**第9集「我們有多了解對方？」**

# 甲）內容簡介

* 許多東西都會在不知不覺間影響一段婚姻，例如：（1）愛，（2）對配偶的了解，（3）男女兩性的差異，（4）溝通方法等等。今集會一一探討。

# 乙）小組分享建議

1. 開始祈禱【2分鐘】
2. 導言（可參考甲部內容簡介）【1分鐘】
3. 欣賞短片【15分鐘】
4. 小組分享／討論建議：你覺得這齣短片的重點是甚麼？哪個片段令你印象最深刻？【15分鐘】
5. 小組分享／討論建議（二）：這齣短片，使你在婚姻／家庭生活中有甚麼反思？【20分鐘】
6. 小休／享用茶點【15分鐘】
7. 小組分享／討論建議（三）：就著剛才短片的內容，參考以下的聖經和教宗方濟各《愛的喜樂》勸諭（簡稱AL），對你有何啟發？（建議參加者可先輪流讀出以下各句，然後分享／討論）【25分鐘】
	1. 請你們側耳靜聽我的聲音，請留意傾聽我的言語。（聖經。依28:23）
	2. 你在我眼中是寶貴的，是貴重的，我愛慕你。（聖經。依43:4）
	3. 人不要只求自己的利益，但也該求別人的利益。（聖經。格前10:24）
	4. 應付出時間、用心相處的時間。這是指耐心和仔細地聆聽，直至對方把話說完。這需要克制自己，等待合適的時機才發言。不要急於發表意見或提出建議，卻要確保已好好聆聽對方想說的一切。這要培養內心的靜默，在心靈和思想上保持專注，而且不要急進，放下自身的需要和憂慮，給對方空間。對方需要的，往往不是解決問題的方法，而是希望有人聆聽，感到有人理解他的痛苦、沮喪、恐懼、忿怒、盼望和夢想。然而，我們常常聽到這些抱怨：「他沒有聽我說話。他像在聽，其實心裡在想其他事。」「我在跟她說話，但我感到她想我快點說完。」「她試圖改變話題，或草草回應，想結束談話。」（AL137）
	5. 應慣於重視對方，這是指認清對方的價值，並確認他有存在、自主思考和獲得幸福的權利。即使你必須表達意見，也不要輕視他的說話和想法。這背後的信念就是每一個人都有其貢獻，因為他們都有不同的人生經驗，以不同的觀點理解事物，亦有其憂慮，並具備其他的技能和洞見。（AL138）
	6. 心態要開放，不要執著於某些想法，而願意隨時改變或擴闊自己的觀點。當我的想法和別人的想法整合後，或會帶來新的見解，使雙方的觀點更豐富。我們追求的團結不是單一，而是「多元中的合一」，或「合併為一的多元」。在這豐富多姿的友愛共融之中，匯聚了不同的人，大家彼此尊重，互相欣賞，同時保持各人的差異和特色，促進共同的福祉。我們不要以為所有人都要一模一樣，同時要敏銳地察覺可能出現的「雜音」，以免破壞交談的過程。舉例說，應察覺交談中出現的不安情緒，以免影響溝通。重要的是應懂得在表達自己的感受之餘，而不傷害對方，並選擇容易被人接納的言詞或表達方式，尤其是在討論敏感話題的時候。此外，作出批評時，不要發怒或趁機報復，也要避免說教，這樣只會造成抨擊、嘲諷、責難和傷害別人的效果。許多夫婦之間的討論都不是關乎重大的問題，大部分是有關瑣碎事，都是無關痛癢的，但牽動情緒的是交談過程中，所採用的說話方式和態度。（AL139）
	7. 應在言行上給予關心，表達關愛。愛可克服最大的障礙。當我們愛一個人，或感到被某人所愛，我們會更了解對方想表達和想要我們明白什麼。應克服一種脆弱的態度：懼怕別人，好像他們是自己的「競爭對手」。還有非常重要的一點是：我們的安全感應是建基在深思熟慮的抉擇、信念或價值觀，而不是靠在爭論中獲勝，或是證明自己有道理。（AL140）
	8. 當夫婦倆都不在乎精神生活，而且不會與別人建立其他關係，家庭生活將變得封閉，交談內容也會顯得貧乏。（AL141）
8. 總結：各人用一兩句說話，說出自己在今次聚會中的得著。【2分鐘】
9. 結束祈禱【10分鐘】