

序言

身處於生活迫人的香港，情緒病可說是司空見慣。只是，我們往往只會把焦點放在患者的身上，如何治療他們？他們是否有攻擊性？他們會傷害我嗎？應怎麼與他們相處？有沒有發現，我們早就為情緒病患者定了位，對於患者們，總是抱着偏頗的態度。

作為精神科專科醫生，為患者治療的過程中，讓我也學會了事情的多面性，更令我了解到——情緒病與身邊人有着不可分割的關係。

多年的行醫經驗告訴我，年幼的患者身上最能體現到身邊人對患者的影響；每當小朋友出現難以理解的舉動、極端又疑惑的言語，探其究竟時，都會發現背後潛藏了一大堆的問題，家庭的複雜性、家人間的相處，以至成長過程中所經所歷。這些影響不局限於幼年，若然不積極面對，大部分的患者會把問題延伸至青少年時期，甚至成年後，依然會因與原生家庭糾纏不清的種種關係，在情緒低谷中無限沉淪，然後又再於新生家庭中不斷發酵，把問題繼續無了期地延伸下去。

除了着眼於情緒病的本質外，我們不妨把眼光放遠一點，向上望望，往下看看，這時你會發

現，患者由來已久的情緒問題，可能源於家中長輩、也可能是傳承了家中的傳統。昔日的資訊有限，對各種精神病一知半解，很多患者不為人察覺，病情因而被忽略。即使願意求診，也只會把問題推到患者的身上，不是怪責患者抗病力低，就是把問題歸咎到突發的事件之上，進而局限於解決患者的表徵，全然不會牽扯到患者的家庭、家人或是伴侶的關係之上。

環境因素及人生經歷往往是患者情緒問題的核心，這書收錄的，不止是別人的故事，更是我們每人每天都面對着，點點滴滴的生活細節，這些芝麻綠豆的小事情，在生活的軌跡中一點一點地累積，漸漸變成陰霾，讓自己、甚至身邊人陷入情緒漩渦。不獨是醫護人士，平凡如我們，在看待症病時，應嘗試持更寬容的態度和更廣闊的視角，探究引起他們不適的環境因素之餘，盡力以不同的方法，為其家庭尋找出路，多方介入協助患者及其家庭擺脫漩渦。

期盼這次的文字分享，能增加大家對情緒病的了解之餘，更能完整病情的拼圖，讓大家拼湊出患者、生活、家庭與疾病間剪不斷之聯繫。



目錄

序言 2

Part 1 原生家庭對子女的影響

父母離異

喝得到的鬱結 8

脫髮的花季少女 13

父母的管教

3 號床的逃犯 18

不守規矩的乖女兒 23

奇怪的抽動 28

缺乏關懷

剝出個關懷 33

一步的力量 38

子宮的疑惑 43

猛鬼來襲 48

放棄式頭痛 54

斬人的背後 58

垃圾的家 63

家人的影響

家庭守護者 68

性別反抗 74

回到唐朝 79

偷拍成癮 84

芳香的糞便 89

Part 2 新生家庭與原生家庭的相互影響

婚姻生活

婚前恐懼症 96

能醫不自醫 102

出軌 108

援交 113

亂到無性趣 118

填補人生的工具 123

婆媳衝突

站出來吧！新手爸爸 128

只怪我太美 133

小孩歸誰？(上) 138

小孩歸誰？(下) 144

新生子女的管教

完美的規劃 150

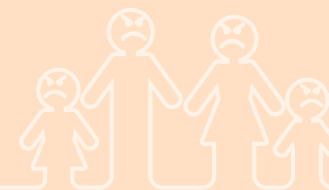
無限循環 155

模範父親 160



Part 1

原生家庭 對子女的影響



你就是子女，子女就是你。

子女就像是一面鏡，當子女還小時，父母是他們的學習對象，他們會模仿你的一舉一動；當子女漸漸長大，父母會發現，他們身上或多或少會有自己的影子。事實上，不單單是父母的教養，家庭的關係、父母的相處等都會無聲無色地影響着子女的人際關係、價值觀、生活取向，甚至往後的人生路，讓我們一同探究箇中的因果關係。



喝得到的鬱結

對你來說，酒有甚麼意義？兩杯落肚、暢所欲言？朋友相聚聊天的必需品？是讓你放下心中防禦、消鬱解憂的良品？還是讓你一覺好眠的補充品？對愷汶來說，酒似乎有另一個更深層的意義，不單是她唯一、更是她僅有的避風港。

酗酒解鬱

愷汶與社工一同到來，她看起來很年輕，面容卻因酗酒變得枯乾、身形較同齡少女來得纖瘦。愷汶一臉的不在乎，甚至連名字都不想告訴我，當我詢問她的名字時，她以極調侃的語氣說：「愷汶。」然後就不發一言。

身旁的社工晴姑娘見氣氛尷尬，立即熱心地說：「她不愛說話，讓我補充一點！」晴姑娘是愷汶的負責社工，在一次例行的深宵外展服務發現她流連街上，身旁有幾個年齡相若的年輕男女，口中吞雲吐霧之餘，手中又拿着啤酒，晴姑娘花了幾晚的時間，才成功與愷汶攀談起來。

「我真的很討厭回家！外出比待在家快樂得多！」愷汶直言。

我：「待在家令你有甚麼感受？」

愷汶靜止了兩分鐘，隨即大哭起來，整整哭了十分鐘，才稍為平靜下來，一邊抽泣，一邊告訴我她的感覺。

愷汶：「對我來說，家從來沒有溫暖過。我不怕寂寞，但每次回到空無一人的家，除了孤獨，莫名的生厭感油然而生，不知何解，總之就是很討厭自己；不想在鏡中看到自己的樣子，因為會想狠狠打下去；不願意看見自己的身體，因為每一部分都顯得很礙眼；不願意做任何事，因為覺得甚麼也做不好。」

我：「那你會怎樣面對這些情緒？」

愷汶開始表現得不耐煩：「我不知道！真的不知道！我只知道，流連酒吧讓我暫時忘記這些感覺，而且當我不想多談時，可以瘋狂地飲酒，飲醉了就一了百了，甚麼不快、甚麼討厭，通通都感受不到了！我最喜歡這種感覺，所以才每晚在不同的酒吧穿梭。」

酗酒源於家庭

我很確定愷汶的原生家庭出現問題，致使她出現種種難以言喻的負面情緒，連帶出現問題行為。可是，首兩次會面，她未能對我敞開心扉，傾談中一旦觸及家庭的話題，她就會避而不談。經過幾次見面後，愷汶才願意慢慢道出其家庭背景。

原來愷汶對家庭負面的想法，源自父母的離異。她現年 16 歲，9 歲時父母決定離婚，她一直不明所以，只知他們每天都唇槍舌劍、惡言相對。愷汶已記不清楚他們吵鬧的內容，只記得他們的怒火，時不時會蔓延到自己的身上，她清楚記得媽媽指着她大罵：「要不是你，我一早跟

你爸離婚了！我是為了你，才不得已留在這個家！」

此後，愷汶就把自己看成是父母關係決裂的罪人，父母由關係轉差到分開，已被滿滿的憤怒情緒沖昏頭腦，壓根兒沒心神照料當時 10 歲不到的愷汶的心理質素。愷汶一直認為，因為自己書讀得不好，父母才會不滿；因為自己不夠聽話，父母才會離異。她把父母離異的責任，都放到自己身上，不斷責備自己，因而培養長期低落的情緒。

愷汶現時與父親同住，七年的時光似乎未能把父親心中的傷口治癒，他仍然沉醉在離異的不快中，每天都借酒消愁，不喝到酩酊大醉不回家。媽媽早已另組家庭，更另有一子一女，沒時間也沒精力照顧愷汶，對她持愛理不理的態度，一年最多見面兩、三次，每次匆匆吃個飯就道別，對她的生活狀況可謂一無所知。

自我傷害

愷汶：「麥醫生，我終於找到讓自己心裏過得舒服點的方法！」自她進診症室，我已留意到她前手臂上多了幾道亦深亦淺的傷痕，不用說也猜到，同樣的傷痕，應該會出現在她後手臂及大腿之上。果然，她接着說：「我最近愛上了剃手。」我：「何解呢？」愷汶：「剃手的快感太好了！一剃完，我整個人都好像得到釋放。」我：「那你還有沒有流連酒吧？」愷汶：「不知是你的藥物，還是剃手的緣故，我的確少了蒲吧，有時朋友的盛情難卻，不得已之下才應約。」

個案剖析

酗酒自殘 只為逃避與發洩

愷汶低落的情緒其實不是突如其來，是經年積累而致的，由於苦無發洩方法，只好通過瘋狂飲酒來宣洩。她長期被父母忽略，既對人生無任何期望，又覺得沒有生存價值，偏偏流連酒吧令愷汶結識了不少新朋友，那些看看似毫無意義的邀請，「快來吧！我們在等你！」、「你今晚不來，我們就不離開！」，聽在愷汶的耳裏，就是對她的肯定，他們很需要愷汶、他們很重視愷汶，原來她的存在，並不是那麼的沒意義，至少還有一班酒肉朋友很需要自己！

可是，單靠由朋友得來的認同感，紓解不了愷汶抑壓已久的抑鬱情緒，不受控的負面情緒，轉化成自我傷害的動力；她發現，在自己討厭的樣貌、乞人憎的身體部位上，或深或淺地用剃刀劃出一道一道血痕，藏在內心深處的內疚感，會突然消失無蹤，但僅維持一段短時間，很快就要通過再度剃手剃腳來重拾心中的釋懷。

愷汶最需要的，不是藥物治療，而是重拾對父母的信心，重整家庭的概念。她與父母的關係一日沒改變，她的抑鬱症也不會有痊癒的一天。



處理情感 方能重整關係

大部分的問題青少年，都與原生家庭有密不可分的關係。要讓青少年行為返回正軌，必需修補與家庭成員的關係，特別是摯親，他們對青少年有難以解釋的影響力。要讓青少年感受到摯親對他們確確實實的愛，不妨以簡單的行動，多打幾通電話、多傳幾個短訊，甚至在社交媒體表現關心之情，簡單的問候，已能在感情的缺口中找到一點點的光線，逐漸在彼此的角色中尋找平衡點，重新建立各人在家庭的位置。

醫生 小建議

作為子女，我們沒能力控制父母所選擇的生活，但我們可以盡能力表達自己的訴求。千萬別以為年紀小就等於「無 say」，即使你不能以一己之力來改變現狀，但說出腦中所想、心中所憂，至少為纏繞不斷的煩惱絲來點情緒鬆綁，更能讓身邊人從不同角度來理解事情。

脫髮的花季少女

芳兒才 12 歲，實在沒有道理會有如此程度的脫髮現象，我細心檢查芳兒脫髮的頭皮，似乎並非自然脫落或是敏感發炎之類，疑似被外力強行扯斷，有些地方還牽帶着點點毛囊，有些地方則連毛囊都連根拔起。我感到眼前的小女孩，心中應該裝載了不少的煩惱，是關於甚麼呢？是學業成績？是同輩相處？還是家庭巨變？究竟是甚麼樣的苦惱，可以使一個處於外表就是一切的花季少女，故意破壞自己的外貌？

無意識地扯頭髮

「這只是無意識的行為，我沒甚麼壓力，也沒有煩惱，扯頭髮，是出於好玩？又或是習慣性？」芳兒解釋。

既然如此，我只好問她：「那有沒有甚麼時候，你會特別想扯頭髮？或是扯得很頻密？」

芳兒想了好一會，眼光停在與其一同入內的媽媽身上，接着對我說：「有時功課太多，遇上考試測驗之時，扯頭髮的次數的確較平常為多。不過，我想再重申一次，我本人不覺得這是個問題，我是被媽媽迫來的，我只是習慣性地扯去一丁點頭髮，其實有甚麼問題？為甚麼要為這個小習慣來看醫生？」



我知道她的解釋只是掩飾，特別是她最後的幾句話，明顯是讓媽媽知道她的不滿，她心底裏很清楚這個行為讓自己的外表變得有點難看，同學們亦因其頭皮狀態而取笑她，她直言現正努力調整自己的心態，說服自己忽略他人的看法，自己也別老是在這種小問題上輾轉。我再查問芳兒的睡眠質素、會否有強迫性行為、是否有自殺念頭等的狀況，通通被她否認；此刻，我實在搞不清楚她扯髮行為的由來。

婚姻欠規劃 造成零安全感

我知道解不開背後的原因，肯定是改不了芳兒扯髮的習慣。我轉而了解她的成長背景，希望可以從中找到一點線索。根據我的觀察，芳兒對媽媽有點忌諱，若想多了解她的家庭，媽媽未必是個最有效的渠道。於是，我提議下次讓社工與芳兒一同來覆診。果不其然，第二次的會談為脫髮事件成功解畫。

芳兒的媽媽非常早婚，20歲不到因懷孕而草草成婚，沒計劃的情況下誕下了芳兒，幾年後更懷上了次子。看似美好的家庭，其實藏着暗湧，爸爸異常醉心攝影，把工餘的時間全都投放在攝影興趣之上，儘管芳兒的出生，也撲滅不了他對攝影的熱愛，不管媽媽如何投訴爸爸不顧家，爸爸依然故我，仍舊早出晚歸，對照顧芳兒事宜一概不理。媽媽雖然辛苦，但也咬緊牙關把芳兒帶大。媽媽滿以為次子的出生，兩個孩子的照顧壓力，足以爭取多點爸

爸的關注。只是，這都是媽媽一廂情願的想法，爸爸一如既往，照料兩個孩子的責任，全都交托到媽媽的手上。次子半歲大之時，媽媽終於都撐不下去，拉着兩個小朋友離開爸爸，返回娘家過活。芳兒把父母的一切都放在心裏，深明媽媽是含辛茹苦地養育自己，所以自懂性以來，她都很體諒媽媽，從沒投訴，更事事與媽媽分享，關係如膠似漆。

平穩的生活在芳兒入讀小學五年級時泛起了漣漪，媽媽認為自己把人生最寶貴的青春時光全都奉獻給兩個孩子，在孩子稍為獨立之時，她毅然決定離開香港、放下孩子，遠走異國，來個長達一年的悠長假期，芳兒及其弟弟交由外祖母照顧。芳兒對此沒多大意見，也沒說甚麼，但由祖母描述得知，媽媽離開香港期間，她整個人變得很消沉，經常悶悶不樂，有時祖母關懷地多問幾句，她會表現得不耐煩，一聲不響地走回房間，隔天祖母打掃時，地下會掃出一堆掉落的頭髮。我終於了解到，問題的癥結所在，芳兒來自單親家庭，媽媽一直是她成長的重心，不論是喜是憂，她都習慣與媽媽分享。媽媽突然出走，她苦無分享對象，只能把心事都藏在心底。媽媽的離開，完全否決了自己對媽媽的重要性，原來媽媽不單不愛她，甚至可以遺棄她，置她於孤獨的境況之上。這個帶點發洩的舉動，是由媽媽出走時，不知不覺地培養出來，即使媽媽回歸一段日子，每當她遇上心煩事時，仍會無意識地扯頭髮。



自顧自己的爸爸

當我把話鋒轉到爸爸的身上時，芳兒就告訴我：「我有時也搞不清楚爸爸是否愛我。每次跟他見面時，他的確很關心我；但是，我感覺到他不是真心真意的，平均一兩星期才會見一次面，他就像履行公事般，每次都去同一間餐廳、同一個遊樂場。而且，每次都心神恍惚，好像有千百樣事要處理，沒心情跟我閒聊。」在芳兒的意識中，她只是爸爸的一個包袱，因為要負責任，才勉強地應酬自己，雖然爸爸口裏說愛她，但他的表現，明顯就是心裏沒有她。

個案剖析

溝通增加了解

芳兒其實是個頗成熟的少女，她對媽媽甚為了解，知道如果把內心的不滿如實告之，媽媽不僅聽不入耳，更會大發脾氣；所以，她一直把不安的情緒埋在心底最深處。相處貴乎溝通，不論擔當何許角色，作為父母、作為子女、作為摯友，唯有真誠的溝通，方能建立感情。芳兒在我的鼓勵下向媽媽說出自己的不安，媽媽最初一如所料的大發脾氣，在我這個第三者的調解後，媽媽慢慢理解到女兒的擔憂，除了口說愛她，亦以行動作表示，即使工作再忙，每天都抽 15 到 30 分鐘，與芳兒嬉戲聊天。芳兒在媽媽的努力下，安全感日增，扯頭髮的行為

愈益減少。

結婚從來並非一場遊戲，在計劃結婚之時，別被眼前的幸福蒙蓋了雙眼，不妨把眼光放遠一點，為婚後的生活作計劃，計劃裏不應只包括對方，還應把生兒育女、雙方的家人、對未來的生活期盼等都納入計劃之內。只要雙方有溝通，即使婚後生活出現落差，亦有可依從的基礎共識；只要雙方有共識，就可減少彼此之間的磨擦，避免因爭持己見的吵鬧，把關係推向無可挽回的地步。

醫生小建議

現今科技發達，溝通不只局限於當面交談，對於年青人來說，網絡可能更易於表達心聲，短訊、電郵、便條、甚至書信，都是另一種溝通渠道。有效的溝通，建基於子女與父母長久以來的相處模式，如彼此間相處不存在跋扈，亦無恐懼感，子女遇上困擾時，不用迫不用問，他們也會如實告之；當子女找父母傾訴時，放下個人的見解，不作批評，細心傾聽子女的分享，才能和睦共處。

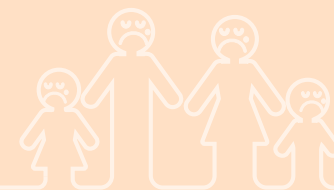


Part 2

新生家庭 與原生家庭的 相互影響

原生家庭與新生家庭是個
既是相對又是相互的關係。

未婚前，子女的生活中心都以父母生活為主，子女依賴父母的同時，原生家庭對子女亦有着根深蒂固的影響；組織新家庭後，父母不願放手，事事干預批評，使原生家庭成為新生家庭發展的障礙物。新生家庭磨合時，子女不欲獨立，凡事徵求父母的意見，演變成相互羈絆，究竟原生家庭與新生家庭如何互相影響？



婚前恐懼症

電影情節中經常出現的婚前恐懼症，是否真有其症？是否人人也有機會患上此症？結婚幾乎是每個人人生的必經階段，明明是件令人興奮不已的人生喜事，為何會與恐懼、焦慮扯上關係？是我們的腦袋出現了問題？還是彼此的基礎不夠深，因而出現撕裂？

幸福的她

文諾是我的中學同學，彼此認識沒有二十年，也肯定超過十年。我們定期會在「中同」聚會中碰面，上次見面約在大半年前，當時她很興奮地告訴我，她剛接受了男朋友的求婚，預定一年後會舉行婚禮。

我猶記得她當時一臉幸福，向大家描述男友的求婚過程，男友用心的鋪排，神秘的驚喜，那幅如電影般的畫面，右手執鮮花、左手拿戒指，單膝跪下，情深的一句：「Will you marry me?」，不禁令我想起當年向老婆求婚的過程，難免被比下去，真的有點自愧不如。當時的文諾，看起來就像被幸福的光環包圍着，誰也沒辦法破壞她的幸福圈。

幸福破滅

可是，這天早上，我收到文諾的短訊，她的美好婚姻光環似乎出現裂痕。短訊的內容很簡短，開場首句就是「我的婚結不成，抱歉讓大家費心！」。作為相識多年的朋友，收到短訊後，第一時間就致電給她。鈴聲一直響，卻得不到主人的回應。我心中暗暗有感不妙，但礙於忙於公事，就先把文諾的事情暫放一旁。

收到她的回電，是凌晨三點，來電顯示是文諾的電話，但接聽後，杳無人聲，靜止了大概兩分鐘，才隱隱約約聽到她的抽泣聲。她一邊哭，一邊對我說：「我……我……我……真的……真的……不想悔婚。我不明白，也搞不清楚……」又是一陣子的沉默，「明明我是作主動的一方，為甚麼我的心總覺得失去了甚麼，整天失魂落魄，生活猶如行屍走肉。」

人生勝利組

文諾是個面面俱圓的女孩子，由中學年代開始，她已是學校數一數二的學霸，不單成績超然，連各項的運動都名列前茅。深得老師的喜愛之餘，更大受同學歡迎，只因她做事有責任感，從不失信於人，也非自願自的，總是樂於助人。她順利升讀香港的最高學府，更以一級榮譽的銜頭畢業，順理成章地獲得國際知名機構聘請為行政主管，前途一片光明。與此同時，交往三年的男朋友向她求婚，她簡直就是眾人眼中的「人生勝利組」。

她滿心歡喜地為人生大事着手籌劃，很想把大大小小的事務都做到盡善盡美。但是，她似乎低估了過程的複雜性，上至禮服到新娘的頭上的飾物，下至婚前的傳統禮儀及婚禮當天的儀式，均為勞心費力的瑣事，最麻煩的是要兼顧兩家長輩的喜好，自己父母還可以有商有量，但未來的老爺奶奶，文諾不敢、也不想得失。偏偏未婚夫是個隨性的人，對婚禮沒甚麼要求，對瑣事意見亦不多，參與度甚低。只是，未婚夫間中因投親友所好，與文諾持相反意見，令她有感「左右做人難」。

喜事驟變煩事

就在文諾陷入煩擾不已的諸事之時，在偶然的機會下，她重遇前男友，她不禁向前男友大吐籌辦婚禮的苦水，又大談「做人新抱甚艱難」之經。前男友知道她為結婚煩惱不已，不僅主動幫忙處理婚事的細節，還不時從旁關懷呵護，更適時為文諾送上小禮物，逗得她滿心歡喜。

相較之下，未婚夫沒有前男友的熱情，文諾開始懷疑未婚夫對自己的愛，未婚夫每一個行動都令她不滿；每一個幫忙，都使她心煩。慢慢地，未婚夫做任何事情，說任何的說話，文諾都能「雞蛋裏挑骨頭」，在她眼中，都是愛她愛得不夠深的表現。

與此同時，她亦質疑自己是否有足夠準備來迎接婚姻生活。她開始出現失眠的情況，即使順利入睡，也會不斷發夢，夢境內容環繞婚前準備的情況，間中會出現婚禮當天諸事不順的情境，讓她從噩夢中驚醒。

我很了解文諾的性格，她是屬於謹慎小心型，平時做事也步步留神，莫說自己的人生大事，不單是謹慎，更應是盡善盡美、十全十美。她絲毫不假手於人，事事親力親為，要求極高，只有丁點兒不合心意，就會推翻一切，從頭再來。世界那有完美，愈是改，文諾愈是不滿意，總之，就是處處碰壁，百般不順。結果，文諾覺得結婚很煩，未婚夫不愛她，亦搞不清結婚的意義，遂主動向未婚夫提出分手。

只是，分手後，她感到更失落，不單受千夫所指，亦失去未婚夫的照顧，夜闌人靜時，想起過去的種種，難過得心像被撕裂成兩半似的，知道我對情緒病稍有認識，早前又曾聯絡過她，即使時值半夜，也撥了這通電話。

個案剖析

父母吵鬧導致焦慮

由於我與文諾相識了一段時間，對她的家庭背景有基本的掌握，知道其父母早在她高中時離異。再與她談多一點，才知道她自小夾於父母爭吵之間，父母的感情不太好，經常在家中無日無之地吵架，雞毛蒜皮的事，也會大吵一場，大吵一場後，又會冷戰數天，彼此不瞅不睬。文諾身在其中，從小就很害怕父母離婚，自己會成為被遺棄的人。家無寧日狀況持續至高中，才因父母離異而平靜下來。



文諾患上的並不是婚前恐懼症，結婚只是一個觸發點，讓她積存已久的緊張、害怕情緒釋放出來。年幼的文諾，最需要的是父母的關愛，偏偏他們自顧不暇，任由乖巧的她自我處理負面情緒，同時以她的小小腦袋來理解父母種種的行為，在她的概念中，凡事不可依賴別人，也只有力求完美，才能博得父母點點的關注。她成長經歷使其缺乏安全感，也造就了她追求臻至完美的性格。這種性格很容易讓情緒病乘虛而入，就像文諾，因廣泛性焦慮症而經常懷疑未婚夫，最後以分手作結。

不用壓抑

每個人都總有害怕的事情，不想面對的人或事，我們需要學習的，除了積極面對挑戰外，更可稍稍釋放自己的情緒。如果文諾小時候與朋友們談談心，向學校老師社工們發發牢騷，就不用獨自面對超出其年齡可承受的壓力。父母分開在現今世代已經甚為普遍，學校也有很多的方法協助有需要的學生。

事情永遠都不可一面倒，想不到悔婚反成為文諾病情的轉捩點，她明白問題的癥結所在，嘗試以藥物控制焦慮感，加上無需籌備婚禮後，她的壓力得到舒緩，病情有明顯的改善；說不定，她很快就會再覓良緣，一踏婚禮的舞台。



醫生 小建議

婚姻從來都不只是浪漫，愛情之後，還有一連串具體問題要解決。當步入婚姻時，男方女方都應負起一定程度的責任。普遍觀念上，婚禮是由女方主導，但在許多細節上，男方都可助一臂之力，例如協調雙方家庭、聯絡事宜等，千萬別擺出一副事不關己的模樣，互助互愛，了解彼此的不同，才是邁向完美婚姻致勝之道。