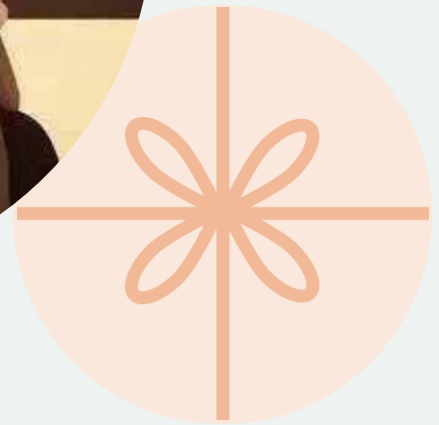


夫妻再保鮮 - 情如初見

浸信會呂明才中學家長團契

吳霓子女士 (Heidi)
心理輔導員





婚姻感情溫度計 (Marital Disaffection Scale)

		十分真確	也算真確	不太真確	完全不真確
1	若不能再與配偶一起，我會感到痛苦	1	2	3	4
2	我覺得好多事情都很難向配偶傾訴	4	3	2	1
3	我享受與配偶一起的時間	1	2	3	4
4	雖然與配偶一起，我仍感到寂寞	4	3	2	1
5	沒有見配偶兩，三日，我會掛念他	1	2	3	4
6	大部份時間，我感到與配偶十分親近	1	2	3	4
7	單單與配偶一起，我已感到享受	1	2	3	4

婚姻感情溫度計 (Marital Disaffection Scale)

17	我對配偶有很多憤怒的感受	4	3	2	1
18	與過去比較，我不再那麼在意要履行自己在婚姻中的責任和義務	4	3	2	1
19	我嘗試逃避與配偶一起的時間	4	3	2	1
20	有些時候，我不大感到對配偶的愛和溫情	4	3	2	1
21	我享受與配偶分享感受	1	2	3	4
小計：		20	10	10	2
總分：		42			

感情消逝程度	分數
低	21-26
中等以下	27-34
中等	35-42
中等以上	43-54
高	55-84

感情變淡的原因

- 生活、經濟壓力？
- 性格不合？
- 子女問題？
- 婆媳問題？
- 無時間相處？
- 溝通問題？



夫婦溝通的調查

- 香港家庭議會在 2019 出版的一份有關家庭研究的報告，95% 的受訪者覺得自己和伴侶的關係是親密的(close)，不過44% 的夫婦每星期用少於半小時溝通，甚至有 14% 的夫婦在一周內完全沒有溝通；
- 香港公教婚姻輔導會在2019年，訪問了213名50歲以上的銀齡已婚人士。發現引起夫妻衝突，影響婚姻質素的原因依次如下：
 - 伴侶不明白我真正的感受和需要
 - 伴侶看手機電腦，令我感到被忽略
 - 大家欠缺溝通



分享

你每日大約用幾多時間和你的配偶傾偈？

一般你地傾的內容是關於什麼？

老夫老妻的「危機」

- 獨立自主，只聚焦家庭功能
- 太熟悉，沒有情感交流
- 累積的矛盾、埋怨、分歧 & 誤解
- 習慣避免衝突，逃避溝通
- 不懂得修補關係





喂？

五大联赛 NBA免费直播
世界杯官方赞助商
免费直播：zb877.com

反思

1. 當你和配偶發生衝突時，一般會怎樣影響你？
2. 想想你和配偶相處的情況，在有效處理衝突這方面，你會給自己多少分？
3. 在衝突中，你覺得有無為你們的婚姻關係帶來正面或者負面的影響？

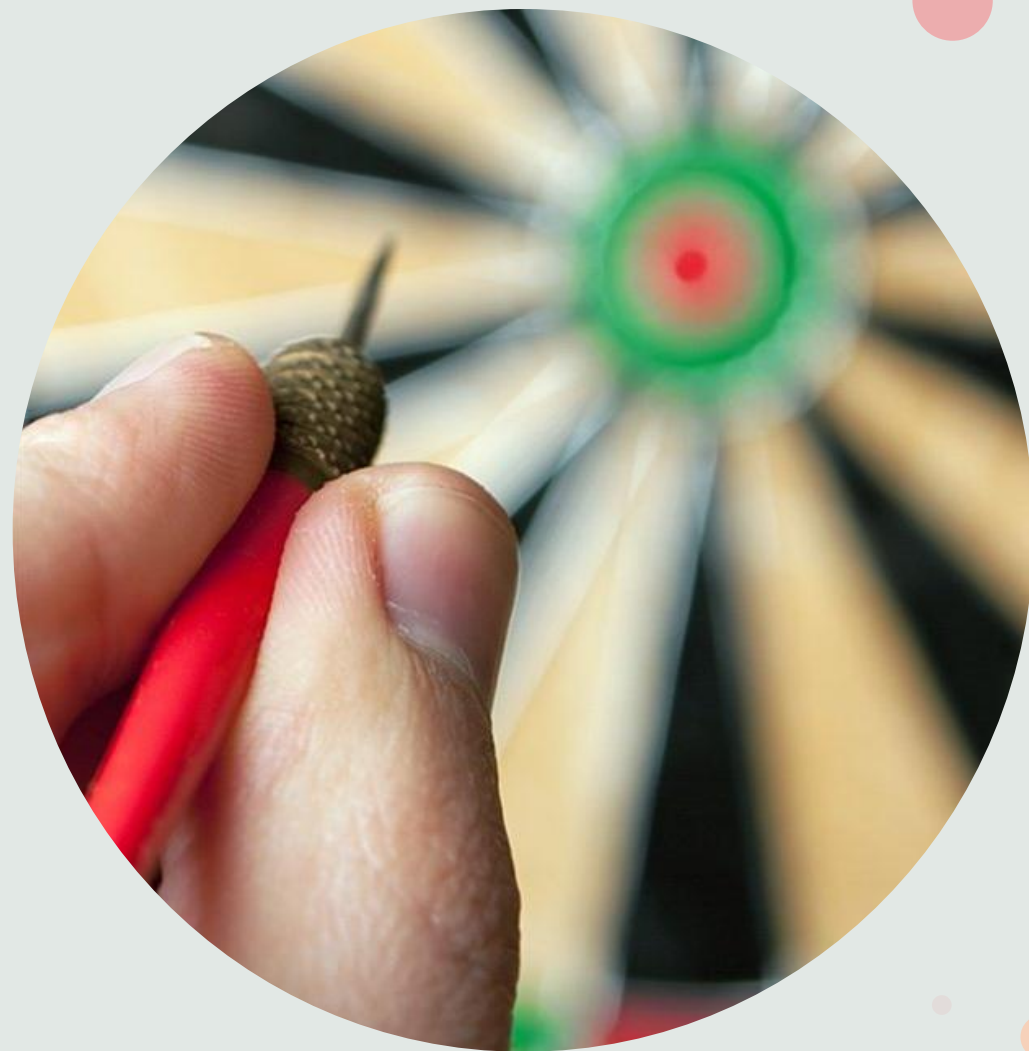
衝突原來有好處！？

- 是一種溝通的表現
- 聚焦在需要關注的問題
- 是解決問題的起點
- 有助澄清價值觀和想法
- 學習接納不同觀點
- 對自己和配偶認識更深
- 增進關係的機會，促進溝通的深度
- 增強人際間的彈性，是成長的契機



化解衝突的目標

- 更加認識自己和對方
- 學習調停，放棄己見，接受對方
- 不強迫對方去承認，接受自己的看法是唯一，絕對的看法
- 用不同方法去疏導同一的困難
- 願意探索，嚐試新的溝通模式



處理衝突要訣

- 辨識惡性循環、溝通障礙
- 交換角度，理解立場
- 先冷靜情緒，後表達想法和感受
- 主動溝通，展開對話
- 找到差異的「平衡點」，以智慧和創意「平衡差異」，共創雙贏的原則
- 雙方是家人/同伴，不是敵人



衝突可避免

- 分清煙火
- 輕重有別
- 提升敏感度
- 態度 vs 理據
- 管理舌頭，提防溝通四大殺手（批評、蔑視、防衛、冷漠）
- 避免跌入惡性循環





开云体育: 91127.com
体育投注 美女百家乐
棋牌 时时彩 篮球 电竞

“非暴力” 溝通

目標：在對話中，透過滿足彼此需求的方式，來進行溝通。

1. 客觀觀察 - 見如所見，聞如所聞

2. 表達感受 - 單純內心狀態的描述

3. 說出需要 - 釐清未獲滿足的需要

4. 提出請求 - 提出需要，請對方滿足

如實表達你所看到的，所聽到的

不要作出評論/假設/標籤

- 情緒化和批評的用語往往是負面，對人不對事的，如：懶、自私、冇手尾等
- 「你個世界永遠得你自己一個，你見唔到其他人！」

只說觀察：陳述具體行為

- 看到，聽到（當我睇到。。，當我聽到。。）
- 有耐性，擺脫「誰對誰錯」的指責

避免：

- 「你成日都……（只是識得望住本簿）
- 「你次次都……（冇手尾，開完啲燈都唔會閃）
- 「你從來都……（唔會主動幫手做家务）

客觀觀察

表達感受

- 自我覺察，體會內心真實的感受
 - 身心感受到的重要信號
 - 感受是「需求被滿足時」和「需求未被滿足時」的內心信號
 - 是自己的內心狀態陳述，不是對別人的言行評價，
 - 「我覺得孤單，寂寞」VS「你個世界得你自己一個」；「我覺得你對我冷漠」
- 我感到。。。心情很好（滿足/感動/興奮）。。。心情很差（騷/擔心/焦慮）

說出需要

感受背後我的需要是什麼？此時此刻我的核心需要

- 心理層面：被尊重，信任，自由，有歸屬感 etc

指責和批評其實穩藏了未被滿足的需要

- 太太抱怨丈夫「我想有個正常的回應啫，有咁難咩」，很可能她心中非常需要感受丈夫的「重視」，「關心」

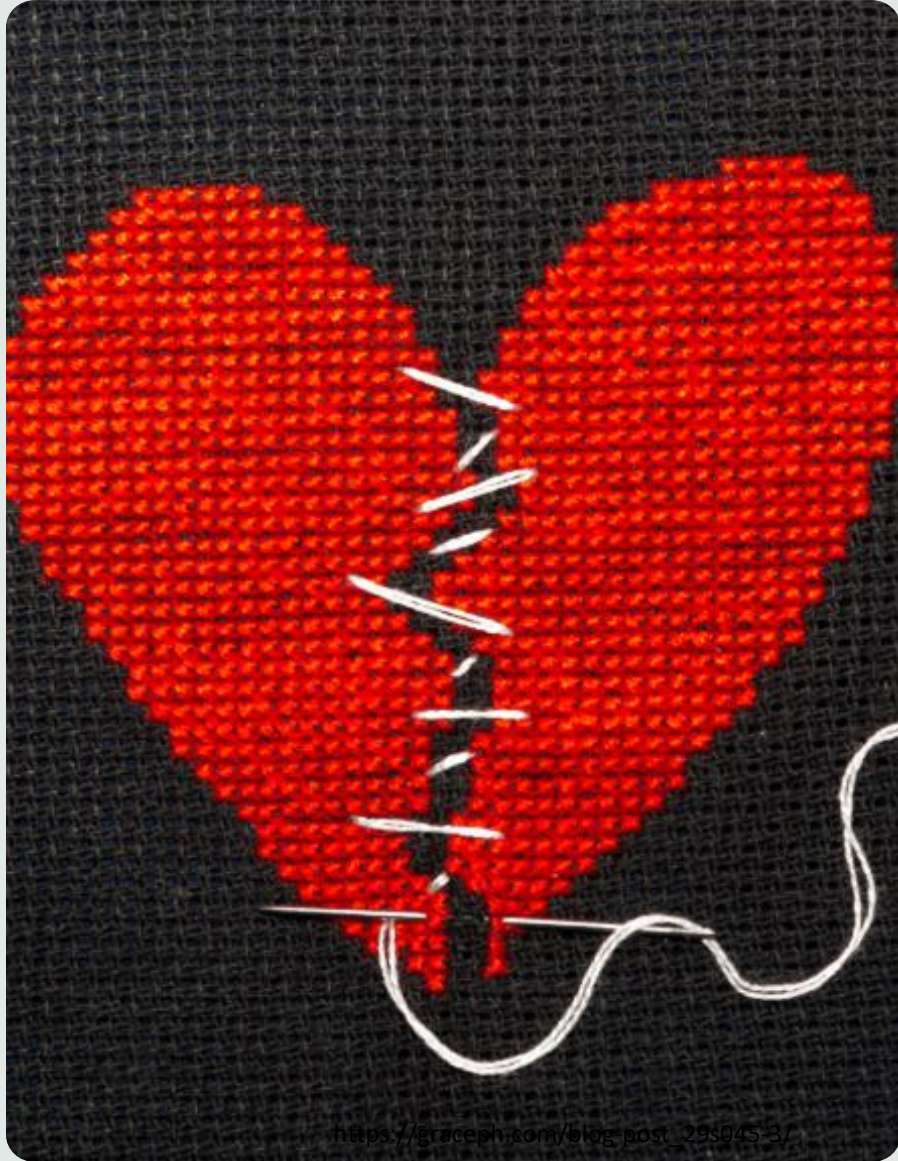
學習體會自己的需要

- 最普遍、強烈的需要通常和連結有關：陪伴、安全感、關心、親密感

提出具體請求

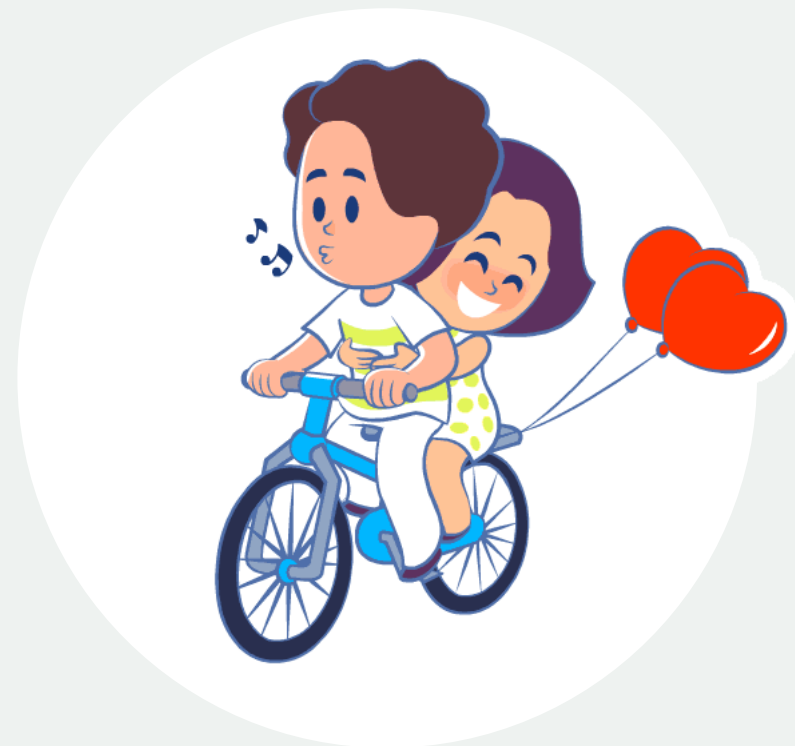
- 請對方來「滿足」自己的「需要」，同時都讓對方提出他的「需要」
- 「請求」是需要明確，正向，引發具體行動
例：「我很重視兩個人的關係，我地可否每星期有啲時間一齊傾下偈，改變下現在我地兩個人的溝通模式，希望可以增進大家的感情和了解。」
- 「請求」不是「要求」，拒絕不會中斷溝通和連結
- 讓對方理解，讓對方可以說「不」，讓對方心甘情願同意
- 努力溝通，彼此成全

饒恕



- 饒恕，不是便宜對方，而是為了自己的好處；饒恕的能力也不是出於自己，而是從神而來的禮物
- 饒恕意味著被冒犯者放棄對冒犯者的怨恨、論斷和冷漠的權利，並同時培養對對方不配得的憐憫、慷慨、甚至愛
- 饒恕的發生是當我們可以意識到可能是對方的軟弱或者限制時
- 饒恕有兩個歷程：個人內在、彼此互動
- 饒恕是一個過程，從認清傷害和情緒，理性表達，設定界限，到最後願意完全釋懷，放下

情如初見



增進夫婦
親密度

建立良好
溝通模式

有效處理
衝突

你願意在以上三方面作出怎樣的努力？

The image features a central white, cloud-like shape with the text "Thank you!" written in a simple, black, sans-serif font. This central element is surrounded by a vibrant, multi-colored abstract pattern of overlapping, teardrop-shaped leaves or petals. The colors transition from cool blues and greens on the left to warm oranges, yellows, and reds on the right, with purple and pink tones in the lower center. The overall composition is bright and celebratory.

Thank you!

婚
後
專
HAPPILY
EVER
AFTER?

婚前

VS

婚後



婚姻關係

- 兩個人相戀是一種彼此影響，互相連結的關係
- 婚姻關係可以是醫治生命中種種心靈創傷的最好時機，但也可能是心靈再度受傷最危險的時候
- 婚姻是由浪漫的愛走向成熟的愛
- 是盟約不是合約

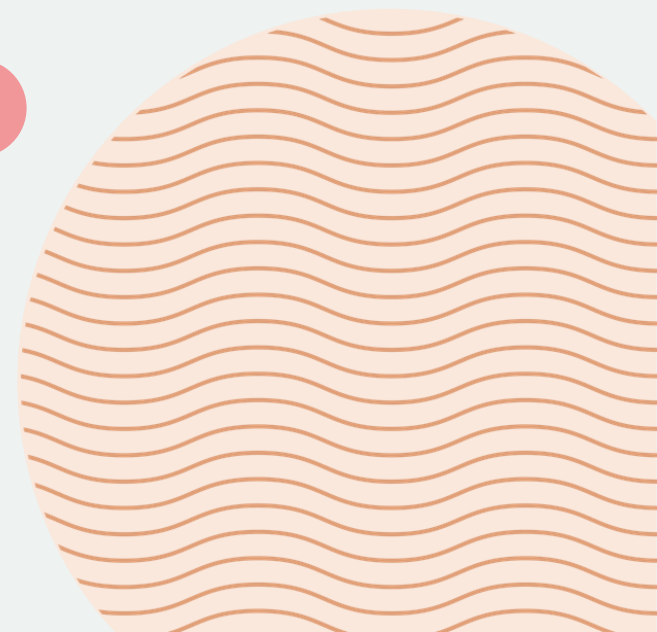


- 饒恕 = 忘記?
- 饒恕 = 交換?
- 饒恕 = 一蹴即就?
- 饒恕 = 弱者行為?
- 饒恕 = 可以強迫?
- 饒恕 = 自我犧牲和啞忍?
- 饒恕 = 認同加害者的行為?
- 饒恕 = 高高在上地赦免?



真正的饒恕

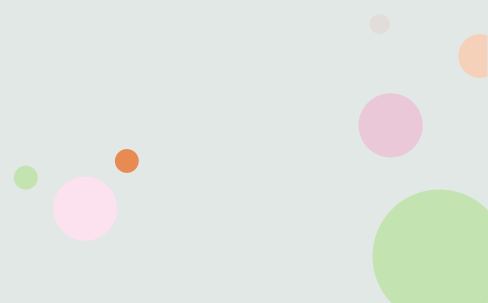
- 放下追討的權利 (生氣，責備) 與執著
- 釋放內心的憤怒和仇恨
- 遠離沈溺與自憐
- 生命的流露 (被愛，被寬恕的經驗)
- 不是放棄 ？ ？





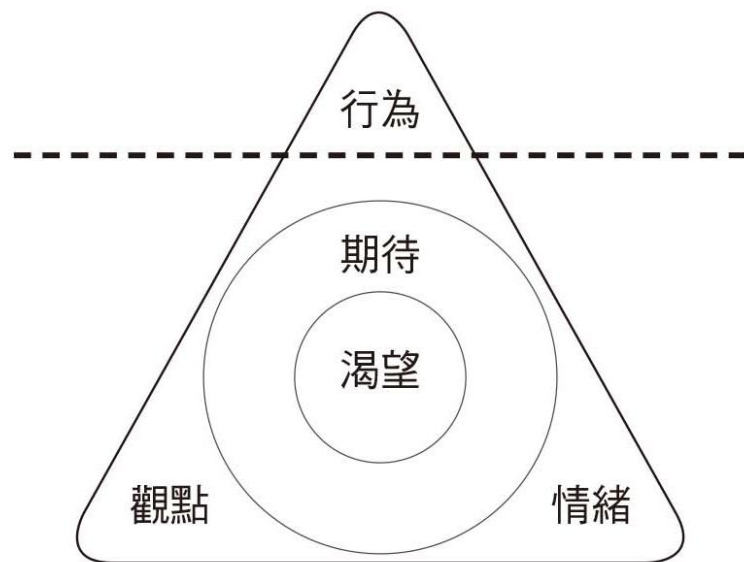
自我覺察

1. 同理心
2. 洞悉力
3. 敏感度



事件：May 晚上11點返到家中，見到先生和囡囡仲睇緊電視，即時把手袋大大力擲在梳發，大聲問先生「你搞咩？亞囡聽日唔駛返學咩，我出門口前明明已經同你講左佢一定要9點前瞓，你又當我無到呀！？」

冰山理論示意圖



行為：作為及言語
觀點：想法、假設、信念
期待：滿足渴望的具體方法

情緒：喜、怒、哀、懼
渴望：愛人、被愛、尊重、
接納、自由、意義

行為：指責(擲手袋，鬧老公)

情緒：憤怒

觀點：

想法：明天要返學，亞女又會起唔到身

假設：先生又無視/理自己的要求

信念：我要掌控全局

渴望：被尊重

期待：先生重視自己要求才感受到尊重

Virginia Satir 的溝通理論

人的自我就好像一座冰山，外顯的行為只是露出水面的一小部份，埋藏在水面下未說出口、不為人知的思想和渴望，其實更為巨大、複雜，有時就連當事人也模模糊糊，難以摸透。



薩提爾的冰山理論