香港浸信會醫院
Hong Kong Baptist Hospital

更滿足的婚姻
一輩子的知己

輔導簡訊
2022年冬季

本期內容

1 婚姻佳語

2-3 主題分享：
美滿的婚姻 蘊藏親密的友誼

4 婚姻調適問卷

課程簡介：
精神健康急救
標準課程(網上版)

婚姻佳語

"Happy is the man who finds a true friend, and far happier is he who finds that true friend in his wife."

快樂是一個人找到他真正的知己，更快樂的是，他發現在妻子身上找到這個真正的知己。

— *Franz Schubert 法蘭茲•舒伯特(奧地利作曲家)*

"A happy marriage is the union of two good forgivers."

快樂的婚姻是兩個寬恕者的結合。

— *Ruth Bell Graham 鍾路得(美國著名福音佈道家葛培理之妻子)*

"It's amazing how one day someone walks into your life, and you cannot remember how you ever lived without them."

奇妙的是，有一日他/她走進你的生命裡，而不知不覺中你的生活已不能沒有他/她了。

— *Unknown 佚名*

輔導服務
由心理輔導員提供的專業輔導：
- 情緒壓力
- 病患適應
- 哀傷處理
- 照顧者壓力
- 婚姻關係
- 婚前輔導

輔導服務 Counselling Services

婚前輔導

Counselling and Patient Support Centre
輔導及病人支援中心

查詢/預約 2339 5812

地址
香港九龍聯合道320號建新中心一樓
輔導及病人支援中心

網址 www.hkbh.org.hk
電郵 cpsc@hkbh.org.hk

美滿的婚姻 蘊藏親密的友誼

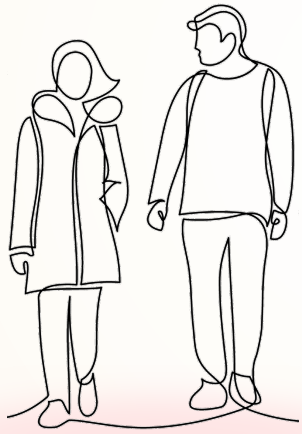
即使幸福快樂的夫婦，婚姻中亦有解決不了的問題。抱著和而不同的心態，在差異中發掘趣味，能為婚姻生活加添調味劑。因為大部份夫妻之間的衝突，通常與自己是否被愛或受到尊重相關，分歧的存在只是引致衝突的一部份，怎樣面對配偶個性喜好之不同，也是一大考驗。不妨回想一下，和配偶的相處，以下的情況與感受有多頻密：

根據今年本中心應用「婚姻調適問卷（The Dyadic Adjustment Scale DAS-32）」協助夫婦們了解婚姻關係的狀態。在處於不安狀態的婚姻關係中，上述提及的狀況經常出現。參考這個問卷的四大關係範疇：一致性、滿足感、凝聚或團結、情感表達，讓我們構想到從以下幾方面著手維繫婚姻關係：

1 保持好奇，做對方的好朋友

刻意地經營夫婦間的友情，保持好奇，像朋友的相識般，了解另一半的所思所想和喜好習慣。即使你們常常見面，亦未必完全了解對方的內心世界。多熱衷發問問題了解對方，例如，你認為這套電影怎樣？最近工作上的新同事合作如何？你喜歡在沙律上加黑醋或是沙律醬？

在婚姻中保持友誼的相知相惜，也許二人的喜好習慣不一樣，就如朋友有相似和不相似的地方，互相明白以至接納，由自己開始做起，給另一半起初的愛與尊重。



2 保持好玩的原素，一起玩樂

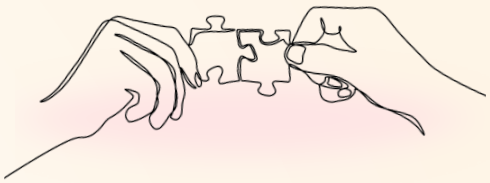
在「婚姻調適問卷」的題目中，於愉快的夫婦關係相對上高分的，就是「你們有多常一起出外參加活動？」和「你們多常一起歡笑？」。可以理解到，工作、家務、照顧家人或兒女已佔據大部分的時間，自然地「一起玩樂」輪為次要的，但不要這樣做！朋友聚在一起就是玩樂，就會一起歡笑。婚姻中保持好玩的原素，不僅能維繫你們的友誼，以快樂凝聚你們的關係，更在壓力、緊張的時候成為保護。

「一起玩樂」未必需要你們花一整天在主題公園，而是在日常生活中加添歡樂，說說笑、一起「桌遊」、一起做運動、回想有趣的往事等，總會想到你們樂在其中好玩的方式！

3 友善的團隊合作

夫婦實在是一個團隊，合作完成人生大大小小的計劃。很少人在婚姻中注意團隊精神，因為家庭事務或許瑣碎重覆，不像一個創新的計劃般，令人有成就感，叫人花精神去構思合作。

就如學生分組功課或辦公室的團隊，夫婦間的合作都需要分工、溝通、合作、協調。花一點時間耐心與配偶好好地啟發意見(Brainstorming)、互相討論(Discussion)、客觀地搜集分享資料(Information searching)、整合意見作決定(Conclusion)，這些聽起來並不陌生，只是學習應用在婚姻裡，需要在分歧中尋求雙贏的心，友善的團隊合作，促使凝聚、團結與一致性。



4 主動運用對方愛的言語

愛不單憑感覺，它更是一個動詞。當我們想向對方表達愛時，首先要明白一件事，就是每個人有其特別感到被愛的方式。例如，你喜歡聽到別人用說話讚賞自己，會特別感到被愛和重視，當你的另一半經常這樣做，你會感到常常活在愛中，這是刻意地運用對方愛的言語去表達愛的行動。

著名婚姻家庭輔導專家 Gary Chapman 將愛的表達分成五種：「肯定的言詞」、「精心的時刻」、「接受禮物」、「服務的行動」、「身體的接觸」。以往我們經常用自己喜歡的方式去愛另一半，但卻不是對方想要的，令二人感到挫敗和失望。雖然運用對方愛的言語時，或許需要花上心力，因為這可能不是你善於表達愛的方法，但要是持之以恆，你們會得到意想不到的美好效果。愛既是雙向的，不妨邀請另一半和你一起完成這個「愛的言語」測驗，了解和增進彼此的關係。

2020年冬季輔導簡訊
P.3「愛的言語」測驗

5 困難中互相扶持

當你遇到人生的風浪、生活不如意，也會希望有一個朋友願意花十分鐘，能專心真誠地傾聽心聲，不加評論，只是單單明白當刻的處境與感受，在落淚時，能被接納及鼓勵。我們也會希望人生路上有如此的人相伴，讓我們都學習於困難中與配偶互相扶持，給對方安全地表達情感和需要。

參考資料：
1. 黃維仁(2019)。傾聽就是愛。台北：國際親密之旅有限公司出版。
2. Prepare/Enrich(2021). How to nurture friendship with your spouse. https://www.prepare-enrich.com/blog/how-to-nurture-friendship-with-your-spouse/

自我測試

婚姻調適問卷

婚姻都需要定期檢查、保養、維修?從婚姻調適的角度，婚姻關係是動態的，夫妻從婚姻生活的事情中調整心態與行為，彼此互動和協調，逐步經營出大家能接受、共識的婚姻生活。為幫助大家了解自己的婚姻調適狀態，以下從32題的「婚姻調適問卷(DAS-32)」節錄其中的14題，讓你有初步的概念：

您與配偶在以下事情上之一致性:	完全同意	幾乎完全同意	有時不同意	經常不同意	幾乎完全不同意	完全不同意
1 家庭財政處理	5	4	3	2	1	0
2 情感表達方式	5	4	3	2	1	0
3 與父母/姻親相處方式	5	4	3	2	1	0
4 共同相處的時間多寡	5	4	3	2	1	0
5 作重要決定	5	4	3	2	1	0

您認為在您與配偶之間，以下項目發生的頻密程度:	任何時間	很多時	有時	間中	很少	從不
6 考慮或討論離婚/分居/結束關係	0	1	2	3	4	5
7 覺得與配偶關係進展良好	5	4	3	2	1	0
8 你信賴你的配偶	5	4	3	2	1	0
9 與配偶爭吵	0	1	2	3	4	5
10 互相激怒對方	0	1	2	3	4	5

您認為在您與配偶之間，以下項目發生的頻密程度:	從不	每月少於一次	每月一至兩次	每星期一至兩次	每天一次	經常
11 一起歡笑	0	1	2	3	4	5
12 一起冷靜地討論問題	0	1	2	3	4	5
13 共同合作進行一些事情/計劃	0	1	2	3	4	5

14 最能形容您對婚姻關係的看法:	極不快樂	相當不快樂	少許不快樂	快樂	很快樂	極快樂	完美
	0	1	2	3	4	5	6

參考資料：

Spanier, G.B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. Journal of Marriage and the Family, 38, 15–28.

如欲了解現時的婚姻關係狀況，歡迎與本中心查詢及預約，由我們的專業心理輔導員協助婚姻關係的調適。

總分 _____

分數越高表示婚姻關係質素愈好。

課程簡介

詳情請參閱本中心網頁或致電查詢

第二十二屆 精神健康急救標準課程(網上版) HET01-22

提供一套有效處理精神健康(抑鬱症、焦慮症、藥物濫用問題、重性精神病)的原則及技巧，及早識別精神健康問題。

❶網上自學平台 (共7小時*)

5個單元：精神健康急救概念、抑鬱症、焦慮、物質濫用、重性精神病

*必須完成網上學習平台，才能參與視像教學會議。

→

❷視像教學會議(ZOOM) (共5小時)

1. 日常情景應用精神健康急救介入重點
2. 重溫及鞏固網上學習知識技巧
3. 解答參加者在網上學習時所遇到的困難

視像教學會議日期：2023年4月17日及24日(星期一)，共2節
時間：2:30pm - 5:00pm
時數：12小時
[7小時網上自學平台(將於3月28日開放)；5小時視像教學會議]

對象：對課程有興趣人士
人數：15人
費用：$800(包括精神健康急救手冊一本及電子證書)
截止報名日期：2023年2月17日

Counselling and Patient Support Centre
輔導及病人支援中心

電話：2339 5812　網址：http://www.hkbh.org.hk
傳真：2339 5813　電郵：cpsc@hkbh.org.hk