

# 一個週末，重塑美滿的婚姻

## 第十六封

親愛的賢伉儷：你倆好！

結婚二、三年了，對於兩人的婚姻狀況，有機會一起做些反省，或覺得有需要調整的部分嗎？家庭瑣碎事務就佔去了大部分時間，以致深刻交談，成爲不容易安排的事。



在此介紹一個特別的「夫妻週末活動」，是由婚姻專家設計的一系列主題、內容，爲引導、幫助婚後二、三年以上的夫妻，在婚姻生活做全面性的調整與修正，真的值得放下手邊繁雜事務，前往體驗一番，一定不虛此行。

### 「夫婦懇談週末營」

一個國際性的夫妻周末活動，一九五八年創始於西班牙，並且很快地就傳入到美國。在台灣，因爲天主教會接觸到美國舉辦的週末營，肯定了對夫妻生活有所助益，於是一九七二年已將它引進。至今北、中、南教區仍經常性的舉辦這個活動，曾經參加過的夫妻也超過千對以上。

「夫婦懇談週末營」的主題，大致含括：認識感受、認識自己、夫妻溝通、學習傾聽、婚姻的危機、信心與勇氣、婚姻的神聖性……等等。其進程序是，種子夫婦做主題分享→參與夫婦反省→交談→瞭解→協議，如此按部就班來進行。

「聆聽分享」在夫婦懇談活動中，針對各個主題，種子夫婦會分享自己婚姻生活中的酸甜苦辣、成功與失敗、悲傷與喜樂。在這個過程中，並不求結果，而只求參與者的成長歷程。事實上，見證夫妻坦誠分享彼此的改變與成長，令參與活動的夫妻感動、佩服不已。

「反省與分辨」當聆聽種子夫婦的分享之後，夫妻便開始進行各自的反省，並且記下內心的感受。此時，也要學習分辨「理念」與「感受」的不同；感受沒有好壞，但確實影響自己對人和事的態度。

「了解與尊重」當把感受寫下之後，夫妻再進行交換、並閱讀彼此的筆記，但不做任何加註或評語，只去了解與尊重。

「懇切交談」主辦單位會準備比較清靜的地方，讓您兩懇切地交談。在交談過程中，夫妻兩人的情緒可能陷於低潮，此時更要學習以瞭解、尊重的態度，關心彼此的情緒和感受（不是理念）。當彼此越能開放、自在的分享感受，也就越能察覺過去曾不經意傷害了對方，這時自然歉意相隨，而結果也將帶給夫妻倆無可比擬的激動和感恩。

夫妻兩人持續依照夫婦懇談會中的各個主題，對自己的婚姻生活做反省與檢討，逐漸地自然能夠領會更多彼此的需要、困難，尤其是愛情，並也能勾勒出一幅屬於兩人美好未來的藍圖。

當然，活動結束後，兩人還要把所學的，運用在實際日常生活中，如此將會有更多的收穫與成長。至於夫妻之間的交談細節，不須在小組中提出；若是兩人真有嚴重的婚姻問題，並不適合參加此活動，而應另找專業輔導員協談。

「重宣婚姻誓詞」夫婦懇談會的最後，也是整個活動的高潮，每對夫妻一一把自己的懇談筆記，「象徵性的奉獻」給上主。此刻雙雙別著胸花，重宣婚姻誓詞，宛如新婚一般，也再次感受上天賞賜婚姻（天作之合）的神聖性。

當誓詞再度唸到：「無論環境順逆、貧賤富貴、疾病健康，我對你／妳永遠忠貞忠實」時，經歷了實際生活磨練的夫妻，有些不禁眼紅鼻酸地凝視對方、有些緊握雙手、有些彼此擁抱…真情流露的無限感動，促使兩人對婚姻懷抱感恩，彼此更加堅貞不渝。

「懇談開始、從新出發」夫婦懇談週末營只是一個開始，更期盼夫妻兩人在往後一生的歲月中，能儘量每天拿出十分鐘來寫情書，十分鐘來交談彼此的事，繼續懇談會中的互動關係。

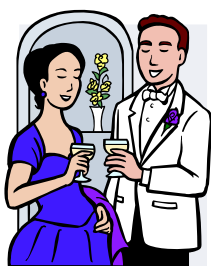
「續談會」爲了幫助夫妻在懇談會之後，仍能持續保持良好的懇談。以後還有機會參加進階的續談會，使反覆的懇談練習，成爲夫妻倆的婚姻生活習慣。

歡迎您倆直接向各教區家庭委員會詢問「夫婦懇談週末營」的相關訊息。安排一個週末，懷著使婚姻更成長、更恩愛的期待，暫時拋開一切瑣碎事物，把孩子委託褓姆或親友照顧，讓夫婦懇談週末營的種子夫婦，帶領你倆進入婚姻關係的調整或重塑的歷程，好好地渡一個難得又豐收的週末。 祈祝你倆

主恩滿盈！百年好合！

#### 反省、討論重點：

- 1 你倆對於自己的婚姻生活滿意嗎？認爲有必要調整之處嗎？
- 2 你倆願意安排參加夫婦懇談週末營嗎？參加活動的目的與期待是什麼？



台北總教區牧靈福傳處家庭組 敬啓  
(原稿：由天主教會主教團家庭組志工團隊 提供)