

再婚的 婚前輔導手冊

輔導員指導本



傅丹梅、韋佩文著

再婚的 婚前輔導手冊

輔導員指導本



傅丹梅、韋佩文著

再婚的婚前輔導手冊

輔導員指導本

作者：傅丹梅、韋佩文

督印人：傅丹梅

設計：王盧碧君

出版：**明光社**

香港九龍荔枝角長裕街 8 號億京廣場 11 樓 1105 室

電話：(852)2768 4204

電郵：info@truth-light.org.hk

傳真：(852)2743 9780

網址：www.truth-light.org.hk

youtube.com/user/truthlight1997

facebook.com/Soc.of.TruthLight

再婚家庭資源網：<https://remarriage.truth-light.org.hk/>

贊助機構：民政事務局及家庭議會

承印：新世紀印刷實業有限公司



© 明光社

2022 年 1 月

印刷數量：1,000 本

國際書號：978-988-79184-8-6

版權所有 不得翻印

如欲轉載請與本社聯絡



內容目錄

導言	傅丹梅女士	5
推薦序	丘志強律師	7
推薦序	杜婉霞小姐	8
推薦序	區祥江博士	9
推薦序	劉玉琮博士	10
推薦序	蔡譚秀薇女士	11
輔導員心聲分享	韋佩文女士	12
輔導手冊使用指引		13
第一課：婚姻期望		15
第二課：前段婚姻的未了之事及影響		27
第三課：性格分析		39
第四課：溝通及衝突處理		51
第五課：原生家庭		65
第六課：繼子女的親職及生育計劃		83
第七課：性生活和婚姻生活		95
第八課：婚禮籌備及責任分配		107
附件一：準新人承諾書		117
附件二：參加者心聲分享		118
參考書目		120



導言

傅丹梅女士
明光社副總幹事

再婚的婚前輔導手冊
輔導員指導本

過去幾年，明光社為超過 100 個離婚人士提供輔導，整理這些經驗後，發現有些導致離婚的問題，其實婚前已經大概可以預示到，如性格、婚姻期望、價值觀、原生家庭影響及溝通衝突處理等等。由結婚到離婚，很多人都會陷入某種程度的悲痛、怨恨、失落、混亂、憂鬱、焦慮和抑鬱中，這些因離婚而帶來的困擾和傷痛，短則可延至一兩年，長則可以是終身的創傷和抑鬱。當他們計劃再婚時，如果沒有好好處理這些情緒及上一段婚姻所帶來的種種，貿然進入下一段婚姻，這樣的婚姻會幸福嗎？

不論離婚原因為何，倘若上天給予離婚人士有機會再次遇見心儀的對象，深願他們能好好珍惜，再次踏上紅地氈前，一起接受婚前輔導服務，透過輔導員的幫助，整理過去，規劃未來的婚姻。

整合過去多年的輔導經驗，深深領略到世上並沒有天作之合的戀人，一段婚姻能否幸福美滿，很多時主要並非性格問題，而是有賴兩個人互相遷就忍讓，幸福的婚姻從來都不會從天而降，是要兩人互相付出，努力經營的結果。再婚人士能否避免重蹈覆轍，前提是再婚人士能夠總結上一段或多段婚姻的錯誤，反省自己，做出改變，不再重複上一段婚姻某些錯誤的思維和行為模式，假如妄想以為換個人就能解決婚姻問題，最終亦只會走上離婚的舊路，這就是為甚麼很多外國研究顯示離婚人士重複離婚率偏高。

到底一段婚姻為何會由相敬如賓到相見如冰，是對方變了抑或是婚前沒有好好了解對方？還是婚前把對方看高一線，婚後看低一線？若說戀愛令人盲目，究竟是看不清抑或不願看清呢？到底有沒有辦法在婚前已準確地知道自己及配偶的性格，以幫助雙方調校合理的期望呢？

帶著這些疑問，我們開展了專為離婚人士提供的再婚婚前輔導服務，為了解離婚人士如何維繫新一段婚姻關係，以避免重蹈覆轍，讓孩子可以在一個健康的重組家庭下成長，明光社於 2021 年 2-3 月委託了香港中文大學社會工作學系專業顧問劉玉琮博士及她的團隊，就著離婚人士於再婚前須要作出的準備進行一項質性研究。

研究團隊深入訪問 8 個再婚家庭涉及 11 人，就著再婚人士的動機、雙方家人的接納、與子女 / 繼子女的關係、生育計劃、時間分配及關注等範疇進行研究，結果顯示：

1. 反思離婚經驗及再婚的動機有助自我了解和個人成長；
2. 得到雙方家人的接納，特別是初婚人士的家人對再婚人士的接納，可以幫助婚姻的適應；
3. 繼父母和繼子女的相處，以及親生父母的角色協調，子女是否接納父母再婚、父母與子女本身的關係、及離婚創傷的復元，是重要的婚前考慮和準備；
4. 結婚前要讓孩子表達是否接納父母再婚，及是否接納這個結婚對象，為取得孩子的接納，家長要苦心經營；
5. 有子女的再婚家庭常常涉及多個家庭系統，要兼顧子女和配偶的時間分配和關注令再婚人士感到拉扯，他們需要與子女、前配偶、現任配偶及原生家庭進行協調；
6. 再婚人士為著與現任配偶有自己的親生子女，或帶有感激之意而會考慮生育；
7. 彼此坦誠是有助再婚人士與新配偶做好準備，及作出知情選擇的重要因素；
8. 有初婚人士感到其他人對其與再婚人士結婚帶有異樣的眼光和想法，也有再婚人士為自己的離婚再婚感到羞恥，同路人的支援有助釋懷。

我們因應這些研究結果，制定一套針對離婚後打算再婚的人士的婚前輔導服務，提供個人化的婚前輔導服務，為準新人評估前段婚姻留下的影響、親子關係和親生父母之間的關係協調、家人對再婚的接納等等，以及幫助他們考慮清楚是否適合結婚，或在現階段結婚，特別需要考慮子女是否已預備好進入再婚的家庭，並與他們共同訂定輔導服務的內容，例如：有子女的可能要有一節討論如何向孩子交代再婚的決定等等。

我們共為 30 對準新人提供再婚的婚前輔導服務，這本輔導員手冊是我們整理的經驗，作為本港第一套針對離婚再婚人士的婚前輔導手冊，內容可能未夠成熟，但仍盼望能作為有志服務再婚人士的輔導員及社工的參考，共同為香港的離婚再婚家庭獻上一分力。



推薦序

丘志強律師

余劍鋒 • 孫波 • 丘志強 • 麥言之律師行管理合夥人

再婚的婚前輔導手冊
輔導員指導本

我對研究婚姻這個議題的興趣主要來自兩方面，第一是我自己和妻子的婚姻也曾經歷過驚濤駭浪，但感謝平靜風浪的主耶穌透過聖經的教導和教會牧者及弟兄姐妹的愛心幫助，令我慢慢學習和改善怎樣去愛妻子和孩子，所以我也可算是半個「過來人」。

第二是我透過超過二十年處理婚姻法律問題的經驗，親眼見到不少悲歡離合的真實個案，全部是有血有汗有歡笑也有水。但是坊間有關婚姻學問的書籍，一則是大多來自西方，未必完全適切華人社會，二則有些比較理論化，感覺總不夠落地。而對本土出產，專門針對再婚人士面對的問題而寫的實用書籍，絕對是鳳毛麟角。

明光社及同工回應社會此迫切需要，並出版「再婚婚前輔導手冊」一書，正是適合的時候。本書特點之一是有豐富的輔導理論基礎，並結合大量的真實案例及分享問題，去引導讀者作反思，從而協助想再婚的人對一些重要課題作出深入的討論。其中內容包括清楚自己對婚姻的期望、對前段婚姻的未了事及影響、性格分析、溝通及衝突處理、繼子女的親職及生育規劃、原生家庭、性生活及婚姻生活、婚姻籌備及責任分配等重要課題。

多年來，學者紛紛為心理輔導下定義。從狹義看，簡單的定義是「助人自助」。從廣義看，「心理輔導是一個過程。在這個過程中，受過專業訓練的輔導者致力與當事人建立一個具治療功能的關係，來協助對方認識自己、接納自己，進而欣賞自己，擁有自尊自信，以克服成長的障礙，充分發揮個人的潛能。使人生有統合並豐富的發展，邁向自我實現。」（林孟平，1998）。婚前輔導的好處正是能夠增加雙方對自己和配偶無論是性格、價值觀、婚姻期望、如何和繼子女相處等的了解，早些學會溝通和衝突的處理，所以我十分推薦這本書給所有有需要的人士。並鼓勵他們更主動去尋求專業輔導員的服務。

最後，我衷心祝福打算再婚的讀者，能夠透過本書的幫助總結之前婚姻的經驗作出反思，重新找到婚姻的意義，二人成為一體。也再一次感謝明光社眾同工努力的付出！

推薦序

杜婉霞小姐
好好戀愛學堂堂主任

再婚不再分

選擇再婚的人都必定經歷過上一段婚姻的種種艱難和痛苦；當離開了一段痛不欲生的關係，過了一段日子，再有機會遇上心儀對象，總是因為種種原因而再次選擇結婚。不管是寂寞難耐，想自己的孩子有個較完整的家庭，還是經濟上的需要，要顧慮的總比第一次結婚要考慮的多。

婚前輔導在香港教會界也算普遍，但因為基督信仰不贊成離婚，故對離婚後再婚的人多點也帶著負面標籤，就更難為再婚人士建構一套較全面的輔導材料；相信明光社這套『再婚婚前輔導手冊』算是先例！

這輔導手冊主要課題包括：由「婚姻期望」，「前段婚姻的未了事及影響」，到「繼子女的親職及生育計劃」，都有涉獵，內容廣泛、貼題、實用；還有輔導員心聲及參加者分享；每主題都附有輔導指引及本課的任務，此書不論是對輔導員及考慮再婚人士，都具參考價值。

離婚從來都不會是單方面的問題，故當事人與前配偶都是問題的一部份，人若不反省自己在以往失敗婚姻中的原因和責任，那問題就會不斷重複出現，結果再次踏上離婚之路也是可預期；這就是為什麼很多統計和研究都指出再婚人士再次離婚的機會偏高。

要改變這個統計結果，就要從根本著手；我們必需明白美滿婚姻不是童話：王子和公主是不會從此就快快樂樂地生活下去！婚姻是兩個不完美、有軟弱、會疲累、會發脾氣的人生活在一起；婚姻是兩個成熟相愛的人，在盟約下互相委身，有排除萬難永不分開的堅定意志，經過有效溝通，不斷磨合，互相適應，長久協調，從而提升情感滿足度而得的結果。

以為換個對像就可以解決問題，那就將婚姻想得太簡單了！所謂知己知彼，人要先好好認識自己：包括原生家庭、過去經歷、性格、強處、弱項，甚至是自己有份做成前段婚姻失敗的原因；能深切反省，作出改變，才有較高機會避免重蹈覆轍。

再婚也會因應這段婚姻關係，或前段婚姻的子孫，而帶來情緒上的不安和挑戰，對當事人做成困擾。要再婚而不再分，仍需要當事人不斷努力，學習和成長。



推薦序

區祥江博士

中國神學研究院莫國治 • 鄭惠貞教席教授

不少人有一個錯誤的觀念，認為再婚人士，既然都有過婚姻生活的體驗，似乎不再需要接受婚前輔導吧！結果是未做好足夠準備就進入再婚的人生階段，遇到不少婚姻的適應問題。其實，再婚都有不同的組合。有的是一個再婚，另一個是新婚的；最少有一方是婚姻的新手。就算是兩個都再婚，應該說是婚姻的過來人吧！原來前度婚姻可以留下不少未了的事情，若沒有好好處理上一段婚姻的問題，只會將舊的問題帶進新的場景。縱然上一段婚姻不是因為離婚，而是因為喪偶，當事人都要處理對前配偶的哀傷和新舊配偶性格和相處上的差異；最具挑戰的還是帶著子女再婚，一開始就是一個重組家庭的建立，可能其中一位是沒有做父母經驗的，結婚的開始，不但要適應新婚，還要承擔繼父母的角色，筆者甚至輔導過雙方都帶著子女進入新婚的關係，一方面要跟前度合作處理離婚後的管教分工，也要在新的家庭中平衡子女來自不同父母的張力。以上種種都是再婚者要面對的挑戰，其實遠遠比第一次進入婚姻的人，要面對更複雜和更困難的挑戰。所以，他們委實需要接受能對應他們特殊處境的婚前輔導。

筆者多年前寫過一些婚前輔導的材料，當時沒有像今天那麼多人離婚和再婚，所以內容只針對新婚的男女，一直都希望本地有同道能回應時代的需要，我喜見明光社能累積輔導再婚人士的個案經驗，加上研究團隊深入的訪談和整理，設計和寫作了這本再婚者的婚前輔導手冊，能具體和針對他們獨特的問題，來進行輔導和教育的工作，當中第二課：前段婚姻的未了事及影響，及第六課：繼子女的親職及生育規劃，都是十分到位的。每課都有精簡的課題論述，輔導的任務，以及輔導過程的提問和受助者的習作，是參予再婚的婚前輔導者的工作參考和指引。

兩位作者都是資深的婚姻及家庭治療師，有多年社工的經驗，行文簡潔，條理清晰，我誠意向同道推薦。讓我們為那些經歷過婚姻失敗的人，作好第二次的準備，懷著盼望和信心的，建立他們的愛巢，有知識、智慧和勇氣，重新踏上婚姻的旅程。

推薦序

劉玉琮博士

香港中文大學社會工作學系專業顧問

透過明光社的「再婚婚前輔導的評估研究」，我接觸了六十多位來自或準備進入再婚家庭的人士，從她／他們的經驗明白到再婚的複雜性。像初婚伴侶一樣，原生家庭的經驗影響各自的性格、對婚姻及親密關係的期望、以致面對衝突時的理解和反應。跟彼此都初婚的伴侶不同，過往婚姻所遺留下來的情感羈絆、與前度的情感界限、和繼子女的相處、繼父母與親生父母的親職角色分工和協調、如何平衡為新配偶與子女付出的資源、時間和心力，都是再婚伴侶面對的獨特議題。

研究期間，我實地參與／觀察三對服務使用者接受服務的過程，即使她／他們已準備結婚，關係親密，但溝通並非暢順無阻，在輔導過程中會出現激烈爭拗，需藉輔導員的幫助使他們明白過往彼此的互動模式和因誤解而一直維持的衝突，並學習有效的應對方式。對於本身相處平和的服務使用者，也在評估訪問中表示服務為她／他們的再婚作了很好的準備（包括心理、財政、親職協調、以致姻親關係），性格測試、過往婚姻的反思、原生家庭的探討等，幫助她／他們更能知己知彼，這些都明確反映婚前輔導的作用。

這本手冊記錄了明光社兩位輔導同工的經驗智慧，手冊內容也是基於服務使用者的真實經歷、對服務成效和過程的意見和建議而成。故這手冊不是單靠專業人員憑藉理論或專業知識從上而下發展的服務模式，也是憑藉接受服務者的智慧經驗從下而上，彼此共構，這為建立以實證為本的服務模式提供了示範。



推薦序

蔡譚秀薇女士

婚姻、家庭及兒童治療師

再婚的婚前輔導手冊
輔導員指導本

有關「婚前輔導」的書，無論是教育性或技巧性的都很多。作者們都希望透過男女接受「婚前輔導」的經驗，讓準備結婚的男女可以檢視及改進自己，共同協調去建立二人的關係和家庭。今天「婚前輔導」較二十多年前普遍了，不乏從中得益的夫婦，也有些只是循例接受婚前輔導，卻欠缺改變的動機和力量。

離婚率不斷的攀升，顯示婚姻關係可以很脆弱，而性格、溝通、生活習慣等的不協調，原生家庭在夫婦關係中伏下跨代負面的影響……有些無法修補，導致婚姻最終破裂。按理人該會從過去失敗的婚姻中總結錯誤、學習、修正，然而，對於經歷離婚而再婚的男女，陷於傷痛和憤怒情緒中，難有客觀、坦誠、較全面的檢討。

要再婚的男女，接受再婚的婚前輔導是必要的。雖然，這並不完全保證從今以後夫婦就永遠幸福，還得看二人能否從過去中學習、成長及願意和配偶協調。「再婚婚前輔導手冊」把許多離婚者的經驗整理，給預備結婚的人士，特別是再婚的一方有所提醒和參考。

書中指出七個「成功的再婚要素」及「五個注定失敗的再婚動機」，再婚者若能以此為鑑，一定會避免許多不正確的思維及其後果。處理前段婚姻遺下來未完成的責任，離婚帶來的創傷，盡量把遺憾的事減少和殺傷力減低。

大部份的婚姻，最大的衝突核心是出現於性格與溝通方面，這兩方面往往是夫妻關係出亂子的地方，影響關係中的協調、性生活、子女管教等。完全改變性格或許會困難，但同一種性格，也有長短兩面，管理它的短處，適切地發揮它的長處。因此，若能瞭解個人的成長經驗，會加深我們面對過去的勇氣和動力。

結婚不能沒有愛，但愛的表達和實踐需要對自己和對方有認識，又願意在差異上溝通作出協調或犧牲。相近的價值觀和信仰很重要，不過「好的基督徒」不一定是個好丈夫或妻子，信仰給我們力量去愛，實踐卻是要學習和鍛鍊。我們上學讀書，卻沒有一科教人怎樣做夫妻和做父母的，許多時，就難免要從失敗中學習、反省、改變某些思維和習慣模式。

自省後的改變就是成長！

輔導員心聲分享

韋佩文女士
明光社輔導員

過往幾年為離婚人士提供輔導，幫助他們處理婚姻破裂帶來的傷痛，及協助他們適應單身或單親的生活，深深感受到他們那份傷心、失望、無奈及無助的心情。雖然經歷婚姻失敗，但他們仍渴望再次得到幸福。作為他們的輔導員，我也希望他們在療傷後，重新振作，再次得到愛與被愛的機會。

是次參於「再踏紅地氈前的一步」計劃，密集地為離婚人士提供再婚的婚前輔導，讓我對再婚人士有更深入的了解，更明白他們所面對的憂慮與挑戰。在此感謝所有參加者願意接受輔導員的同行，及坦誠地分享自己的真實掙扎與需要。

以往為初婚人士提供婚前輔導，尤其是年輕的準新人，大部份參加者在輔導中都顯得興奮雀躍，對婚姻充滿憧憬。但是，對於有離婚經歷的人士，他們卻少了那份雀躍，而多了一份沉重與緊張。不是說他們對於再婚不感興奮，而是他們對自己，及對婚姻的信心不足夠，擔心再次失敗。在輔導過程中，發現有不少離婚人士為了抓緊伴侶的心，經常對伴侶作出遷就與忍讓，但這種放下自我的心態，難以維持一段親密的婚姻關係。所以，婚前輔導需要針對性去處理離婚人士對再婚的動機，幫助他們調整心態，學習與伴侶以真誠相待，婚姻才可以恆久。

在再婚的婚前輔導中，經常提及「不重蹈覆轍」，為了達到此目的，預備再婚的人士需要在輔導中重複反思前段婚姻的失敗原因及影響。輔導內容有一個特定的主題去處理前段婚姻的未了之情與事，但在其他相關的題目，如性格分析、溝通及衝突處理、原生家庭及性生活等，再婚的一方也需要反思前段婚姻的情況，以作為將來婚姻的借鏡。對於有離婚經歷的人士來說，重複回想前段婚姻一點也不容易，每次勾起過往傷痛也會牽動情緒，但只有回顧才可重整，反思才有進步。輔導室是一個安全的地方，可以在輔導員的引導下，及在伴侶的陪同下，讓他們更深層去處理舊日的傷痛及包紮傷口，使自己成為一個更成熟及更懂愛的配偶。

是次輔導經驗讓我對婚姻生活有更豐富的體會，要維繫一段健康的婚姻，可以從婚姻的三大支柱著手，分別是愛情的滋潤、衝突的化解及責任的分擔，三者同樣重要，只要打好這三大支柱的基礎，並持續及努力去鞏固它們，相信婚姻一定變得更美滿。



輔導手冊使用指引

這套專為再婚人士設計的婚前輔導手冊，包括一本輔導員指導本及兩份給予準新人的習作紙，分別有初婚人士版及再婚人士版，兩份習作紙的內容不一樣，分別有專為初婚人士及再婚人士而設的問題，輔導員需按照準新人的背景而給予適合的習作紙，並提示他們在每節輔導前完成，並帶回在輔導中分享。

這本輔導手冊共有八個課題，有別於主流的婚前輔導，除了幫助準新人彼此加深了解、改善溝通、處理衝突及預備婚後生活之外，亦額外加入兩個處理再婚的主題，分別是前段婚姻的未了之事及影響，以及繼子女的親職及生育計劃，希望幫助曾有離婚經歷的一方或雙方在開展新一段婚姻前，好好處理前段婚姻留下的影響，及預備子女適應將來重組家庭的生活。

這八個課題分別有三個核心題目，包括婚姻期望、前段婚姻的未了之事及影響，以及性格分析，另外五個屬於自選題目，包括溝通及衝突處理、原生家庭、繼子女的親職及生育計劃、性生活和婚姻生活，及婚禮籌備及責任分配。輔導員在首次面談輔導時，可以邀請一對準新人自選題目（可以將題目排列優先次序），讓輔導員針對他們的共同需要，度身訂造適切的輔導內容；輔導員亦可透過他們協商題目的優先次序時，初步觀察他們的溝通互動模式，及了解他們各自對婚姻所關注的重點，這些也是重要的輔導素材。

輔導員指導本每課的第一部份是「輔導指引」，主要簡介該課的基本概念、輔導重點，及分享一些輔導案例；第二部份是「本課的任務」，可作為輔導過程的導航針，指向該節輔導需要達成的目標；第三部份是給予準新人的習作紙，輔導員可參考每課的問題，以預備該節輔導的內容。

輔導員在婚前輔導主要扮演引導及教導的角色。在輔導過程中，輔導員主要的任務是促進一對準新人分享和表達自己的想法；引導他們按主題分享而不打岔；平衡雙方的分享時間，以免被其中一方佔據過多時間；當雙方的溝通氣氛變得劇烈時，便要提醒他們作出理性及不帶攻擊的言詞；當雙方各執一詞而未能達成共識時，亦可運用協商技巧推動他們作出有建設性的討論。當處理前段婚姻未了的事務、未來繼親家庭的生活及夫婦性生活的課題時，

因當中牽涉一些法律、財務、探視權、親子技巧及性知識等實用資訊，輔導員此時便要扮演導師的角色，向他們提供一些相關的知識與技巧。

婚前輔導一般提供五節輔導，因再婚人士較初婚人士面對較多及複雜的挑戰，除了婚前輔導的內容需要度身訂造之外，輔導節數也要按個別需要作出調整。每對準新人的情況不同，對於雙方已有足夠了解、可以坦誠溝通、懂得處理衝突，及已妥善處理前段婚姻留下的未了事和影響，一般四至五節輔導已足夠，但對於一些經常高衝突、雙方都是再婚人士或仍受前段婚姻困擾的準新人，便需要多於五節，甚至有些個案需持續接受個人或伴侶輔導直至婚後。

第一課

婚姻期望



戀愛憑感覺，婚姻靠意志。

婚姻期望

A. 輔導指引

世上沒有天作之合的戀人，一段婚姻能否幸福美滿，很多時主要並非性格問題，而是有賴兩個人互相遷就忍讓，幸福的婚姻從來都不會從天而降，是要兩人互相付出，努力經營的結果。很多人以為經過上一段婚姻失敗的經驗，第二段婚姻就一定可以白頭到老。事實卻不然，外國很多研究顯示離婚人士重複離婚率偏高，能否避免重蹈覆轍，前提是再婚人士能夠總結上一段婚姻的錯誤，反省自己，做出改變，不再重複上一段婚姻某些錯誤的思維和行為模式，假如妄想以為換個人就能解決婚姻問題，最終亦只會走上離婚的舊路。對於曾離婚的再婚人士，更要清楚他/她結婚的動機，有些人曾經滄海難為水，離婚後從此不敢再闖情關，亦有些人對婚姻仍然充滿憧憬，決定再踏紅地氈。

成功的再婚要素

1. 與前配偶的情感聯繫已結束

決定再婚前，必須要清楚自己是否已能放下上一段婚姻的感情，有否餘情未了，假如仍對上一段感情念念不忘，或對方的一言一行仍會很大程度牽動你的情緒，那麼，你並未適合再婚，勉強為之，終將害己害人，對未來配偶不公平。結婚最重要是能坦誠面對自己和對方，刻意隱瞞自己未能放下上一段情，以為有了新戀情及結婚，便能忘記舊愛，這種自欺欺人的行為極不負責任。曾經遇到一個個案，初婚的丈夫非常介意再婚的未婚妻與前夫過度頻密的接觸，雖然理性上知道未婚妻是與前夫討論孩子的生活及讀書問題，但對於他們幾乎每天都通一次電話，感受實在不舒服，輔導員鼓勵他向未婚妻表達他的感受，未婚妻知道後，願意作出調整，減少與前夫的接觸，避免未婚夫有芥蒂。再婚人士對關係的界線必須小心處理，否則很容易令配偶擔心及嫉妒，更嚴重甚至會引起信任危機。

2. 清楚知道現任是自己喜歡的人

輔導員在這節課先聽聽準新人分享大家的戀愛過程及對婚姻的憧憬，一個有趣的發現，大部份情況，輔導員觀察到準新人在談及大家的戀愛過程時，是否有期待及興奮，很多時，對於再婚的一方會較為平淡一些，初婚一方會較為興奮雀躍，對未來充滿憧憬，大家對婚後生活的期望是否一致？了解雙方如何相識、相知、約會、相處到求婚，透過他



們的分享，知道他們喜歡對方的是甚麼？再婚的一方清楚知道他愛的是現在這個人，包括他的樣貌、性格、氣質、道德、價值觀、信念、喜好、厭惡及習慣等等，絕對不是將他／她當作離婚的水泡。

3. 接受自己的家庭非一般

社會文化對繼父或繼母的標籤一向不好，尤其是繼母，在所有童話故事中，都是以巫婆的形象出現，即使像《白雪公主》那般豔麗的後母，在魔鏡前都會原形畢露，後母很多時都會刻薄非親生子女，要突破這些負面觀感實非易事。不論是嫁給離婚人士或是娶一位離婚人士，再婚家庭成員都可能會承受一些來自家庭或社會的壓力，因此，準新人要有一些心理準備，接納自己的家庭和一般家庭不同，不要幻想其他人會將你們當一般家庭看待，但你們也可以譜出一段不一般的戀情，享受這個不一般的家庭關係。再婚家庭，不論對大人或孩子，都是一段新的關係，孩子尤其會感到焦慮，不知怎樣面對原來的爸／媽及這個新爸／媽。父母需要明白子女面對新家庭的複雜性及不確定性，會產生憂慮及恐懼，害怕不適應繼親家庭的人事，夫婦既要好好處理自己的情緒，亦要幫助子女調適，慢慢建立新的家庭界限，盡量強化再婚家庭的融合。曾有一個個案，女方三十多歲，將嫁給一位四十多歲的離婚男士，男士有一個五歲的兒子，女方的父母非常反對這段婚姻，覺得女兒婚後要做後母會很辛苦，後來，準新人幾經辛苦才能成功說服父母接受女兒的選擇。

4. 清楚大家的角色期望

新婚夫婦既要好好處理自己的情緒，亦要幫助子女調適，慢慢建立新的家庭角色及界限。根據角色理論 (Role Theory)，家庭中的成員常扮演許多不同的角色，如父母、丈夫、妻子、子女、兄弟姊妹等，再婚家庭生活愈複雜多變，家庭成員扮演的角色就更複雜。在離婚的個案中，被離棄的一方，很多時都會拉攏子女站在自己那邊，共同對抗新的媽媽或爸爸，愈擔心自己的角色會被取代，新爸／媽的角色就愈困難被接納。父母對子女的角色期望，以至各家庭成員之間的互動行為及彼此的期望等等，都會影響新家庭的人際關係，再婚家庭要處理的課題比初婚家庭多很多，當中所涉及的角色及分工便是需要探討的，尤其是在角色定位上，如子女的教養應由誰負責，是親生父／母，抑或是繼父／母？大家對繼父／母的期望等等，大家在相處上如何能融洽，合宜的權責如何釐定等等。有

時因為彼此對角色及權責的含糊，產生很多誤會，影響夫妻關係的培養，因此，在婚前要與配偶好好討論及分享彼此對未來角色的期望，增加大家的了解，以免婚後大家因對角色不同的期望而產生衝突，影響婚姻生活。

5. 明白夫妻關係較親子關係優先

要留意孩子與親生父母的關係可能比再婚夫婦的關係密切，繼父母很容易產生局外人的感受。子女在父母離婚後如何與繼父母相處也是必需面對的事，再婚的父母容易因歉疚而事事保護孩子，又或者將親子關係看為至高無上。繼父母則可能因急於建立親子關係而過度遷就孩子，有機會引致自己或家庭成員在過程中出現嫉妒、挫敗，甚至沮喪等情緒。因此，要處理這些過程不能一蹴而就，能否成功非常依賴孩子與新配偶的溝通、協商與調整。再婚人士要明白夫妻關係較親子關係優先，當夫妻的感情足夠穩固時，在處理其他事情上較易有共識。因此，再婚夫妻要盡量安排二人單獨相處時間，讓焦點轉回夫妻之間，當夫妻間更多溝通和了解對方時，他們會較容易體恤和肯定對方的付出，不會將之視為理所當然，並會主動為對方的需要設想，亦不會出現與孩子爭寵的情況。

6. 管教子女及繼子女上要有共識

再婚夫婦可能會生育，如何對待與前妻 / 夫所生的子女或非親生子女呢？夫婦於養育及照顧的過程，特別要留意是否公平，切忌偏袒自己所生的，否則小孩子會有被遺棄的感覺，覺得自己不被愛及重視，變成自我形象偏低，影響他們的身心社靈發展；繼父母亦要理解孩子對家庭轉變會有很多焦慮及失落感，解決方法之一是增加家庭界限的靈活性，父母如能將改變減到最低，對子女的影響會較小，如居住地區及學校保持不變。此外，父母如能對子女肯定地表達：雖然父 / 母分開，但他們對子女的愛是不變的，更不會因為新家庭的其他子女而有所改變，當父 / 母向子女作出承諾，緊隨的便是透過行為讓子女覺得父 / 母言行一致，父母必須能做到不偏待親生及非親生的子女，繼兄弟姊妹才有望在平等的地位上建立關係。



7. 足夠信任及委身

不論是娶或嫁給曾離婚的人士，都會擔心對方對婚姻不夠委身，可能會重複離婚，而產生信任問題。曾有一個案，男士個性比較沉靜，不喜歡說話，他的未婚妻曾離婚，在離婚前半年丈夫對她非常冷淡，置若罔聞，所以，當現任男友不回應她的問題時，她的反應會很大，他起初不明白，覺得她小題大做，經了解後才明白當他不回應時，她會即時產生將會被遺棄的感覺，這份不安及焦慮導致她有時會過份敏感配偶的一些行為。因此，他會以非常堅定及肯定的語氣告訴她，無論任何情況下他都不會放棄她的，他完全委身於這段婚姻關係，要與她一生一世。經過他多次肯定後，未婚妻開始了解他的性格及特質與前夫不同，對他的不回應也了解。對於要嫁或娶曾離婚人士的初婚者，他們擔心配偶會再次離婚的焦慮可能會更大，因此，幫助他們建立足夠的信任及對婚姻的委身，非常重要。

五個注定失敗的再婚動機

結婚是為了與所愛的人組織一個家庭，可以與所愛的人朝夕相對，愛及委身才是結婚的動機，綜合筆者一些輔導經驗，以下的再婚動機將注定失敗收場：

1. 填補孤獨

離婚後不習慣一個人，怕孤獨寂寞，不懂得自處，想找一個伴侶，填補空虛，這樣，他的委身程度可能非常不足，因他只是希望有人陪伴，滿足自己的需要，並沒有打算付出去照顧人，兩人相處會遇到很多生活上的磨合，沒有足夠的委身，當出現一個更好更合拍的人，便很容易見異思遷。

曾有一個個案，男方與前妻離婚後，前妻搬走大部份傢俬，他亦沒有心情再添置傢俱，有大約半年的時間，他不願回家獨自面對有兩間房的單位，令他不自覺地回想以前生活的種種，這種一個人面對空洞房屋的孤獨感，令他太難受。於是，他放工後會盡量找朋友出來陪伴聽他傾訴，後來朋友們沒有時間陪他，他便不斷於社交媒體上認識女性，與每位女性拍拖平均三個月至半年便分手，因他對女朋友沒有太大期望，只需要她們在他寂寞時，陪伴他便可以。最近，他厭倦了不斷換女朋友的生活，他想安定下來，於是想結婚。到底他是否適合結婚？

2. 重拾自信

再婚顯示我仍有魅力、有人要、不是被人遺棄的次貨，上一段婚姻失敗，連自尊也失去，為了證明自己仍有吸引力，匆匆找一個伴侶結婚，除了挽回自信，亦想讓對方覺得走寶。再婚人士有時會不期然與上一婚姻比較，他們總想這段婚姻一定要比上一段好，尤其是那些在不情願的情況下被迫離婚的，他在心理上會更想證明自己，挽回面子及自尊心，會找一個比前一段婚姻更優秀的人，如樣貌、薪金、社會地位等等，希望讓放棄他的人感到後悔。這種想贏回面子的心態令他不知道自己是否真心愛對方，配偶是一生一世的伙伴，不是一件為你挽回面子的工具，如果未能弄清楚結婚目的，容易導致離婚收場，因為你的結婚動機不純正。曾經有一個個案，女方與男友拍拖半年，便匆匆結婚，甚至未完成五節的婚前輔導便要去行禮，原來他的前夫即將結婚，她希望能早過前夫結婚，要贏他。

3. 減少開支

離婚後，開支多了，加上沒有地方住，為了節省生活各項開支，如水、電、煤、租金等等而決定再婚，又可以作為減少贍養費的理由。中國人有句說話「講錢傷感情」，確實很多離婚的原因都與金錢有關。對於再婚人士，要考慮的問題將會較第一段婚姻多，其中包括財務安排是需要好好處理的。很多人以為再婚後便不需要付贍養費，這是極大的誤會，只有當收取贍養費的一方再婚，付款一方才可以停止，而子女贍養費也要等子女年滿 18 歲或完成第一個大專學位才完結。因此，對於需要支付贍養費的一方，多數是男方，需要有較詳細的婚後財務規劃，亦需要向未婚妻披露，避免她在婚後才發覺丈夫的大部份收入要給上一段婚姻的相關人士，可能會感到酸溜溜。另外，如果再婚者擁有很多資產，如何妥善分配資產也非常重要，要確保上一段婚姻的子女的生活質素及福祉受到足夠保障，再婚者可透過律師將部份財產及物業轉讓或訂立遺囑，避免將來出現爭拗，例如繼承問題。

4. 害怕單親

離婚人士不想孩子在單親家庭長大，擔心自己及孩子受歧視，希望為孩子尋找繼父 / 母，給孩子一個完整的家，由繼父 / 母填補原生父 / 母的空缺，製造一個幸福家庭的假象。又或工作很忙，孩子需要人照顧，再婚可以有繼父 / 母照顧他。很多時候，如再婚一方有親生子女，他可能會期望未來配偶擔起父親 / 母親的角色，這需要與未來配偶詳細傾談，了解配偶的想法及意願，不可以一廂情願以為對方一定樂意承擔照顧、管教等父職 / 母職。



曾經遇到一個個案，男士與前妻有一個四歲的女兒，他以為再婚後順理成章由妻子照顧及管教女兒，但是，原來未婚妻希望婚後有一至兩年的二人世界，然後生育自己的孩子，希望男士可以將女兒交給前妻照顧，男士感到很為難，他覺得這樣對女兒很不公平，令他對是否結婚有猶疑，最後，與前妻討論後，前妻答應照顧女兒但卻要求大幅度增加贍養費，男士最後也只好答應，卻為每個月增加的開支而不開心。

5. 為了生育

有些人很喜歡小孩，經歷離婚後，年紀開始大，想盡快結婚，女士不想做高齡產婦，男士擔心年紀太大才有子女，退休時孩子仍在讀書，經濟壓力很大。曾有一個個案，雙方都是離婚人士，男的在前一段婚姻有一個女兒，但撫養權歸前妻，前妻很少讓他見女兒，覺得他會教壞女兒，因此，當他遇到現在的女朋友，拍拖不足半年，只因大家都喜歡小朋友，年齡亦已超過 40 歲，便希望盡快結婚，盡早生兒育女。他們的結婚動機是基於生育，但生育從來都不能準確控制及預測的，如果婚後多年仍沒有懷孕，很容易互相埋怨，由於缺乏感情基礎，這段婚姻最終可能因為無法生育而終結，即使他們可以幸運地懷上小孩，對於孩子管教也可能有分歧。因此，他們需要在婚前輔導時深入探討生育的期望及安排，假如他們未能如期生育，他們將如何維繫婚姻。

B. 本課的任務

1. 輔導員與準新人建立信任關係
2. 明白準新人對婚前輔導服務的期望
3. 了解準新人認識及戀愛的過程
4. 了解雙方對婚姻的期望是否一致
5. 了解雙方是否已妥善處理前段婚姻或戀情的影響
6. 幫助準新人了解成功再婚的要素

C. 問題建議

I. 給再婚人士

A. 擇偶條件

1. 請問你對自己的理想伴侶 (結婚對象) 有甚麼期望 ? 試從以下 5 方面作出分享 :

a. 信仰 / 價值觀 (人生觀、婚姻及家庭觀等)

b. 品格

c. 性格

d. 背景

e. 外表、高度、身型

2. 你未來配偶必不可少的是甚麼 ? (例 : 責任感、幽默感……)

3. 你未來配偶不可有的是甚麼 ? (例 : 不良嗜好、賭博……)

4. 對方有甚麼吸引你 ?

5. 請簡述你們的愛情故事 :



B. 婚姻期望

1. 你為何想再婚？你是否清楚自己的動機？
2. 你知道對方為甚麼想結婚嗎？
3. 你對新一段婚姻有何期望？
4. 未來配偶知道你的期望嗎？
5. 你們對婚姻期望是否一致？如有分歧，計劃如何處理這些分歧？
6. 對於你們的婚姻，你最擔心甚麼？
7. 你預期婚後最大的挑戰是甚麼？
8. 你是否已有足夠心理準備再婚？
9. 你的子女是否已知道並接受你再婚？

10. 你未來配偶是否愛你的孩子？

11. 當你年老時，回顧再婚的決定，有甚麼讓你感到幸福？或讓你感到遺憾？

C. 預備好再婚未？

透過以下的檢測，可以知道自己現時是否適合再婚。如果句子切合對你現時的陳述，便在□加✓。

- | | 是 |
|---------------------------------------|--------------------------|
| 1. 再婚可以醫治我過去的痛苦。 | ☐ |
| 2. 我仍然對前配偶感到怨憤 / 念念不忘。 | ☐ |
| 3. 再婚可以消除我的孤獨感。 | ☐ |
| 4. 我跟前配偶依然未能平心靜氣溝通和商量。 | ☐ |
| 5. 再婚可以給我生活保障。 | ☐ |
| 6. 再婚可以令我有孩子，讓我感到人生圓滿。 | ☐ |
| 7. 我認為是前配偶的錯導致婚姻失敗。 | ☐ |
| 8. 親友為我日後生活擔憂和籌謀，令我感到壓力。 | ☐ |
| 9. 再婚可以填補孩子之前失去的父/ 母愛。 | ☐ |
| 10. 再婚可以幫我改寫過去失敗和悲慘的人生。 | ☐ |
| 11. 我有意無意間會將新伴侶與前配偶作比較。 | ☐ |
| 12. 我會因為新伴侶的言行舉止跟前配偶相似而感到煩躁。 | ☐ |
| 13. 我會因為孩子的樣貌、舉止和言行跟前配偶相似，而對他生厭或表現抗拒。 | ☐ |

若你有一個或以上「✓」而你又預備再婚，建議你在婚前輔導時與輔導員處理好之前的婚姻對你的情感或信念上帶來的影響。



II. 給初婚人士

A. 擇偶條件

1. 請問你對自己的理想伴侶 (結婚對象) 有甚麼期望 ? 試從以下 5 方面作出分享 :
 - a. 信仰 / 價值觀 (人生觀、婚姻及家庭觀等)
 - b. 品格
 - c. 性格
 - d. 背景
 - e. 外表、高度、身型
2. 你未來配偶必不可少的是甚麼 ? (例 : 責任感、幽默感……)
3. 你未來配偶必不可有的是甚麼 ? (例 : 不良嗜好、賭博……)
4. 對方有甚麼吸引你 ?
5. 請簡述你們的愛情故事 :

B. 婚姻期望

1. 你為何想結婚？你是否清楚自己的動機？
2. 你知道對方為甚麼想結婚嗎？
3. 你對這段婚姻有何期望？
4. 你們對婚姻期望是否一致？如有分歧，計劃如何處理這些分歧？
5. 對於你們的婚姻，你最擔心甚麼？
6. 你預期婚後最大的挑戰是甚麼？

我覺得明光社婚前輔導可以幫助我和未婚夫更加了解對方、更加認識自己。有很多性格上的不足，以及一些大家互不相讓的情況都得到改善，還教我們怎樣處理情緒問題。對我們將來的婚姻生活，尤其是相處上遇到的困難，都給予很多方法去解決。

A 小姐

第二課

前段婚姻的 未了之事及影響



不依戀舊日的情、不怨恨曾愛的人、不再犯過往的錯。

前段婚姻的未了之事及影響

A. 輔導指引

夫婦立下婚盟一執子之手，與子偕老，雙方盼望相依到老。可是，當感情經不起考驗，夫婦最後離婚收場，當中經歷的傷害，令離婚人士產生很多複雜的情緒，傷心、失望、憤怒及自卑是常見的情緒反應，其嚴重性及持續性亦受不同原因而影響。雖然夫婦的感情變質，雙方都感到傷心和失望，若引發離婚的導火線是婚外情，受傷害的配偶更會感到震驚、被背叛、被遺棄及被羞辱，自我形象及自信心亦會大受影響，令他們對親密伴侶及婚姻關係失去信心。對於有婚外情的一方，雖然雙方感情轉差不一定是他 / 她個人的責任，但出軌行為亦會令他們產生內咎與羞愧。所以，一對夫婦最終決定離婚，不論誰對誰錯，雙方都會深受影響，需要時間復原。曾有一位離婚人士分享，離婚就像經歷一場風災，原本的家被暴風打得破碎，之後需要一段很長時間才可將破爛的家園重建。故此，婚前輔導其中一個重要主題，便是幫助再婚人士檢視前段婚姻帶來的影響，包括情緒、人際關係、財務、家庭生活及撫養子女等，他們需要在再婚前處理妥當，以免將留下的負面影響帶進下一段婚姻。

離婚人士常見的復元歷程：

- 1) 清楚認識受傷的地方；
- 2) 了解這些傷害對自己的影響，有甚麼感受和意義；
- 3) 接受自己受傷的情緒，如傷心、內咎、憤怒；
- 4) 檢討婚姻失敗的原因及過程，想一想各人的過錯和責任；
- 5) 承認及承擔自己要負上的責任，認識自己的幽暗面及限制；
- 6) 嘗試代入對方的角色和處境，想一想對方的想法及感受；
- 7) 想一想對方是否值得饒恕（縱然不值得，但你仍可以選擇饒恕）；
- 8) 想一想饒恕或不饒恕對自己及對方有甚麼影響；
- 9) 決定是否饒恕及和解；
- 10) 決定後，重新思考自己和前配偶日後的關係及相處模式。

離婚人士一般需要 2-3 年時間才可平伏心情，若未能妥善處理過去的情感包袱而太快投入一段新戀情，當中未了完的事及未了完的結將會影響下一段婚姻關係。

未了完的事

離婚代表雙方的婚姻關係已告終，但仍有很多未了完的事留下來，包括：

1. 確定離婚程序已完成

不要犯上重婚的錯誤。曾經遇見一個很有趣的個案，他們接受婚前輔導，男方屬再婚人士，在輔導過程中，驚覺原來他未完成離婚程序，他仍未獲法庭頒發離婚絕對判令，令女方非常忿怒，覺得被騙。因此，對於再婚的一方，要確定自己已完成離婚程序，並已取得絕對判令 (Final Divorce Order)，而不是暫準離婚令 (Interim Divorce Order)。

2. 贍養費的處理

贍養費、財產分配及子女撫養權的安排是否已處理妥當？若你是支付贍養費的一方，若因再婚而增加了經濟負擔，以致有困難去給予贍養費令所定的金額，可以向法庭提出申請調整金額，但在批准前，仍需按之前的金額支付，不能自行調整或終止。若你是收款的一方，則需主動通知前配偶停止支付。

曾有個案發現再婚後將會喪失領取贍養費的權利，失去收取前夫的贍養費，對她的生活將造成極大的影響，因著經濟的考慮，最終決定維持拍拖關係而不結婚。事實上，她再婚後，前夫只能停止支付她的贍養費，子女的贍養費不會因為她再婚而改變，前夫仍要繼續支付，直到子女年滿 18 歲或完成某一育機構或職業的訓練為止。

3. 有關子女照顧及居住的安排

若預備再婚的人士計劃與自己的子女同住，他們需要思考何時、何地及如何向子女交代再婚的決定，避免子女覺得自己是局外人或不被重視，所以，如果有子女，應盡快通知他們再婚的決定，尤其是已達青春期的女兒，她們對繼父可能會有較大抗拒。預備再婚的父/母必須在婚前與孩子好好傾談，聆聽他們的擔憂，盡量作出適當的安排及調整，讓他們可以感到安心。

曾有個案，母親帶著 13 歲的女兒再婚，女兒一直不反對媽媽與這位叔叔拍拖，直至知道他們快要結婚，便顯得非常抗拒。媽媽和女兒傾談後，才發現女兒並非反對他們結婚，因為他們居於舊式公屋，沒有房間，女兒覺得要和繼父居住在同一單位，沒有安全感，

媽媽知道後，便在居所設計兩個房間，讓女兒有自己的私人房間，這樣，女兒的抗拒感沒有之前那麼大。

4. 財務安排

曾有個案於離婚後仍然為前妻供保險金，因為供了十多年，不想中途停止供款以致利益受損，男士覺得自己經濟許可，繼續供款並沒有問題，但未婚妻卻非常介意，覺得未婚夫仍然留戀上一段情，未婚夫雖然多次強調已對前妻沒有感情，續供保險只是不想浪費。為免這種金錢與感情的牽連，影響他們未來的婚姻，未婚夫做了一個艱難的決定，他選擇通知保險經紀，請他知會前妻，並交由她決定會否自行繼續供款。

5. 一些會籍或附屬卡

曾有個案擁有一些高尚及專業會所的會籍，前妻在離婚前已擁有他的附屬卡，以享用會所的設施和福利。因兩人在離婚後的關係不算太差，以及不想讓其他人知道他們離婚的事，所以他沒有取消前妻的附屬卡。當考慮再婚時，他便需要切斷這些只有家屬才可享有的福利，以免引起未來配偶的誤會，彷彿他仍未結束前段婚姻，及前配偶仍是他的家庭成員。

6. 送禮行為

有些人在離婚後，仍會在特別的日子如生日送禮物給前配偶，這個送禮物的行動，意味著自己仍掛念對方、仍想討好對方、期望對方收到禮物時可以回憶以往共度生日的溫馨片段。這種餘情未了、藕斷絲連的狀況，只會令雙方的關係變得曖昧。當考慮再婚時，這份對前配偶的眷戀及情感糾纏必須中止，因未來配偶才是他唯一的愛人，專一及忠誠才可使婚姻美滿。

對於未完的實務安排，雙方在過程中仍會引起很多爭論，每一次面對這些未了之事，已平靜的情緒又再被牽動，雙方拉扯的關係久久未能終結。對於離婚人士的未來配偶而言，可能介意伴侶與前配偶仍有接觸，擔心伴侶對前配偶的記憶不能磨滅，更擔心他們有機會舊情復熾。所以，準備再婚的人士需要將前一段婚姻的未了之事處理妥當，並讓未來配偶知悉有關安排，特別是財務及時間分配的安排，因這些安排在婚後不再是個人的私事，配偶需要有知情權，夫婦二人需要一起去面對和承擔。

未了的結

一般而言，離婚人士由決定離婚開始將會經歷一段哀悼期，情緒上會出現否認、憤怒或沮喪等情緒，這些心理反應同時對身體及社交生活帶來影響，要兩三年時間才可過渡離婚的哀傷期。若離婚人士發覺自己的日常生活功能，甚至與親密伴侶的相處也受情緒嚴重影響，便需尋求醫生及輔導員的協助。

曾有一對準新人接受輔導，女方因前夫脾氣暴躁，經常向她使用言語暴力，她最後主動提出離婚。現在與男朋友相處，她感到男朋友有些語氣與前夫相似，每當聽到他大聲說話，她便會即時感到恐慌。她擔心男朋友與前夫是同一類人，大家最終也會離婚收場，令她對將來的婚姻失去信心。輔導員便幫助她處理上一段婚姻留下的陰影，分辨前夫與現任男朋友是兩個獨立的人，只是雙方有一些語氣相似，她需要懂得分辨，以防將自己對前夫的懼怕和怨恨投射在現任男朋友身上，這對男朋友不公平。在輔導過程中，男朋友有機會聽到女朋友表達心聲，體諒她過去所受的傷害，了解自己大聲說話會影響她的情緒，便願意改變自己的表達方法，遷就女朋友的需要及感受。

回顧離婚的影響

為再婚人士進行婚前輔導，檢視及清理前段婚姻留下的影響是一個重要題目，以幫助再婚人士不會重蹈覆轍。不過，要再次接觸舊日傷痛的記憶，不是每位預備再婚的人士也願意分享。為了減少他們的抗拒感，輔導員在初次接觸個案時，便需要向他們介紹婚前輔導的內容，並鼓勵他們在面談時坦誠分享前段婚姻的經歷，及解釋此做法的目的和幫助。在過往的輔導經驗發現，由於預備再婚的人士已有心理預備，他們較願意分享離婚的經歷，只是有些人士的分享較為簡略，特別是男性的再婚者。輔導員可鼓勵他們預先在組員本的問題紙上寫下分享內容，以讓他們在一個安靜及安全的環境下，獨自回顧過往婚姻的經歷及當中帶來的影響，待輔導面談時便鼓勵他們將寫下的內容表達出來。除了處理有離婚經歷的一方，輔導員也會請另一方伴侶分享之前的失戀經歷（如有），因為拍拖分手的經歷也可以帶來破壞性的影響。在輔導過程中回顧過往關係破裂的原因及影響，除了評估當中留下的陰影，亦可給予他們機會再次去整理自己的經歷，及增加雙方的了解。

反思離婚的經歷及影響，重點在檢視自己有沒有一些仍未處理的事，或未放下的情，亦檢討自己在上一段婚姻有甚麼做得不對的地方，可以成為將來婚姻的借鏡。曾有一位離婚的男士表示，自己不是一個情感敏銳的人，以為只要努力賺錢養家，便盡了做丈夫的責任，因他的父母也是如此相處。在上一段婚姻中，他知道前妻不快樂，經常埋怨他只顧工作和進修，沒有時間陪伴她，最終前妻提出離婚。他痛定思痛，現在學懂珍惜和未來配偶相處的時間，不會再犯之前的錯誤。

離婚人士亦需要檢視拍拖及再婚的動機，會否為了填補內心的空虛、人有我有的心態、報復前配偶、尋找替身或為子女另尋照顧者？若為了尋找一個「水泡」而不是出於真愛，雙方的感情基礎不會穩固，感情路上亦難以經得起考驗。在輔導個案中，常遇到一些剛離婚一兩年的人士已開始另一段親密關係，並準備在短時間內再婚，他們更需要檢視離婚對自己在情緒、感情投射及結婚動機帶來甚麼影響，以及是否適合在短期內結婚。輔導員可鼓勵他們繼續加深了解，給予雙方更多時間去打好感情基礎，而不需急於簽字結婚。

未來配偶的回饋

在雙方分享完離婚或失戀的經歷後，輔導員鼓勵他們提問，亦可給予對方一些回饋。有不少準新人分享，他們一直想知道伴侶前段婚姻的事情，特別是他 / 她的前配偶是一個怎樣的人，及離婚的真正原因，但卻不敢開口發問，為怕觸碰對方的傷口。他們可以在輔導員引導下分享此敏感話題，可以除去他們心中的疑慮，亦可透過聆聽對方的失敗經歷，學習如何與對方相處。在分享過往不愉快的經歷後，輔導員會邀請準新人彼此說出一些鼓勵的說話，以讓他們感到有盼望，而不是帶著傷感的心情離開輔導室。

B. 本課的任務

1. 幫助準新人了解結婚及再婚的動機
2. 檢視離婚或失戀的原因及責任，避免重蹈覆轍
3. 了解離婚或失戀留下的影響，有甚麼未了完的事和心結
4. 了解離婚對將來婚姻帶來甚麼影響，並促進準新人一起面對及協商解決方法

C. 問題建議

I. 給再婚人士

A. 離婚經歷

1. 請簡述前段婚姻的歷史：
 - a. 與前配偶相識多久後結婚？
 - b. 夫妻感情在婚後多久開始惡化？原因是甚麼？
 - c. 你與前配偶曾嘗試用甚麼方法去補救夫妻關係？
 - d. 你們婚後多久才決定離婚？是哪一方先提出離婚？
 - e. 在婚姻破裂的經歷中，你和前配偶分別負上甚麼責任？
 - f. 請描述你由離婚至今的心路歷程？

2. 離婚後的相關安排：
 - a. 前配偶及子女贍養費的安排
 - b. 子女撫養權的安排
3. 離婚初期，自己的情緒狀態有甚麼轉變？這狀態持續多久？
4. 現在想起前配偶有何感受？(如憤怒、傷痛、內咎、自卑)
5. 前段婚姻對你有甚麼正面及負面的影響？

B. 處理好離婚的傷痛未？

離婚人士一般需要 2-3 年時間才可平伏心情，若未能妥善處理過去的情感包袱而太快投入一段新戀情，當中未了的事及未了的結將會影響下一段婚姻關係。

請你思考自己的復元歷程，是否已做到以下的任務，若做到便在 ☐ 加 ✓。

1. 清楚認識受傷的地方 ☐
2. 了解這些傷害對自己的影響，有甚麼感受和意義 ☐
3. 接受自己受傷的情緒，如傷心、內咎、憤怒 ☐
4. 檢討婚姻失敗的原因及過程，想一想各人的過錯和責任 ☐
5. 承認及承擔自己要負上的責任，認識自己的幽暗面及限制 ☐
6. 嘗試代入對方的角色和處境，想一想對方的想法及感受 ☐
7. 想一想對方是否值得饒恕（縱然不值得，但你仍可以選擇饒恕） ☐
8. 想一想饒恕或不饒恕對自己及對方有甚麼影響 ☐
9. 決定是否饒恕及和解 ☐
10. 決定後，重新思考自己和前配偶日後的關係及相處模式 ☐

II. 給初婚人士

A. 初婚人士的失戀經歷

1. 你有沒有失戀的經驗？請描述前段戀情的經歷。
2. 在失戀的經歷中，你和前戀人分別負上甚麼責任？
3. 失戀的經歷對你留下甚麼影響？
4. 請描述你由失戀至今的心路歷程？

B. 未來配偶的離婚經歷

1. 你對未來配偶過往的離婚經歷有以下擔憂嗎？

- ☐ 未來配偶與前配偶的記憶與感情
- ☐ 未來配偶負擔的贍養費和其他與過去家庭相關的責任
- ☐ 未來配偶將我與前配偶作出比較
- ☐ 未來配偶難以忘懷過去的傷害
- ☐ 未來配偶與前配偶關係曖昧
- ☐ 其他：_____

2. 你曾向未來配偶表達你的擔憂嗎？

3. 未來配偶如何回應你的擔憂？

第三課

性格分析



相愛容易相處難，如何使愛不褪色？

性格分析

A. 輔導指引

每個人都有獨特的性格特質，指的是一組行為、態度及感覺。性格是天生的性情，亦受後天因素如原生家庭及成長際遇所影響。透過性格測試和分析，可以幫助一對準新人加深認識彼此的性格，更重要是瞭解雙方有哪方面的性格出現明顯差異，以讓他們在婚前學習怎樣相處。

親密伴侶各自有不同的性格，雙方可以互補不足，截長補短去建立美好的婚姻生活，如一個性格衝動的人配上一個自律的伴侶，便可以有一方負責預早計劃，另一方可將計劃加快推行，雙方懂得互相配搭，可以使生活更平衡。可是，伴侶亦會因某方面的性格差異，以致相處困難，甚至發生嚴重衝突。故此，婚前輔導其中一個重要主題，便是讓準新人認識彼此的性格特質及差異，若準新人在婚前能瞭解雙方在相處上出現的問題，便可審慎考慮雙方是否適合結成夫婦。倘若性格差異較大的伴侶最終決定結婚，他們便需要接納和包容對方的性格，及付出更多努力去学习相處，以減少婚後的衝突。

個人性格分析

在分析準新人的個別性格特質、雙方的匹配程度，建議使用泰勒和莊遜性格分析測驗 (Taylor-Johnson Temperament analysis)，簡稱 T-JTA，這是現今其中一個最常用的性格分析測驗，輔導員及牧師亦廣泛使用它。這測驗可用在婚前、婚後、家庭、甚至學業和事業等方面的輔導及指導訓練上。T-JTA 共測量九個獨特而常見的性格、態度以及行為取向，包括：緊張與沉著、沉鬱與開朗、好動與好靜、開放與關閉、同情與冷漠、主觀與客觀、支配與附從、苛刻與包容，及自律與衝動，而這些性向往往會影響個人在社交生活、戀愛、婚姻生活、養育子女、家庭生活及事業發展等方面的適應與調節。

在約見準新人進行性格分析前，他們需預先完成 T-JTA 的測驗。此測驗一般需時四十五分鐘至一小時，一份問卷共有 180 條問題，每人需要填寫兩份，一份是對自己的評估，另一份則是自己對未來配偶的評估，答案有三個選擇，分別是「同意」、「不同意」和「不肯定」，回答者只須以即時的反應作答，不需思考太長時間。

在完成測試後，輔導員便按著 T-JTA 提供的報告，分別有個人測驗圖、情侶交叉測驗圖及雙人測驗圖，與準新人分析他們的個別性格特質及雙方出現的差距。在進行分析時，輔導員可以先交代個人性格的部份，讓準新人各自了解自己的性格特質。因 T-JTA 個人測試的答案由



受測者提供，相對由輔導員給予主觀評價，性格測試更能準確反映受測者的性格取向。雖然 T-JTA 提供客觀分析，亦有輔導對象不接受這結果，尤其是評出來的性格落入「急須改善」的部份，他們較難接受自己有不理想的表現。輔導員可以給予他們一些時間去澄清自己的想法，亦可邀請伴侶按交叉測驗的報告給予意見。

增加彼此認識

除了幫助準新人瞭解自己的性格特質，交叉測驗的結果也可反映雙方的瞭解程度。就著分析結果出現較大分歧的部份，輔導員需要促進伴侶對話，一起找出造成大分歧的原因，讓他們了解哪方面的行為表現令對方產生某些印象。在進行婚前輔導的過程中，發現很多準新人都非常投入這部份的分享與討論，他們表示這是難得的機會向伴侶反映自己的看法和評價，甚至表達不滿。

曾有一對接受輔導準新人，女方認為男方非常包容，但性格測驗卻顯示男方非常苛刻，經雙方分享交流後，男方坦言自己是挑剔的人，他不是甘心去包容女方，只因女方容易鬧情緒，為免雙方起衝突，他才選擇忍讓，甚至是屈就。當女方知道男方的出發點是忍讓，而不是真心包容，她感到驚訝，她希望男方日後可以坦誠表達自己的想法，而不要啞忍，她也答應學習控制情緒，不再向對方亂發脾氣。藉著交叉測驗顯示不同的結果，雙方可以展開對話，化解當中的誤會，更可讓他們尋找更健康的相處方法，這是性格分析其中一個重要目的。

性格差距對婚姻生活的影響

T-JTA 的雙人測驗圖是將一對準新人的性格放在同一圖表中顯示，以看見他們在九組性格中的異同。輔導員利用此圖表去幫助準新人了解雙方的性格差距，並分析哪些異同是關係成長的正面因素，而哪些部份卻造成關係中的問題，如一方伴侶的性格傾向緊張與沉鬱，而另一方傾向沉著與開朗，情緒較穩定的一方便可承載另一方的負面情緒；又如性格傾向客觀的一方可以影響傾向主觀的一方學習多角度思考與分析。

性格不同可以互補不足，但有些性格的不同卻會為婚姻生活帶來張力，如冷漠的一方對外界事情不太敏感，未必體會伴侶為何事事關心；又如一對伴侶在自律與衝動的性格各走極端，雖然他們可以互補不足，若他們的性格同時傾向支配與苛刻，便會挑剔對方的生活習慣，而要求對方轉變來遷就自己，雙方便會為此容易發生磨擦。

好動配好靜的性格亦會影響伴侶的社交生活。曾有一對準新人，一方性格傾向好動，而另一方傾向好靜，但在交叉測驗的結果顯示，好動的一方以為另一方也是好動的，他們在輔導員引導下處理此分歧，原來好動的一方經常參與社交活動，而好靜一方為了討對方喜悅，唯有投其所好，陪伴對方參與不同的社交應酬，但他表示自己對於社交活動並不雀躍，甚至開始感到厭倦。當他們發現此分歧及瞭解彼此的需要後，雙方學習尊重對方的需要，願意在社交應酬及獨處時間上作出協調。所以，性格不同未必是大問題，最重要是伴侶能否接納對方與自己有不同，並一起尋求理想的相處之道。

一對伴侶在某部份性格出現差距，可以為婚姻生活帶來負面影響，同樣性格太過相似的伴侶也未必一定是匹配，雖然性格相似可讓雙方感到臭味相投，但有些相似的性格卻會影響親密關係。若一對伴侶同樣是封閉的，他們傾向將心事隱藏，不向對方坦誠分享，便會影響二人的親密感；若伴侶同是衝動的人，可能令家居環境變得雜亂無章，家庭生活也缺乏周詳計劃；若雙方同是傾向支配與苛刻，可預計婚後生活將會經常發生磨擦，因支配與苛刻的人需要擁有話事權，不容易認同別人的意見和做法，甚至會出言攻擊。曾有一對伴侶的性格同樣是傾向支配與苛刻，他們經常為家中各樣大小事而鬧不快。他們在輔導過程中，經常出現相同的表現，便是各自指出對方不對之處，而強調自己的想法和決定有多合理，又當一方向輔導員分享之時，另一方已急不及待作出回應與反駁，這樣你一言我一語，唇槍舌劍爭論不休。輔導員便要向他們反映當中的問題，伴侶二人仿似進行一場辯論比賽，雙方分別扮演正方和反方的角色，並將輔導員放在評判的位置。輔導員向他們指出，因雙方的性格同樣是支配與苛刻，以致他們容不下對方的意見，並渴望爭取最後的勝利，伴侶本是同一隊戰友，卻變成互相對峙的局面。

彼此給予回饋

在分析一對準新人各方面的性格之後，可鼓勵他們分享當中的新發現，及檢視雙方過往的相處有否受性格影響。再婚的一方亦需檢討自己與前配偶有否因性格異同而導致婚姻出現問題，以此作為將來婚姻生活的借鏡。

在輔導個案中，發現較多離婚人士的性格傾向緊張與沉鬱，與他們傾談後，發現過往離婚的經歷對他們有一定影響。有些離婚人士認為自己在離婚前不是這樣的性情，但經歷離婚的打擊，自信心和自我形象大受影響，自己也變得消極和低沉，但他們期望將來擁有幸福的婚姻，



使自己變得正面和開朗。他們這部份的心聲需要被未來配偶聽見，以致對方可以更明白和接納離婚帶來的影響，雙方更可以互相承托和支持，建立幸福的婚姻。

(備註：輔導員在此環節需留意及評估準新人的性格差距對溝通帶來甚麼影響，及留意他們在傾談過程中，雙方如何表達和接收意見，當中有甚麼不良的模式，以留待下次在「溝通及衝突處理」的環節中探討。)

B. 本課的任務

1. 了解個人及對方的性格特質
2. 了解雙方的性格差距對將來婚姻生活帶來甚麼影響
3. 檢討再婚人士與前配偶會否因性格差距而引致婚姻問題，如何避免再重蹈覆轍
4. 就著個人的性格特質及雙方的性格差距，一起學習怎樣健康地相處

補充資料：以下問題可以在輔導過程中提問

1. T-JTA 的測試結果與準新人的自評有哪些相同與不同？他們認同 T-JTA 的結果嗎？
2. 若雙方在交叉測驗的結果有明顯分歧，請他們分享對方有甚麼行為表現，以讓填表者產生這些印象？
3. 依照雙人測驗的分析結果，當中的差距對於社交生活、親密感、溝通與衝突及生活習慣等方面帶來甚麼影響？他們如何協調？
4. 在測驗結果的分析中，雙方有甚麼新發現？

C. 問題建議

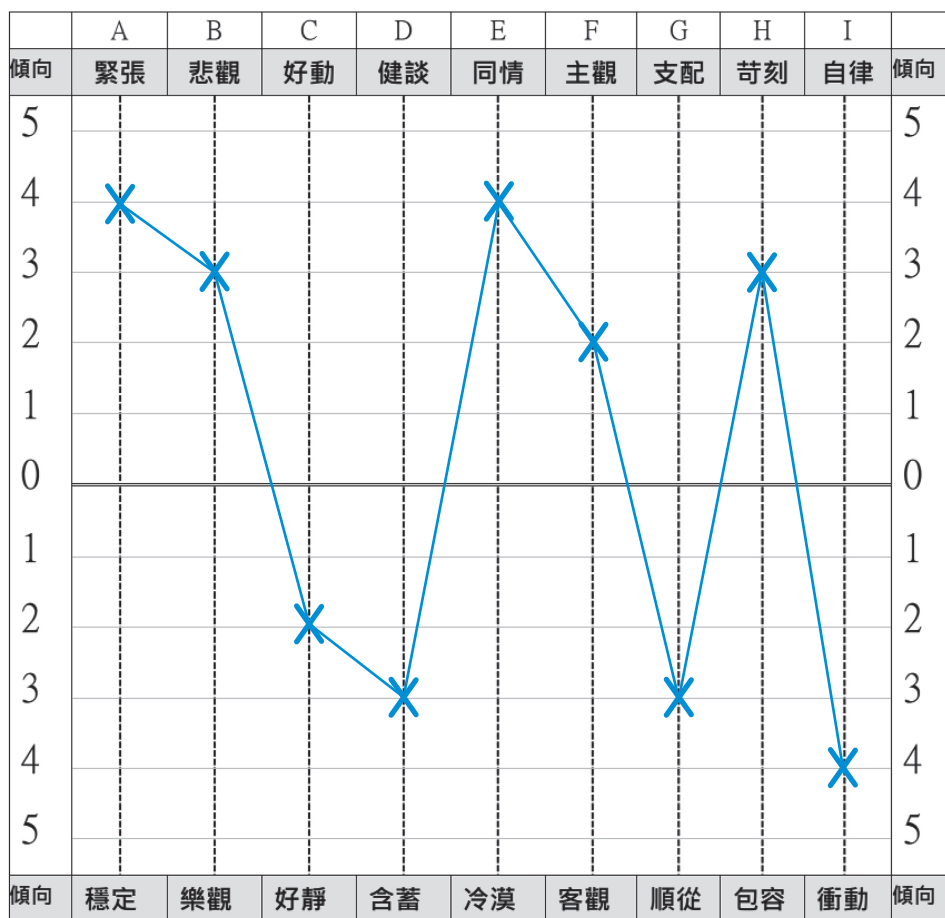
I. 給再婚人士

你與未來配偶的性格匹配嗎？

1. 請你描述自己的性格特質？
2. 請你描述對方的性格特質？
3. 你最欣賞對方哪些性格特質？
4. 你擔心自己與對方有哪些性格會合不來？
5. 在過往的相處上，你們曾因性格問題而出現甚麼困難？你們怎樣面對？
6. 對於再婚的一方，自己與前配偶的性格差距對前段婚姻帶來甚麼影響？



7. 請在下列圖表 (一) 及 (二) 評估你和未來配偶的性格，圖表共有九組性格 (A-I)，每一組有兩種相對的性格，請你按個人及對未來配偶的認識，選出你們的性格傾向，請在每組性格的垂直虛線上以「X」表示，最後將九個「X」連成一線。請參考以下範例：



(例：從以上圖表分析，這人的性格傾向緊張、悲觀、好靜、含蓄、同情、主觀、順從、苛刻及衝動)

圖表 (一) : 自己的性格傾向
 (註 : 0 代表最不相似，而 5 代表最接近該性格)

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	
傾向	緊張	悲觀	好動	健談	同情	主觀	支配	苛刻	自律	傾向
5										5
4										4
3										3
2										2
1										1
0										0
1										1
2										2
3										3
4										4
5										5
傾向	穩定	樂觀	好靜	含蓄	冷漠	客觀	順從	包容	衝動	傾向

圖表 (二) : 我認為未來配偶的性格傾向

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	
傾向	緊張	悲觀	好動	健談	同情	主觀	支配	苛刻	自律	傾向
5										5
4										4
3										3
2										2
1										1
0										0
1										1
2										2
3										3
4										4
5										5
傾向	穩定	樂觀	好靜	含蓄	冷漠	客觀	順從	包容	衝動	傾向

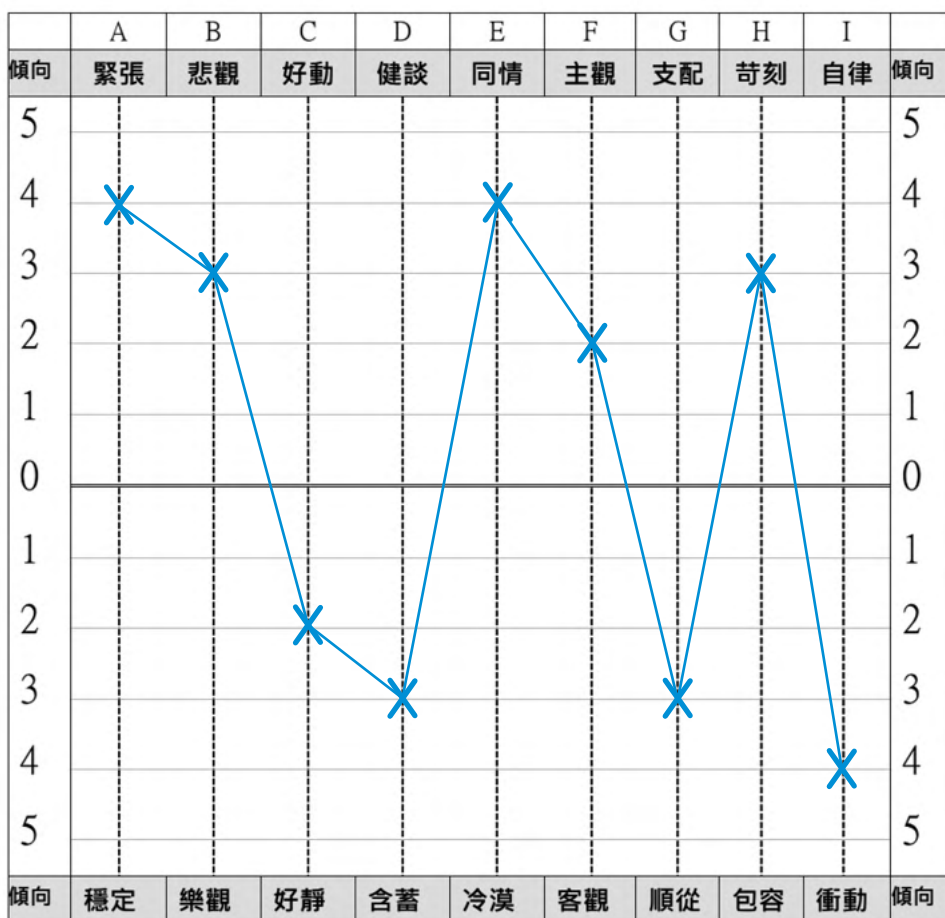


II. 給初婚人士

你與未來配偶的性格匹配嗎？

1. 請你描述自己的性格特質：
2. 請你描述對方的性格特質：
3. 你最欣賞對方哪些性格特質？
4. 你擔心自己與對方有哪些性格會合不來？
5. 在過往的相處上，你們曾因性格問題而出現甚麼困難？你們怎樣面對？

6. 請在下列圖表 (一) 及 (二) 評估你和未來配偶的性格，圖表共有九組性格 (A-I)，每一組有兩種相對的性格，請你按個人及對未來配偶的認識，選出你們的性格傾向，請在每組性格的垂直虛線上以「X」表示，最後將九個「X」連成一線。請參考以下範例：



(例：從以上圖表分析，這人的性格傾向緊張、悲觀、好靜、含蓄、同情、主觀、順從、苛刻及衝動)



圖表 (一) : 自己的性格傾向

(註 : 0 代表最不相似，而 5 代表最接近該性格)

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	
傾向	緊張	悲觀	好動	健談	同情	主觀	支配	苛刻	自律	傾向
5										5
4										4
3										3
2										2
1										1
0										0
1										1
2										2
3										3
4										4
5										5
傾向	穩定	樂觀	好靜	含蓄	冷漠	客觀	順從	包容	衝動	傾向

圖表 (二) : 我認為未來配偶的性格傾向

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	
傾向	緊張	悲觀	好動	健談	同情	主觀	支配	苛刻	自律	傾向
5										5
4										4
3										3
2										2
1										1
0										0
1										1
2										2
3										3
4										4
5										5
傾向	穩定	樂觀	好靜	含蓄	冷漠	客觀	順從	包容	衝動	傾向

第四課

溝通及衝突處理



感謝與讚美的言詞，是化解批評與輕蔑的解毒劑。

溝通及衝突處理

A. 輔導指引

夫婦關係不和，其中一個重要原因是雙方缺乏良好溝通。在輔導室經常聽到夫婦表達不滿，有伴侶抱怨自己對牛彈琴，亦有伴侶投訴對方日哦夜哦，夫婦溝而不通，雙方漸漸失去連繫，難怪關係日漸疏離。

甚麼是溝通？

親密關係在於溝通，溝通是各人將自己的想法、感受和需要透過說話、身體動作或文字圖像表達出來。有效的溝通是雙方有足夠時間及空間去表達自己，而對方同時用心聆聽，以致能夠明瞭分享者所表達的內容及深層意思。溝通是一個雙向的渠道，一方願意講，另一方也願意聽，亦需要輪流互換表達與聆聽的角色，雙方的溝通才可連接起來。

良好的溝通是雙方可以在關係中暢所欲言，不擔心遭到對方否定，甚至抨擊。被明白和被接納是建立親密關係的基礎，但不是所有伴侶都能進行有質素的溝通，因為有些人不懂表達（缺乏表達的能力），有些人不想表達（缺乏表達的動力），亦有些人不能表達（缺乏表達的機會）。

溝通的障礙

在輔導個案中，曾有男朋友期望女朋友可以分享多一些心事，但女朋友表示問題不在自己身上，因每次傾談，男朋友總是滔滔不絕地說話，女朋友根本沒有發言的機會，到最後大家談得疲累了，男朋友便想掛斷電話，女朋友也沒心情繼續說下去。另一個案，女朋友埋怨男朋友不分享自己的內心世界，男朋友表示曾向女朋友分享工作上的困難，但女朋友好像變了自己的上司，不斷指出他做得不對的地方，讓他產生挫敗感，因他不想被女朋友批評，令自己的尊嚴受損，便選擇報喜不報憂。所以，當一對伴侶的溝通出現困難，原因未必是溝通技巧不足，而是溝通的互動模式存在一些障礙，輔導員便需要幫助他們找出真正的原因。

每個人的溝通模式均受性格及原生家庭所影響。根據 T-JTA 性格分析，開放的人渴望與人分享，但封閉的人會將心事隱藏。但在輔導的個案中，發現有不少個性封閉的人，在伴侶眼中卻是一開放、樂意分享心事的人。原來當封閉的人遇上一個願意及懂得聆聽的伴侶，他／她可變成為一個無所不談的人。相反，若一個個性開放的人遇上一個不願聆聽的伴侶，他／她在親密關係中也會變成一個封閉的人。所以，伴侶不要只看對方是否懂得表達，同樣也要檢視自己是否善於聆聽。



原生家庭同樣影響家庭成員的溝通模式。一個溝通無障礙的家庭，當中的家庭成員很大機會習慣了無所不談，他們對伴侶容易暢所欲言、有話直說，但對於謹慎寡言的家庭，家庭成員自小缺乏機會分享內心感受，很大機會將心事隱藏，不願或不敢表達內心感受。曾有一對準新人，男方的父母是沉默的人，家人之間甚少交流，只會在爭執時才會開聲，但一出口便是責備的說話，而女方的家人卻是無所不談，甚至認為爭吵也只不過是家人之間的溝通方式，以致女方習慣了說話直接，亦會事無大小與男方分享。男方在婚前輔導中表示自己經常被女方指責，原來女方的頻密發言及有話直說的表達方式，在男方耳中卻變成責備的說話，令他常常誤以為被女方批評及否定，因而影響了雙方的感情。當他們發現自己的溝通模式受原生家庭影響，雙方也多一點體諒，並願意學習接受對方的表達方式。

提升有效的溝通

在輔導過程中，輔導員需要幫助準新人檢視二人之間的溝通模式，有哪些部份滿意，及有哪些不滿意，雙方需要找出溝通的障礙，繼而協商一些改善的方法。如果雙方缺乏機會進行溝通，可建議他們每週劃出一些固定時間，放下一切事務，彼此專注聆聽對方的分享，刻意去營造有質素的相處時間；若溝通的障礙是一方或雙方不願意溝通，便要找出不願意分享的原因，是否不想被對方否定或責備，又或害怕向對方表露真正的自己？輔導員需要協助準新人探究當中的原因，然後鼓勵他們改善溝通模式，增加雙方溝通的意願和信心。若雙方的溝通障礙是不懂得深層次分享或聆聽，輔導員便可教導一些溝通技巧，如五個層次的溝通、積極聆聽或同理心回應等技巧。

衝突的成因

親密關係難免有衝突，當雙方的想法和需要出現分歧，而未能有效進行溝通，以致雙方感受到被批擊、否定或忽視，衝突便會隨之發生。衝突的起因，表面是意見不合，但在親密關係中，深層的原因往往是自己的需要得不到滿足，甚至是尊嚴受到損害。所以，雙方需要使用對方覺得被愛的方式去表達愛意，增加愛情銀行的存款，彼此便會感到被愛，內心的需要也可得到滿足。此外，雙方亦要避免在意見不合時，使用一些說話或行為去損害對方的尊嚴。在處理衝突時，有四種傷害性行為切不可使用，就是 Attack(攻擊)、Belittle(輕視)、Criticize(批評) 及 Detach(抽離)，這 A-B-C-D 四種行為帶有敵對和侮辱的成份，令對方感到不受尊重，容易激發對方採用更激烈的方式去回應，衝突便由此而生。當雙方意見出現分歧

時，便要善用 E 的技巧，E 是指 Ear (聆聽) 及 Empathy (同理心)，若雙方能夠彼此專心去聆聽，及設身處地去理解對方的立場，便可以減少不必要的誤會。

找出情緒陷阱

每個人都有自己的情緒陷阱，在我們的成長過程中，可能會經歷被別人傷害，令心靈受損，留下一些未治癒的情緒傷口，雖然表面傷口可能已縫合，但疤痕仍存在，每當被觸碰都會有不適的感覺，甚至是強烈的痛感。情緒陷阱就是舊日留下的傷疤，即是我們一般所說的「死穴位」或「地雷」，被觸碰時便引發情緒飆升。

在處理準新人之間的溝通及衝突，輔導員需要幫助他們找尋自己的死穴位，對於一些頻密地發生衝突的伴侶，他們更需要正視及處理這些情緒陷阱。曾有一對夫婦接受輔導，他們雙方都是離婚人士，今次是他們第二段婚姻。在輔導中，丈夫表示不滿妻子經常追問他的行踪，每當妻子多問兩三次，他便會發怒及咆哮，因他感到妻子不信任他。回顧第一段婚姻關係，前妻的控制慾非常強，他被前妻高度監管，以致他最後忍受不了而提出離婚，所以每當現任妻子追問他的行踪，他的厭惡感又再出現，「被監管」正是他的死穴位。另一邊廂，現任妻子曾經歷被前夫遺棄，前夫在沒有預告的情況下突然搬離，事隔數日才通知她已申請離婚，「被遺棄」便成為她的死穴位，所以每當聯絡不上丈夫，她的恐懼感便會飆升，害怕現任丈夫會突然離家出走，以致她不受控地撥打電話，直至對方有回應為止。你追我逃正是這對夫婦的互動模式，而兩人也是受前段婚姻所影響，以致形式了「被監管」與「被遺棄」的情緒陷阱。當這對夫婦發現雙方同樣受以前的離婚經歷所影響，他們多了體諒和接納，也學習不要觸碰對方的死穴位。

處理衝突的方法

在輔導過程中，輔導員需要幫助準新人了解雙方處理衝突的模式，屬於爭勝、逃避、屈就或妥協型？假若雙方的模式同是爭勝型，可預計這是一對高衝突的伴侶；若一方是爭勝，而另一方是逃避或屈就，他們在意見不合時未必出現劇烈衝突，但並不表示他們可以妥善地處理雙方的分歧。

檢視伴侶處理衝突的模式，目的是讓他們了解自己和對方的回應方式，雙方是否滿意這種方式，及當中帶來什麼正面和負面的影響。輔導員亦需教導一些處理衝突的技巧，如運用協商



技巧，及提醒他們避免出現 A-B-C-D 這四種破壞關係的行為。輔導員亦可鼓勵他們訂立一個停火的協議，即是在衝突出現時，當一方提出這個訊號，大家便需要冷靜下來，停止爭吵。曾有一對準新人分享成功的經歷，因男朋友是一個脾氣暴躁的人，他們曾協議以「朱古力」作為停火的訊號，往後每當男朋友發脾氣，女朋友便會說出「朱古力」，以提醒對方需要控制情緒，男朋友認為這訊號對他有幫助，因他容易不自覺地發脾氣，女朋友的溫馨提示可以幫助他控制情緒，以免自己的粗暴態度令對方受傷害，更不想破壞二人的關係。

不要害怕衝突

衝突會令人心跳加速，面紅耳赤，聲音變大，亦令人疲累，因此，有些人很害怕衝突，以為盡量避免衝突，事情就可以不了了之，總好過衝突後大家關係變僵，不知怎樣緩和。曾經有一個個案，男士因為原生家庭經常家嘈屋閉，他希望婚後生活能安安靜靜，兩夫妻不要起衝突，於是，每當發生不同意見時，他總是不表達，即使被誤會，他也不解釋，只希望息事寧人，有時甚至因此放棄自己的原則及需要。久而久之，他在婚姻關係中變得很渺小，對太太越來越不滿卻不表達，太太完全不知道原來丈夫有那麼多不滿，男士最後因忍受不了而離家出走，兩年後正式離婚，太太直到離婚時也不知道自己錯在那裡。

在親密關係中出現衝突是難免的，衝突有時是可以加深大家互相了解，衝突的產生很多時是因為不被了解、不受尊重或價值觀的不同所引致的。衝突時，大家會直率地將心中所想的表達出來，這其實可以促進溝通和了解。不要為了避免衝突，連夫妻間最重要的坦承溝通也失去。

衝突好像一把雙刃劍，可以破壞一段親密關係，亦可磨利（提升）伴侶的感情，關鍵在於如何化解衝突。在發生衝突時，雙方要按捺自己的情緒，在過程中聆聽對方的心聲而不反駁，接納對方的需要而不計較，及承認自己的責任而不埋怨。若雙方能真誠對話及認錯，相信他們可以藉此加深認識和了解，感情亦可邁進一步。

用五種愛的語言澆灌愛情

衝突後要懂得修補關係，才可以延長婚姻的保鮮期，婚後仍要在關係中注入愛情，有鞏固的愛情基礎才可經得起生活中各種考驗及加速衝突後的復和。愛，說起來容易，但不少夫婦卻感到愛不到位。在輔導室經常聽到不少夫婦分享，自己有多愛對方，為何對方總不滿意，原來對方用了自己喜歡的方式去表達愛意，而配偶卻感受不到。有一位丈夫曾分享，自己經常送禮物給妻子以討她歡心，但對方卻無動於衷，原來妻子並不需要物質，只想丈夫分擔家務，她便感到被愛。愛得到位，是要用對方覺得被愛的方式去愛。

愛的語言看似簡單，但卻包含很深的情侶相處之道。想一想自己需要的愛的語言是甚麼？對方做甚麼令你感受到他 / 她對你的愛？對方需要的愛的語言又是甚麼？兩個人互相了解及愛得到位，才能夠讓一段戀情日久彌新。

肯定的話 Words of Affirmation

人人都需要肯定。適時給予肯定，讓對方感受到你對他的崇拜及欣賞，愛的語言男女有別，一般說來，女人喜歡別人對她的讚美，男人則喜歡別人對他的崇拜。多說肯定的話、欣賞的話、鼓勵的話、感激的話、讚美的話或崇拜的話，總會令對方感到窩心、感到被愛。

相處時間 Quality Time

女人比較在意的是相處的時間。許多妻子所求於丈夫的不是鑽戒，而是相處時光，就是倆人在一起，甚麼事都不做也罷，你看我、我看你。雙方專注地陪伴，切莫他說他的，你做你的。對方說話時，要注視對方，深情款款，洗耳恭聽、耐心傾聽、不打岔、從頭聽到尾。注意對方的肢體語言，聽話中話而有感情共鳴，所謂心有靈犀一點通。

愛心禮物 Receiving Gifts

愛對方就會送他禮物。愛心禮物，並不一定花費很多，但它卻是無價之寶，尤其是他所做的獨一無二的禮物，以前很流行女士給男士織頸巾或冷衫，男士也可以自製小玩意，或送上一件小飾物，對方也會很感動。



愛的服侍 Acts of Service

如果你愛一個人，自然想為對方做一些事，如帶對方去一個他 / 她很想去的地方。有一句話還是有些道理的，就是要留住男人的心，先要留住他的胃，若能為愛他而學煮一兩道他喜歡的菜式，他一定會很感動的。

親密接觸 Physical Touch

親密接觸包括一同依偎在沙發上、牽手、親熱、擁抱、親吻，當然還有性生活，讓這些肌膚之親在身體上留下愛的記憶。

B. 本課的任務

1. 了解雙方的溝通模式
2. 了解雙方的情緒陷阱（死穴位）
3. 了解雙方的衝突型態
4. 協商一個化解衝突的方法
5. 掌握表達愛意的方法

C. 問題建議

I. 給再婚人士

A. 溝通篇

1. 你們經常分享甚麼內容？在分享過程中，哪方較主動，哪方較被動？
2. 你對現時的溝通質素，包括談話內容、頻密度、被聆聽、被明白及回應等方面滿意嗎？
3. 你們的溝通有甚麼障礙？有哪些話題不可以傾談？
4. 你期望自己及未來配偶怎樣改善溝通？



B. 衝突篇

1. 你害怕衝突嗎？為甚麼？
2. 你們經常因何事引起衝突？
3. 你如何向未來配偶表達不滿？對方怎樣回應你的不滿？你滿意這種表達方式嗎？
4. 當你們出現衝突時，你和未來配偶較常出現的反應是爭勝、退縮、忍讓或妥協？你們的問題最後如何解決？
5. 當發生衝突時，你希望用一些溫馨提示的方法去緩和氣氛嗎？請建議一個「休戰」訊號，以提示雙方冷靜下來（例：當一方說出「太陽落山」，雙方便要控制情緒，停止爭辯）。
6. 在大家冷靜過後，你期望雙方在甚麼情況下重啟對話，檢討之前發生的衝突？

C. 五種愛的語言

以 1-5 排序選出自己及未來配偶喜歡表達愛意的方式 (1 是最喜歡，如此類推)。

註：請按你對未來配偶的認識填寫次序，不需事前詢問對方。

我	五種愛的語言	未來配偶
	肯定的說話 Affirmation 我喜歡： 對方喜歡：	
	相聚時間 Quality Time 我喜歡： 對方喜歡：	
	愛心禮物 Receiving Gifts 我喜歡： 對方喜歡：	
	愛心服侍 Acts of Service 我喜歡： 對方喜歡：	
	親密接觸 Physical Touch 我喜歡： 對方喜歡：	



當了解自己 and 未來配偶主要的愛之語，便要多做，這有助鞏固你們的愛情和婚姻。



II. 給初婚人士

A. 溝通篇

1. 你們經常分享甚麼內容？在分享過程中，哪方較主動，哪方較被動？
2. 你對現時的溝通質素，包括談話內容、頻密度、被聆聽、被明白及回應等方面滿意嗎？
3. 你們的溝通有甚麼障礙？有哪些話題不可以傾談？
4. 你期望自己及未來配偶怎樣改善溝通？

B. 衝突篇

1. 你害怕衝突嗎？為甚麼？
2. 你們經常因何事引起衝突？
3. 你如何向未來配偶表達不滿？對方怎樣回應你的不滿？你滿意這種表達方式嗎？
4. 當你們出現衝突時，你和未來配偶較常出現的反應是爭勝、退縮、忍讓或妥協？你們的問題最後如何解決？
5. 當發生衝突時，你希望用一些溫馨提示的方法去緩和氣氛嗎？請建議一個「休戰」訊號，以提示雙方冷靜下來（例：當一方說出「太陽落山」，雙方便要控制情緒，停止爭辯）。
6. 在大家冷靜過後，你期望雙方在甚麼情況下重啟對話，檢討之前發生的衝突？



C. 五種愛的語言

以 1-5 排序選出自己及未來配偶喜歡表達愛意的方式 (1 是最喜歡，如此類推)。

註：請按你對未來配偶的認識填寫次序，不需事前詢問對方。

我	五種愛的語言	未來配偶
	肯定的說話 Affirmation 我喜歡： 對方喜歡：	
	相聚時間 Quality Time 我喜歡： 對方喜歡：	
	愛心禮物 Receiving Gifts 我喜歡： 對方喜歡：	
	愛心服侍 Acts of Service 我喜歡： 對方喜歡：	
	親密接觸 Physical Touch 我喜歡： 對方喜歡：	



當了解自己 and 未來配偶主要的愛之語，便要多做，這有助鞏固你們的愛情和婚姻。

第五課

原生家庭



每個家庭，有愛也有怨，如何去蕪存菁，
使愛長存，傷痛不代傳。

原生家庭

A. 輔導指引

婚姻不是兩個人的結合，而是兩個家庭的融合，夫婦各自將自己原生家庭的影子帶進新家庭之中，雖然雙方父母不一定共同居住，但他們仍發揮著影響力，仿似影子老師臨場進行指導。曾聽過一位妻子在輔導中分享，每當丈夫向她抱怨家居不整潔，未能符合他的衛生標準，她便感到奶奶出場了，丈夫的語氣和要求與他母親一樣，因她與奶奶的關係不理想，她亦將自己對奶奶的不滿投射在丈夫身上。雖然丈夫的母親不同住，但夫婦卻將她的影響帶進家中。

原生家庭的影響

原生家庭是指自己出生和成長的家庭，成員包括父母、兄弟姊妹及同住的親人。每一個家庭都有其獨特的運作模式，包括明言或潛藏的規則、價值取向、生活習慣、角色、責任、權力分佈、溝通、情緒表達、衝突處理及傳遞愛意等方式，每一個家庭成員均受到以上模式所塑造，俗語有云：「有其父必有其子」，每個人的性格、思想、行為和態度都帶有父母（原生家庭）的影子，亦會將這些影響帶入將來的婚姻家庭。

透過探索原生家庭的特質，可以幫助準新人深入了解原生家庭如何影響個人的性格、溝通模式及情緒表達等方面，以及在原生家庭得不到的情感需要，如何投射在配偶身上，從而影響雙方的親密關係。在輔導個案中，曾有一位丈夫表示自己缺乏母愛，因為母親一直偏愛弟弟，令他感到被母親忽視。結婚後，他便渴望妻子全心全意愛他，可是當兒子出生後，妻子將大部份時間放在兒子身上，丈夫感到被冷落，他更對兒子產生妒忌。在輔導過程中，他發現自己對兒子的感受，原來是童年時妒忌弟弟的感受，他將兒時得不到的情感需要帶進婚姻家庭，所以他介意妻子不是只愛他一人，當他意識到自己仍受原生家庭影響，他便正視自己與母親的關係，及不需要由妻子去彌補他所需要的母愛。

幫助準新人探索原生家庭，目的是去蕪存菁，不要將負面的家庭影響代代相傳。在回顧原生家庭對自己及將來婚姻生活的影響，準新人在過程中需要進行辨識，可以將一些良好的影響留下，成為將來婚姻家庭的祝福，如夫妻要同心、要專一、坦誠分享、共同分擔家務等，同時要找出一些不健康的價值觀及運作模式，如男尊女卑、丈夫是話事人、妻子要打理所有家務等，雙方需要辨識和協商，將一些不健康的元素移除，以免影響將來的婚姻生活。



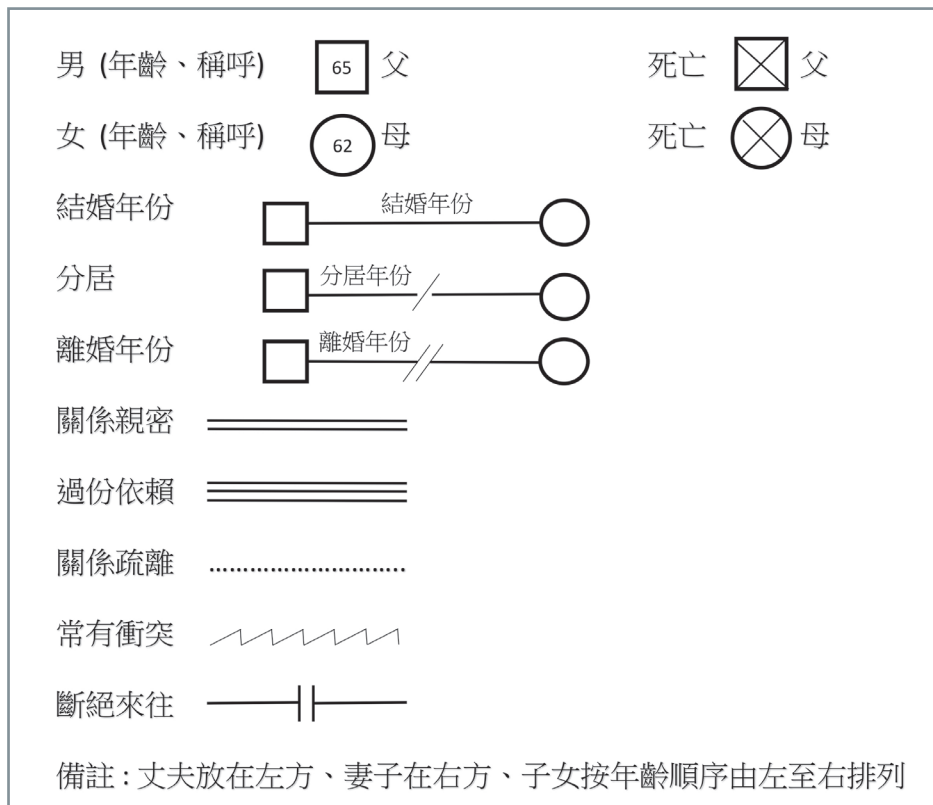
在分享原生家庭的過程中，除了尋找上一代留下的影響，亦可以幫助準新人增加了解雙方的成長背景、家庭成員的特質、家人之間的關係等，這有助雙方更懂得與對方的家人相處，特別是雙方的父母。多點了解、多點體諒，可以減少將來不必要的兩代衝突，尤其是婆媳糾紛。

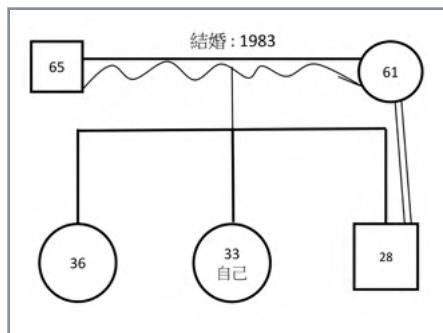
探索原生家庭

準新人對原生家庭的概念可能不清楚，未必察覺原生家庭對自己及婚姻帶來的影響，輔導員需要先向他們解釋原生家庭的定義及影響，然後教導他們繪製自己的原生家庭圖。以下有兩種製作家庭圖的方式，分別是使用家系圖符號，或以動物代表原生家庭的成員。

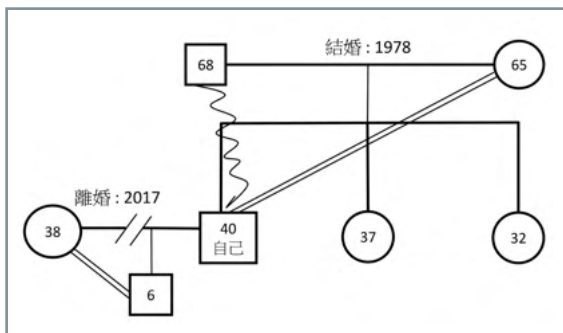
1. 使用家系圖符號

家系圖的符號如下：





(女方的家庭圖)



(男方的家庭圖)

製作家系圖指引：

以下是 B. Thomlison (2002) 提出製作家系圖之指引的撮要：

- (1) 繪畫家庭的兩代，盡量蒐集多些家族成員的資料。
- (2) 在面談完結前，讓家庭再看一次他們的家系圖，以給予意見或加添資料。
- (3) 家庭成員本身就是最熟悉該家庭系統的人。
- (4) 家系圖亦可視為「家譜」(family tree)。
- (5) 家庭可自由提供任何他們覺得可以透露的資料，同時也可拒絕回答他們不知道或不想談及的問題。
- (6) 家庭成員可自由選擇敘述或繪畫其家庭成員的優先次序。
- (7) 可隨家庭成員的意願和想法，為家系圖添上顏色。
- (8) 應謹記由最不具威脅性的問題入手。
- (9) 假如家庭成員無法記起正確日期，可以嘗試發問相關的問題，例如：你當時是否正就讀中三？
- (10) 問一些有助家庭成員思考自己與家庭的關係的問題，如：遇到問題時，你會找誰？



(11) 應由直系家屬開始，然後輪到擴大家庭(指由血緣或婚姻關係聯成的親族)的成員。當問及夫婦各自的出身家庭時，讓他們輪流回答，使雙方都可參與其中。同時，應避免討論離題或資料過多。

(12) 以圓圈框起現時一起居住的家庭成員，以作識別。

2. 以動物代表家庭成員

準新人可以選擇一種與家人的性格特質相似的動物，然後在白紙上寫下該動物的名字，或繪畫該動物的模樣，建議他們先在白紙的中央位置寫或畫下代表自己的動物，然後將哪些與自己關係最親密的家人，寫/畫在自己較近的位置，而關係越疏離的家人，便寫/畫在自己較遠的位置。以下是兩張範例：



(女方的家庭圖)



(男方的家庭圖)



(以動物名字製作家庭圖)

了解原生家庭對自己及婚姻關係的影響

待準新人完成家庭圖後，他們便可輪流介紹自己的原生家庭，分享內容包括：

- ◆ 家人的性格（如繪畫動物圖，可以請他們解釋選擇某種動物的原因）
- ◆ 在每個家人旁邊寫下三個形容詞來描述他／她（性格、特質）
- ◆ 用一句說話去描述你對原生家庭的感受
- ◆ 父母的婚姻關係，對你的婚姻生活有什麼影響？
- ◆ 父母在夫婦相處上，給你留下什麼榜樣？
- ◆ 家人之間的關係，哪位家人之間的關係較親密，哪位較疏遠？
- ◆ 家人的溝通模式，如：無所不談、不發一言、經常批評
- ◆ 家人處理衝突的方式，如：互相指責、逃避、忍讓
- ◆ 父母在家庭擔任甚麼角色
- ◆ 父母表達愛意的方式
- ◆ 家人如何表達忿怒或負面情緒
- ◆ 你有甚麼地方受原生家庭影響

在個別分享後，準新人可以互相提問及給予回饋，輔導員引導他們辨識原生家庭對自己的影響，特別對於自己與未來配偶在溝通、處理衝突、表達情感需要、及責任分擔等方面的影響。

在輔導個案中，曾有一位女士的性格非常緊張、缺乏自信及猶豫不決，凡事需要男朋友作決定，所以男朋友以為她是一個懦弱和沒主見的人。但性格測試的結果卻顯示女方的性格傾向苛刻和封閉，反映她並不是沒有主見，只是沒有表達自己的想法。在探討原生家庭對她的影響，原來母親是一個非常支配和挑剔的人，不論她做任何決定都會被母親批評，她感到自己在母親眼中是一個失敗者。她長大後仍是一個缺乏自信的人，不敢表達自己的意見，但內心



卻不容易認同別人的想法。當她發現自己仍受性格操控的母親所影響，以致她不敢表達自己的真正想法，她便醒覺自己需要作出分辨，男朋友與她母親的性格不同，他不會像母親一樣隨意批評和貶低她，她可以放心向男朋友表達自己的想法和感受。當男朋友知道她的情感陷阱（死穴），他也願意改變自己，對女朋友多鼓勵、少批評，以讓女朋友安心。

對於有離婚經歷的準新人，輔導員可以鼓勵他們回顧和反思原生家庭對前段婚姻帶來甚麼影響，以讓他們避免再將一些負面影響帶入下一段婚姻。曾有一對婚前輔導的個案，男方在一個男主外、女主內的傳統家庭成長，父母各按其職照顧家庭，母親一人照顧四名子女，打理家務井井有條。男方在前一段婚姻對前妻也有相同期望，故他不滿意前妻經常抱怨照顧兩名子女有多辛苦，而他亦算是大男人，不會分擔家務。因他以父母為榜樣，妻子理應照顧兒女及打理家務，而丈夫只需賺錢養家便足夠，最終弄致夫妻不和，前妻主動提出離婚。經此教訓，男方醒覺不可再將原生家庭對夫婦的角色和責任分工的觀念影響將來的新家庭，他願意與未來配偶一起分擔家務，並尊重妻子的地位和需要。

在過往的輔導經驗中，有些準新人在開始接受輔導時，對探索原生家庭並不雀躍，認為自己已成長，不會再受父母影響。但在完成這環節後，他們都表示有很多新發現，沒想過父母對自己仍留下不少影響，亦了解到自己在前段婚姻做得不足的地方。當他們增加了自我察覺，相信他們更有方向和能力去經營將來的婚姻。

B. 本課的任務

1. 了解原生家庭在雙方在性格、價值觀、自我形象、情感需要、溝通模式、衝突處理模式及生活習慣等方面對個人的影響
2. 了解原生家庭對前段婚姻的影響，如家庭氣氛、作丈夫 / 妻子的角色、家庭分工及責任，以此作為新一段婚姻的借鏡
3. 了解雙方原生家庭對將來婚姻關係的影響，有什麼正面的影響可以留下，有什麼負面的影響需要減少
4. 協商將來新家庭的家規、生活習慣及管教子女的模式

C. 問題建議

I. 給再婚人士

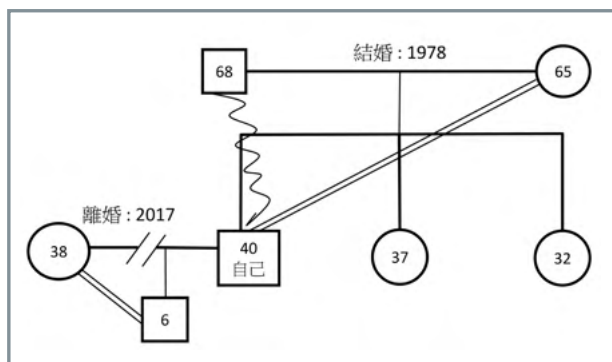
原生家庭是指自己出生和成長的家庭，成員包括：父母、兄弟姊妹及同住的親人。透過製作原生家庭圖，幫助你發掘原生家庭對個人、前段婚姻及未來婚姻的影響。

A. 繪畫原生家庭圖

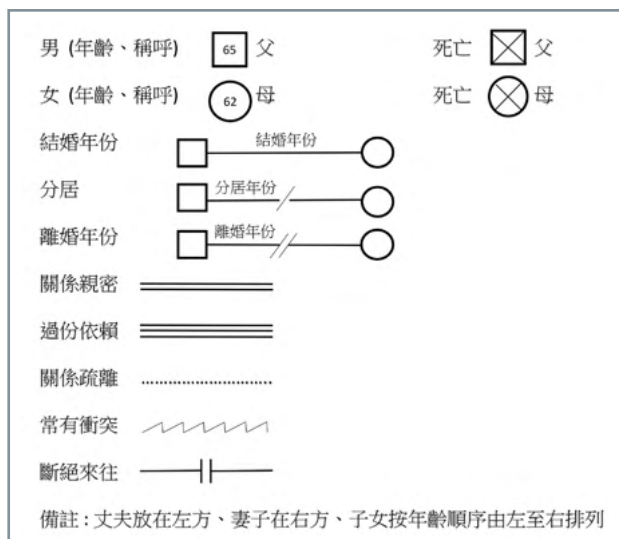
(可以選擇以 1a 或 1b 的方式繪畫)

1a. 使用家系圖符號

(範例)



(家系圖符號)





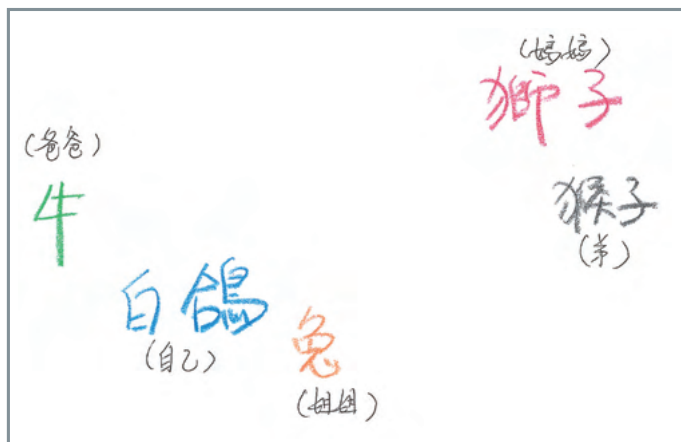
1b. 我的家庭圖 (以動物代表家庭成員)

選擇一種與家人的性格特質相似的動物，然後在白紙上寫下該動物的名字，或繪畫該動物的模樣，建議你們先在白紙的中央位置寫或畫下代表自己的動物，然後將哪些與自己關係最親密的家人，寫/畫在自己較近的位置，而關係越疏離的家人，便寫/畫在自己較遠的位置。以下是兩張範例：

(例一)



(例二)



我的家庭圖



B. 原生家庭的特質及影響

1. 請簡述各位家庭成員的性格特質。
2. 哪位家人與你的關係最親密，哪位最疏遠？
3. 請描述家人之間的溝通模式與氣氛，如無所不談、不發一言、經常批評。
4. 請描述家人處理衝突的方式，如互相指責、逃避、忍讓、妥協。

5. 你父母在家中分別擔任甚麼角色？他們如何分工？
6. 你父母的婚姻關係如何？
7. 你父母如何表達忿怒或負面情緒？你與他們相似嗎？
8. 你認為原生家庭對你在性格、價值觀、處事態度、生活習慣等方面有甚麼影響？
9. 你認為前段婚姻有沒有甚麼地方是受原生家庭影響的？



II. 給初婚人士

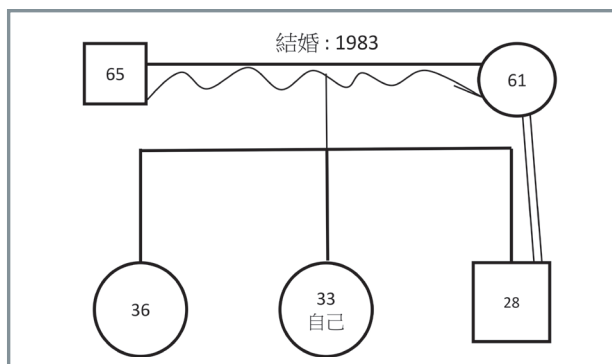
原生家庭是指自己出生和成長的家庭，成員包括：父母、兄弟姊妹及同住的親人。透過製作原生家庭圖，幫助你發掘原生家庭對個人及未來婚姻的影響。

A. 繪畫原生家庭圖

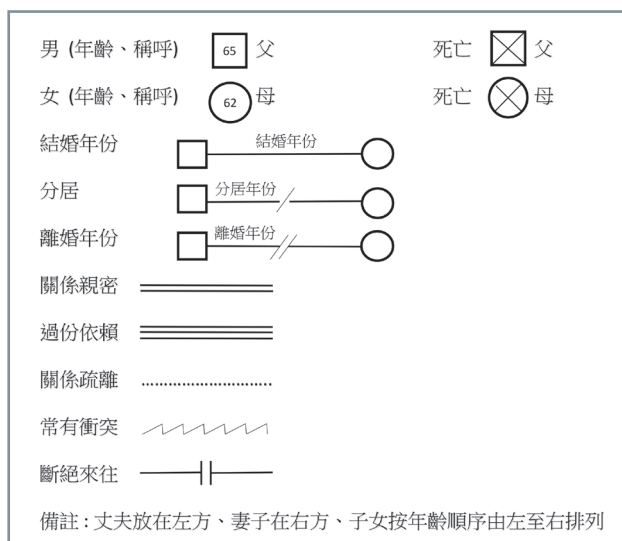
(可以選擇以 1a 或 1b 的方式繪畫)

1a. 使用家系圖符號

(範例)



(家系圖符號)



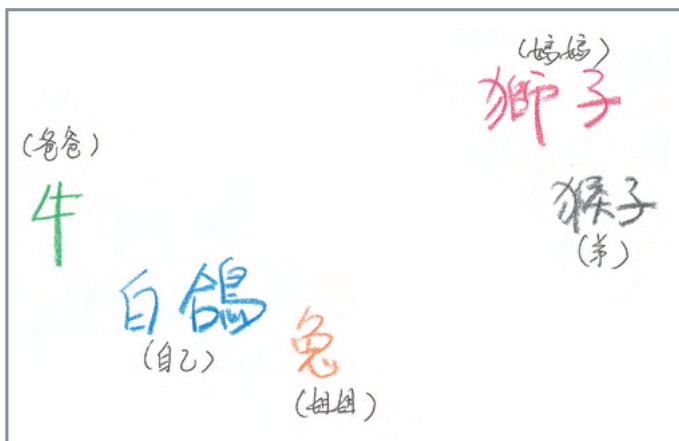
1b. 我的家庭圖 (以動物代表家庭成員)

選擇一種與家人的性格特質相似的動物，然後在白紙上寫下該動物的名字，或繪畫該動物的模樣，建議你們先在白紙的中央位置寫或畫下代表自己的動物，然後將哪些與自己關係最親密的家人，寫/畫在自己較近的位置，而關係越疏離的家人，便寫/畫在自己較遠的位置。以下是兩張範例：

(例一)



(例二)





我的家庭圖

再婚的婚前輔導手冊
輔導員指導本

B. 原生家庭的特質及影響

1. 請簡述各位家庭成員的性格特質。
2. 哪位家人與你的關係最親密，哪位最疏遠？
3. 請描述家人之間的溝通模式與氣氛，如無所不談、不發一言、經常批評？
4. 請描述家人處理衝突的方式，如互相指責、逃避、忍讓、妥協。



5. 你父母在家中分別擔任甚麼角色？他們如何分工？

6. 你父母的婚姻關係如何？

7. 你父母如何表達忿怒或負面情緒？你與他們相似嗎？

8. 你認為原生家庭對你在性格、價值觀、處事態度、生活習慣等方面有甚麼影響？

婚前輔導有不同的課題，透過性格測驗及畫畫等工具，輔導員會與我們一起傾談，過程中令我更認識另一半的原生家庭，他的過去、性格和想法。我覺得值著課程的內容，可以幫助我們傾談一些平日難以發現或觸及的話題，學會溝通及尊重大家的差異的重要性。

Y小姐

第六課

繼子女的親職及 生育計劃



再婚不是二人行，
而是兩個家庭的組合，子女也是家庭成員。

繼子女的親職及生育計劃

A. 輔導指引

再婚不是一對新人的事，若再婚的一方有子女，便是一個兩代家庭的新組合。當夫婦開展一個新的家庭生活，除了適應丈夫與妻子的相處，同時需要擔任繼父或繼母的角色，身份的轉變與複雜性為新婚夫婦帶來不少壓力與挑戰。所以，婚前輔導需要幫助一對準新人一起計劃將來的家庭生活，特別是預備子女與繼父或母一起共同生活的安排。

子女對父或母再婚的心結

夫婦感情破裂，最終選擇分開生活，各自再尋覓自己的幸福。對子女而言，他們與父母的感情沒有轉變，卻被逼與父母分開生活，對他們來說是逼於無奈，只得就範。在子女心中，父母的地位是不可被取代的，他們甚至仍期望父母將來有復合的機會。因此，當父或母另覓新歡，甚至快將結成夫婦，他們難免有失望、傷心、憤怒和擔憂的心情。所以，在輔導過程中，有子女的準新人需要了解子女的想法和心情，幫助子女預備及適應將來新家庭的生活。

輔導員需要向再婚的一方了解子女對父母離婚的反應，及對父母將會再婚的接受程度。若子女仍然未接受父母離婚的事實，他們可能仍期待父母有機會復合，便會對父或母的新伴侶表現抗拒，這是子女對父母忠誠的心結。父或母需要正視此問題，不要以為子女與新伴侶相處日久便會自然建立關係，而忽略子女現階段的感受與需要。曾有一位有子女的男士，因子女仍未接受他的新伴侶，他便打算不將婚事告訴子女，來一招先斬後奏，但輔導員指出這做法只會令子女感到不被尊重，甚至乎覺得被父親再一次拋棄，他們的怨憤可能投射在未來繼母身上，雙方的關係更難建立。

繼親兩代情

父或母在再婚前，需要有足夠時間讓子女與未來繼父或母培養感情，特別是同住的子女，因為將來同一屋簷下，共同生活需要很多適應與協調，雙方難免發生磨擦，所以子女與繼父或母在共同居住前，需要有足夠時間一起相處，增加瞭解，以讓雙方的關係打好基礎。若子女已踏入青春期，他們的抗拒感可能更大，因他們在此成長階段已需要面對很多生理和心理方面的變化，及身份和角色混亂的危機，若再要面對父母分離及變成別人的繼子女，對他們來說實在太多挑戰。輔導員需要幫助父或母及繼父或母多些瞭解子女的感受與需要，



在準備結婚的時候，同時要準備子女一同適應新的家庭生活。父母可以給予子女一些選擇權，如對繼父或繼母的稱呼；新居的家居佈置；及未來家庭活動的安排等。

與繼子女同住的親職挑戰

對於將成為繼父或繼母的一方來說，若他們從沒有懷胎生育及照顧子女的經驗，在婚後即時多了一個繼父或繼母的身份，甚至要擔起照顧子女的責任，對他們來說挑戰實在不少。曾有一位繼母在輔導中分享，雖然她在婚前已做好心理準備去照顧丈夫的女兒，但實際情況較想像中困難，因她與繼女沒有穩固的感情基礎，繼女不是一出生便由她照顧和管教，自己在婚後就像一個插班生，中途出現在繼女的家庭，她對自己的身份和角色感到迷糊，亦沒有權責去管教繼女，令她產生非常大的挫敗感。她希望丈夫可以多點體諒，不要經常埋怨她不懂照顧女兒。

再婚的婚前輔導其中一個重要課題便是處理繼親關係。輔導員的任務是促進一對準新人彼此交流對繼親關係的期望與擔憂，從而增加彼此瞭解和體諒，並一起為將來的責任和任務預早做好分工。輔導員引導準新人分享及協調的內容，包括準新人對將來擔任繼父或母的期望和憂慮；夫婦在照顧子女上的實務分工；管教子女的方法和態度；子女對組織新家庭的反應，及與前配偶在照顧子女的權責與分工是否達成共識。準新人在婚前往往往將焦點放在籌備婚禮及預備居所上，但卻忽略了經營親子關係的重要性。故此，輔導員需要鼓勵準新人正視繼親關係的需要，調校雙方期望，及預早作出可行的分工。

曾有一對準新人，女方的兒子與未來繼父相處得不錯，因兒子視未來繼父是自己的玩伴，但男方擔心在婚後一起居住，到時要擔起管教的角色，會惹來繼子的反感，雙方關係亦會惡化；若他只顧與繼子玩樂而不加管教，又擔心引來伴侶不滿，所以他感到左右為難。當女方聽到男方的心聲，體會對方的顧慮，便鼓勵男友在婚後初期只管與兒子玩樂，好好建立父子情，管教的責任可交由她負責，因過往一直都只得她一人管教兒子，對她來說沒有難度。當伴侶能坦誠溝通，可以增加共識，拉近期望，從而減少不必要的誤會。

探望子女的安排

對於沒有同住子女的家庭，準新人不需擔起照顧子女起居生活的任務，他們有較多時間及空間去適應新婚生活，但探視子女的安排亦是另一種挑戰。在輔導中經常聽到伴侶埋怨對方經常探望子女，他們並非不喜歡對方的子女，而是不想對方接觸前配偶，簡單至文字通訊，以至前往前配偶家中，這些舉動都容易引起他們不安，擔心對方與前配藕斷絲連。除此之外，輔導員亦經常聽到伴侶就著探望子女的時間安排引起不滿，因不同住的父或母較多時候在假日才可探望子女，因而未能抽時間陪伴未來配偶，令對方產生醋意，感到不被重視。但對於有子女的一方，他們卻感到左右做人難，他們因離婚而感到對子女有虧欠，故希望在假日多陪伴子女以作補償，但未來配偶亦希望在假日過二人世界，令有子女的一方有壓力，不知如何兼顧雙方的需要。曾有輔導個案，因女朋友不想他見到前妻，亦希望假日可以單獨拍拖，男方為了討好女方，便放下探望女兒的安排，但他內心卻非常內咎。輔導員指出這份對子女內咎之情，可能引致雙方日後發生衝突，而子女亦會更抗拒這位未來繼母，因她是奪走父愛的人。

對於有子女的一方，再婚後需要兼顧子女及新配偶的需要，在時間及經濟分配有可能感到拉扯及吃力不討好。所以在輔導過程中，除了聆聽未來繼父或母的困難之外，也需要讓有子女的一方表達憂慮與壓力，藉此讓他們彼此了解當中的困難，雙方預早協商一些可行的方法。

繼兄弟姊妹的相處

對於雙方都是有子女的再婚人士，婚後是兩個核心家庭的組合，三種關係——新婚夫婦、繼父母與子女及繼兄弟姊妹的結連。準新人需要有足夠心理準備面對這種複雜的家庭關係，並需要在婚前刻意幫助雙方的子女培養感情。在輔導個案中，有一對雙方都是再婚的夫婦，各自有一個兒子，兩個兒子在雙方父母未結婚前尚算相處融洽，大家可以一起玩耍，但在父母結婚後，兩位繼兄弟便開始互不理睬。原來他們因父母再婚而感到尷尬，不想鄰居知道自家的家事，唯有與繼兄弟保持距離，當作陌路人。

在討論繼父母的角色，輔導員除了促進伴侶坦誠溝通，亦需要給予他們一些指導，特別在繼父母的角色、責任與挑戰、如何幫助子女適應新家庭的生活、如何與前配偶分擔照顧及管教的責任等，以幫助他們好好預備將來的家庭生活。



生育規劃

在生育規劃方面，輔導員可讓準新人分享自己的期望，若雙方的想法不一致，便需要幫助他們釐清自己的想法、動機和期望，促進他們對話，以拉近雙方的期望。在輔導個案中，較常聽到有子女的一方因不想減少對子女的愛，或加重家庭的經濟負擔，便不打算在下一段婚姻再生育，但對於初婚的一方，他們卻渴望與配偶擁有自己的親生子女。面對生育的考慮，雙方需要在婚前坦誠向對方交代，一起尋求共識，以免在婚後因期望落差而影響夫婦關係。

B. 本課的任務

1. 促進一對準新人分享將來與子女 / 繼子女共組新家庭的期望
2. 幫助再婚的一方瞭解未來配偶將要擔任繼父 / 母的憂慮，及協調雙方的角色與分工
3. 幫助初婚的一方瞭解有子女的未來配偶在婚後面對的壓力與困難
4. 幫助準新人協助子女過渡及適應將來的家庭生活
5. 幫助準新人瞭解彼此對生育的期望

C. 問題建議

I. 給再婚人士

A. 繼親家庭的預備

1. 你與前配偶怎樣向子女交代離婚的決定？
2. 子女在你與前配偶離婚後，他們有甚麼反應？
3. 子女與你的未來配偶相處如何？你對他們的關係有甚麼擔憂？
4. 子女對你再婚的考慮有何影響？你與子女已討論過並達成共識嗎？



- 89

B. 生育計劃

1. 你對生育有甚麼期望和計劃？
2. 你的未來配偶對生育有甚麼期望和計劃？
3. 你們在討論生育計劃上容易達成共識嗎？當中有甚麼地方出現分歧？
4. 對於上述的分歧，你們如何處理？
5. 你將如何對待前段婚姻及未來婚姻所生的子女？



II. 給初婚人士

A. 繼親家庭的預備

1. 你認識未來配偶的子女嗎？
2. 你與未來配偶的子女相處如何？
3. 你預期未來配偶的子女會接受你嗎？如不會，你會怎樣應付？
4. 婚後未來配偶的子女會與你們一起居住嗎？如會，你有沒有甚麼擔心？
5. 你對於擔任繼父 / 母的角色有甚麼期望？

6. 你對於擔任繼父 / 母的角色有甚麼顧慮？
7. 你和未來配偶是否已就照顧子女，以及與前配偶的分工達成共識嗎？
8. 你期望未來配偶在婚後怎樣協助你發揮繼父 / 母的角色？
9. 你對未來配偶探視不同住子女的安排有甚麼意見？



B. 生育計劃

1. 你對生育有甚麼期望和計劃？
2. 你的未來配偶對生育有甚麼期望和計劃？
3. 你們在討論生育計劃上容易達成共識嗎？當中有甚麼地方出現分歧？
4. 對於上述的分歧，你們如何處理？
5. 你將如何對待親生子女和繼子女？

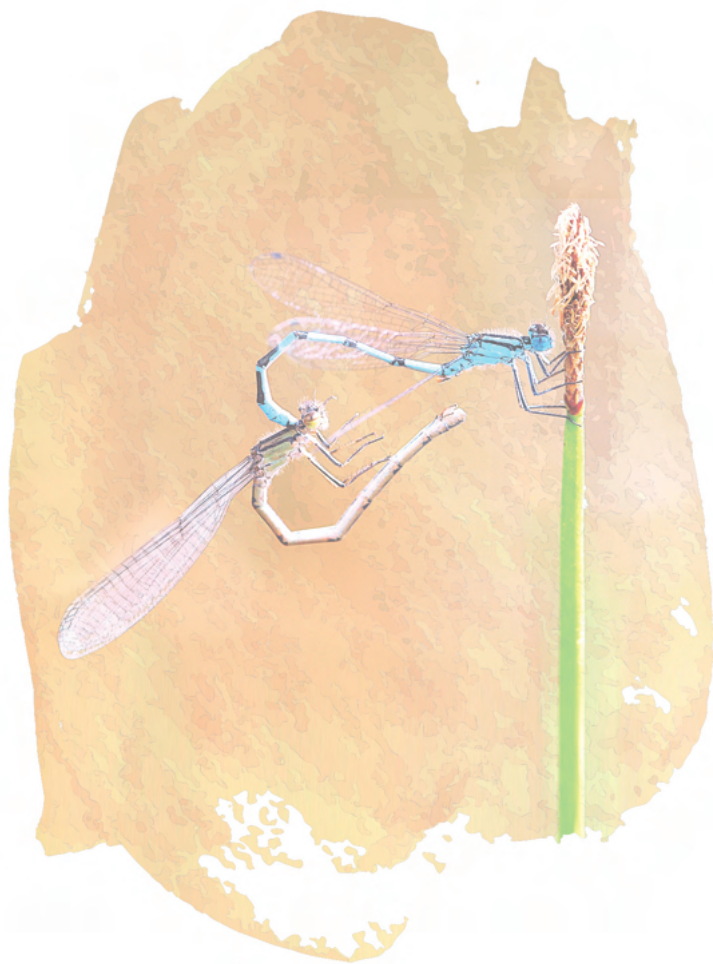
在婚輔當中學會：

1. 不要互相踐踏對方的自尊；
2. 有小朋友的一方尤其是男方，要讓小朋友及女方清晰明白，女方同樣是這個家的核心成員，地位與父親一樣重要，這樣女方才有信心接受挑戰加入這個複雜的家庭；男方要與女方同一陣線，這樣小朋友才不會與女方對抗。
3. 個人認為離婚後應該讓前一段感情充分的沉澱，和前妻的種種關係需要經過時間過濾，以減到最低，才開始尋覓下一段感情，否則兩段感情將會發生諸多衝擊，陷入兩難的局面。

K 先生

第七課

性生活和婚姻生活



愛是到目前為止所發現的，最佳的春藥！

性生活和婚姻生活

A. 輔導指引

當你們的關係充滿愛，你們的性生活也會美滿！性生活是一對夫婦必然會面對的，婚姻、性、愛是不能分割的關係，婚姻中沒有性，是不完整的，長期性生活不協調將導致婚姻關係疏離，男女基於生理結構的不同，對性生活的期望也會有所不同，再婚人士可能於上一段婚姻已有子女，再婚時可以對於生育的期望會有所不同，此外，再婚人士一般年齡會較初婚人士大，他們會擔心成為高齡產婦、精力不足照顧子女，甚或擔心自己達到退休年齡時子女仍在就學，種種擔心令夫妻於婚後未能有好的性生活，亦有些人因年齡較大，對性的興趣及慾望減少，不論甚麼原因，夫妻性生活不協調很容易導致婚姻關係疏離。

大力水手食菠菜後變成大力士，超人食酸梅乾後變身可以一飛衝天，那麼，你知道配偶需要甚麼才可以充滿性能力嗎？答案是愛，凱普蘭醫生曾經說過：「愛是到目前為止所發現的，最佳的春藥！」性高潮的希臘文，意思是「階梯」，夫妻要達到性高潮，你們需要慢慢爬上去，花時間挑起彼此的性慾，花時間享受肌膚之親，在這一連串的愛撫及性器官刺激下，你們便可以達到「階梯」的最高峰，享受夫妻間的閨房之樂！高潮為時只是數秒，但情感的滿足可以持續很久，不要對性關係抱太嚴肅的態度，最好能在輕鬆、自然、快樂的氣氛下與太太享受這愉快的經驗。

夫妻要享受性愛的樂趣，坦誠是很重要的，丈夫可以問妻子如何可以令她更舒服，她希望丈夫刺激哪裡，使她的性慾更易被挑起，妻子若對丈夫有足夠的信任，便可以坦承告訴他，他必會盡力配合，很多妻子並不明白，她們的反應是性行為的推動力，能帶給丈夫極大的滿足感。

不要與前度比較

對於再婚的夫婦，不要追問對方與前度的性經驗，亦不要將對方的技巧與前任比較。

曾有一對準新人，女方擔心自己的表現不夠好，因上一段婚姻，丈夫嫌她表現太冷淡，令丈夫提不起興趣，最終因丈夫有婚外情而離婚，她不知道應怎樣表現才合適，擔心自己表現熱情會令未婚夫覺得她太放蕩。輔導員鼓勵她將自己的擔心坦承與未婚夫分享，雖然她初時有些猶疑，不知怎表達，但當她了解性生活與婚姻幸福感有很密切的關係時，便願意將她的顧慮與未婚夫分享，出乎意料之外，未婚夫的回應令她感到很安慰，未婚夫告訴她，



他喜歡的是她整個人，而不是性行為的表現。

有一個個案，女士因為曾生育，因此擔心性行為時未婚夫會介意她肚皮上的妊娠紋及陰道鬆弛，而顯得戰戰兢兢，更顯得有些自卑。這個涉及性與自我形象的關係，女性因身形或身上留有曾生育的印記，而覺得自己有瑕疵，擔心未婚夫會介意，當她向未婚夫坦白表達時，未婚夫告訴她，他身上也有一處前妻名字的紋身，雖然已褪色，但仍有些痕跡，希望未婚妻不要介意，她聽完後釋懷了很多，明白大家身上可能都有前一段關係的印記，但這些只是每個人生命歷史的痕跡，不應該被它影響未來。

又有一個個案，因女士與前夫的性經驗不愉快，進行性行為時有痛感，她擔心將來與丈夫進行性行為時會因為怕痛而推開丈夫，而令丈夫沮喪。當她願意說出自己的憂慮，未婚夫表示理解及明白，更建議如果是生理的問題，可以事先食止痛藥，但如果是心理問題，到時可以尋找性治療師的幫助。

另一個個案是男方會不期然作出比較，幻想未婚妻與前夫的性生活，擔心自己的表現不夠好，不能滿足對方。輔導員提醒準新人性行為固然重要，彼此的欣賞更重要，太太希望丈夫欣賞她整個身體，需要從感情和肉體雙管齊下的愛撫，而不是只有挑起性慾而刺激其乳房和性器官。丈夫希望太太享受與他一起的時間，欣賞他整個人而非性表現，兩人的肌膚之親，也並不一定是性行為。

年齡與性

很多再婚的準新人，他們的年齡已超過 35 歲，男性在踏入 30 歲後，體內睪酮（男性荷爾蒙）水平開始每年下降約 1%，所以年長男性體內的睪酮水平比年輕時為低，需要較長時間和更多刺激才能讓陰莖勃起，維持勃起的時間亦較短，甚至出現不舉的情況。當女性踏入更年期，體內雌激素（女性荷爾蒙）的水平同樣也會降低，除了會出現停經的情況之外，陰道黏膜層也會變薄，陰道分泌減少，引致陰道乾澀的情況，令女性進行性行為時感到痛楚及不適，因而減低發生性行為的意願。

除了以上的生理因素，也有心理因素影響男女的性生活。中年男性可能自覺性能力減退，而不滿意自己在性方面的表現，因而減少與配偶發生性行為，同時也有人因著不滿意自己的能力，而過份依賴藥物，或所謂「補品」來提升性能力。女性也可能受傳統的思想影響，

認為更年期停經後已不能生育，所以不應再有性生活，或認為上了年紀的女性仍有性慾是不正當的表現。

每個人都需要明白及接納自己，不論是以往的婚姻或年齡，只要彼此誠實地向配偶分享自己的憂慮和身體狀況，尋求雙方都感到滿足的親密方式。性交並不是性行為的唯一方式，從廣義的角度來看，擁抱、接吻、愛撫等親密接觸也是性行為的一種，這些不同程度的親密接觸也可以向配偶表達愛意，增進夫妻間的感情，享受愛與被愛的幸福感。

了解男女在情感的需要上的不同

男女於身體結構及情感需要上非常不同，如下圖：

她的需要	他的需要
溫情	性滿足
傾談	消閒伴侶
誠實開放	配偶的吸引力
經濟支柱	家庭分擔
委身於家庭	欣賞

一般來說，男性的性需要比較大，而女性較多需要溫柔的傾談及情感的交流。在婚姻關係裡的性和愛是男性和女性最深的交流，沒有愛的性行為，只是官能上的刺激和滿足，有愛的性行為才可達至身、心、靈的完全滿足，雙方會體會到深深的愛與被愛。丈夫在性方面得到滿足便會對太太有更多的愛，太太得到丈夫滿滿的愛時，便更願意和丈夫發生性關係，有更深的親密接觸。

性與尊重

性生活不協調會影響夫妻的關係，減低婚姻幸福感，作妻子的不防想一想，你以前曾否濫用性關係作為操控丈夫的工具，或作為對付他的武器？你曾否鬧情緒而常常拒絕他？為了報復他，而突然拒絕與他發生性行為？你曾否批評、敵視或嘲諷他而挫折他的性慾？其實，男性的心理是非常脆弱的，如果妳曾貶抑他的男性尊嚴，破壞他的自信。那麼，要修復他



的信心，太太需要以溫柔、體貼及欣賞的態度對待他，讓他感覺到被尊重才能重建他的自尊。性並不是只有生理層面，心理上的影響也很關鍵，身心是互相影響的，若他的自尊受損將影響他的身體反應。

作丈夫的也要顧慮妻子的需要和感受，你曾否在她不情願的情況下勉強她發生性行為？又或要求妻子模仿色情片的角色，擺出一些姿勢去滿足自己的感官刺激，讓妻子感到自己成為性工具？男性需要尊嚴，女性需要被愛，雙方的共通點都是「尊重」。若夫婦可以彼此滿足和尊重，當雙方感到被愛、被欣賞、被肯定，從對方的回應使自己感到有能力和有魅力的，再加上外在環境的配合，便可以產生愉快的靈慾之旅。

要維持一段幸福的婚姻，夫妻既要親近，又要給予對方空間，這樣大家才可以保持幸福。你們需要培養真正的親密關係，夫妻二人要視性生活為整體婚姻生活的一部分，一次美好的親密接觸，可以令兩人的關係升到另一個層次。最防礙夫妻情感生活的，就是批評，一句批評，可以令他 / 她的情慾立即消散，長此以往，將造成一連串惡性循環，威脅你們的婚姻。假如你有批評配偶的習慣，要立即改用正面、積極的方法表達你的愛，一句讚美，可以令對方充滿力量。夫妻之間需要彼此欣賞、尊重、了解、關懷和接納，才能讓大家得到心靈的滿足。性要兩人好好規劃，除了身體接觸之外，心靈上的溝通也同樣重要。輔導員可鼓勵準新人如在婚後發現性生活不協調，不需害羞，為挽救自己的婚姻，須盡早尋求幫助！

B. 本課的任務

1. 認識性、愛與婚姻三者不能分割的關係
2. 了解雙方對性的態度
3. 了解雙方對性生活的期望
4. 掌握協調性生活的技巧，如怎樣表達自己的性需要，或拒絕對方的要求
5. 認識夫妻間一些性行為以外的親密接觸

C. 問題建議

I. 給再婚人士

A. 性的經驗

1. 婚前你們曾否有性關係？
2. 你們的性經驗如何？愉快？不愉快？
3. 你理想的性生活是怎樣的？如多久一次？
4. 你有沒有不愉快的性經驗？



B. 你在前段婚姻的性經驗

1. 前段婚姻的性經驗對你有甚麼影響？

2. 未來配偶對你的性經驗有甚麼顧慮？

3. 你如何處理未來配偶的顧慮？

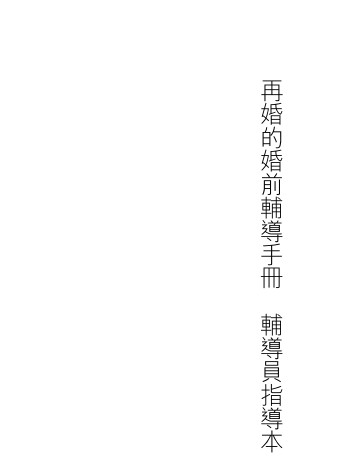
C. 性的期望

1. 你有沒有看色情刊物或節目的習慣？
2. 你會如何向配偶表達性方面的需要？
3. 如你不想發生性關係，你會如何向配偶表達？
4. 除了性行為，還有甚麼親密接觸是你希望配偶做的？

2. 你會如何向配偶表達性方面的需要？

3. 如你不想發生性關係，你會如何向配偶表達？

4. 除了性行為，還有甚麼親密接觸是你希望配偶做的？



A. 性的經驗

1. 婚前你們曾否有性關係？

2. 你們的性經驗如何？愉快？不愉快？

3. 你理想的性生活是怎樣的？如多久一次？

4. 你有沒有不愉快的性經驗？

B. 未來配偶在前段婚姻的性經驗

1. 未來配偶在前段婚姻的性經驗對你有甚麼影響？

2. 你對未來配偶的性經驗有甚麼顧慮？

3. 你期望未來配偶如何處理你的顧慮？



C. 性的期望

1. 你有沒有看色情刊物或節目的習慣？
2. 你會如何向配偶表達性方面的需要？
3. 如你不想發生性關係，你會如何向配偶表達？
4. 除了性行為，還有甚麼親密接觸是你希望配偶做的？

第八課

婚禮籌備及責任分配



不要嫁给爱情，最终输给生活。

婚禮籌備及責任分配

A. 輔導指引

婚禮對於很多準新人來說是一個非常重要及別具意義的時刻，一對新人在親友見證下作出婚姻盟誓，並獲得來賓的慶賀，難怪很多新人願意花足心思與金錢去籌備一場婚禮。對於初婚的人來說，婚禮是夢寐以求的美麗時刻，但對於再婚人士來說，婚禮可能另有一番滋味。

再婚人士對婚禮的考慮

在輔導過程中，經常聽到再婚人士表示不想將婚禮大事鋪張。他們不想向太多親友交代再婚的事，甚至不想讓親友知道自己已離婚，若要邀請親友出席婚禮，他們擔心出現尷尬場面。若再婚人士有子女，也會顧慮子女的感受，特別是青少年子女的反應，若他們尚未接受父或母再婚，他們未必願意出席父或母的婚禮以承認繼父或母的身份，甚至會出現一些反叛行為，以示抗議。這些都是再婚人士常有的擔憂，但對於新配偶，他們都希望自己的身份得到公開承認，而不是一位影子新娘或新郎。

此外，有一些再婚人士（特別是男士）表示不想再舉行大型婚禮，因他們在前一段婚姻曾舉行婚禮，故他們對婚姻形式並不雀躍，更甚是前一次婚禮花掉一大筆金錢，但最終也是離婚收場，以致他們不想再次花費，他們體會到豪華婚宴並不會帶來成功的婚姻。

初婚人士對婚禮的期望

對於初婚人士，特別是準新娘，婚禮是夢寐以求的時刻，她們期待披上婚紗在眾親友的見證和祝福下出嫁，這份盼望的心情以致她們願意花費金錢和時間去籌備一場盛宴。她們亦期望未來配偶會積極參與籌備工作，因很多新娘子會將未婚夫在籌備過程中的參與程度，視為他對婚姻的投入程度。難怪很多準新人在婚禮的籌備過程中經常鬧得不愉快。

婚禮不單屬於一對新人的事，也是兩個延伸家庭的喜事。輔導中較多聽到初婚的伴侶會考慮父母的感受，因他們知道父母一直期待自己結婚，可以有體面地迎娶或出嫁，讓親友帶著羨慕的目光來慶賀。特別是準新娘，可以穿上裙褂在娘家斟茶給父母，然後出門，這不單是自己的心願，同樣是父母的心願，故他們不想靜悄悄地簽紙結婚，令父母有所遺憾。



處理雙方的期望

在婚前輔導中，輔導員需要幫助準新人了解雙方對婚禮的期望，並促進他們就期望的差距進行協商。輔導員可以運用協商技巧指導他們進行對話，先邀請他們輪流表達自己的期望，然後找出雙方相同及不同的部份，然後衡量哪些期望是最重要的，哪些是次要的，然後引導他們選取哪些部份可以保留，及哪些可以改變或放棄。在協商過程中，準新人需要彼此聆聽及接受不同的意見，亦需要作出讓步與犧牲。輔導員在過程中引導他們傾談，及留意他們的溝通模式，並在有需要時給予回饋，適時反映他們當中的溝通障礙。輔導員可鼓勵準新人好好利用此機會去操練溝通，若他們能在婚前懂得有效溝通及進行協商，可以加強他們的信心去面對婚後的種種挑戰。

婚禮是一個重要時刻，準新人盡心盡力去籌備，希望出現一個完美的婚禮，為自己和來賓留下美好的回憶，但美麗回憶不只在舉行婚禮的一刻，整個預備過程也可以是一個有意義的回憶，當準新人在合作過程中感到被伴侶尊重、明白、接納和支持，這份得著是他們婚姻的強心針，這份感動時刻也是非常美麗的回憶。

家庭生活的責任

婚禮可以說是婚姻的開始，二人合作完成一項重要計劃，但婚姻的滿意度不在於婚禮規模或儀式，而是二人對家庭的承擔，如財務、家務、管教子女及供養雙親等責任。

聽過許多已婚夫婦表示，柴米油鹽看似小事，但在家庭生活中卻成為大事。曾有一對再婚人士，雙方都有一名同住的子女，本以為婚後一起居住，兩個家庭將資源合併共用，可以省下不少金錢。但妻子在婚後不久懷孕，在孩子出生後便辭去工作，全時間照顧三名子女（繼女、與前夫所生的兒子及與現任丈夫所生的兒子），而丈夫變成家庭唯一的經濟支柱，為了增加收入，丈夫放工後需要繼續兼職，以應付一家五口的開支。丈夫工作非常辛苦，沒時間陪伴妻子，也沒心力照顧孩子，妻子為此而生氣，埋怨丈夫冷落她，也不願分擔家務，而丈夫亦抱怨妻子不體諒他為口奔馳，每日拖著疲累身軀回家，已再沒體力與心力去兼顧家務，二人關係日漸惡化。夫婦接受婚姻輔導時表示，若在婚前做好財務預算及生育計劃，便不會在婚後出現這麼多亂子。

對於再婚人士，輔導員需要提點他們避免將前段家庭生活的模式帶進新家庭，或將自己對前配偶的期望投射在未來配偶身上，如前配偶是家務能手，便期望將來的配偶也可獨力處理家務。不過，前段婚姻的生活模式也可作為借鏡，曾有一位再婚男士分享，因自己在前段婚姻不願承擔家務，惹來前妻不滿，二人為此經常發生磨擦，他便從錯誤中學習，明白夫婦分工合作的重要性，他向未來配偶承諾會分擔家務。

除了實務分工之外，較多準新人關注將來家居的整潔程度，特別對於性格分別屬於極度衝動與極度自律的準新人，這方面的性格差距容易導致雙方在家居生活的安排上發生磨擦。在婚姻輔導過程經常聽見一方配偶投訴另一方不夠整潔衛生，如飯後不立時清洗碗碟、衣服隨處亂放或不摺被鋪等，而另一方卻抱怨自己已盡力做家務，只是處理方式不同，便惹來配偶不斷挑剔與埋怨。俗語有云：「相見好、同住難」，從入門口如何擺放一雙鞋開始，已可引發一場衝突。

在輔導中處理婚禮籌備及責任分配，目的不是要求準新人作出仔細安排或任何承諾，而是幫助他們了解彼此的期望，將雙方的想法拉近，並學習如何尋求共識。輔導最大的幫助，是改善準新人的溝通與協商技巧，以讓他們懂得處理婚後生活出現的種種挑戰。

B. 本課的任務

1. 了解準新人對婚禮的期望
2. 在婚禮的安排上尋求共識
3. 了解準新人對將來家庭生活的期望
4. 協商如何分擔家庭責任及財務分配，包括上一段婚姻的贍養費



C. 問題建議

I. 給再婚人士

A. 婚禮的期望

1. 你期望自己擁有一個怎樣的婚禮？你怎樣向未來配偶表達你的期望？
2. 你與未來配偶對婚禮的安排有甚麼相同或不同之處？
3. 在籌備婚禮的過程中，你預期遇上甚麼困難？你會嘗試用甚麼方法去解決？
4. 你認為雙方就著婚禮籌備及家庭責任而進行的溝通，有甚麼地方需要改善？
5. 你在前一段婚姻中如何分擔家庭責任？對你將來的婚姻有甚麼影響？

B. 婚姻生活的責任分配：

1. 在家務分配方面，如煮飯、洗衣服、拖地等，你有甚麼期望？你與未來配偶的想法有分歧嗎？
2. 對於照顧雙親的安排，如探望父母、給予他們零用錢等，你有甚麼期望？你與未來配偶的想法有分歧嗎？
3. 對於時間分配方面，如拍拖、照顧子女、社交活動等，你有甚麼期望？你與未來配偶的想法有分歧嗎？
4. 你是否要支付贍養費？如需要，你會需要調整金額嗎？



5. 你如何計劃每月的經濟支出？

家庭每月預算

項目	類別	男	女	家庭總計
收入	收入			
	額外收入			
流動支出	飲食			
	生活雜項			
	交通			
	購物			
	娛樂			
	醫療			
	汽車			
	美容			
	進修			
	其他			
	小計			
固定支出	水、電、煤			
	電子通訊、網絡			
	管理費			
	樓宇貸款、租金			
	差餉			
	保險			
	稅項			
	投資			
	供養父母			
	子女教育			
	贍養費			
	其他			
	小計			
支出總計				
結餘				

II. 給初婚人士

A. 婚禮的期望

1. 你期望自己擁有一個怎樣的婚禮？你怎樣向未來配偶表達你的期望？
2. 你與未來配偶對婚禮的安排有甚麼相同或不同之處？
3. 在籌備婚禮的過程中，你預期會遇上甚麼困難？你會嘗試用甚麼方法去解決？
4. 你認為雙方就著婚禮籌備及家庭責任而進行的溝通，有甚麼地方需要改善？



B. 婚姻生活的責任分配：

1. 在家務分配方面，如煮飯、洗衣服、拖地等，你有甚麼期望？你與未來配偶的想法有分歧嗎？

2. 對於照顧雙親的安排，如探望父母、給予他們零用錢等，你有甚麼期望？你與未來配偶的想法有分歧嗎？

3. 對於時間分配方面，如拍拖、照顧子女、社交活動等，你有甚麼期望？你與未來配偶的想法有分歧嗎？

4. 你如何計劃每月的經濟支出？

家庭每月預算

項目	類別	男	女	家庭總計
收入	收入			
	額外收入			
流動支出	飲食			
	生活雜項			
	交通			
	購物			
	娛樂			
	醫療			
	汽車			
	美容			
	進修			
	其他			
	小計			
固定支出	水、電、煤			
	電子通訊、網絡			
	管理費			
	樓宇貸款、租金			
	差餉			
	保險			
	稅項			
	投資			
	供養父母			
	子女教育			
	贍養費			
	其他			
	小計			
支出總計				
結餘				



準新人承諾書

完成婚前輔導課程後，我們比以前更了解自己 and 對方。我們明白大家的優點和缺點，並學習互相欣賞和接納的功課。透過不同課題的討論，我們認識了很多有關婚姻生活溫馨和需要適應的地方，更學會了很多達致良好婚姻關係的知識和技巧。

為了建立美滿的婚姻，我們願意作出以下的承諾：

- 1) 多些欣賞、多些接納、多些體諒。
- 2) 少些埋怨、少些計較、少些指責。
- 3) 彼此坦誠、彼此鼓勵、彼此忠貞。
- 4) 繼續學習、繼續成長、繼續相愛。

堅持守護我們的婚姻，直至終老！

準新人簽署：（男） _____

（女） _____

見證人簽署：（輔導員） _____

日期：_____年_____月_____日

參加者心聲分享

L 小姐

兩個生活在不同世界的人，要成為一家人，本來就是困難重重。所以，在第一段婚姻中，大家因著不夠了解，導致婚姻失敗。當要決定再婚，自己有很多恐懼，擔心會重蹈覆轍，亦知道兩個人的結合，不只屬兩人的事，我們需要考慮自己的子女能否接受。

在接受婚前輔導時，輔導員幫助我們去理解再婚所面對的問題，讓我們可以提早想方法去解決和面對，亦幫助我們更深入去了解 and 認識對方，讓我在再婚時知道怎樣與未來配偶共渡餘生。

我們明白到完成輔導之後，仍會遇到問題，但相信可藉著溝通去解決問題，及可以尋求別人的幫助，不會在解決不到時便輕易放棄，選擇離婚。

C 小姐與 C 先生

未婚夫

我是一位準備再婚的男士，上一段婚姻維持了三年。因我害怕將上一段婚姻的失敗再次帶進下一段婚姻，便希望藉著婚前輔導幫助我尋找婚姻失敗的原因。

整個輔導十分專業及有系統，輔導員會將輔導的數個重點作出簡介，並詢問我們對輔導有什麼期望，例如對婚姻的期望、婚姻生活、原生家庭的影響、溝通及衝突處理等等，然後再根據我們的狀況作出一個度身訂造的輔導方案。當中有探討婚後面對的困難，例如婚後探望我媽媽的頻密度及家務的分配，未婚妻之前從沒想過這些問題，雖然這些問題看似微小，但也可以影響我們的婚姻關係。

輔導讓我明白到幸福的婚姻不是必然的，我相信一段完美的婚姻關係需要互相勉勵、互相提攜、真誠地溝通、多從對方的角度思考，及一起改善自己的思想及行為。不論在戀愛或婚後都要一起成長、努力經營。

未婚妻

透過婚前輔導，我了解到再婚人士的憂慮和心態，在過程中除了有主觀的主題探討，亦有客觀的性格分析，讓我們能針對性去處理現時日常溝通及衝突的方法，及預示將來婚後發生的問題。輔導員提點了很多我們之前從來沒有留意到的地方，我與未婚夫也分享了很多心底話，以致我們可以釋除了一些疑慮，改善了相處模式，我們的關係可以更穩定。



W 小姐與 K 先生

未婚夫

在接受婚前輔導前，再婚對我來說需要很多勇氣，有時會害怕再一次傷心、失敗及缺乏信心。在輔導過程當中，了解到我和未婚妻的性格各有不同的優點和缺點，在討論原生家庭時，更發現原來父母對我們的影響可以那麼深遠，我們又可以分享少為人知的內心世界。由輔導的開初，我對再婚的題目有點似知又不懂，在輔導員引導下，我們可以彼此欣賞對方，亦可以再次面對自己的婚姻失敗，每次我們離開輔導室都會帶著歡樂、得著及希望。

未婚妻

我與未婚夫相識很短時間就決定結婚，確實有點急，不過，既然大家決定一起走下去，就要積極面對。婚前輔導確實讓我們認識彼此多點，傾聽彼此多一點，了解本身性格、原生家庭、前段婚姻對彼此關係的影響。此外，大家一起討論將來要面對的生活課題，當中有些課題是大家從來沒有傾談過的。過程中，確實化解了大家一些自己的固有想法，更加互相接納。

L 太太

我出生在一個傳統家庭，因為思想保守，傳統觀念與現實環境的矛盾，離婚對我的心靈造成很大創傷。我是一位基督徒，感謝神的帶領和幫助，經過兩年心情回復正常後，便有再婚的念頭。當我找到再婚的對象，要處理的問題很多，可以分為三個範疇：首先是二人性格差異的磨合，跟著考慮的便是雙方家庭成員對我們的影響，最後是家庭背景與經濟的問題了。很高興接受明光社的婚前輔導服務，輔導員為我們提供全面的個人性格分析，讓我們更深入了解自己 and 伴侶，在表達愛意時更會關心伴侶的感受，又提升了我們雙方的處事技巧，做事更有默契，和諧共融，平安喜樂。

Y 太太

我和丈夫認識了五年，大家都是再婚人士。在我們相識五年的時間裡，我們有幸福，也有難過，有吵有笑，太多太多的磨擦，有些問題五年都解決不到，但經過婚前輔導終於解決了。當我們決定今年十月結婚前，輔導員幫助我們再次從新及更深入去了解對方，令我們在生活中更加可以互相包容、有負責任、坦誠及互補不足。五堂課程改變了我們以往對大家的誤會和抱怨，讓我們更加有勇氣去面對未來的婚姻生活。

參考書目

《FOCCUS 輔助婚前情侶開啟溝通、了解與學習導引員手冊》。美國：美國「輔開思」公司，2016。

Robert M. Taylor、Lucille P. Morrison 著，陳國平譯。《泰勒·約翰遜（T-JTA[®]）性格分析[®]手冊》。美國：Psychological Publications, Inc，2009。

傅丹梅、羅玉麗編。《永遠的父母：離婚家庭支援手冊（離婚人士及支援者適用）》。香港：明光社，2018。

傅丹梅、羅玉麗編。《再婚的甜酸苦辣：再婚家庭支援手冊》。香港：明光社，2018。

李耀全等編。《婚前婚後：心理教育與預防性的婚姻輔導手冊》。香港：匯美書社，2006。

《建立穩固的婚姻作業本》。香港：生命與婚姻啟迪培訓有限公司，2002。

區祥江。《婚前輔導 DIY》。香港：天道書樓，2007。

區祥江、周李志端、鄭羅玉翠、吳張秀美。《婚前輔導——輔導員手冊》。香港：突破出版社，2017。

莫江庭。《沿途有你——婚前輔導課程手冊（輔導員本）》。香港：基稻田出版社，2008。

黃麗彰。《執子之手——準婚人士的成長與關係互動》。香港：香港基督徒學生福音團契有限公司，2011。

蔡譚秀薇、潘怡蓉《身心社靈的婚前輔導（指導本）》。香港：福音證主協會，2017。

霍玉蓮。《婚姻與家庭治療——理論與實務藍圖》。香港：突破出版社，2009。

《離婚後再婚家庭的子女——生活經驗和支援服務需要研究》。香港：明光社，2019。

魏侍民著，關育健譯。《面對試探（男人篇）》。香港：基督教文藝出版社，2005。

蘇劉君玉。《婚前、婚後》。香港：全心出版社有限公司，2004。

〈附錄 9：製作家系圖（Genogram）〉，中華人民共和國香港特別行政區政府保安局禁毒處，網站：
https://www.nd.gov.hk/pdf/annex09_chi.pdf。

出版



贊助機構



民政事務局
Home Affairs Bureau



家庭議會
Family Council
www.familycouncil.gov.hk

版權所有
不得翻印

