夫婦如何利用資訊科技建立美滿婚姻

王佩賢
聖雅各福群會家庭及輔導服務
15.2.2014

流動通訊軟件

- Whatsapp
- Line
- Facebook Messenger
- QQ
- Tango
- Facetime

WeChat

Skype

Yahoo! Messenger

Viber

Hangout

夫高一尺妻高一丈 現代科技令無法網路偷情

2013-09-05 10:23:33 | 來源：中國新聞網 | 編輯：孟佳 |

中新網9月3日電 日本新華僑報網3日刊載《現代科技令日本男人網路偷情無處藏身》一文，文章指出，在科技越來越發達的今天，要想悄無聲息地盡享齊人之福，恐怕是越來越難。心猿意馬的日本男人們，還是老實點好。

文章摘編如下：

自以為天衣無縫的婚外情，突然有一天，妻子的一聲大吼“這是什麼東西”打破家庭平靜，與“小三”各種往來證據悉數敗露。最近，不少在外偷吃的日本男人都遭遇了這令人尷尬的一幕。

“保密工作”一向做得很好，為什麼會敗露？他們百思不得其解。為解開其中的秘密，日本媒體近日針對這一問題展開全面調查。

最近，網路社交工具在日本非常流行。不少男人通過這些網路工具認識女網友，一來二去慢慢熟絡起來，最後墜入情網不可自撥，發展成婚外情。這種關係產生於網路、發展于網路，最後也暴露于網路。

▲美國發現，66%的離婚和監護權訴訟都是從fb的內容蒐集偷情證據。(圖／取自網路)

國際中心／綜合報導

過度沉迷「臉書」、WhatsAp很可能讓令伴侶或婚姻關係「亮紅燈」！香港多家婚姻輔導機構發現，近年夫妻因fb等科技平台引發摩擦爭執的求助有上升趨勢。有太太發現丈夫透過WhatsApp跟第三者「偷情」，決定分居。

另有80後的年輕夫婦慣用WhatsApp溝通，只說take care與ok，溝通「簡訊化」，太太擔心感情轉淡因而求助。

香港的離婚數字有增無減，去年司法機構發出的離婚判令達19,597宗，較10年前的13,425宗大幅增加近46%。「婚姻輔導會」婚姻調解服務督導主任鄧周小玲舉例，有結婚逾20年的夫妻，太太發現丈夫經常低著頭用iPhone傳WhatsApp。雖然每天準時回家，溝通卻愈來愈少，其後太太發現丈夫在WhatsApp上跟第三者互傳情話，更每天互相提醒起床，太太心痛難耐，決定分居。

易結識異性　沉溺導致摩擦

香港「家庭福利會」調解服務主任黃陳子英亦發現，夫婦間因上網或過分沉溺fb導致的摩擦正在增加，尤以20、30歲的年輕人為主。她解釋，夫婦雙方都容易在fb上結識異性，繼而發

是福? 是禍?

- 增加接觸
- 能否加深關係? 視乎質素
- 靠簡短文字表達, 因而有其的限制
- 祇能作爲輔助

本港結婚及離婚數字

	1991	1996	2001	2006	2011
登記結婚數目	42,568	37,045	32,825	50,328	58,369
離婚判令數目	6,295	9,473	13,425	17,424,	19,597
*離婚率	14.8%	25.6%	40.9%	34.6%	33.6%
再婚數目	4,892	5,896	7,273	16,890	18,268

*離婚率指當年離婚判數目佔登記結婚總的比例

資料來源:香港統計處

現今婚姻的挑戰

- 女性地位的提升
- 個人主義 Vs 集體主義
- 家庭制度的解體
- 對平等、美滿關係的渴求
- 婚外情的誘惑

美滿婚姻的守則

- 分享內心世界
- 培養愛慕情誼
- 小地方互相關懷
- 接受另一半的影響
- 學習衝突新解
- 與永久問題和平共處
- 創造共同的人生意義

分享內心世界

- **夫婦擁有鉅細靡遺的「愛情地圖」**：愛情地圖就是，夫婦腦中儲存對方生活裡所有相關資訊的地方。（互相瞭解）

培養愛慕情誼

- 大多數擁有美好回憶的夫婦也會覺得生活幸福
- 當甜蜜的回憶被扭曲時，婚姻就亮起紅燈
- 喜歡與仰慕是化解輕蔑的解毒劑
- 重視並加強互相愛慕之情：直截了當討論並承認你對另一半和你的婚姻的正面觀感。

小地方互相關懷

- 現實生活的浪漫，是靠日常的相處來加溫。
- 在婚姻中，夫婦會定期「要求」另一半的關注、深情、幽默或支持。

夫婦的感情銀行帳戶：每天在小地方互相關懷。幸福的夫婦，幾乎注意到所有另一半爲自己做的事。存款時，投其所好。

夫婦間有減低壓力的對話：晚上夫婦聊一聊當天發生的事，有助婚姻長期的穩健發展。一天中花二、三十分鐘進行這樣的對話，包括「積極傾聽」、「誠實說出內心話」。

接受另一半的影響

- 高EQ的人，懂得尊重配偶，樂於從配偶身上學習如何進行感情的交流，對婚姻有重要的領悟，以家庭爲重，事業其次，修正對成功人生的定義。
- 願意分享權力，並尊重對方觀點，是妥協的先決條件。因此愈能夠接受對方意見，對處理婚姻衝突就愈有幫助。

學習處理衝突

- 一般處理衝突的方法，就是積極聆聽，設身處地爲對方著想，然後用同理心，表達從對方的角度看此衝突。

處理衝突的步驟

- **軟化的開場：**
  - ✓避免四騎士的出現
  - ✓開始方式的建議
  - ✓句子以「我」開頭，勿以「你」開頭
  - ✓描述事情，勿做評斷。
  - ✓陳述要清楚
  - ✓措辭要客氣
  - ✓要表達感激
  - ✓不要積壓不滿

✓學習發出並接收修好的訊息
✓安撫自己以及彼此的情緒
✓爭吵過後，男性比女性更難冷靜下來

- **自我安撫**：首先就是停止討論，暫停二十分鐘以上，讓身體恢復平靜。在休息時，不要想著自己是多麼理直氣壯或有多委屈；這段期間要作些平復自己情緒、或轉移注意的是，如：聽音樂、做運動。
- **互相安撫**：安撫另一半是扭轉局面的一種方式。安撫另一半的方式很多，最重要的是要另一半喜歡，並且由另一半決定這個方法。例如：按摩是最佳的緊張緩和方法。

- **妥協**：找到折衷方案
- **切記**：任何妥協都是以願意接受另一半的影響爲基礎

- **包容彼此的缺點**

處理常見的婚姻問題

- **壓力**

功課：讓婚姻成爲避風港
安排一個時間讓兩人好好清理工作上的不愉快，可以防止工作壓力殃及婚姻。
解決之道：
每天的行程安排些減壓活動，如：躺在床上看信、慢跑，其實夫婦間彼此幫忙就是最簡單的放鬆方法。
一起聊天、談談一天的生活。（可以利用晚餐後。）

- **與姻親的關係：**
  功課：建立「夫婦同心」的感覺。
  夫婦必須建立自己的家庭習慣、價值觀和生活形態

- **錢、錢、錢**

  功課：金錢代表自由與能力，也象徵著安全感與信任，必須在這兩方面取得平衡。

  解決之道：

  新婚夫婦若有此問題，就要解決，而且是可以解決的；否則拖下去，會成爲永久問題。

  第一步：逐條列出目前的開銷

  第二步：做好每天的財務管理

  第三步：做好未來的財務規劃

- **性生活**

  功課：互相感激與接受。一般性生活的問題，最令人感到尷尬、受傷與排拒，也往往不知如何溝通。

  解決之道：

  學習以一種讓倆口子都覺得安心的方式談「性」；也就是學習以適當方式提出性的要求，同時也以適當方式回應配偶的要求。

  大多數人十分在意自己是否對另一半具有吸引力，以及自己是否是「好」情人，所以交談時切記要溫柔。

  夫婦在性方面最大的盲點，就是基本的性知識不足。

- **分擔家務**

功課：營造公平和分工合作的感覺。男人要瞭解女人多麼在意居家環境的整潔。男人容易高估自己所做的家事數量。

解決之道：

關鍵很明顯，就是男人必須多做家事！

解決家務問題的關鍵，不在於丈夫所做的份量是否足夠，而是在於妻子的主觀認定他所做的份量是否足夠。

就家事一覽表進行討論分工。

- **爲人父母**

  功課：擴大「夫婦同心」的感覺時，把小孩也包括在內。有些初爲人母者，覺得生活慘淡；但也有不少新手媽媽非常享受，甚至覺得婚姻變得更好。其中的秘訣，在於夫婦是否同步調整心態。

創造共同的人生意義

Meaningful

- **創造一種富有象徵與儀式的文化：**
  夫婦在基本生活層面愈有共識，婚姻便愈豐富、愈有意義，過得愈輕鬆。
- **尋找共同人生的意義，可由四方面著手：**儀式、角色、目標、象徵。在人生中扮演的角色
  個人的目標：要讓人生有意義的作法之一，就是立定目標，勇往直前。
- **共有的象徵：**就是婚姻生活中圍繞著一些代表夫婦共有價值觀和信念的「事物」。

Life

連繫短訊 (John Gottman)

- 每天 Day in day out
- 每次60秒
- 每日六次
- 親近接觸
- 擁抱
- 午間短訊／電話
- 親吻

情感銀行

- **早上分離**：知道另一半當天要做的一件事

  （一天兩分鐘，每週五天）
- **回家相聚**：進行減壓對話

  （一天廿分鐘，一週五天）
- **喜歡與欣賞**：發自內心對另一半的款款深情與欣賞

  （一天五分鐘，一週七天）
- **款款深情**：你們在一起時，要親吻、擁抱、輕撫對方。就寢前一定要親吻一下，此吻帶有寬恕與柔情

  （一天五分鐘，一週七次）
- **一週約會一次**（一週一次，兩小時）

謝謝！