

## 如何在忙碌中維繫夫婦感情

幸福婚姻不是必然的。現在離婚的人越來越多，離婚率已漸漸趕上結婚率了。兩個人相愛才會結婚，結婚的時候，沒有人會計劃離婚的。那麼，為甚麼這麼多人要選擇離婚呢？那是因為他們不懂得如何在婚姻中繼續培養感情。特別在忙碌的香港，人更加容易忽略在婚後繼續培養維繫夫婦的感情。

怎樣可以在忙碌生活之中，維繫夫婦感情呢？我提供兩個秘訣。

### 1. 有溝通，才有感情

兩夫婦忙忙碌碌，都是為了維持這個家。但甚麼是一個家最重要的呢？是生活嗎？還是感情呢？沒有感情的家，兩夫婦只是一起生活，而不是分享溫情。

怎樣可以維繫感情呢？先要有溝通。缺乏溝通，人便會夾不來，而夾不來是離婚的主要原因。

人很忙，就沒有時間溝通。但有沒有時間，是價值觀的問題。無論多忙，我們都會找時間去做我們認為重要的事。如果為了生活，忙得連溝通的時間都沒有，這不是本末倒置嗎？為生活而犧牲兩夫婦的溝通，是得不償失的，因為配偶是自己一生中最重要的最愛的人。

### 2. 要預先計劃拍拖的時間

關係需要時間來培養，需要兩個人的空間和時間。在一起不等於有溝通，我們可以一起睡覺，卻沒有火花，一起看電視，卻沒有交流。

夫婦需要二人世界的時間，而這方面，既要重質，也要重量。不是只靠特別的日子來培養關係，也需要平日的相處。但也需要有質素，否則擦不出火花。

在忙碌的生活裡，尤其是要照顧孩子，拍拖的時間是需要預先計劃的；不計劃就不會有的。

我會每年計劃一週的時間，全家一齊渡假。在渡假期間，做一些平常不會做的事情，給

大家一些溫馨的回憶。孩子們睡了的時候，我就會開始跟太太的特別約會。

每週我會安排跟太太一次拍拖時間，有時一起打球，有時一同關心一些人，也有時要處理一下近來大家所關心的事情。間中我也會安排人來幫忙帶我們的孩子，我們兩夫婦便可以去過二人世界。

每對夫婦的作息時間和生活方式不一樣，因此你需要有屬於你自己的計劃。記著：不去計劃，是不會發生的。