

再婚的 婚前輔導手冊

給準新人的筆記

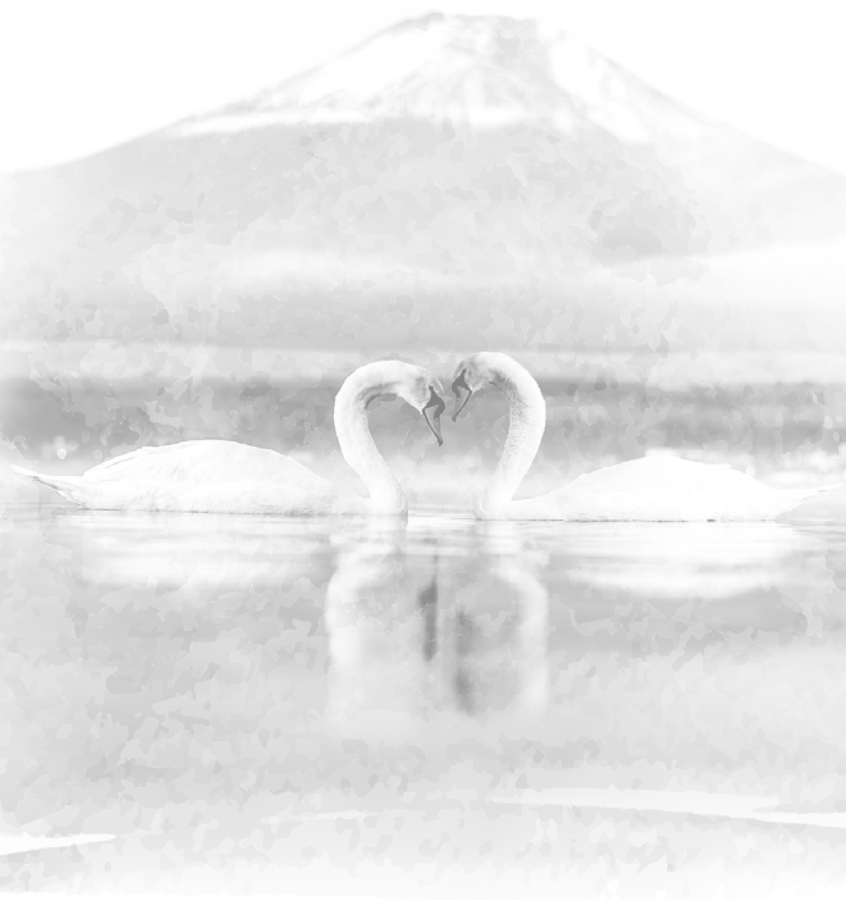


贊助機構：民政事務局 家庭議會

明光社

第一課

婚姻期望



戀愛憑感覺，婚姻靠意志。

第一課 婚姻期望

世上沒有天作之合的戀人，一段婚姻能否幸福美滿，很多時主要並非性格問題，而是有賴兩個人互相遷就忍讓，幸福的婚姻從來都不會從天而降，是要兩人互相付出，努力經營的結果。假如妄想以為換個人就能解決婚姻問題，最終亦只會走上離婚的舊路。

成功再婚七要素

1. 與前配偶的情感聯繫已結束

決定再婚前，必須要清楚自己是否已能放下上一段婚姻的感情，有否餘情未了，假如仍對上一段感情念念不忘，或對方的一言一行仍會很大程度牽動你的情緒，那麼，你並未適合再婚，勉強為之，終將害己害人，對未來配偶不公平。

2. 清楚知道現任是自己喜歡的人

再婚的一方清楚知道他愛的是現在這個人，包括他的樣貌、性格、氣質、道德、價值觀、信念、喜好、厭惡及習慣等等，絕對不是將他 / 她當作離婚的水泡。

3. 接受自己的家庭非一般

不論是嫁給離婚人士或是娶一位離婚人士，再婚家庭成員都可能會承受一些來自家庭或社會的壓力。因此，準新人要有一些心理準備，接納自己的家庭和一般家庭不同，不要幻想其他人會將你們當一般家庭看待，但你們也可以譜出一段不一般的戀情，享受這個不一般的家庭關係。

4. 清楚大家的角色期望

新婚夫婦既要好好處理自己的情緒，亦要幫助子女調適，慢慢建立新的家庭角色及界限。再婚家庭生活愈複雜多變，家庭成員扮演的角色就更複雜。在離婚的個案中，被離棄的一方，很多時都會拉攏子女站在自己那邊，共同對抗新的媽媽或爸爸，愈擔心自己的角色會被取代，新爸 / 媽的角色就愈困難被接納。父母對子女的角色期望，以至各家庭成員之間的互動行為及彼此的期望等等，都會影響新家庭的人際關係。

5. 明白夫妻關係較親子關係優先

再婚人士要明白夫妻關係較親子關係優先，當夫妻的感情足夠穩固時，在處理其他事情上較易有共識。因此，再婚夫妻要盡量安排二人單獨相處時間，讓焦點轉回夫妻之間，當夫妻間更多溝通和了解對方時，他們會較容易體恤和肯定對方的付出，不會將之視為理所當然，並會主動為對方的需要設想，亦不會出現與孩子爭寵的情況。

6. 管教子女及繼子女上要有共識

再婚夫婦可能會生育，如何對待與前妻 / 夫所生的子女或非親生子女呢？夫婦於養育及照顧的過程，特別要留意是否公平，切忌偏袒自己所生的，否則小孩子會有被遺棄的感覺，父母必須能做到不偏待親生及非親生的子女，繼兄弟姐妹才有望在平等的地位上建立關係。

7. 足夠信任及委身

不論是娶或嫁給曾離婚的人士，都會擔心對方對婚姻不夠委身，可能會重複離婚，而產生信任問題。對於初婚者，要嫁或娶曾離婚人士的，他們擔心配偶會再次離婚的焦慮可能會更大，因此，幫助他們建立足夠的信任及對婚姻的委身，非常重要。

注定失敗的五個再婚動機

結婚是為了與所愛的人組織一個家庭，可以與所愛的人朝夕相對，愛及委身才是結婚的動機。筆者綜合一些輔導經驗，以下的再婚動機將注定失敗收場：

1. 填補孤獨

離婚後不習慣一個人，怕孤獨寂寞，不懂得自處，想找一個伴侶，填補空虛，這樣，他的委身程度可能非常不足，因他只是希望有人陪伴，滿足自己的需要，並沒有打算付出去照顧人，兩人相處會遇到很多生活上的磨合，沒有足夠的委身，當出現一個更好更合拍的人，便很容易見異思遷。

2. 重拾自信

再婚顯示我仍有魅力、有人要、不是被人遺棄的次貨，上一段婚姻失敗，連自尊也失去，為了證明自己仍有吸引力，匆匆找一個伴侶結婚，除了挽回自信，亦想讓對方覺得走寶。這種想贏回面子的心態令他不知道自己是否真心愛對方，配偶是一生一世的伙伴，不是一件為你挽回面子的工具，如果未能弄清楚結婚目的，容易導致離婚收場，因為你的結婚動機不純正。

3. 減少開支

離婚後，開支多了，加上沒有地方住，為了節省生活各項開支，如水、電、煤、租金等等而決定再婚，又可以作為減少贍養費的理由。

4. 害怕單親

離婚人士不想孩子在單親家庭長大，擔心自己及孩子受歧視，希望為孩子尋找繼父/母，給孩子一個完整的家，由繼父/母填補原生父/母的空缺，製造一個幸福家庭的假象。又或工作很忙，孩子需要人照顧，再婚可以有繼父/母照顧他。

5. 為了生育

有些人很喜歡小孩，經歷離婚後，年紀開始大，想盡快結婚，女士不想做高齡產婦，男士擔心年紀太大才有子女，退休時孩子仍在讀書，經濟壓力很大。如果結婚動機是基於生育，但生育從來都不能準確控制及預測的，如果婚後多年仍沒有懷孕，很容易互相埋怨，由於缺乏感情基礎，這段婚姻最終可能因為無法生育而終結，即使他們可以幸運地懷上小孩，對於孩子管教也可能有分歧。要考慮清楚，假如未能如期生育，將如何維繫婚姻。

第二課

前段婚姻的 未了之事及影響



不依戀舊日的情、不怨恨曾愛的人、不再犯過往的錯。

前段婚姻的未了之事及影響

一對夫婦最終決定離婚，不論誰對誰錯，雙方都會深受影響，需要時間復原。曾有一位離婚人士分享，離婚就像經歷一場風災，原本的家被暴風打得破碎，之後需要一段很長時間才可將破爛的家園重建。故此，婚前輔導其中一個重要主題，便是檢視前段婚姻帶來的影響，包括情緒、人際關係、財務、家庭生活及撫養子女等。

離婚人士常見的復元歷程

- 1) 清楚認識受傷的地方；
- 2) 了解這些傷害對自己的影響，有甚麼感受和意義；
- 3) 接受自己受傷的情緒，如傷心、內咎、憤怒；
- 4) 檢討婚姻失敗的原因及過程，想一想各人的過錯和責任；
- 5) 承認及承擔自己要負上的責任，認識自己的幽暗面及限制；
- 6) 嘗試代入對方的角色和處境，想一想對方的想法及感受；
- 7) 想一想對方是否值得饒恕（縱然不值得，但你仍可以選擇饒恕）；
- 8) 想一想饒恕或不饒恕對自己及對方有甚麼影響；
- 9) 決定是否饒恕及和解；
- 10) 決定後，重新思考自己和前配偶日後的關係及相處模式。

離婚人士一般需要 2-3 年時間才可平伏心情，若未能妥善處理過去的情感包袱而太快投入一段新戀情，當中未了完的事及未了完的結將會影響下一段婚姻關係。準備再婚的人士需要將前一段婚姻的未了之事處理妥當，並讓未來配偶知悉有關安排，特別是財務及時間分配的安排，因這些安排在婚後不再是個人的私事，配偶需要有知情權，夫婦二人需要一起去面對和承擔。

未了完的事

離婚代表雙方的婚姻關係已告終，但仍有很多未了完的事留下來，包括：

1. 確定離婚程序已完成

不要犯上重婚的錯誤。對於再婚的一方，要確定自己已完成離婚程序，並已取得絕對判令 (Final Divorce Order)，而不是暫準離婚令 (Interim Divorce Order)。

2. 贍養費的處理

贍養費、財產分配及子女撫養權的安排是否已處理妥當？若你是支付贍養費的一方，若因再婚而增加了經濟負擔，以致有困難去給予贍養費令所定的金額，可以向法庭提出申請調整金額。

3. 有關子女照顧及居住的安排

若預備再婚的人士計劃與自己的子女同住，他們需要思考何時、何地及如何向子女交代再婚的決定，避免子女覺得自己是局外人或不被重視，所以，如果有子女，應盡快通知他們再婚的決定，尤其是已達青春期的女兒，她們對繼父可能會有較大抗拒。預備再婚的父 / 母必須在婚前與孩子好好傾談，聆聽他們的擔憂，盡量作出適當的安排及調整，讓他們可以感到安心。

4. 財務安排

有沒有一些與前配偶共同擁有的投資，為對方供款的保險金，或對方仍是自己財產的受益人？為免這些金錢與感情的牽連而影響未來的婚姻，需要在再婚前處理妥當。

5. 一些會籍或附屬卡

前配偶有否仍擁有一些高尚或專業會所會籍的附屬卡，以享用會所的設施和福利？當考慮再婚時，便需要切斷這些只有家屬才可享有的福利，以免引起未來配偶的誤會。

6. 送禮行為

有些人在離婚後，仍會在特別的日子如生日送禮物給前配偶，這個送禮物的行動，意味著自己仍掛念對方，這種餘情未了、藕斷絲連的狀況必須中止，因未來配偶才是他 / 她唯一的愛人，專一及忠誠才可使婚姻美滿。

未了完的結

一般而言，離婚人士由決定離婚開始將會經歷一段哀悼期，情緒上會出現否認、憤怒或沮喪等情緒，這些心理反應同時對身體及社交生活帶來影響，要兩三年時間才可過渡離婚的哀傷期。在預備再婚前，需要檢視自己的復元歷程，及前後婚姻對自己留下什麼影響，若發覺自己的日常生活，甚至與親密伴侶的相處也受情緒嚴重影響，便需尋求醫生及輔導員的協助。

回顧離婚的影響

反思離婚的經歷及影響，重點在檢視自己有沒有一些仍未處理的事，或未放下的情，亦檢討自己在上一段婚姻有甚麼做得不對的地方，可以成為將來婚姻的借鏡，不重蹈覆轍。

第三課

性格分析



相愛容易相處難，如何使愛不褪色？

性格分析

每個人都有獨特的性格特質，指的是一組行為、態度及感覺。性格是天生的性情，亦受後天因素如原生家庭及成長際遇所影響。透過性格測試和分析，可以幫助一對準新人加深認識彼此的性格，更重要是瞭解雙方有哪方面的性格出現明顯差異，以讓他們在婚前學習怎樣相處。

親密伴侶各自有不同的性格，雙方可以互補不足，截長補短去建立美好的婚姻生活，如一個性格衝動的人配上一個自律的伴侶，便可以有一方負責預早計劃，另一方可將計劃加快推行，雙方懂得互相配搭，可以使生活更平衡。可是，伴侶亦會因某方面的性格差異，以致相處困難，甚至發生嚴重衝突。故此，婚前輔導其中一個重要主題，便是讓準新人認識彼此的性格特質及差異，若準新人在婚前能瞭解雙方在相處上出現的問題，便可審慎去考慮雙方是否適合結成夫婦。倘若性格差異較大的伴侶最終決定結婚，他們便需要接納和包容對方的性格，及付出更多努力去學習相處，以減少婚後的衝突。

個人性格分析

泰勒和莊遜性格分析測驗 (Taylor-Johnson Temperament analysis)，簡稱 T-JTA，是現今其中一個最常用的性格分析測驗，可用在婚前、婚後、家庭、甚至學業和事業等方面的輔導及指導訓練上。T-JTA 共測量九個獨特而常見的性格、態度以及行為取向，包括：緊張與沉著、沉鬱與開朗、好動與好靜、開放與關閉、同情與冷漠、主觀與客觀、支配與附從、苛刻與包容，及自律與衝動，這些性格往往會影響個人在社交生活、戀愛、婚姻生活、養育子女、家庭生活及事業發展等方面的適應與調節。

T-JTA 測驗一般需時四十五分鐘至一小時，一份問卷共有 180 條問題，每人需要填寫兩份，一份是對自己的評估，另一份則是自己對未來配偶的評估，答案有三個選擇，分別是「同意」、「不同意」和「不肯定」，回答者只須以即時的反應作答，不需思考太長時間。

性格差距對婚姻生活的影響

T-JTA 的雙人測驗圖可幫助準新人了解雙方的性格差距，並分析哪些異同是關係成長的正面因素，而哪些部份卻造成關係中的問題，如一方伴侶的性格傾向緊張與沉鬱，而另一方傾向沉著與開朗，情緒較穩定的一方便可承載另一方的負面情緒；又如性格傾向客觀的一方可以影響傾向主觀的一方學習多角度思考與分析。

性格不同可以互補不足，但有些性格的不同卻會為婚姻生活帶來張力，如冷漠的一方對外界事情不太敏感，未必體會伴侶為何事事關心；又如一對伴侶在自律與衝動的性格各走極端，雖然他們可以互補不足，若他們的性格同時傾向支配與苛刻，便會挑剔對方的生活習慣，而要求對方轉變來遷就自己，雙方便會為此容易發生磨擦，同樣好動配好靜的性格亦會影響伴侶的社交生活。雖然性格有差異的伴侶容易出現不協調的情況，但最重要是他們能接納對方與自己有不同，並一起尋求理想的相處之道。

一對伴侶在某部份性格出現差距，可以為婚姻生活帶來負面影響，同樣性格太過相似的伴侶也未必一定是匹配，雖然性格相似可讓雙方感到臭味相投，但有些相似的性格卻會影響親密關係。若一對伴侶同樣是封閉的，他們傾向將心事隱藏，不向對方坦誠分享，便會影響二人的親密感；若伴侶同是衝動的人，可能令家居環境變得雜亂無章，家庭生活也缺乏周詳計劃；若雙方同是傾向支配與苛刻，可預計婚後生活將會經常發生磨擦，因支配與苛刻的人需要擁有話事權，不容易認同別人的意見和做法，亦渴望爭取最後的勝利，伴侶本是同一隊戰友，卻變成互相對峙的局面。

反思性格對前段婚姻的影響

再婚的一方需檢討自己與前配偶有否因性格異同而導致婚姻出現問題，以此作為將來婚姻生活的借鏡。

在輔導個案中，發現較多離婚人士的性格傾向緊張與沉鬱，與他們傾談後，發現過往離婚的經歷對他們有一定影響。有些離婚人士認為自己在離婚前不是這樣的性情，但經歷離婚的打擊，自信心和自我形象大受影響，自己也變得消極和低沉，但他們期望將來再次擁有幸福的婚姻，使自己變回正面和開朗。他們這部份的心聲需要被未來配偶聽見，以致對方可以更明白和接納離婚帶來的影響，雙方更可以互相承托和支持，建立幸福的婚姻。

第四課

溝通及衝突處理



感謝與讚美的言詞，是化解批評與輕蔑的解毒劑。

溝通及衝突處理

甚麼是溝通？

夫婦關係不和，其中一個重要原因是雙方缺乏良好溝通。親密關係在於溝通，溝通是各人將自己的想法、感受和需要透過說話、身體動作或文字圖像表達出來。有效的溝通是雙方有足夠時間及空間去表達自己，而對方同時用心聆聽，以致能夠明瞭分享者所表達的內容及深層意思。溝通是一個雙向的渠道，一方願意講，另一方也願意聽，亦需要輪流互換表達與聆聽的角色，雙方的溝通才可連接起來。

良好的溝通是雙方可以在關係中暢所欲言，不擔心遭到對方否定，甚至抨擊。被明白和被接納是建立親密關係的基礎，但不是所有伴侶都能進行有質素的溝通，因為有些人不懂表達（缺乏表達的能力），有些人不想表達（缺乏表達的動力），亦有些人不能表達（缺乏表達的機會）。

提升有效的溝通

你與伴侶之間的溝通，有哪些部份滿意，及有哪些部份不滿意？如果你們的阻礙是缺乏機會進行溝通，可以每週劃出一些固定時間，放下一切事務，彼此專注聆聽對方的分享，刻意去營造有質素的相處時間；若溝通的障礙是你或對方不願意溝通，便要找出不願意分享的原因，是否不想被對方否定或責備，又或害怕向對方表露真正的自己？鼓勵你們找出溝通阻礙的原因，然後努力作出改善！

衝突的成因

親密關係難免有衝突，當雙方的想法和需要出現分歧，而未能有效進行溝通，以致大家感受到被批擊、否定或忽視，衝突便會隨之發生。衝突的起因，表面是意見不合，但在親密關係中，深層的原因往往是自己的需要得不到滿足，甚至是尊嚴受到損害。在處理衝突時，有四種傷害性行為切不可使用，就是 Attack（攻擊）、Belittle（輕視）、Criticize（批評）及 Detach（抽離），這 A-B-C-D 四種行為帶有敵對和侮辱的成份，令對方感到不受尊重，容易激發對方採用更激烈的方式去回應，衝突便由此而生。當雙方的意見出現分歧時，便要善用 E 的技巧，E 是指 Ear（聆聽）及 Empathy（同理心），若大家能夠彼此專心去聆聽，及設身處地去理解對方的立場，便可以減少不必要的誤會。

找出情緒陷阱

每個人都有自己的情緒陷阱，在我們的成長過程中，可能會經歷被別人傷害，令心靈受損，留下一些未治癒的情緒傷口，雖然表面傷口可能已縫合，但疤痕仍存在，每當被觸碰都會有不適的感覺，甚至是強烈的痛感。情緒陷阱就是舊日留下的傷疤，即是我們一般所說的「死穴位」或「地雷」，被觸碰時便引發情緒飆升。

處理衝突的方法

檢視雙方處理衝突的模式，目的了解自己和伴侶的回應方式，及這些方式對你們關係帶來的影響。為免衝突升溫，你們可以訂立一個停火的協議，即是在衝突出現時，向對方說出一個已協議的訊號，例如：太陽落山，大家便需要冷靜下來，停止爭吵。

不要害怕衝突

衝突會令人心跳加速，面紅耳赤，聲音變大，亦令人疲累。因此，有些人很害怕衝突，以為盡量避免衝突，事情就可以不了了之，總好過衝突後大家關係變僵，不知怎樣緩和。在親密關係中出現衝突是難免的，衝突有時是可以加深大家互相了解，衝突的產生很多時是因為不被了解、不受尊重或價值觀的不同所引致的。衝突時，大家會直率地將心中所想的表達出來，這其實可以促進溝通和了解。不要為了避免衝突，連夫妻間最重要的坦承溝通也失去。其實，衝突好像一把雙刃劍，可以破壞一段親密關係，亦可磨利（提升）伴侶的感情，關鍵在於如何化解衝突。

用五種愛的語言澆灌愛情

衝突後要懂得修補關係，五種愛的語言可以澆灌愛情。想一想自己需要的愛的語言是甚麼？對方做甚麼令你感受到他對你的愛？對方需要的愛的語言是甚麼？

肯定的話 Words of Affirmation

人人都需要肯定，適時給予肯定，讓對方感受到你對他的崇拜及欣賞。愛的語言男女有別，一般說來，女人喜歡別人對她的讚美，男人則喜歡別人對他的崇拜。

相處時間 Quality Time

女人比較在意的是相處的時間。許多妻子所求於丈夫的不是鑽戒，而是相處時光，就是兩人在一起，甚麼事都不做也罷，你看我、我看你。雙方專注地陪伴，切莫他說他的，你做你的。對方說話時，要注視對方，深情款款，洗耳恭聽、耐心傾聽、不打岔、從頭聽到尾。

愛心禮物 Receiving Gifts

愛對方就會送他禮物。愛心禮物，並不一定花費很多，但它卻是無價之寶，尤其是他所做的獨一無二的禮物，以前很流行女士給男士織頸巾或冷衫，男士也可以自製小玩意，或送上一件小飾物，對方也會很感動。

愛的服侍 Acts of Service

如果你愛一個人，自然想為對方做一些事，如帶對方去一個他 / 她很想去的地方。有一句話還是有些道理的，就是要留住男人的心，先要留住他的胃，若能為愛他而學煮一兩道他喜歡的菜式，他一定會很感動的。

親密接觸 Physical Touch

親密接觸包括一同依偎在沙發上、牽手、親熱、擁抱、親吻，當然還有性生活，讓這些肌膚之親在身體上留下愛的記憶。

第五課

原生家庭



每個家庭，有愛也有怨，如何去蕪存菁，
使愛長存，傷痛不代傳。

原生家庭

婚姻不是兩個人的結合，而是兩個家庭的融合，夫婦各自將自己原生家庭的影子帶進新婚家庭之中，雖然雙方父母不一定共同居住，但他們仍發揮著影響力，仿似影子老師臨場進行指導。曾聽過一位妻子在輔導中分享，每當丈夫向她抱怨家居不整潔，未能符合他的衛生標準，她便感到奶奶出場了，丈夫的語氣和要求與他母親一樣，因她與奶奶的關係不理想，她亦將自己對奶奶的不滿投射在丈夫身上。雖然丈夫的母親不同住，但夫婦卻將她的影響帶進家中。

原生家庭的影響

原生家庭是指自己出生和成長的家庭，成員包括父母、兄弟姊妹及同住的親人。每一個家庭都有其獨特的運作模式，包括明言或潛藏的規則、價值取向、生活習慣、角色、責任、權力分佈、溝通、情緒表達、衝突處理及傳遞愛意等方式，每一個家庭成員均受到以上模式所塑造，俗語有云：「有其父必有其子」，每個人的性格、思想、行為和態度都帶有父母（原生家庭）的影子，亦會將這些影響帶入將來的婚姻家庭。

透過探索原生家庭的特質，可以深入了解原生家庭如何影響個人的性格、溝通模式及情緒表達等方面，以及在原生家庭得不到的情感需要，如何投射在配偶身上，從而影響雙方的親密關係。探索原生家庭的目的是要去蕪存菁，不要將負面的家庭影響代代相傳。在回顧原生家庭對自己及將來婚姻生活的影響，可以將一些良好的影響留下，成為將來婚姻家庭的祝福，如夫妻要同心、要專一、坦誠分享、共同分擔家務等，同時要找出一些不健康的價值觀及運作模式，如男尊女卑、丈夫是話事人、妻子要打理所有家務等，將這些不健康的元素移除，以免影響將來的婚姻生活。

在分享原生家庭的過程中，除了尋找上一代留下的影響，亦可以增加了解對方的成長背景、家庭成員的特質、家人之間的關係等，這有助準新人更懂得與對方的家人相處，特別是雙方的父母。多點了解、多點體諒，可以減少將來不必要的兩代衝突，尤其是婆媳糾紛。

了解原生家庭對自己及婚姻關係的影響

透過製作家庭圖，可以幫助大家思考原生家庭帶來的影響。對於預備再婚的人士，更需要回顧和反思原生家庭對前段婚姻帶來的影響，以免再將一些負面的影響帶入下一段婚姻。反思的要點包括：

- 家人的性格、特質
- 你對原生家庭的感受
- 父母的婚姻關係，對你的婚姻生活有什麼影響？
- 父母在夫婦相處上，給你留下什麼榜樣？
- 家人之間的關係，哪位家人之間的關係較親密，哪位較疏遠
- 家人的溝通模式，如：無所不談、不發一言、經常批評
- 家人處理衝突的方式，如：互相指責、逃避、忍讓
- 父母在家庭擔任甚麼角色
- 父母表達愛意的方式
- 家人如何表達忿怒或負面情緒
- 你有甚麼地方受原生家庭影響

第六課

繼子女的親職及 生育計劃



再婚不是二人行，
而是兩個家庭的組合，子女也是家庭成員。

繼子女的親職及生育計劃

再婚不是一對新人的事，若再婚的一方有子女，便是一個兩代家庭的新組合。當夫婦開展一個新的家庭生活，除了適應丈夫與妻子的相處，同時需要擔任繼父或繼母的角色，身份的轉變與複雜性為新婚夫婦帶來不少壓力與挑戰。

子女對父或母再婚的心結

夫婦感情破裂，最終選擇分開生活，各自再尋覓自己的幸福。對子女而言，他們與父母的感情沒有轉變，卻被逼與父母分開生活，對他們來說是逼於無奈，只得就範。在子女心中，父母的地位是不可被取代的，他們甚至仍期望父母將來有復合的機會。因此，當父或母另覓新歡，甚至快將結成夫婦，他們難免有失望、傷心、憤怒和擔憂的心情。所以，有子女的準新人需要了解子女的想法和心情，幫助子女預備及適應將來新家庭的生活。若子女仍然未接受父母離婚的事實，他們可能仍期待父母有機會復合，便會對父或母的新伴侶表現抗拒，這是子女對父母忠誠的心結。父或母需要正視此問題，不要以為子女與新伴侶相處日久便會自然建立關係，而忽略子女現階段的感受與需要。

繼親兩代情

父或母在再婚前，需要有足夠時間讓子女與未來繼父或母培養感情，特別是同住的子女，因為將來同一屋簷下，共同生活需要很多適應與協調，雙方難免發生磨擦，所以子女與繼父或母在共同居住前，需要有足夠時間一起相處，增加瞭解，以讓雙方的關係打好基礎。若子女已踏入青春期，他們的抗拒感可能更大，因他們在此成長階段已需要面對很多生理和心理方面的變化，及身份和角色混亂的危機，若再要面對父母分離及變成別人的繼子女，對他們來說實在太多挑戰。在準備結婚的時候，同時要準備子女一同適應新的家庭生活。父母可以給予子女一些選擇權，如對繼父或繼母的稱呼；新居的家居佈置；及未來家庭活動的安排等。

與繼子女同住的親職挑戰

對於將成為繼父或繼母的一方來說，若他們從沒有懷胎生育及照顧子女的經驗，在婚後即時多了一個繼父或繼母的身份，甚至要擔起照顧子女的責任，對他們來說挑戰實在不少。所以，父/母需要正視繼親關係的需要，調校自己與未來配偶的期望，及預早作出可行的分工。

探望子女的安排

對於沒有同住子女的家庭，再婚人士不需擔起照顧子女起居生活的任務，他們有較多時間及空間去適應新婚生活，但探視子女的安排亦是另一種挑戰。伴侶容易埋怨有子女的一方，經常因探望子女而接觸前配偶，這些舉動容易令他們不安，擔心對方與前配藕斷絲連。探望子女的時間安排亦是另一個較難協調的安排，因不同住的父或母較多時候在假日才可探望子女，因而未能抽時間陪伴另一方，令他們產生醋意，感到不被重視。但對於有子女的一方，他們卻感到左右做人難，他們因離婚而感到對子女有虧欠，故希望在假日多陪伴子女以作補償，但未來配偶亦希望在假日過二人世界，令有子女的一方有壓力，不知如何兼顧雙方的需要。與再婚人士結婚，是 1+1 的套餐，是與對方及其子女一起的組合，伴侶需要接受這個現實。面對時間與資源分配的拉扯，只要雙方共同協商，是可以找到一個平衡點的。

繼兄弟姊妹的相處

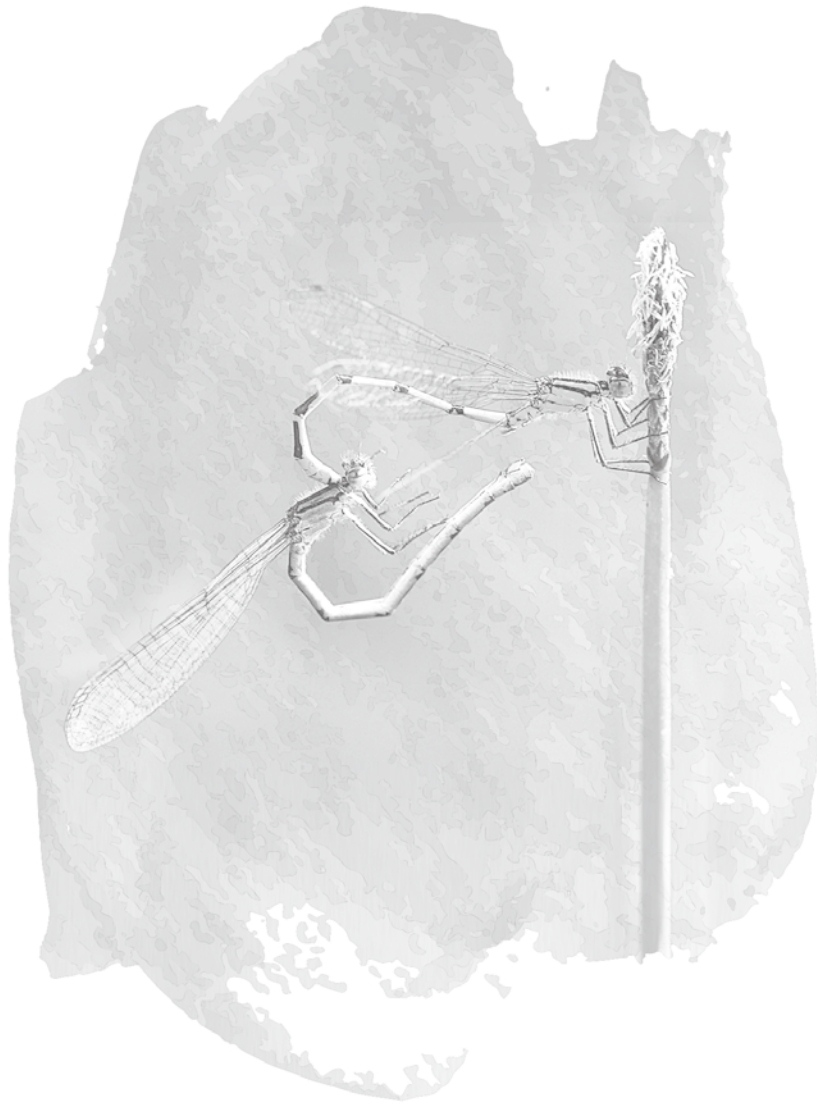
對於雙方都是有子女的再婚人士，婚後是兩個核心家庭的組合，三種關係——新婚夫婦、繼父母與子女，及繼兄弟姊妹的結連。家庭關係變得複雜，特別是繼兄弟姊妹之間的關係。異父異母的兄弟姊妹共同生活，因種種原因，容易出現排他、爭執、爭寵、妒忌等情況，父/母及繼父/母需要在婚前刻意幫助雙方的子女培養感情，建立手足情，有助減少將來出現的磨擦。

生育規劃

生育計劃不是在婚後才決定，最好在婚前達成共識，以便雙方提早預備財務計劃、進行婚前的身體檢查，及協調婚後的性生活等。對於再婚人士，他們較多會考慮給子女最多的愛，或擔心加重家庭的經濟負擔，便不打算在下一段婚姻再生育，但對於初婚的一方，他們可能渴望與配偶擁有自己的親生子女。面對生育的考慮，雙方需要在婚前坦誠向對方交代，一起尋求共識，以免在婚後因期望落差而影響夫婦感情。

第七課

性生活和婚姻生活



愛是到目前為止所發現的，最佳的春藥！

性生活和婚姻生活

當你們的關係充滿愛，你們的性生活也會美滿！性生活是一對夫婦必然會面對的，婚姻、性、愛是不能分割的關係，婚姻中沒有性，是不完整的，長期性生活不協調將導致婚姻關係疏離，男女基於生理結構的不同，對性生活的期望也會有所不同，再婚人士可能於上一段婚姻已有子女，再婚時可以對於生育的期望會有所不同，此外，再婚人士一般年齡會較初婚人士大，他們會擔心成為高齡產婦、精力不足照顧子女，甚或擔心自己達到退休年齡時子女仍在就學，種種擔心令夫妻於婚後未能有好的性生活，亦有些人因年齡較大，對性的興趣及慾望減少，不論甚麼原因，夫妻性生活不協調很容易導致婚姻關係疏離。

大力水手食菠菜後變成大力士，超人食酸梅乾後變身可以一飛衝天，那麼，你知道配偶需要甚麼才可以充滿性能力嗎？答案是愛，凱普蘭醫生曾經說過：「愛是到目前為止所發現的，最佳的春藥！」性高潮的希臘文，意思是「階梯」，夫妻要達到性高潮，你們需要慢慢爬上去，花時間挑起彼此的性慾，花時間享受肌膚之親，在這一連串的愛撫及性器官刺激下，你們便可以達到「階梯」的最高峰，享受夫妻間的閨房之樂！高潮為時只是數秒，但情感的滿足可以持續很久，不要對性關係抱太嚴肅的態度，最好能在輕鬆、自然、快樂的氣氛下與太太享受這愉快的經驗。

不要與前度比較

夫妻要享受性愛的樂趣，坦誠是很重要的，丈夫可以問妻子如何可以令她更舒服，她希望丈夫刺激哪裡，使她的性慾更易被挑起，妻子若對丈夫有足夠的信任，便可以坦承告訴他，他必會盡力配合，很多妻子並不明白，她們的反應是性行為的推動力，能帶給丈夫極大的滿足感。對於再婚的夫婦，千萬不要追問對方與前度的性經驗，亦不要將對方的技巧與前任比較。

年齡與性

很多再婚的準新人，他們的年齡已超過 35 歲，男性在踏入 30 歲後，體內睪酮（男性荷爾蒙）水平開始每年下降約 1%，所以年長男性體內的睪酮水平比年輕時為低，需要較長時間和更多刺激才能讓陰莖勃起，維持勃起的時間亦較短，甚至出現不舉的情況。當女性踏入更年期，體內雌激素（女性荷爾蒙）的水平同樣也會降低，除了會出現停經的情況之外，陰道黏膜層也會變薄，陰道分泌減少，引致陰道乾澀的情況，令女性進行性行為時感到痛楚及不適，因而減低發生性行為的意願。

每個人都需要明白及接納自己，不論是以往的婚姻或年齡，只要彼此誠實地向配偶分享自己的憂慮和身體狀況，尋求雙方都感到滿足的親密方式。性交並不是性行為的唯一方式，從廣義的角度來看，擁抱、接吻、愛撫等親密接觸也是性行為的一種，這些不同程度的親密接觸也可以向配偶表達愛意，增進夫妻間的感情，享受愛與被愛的幸福感。

了解男女在情感的需要上的不同

男女於身體結構及情感需要上非常不同，如下圖：

她的需要	他的需要
溫情	性滿足
傾談	消閒伴侶
誠實開放	配偶的吸引力
經濟支柱	家庭分擔
委身於家庭	欣賞

一般來說，男性的性需要比較大，而女性較多需要溫柔的傾談及情感的交流。在婚姻關係裡的性和愛是男性和女性最深的交流，沒有愛的性行為，只是官能上的刺激和滿足，而有愛的性行為才可達至身、心、靈的完全滿足，雙方會體會到深深的愛與被愛。丈夫在性方面得到滿足便會對太太有更多的愛，太太得到丈夫滿滿的愛時，便更願意和丈夫發生性關係，有更深的親密接觸。

性與尊重

性生活不協調會影響夫妻的關係，減低婚姻幸福感，作妻子的不防想一想，你以前曾否濫用性關係作為操控丈夫的工具，或作為對付他的武器？你曾否鬧情緒而常常拒絕他？為了報復他，而突然拒絕與他發生性行為？你曾否批評、敵視或嘲諷他而挫折他的性慾？其實，男性的心理是非常脆弱的，如果妳曾貶抑他的男性尊嚴，破壞他的自信。那麼，要修復他的信心，太太需要以溫柔、體貼及欣賞的態度對待他，讓他感覺到被尊重才能重建他的自尊。性並不是只有生理層面，心理上的影響也很關鍵，身心是互相影響的，若他的自尊受損將影響他的身體反應。

作丈夫的也要顧慮妻子的需要和感受，你曾否在她不情願的情況下勉強她發生性行為？又或要求妻子模仿色情片的角色，擺出一些姿勢去滿足自己的感官刺激，讓妻子感到自己成為性工具？男性需要尊嚴，女性需要被愛，雙方的共通點都是「尊重」。若夫婦可以彼此滿足和尊重，當雙方感到被愛、被欣賞、被肯定，從對方的回應使自己感到有能力和有魅力的，再加上外在環境的配合，便可以產生愉快的靈慾之旅。

要維持一段幸福的婚姻，夫妻既要親近，又要給予對方空間，這樣大家才可以保持幸福。你們需要培養真正的親密關係，夫妻二人要視性生活為整體婚姻生活的一部分，一次美好的親密接觸，可以令兩人的關係升到另一個層次。最防礙夫妻情感生活的，就是批評，一句批評，可以令他 / 她的情慾立即消散，長此以往，將造成一連串惡性循環，威脅你們的婚姻。假如你有批評配偶的習慣，要立即改用正面、積極的方法表達你的愛，一句讚美，可以令對方充滿力量。夫妻之間需要彼此欣賞、尊重、了解、關懷和接納，才能讓大家得到心靈的滿足。性要兩人好好規劃，除了身體接觸之外，心靈上的溝通也同樣重要。輔導員可鼓勵準新人如在婚後發現性生活不協調，不需害羞，為挽救自己的婚姻，須盡早尋求幫助！

第八課

婚禮籌備及責任分配



不要嫁给爱情，最终输给生活。

婚禮籌備及責任分配

婚禮對於很多準新人來說是一個非常重要及別具意義的時刻，一對新人在親友見證下作出婚姻盟誓，並獲得來賓的慶賀，難怪很多新人願意花足心思與金錢去籌備一場婚禮。對於初婚的人來說，婚禮是夢寐以求的美麗時刻，但對於再婚人士來說，婚禮可能另有一番滋味。

再婚人士對婚禮的考慮

對於再婚人士，較多考慮如何向親友交代再婚的事，甚至不想讓親友知道自己已離婚，若要邀請親友出席婚禮，他們擔心出現尷尬場面。若再婚人士有子女，也會顧慮子女的感受，特別是青少年子女的反應，若他們尚未接受父或母再婚，未必願意出席父或母的婚禮以承認繼父或母的身份，甚至會出現一些反叛行為，以示抗議。這些都是再婚人士常有的擔憂，但對於新配偶，他們卻希望自己的身份得到公開承認，而不是一位影子新娘或新郎。

此外，有一些再婚人士（特別是男士）表示不想再舉行大型婚禮，因他們在前一段婚姻曾舉行婚禮，故他們對婚姻形式並不雀躍，更甚是前一次婚禮花掉一大筆金錢，但最終也是離婚收場，以致他們不想再次花費，他們體會到豪華婚宴並不會帶來成功的婚姻。

初婚人士對婚禮的期望

對於初婚人士，特別是準新娘，婚禮是夢寐以求的時刻，她們期待披上婚紗在眾親友的見證和祝福下出嫁，這份盼望的心情以致她們願意花費金錢和時間去籌備一場盛宴。她們亦期望未來配偶會積極參與籌備工作，因很多新娘子會將未婚夫在籌備過程中的參與程度，視為他對婚姻的投入程度。難怪很多準新人在婚禮的籌備過程中經常鬧得不愉快。

婚禮不只屬於一對新人的事，也是兩個原生家庭的喜事。初婚的伴侶會考慮父母的感受，因父母可能一直期待自己結婚，可以有體面地迎娶或出嫁，讓親友帶著羨慕的目光來慶賀。特別是準新娘，可以穿上裙褂在娘家斟茶給父母，然後出門，這不單是自己的心願，同樣是父母的心願，故他們不想靜悄悄地簽紙結婚，令父母有所遺憾。

處理雙方的期望

準新人需要了解彼此對婚禮的期望，若雙方的期望有差距，便需要進行協商，嘗試找出雙方相同及不同的部份，然後衡量哪些期望是最重要的，哪些是次要的，哪些部份可以保留，及哪些可以改變或放棄。在協商過程中，準新人需要彼此聆聽及接受不同的意見，亦需要作出讓步與犧牲。準新人可以好好利用此機會去操練溝通，若他們能在婚前懂得有效溝通及進行協商，可以加強他們的信心去面對婚後的種種挑戰。

婚禮是一個重要時刻，準新人盡心盡力去籌備，希望出現一個完美的婚禮，為自己和來賓留下美好的回憶，但美麗回憶不只在舉行婚禮的一刻，整個預備過程也可以是一個有意義的回憶，當準新人在合作過程中感到被伴侶尊重、明白、接納和支持，這份得著是他們婚姻的強心針，這份感動時刻也是非常美麗的回憶。

家庭生活的責任

婚禮可以說是婚姻的開始，二人合作完成一項重要計劃，但婚姻的滿意度不在於婚禮規模或儀式，而是二人對家庭的承擔，如財務、家務、管教子女及供養雙親等責任。聽過許多已婚夫婦表示，柴米油鹽看似小事，但在家庭生活中卻成為大事，俗語有云：「相見好、同住難」，夫婦之間除了愛情，同樣需要共擔承擔家中各大小事務。家是需要努力經營的！