

夫婦懇談會

季刊

二零二零年九月

天災未滅添人禍

亂世浮生恨怨多

跪求真主施慈愛

驅除戾氣賜祥和



大家好。因為新冠肺炎疫情的影響，今年的夫婦週末營未能如期舉行，我想大家都會有點失望，明年我們一定會不負眾望地努力，將週末營做得更為出色。

突如其來的疫情，令到各人手足無措，人與人之間的接觸成為一種奢侈的願望。為了安全，大家都要遵守政府規定居家隔離，盡可能在人與人之間保持距離，心靈上難免會產生一種惆悵和失落感，尤其是祖父母和兒孫輩間的牽掛，這是一個非常難忘的體驗，從另一個角度來看，我們往後會更加珍惜彼此的關係。

在此祝願大家身體健康，平安喜樂！

下期季刊編者是 Grace Kwok，聯絡電話：

408-800-6382，nca.camea@gmail.com. ★

我們的孩子

佟佟

我們的一位好朋友是單親媽媽，有個兩歲大的孩子。由於她要獨力照顧孩子，更要工作去維持家中經濟，故此她的生活十分艱苦及勞累。她是極度需要有人可以伸出援手，給她一點支援的：包括日常生活、精神負擔、或祇是給她機會去傾訴一下，她已經很滿足了。

在一個偶然的機會，我們充當了聽眾，讓她抒發壓抑在心中的一些負面情緒。她有一位六十多歲的母親，已經退休及身體康健，生活非常活躍；每天都參加老人中心的活動，包括課程、興趣班、外遊及義務工作等等。她有很多朋友，每天都忙個不亦樂乎；但對照顧小孩子則一點興趣都沒有。

我們的朋友曾多次向媽媽要求幫忙，特別是當孩子病了，不能到託兒所，而她又公務纏身，不能開脫時，真是十分為難。她說她的孩子十分聽話，不會製造或加添別人麻煩的。她曾要求母親每週給她半天時間，讓她可以打掃及清潔房間，或出外添置食糧；但她的母親還是一一拒絕。

她埋怨母親自私，不願意付出一點點時間協助女兒解除及舒緩一點勞累。

我們的朋友知道我們一直有照顧四個孫仔及孫女，令他們的父母可以安心工作，無後顧之憂。其實我們十分同情及體恤這位單親媽媽的辛勞及疲累的，但同時覺得做兒女的，亦要多體諒父母的艱辛。他們含辛茹苦地養育及教導兒女成材，可以在社會上立足；做父母的有充足理由去享受自己的退休生活，開心愉快地去享受人生。

我們十分同意照顧孩子並不是一件寫意的差事，特別是照顧別人的孩子。在責任上、知識上、習慣上及文化上的差異，令到這個差事添上很多的麻煩及困難；我們要保持一個開放的心，去接受每天的挑戰。但與此同時，孫兒女給我們的歡樂，及能夠參與他們的成長過程，亦實在是我們一生中，寶貴及需要珍惜的一課。

中國人有一句諺語：「老竇養仔、仔養仔。」意思就是做父母的，在兒女成材，可以在社會立足後，父母的責任便完成了。照顧孫兒女的責任是在孩子的父母身上；祖父母有絕對的自由去選擇他們自己的生活模式。如果祖父母願意幫忙，實在是兒女及孫兒女的福祉，要常懷感恩。

說實在，她除了要求母親的援手外，亦有很多其他的選擇去同時兼顧工作及照顧孩子的：

- 使用日間託兒服務，
- 僱用褸母或鐘點託兒社工，
- 聯絡其他有同齡孩子的家庭，大家輪流看管小孩，

- 盡可能留家工作，或轉換一份較自由或工時較彈性的工作，
- 找一個工作地點是有託兒服務的，
- 如經濟環境許可的話，考慮暫停工作，直至孩子進入幼兒班或幼稚園。

照顧、培育、教導及供養孩子是做父母的天職，沒有人可以替代。而孩子是上天賜給夫妻的愛情結晶品，更是一份極度珍貴的禮物，他們帶給每個家庭無限的歡樂及充滿希望的未來。我們需要付出無限量及無條件的愛，更要付出不少的犧牲，才能把孩子撫養成人，這樣才不會辜負上天的恩賜。

曾經聽過一位新婚的朋友，詢問一位兒孫滿堂的長者一個難題：「要用多少錢才可以撫養一個孩子成材。我們現正規劃預算，希望有充足的儲備才生兒育女。」這位長者的答案非常簡單，但亦一針見血：「培育一個孩子成材要付出你的全部所有。如果你希望有足夠的積蓄才生養孩子的話，我可以肯定你將不會有孩子；因為無論你有多少儲備，到頭來都是不足夠的。但要記住，孩子是天賜的，上天會因為我們願意履行這個天職，而從各方面幫助我們解決困難。所謂“天生天養”就是這個意思。其實我們做父母的，祇要盡自己的能力悉心照顧孩子，將來的賞報是豐厚的。」

在此，願與天下的父母共勉！ ★

一封來信：一生裡最後悔的事 Joe 連聯波

收到來自杭州教友的一封電子郵件，想和大家分享：

最近有一篇文章在 Facebook, twitter 上頻頻被轉，Nurse reveals the top 5 regrets people make on their deathbed，它的原文是一名叫 Bronnie Ware 的護士寫的。Bronnie Ware 專門照顧那些臨終病人，所以有機會聽到很多人臨終前說出他們一生裡最後悔的事。她作了一個概括，有五件事是大多數人最後悔的。

很好奇為什麼這麼多人轉載它，也許，因為這是一種我們永遠無法提前經歷的事吧。我們不會時常面對別人的死亡，我們更不怎麼時常有機會聽到一個臨終前的人告訴我們他最後悔的事是什麼。而即便我們聽到，我們又會覺得自己來日方長。我們似乎永遠無法感同身受；也許，只有我們自己的生命到了盡頭時，我們才會意識到自己究竟錯過了什麼，最後悔什麼。

1. 我希望當初我有勇氣過自己真正想要的生活，而不是別人希望我過的生活。

這是所有後悔的事中最常聽到的。

心理學上有個理論，較之那些我們做過的事，人們後悔的往往是那些沒做的事。所以當人們在生命盡頭注回看時，往往會發現有好多夢想應該實現，卻沒有實現。你的生活方式、你的工作、你的感情、你的伴侶，其實我們多少人過著的是別人希望你過的生活，而不是自己真正想要的生活----又可能，一直以來你把別人希望你過的生活當作是你想要的生活。

當你疾病纏身時，才發現其實自己應該而且可以放下很多顧慮去追求你要的生活，似乎已經晚了一點。

2. 我希望當初我沒有花這麼多精力在工作上。

Ware 說這是她照顧過的每一個男病人會說的話。因為工作，他們錯過了關注孩子成長的樂趣，錯過了愛人溫暖的陪伴，這是他們最深的後悔與愧疚。其實對於現在的職業女性來說，這也將成為一個問題。

如果把你的生活變簡單些，你也許會發現自己在做很多你以為你需要做其實不需要你做的事。騰出那些事佔的空間，可能你會過得開心一點。

3. 我希望當初我能有勇氣表達我的感受。

太多的人壓抑自己的感受與想法，只是為了「天下太平」，不與別人產生矛盾。漸漸他們就成了中庸之輩，無法成為他們可以成為的自己。其實，有很多疾病與長期壓抑憤怒與消極情緒有關。

也許當你直言不諱，你會得罪某些人。但可能從此以後因為你的中肯，你們不打不相識；又或者翻臉，正好讓你擺脫這種需要你壓抑自己感受才能維持的累人關係。不管哪一種結果，你都是贏家，不是嗎？----不過當然，直言不諱還是有底綫的。

4. 我希望當初我能和朋友保持聯繫。

老朋友的好，我們總要到自己有事了的時候才會想到。

多少人因為自己忙碌的生活忽略了朋友忽略了曾經閃亮的友情。很多人臨終前終於放下錢、放下權，卻放不下心中的情感與牽挂。朋友也好，愛人也罷，其實生命最後的日子裡，他們才是我們最深的惦念。

5. 我希望當初我能讓自己活過開心點。

也許有點出乎意料，但這一條也在前五之中。很多人直到生命的最後才發現，「快樂是選擇」。

他們在自己既定習慣和生活方式中太久了，習慣了掩飾，習慣了偽裝，習慣了在人前堆起笑臉。就像五月天的那首歌，「你不是真正的快樂，你的笑只是你給的保護色」。他們以為是生活讓他們不快樂，其實是他們自己讓自己不快樂了。

是只有臨終的時候才會發現，別人怎麼看你又有什麼關係呢，傻也好，怪也罷，能有真心的笑，比什麼都值得。

"偉人所達到並保持著的高處，並不是一飛就到的，而是他們在同伴們都睡著的時候，一步步艱辛地向上攀爬的。"

"我們不一定會因為賺很多的錢而富有，但我們可以因付出的善念而使心中富有"

我覺得這篇文章很值得用作自我反省。不妨也靜下來問一問自己，活到這一刻為止，自己一生裡最後悔的事是什麼？

記得十多年前，在已故朱蒙泉神父講座中，到講座尾聲的時候，神父要求每一位參加者寫下各自的墓誌銘。很奇怪功課，但可能有神慰，那時感覺很平安和愉快，簡單地寫了幾句話，覺得自己無牽無挂，很逍遙自在，可以瀟灑而來，瀟灑而去，根本無所謂有什麼後悔的事。

但日子是不會停留給自己的，那逍遙的感覺一過去，已是多年的時光。好的日子不會停留，而壞的日子也不會停留。從結婚到添加了三個兒子，人生的責任和包袱越來越重，而市場環境由好到壞，公司的上上落落，人情的冷冷暖暖，有順境有逆境，有哭笑也有哭笑不得的時候，有光輝的歲月也有黑夜的日子。今天回看，感覺人生實在非常精彩，在這一刻再作自我反省，有數不盡可以後悔或可以再來一次的事……但有一樣是親身體會的--內心“平安”，那是學會放下和交託給天主，在任何境況、際遇之下，都要跟隨祂、相信祂 (Follow Him and have faith in Him)。有了祂，就畢生無悔！

死亡其實並不可怕，最可怕的是不認識天主。
死亡不是結束，而是與天主共同生活的開始。
但今世未完成的淨化，必將留待死後繼續。

以下介紹一本好書，可以作為我們每一個人在人海“奇幻漂流”的明燈。主佑！

井枯之時--作者：Thomas H. Green S.J.
<http://www.chinacath.org/book/html/198/content.html#>

本書探討「神枯」的經驗，作者以大德蘭《自傳》的四種汲水方法、《心靈的黑夜》、《不知之雲》，以及鮑思神父的《信德的祈禱》為理論基礎，配合神修輔導經驗，寫成這本「靜觀者」—祈禱入門後的書。此書幫助讀者檢視自己的「黑夜」、「枯井」經驗，邁上「委順」、「漂淨」之旅。★



居家避疫生活

Dicky & Vance

接寫稿通知已有一段時間。今天6月8號，覺得有點時間和腦袋比較清醒，就趕快完成這寫作吧！

自從去年11月中去香港、中國、韓國旅遊，差不多兩個月才回美國後，直到今天，似沒有一日安靜下來。新冠病毒使人人精神緊張，焦慮，家庭不和，生意結束，關門大吉，連工作也掉了。真慘！總之害人不淺！社會秩序也因應很多問題而更改，人們突然都要困在家裡，無所事事。每天在家24小時，不知有甚麼可做；煮飯洗衣多了，相信每個月的水電煤氣賬單銀碼也增加。

避疫前，我四處撲買口罩，但根本甚麼地方都沒得賣，幸好收到救兵 Maria Leung 寄來兩個愛心口罩，有得救了！在此多謝她眷顧親朋戚友。她的口罩是防疫必需品，非常美觀，而且可以清洗再用，每次出門都用上。3月中，避疫開始，甚麼地方都不能去。除了急需品外，諸如配藥，到超市買食物，我們一律留在家內，簡直是軟禁啊！若你不怕死，可以不戴口罩外出，但那就是沒有承擔社會責任；還嫌現今情況不夠壞嗎？

剛開始時，我與 Vance 很不習慣，也從沒試過坐牢式的困在家裡。你想見親朋戚友，但人家不想見你！

我們天天一早便開電視，想知道疫情發展的最新消息，由早看到晚，真是讀書時都沒那勤力，日日如是；聽了

很多很多那方面的消息，越聽得多，就越麻木，索性不聽不理還好！負面新聞比較多，但防疫最緊要人人曉得自保：勤洗手，常消毒，遠離人多地方，保持最少6呎以上的社交距離，那是健康得保障的最基本道理；但又要看自己免疫力的強弱。

留家避疫期間，除了做固定每星期的剪草外，第一份工作便是檢查屋四周圍欄是否需要更換或加固。全屋圍欄從購買材料到完工，花了5個工作天。大量的運動又可以使我起碼延長多幾年的壽命。

我很喜歡烹飪。居家避疫期間，我製作了一些食物，想同大家一齊分享：諸如白汁滷水豬腳、蜜汁叉燒、京都汁排骨仔、炸醬麵、焗豆沙包、生煎豬肉包、山東韭菜水餃，蒜蓉豆豉辣椒醬，也包了很多港式雲吞。每次做完後都派送出去，與人分享。我跟 Vance 是吃不了的，最緊要就是興趣。

烹煮食物是我專長，但我也喜歡彈 guitar，雖然不很了得，但自得其樂，年青讀書時更與好友組 band. 哈哈！

除烹飪外，我其他時間都是看電視，日看夜看，但不是看甚麼疫情進展，而是愛上 Netflix 網上平台，每一個國家的電影、電視、長劇都有。我看了很多很多不同劇作，但若你問我那劇作叫甚麼名字？我答不出來。我看到累才停止，你說是不是太可怕！但我最欣賞一套長劇

“Resurrection”，是土耳其製作的，有 188 集，每集 45 分鐘，土耳其語，英文字幕，值得一看。故事敘述以前土耳其很多信奉穆斯林的不同部落互相仇敵，同時還要對抗外來侵略，如歐洲十字軍、強大蒙古軍。男主角一家負起抗敵責任。他一家都是正義凜然，有堅定的宗教信仰，注重家庭訓導的；個個武藝高強，騎術精湛，都是從小培養。我看過全劇後還依依不捨的問：會不會有續集呢！

而我也要提一下我的另一半：老婆 Vance。每天由她負責早午晚餐，但我們都不是硬性一日三餐，總之肚餓就準備食物，這樣就簡單得多，但也不容易呀！她又每天修剪花草樹木，灑水灌肥；花都長得奪目美艷；還有，她又上天籟唱歌平台，與世界各地知音人士競唱，日唱夜唱，臥虎藏龍，很多還達到專業水準。Vance 也不例外，哈哈，是嗎？

兩人在家困了兩個多月，也開始要鬆綁，出門也多了，但都是局限去一些超市，買一般應用品便回家。現在我倆都沒有什麼可擔心，因為都退休了，又不用找工作，最憂心的便是下一代，都不知道將來世界是怎樣。今日疫情未完，但又發生警察壓頸死人事件，觸發到處搶劫、暴亂、遊行示威 crazy world! 希望世界早日和平，人人身體健康，各地各方的親朋戚友都能渡過難關，盡快回復過正常生活，願上天保佑各位。★

又是枇杷成熟時

天天天藍

岳母家前園的枇杷樹，去年一粒枇杷果也沒有，今年卻是大豐收。這可是証驗了前人說的果樹收成有大小年之分。看到枇杷纍纍的掛滿枝頭，真是開心；但由於今次枇杷實在太多，以致有兩枝如手臂般粗的橫枝也不勝負荷斷裂了。星期六到岳母家接替照顧她老人家的護理員休息空檔，煮飯前我便拿著大水桶準備出去摘枇杷，誰知道太太一聲：「你又去摘枇杷？上個禮拜先至摘咗，又摘？」這句似曾相識的說話，使我想起多年前的不愉快往事。不過我也沒有回應，而且當時岳母坐在旁邊，我就自行繼續出去摘枇杷。後來我也沒有再多說一句話，吃過晚飯後回家安頓好，也就去車房做自己的事。

其後的兩天都是那樣靜悄悄的過去。到第三天，太太終於忍不住，開口問我究竟有什麼事或是她做錯了什麼？既然她提出，我也就問她當天摘枇杷時，為何那麼小氣？我摘枇杷是因為枇杷實在太多，如果不減輕樹的負擔，就會多幾枝橫枝斷裂；而且能夠讓別人分享也是為她媽媽積福，但為什麼要向我發脾氣？我究竟做錯了什麼？她恍然大悟的說：「我並沒有向你發脾氣，只是想告訴你不需要每個星期都摘，上星期摘的都在回家時順路放在朋友家門前，那就可以隔一個星期再摘；現在疫情時期，又不能出去見其他朋友，多摘也沒用。我亦不過是為你爬樹危險而擔

心，並無其他意思。」聽到她的解釋，我自覺錯怪了她，但她當時鼓著腮幫子說話的樣子，一點都沒有溫柔的感覺，讓我覺得是責問多過關心。太太向我道歉，說當時語氣可能太重，而且沒有把意思表達清楚；我也承認不應該有事悶在心裡，有問題就應該開心見誠地提出來討論。

我發覺雖然在夫婦週末營裡，學習到許多夫婦互相體諒和溝通的方法，但如果不時常自我警惕，一不小心就很容易隨時回復以前的陋習。況且在這個居家隔離期間，每天廿四小時互相對著，如果沒有包容的胸襟和通過溝通化解分歧，真的很容易擦出火花。★

疫情驚魂

彩虹

相信現今很多人都沒經歷過第一次或第二次世界大戰（包括我在內）；但從長輩、歷史書及紀錄片中都可以體會在大戰時期，全世界大部份的人都處於同一境況：在危難中每日誠惶誠恐，生命受著威脅的壓力下面對困境。

而過去數月的疫情也讓現今全世界的人有著相近的遭遇：每天都在焦慮中渡過、每天都期待疫情過去。從年初開始，我每天都關心疫情的發展，從中國、東南亞、繼而歐洲爆發大規模的感染個案。新聞中那很多令

人心酸、感慨無助的情景，時常徘徊在我腦海中。跟著在美國的感染個案直衝全球之冠，繼而“家居隔離“的指令下，我感到事態之嚴峻。每天看新聞都令我神經緊張，情緒非常不安。沒料到一波未平一波又起，接著的暴亂、宵禁令整個社會好像蒙上厚厚的黑雲，看不到明天！一連串的災難如橡筋般把我的心情扯得緊緊的，無法喘息。

結果有一天，心裏所有的不安、憂慮、恐懼都跑了出來。我感覺心胸有些隱痛，呼吸有些不暢順，到晚上又有些腹瀉，跟著整個人都緊張起來，懷疑自己感染了 Covid-19 (新冠肺炎)。怎辦好呢？萬一確診是感染了病毒便會連累家人；很多的事情我必須先要處理；在療程中只能孤單作戰.....煩憂和恐慌一個接一個在腦中浮現，結果整個晚上沒法睡覺。第二天一早，我把情況告訴丈夫及兒子；兒子及媳婦安慰我說 Covid-19 的主要病症是發燒、咳嗽，而我都沒有，為何那樣緊張？在那情況下，我唯有坦白自首：在個多星期前，因不想麻煩他們，我偷偷去了超級市場買菜。而現在出現這些症狀，恐怕是感染了 Covid-19。兒子當然告誡我不要再外出，他們會代買一切東西；又建議我聯絡醫生，聽取醫生的意見。醫生看診後，說應該不是染疫。我的病況是壓力加上過份緊張，導至情緒得不到釋放而做成的。為安全著想，醫生安排我做

健康檢查，連心臟也測試過，結果証實一切正常；我即時整個人如釋重負，放下心中千斤石。

痛定思痛！我反省自己身體為何有此強烈反應？如醫生所說，都是情緒問題。外來環境每天都沒完沒了的傳來負面資訊，讓我產生莫大的恐懼。記得曾在一個工作坊中了解到“情緒管理“，於是我決定不再讓負面情緒來破壞我的健康，而必需用積極的思想及行動去改變我現在的生活。思想糾正後，我減少觀看那些負面新聞；祈禱、念經和運動是每天的功課。兒子又送了一個做 Meditation 的音樂給我每天做默想，幫助舒緩情緒。而在較早大家都家居隔離時，結果產生了很多“廚神“。我湊興加入家中的姊妹團，每星期齊齊入廚房，學做一些自己從未想過會做的食物。每次完成後，丈夫都會說“很好吃呀，辛苦你啦！”那讓我很有成功感。

反省這次疫情，我形容為世紀大災難，這是很殘酷的事實，奪走數十萬人的生命，多少家庭被摧毀。整個世界、社會、環境都改變了。注後的日子怎樣過？人生觀是否要修改？世界觀又怎樣？很多的反省需要重新去思考。地球每天都在轉動，世界的事物每天都在變動。很多事情怎樣會來，怎樣會去，我們沒法掌管；明天會怎樣，我們沒法知道。但我深信每天都要活得有意義，關愛身邊的親人朋友，珍惜自己的每一天。願大家平安健樂！★

活動預告及其他事項

Tony Lau

1. 由於疫情嚴峻，我們決定取消今年的【粵語夫婦週末營】及【秋季燒烤旅行】。不便之處，誠意懇請大家原諒。
2. 請大家熱烈歡迎新上任的【夫婦懇談會核心小組】成員；Kelly & Maryann Kong 夫婦。
3. 我們現正徵收 2020 年度的 \$20 年費；ME 年費的作用是維持我們日常的營運開支，請大家多多支持。支票抬頭請寫：CAMEA；並寄注：Patrick Tsim, 18725 Loree Avenue, Cupertino, CA 95014。謝謝！
4. 由於稿源短缺，本季刊從明年開始將改為雙季刊，逢三月及九月出版。不便之處，祈請見諒。
5. 為了推廣婚姻及家庭的價值觀，我們於每月的第二個或第三個週六，下午四時在 AM1400 天主教廣播電臺的「漫步心靈路」節目中播出，歡迎大家參與分享並且推薦給你們的親友收聽。如有查詢，或欲分享自己的經歷和感受，請聯絡 Astor Li (408) 800-6382。
6. 會員如有任何資料更改，請儘快通知各區的聯絡組長或 Maria Leung (408) 800-6382，或電郵 nca.camea@gmail.com，以便保持聯絡，謝謝！★



CAMEA - Cantonese Chapter
c/o Chinese Ministry
1 Peter Yorke Way
San Francisco, CA 94109-6602

