



新婚生活打倒女超人

親密關係 最親最甜的關係，難免有摩擦、衝突，遇上瓶頸，如何進退？「Life 健康」與香港大學社會工作及社會行政學系牽手與你一起走過。

編按：王子與公主結婚後，永遠幸福地一起生活……然而活在現實，婚禮過後，等待新婚夫婦的，隨時是無盡的爭執。拍拖是兩人的事，結婚卻是兩個家族的事，加上朝夕共對，從姻親關係、家務安排到金錢分配，也可爭論不休。令甜蜜婚姻頓時變成爭執、困擾、驚恐……

圖：MOFLES@iStockphoto

文：香港基督教服務處臨牀心理學家
馮嘉妍（香港大學社會工作及社會
行政學系合作機構）

事業家庭得意 驚恐症突襲

黃太，從事人力資源管理，三年前開始飽受驚恐症的困擾。

她為人心思細密、責任心強，上司和同事都欣賞她的辦事能力，認為她是職場上的「女超人」。她在公司備受器重，短期內已連升兩級；感情上也十分美滿，剛剛新婚，家人也對她的丈夫讚不絕口。

旁人眼中，黃太正過着美滿幸福的生活，然而，新婚後的適應問題、排山倒海的工作量，她那凡事緊張、不懂拒絕他人的性格，已暗中吞噬她的健康及情緒。

半夜心慌 頭暈胸口緊悶

毫無預警下，驚恐突然來襲。「我突然在半夜驚醒，感覺呼吸愈來愈困難，胸口異常緊悶，頭暈目眩，心裏又慌又亂，死亡彷彿在咫尺之間……」此後，她無數次出入急症室，醫生常建議她「放鬆點，不要緊張」，可是她愈提醒自已放鬆，心情卻愈發緊張，生活過得誠惶誠恐。她既憂慮驚恐再次來襲，也害怕自己隨時發瘋、身患重疾。

不斷重做工作 多部手機隨身

為了讓自己安心，她出門時攜帶大量醫生卡片、禦寒衣物、多部手提電話；工作上又不斷重做、覆核，以致效率大不如前。半年後，她除了如常上下班，其

他日子足不出戶，丈夫無法理解，夫妻關係變得淡薄。

一次偶然下，黃太參與公司的午間情緒講座。活動期間，顧問分享都市人常見情緒病及治療方法。黃太感到如釋重負，「那一刻，我感到真的有人明白我的困擾，也彷彿看見了出路」。黃太即時預約輔導服務，兩日後已獲得顧問約見。

分析驚恐來源 學習分享放下

康復之後，黃太回顧自己的心路歷程：「透過分析驚恐來源，我留意到自己『斬腳趾避沙蟲』的逃避心態，以及工作時，因焦慮而不停檢查、重做，卻愈做愈錯的重複性行為，慢慢地，兩者也得到改善。更重要的是，我不再追求完美和逞強，學會與丈夫分享自己的需要及心事。工作上，學會把項目分好優先次序，不再視自己為超人，沒料到反而更得心應手。後來，我更向精神科醫生求助，在輔導及藥物治療下，半年內情緒已大幅改善。」

人生道路迂迴曲折，其後，黃太也遭受了喪親之痛、工作上的人事問題。這次她遇上困難，毫不猶豫地再次求助，讓我們陪伴她走過人生低谷。

從驚恐症中復元後，黃太成立了情緒病的自助網站，鼓勵曾患上驚恐症的同路人，分享自己的治療和康復過程，透過彼此打氣，激勵更多人走出困擾、尋求協助。值得高興的是，不少人因此跳出了驚恐的桎梏，得到莫大的幫助。

面前的黃太面露笑容，娓娓道出她的故事：「再一次謝謝你們的幫助，只是在公司講座上，一次偶然的相遇，卻帶來莫名的驚喜，改變了我的一生！」

知多啲

丈夫「識做」 避免婆媳不和

經歷夢幻般的婚禮後，不少新婚夫妻，迅即陷入了無盡的爭執。

「還是情侶時，相處時間較短，衝突機會自然較低。婚後共處一室、朝夕相對，需處理各種瑣碎事，小事如誰來清理地上頭髮，已足以引起糾紛。」香港基督教服務處臨牀心理學家馮嘉妍指出，金錢規劃、家務分配、姻親關係，最易導致新婚夫婦不和。

「到底誰來掃地洗碗、洗廁所、買廁紙？家務分配，婚前應該充分談好，是每人負責不同事項？或是你負責周一三五，我負責二四六？曾遇上一對夫妻，二人同時任職高層，習慣高高在上、發號施令，同樣不屑做家務，討論後決定聘請鐘點家務助理，這也是可行方法之一，有助避免日後紛爭。」至於金錢規劃，則是更複雜的問題。

金錢觀迥異 火星撞地球

各人金錢觀迥異，簡單如「AA制」，雙方概念

也可不同。「所謂AA制，丈夫或認為是所有支出均分，妻子或認為是一人供樓，一人負責生活費，觀念不同，隨時火星撞地球。曾目睹不少妻子指摘丈夫，認為對方沒有養起自己，也有丈夫「唔知米貴」，抱怨妻子花光家用，各自也忽略了現實，現今社會，單靠丈夫很難撐起家庭，加上百物騰貴，不可歸咎為妻子揮霍。」馮嘉妍認為，若雙方未能協調，應趁早尋求專業人士協助，以免關係惡化。

結婚後，多期望對方能和自己父母融洽、緊密相處。「拍拖是兩個人的事，結婚卻是兩個家族的事。想避免婆媳糾紛、外母不滿女婿，最重要的是夫妻都要識做。」所謂「識做」，並非扭轉對方性格，「舉例而言，你的女朋友從前上你家時，從不幫忙洗碗，難以要求她婚後主動洗碗。這時丈夫應幫忙疏通，安慰自己母親，雖然妻子不愛洗碗，卻總是陪她飲茶、買餸、關心她的身體，這有助婆媳間變親厚。」

文：陳雅君

