

## 家庭议会

「家·信守一生」家庭教育系列宣传短片 — 《婚姻料理私房菜》

### 第六集《戒口寡》

字幕稿

胡须厨师： 我看见很多七八十岁的老夫妇  
每日的节目  
就是求诊、覆诊  
排队取药和戒口  
认为享受婚姻这回事与他们无关  
我的私房菜  
就是要重新刺激他们的婚姻味觉！

Yvonne： 各位观众，我是 Yvonne，是一位义工  
我记得小时候曾看过一辑银行广告……

老夫： 第一次见到她是在哪儿？  
是在一个面档

老妻： 是我父亲的面档

老夫： 为了见她，我天天去吃面

老妻： 后来我忍不住问他  
「你很喜欢吃面吗？」

老夫： 我不是想吃你煮的面  
我是想多见你几面！

老夫妻： 唉！转眼已经四五十年了！

Yvonne： 即使白头到老  
如果忘了享受婚姻  
又有什么用呢？

胡须厨师： 怎么会没有用？  
留得青山在，哪怕没柴烧  
爱火也可以重燃！

Yvonne： 多谢胡须厨师  
今天邀请年老夫妇来吃婚姻料理便当  
为何便当旁边有个小盒呢？

胡须厨师： 它们是很特别的零食  
稍后你便会知道  
客人到了！

Yvonne： 欢迎各位老友记  
来到胡须厨师的婚姻料理私房菜

胡须厨师： 我今日为大家炮制的便当  
保证不会令你们消化不良

Yvonne： 用餐前有话剧助兴！

Yvonne： 棋哥，你天天都来我父亲的面档吃面  
其实，你是不是想多见我几面？

男义工： 不是啊

Yvonne： 什么？

男义工： 我是想这一生都见到你！

Yvonne： 你……怎么这样戏弄我！

男义工： Yvonne 妹，我喂你吃牛排  
你帮我抹嘴好吗？  
张开口……

老妻：你们可是笑得开怀啊！  
唉……  
迟早每顿饭都要我来喂这老头子  
还要帮他抹嘴！

老夫：你和我身体都不好  
天晓得到底是谁照顾谁！

老妻：到时两个老人坐在家里，朝夕相对

老夫：睡醒等吃饭  
吃饱等睡觉  
一字记之曰：寡！

胡须厨师：不想「口寡寡」？  
两夫妻一起戒口吧！

四对老夫妻：戒口？

胡须厨师：两夫妻一起戒口  
不要将消化不良的东西放入口  
打开来看看

没错！  
负面情绪会令你们消化不良  
品尝不到爱  
所以千万不要放入口！

老夫妻：我们也想，但是谈何容易呢？

老妻：有没有专家可以赐教？

专家：当然有！  
其实，无论你们结婚多久  
都要避免将负面情绪放入口

万一出现负面情绪

我有一些帮助「消化」负面情绪的方法可供参考

第一

每当出现负面情绪便立刻反思

「可能我的想法是错的呢？」

「可能我没有看见好的一面呢？」

记得必须不断反思

第二

当你开始嫌弃伴侣年老的时候

认真地反问自己

「不老又怎算是老公老婆呢？」

第三，尝试每天用手机为对方拍照

然后一起欣赏和留意对方的改变

例如称赞对方

「你笑得很自然很美啊！」

「你和年轻时一样英俊呢！」

时常记住

两夫妻一起合作

将美味的婚姻烹调出来！

胡须厨师：

好了，打开小盒看看

老夫妻：

「零」食？

Yvonne：

我知道！

是要提醒大家负面情绪「零」入口！