



黃輔仁 攝影

名人愛家情

容她是她，容我是我

台灣世界展望會會長杜明翰與夫人楊雀在婚姻初期都竭力避免衝突，但逃避並無法解決問題。於是，一場婚姻風暴悄然降臨。所幸，兩人都趁此找回了自我，並得以重建「家」的價值。現在，兩人在親密關係中獲得了滿足，相處起來也更加自在。

杜明翰、楊雀口述 / 劉純婷整理

回首過去的婚姻風暴，杜明翰和楊雀兩人都很感恩。若沒有那場風暴，他們現在的關係不會如此緊密，那場風暴把婚姻原本的違章建築都拆毀了。也就在他們把矛頭轉向自己後，反而發現了對於彼此親密關係的需要，也重新建構起了家庭的價值。

日積月累的「情緒點券」

對個性順從的楊雀而言，很多事情她都會認為「以和為貴」，並藉由討好別人來逃避衝突，但在委曲求全的情況下，卻不知不覺地累積了情緒的點券。日積月累的「點券」，每隔一段時間就會兌換一頓脾氣的爆發，讓另一半杜明翰覺得楊雀總是小題大作。

當時在高科技公司任職的杜明翰，晚歸是司空見慣的事，有時會忙得忘記先打個電話告知。杜明翰認為楊雀應該會信任自己，不會在乎他沒有先打電話。可是杜明翰的「小事」對楊雀來說卻是「大事」，尤其這時點券又累積得夠多的話，她就發飆了。雖然事後她會自然平復，但杜明翰坦承，現在回想起來，這些「小事」都是帶著病毒隱藏在夫妻之間，互相內耗著彼此的親密關係。

重新找回迷失的自己

以前兩人散步，楊雀怕尷尬就會沒話找話說，但杜明翰卻是有話也不想說。有一天杜明翰忍不住跟楊雀講：「散步的時候都不講話，看看月亮也很美，不用那麼賣力演出。」當時楊雀覺得有點受傷，便開始內省、自責了起來。

她發現夫妻關係有太多的時候是透過對方來滿足自己，或是透過對方來解決自己的問題。若一直把快樂的



鑰匙放在對方的口袋，當對方無法滿足你的期待，你就不快樂，甚至會怪罪對方。所以楊雀認為，每個人都該努力「完整」自己，兩人相處才能有加乘的效果，讓一加一大於二。

杜明翰認為楊雀的改變是她給自己最大的禮物，使兩人的關係有了持續的進步。男性都要經過一番人生經歷，才會真正地找到自己。特別是孩子出生以後，為了養家而身處競爭激烈的工作環境，通常都會迷失自我。杜明翰說，婚姻風暴後十多年來，他覺得最大的收穫是他越來越認識自己，也越來越喜歡自己。那位穿著盔甲的武士，在面具拿掉、盔甲卸下後，終於享受到了兩人關係中真正的親密。

溝通的過程比答案更重要

大部分上班族男性（特別是在職場頭十年）在辦公室裡待得比較晚，回到家幾乎講不上什麼話，其實每對夫妻在婚姻頭十年大都會遇到溝通上的困難。其實，溝通是需要訓練的！溝通並不是一定要在當下就得到共同的答案，溝通本身的過程更為重要。杜明翰認為經由溝通、了解能促進想法的調整，避免在沒有意義的點上爭執不下。而且溝通的方式很多，忙的時候有忙的時候的溝通技巧，現在兩人可以在短短一杯茶的時間裡進行溝通，或是透過 What's App，人遠在國外時溝通品質也不減。

楊雀則補充，這幾年，兩人各自花了不少時間處理自己的問題，不管是從原生家庭帶來的或是自己所設定的心理按鈕，這才發現夫妻關係不該從對方身上過度反應，那是「討錯債」了。楊雀以前覺得自己就能解決、消化掉的小問題，其實結果並沒有獲得改善，反而在不斷累積「點券」的情況下，讓自己的脾氣爆發得不可收拾。現在，她在溝通時會直接先有個開場白，清楚地陳述自己的需要：把話說出口不是為了要影響對方，而是要解除自己的焦慮。她要的只是杜明翰坐下來，「傾聽」五分鐘就好了。

中年夫妻相處更自在

楊雀形容兩人現在相處的自在，即「容他是我，容我是我」。兩人各取所需，也比較知道按著對方的需要去配合。杜明翰的不干涉、讓她做自己，背後代表著他對楊雀的信任感。自在的女人最美麗！而楊雀的美麗，杜明翰看到了。他認為男性應該設定一個這樣的目標，以不同的眼光去發掘對方的「美麗」。

每個人一生都在尋找自己，但多半走錯了路，用錯了方法。有了楊雀的陪伴，在真愛當中，杜明翰開始找回了自己。也由於楊雀無怨無悔的陪伴，使兩人不停的學習對於彼此的接納。婚姻風暴後，夫妻兩人轉而投入世界展望會的工作，讓彼此的生命有了共同的意義。在付出關懷之餘，也更加珍惜自己現有的一切。



給家人的話

- 楊雀給杜明翰：認識你是我最大的幸福。
- 杜明翰給楊雀：幸福就是有妳相伴，走人生這趟旅程。常有人問：如果人生再走一回，你要怎樣怎樣？我的回答是：這趟人生這麼值得，我怎能再走一回呢？

愛家行動

- 楊雀：每天煮好吃的飯給家人享用就是「愛」的表達。
- 杜明翰：愛不要吝於表達，善用書信訴情衷！

