

第五集：中年婚姻

中年的女人要面對更年期的身體變化，漸漸減少的女性荷爾蒙令女人的身體由內都外都出現退化或小毛病，但心理上卻朝相反的方向走，在孩子長大預備離巢之時，女人可以有多點空間自由去尋覓自己的理想，有人會進修，有人重新走向職場。

中年男人的生理變化沒有女人的明顯，但體力下降，事業走到瓶頸，或開始走下坡，若提早退休回家，生活更難適應。退縮的男人和重新振作的女人容易產生衝突，甚至可以關係惡劣得鬧離婚。

中年的夫婦亦同時會遇上家中的踏入少年期的孩子，兩股風暴相遇，家中氣氛更緊張。要平息風波，平安過渡，大家都要由自我醒覺開始，了解自身的身心靈變化，再以平常心看待家人的問題，彼此扶持鼓勵，走過這段中年路。