



# 加油站

雙月刊

伉儷同行協進會通訊

第 108 期

2011 年 11 月 15 日

非賣品

編者  
的話

## 愛與溝通

有人說溝通未必是解決家庭問題的萬應良方，因為只要有溝通的意願還是不足夠的，溝通是需要學習，技巧和方法有很多，更需要有耐心不斷的練習；然而，最重要的是懷有愛心，凱嫻在她的「自在女人心」稿中說：「唯愛，能令每一段路暢通無阻！」

小愛介紹的「大笑瑜伽」，除了是健康運動外，其實也是一種有效的溝通方式，她說：「當你對別人微笑時，大多數的人也會微笑回應。」

文修女在討論親子教育的溝通時，特別表列出各種情況下說話的態度給大家參考，在多種的技巧中，她說：「自己的事，聽聽自己的心怎樣說。」就正正配合到「生命自覺法」所教導的啟發心靈成長的方式，剛剛參與過基礎班的學員這樣回應：「生命自覺法」這個課程讓我具體地學習接觸自己的身體……自己更能夠聆聽到內心深處的聲音。

誠然，溝通順暢帶來舒服、愉快和感人的效果，青衣聖多默堂區的工作人員，深受感動的是看到本會福傳粵曲小組帶領台下二百多觀眾齊齊合唱福傳粵曲，陳姊妹說這是「愛的互動……成就了這動人的片段」，動人的還不止此，「當有人告訴我，她頑固的老爹於音樂會完結的當晚終於答應肯參加堂區的慕道班時，我就確信，我們的努力，沒有白費！」

事隔多年，記者展輝再次走訪馮柏昌、黃秀蓉伉儷，探索退休生活的夫婦溝通模式，發覺夫妻懂得懇談，便無懼退休後長時間相對所要面對的困難。當然，用愛心去學習，「兩人經過討論、多番磨合」才能做到「讓感受的領會置於事件之上」的超脫，常懷感恩之心，才能體會出「愛人也即是善待自己的最佳方法」。

遠在紐西蘭的鴻彬兄，保持與我們在文字上的溝通，不忘回應上期「生的迴響」和「我那苦命的女兒」兩篇文章，和我們分享他對惜福惜緣的看法。

凱嫻在她提供的靈修資訊「靈修與靈修生活」一文中，指出「靈修不是單靠我們的發奮努力而更是依靠天主的恩佑」，故此「人們不斷需要祈禱」，不斷需要與愛的源頭——天主溝通！

志常

伉儷同行協進會有限公司（政府認可慈善團體 / 香港社會服務聯會基本會員）

會址：香港皇后大道西 2-12 號聯發商業中心 703 室

Address：Room 703, Arion Commercial Centre, 2-12, Queen's Road West, Hong Kong.

電話：28685270

傳真：25651608

E-Mail：couple1994@gmail.com

Homepage：http://couple.catholic.org.hk

本刊物由 恒友印刷公司（電話：27894622）贊助印製

Charity listed on  
Wisegiving  
慈善機構