



婚姻與家庭季刊 第143期 二零一八年六月  
[www.link.cmac.org.hk](http://www.link.cmac.org.hk)

主題：夫婦親密至「性」之道

## 夫婦親密至「性」之道

### 專訪吳穎英醫生

香港公教婚姻輔導會  
家庭生活工作員  
李嘉恒筆錄

在華人社會中，社會對「性」這個話題，相對比較保守，亦比較少作出一些深入討論，就算性生活於夫婦之間是如此理所當然，但夫婦如果在性生活中遇到困難時，也可能難於啟齒。有見及此，本會有幸邀請到擁有多年性治療工作經驗的吳穎英醫生，為本會特意做了一次訪問，讓讀者了解夫婦性生活的重要性及認識處理性方面的問題。

訪問：（李）

李嘉恒先生 - 香港公教婚姻輔導會家庭生活工作員

受訪者：（吳）

吳穎英醫生 - 家庭醫生、性治療師、香港性教育研究及治療專業協會委員、以及護苗基金副主席

李：吳醫生，你好，請問你任職性治療師有多少年？什麼原因令你多年來熱心投入這項工作？

吳：我在性治療工作已有三十二年了。在以前的年代，性治療還沒有太多人認識，我還是邊做邊學。起初，在我詢問病人有關性方面的問題時，他們大多都默不作聲。深入了解之後，發現有些夫婦原來在結婚不久，已有很多性的問題，甚至停止性交，夫妻感情越來越冷淡，所以我希望尋找方法幫助他們。通過教學和臨床實踐的經驗中，發覺從病人身上學到更多，令我對「性治療」也越來越有興趣。同時發現不論病人有什麼性的疑難，也會很影響他們個人的心理及情緒狀況。從這可見，性在日常生活中其實很重要。如果能幫助他們解決這方面的困難，夫婦間會變得更親密，而家庭關係會變得更和睦，更充滿愛的氣氛。

李：性生活對於夫婦，有什麼重要？我們應該如何看待性生活？

吳：夫婦之間的性生活是非常重要的。當然，性生活也不代表整個婚姻。「性」在醫學方面來看，是夫婦間很重要的溝通方法。透過親密的身體接觸，兩人於心靈及情緒上更能得到滿足，增加親密感。因為夫婦共同生活幾十年，而性生活可以幫助他們溝通、欣賞大家、生活更甜蜜、令生活不再沉悶。

美好的性生活也令夫婦彼此更忠誠，不用向外尋求性生活。在醫學上曾經做過一個研究，發現擁有美滿性生活那一組的夫婦，比缺乏或沒有性生活的夫婦，患心臟病、抑鬱情緒病、前列腺癌都會減少，免疫系統會強壯些，而且更長壽。那麼，不論從醫學、心理學及社會學的角度，也鼓勵夫婦明白到性生活的重要性及認識如何處理性方面的問題。良好的性生活不但令夫婦歡愉，也會影響下一代。當子女看到父母互相關愛的榜樣，長大後便會懂得珍愛自己的愛侶，建立更幸福的婚姻，讓充滿愛和快樂的家庭代代相傳，令社會更和諧。

李：從你的經驗中，你認為現今夫婦於性生活方面，什麼是最困難的呢？

吳：在我的工作經驗裏，特別是香港年青夫婦，障礙他們性生活的因素，大多是精神不振，休息不足。縱使大學畢業生，有良好的職業，由於工作時間很長，特別是從事金融、經濟的行業的人，通常都要工作十二小時，早出晚歸，不論丈夫、妻子都很疲倦，怎能對「性」產生興趣呢？甚至不少夫婦只是結婚一至兩年，性生活已變得很稀有，甚至擁抱和傾談也很少。曾訪問這些夫婦，一個月有多少次性生活，答案是：一個月有一兩次，有些更是兩三個月一次。有時候，一方看到累壞的另一半倒頭便睡，也不忍心騷擾他。結果又錯失了一次增加親密的機會。

另一個問題是：現在的年青人，可能很早開始已有性行為，但性觀念還是傳統的。他們覺得結婚幾年，性生活再沒有新鮮感了。中年的夫婦可能因為性慾減少或陰道乾涸等原因，而減少性生活，但其實是有方法解決的。我們必須知道，性行為不是機械的動作，它建基於有深厚的愛情，除了滿足雙方的性慾外，也是向對方表達愛意的途徑。所以並非為了新鮮感才進行性行為的。

李：未婚夫婦有那些性知識是他們需要注意的？

吳：我認為未婚夫婦需要認識自己的身體和性器官，並且對伴侶的身體具有基本知識，包括不同部位、名稱及功能。在婚後，夫婦對婚姻性生活應抱著一種負責任的態度；他們可以坦誠地告訴伴侶有關自己的性需要，同時聆聽伴侶的需要，這亦是培養美好婚姻及歡愉性生活的一種途徑。

李：婚後性生活該如何安排呢？養育小孩的時候，要如何安排好性生活，才不受影響呢？

吳：首先，我認為年青夫婦，某一刻如果是充滿愛意，有性慾的話，便該向對方表示。若發現對方疲倦、身有不適、心情不佳……我們便要尊重和體貼對方，暫停性行為。但雙方也應知道性的邀請是向對方表示愛意，並非代表「咸濕」，不代表女性沒有矜持或是男人很壞。

第二，要雙方安排好性行為的時間。不要有以下這個想法：「隨心吧，就是我們找天睡覺前做愛便可以了」。現今，許多香港人，雙方工作時間也很長，回家後的瑣事令時間分配很亂，放工已累，仍手拿電話玩電子遊戲或上網，或空閒時觀看色情資訊滿足性慾，這些習慣會導致容易冷落了伴侶，引致彼此減少相處時間。所以夫婦要自律，保留大家親密的時間，保留體力和精神享受性愛，不要等待累極了才打算有性行為，否則很容易因為疲倦放棄的。所以雙方最好一同計劃性生活的時間。

第三，現在香港的父母，會對子女過份緊張和保護，時常怕他們着涼或睡不安寧，結果一家人睡在大床上。這樣做不但令嬰兒容易發生意外，也會影響夫婦間性行為的次數。我建議讓嬰兒在自己的房間睡覺。就算要同一間睡房，也最好讓嬰兒有自己的床。當小朋友漸漸長大，如果讓小朋友看到爸媽的性行為，又沒有適當的教導，可能令小朋友對性行為有負面的印象。所以，當小孩兩三歲開始懂事的時候，我建議最好與父母分開房間睡覺，讓夫婦有自己的空間和親密時間。

李：夫婦們對於傾談「性」這個題目的時候，很多避忌和尷尬，夫婦們應該如何面對？

吳：其實性這個話題，是很正常的。尤其是結婚以後，夫妻二人應該是很親密，該坦誠相對的，所以凡事也可告訴對方。如果夫婦覺得尷尬，難於啟齒而不提出，那麼你需要改變你的思維，「性」是人生中美好的事，若用正確的態度對待，大家便可以共同計劃，共同面對。

李：最後你對各位夫婦有什麼忠告呢？

吳：夫妻間不要覺得性行為是會自然發生的，性和性行為算是我們人生中重要的一部份。我們應該要各自做好本份認識「性」，例如雙方認識自己身體各部份，意識到身體有關性興奮及性反應的部位，然後和對方溝通。婚姻有好幾十年光景，藉着這親密接觸達到互相溝通及認識自己，認識對方，從而更愛護對方。不要害羞，要溝通，要衷誠表達，最重要是出於愛及尊重的態度，那麼再尷尬的都能說。最後，如果於性生活有困難，可以盡快向醫生、護士、社工或性治療師等專業尋求協助，不要留待婚姻關係變差才求助啊！

夫婦如遇上性生活的困難，歡迎致電  
本會性治療服務：2810 1104 或  
電郵至 [os@cmac.org.hk](mailto:os@cmac.org.hk) 查詢





## 二人世界初體驗

「相繫樂晚晴」計劃主任

李彥臻

時間飛逝，轉眼間我倆結婚已兩年多了，很感恩能夠認識我今天的太太。

當然新婚生活有喜也有悲，原來除了包容、還需要相互坦誠和溝通，婚姻生活才可美滿。

我們算是非常傳統的年青人，結婚後租住一個單位共同生活，由於我們的家庭背景、文化、生活習慣都有差異，所以造成了很多磨擦及笑話。

一方面，我倆都不懂做家務。起初操持家務往往弄得一團糟，幸好我們經過周詳的家庭會議；大家雙方協議分工及僱請了一個兼職傭工，這才解決了問題。另方面，我們雖然不太懂烹飪，但是希望放工後，兩口子能在家裏吃一頓簡單而健康的晚餐。不過我不喜歡吃鹹的；而我太太又受不了太清淡的口味，因此大家都為了買什麼餸菜烹調而傷透腦筋，幸好我們互讓互諒，商討每隔一天，可買各自喜歡的餸菜，那麼問題便解決了。

我們的職業都不一樣，一起在家裏的作息時間都略有不同。幸而我們能體會對方的需要而調節

作息時間；也懂得觀察相互的身體狀況而互相協調，所以基本上我們的新婚生活是十分愉快的。我們還準備一年的旅行計劃，一齊出外旅遊以增加夫婦的感情及性生活。

由於香港的生活非常緊張，壓力大，我們必須做好計劃。計劃兩年後生兒育女；現已開始儲蓄；也希望十年後能夠自置物業。我們非常明白幸福不是必然的，特別在香港這個充滿競爭的社會。幸喜我們有同一的信仰，當遇到困難，我們一起祈禱；當一方遇上挫折，我們也會互相安慰及鼓勵。就好像聖經訓道篇所說的一樣：「若一個跌倒了，另一個可扶起自己的同伴。哀哉孤獨者！他若跌倒了，沒有另一人扶起他來。（訓 4:10）」

我們會利用閒餘的時間繼續進修，為將來做好準備。因我們十分明白香港的政治環境十分複雜，很多事情是我們無法掌控的，所以我們非常珍惜倆人相處在一起的生活時光。我們深信：若付出努力，天主會祝福我們；無論將來順境或逆境，我們都相信只要彼此相愛、目標清晰、繼續努力，必然有美好的將來。



情深妙語

在婚姻中夫婦身體的親密，變成心靈共融的記號和保證

(天主教教理 2360)



輔導隨想

## 輔導也許是一份禮物

婚姻輔導員  
華吳潔玲

經常聽到參與輔導的朋友所表達的心聲：

「我覺得我丈夫 / 太太的情緒 / 思維很有問題，佢真係好需要嚟睇你。」「你教我點樣同我老公 / 老婆講，等佢會嚟睇你。」他們口中的「睇」，指的是有毛病，要看醫生的意思。

作為一位輔導員，我覺得有被誤會的感覺，但也明白案主對自己的狀況感到無助，需要一位專業的人士去「醫」理。作為一位輔導員，我覺得被重視，深感責任重大。然而，最重要的是令案主想得通，發揮自己的解難能力，去面對困難。

首先，「自強不息，自愛不停」是我對人的信念。這些信念使我無條件去接待每位來輔導的朋友，希望每位朋友充滿自愛的動力。

另方面，「真誠」是人們相處的自我表現，也是人與人之間溝通的鑰匙。



在輔導的過程中，我發現只要我真誠接納來輔導的每位朋友，房間內的每顆心靈都能坐上真誠號列車，通過自我認知，自我覺醒，從而自我轉變，提升自尊感。

還有，具備一份珍貴的禮物—「聆聽」，送給每位來輔導的朋友。現代人的生活太急速，資訊又不停爆炸，人們只習慣「講」，「聆聽」別人心聲是那麼奢侈，慢慢人與人之間有着屏障和隔膜。我感到被聆聽是多麼珍貴。只要用心聆聽，讓案主敞開心扉，闡述內心的憂、苦、懼、哀、怒等事例，這可令案主提升助力，安慰和釋放自己。

輔導是一個特別時空，讓我與來輔導的朋友接觸，一次深而密的近距離相遇，並不單只是解決問題，而是案主在自我空間內自我提升，自我轉變，自我改善，自我調整。



## 先苦後甜

玉蓮：

回想我倆相識近半個世紀。感謝你克盡己力，一直照顧我及這個家；感激你，這麼多年來，順我意隨我力拚，克服大小風浪。尤其在我受到精神困擾，陷入情緒低落期間，對工作提不起勁，甚至死神曾向我招手。全賴有你出謀獻策，代我指揮伙記，好不容易，憑著你堅毅不移的信心，我們再重新攜手同闖艱辛路程！難為你要放棄年輕時應有的活躍和享受；更要陪伴我這個既不溫柔又木訥的漢子；我只知埋頭苦幹的工作，不懂娛樂。每天忘了天昏地暗、不論風吹雨打、你總是不離不棄，與我肩並肩共度時艱。

婚姻生活磨練我倆，經歷不少波折。婚後租住居所，可容納二人世界，小孩出生後，煩惱來了——被迫遷、經濟緊絀。幸得有你，在我軟弱時，你助我打點工人；又抽空陪我去公園散步，開解我。當工作漸入佳境，緊張的壓力又來了！我們少不免產生不協調。初期小吵、繼而冷戰、再加上教養兒女，你隨他們出外升學了，我獨留港，婚姻意淡，誤解更多，險遭勞燕分飛。適時，神的恩典，讓我倆共同信主，並恩賜我倆晚年略有小成！各事都算穩定！

玉蓮，感謝你與我同心聽取神的旨意互相包容體諒！

愛：使我感悟溫馨，使我感到被你接納！使我更愛你多些！

愛：使我要實踐當年對你的承諾。

如今，雖然不能追溯你失去了的青春歡樂！但可帶著你周遊列國，尋找歡笑，忘掉當年的辛酸景況！想著能每天有你陪伴，挽手同行去晨運、去學習、去欣賞日出日落，見證婚姻的快樂意義！

多謝你的接納！



KK老公：

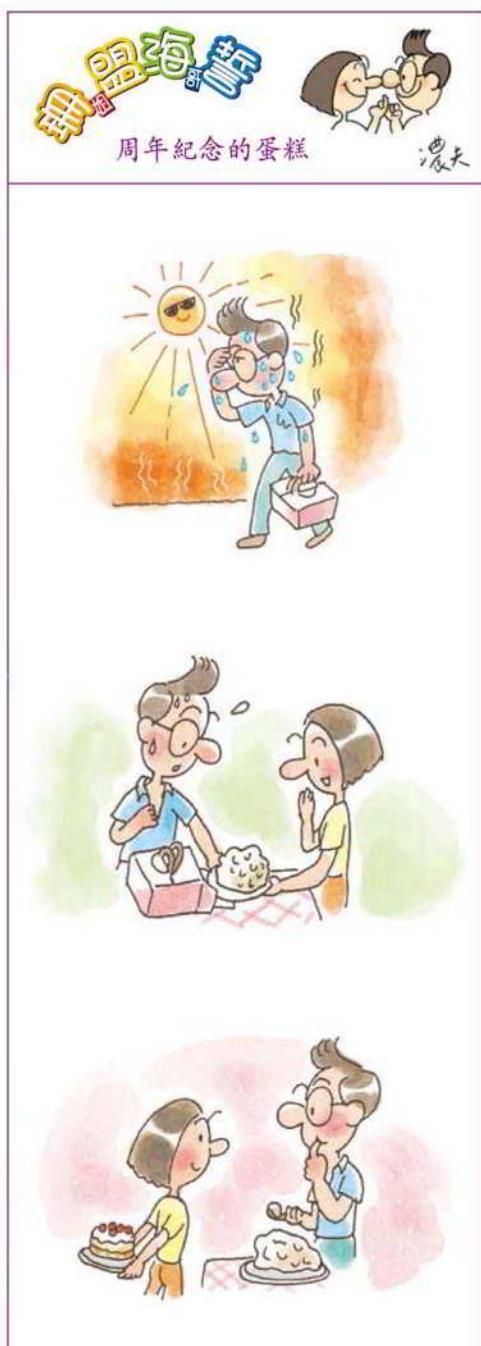
不經不覺，轉眼間我倆的婚姻生活已達40多年！最近我常說：「平淡是福」！結婚初期我身兼兩職，晨早我第一個到店鋪，因為要分配好你和伙記們的材料、工具等……，全神貫注打點一切。直至你們收工回來，我才開始第二份工作——家庭主婦。返家處理一切瑣事，每天均做到三更半夜，直至鋪排妥當，才安心休息！

曾記起當你受情緒困擾期間，我更要打拼全場，除照顧鋪內一切事務外，更要上工地，做女師傅。幸好平時日積月累的經驗，我不需到工地也能明白程序及其標準定位，工作才得以順利完成。

工作時，我心內仍記掛著家庭。要努力建立完美的家，我們有大仔，有兩個囡囡，現更添加了三個孫子！我倆有共同的願望是讓子女過好的生活，接受知識教育，所以我倆均努力地工作，日出而作，疲倦了才休息。以前的我只能作個井底蛙，連看看週邊環境的時間也沒有；現今我倆可衝出香港，到別國逍遙旅遊，增廣見聞。回想年青時，忘我地努力工作，換來今天的回報，真是心滿意足！老公！感謝你常伴著我，出雙入對；攜手共賞青山綠水，細語閱覽日出日落的美景良辰！

老公 KK

老伴 ADA



## 哭不出聲的日子

中年人

年過半百的我，一直認為自己是一個既思想獨立且堅強的人。直至兩年前，婚姻出現危機，發現原來我跟初生嬰孩沒有多大分別，整天就只有哭。對我來說，這個「我」很陌生，可憐的不能盡情地在人前哭；只可以偷偷地躲著啜泣。這種難過很揪心，當時在我腦海裡，只重複地想著一個問題——「為何會發生這樣的事情？」怨憤的心情並不好過，辛苦非常，曾經想過從高處跳下去，或是一走了之，心想問題就「解決」了。但最後我知道單憑個人的力量，根本不能解決核心的問題，所以我要振作，必須先要自救，我嘗試從不同機構請求幫助，那刻其實也有點束手無策，可能上天也開始憐憫我，最後我找到香港公教婚姻輔導會的電話，從此便開始了一段漫長而又艱辛的「被」輔導旅程。

這兩年以來，我跟我的伴侶都在接受公教婚姻輔導會的婚姻輔導，過程並不好受……經過這漫長的輔導，我才發現跟我相處十多年的老伴是個怎樣個性的人。追溯原來每個人的童年生活，都會影響日後的

處事態度。兩個人的結合和相處著實是一門高深的學問。一段良好的婚姻關係，夫婦二人必須要有相同的步伐，共同的婚姻理念。令我感到意外的是，我看到老伴一點一滴的改變。雖然我不知道這段婚姻會否天長地久，但最少我知道在這一刻，我們都為這段婚姻付出過努力，無論結果如何，至少我覺得是無悔的！



# 無聲的愛

家庭服務社工  
陳卓軒

近年很少到電影院的我，最近看了一部名為《無聲絕境》(A Quiet Place) 的電影。這影片在外國好評如潮，於美國著名影評網站 Rotten Tomatoes 甚至得到 100% 的正面評價。本身喜愛看驚悚片的我，在眾多影評人的推介下觀賞了這部電影。故事講述地球被外星怪物襲擊，人類所餘無幾，內容著力描繪主角家庭如何掙扎求存。這部電影獨特之處是對白少，因為怪物沒有視覺，只有強烈的聽覺，所以倖存者都用手語溝通而不敢發聲，以免被怪物察覺。導演的拍攝手法加上電影配樂，當怪物出現時立時讓我緊張得彷彿只聽到自己的心跳加速聲。這電影使我感到最扣人心弦的地方是蘊含著一對父母對子女的愛，它觸動觀眾對生命的反思。

電影中出現一幕感人的場景：一對主角跟子女失散時，太太跟丈夫說：「如果我們連子女都保護不了，我們算甚麼？」縱使明知道怪物有刀槍不入的外殼，丈夫仍無懼地四出尋找失散了的子女。幸獲短暫的重逢，父親為了拯救正在被怪物襲擊的子女，情急下大聲呼叫以引走怪物，最後英勇犧牲了。雖然情節老土且虛構，但電影中的恐怖氛圍，突顯了男主角的勇氣實屬難能可貴。反觀如今透過電視或報紙，很多事情都令我質疑人性是否依然存在？人類是否變質而不再尊重生

命和良知？社會紛爭令人憂戚不安！慶幸的，好事不只在電影世界，在現實生活中依然有鼓舞人心的真人真事，例如最近因車禍勇救愛女而截斷雙腳的好媽媽，她只顧女兒安危，將生死置於道外。當然，並不是要與生死相搏的才是好父母。社會中無數為子女擔驚受怕，遮風擋雨的家長們，都是值得我們欣賞和敬佩的。

另外，很多網民質疑片中女主角懷孕的決定。在那殺機四伏的時刻，要存活一個會哭鬧的嬰兒，是否明智呢？生活並不只是生存，我們將經歷無數新挑戰。主角們因為相愛所以結婚，因為有愛所以生兒育女。新生命的出現是愛的延續和建立更完整的新家庭。編劇們導引出不應為外星怪物獨大而失去人性的愛，他們希望透過承傳這份愛和生命去教導下一代。無疑，如果主角們沒有再懷孕，在面對怪物時，他們會少了很多顧慮。但是，只挽回一個沒有未來沒有希望的世界，生存的意義會是甚麼？我沒有答案，歡迎大家一起反思。

現實生活中沒有外星怪物入侵地球，但人生充斥著無數的挑戰和衝擊，祝願大家都找到生命的意義。



## 親子齊學輸

婚姻輔導員  
黃保威



筆者有一個三歲的兒子，最近學會玩「包、剪、揀」遊戲，父子之間每晚樂此不疲地共享天倫。一晚，小兒因多次落敗給我這猜拳高手，當下大哭大叫起來：「我唔要輸，我唔想輸，我要贏，爸爸你只可以出包。」小兒即時的反應，連繫了我兒時一些回憶的片段。筆者年幼時玩甚麼遊戲都一定要贏，無論是捉迷藏、玩兵捉賊等遊戲，我都一定不接受輸，否則一定大發雷霆，要贏回才肯罷休。這時候，雖然父母都會跟我溫柔地說：「傻孩子，只是遊戲一場，不用上心，下次再玩吧！」，但仍是平伏不下當刻的失望和不滿。

相信這種場面都一定出現過在親子互動中。一個三歲的孩子為何對勝利如此的渴求？環觀大社會氛圍之下，原來一直潛移默化地灌輸著一種「贏點都好過輸」、「多點都好過少」、「得點都好過失」的相對觀念。在學校評估體制中，用本來是中性不過的英文字或數目字作評比，當呈現在成績表上時，就成為一把能力比對的尺，分數高的同學永遠都是得到全班同學的讚頌和欣賞，甚至會有獎品或證書鼓勵。在比賽場上，永遠都是冠軍得主在頒獎台上，高舉勝利的獎盃，享受著眾人歡呼和喝采，負方最怕聽到一句「雖敗猶榮」。在商業職場上，為了贏一份合約或是一宗買賣而拼過你死我活的例子也屢見不鮮。所以，不單是小孩子不喜歡「輸」，很多成年人也是一樣。

當社會上每個人都看重「贏」、「多」、「得」的時候，怎能讓我們的小孩接受和面對「輸」呢？筆者有以下的經驗分享。

1. 轉化結果與過程：遊戲結果可以是單一的，但遊戲的過程可以千變萬化，當考驗我們創意的同時，亦需要培養孩子享受遊玩過程的心態。追述與小兒玩「程尋磨較叉燒包」遊戲時，每次都會重複口號後才出拳，而重點在於「包、剪、揀」的對決。筆者嘗試將「叉燒包」轉為「漢堡包」、「炸薯條」、「紅豆冰」……等。由原本重視結果的「包、剪、揀」遊戲，轉化成分享自己喜好食物的過程，淡化勝負的重要性，亦讓大家更享受遊戲過程的樂趣。

2. 重定「贏」與「輸」的價值：如剛才提到社會價值多傾向集中在「贏」的部份，覺得「贏」就好。作為父母如何接受「贏」與「輸」的結果，都直接影響孩子面對結果的心態。又有一次筆者與小兒玩「點指兵兵」遊戲時，小兒仍然堅持自己一定要扮兵，不要做賊，因為他（多數人）認為扮兵代表「贏」，扮賊就代表「輸」。結果一輪「點指兵兵、點指賊賊」之後，小兒如願以償可以當兵，而筆者當賊。

筆者：「呱！好嘢，可以試下做賊啦！」

小兒疑惑的眼光：「爸爸，你做賊喎？」

筆者：「係呀！試扮演唔同角色都幾好玩呀，比心機玩都一樣好開心呀！」

從此以後，小兒不再只想做兵了。

其實有時候作為父母會不自覺地將結果加入了「贏」「輸」的價值取向，如果我們能開放地看待成敗得失，擴闊小孩子對「贏」等如「成功」，「輸」就等如「失敗」的線性論斷時，他們就可以更能面對未來人生路上重重的挑戰，為自己創作更多的可能。