

# 橋

## 香港公教婚姻輔導會

第83期  
季刊

地址：香港上環皇后大道中181號  
新紀元廣場低座101室(總部) 電話：2810 1104  
傳真：2526 3376  
香港北角建華街30號聖猶達堂 電話：2566 5019  
傳真：2887 6340  
香港堅道2號明愛大廈502室 電話：2523 3128  
傳真：2523 3121  
九龍觀塘翠屏(北)邨翠輝樓  
M2層101-109室 電話：2336 6523  
傳真：2782 7560  
新界元朗青山公路201號  
天主堂101室 電話：2476 0122  
傳真：2479 3769  
網址：www.cmac.org.hk  
電郵：os@cmac.org.hk

非賣品

第一頁

主題：婚姻與精神健康

二零零三年六月

### 編者的話

電影《有你終生美麗》的故事主人翁、諾貝爾經濟學獎得主約翰·納殊 (John Nash)，二月曾到訪香港，他的出現，令影迷及學者哄動一時。納殊的一生經歷充滿荊棘、波折。在二十多年精神分裂和妄想症的折磨中他得到妻子不離不棄的支持，使他出離人生的谷底，再闖生命的高峰。納殊坦言道：在我康復的路上，太太實在功不可沒。納殊的動人故事讓我們看到婚姻生活與精神健康有莫大關聯。

本會總幹事何文康先生在主題文章「婚姻與精神健康」喚起夫婦對精神健康的醒覺，並指出美滿婚姻能促進精神健康。他引用一些研究結果，展示出達至精神健康的方向：注重生理健康、定立生命目標、克服孤獨與疏離感、增進婚姻的親密感及重建自我價值觀。而

「精神健康夫婦錦囊」的一言半語，可以為健康生活加添一點色彩。孔嘉莉在「幸福婚姻何處尋？」的字裡行間讓我們體會到，每天對配偶所作出的一個親暱行動，是幸福婚姻的原動力。至於幸福人生的起步點在哪裡？且聽碧心在「抑鬱——教我從情感依賴走向自救」中有關懂得珍惜自己的分享。葉麗碧在「讓孩子成為夫婦的小天使」以雀躍的心情，述說孩子的童真如何為夫婦重拾人性的美與善，為夫婦二人的感情加上一股暖流。在危困與機遇的拉力之下「夫婦筆耕」帶出珍惜眼前人的點點心聲。此外，「書林漫步」介紹「橋」第五輯「情繫一生」的出版。盼望讀者可藉此重溫一些如何達至健康生活、美滿婚姻、幸福家庭的理想。橋

精神健康就是快樂及幸福人生的重要一環，而不同的研究均指出婚姻生活與精神健康有莫大關係。一般而言，結婚男女相對於單身、離婚及孤寡人士較少患上憂鬱、焦慮及其他心理病症 (Mikowsky and Ross, 1986)。有調查發現婚姻相對於種族、年齡、教育程度及入息是精神健康的更佳預測指標 (Gore et al., 1983)。不過，這是指良好的婚姻而言。若果婚姻關係不好，夫婦彼此抱怨並活在痛苦中，只會帶來精神的困擾。正如 (Kecolt-Glase, 1987) 等學者指出，不愉快婚姻是個人困擾及孤獨感的重要因素。(David de Vaus, 2002) 發現，最容易患上精神病的男士是那些沒有結婚、沒有子女及沒有職業的一群；而最小機會遭受精神困擾的女士是那些結了婚、有職業及有子女的一族，其次是那些兼職母親。有些人會擔心生養子女可能會令夫婦患精神病的比率增高，但重要的發現是子女並不會令父母受精神困擾的危機增加，但前提是夫妻能維持愉快的關係。另一方面，不少學者如 Thompson Ensminger 及 Simon 的研究都指出單親父母的精神健康是值得社會關心的課題。

精神健康就是一個人的心智、情緒及行為各方面都能正常地運作，並且個人對自我及生活懷有正面與積極的態度。他/她富有生命力，活於當下，能與他人建立關係，也對未來擁有希望。相反精神受困擾的人可能會感覺焦慮、不安及緊張。他/她會時常擔心及害怕，以致身體也可能出現出汗及胃酸過多等徵狀。精神受困擾也可能使人憂鬱，對周遭的事情總提不起興趣，難以集中精神、失眠、食慾不振，或會無緣無故痛哭起來。最後懷有自殺念頭也與情緒低落息息相關。



# 婚姻與精神健康

何文康

為什麼美好的婚姻能促進心理健康呢？很多專家認為是基於以下的因素：

(一) 健康生活習慣——Anderson 發現八成的丈夫指出他們的妻子會留意及關心自己的身體健康。丈夫經配偶提醒，會多加注意及改變不良的生活習慣(如抽煙)。作為家庭主婦，妻子多留意家人的健康生活，也會為丈夫預備健康的食品。食得好、睡眠足能促進身心健康，自然也影響心理的狀態。不過我們也得注意丈夫較少會如妻子般注重對方的生理健康。做丈夫的當真要努力向妻子學習呢！

(二) 找到生命意義——婚姻是人生大事，是生命的轉捩點。一個人在結婚後，再不只是為自己而活，更是與配偶一起共同創造未來；養兒育女，延續下一代，也是找到充實生命意義之所在。無怪乎存在主義治療大師 (Frank) 指出，人找到存在意義及生命目標對其心理健康有極大影響。他曾親身經歷納粹集中營的慘痛生活，發現能生存下去而心智仍健全的營友往往就是那些願為妻兒之故而找到受苦價值的人；相反那些找不到生存意義的人容易放棄自己，不是受不了折磨早死，便是變成精神錯亂，痛不欲生。可見婚姻家庭的確為人生提供了極大的價值意義，影響著個人的心智平衡。

(三) 打破孤獨或疏離感——正如聖經所言：「人單獨不好，需要一個與自己相稱的助手」(參閱創世紀二章18節)。Wolke 稱每個人都處於一個原始孤獨 (original solitude) 中，內心深處極盼望走出自己，把自己交付給對方 (the other)，也接納對方進入自己生命裡，建立起合一共融的關係。人只有在真愛的共融中，才能突破自身的孤獨及疏離感，而男女間的婚姻之愛正是人與人之間達到共融的具體表現。克服孤獨與疏離感正是精神健康的不可或缺條件。

人面對的處境可能非常惡劣——他/她可能失業、生意失敗或患重病——但只要他/她感覺並不孤單，而是有配偶與自己一起同行，他便能獲取絕大精神動力去應付眼前

的困局。就算問題解決不了，至少他/她仍感受到有至親的另一半與他/她同甘共苦。

(四) 親密感——夫妻間的共融為雙方帶來親密感，而後者正是抗拒憂鬱及消除焦慮的良方。夫婦間的親密感是可以多方面的，包括性愛、情緒、思維、工作、信念、價值及宗教性的。因此，婚姻親密感較諸其他類型的親密感(如朋友或母子之間)更能全面及深入地鞏固個人的心理衛生。當然婚姻中的親密不會自然發生，必須仰賴夫婦二人一起耕耘，才能有所收成。

(五) 自尊心——自尊心是心理健康的重要指標，喪失自我價值對整個人的情緒、心智及行為都會帶來負面影響。不同研究都證實婚姻親密感能增進夫婦的自尊價值 (Pearlin and Johnson, 1977; McDonald, 1987)。透過互相關懷、支持、鼓勵及接納，夫婦認識到自己固有的人性尊嚴，從而以正面積極態度待人處世，建立起有意義的人生。筆者從輔導經驗中曾接觸過一些曾經缺乏自尊心的男女，卻從婚姻生活中得到極大的轉變；配偶令自己重拾自信，並接納自己是個值得被愛的人。記得一位已婚男士曾對我說：「以前我的自我形象很差，因為個子小，經常被旁人取笑及戲弄。結婚後我卻有一百八十度轉變；我再不計較別人對我的觀感了，我並不在乎；因為只有老婆愛我，接納我，我已覺得心滿意足了，我做入開心了許多！」

### 結語

根據本港調查發現，大約有一百二十多萬港人承受不同程度的精神困擾，這實在是令人擔憂的數字。近年特區經濟不景、失業/待業人數眾多、生活壓力又沉重，加上最近非典型肺炎肆虐，港人的心理衛生已成為一個需要迫切關心的社會問題。既然婚姻是精神生活的重要堡壘，逆境中的避風港，政府及社會應應下一心採取相應措施共同維護及促進健康愉快的婚姻，使它成為福源，以協助市民紓緩及面對各種生活壓力及挑戰，這實在是刻不容緩的事情。橋

版權所有 © 2003 香港公教婚姻輔導會

《橋》編輯委員會：何文康(顧問) 陸惠玲 潘珊 呂清華 葉麗碧 李睦順 謝龍騰 梁國勳

設計/印製：博滙出版印務公司 2675 0011 印刷數量：4,000份 印刷日期：6/2003

美滿婚姻 幸福家庭