

週三牧者心聲

家庭關係小貼士——建立「共享傳統」

黃天逸牧師

2020年8月26日

我們都想可以與家人建立親密的關係，然而，生活壓力、溝通障礙，加上都市人生活的繁忙，甚至近日疫情帶來的焦慮，這一切都影響著我們的關係。如何建立家人之間的親密？筆者希望帶出一個「小貼士」，也許是我們常常忽略的一些小事，事實上，它可以有效幫助我們關係建立的。

建立家庭「共享傳統」的重要可別以為這些所謂的「傳統」(traditions) [或是「儀式」(rituals)] 是甚麼又大又難的事。所謂「儀式」，其實象徵著我們與家人共有的文化和價值觀。舉例：陳先生一家在每個星期六早上都會一起早餐，彼此分享工作、學習上的事情；若果天氣晴朗，他們更會一起到公園走走、或是到更遠的郊外逛逛。通過這樣的一種生活「傳統」、習慣的「儀式」，一家四口除了共同擁抱這習慣外，他們認定這是家人之間共享的時光。事實上，若沒有這樣的「傳統」，家人之間就難以有規律地聚在一起，父母和孩子也就可能會失去情感上的聯繫。又有一位母親，每星期都有一天晚上放心地讓她那位9歲的孩子負責造飯，自己則從旁觀察、予以鼓勵和教導，母子二人在過程中總是充滿笑聲的。張先生和太太在孩子臨睡前喜歡互相擁抱、親親臉龐的。

這些「傳統」[或(儀式)]確保了家人之間願意花時間在一起的。事實上，我們大多數人都忙於回應每天緊密的日程，難以在騰出空間時間來建立家庭共享的傳統和儀式的。然而，我們卻從沒想到它可以是一些省時而簡單的行動而已。

筆者與太太結婚多年，除了我們為了要應付必須的公幹、以致無法在家外，我倆基本上堅持每天晚上一起就寢的——我們從不會單獨工作至夜深，也從沒有為了其他甚麼原因以致「前後腳」上床睡覺的；並且，過去多年來，我們一起睡在床上總喜歡分享軼事、然後一起祈禱睡覺。猶記得有一段日子，筆者在教會牧養忙碌夜返，太太就算犧牲一點睡覺的時間，也會等候筆者回家才睡的。這是我們夫婦二人共享的「儀式」。

「共享傳統」的建立，使家庭成員之間有著一種向內凝聚、獨特而獨有的經歷，這些經歷幫助我們投注感情在其中，並且成為了家庭情感銀行中的「存款」，使成員之間有更強大的抗逆力呢！