



製作單位

MAC 香港公教婚姻輔導會
The Hong Kong Catholic Marriage Advisory Council

影片製作

M21.hk

鳴謝

徐羨曾先生

Antoni



主辦機構



民政事務局
Home Affairs Bureau



家庭議會
Family Council
www.familycouncil.gov.hk



姻·愛·成·家

·幸福婚姻栽種手冊·



目錄

家庭議會-家庭教育系列:《姻愛成家》幸福婚姻栽種手冊

	頁數
教材套介紹	2
內容特色	2
使用指南	3
<hr/>	
第一章	
短片系列	
系列一: 愛在溫室中	4
系列二: 關係再發現	10
系列三: 愛·可靠嗎?	16
<hr/>	
第二章	
核心課程	
締造幸福婚姻的秘訣——「姻·愛·成·家」	
(Commitment, Connection, Communication Skills, Construction of Family)	
I 婚「姻」承諾 (Commitment)	22
婚姻忠誠	
II 「愛」的連繫 (Connection)	24
五種「愛語」	
情感維繫	
親密性愛	
III 「成」功溝通 (Communication Skills)	27
原生家庭	
夫婦溝通	
性格差異	
IV 「家」庭建立 (Construction of Family)	31
姻親關係	
家務分工	
生兒育女	
財政策劃	
宗教信仰及價值觀	
<hr/>	
婚前檢視: 我們已準備好了嗎?	36
參考資料	37
婚前準備服務機構	37
相關資源	37
鳴謝	37

教材套介紹

「執子之手、與子偕老」是每對準新人對婚姻的憧憬。然而，大部分準新人在籌備結婚的過程中只把焦點放於婚禮，而忽略了進入婚姻生活的心理準備。結婚後，很多夫婦會因為婚姻實況與期望落差太大，因而產生很多適應困難，甚至導致離婚。

有見及此，我們期望透過這套教材內的短片及小冊子，為準新人帶來全面的婚前教育，具體地認識婚姻生活的內容，相處上要注意的事項，以及有效維繫情感的方法，好讓準夫婦能有清晰導向，順利過渡由「我」變成「我們」的婚姻生活，為婚姻奠定穩固基礎。

為了更具體及連貫地表達婚前教育的訊息，我們以故事仔細地描述三對準夫婦於婚前的心理狀況及遇到的挑戰。他們的背景分別是：



1) 年輕情侶



2) 有共同生活經驗情侶



3) 其中一方為再婚人士

三套共九集的短片透過「夫婦關係」、「親職教育」、「隔代支援」這三方面呈現準夫婦遇到的困難。此教材套的資料亦可供婚前準備小組使用，使用者可透過第二章核心課程及討論題目，協助準夫婦互相討論及分享。

內容特色

教材套有三個主要部分，分別是

1. 反思及練習
2. 締造幸福婚姻要訣
3. 自我檢視及資源介紹。

1. 反思及練習

陳述每系列的重要訊息並提供延伸閱讀，讓使用者對課題有更多理解。準夫婦觀賞短片後可環繞相關題目進行討論，以加深他們對彼此關係的了解。

2. 締造幸福婚姻要訣

為了讓使用者更容易掌握及牢記幸福婚姻生活的要訣，我們以「姻愛成家」（或簡寫為英文字母4C「鑽石婚姻」）的概念建構教材套的核心課程部分。



3. 自我檢視及資源介紹

準夫婦可自行檢視，探討彼此對婚姻準備是否足夠。此外，準夫婦可以參考教材套提供的婚前/婚後生活資料網站及相關服務，按需要尋求協助。

使用指南

我們建議準夫婦先觀看DVD光碟或網上片段，然後按著小冊子第一章內每一集的「反思及討論」互相討論。接著，可一起詳細閱讀第二章的內容，並透過有關練習，互相分享及彼此了解，以全面地掌握建立幸福婚姻的要訣。

系列一
愛在溫室中

第一集《大日子》

主題內容：婚姻的意義



反思及討論：

1 婚禮是否等同婚姻？

2 你們希望婚禮的回憶對你們的婚姻有何幫助？

3 你們的婚禮預算開支會否為婚後的生活帶來壓力？

婚姻=結婚？

- 把結婚的焦點放在婚禮的細節，容易令準夫婦忙於實務安排，而忽略了婚姻的意義。
- 婚姻是愛的盟誓，答應對方悲歡與共、苦樂相連、無論環境順逆、疾病健康，均信守承諾、不離不棄。
- 於籌備婚禮以外，準夫婦更應了解婚姻生活的具體內容，與伴侶達成共識，作好心理準備，順利過渡由「我」變成「我們」的婚姻生活。

婚禮開支需量力而為

- 若婚禮的開支為準夫婦帶來沉重的財務壓力，不但會影響婚後生活的安排，更會增添磨擦，影響婚姻關係。



第二集

《超級保姆》

主題內容：
與年長父母協作照顧孩子

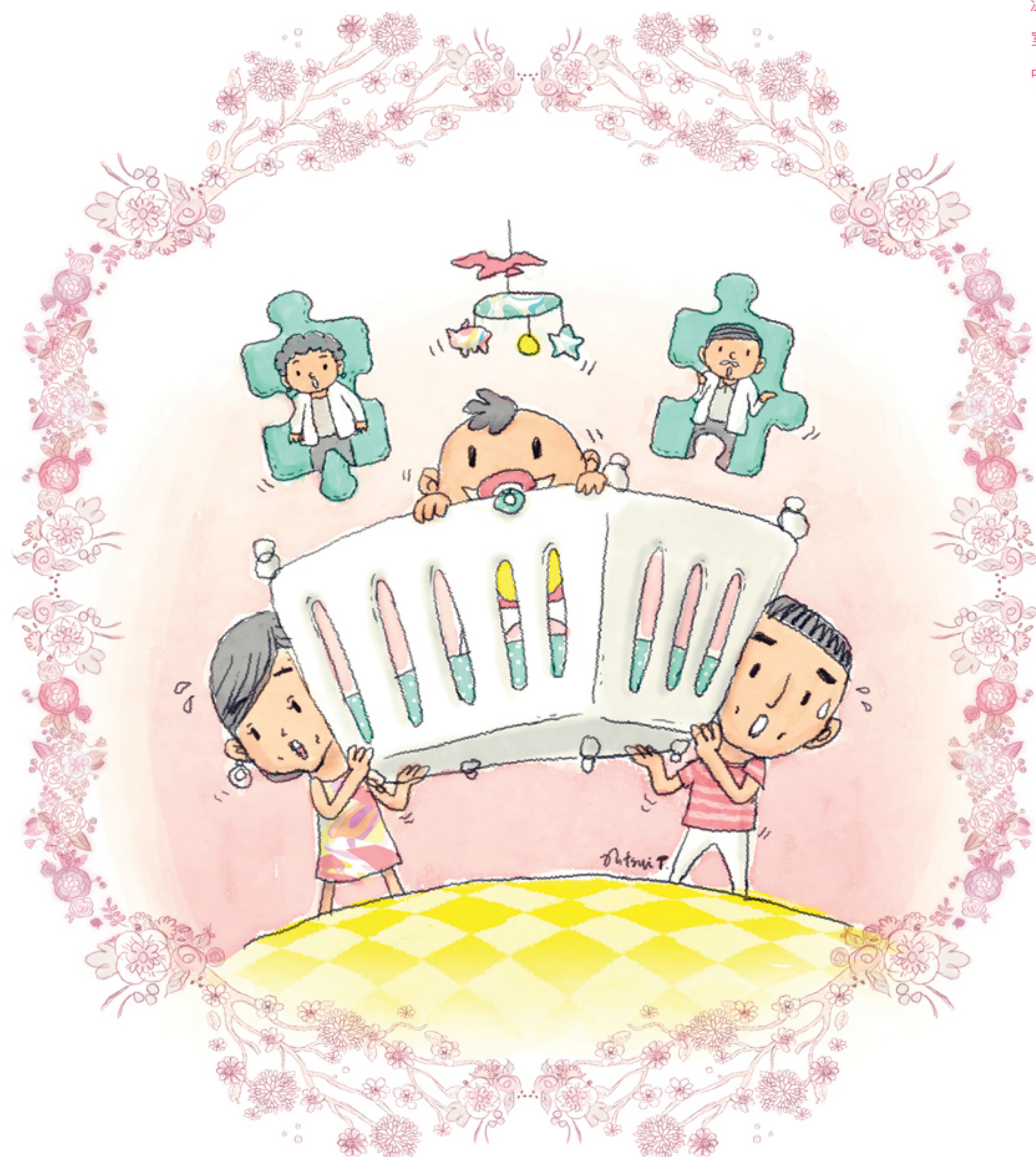


反思及討論：

- 1 你們打算生育嗎？
大家對合適的生育時間和
子女數目是否有一致想法？
- 2 你們認為自己有作好
為人父母的準備嗎？
- 3 孩子出生後會交由
誰照料？
- 4 你們期望年長父母在照顧
孫兒時擔當什麼角色？
若他們照顧幼兒的手法和
你們的想法有差異，應該
如何處理？

與年長父母協作照顧孩子

- 準夫婦需要作好心理準備，承擔育兒的責任，不可過分倚賴父母。
- 兩代之間在育兒方面需要有具體清晰的準則及分工，否則很容易因照顧方法的差異、角色期望的不同而引致衝突。
- 留意年長父母的體力與健康是否可承擔育兒的責任。
- 年長父母亦有自己的生活規劃，在尋求他們協助前應與他們充分溝通，了解彼此的期望，並取得共識。



第三集

《一家不能藏二“煮”》

主題內容：與父母/姻親同住



反思及討論：

如果你們打算與姻親同住，請你們討論下列的問題：

1 你們有裝修房子的打算嗎？請分享你們心目中的理想家居。然後再評估這些改動會為同住的父母/姻親所接受嗎？改動的過程有什麼需要注意？

2 請伴侶說出同住父母/姻親的個性、喜好及生活習慣，然後一起討論大家日後同住時需要適應及調校的生活習慣。

3 因應上述的討論，請與伴侶一起分享這將會於姻親相處中帶來怎樣的影響？你們又會怎樣面對？

注意彼此生活習慣的異同

- 若需要與父母/姻親同住，宜仔細審視彼此的生活習慣，並考慮大家能否互相調節及包容，避免相處上的磨擦影響姻親關係的建立。
- 準新人如欲改動家中的裝修及擺設時，需要考慮父母/姻親的喜好及感受，避免令對方產生「鵲巢鳩佔」的不安感。
- 對於家中即將增加多一位「女主人」，當奶奶的難免感到忐忑不安，需要時間整理內心的感覺及重新調節與媳婦在家中的角色定位，以順利適應轉變。



系列二 關係再發現

第四集《第三者》

主題內容：婚姻忠誠



反思及討論：

與伴侶一起反思以下問題，評估你們的關係被「智能生活」影響多少：

1 你認為伴侶花在智能手機和社交媒體的時間有沒有影響你們二人的相處？

2 彼此分享對方於社交媒體的發佈、用語及態度上，有哪些部份令你感到不安？你希望對方會有什麼改變？

3 彼此分享你們對兩性交往的底綫。

4 你們認為婚姻忠誠的意義及具體內容是什麼？

社交媒體的情感世界

- 智能手機及社交媒體使用的普及化，以往很多難以宣諸於口的感受很容易地透過情感圖像表達出來。本來冷冰冰的文字訊息頓然變得生動及富有情感。然而，這種回應方式很容易令人產生錯覺，令異性朋友誤以為對方時刻關心自己，因而漸生情愫。

設立夫婦的界線，不讓異性朋友介入

- 準夫婦應檢視彼此與異性的交往方式是否合乎禮儀及應有的男女界限。如果伴侶感到不安心，應商討如何回應彼此需要，增加互信。



第五集《大內總管》

主題內容：姻親相處



反思及討論：

1 結婚後，你們期望伴侶如何與你的家人相處？

2 告訴伴侶你期望他/她可以怎樣幫助你，使你可以和他/她的家人和洽相處。

3 你們期望婚後怎樣分擔家務？有哪些部份需要姻親協助？

幫助伴侶融入自己的原生家庭

- 姻親相處出現困難時，盲目採取容忍及迴避的方式無助關係建立，反而積累怨氣，加深隔膜。
- 準夫婦需留意伴侶與自己父母相處的情況，有需要時主動介入作出適當協調，幫助伴侶與自己的家人和洽相處。

家務分工

- 雙職夫婦是現今社會的普遍現象，準夫婦宜訂立雙方均接受的家務分工，共同建立舒適的家。
- 夫婦需要學習獨立及建立自己的新家庭，不要過份依賴姻親協助。



第六集《最佳父母》

主題內容：生兒育女



反思及討論：

1 彼此分享你們心目中理想父母需要擁有的特質。

2 你們各自在自己父母身上找到這些理想的特質嗎？請分享各自的父母對自己如何為人父母的影響。

3 告訴伴侶你欣賞他的三項特質。討論你們如何取長補短，為日後教養子女作好準備。

生兒育女的心態預備

- 生育的理想時間是在新婚適應期後，因為大家能互相協調及建立了家庭的秩序。
- 夫婦需要一起決定生孩子的時間、家庭計劃的方法、孩子的數目及照顧孩子的安排。準夫婦需要學習彼此欣賞，肯定對方的優點及接納對方不足之處。



系列三 愛，可靠嗎？

第七集

《我還可以愛嗎？》

主題內容：愛意表達



反思及討論：

- 1 你曾經歷過感情上的傷害嗎？那次經驗怎樣影響你對親密關係/婚姻的看法？
- 2 你願意放下傷痛的情緒，和目前的伴侶開展新一頁嗎？
- 3 請你們互相分享內心的不安和擔憂，並彼此鼓勵。

跟過往的感情道別，積極經營新的關係

- 曾經歷感情創傷的人因為害怕再次受傷，對親密關係存有懷疑和焦慮，無法全情投入，以致他們在情感表達方面令人感到若即若離。
- 再婚人士需要調校對目前伴侶的期望，接納對方，不要把對方跟以前的伴侶作比較。



第八集

《情難捨》

主題內容：原生家庭



反思及討論：

1 你們對於即將要離開原生家庭有什麼感想？家中有什麼人最令你牽掛和擔憂？

2 你們在結婚後，打算如何和自己父母保持聯絡？這對夫婦的相處時間有沒有影響呢？

離開原生家庭心態上的預備

- 準夫婦於情感上要減低對原生家庭的依附，轉而與伴侶建立新的相依關係。
- 於單親家庭成長的子女在準備結婚時，很容易對父母產生內疚及不捨的感覺，甚至責怪自己丟下父/母。由於這份內疚感，有時會以原生家庭的需要為優先，令配偶感到不被重視。
- 準夫婦宜坦誠分享各自對離開原生家庭的關注及感受，互相體諒，協助對方適應轉變。



第九集

《贏在起跑線》

主題內容：夫婦溝通



反思及討論：

1 請與伴侶分享你的育兒理念及價值觀，以及這些想法的來源。

2 回想一次你們能成功地交換不同意見的事件，告訴對方當時他/她的回應怎樣鼓勵你，讓你能繼續分享個人的想法。當你感到對方聆聽你的想法時，告訴對方你當時有什麼感受。

3 請與伴侶討論一件雙方暫時未有共識的事件，試試找出彼此在事件中所關注的共通點，及發掘雙方可接受的方案。

增強交換意見的能力

- 針對問題、以事論事
- 每次只討論一件事
- 讓對方知道你的感受和由衷的關注

了解「堅持」背後的關注

- 大部分夫婦出現意見「拉鋸」的原因，多是心底的關注/擔心未能清楚地向對方表達，以致常於問題表面上周旋，無法達成共識。
- 準夫婦需要學習彼此聆聽及分享看法和感受，收窄分歧及尋找共同關注。
- 各自要學習從不同角度審視事情，接納不同意見，和對方達致「和而不同」。



締造幸福婚姻的
秘訣

如 · 愛 · 成 · 家

恆久而美滿的婚姻建基於準夫婦能明白及實踐婚姻的承諾、維持愛的連繫、努力改善溝通及建立愉快的家庭生活。

如

(I) 婚姻承諾 Commitment

美滿的婚姻，並不是偶然或理所當然，而是實踐「愛」的成果。實踐承諾的要訣是互諒互讓，遇到困難時要堅守婚姻盟誓，彼此守候，攜手共渡難關。

為了表示實踐婚姻承諾的決心，你願意宣讀以下的結婚誓詞嗎？

結婚誓詞 (範例)

我，_____，
如今鄭重承認你作我的丈夫/妻子，
並許諾從今以後，無論環境順逆，
貧窮富裕，疾病健康，
我將永遠愛慕你、尊重你，
終生不渝。

或

結婚誓詞 (自選)

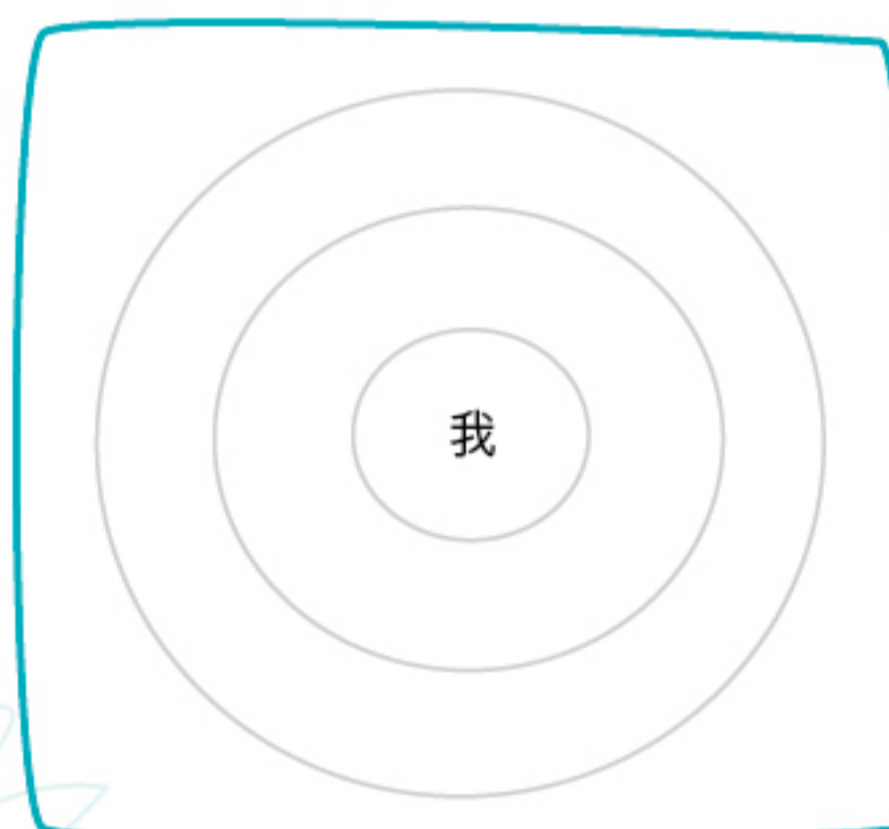
此誓不渝
同心所願

婚姻忠誠

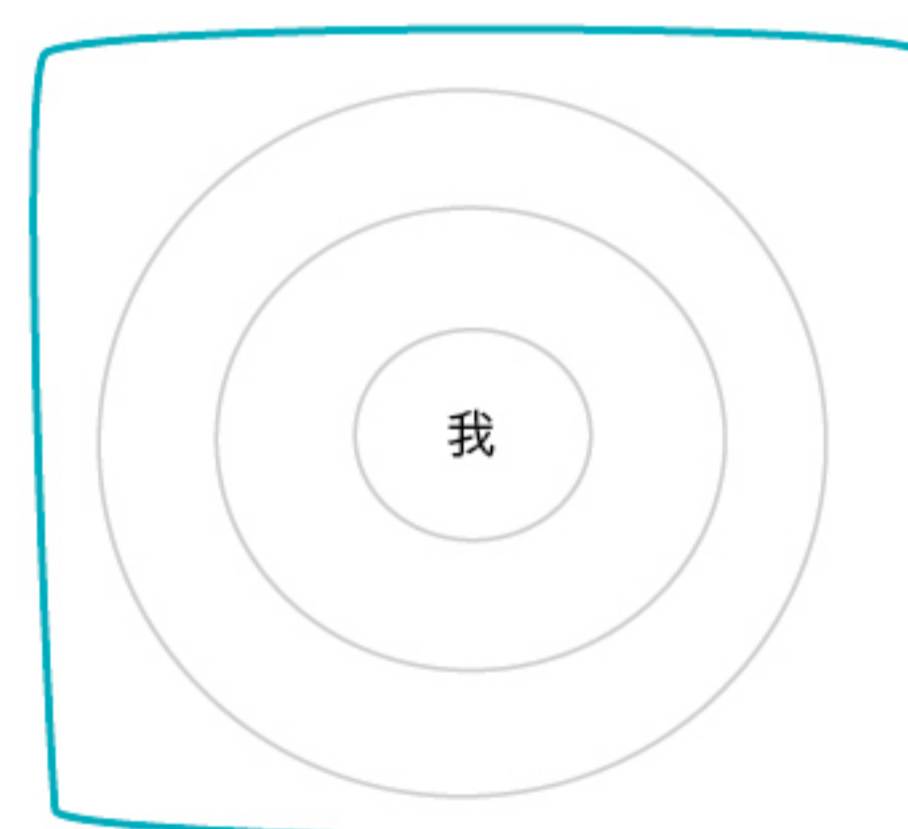
聖經中提及夫妻關係是「二人成為一體」，意思是配偶是自己的一半，關係十分親密。在眾多關係中，夫婦關係要求絕對忠誠，容不下有第三者的存在。如果夫婦容讓其他人或事(例如：父母、子女、外遇、工作、嗜好)佔據個人的心靈和時間多於配偶，婚姻便會亮起紅燈了！

請在圖中以“X”顯示你覺得重要的人(例如：愛侶、親人、好友)和事情(例如：工作、嗜好、置業、升職等)對你有多重要。越接近中心點“我”的人或事情，便是越重要。

男方



女方



討論·分享

1 告訴伴侶你覺得重要的人與事。

2 請伴侶回應是否願意接受你覺得重要的人物和事情。

3 若然伴侶不接受，你可以如何處理，令雙方安心？

(II) 愛的連繫 Connection

愛能滋養婚姻關係。愛意的交流亦可把兩個人的心連結起來。每個人表達愛意的方法都不同，用哪種方式可以令對方感到被愛呢？

五種「愛語」

根據人類學家蓋瑞巧門 (Gary Chapman) 的研究，愛意的表達和接收是透過五種基本語言：

愛

肯定的話 Affirmation

例如：欣賞、鼓勵、讚美、感激、認同。

高質素的相聚時刻 Quality Time

這是指夫妻撇開牽掛的人與事，將專注力完全放在對方身上，儘量享受相伴的樂趣。

貼心禮物 Receiving Gifts

貼心禮物的價錢不一定昂貴。最重要是，送禮者可藉著貼心禮物來表示對配偶的細心和關懷，收禮者則可享受被愛的感覺。

服務行動 Acts of Service

夫妻為對方做事，以表達照顧和保護的情懷。

身體接觸 Physical Touch

良好的身體接觸可以表示想親近、關心、安慰、照顧。這些接觸包括依偎、牽手、擁抱、親吻... 當然還有性行為。

愛的維繫

蘇珊·強森博士(Dr. Susan Johnson)指出，夫妻間維繫感情的關鍵是在於夫妻之間能互相給予對方時間、回應和關注。英文簡稱為**ARE**。

1. 可接觸 (Accessibility)：我能找到你嗎？

我有需要的時候，伴侶願意給予時間關注我。

2. 有回應 (Responsiveness)：我能信賴你會在情感上回應我嗎？

每當我有需要時，伴侶會以安慰和關懷來回應。

3. 投入 (Engagement)：對我是全情投入嗎？

能全情投入，關注我的感受、願望和需要。

討論·分享

- 1 你父母是怎樣表達愛意的？他們的「愛語」怎樣影響你向伴侶表達愛意及期望？
- 2 與伴侶分享自己如何表達「愛語」和期望對方怎樣表達愛意。
- 3 告訴伴侶你欣賞和感謝他/她獨特的示愛方式。

取愛新 持恆

你儂我儂 水乳交融

親密性愛

性愛是夫婦互表愛意和建立親密感的過程。每對新婚夫婦均需要用時間互相適應，坦誠表白各自對造愛方式的喜惡，才能協調到令雙方都感到滿意的性生活。夫婦之間的性溝通不但讓大家明白對方的性需要，也可以增添情趣。

請各自填寫以下的表格，表達你認為理想的性生活(例如：時間、地點、打扮、動作和姿勢)。

討論·分享

- 1 告訴伴侶你對性生活的期望、造愛時的喜惡。
- 2 當伴侶在傾訴性需求時，請細心聆聽。
- 3 欣賞自己和伴侶的親熱創意。

準丈夫

時間：	地點：
打扮：	動作：

準妻子

時間：	地點：
打扮：	動作：

(III) 成功溝通 Communication Skills



夫婦之間要有傳情達意的溝通，要訣在於互相了解，並接納大家之間的不同。夫婦之間的差異往往受到原生家庭、性格差異及不協調的溝通模式所影響。

原生家庭

「結婚不是兩個人的事，是兩家人的事。」我們的性格、溝通模式及對親密關係的認知均受到我們的原生家庭所影響。夫婦若能覺察彼此如何受到原生家庭影響，就能促進互相了解、包容及接納。

父母關係記事簿

以下的婚姻關係，哪一項是貼近你父母的情況？

	男	女
• 父母很親密、十分融洽	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• 父母間中爭執、雙方無奈	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• 父母感情淺薄、交流甚少	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• 父母經常爭吵(或冷戰)，但始終仍一齊生活	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• 父母已經分開或離婚	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• 其他：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

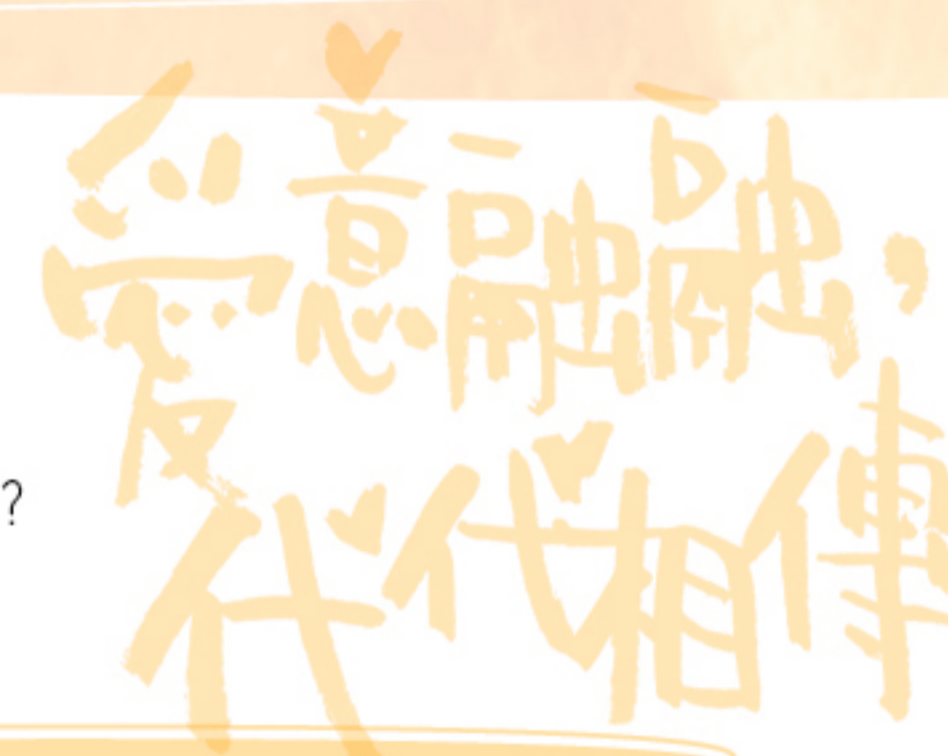
討論·分享

父母的婚姻關係，如何影響你對婚姻的看法呢？觀察他們的相處方式，哪些行為是值得你學習的？哪些行為是你不希望重蹈覆轍的？

家規大比併

請分享各自的原生家庭中，就以下的事情，有什麼規條和習慣，然後比較雙方家庭的規條和習慣有什麼不同？

- 清理垃圾的時間
- 洗碗步驟
- 洗手間的整潔
- 見面打招呼/問候禮儀
- 舊報刊的處理
- 吃飯禮儀
- 節日禮儀



夫婦溝通

良好的溝通能夠促進夫妻間的了解和信任，並鞏固婚姻關係。有質素的溝通，內容要多樣化，包括交換訊息、個人意見、內心感受、期望和需要，並要帶着關心、欣賞及同理心。

(例)妻：今天老闆竟然說我的計劃書考慮不夠周全，真是氣結！

理性分析

(夫)：第一，這麼氣結會影響工作情緒；第二，現在發現問題總比計劃落實後才知道好；第三...



指責

(夫)：你平常做事也粗心大意，難怪你的老闆這樣說。



情理兼備

(夫)：你那麼用心做的計劃書不被老闆欣賞，一定感到很失望及挫敗了。



否定情感

(夫)：既然也給罵了，氣結也沒有用！算吧！



以上的四種回應方式，只有情理兼備的方式能抒解妻子的情緒，既肯定她的努力，又認同她感到失望的心情。這說法讓妻子感到支持，得到鼓勵願意繼續分享深層感受，同時亦加強了夫妻間的情感連繫。

討論·分享

以下的溝通練習能協助你和伴侶學習坦誠地表達情感。進行練習時應專注聆聽對方的心聲及感受，不要批評或反駁。

(例)：當我見到你送小禮物(行動)給我時，我感到甜蜜(感受)，因為知道你心裡常記掛著我。

當我聽到你說_____ (說話)時，我感到開心，
因為_____。

當我見到你_____ (行動)時，我感到失望，
因為_____。

當我見到/聽到你說_____ (行動/說話)時，
我感到_____ (感受)，
因為_____。

關心是誠
心事言明



(IV) 家庭建立 Construction of Family

婚後的首要任務是建立屬於夫婦二人的新家庭。由於夫婦來自不同的家庭，於共同生活的過程，總會有磨擦，亦需要慢慢磨合。準夫婦如果在以下五個範疇及早討論及達成共識，於建立家庭的秩序時，必會事半功倍。

姻親關係

良好的姻親關係建基於尊重與體諒。準夫婦需努力協助伴侶了解自己父母的個性及喜惡、生活習慣，以建立和諧的姻親關係。

準夫婦婚後要有心理準備離開原生家庭，慢慢減低對父母情感的依附程度，轉而與伴侶建立相依關係，使夫婦的新家庭能獨立自主地運作。

姻親相處小貼士

1. 不要對姻親關係抱過高期望，或要求姻親立即欣賞和關懷自己如同自己家人一般。
2. 若你與家人的關係欠佳，不要期望伴侶成為你與家人溝通的橋樑，這樣會為伴侶帶來額外的壓力。
3. 姻親的成長背景與你們不一樣，需要包容和尊重。
4. 夫婦須一起討論和決定家庭的大小事情，不應過度倚賴父母/姻親。如需接受父母/姻親幫助時，夫婦需要有共識，亦要向他們表達欣賞及感謝。

討論·分享

1 你們可以怎樣實踐以上的相處小貼士？預期會遇到什麼困難？

2 你們可以怎樣互相幫助，互相支持，建立良好的姻親關係？

性格差異

於親密關係中，性格差異往往是二人初期互相吸引的原因。二人從對方身上發現自己所欠缺的特質，因而取長補短。然而，二人亦要覺察這些差異很容易引起彼此之間的衝突，雙方需要尋找可行的方法，減少這些差異對關係構成的壓力。

請你及你的伴侶用不同的顏色筆圈出下列較貼近自己性格的描述，然後討論如何與對方配合。

樂觀	1	2	3	4	5	悲觀
行動快	1	2	3	4	5	行動慢
好動	1	2	3	4	5	好靜
善於交際	1	2	3	4	5	沉默內斂
樂於助人	1	2	3	4	5	保護自己
易怒	1	2	3	4	5	平和
理性	1	2	3	4	5	感性
積極進取	1	2	3	4	5	注重安穩
有主見	1	2	3	4	5	猶豫不決
行事隨心	1	2	3	4	5	三思而行

討論·分享

1 你們有哪些性格是相似的？

2 你們有哪些性格可以互補長短？

3 你們可以怎樣轉化這些差異，使你們的關係更加和諧？

知己知彼，
互補長短

分工合作 幸福快樂

家務分工

人人都想擁有一個舒適的家。因此，家居整理的安排是不可或缺的。以下的列表可協助你詳細考慮家務的處理。首先，停一停、想一想，問問自己願意分擔什麼家務。然後，開心見誠地與伴侶商量如何分工合作。

	丈夫負責	妻子負責	議決後簽名
1. 煮飯			
2. 洗碗			
3. 洗衫/熨衫/摺衫			
4. 吸塵/洗地			
5. 執拾家居			
6. 購買食物/日用品			
7. 整理公文/信件			
8. 清潔浴室			
9. 清潔廚房			
10. 處理賬單			
11. 其他:			

討論·分享

1 告訴伴侶你願意分擔的家務及原因。若雙方同意，請在「議決後簽名」一欄填寫負責人的名字作實。

2 若未能得到共識，請商量如何把家務做妥。

生兒育女

孩子的健康成長，全賴父母是否有充足的心理準備去養兒育女。

- 孩子在幸福的家庭中成長，會較易建立自信心和體驗生活的滿足感。
- 除了給孩子時間與關懷外，不要忽略與配偶共處，夫妻關係要保持親密，孩子才能從中學到愛與被愛的關係。
- 切勿以生育孩子來修補夫婦關係，因為解決婚姻關係的問題是需要夫妻二人承擔責任，積極改善，並不能透過第三者來化解。

以下的提問可引導你思考為人父母這課題，請你在空格中填寫答案，然後和伴侶討論及分享：

我是否渴望
有自己的孩子？
我對子女
有什麼期望？
男 女

我已和
伴侶對生育計劃
(子女數目及時序)、
父母角色及教養子女
的方式有共識嗎？
男 女

若意外懷孕
或不育的話，
我們會怎樣
面對呢？
男 女

我曾懷疑自己可會
是個好父/母親嗎？
男 女

有了孩子之後，我會視夫婦
關係比親子關係更重要嗎？
男 女

生兒育女 亦可之旅

財政策劃

一個全面可行的財政預算有助準夫婦邁向雙方設定的目標，亦可以減少因財政失衡而引起的壓力和衝突。

夫妻同心，其利斷金

支出預算 (經常性支出)		支出預算 (彈性支出)	
租金／購屋／供屋款項／差餉／物業稅		衣著	
管理費		傢具及維修	
水、電、煤氣、石油氣費等		醫藥及牙齒護理	
電話費		慈善捐款	
電訊費用		宴會／交際	
保險費 (如人壽保險、醫療保險等)		丈夫的個人零用錢	
汽車 (購車、保養、汽油、保險等)		妻子的個人零用錢	
公積金		家庭日用品	
供養丈夫的父母		書刊雜誌	
供養妻子的父母		禮品、禮金	
各種會員費		娛樂、消遣、旅行	
慈善捐款		節日慶祝	
丈夫日常飲食及交通費		投資	
妻子日常飲食及交通費		課程進修 (學費、書費)	
儲蓄稅項		其他	
一般儲蓄			
其他		彈性支出總額：	
經常性支出總額：			

由於傳統觀念對兩性角色的分工及定位，不少女士仍然期望丈夫能成為家庭經濟的主要支柱。然而，隨著女性教育水平提昇及兩性平等，現今不少女性的收入會高於其伴侶，若仍然恪守固有想法，便會加重丈夫在財務上的壓力。建議準夫婦需要因應實際情況坦誠溝通，攜手承擔家庭的財政責任。

宗教信仰及價值觀

宗教對於個人價值觀有著深遠的影響。夫婦雙方若有相同的宗教信仰/價值觀，可以增加夫妻之間的連繫，並以相同的信念處理婚姻生活的種種困難。但如果雙方有不同的宗教信仰/價值觀，便較容易因價值觀及信念的差異而產生矛盾。準夫婦宜檢視彼此的信仰/價值觀是否一致，並思考當中的相同及差異之處將會怎樣影響婚姻生活。

討論·分享

- 1 你們的信仰及價值觀是否一致？
你能否接受彼此之間的不同？
- 2 若你們有相同的信仰及價值觀，
你們會如何實踐信仰生活/信念，
以鞏固你們的婚姻？
- 3 你們希望選擇哪一種信仰和
價值觀來撫養你們的子女？

共同信念， 生活克己

婚前檢視：我們已準備好了嗎？

以下的十項婚前檢測是協助準婚男女，全面考慮及詳細商討婚後生活的安排。請你 出自己經已思考過的範疇及 出與伴侶商討過的範疇。

	我有思考過		我們已商討過	
	男	女	男	女
1. 生活方式及夫妻角色的期望 (與伴侶的朋友相處、個人嗜好...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. 性格及習慣的配合 (內向/外向、獨立/依賴、處事方式、個人生活/衛生習慣、家務安排...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. 時間運用 (工作、朋友、私人空間及照顧家庭等時間安排...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. 溝通技巧 (表達能力、彼此聆聽及理解、情緒互動...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. 宗教信仰 (實踐共同信仰的生活模式)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. 教養子女 (子女數目、管教方式、照顧子女責任分工、對子女的期望及栽培子女的信念)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. 姻親關係 (未來伴侶及其家人的適應、接觸、照顧責任、家庭聚會安排...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. 性愛生活 (有關性愛方面的溝通、性愛的次數、親密感的交流...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. 財政管理 (金錢的觀念、家用安排、投資、負債...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. 婚姻忠誠 (伴侶與異性的關係、雙方過往的感情經歷、伴侶的誠信...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

若你已詳細思考過及與伴侶商討過上述的十項準備，恭喜你！

若你沒有思考過或與伴侶商討過上述的任何項目，提醒你！請盡快開始...

婚前需準備，
婚後好順利

參考資料

Chapman, G. (2009). *The Five Love Languages, Singles Edition*. Moody Publishers.

FOCCUS Pre-marriage Inventory.
Website at <http://www.foccusinc.com/index.aspx>

Susan Johnson (2008). *Hold Me Tight: Seven Conversations for Lifetime for Love*. Little, Brown and Company, Hachette Book Group, Inc., New York

香港公教婚姻輔導會(2008)《婚前指南》

姚彥懿(譯)(民國91)。婚前準備完全手冊(原作者：大衛·波伊·布蘭特·尼爾森·傑夫·蕭特及李洛·謝瑞奇)。台北：中國學園。

婚前準備服務機構 (排名不分先後)

- 香港公教婚姻輔導會 <http://www.cmac.org.hk>
- 香港明愛家庭服務 <https://family.caritas.org.hk>
- 香港基督教女青年會 <http://fwc.ywca.org.hk>
- 香港聖公會輔導服務處 <http://cs.skhw.org.hk>
- 循道衛理楊震社會服務處 <http://fhe.yang.org.hk>
- 循道衛理中心 <http://www.methodist-centre.com>
- 路德會家庭輔導中心 <http://fcc.lchks.org>
- 香港家庭計劃指導會 <http://www.famplan.org.hk>

相關資源

家庭生活教育資料庫

- 家庭議會 <http://www.familycouncil.gov.hk>
- 社會福利處 家庭生活教育資料中心 <https://www.flerc.swd.gov.hk>

鳴謝

小冊子製作團隊

- | | | |
|--------|-------------------------|---------|
| 趙崔婉芬女士 | 香港公教婚姻輔導會 | 總幹事 |
| 魏安儀女士 | 香港公教婚姻輔導會 | 婚姻輔導員 |
| 李月儀女士 | 香港公教婚姻輔導會 | 性治療師 |
| 李嘉恆先生 | 香港公教婚姻輔導會 | 家庭生活教育員 |
| 徐羨曾先生 | Shammer Creative Studio | 插畫師及設計師 |