

# 夫婦懇談會

## 雙季刊

二零二三年三月



天公造美光環閃

作育英才意志堅

之前雖有不足處

合譜變曲渡餘年

時間轉瞬間已來到二零二三年的三月。中國人最重要的節日農曆新年已於一月廿二日兔年開始了。謹祝大家身體健康，龍馬精神，如兔子一樣活潑精靈，事事如意，平安喜樂，主恩滿溢！

經歷三年的疫情，讓很多人在情緒上或多或少都感到擔憂，焦慮，恐懼的困擾。經過三年時間，疫情總算緩和下來，病情亦較輕，但仍然有不少人被感染。所以我認為不能鬆懈，帶口罩勤洗手是必需的，能保護自己亦可保護他人。

由去年至今世界各地都曾發生不同的災禍，火山爆發，龍捲風的破壞，空難事件，一月份加州的暴風雨，上月土耳其及敘利亞的 7.8 級大地震，死傷人數達數萬人之多，房屋倒塌，嚴寒天氣下災民都無處容身，境況淒涼。慶幸很多國家都立刻伸出援手幫助救援工作，發揮人間有情，互相幫助。希望大家都為所有受災禍影響的人祈禱及援助有需要的人。

讓我醒悟到生命很脆弱，無法預知下一分鐘有什麼事情

發生？所以要珍惜生命，珍惜現在今天所擁有的，如健康，保持與親友，（特別是家人或伴侶）有良好關係，保持對信仰的熱誠。

因疫情關係，停辦了三年的夫婦週末營將於今年夏天再次舉辦，日期定於八月四日至六日（星期五至星期日）亦邀請到張錦芳教授（Dr. Moint Cheung）專程來作導師。希望大家多幫忙宣傳，介紹朋友、親戚參加，讓更多人認識夫婦週末營，提升夫婦關係更和諧，彼此更了解，夫妻生活更親密，家庭更幸福。（詳情請參閱內頁的宣傳單張）。

今期的分享文章有程明聰神父在講座中提到退休後的生活計劃，值得大家思考。在婚姻生活中夫妻需要坦誠溝通。另一篇文章則分享到夫婦溝通用溫柔正面的思想去化解問題。在生活上時常信靠上主，時時有感恩的心。還有一篇分享丈夫去世後傷心欲絕，以淚洗面的日子，因為疫情的發生，憑著硬朗的性格走出哀傷，重新出發用積極、正面的態度去生活。

下期(九月份)的編輯是 Maryann Kong，

聯絡電話：(408) 800-6382， [nca.camea@gmail.com](mailto:nca.camea@gmail.com)。

請大家踴躍投稿。謝謝！★

## 重新出發

Maria

時間過得真快，轉眼已三年多了！經歷過傷心欲絕、健康敗壞、以淚洗面的日子；幸得到至愛親人及很多好朋友的關懷，加上自身的硬朗性格，已逐漸走出喪偶的哀傷，起碼已重回教堂，恢復主日讀經和參加一些活動。有些特別情況仍是未能放下，會採取逃避的態度；每個人的時間表並不一樣，不想勉強自己，一切隨心隨緣吧，這是我目前的心態。

有幾件事想跟大家分享：

一個沒有聯絡超過十年的老人家，現時 95 歲，知道 Joe 過身的消息，千辛萬苦找到我的電話；我一接電話已叫出她的名字！老人家難過得很，哭訴永遠記得 Joe 對她的關心和愛護；結果反要我安慰她。後來得到友人的幫助，能與這位老人家見面，雙雙擁抱。她表示終於還了心願，能有機會與我相見！現時我們保持通話。她的聽覺很好，人也精靈，見面時還特地蒸了「台山雞蛋糕」給我呢！

幾個月前，又接到一個陌生電話。一個久違的朋友，以前參加過夫婦營，婚姻關係大起大落，但都會找我和 Joe 傾談。我們努力調解，他們努力改善，可惜最

終都是分開了！太太有參加 Joe 的葬禮；先生原來一直在打我的過氣手機，還奇怪為什麼我不覆留言？他終於忍不住，想到找我妹夫（因他曾幫助處理房屋買賣），才得悉 Joe 已去世。他立刻約我見面，一起去 Joe 的墳前拜祭。如今我們保持來往，特別在面書上，他們兩位都有在我的相片留言，竟然也因此知道大家的近況呢！

上個月，契仔（其實是很多年前在我家來來往往的留學生之一）從香港到美國出差，特別要求在我家借宿兩晚；我們的關係，不是親人，但可能更像親人！當然是特意去 Joe 的墳前拜祭的。我們渡過了兩日開心的時光，也約會了一些過去曾經交往的朋友，感覺溫馨，友誼長存！

丈夫走後，我把車子賣掉；以前他是專用司機，同出同入，為 ME 及教會服務，合作無間！如今，我祇能做些能力範圍內之事。比如之前疫情期間，我縫製接近一仟個口罩送給有需要的人；早前天氣太冷，便縫製圍巾送到教堂，希望可以幫助有需要的人。昨天神父說：之前的圍巾已送完。看來，這又是我以後的工序了。

能夠利用自己的一技之長，為有需要的人盡些綿力；反正又沒有追劇看電視的習慣，用縫製來打發時間是最理

想不過了！總之，我會繼續努力，積極面對以後的生活。感恩節時去派食物給露宿者，來回走了兩個多小時，感覺良好！

我精神及身體還有這個能力，讓關心我的家人和朋友，不用擔心。感謝天主！★

## 夫妻之間要坦誠

無名氏

有一天看到一道新聞：印度有一名新郎在婚禮中突然暈倒及跌下了假髮。新娘看到那禿頭的新郎就被嚇走及要悔婚。

我們看到以上一則的新聞可能會有以下的反應：

“吓，咁都得！”準新郎可能以為他沒有誠實的告訴未婚妻自己頭髮的情況，本來以為這不重要；他錯了，在未結為夫妻之前也不互相坦誠，結了婚後又怎可以維持長久的婚姻呢？最後的結果多數都是以離婚收場的。

我以前的男同事就是一個好例子。倆小口子常為了一

些嘖碎事吵架，甚至動手和要求離婚。太太不想離婚而是知道丈夫很想要小孩子，她便說謊對先生說有了身孕，那吵架便會中止。如是者被數次的謊言傷害，男同事終於與太太離婚了。唉！很可惜我當時沒有機會得悉有夫婦懇談會，不然的話我就會推薦他們去參加。

試問那對夫婦在婚姻中沒有遇到挫折。我們往往誤以為只要對問題不提，不問，甚至美化一些，問題便會解決。See no evil, Hear no evil, Speak no evil.

我是個過來人，我與丈夫在婚姻早期便是以上面的方式去面對自己的婚姻；但發覺是錯的，因為鴛鴦政策是很危險，這會形成一個計時炸彈，一發便不可收拾。

很幸運我們有機會參加了夫婦懇談會，我們學會了夫婦相處之道：坦誠、包容及體諒。這些原素是能幫助夫婦達到百年偕老。多謝建立及延續這個懇談會的神父、修女及工作人員，若是沒有你們的貢獻，我倆的婚姻可能會令離婚比率增加的其中一個案例。★

## My New Journey

Sui-Fan Yung

I started another journey in my life in 2019 after my retirement. Prior to this, I was juggling life as a hospital administrator, wife, and mother of two in New York. I was busy with family and social commitments like caring for my homebound mother and providing emotional support to my friends. I never quite had enough time for myself with my chaotic schedule. In the midst of all of this, I had been struggling with my limited mobility and had to use a cane due to the side effects of my spinal surgery. I was unable to move very far or stand for long periods of time which made completing daily household chores much more difficult. I was later told that I needed a second spinal surgery on my lower back but decided to put it off until I could find some sort of alternative treatment option.

Work was becoming more demanding with longer days, budget cutbacks, and layoffs which all took a toll on my mental wellbeing as I was getting closer to my retirement age. The sudden death of my mother pushed me over the cliff into depression. After all these factors, I decided to retire early, which I would realize later ended up becoming a blessing in disguise.

COVID-19 hit several months after I retired. It was

frightening for me since I had just recovered from another surgery that removed three nodules in the remaining half of my left lung leaving me highly susceptible to the virus. Due to the many unknown variables of COVID 19 at the time, I was in constant worry and fear for my life. My family and I were strictly homebound during this time to avoid any contact with others. My sons were the only ones who went out to pick up any groceries or supplies we needed. During this time, our family grew much closer since we would spend all of our time together in this new confined lifestyle. We would Facetime or talk on the phone with family and friends. We learned cooking through YouTube videos and watched many movies and television shows. We also played mahjong, card games, and video games. It was a fun and relaxing period for us that ended up strengthening many aspects of our family. We learned how to communicate better with each other, be more aware of how each of us may be feeling and understand each other's needs. Our relationship with each other has grown deeper and we've become even closer to one another.

As the pandemic reached its second year and there were fewer deaths and more vaccines available to the public, I decided to start an intensive acupuncture treatment and Chinese deep tissue massage for my mobility and lower back pain in San Francisco. It had a major financial and mental impact on each family member. It also added more responsibilities and commitments for everyone. My husband was able to work re-

motely so he could take me to my three weekly treatments in Chinatown while my two sons would remain in New York to work and look after the house. I wasn't expecting much of a miracle, but I had high hopes for this treatment.

The initial treatments caused me some pain but were very effective in improving my mobility and back pain. After six months, I miraculously was able to walk short distances and traverse stairs without my cane. I owe my newfound mobility to my two traditional Chinese medicine physicians who practice eastern medicine as well as Chinese herbalism. I'm truly grateful for their persistence and dedication to resolving my medical illnesses and improving my quality of life. This past year I have been able to walk without a cane and am able to stand upright for any activities. I still continue with my treatments whenever I'm in town.

I reflected back at my retirement which ended the active and challenging life I had and allowed me to start another journey. I have been able to complete a few of my bucket list goals such as going to Hawaii, visiting several national parks in Arizona and Utah, hiking in the Grand Canyon, and visiting family in Canada. I am truly blessed to have been given this new life. I want to continue to be healthy, find a new calling in life, pursue more dreams, travel and explore, and live a happy life with my family. ★

二零二二年已經過去，開心迎接兔年的來臨。感謝主在過去一年一直照顧著我們，當中有得有失、有甜有苦；遇到很多困難和考驗，幸好我們是天主教徒，信靠上主的臨在和幫助，在危急的關頭，能安然渡過。

隨著年齡的增長，我感到做起事來又慢又易疲倦，精力不足。每天想做和想學習的事情很多，自己又是完美主義者，很多事情都不能完成，精神受到很多壓力和不開心。

我有四個孩子，三男一女，他們已經長大成人。細仔及細女已經結婚，兩個大兒子仍住在家裡。我很開心大兒子兩年前搬回來，但因為生活方式不同，大家仍然學習適應以減少磨擦，真是不容易。我的女兒和女婿都是在醫院做(Residency)，工作非常忙碌，我每天仍然替他們擔心、緊張，我是「無事找事忙」，使自己精神欠佳。

我和丈夫 (Gregory) 幸好都是有信仰，每個主日我們會和兒子們參與彌撒聖祭；同時更要感謝天主，我們結婚時能夠領受婚配聖事，得到上主的祝福。當然我們的婚姻不是十全十美，大家很多時都會因為觀點與角度不同而產生磨擦。幸好我們有機會參加了兩次夫婦週末營，續談會和跟進聚會；明白要多愛惜家人和自己，夫婦兩人要多溝通、包容、互助合作、互諒互讓等等。但是知易行難，我們唯有用心向上主祈禱，求祂幫助及指引。

去年我們一家人有數不清的恩典，需要誠心感謝上主的照顧，以下有兩個見證和大家分享：

1. 家中用了多年的洗衣機，在我們旅行前的一天，突然在洗衣過程中漏水；感謝主！Gregory 剛好在家，立刻把水掣關掉，阻止了嚴重的水漏發生。我們同時亦得到一個教訓：用日常電器，例如洗衣機等也要小心，最好不要按掣後就離家外出。

2. Gregory 很喜歡出外旅遊，去年十月中去溫哥華探親。我們租車由 Bellingham, Washington 駛往 Vancouver。一天，在和 Gregory 的老師和師母午飯後出來，發覺車子不翼而飛。由於那車子是租來的，我們非常擔心有很多保險及責任的問題。我立時用心祈禱，祈求聖神保佑，亦祈求大聖人 St. Anthony 幫助找回失車。又再次感謝上主，我們找到一位好心人的幫忙，查出我們的車子是因為違例泊車被拖走，不是被偷，使我們的旅程可以繼續下去。

新的一年，我的願望是要平衡自己和家人的生活；學習養生之道，注意飲食、運動和有足夠的睡眠；珍惜身邊的每一個人、丈夫和孩子；最重要的是祈求天主增強我的信德、事事依賴天主，不斷祈禱、常常感恩、在日常生活中找到平安和喜樂。亞孟！★

## 程明聰神父講座 – 退休生活

安仔

多年前，有幸參與了多倫多程明聰神父主持的一個講座「如何活出最豐盛的退休生活」，內容給了我們很多的啟示與指引。神父亦為參加者準備了三個活動，給我們自己去衡量個人自己的需要。在此，願與大家分享及共勉：

### 活動一：合理需要 / Legitimate Needs

在下列六種合理需要，考慮其中的不同範疇。寫下你有否用適當的時間或份量去照顧。

In the six areas of legitimate needs below, consider the scope each area encompasses. Write down whether you have paid sufficient care to satisfy the various aspects of each area.

- 身體需要（飲食，健康，休息，運動，勞動） / Physical needs (food, health, rest, exercise, labor)
- 知識需要（書本，課堂，互聯網，講座） / Intellectual needs (books, classes, internet, talks)
- 與自己的需要（獨處，創作，嗜好，玩藝兒） / Self time (solitude, creativity, hobbies, pastimes)

- 與別人關係的需要（親密需要，與配偶，與家庭，與朋友，與團體）/ Relational needs (intimacy, with your spouse, family, friends, community)
- 與天主的需要（祈禱，聖事，退省，各種靈修）/ Spiritual needs (prayer, sacraments, retreats, spirituality)
- 服務的需要（事工，義工，慷慨施予時間、能力與財富）/ Ministerial needs (ministries, volunteering, generous giving of time, talent and treasure)

### 活動二：我的計劃，我的需要 / My Plan vs My Needs

- 我的錢用在哪裏？ / Where do I spend my money?
- 我的時間用在哪裏？ / What do I spend my time on?
- 如果我現在沒有責任，又有很多錢，我會做甚麼？  
If I have no responsibilities and a lot of money now, what would I do?
- 我一直以來的退休計劃是甚麼？如果你已退休，你有否實踐這計劃？這計劃是否真的好？ / What has been my retirement plan? If you are already retired, are

you living your plan, and is it truly a good plan?

- 以上你每條的回答，是否有助滿足你的合理需要？若不能，那你真正需要的是怎樣的計劃？ / How has any of the above help to balance your legitimate needs in the last exercise? If not, what is the plan you need?

### 活動三：完美的結局 / Legacy

- 如果我會在一星期內死去，我需要做些甚麼？ / If I were to die in a week, what would I need to do?
- 我想死後留下一些甚麼給我家人？給世界？ / What would I want to leave behind for my family, for the world?
- 怎樣才是最完美的方法去使用我餘下的財富？ / What would be the perfect way to spend my remaining wealth?
  - ◊ 去享受 / Use them all up for my enjoyment,
  - ◊ 留給子女 / Leave them for children, or
  - ◊ 還是立時給予有需要的人 / Give them away to those in need? ★





第二十四屆北加州粵語夫婦週末營  
24th CANTONESE MARRIAGE ENCOUNTER WEEKEND

滋養婚姻 付諸行動  
Enrich Marriage, Take Action



導師：張錦芳教授(Dr. Monit Cheung)獲美國俄亥俄州州立大學社會工作博士學位(1986)，德州執照臨床社工師，現任美國休斯頓大學教授、路易斯基金教授席、兒童與家庭創新研究中心主任、德州兒童福利教育計劃主管，被譽為家庭及兒童輔導專家。



日期：2023年8月4日(星期五) 6:00pm至8月6日(星期日) 5:00pm

地點：Hilton Garden Inn 10741 North Wolfe Road, Cupertino, CA 95014

收費：\$400.00 per couple (包括六餐膳食及兩晚住宿) 在7月9日後取消者，費用將不獲退還。名額有限，請從速報名。

查詢：請致電 Vance & Dicky Cheung 張慧卿和張子賢夫婦 408-800-6382, Teresa and Patrick Tsim 黃淑貞和詹志成夫婦 nca.camea@gmail.com

主辦機構：美國華語夫婦懇談會，北加州粵語分會 電郵：nca.camea@gmail.com

詳情請瀏覽：【美國華語夫婦懇談會】 互聯網頁：www.camea.org

2023第二十四屆北加州粵語夫婦週末營報名表

先生姓名(英文) \_\_\_\_\_ (中文) \_\_\_\_\_ 宗教 \_\_\_\_\_  
太太姓名(英文) \_\_\_\_\_ (中文) \_\_\_\_\_ 宗教 \_\_\_\_\_  
結婚日期 \_\_\_\_\_ 電話 \_\_\_\_\_  
地址 \_\_\_\_\_  
電郵地址 \_\_\_\_\_

【美國華語夫婦懇談會】是一個非牟利組織，全體工作人員都是義務，並曾受益於夫婦懇談會。我們都樂意為發展此一有意義的活動而付出一點心力與財力。

請將報名表連同支票寄往：Teresa Tsim, 18725 Loree Avenue, Cupertino, CA 95014  
支票抬頭請寫：CAMEA (Chinese American Marriage Encounter Association)

CAMEA 2022 Income & Expense Statement

Income

1. Membership fee	\$2,160.00
2. Contribution	\$2,000.00
3. Picnic Surplus	\$40.04

**Total: \$4,200.04**

Expense

1. Stationary	\$152.75
2. Zoom Annual fee	\$135.33
3. Donation - Chinese Ministry	\$2,000.00
4. Grandparent gift - Dr. Monit	\$300.00
5. Anniversary gift - SS Peter&Paul	\$200.00
6. Annual gift - St. Gregory	\$200.00
7. Miscellaneous	\$39.15

**Sub-total: \$3,027.23**

**Surplus \$1,172.81**

**Total: \$4,200.04**

Ledger	1/1/2022	\$28,769.68
	12/31/2022	\$29,942.49
Bank Acct.	1/1/2022	\$28,769.68
	12/31/2022	\$30,142.49
		(\$200 uncleared check)

(Updated 1/31/2023)

## 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：「隨意談起居」。日期：三月十八日(星期六)，上午十時至中午十二時。請大家留意日後的電郵。
2. 喜訊! 喜訊! 大家期待已久的「夫婦週末營」，將於今年八月四日至六日，在Cupertino市的Hilton Garden Inn 舉行。誠意邀請大家推薦給你們的親朋好友參加，詳情請留意內頁的宣傳單張。
3. 我們現正徵收2023年度的\$20年費；請大家支持。支票抬頭：CAMEA；並寄注：Patrick Tsim, 18725 Loree Avenue, Cupertino, CA 95014。謝謝！
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](mailto:nca.camea@gmail.com)，以便保持聯絡！★



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

第二十四屆粵語夫婦週末營，將於今年八月四日  
(星期五)傍晚至八月六日(星期日)黃昏，在  
Cupertino市的 Hilton Garden Inn 舉行。

歡迎大家介紹親朋好友參加！