



Stay Connected... We Care!

VOL. 1601

空巢？愛巢？二人世界？

文：美斯

某天與幾對夫婦交通分享。李弟兄夫婦說：「我們上週末陪同獨子宜強往維省大學報到，剛回來。唉！感到家中一片寂靜，了無生氣，冷清清的。開始嚐到「空巢」的滋味了。」曾弟兄夫婦接著說：「是阿，去年我家唯一的女兒小敏出嫁後，我倆就獨守空巢了，真是很不習慣啊！」……大家你一言，我一語，充份道出兒女離家自立後，夫婦二人寂寞難耐的心聲。

事實上，這也是現代普遍中年夫婦的心聲。究其原因，自從家中添了兒女之後，夫婦二人的注意力，不期然地由配偶身上轉移到兒女身上。家中事無大小，總是先顧及孩子的需要：何時放假？何時去旅行？買怎樣的家庭車？在甚麼校區買房子？樣樣都以兒女為優先考慮。夫婦間的溝通話題也以孩子為中心。例如：「宜強新學期的書本還未買呀！」「小敏的學校明晚要見家長了，你幾點下班呢？」甚至彼此的稱呼也改了：「宜強阿爸」、「小敏阿媽」等等。

更有些夫婦，為了方便照顧孩子，以致分房而睡；丈夫與兒子睡，太太與女兒睡。像這樣的情況，通常會持續多年，甚至超過十年。如此一來，夫婦二人接觸及溝通的機會減少了，夫婦關係難免日漸疏離，感情淡薄，導致婚姻危機重重。除此以外，若夫婦各有自己的工作/事業，各有各忙，上班用去大部份時間，根本就沒有時間分給對方，更遑論花時間去彼此了解，分擔和支持。

養育孩子雖然絕不容易，但匆匆十數載轉瞬就過去；及至兒女要離家升學，或成家立室，離開家庭，家中突然顯得寂靜難耐，夫婦二人才驚覺他們的愛巢已不復當年面貌。「空巢期」到了！怎麼辦？

對於「空巢」一詞，筆者有著不同的領受和見解。嚴格說，每個家庭起初都是由夫婦二人組成、共築「愛巢」。故此「愛巢」的基本成員就是丈夫和妻子。其後孩子陸續出生，「愛巢」因新添的成員雖然變得熱鬧多了，相應原有夫妻的親密卻被沖淡了。及至孩子相繼離家，縱然夫婦二人仍在，但「愛巢」根基經已動搖，故才有「空巢」一說。



至於如何不令「愛巢」變成「空巢」呢？就有待夫婦二人共同努力了。其實兒女成長，紛紛離巢，豈不是重整「愛巢」的好時機麼！以下是重整「愛巢」的建議方案：

- 首先要將過份放在兒女身上的注意力，重新轉回到配偶身上。
- 存欣賞的心彼此相待。或許配偶的容貌和身材有變，切記正面去發掘對方的內在美及成熟美。
- 縱或年紀漸老，但仍要保持心境年輕。
- 除了神以外，要重新認定配偶在自己心中的首要位置，勿以兒女取代之。須知配偶才是伴我們過一生的人，兒女卻不是！
- 倘若孩子仍未成長，亦須要有「二人時間」，起碼每月一次夫婦約會；每次半日或三至四小時。可請長輩或朋友代為托兒。約會時，話題要專注在對方身上，對心說話，以增進對配偶的了解。藉此達至彼此分擔、互相支持和鼓勵。
- 建議彼此的稱呼仍用未有孩子時的親暱名字，不要以「孩子阿爸」及「孩子阿媽」來取代。
- 培養共同興趣，從而可「出雙入對」，增進感情。例如：一起去「健身房」做運動、游泳、打球、一起散步、釣魚、看電影 …。
- 竭力維持身體健康，在飲食、作息上多學節制，這才可享有更長相伴的年日。

惟願天下眷屬都成有情人，終生享受「二人世界」的溫馨甜蜜！並謹以以下聖經金句共勉：

“良人屬我，我也屬他。”（雅歌2: 16上）