目錄

A. 天主教的立場和態度 3

B. 常見的迷思 4

C. 認識「婚姻中的衝突」 6

D. 一些簡單的處理方法 9

E. 你如何用說話幫助有困難的夫婦？ 15

F. 總結：我們可以為
「有婚姻困難」的教友做甚麼？ 20

G. 香港天主教內一些提供支援的單位 23

A. 天主教的立場和態度

1. 天主教認為婚姻是一對男女終生相愛、忠貞不渝的委身。夫婦自由締結的婚姻盟約，至死方休。如果夫婦雙方都已領洗，他們的婚姻更是聖事，象徵和反映著主耶穌基督對教會的愛和忠信。因此，教會既不鼓勵亦不承認離婚，教友也不要忘記在婚後繼續栽培其愛果情花（例如：參加婚姻培育活動和課程）。當遇到婚姻生活上的困難時，教友應懷著堅忍，依靠天主努力克服問題，如有需要，更應及早尋求教會和婚姻輔導組織等的協助。

2. 然而，在現實生活中，的確有些夫婦因為種種的原因，相處得十分困難，甚至婚姻瀕於破裂，箇中的辛苦不足為外人道。即使教友不幸「離了婚」，教會仍視他們為一份子，並不擯棄或排斥他們，而且更會以關懷的態度，盡力協助他們走出幽谷。

B. 常見的迷思

1. 無論甚麼原因和情況，天主教徒都一定不可以離婚嗎？

- 天主教不承認離婚，但是，如果不離婚就會帶來更大的傷害，例如，不斷遭配偶虐待，則教會准許教友可以在政府按民法辦理離婚手續，這樣的所謂「離婚」，在天主和教會前只視為「分居」，夫婦的婚姻關係仍是存在的。就如《天主教教理》第2383條指出：「在教會法所規定的某些情形下，夫妻分居，但仍維持婚姻關係，能是合法的。如果民法離婚，是保障某些合法權利唯一可行的方法，比如子女的照顧或繼承產業的維護，則可以容忍，而不構成倫理的過失。」

2. 離婚是罪嗎？

- 離婚是大家都不願見到的事情，令人遺憾，也能帶來許多不良的後果（尤其是對子女），但每段破碎婚姻的背景原因和情況都不盡相同，因此，離婚者是否有過失和是否要負上責任，要視個別情況而定。例如：丈夫因為有外遇而主動提出離婚，被遺棄的太太便是無辜的受害人，因此，我們不能一竹篙打一船人，說：「凡離婚的夫婦雙方都犯了罪。」正如《天主教教理》第2386條所說：「在一對配偶中，一方可能是民法宣告離婚的無辜受害者，因此沒有違反道德誡命。他們中的一方已誠實地努力忠於婚姻聖事，卻感到不義地被遺棄，另一

方則為了自己的嚴重過失，而破壞一個按教會法有效的婚姻，兩者之間存在著巨大的差別。」

3. 離婚的天主教徒不可再婚嗎？

- 在某些特殊情況下，離婚的天主教徒的第一段婚姻可以經教會解除或宣判無效，這樣，他（她）便可以在教會內再婚，而第二次婚姻當然也會被教會承認。例如：第一次結婚時，其中一方原來不是出於自願；這樣的婚姻，可經教會宣判無效，使有關的教友能在教會內再婚。又例如：沒有信仰的丈夫（或妻子）阻礙已領洗的妻子（或丈夫）實踐信仰，並丟下妻子（或丈夫）遠去，這樣，無辜受害的教友一方，可獲准在教會內再婚，而締結第二次婚姻的時刻，第一段婚姻同時獲解除。當然，這些都是很複雜的問題，很難一言蔽之，假若教友不幸發生這類事情，他們可向本堂神父查詢和尋求協助。

4. 離了婚的教友都不可領聖體嗎？

- 離了婚的教友，如果過著貞潔的生活，沒有擅自再婚或與人同居，也沒有其他的罪過，便可以領聖體。一位離了婚的教友，如當初那段婚姻已獲教會解除或宣判無效，便可在教會內舉行另一次婚禮（或補禮）。事後，該教友如沒有其他的罪過，當然可以領聖體。然而，離婚後再婚的教友，如第二次婚姻不獲教會承認，便不可領聖體。

作為一個關心「身邊有婚姻困難的教友」的同行者，值得對「婚姻中的衝突及其處理方法」有個初步的認識。

C. 認識「婚姻中的衝突」

1. 人與人之間的相處，難免會因為不同的性格、看法、價值觀、需求、期望等等未能配合而引起衝突。

2. 有時，我們想要甚麼或嬲甚麼都不太清楚（配偶當然難以配合了），如果我們願意坦誠面對自己，並與配偶開誠佈公地交談，及作出改變，則衝突可以變為一個成長的契機，幫助雙方更加了解彼此的需要、看法……從而更加協調。衝突並不可怕！

3. 情緒常牽動我們的行為，甚至衝突也常與情緒有關。心裏難受或怒氣沖沖時，通常較難有建設性的傾談。

4. 在衝突的背後，很可能雙方都受了傷，痛如刀割。受傷，可以是覺得被騙、被人辱罵、欺壓、出賣、看扁、排斥、視為不重要（我不如人，或將我「好人當賊扮」等等）、甚至遺棄拋棄（你不再理我／不要我了）……總結一句，常是自尊受損。受了傷，有許多感受（情緒）哩！

5. 就是因為受傷，受傷後就會痛、會失望、會憤怒、會驚怕，也會使人在不知不覺間去保護自己，取回「應有」的尊嚴，於是很容易會……

   甲、 列舉自己怎樣的「對」或「有理」，包括自己已竭盡所能做到最好；

   乙、 指出別人怎樣的「錯」或「無理」，包括陳年舊事，及一些在雙方關係良好時，自己本來能夠包容、認為沒問題的東西，現在也一古腦兒數出來；

   丙、 訴說對方在這樣那樣的時候，自己如何包容了他，或為他做了甚麼甚麼（這些東西多數是只有自己知，對方不知），現在他竟如此對待自己。於是，自己又很委屈、感到不公平、不忿……

6. 若不先醫治那些「傷」（或不先處理那些感受），而「只講理由」或「看看究竟是誰對誰錯」，通常作用不大，而且越講理由（人們常是越講就越堅持己見），就越容易變成吵架，大家公有公理，婆有婆理，雙方都有他的道理，但互相配合不來，亦沒顧及對方的感受和需要！即使某一方拗贏了，其實都是輸的！但拗輸了的一方，通常都不會服輸，還會伺機反擊－－包括在日後的歲月裏不自覺地「反擊」。

7. 除此之外，通常越傷得重，就越沒有能力去愛，於是，縱然想聽從寬恕和愛仇的道理（方向和道理固然正確），和「忍吓啦，放低佢啦，一人少句啦」等勸勉，也有心無力，徒歎奈何。若要求他們一蹴而得，則更會給他們增添壓力、無奈和挫敗感，令他們雪上加霜！

8. 看來，還是先療傷（至少在某程度上治癒它）和處理心情，然後才好處理事情。

D. 一些簡單的處理方法

1. 處理心情和「療傷」之道，最簡單、快捷和經濟的方法就是向天主傾訴抒泄，把那件事及它對你的影響、你的心情／感受、看法、期望、需要……「有碗話碗」地告訴天主，並求天主幫你照祂的聖意去做。此外，找個懂得同理心（即能聆聽並覆述你的「大意（或事情）」和「感受」，詳見下面的E項）、而又不會把你的事情傳揚開去的人，傾訴一下，都會有幫助。

2. 要恢復受損的自尊，其中一個方法是默想「天主愛你」，例如：默想（或在心裏重覆誦唸）天主對你說：「你是我的愛子，我因你而喜悅。」（谷1：11）或默想（或在心裏重覆誦唸）天主對你說：「你在我眼中是寶貴的，是貴重的，我愛慕你。」（依43：4a）這個方法既簡單易做，又很有效。

3. 另一個處理心情的方法，就是深呼吸幾下，它能在某程度上疏導心中的不快和壓力。

4. 處理較大的傷痛和不愉快心情，有時需要較長的時間，我們需要忍耐。心焦難耐時，宜重覆上述的做法，即深呼吸幾下，默想天主愛你，將心裏的困苦「一五一十」地向主訴說抒泄，並求祂：「請增加我們的信德罷！」（路17：5）

5. 當情緒疏導得差不多了，自尊也恢復過來了，那時已較平心靜氣，雙方便容易談下去 ── 處理事情。

6. 如果不太傷及自尊，小的衝突可以自行處理，比方，兩夫妻先各自安靜一回，並深呼吸幾下（或用上述的祈禱向主傾訴一番），疏導了不快後，不妨跟對方談談他的感受及其原因和意思，弄清楚問題出在那裏，會比較容易和有效處理那件事情 ── 包括澄清誤會和解決問題。現舉例如下：兩夫婦各自疏導了情緒，平心靜氣之後，……

甲、例一：

1. 丈夫說：「太太，你可否告訴我，剛才你越講越大聲，其實你有甚麼感受？」（先了解和照顧對方的感受）
2. 太太說：「好嬲。」
3. 丈夫說：「你嬲甚麼？」（弄清楚對方嬲的原因）
4. 太太說：「你只顧返工，沒時間理我！」

5. 丈夫說：「噢！我經常要加班工作，你覺得我冷落了你。」（覆述對方的意思，此舉有助核對自己有沒有聽錯，並且能令對方感到你明白他）

6. 太太說：「是啊！」

7. 丈夫說：「我其實都想多些同你在一起。你覺得我可以怎樣陪你？」（說出自己的看法，並探討有效的「解決方法」）

8. 太太說：「今晚一起吃飯和談天啦。」

9. （如果做得到）丈夫說：「好！我們今晚就一起啦。」

10. （如果做不到，也可說出其他建議，大家商量一下，例如）丈夫說：「今晚我還得趕份工作報告，不如明晚，好嗎？」

乙、例二：

1. 丈夫說：「太太，你可否告訴我，剛才你越講越大聲，其實你有甚麼感受？」（先了解和照顧對方的感受）

2. 太太說：「好嬲。」

3. 丈夫說：「你嬲甚麼？」（弄清楚嬲的原因）

4. 太太說：「你不睬我！」

5. 丈夫說：「你覺得我『不睬你』，你的意思是……」（弄清楚對方的意思）

6. 太太說：「你不理我，視我如無物！」

7. 丈夫說：「當時我不是不理你，其實我一聽到你這麼大聲，我就好驚，驚到說不出話來！」（作出澄清，促進彼此的了解）

8. 太太說：「噢！原來你不是不睬我，我誤會了你。」

7. 平時多溝通是有益的！如果「忍到爆」才表達出來，通常都很激烈，而且容易傷害對方和彼此的關係！

8. 說話時，宜用「我」字行先，去講出自己的感受、看法、期望、需要……通常這會比起用「你」字行先更好，對方會較容易聽進耳裏去，例如：聽見配偶說：「我覺得夠了，我聽到很不開心，我想你不要再拿我來開玩笑了。」就應比起聽見：「你成日胡說八道。」來得順耳。

9. 夫婦若能常用「我」字行先的語句，坦誠地說出自己覺得未妥協／未滿意／未平復的東西或事情，不僅可以預防衝突，即使發生了衝突，也較能有建設性地處理衝突。

甲、例句一：

當我見到你（指配偶）＿＿（例如：）不理睬我就行了入房（事情）＿＿，我覺得＿＿我不被你重視，我很驚，也很嬲（感受）＿＿，我想你＿＿多些同我談話（期望）＿＿，這代表（或：因為／那就）＿＿我被你重視，我們也有份親密的關係（需要）＿＿。謝謝你！

乙、例句二：

當我聽到你（指配偶）＿＿彈我這樣那樣（事情）＿＿，我覺得＿＿我很無用，很失敗（感受），我心想我也有做得好的地方，卻聽不到你的讚賞（看法）＿＿，我想＿＿你除了批評我之外，當我做得好的時候，也能讚賞我（期望）＿＿，因為＿＿這樣我覺得較為公道（看法），對我也有份肯定（需要）＿＿。

10. 此外，說話時最好能關顧：（1）自己（2）對方（3）事情，或環境，這樣就不用「鬱住」無法表達自己，又能顧及對方，亦可較有建設性地處理事情。

甲、例句一：

老公，我知你好想同班朋友一起去消遣（對方的期望），不過你們上大陸按摩（事情），我就覺得不安（自己的感受），因為上面的誘惑都好多（事情，也是自己的看法），不知你們可不可以轉去找第二種消遣呢（自己的期望）？

乙、例句二：

太太，我聽到你想在家裏吃晚飯（對方的期望），但我掛心煮好和吃完之後會好夜……（自己的感受和看法），不如在外面簡單吃了便算（事情，自己的建議）。

11. 有些衝突，單是處理表面的事情（例如：兩夫妻誰決定家中的金錢如何運用），可能作用不大，因為它們或許涉及我們的過往經歷（例如：自己兒時在家裏從來沒有發言權，常被壓抑，自尊受損），和內心世界的某些固有的反應模式（例如：很想自主和話事；一遇上壓力就要發火），日後，同一模式可能在別的事情上（例如：誰決定今天去那裏遊玩）重覆出現，導致新的衝突。如有需要，可以與本會或明愛或公教婚姻輔導會等機構聯絡，好能處理這些深層的內心問題。

E. 你如何用說話幫助有困難的夫婦？

1. 如果對方說起他的婚姻問題，尤其是當事人說了他的苦況或不開心，大家：

甲、切勿立即給他一堆忠告或建議，例如：「看開些！」「別再多想了！」「不用怕！」「下次你要……」，「其實你可以……」

乙、也不要給他解釋事情，例如：「噢，現在天氣炎熱，令你丈夫很不舒服，所以他才容易向你發火。」「女人（或男人）是這樣的啊！」「他因為不懂，所以才這樣做。」

丙、也不要講一堆大道理，例如：「兩夫妻相處必定要經過磨合才成的。」「人就是這麼軟弱！」

丁、也不要告訴他許多人都是如此，以為這樣能減低他的不快，例如：「沒所謂啦！個個人都俾人激過啦！」「你的困難，許多人都試過。」

戊、也不要批評、判斷他的做法，例如：「你很小器啊！」「你又小題大做了。」「這樣不成的！……你別這麼沒信德！……」「你真傻！信他？！」

己、也不要否定他，例如：「沒事的，這有甚麼問題呢？」「情況並非如此差啊！」

庚、也不要警告他，例如：「你再這樣說，我都不喜歡你啦！」「嗱！你再是這樣，我幫不到你啦！」「你再不改掉這個習慣，你太太一定不回來！」

2. 上述幾種回應方式，都是沒有「同理心」（或稱為「同感心」，EMPATHY）的。同理心，簡言之就是「改換說法」，即你以關懷、體貼別人的態度，聆聽了對方的心聲（尤其是內心感受）之後，用你自己的說話把它重新說出來（說出他的大意便行），並／或說出他的感受，這樣，他就知道他真的被人「聆聽」了，他會覺得你很明白他，覺得你好似感同身受般那麼了解他，與他有所共鳴。

3. 人家作出分享（不論是開心或不開心的），通常是希望有人「聆聽」自己 ── 有人了解、接納、認同自己的感受，而不是要人加以判斷（不論是對錯、優劣、好壞……等判斷），亦不是要人給予忠告、建議、解釋……，實在，人家給他的意見，多半他自己也曉得，而且若不先以同理心回應他，即使別人好言相勸，通常都無濟於事，有時還會弄巧反拙，因為若沒有同理心地回應，他

多數會（有點）不舒服，甚至很激氣。聖經就記述那苦不堪言的約伯被他三位朋友用上述沒有同理心的方法「慰問」之後，就痛苦地說：「你們叫我的心悲傷，說話苦惱我，要到何時？」（約19：2）。

4. 但是，如果說話者覺得他（整個人 ── 包括感受）已被人聆聽，自己的感受已被人了解、接納、認同（注意！認同的是「感受」，不是「事情」），那麼，他多數能自行找到出路，而且即使聆聽者跟他持不同見解，亦沒甚麼問題，例如：說話者覺得A君欺負了他，他很憤怒，想報復，聆聽者用同理心認同和回應了他的「感受」之餘，聆聽者仍可不認同「在事實上」A君是欺負了他，也可不贊成他報復的意欲和行為。

5. 簡單來說，同理心就是覆述說話者的「大意」和／或「感受」。以這個E項第1點的多個情況為例，若改用同理心時，可以這樣說：（常是「聽到你……」，「你覺得……」）：

   甲、「你丈夫無緣無故向你發火，你很激氣。」（可比對E1.甲的「看開些！」E1.乙的「噢，現在天氣炎熱，所以他才容易向你發火。」E1.丙的「兩夫妻相處必定要經過磨合才成的。」……）

乙、「你太太只顧照料孩子，你覺得她忽略了你。」（可比對E1.乙的「女人是這樣的啊！」E1.丁的「你的困難，許多人都試過。」E1.己的「沒事的，這有甚麼問題呢？」……）

丙、「你媽媽和你太太相處得不好，你夾在中間，覺得很為難。」（可比對E1.甲的「別再多想了！」E1.丁的「你的困難，許多人都試過。」E1.戊的「你又小題大做了。」……）

丁、「你覺得丈夫好像有外遇，難怪你擔心喇！」（可比對E1.甲的「不用怕！」E1.己的「沒事的，這有甚麼問題呢？」E1.庚的「你再這樣說，我都不喜歡你啦！」……）

戊、「聽到你說你丈夫對你很粗魯，你又驚又嬲又委屈，覺得很辛苦！」（可比對E1.甲的「看開些！」E1.丙的「人就是這麼軟弱！」……）

己、「聽到你說你好想離婚，你一定是很不開心了，是嗎？」（可比對E1.甲的「其實你可以……」E1.戊的「這樣不成的！……你別這麼沒信德！……」）

庚、「聽到你本來不想跟他爭吵，不過，你當時忍不住。現在你想跟他和好，但他不理睬你，你很後悔和難受，亦不知如何善後？」（可比對E1.甲的「別再多想了！」E1.戊的「你很小器啊！」……）

6. 你用同理心回應他之後，如果仍想給他提供意見，便先要問他說：「我有些建議，不知可不可以跟你說呢？」或「我對你這件事，有一些看法，想跟你分享，不知現在適不適合說出來呢？」若當事人表示可以，那麼，基本上無論你所分享的是忠告、建議、解釋，都可以說出來，若他表示不可以，則（此刻）千萬不要說。

7. 平時用上忠告、建議、解釋／分析等等，「小小唔緊要」，若是「一大堆」忠告、建議、解釋……則對方會好辛苦。對方的情緒／感受越強烈時（無論是開心或不開心），就越要用同理心。用了同理心之後，我們可以像平常那樣談話。

8. 團體的支持和關懷很有力量，如有需要，可鼓勵他聯絡神父、修女或相關團體，例如：齊家運動、夫婦懇談會、伉儷同行協進會等等（詳見G項）。

F）總結：我們可以為「有婚姻困難」的教友做甚麼？

1. 為他們代禱

甲、例句一：

天主，我見到某某婚姻出現問題，我很不開心，我亦擔心他們（和他們的子女）。天主，祢知他們出了事，祢比我更加關心他們，雖然我不知道祢會在哪個時候、用哪種方法去協助他們，但我相信祢一直會與他們同在，予以照顧。天主，我為祢將會賜給他們的恩寵和助祐，在此感謝祢、讚美祢。亞孟。

乙、例句二：

天主，一陣間我就會見到某某，他的婚姻有些問題，我都不知應該跟他們說甚麼才好。主啊！我將自己和以下的時間交托在祢的手裏，

請祢將適合的說話，放在我的口中，好使我能說出對他（們）有益的話。亞孟。

2. 與他們一起禱告（方法可參上述D1和D2，另有以下例句）

甲、例句一：

天主，多謝祢讓我和某某一起向祢祈禱，祢知道他（們）的家庭發生了一些事，他（們）現在很辛苦，也不知如何是好，他（們）很需要祢的支持，主啊，就請祢協助他（們）。（接著，請某某向天主說出他的心情／感受、看法、期望、需要……訴說的時候，想說甚麼就說甚麼，無需依著某個次序，他說完之後）天主，祢樂意俯聽我們的祈禱，我們將事情交託在祢手上，求祢帶領，願一切照祢的聖意而成就。亞孟。

乙、例句二：

天主，剛才某某和我分享他的困難時，祢都與我們在一起，聽到他（們）的情況，祢知道他（們）現在所面對的是多麼大的衝擊，也多麼容易迷失方向，行差踏錯，請祢光照他（們）。（接著，請某某向天主說出他的心情／感受、看法、期望、需要……訴說的時候，想說甚麼就說甚麼，無需依著某個次序，他說

完之後）天主，請祢繼續幫助他（們），祢是樂意這樣做的，我們感謝祢，並且時時刻刻依靠祢，因為祢是我們的天父，願祢的名受顯揚……

3. 用同理心做一個適合的聽眾（見上面E項）。
4. 鼓勵他們參加婚姻培育活動和課程。
5. 轉介給神父、修女，或齊家運動、夫婦懇談會、伉儷同行協進會等團體（詳見G項）。
6. 如有需要，更可鼓勵他們尋求輔導，例如：找各區的社工、明愛和香港公教婚姻輔導會尋求協助，本會亦提供免費的牧靈輔導服務（詳見G項）。
7. 我們特別要接納、尊重和協助他們，因為他們的擔子很重！

G. 香港天主教內一些提供支援的單位

婚姻有困難的人士可以聯絡以下六個單位；如果同行者在關懷身邊親友時，自己也感到困擾，亦可聯絡最末兩個機構。

1. 夫婦懇談會，電郵：infohkmea@gmail.com
2. 伉儷同行協進會，電話：2868 5270
3. 齊家運動，電話：8100 4584
4. 香港公教婚姻輔導會，
   電話：2523 3682，28101104
5. 明愛家庭服務，電話：2843 4670
6. 教區婚姻與家庭牧民委員會，電話：2560 2314