

何志滌序

寫這篇序的時候，我才剛剛結束一段悠長且充實的十六日多倫多之旅。這趟旅程不僅讓我有機會到教會講道，更有幸與許多中學和大學時期的同窗老友歡聚一堂。然而，最打動我心的，卻是眼前那一對對展現出深深愛意的恩愛夫妻，他們像是一座座散發溫暖的「婚姻城堡」，充滿著力量與希望。

無疑，每座「城堡」都經歷了歲月的歷練和洗禮，只有透過持續且細緻的維護，才能保持其結構的穩固和堅韌。最觸動我心的，莫過於這些「城堡」在修護過程中所面臨的種種艱困，我曾親耳聽見他們最直白的心聲——「照顧疾病纏身的配偶真的很累」、「身為醫生，卻無法治好自己所愛的人」、「配偶好像認為我付出還是不夠」等。然而，即使遇到如斯困境，他們依然忠於對彼此的承諾，彼此相愛，不離不棄。在我眼中，每一座這樣「暖心的城堡」，都散發出獨特的溫暖氛圍，象徵著對愛情與忠誠最動人的見證。

「城堡」這種建築會引發人們對遠古時代的聯想，而將

「婚姻」比擬為「城堡」，則暗示了婚姻經歷了漫長歲月的洗禮與沉積。然而，有些人認為，隨著結婚的日子長了，愛情就會由最初的激情與熱烈，轉化成一種親情般的深深關懷；「暖心」這個詞，其實正好揭示了「親情」的重要性。「激情」或許只是「短暫」的火花，而「親情」則是真正體現了「愛的真諦」。因此，每一段婚姻欲成為「暖心的城堡」，都需要好好修護與維繫。誠然，一座「城堡」可以屹立不倒，每每需要付出極大的努力和代價，就如位於多倫多的卡薩羅馬城堡 (Casa Loma)，它原是上世紀初由一位富翁所建，經過百多年的不斷修護，現今才成為多倫多的其中一個熱門「打卡點」。

確實，將婚姻形容為「暖心的城堡」，是對其最美好的頌揚。如果我們能幫助每一對伴侶建立起如「暖心城堡」般堅不可摧的婚姻，肯定會大大降低年年高企的離婚率。我期盼本書能擔當指路人的角色，為夫妻們提供實用的建議，引領他們在人生的舞台上，共同投入努力與熱情，築成一座座屬於自己的「暖心城堡」。

羅乃萱序

寫這篇書序時，我們剛在多倫多完成十多場的講座，也跟很多認識數十年的老友重聚。

當中，有退休下來湊孫或遨遊四海的，也有全然因照顧上一代而選擇離職的，不過最讓我深深觸動的，是另一半身染頑疾，需要二十四小時的全天候照顧。

那天，見到他牽著她顫抖的雙手，出現在我們這羣老友面前，那句婚約的誓言：「無論疾病困苦，對你不離不棄」就如實活現眼前。這正正是中年婚姻很真實的一面。

愛，是一生學不完的功課。別以為結婚久了，就一定懂得怎樣愛。不同階段的人生，有不同愛的學習。

年輕時新婚，學習愛就是怎樣將彼此距離拉近，離開自我中心。

孩子出生了，愛就是婚姻、工作與撫養孩子之間的平衡，還有就是懂得抽時間相處，別讓孩子成為婚姻的第三者。

人到中年，子女離開，甚至成家立室。要學習的就是

放手，讓孩子獨立自主高飛，學習怎樣跟配偶相處，共度餘生。

現在，走進中年後期，就要好好學習，怎樣跟配偶共享黃金歲月。這些日子，人生的生老病死大場面，早已見識過，也不再見怪。在街上，常看見一些白髮蒼蒼的哥哥姊姊背影，手牽著手的，緩緩橫過馬路，就算斑馬線旁的汽車發出不耐煩的響啞聲，他們彷彿與世無爭，聽不見似的。又或者見到推著輪椅的夫妻，有不少是男的推著女的……看見此情此景，我告訴自己：有一天，我們也要有心理準備，變成這樣。

這不是悲涼，而是未雨綢繆，對婚姻有另一種想像。

也在此時，重新翻看本書的文稿，發覺跟外子何牧師的文章，更是出奇地呼應合拍，滿有默契。更感謝編輯從中如穿針引線般的組合，娓娓讀來，就像是一對熟途壯馬（哈哈，還不願意承認自己是老馬）對後來者的忠告。看似平凡熟悉，卻是句句肺腑，字字窩心啊！

PART ONE

奇幻歷險



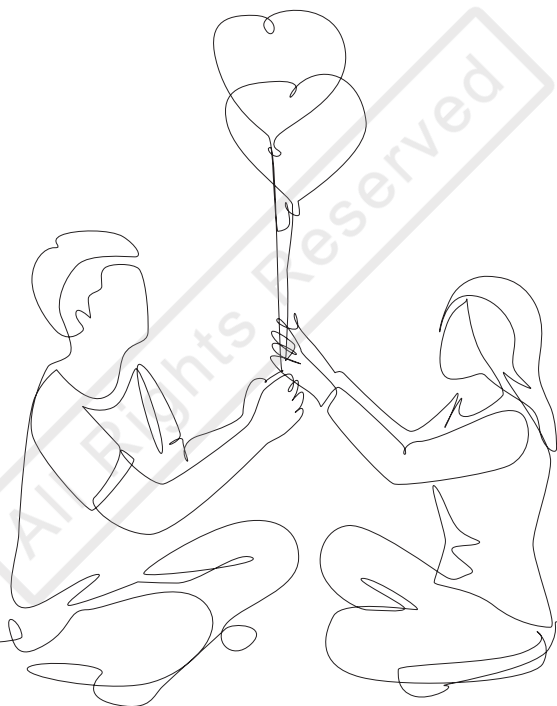
緊握對方的手，走過千山萬水，穿越風浪，
就會看見雲上太陽，總不離開。



01

抽時間拍拖

—
中年婚姻如死水？



QUALITY TIME

—
0 1 5

©2023 by Logos Ministries Limited
All Rights Reserved

“享受彼此的同在同樂，看到彼此大笑開心，這正是夫妻恩愛不止息的要訣之一。”

這天打電話給老友，想約他們夫妻一起品嚐大閘蟹，怎知遍尋不獲，WhatsApp 已讀不回。隔幾小時後才收到她的回覆：「抱歉！跟老公去了行山，地方偏僻，不便回覆。」原來兩口子退休後天天都在拍拖。不是跟老公去海濱跑步，就是帶乖孫去迪士尼，要不就是在市區尋找美食，真是羨煞旁人。

想當年他倆都是管理高層的大忙人，每天上班都忙得天昏地暗，上有高堂要照顧，下有兩個青春期的孩子，哪有時閒拍拖？現在則不同，兒女去了外國唸書，高堂也進了老人院，是他們最黃金的恩愛歲月。

但我依然相信，無論任何年齡，婚後一定要保持那份對拍拖的渴慕與熱情，別讓雙方的關係隨著努力追求事業成就，又或生活重壓下，被消磨至平淡如水。

我依然相信，拍拖時間是逼出來的。每天少看三十分鐘手機，少打一兩個無謂訴苦電話，已經有時閒騰出來，讓兩

口子可以出去跑跑步，喝杯咖啡了。

我依然堅持，一個星期至少要有一個上午、下午或晚上，兩口子外出拍拖。不一定要燭光晚餐，就算大家手牽手在海邊散步，或重遊昔日拍拖之地，上山頂看看日落，到咖啡店喝杯咖啡等等，都是不錯的選擇。

總之，就是要花時間讓夫妻一起玩樂，英文就是 have fun together。享受彼此的同在同樂，看到彼此大笑開心，這正是夫妻恩愛不止息的要訣之一。

有人說：「玩樂的作用猶如潤滑劑。」我絕對同意。尤其是每天活在緊湊密集時間表，被死線逼得喘不過氣的夫妻，更需要為自己創造一個拍拖玩樂空間，以免夫妻的關係被忙碌磨蝕殆盡啊！

「不可停止約會」不僅是必須的，而且「約會」的內容也十分關鍵。

維繫夫妻感情的一個妙方是「不可停止約會」。然而，如何安排「約會」內容更為重要。剛結婚時，兩人尚能享受「二人世界」，安排「約會」相對容易。可是，隨著家庭成員增加，情況則大為不同。

回想女兒剛出生時，因為沒有經驗，看著初生的女兒，真的是手忙腳亂。記得女兒出生後的第一個結婚週年，外母特意安排了一家飯店，並願意為我們照顧女兒，讓我們好好享受一個二人世界的晚上。可是，我們無法放下對女兒的牽掛，匆匆用餐後便立刻回家，外母也拿我們沒辦法。

人們常說：「夫妻結婚愈久，愛情逐漸轉為親情。」這種說法不無道理，但若僅剩親情，雙方的感情便可能陷入危機。親情與愛情在本質上有所區別：親情可以是單向的，而愛情必須是雙向的。此外，愛情可以說是更為長久的，因為陪伴我們終老的人，往往不是父母或孩子，而是自己的配偶。

夫妻要維繫天長地久的關係，持續地彼此相愛可謂至關重要。因此，「不可停止約會」不僅是必須的，而且「約會」的內容也十分關鍵。當然，要讓雙方都能感到愉悅的約會成為生活日常，這就需要夫妻真誠地溝通，找出共同的目標，然後一起實踐。

聖經上說：「你們不可停止聚會，好像那些停止慣了的人。」（來十 25）作者強調每次聚會都是與神相遇的時刻，讓彼此更加了解。對夫妻而言，「不可停止約會」的意義難道不也是一樣的嗎？

這天跟結婚超過二十年的她閒聊，談到夫妻關係，她居然這樣形容：「我們每天下班都累得要命，回到家裏就像兩棵被生活榨乾了的『菜乾』，攤在梳化上，動也不動！」言下之意，中年婚姻就是彼此厭倦，如一池死水。

最近讀了一本名為《婚姻的幸福科學：全球頂尖的婚姻研究，告訴你親密關係的奧祕與處方》(For Better: How the Surprising Science of Happy Couples Can Help Your Marriage Succeed；親子天下，2013)的書，當中提及一個「新奇理論」(Novelty Theory)的實驗測試，研究人員找來五十三對中年夫妻分成兩組，一組被要求每星期需花九十分鐘做些熟悉的、讓彼此開心的事，另一組則被要求花同樣時間，做些兩人都覺得「很刺激」的事。經過十週，那些從事「刺激活動」的，在婚姻上的滿意度高於從事「開心事情」的夫妻很多。

實驗證明，若夫妻們願意花時間約會，並加入一些新奇、好玩、有趣的元素，便能提升婚姻的滿意度。這些所謂的新奇活動，不一定是「笨豬跳」或「跳樓機」這類瘋狂玩意，而是共同體驗一些從沒試過的新事物：比如一起學跳交際舞、學畫水彩畫、做陶瓷，又或者去一個沒去過

的地方，欣賞一場藝術表演等。別小看這些點滴的相處，
它們其實是活化婚姻的助力。 —————

All Rights Reserved

01. 抽時間拍拖

0 2 1

©2023 by Logos Ministries Limited
All Rights Reserved

婚姻是 暖心的城堡

20 個
微小行動，
溫暖了
彼此的心

作者 何志濤 Peter Ho、羅乃萱 Shirley Loo

責編 梁冠霆 Lawrence Leung、黃婉婷 Josie Wong

書裝 奇文雲海 · 設計顧問

出版 **印象文字 InPress Books**

香港火炭坳背灣街26號富騰工業中心10樓1011室

(852) 2687 0331 info@inpress.com.hk <http://www.inpress.com.hk>

InPress Books is part of Logos Ministries (a non-profit & charitable organization)

<http://www.logos.org.hk>

發行 **基道出版社 Logos Publishers**

(852) 2687 0331 info@logos.com.hk <https://www.logos.com.hk>

承印 雅聯印刷有限公司

出版日期 2023年7月

產品編號 IB712

國際書號 978-962-457-637-5

版權所有 · 請勿翻印 All Rights Reserved

© 2023 by Logos Ministries Limited

Published & Printed in Hong Kong

本書部分文章曾刊於《晴報》的「恩愛密碼」及《明周》的「安坐家中」專欄，
承蒙允許使用，特此鳴謝。

本書照片由 Andrew Tsang 所攝，承蒙允許使用，特此鳴謝。

刷次 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
年份 32 31 30 29 28 27 26 25 24 23

基道
BookFinder | 🔍



印象文字
網頁 | 🔍



愛，是一生學不完的功課。

別以為結婚久了，
就一定懂得怎樣愛。

年輕時新婚，學習愛就是怎樣將彼此距離拉近，
離開自我中心。

孩子出生了，愛就是婚姻、工作與撫養孩子之間的平衡，
還有就是懂得抽時間相處，
別讓孩子成為婚姻的第三者。

人到中年，子女離開，甚至成家立室。

要學習的就是放手，讓孩子獨立自主高飛，
學習怎樣跟配偶相處，共度餘生……

印象
文字

印象文字
passion in press

©2023 by Logos Ministries Limited
All Rights Reserved

分類：婚姻 / 家庭 / 生活

Cat. No. IB712

ISBN 978-962-457-637-5



9 789624 576375

基 道 總 代 理

HK\$88