

# 橋

## 香港公教婚姻輔導會

第87期  
季刊  
非賣品

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號聖德堂  
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)邨翠樟樓  
M2層101-109室  
電話：2336 6523  
2782 7560  
傳真：2336 9542

網址：www.cmac.org.hk  
電郵：os@cmac.org.hk

第一頁

主題：栽種慈心

二零零四年六月

### 編者的話

近日家庭倫常慘案數字激增，夫婦間往往以激烈，甚至暴力手法處理分歧，各界人士對此都感到惋惜。我們相信，如果心懷有恨，沒法紓解，我們的行為就容易趨於暴力，但如果我們抱有慈悲、慈愛的胸懷，我們便懂得寬恕與釋放，有了這樣的能力，內心才會感到平靜和滿足，但這份慈悲、慈愛的心猶如一顆美善的心，是需要由小栽培的，只有從小學習尊重自己、尊重別人，愛惜自己，亦愛惜別人，把所有人的生命都看成與自己生命同等重要，長大後，夫婦間才不會彼此傷害，並傷及家人。

今期我們很高興邀請到資深家庭治療師／督導林沈明瑩博士及本會輔導員李劉素英女士分別在「婚姻裏的園丁」及「給孩子生命的彩虹」文中，從夫婦及父母角度分享如何培養夫婦間的慈愛及孕育孩子美善之心，當中提及的元素，值得我們細意咀嚼。而本會輔導員在「預防家庭暴力，建立溫馨家庭」一文中，也引用了聖經的教誨，加深我們對家庭中「慈愛」關係的了解。

要改善與配偶的關係，使家庭洋溢祥和、歡樂，夫婦二人需要某程度上的改

變，互相配合，今期「夫婦筆耕」的主角玉和華在「改變原是可能的」一文中分享了他們接受婚姻輔導的經驗，肯定了自己的婚姻是有可為的，正朝著美好的前路邁進，但願夫婦在遇到困難時不要迴避，勇於找尋出路，以免彼此傷害。

婚姻若不幸真的做成了傷害，受傷的一方可如何自處呢？「迴音谷」中，輔導員總結了參加「活出真的我」同途人治療小組組員的心聲，讓讀者明白在困難時互相支持，重新得到力量的重要。

此外，面對本會元朗中心的結束，輔導員在「渡船者的心」一文中，分享了她與渡船客一同成長的經驗。

最後「書林漫步」介紹本會近日出版的一本好書——「親子情濃——離異父母親職指引」，讓離異夫婦注意自己的情緒狀況，並了解孩子的心聲。

達賴喇嘛說過：「真正的慈悲必須奠基於尊重，才會對他人產生真正的關懷」，希望讀者閱讀今期《橋》刊後，能栽種慈心，並以慈悲、慈愛的胸懷處理家庭中的困難和突變，也藉彼此支持，減輕傷痛，重拾對生命的信心和動力。

## 給孩子

## 生命的彩虹

本會婚姻輔導員  
李劉素英

作為兩個孩子的母親，我常常反覆自問：「我能帶給他們甚麼？」「甚麼是他們最需要和珍貴的？」是生命嗎？是滿懷大志又悅耳鏗鏘的名字？一個安全溫暖的家？一個溫馨又熱鬧的生日會？一間色彩繽紛的遊戲房？一個加拿大護照？又或是讓他們入讀一所自由又具創意的學校？我猜想，這對他們全都重要和寶貴。

跟許多父母一樣，打從孩子未出生以前，我和丈夫均努力付出，為孩子預備和編織各式各樣美好的東西，盼望他們的生活過得愉快又健康。

在眾多美好的東西當中，我們均一致認同，培育孩子們擁有一顆美善的心靈是最重要的。無獨有偶，這個想法跟現代提倡的生命教育的理念類同。從工作的體驗裡，我們深信一顆美善的心靈能教孩子不單看表面的事或物質世界，而是能夠愛惜及建構人與人相處之間那份珍貴的和諧與共融。假如我們已給孩子生命，這顆「心」便猶如孩子生命裡的一道彩虹，「美」是它燦爛的顏色，能愉悅人心；「善」是它發出的光輝，能溫暖大眾。彩虹由七種顏色所組成，這道生命的彩虹也是以七種不同的元素併合而成。

### 第一種元素：讓孩子學會愛惜自己

生命是一種恩賜，從小開始，孩子需要學習愛惜自己的生命：包括身體、思想和心靈。多向孩子發問一些有趣的問題：「你今天如何照顧自己的眼睛或牙齒？」「你緊張的時候，如何幫助自己放鬆？」「你今天聽了哪些好人好事？」懂得愛惜自己的孩子就是那自信和熱愛生命的人兒，祇有充滿自信和力量的孩子才會慷慨施予。

### 第二種元素：保留孩子的純真

孩子是純真和重情的。小時候，大女兒康婷看見螞蟻，便設法拿些餅乾餵牠們吃，因她深信，螞蟻吃飽了，便自然會回家去。對萬物有情是孩子的自然率性，看他們戀棧的小毛巾、舊玩具。為孩子好好保留這份天性，因它是愛的表現。

### 第三種元素：教孩子懂得寬恕

兄弟爭執是我家常發生的事，由於沒有現場證據，作為父母，真是很難主持公道。我最拿手的絕招便是請兩人坐下來，不擅詞令的兒子我會握著他的手，鼓勵他慢慢由欲泣中表達自己；面對那怒氣沖沖，振振有詞的女兒，我也細心聆聽她的投訴。

最後，我總邀請他們互相原諒對方，跟對方說句「對不起」，並承擔自己部份的責任，寬恕的能力是人人均擁有的，寬恕過後，胸襟真感到無比自由輕鬆。

### 第四種元素：培育孩子的同情心

我家的特性是感性易哭，連傭人也不例外，每當有誰哭泣，我們都會遞上紙巾以表關懷。想不到孩子耳濡目染，也將這習慣帶回學校。由一張老師拍下的照片，我欣慰地看見兒子懂得為鄰座跌倒的同學抹眼淚和加以安慰，他那份對受傷同學的憐憫之心觸動了我，原來小個子裡，也滿藏著善感和對人的關愛，我和丈夫皆提醒自己，盡量以身作則，幫助身邊有需要的家人或朋友，做個好榜樣。

### 第五種元素：讓孩子知足感恩

感恩節、敬師日、母親節、父親節和畢業典禮皆是教導孩子感恩還愛的最好機會。小兒子即將升讀小一，在餘下的一個月幼稚園生活裡，我鼓勵他向老師、同學、姐姐、司機叔叔表達謝意，多謝他們的引導、掌聲、歌聲、歡笑聲，也多謝校內的草木花朵、課室、玩具，伴他渡過了三年的快樂時光，知足的孩子懂得感恩，願意感謝是因為孩子的生命感受被愛和祝福。

### 第六種元素：訓練孩子學習施予

家中的書櫃放了一套二十五冊的名人傳記，故事的主人翁如史懷哲、南丁格爾、釋迦牟尼、甘地、德蘭修女、牛頓等，均是大好的教材，深化孩子們明白施予，服務他人，與人同行共渡困難的情操，此外，丈夫與我天生好客，我們均喜愛邀請一些獨居的友人和離鄉別井工作的菲傭回家吃飯，讓他們感受人性的溫暖。相信，父母的言行，孩子定一一記在心裡。

### 第七種元素：引領孩子認識造物主

這是最重要的元素，也是孕育一顆美善心靈的根基層面。一份信仰，使孩子明瞭宇宙萬物全來自造物主的大愛，源於這份愛的連繫和祝福，我們獲得精神的滋養和力量。我和丈夫常感謝自己的母親，因著她們的引領，讓我們自己已與造物主建立關係，所以，我們也將這份引延至下一代，讓他們感受造物主的支持與承托。

一個流露美善品格的孩子必熱愛生活，勇敢無懼，並尊重他人的生命價值。我邀請你們，運用以上七種不同的元素，在你們的可人兒心內，孕育出這道豐盈的生命彩虹。