目录

A.天主教的立场和态度 3

B.常见的迷思 4

C.认识「婚姻中的冲突」 6

D.一些简单的处理方法 9

E.你如何用说话帮助有困难的夫妇？ 15

F.总结：我们可以为
「有婚姻困难」的教友做什么？ 20

G.香港天主教内一些提供支援的单位 23

A.天主教的立场和态度

1. 天主教认为婚姻是一对男女终生相爱、忠贞不渝的委身。夫妇自由缔结的婚姻盟约，至死方休。如果夫妇双方都已领洗，他们的婚姻更是圣事，象征和反映着主耶稣基督对教会的爱和忠信。因此，教会既不鼓励亦不承认离婚，教友也不要忘记在婚后继续栽培其爱果情花（例如：参加婚姻培训活动和课程）。当遇到婚姻生活上的困难时，教友应怀着坚忍，依靠天主努力克服问题，如有需要，更应及早寻求教会和婚姻辅导组织等的协助。

2. 然而，在现实生活中，的确有些夫妇因为种种的原因，相处得十分困难，甚至婚姻濒临破裂，个中的辛苦不足为外人道。即使教友不幸「离了婚」，教会仍视他们为一份子，并不会抛弃或排斥他们，而且更会以关怀的态度，尽力协助他们走出幽谷。

B.常见的迷思

1. 无论什么原因和情况，天主教徒都一定不可以离婚吗？

- 天主教不承认离婚，但是，如果不离婚就会带来更大的伤害，例如，不断遭配偶虐待，则教会准许教友可以在政府按民法办理离婚手续，这样的所谓「离婚」，在天主和教会前只视为「分居」，夫妇的婚姻关系仍是存在的。就如《天主教教理》第2383条指出：「在教会法所规定的某些情形下，夫妻分居，但仍维持婚姻关系，能是合法的。如果民法离婚，是保障某些合法权利唯一可行的方法，比如子女的照顾或继承产业的维护，则可以容忍，而不构成伦理的过失。」

2. 离婚是罪吗？

- 离婚是大家都不愿见到的事情，令人遗憾，也能带来许多不良的后果（尤其是对子女），但每段破碎婚姻的背景原因和情况都不尽相同，因此，离婚者是否有过失和是否要负上责任，要视个别情况而定。例如：丈夫因为有外遇而主动提出离婚，被遗弃的太太便是无辜的受害人，因此，我们不能一棍子通通打死，说：「凡离婚的夫妇双方都犯了罪。」正如《天主教教理》第2386条所说：「在一对配偶中，一方可能是民法宣告离婚的无辜受害者，因此没有违反道德诫命。他们中的一方已诚实地努力忠于婚姻圣事，却感到不义地被遗弃，另一

方则为了自己的严重过失，而破坏一个按教会法有效的婚姻，两者之间存在着巨大的差别。」

3. 离婚的天主教徒不可再婚吗？

- 在某些特殊情况下，离婚的天主教徒的第一段婚姻可以经教会解除或宣判无效，这样，他（她）便可以在教会内再婚，而第二次婚姻当然也会被教会承认。例如：第一次结婚时，其中一方原来不是出于自愿；这样的婚姻，可经教会宣判无效，使有关的教友能在教会内再婚。又例如：没有信仰的丈夫（或妻子）阻碍已领洗的妻子（或丈夫）实践信仰，并丢下妻子（或丈夫）远去，这样，无辜受害的教友一方，可获准在教会内再婚，而缔结第二次婚姻的时刻，第一段婚姻同时获解除。当然，这些都是很复杂的问题，很难一言蔽之，假若教友不幸发生这类事情，他们可向本堂神父咨询和寻求帮助。

4. 离了婚的教友都不可领圣体吗？

- 离了婚的教友，如果过着贞洁的生活，没有擅自再婚或与人同居，也没有其他的罪过，便可以领圣体。一位离了婚的教友，如当初那段婚姻已获教会解除或宣判无效，便可在教会内举行另一次婚礼（或补礼）。事后，该教友如没有其他的罪过，当然可以领圣体。然而，离婚后再婚的教友，如第二次婚姻不获教会承认，便不可领圣体。

作为一个关心「身边有婚姻困难的教友」的同行者，值得对「婚姻中的冲突及其处理方法」有个初步的认识。

C.认识「婚姻中的冲突」

1. 人与人之间的相处，难免会因为不同的性格、看法、价值观、需求、期望等等未能配合而引起冲突。

2. 有时，我们想要什么或为什么生气都不太清楚（配偶当然难以配合了），如果我们愿意坦诚面对自己，并与配偶开诚布公地交谈，及作出改变，则冲突可以变为一个成长的契机，帮助双方更加了解彼此的需要、看法……从而更加协调。冲突并不可怕！

3. 情绪常牵动我们的行为，甚至冲突也常与情绪有关。心里难受或怒气冲冲时，通常较难有建设性的倾谈。

4. 在冲突的背后，很可能双方都受了伤，痛如刀割。受伤，可以是觉得被骗、被人辱骂、欺压、出卖、看扁、排斥、视为不重要（我不如人，或将我「好人当贼扮」等等）、甚至遗弃抛弃（你不再理我／不要我了）……总结一句，常是自尊受损。受了伤，有许多感受（情绪）哩！

5. 就是因为受伤，受伤后就会痛、会失望、会愤怒、会惊怕，也会使人在不知不觉间去保护自己，取回「应有」的尊严，于是很容易会……

甲、 列举自己怎样的「对」或「有理」，包括自己已竭尽所能做到最好；

乙、 指出别人怎样的「错」或「无理」，包括陈年旧事，及一些在双方关系良好时，自己本来能够包容、认为没问题的东西，现在也一古脑儿数出来；

丙、 诉说对方在这样那样的时候，自己如何包容了他，或为他做了什麽什麽（这些东西多数是只有自己知道，对方不知道），现在他竟如此对待自己。于是，自己又很委屈、感到不公平、不忿……

6. 若不先医治那些「伤」（或不先处理那些感受），而「只讲理由」或「看看究竟是谁对谁错」，通常作用不大，而且越讲理由（人们常是越讲就越坚持己见），就越容易变成吵架，大家公说公有理，婆说婆有理，双方都有他的道理，但互相配合不来，也没顾及对方的感受和需要！即使某一方吵赢了，其实都是输的！但吵输了的一方，通常都不会服输，还会伺机反击——包括在日后的岁月里不自觉地「反击」。

7. 除此之外，通常越伤得重，就越没有能力去爱，于是，纵然想听从宽恕和爱仇的道理（方向和道理固然正确），和「忍耐点吧，放下它吧，一人少说一句啦」等劝勉，也有心无力，徒叹奈何。若要求他们一蹴而得，则更会给他们增添压力、无奈和挫败感，令他们雪上加霜！

8. 看来，还是先疗伤（至少在某程度上治愈它）和处理心情，然后才好处理事情。

D.一些简单的处理方法

1. 处理心情和「疗伤」之道，最简单、快捷和经济的方法就是向天主倾诉抒泄，把那件事及它对你的影响、你的心情／感受、看法、期望、需要……有什么就说什么，坦诚地告诉天主，并求天主帮你照祂的圣意去做。此外，找个懂得同理心（即能聆听并复述你的「大意（或事情）」和「感受」，详见下面的E项）、而又不会把你的事情传扬出去的人，倾诉一下，都会有帮助。

2. 要恢复受损的自尊，其中一个方法是默想「天主爱你」，例如：默想（或在心里重复诵念）天主对你说：「你是我的爱子，我因你而喜悦。」（谷1：11）或默想（或在心里重复诵念）天主对你说：「你在我眼中是宝贵的，是贵重的，我爱慕你。」（依43：4a）这个方法既简单易做，又很有效。

3. 另一个处理心情的方法，就是深呼吸几下，它能在某程度上疏导心中的不快和压力。

4. 处理较大的伤痛和不愉快的心情，有时需要较长的时间，我们需要耐心。心焦难耐时，宜重复上述的做法，即深呼吸几下，默想天主爱你，将心里的困苦「一五一十」地向主诉说抒泄，并求祂：「请增加我们的信德罢！」（路17：5）

5. 当情绪疏导得差不多了，自尊也恢复过来了，那时已较平心静气，双方便容易谈下去 —— 处理事情。

6. 如果不太伤及自尊，小的冲突可以自行处理，比方，两夫妻先各自安静一回，并深呼吸几下（或用上述的祈祷向主倾诉一番），疏导了不快后，不妨跟对方谈谈他的感受及其原因和意思，弄清楚问题出在那里，会比较容易和有效处理那件事情 —— 包括澄清误会和解决问题。现举例如下：两夫妇各自疏导了情绪，平心静气之后，……

甲、例一：

1. 丈夫说：「太太，你可否告诉我，刚才你越讲越大声，其实你有什么感受？」（先了解和照顾对方的感受）
2. 太太说：「很生气。」
3. 丈夫说：「你为什么生气？」（弄清楚对方生气的原因）
4. 太太说：「你只顾工作，都没有时间理我！」

5. 丈夫说：「噢！我经常要加班工作，你觉得我冷落了你。」（复述对方的意思，此举有助核对自己有没有听错，并且能令对方感到你明白他）

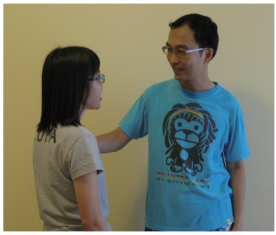
6. 太太说：「是啊！」

7. 丈夫说：「我其实也想多点时间和你在一起。你觉得我可以怎样陪你？」（说出自己的看法，并探讨有效的「解决方法」）

8. 太太说：「今晚一起吃饭和聊天啦。」

9. （如果做得到）丈夫说：「好！我们今晚就一起啦。」

10. （如果做不到，也可说出其他建议，大家商量一下，例如）丈夫说：「今晚我还得赶份工作报告，不如明晚，好吗？」



乙、例二：

1. 丈夫说：「太太，你可否告诉我，刚才你越讲越大声，其实你有什么感受？」（先了解和照顾对方的感受）

2. 太太说：「很生气。」

3. 丈夫说：「你为什么生气？」（弄清楚生气的原因）

4. 太太说：「你不理睬我！」

5. 丈夫说：「你觉得我『不理睬你』，你的意思是……」（弄清楚对方的意思）

6. 太太说：「你不理睬我，视我如无物！」

7. 丈夫说：「当时我不是不理睬你，其实我一听到你这么大声，我就很怕，怕到说不出话来！」（作出澄清，促进彼此的了解）

8. 太太说：「噢！原来你不是不理睬我，我误会了你。」

7. 平时多沟通是有益的！如果忍无可忍才表达出来，通常都很激烈，而且容易伤害对方和彼此的关系！

8. 说话时，宜用「我」字先行，说出自己的感受、看法、期望、需要……通常这样会比起用「你」字先行更好，对方会较容易听进耳里去，例如：听见配偶说：「我觉得够了，我听到很不开心，我想你不要再拿我来开玩笑了。」就应比起听见：「你整天胡说八道。」来得更顺耳。

9. 夫妇若能经常用「我」字先行的语句，坦诚地说出自己觉得未妥协／未满意／未平复的东西或事情，不仅可以预防冲突，即使发生了冲突，也较能有建设性地处理冲突。

甲、例句一：

当我见到你（指配偶）___（例如：）不理睬我就走进房间（事情）___，我觉得___我不被你重视，我很害怕，也很生气（感受）___，我希望你___跟我聊天的时间多一点（期望）___，这代表（或：因为／那就）___我被你重视，我们也有份亲密的关系（需要）___。谢谢你！

乙、例句二：

当我听到你（指配偶）___批评我这样那样（事情）___，我觉得___我很没用，很失败（感受）___，我心想我也有做得好的地方，却听不到你的赞赏（看法）___，我希望___你除了批评我之外，当我做得好的时候，也能赞赏我（期望）___，因为___这样我觉得较为公平（看法），对我也是一种肯定（需要）___。

10. 此外，说话时最好能关顾：（1）自己（2）对方（3）事情，或环境，这样就能表达自己，又能顾及对方，亦可较有建设性地处理事情。

甲、例句一：

老公，我知道你很想和朋友一起出去消遣（对方的期望），不过你们去内地按摩（事情），我就觉得不安（自己的感受），因为内地的诱惑很多（事情，也是自己的看法），不知道你们可不可以换种消遣方式呢（自己的期望）？

乙、例句二：

太太，我听到你想在家里吃晚饭（对方的期望），但我担心煮饭和吃完会很晚……（自己的感受和看法），不如在外面简单吃了就算（事情，自己的建议）。

11. 有些冲突，单是处理表面的事情（例如：两夫妻谁决定家中的金钱如何运用），可能作用不大，因为它们或许涉及我们的过往经历（例如：自己儿时在家里从来没有发言权，常被压抑，自尊受损），和内心世界的某些固有的反应模式（例如：很喜欢自己做主；一遇上压力就要发火），日后，同一模式可能在别的事情上（例如：谁决定今天去那里游玩）重复出现，导致新的冲突。如有需要，可以与本会或明爱或公教婚姻辅导会等机构联络，好处理这些深层次的内心问题。

E.你如何用说话帮助有困难的夫妇？

1. 如果对方说起他的婚姻问题，尤其是当事人说了他的苦况或不开心，大家：

甲、切勿立即给他一堆忠告或建议，例如：「看开些！」「别再多想了！」「不用怕！」「下次你要……」，「其实你可以……」

乙、也不要给他解释事情，例如：「噢，现在天气炎热，令你丈夫很不舒服，所以他才容易向你发火。」「女人（或男人）是这样的啊！」「他因为不懂，所以才这样做。」

丙、也不要讲一堆大道理，例如：「两夫妻相处必定要经过磨合才成的。」「人就是这么软弱！」

丁、也不要告诉他许多人都是如此，以为这样能减低他的不快，例如：「无所谓啦！每个人都有过这种遭遇啦！」「许多人都有过跟你类似的困境。」

戊、也不要批评、判断他的做法，例如：「你很小气啊！」「你又小题大做了。」「这样不成的！……你别这么没信德！……」「你真傻！信他？！」

己、也不要否定他，例如：「没事的，这有什么问题呢？」「情况并非如此差啊！」

庚、也不要警告他，例如：「你再这样说，我都不喜欢你啦！」「哎！你要是再这样，我也帮不了你啦！」「你再不改掉这个习惯，你太太一定不回来！」

2. 上述几种回应方式，都是没有「同理心」（或称为「同感心」，EMPATHY）的。同理心，简言之就是「改换说法」，即你以关怀、体贴别人的态度，聆听了对方的心声（尤其是内心感受）之后，用你自己的说话把它重新说出来（说出他的大意便行），并／或说出他的感受，这样，他就知道他真的被人「聆听」了，他会觉得你很明白他，觉得你好似感同身受般那么了解他，与他有所共鸣。

3. 人家分享（不论是开心或不开心的），通常是希望有人「聆听」自己 —— 有人了解、接纳、认同自己的感受，而不是要人加以判断（不论是对错、优劣、好坏等判断），也不是要人给予忠告、建议、解释……实在，人家给他的意见，多半他自己也晓得，而且若不先以同理心回应他，即使别人好言相劝，通常都无济于事，有时还会弄巧反拙，因为若没有同理心地回应，他

多数会（有点）不舒服，甚至很气愤。圣经就记述那苦不堪言的约伯被他三位朋友用上述没有同理心的方法「慰问」之后，就痛苦地说：「你们叫我的心悲伤，说话苦恼我，要到何时？」（约19：2）。

4. 但是，如果说话者觉得他（整个人 —— 包括感受）已被人聆听，自己的感受已被人了解、接纳、认同（注意！认同的是「感受」，不是「事情」），那么，他多数能自行找到出路，而且即使聆听者跟他持不同见解，亦没什么问题，例如：说话者觉得A君欺负了他，他很愤怒，想报复，聆听者用同理心认同和回应了他的「感受」之余，聆听者仍可不认同「在事实上」A君是欺负了他，也可不赞成他报复的意欲和行为。

5. 简单来说，同理心就是复述说话者的「大意」和／或「感受」。以这个E项第1点的多个情况为例，若改用同理心时，可以这样说：（常是「听到你……」，「你觉得……」）：

甲、「你丈夫无缘无故向你发火，你很气愤。」（可比对E 1.甲的「看开些！」E 1.乙的「噢，现在天气炎热，所以他才容易向你发火。」E 1.丙的「两夫妻相处必定要经过磨合才成的。」……）

乙、「你太太只顾照料孩子，你觉得她忽略了你。」（可比对E1.乙的「女人是这样的啊！」E1.丁的「你的困难，许多人都试过。」E1.己的「没事的，这有什么问题呢？」……）

丙、「你妈妈和你太太相处得不好，你夹在中间，觉得很为难。」（可比对E1.甲的「别再多想了！」E1.丁的「你的困难，许多人都试过。」E1.戊的「你又小题大做了。」……）

丁、「你觉得丈夫好像有外遇，难怪你担心啦！」（可比对E1.甲的「不用怕！」E1.己的「没事的，这有什么问题呢？」E1.庚的「你再这样说，我都不喜欢你啦！」……）

戊、「听到你说你丈夫对你很粗鲁，你又怕又生气又委屈，觉得很辛苦！」（可比对E1.甲的「看开些！」E1.丙的「人就是这么软弱！」……）

己、「听到你说你很想离婚，你一定是很不开心，是吗？」（可比对E1.甲的「其实你可以……」E1.戊的「这样不成的！……你别这么没信德！……」）

庚、「听到你本来不想跟他争吵，不过，你当时忍不住。现在你想跟他和好，但他不理睬你，你很后悔和难受，亦不知如何善后？」（可比对E 1.甲的「别再多想了！」E 1.戊的「你很小气啊！」……）

6. 你用同理心回应他之后，如果仍想给他提供意见，便先要问他说：「我有些建议，不知可不可以跟你说呢？」或「我对你这件事，有一些看法，想跟你分享，不知现在适不适合说出来呢？」若当事人表示可以，那么，基本上无论你所分享的是忠告、建议、解释，都可以说出来，若他表示不可以，则（此刻）千万不要说。

7. 平时用上忠告、建议、解释／分析等等，一点点不打紧，若是「一大堆」忠告、建议、解释……则对方会觉得很辛苦。对方的情绪／感受越强烈时（无论是开心或不开心），就越要用同理心。用了同理心之后，我们可以像平常那样谈话。

8. 团体的支持和关怀很有力量，如有需要，可鼓励他联络神父、修女或相关团体，例如：齐家运动、夫妇恳谈会、伉俪同行协进会等等（详见G项）。

F）总结：我们可以为「有婚姻困难」的教友做什么？

1. 为他们代祷

甲、例句一：

天主，我见到某某婚姻出现问题，我很不开心，我也担心他们（和他们的子女）。天主，祢知道他们出了事，祢比我更加关心他们，虽然我不知道祢会在什么时候、用哪种方法去协助他们，但我相信祢一直会与他们同在，予以照顾。天主，我为祢将会赐给他们的恩宠和助佑，在此感谢祢、赞美祢。亚孟。

乙、例句二：

天主，一会儿我就会见到某某，他的婚姻有些问题，我都不知应该跟他们说什么才好。主啊！我将自己和以下的时间交托在祢的手里，

请祢将合适的说话，放在我的口中，好使我能说出对他（们）有益的话。亚孟。

2. 与他们一起祷告（方法可参考上述D1和D2，另有以下例句）

甲、例句一：

天主，感谢祢让我和某某一起向祢祈祷，祢知道他（们）的家庭发生了一些事，他（们）现在很痛苦，也不知如何是好，他（们）很需要祢的支持，主啊，就请祢协助他（们）。（接着，请某某向天主说出他的心情／感受、看法、期望、需要……诉说的时候，想说什么就说什么，无需依着某个次序，他说完之后）天主，祢乐意俯听我们的祈祷，我们将事情交托在祢手上，求祢带领，愿一切照祢的圣意而成就。亚孟。

乙、例句二：

天主，刚才某某和我分享他的困难时，祢都与我们在一起，听到他（们）的情况，祢知道他（们）现在所面对的是多么大的冲击，也多么容易迷失方向，行差踏错，请祢光照他（们）。（接着，请某某向天主说出他的心情／感受、看法、期望、需要……诉说的时候，想说什么就说什么，无需依着某个次序，他说

完之后）天主，请祢继续帮助他（们），祢是乐意这样做的，我们感谢祢，并且时时刻刻依靠祢，因为祢是我们的天父，愿祢的名受显扬……

3. 用同理心做一个适合的听众（见上面E项）。

4. 鼓励他们参加婚姻培训活动和课程。

5. 转介给神父、修女，或齐家运动、夫妇恳谈会、伉俪同行协进会等团体（详见G项）。

6. 如有需要，更可鼓励他们寻求辅导，例如：找各区的社工、明爱和香港公教婚姻辅导会寻求协助，本会亦提供免费的牧灵辅导服务（详见G项）。

7. 我们特别要接纳、尊重和协助他们，因为他们的担子很重！

G.香港天主教内一些提供支援的单位

婚姻有困难的人士可以联络以下六个单位；如果同行者在关怀身边亲友时，自己也感到困扰，亦可联络最末两个机构。

1. 夫妇恳谈会，电邮：infohkmea@gmail.com
2. 伉俪同行协进会，电话：2868 5270
3. 齐家运动，电话：8100 4584
4. 香港公教婚姻辅导会，
   电话：2523 3682，2810 1104
5. 明爱家庭服务，电话：2843 4670
6. 教区婚姻与家庭牧民委员会，电话：2560 2314

编写及出版：教区婚姻与家庭牧民委员会
香港西湾河耀兴道72号
圣十字架中心4楼

电　　话：2560 2314

电　　邮：dpcmf@catholic.org.hk

网　　页：http://dpcmf.catholic.org.hk

准　　印：天主教香港教区 陈志明副主教

【准印日期：2013年6月6日】

设计及排版：Point One Graphics

出 版 日 期：2013年7月 初版

版权所有

本小册子的繁、简体版pdf档案，和相关的活动，
均可于http://dpcmf.catholic.org.hk免费下载

非卖品