

婚姻與家庭

社工郭玉蓮姑娘

婚姻是家庭的起始，家庭是社會的根基；要建立幸福與健康的家庭，先要由婚姻入手。夫婦兩人要維護一段由相知到相親的關係，縱使經歷困難，依然不離不棄，需要不斷認識了解，互相扶持，彼此包容，彼此委身……等。

然而，面對香港離婚率在過去五年持續上升，由2005年14,873宗升至2009年19,164宗，實在令人擔心。現代人對婚姻的承諾與委身，看似比上一代為弱。當中是文化價值的差異影響，或是其他社會因素引至離婚率日漸升高，則有待商榷。

面對著這個後現代的趨勢，筆者仍然相信以下觀點：

- 1) **愛是不保留**～夫婦需要不斷付出，甚至犧牲自己個人的想法、利益，大家才能共享一起栽植的成果。若非一些違反婚姻的大錯，則不應因付出多少而計較，因為每人的能力不同，亦沒有絕對的公平、對錯。這樣，無私的愛就是不分你我的了。
- 2) **愛能跨越衝突**～根據心理學家高特曼博士(John Gottman)的研究，96%的婚姻衝突屬於永久的問題，意即因著兩人的差異，一些衝突模式將成為生活的一部分。因此，夫婦要容得下這些不協調，採取雙贏的思維，透過適度的讓步、妥協，找出屬於你們的解決方法。
- 3) **愛要增值，也要保養顧惜**～因為沒有兩個人是完美的，關係會因困擾而消磨，而生活中亦要面對不同的壓力，為你的婚姻注入正能量，是透過持續拍拖，不斷在你的情感銀行內存款，增加甜蜜度，並讓你的「存款」與「提款」維持5:1的健康比例。
- 4) **愛能寬恕**～人誰無過，夫婦亦然。為免在關係上常翻舊帳，或讓過往沒有處理的事去影響大家往後的日子，原諒、放下、忘記，有助「清還欠單」，以愛再出發。
- 5) **愛可成長**～婚姻需要兩個人不斷成長，有成熟的人格。各人要獨立堅強，以致不會過份倚賴對方的支持，並能穩定自己的情緒，有自我醒覺的能力，在愛中互相砥礪。
- 6) **愛有承諾**～婚姻的選擇在乎你願意做一個合適的人，多於去找一個合適的人。承諾的關係是以行動去堅持愛對方，用誠意和尊重去消化彼此的矛盾，並憑信心攜手往前行。

