

夫婦懇談會

ME 的朋友，祝願大家一切安好，轉眼間秋天即將來臨；今年的中秋佳節將在九月二十一日。中秋節以“月之圓比喻人之團圓”，為寄託思念故鄉，思念親人之情；祈盼五穀豐收，人人幸福。

以下的一首優美歌詞，願與大家分享：

「你問我愛你有多深 我愛你有幾分，
我的情也真 我的愛也真，月亮代表我的心。
你問我愛你有多深 我愛你有幾分，
我的情不移 我的愛不變，月亮代表我的心。
輕輕的一個吻 已經打動我的心，
深深的一段情 教我思念到如今。」

大家有沒有被歌詞所觸動，而有所思呢？

今期的雙季刊，作者們都不約而同地”有所思、有所念”，請大家仔細地去欣賞及品嚐。

下期(三月份)的編輯是 Maryann Kong，聯絡電話：
(408) 800-6382， nca.camea@gmail.com。請大家踴躍投稿。謝謝！★

雙季刊

二零二壹年九月



彩燈高懸賀中秋

雲淡風清已解愁

追憶往日溫馨夢

月掛窗邊把君留

我們夫妻倆早前忙於設立「生前信託」，希望我們身故後，兒女可以順利繼承我們的房子，以避免遺產認證的法律程序。在整個過程中，我們不單止要決定誰是繼承人、誰是執行人；更要決定自己是否要做植物人、是否要捐贈器官、是否要火葬、再加上身後事的安排等等；十分繁複，但其作用是為減輕兒女們為我們做決定的壓力及負擔，是值得自己先作抉擇的。

在談到安排身後事的過程中，我們大家都同意先走的要比遲走的幸運及安心，因為知道有一個明白自己心意的人，打點一切，可以說是無後顧之憂。但是那位未亡人，便突然間變成了「單身貴族」，可以無牽無挂、自由自在地享受人生。

近日看過一套電視長篇劇「都挺好」，內容談到一位年長的男士，在太太離世後，便急於享受「單身貴族」的自由自在生活，給兒女們加添了很多麻煩。他除了脾氣固執古怪外，更有很多要求令兒女們疲於奔命，無所適從。

下面的數點溫馨提示，願與各位長者互勉：

1. 注意自己的脾氣及說話的語氣和態度。我們很多時因為自己閱歷已深或有了先入為主的思想，很容易會相信自己是正確的，很多新的思維及方法都無

法接受。希望大家保持開放的態度，用心聆聽他人的意見，嘗試接受新的事物。這個世界每天都在改變呢！

2. 邀請大家多注重個人衛生，勤洗澡及更換身上的衣物。一般長者(包括我自己)日常出汗的機會較少，身體內大部份的廢物都祇能隨著皮膚及頭髮上的分泌物排出體外。這些分泌物一般都會發出一種氣味，令旁人難以忍受。這種情況在「單身貴族」身上更為普遍，因為他們身邊沒有人提醒他們。

3. 如果大家欲享受自由自在的「單身貴族」生活，就要保持身體健康及行動自如；簡單清淡及均衡的飲食習慣十分重要，還要勤做運動及保持社交的聯繫。其實，活躍的社交生活對長者的身、心、靈健康是有百利而無一害的。

4. 相信大家都同意，如果自己能夠照顧自己，便可以避免受照護者的限制及約束。但大家亦需要多體諒照護者的責任及安全，他們的工作擔子是十分沉重的。

大家亦請多為有需要的人士祈福，祈願人人得到溫飽，社會正義得到伸張，大家守望相助，互相照應，共同建設一個美好的家園。願天主保佑大家！★

二〇一五年我們參加夫婦週末營後，學習到夫婦如何溝通以維繫感情，改善大家的關係，獲益良多，於是便想向朋友推薦。朋友圈子有一對H夫婦結婚多年，一直以來彼此都有磨擦，爭執不斷，雖然子女都已結婚並且有兒孫，但婚姻生活並不是那麼融洽。第二年我們拿了夫婦週末營的海報向他們介紹，H太太聽過後很有興趣，又說怎麼週末營的食宿和活動收費那樣便宜。我們簡單地介紹夫婦週末營的宗旨；這個活動對滋養和幫助改善夫妻之間的關係有很大幫助。太太很希望參加，但先生就不發一言的走去後園打理花草。我夫婦和他們是非常要好的朋友，H太太希望我們能夠說服她丈夫。我丈夫在H先生再回到起居室大家一齊喝下午茶時，笑談間建議他不妨去看看，或者會有意想不到的收穫，可以增進夫妻間感情；但他一口拒絕，並對太太說要去就請她自己去。

不覺幾年過去，每一年我們都輕描淡寫地向他們提及夫婦週末營的活動和舉辦日期。H夫婦的兒子也知道父母常有爭執，且聽過媽媽提及週末營一事。他提議出錢請他們參加下一屆夫婦週末營作為結婚週年禮物，希望借此機會幫忙改善他們的關係，可以幸福快樂的過每一天。誰知今年二月中，H先生突然中風，一直昏迷沒醒過來，直至四月初離世。我們都很難過，一來是失去一位好朋友，其次是他們的夫妻關係再也沒機會修補，實在是有一點點遺憾！

誰也不知道生命有多長，既然有緣結成夫婦，就應該好好珍惜彼此的緣份，正如古語有云：百年修得同船渡，千年修得共枕眠。我們要把把握好當下時刻，尋求原諒、寬恕和接納對方的機會，莫待將來悔之已晚★

一個發生在 2006 年 10 月 2 日晚上的夢；這是未來的預兆還是無意識的幻想？

淚水從我眼角流下，把我從夢中驚醒；看看時鐘已是凌晨一時許，我提起紙筆，在微弱的光線下記錄了最重要的事項：

宿舍、救護車、輪椅、飯餐及幾句令我緊記在腦間的對話。

翌日再度醒來，我重組了整個細節並加上了標題：[我的終年] 放到文稿件內，（不經不覺已有十多年了）。

夢境內容如下：

兒子、女兒及男女孫同送我及老妻搬進一所老人院居住。院舍設在非常繁盛的市區中心的一處樓房二樓，地方不大，只有一檯一床一衣柜的獨立房間。從窗外可以看到樓下街中各式商店的霓虹光招牌和道路上的車輛穿梭；交通購物都很方便。我坐在輪椅上，貼近窗口去欣賞街上的熱鬧。

這時有兩位服務員送飯餐進來，很香很暖的。他們把飯菜放在檯上，並給我老妻遞上叉匙，而另一份餐具則給我拿著（奇怪的，那是一套很舊的餐具！）

我仍是望著街上，忽然見到一輛消防車及救護車駛至，停泊於路傍；幾位消防員及救護員先後來到我門外並與服務員交談，但內容卻聽不清楚！服務員給我老妻送上飯菜，並請她好好慢用；兒女見已安置好我兩，於是帶同孫兒們回家，並說日後再來探訪我們，臨別時叫孫兒給我兩道別…

真捨不得他們離去！由於他們各自有家庭，該是早點回去，不便久留，所以也囑咐他們先離去吧！坐在輪椅上的我等了好一會仍未見服務員給我飯餐，而老妻經已用膳完畢！我轉頭問服務員；「我份餐呢？」他很友善微笑答話：「伯伯，你份餐不是二十年前已經食了嗎？這份是婆婆的。」我回望站在椅後的老妻，問：「我是否已經食了啦？」她想了一會兒，用手指慢慢地數算著「是呀，大概都有廿年了！」

在此，我突然記起在未遷入此院舍時，在某處地方似乎經已食用過。人老記憶差，時間過得真快啊！剛食完飯和搬屋，又說過了二十年！？我突然醒覺到為何她會在此用餐；但看到她面上的笑容，我真不忍給她知道真相！

服務員送餐？難道是人生中最後的一餐？他們說我在二十年前經已食過；莫非在二十年前，我已離開了人世？現時我坐在輪椅上陪著她用完最後的一餐，隨即遷入此新居…

我仍是回頭來看她。她一手推輪椅，一手搭在我肩膀上，面帶微笑，低身給我添上一吻，很甜很溫馨！

在她的扶持下，我們開始踏出門外，同往另一個生命的轉捩點！在生命終結後，還能夠手牽手在一起是何等快樂？

眼淚就在這刻流落在頰邊。醒了，我又回到現實人生中；枕上濕了盡是淚印...
是一個未來的預感？是一個夢幻？就憑這一段寫作記錄作為他日的見証吧！

人生苦短數十年， 既是相婚是有緣！
但願到老仍相伴， 至死同日手相連。

夢境分析：

兒女替我兩老搬居正是在籌辦葬禮入土事宜。
飯餐當然是祭禮供奉；亦是陽間所說食飽好上路之意。
所見的消防，救護車當然是老妻臨終前所安排護理情形。

在我而言，二十多年前經已離世了！我之出現是為遵守生前諾言，說會在那某地方等待迎接妻子的來臨。
兒女安排好我兩同穴，能相攜相牽同到天國是何等的美好？如今兒女自立成家，我兩亦能放心而去...

碑文一則：(這將會用來刻在墓碑面上)

壽到終時情未盡 還待來生再續延
十世姻緣由天定 願效胡字古月連 ★

三次癌症、活出精采

笑 May May 婆婆

在新冠狀病毒疫情中，深信好多人都有不同程度的憂慮、滂惶、恐懼、牽挂...

好感恩在14年內，主讓我經歷過三次不同的癌症。第二次更是第四期的扁桃腺淋巴癌。回顧昔日要同時接受35次的電療和3次的化療實不容易。

在療程的第五天，味覺已開始消失，口水綫亦被破壞，舌頭和喉嚨兩邊都潰爛出血！那種痛苦是我人生第一次非常嚴峻的考驗。但在那星期日，我仍帶著美麗的眼神(自己認為)和燦爛的笑容，在教會以超勁的中氣高歌讚美神，深信有祂同行萬事都能。

因為有神的愛充滿教會，我被眾牧師和弟兄姐妹們的重重關愛包圍著。他們不斷為我祈禱鼓勵支持，使我享受到萬千寵愛在一身與患病見真情的最高境界。人生又夫復何求呢！

更無助的一次是剛完成第三次化療後，因為不能進食，連喝水都嘔，連續六天都不能排便，確是想不到會那麼辛苦！當時我跪在浴室的地上，大聲祈禱呼求神的幫助，直至筋疲力盡。那一刻令我反思到人究竟算得是什麼呢？連一個初生嬰孩都

可以做到的事而我卻無能為力，深深體會到生命的一切都不是人可掌控的。在那次艱苦的經歷中我學懂了順服。

我反而感謝上帝的安排，好讓我在 38 年非常忙碌又超大壓力的銀行職場上，真真正正可以停下來，好好休息去接近祂。主藉著身體的痛苦來操練我，令我更剛強和更勇敢地去面對一切困難挑戰，學習到痛而不苦、殘而不廢的人生歷程；痛是無可避免，苦是個人的感受，我的感受是在基督內的平安。「在世上有苦難但在耶穌基督裡有平安」（約翰福音 16:33。）

我鼓勵大家不論落在什麼光景中，千萬不要放棄，要有信心。因為天父爸爸從來不會放棄我們。每件事都可以用正面或負面去想。藉著神的愛，我能夠用正面和堅強的態度去面對每一個苦難。保羅在林前 10:13 講過「神是信實的，他不會讓你們受試探過於你們所能受的」。

我已踏入 64 年華，過去六年的磨練是我人生中最精彩、最豐盛和最有意義的，因為我可以用更强的同理心去幫助其他癌友或有需要的人，但願以生命去影響並祝福其他人的生命。如果您在人生的道路上，仍然有些迷惘或不知去向，神就是您生命中最可靠的 GPS 啦！★

媽媽的心

遊子

我媽媽是個平凡的女子，在中國農村出生，小時候因家窮沒有機會上學，所以識字不多；長大後藉村裏媒人穿針引線與爸爸結婚。婚後連續生了五位姐姐，在當時傳統「不孝有三，無後為大」的封建思想下，媽媽的身心壓力非常重；加上爸爸是個大男人主義者，並不了解媽媽的委屈與感受。可幸我大姐性格剛強獨立，處處維護媽媽；後來大哥出生了，媽媽的處境才得到改善。

經歷過二次世界大戰、日本侵華和香港淪陷，家庭的經濟每況愈下；媽媽必須出外工作來幫補家計，因而每位姐姐都要擔負上照顧幼小弟妹的責任。

我和哥哥生性頑皮好動，常常被大姐處罰；輕則打手板，重則當天沒有飯吃，要捱餓。媽媽看在眼裏，痛在心中；偷偷地拿飯給我們吃，為此大姐和媽媽發生了不少次的爭執。

其實大姐處罰我們是對的，所謂「恨鐵不成鋼」，只不過她倆對處罰的方式、看法不同，身份各異吧！每

想到這裡，對大姐的關愛和媽媽的憐惜，心存感激和愧意。

十多年前我和太太回港探親，媽媽除了一如以往給我倆一封大利是外，更掛慮我在美國工作辛苦，賺錢養家，回港又要買機票和其他的花費。媽媽說如果我有需要，她會借錢給我用的。我聽了心裡有點難過，說：「媽媽，妳不用擔心，我在美國這麼多年已算是落地生根，而且妳的兩個孫子已經長大，我們是夠錢用的。」

在媽媽眼中，無論她的子女年歲多少，永遠都是她鍾愛的小孩子，需要她的愛護和照顧。倒是媽媽忘卻了自己，沒有為她自己的健康和生活的擔憂。回憶起童年時代的一首歌「世上只有媽媽好，有媽的孩子像個寶。」，歌詞純真感人。

現今媽媽雖已離世多年，但她的慈顏和養育恩情，如同昨日一樣，歷歷在目、永不忘滅。

媽媽，願妳一切安好！★



美國華語夫婦懇談會北加州粵語分會
Chinese American Marriage Encounter Association
Northern California, Cantonese Chapter

聽吓嘢！學吓嘢！
♥ 分享吓 ♥
Listen, Learn & Share



大開恩談會希望在新冠後積極家隔斷期間，繼續舉辦一些 Zoom 視像會議分享活動，與各位會員一起探討如何維繫婚姻及增進夫婦之間感情方面的話題，活動約每三個月舉辦一次，下一次會在十月十六日星期六。
主題：「靈官探察：在生活挑戰中找到平靜」
主持人：Simon & Alice Chao

2021年10月16日(星期六)
下午二時至四時
地點：Zoom 視像會議
ID號碼 894 295 3144，密碼 654321
歡迎各位會員及親友參加

During this COVID pandemic stay home period, CAMEA is continue to host a quarterly Zoom sharing meeting to discuss the ideas of how to maintain our marriage and improve the husband and wife relationship. The next one will be held on Saturday October 16th.
Topic: "Sensory exploration: Searching for peacefulness in challenging times"
Host: Simon & Alice Chao

Saturday, October 16, 2021,
2 PM to 4 PM
Place: Zoom virtual meeting
ID#894 295 3144, Passcode 654321
Members and Friends are welcome!

For questions and registration please contact Kelly & Maryann Kong (510)794-6117 or Dicky & Vance Cheung (408)800-6382 or Email nca.camea@gmail.com

相信我們大部份人都是來自移民家庭，而當我們初到埗時，一般(親屬移民身份)都會在開頭五年有擔保人擔保我們一般的生活需要，不會加重美國政府的負擔，相信這是申請親屬來美的條件之一。由於筆者亦是親屬移民的受惠者，並不太瞭解投資移民及抽籤移民的申請條件，故此本文章的內容並沒有包括這兩類移民家庭在內，請大家見諒。

一般而言，新移民家庭在美國生活了五年後，便可以申請入籍，成為美國公民。在取得公民身份後，就可以申請各項福利。這些福利包括糧食券及救濟金等。為一些有困難及低收入的家庭，這些福利是他們賴以維生的救命之糧，是非常重要的及無可替代的資源。

很可惜，我們知道有些移民家庭，亦視這些福利是他們理所當然地應該擁有的。他們用盡方法去取得這些福利，完全沒有考慮到自己是分薄了其他貧困家庭僅有的資源。說實在，很多人是可以舒適地生活而無需依賴政府救濟的。當然，如果大家真的是三餐不繼，一家人得不到溫飽，收取政府福利是必需及無可

厚非的。

在疫情期間，很多朋友都因為公司倒閉而失業，一家人需要依靠這些微薄的救濟金或失業金過活，更要每天到糧食銀行輪候食物才可以勉強糊口；實在不忍心見到有餘力的人，仍然在窮苦人身上取用他們僅有的資源。但在美國，亦有很多有心人給各慈善團體不斷捐贈金錢及物資去幫助他人的燃眉之急，亦有很多人願意奉獻自己的時間及才能去幫助有需要的人。我們亦有朋友把政府寄來的三份舒困金全數捐獻給慈善團體或在家車口罩贈送給有需要的人，這真是難能可貴；充份表現出人間的溫暖，及守望相助的精神。

我們的信仰常常提醒我們，在我們的塵世旅程結束後，上天會跟我們計算在我們這一生中所做過的每一件事。祂肯定不會在意我們有多少成就、多少資產、多少身家、事業有多成功、房子有多大、名氣有多顯赫、擁有多少個學位等等……；但祂必定會著意在我們一生中，做過多少善事、幫助過多少有需要的人、有多少次為正義發聲及有多少次是依循自己的良知辦事……。

在此，願與大家共勉！★

The funniest person in my family NPK

Being funny elicits a positive emotion of amusement. It is usually manifested in a smile or a laughter. If I use the aforementioned definition of funny, I could label my grandson as funny. It is no disrespect of his growth development. He just makes me smile all the time.

During his early months, he was just starting to roll over. With his tummy up, he would wiggle up the floor and instead of using his shoulder, he turned his head to roll over. It was a funny move but I gave him credit for getting it done.

He visited us when he was just twenty months old. He had the persistence and determination to get to his mother whenever she was away. I could not stop chuckling to see how he used his finger to point to the direction of his mother while he cried out loud. It was as if she would magically appear.

My grandson loves to explore. We were at the playground in Heather Farms. As soon as he got out the car, he would run to the various play structures. It was

fun watching him running up and down the ramps. I love the exuberance he displayed in embracing the moment. We stopped by a garden and took pictures next to a tree called fire tree. When I said the name of the tree, it was funny that my grandson giggled out loud. We were fully engaged during the back-and-forth interaction. While it was funny at first, I realized it was an elemental form of social bonding ala ET the movie.

Finally, he also shows an air of defiance in his behavior. To wit: he could pick up a piece of food and drop it on the floor. He would then stare at you as if to say he didn't like the choice. It was funny to watch him. I would give him plenty of latitude at his age, as long as he remembers who cleans up the mess.

I have named my very young grandson as the funniest person in my family. Most of my thoughts I have today are not necessarily the same in the future. I would borrow the lyrics from Bruno Mars to state how I feel about him right now - when I see your face, there's not a thing that I would change 'Cause you're amazing just the way you are ★

活動預告及其他事項

Tony Lau

1. 我們安排了一個網上視像分享會名為“聽吓嘢！學吓嘢！分享吓”，主題為：「**感官探索：在生活挑戰中找到平靜**」。日期：十月十六日星期六，下午二時至四時。請大家留意內頁單張。
2. 相信大家都很懷念每年的夫婦週末營，過去兩年因為疫情關係而被迫取消，祈盼明年疫情可以緩和，到時夫婦週末營能夠如期舉辦。懇請大家留意我們日後的宣傳刊物。
3. 由於稿源短缺，本季刊從今年開始改為雙季刊，逢三月及九月出版。不便之處，祈請見諒。
4. 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.
5. 會員如有任何資料更改，請儘快通知各區的聯絡組長或 Maryann Kong 或 Vance Cheung (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

網上視像分享會名為“聽吓嘢！學吓嘢！分享吓”，主題為：「**感官探索：在生活挑戰中找到平靜**」。日期：十月十六日星期六，下午二時至四時。

歡迎大家參加！