

再婚的 婚前輔導手冊

再婚人士適用



贊助機構：民政事務局 家庭議會

明光社

第一課 婚姻期望

A. 擇偶條件

1. 請問你對自己的理想伴侶 (結婚對象) 有甚麼期望 ? 試從以下 5 方面作出分享 :
 - a. 信仰 / 價值觀 (人生觀、婚姻及家庭觀等)
 - b. 品格
 - c. 性格
 - d. 背景
 - e. 外表、高度、身型
2. 你未來配偶必不可少的是甚麼 ? (例 : 責任感、幽默感……)
3. 你未來配偶不可有的是甚麼 ? (例 : 不良嗜好、賭博……)
4. 對方有甚麼吸引你 ?
5. 請簡述你們的愛情故事 :

B. 婚姻期望

1. 你為何想再婚？你是否清楚自己的動機？
2. 你知道對方為甚麼想結婚嗎？
3. 你對新一段婚姻有何期望？
4. 未來配偶知道你的期望嗎？
5. 你們對婚姻期望是否一致？如有分歧，計劃如何處理這些分歧？
6. 對於你們的婚姻，你最擔心甚麼？
7. 你預期婚後最大的挑戰是甚麼？
8. 你是否已有足夠心理準備再婚？
9. 你的子女是否已知道並接受你再婚？

10. 你未來配偶是否愛你的孩子？

11. 當你年老時，回顧再婚的決定，有甚麼讓你感到幸福？或讓你感到遺憾？

C. 預備好再婚未？

透過以下的檢測，可以知道自己現時是否適合再婚。如果句子切合對你現時的陳述，便在口加✓。

是

1. 再婚可以醫治我過去的痛苦。
2. 我仍然對前配偶感到怨憤 / 念念不忘。
3. 再婚可以消除我的孤獨感。
4. 我跟前配偶依然未能平心靜氣溝通和商量。
5. 再婚可以給我生活保障。
6. 再婚可以令我有孩子，讓我感到人生圓滿。
7. 我認為是前配偶的錯導致婚姻失敗。
8. 親友為我日後生活擔憂和籌謀，令我感到壓力。
9. 再婚可以填補孩子之前失去的父 / 母愛。
10. 再婚可以幫我改寫過去失敗和悲慘的人生。
11. 我有意無意間會將新伴侶與前配偶作比較。
12. 我會因為新伴侶的言行舉止跟前配偶相似而感到煩躁。
13. 我會因為孩子的樣貌、舉止和言行跟前配偶相似，而對他生厭或表現抗拒。

若你有一個或以上「✓」而你又預備再婚，建議你在婚前輔導時與輔導員處理好之前的婚姻對你的情感或信念上帶來的影響。

前段婚姻的未了之事及影響

A. 離婚經歷

1. 請簡述前段婚姻的歷史：
 - a. 與前配偶相識多久後結婚？
 - b. 夫妻感情在婚後多久開始惡化？原因是甚麼？
 - c. 你與前配偶曾嘗試用甚麼方法去補救夫妻關係？
 - d. 你們婚後多久才決定離婚？是哪一方先提出離婚？
 - e. 在婚姻破裂的經歷中，你和前配偶分別負上甚麼責任？
 - f. 請描述你由離婚至今的心路歷程？

2. 離婚後的相關安排：

a. 前配偶及子女贍養費的安排

b. 子女撫養權的安排

3. 離婚初期，自己的情緒狀態有甚麼轉變？這狀態持續多久？

4. 現在想起前配偶有何感受？(如憤怒、傷痛、內咎、自卑)

5. 前段婚姻對你有甚麼正面及負面的影響？

B. 處理好離婚的傷痛未？

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，當中未了的事及未了的結將會影響下一段婚姻關係。

請你思考自己的復元歷程，是否已做到以下的任務，若做到便在□加。

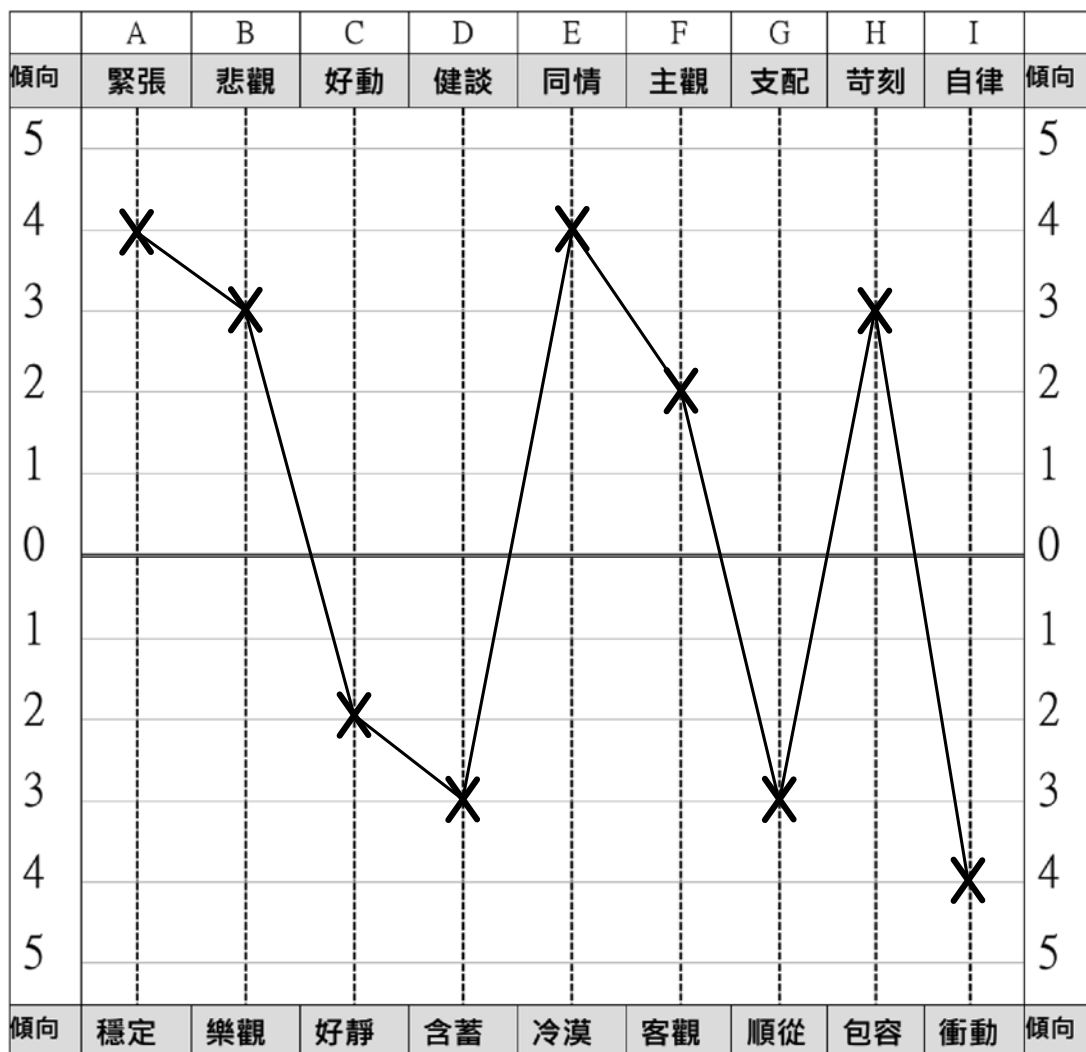
1. 清楚認識受傷的地方
2. 了解這些傷害對自己的影響，有甚麼感受和意義
3. 接受自己受傷的情緒，如傷心、內咎、憤怒
4. 檢討婚姻失敗的原因及過程，想一想各人的過錯和責任
5. 承認及承擔自己要負上的責任，認識自己的幽暗面及限制
6. 嘗試代入對方的角色和處境，想一想對方的想法及感受
7. 想一想對方是否值得饒恕（縱然不值得，但你仍可以選擇饒恕）
8. 想一想饒恕或不饒恕對自己及對方有甚麼影響
9. 決定是否饒恕及和解
10. 決定後，重新思考自己和前配偶日後的關係及相處模式

性格分析

你與未來配偶的性格匹配嗎？

1. 請你描述自己的性格特質？
2. 請你描述對方的性格特質？
3. 你最欣賞對方哪些性格特質？
4. 你擔心自己與對方有哪些性格會合不來？
5. 在過往的相處上，你們曾因性格問題而出現甚麼困難？你們怎樣面對？
6. 對於再婚的一方，自己與前配偶的性格差距對前段婚姻帶來甚麼影響？

7. 請在下列圖表 (一) 及 (二) 評估你和未來配偶的性格，圖表共有九組性格 (A-I)，每一組有兩種相對的性格，請你按個人及對未來配偶的認識，選出你們的性格傾向，請在每組性格的垂直虛線上以「X」表示，最後將九個「X」連成一線。請參考以下範例：



(例：從以上圖表分析，這人的性格傾向緊張、悲觀、好靜、含蓄、同情、主觀、順從、苛刻及衝動)

圖表(一): 自己的性格傾向

(註: 0 代表最不相似, 而 5 代表最接近該性格)

傾向	A	B	C	D	E	F	G	H	I	傾向
5										5
4										4
3										3
2										2
1										1
0										0
1										1
2										2
3										3
4										4
5										5
傾向	穩定	樂觀	好靜	含蓄	冷漠	客觀	順從	包容	衝動	傾向

圖表(二): 我認為未來配偶的性格傾向

傾向	A	B	C	D	E	F	G	H	I	傾向
5										5
4										4
3										3
2										2
1										1
0										0
1										1
2										2
3										3
4										4
5										5
傾向	穩定	樂觀	好靜	含蓄	冷漠	客觀	順從	包容	衝動	傾向

溝通及衝突處理

A. 溝通篇

1. 你們經常分享甚麼內容？在分享過程中，哪方較主動，哪方較被動？
2. 你對現時的溝通質素，包括談話內容、頻密度、被聆聽、被明白及回應等方面滿意嗎？
3. 你們的溝通有甚麼障礙？有哪些話題不可以傾談？
4. 你期望自己及未來配偶怎樣改善溝通？

B. 衝突篇

1. 你害怕衝突嗎？為甚麼？
2. 你們經常因何事引起衝突？
3. 你如何向未來配偶表達不滿？對方怎樣回應你的不滿？你滿意這種表達方式嗎？
4. 當你們出現衝突時，你和未來配偶較常出現的反應是爭勝、退縮、忍讓或妥協？你們的問題最後如何解決？
5. 當發生衝突時，你希望用一些溫馨提示的方法去緩和氣氛嗎？請建議一個「休戰」訊號，以提示雙方冷靜下來（例：當一方說出「太陽落山」，雙方便要控制情緒，停止爭辯）。
6. 在大家冷靜過後，你期望雙方在甚麼情況下重啟對話，檢討之前發生的衝突？

C. 五種愛的語言

以 1-5 排序選出自己及未來配偶喜歡表達愛意的方式 (1 是最喜歡，如此類推)。

註：請按你對未來配偶的認識填寫次序，不需事前詢問對方。

我	五種愛的語言	未來配偶
	肯定的說話 Affirmation 我喜歡： 對方喜歡：	
	相聚時間 Quality Time 我喜歡： 對方喜歡：	
	愛心禮物 Receiving Gifts 我喜歡： 對方喜歡：	
	愛心服侍 Acts of Service 我喜歡： 對方喜歡：	
	親密接觸 Physical Touch 我喜歡： 對方喜歡：	



當了解自己和未來配偶主要的愛之語，便要多做，這有助鞏固你們的愛情和婚姻。

原生家庭

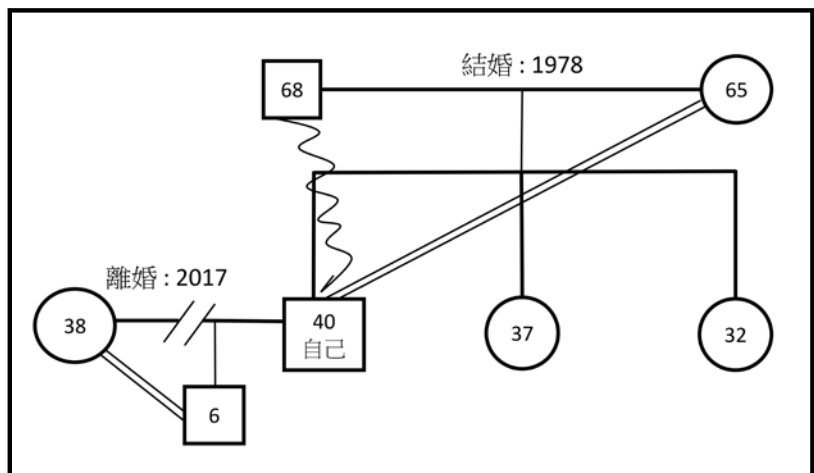
原生家庭是指自己出生和成長的家庭，成員包括：父母、兄弟姊妹及同住的親人。透過製作原生家庭圖，幫助你發掘原生家庭對個人、前段婚姻及未來婚姻的影響。

A. 繪畫原生家庭圖

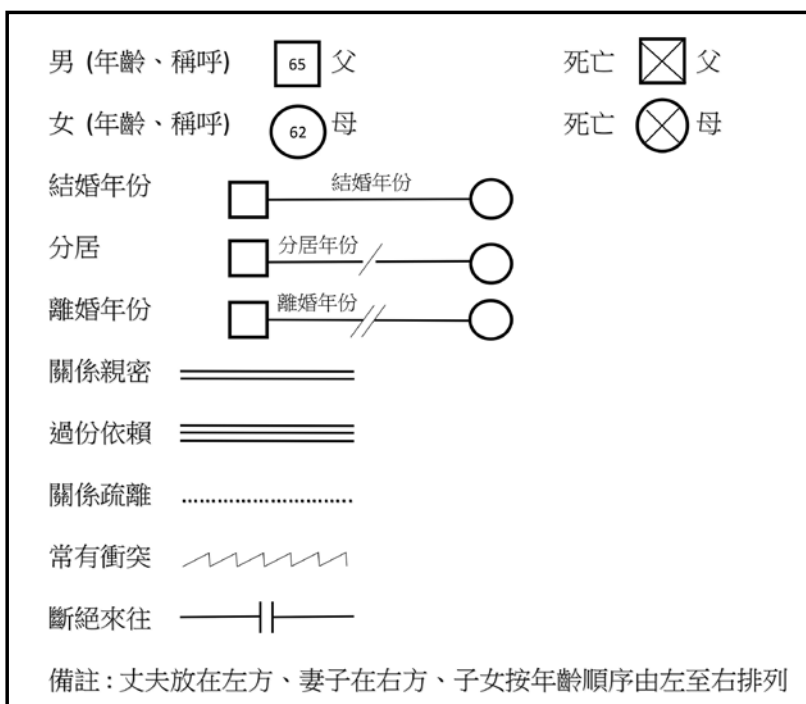
(可以選擇以 1a 或 1b 的方式繪畫)

1a. 使用家系圖符號

(範例)



(家系圖符號)



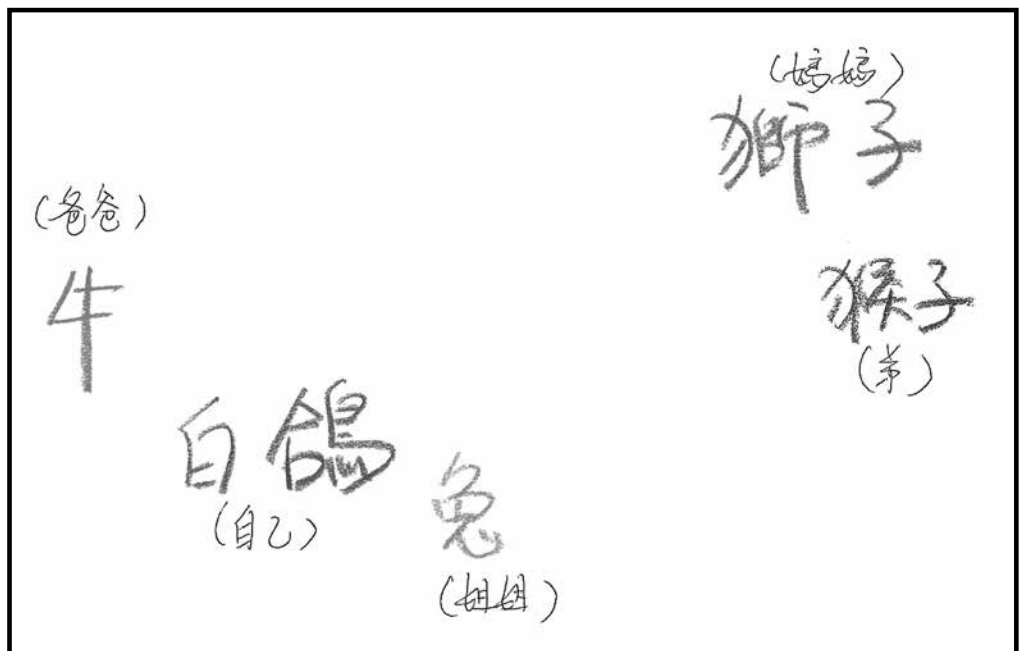
1b. 我的家庭圖 (以動物代表家庭成員)

選擇一種與家人的性格特質相似的動物，然後在白紙上寫下該動物的名字，或繪畫該動物的模樣，建議你先在白紙的中央位置寫或畫下代表自己的動物，然後將哪些與自己關係最親密的家人，寫/畫在自己較近的位置，而關係越疏離的家人，便寫/畫在自己較遠的位置。以下是兩張範例：

(例一)



(例二)



我的家庭圖

B. 原生家庭的特質及影響

1. 請簡述各位家庭成員的性格特質。
2. 哪位家人與你的關係最親密，哪位最疏遠？
3. 請描述家人之間的溝通模式與氣氛，如無所不談、不發一言、經常批評。
4. 請描述家人處理衝突的方式，如互相指責、逃避、忍讓、妥協。

繼子女的親職及生育計劃

A. 繼親家庭的預備

1. 你與前配偶怎樣向子女交代離婚的決定？
2. 子女在你與前配偶離婚後，他們有甚麼反應？
3. 子女與你的未來配偶相處如何？你對他們的關係有甚麼擔憂？
4. 子女對你再婚的考慮有何影響？你與子女已討論過並達成共識嗎？

5. 你如何協調將來的婚姻關係與親子關係？

6. 你在婚後如何協調與前配偶分擔照顧子女的責任？

7. 未來配偶知道你與前配偶的分工嗎？對方有何意見？

8. 你對未來配偶擔任繼父 / 母的角色有何期望？對方知道你的期望嗎？

B. 生育計劃

1. 你對生育有甚麼期望和計劃？
2. 你的未來配偶對生育有甚麼期望和計劃？
3. 你們在討論生育計劃上容易達成共識嗎？當中有甚麼地方出現分歧？
4. 對於上述的分歧，你們如何處理？
5. 你將如何對待前段婚姻及未來婚姻所生的子女？

性生活和婚姻生活

A. 性的經驗

1. 婚前你們曾否有性關係？
2. 你們的性經驗如何？愉快？不愉快？
3. 你理想的性生活是怎樣的？如多久一次？
4. 你有沒有不愉快的性經驗？

B. 你在前段婚姻的性經驗

1. 前段婚姻的性經驗對你有甚麼影響？

2. 未來配偶對你的性經驗有甚麼顧慮？

3. 你如何處理未來配偶的顧慮？

C. 性的期望

1. 你有沒有看色情刊物或節目的習慣？
2. 你會如何向配偶表達性方面的需要？
3. 如你不想發生性關係，你會如何向配偶表達？
4. 除了性行為，還有甚麼親密接觸是你希望配偶做的？

婚禮籌備及責任分配

A. 婚禮的期望

1. 你期望自己擁有一個怎樣的婚禮？你怎樣向未來配偶表達你的期望？
2. 你與未來配偶對婚禮的安排有甚麼相同或不同之處？
3. 在籌備婚禮的過程中，你預期遇上甚麼困難？你會嘗試用甚麼方法去解決？
4. 你認為雙方就著婚禮籌備及家庭責任而進行的溝通，有甚麼地方需要改善？
5. 你在前一段婚姻中如何分擔家庭責任？對你將來的婚姻有甚麼影響？

B. 婚姻生活的責任分配：

1. 在家務分配方面，如煮飯、洗衣服、拖地等，你有甚麼期望？你與未來配偶的想法有分歧嗎？
2. 對於照顧雙親的安排，如探望父母、給予他們零用錢等，你有甚麼期望？你與未來配偶的想法有分歧嗎？
3. 對於時間分配方面，如拍拖、照顧子女、社交活動等，你有甚麼期望？你與未來配偶的想法有分歧嗎？
4. 你是否要支付贍養費？如需要，你會需要調整金額嗎？

5. 你如何計劃每月的經濟支出？

家庭每月預算

項目	類別	男	女	家庭總計
收入	收入			
	額外收入			
流動支出	飲食			
	生活雜項			
	交通			
	購物			
	娛樂			
	醫療			
	汽車			
	美容			
	進修			
	其他			
	小計			
固定支出	水、電、煤			
	電子通訊、網絡			
	管理費			
	樓宇貸款、租金			
	差餉			
	保險			
	稅項			
	投資			
	供養父母			
	子女教育			
	贍養費			
	其他			
小計				
支出總計				
結餘				



準新人承諾書

完成婚前輔導課程後，我們比以前更了解自己 and 對方。我們明白大家的優點和缺點，並學習互相欣賞和接納的功課。透過不同課題的討論，我們認識了很多有關婚姻生活溫馨和需要適應的地方，更學會了很多達致良好婚姻關係的知識和技巧。

為了建立美滿的婚姻，我們願意作出以下的承諾：

- 1) 多些欣賞、多些接納、多些體諒。
- 2) 少些埋怨、少些計較、少些指責。
- 3) 彼此坦誠、彼此鼓勵、彼此忠貞。
- 4) 繼續學習、繼續成長、繼續相愛。

堅持守護我們的婚姻，直至終老！

準新人簽署：（男） _____

（女） _____

見證人簽署：（輔導員） _____

日期： _____ 年 _____ 月 _____ 日