

## 家庭議會

「家·信守一生」家庭教育系列宣傳短片 — 《婚姻料理私房菜》

### 第六集《戒口寡》

字幕稿

鬍鬚廚師： 我看見很多七八十歲的老夫婦  
每日的節目  
就是求診、覆診  
排隊取藥和戒口  
認為享受婚姻這回事與他們無關  
我的私房菜  
就是要重新刺激他們的婚姻味覺！

Yvonne： 各位觀眾，我是 Yvonne，是一位義工  
我記得小時候曾看過一輯銀行廣告……

老夫： 第一次見到她是在哪兒？  
是在一個麵檔

老妻： 是我父親的麵檔

老夫： 為了見她，我天天去吃麵

老妻： 後來我忍不住問他  
「你很喜歡吃麵嗎？」

老夫： 我不是想吃你煮的麵  
我是想多見你幾面！

老夫妻： 唉！轉眼已經四五十年了！

Yvonne： 即使白頭到老  
如果忘了享受婚姻  
又有什麼用呢？

鬍鬚廚師： 怎麼會沒有用？  
留得青山在，哪怕沒柴燒  
愛火也可以重燃！

Yvonne： 多謝鬍鬚廚師  
今天邀請年老夫婦來吃婚姻料理便當  
為何便當旁邊有個小盒呢？

鬍鬚廚師： 它們是很特別的零食  
稍後你便會知道  
客人到了！

Yvonne： 歡迎各位老友記  
來到鬍鬚廚師的婚姻料理私房菜

鬍鬚廚師： 我今日為大家炮製的便當  
保證不會令你們消化不良

Yvonne： 用餐前有話劇助興！

Yvonne： 棋哥，你天天都來我父親的麵檔吃麵  
其實，你是不是想多見我幾面？

男義工： 不是啊

Yvonne： 什麼？

男義工： 我是想這一生都見到你！

Yvonne： 你……怎麼這樣戲弄我！

男義工： Yvonne 妹，我餵你吃牛排  
你幫我抹嘴好嗎？  
張開口……

老妻： 你們可是笑得開懷啊！  
唉……  
遲早每頓飯都要我來餵這老頭子  
還要幫他抹嘴！

老夫： 你和我身體都不好  
天曉得到底是誰照顧誰！

老妻： 到時兩個老人坐在家裡，朝夕相對

老夫： 睡醒等吃飯  
吃飽等睡覺  
一字記之曰：寡！

鬍鬚廚師： 不想「口寡寡」？  
兩夫妻一起戒口吧！

四對老夫妻： 戒口？

鬍鬚廚師： 兩夫妻一起戒口  
不要將消化不良的東西放入口  
打開來看看

沒錯！  
負面情緒會令你們消化不良  
品嚐不到愛  
所以千萬不要放入口！

老夫妻： 我們也想，但是談何容易呢？

老妻： 有沒有專家可以賜教？

專家： 當然有！  
其實，無論你們結婚多久  
都要避免將負面情緒放入口

萬一出現負面情緒

我有一些幫助「消化」負面情緒的方法可供參考

第一

每當出現負面情緒便立刻反思

「可能我的想法是錯的呢？」

「可能我沒有看見好的一面呢？」

記得必須不斷反思

第二

當你開始嫌棄伴侶年老的時候

認真地反問自己

「不老又怎算是老公老婆呢？」

第三，嘗試每天用手機為對方拍照

然後一起欣賞和留意對方的改變

例如稱讚對方

「你笑得很自然很美啊！」

「你和年輕時一樣英俊呢！」

時常記住

兩夫妻一起合作

將美味的婚姻烹調出來！

鬍鬚廚師：

好了，打開小盒看看

老夫妻：

「零」食？

Yvonne：

我知道！

是要提醒大家負面情緒「零」入口！