

第四課 - 建立美滿的婚姻

以詩歌、祈禱開始

您是否也渴望自己能夠擁有一個幸福、快樂、美滿人見人愛的夫妻關係？以下只是一些有小建議，需要留意甚麼行為或事情會增加婚姻關係更融洽、更甜蜜；甚麼行為或事情會影響和破壞婚姻關係！

或許您也曾聽過有人說：『兄弟如手足，夫妻如衣服。』意思夫妻是可以隨時換的，這說法是絕對錯誤的，因貶低夫妻的密切關係！

聖經讓我們看見夫妻的真正關係是：「那人（亞當）說：『這是我骨中的骨、肉中的肉，可以稱她為女人，因為她是從男人身上取出來的。』」（創 2：23）

人與父母的關係非常重要和密切。但當一個長大的成人，願意與一個自己喜歡的人結為夫婦時，這是一種何等親密的關係，亦是除了人與神之間的關係外，是人與人之間最親密的關係。婚姻是神設立的，透過一男一女彼此相愛的神聖結合。因此，婚姻不是愛的完成式，而是愛的進行式；藉這神聖的結合去實行愛和表達愛；藉以建立幸福的家庭。

雙方在婚禮中，在神和眾人面前作出承諾，一句『我願意』，應許一生一世，彼此相愛長相廝守。亦從此學習一起跟隨神的帶領，學習過幸福快樂的婚姻生活。

世上沒有完美的婚姻，儘管彼此的愛是多麼的熾熱、背景是多麼相同、性格是多麼融洽，仍不得不承認，仍有許多需要改善的地方。

兩個在不同家庭背景裡成長的人，現在要在同一個屋簷下一起生活，又豈可天真地期盼『天色常藍、花香常漫』呢？因此，需要彼此學習，培育美滿的婚姻，好讓它健康茁壯成長。讓不變的『婚約』來維護愛情，彼此堅守那份在神和眾人面前所立的婚約。只有那份對『婚約』的堅持和執着，才能鞭策我們排除萬難，使愛火永遠持續不斷的點燃！

婚姻家庭就像一本書，每一天就是每一頁，『婚約』是書面來保護他們的美麗。最初，這本書的每一頁是空白的，但不久裡面寫滿許多美麗的記憶和畫了許多美麗的圖畫。愛和信任是小金扣將整本書的每一頁都串連起來。¹

（一）婚姻是神的計劃和安排²

婚姻 - 一男和一女「…那起初造人的，是造男造女」（太 19：4）的結合是神設計的，目的在解決人類第一個問題：孤獨「耶和華神說：『那人（亞當）獨居不好，我要為他造一個配偶幫助他。』」（創 2：18）。於是神親自為他造了一個配偶，帶到他面

¹ 參考：Eleanor Doan editor. *The Complete Speakers Source Book*, (USA, Michigan, Grand Rapids: Zondervan Publishing House, 1996), P. 103.

² 參考：Ed Wheat, M.D., Gloria Okes Perkins. *Love Life - For every Married Couple*, (USA, Michigan, Grand Rapids: Zondervan Publishing House, 1980), P. 24-32.

前，「耶和華神就用那人身上所取的肋骨，造成一個女人，領她到那人跟前。那人說：『這是我骨中的骨、肉中的肉，可以稱她為女人，因為她是從男人身上取出來的。』」（創2：22-23）因此，婚姻的安排和目的：是為人帶來幸福和快樂，建立一男一女之間永久親密的關係。現今男女結合是根據他們的選擇，但當他們結婚時，神就把他們軀在一起，把原來的“兩個人”變成“一個人”；一生連結，永不分離。

婚姻的條件：「因此，人要離開父母，與妻子連合，二人成為一體。」（創2：24）

- (1) 人要離開父母並不是不需要愛和關心父母；而是結婚後離開父母建立新的家庭，在觀念上、情感上、經濟上等，各方面獨立自主；
- (2) 婚姻意思二人成為一體「…二人成為一體。當時夫妻二人，赤身露體並不羞恥」（創2：24下-25），包括親密的身體結合也不會感到羞恥；
- (3) 婚姻要求丈夫和妻子，一生連結，永不分離；婚姻是一個不可分割的結合，地上所有的法律都不能解散。一張離婚紙不能改變神所做的事！只有死才能將兩個在婚姻裡結合的人分開。
- (4) 任何人若嘗試分開神親自結合的夫妻，就是藐視神的旨意。若這樣做必要承擔後果神創造男人就是要他作女人的丈夫，他要愛妻子、保護妻子和主動負起家庭的責任，他要安排家庭裡一切的事情。而妻子要尊敬和順服丈夫，因為是作妻子的責任。

(二) 婚姻關係的重要特質

夫妻關係是由一個『婚約』開始，它的核心價值是無條件的愛。在這種愛的關係當中，彼此開始同心、同行、同走婚姻路和天國路。

在這段美麗和充滿神秘色彩、未知數的婚姻旅程上，二人開始一起同甘共苦，就好像遊樂場的過山車（婚姻過山車）刺激、好玩。當一對男女，雙方決定對方就是自己的終身伴侶，在婚禮中，一聲「我願意」的婚約開始，就一起手牽手，心連心，進入這個婚姻過山車直到一方離世便到終站，和一生只得一次。絕對不能中途下車，若是，雙方都輸了和受到很大的打擊！當中一起經歷許多開心、快樂、爭執、艱難、富裕、貧窮、疾病等的時刻。充滿着挑戰，但雙方只要同心一起分享甜蜜、同擔苦辣；婚姻關係便會更親密，必定能夠安全和愉快的到達終站。

在婚姻旅程中：每一對夫婦所要走的路、所要面對的人事物都不會相同，這才充滿挑戰、喜樂、滿足感！別人的經驗，只是作參考，讓自己能夠避免許多不必要的失敗經歷。婚姻關係必須擁有和持守那些特質，以下的特質只是作為參考³，而真正有價值的特質，需要雙方一起努力發掘。

³ 參考：Jack O. Balswick, and Judith K. Balswick, *The Family - A Christian Perspective on The Contemporary Home*, (USA, Michigan, Grand Rapids: Baker Book House, 1991), P. 19-33.

<p>(1) 『婚約』</p>	<p>婚姻能夠真正滿足人內心需要愛與被愛。婚約是愛（雙方無條件的愛）的承諾，彼此信任，委身建立美滿、幸福快樂的基督化家庭。</p> <p>有能力給予愛和接受愛，能夠用最少的時間去調整、適應，接受配偶的不同；並在必要時，改變自己，朝着不同的生活方式努力配合。</p>
<p>(2) 捨己的愛</p>	<p>不單有愛，更重要是持久捨己的愛。聖經教導我們要竭力追求捨己的愛，特別是丈夫在夫妻關係上，更有責任為妻子着想、保護她（弗 5：25、28）；而作妻子的也要願意捨棄堅持己見，謙卑順服和敬重丈夫（弗 5：22）。</p> <p>從單單追求個人滿足，而轉向尋求彼此的滿足，共享彼此努力的成果，享受美滿的婚姻、家庭的關係。</p>
<p>(3) 謙卑 捨己的 服侍</p>	<p>現代家庭，許多夫妻都需要外出工作。在工作上已經耗盡一切的精力，回家還要面對一大堆家務、照顧兒女等。</p> <p>過往是男主外，女主內，現在已經不可能，需要彼此分工，互相服侍，家務才不會堆積如山，盡快完成，享受家庭溫馨、溫暖和快樂的時光。</p>
<p>(4) 親密 關係</p>	<p>親密的夫妻關係是基於一個婚約，彼此相愛、信任和承諾；彼此坦誠分享，自由開放地交流情感；生活在恩典的氣氛下，彼此更有效地表達自己，敏銳配偶的需要和慾望，並從對方的角度體驗對方的世界；以致彼此更明白了解，關係更親密，找到共同的喜好，興趣和滿足等。</p>
<p>(5) 恩典</p>	<p>家庭生活是建立和維持在恩典的氣氛中，這種氣氛包括：寬恕和被寬恕。每個人都有機會犯錯，當自己犯錯時，也期望別人饒恕自己。</p> <p>因此，在親密關係中，不必害怕承認失敗，勇於向配偶認錯，要求饒恕；而對方也需要學習接受認錯和悔意。這是值得彼此以語言流露愛和感受，彼此原諒和寬恕；這會使婚姻的關係更趨成熟。</p>
<p>(6) 忠貞 德行</p>	<p>現今世代，到處充滿着色情、引誘人的性慾，即使足不出戶，也不能逃避這些誘惑，例如：電視機、電腦等面前；所以需要自律和絕對的堅貞。但單靠自己的意志力，有時也未必能得勝，需要祈禱靠聖靈的幫助。</p> <p>要知丈夫忠貞的守諾比豐厚的家財更加重要；同樣妻子忠貞的美德比艷麗、妝扮等更重要和吸引丈夫。「…因為愛情如死之堅強；嫉恨如陰間之殘忍…愛情、眾水不能息滅、大水也不能淹沒。若有人拿家中所有的財寶要換愛情、就全被藐視。」（歌 8：6-7）彼此需要為自己和配偶持守聖潔，絕不容許有婚外情發生，破壞彼此的承諾、信任和關係。</p> <p>「婚姻，人人都當尊重，床也不可污穢，因為苟合行淫的人神必要審判。」（來 13：4）更不要以為會持守婚約，但逢場作興偶一為之並不重要，這是錯誤的觀念；因為真愛是排他性和嫉妒的，絕不容許第三者或小狐狸在婚姻中間出現。</p>

	<p>即使在思想上也不應該，等同犯了姦淫罪。因此，假若真的犯了這些問題，需要立刻向主認罪悔改，求主賜智慧如何向配偶認罪求原諒，若不處理，當配偶發現時，後果會更嚴重。以致有些夫婦為了兒女暫時若無其事，等兒女長大後便提出離婚！許多婚姻破裂，這是其中最重要的原因！</p> <p>夫婦成為一體，彼此相愛、敬重、體恤、信任、不自私；在凡事上讓基督居首位，每晚同心禱告、讀聖經。在夫妻關係上要從一而終，在男女關係上專一只愛配偶一人。追求同心合意、在價值觀、人生觀、屬靈生命上追求同步成長，彼此扶持、互助、勉勵等，達到同心、同行婚姻路 and 天國路。</p>
<p>(三) 夫妻關係的不同型態</p>	
<p>一般夫妻的關係，都會有不同的型態。以下是一般常見的八類夫妻關係的型態：</p>	
<p>(1) 形影不離</p>	<p>你儂我儂，糖齏豆；從拍拖開始，心裡眼裡，只有對方，將一切親友們都擠出他們的二人世界外。</p> <p>優點：所有時間和精力都是屬於他們二人的，日子好過，平平淡淡，別人不能插入他們中間，少了許多不必要的應酬！</p> <p>缺點：一旦夫妻發生問題，沒有人知道，也沒有外援和資源！</p> <p>改善的方法：學習擴闊彼此生活的圈子，彼此有自己的朋友和共同的朋友。</p>
<p>(2) 依附型</p>	<p>依戀為主，開始時是互相需要和互相關心，在情感上互相連結。</p> <p>缺點：漸漸一方的倚賴性越來越強，特別當感到缺乏安全感時，更抓緊對方不放；讓對方感到窒息、透不過氣來而逃避；越逃避而另一方越抓緊不放，變成一個走一個追的惡性循環！</p> <p>改善的方法：學習增加自信、獨立、讓彼此有空間。</p>
<p>(3) 貌合神離</p>	<p>雙方在新婚時十分努力，力求建立和期望美滿婚姻生活，但不久發現生活中有許多不如意的事，就感到失望、氣餒。</p> <p>缺點：雙方迅速對婚姻失去熱情，沒有發現需要解決的問題，也不願解決，若無其事，繼續維持沒有衝突，也沒有樂趣、享受等。人前恩愛、人後冷漠的狀態。</p> <p>改善的方法：切實面對和了解發生甚麼問題，尋求可改善的方法和願意一起改善。</p>
<p>(4) 歡喜冤家型</p>	<p>常喜歡打情罵俏，說些俏皮話，您說我一句，我還您一句，認為這是夫妻生活的情趣之一。好處是彼此是愛對方的，是有分串的。</p> <p>不好處是習慣以這方式作為夫妻溝通的方法，有時會不知不覺過了火，特別是在彼此遇到許多困難、壓力、不能控制情緒時，會造成很大的傷害。</p>
<p>(5) 蜜蜂型</p>	<p>結婚後，彼此將所有的時間、精力都放在工作、家庭和教育子女上，在共同的目標下，彼此勤懇地生活，甚至控制家庭的過度消費，在共同努力的過程中感受生活的意義，使婚姻維持和發展。</p>

	<p>缺點：彼此沒有時間真正了解對方的需要，培養彼此間的感情，共同興趣等，當達到目標後，一方可能感到滿足而懶散，以致夫妻關係出現裂痕。</p> <p>改善的方法：在生活、工作和教育子女的同時，培養彼此間的感情、共同喜好、興趣等。</p>
(6) 互補型	<p>主要是成就和自我實現，支持對方實現理想，事業有成。主要是互補對方的不足，感情和才能有效的發展。例如：一個內向的人，與一位善於人際關係的外向者；或一位很能幹的外向者，與一位溫柔、體貼的內向者等。</p>
(7) 平等分工型	<p>彼此尊重、了解各自的特點，並根據各自的特點分擔家務，彼此欣賞、尊重雙方在家庭中的價值，有較強的責任感，家庭生活比較和諧、穩定。</p>
(8) 模範夫妻的一體型	<p>模範夫妻的一體型（創 2：24） - 夫妻照着聖經的教導，彼此相愛、順服、尊重、接納（弗 6：22-33）；在生活中互相體貼、合作，在性格、愛好、習慣上彼此適應，融為一體。雙方都把對方看成是「自己」的一部分，相敬如賓，夫妻關係穩定、美滿快樂。但當一方離世時，另一方感到寂寞、傷心、難受，需要較長時間適應。一體型與形影不離型不同，前者是彼此互愛、互信、互建立，而後者則在某程度上是缺乏自信和佔有慾非常強烈！</p> <p>想一想：你們是屬於哪一類型？好消息是可以改善的。婚姻是否幸福，完全取決於二個人怎樣對待配偶，是否感情、動機、出發點等，都是為對方。</p>
<p>(四) 夫妻相處之道</p> <p>作丈夫：愛妻子如同愛自己，甘願為妻子捨己，不苦待妻子，敬重妻子，忍耐，有節制，自守，端正，只作一個婦人的丈夫，好好管教兒女和自己的家。</p> <p>作妻子：愛丈夫，敬重丈夫，順服，溫柔，忍耐，體貼，樂觀，不嘮叨，陪伴，聆聽，明白，放下自己的觀念，聖潔和善於治家。若妻子這樣作，丈夫必定愛她，把他的一切，包括他自己和生活都託付給她。</p> <p>在舊約聖經箴言裡，所稱讚才德的婦人可作為妻子的榜樣：「才德的婦人誰能得着呢？她的價值遠勝過珍珠；她丈夫心裡倚靠她，必不缺少利益；她一生使丈夫有益無損…她的兒女起來稱讚她有福；她的丈夫也稱讚她…。」（箴 31：10-31）</p> <p>丈夫與妻子，彼此平等，只是角色和需要不同，例如：丈夫比較需要人的敬重，妻子比較需要被愛等；因此，互相補足，分享，分擔，享受成果，一同領受神的恩典，為神所預備的配偶感恩！</p> <p>夫妻的親密關係是比一切更重要。您不能只有一半的決心和委身，而期望婚姻會成功。夫妻相處，最重要是愛、信任，關心，彼此坦誠，欣賞等。雙方必須願意花時間、心思來發展夫妻的親密關係，給予對方所有的注意力。您越多看着、聆聽和考慮對方，您</p>	

就會越多欣賞、讚賞和享受對方的同在和陪伴。每晚一起靈修，讀聖經，禱告，可以一起同步靈命成長。

丈夫要懂得妻子正在廚房忙於晚膳時，即使自己也在電腦前忙於公司的工作，也停下來，到太太旁邊輕撫她的肩膀，在她耳邊說：『多謝您、辛苦您了！』這將會甜在她心裡。因女性是受身體接觸、甜言蜜語所刺激！

而妻子有時也需要學習懂得簡樸的妝扮自己，不要每星期、每月、每年都是穿同一顏色、同一款式、同一髮型等！有時也需要有一點心思為對方轉一轉外型，給他一些驚喜！因男是受視覺所刺激！

當彼此一旦意識到婚姻有不和諧的現象，立刻採取關鍵性的第一步：和好。第二步：承認，承認彼此都有份造成不和諧，雙方都願意為解決問題作出貢獻。

「謝謝」和「對不起」是該常說的話，不要因熟而不給對方足夠的尊重，這很容易成為彼此不和的開始和導火線。更重要是要敬愛對方的親人，這是基本的禮貌。

(五) 如何培養夫妻感情

夫婦彼此了解是一生的功課，需要敏銳和有質素的愛和關心。保持敏銳就是意識配偶的獨特性，以及全人，並找出最能滿足配偶需要的事物。

以下是一些可以培養夫妻感情，保持相愛的秘訣：⁴

- (1) 安排更多優質時間，特別在每個晚上，日間要處理的事情都停下來，單獨與您的配偶談心和彼此溝通的時間：
 - (i) 安排較長的時間，以致彼此都可以熱身，並隨時分享自己的內心；
 - (ii) 當您的配偶在說話或分享感受時，要保持眼目接觸交流，靠近他/她，給予身體的接觸；
 - (iii) 不要一面在聽您的配偶說話，而另一面在做其他事情；
 - (iv) 聆聽感受，留意身體語言，拒絕一切的打擾；
 - (v) 坦誠分享自己成功和失敗的經歷，優點和缺點，真正與您的配偶享受分享自己；
 - (vi) 最後一起禱告。
- (2) 在一起時，感受到溫暖，安全和放鬆；親密無阻，自由給予愛和接受愛，互相堅持彼此信任；
- (3) 透過言語、態度和行動，無條件和永久性愛您的配偶；多說肯定對方的話；稱讚時，要親切，清晰準確；
- (4) 身體的接觸，例如：牽牽手或輕摩手背，說聲：『多謝您』或『辛苦您了』。早上出門時，輕吻；或看着他/她出門，並說：『有美好的一天』等；
- (5) 運用您所知道的一切，來為您的配偶做到最好；
- (6) 當面對重大的事情，彼此達成共識，互相負責和關心；

⁴ 參考：Ed Wheat, M.D., Gloria Okes Perkins, *Love Life – For every Married Couple*, (USA, Michigan, Grand Rapids: Zondervan Publishing House, 1980), P. 133-134.

(7) 當周圍有人的時候，帶着肯定和有質素的專注在您的配偶身上。這對他/她來說是意味着您重視和尊重他/她的存在和同在，這是您永遠不能想像這是何等有建設性和正面的果效！

(8) 偶然給予配偶驚喜的小禮物，不需要昂貴，只需要花心思；不需要甚麼原因、理由、或藉口。也可以計劃特別的聚會，如：生日派對，結婚週年派對等。

(六) 夫妻的溝通技巧

夫妻溝通的目的是彼此分享內心的感受，以致彼此更深認識和了解。每對夫妻都希望能彼此溝通愉快、暢順，但現實許多時卻相反，例如：妻子明明想更靠近丈夫，卻讓丈夫逃避遠離；丈夫很想敞開分享內心感受，但當開口時，卻含糊不清等。

因此，必須明白和懂得與配偶溝通的技巧。為促進夫妻間的溝通，最好先認識彼此的個性和性格。而每次盡量傳遞一個簡單、清晰、易明的完整信息。更重要是切勿將您配偶私下與您分享的事情，告訴別人，若這麼做他/她以後不敢再向您分享心底的話。

以下是一些夫妻溝通技巧的建議：⁵

- (1) 表達感受，彼此欣賞 - 用言語和行動來表達愛和感激；
- (2) 先耐心聆聽對方，再要求對方聆聽您；給對方全部熱情的關注，和充滿興趣地聆聽，讓對方變得更舒服和自在地表達自己；
- (3) 表示您明白，即使您不同意，並重複對方的想法和感受，以致他/她肯定您明白。不要讓您的不同意，聽來好像是您不贊成。
- (4) 當您分享您的想法時，要小心注意不要聽起來，好像您正在平衡他/她的想法。
- (5) 不要假設對方必定理解和明白，要尋求事實，以致不會產生誤會；
- (6) 爭吵中，不爭贏輸，目的彼此更認識、了解和接納；
- (7) 切忌批評，針對事情，樂意改善；
- (8) 盡力避免負面的情緒，注意自己的聲調；
- (9) 學習一起享受沉默；學習用溫柔、親切的眼神彼此交流；
- (10) 對配偶的期望切合實際，切勿嘮叨；
- (11) 養成禮貌的表達方式；慢一點發脾氣，快一點聽和原諒；
- (12) 不要打斷，或妄下判斷，或對配偶剛才所說的話作出結論。

以下是夫妻在溝通上常犯錯誤的方法：

- (1) 用指責、批評的方式-來表達自己的不滿；在指責時常用「永不、時常、從來、都…」等詞，來否定對方的所有貢獻；

⁵ 參考：羅曼·賴特，《夫妻溝通技巧 - 美滿婚姻 Communication: Key to Your Marriage》，柯美玲譯，（臺灣：大光，1990），頁 95-112。

- (2) 聲淚俱下 - 以示弱、哭泣為武器，拒絕共同探討問題，承擔責任等；
- (3) 渴望親密關係，希望能得到認同和尊重，成為家庭中心；不能達到便不斷放縱、貶低自己和別人，激怒對方；
- (4) 打岔話題、反辯、埋怨；
- (5) 惡意提及對方父母，搬出過去；
- (6) 誇大、譏諷、威脅；
- (7) 避免討論，急轉話題；
- (8) 惡意提名。

(七) 婚姻危機的主要原因

以下是一些在夫妻關係中，最容易產生婚姻危機的主要原因：

- (1) 一方有不忠的行為，一般夫妻都願意為着愛對方和家庭同甘共苦，清茶淡飯；但一旦出現有不忠的行為就很難接受。
- (2) 一方沈溺賭博、醉酒、毒品等，以致家庭陷於經濟、情緒等困境。
- (3) 生活的壓力，包括工作、經濟、撫養孩子方面等；彼此在情緒上感到很大的壓力，以致常發生磨擦、爭執。
- (4) 結婚前不切實際的期待，以致沒有心理準備。婚後要立刻回到現實世界，要面對許多改變、挑戰和困難，若不能適應和丈夫不懂得安慰、關心，便會產生很大的失望、衝突等。
- (5) 家庭經濟突然陷入困境，同時，許多不如意的事情突然發生，例如：兒女的問題，疾病，交通意外等，以致影響夫妻的關係。
- (6) 雙方瞭解不深，文化、教育、性格的差異太大。
- (7) 姻親及婆媳不和，引致夫妻不和。
- (8) 不敢向親友傾訴，怕他們擔憂，以致缺乏支持系統，孤立無援等。

解決婚姻危機：

- (1) 首先祈禱，求主幫助，賜智慧知道如何處理；
- (2) 回想起初的婚約，彼此願意付出無條件的愛、信任、饒恕等；重新建立夫妻關係，將帶來更深層次的親密關係；
- (3) 若仍不能解決問題，諮詢可信任的親友，或尋找專業輔導的意見；
- (4) 切記永不放棄！

(八) 如何解決家庭衝突⁶

在婚姻關係裡，偶然也會遇上衝突。因為每天與配偶日夜，日復日，年復年的相處，總會產生無數的小衝突，例如：性格上和習慣上的衝突，冷言冷語，無心浮躁的嘲笑等。配偶很可能會變得冷淡而冷漠，更糟的是這些事情可能會失控。

不論一起遊玩，工作，生活等，日子長久了，人就會發現友誼，合作夥伴，甚至婚姻的關係，都會受到不了解，誤會所影響。

在婚姻中，若引起爭執，沒有一方是贏家：一定是雙方都輸了，或是雙方都贏了（因在爭執中彼此更認識、了解和願意彼此認錯、饒恕、接受道歉、彼此原諒等）。令人痛心的是看着珍貴的婚姻關係，在衝突後破裂了，因為缺乏有效的修復和好關係的方法。因此，若不想有斷捨離的痛苦經歷，必須每時每刻培養美好甜蜜的夫妻關係，若有衝突立刻祈禱求神賜智慧處理。

以下是一些解決家庭衝突的方法：

- (1) 面對面 - 面對面有助於避免分心，因溝通過程的一部分取決於觀察面部表情和身體動作；
- (2) 先承認自己也有份產生問題，因為問題的出現，不會是單方面做成的；
- (3) 當對方發表意見或生氣、發怒時；不要打擾、打斷或出聲辯護；
- (4) 考慮和關心配偶的感受，站在對方的角度來看事情；並向他/她道歉，忘記從他/她的角度來思考和感受；
- (5) 承諾會盡快和盡量改善彼此的關係，保證會盡量保護對方和從他/她的角度着想；
- (6) 讓配偶分享他/她的夢想，您也分享自己的夢想，彼此討論如何能達成彼此一致的夢想；
- (7) 祈禱 - 一起在主面前祈禱，求主幫助，讓彼此的關係更親密。

(九) 婚姻生活的不同階段

可能許多人都坐過或看過公園裡、遊樂場的過山車，刺激、好玩。

婚姻就好像婚姻過山車，當一對男女，雙方決定對方就是自己的終身伴侶，在婚禮中，一聲「我願意」的婚約，就一起手牽手，心連心，加入這個婚姻過山車。

當中一起經歷許多開心快樂、爭執、艱難、痛苦、富裕、貧窮、疾病等的時刻。

在途中，每個階段（婚姻初期轉變較快，可能每隔 1 或 2 年一個階段，漸漸較穩定每隔 5 年便開始一個新的階段）所經歷的事情都不同，會帶來危機或轉機。

⁶ 參考：ED Anderson, *The Marriage You Always Wanted – But Never Thought You Could Have*, (USA, Oregon, Eugene: Harvest House Publishers, 1988), P. 121-129.

結婚週年紀念：

週年	傳統	週年	傳統
第一年	Paper 紙婚	第 13 年	Lace 帶子、花邊
第二年	Cotton 棉、棉花	第 14 年	Ivory 象牙
第三年	Leather 皮、皮革	第 15 年	Crystal 水晶
第四年	Fruit 果實、水果	第 20 年	China 磁器
第五年	Wood 木、木材	第 25 年	Silver 銀、銀器
第六年	Candy 糖果、冰糖	第 30 年	Pearl 珍珠
第七年	Wool 羊毛	第 35 年	Coral 珊瑚
第八年	Bronze 青銅	第 40 年	Ruby 紅寶石
第九年	Pottery 陶瓷、陶器	第 45 年	Sapphire 藍寶石
第十年	Tin 鐵	第 50 年	Gold 金
第 11 年	Steel 鋼	第 55 年	Emerald 翡翠
第 12 年	Silk 絲	第 60 年	Dimond 鑽石

嘗試透過傳統的結婚週年紀念，加上生活的體驗，來了解婚姻生活在不同的階段的變化：結婚後第 1-2 年是蜜月期，夫妻雙方關心的是滿足對方的期望，因此特別花心思來符合對方的想法和要求。

結婚後第 3-4 年，起初的狂熱漸漸淡化，同時遇到日常生活的問題越來越多，對婚姻開始失去起初的熱愛。

結婚後第 5-6 年，這時雙方都想有自己的孩子，產生一種非常滿足、和諧的感覺。

結婚後第 7-20 年，這時雙方都忙於工作、家庭生活、教育兒女等；或雙方有年長的父母需要照顧等等。

結婚後第 21-25 年，這時兒女已獨立自主，共同的目標變小了，夫婦有機會得到不受任何影響的獨立自主感，但同時，亦可能要面對更年期或中年危機，身體的改變。

結婚後第 26-30 年，這時兒女有自己的新家庭，開始時有空巢的感覺，但漸漸也適應了。夫妻之間的感情突然獲得新的吸引力，愛變得更溫柔、更深情；這時的關係是非常和諧、幸福。只有小部分夫婦因長久積壓下來，沒有處理的問題，例如：曾經一方發生婚外情，不忠等，突然爆發出來。

結婚後第 31 年開始 - 同心經歷生活上各種挑戰的夫婦，現在是夫妻關係的高峰期，可以一起享受度過快樂的時光，彼此欣賞雙方深厚的感情，互相扶持，關心，照顧，一起創造有創意的生活。

二人結合 - 眼對眼，二人同心 - 心連心，二人扶持 - 手牽手、肩並肩。

總結：

每個人都有優點和缺點，因此，要愛和欣賞對方的優點，接受對方的缺點，並且要耐性、忍耐，永不放棄。

忘記自己結婚多少年，永遠保持新婚時，那種喜悅、興奮、甜蜜的心情，讓彼此的關係更加親密。願意一同遵行聖經的教導，並順服聖靈的帶領。每日從心裡欣賞和讚美配偶，並感謝神賜您配偶與您同心、同行婚姻路和天國路。

以祈禱結束