

# 夫婦懇談會

## 雙季刊

二零二三年九月



寧拋俗世繁華夢

靜賞甘泉牡丹紅

致謝蒼天無限愛

遠方緣份送懷中

各位會員你們好！轉眼間 2023 年已經過了一大半。回望剛剛在六月中舉辦的二十五週年午餐聚會，好像是發生在昨天的一樣。如果大家打算在未來的一兩個月出外旅行的話，特別在此提醒大家要注意防疫，因為「新冠」的變種已經再次出現，而且傳染性很高，希望大家要小心做好預防的措施。

其實誰人不想身、心健康呢？要身體健康，最基本的就是注意飲食和有充份的休息。定期的身體檢查和有不適的話及早就醫。講到心的健康，事情就複雜很多了。我不是甚麼專家，但是如用樂觀的心態和愉快的心情去面對每天的挑戰的話，相信應該離此道不遠矣。但是最能影響和改變我們的心態和心情的、莫過於我們的「近人」了。講到「近人」就離不開我們的另外一半。如果兩口子能相處得恩愛又融洽，整個家都會自自然然的

充滿歡樂和正能量。

很可惜、在這世上沒有一條程式或一種方法係能夠適用於每一對夫妻或一個家庭，所謂家家有本難念的經。夫婦懇談會亦有見及此：因此，我們便希望能透過一些分享和理論去提供一些夫婦相處的經驗和方法。今期的雙季刊內和大家分享一些夫婦及家庭生活的點滴及一些解決夫婦生活問題的理論和方法，大家不妨參閱一下。

最後、編者希望各位會員能向我們提供你們的寶貴意見和心得。為此、編者衷心多謝和感激大家的支持和回應。還有、別錯過九月十六日的野餐啊！希望到時見到你們。

**下期(三月份)的編輯是 Agnes Lau，**

**聯絡電話：(408) 800-6382，**

**nca.camea@gmail.com。**

**請大家踴躍投稿。謝謝！★**

## 傾聽

Agnes Szeto

耶穌常說：（有耳的，聽吧！）我們很感恩有聽的能力，每時每刻，我們都可以聽到週圍的聲音。人與人的談話，無論是來自工作上，家庭中，街頭上，市場中，聲音都成為了人與人之間的橋樑！有人高談闊論，有人輕聲細語，自己能否將意思傳遞？究竟別人能否瞭解多少自己說話的內容？我們都似乎忽略了這些看似簡單的問題，而缺乏了真正傾聽的技巧。最近看了一些關於這方面的資料，也想和大家分享一下！

作者提出了一個問題，你上一次真正傾聽別人說話是什麼時候？而且是真正的傾聽，不去想接下來要說什麼、不低頭瞄手機、不急著發表意見。而上一次有人真正傾聽你說話又是什麼時候？認真聽你要表達的事、給你的回應一針見血，讓你覺得自己真正被理解。很多時，無論說話的對象是誰？無論是講者或聽者，自己的表達或者接收別人的信息，最後的結果都可能只是佔當中的 30 %。於是我們在雞尾酒會、工作會議上、甚至跟家人吃晚飯

時，進行著一場充耳不聞、雞同鴨講的對話，一心只想要主導對話，而不是聽對方怎麼說！傾聽不只是聽別人說什麼，也包括留意別人怎樣說、說話時的表情動作、在何種情況下說，以及說的內容如何打動你。傾聽並不是在別人滔滔不絕時保持沉默那麼簡單，剛好相反，所謂傾聽，很多時候關乎你如何回應，能不能引導別人清楚表達內心的想法，並在過程中也讓自己的想法成形。若能認真、慎重地做好傾聽這件事，你對他人和周圍世界的理解都可以隨之改變，甚至進一步豐富自我，提升生命。這也是增加智慧，跟人建立深厚關係的一種方式。不懂得傾聽、選擇性傾聽，或者拒絕傾聽只會阻礙我們理解世界，也剝奪了我們進步提升的機會。而傾聽也是人與人之間溝通的最重要的功課。一般人不自覺地以為，我講了，人家就明白了。殊不知，這正正是人與人之間經常產生誤會及不愉快的原因。我們心中所想所思所感受的遠遠比我們的言語或文字複雜得多，所以經常都會詞不達意，而對方接收訊息時，也是似明非明，似懂非懂！看到此處，頓時感覺到這些自己不在意的問題，是否也從來沒有留意？

作者也提到：為建立良好的溝通，首先要學習的是聆聽（Listening）。聽（hearing）不同於聆聽（Listening）。聽是被動的，聆聽是主動的。一般情形下，聽先於聆聽。聆聽由兩個部份組成：一是清空自己，二是為明白了解對方。「清空自己」包括放下判斷及提供意見的企圖、持平中立、我仍然是我自己，但同時又極之開放自己、一旦在聆聽中分了神，別怪責自己，立刻回到對話者的面前。這是一種靈修的操練！「為明白了解對方」包括：同心、同感、同步、同行。明白理解對方背後的感受。用心用理用感來聆聽對方。最好的傾聽者會集中精神，動用其他感官去傾聽。他們的腦袋努力處理所有輸入的資訊，從中找到意義，進而開啟創新、同理、洞察和知識之門。傾聽的最終目標是理解，每個人都渴望被理解，而理解需要花心力。當你不用心傾聽或覺得別人沒有用心傾聽你的時候，也就錯失了跟人連結的機會。

用耳朵去聽、用腦來想、以眼來看、專心聚焦、用心來感受。好的聽眾會慢慢幫助對方說出想說的話，這麼一來才能更理解、更親近對方。以上

的傾聽技巧，為我們建立人與人之間的良好關係上注入新的動力。

現今的生活模式，互聯網絡的發展，手機的普及，人與人之間溝通的方法，少了語言，多了文字。大家都習慣用訊息聯絡，少了通話，甚至文字也不寫，只用程式上的圖案交談！難怪人們已缺乏耐性去聽和講！不再習慣說話，不懂得表達，也懶於去細味別人的說話。父母與子女的交談，夫婦之間的溝通，人與人之間的互動，都似乎少了連結。人類的溝通都隨之變得疏離、乏味。有時我反問自己，我是否也這樣過自己的生活？為了不妨礙對方的生活和工作，確實用多了訊息來溝通，家人朋友也如是。可能是風氣的影響，也不知不覺地投入了這種紛圍。這是應該要作出適當的調整，爭取多些面對面的溝通機會。

婚姻的路行到現在，我們的年紀，多數的夫婦也是處於空巢時候，與伴侶的溝通，有時也懶得說話，乾脆也用了訊息互動。這是否也因為忽略了傾聽的技巧？如果在家沒有說話，鴉雀無聲，日子怎樣過呢？而且最重要的是，互相的對

話中，我究竟有否真的被諒解或者諒解對方呢？很多時，我和丈夫也因為言語的表達方式出現問題，而導致口角、冷戰或甚至傷害到感情？以前我也會採取消極的方法，不再通話，只用訊息，想起也覺得很幼稚！人們常說，珍惜眼前人，知易行難！相信學好傾聽的技巧，無論是聆聽或傾訴，是對於夫婦的相處，增進感情的不二法。

其實，學習傾聽自己的內心，也是很重要的。此刻，我檢視一下自己的情緒是怎樣？我是否處於一個適合與人交談的時刻？我可以表達自己的感受嗎？我有足夠的耐性去聆聽別人嗎？這些問題也需要正視。而講者想表達自己的感受和說話時，也要學些技巧，不要過分詳細，要簡潔，免得別人不耐煩。這個當然需要操練！總之，人生是需要不停的學習，尤其是這些溝通、傾聽、說話的技巧，最困難的就是人與人之間相處的問題！但如果我們是珍惜眼前這段關係，相信無論有多困難，也會盡最大的努力去學習改變，盼望我們都能培養這些技巧，讓我們與人交談時，對話有內容，溝通有果效，彼此建立良好的人際關係！好能活於一個共融的氛圍，建設一個和諧的環境！★

前两天，兒子突然開了個網上聊天小群，只有我們夫妻和他們幾兄弟姊妹。很好奇，自從兒女們一個接一個的成家立室後，我們每次聚會，都是一大家子，有他的的配偶們，也有我們的小孫子們，雖不能說每個星期都會聚聚面，但每個月總有那麼 1-2 次，不是一齊到這個的家，就是一齊到那個的家，家庭的歡樂聲總之絡繹不絕，其實，對於我兩夫婦來說，這已經是非常感恩，幸福不已。

兒子在新開的小群裏說：“大家好！我知道每個人總是很忙，但我認為我們應該像一家人一樣，花更多的時間在一起，我們 5 個人。人生苦短，我們應該盡可能多地享受在一起的時光。我建議，我們每 2 個月抽出 2-3 小時一起出去玩，就像一起做一項活動。你們怎麼認為？”

哈哈，中文表達得不是太好，但大意能夠明白，他是覺得，我們自有了大家庭後，原生家庭就很少聚在一起了，他建議我們，以後原生家庭每兩個月抽 2-3 小時聚在一起，不論是出去吃個飯，或者出外郊遊，步

行，或看個電影什麼的，總之重溫當年原生家庭的那種溫馨。這個提議，當然的令我倆非常感動，甚至是激動，對我們來說，當然是求之不得啊。

自從他們各人有了自己的另一半和孩子，逐漸他們各先形成了自己的家後，原本的原生家庭，逐漸變成了幾個小家庭，縱使我們常常見面，但也產生了像互相探訪的那種感覺，一下子覺得孩子都大了，飛了，留下平日只有清靜的我倆，雖然樂得輕鬆，但也覺得離他們距離越來越遠了。很明顯，以前他們兄弟姐妹之間的打鬧聲少啦，老媽子教訓兒女的訓斥聲也少啦，開始時，還真的不習慣啊。所以兒子的建議，我們第一時間就投了贊成票。

但我們也有擔心，如果我們外出小聚，那他們的另一半能照顧好年幼的孩子們嗎？現在這年紀的孩子們都是離不開父母啊，況且他們本來每天照顧自己的家庭，孩子，或者配偶生病的父母，都已忙得不可開交，我們這樣硬抽出幾個小時來，會不會影響他們家庭的安排和生活呢？

孩子們很堅決地認為，他們的配偶很支持他們的這個決定和活動，承諾會照顧好家庭，讓我們享受這個原

生家庭樂。為了能有規律和持久，孩子們還讓大家投票，選擇誰是每兩個月的主辦人，一下子十個月中的五次聚會就都有了具體的負責人了，接下來是看負責人怎樣安排每次的聚會活動，大家都為了這個計劃的實施感到興奮和期待，不論是任何的活動，就算只是一家人坐在一起聊它兩三個小時，也必定溫馨無比，羨煞旁人啊。

很明白，不一定每個家庭都能夠做到這樣，因為兒女可能工作在遙遙千里之外，一年都未必有機會相聚，但是，一切都出自於心意，只要家人相互牽掛，現在利用高科技技術，也能夠一家人定期有個聚會，互訴近況，並不是不可能的啊，所以，朋友們不需羨慕我們，你們也同樣能做到的，而且做得比我們更好。

今天分享這點家事，是想引起大家對家庭觀念的重視，尤其是我們受西方文化的影響和衝擊，父母子女間不一定能有中國傳統中的那種父慈子孝，母賢女淑的世界觀，但是我們更加不能鬆手，能守多久就要守護多久，起碼我們在這第一，二代人不能丟失，只有這樣，家和萬事興才不是奢望，大家說，對嗎？★

## To My Wife, “Growing Old with You”

Husband

The other day, you said to me, “I want to grow old with you”. It was so sweet and touching. My immediate thought was “hadn’t we been growing old together?”

In another year, we will be celebrating our 40th wedding anniversary. It was almost 40 years ago, you and I made these vows on our wedding day:

**“I, the groom/bride, take you, the bride/groom for my lawful husband/wife, to have and to hold, from this day forward, for better, for worse, for richer, for poorer, in sickness and in health, until death do us part.”**

Our life long journey of “growing old together” as husband and wife began on that day.

Some time ago I came across this beautiful written and inspirational poem from Lloyd C. Taylor. I wanted to borrow these beautiful words to describe our golden years of **“Growing Old Together”**.

- ♥ I love the newness of life from our younger years,
- ♥ I love the sweet tears the first time I saw you cry,

- ♥ I love the childish days of innocent mistakes,
- ♥ I love the careless ways we let time slip by,
- ♥ I love the closeness after we had our first fight,
- ♥ I love sadness felt when away from my dove,
- ♥ I love the tender touch of your soft hand in mine,
- ♥ I love the gentle rain the day we felt in love,
- ♥ I love the early years when we were in our youth,
- ♥ I love the beauty that you have brought to my life,
- ♥ I love the childlike glow in your warm, gentle smile,
- ♥ I love the cherished moment of you as my wife,
- ♥ As I think of our life and all we have gone through,
- ♥ Still, my dear Angel... I love growing old with you.

By Lloyd C, Taylor, June 24th, 2008

How beautiful are these poetic words in describing the treasured moments of growing old together with you, my dear wife. As we journey into our next 40 years, we will continue to share life's great moments ... living, loving and laughing. Even if our eyes are dim and our legs are slow, we will climb over many hills and enjoy the view on the other side just like our first 40 years.

Yes, hand in hand, you and me, let's grow old together. Husband.★

## 修補

P & J

房屋、汽車都有損壞的時候，婚姻關係也差不多，由開始至終點，總會發生各種不同挑戰。不過，我們怎樣知道夫妻關係已破裂呢？是什麼因素導致這裂痕呢？如果真的發生了，需如何補救呢？是否已經太遲？當你感覺你和妻子的距離越來越遠，去到某一點，你可有一個衝動：不得了，我一定要把她贏回來？對我來說，答案是肯定的，因為我們的結合，是天主的旨意，我們沒有資格去破壞它。但人總有軟弱的時候，當某一方面或雙方面表現不足或犯了錯而對方又未能包容，事情會越弄越僵，甚至出現下列徵兆：

- \* 經常爭拗
- \* 缺乏溝通
- \* 不尊重
- \* 心懷恨意
- \* 疏離
- \* 有意隱瞞
- \* 不信任
- \* 刻意保持距離

到了這個地步，一定要好好想想補救方法。從我個人的觀察和收集其他人的意見，我們一定要採取適當的行動，令對方回心轉意。下文是假設以男士的身份去挽回妻子的信任和愛慕。但其實什麼是適當的行動呢？很多時候，大部份男士都會因為採取了下列三個在坊間流傳而被誤以為是的觀念而令自己的行動被糟蹋：

1. 他們說：溝通是良好關係的鑰匙---這說法可能是對的，但只是針對已經有牢固關係的婚姻，即是彼此已建立了愛，信任和尊重而言。但如果這段感情的根基已被冷漠、失望，甚至絕望毀壞了，那就不管用。原因是當妻子已硬起心腸時，她會覺得你很弱，如果你在這時不停地說你多麼愛她、想念她、要她回心轉意，她會覺得你更弱；所以，你要表現出你不是弱者，切忌不停的乞求。

2. 他們說：狂送禮物，搏取歡心---很多男士，甚至婚姻輔導都認同這做法，並認為這舉動是關心對方的表現，但其實並不奏效，尤其是在這個敏感時刻。這個時候，你要給的是一個特別的感覺從而令她回心轉意。

3. 他們說：特別的關懷---和 2. 差不多，因為多

數人都相信只要你能證明你很關心她，使她感到被愛她就會回來。驟耳聽來，這做法好像很合邏輯，但卻未必能成功。這很像一些電影橋段：

- ◆ 告訴她你很愛她
- ◆ 邀請約會
- ◆ 營造親暱時間
- ◆ 在家中貼滿小字條
- ◆ 提供服務... 等等...

讓我重申，這些橋段只適用於穩固的婚姻，但卻不能修補已破壞了的關係，原因是並未觸摸到問題的核心。那就是『魅力』。

換言之，讓配偶感覺到自己的魅力才是最重要的。與其草率地尋求解決方案，不如冷靜下來，對着鏡子，問問自己幾個問題：

『我是否因為覺得非常失落而不停地死纏爛打騷擾對方？』

『我能否接受失去舊的關係？』

『我能否從新振作，抹去負面記憶？』

『我是否經常會有嫉妒的心？』



『我的自尊心是否很低？』

『我是否有很強的控制慾？』

上述問題都是由一個我字開頭，很明顯地這就是我們在參加「夫婦週末營」時的其中一個環節：「與自己交談」。換句話說，我們要不停地檢視自己，最理想是能夠做到以下各點，建立自己的魅力：

1. 成為一個領袖，肯承擔責任
2. 有獨立思考能力，不易被人影響
3. 照顧自己的儀容和體態
4. 有幽默感，樂觀，高情商
5. 社交活躍，謙虛，平易近人
6. 有理想
7. 勇於保護所愛的人
8. 了解對方，尤其是她的情緒

以上各點未必很容易一一做到，但當夫妻關係出現了問題，差不多可以肯定是雙方都有責任，所以我建議首先是自我檢討，並積極行動，當對方看到你有所改變，相信也會受影響而跟隨，從而大事化小，小事化無。順祝大家有一個和諧的家。★



美國華語夫婦聯誼會北加州粵語分會  
Chinese American Marriage Encounter Association  
Northern California, Cantonese Chapter

# ME 25週年 野餐慶典



日期：2023年9月16日(星期六)  
時間：10:30 AM至3:30 PM  
(午餐中午12:00開始)  
地點：Ortega Park, 636 Harrow Way,  
Sunnyvale, CA 94087  
收費：13歲以上每位 \$15; 5歲至12歲  
每位 \$10; 4歲以下免費  
報名：電話報名: Astor Li (650) 430-9214  
網上報名: Agnes Lau  
nca.camea@gmail.com  
報名截止日期：  
2023年9月3日(星期日)  
歡迎攜同親友參加

## 活動預告及其他事項

Tony Lau

1. 今年是我們「北加州粵語分會」成立二十五週年，承接六月十七日的慶典後，我們安排了另一個慶祝紀念活動，主題為：「ME25週年野餐慶典」；日期：九月十六日(星期六)，上午十時三十分至下午三時三十分舉行。誠意邀請大家參加，詳情請留意內頁的宣傳單張。
2. 由於報名參加今年八月份「夫婦週末營」的夫婦人數未能達標，經過大家的多番努力，最終祇有取消今年的週末營，不便之處，請大家見諒。
3. 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.
4. 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

「ME25週年野餐慶典」；日期：九月十六日(星期六)，上午十時三十分至下午三時三十分，在 Sunnyvale 市的 Ortega Park 舉行。

誠意邀請大家攜同親朋好友參加！