

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

明愛賽馬會婚姻培育計劃—親密頻道

婚前培育工作坊



婚前蜜月遊

活動資源冊



目錄

前言

第一章：思想親密

個性淘金場 (性格透視®測驗)

第二章：情感親密

情緒鬥獸場

濃情化不開

第三章：身體親密

親密「性」地

性與親密

第四章：整合體驗

奇妙旅程

計劃簡介：明愛賽馬會婚姻培育計劃—親密頻道

進入婚姻是人生中一個重要的里程碑。

明愛家庭服務一直致力推動婚姻培育。什麼是婚姻培育？以栽種一棵植物作比方，透過用心灌溉、施肥和修剪，讓它可以茁壯成長，就是培育的意思。俗語有云：「預防勝於治療」。能夠為婚姻作好準備，打好基礎，相信比起天生天養，自由發展，更能表達雙方對彼此的重視。問題是，兩人應該準備什麼？怎樣準備？才能達到婚姻培育的果效，這可能才是關鍵所在。

兩個人由相遇、相知、相戀到相愛，是一場經驗親密之旅。在人生旅途上能夠遇上一個合適的人，然後彼此願意對關係投放更多的承諾，繼而進入婚姻，是一種幸福。然而，這幸福由愛情切換至婚姻時能否轉型成功，面對生活中的柴米油鹽，到人生際遇中的起跌困頓時，仍在心頭？

縱然婚姻之路並不平坦，仍有人願意與所愛的人共諧連理，走進婚姻追求幸福。因此，為了達成目標，婚前準備就顯得更為重要。一般人對婚前準備的理解，總離不開安排婚禮、酒席和日後的居住地點等實務安排；但以追求幸福作為目標而言，加深彼此認識、調整婚姻期望、學習有效方法處理衝突，其實是更為重要卻常被忽略的課題。若把婚姻之旅比喻為馬拉松，要走到終點，並非在起跑線上一腔熱血，或擁有一對昂貴的跑鞋就足夠。

「親密感」是婚姻關係中一個重要的元素，親密感愈強烈的夫婦，代表兩個人的距離愈近。相反，當兩個人愈走愈遠，親密感也自然愈低，整體婚姻滿足度亦會相應下降。但究竟親密感是什麼東西？在婚姻關係中如何維持兩人的親密度？對很多人來說，可能只有一些模糊概念，抽象之餘亦難以言喻。因此，要在婚姻關係中建立親密感，在情在理都是非談不可的話題。

明愛家庭服務累積了多年婚姻培育的經驗，並藉著「明愛賽馬會婚姻培育計劃 - 親密頻道」的協助，設計了一個簡易的教材套，分享我們對婚前準備的一點心得及其背後的價值信念。是次婚前準備的教材套以「親密感」作為活動主題，盼望能讓準婚人士或致力推動婚姻培育的同業們，增加對此課題的認識，引發靈感和關注，並在不同的範疇實踐和推廣「親密」在婚姻中的重要，豐富我們對「親密」的理解。

什麼是親密？「親密」(Intimacy)一詞源於西方，其字根源自拉丁文 *intimus*，含有「內在的」意思。「親密」其實是一個十分複雜的概念，此教材套並非學術研究，無意為「親密」作深入的學術討論。然而，在婚姻培育中協助準夫婦學習「親密」，在實務上，有必要對此概念選取一種說法，才能有效傳遞相關訊息，幫助準夫婦提升察覺能力，並掌握實踐的路徑。

概念上，我們把「親密」簡單劃分為「思想親密」(Intellectual Intimacy)、「情感親密」(Emotional Intimacy)和「身體親密」(Body Intimacy)。引導準夫婦以簡單的生活經驗去認識「親密感」。婚姻中的親密關係，有別於其他的親密關係，是一種專屬、獨有和排他性強烈的連結 (Connection)。夫婦間若能夠經驗「親密」，往往是透過兩人在思想、情感和身體層面產生互動後，所帶來的主觀經驗。簡而言之，「親密感」是兩個人透過一個複雜的身心互動所產生的成果。

「思想親密」表示兩人在思想層面能夠作出交流。由個人對事物的看法到價值信念、及至內在的需要和心事，透過溝通而產生連結。透過認識自己和對方的性格特質和內在需要，有助於建立「思想親密」。

「情感親密」是向對方展露思想背後的情感世界，不單把自己的喜樂向對方分享，亦願意將心中的哀與怒，甚或自己最脆弱的一面，毫不掩飾地呈現於對方面前。「情感親密」需要兩人之間有一份更深度的信任和接納，才能夠承載對方的情感。透過表達和聆聽，感受對方的理解和接納，形成一種連繫，甚至一種「我中有你，你中有我」的融合。

「身體親密」所指的並非只有性親密，而是兩人所有的非語言表達，包括眼神、牽手、擁抱到性行為等的身體接觸。兩人藉著肌膚之親，直接地感受到親密的感覺。「身體親密」是兩人建立專屬結連的重要媒介，很多時候，一個簡單的身體接觸所帶來的親密感覺，勝過萬語千言，比起「思想」和「情感」更實在和具體。兩人赤裸相對，能夠由身體層面接通至精神層面，是婚姻關係中培育親密感的重要課題。

若以植物比喻婚姻，兩者皆蘊含豐厚的生命力。我們能夠描述一棵植物的根、莖、枝葉各種不同部份及其重要功用；同樣我們也可以透過描述婚姻關係中的親密感，包括了思想、情感和身體的層面。但我們絕對不能完全理解它們之間的複雜運作，及其中所產生的效果會以什麼方式呈現。但我們知道，透過灌溉、施肥和修剪，讓婚姻關係中的親密感提升，建立更穩固和恆久的連結。



思想親密

Intellectual Intimacy

「思想親密」表示兩人願意交流思考層面的想法，由個人對事物的看法到價值信念、及至內在的需要和心事，透過表達與對方交流，從而產生連結。當雙方能夠分享自己的看法，而又得到對方的接納及理解，二人之間的連繫便會開展。正面的經驗鼓勵不斷的交流，雙方披露及認識的增加便會營造並提升親密感。透過認識自己和對方的性格特質和內在需要，增加對對方的理解，有助建立「思想親密」。



個性淘金場 (性格透視®測驗)

(一) 熱身遊戲：我是誰

目的：

讓參加者熱身及互動，並於活動過程中將參加者不同的個性取向呈現出來。

時間：20分鐘

內容：每位參加者獲發一張印有一位名人姓名的貼紙，然後將貼紙貼於伴侶的背後。當每位參加者的背後都已貼上貼紙，各參加者便要在工作人員提出的兩個規則下向其他人發問問題，盡快收集資料，猜出自己背上貼紙的名人是誰。

規則如下：

- 1.只可以問是非題。
- 2.每位參加者只可發問一條問題，便要再找另一位參加者詢問。



小結：

- 1.誰在過程中完全遵守規則？
- 2.誰沒遵守規則？（例如：沒有問是非題？主動提供更多資料？問多過一條問題？）
- 3.從過程中，將參加者無意識的行為傾向呈現出來，讓參加者覺察自己與其他人的不同，而這些不同是來自每個人不同的個性特質及需要。
- 4.引起參加者對認識個性及核心需要的興趣。

(二) 簡介性格透視®測驗的歷史及理念

(三) 進行性格透視®測驗

(四) 活動：同聲同氣

目的：讓相同顏色(個性)的參加者透過討論而突顯該顏色的特性及需要。

時間：45分鐘

內容：按參加者完成性格透視®測驗的結果，分配相同顏色的參加者為一組作討論，共四組（綠、金、橙、藍）。

討論題目：歌曲及名言、價值觀、優點及長處、困難及壓力

討論後，每組派一至兩位代表分享該組的答案。

每組分享後，工作員緊接該組作出回應，並介紹該顏色的個性特質。讓該顏色的參加者可更深入及具體地了解所屬顏色的個性及核心需要，同時，亦讓其伴侶可透過大組分享而增加對另一半個性及需要的了解。



小結：

- 1.婚姻是由兩個來自不同原生家庭及帶著各自獨特個性的人結合而成，過程中需要彼此認識、理解雙方的個性特質及需要，適應彼此間的差異。
- 2.用欣賞的目光去看待彼此獨特的個性特質，而不是成為指摘對方的原因或逃避作出遷就的藉口。
- 3.由被對方的個性吸引而開展關係，到日久色衰時，仍能欣賞對方保有的個性特質，才是維繫婚姻的關鍵。
- 4.由認知及知識的層面去認識對方的個性特質，並理解其背後的核心需要，從而對對方的行為表達多一份了解，減少彼此間溝通的誤解，亦增添一份體諒。因著這份明白及被明白而更容易與對方連繫，提升親密感覺。

工作人員貼士：

清楚了解各顏色的個性特質，並輔以日常典型情侶相處的例子作解釋，更能引起參加者的共鳴。

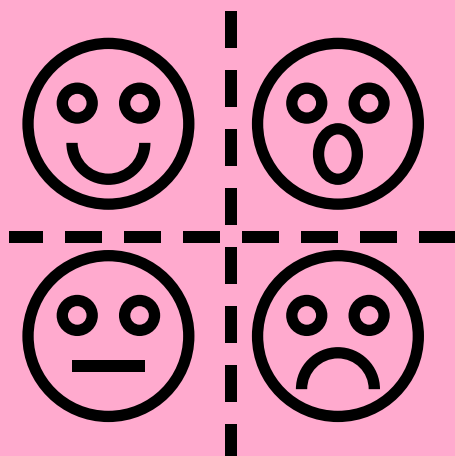
可為各顏色的較弱特性準備數個已重組(REFRAME)的形容詞，具體地將如何運用欣賞的目光看待對方的特性呈現出來。

情感親密

Emotional Intimacy

「情感親密」是向對方展露個人的情感世界，能夠自在地、信任地把自己的喜怒哀樂都向對方分享，甚或可以向對方呈現自己最軟弱的一面。「情感親密」需要兩人之間有一定的信任和安全基礎，經歷過表達及被接納的經驗，雙方對情感有足夠的承載力，才能鞏固及深化親密感。

要實踐「情感親密」，當然是要對於「情緒」(Emotion) 要有一定的認識，並在日常生活中提高覺察力。人有喜怒哀樂，這是一種本能的反應。在婚姻關係中，透過適當的詞彙，配合合適的環境和氣氛，把個人的情感向伴侶表達，往往比想像中困難。而對方以怎樣的態度，運用什麼的方式作出回應，更是影響情感交流的決定性因素。讓準夫婦們對「情感」有初步的掌握，是這個環節的目標。



情緒鬥獸場

(一) 熱身遊戲：有口難言

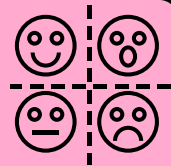
目的：增加參加者之間的互動，並讓參加者體驗與伴侶的情感親密。

時間：15分鐘

內容：將參加者分為男、女兩組，各別排成兩行，參加者於不可說話、不可發出聲響、不可寫字的規則下每組按題目排出答案的次序。

題目：

1. 由小至大排出伴侶生日日期（月及日）
2. 由小至大排出伴侶原生家庭所住樓層
- * 第三條開始前，將男女兩組合併為一大組，以每對伴侶為一單位。
3. 由小至大排出每對結婚的日期（年/月/日）



小結：

- 1)當傳遞訊息予其他參加者時與傳遞訊息予伴侶時，當中的表達及情感有分別嗎？
- 2)面對伴侶時，會比較自然流露真性情及敢於展示情緒，因二人已有一定的情感基礎，當中包含的是互相了解、信任及安全感。我們會相信對方願意並可以明白自己、包容自己。
- 3)這些情感基礎是來自日常我們不斷嘗試展露自己情感而又收到對方合適的回應累積而成，這種看不見，觸不到的連結，只有雙方互相感受得到的就是情感親密。
- 4)因此，能理解對方的情緒及需要，作出適切的回應是建立情感親密的關鍵。

(二) 活動：穿上你的鞋子

目的：讓參加者嘗試換位思考，從伴侶的個性特質及核心需要出發，提升對伴侶的理解及體諒。

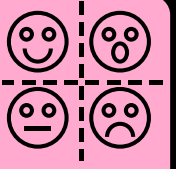
時間：45分鐘

內容：參加者以伴侶的第一顏色分組，即每組的組員可能各自是不同顏色的個性，而其伴侶則全部是同一顏色的個性。

每組按伴侶的顏色個性及核心需要作討論：

題目：

- 1.估計進入婚姻生活後，什麼事情/原因會激起對方的情緒？
- 2.情緒背後，對方有何需要？
- 3.對方期望你如何回應？



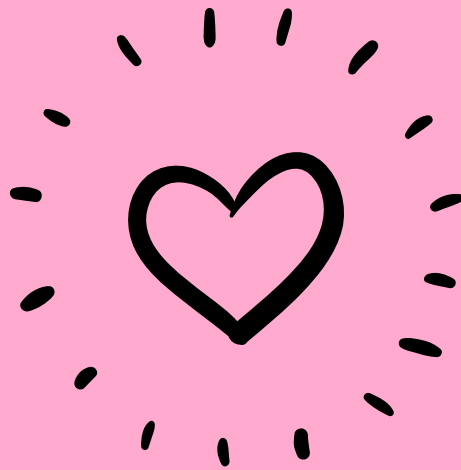
討論後，每組派一至兩位代表分享該組的答案。然後再邀請該顏色的伴侶作回應，讓他們說出自己真正的需要及期望收到對方怎樣的回應。過程中，讓伴侶有對話及交流的機會，鼓勵參加者分享日常生活事件作例子，更能真實具體地呈現該顏色的情感表達方式及需要。另外，通過即時互相對話，讓參加者可親身體驗如何向對方表達其真正需要，而接收到對方願意理解及聆聽自己的回應時，感受於表達及接收的過程中互相連繫的親密感覺。

小結：

- 1) 情感親密是一種難以言喻，又看不見的連繫。它是建立於雙方互動、交流的經驗之中。當中包含了雙方之間的信任及安全感，而這些元素又與二人交流時能否坦誠表達自己感受，及能否收到合適的回應是互為影響的。
- 2) 如果一方表達了自己的感受後，能獲得對方的理解及恰當的回應，無形的連繫便會形成，二人之間的信任及安全感亦會累積。正面的經驗會鼓勵雙方繼續願意坦露自己的感受，甚至脆弱的一面。而透過這循環不息及愈來愈深入的表達及回應的過程，信任及安全感便愈積穩固，雙方的情感親密也同時提升。
- 3) 因此，情感親密除了互相交流感受外，亦需要建基於二人對自己及對方的理解及信任。就如一個投球及接球的關係：表達一方是否能了解自己的感受及需要並清晰地表達出來，而接收的一方又是否能理解對方的需要及準備好承載對方的情緒。

工作人員貼士：

預備情侶間可能將日常的衝突事件帶到討論中，需留意參加者的情緒及互動。



濃情化不開

(一) 活動：有口難言

目的：熱身遊戲，讓參加者體會情感表達的困難，及其表達方式的多樣性。

時間：10 mins

內容：

- 1) 每組輪流派人表現情緒，兩組鬥快估中情緒。
- 2) 情緒包括：喜悅、恐懼、憤怒、厭惡、傷心、沉悶、滿足、愛...

總結：

- 1) 情緒可以透過非語言表達
- 2) 情緒表達與接收兩者同樣重要
- 3) 累積經驗和專注態度有助建立「情感親密」



(二) 活動：情感四色

目的：加深了解婚姻中的情感需要，及其與親密感之間的關連

時間：30mins

內容：

i)按性格透視的四種顏色分成四組

ii)每組均有2條題目讓組員討論

綠色：1. 何謂親密？

2. 在婚姻關係中經營親密有什麼重點？

金色：1. 建立情感親密的步驟、原則或方程式是什麼？

2. 能維繫親密關係的價值信念是什麼？

橙色：1. 如何讓親密關係歷久常新，多姿多彩？

2. 婚後如何在個人空間與兩人共處之間作出平衡？

藍色：1. 婚姻關係會走下坡，要維繫親密，需要什麼？

2. 與人連結最重要的是什麼？

iii) 給予每組5張情緒咭，包括喜樂、憤怒、哀傷、恐懼和厭惡。組員要討論「婚姻中最需要正視的情緒是」，並嘗試把情緒咭排列次序

iv) 小組匯報

v) 簡短回應：每種顏色在親密關係中的核心需要

綠色：理解 - 渴望明白人情事理的運作，從而有能力作出適當的回應

金色：身份 - 渴望達到自己及別人對自己的期望，能夠盡善盡美

橙色：自由 - 渴望過一個愉快，多姿多彩的人生

藍色：連結 - 渴望與人建立真誠和有意義的關係



(三) 活動：短講及準夫婦練習時間

目的：分享情感溝通的重點，並給予練習機會

時間：20 mins

內容：

短講 (5分鐘)

1) 如何拉近彼此距離：

- 一起參與活動
- 交流彼此想法、價值觀、心情、目標等
- 獲得社交圈的支持和肯定

2) 自我坦露

- 分享想法和感受
- 由淺而深
- 坦露與滿足度之間的關係

3) 積極聆聽

- 關懷 Caring (我在乎)
- 尊重 Respect (你在我心中是獨特的)
- 同理心 Empathy (我明白 / 我感受到)
- 珍惜 Cherish (我重視當中的感情)

練習時間 (15分鐘)

指引：

- 與伴侶分享自己最近一個心情
- 聆聽者以正面的態度 (語言 / 非語言) 作出積極聆聽



工作人員貼士：

- 1) 情緒本身十分抽象的東西，能夠對自身情緒作出察覺是第一步
- 2) 準夫婦的差距很大，有些會有豐富的情感交流的經驗，有些則很缺乏
- 3) 準夫婦普遍享受與伴侶作出情感的溝通

身體親密

Body Intimacy

「身體親密」是透過二人非語言的表達，包括眼神、牽手、擁抱到性親密等，從接觸過程中感覺關係之親密程度。不同關係的人會有不同程度的身體距離及界線，一對親密關係的伴侶會藉著身體距離愈來愈近，身體接觸愈來愈多，範圍愈來愈廣以呈現及感受二人之親密度。

性親密佔身體親密中一個重要的位置。

性，是一種夫婦專屬的身體對話，表達著愛意和促進親密感，交流著期盼、交託、委身、接納、開放、尊重、信任等。性親密的重點，不在性能力和性表現，而是過程中雙方經驗到情感與身體的愉悅和滿足，是體會親密的重要部分。但社會太常把性色情化，我們亦不太習慣開誠面對性、討論性，對性感到陌生、羞澀、羞恥，不了解自己的性需要，不敢承認自己的性需要，當面對和伴侶需求不一，不論是次數或形式上，也會擔心被拒或不懂拒絕。在夫婦關係中，若性處理不善，隨著歲月累積，性在關係中會由滋養性轉變為刺痛彼此的分歧，所以在婚前培育活動中，我們會花部份時間為準夫婦進入性生活前作好心理準備，調節好對性的心態與期望。



親密「性」地

(一) 熱身遊戲：親密體驗

目的：讓參加者體驗與伴侶的身體親密

時間：20分鐘

內容：以每對伴侶為一組，找一個較舒適及有空間的位置，互相面對面坐。首先，播放輕柔的背景音樂，調暗房間的燈光，再邀請參加者可閉上眼睛，放鬆身體，慢慢由呼吸到感覺身體不同的部份，旨在讓參加者將專注力放回自己身體的感覺上，打開五感，為下部分親密接觸作鋪排。

大概五分鐘的安靜後，邀請參加者可慢慢張開眼睛，感覺一下打開眼睛的一刻便看到另一半的感覺，然後，嘗試互相對望，用眼神與對方交流一下。再邀請男士可主動用雙手拖著女生的手，慢慢由手掌至手指互相撫摸，感覺一下。然後再慢慢向手臂一直撫摸，一直專注於這份感覺。兩人逐漸靠近，至自然地站起來，擁抱著對方。感覺一下對方的體溫、互相之間透過身體接觸的情感交流。



小結：

1. 日常日活，我們很多時候都會用言語來表達我們的想法、感受，與對方交流溝通，但有時候，千言萬語都不及一個擁抱來得實在及有連繫感。
2. 原來我們的身體都可以表達及接收訊息。
3. 當我們與對方有一定的情感關係，我們自然會希望跟對方有多一些身體接觸，身體的距離亦會逐漸拉近。而當我們有親近的接觸時，會感到雙方之間的信任、安全、包容及愛護，從而提升二人間的親密感。

(二) 活動：與你談「性」

目的：擴闊參加者對性的想像及認識，嘗試讓參加者於討論過程中了解性在夫婦關係中是「可以談」及「需要談」。

時間：45分鐘

內容：

Part 1

身體親密是維繫婚姻關係的一個重要元素，而當涉及身體親密，很多人都會直接聯想到「性」，而「性」又會被演繹成只是「性行為」。究竟性是包含什麼呢？

為使參加者能暢所欲言，此部分以Mentimeter網上不記名形式詢問參加者「理想的性是怎樣？」。

小結：

1. 可嘗試將參加者的答案分類，將性之多元化呈現出來，擴闊參加者對「性」的想像及認識。
2. 「性」當中包含生理、心理、社會文化、成長經歷、情感關係、知識技巧等不同的元素組合而成，並非只是性行為。

Part 2



將參加者分為男、女兩組作討論，以打開與異性談性之門，並藉以了解男、女對性看法之差異，學習表達及了解雙方對性的期望及需要。

討論題目：

1. 對方心目中理想的性是怎樣？
2. 如果今晚你想跟丈夫/妻子造愛，你會如何讓對方知道？
3. 如果你今日很疲累，想拒絕對方的邀請，你會如何回應？
4. 如對方一個月內已拒絕 3 — 4 次，你會有何感覺及想法？

小結：

1. 男、女性於生理上對性的需要、慾望、滿足等都有差異的。
2. 而在看法上，都會因社會文化、性別角色、成長經驗等影響。
3. 指出男、女對性之差異，因此需要認識、坦誠的表達及協調。
4. 同時亦可強調不論男女，理想的性當中都需要尊重、有情感的連繫。
5. 再次扣連身體的親密不單只性行為，還需要情感的承託。
6. 要擁有協調的性生活是需要溝通及日常的經營。並不是只專注於造愛的過程，而是之前及之後的鋪排、準備都很重要。例如：雙方會否建立一套語言以暗示邀請，建立一套只屬於二人的專屬性語言、性經驗及性關係，帶動雙方間的親密感。
7. 面對另一半，是否可以自在地表達自己的性需要呢？不論是邀請還是拒絕。
8. 由拒絕到被拒絕感受背後的想法探索性親密及情感親密的關連。
9. 特別被拒絕多次後所產生的感受，可能牽連到不止是被拒絕性行為的邀請，而是動搖到個人內在的價值或對關係的疑惑。
10. 身體親密、性親密及情感親密都是密不可分。



(三)總結

- 1.身體親密、性親密及情感親密都是相輔相成，缺一不可。
- 2.要培養美滿的性生活及性親密是需要由日常生活開始。
- 3.切勿視為例行公事或責任、以開放態度溝通、了解男女之差異、調節及協調期望、製造多姿多彩的性生活、共同檢討、互愛互諒等。

工作人員貼士：

參加者通常於談性的過程中都表現得好奇但尷尬，所以討論前的鋪排很重要，例如，氣氛的營造、先以普遍的話題開始、避免個人化的表態等。



性與親密

(一) 活動：愛的天秤

目的：讓參加者反思關係裡的愛是否平衡，能否有效流通

時間：15mins

內容：

- 1.先請參加者與伴侶背對背站著
- 2.請各參加者舉高右手，用右手的高度以代表他在關係裡付出的愛
(如感覺付出了100%的可將手伸至最高；付出了50%的將手水平放；感覺付出了0% 垂下手)
- 3.接著，以左手的高度代表他在關係裡接收到的愛
- 4.當參加者及其伴侶也擺放好左、右手的高度後，按主持人的提示自轉180度，從與伴侶背對背站著，轉為與伴侶面對面站著
- 5.參加者的右手應剛好對著伴侶的左手；參加者的左手對著伴侶的右手



小結：

- 1.在關係裡，自己付出的愛和接收到的愛平衡嗎？
(自己左手和右手的高度相近嗎？)
- 2.自己付出的愛和對方接收到的愛高度相近嗎？
(自己的右手和伴侶的左手擺放的高度相近嗎？)
- 3.自己接收到的愛和對方付出的愛高度相近嗎？
(自己的左手和伴侶的右手擺放的高度相近嗎？)
- 4.三者是接近還是有差異？造成這個現象的原因是？
- 5.學習在對方的位置看到對方的需要
- 6.愛，除了要學習付出，也要訓練自己有接收的能力



(二) 活動：選擇題

目的：認識影響性生活滿意度的因素

時間：10mins

內容：

試討論以下那一個組別的人士對性生活滿意度係最高？

- a) 新婚人士（0-3 年）
- b) 育有幼兒的夫婦
- c) 50歲以上的中年夫婦

請參加者分享討論結果及其原因

總結：

1. 做愛是需要練習的，需要彼此對自己及對方身體有足夠的熟識，有一定的默契，需要雙方的坦誠、溝通、了解和磨合
2. 需要夫婦有一定的時間、空間，雙方無壓力，可放鬆投入
3. 隨著成長，對性的看法和期望會有所調整，從著重感官刺激轉為更重視關係滿足，對性的理解亦會從性行為擴闊至其他親密的身體接觸
4. 性滿意度受性自信影響；而性自信內包含著 (a) 對自己的性需求的接納, (b) 認識如何彼此滿足, (c) 對自己外貌、身材、性能力及性過去的接納, (d) 正確的性知識, (e) 一段能溝通性需求的關係



(三) 活動：夫婦性個案討論

目的：為夫婦性生活作準備

時間：30mins

內容：

Case1: A與先生B均35歲以上，結婚兩年，想生小朋友，身體檢查兩邊都無問題，但一直未能順利圓房。婚前未有性關係，初次行房，雙方都好緊張，不知從何入手，男的有反應，但進入時有困難，女方感覺疼痛，男方不想勉強便停下來。其後試過幾次情況都類似，便放棄了。

Case 2: C與太太D結婚三年多，兩人性欲高低需要不同，一位想一週行房兩次;另一位認為有mood才可以，不能勉強。幾次下來，雙方各自開始覺得有點不是味兒，漸漸也不知道如何開口表達自己的親密需要。

Case 3: E與太太F結婚五年多，孩子剛滿一歲。小朋友出生後照顧小朋友的功夫很多，又要兼顧工作，夫婦親密時間大幅下降，甚少造愛，連日常親近的時間都大幅減少。他們擔心長此下去會影響夫妻間的關係，但又不知道如何是好？



討論：

- 1) 準夫婦為一組，各自就不同個案作討論，題目為：
 - i) 你覺得主角面對以上狀況，會有甚麼想法？
 - ii) 他的感受如何？
 - iii) 他可以怎樣做？
- 2) 大組討論，工作員可邀請準夫婦分享他們討論的結果，了解他們的想法，再帶出重點訊息。

小結：

1. 關係係要持續學習、刻意經營的
2. 關係中，每個人都有責任，每個人的需要也是同等重要
3. 有子女後，夫婦是在「丈夫/太太」以外，多了一個角色「爸爸/媽媽」，而非角色被取代，兩個身份同樣重要，不應顧此失彼。
4. 性親密在關係中十分重要，遇有問題值得正視，有需要可尋求專業協助

工作員貼士：

- 1) 先坦誠了解自己對性的看法，婚姻中的性應是健康正面的。
- 2) 態度輕鬆、自然、開放，建立讓夫婦可安全地探索、交流對性的想法的空間。
- 3) 容讓夫婦有不同的步伐，尊重夫婦的回應或不回應



整合體驗

Holistic Experience

「思想」、「情感」和「身體」親密並非如蛋糕般能夠清楚地分割出來。三者互為影響，透過思想交流，可以加深彼此認識，並產生對對方的情感原素；反轉過來，透過表達情感，向對方展露內心需要，也可以在認知層面上增加彼此認識。原理上其實不難理解，但在日常生活中能夠運用出來，關鍵在於練習和對原理的掌握。在婚前培育工作坊完結前，安排一個體驗式的活動，讓參加者透過與伴侶的互動，同時經驗三個層面的親密連結，留給他們一份深刻的情感記憶，提醒他們在婚姻路上經營親密的重要。



奇妙旅程

目的：加強親密感，回憶往事，體驗思想、情感和身體之間的微妙互動

時間：10至15分鐘

(一)預備工作

- 1.節奏需緩慢，說話間多留空間，讓參加者稍作回憶 / 思考
- 2.配以輕音樂，聲線宜低且緩，讓參加者回味昔日時光
- 3.可熄燈及使用眼罩，方便投入
- 4.可準備獨立包裝之花朵，以製造驚喜

(需用物資：輕音樂、眼罩 / 口罩、花)

(二)活動步驟：

開始的時候，請各參加者面對面，拖住手，找個寬敞的空間，準備好後，大家合上眼睛，等到所有人都合上眼才開始。



(三)引導建議：

第一部份：

「當大家合上眼睛後，呼吸放鬆，開始把專注力集中在聯絡著你們的手上，嘗試以你的手去感覺一下對方。這雙手是你好熟悉的手，你覺得他的大細、質地、同以前有沒有唔同呢？」(先從身體親密開始，讓參加者察觀與伴侶的連結)

「你記唔記得你哋第一次拍拖係去邊度？」(給予片刻安靜回想)

「當你第一次拖住他的手個陣，他的表情係點樣呢？... 好興奮？好緊張？好開心？當時你有冇諗過，你拖住呢個人，會成為你的另一半？... 同你係生命的路程上，將會有最密切同最深厚的聯繫？」(透過過去的正面回憶，引發正面情感)

「其實佢邊個神情令你最傾心或最心甜呢？」

「佢邊句說話又令你覺得最感動和被愛？」

「在以後的日子裏，你們就會這樣手牽手，共渡或晴或雨的人生路，一起經歷婚姻中的甘苦事。

「既然係咁，不如你依家就用你的手，去話畀對方聽，你好多謝佢過去的同在、陪伴和照顧，更加衷心的感謝他，願意係以後的日子，與你共同進退，同撈同煲。」(以身體語言表達情感)

「用你的手同佢講一聲：『你對我係好重要家！』」

「佢對你咁重要，因為佢的確能令你的心靈得到滿足，叫你知道呢個世界上，有一個人願意同你分擔心事，分享樂趣。雖然你平時無時時提及，但你係真心真意，好想同佢講一句說話。你依家就用你的手話畀佢聽：『我愛你』」

「你哋唔知道以後的日子會係點，但肯定有這個伴同行，是比自己一個人活得更精彩，更有樂趣，不如依家就用你地雙手去玩吓遊戲啦！」
(身體經驗可以帶來親密感、也可以是一種Playful的樂趣)



引導重點：

- 營造環境氣氛
- 透過思想引導參加者他們的相處經驗和對婚姻的期待
- 運用身體親密帶動情感親密，再透過身體表達內心情感
- 以情載理，確認他們對對方的承擔，對婚姻價值和決定的確認

第二部份

「接著下來，我地會派發眼罩給女士矇住眼，而男士則開眼，負責帶領女方在此場地行走。」

「男要學習保護女方，讓對方免受損傷；女的要學習信任對方，不可偷看。」(類比婚姻關係中彼此要學習的功課：尊重、信任、保護對方、關懷等...)

讓參加者隨意在房間內遊走，以不同方式也可以。

過程中可以透過語言或非語言溝通。

預備一束花，在合適的時候悄悄地派發給男士們。

「差不多的時候，大家可以找到位置企定，然後男方為女方除下眼罩，送上禮物。」

「最後，給予對方一個擁抱，表達對對方的感謝。」

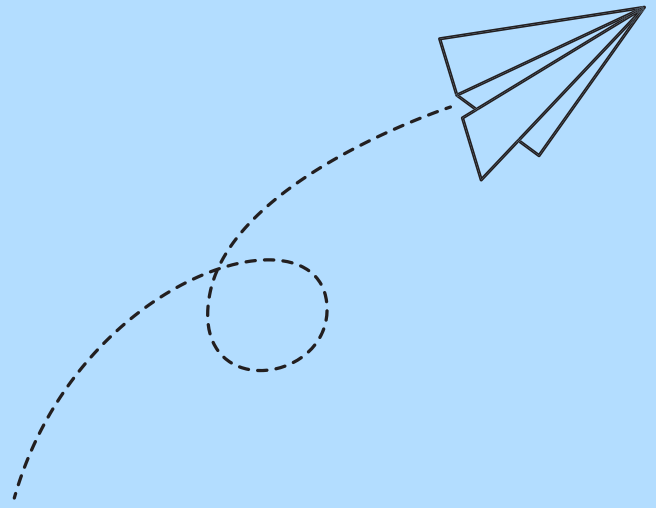
若有足夠的時間可以讓準夫婦們獨處片刻，彼此分享過程中最深刻的片段。喜歡對方那一種表達 (身體接觸、情感表達、思想交流)

完結後漸漸開燈。



工作人員貼士：

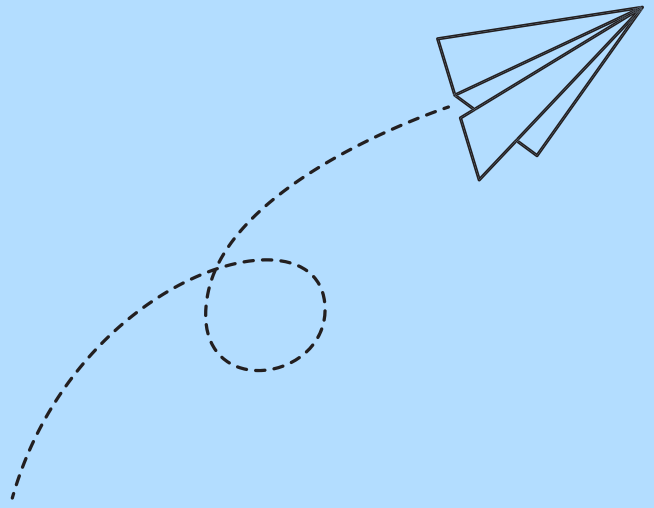
- 1) 須按當時的情況調較引導的內容和節奏，其中要留意參加者的投入程度
- 2) 引導的重點在於幫助參加者留意個人的狀態，及兩人相處的模式
- 3) 身體親密的體驗包括：對望、拖手、擁抱和按摩等
- 4) 情感親密的體驗包括：個人回憶甜蜜片段、透過身體接觸或言語表達情感
- 5) 思想親密的體驗包括：提出彼此對伴侶的肯定、對婚姻的承諾及至婚姻中會遇到的困難和挑戰



明愛賽馬會婚姻培育計劃—親密頻道

承蒙香港賽馬會慈善信託基金的捐助，香港明愛家庭服務於2020年9月開始，舉行為期三年的「明愛賽馬會婚姻培育計劃－親密頻道」，在價值觀多元化的年代，建立一個能夠具建設性的交流平台，探討「親密關係」的各方面。

本計劃目的在於提升公眾人士對婚姻及親密的了解和重視，促進婚姻和家庭和諧。計劃受益對象包括：單身或戀愛中成人、準婚夫婦、新婚夫婦、中年夫婦、金齡夫婦、受生育問題或失胎影響的夫婦及面對性生活困擾的夫婦。



聯絡我們

辦公時間：星期一至四 (09:00-17:00)，星期五(09:00-20:00)

電話：3618 4460

地址：荃灣城門道9號9樓

網址: <https://www.caritasjc-intimacychannel.org.hk/>



Facebook:CARITASJCIC



Instagram:intimacy_channel/

編製團隊

明愛賽馬會婚姻培育計劃—親密頻道

鄭永皓 先生

楊佩琳 小姐

黃凱莉 小姐

馬家怡 小姐



Copyright © Caritas Family Service. All Rights Reserved.