

Joanna &amp; Russell



# 將我家的事變成大家的事： 好好戀愛學堂11週年回顧

當愛情來的時候，你準備好好去戀愛了嗎？原來戀愛也有堂上，也可以學！「好好戀愛學堂」創辦人兼堂主任Joanna（杜婉霞）教你如何好好去戀愛：拍好拖、結好婚、一生一世都好好戀愛。

## 故事的開始

Joanna遇上現在的丈夫孝國（Russell）只交往3個月便決定結婚，由相識至結婚只有13個月，她的戀愛故事浪漫中帶點戲劇性。「自己過去因不懂戀愛而不斷被情傷，後來遇到好牧師輔導，幫助我調整觀念：該先在信仰裡明白神的心意，好好預備自己，才去談戀愛，所以我有四年不拍拖，直到遇上我的丈夫孝國。當感到大家有意思時反而覺得害怕，但牧師為我們祈禱、教導，並說對我們很有信心。順利完成婚前輔導後，我們才安排婚事！婚後一直幸福美滿。而學堂是在我們結婚11週年時成立的！今年就是學堂的11週年了，即我們結婚22年了，在數字上特別有意義啊！11是一男一女、一夫一妻、一心一意、一生一世，也是學堂堅守的信念。22是……話易唔易啦！」

## 愛是有真理有溫柔

找到好丈夫，婚姻美滿，何以要延伸「好好戀愛」？原來Joanna不忘感激當年何志滌牧師、師母的言教身教：「我生於傳統家庭，父母關係不算甜蜜，很少表達愛意，但何牧師就完全不同，他對師母和女兒很溫柔，從他們身上我學會了帶著真理和溫柔的愛。牧師的輔導對我幫助很大，我就想如果年青人在戀愛前可以有這樣的輔導豈不很好嗎？也不用帶著傷痕進入下一段關係吧！」

「我跟何牧師說想去讀輔導，幫助其他人，牧師很贊成並建議我全時間攻讀，以免一面工作一面讀書難以兼顧。得到丈夫大力支持，我便辭職專心進修兩年。畢業後曾在兩間機構做輔導員，06年神給我機會創立獨特的輔導服務：就是我最有負擔的男女關係：婚前、婚後、婚姻、分手。」「婚姻中的問題很多在婚前已出現，所以如能在拍拖前先上課學習、處理好自己、將過去傷痕療癒才進入一個新關係：一個上帝喜悅的男女關係，豈不可以令戀愛更美好嗎？而且學得好、會跌少一點、痛少一點吧！」

## 學堂名字由歌而起

「好好戀愛」這名字來自一首歌。Joanna和孝國當時是團契導師，這歌是女團友陳立怡在失戀時所寫的，聽罷Joanna腦筋一轉：「我受過輔導訓練，和孝國都喜歡音樂，有一定的人脈，也因自己在藝人之家信主，將這歌帶到藝人之家一起唱時，大家都覺得很好，王祖藍和彭家麗都樂意主唱這歌，於是我們便開始策劃《好好戀愛》專輯，他們也成了『好好戀愛』大使，一起推動『好好戀愛』運動。」

Joanna回憶著：「其實起初根本沒有人認識我，怎樣開始都有點摸不著頭腦。當時《時代論壇》率先報道

了這個機構的誕生，之後我師傅屈偉豪博士主講一個名為『走過失戀』的講座，還建議來聽講座的祖藍和嘉麗唱『好好戀愛』現場版！屈博士更說，『與其走過失戀，不如好好戀愛』，在講座中順勢介紹好好戀愛學堂。其後開始有人認識我們，事工亦正式展開，服務包括主領講座、媒體訪問、影音製作，撰寫專欄，出版書籍，和輔導面談等。」

Joanna強調學堂的服務是需要收費的。上帝給她異象，而她付出了時間和金錢去學習，亦深信神會給她足夠資源去推動「好好戀愛」這個普世價值，因上帝是要賜福人的婚姻，即使沒有信仰的人，也想有美好的關係。而付費是對服務提供者的一份尊重，所以她最怕人家講價！

## 增值的專業服務

「我收的專業費用，不只包括信息宣講，還會使服務增值——我會設計遊戲，自備小玩意和禮物，因為善用遊戲會使學習更深刻！我很想實踐一件事：錢是愈畀愈越有，長畀長有，只要你不虧待神的僕人，神也不會虧待你。先父教落，沒有人可以空著肚皮去工作呀！聖經也教作工的得工價。若對方在費用上有困難，我會想辦法幫他們解決而不是減價！」

被問到在輔導生涯裡，個案成功多還是失敗多，她說：「輔導，在我來看，沒有絕對的成功或失敗。成功與失敗怎去定義？讓婚前輔導的案主順利結婚是成功？讓案主看到不合適而將婚期延遲甚至叫停，少一對怨偶，也算成功嗎？阻不了案主結婚，唯有強烈反映婚後有可能出現的情況而使案主有點警覺為成功或失敗？讓失戀的箍煲算成功？還是讓失戀的重新站起來算成功？在我看，若硬要給成功下一個定義，我會以使案主能過今天比昨天更美好、更自愛的生活為目標：不論戀愛或失戀，已婚或失婚，都不應拖垮整個人生。」

## 我不是百毒不侵的

常常面對負面個案，有情緒起伏嗎？Joanna笑說：「我不能說受過專業訓練的人百毒不侵，我也只是常人一個，情感豐富，間中受案主情緒影響也可理解。這就是督導的重要，督導（員）會幫助我看到的盲點，避免自身情緒和經歷影響對個案的觀點與判斷。我很多謝我的督導屈偉豪博士自我出道至今的提携和指點。一個情緒健康的人也會有情緒起伏，只要時間不太久，程度不太強，不影響正常運作，還是可以吧。閒時看書、聽歌和寫作都是我舒緩和疏理情緒的方法。」

## 感恩以外還是感恩—— 好好戀愛11年啦！

（好好戀愛學堂堂主任杜婉霞）

過往我們以舉辦感恩會來慶祝週年紀念，但因客人太多而顧此失彼，所以，今年改以這兩頁機構事工回顧分享這些年的經歷，是一個獻祭，也算是一張小結成績表。

2006年帶著忐忑的心創業。多謝張崇德劉美娟夫婦協助製作《好好戀愛》專輯，及多位藝人好友：彭家麗、王祖藍、黎劍星、龐秋雁夫婦、張崇基、鄭瑞芬、鄧婉玲、楊玲的幫忙，使製作順利出版。多謝多位前輩何志滌羅乃萱伉儷、解英崗牧師、黃麗彰博士、霍玉蓮女士、梁永善牧師等賜序，更感激恩師屈偉豪博士當年慷慨地借出地方給我營運，並在他的「走過失戀」聚會中，讓我借著他的風起飛！希望選用好好戀愛的人，不只是購買一個專業服務，而是認同「我要」好好戀愛，「我要」一生一世。（若這不是你的想要，一切也徒然。）

機構由百無開始：沒有員工，只有義工；曾經沒有薪水，卻願意付出汗水，由沒有辦公室，到現在有學堂的輔導室，沒有資助，卻在緊絀中操練奉獻的信心。有說基督教機構生存很不容易，但我相信只要教育每個人都願意多付出一點，以不虧欠人的心彼此相待，正如學堂校訓：羅馬書13:8（上）「凡事都不可虧欠人，惟有彼此相愛、要常以為虧欠。」若機構在彼此相愛又不會被虧欠的情況下經營，相信是可以繼續生存的。

使命宣言：幫助想「拍好拖、結好婚」的男女，建立令人羨慕的婚姻

## 最影響我的人

遇人無數，但原來最影響我的，還是先父；他的婚姻，營商哲學，管治理念，都深深影響我如何營運好好戀愛，他的慷慨、膽色、見地，是他留給我的寶貴資產。他對別人的慷慨，在金錢上的誠實守信，使我學會公平公道對待每個持份者；堅持不借貸，不欠債，不拖數，不賴帳，情願多付出一點也不叫別人為我們虧損。學堂的格言是「有咁多搞咁多，冇咁多就唔好搞咁多」，在推動事工上，計好條數就勇往向前，若有不足，寧願多等一會；相信與學堂合作過的個人或機構，都可以為我們作這見證。先父教落：「人人都要開飯，千萬別叫人為難：每次拖數賴帳都會減低自己的可信度，甚至影響辛苦建立的良好商譽，萬萬不可。」他的訓誨，銘記在心。

## 話易唔易 同行22

（余孝國院牧）

作為好好戀愛學堂堂主任之相公，我是御用的義工，身份角色無人可取代！無論是文字校對、活動攝影、技術支援、家居管理、策劃顧問、財務大臣、乒乓教練、心理諮詢、屬靈伙伴……

二十二年的婚姻經歷了適應期、成長期、穩定期，現已進入成熟期。從七週年的「柔情無限七年不癢」；到九週年的「恆久忍耐長久相愛」；及至十一週年的「從好好戀愛到一生一世」，每次的感恩會都深感上帝恩典極深厚，每天保守至今天！

我和Joanna都喜愛學習，有受教的心，每天都謙卑在上帝面前讓聖靈督責、引導、勉勵，賜我們悟性明白真理，加我們力量踐行主道！縱然未知前路有多遠，甘心樂意同心同行，將一切榮耀頌讚全歸天父！



Lover's Café  
食住來學拍拖



主領各類講座







Joanna

彭家麗



## 好好戀愛大使彭家麗

家麗在藝人之家認識Joanna，深受〈好好戀愛〉這首歌感動，自從唱了這歌，便成了大使到現在，常參與一起講見證。「在加拿大佈道那次，唱完這首校歌之後，參與聚會的人都深受感動，還賣出很多CD啊！其實首歌歌詞寫得好好，教我們首先要學懂愛神、跟著學愛自己、然後才去愛人，每次身邊有人有戀愛問題我都會給他們聽這CD呢！」家麗笑著說。信主12年多，在經歷中，她深信神有自己的時間，「所以我不會急，知道In His time，在單身的日子裡多留意自己，多作檢討，讓自己成為更可愛的人，敏感不可愛之處便去改善，有些單身弟兄姊妹會因為自己是單身而以為自己不可愛，這個是不對的啊！本身的價值是不會因單身而低了的。」對於Joanna，家麗認為「她是很好的聆聽者，我會問她意見，亦從聽她的講座中學到不少，多了去觀察，作旁觀者去學習，學堂所教的是很好，特別在這個世代這個城市，希望學習戀愛可以更普及，幫助到更多人，愈年輕的愈需要去學呢！我這個大使會繼續做下去，支持學習好好戀愛！」

### 最影響我的書

這本叫《工作大解放》的書大大開闊了我的眼界，也啟發了很多營商的觀念，其顛覆傳統的工作概念實用有趣又可行，包括不要迷信搞大，作不必要的擴展；避免大眾化；以自己的故事融入服務中，創造自己的品牌，當你就是你產品中的一部份時，競爭對手就永遠無法複製。這些理念都使我堅持將「好好戀愛」打造為精品：keep it sweet and simple.



已婚兩年的王祖藍、李亞男

### 學習令婚姻更美 (李亞男英文原稿, Joanna中文翻譯)

轉眼我和祖藍結婚兩年了，感謝神，隨年月過去，我們的恩愛有增無減。自從祖藍成了好好戀愛大使，學習戀愛之餘也要身體力行，作好榜樣。學堂的教導幫助我們在戀愛上打好根基；在表達愛意上，常以愛語彼此增進感情，在處理衝突上，會以有效溝通代替激烈爭拗或發脾氣。當大家明白了大家的角度和出發點，自然更多珍惜和體諒，並以禱告為婚姻守望。由2006年相識，到做了三年朋友，在2009年正式確定關係，到2015年結婚，已足足十一年了，我們真的從未吵架。

還記得當初找Joanna傾心事，不知應否接受祖藍，她沒有給我明確答案，但給我一些基督徒戀愛的原則，並為我們祈禱，更介紹了很多相關書籍和材料，使我們即使在外地工作，也沒有停止學習。我默默地將所學的作在祖藍身上，這良性互動也叫祖藍努力學習，當祖藍常常在人前誇獎我是個才德兼備的好妻子，他又何嘗不是一個敬神愛人，體貼妻子的好丈夫？我們會繼續學，繼續愛，願我們的婚姻也成為他人的祝福。

### 最必備的領袖素質：學習

很後悔也有點遺憾父親在生時沒有跟他學做生意，事工起動後，唯有邊學邊做。因此我參加了HKPES香港專業人才服務機構的自由人小組，與一班基督徒一人企業工作者，學習如何以聖經為基礎去營運生意，找出自己的熱情及被造的獨特使命，由打工心態到貢獻自己，過程好玩有趣，多謝導師尹祖伊和鄧有信的教導。

這幾年，上課無數：神學、心理學、商管、地產、投資、理財……，幾乎跑遍全香港拜不同老師學藝，讓我增加生活常識：每當有婚前輔導案主問我有關婚前應否聯名買樓；以個人或聯名持有物業的分別與利弊，簽租約時怎樣可對租客多點保障；評估為何高薪專業人士每月清光，錢從何處溜走……我都能提供較貼近現況的分析。

感激天父給我三個重要且不可或缺的嗜好助我繼續前進，就是自省、閱讀及寫作。自省的人會檢視自己的狀態，檢討自己的不足而努力改進。喜愛閱讀幫助我開闊眼界與思想領域。喜愛寫作更是神蹟，從來沒有想過我在美國讀英文，竟會回港寫中文，還出了三本曾在書室熱賣的書。

我自問是一個不懂潮流，又不懂電腦，網頁等新式社交媒體的機構負責人，要緊貼時代步伐是我一大挑戰。我有點懶又不夠主動；但路，還是要好好的、慢慢的走下去。



左起：Joanna, Jessica, Kenny

### 戀愛下一站 (Kenny)

人生第一次尋求愛情輔導，就是由我和Jessica經歷第一次吵架說起。Joanna的輔導室好比一個「戀愛急救站」，在輔導歷程中，Joanna讓我了解Jessica內心的需要，明白如何修補我們戀愛關係中的傷口。在其後數次輔導中，Joanna幫助我逐步處理自己對戀愛關係破裂的恐懼，放棄以逃避方式來處理關係中的衝突。Joanna的輔導室成為我的「戀愛加油站」，藉著接受輔導，讓我有勇氣面對自己的脆弱和不完美。感謝Joanna的指導及鼓勵，使我們能夠學會拍好拖，我和Jessica帶著妳對我們的祝福攜手邁往「戀愛下一站」——結婚。

### 由失變得的愛情故事 (Jessica)

認識Joanna及「好好戀愛」要由我的失戀故事說起。我曾經投入和認真地談過兩次戀愛，但都分手收場。第一次因對方移情別戀，第二次因雙方性格不合。傷心痛苦之際，便尋求失戀輔導。

輔導過程除了拆解原生家庭及父母婚姻如何影響自己的戀愛觀及兩性相處外，更發現原來戀愛需要學習並且大有學問。即使很努力希望去愛人，但如果你不認識自己，根本無法去找尋及辨識一個合適的對象跟你談戀愛。又如果沒有好好治療過去感情或成長中的創傷，沒法好好愛自己而成為一個身心靈皆健康獨立的人，即使遇到合適對象，你也沒有能力好好愛對方。當然，還有認識男女在本質、思想及處事待人方式的種種不同，才有助關係的建立。最後也最重要的是，要把婚姻及關係交託主，在Mr. Right未到的時候好好裝備自己，並且「忍得」，寧缺勿濫，在拒絕的過程中，其實是幫助自己認清自己的需要，也是自愛的表現。

現在，我終於遇到一個合適的人，深深明白過去所學並沒有白費。

### 我們結婚了 (彬成, 曉彤)

我們在2017年1月6日結婚，婚齡只有幾個月，非常甜蜜。

記得第一次接觸婚前輔導，是在一個基督教婚禮上聆聽朋友的分享。不擅長表達情感的我，當時已暗地裡決定將來結婚一定要找婚前輔導。

後來，我和先生在婚展的講座認識了「好好戀愛」，透過婚前輔導，除了給予我倆互相打開心扉的機會，更學會五種愛的語言、用對方收到的方式去表達自己的愛意。更探討了原生家庭的影響、婚後財政管理、每月開支預算、姻親間的相處……內容非常豐富，這不但讓我了解伴侶對這些議題的想法，更讓我進一步了解自己。

Joanna與我們一起展望婚後的生活，探討將來有機會發生的問題，引導我們多想一點，多說一點，讓將來遇到問題時，也懂得可心平氣和商討，並從中找到解決方法！

其實，當二人相處有問題，吵架，最後的解決方法只有兩種，就是愛與溝通。只有愛，卻沒有溝通、互訴、交流，是不行的；沒有愛，一切更是徒然。

感恩給我倆遇上「好好戀愛」，由完成婚前輔導那天起，我倆會繼續學習溝通，好好聆聽傾訴，一同把婚姻路上大大小小的沙石一一掃走。

在往後的婚姻之路上，都是幸福滿瀉的！



新婚的Charles &amp; Joyce



義工團隊已拖男帶女

主領各類講座



婚紗展中免費講座



GT Cat Clayworkshop提供圖片

Find us on Facebook

歡迎來好好戀愛學堂  
GoodLoveMovement

拍住拖嚟學拍拖，好得！  
單拖學定點拍拖，仲得！

好好戀愛學堂