


## 同「伴」同行，夫婦相處之道

育有特殊需要孩子的父母面對的壓力比一般的父母為大，協康會與香港中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療學院於2012年的一項有關自閉症兒童家長壓力調查顯示，自閉症兒童家長的平均壓力指數高達111，遠超過正常範圍的55至82(註一)。面對沉重的壓力，也很容易影響夫婦的關係；如早前上映的電影「黃金花」的故事，即使夫婦分別也愛錫孩子，但因生活焦點的偏側，也導致了婚姻關係的疏離或破裂。在歐美不同的研究顯示，育有特殊需要孩子的夫婦離婚率比育有一般孩子的夫婦為高(然而不同研究的比率差距很大，因應不同地方有所參差；而筆者暫時未找到香港在這方面的研究作為參考)；但有研究亦展示了另一現象——約有兩成的父母表示在面對孩子的特殊狀況，讓夫婦間的關係更為緊密(註二)。正如“Married with special-needs children: a couples’ guide to keeping connected”的作者Laura Marshak教授所言：「婚姻上遇著多些困難，不代表這關係不能堅固。」

有什麼元素可以培養、維繫、促進夫婦間的關係？筆者參考了不同的資料(註三)，有以下的整合及一些筆者在開夫婦小組時會跟參加者做的練習建議：

### 一. 兩人走在一起，不要只是做「父母伙伴」(Parent-partners)

成為了父母之後，很容易讓父母的角色凌駕了夫婦、伴侶(Spouse)的關係。親密的伴侶關係是作為好父母的基礎，是值得及需要花時間、心思去培養的。



嘗試刻意安排每天有20-30分鐘夫婦相處的時間，當中盡量不提及孩子。可以是孩子睡覺後的閒談，談談工作、朋友、新聞、興趣等軼事，分享一些生活的感受；或是安排有人照顧著孩子時，到公園、海濱漫步、吃一頓輕巧的下午茶等。這能強化夫婦間的連繫，當家庭、孩子有什麼事情要處理時，夫婦便能有更好的配搭。

## 二. 接納、尊重彼此的不同

夫婦對孩子的狀況、期望、治療等的看法常會有差異，而差異往往並不是誰對誰錯，只是不同的觀點與角度。如能放下「我對你錯」的堅持，嘗試不帶批判、仔細聆聽對方的見解，會讓你更明白對方的想法，或許更能為你帶來新的視野去看待事情。

聆聽練習：

- 先選定一件想溝通的事情(可以是日常的事情，如考慮在家中養魚；又或是孩子的學習安排等)
- 靠背而坐 --- 安靜下來後，先去感受一下靠在對方背上的感覺，如溫度、身體重量被承托的感覺；
- 每人就所選定的事情輪流分享5分鐘(可用手機計時)
- 先是一方說、另一方專心聆聽，過程中無需作任何回應，完結後稍停半分鐘，感受一下；然後對調；
- 待雙方均說完，可再面對面分享剛才所聽到、想到、感受到的。相信你會發現這樣的溝通方式會比平常聽到更多、更細緻；讓你能明白對方的想法更多。



### 三. 建立伙伴/拍檔關係

在照顧有特殊需要子女時，很容易會因不平衡的分工而帶來抱怨，同時亦傷害了彼此的關係，甚或會發展成「波士與下屬」的關係。夫婦其中一方肩負起大部份管教、醫療、訓練等的責任及決定，成為了「波士」，不去問問配偶的意見；而配偶則感到被指派去做差事；漸漸，對於孩子的事也越來越冷淡、被動了，形成惡性循環。

配偶是陪伴自己去面對、照顧有特殊需要孩子的伙伴、拍檔，可多些分享給對方知道孩子覆診、訓練的情況；主動徵詢對方的意見(如孩子選校)。讓對方感到是被尊重。那樣，另一方即使可能是因工作繁忙或其他緣故在實際安排上不能參與太多，也會感到其意見是被重視的，從而會更樂意與配偶共同面對不同的困難。

合作練習：

- 夫婦一起合作做一些日常的事務，如：合作扭開一個水樽蓋(不用言語溝通)，二人均用單手，一個握著樽身、一個扭開樽蓋；或合作摺一隻紙飛機，也是只用單手，然後一起放出飛機。之後可以傾一下剛剛的經驗、體會。

以上的練習，看似傻氣或無聊，但實在是可以培養夫婦間的溝通及默契，也能為日常生活增添一點情趣。



#### 四. 表達欣賞與感謝

每個家庭，因應各自的需要，夫婦會有不同的分工。有的全職工作、有的全時間照顧孩子及家庭、有的是雙職父母。不論夫婦的分工如何，當一切成為習慣，我們也容易將彼此的付出看成理所當然，不會去欣賞或感謝對方為家庭及孩子的付出。倘若嘗試想像一下交換了角色，面對著對方每天要處理的大小事務，或許你會發現原來對方所付出的一點也不比自己少。

給對方一個讚賞的行動——例如配偶帶著疲倦的面容放工回家，可以給他/她一杯暖茶、一點空間先歇息一下，又或給對方一頓肩頸按摩；又例如看見配偶陪孩子做訓練已疲憊不堪時，可主動提出接手完成訓練，之後再感謝對方的辛勞。

感謝練習：

- 找一個時間(約5-10分鐘)，在配偶不為意的時候，細心的觀察他/她，想著對方為家庭、孩子、自己所付出的愛；隨著吸氣將這份愛吸進體內、又隨著呼氣將一份謝意呼出。之後，將對對方的欣賞、感謝寫在信紙或咭上，郵寄或以你創意的方式送給對方。



## 五. 尋求協助

當然，婚姻關係也會有觸礁或走到樽頸位的時候，在需要的時候要尋找專業輔導的協助，避免讓情況惡化。

看完以上所提，或許你會說：「這些我也知道」，但知道和真正有行動去做是兩回事兒。筆者曾於不同的夫婦工作坊或聚會中帶領過以上或其他促進夫婦溝通和關係的活動，單是聆聽練習或寫感謝信的練習，往往已帶來不少觸動的淚水。看著一些夫婦因回顧一起走了一段不容易的路，帶著感謝的眼神、無語地緊握著對方的手，筆者看在眼裏也為之動容。

或許你又會想：我跟配偶已習慣了固定的互動模式，又不是在參加什麼夫婦活動，要改變有點困難。但如果你珍惜你的配偶、你的婚姻，只要先有這個想法，便可以驅使你有所行動；固定的行動會形成習慣；習慣又會成為個性的一部份，漸漸一切便會來得自然。孩子(即使是對言語未能理解或表達的)都擁有一份敏感的心靈，當父母都是以接納、尊重、欣賞及愛去相待時，孩子是會感受得到的。

祝願各位夫婦一直能同伴同行，在婚姻關係中繼續成長！

註一：協康會網頁<https://www.heephong.org/whatsnews/detail/4446>

註二：Popcak, G.: Marriage and a Special Needs Child  
<http://www.foryourmarriage.org/marriage-and-a-special-needs-child/>

註三：Marshak, L.E., Prezant, F.P.,(2007). Married with Special-Needs Children: A Couples' Guide to Keeping Connected;  
Kidshealth : Marriage Advice for Parents of Children With Special Needs  
<https://kidshealth.org/en/parents/marriage-advice.html>