

夫婦懇談會

雙季刊

二零二五年九月



雷霆叱咤天門外

方丈蓬萊主客台

惠贈瑤池聖母頌

娟娥舞袖神恩來

轉眼間，2025年快將踏入第四季了，在此希望大家在這年結束前得到比去年更美好的生活和上主所給豐盛的恩寵。

我們常聽到「一夫一妻制」的神學基礎，是天主創世造人的計劃。在這期雙季刊中，余愉提供的「絕對一夫一妻制」給我們介紹艾立勤神父以牛津大學的人類文化學者 J.D. Unwin 所著「性與文化」一書為藍圖去探討歸納「一夫一妻制」的科學論點。另外，Pansy Chan 分享她二十多年來經常出埠公幹，後因全球疫情關係而由辦公室轉移到家中工作，接著是退休生活的體驗，感悟到如何調整日常節奏，重新發掘丈夫，以及如何在新階段找到樂趣和意義。

下期(明年三月份)的編輯是 Betty Lee，

聯絡電郵：nca.camea@gmail.com。

請大家踴躍投稿。謝謝！★

從頻繁出差到「漫活」時光——攜手迎接退休生活

Pancy Chan

序言：轉變的契機

我從未想過，竟然是一場全球疫情讓我深深感受人生的無常，但也讓我提前適應了退休生活。二十多年來，我的生活充滿了出外工幹、緊湊的行程和機場穿梭。我與外子早已習慣了這種節奏——頻繁的道別、跨時區的短信、在工餘短暫相聚。然而，突如其來的疫情讓這一切戛然而止。

當工作從辦公室轉移到家中，當出差行程被取消，我們的生活發生了巨大變化。我開始學會適應每天與外子共度的時光，學習如何調整彼此的步調，重新發現我們共同的興趣與目標。

這段經歷讓我意識到，退休不只是財務上的準備，而是生活方式的重新塑造。我希望透過這篇文章，分享這段旅程中的感悟，包括我們如何調整日常節奏、重新發掘對方，以及如何在這個新階段找到樂趣與意義。

從商務出差到居家工作 (Work-from-Home) ——適應轉變

過去的職業生涯中，我的行李箱幾乎從未真正收好。清晨的航班、酒店入住、在機場候機時繼續在手提電腦工作甚至電話會議，這些都成了習以為常的生活方式。我與外子也逐漸形成了一種默契：遠距離的關心、短暫的電話或短訊聯繫，以及週末才有的相聚時光。但這種生活方式，因為疫情而戛然而止。

當我工作轉移到家中，從趕飛機變成每天自己泡咖啡，從一個城市到另一個城市開會變成家居辦公室，這一切都在 2020 年初來得太突然。我和外子的生活常規做了 180 度改變，而且我們二人在同一屋簷下相處的時間也大幅增加。

我們花了一些時間重新適應彼此的步伐。剛開始，我還不習慣全天候的待在家裡。例如如何安排各自的私人空間，居家工作及私人時間分配等。有一次，我試圖幫忙調整我們的日常習慣，卻發現自己反而打亂了他長年建立的高效系統。我的外子也需要調整。例如他要配合不在我開視訊會議時在屋外剪草，或避免在我開視訊會議時走到我身後，不小心成為了鏡頭裡的「路人甲」。

但在這個過程中，我們也發現了許多意想不到的美好時刻——一起傍晚散步、一起吃晚餐，享受比以往更多的交談時間。

回顧這段經歷，我發現這不僅僅是適應居家工作，而是在為未來的退休生活做準備。關鍵不只是如何花更多時間待在家裡，而是如何重新定義我們的角色、空間，以及共享的時間。這段調整期為我們的未來退休生活奠定了更穩固的基礎。

笑聲是最好的適應工具！

這段轉變中，我們最重要的救星就是——幽默感。

以上這些插曲最初也有引起小磨擦，但我們最後選擇以幽默的方式面對。我們開始用輕鬆的態度看待這些小誤會，把它們當作生活中的趣事，而不是煩惱。就像那次我「重新整理」了家中儲物櫃，結果我們要花好一陣子才能「找回」物件；又或者，我們意識到我們對飯菜準備有完全不同的標準而各持己見——這些都成了日後的歡笑話題。

幽默讓我們的關係變得更加輕鬆，也提醒我們不要過於嚴肅地看待這些變化。無論是居家工作還是退休生活，適應新環境最好的方式就是帶著笑容去迎接挑戰。

發掘與培養共同興趣

隨著退休的腳步越來越近，我突然意識到，我與外子雖然有更多相處時間，但我們並沒有刻意去探索真正「一起」做些什麼

在過去，我們各自忙於工作及應付生活一切的煩瑣，而現在則需要重新定義我們共享的樂趣。

於是，我們開始嘗試新事物。例如一起運動 緩跑，家居後園 DIY。有些嘗試成功了，有些則不太順利。最後我們發現，重點並不在於我們選擇哪種活動，而是在於刻意去創造共享的體驗。退休不只是有更多時間，而是如何善用這段時間，讓它成為彼此的聯繫。

一起規劃：家庭項目、旅行與更多計畫

這段轉變帶來了一個意想不到的樂趣——「慢 / 漫」活。重新發現共處及一起完成一件事的滿足感。隨著我們逐步適應這個新階段（我和外子仍是退休一族的小學生），我們開始意識到，無論是改善居家環境、規劃未來的旅行，甚至只是安排週末活動或對家中長者的關愛，共同計畫讓我們感到更親近，關係更加緊密。

一開始，我們從小事做起。那些被擱置多年的家庭項目 (family projects)——畢竟，在日常忙碌中，誰會有時間整理儲物櫃或從大學時期積留下多年書籍的書房呢？我們有時意見一致，有時則因為對「正確」做法的不同看法而展開幾場熱烈的討論。但最令人印象深刻的，還是當項目完成時，我們共同擁有的那份成就感。

接著，我們開始較大的計畫——退休後的旅行該如何安排？我們最想優先體驗哪些生活如旅居？退休家居作怎樣的翻新？參與義工或什麼進修興趣班去避免不和社會脫節？我們發現，雖然隨興而為確實很有樂趣，但有一個計畫大綱，能讓我們對未來保持期待，也能確保彼此保持投入感。

最後，我們學到，平衡才是關鍵。計劃總是趕不上變化。共同規劃並不意味著要跟上死板的時間表或對每個細節的掌控，而是一起確立目標，並用一種讓彼此都感到舒適的方式去實現它。無論是策劃下一趟旅行，還是簡單地決定週末要完成哪個 DIY 小項

目，這些共處的時刻讓我們的關係更加緊密，也讓我們能夠以 partners 的身份，攜手迎接退休生活的全新體驗。

財務與醫療計畫：為未來做好準備

疫情讓我深刻體會到，人生充滿未知，而財務與健康的準備，遠比我們想像的更重要。

我們開始更深入地討論財務規劃，確保我們的退休儲蓄足以支持未來的生活方式。我們不僅檢視預算，也思考哪些開銷值得投資，例如旅行、健康與家庭生活。此外，我們也處理了長期照護 (long-term care) 的問題，確保彼此都有足夠的安全感。

醫療保險的轉換也需要提前規劃，包括如何申請醫療保險，以及如何確保未來的醫療支出不會成為負擔。

提早做這些準備，不僅讓我們更安心，也讓我們能夠專注於真正重要的事情——享受這段新生活，而不是擔心未來的不確定性。

給即將退休夫妻的分享及參考

回顧這段旅程，我發現，退休的轉變不僅僅是離開職場，而是對整個生活方式的重新塑造。這個轉變影響的不只是日常作息，還包括夫妻關係、心態，甚至是個人身份的重新定義。像所有重大的人生變化一樣，這段旅程也為我帶來了一些寶貴的課題。

1. 適應期是必要的，請耐心擁抱它——從有規律的工作生活轉向更靈活的退休模式，需要時間來調整。這其中難免會有不確定感，但這正是轉變的一部分。關鍵在於以耐心和好奇心去面對，而不是抗拒改變。

2. 用幽默化解變化帶來的挑戰——我外子教懂我笑聲能讓一切變得更輕鬆。無論是適應新的日常習慣、調整彼此的空間，或是發現你和配偶對「健康烹調飲食方法」有著截然不同的看法，幽默感都能讓這些變化變得更容易接受。

3. 優先考慮共同的興趣 — 擁有更多相處的時間，並不代表自動會有更有意義的時刻。刻意經營才是關鍵— 找尋彼此都喜愛的嗜好、活動或體驗。退休是夫妻共同成長的機會，而不只是單純的共存。

4. 規劃很重要，但也要保持彈性 — 財務安全與醫療計畫的確至關重要，但也要給生活留下一些隨性的空間。有穩固的基礎，才能讓你把重心放在真正重要的事物上，而不會因為未知的變數而產生壓力。

5. 將這個新階段視為另一個人生體驗 — 「漫活」。退休並不是某種結束，而是一個新篇章的開始。可以放慢腳步去深入體驗生活。無論是旅行、完成家庭專案，或是單純地在早晨悠閒地喝杯咖啡、聊天，這都是重新定義兩人生活的機會，讓彼此攜手探索未來的新可能。

6. 重拾信仰，滋養身心靈 — 除了身心健康，我們也希望能夠與對方一同加深信仰，讓靈性成長成為退休生活的一部分。當我們在靈性上共同成長時，也能更好地支持彼此，在愛與主信仰中攜手前行。

退休不僅是告別過去的職場歲月，更是開啟人生另一段精彩旅程的時刻。擁抱變化、珍惜彼此，並在身、心、靈的平衡中共同成長，讓這個新階段成為你們共同編寫的新樂章。

結語：攜手開啟人生新篇章

回顧這段旅程，我相信，退休不只是離開職場，而是進入人生的新階段。學會適應、幽默面對變化、共同規劃未來，讓我們更珍惜當下。★

絕對一夫一妻制

余愉

這年頭哪裡可以聽到「一夫一妻制」的講座？在艾立勤神父 (Fr. Lou Aldrich) 的講座中可以聽到。

一夫一妻是天主對人類婚姻的祝福，在這祝福下的期許是「生養衆多、遍滿地面，治理這地」。

艾神父在羅馬讀倫理學博士的時候，指導神師就曾鼓勵他著書。過去四十多年，他奉獻了所有的時間，在台灣致力推動生命倫理和平信徒福傳的工作，直到最近的一次休假年才有機會進行寫書的心願。他在二月中返台前與北美教友分享此書的重點。

艾神父看到台下聽講的教友，大部份年紀與他相仿，屬戰後嬰兒潮 (baby boomers)。他語帶惋惜地笑稱，「對你們來說這講座好像晚了一點」，但他也稱「你們這一代，從在台灣開始，就努力讀書工作；到美國後，繼續力爭上游。是當年社會一夫一妻制，社會上普遍不允許婚前與婚外性行為，導致穩定家庭與社會力量的結果。」

艾神父以牛津大學的人類文化學者 J. D. Unwin (1895-1936) 所著「性與文化」(Sex and Culture) 一書為藍圖，探討歸納「一夫一妻制」的科學論點，並深入補充該書未被探討到的自然道德律、宗教或神學基礎。

Unwin 一書中研究了八十個尚未完全文明的原始社會和十六個高文明社會中「性與文化」的關聯。Unwin 證明「絕對的一夫一妻制」導致文化發展的最高水平；他並發現，如果一種文化允許婚前和婚外性關係，以及離婚和再婚，那這個文化就會停留或恢復到原始／較低文明的水平。

兩個例子

兩個成功一夫一妻的例子是：英國的維多利亞時期和中國的南宋時期。

維多利亞女王（1819-1901）與夫婿 Albert 親王恩愛逾恆，育有九個子女，王子公主各自婚嫁歐洲各皇室，也為她贏得「歐洲祖母」的頭銜。

維多利亞女王是英國中產階級絕對一夫一妻制最主要、最有效的推動和保護者。在維多利亞時期，英國空前強盛，工業、科學、政治、社會改革、版圖拓展都有空前傲人政績。

南宋士大夫階層女性的絕對一夫一妻制，是南宋王朝發展出當時世界上最繁榮的經濟的原因。試舉幾例描繪當時經濟鼎盛的景象。

景德鎮的瓷器，在宋朝達登峰造極之頂。宋真宗第二個年號為景德，便將古名「昌南」的瓷都，改為景德鎮。

西方為何將瓷器叫 china？以下是一個說法。當時西方人看到從昌南鎮輸入絕世瓷器精品，不知道是什麼東西，只知道來自昌南，便稱呼為 china，不僅成為瓷器的英文名字，亦成了中國的英文名字（China, C 大寫）。瓷器成為中國的自豪與驕傲，名揚四海。

農業方面，水稻引越南品種，加上水力車、測降雨量、降雪量的研究，水稻達一年三熟的產量。

紡織、火藥、造紙、造船等新發明目不暇給。紙幣流通，對外貿易達六十幾個地區，明清亦未再現。早在德國古騰堡發明印刷機之前三百多年，宋朝就有書籍、期刊和印刷系統。一般民眾，甚至農民

都喜歡閱讀。提倡農商並重，商人的社會地位獲得前所未有的提高。馬可波羅驚嘆杭州的繁華，稱杭州是世上最美麗、最富有的城市。宋朝的科技、藝術、學術、通商經濟、社會發展，不僅在中國，甚至放眼當時世界，都號稱第一。

自 1700 年中期以來在美加散居各地的阿米甚人（Ami sh）遠離科技、人群，在自己的小社區內，簡單、謙遜地奉行一夫一妻制，禁止避孕和墮胎。他們雖然沒有在科學、藝術、文學、財富上取得進步，但在世界人口逐年下降的全面趨勢下，仍持續增加。每廿年就翻倍，在美國現在已達卅七萬人口。

母親的角色

一種文化要上升到最高水準或要降低到最低水準，大約需要一百年的時間。在上升或下降的過程中，婦女的角色至關重要。因為無論在高度文明或較低文明的文化中，母親都是十歲以下孩子的主要教育者，對孩子日後潛意識或無意識的影響最為巨大。而潛意識或無意識行為，對個人以至於社會的變遷，有絕對的影響。因此，身為母親的婦女，在絕對一夫一妻制的文化中無疑是掌舵手，在家庭與社會中備受尊崇。可惜在一夫一妻制的社會中，自我犧牲較大的婦女，卻普遍缺乏法律／公民權利。

由於社會對男女性行為在一夫一妻制維持理性的規範，社會能量和生產力提高，導致財富增加。不幸的是，有錢的男人開始有外遇、婚外性行為，寵溺女兒。女兒有了更多的錢和不受約束自由開放的思想，造成社會能量的喪失，導致該文明的衰落和最終的毀滅。在 Unwin 研究的九十六個高文明或較低文明案例中，各文化縱然分別屬於不同時代，不同地域，這種因一夫一妻制遭到破壞而導致文明／財富瓦解的循環，無一例外。

一夫一妻制的現況

我們所處的美國，以至於全世界，何以在短短的時間內，就把「一夫一妻制」送進了博物館？

除了知識和財富暴發墜入上述不可逆循環之外，現代媒體與通訊的推波助瀾，更責無旁貸。

艾神父努力追蹤美國天主教組織正派軍團（Legion of Decency）的工作。發現該組織在 1940-1960 對好萊塢電影內容起了莫大監督功效，在電視和電影上絕對不會看到現在隨手可得「兒童不宜」的內容。但曾幾何時，防線一再被攻破，媒體以黃色雙關語、婚外性行為和挑逗性言詞衝票房、衝流量，挑戰道德底線；冷水煮青蛙，不到幾十年的時間，社會和媒體、自媒體亂象攻城掠地，儼然成了主流。

2022 年艾神父想在網上搜尋「一夫一妻制」家庭電視節目，找了幾個小時，一部也找不到。

再回到 Unwin。有趣的是，Unwin 並不認識天主，他是一個無神論者。他不知道天主在創造人類之前，已經為人類做了最好的安排。雖然他的科學結論沒有任何自然道德律、宗教或神學的基礎，他所歸納的科學研究依舊非常寶貴，並證明了天主的先知灼見。

女性怎樣更快樂？

艾神父提到在 Unwin 的研究中，沒有調查女性在總體上究竟是

「處於原始文明，擁有性自由但沒有高度文明的好處」，
或在

「絕對一夫一妻制下享有高度文明，但性只限於婚姻關係並缺乏一些公民權利」。

這兩者何者的女性更快樂一些？也許美國經濟、社會哲學家 Thomas Sowell 的「權衡」學說「兩利相權取其重，兩害相權取其輕」可以取得平衡點。

吊詭的是，根據有關憂鬱症和心理健康的統計數據，當接近第三代「非絕對一夫一妻制」文化時，很明顯，當今美國的年輕女性儘管擁有充分的法律／公民權利和性自由，但並不幸福。許多女性必須仰賴抗憂鬱症藥物治療或減輕症狀。

幾位教友在中場休息時，討論到這個不幸又普遍的年輕女性社會心理健康現象。大家都承認，在現代社會中，女性比歷史上任何一個時代，都承當了更多家庭經濟的責任。但無可否認，在家庭中，女性依舊比男性承受更多的自我犧牲與擠壓。相較過去的年代，女性還有許多來自家庭兄弟姐妹與其他親屬各方面的支援，可以談心或訴苦。但在少子化的年代，年輕人缺少手足，也鮮少從小玩在一塊兒的堂／表兄弟姐妹。在複雜的婚姻關係中，倒是多了很多同父異母或同母異父的「繼」兄弟姐妹；他們常常是孤伶伶地一個人長大。尤有甚者，由虛擬社交養大的 XYZ 世代，不會也不習慣與人相處。AI 的盛行，恐怕將更加劇問題的嚴重性。

天主的美意亙古常新

天主按照自己的形象創造了男人和女人，讓他們合為一體。因耶穌的死亡和復活所釋放的恩典，透過聖神傳達給我們，使後原罪家庭

能夠活出關於婚姻和家庭的核心理念：男人和女人是「天主的形象；被基督救贖的」，可以成為一體並繁衍生息他們共同的孩子；父母貢獻了形體，天主創造每個孩子的精神靈魂，這個孩子是父母共同的孩子，也是天主的孩子。因此，婚姻「兩人合一」的第一個最低要求，就是禁止婚前性行為和婚外性行為。

但在現代的社會中，天主的旨意和神聖命令「生養衆多」被忽視並被殘酷的經濟不方便性遭棄置。妻子、丈夫或政府成了「小神」，用避孕和墮胎決定不生孩子或生幾個孩子。世界各地都因人口急遽下降而老齡化的社會問題告急。老人照顧老人悲涼的哀歌在各地響起。

在後原罪世界中，「成為一體」意味家庭的淨化成聖需要紀律與道德的陶成，為家庭相互自我犧牲尤為必要。

艾神父想說幾句話

最後艾神父想對父母和祖父母說幾句話。現在百分之九十的年輕人，沒有父母的幫助，即使夫妻都工作，仍買不起房子，養不起小孩，結婚的阻力非常大。晚婚晚育、不婚不育，比比皆是。但如果夫妻願意為了孩子做出自我犧牲，婚姻還是可能的。

年輕夫婦的父母和祖父母也需要為了子孫和曾孫做出自我犧牲。天主希望這些孩子們除了生活在這個世界上，也會永遠生活在天堂裡。艾神父保證，天主一定會厚賞這些自我犧牲者。★

一張意味深長的照片！



為什麼這位父親不抱起孩子一起遮雨？

今天才領悟到這幅圖的高妙之處：

「作為父親，我可以為你遮風擋雨，但路還得你自己走」

“送給成長中的兒女：爸爸左手提的是事業，

右手撐起的是希望，

背上扛的是風雨！”

恭賀我們敬愛的瞿林湧神父，以五年時間剛剛完成了他的博士學位；他以「家庭教會」非常具有時代意義的博士論文，得到論文審核小組的激賞，也將成為激勵教會年輕化的有力指南。

願主保佑神父！

活動預告及其他事項

Tony Lau

1. 每年舉辦一次的「家庭野餐日」，將於今年九月二十日(星期六)上午十一時至三時，在 Sunnyvale 市的 Ortega Park 舉行。請大家留意通訊及宣傳單張。
2. 我們現正徵收2025年度的**\$20**年費；請大家支持。支票抬頭：CAMEA；並寄注：Sam Hon, P.O. Box 3992, Walnut Creek, CA 94598。謝謝！
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 電郵：nca.camea@gmail.com。
4. 會員如有任何資料更改，請儘快通知各區的聯絡組長或 Vance Cheung 電郵：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

美國華語夫婦懇談會 - 北加州粵語分會
主辦的「家庭野餐日」，將於九月二十日
(星期六)上午十一時至三時，在 Ortega
Park, Sunnyvale 舉行。

歡迎大家携同親朋好友參加！