



本期摘要

販賣「徐步高」？

P. 2

尋找金三珣

P. 2

點止女人唔易做

P. 4

第78期 | 2006年6月

出版：基督教宣道會香港區聯合會 香港九龍彌敦道490-492號盤谷銀行大廈一樓
電話：2381 3177 傳真：2380 5245 電郵：cmanews@cmacuhk.org.hk 網址：www.cmacuhk.org.hk



個案一：「X姊妹從Y弟兄的言行中，感到他對自己有意思，讓她思潮起伏。她終於鼓起勇氣向對方詢問，得到的答案是否定。X姊妹既責己自作多情，又羞於向人傾訴，終日鬱鬱寡歡。」

個案二：「A姊妹與B弟兄分手，A姊妹是極不情願分手的；而B弟兄很快就追求C姊妹，剛巧C姊妹與A姊妹是十分要好的朋友。」

男女間的分分合合不單在電視劇常出現，在教會內也不絕於耳，團契導師處身弟兄姊妹的情愛糾紛之間，有時真的剪不亂、理還亂，他們應如何排難解紛，化險為夷？區聯會文字部於五月舉辦研討會，邀請了柴灣浸信會輔導中心主任黃麗彰女士、婚姻及家庭治療師兼北角堂義務傳道林添德先生，一起討論團友應該如何避免感情糾紛，並且團契導師在關心當事人時要注意的地方。

1. 成年人的角色：好處是可以客觀理性地分析，但可能缺乏同情共感。

2. 家長的角色：好處是成為他的拯救者、保衛者，但可能會過度的參與，幫對方作了太多的決定。

剪不斷，理還亂

——「如何處理教會中的感情糾紛」研討會摘要

● 編輯室
cmanews@cmacuhk.org.hk

曖昧關係要避免

黃麗彰指出，團友常見的感情糾紛有曖昧關係、拒絕和分手等問題。在團契裡，偶然也會發現，有團友有類似示愛的意圖，但又不肯直認，因而引起曖昧的關係。不斷製造曖昧關係的人，可能是基於自我保護，不肯承擔責任；有些則是在玩弄男女之間的權力遊戲，滿足自己的心理需要。團友如何避免製造曖昧關係形成傷害呢？出路是：

1. 留意自己行為所帶來的信息。
2. 誠實面對自己的動機。
3. 坦白承認自己是在摸索階段，不要因害怕而否認。
4. 為了愛護別人的緣故自我克制，避免做出引起別人誤會的行為。
5. 任何一段戀愛關係都會經過曖昧的階段，但不宜超過一年，當事人要勇於投入，面對後果。

拒絕要得體、分手要合宜

團友願意踏出一步，勇敢示愛，但不一定都能如願以償。黃麗彰提醒當事人拒絕時要注意：避免模稜兩可的拒絕，要維護對方的尊嚴，可向對方表示很珍惜他的愛意、欣賞他的勇氣；如果需要時間考慮的話，可向對方提出，但不是拖延，也切忌「兩手準備」——「沒有橙，先拾個柑」。

示愛成功，進入戀愛，當然是好事。然而，不是每對戀人都可以走上「紅地毯」，有些人會以分手結束，如何減少分手帶來的負面影響呢？黃麗彰認為可以分幾個階段處理：

1. 分手意念萌生時：不要等有了決定才向對方提出，這樣對方會很不甘心。當有此意念時，應該坦誠與對方檢視關係的難題，表達自己在關係中的經驗、困難和感受，又或向對方提出善意的提點；表示有誠意與對方解決關係上的問題。如果雙方關係已經相當惡劣，每天見面只會使張力更大，可以訂立一個「空間期」，定期見面檢討反省（兩星期一次，或者一個月一次，視乎雙方的協議），看看能否改善關係。
2. 決定分手時：若真的無法解決關係的問題，要承認自己的限制、責任，甚至道歉；表示珍惜和感激對方的付出，並且在你心目中給予對方一個位置，然後正式提出分手。
3. 分手之後：需要一段「休養期」，雙方不應該立刻發展另一段新關係。這休養期至少半年到一年，既是对對方感情的尊重，也是用來反省自己在這段關係裡需要成長的地方。

關顧感情問題要注意

林添德認為，作為團契導師，不是等團友發生了感情問題，才關顧他們，最好平日已經教導他們如何交友、戀愛，並反省戀愛、婚姻的真義。不過，當團友發生了感情糾紛，又沒有直接找你幫忙，你可以向他們表示，你已經知道他們的情況，他們可以個別或一起來找你商談，你的門是打開歡迎他們來的，因為如果對方不願意開放讓你幫忙，你也幫不了什麼；當然也要視乎情況，如果有人因為感情糾紛做出破壞性的行為，團契導師便要主動的調解。

當團契導師關心有感情糾紛的團友時，林添德提醒我們要先自我省察：自己的助人動機，是出於關懷，還是以為自己可以幫到他？是否做了審判官，早已認定誰是誰非？是否按部就班地助人、或早已認定該合該分？其次，我們是以怎麼樣的角色來關顧團友？通常可分三種：

3. 小孩子的角色：好處是真誠、率直，但可能會傷害了對方。還有，我們有否不自覺投射了個人的經歷，而認定誰是誰非、或者他應該如何做呢？

林添德又說，面對團友林林總總的感情問題，團契導師願意一力承擔，當然難能可貴，但也要開放地接受團友可能需要自己以外的幫助，特別是大家都不知道如何處理時，便要轉介給專業人士輔導。

建立信任關係是起始

其實，無論是團契導師，抑或專業輔導，如果希望能夠有效地幫助當事人，都必須先與他建立信任的關係。以個案來說，黃麗彰分析，那位因曖昧關係受傷害的姊妹，可能會視此為瘡疤，你愈追問，她愈遮掩；所以我們在關心她時，不要從那段曖昧關係為切入點，而是要讓對方信任你，待她有了安全感，才有膽量說出真相，誠實面對自己的感覺，不過這可能是一個漫長的過程。

有些因表錯情而受傷害的人，會認定對方曾暗示過愛意，縱然已有人向他反映事實並非如此。黃麗彰說，很多時我們都想客觀地表達真相，讓他省悟；但他只會感到自己的經驗被否定，繼續四出訴苦，希望遇到相信他的人。我們不是偵探，責任不是查證真假；提供幫助的起點是，要相信對方「受傷害的感受」是真實的，這種被信任的經驗也是一種醫治、一種釋放。當事人也不一定想證實什麼，可能只希望有人體諒他的情緒。當然，也有人因此而更認定對方是故意發放曖昧訊息，讓自己受傷害。這時我們不要停留在信任他的經驗，更要有建設性的前瞻，與他討論未來該有的行為，並決定是否繼續承受這樣的纏擾。

關顧接納不忘要坦誠

除了與當事人建立信任的關係外，在適當的時候，用愛心說誠實話，也是十分重要的。黃麗彰指出，有些人分手後沉溺在病態的傷痛中，即是由傷痛的情緒進入傷痛的角色（這很多時可以博取到別人的關愛），而不容易接受別人的幫助。這時我們要用愛心說誠實話，不是出於發洩，乃是關懷，誠實反映對方的心態與行為，這樣對方才可以成長。林添德補充說，也可以讓他了解，處於這種角色需要付出的代價。

有團友不斷製造曖昧關係，造成不少傷害，團契導師當然要義不容辭向這位團友用愛心說誠實話。然而，黃麗彰表示，不要以為自己說話很高明，就可以三言兩語讓對方改變，更多時候是靠著彼此有長遠的信任關係，對方才會接受你的提點。

由兩位講員的分享可知，要幫助團友處理感情糾紛，其先決條件是團契導師必須願意長期委身，與團友建立信任的關係，並持續成長；這樣，團友在信任的基礎上，才願意開放自己，順服你的提點，坦誠面對自己的問題。✠