



排難解「婚」有對策

許良泉
香港公教婚姻輔導會 婚姻輔導員
認證婚姻及家庭治療師、臨床院士

很多人視結婚為人生必經階段，然而當婚姻出現危機，不少夫婦或未知如何應對？馬會慈善信託基金於2021年起捐助賽馬會「婚姻·再思」計劃，支援陷入婚姻危機的夫婦及其子女，協助他們尋找未來路向，為關係緊張的夫婦提供一個新出口。我以婚姻輔導員身份參與計劃約三年，從不少個案中領悟到：婚姻就是在尊重自己與尊重對方之間，找一個平衡點。



計劃安排遊戲治療，遊戲室有沙盤、模型等玩具讓孩子舒緩壓力和抒發感受。



父母與孩子一同參與「心心相印」親子小組，重新感受對彼此的關愛。（相片由香港公教婚姻輔導會提供）



賽馬會「再思婚姻·伴孩成長」計劃
支援陷入婚姻危機的夫婦及其子女。

七成個案改善婚姻關係

「婚姻·再思」計劃首階段的研究報告顯示，約有九成個案曾考慮離婚，經計劃介入後，有七成以上個案的婚姻關係得到改善，並決定維繫婚姻。在眾多求助個案中，最常見的婚姻問題是溝通問題、婚外情和性格不合。

夫婦對某些事情「先入為主」會造成溝通問題，簡單如忘記做家务都會成為爭吵的導火線；婚外情較複雜，無論是「出軌」和「被背叛」的一方都需要重建信任，往往需要數年時間才能漸漸修復關係；性格不合則是雙方在磨合過程中遇到困難，未能有效處理彼此差異。

輔導及工作坊 助思考婚姻去向

婚姻輔導員並非對錯的判官，我們根據個案情況安排合適的輔導服務，幫助夫婦探索溝通模式、原生家庭影響等，引導其思考婚姻路向。曾經有個案，夫妻婚後初期關係融洽，直至奶奶搬來同住後急轉直下。丈夫承認母親難以相處，經常製造家庭矛盾，當母親搬走後，丈夫對母親的虧欠和自責化成對妻子的怨恨。在疏導並釋放這些情緒後，丈夫的怨恨消散，夫妻關係回復和善，女兒的抑鬱症狀也隨之減輕。

事實上，有不少個案的求助者正經歷迷茫，對於離婚與否處於糾結狀態。計劃會舉辦「夫婦九型人格」、「擁抱內心小孩」和「夫婦衝突化解」工作坊等，引導受助者加深認識自己及伴侶，重拾溝通的可能性，避免一時衝動做出錯誤決定。有參加者表示工作坊令她學習放下對丈夫和兒子過高的期望，家庭關係得以改善。

遊戲治療 撫平子女情緒

婚姻出現危機時，夫妻往往不願讓子女知道，但其子女對父母的情緒非常敏感，能察覺家中氣氛變化。馬會慈善信託基金於2024年開展為期三年的賽馬會「再思婚姻·伴孩成長」計劃，新一期計劃更著重子女需要，幫助父母探索婚姻路向的同時，協助子女舒緩情緒。

孩子對情緒的理解和表達能力有限，可能會將父母的問題歸咎於自己，產生焦慮、抑鬱等。有些孩子會陷入一種稱為「忠誠矛盾」的心理困境：他和爸爸玩得很開心，但當回到媽媽身邊，卻會說「下次不要再來見爸爸了」。這並非孩子真的不喜歡爸爸，而是擔心如果表現得和爸爸親近，就如同背叛媽媽；孩子努力在父母之間取得平衡，害怕任何一方覺得自己被「選邊」。我們透過遊戲治療方式，利用玩偶和繪本，幫助孩子在安全的環境表達壓抑的情緒。兒童小組讓孩子自由表達內心感受；親子小組則促進親子互動，一起製作手工藝品或學習「愛的語言」，創造正面的家庭回憶。

賽馬會「再思婚姻·伴孩成長」計劃

