



## 本期摘要

健康減磅好處多

P. 3

假如我是阿嬌……

P. 4

走出幽谷——沈祖堯的幫助從何而來？

P. 5

第 99 期 | 2008年 3 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



### 不育個案日漸上升

阿 May 和志華婚前已訂好了家庭計劃：婚後先彼此適應，享受兩年二人世界生活，然後才要第一個小孩子，隔兩三年再要第二個；這樣安排，阿 May 才不會成為高齡產婦。

兩年後，他們沒有採用任何避孕方法，經過一年都沒半點動靜，他們開始焦急，去看了一位婦科醫生，可惜遇人不淑，那醫生根本不擅長此道，只是一味拖延，又不轉介，花錢不在話下，經常要請假看病，而且一次又一次在排卵期帶著希望行房，結果都是失敗，他倆周而復始面對希望、失望，情緒也隨之七上八落、挫敗不堪。

期間，志華的媽媽不知就裡多次向阿 May 說：「雖然潮流興唔要小朋友，但志華九代單傳，還是趁年青時生一男半女好……」過年時，有親友打趣地問：「甚麼時候派利是給你們的小朋友？」那種壓力與痛苦，真如啞巴吃黃連，有苦自知。回到教會，聽到夫婦在談兒女經時，也如坐針氈。

一年後，他們找到一位專治療不育的醫生，又開始另一趟漫長的治療旅程，花費的時間、金錢和心力比以前更浩大。雖然他們深信神的同在、神的旨意高超過他們的計劃，但心裡仍是很痛苦、迷惘，到底神想怎麼樣？

相信這不是少數人的經歷，年初香港家庭計劃指導會表示，香港人愈來愈遲結婚，由於逾三十歲女性的生育能力開始退化，令遲婚不育的個案上升，現時每六對夫婦便有一對不育。

受傳統觀念的影響，人們對不育的話題諱莫如深，基督徒也不例外，我們在祈禱會經常為癌症……甚至是傷風、感冒祈禱，但從來很少人提出為不育禱告，以致不少不育夫婦都是孤軍作戰。其實，在治療不育的過程中，親友及主內肢體的支持是十分重要的。

### 不育夫婦面對的衝擊

當一對夫婦被斷症為不育，這不只關乎個人的身體問題，還會對當事人的生活、心理、婚姻和靈性，帶來不少衝擊。

**1. 生活方面：**因療程繁瑣需時又花錢，對某些人來說，可能是沉重的負擔；同時也會引起生理不適，如疼痛、副作用等。有些夫婦為了逃避親友的壓力，或害怕觸景傷情，便自我疏離，以致社交圈子日窄、支援網絡漸衰。

**2. 心理方面：**當事人的情緒十分複雜，例如覺得自己不是一個完整的人，而感到自慚、自我形象受損；還有承受親友的壓力，失敗感，不確定感，預期失望感，擔心治療的副作用，對治療過程不了解的焦慮等，內心的痛苦與煎熬，不是旁人容易理解的。

**3. 婚姻方面：**為了懷孕，不育夫婦的性生活很多時都變得機械化，而未能享受親密接觸的愉悅。有些不育夫婦看到別人拖男帶女，便總覺得自己家庭好像缺了甚麼似的，婚姻生活平淡如水。婚姻關係可能會呈現緊張，如自責，怪責對方，或埋怨配偶未能關心自己的傷痛等；加上背負以上所說的負面情緒，更讓婚姻關係蒙上陰影。

**4. 靈性方面：**聖經中不乏不育的個案，如撒拉、拉結和哈拿等，她們都蒙神憐憫，最後喜獲兒子。然而，有些不育夫婦也誠心、恆久地禱告，為甚麼神卻好像充耳不聞？為甚麼偏偏是我們沒有小孩？這是祂的咒詛嗎？到底神想我們有，還是沒有呢？他們內心充滿疑惑，有些甚至對神心存苦毒與怨懣。

### 超越困惑，邁步向前

**1. 及早醫治求助：**夫婦性生活正常，沒有使用任何避孕方法，經過一年仍未懷孕，便可稱之為不育。不育情況日見普遍；然而，不少就不育求診的婦女都超過三十五歲，這將延誤求醫時機，讓受孕機會更低。因此要及早醫治，並選擇一位專治不育的醫生，以免費時失事。如有需要，可因應情況接受心理輔導，這對治療不育有輔助作用。

**2. 舒緩心理壓力：**治療不育，很多時只著重生理上的問題，而忽略了心理的障礙，須知心理壓力太大會干擾內分泌，反而更難懷孕。因此，要學習放鬆，有耐心，不要太計較一時的得失，要把目光放在長遠的目標，按部就

班接受治療，相信只要多一分努力，便有多一分成功的希望；但如果盡了一切努力仍然失敗的話，便要學習接納現實。

## 為何人有我有？ ——如何超越不育的困惑

● 編輯室

cmanews@cmacuhk.org.hk

**3. 鞏固婚姻關係：**不育對夫婦感情是一個嚴峻的考驗。在不育的個案中，約有三成原因在女方，三成在男方，其餘則屬共同原因或原因不明。可見不育不應視為女性單方面的問題；其實無論原因在誰，也不必自責或埋怨配偶，理應共同面對問題。此時，夫婦最需要的是彼此相愛和坦誠溝通，這是舒緩壓力的最好方法。其次，如果夫婦倆能夠把握這次機會，共同學習如何溝通和解決問題，將有利增進彼此的感情。治療不育的情況因人而異，有人一試成功；也有的屢試不果，過程漫長讓人心力交瘁，為此夫婦更要製造多點生活情趣、浪漫氣氛，例如：回到拍拖時經常去的餐廳和約會點，多出外旅行，偶而送點小禮物給對方等。還有，面對此等問題，女性都會比較憂慮，作丈夫的要懂得多安慰，多聆聽，甚至有時抽空陪她去診所。

**4. 坦然面對親友：**不育日漸普遍，它只是疾病的一種，毋須引以為恥。很多時親友在言語上的無心之失，是因為不知就裡，如果我們事先能「適度」地坦白，相信可以減少一些無意的傷害。對可信任的親友，更可以坦誠分享，以得著安慰、支持和幫助。在教會裡，或許也會有些不育夫婦，牧者如能穿針引線，將他們凝聚在一起，再加上一些過來人，大家「同聲同氣」，便毋須孤軍作戰。

**5. 衝破信仰疑團：**不育是犯罪結果、是詛咒嗎？如果因性濫交導致不育，當然是咎由自取。不然，我們罹病可能是信仰的磨練，或是為了榮耀神；因此，不育夫婦毋須內疚。作為基督徒，既然深信神的大能，在絕望中仍要有希望，並帶著信心祈求，很久都沒有成就，也應繼續信靠、等候。但在祈求、等候的過程中，也要省察這是否只是個人的意願，還是神的心意。如果神沒有很快成就，甚至沒有成就，也不應懷疑祂的慈愛與大能，並要深信祂仍然是顧念我們，必與我們同行，我們絕不是孤身上路的。

### 結語

「凡事都有定期，天下萬務都有定時。生有時，死有時……神造萬物，各按其時成為美好……然而神從始至終的作為，人不能參透。」（傳三 1-11）我們相信神的時間表是最好的，祂的心意是美的，但不育夫婦的疑問是，神至終是給我們有孩子，還是沒有呢？到底治療多久才放棄呢？神的作為，人不能參透，只有當事人存著開放的心，在神面前尋問，並按著神給各人的情況，訂定自己的計劃。有人會像哈拿蒙神憐憫，喜獲兒女；但也有人至終膝下猶虛。當盡了一切努力仍然失敗的話，便要學習接納現實，接納人所能控制的是很有限的，並順服神的主權與帶領。我們可以考慮領養，或者規劃一個沒有兒女的人生，深信神沒有為我們預備兒女，但仍然會賜予我們豐盛的生命，並幸福、多姿多彩的家庭生活。✠