

明愛向晴軒  
婚外情問題支援服務  
婚外情問題的負面影響

報告摘要

明愛婚外情問題支援熱線：3161 6666

網址：<http://ema.caritas.org.hk>

電郵：[ema@cfcsc.org.hk](mailto:ema@cfcsc.org.hk)

二零一五年十二月二十日

## I. 研究目的

- I. 探討造成婚外情的風險因素，包括個人背景、婚齡、表述的原因和婚姻關係等；
- II. 了解婚外情事件的性質，包括對象、求助時婚外情所處於的階段；
- III. 探討婚外情問題所帶來的負面影響，包括婚姻關係、情緒及對婚姻關係的抉擇等。

## II. 研究方法

- I. 於 2013 至 2015 年 2 月期間進行；
- II. 收集方法：
  - a) 透過明愛家庭服務屬下各單位發放問卷；
  - b) 邀請因婚外情問題而求助的案主填寫。
- III. 問卷分三部份，首部份為個人資料、次部份是有關婚外情的普遍性及態度調查，而第三部份是有關婚外情問題的處理。今次發佈主要是關於第三部份。
- IV. 共收回 518 份有效問卷是涉及婚外情問題的受訪者。
- V. 爲了能對「外遇者」及「外遇者配偶」兩個組群有更清楚的分析，本報告撇除了當中 38 份同時填報兩者身份的問卷，只對餘下 480 份有效問卷作出分析。

## III. 研究結果 (摘要)

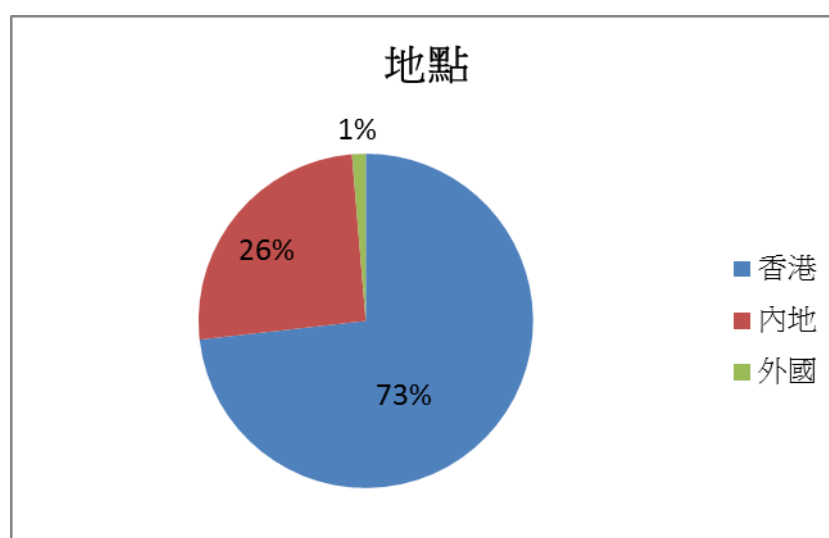
是次調查的基準爲 480 份有效問卷，當中的性別與身份方面，男性外遇者佔 9% (44 人)、女性女性外遇者佔 5% (22 人)，男性外遇者配偶佔 11% (55 人)，而女性外遇者配偶則佔 75% (361 人)。

受訪者中，以 31-40 歲及 41 至 50 歲爲主，分別佔 33% 及 32%，共佔 65%；而年齡在 21-30 歲的早婚者佔 6%；61 歲以上長者則佔 5%。至於外遇者及外遇者配偶則同樣以 31-50 歲爲主，共佔約 6 成。

受訪者中，出現婚外情的婚齡以 11-15 年為最多，佔 19%。其次是婚齡 1-5 年的 15%，其餘 16 至 20、21 至 25 及 26 至 30 年，均各佔 13%。婚齡少於一年 (3%)及 1-5 年 (15%) 的，共有 18%，情況不容忽視，打破了 7 年之癢的迷思。

至於子女數目方面，撇除沒有資料的受訪者，77%的受訪者都已是為人父母。整體受訪者中，全部都是擁有 1-2 名子女的核心家庭的父母。在外遇者當中，約 4 成的人並沒有子女。然而在外遇者配偶中，佔 79%是父母，沒有子女的，則只佔 20%。

## 1. 大部分婚外情在香港發生



整體受訪者中，73%的婚外情是發生在香港。由此可知，境外的婚外情只佔少數，大部分仍是在本地發生的。

## 2. 婚外情的對象多數是相熟的人

身份	受訪者	% of N
同事	147	30.6%
朋友	136	28.3%
性工作者	57	11.9%
網友	30	6.3%
前度戀人	22	4.6%

婚外情對象以外遇者日常生活所遇見的對象為主，包括同事及朋友，分別佔 30.6% 及 28.3%，共佔近 6 成。性工作者及網友則分別佔 11.9% 及 6.3%，是不屬於外遇者日常接觸的圈子，所佔的比重較低。

### 3. 「少溝通」及「婚姻生活平淡」是婚外情的主要原因

不論整體受訪者、外遇者及外遇者配偶，均認為「少溝通」及「婚姻生活平淡」是婚外情出現的主因，分別佔 19.6% 及 18.1%。而衝突、吵罵則佔 10.8% 和性生活不協調的 8.8%，顯示外遇者對婚姻的滿意程度低。

## 4. 婚外情的影響

### I. 婚姻滿意度對比

在婚外情發生前，外遇者配偶對婚姻及性生活的滿意度都比外遇者高，分別是 3.47 和 3.05 分；而外遇者則分別是 3 及 2.8 分。這或許解釋了外遇者出現婚外情的原因。在婚外情揭發後，外遇者配偶對婚姻及性生活的滿意度分別大幅下跌，前者由 3.47 跌至 1.65 分；後者則由 3.05 跌至 1.85 分。

### II. 因婚外情誘發的負面情緒

外遇者在婚外情被揭露後，需面對配偶的傷痛及憤怒，而出現無奈、內疚的情緒，均分別為 39.1%。他們對於婚姻決定及前路，感到迷茫 (34.4%) 和不安 (32.8%)。外遇者配偶知道婚外情事件後，則會出現傷心的情緒，對外遇者感到失望，並對婚姻缺乏安全感，分別是 61.3%、53.1% 和 49.5%。不論外遇者及外遇者配偶，在婚外情事件被揭露後，都難以紓緩自己的負面情緒，婚姻關係因此變得緊張。

### III. 因婚外情引發的衝突

整體受訪者而言，約 7 成(69%)的人承認，曾因婚外情問題而與對方發生衝突。其中在外遇者配偶中，揭發婚外情後會出現各樣激動情緒，有 73% 表示曾因婚外情而跟對方發生衝突。

### IV. 因婚外情引發的危機

婚外情揭發後，外遇者配偶較容易出現傷害自己(29%)及傷害他人(1%)的念頭，和自殺及他殺(10%)，共佔 40%，明顯比外遇者的 15% 高。婚外情揭發後，外遇者配偶因傷心及失望的情緒，較容易萌生傷害自己及對方的念頭。外遇者萌生自殺(12%)、他殺(1%)和自殺及他殺(2%) 念頭，卻大多基於內疚，認為虧欠了對方及第三者。

### V. 處理婚外情的方法

整體受訪者中，選擇「盡力挽救婚姻」一項最多，佔 32.7%，考慮分居/離婚佔 16.7%，不知如何作決定佔 14.4% 和終止婚外情的則佔 12.9%。外遇者則較多選擇「終止婚外情」(31.3%)，其次則處於迷惘期，「不知如何作出決定」(21.9%)。至於挽救婚姻則佔 17.2% 和考慮分居/離婚的佔 17.2%。

至於外遇者配偶，選擇「盡力挽救婚姻」的人較多 (35.1%)，其次則「考慮或預備分居 / 離婚」(16.6%)。

但非常需要關注的是，有近三成 (29.8%) 的外遇者配偶的婚姻是遭到破壞，其中表示會選擇「考慮或預備分居/ 離婚」(16.6%)及因婚姻存在不穩性而「不知如何做決定」(13.2%)，已充分顯示婚外情對婚姻所造成的破壞力。這亦可從有接近 39.1% 的外遇者是對婚姻已有離心，包括是考慮分居或離婚 (17.2%) 和不知如何作決定(21.9%) 有關。

### VI. 配偶的求助意欲

有超過一半(56%)的外遇者認為，其配偶願意接受專業人士協助。至於外遇者配偶，只有不足

一半(43%)認為，對方(外遇者)願意接受專業人士協助。解鈴還須繫鈴人，如大部分外遇者不願意求助或與配偶一同接受輔導服務，是會影響婚外情的處理和預防婚姻 / 家庭危機進一步惡化。

## **VI. 研究建議**

### **1. 個人層面：**

#### **i. 與伴侶增加了解及溝通，防範於未然**

就是次調查所見，婚外情的發生已不再局限於婚齡較長的夫婦，不少新婚夫婦亦會出現婚外情。建議準備結婚的人士或準新人，在忙於籌備婚禮之時，也須預留時間接受婚前輔導，以增進彼此間更深度的了解，並就著不同的差異早作處理。進入婚姻後，應繼續關心配偶的需要，並努力維繫夫婦之間的感情，為兩人的關係保鮮。如遇上溝通的困難，應嘗試與配偶坦誠面對，積極尋求改善的方法，或尋求婚姻輔導或性治療服務協助，以防範夫婦關係轉淡或變壞，衍生婚外情的危機。

#### **ii. 不要低估婚外情問題的殺傷力**

從是次調查的結果所見，婚姻中當出現婚外情後，不論外遇者與外遇者配偶，都同樣受到嚴重的情緒困擾，而在外遇者配偶中，更有共40%的人曾出現自殺及他殺的念頭。因此，建議所有已婚人士不要低估婚外情帶來的殺傷力，應時刻提醒自己要抗拒誘惑，與配偶以外的人保持合適的距離。

#### **iii. 以正面態度處理婚外情問題**

當婚姻關係中出現婚外情後，不論外遇者或外遇者配偶，都應該以正面的態度處理問題。從前線的經驗得知，當外遇者配偶發現婚外情後，因感到受外遇者背叛及欺瞞，再加上懼怕婚姻及家庭因此而破裂，令他 / 她們的情緒極為波動，想法亦變得消極。

若長期累積過多負面情緒，會容易演變成抑鬱或其他情緒問題。

另一方面，夫婦在經歷婚外情的衝擊後，容易因情緒困擾而經常發生衝突。如未能妥善控制情緒，就有機會在衝突期間或衝突過後，萌生傷害自己及傷害別人的念頭。因此，若外遇者與外遇者配偶能面對婚姻的衝擊，並尋求輔導及其他專業人士的協助，將能紓緩傷痛，並整理自己的思緒，逐步處理及紓解婚姻問題與鬱結。

## **2. 服務層面：**

### **i. 提升夫婦及早共同尋求婚姻輔導的動機**

是次調查顯示，女性的求助比率遠超於男性。建議各家庭及婚姻輔導服務，應努力開拓男士服務，讓男士及早求助。從前線服務經驗來看，我們明白，男士亦有尋求情緒支援的需要，只是他們相對於女士而言，較不習慣放下顧慮，嘗試信任輔導能協助改善婚姻問題。因此，如能提升男士的求助動機，將能使婚姻問題能盡快解決，減少婚外情的出現。

### **ii. 推廣婚前輔導服務和加強婚前教育**

是次調查反映到婚外情問題已不單是「七年之癢」了，因此建議非政府機構，特別是家庭及婚姻輔導服務，應推廣婚前輔導服務的重要性，讓更多準備結婚的人士，能及早為婚姻關係建立穩固的基礎。另外，也可以與不同組織協作，例如與專上學院、工會組織、企業工作間或運用資訊平台等，加強有關婚前教育。

### **iii. 加強婚姻培育活動**

建議家庭及婚姻輔導服務亦須加強婚姻培育活動，可透過與工會組織、企業工作間等的協作，或運用資訊平台等，讓夫婦對如何保持親密的婚姻關係、深度有質素的溝通、兩性相處之道等訊息有更多的學習。



#### iv. 繼續積極探討及研究本港婚外情問題

從是次的調查中得知，婚外情問題所衍生的婚姻及家庭問題實在是不容忽視，而其影響亦會牽連至子女，影響子女與父母的關係，甚至是子女將來的婚戀觀及人生觀。然而現時因資源所限，仍未能深入研究婚外情對子女的情緒及價值觀等的影響。我們建議社會各界可共同探討更多有關本港的婚外情問題研究，以喚起社會大眾的關注。

### 3. 政策層面：

#### i. 政府宜加強家庭友善政策

政府需重視市民的家庭及婚姻生活質素，盡快推行「標準工時」的措施，讓在職人士能有更多時間維繫家庭關係。

### 附錄：婚姻培育六大要訣

1. 婚姻是需要雙方用意志和堅持，才會有力量持續關係。
2. 學習自律，尊重婚姻承諾和伴侶的感情，時刻提醒自己要持守婚姻關係，才能免於受到婚姻以外的誘惑。
3. 要平等相待，接納差異，互諒互讓，並且學習妥協的藝術和以和平方式處理紛爭和衝突。
4. 學習和欣賞，多讚許和多肯定伴侶的付出。
5. 除日常生活的分享和交待；還需包括深度的交心和交流，雙方能互相分享和聆聽大家的渴求、需要、心意和期望。
6. 一對夫婦在重建婚姻的歷程裡，外遇者必須釋出悔意、善意和真誠，讓受傷的伴侶感受到其重回婚姻的決心，及改善彼此婚姻關係的實際行動，才可有望獲得寬恕。而外遇者配偶則嘗試給予機會，透過時間去觀察伴侶的付出及轉變，寬恕對方的過錯和重建互信。雙方均需要共同努力處理婚外情所帶來的傷害和矛盾，才能重建婚姻關係。