



明愛樂協會
Caritas Lok Heep Club
戒毒輔導中心



2022 年季刊 (二)

主題：半生瓜·婚姻的回味



序言

半生瓜(苦瓜)正好比喻婚姻，伴侶是陪伴你大半生的人，有些人感受到婚姻是甘甜，有些人則表示苦澀。其實如何令婚姻生活美滿，在乎夫妻間如何悉心的烹調，令婚姻關係越嘗越滋味。而在戒毒康復上，我們常看到良好的婚姻關係對推動戒毒康復非常重要，今期就讓 大家去探索如何維繫美滿婚姻，以及當中對戒毒人士的影響……

婚姻親密關係 影響戒毒康復

訪問嘉賓：古錦榮先生

撰文：社工鍾士禮



古錦榮先生，資深註冊社工、認可性治療師，先後從事家庭及婚姻輔導、男士服務、童年性侵犯輔導及性治療服務。古先生是「明愛賽馬會婚姻培育計劃-親密頻道」高級督導主任，為同工提供臨床督導及培訓。古先生是香港性教育、研究及治療專業協會的創會委員，他對「性沉溺、情性關係、身心親密」等課題尤感興趣，常就有關議題接受傳媒訪問，現定期在 ET Net 及晴報發表以「情性關係」的專欄文章。

[明愛賽馬會婚姻培育計劃-親密頻道](https://www.caritasjc-intimacychannel.org.hk/)

<https://www.caritasjc-intimacychannel.org.hk/>

親密關係：特質及作用

婚姻是一種伴侶獨有的關係，親密的感情既穩定而恆久，當中包括：關懷、支持、理解，也是情理上、舉世唯一給予到對方「親切」與「性」的人。這種親密無間與互相依附的情感是其他親朋無法給予的。正因為這種獨特的親密情感，雙方在處理家庭及生活細節時變得殊不簡單。親密關係讓伴侶去面對及接受「真實的自己」，透過互相認識和接納，雙方才能夠跟真實的感覺和諧相處，才能真正地愛對方。

親密不再，引發更多問題

親密關係不只雙方，更牽涉個人及家人的期盼，有理性、有感性；要付出和接收、更會有期望及落差。可是，雙方可能理所當然地認為「自己想法，等同伴侶看法」，雙方未能從對方角度去理解對方的感覺，或甚至忽略對方的需要。此外，雙方也可能理當然地認為「婚姻就是這樣的」，雖然知道自己或對方有問題，但獨有的感情會引致難分難捨，長期發展下去可能引致感情麻木。關係中有掙扎，多因不健康相處引起，負面情緒會令雙方以逃避或應酬、頂撞式溝通，對雙方及家庭有很大的殺傷力。因情感上有期盼，渴求「愛與關心」，所以不能夠只以理性地去處理關係中的掙扎。因此，容易以關係以外的方式尋求心靈慰藉，耳濡目染下容易投入其他行徑或引致成癮行為，問題變得更加複雜。

關係親密、預防成癮問題

滋潤親密關係，一方面應改善「情感親密」，以語言或非語言方式向伴侶表達心意。而深入的情感親密也需要雙方高度坦誠，溝通和了解，讓雙方感受到心靈溫暖。另一方面「身體親密」同樣重要，就如幼兒時期的擁抱與親吻可以安撫情緒。通過身體觸碰或接近的舉動，將身體親密進一步拉近。親密關係，可讓戒毒康復伴侶減少問題出現。伴侶透過連繫，彼此向對方表達重視，這正是滋潤親密關係的要素。伴侶應尊重對方想法及回應對方憂慮，並將雙方放於對等及重要的位置，而非只從自己角度出發。日常主動地發掘伴侶在意的事，了解其感受和需要，用愛的語言去表達及關心對方，可增進親密及預防其他問題。

結語：戒毒康復與親密關係

親密關係直接影響相處質素，也影響戒毒康復的成效。重新建立親密關係，不但有助修補問題相處，亦能讓雙方重新感受到獨有的溫情，有助整體戒毒康復。戒毒康復者及其伴侶應一起滋潤婚姻，滿足彼此的需要和渴望，共同建立親密感與信任感。當感到被愛時，一方自然會更自發和主動去愛對方，同時可讓整個家庭功能加強、家庭生活更美滿。

患難中的愛

阿斯(戒毒康復者)

撰文：社工黎少媚

背景：

阿斯(化名)與阿文(化名)拍拖及同居十三年後註冊結婚，至今已有二十年的感情，多年來毒品一直存在他倆的關係之中。近二年，更因毒品引發起婚姻的危機，幸好深厚的感情協助二人走過患難，並因此學懂更加珍惜對方及改善溝通，對康復有了更大的決心

毒品令婚姻陷入危機

回想最初，從我們認識至結婚，毒品一直存在我倆之間，我們默默地依賴着「它」，從來沒有想過要戒。丈夫的自控能力比我好，而我的心癮比他嚴重，有時會因吸毒而不上班。直至三年前，我對K仔的沉迷變得一發不可收拾，心癮非常嚴重，不停地向財務公司借錢吸毒，錢越借越多，泥足深陷，而丈夫一直被蒙在鼓裏，直至我沒有能力還債，迫於無奈告訴他，他雖然十分憤怒，但仍無奈地幫我還債。回想當時，無論丈夫如何憤怒及痛苦，我都完全沒有感覺，心中只想着毒品，當時的我真的很無情。我與丈夫的關係變得很僵，令我情緒變得更低落，一有錢就吸毒作逃避，完全控制不了自己。由於欠債情況十分嚴重，丈夫硬着頭皮向家人借錢，丈夫家人憤怒地迫他與我離婚才會幫我們還債。當時我的情緒真的跌至谷底，彷彿家人及丈夫都離我而去，世界只剩下我自己一個，抑鬱情緒令我有尋死的想法。

患難中的扶持

丈夫沒有放棄我，他怕我傷害自己，反而一直安撫及開解我，鼓勵我面對問題。在他的鼓勵下，我願意到醫院接受抑鬱症治療，繼而接受了半年的福音戒毒治療。在戒毒村時，聽到他問候的聲音，給了我很大鼓舞，而丈夫在我戒毒的同時，他亦自行戒除了吸毒的習慣，這是我們當時共同目標。

患難與共，令我們更珍惜彼此

戒毒所的生活令我有很多反省，更深深感激丈夫對自己不離不棄。以往因為毒品，令我倆之間存在很多欺騙及傷害，幸好我們有二十年的感情，大家都深愛對方，加上今次在患難中的扶持，讓我們明白到坦白及溝通的重要性。丈夫以往不會與我分享工作及生活的事情，現在的他樂意與我傾談，令我感到很溫暖及被愛，亦讓我們更了解彼此的需要及想法。

現在的我們仍很努力去康復及面對心癮，我們會互相鼓勵及提醒，但不會重提舊事。現在我與丈夫有一個共同目標：當我們更加穩定時，希望會有一個孩子，我們要給孩子一個健康成長的環境。

『經過咁多風風雨雨，我想同老公講：好多謝你係呢二十年一直係我身邊支持我，對我不離不棄。亦因呢份患難中的彼此扶持，令我地更愛及珍惜對方.....』阿斯笑着說

「你如果認識從前的我，

也許你會原諒現在的我。」 張愛玲

社工：樂韻姑娘

『今天的我是受著從前我而來，原來我更不知不覺帶著以往受傷的我進入婚姻關係中，造成緊張的關係也懵然不知，直至與太太進入輔導室，在社工的引導下再次與受傷的自己重遇，觸碰及療傷，令我與太太進入更深入、更深度的溝通，彼此明瞭及諒解。』Peter(化名)

以上是Peter 與太太接受婚姻輔導後的反思分享。筆者想和大家分享輔導中其中的一幕：

太太：我發現如果我個朝沒有打電話或發訊息比佢，佢就會不停地打電話比我或發訊息，直至我回覆他為止。我都唔明佢做乜(不耐煩)，有時工作忙，真是無時間覆佢。

Peter: 我都唔知點解，當我見唔到佢(太太)覆我，我就心煩意亂，煩躁不安。其實，我自己都唔想，但又按耐不住(無奈及洩氣)地不停找她……

Peter是一位戒毒康復者，與太太結婚約一年多。就以上對話，筆者嘗試了解Peter當收不到太太回覆時會覺得怎樣？他表示很沒有安全感，心裡好驚…… 筆者再問他，最驚是什麼？他表示最怕是失去她，他怕自己的背景配不起她…… 最終她會離開他，再次被遺棄。於是，筆者嘗試邀請Peter回想以往有沒有類似被遺棄的經驗；很快地在他腦海裡浮現了兩件事都涉及兩位重要的人物。

首先是他的媽媽。Peter 父母在他約七歲時離婚，當時他的媽媽仍是持雙程證。記得小時候有一次媽媽帶他返回國內鄉下，卻把他遺棄在一條陌生的街道上，他很驚惶、很無助，只記得獨個兒在街上哭得很慘，過了不知多久，媽媽才出現接回他。另外一次是關於他的初戀女朋友。由於出生於一個破碎的家庭，中三就輟學，離開家庭出來工作，遇上初戀女朋友，同居並渴望擁有一個屬於自己的家，可惜，事與願違，有日突然收到女友的訊息，在沒有知情及解釋下『被通知』分手，回家時已人去留空，只留下數不清的疑問和自我質疑!!!

當 Peter 能夠在太太及筆者陪伴下，慢慢道出及發現原來兒時被拋棄的恐懼，仍然困擾著現在與太太的關係；每當找不到太太或收不到她的回覆時，瞬息間就會勾起被拋棄的恐懼，接著就是停不了的打電話或發訊息給她，直至她回覆為止。

「愛裡沒有懼怕，愛既完全，就把懼怕除去」聖經

過往的 Peter 獨個兒孤單地面對被拋棄的恐懼，默默的忍受及抑壓情感。但在輔導室裡，在一個安全的環境下，Peter 能夠有勇氣去觸碰以往未處理的創傷經歷，加上有太太的陪伴及支持，不再是孤單一人，而是夫婦二人共同去安撫及安慰兒時受驚的 Peter，讓受傷的他感覺到安全及被關懷。在是次輔導完結前，筆者想了解他們對輔導歷程的體會：

Peter：今日的自己能夠關心、呵護番以前細個的自己，感覺很奇妙。細個的自己真是好可憐……

太太：好難得今次聽到佢細過的經歷，以前佢都會講吓，但沒有今次咁詳細。聽完後，更加明白他，特別是他不安全的感覺從何而來。現在回想起自己對他表現得不耐煩……覺得內疚……。經過今次，我能夠對他有更多的體諒。

親密的婚姻關係，能夠豐富、滋潤彼此的生命。筆者能夠在他們的婚姻輔導中，有幸地能夠與他們同行，見證他們的情感需要能夠彼此看見、彼此聆聽、彼此滿足，他們的相互理解也藉此提升。

重點推介活動



擁抱「親密」兩心「同行」小組活動系列

長路漫漫，夫妻伴侶間需要彼此不斷適應及滋潤關係，如何溝通、關顧對方的內在情感需要及感受，才能有效地保存親密溫度，提升幸福感。一連串小組活動，讓彼此間扶持，共走在情感親密路。

目的：為伴侶營造溫馨時光，提升親密感並促進戒毒康復

對象：夫婦、伴侶(須一起參與)

明愛樂協會

以家庭介入及創傷工作為本的戒毒輔導中心。協助有需要人士促進身心療癒、發揮家庭優勢，籍以更有效處理毒品問題。

目標

- 1.協助吸毒者戒毒及處理相關問題
- 2.協助戒毒康復者維持操守
- 3.協助吸毒者/康復者和其家庭處理家中吸毒問題

聯絡我們：

香港中心 (電話: 2893 8060)

九龍中心 (電話: 2382 0267)

Follow Us



Email sent to [fslhchk@caritassws.org.hk]

photo credit: pixabay, Pexels