

# 婚外情 —— 可以預防嗎？

阮素瓊女士

註冊社工 明愛婚外情問題支援服務

隨著香港社會經濟轉型，資訊科技高速發展，都市人生活節奏變得急促、傳統的婚戀觀念亦日趨薄弱，而現代人的感情生活亦愈來愈重視「感覺」(Feel)，要預防陷入婚外情的漩渦實在不易，亦沒有劃一的準則。或許婚前培育及婚後保養是兩個重要方向去抵禦婚外情的試探和衝擊。

## (一) 婚前培育

與自己心儀的對象互相傾慕、相識、相戀是很浪漫瑰麗的事。然而，熱戀中的情侶只憧憬婚姻生活會如何甜蜜美滿，對婚姻生活將要面對的挑戰和困難缺乏理解亦同時不切實際。故此，準婚人士在婚前有充足的互相了解是重要的，並對在婚姻旅程可預見的困難多些討論，這不但促進個人成長，亦可共同破解婚姻的神話，為將來的婚姻路鋪設踏實的根基。

以下嘗試澄清一些常見的婚姻神話：

### 婚姻的神話

### 破解密碼

- |   |                              |   |
|---|------------------------------|---|
| 1 | 婚姻是人生必經的階段。故此拍拖多年，便順理成章要結婚。  | 先認清自己和伴侶對婚姻的意義及期望。若婚姻只是因劇情所需，夫婦關係的維繫便變得功能性和機械化，容易令人感到枯燥乏味。  |
| 2 | 婚姻可以改變另一半。                   | 兩個獨立個體來自不同的成長背景和生活閱歷，雙方需要同存異，互相尊重和接納，而不是改變對方。   |
| 3 | 因為愛，我為丈夫/太太做的事情，理所當然對方一定喜歡。  | 婚姻關係是將「愛」實踐於生活中。二人的喜惡會赤裸地流露於日常生活細節內。故此，雙方需要互動溝通和促進諒解。個人的需要會因應不同階段的體驗和理解而有所轉變，不要理所當然地認為所有事情為另一半決定，對方一定會欣賞。 |
| 4 | 不吵架/沒有衝突便是好的夫妻關係。            | 在日常生活小節內，能妥善處理分歧意見和衝突是可促進雙方的了解和彈性溝通，並加強共同協商解決問題的能力、分擔生活壓力，減少積怨、長期冷戰、令關係疏離的機會。                             |
| 5 | 夫妻的親密關係是不需要學習，若果愛對方自然會明白和接受。 | 夫婦的親密關係是二人「身、心、靈」的結合，在婚姻路上的不同階段需要有效溝通和共同學習及協調。  |
| 6 | 生個孩子可以改善婚姻關係                 | 孩子不是婚姻關係的「救生圈」。若夫妻二人已存在婚姻危機，應及早正視及積極面對，以免令孩子成為婚姻問題的代罪羔羊。  |

## (二) 婚姻栽培及保養

隨著不少女性加入勞動市場，婦女教育水平不斷提升，傳統「男尊女卑」、「男主外、女主內」的觀念已不切實際。哲學家巴哈歐拉曾提出「人類如鳥，有雙翼，一翼是男，一翼是女。除非兩翼健壯並以共同力量來推動它，否則，這隻鳥不能飛向天空。」故此，男女婚姻關係須建基於平權、互相尊重的基礎上。

有人形容夫婦的婚姻生活就像一對經常磨合的筷子，有甚麼甜酸苦辣都能一起品嚐，但要「耐磨」的話，便要考慮做一對象牙筷子。故此，婚姻關係需要夫婦二人訂定共同目標，需要時間磨合，同心協力去灌溉和持續保養。

婚姻不是戀愛的終點站，婚後夫婦仍要共同學習如何維持戀愛的感覺，讓大家感到關係歷久常新是重要的。因此，已婚人士值得考慮開設一個聯名的愛情戶口。現試用以下例子簡述這個「愛情戶口」的運作。

### 聯名愛情戶口的賬目表

**戶口本金：**互相認識及了解、雙方對婚姻意義及期望清晰、尊重「一夫一妻」的承諾，雙方願意委身、雙方願意在婚姻關係內持續學習和成長等等。

#### 儲蓄項目

每天向配偶表示感激與欣賞。

平心靜氣討論分歧意見，尋求共識，針對事、而不針對人

坦誠討論如何增添夫妻生活情趣

持積極及正面態度解決生活難題，互相學習體諒及協商。

#### 提取項目

對配偶在婚姻生活的參與及貢獻覺得「理所當然」。

雙方持不同意見時，互相指責及人生攻擊。

夫婦性生活成為例行公事，但缺乏坦誠交流。

遇生活疑難時，持續抱怨對方及堅持己見態度。

Savings Account Passbook

Savings Account Passbook

總括而言，愛情戶口內已有共同投資的本金，需要雙方持續協調，增加儲蓄、減少提款。當遇上婚姻衝突或在低谷時，便要提取聯名戶口的儲存。提款過後，夫婦二人需要再為戶口增加儲蓄項目，避免聯名的愛情戶口的儲存見底或出現負債紀錄。這個聯名愛情戶口的「儲蓄、提款」過程是畢生的旅程。