



工時長交流少 不分享工作點滴

22%老婆驚老公婚外情

五句要講、不要講的說話

經常提的窩心話	不要提的傷害話
♥ 做乜我都會支持你	♥ 同你一齊好辛苦
♥ 要你咁辛苦，對唔住	♥ 不如大家分開吓
♥ 你好叻呀	♥ 你執吓個樣啦
♥ 我會照顧你一生一世	♥ 見到你我想死
♥ 你都仲係好似以前咁靚	♥ 你睇吓人哋搵多你幾多

配偶憂慮工作易生婚外情

程度	男	百分比	女	百分比
擔心	4	2.8%	50	19.4%
十分擔心	0	0%	6	2.3%

原因	百分比
經常要應酬	35%
(受訪人數60人) 工作時經常要接觸異性	33.3%
不認識配偶的工作夥伴	21.7%
其他(時下女仔好主動、男人信唔過)	36.7%

程度	男	百分比	女	百分比
完全唔擔心	105	74.5%	105	40.7%
唔擔心	32	22.7%	97	37.6%

原因	百分比
信任配偶	80.4%
(受訪人數339人) 認識配偶的同事	11.3%
配偶的工作少機會接觸女性	7.1%
其他(佢唔靚仔、佢年紀大、佢無錢等)	10.4%

夫妻之間貴乎坦誠溝通，否則易生疑慮影響婚姻。調查發現近半夫婦甚少或從不與配偶分享工作點滴，尤其男士較顯著，有兩成二妻子因丈夫經常要出外應酬，甚至被女同事包圍，擔心配偶會發展婚外情。負責調查團體指，本港工時長令夫婦缺乏交流，易引起猜疑，建議夫妻間應多些分享，多些例如「做乜我都會支持你」等鼓勵說話。

基 督教家庭服務中心盈力僱員服務顧問的管理顧問的孫立民稱，因工作導致婚姻出問題的求助個案近年倍增，去年七月至今年六月接獲七十三宗，較上年度增一倍四。中心過去兩個月訪問五百一十位已婚人士，四成八人說很少或完全無將公事告知配偶，當中以男性佔多；六成六人甚少或從不攜眷出席同事間社交活動。



兩成八人拒絕或不會告知配偶所得薪金，當中四成三人說沒必要、近三成指對方無問，一成一要留點私己錢。調查發現，兩成二妻子擔心

丈夫因工作發展婚外情，丈夫表示擔心的只有百分之二點八。六十名稱驚配偶有外遇的受訪者中，三成半指因對方常應酬、三成三指對方常接觸異性，亦有指因時下女仔很主動、男人信不過或丈夫是老闆，容易吸引其他女仔等。

愈不坦白愈惹猜疑

孫指，四成二受訪者認為工時過長，最影響夫婦婚姻生活，建議即使工作多忙，夫妻間要抽時間分享，愈不坦白、愈引起猜疑。有一名在公營部門工作的求助者陳先生，因工作量大及得不到上司認同受困擾；另一方面，太太變得多疑，導致經常致電查問「做緊乜！同邊個一齊？」



2成人薪酬向配偶保密

打工仔婚外情求助倍增 經濟逆轉夫妻猜疑多

【本報訊】(記者 郝君兒)夫婦之間應否坦誠相對？一項調查卻發現，20%受訪者選擇保守入息的「秘密」，不會告訴配偶自己每月收入，甚至有7%受訪者向對方「報細數」；而且男女對另一半的信任度大有不同，受訪者中僅2.8%男士擔心伴侶「偷食」，但逾20%受訪女性憂慮丈夫有婚外情。面對經濟逆轉，加上夫婦間的猜疑多，輔導機構指今年因婚姻問題求助的個案升逾1倍，呼籲夫妻間應多溝通。



盈力僱員服務顧問8至9月在街頭訪問了510位在职已婚人士，調查中21.4%被訪者不會把薪酬告知配偶，7%更會「報細數」，隱瞞收入的被訪者多以沒有必要或對方沒問為由；願意公開薪酬的70%受訪者則指夫婦相處要坦白，其他有趣原因則包括「希望對方節儉一點」或「別讓妻子以為自己很有錢」等。

近半打工仔甚少在家提及公司發生的事，只有16.3%會經常與另一半討論公司事情；當工作遇到困難時，46.8%受訪者表示配偶不太明白其處境和感受。

2.8%憂妻出牆 21.7%恐夫偷食

男受訪者中只有2.8%表示擔心妻子有婚外情，但女

受訪者中卻有21.7%表示擔心。整體表示擔心的受訪者中，35%認為對方常應酬易出事，33.3%憂慮配偶的工作會接觸異性，其他原因則包括「男人信唔過」等；表示不擔心的受訪者中則有80%表示信任配偶，其他原因包括「幾十歲不會這樣」、「丈夫不英俊及沒錢」及「配偶年紀大沒人愛」等。

調查亦發現夫妻間最想聽到對方說「怎樣也支持你」、「你好叻呀」及「我會照顧你一生一世」，最令配偶傷心的說話則為「同你一齊好辛苦」、「不如大家分開一下」及「你執吓個樣啦」。



■ 孫立民(左)表示，今年收到打工仔有關婚姻的求助達73宗，較去年同期31宗升逾一倍。

倡企業提供員工家庭樂措施

盈力僱員服務顧問管理顧問孫立民表示，今年收到打工仔有關婚姻的求助達73宗，較去年同期31宗升逾1倍，除與經濟轉差增加夫妻間的壓力外，相信亦與現時社會風氣較接受離婚有關。他建議夫妻間多作溝通，企業亦應考慮為員工提供家庭友善措施，例如多舉辦團體活動邀請員工配偶出席，讓員工的另一半更了解配偶的工作環境。

兩成二妻子憂夫搞婚外情

工時長影響關係 倡多交流免猜疑

【本報訊】夫妻之間貴乎坦誠溝通，否則易生疑慮影響婚姻。調查發現近半夫婦甚少或從不與配偶分享工作點滴，尤其男士較顯著，有兩成二妻子因丈夫經常要出外應酬，甚至被女同事包圍，擔心配偶會發展婚外情。負責調查團體指，本港工時長令夫婦缺乏交流，易引起猜疑，建議夫妻間應多些分享，多些例如「做乜我都支持你」等鼓勵說話。

基督教家庭服務中心盈力僱員服務顧問管理顧問孫立民稱，因工作導致婚姻出問題的求助個案近年倍增，去年七月至今年六月接獲七十三宗，較上年度增一倍四。中心過去兩個月訪問五百一十位已婚人士，四成八人說很少或完全無將公事告知配偶，當中以男性佔多；六成六人甚少或從不攜眷出席同事間社交活動。

二成八隱瞞薪金

兩成八人拒絕或不會如實告知配偶所得薪金，當中四成三人說沒有必要、近三成指對方無問，更有一成一要留點私己錢。

調查亦發現，兩成二妻子擔心丈夫因工作發展婚外情，丈夫表示擔心的只有百分之二點八。六十名表示擔心配偶有外遇的受訪者中，三成半指因對方經常要應酬、三成三指對方要經常接觸異性，亦有受訪者指因時下女仔很主動、男人信不過或丈夫是老闆，容易吸引其他女仔等。

孫指，四成二受訪者認為工時過長，最影響夫婦婚姻生活，建議即使工作多忙，夫妻間也要抽時間分享，愈不坦白、愈會引起猜疑。曾有一名在公營部門工作的求助者陳先生，因工作量大及得不到上司認同受困擾，但認為「講咗太太都唔會明」；另一方面，太太變得多疑與暴躁，導致經常致電給丈夫查問「做緊乜嘢！同邊個一齊？」



孫立民（左）指夫婦間應多溝通，避免引起猜疑。

夫妻溝通有技巧 (表一)

五句經常提的窩心說話	五句不要提的傷害說話
✓ 做乜我都支持你	✗ 同你一齊好辛苦
✓ 要你咁辛苦，對唔住	✗ 不如大家分開吓
✓ 你好叻呀	✗ 你執吓個樣啦
✓ 我會照顧你一生一世	✗ 見到你我想死
✓ 你都仲係好似以前咁靚	✗ 你睇吓人哋搵多你幾多

配偶憂慮工作易生婚外情 (表二)

		性別	男	百分比	女	百分比
擔心	擔心		4	2.8%	50	19.4%
	十分擔心		0	0%	6	2.3%
原因 (受訪人數60人)		經常要應酬35% 工作時經常要接觸異性33.3% 不認識配偶的工作夥伴21.7% 其他(時下女仔好主動、男人信唔過) 36.7%				
		性別	男	百分比	女	百分比
唔擔心	完全唔擔心		105	74.5%	105	40.7%
	唔擔心		32	22.7%	97	37.6%
原因 (受訪人數339人)		信任配偶80.4% 認識配偶的同事11.3% 配偶的工作少機會接觸女性7.1% 其他(佢唔靚仔、佢年紀大、佢無錢等)10.4%				

私己錢

有調查指香港有三成夫妻隱瞞工資收入，部份人更會「打折」匯報，近半數人很少或沒有向配偶傾訴工作問題。其實夫妻應否坦白薪酬或是財政各自獨立，這裏沒有一個最佳方案，重要的還是信任。然而夫妻缺乏分享工作生活喜與憂的習慣，帶來的傷害會更大。

除非是單獨外出或返電視台工作，平日我會將信用卡，提款卡和身份證都擠進丈夫的錢包去。很多人都不能相信，我們的銀行密碼是互通的，大家隨時都可以在對方的銀行戶口提款。夫妻間能夠做到這樣完全建基於互信關係；當然有人會羨慕，有人則覺得缺乏私隱。而夫妻間財政完全透明亦有不便之處，就是當你要動用千金來買心頭好時，便要堆砌不同理由向枕邊人交代。

慧眼看世界
張慧慈 | 逢周一至三見報



夫妻間無論以甚麼方法處理收入和財政，都要從信任出發，而信任度的高低亦決定安全感的強弱。

夫妻間對薪金收入有所保留，其實深層動機只是想加強安全感。年幼時見過母親只有數百元過年，生活捉襟見肘。

所以我自小喜歡省吃儉喝，把父母給予的零用錢儲起來，以防有日他們周轉不靈，我的私己錢都可以成為家中的幫補。這種心態一直影響我到成年，如果不是丈夫願意無私奉獻，不分你我，可能我還會不自覺地儲下私己錢。

所以只要大家互愛互信，如何處理財政都不會影響感情。

公事收入變夫妻「機密」

少與伴侶傾訴 易致婚姻問題

【明報專訊】一項調查發現，近四成在職已婚人士很少向配偶提及公司的事，原因是「不想令對方擔心」、「講都唔明」或「講都幫不上忙」，間接衍生婚姻問題。薪酬亦是部分夫婦間另一「機密」，28%受訪者不會向配偶透露薪酬或會「報細數」，主要認為無必要、對方無問、想留私己錢等。

最受用說話：做乜我都會支持你

調查亦問及受訪者認為配偶哪些說話最窩心或最傷害，得出最窩心的說話是「做乜我都會支持你」，而最傷害的說話是「同你一齊好辛苦」（見圖）。

基督教家庭服務中心轄下「盈力僱員服務顧問」早前於街頭訪問510名在職人士，發現七成半受訪者只會間中又或很少向配偶說公司的事，近一成完全不說，當中男性佔大部分，女性則較常向配偶說公司的事；另有逾41%受訪者指工時過長影響夫妻關係，近五成則指婚姻出問題令其無心工作。

盈力管理顧問孫立民表示，近年在職人士工時增長，到外地工作機會增加，夫妻溝通因而減少，導致婚姻生活受影響。他建議夫妻多互相傾訴，特別是工作上的困難，否則會令對方更懷疑，令自己壓力更大。至於薪酬，他認為只要夫妻間感覺舒服，是否如實披露並不重要。

孫立民又指出，從服務接觸的個案發現，夫



令配偶最窩心和最傷心的說話

排名	最感窩心	最感傷害
1	做乜我都會支持你	同你一齊好辛苦
2	要你咁辛苦，對唔住	不如大家分開吓
3	你好叻呀	你執吓個樣啦
4	我會照顧你一生一世	見到你我想死
5	你都仲係好似以前咁靚	你睇吓人哋搵多你幾多

資料來源：基督教家庭服務中心之盈力僱員服務顧問

妻間涉及第三者時，自覺被背叛的一方傾向作出令問題惡化的行為，如經常追查對方，結果令對方大為反感，繼而互相做出傷害的事，其實此舉會令關係更差。

經常追查對方 令關係更差

盈力高級經理吳慧琪補充，30至45歲的夫妻較易出現溝通問題。她提醒，夫妻間其中一方如願意坦白傾訴，另一半應抱欣賞和信任的態度，而不是質疑。她舉例說，曾有個案是丈夫坦白向太太表示公司有不少女同事，結果惹來太太猜疑，變得更擔心，丈夫從此便不再多說公司的事。

「盈力僱員服務顧問」主要協助公司或機構處理僱員遇到的各種問題和需要，提供服務包括情緒輔導，協助員工克服壓力和情緒困擾等。去年7月至今年6月期間，盈力收到73宗求助個案，較對上一年同期的31宗增加逾倍。



「盈力僱員服務顧問」管理顧問孫立民表示，近年不少夫妻以「離婚」作為解決問題方法，其實夫妻遇到問題可尋求輔導。（馮樂琳攝）

中年漢拒傾訴壓力 險失工作婚姻

人到中年的陳先生，平日工作量大，更不時被上司怪責工作能力差，大感失意的他甚至會在公司大發脾氣，將同事當作「出氣袋」。然而工作再不如意，陳先生也不會對妻子傾訴，心想「無謂將不開心的事帶回家」，結果令妻子疑心生暗鬼，變得多疑暴躁，夫妻關係變差。

過了一段時間，陳太開始經常致電問陳先

生：「你在做什麼？你跟什麼人在一起？」為免妻子擔心，陳先生也不願說實情，但每天要應付妻子和上司，令他情緒大受影響，工作難以集中，電話響起時反應極大，同事都以為他患上精神病，不敢與他說話。

夫妻接受輔導 情緒變穩定

直至某天，壓力快要「爆煲」的陳先生「逃

工」到海邊，更萌生「事業和婚姻都失敗，做人有何意義」的負面想法。其時陳太致電丈夫公司，才發現陳先生沒有上班，令她和丈夫的同事大驚。在同事鼓勵下，陳先生與妻子開始接受心理治療和婚姻輔導，3個月後，他們情緒變穩定，陳先生的上司也作配合，邀請陳太參觀公司，並鼓勵他們參與同事間的聯誼活動，加強他們的溝通和了解，情況終見改善。

Spouses are economical with the financial truth

.....
Austin Chiu

Nearly a third of working married people are cagey when it comes to telling their partner about how much they earn, a survey has found.

It also discovered that the greatest work-related strains on marriage are long working hours and layoffs, in that order.

The survey, by the Christian Family Service Centre's Vital Employee Service Consultancy, interviewed 510 working spouses.

It found that 21 per cent were not candid with their partners about their income, while 7 per cent actually lied about it, citing a smaller amount than they were paid.

Asked why they did this, 43 per cent of this group said they saw no need to be open about their income. About 30 per cent said it was because their spouses had not asked them about their incomes.

About 11 per cent said they hid money from their spouses because they wanted to build up their own savings. Eight per cent said they were reticent because they feared they would be asked for more housekeeping money.

Among those who were honest with their spouses, 19 per cent said living together made it impossible to hide the information.

Suen Lap-man, a management

Sweet and sour

The sweetest things to hear:

I support whatever you do.
I'm sorry to hear that you are having a hard time.
You are great.
I will take care of you for the rest of your life.
You are still as beautiful as before.

The most hurtful things to hear:

It's hard to get along with you.
Let's stay apart for some time.
Do something about your looks.
I want to die when I see you.
Other people earn so much more than you do.

consultant with Vital Employee Service Consultancy, said relationships might not be hurt by this sort of secrecy. But he advised people who did not want to disclose their income to explain the reason to their partners to prevent them from becoming paranoid.

The poll also found that among all work-related stresses in a marriage, 41 per cent of respondents rated long working hours the worst. That was followed by pay cuts and layoffs, at 22.5 per cent, then the need to often work overseas or on the mainland, at

Harry's view

A12

10 per cent. When a couple's relationship was affected by setbacks at work, 35 per cent said they would do nothing about it or ignore the problem, while only 0.8 per cent would seek help from professionals.

Almost half said they seldom or never told their partners about what happened at work; men were more likely to keep things to themselves.

Forty-seven per cent said their spouse either did not quite, or totally didn't, understand their feelings when discussing problems and difficulties encountered at work. Seventeen per cent of men, compared to 9 per cent women, said their partners failed to show empathy.

More than 20 per cent of women expressed worries about their spouses having extramarital affairs at work, while only 2.8 per cent of men were worried about it.

Respondents said the sweetest thing a partner could tell them was, "I support whatever you do". The most painful thing to be told was, "It's hard to get along with you".

Suen said the family service centre dealt with 73 marriages in crisis in the first half of his year, more than twice as many as the 31 cases in the same period last year. He did not give a reason for the sharp increase in such cases.

工作壓力對家庭關係影響

減少向配偶傾訴	62%
減少聆聽配偶意見	61.2%
減少參與家庭事務	61.2%
減少照顧家人	58.6%
與家人容易發生摩擦	49%
增加與配偶口角次數	42%

逾半受訪打工仔 極少與伴侶溝通



打工仔忙於覓食，工作壓力沉重，下班回家仍未能把工作間的煩惱放下，又少會與配偶溝通，嚴重影響家庭關係。

基督教協會一項調查發現，受訪的一千七百名家長中，逾半數受訪者指因工作壓力大，回家亦很少與伴侶傾訴時間及聆聽對方意見，結果容易產生摩擦。

調查以自填問卷方式，在九龍及新界逾十所小學邀請了逾一千七百多名小三至小六學生的家長接受訪問，結果發現近三成人士指自己工作壓力大，當中月入低於五千元的人數佔四成三，他們

主要對工作產生恐懼、焦慮等，亦有人擔心被公司解僱或減薪。

低收入家庭衝擊更大

結果亦發現，低收入家庭在面對高

壓力時，夫婦關係所受的衝擊比高收入家庭更大，六成二人指壓力令他們減少向配偶傾訴，缺乏耐性聆聽對方意見。工作壓力大亦減少他們照顧家人，更直言易與家人產生摩擦，令家庭關係惡化。

基協會社工雷雨虹表示，調查反映工作壓力大會影響家庭及夫婦關係，低收入家庭情況特別顯著，建議僱用採用彈性上班時間及留意員工工作量是否過多，亦希望將來成立的家庭議會，加倍關注工作壓力對家庭的影響。

「雙低」家長工作壓力大

憂被減薪解僱

影響家庭和諧

工作壓力對市民的影響

對夫婦關係的影響	同意%
減少了你與配偶傾訴的時間	62.0%
令你減少了耐性去聆聽配偶的意見	61.2%
增加你和配偶口角衝突的次數	42.0%
增加你對配偶的投訴	39.0%
令夫婦關係比以前更差	32.6%

對家庭氣氛的影響	同意%
減少你與家人傾訴的動力	55.7%
減少了家庭裏的歡樂氣氛	51.4%
你與家人之間容易發生摩擦	49.0%
減少了你對家人的禮節	40.5%
減少了你對家人的支持及鼓勵	39.4%

資料來源：協基會



經濟雖然好轉，但低收入家庭普遍未能受惠。「打工仔」的工作壓力亦未解決。一項調查顯示，近三成受訪者處於工作壓力大的狀態。當中大部分為低收入及低學歷的基層市民。工作壓力大，除影響夫婦關係外，對家庭氣氛亦有負面影響。社工指出政府應增加資源支援基層家庭，並加強宣傳家庭生活教育，預防家庭悲劇發生。

基督教協基會社會服務部今年五月至六月，在九龍城、屯門等地區共十間小學，訪問一千七百多名有子女唸小三至小六的家長。調查結果發現，近三成感受到工作壓力大人士中，逾四成的月收入低於五千元，近四成人的學歷更只有小學程度。若家庭收入低於一萬五千元，工作壓力大對夫婦關係及家庭氣氛影響尤其顯著。

負責調查的註冊社工雷雨虹（龔麗）認為，結果反映基層市民收入低微之餘，更要面對工作壓力大的雙重不利狀況。雖然經濟向好，但低學歷基層打工仔轉工或晉升機會都不高，反令他們擔心被公司解僱或減薪，構成的壓力影響夫婦的關係及家庭氣氛。

倡增資源支援低收入家庭

調查結果亦顯示，逾六成受訪者認為工作壓力大會減少與配偶傾訴的時間，聆聽配偶意見的耐性亦會減少。雷雨虹稱，基層市民除需長時間工作外，大多身兼數職，容易心力交瘁，故普遍不願意花太多時間與配偶溝通，不利建立良好夫妻關係，更遑論維繫和諧家庭。

雷雨虹認為政府應投放更多資源宣傳家庭生活教育，並以稅務優惠形式提供誘因。鼓勵中小企推行「家庭友善工作環境」措施，舒緩勞工階層的壓力，預防家庭問題發生。她希望政府可增撥資源及服務支援低收入家庭。

「大家財政獨立」 30%夫妻瞞薪酬

夫妻相處，最重坦誠，但現實又是另一回事。一項調查發現，近三成人不曾把薪酬如實告訴配偶，部份人更「打折」匯報；近半受訪者表示很少、或沒有與配偶談及公司發生的事。由於夫婦欠溝通，逾兩成受訪女性擔心丈夫有外遇。 本報記者

基督教家庭服務中心訪問了五百一十名在職人士，發現近三成人不曾告知配偶或透露比實際為低的薪酬，大部份受訪者認為「沒有必要說」、「對方沒有問」及「大家財政獨立」等。

另外，近一半人表示很少、甚至完全沒有跟枕邊人說公司的事情。四成幾人認為對方不明白，所以不與對方討論。基督教家庭服務中心發言人孫立民指，男性比女性更不願與配偶談及工作，「有時對方肯坦白，但另一半的反應都好重要，如果老公同老婆講，公司有好

多女同事，老婆就會起疑心，所以寧願唔講。」他說，若對方肯分享，應欣賞對方的坦白。

籲多講鼓勵說話

另外，受訪已婚人士認為，配偶最傷心的說話，是「同你一齊好辛苦」。孫指出，若婚姻出現問題，應及早接受專業輔導，「不少夫婦在問題初起，已選擇離婚作為解決方法。」他建議，夫婦多交流工作的困難及多講鼓勵說話，而公司應引進僱員輔導服務、彈性上班時間等家庭友善措施。



基督教家庭服務中心發言人孫立民(圖右)指，男性比女性更不願意與配偶談及工作。

最令配偶窩心和傷心話

最令配偶窩心說話：最令配偶窩心說話

同你一齊好辛苦	做乜我都支持你
不如大家分開下	希望你辛苦，對唔住你好耐呀
你快下傾偈喇	我會照顧你一生一世
見到你我好死	你都仲好好似以前咁
你唔咁人咁懶多飲幾多	

逾兩成女性憂夫有外遇

調查又發現，逾六成受訪已婚人士指出，若工作不如意，會影響婚姻生活，增加夫婦衝突及埋怨對方。而女性擔心配偶有外遇的比率，遠高於男性。

年約四十歲的陳先生，於公營部

門工作，但工作表現得不到上司認同，曾向同事大發脾氣，但他並沒有向太太傾訴。而陳太是個情緒起伏大的人，近年變得多疑，經常致電丈夫，問他：「你發緊咩？同咩人一齊？」在工作及太太的壓力下，陳先

生的情緒因而受影響，甚至令同事誤會他有精神病。

調查發現，逾兩成女性擔心丈夫有外遇，但不足百分之三的男性表示擔心。基督教家庭服務中心發言人吳慧琪稱，婚姻與工作關連很大，若工作性質是要到外地或接觸較多人，較容易令配偶擔心有外遇。她建議公司引入輔導服務，方便僱員尋求協助。

三成人不把薪酬告知配偶

坦誠

一項調查發現，28.4%受訪者不會把薪酬如實告知配偶，女性遠較男性擔心配偶因工作關係而遇到婚外情；而41.6%人認為工時過長最影響夫妻關係。

是次調查由基督教家庭服務中心於街頭進行，共訪問510人。調查又發現，夫妻間最具傷害的說話是「同你一齊好辛苦」，最窩心說話是「做任何事都支持你」。調查機構建議夫妻間坦誠坦白，多交流工作上遇到的困難和擔心。



工作應酬易遇第二者

兩成人憂丈夫搞婚外情

am730
本地新聞

侶能共度下半生，是一門學問，互相扶持、鼓勵，與對方

坦白，是基本要求，但有調查發現，有近三成已婚人士，不會將收入向配偶坦白。近半數人表示，很少或完全無向配偶訴說公司的事，但兩成多的受訪女性擔心，丈夫因工作關係，可能遇到婚外情。機構建議當婚姻出現問題時，應及早尋求協助，以免為時已晚。

「同你一齊好辛苦」最傷

調查由基督教家庭服務中心轄下專門為上班族提供輔導的「盈力僱員服務顧問」，於過去兩個月訪問510位已婚在職人士，發現夫妻之間，最高心的說話是一句「做乜我都會支持你」；而最具殺傷力的說話，就是一句「同你一齊好辛苦」。

有28.4%受訪已婚人士表示，不會將收入向配偶坦白，主因「沒有必要」(43.1%)、「對方無問」(29.4%)及「財政獨立」

(21.1%)。而願意給配偶知道自己收入的70.4%受訪者中，則因為他們認為

「夫婦相處要坦白」(69.7%)及「一齊生活唔唔到對方」(18.9%)。

至於「已婚人士最痛」的婚外情問題，有15.4%受訪者表示擔心或十分擔心，其中女性(21.7%)擔心配偶因工作關係而遇到婚外情，遠較男性(2.8%)為高。最多人擔心的是，因配偶「經常要應酬」(35%)和「在工作上經常接觸異性」

(33.3%)，其他的包括

「而家啲女仔好主動」、

「男人信唔過」、

「老公好口花」等。逾四成人認為工作時間長，最影響夫婦關係。

該機構指，配偶宜多溝通以減少誤會，資方亦可引進家庭友善措施，例如舉行活動，讓員工家屬

一起參與，加深了解，並建議當婚姻出現問題時，應及早尋求協助，以免為時已晚。

給配偶的說話(首5位)

排名	最傷心	最傷害
1	做乜我都會支持你	同你一齊好辛苦
2	要你咁辛苦，對唔住	不如大家分開吓
3	你好叻呀	你嚇吓個樣啦
4	我會照顧你一生一世	見到你我想死
5	你都仲係好似以前咁靚	你睇吓人地搵多你幾多

Secretive city couples seek help as marital ties suffer

Serinah Ho

Hong Kong's married couples are a rather secretive lot.

Nearly a third do not tell their spouses their exact earnings while almost half do not discuss office happenings at home, according to a recent survey.

This don't-ask-don't-tell policy probably stems from unnecessary suspicion within families.

It could also explain why there were a record 73 calls placed in the first half of this year to the Vital Employee Service Consultancy from families seeking counseling.

Over the past two months, the marital and career counseling service interviewed 510 married working couples, aged between 30 and 49.

Management consultant Suen Lap-man said yesterday that 30 percent claimed they did not tell their spouses their exact earnings, with many citing the need for privacy even after marriage.

"Among those who admitted hiding their exact earnings from spouses, more than 70 percent said it was not necessary or that their spouses did not ask."

Twenty percent stressed the importance of financial independence.

Nearly half the respondents would not discuss office issues with their spouses.

"When it comes to working life with a member of the opposite sex, 25.1 percent of female respondents tend to be more willing to share their experiences

族婚姻生活調查

發佈會



Being frank with one's spouse may help improve matters at home, advises Wicky Ng of the Vital Employee Service Consultancy.

SINGTAO

while only 6.6 percent of the men are willing to do so," Suen said.

He said nearly half the respondents explained their spouses either totally did not understand or just partly understood their partner's situation in office.

Long working hours were cited by 40 percent of the respondents as a key factor for poor family ties.

Opening up to one's spouse may actually help improve married life, said senior manager Wicky Ng Wai-ki.

"In some cases, wives may uncon-

sciously express their anxiety and suspicions and this may stop husbands from talking further about office happenings," Ng said. She suggested wives recognize their husbands' frankness as a way to better ties.

Ng said a record number of married couples had called in this year.

"In the first half of last year we received 31 calls but this year we received 73, indicating more married couples are having problems."

staff.reporter@singtaonews.com

28%人不向伴侶講薪酬實數

調查機構：夫妻應多溝通 估估吓會諗錯隔離

【本報訊】薪酬不但是職場上不容披露的禁忌，原來也是部份夫妻之間不能說的秘密。一項調查發現，逾兩成職場人士不會將薪酬如實告知配偶，7%更選擇「報細數」。他們大多認為無必要向伴侶告知真相。調查機構指，夫妻凡事應多溝通交流，「估估吓可能會諗錯隔離！」

記者：夏志禮

基督教家庭服務中心轄下壓力管理服務顧問，過去兩個月在街頭訪問 510 名在職人士，了解他們的婚嫁與工作關係。發現 21.4% 受訪者不會告訴伴侶收入多少，另有 7% 只會告知伴侶一個比實際為低的「薪酬」。問及原因，43.3% 受訪者認為沒此必要，29.4% 指對方一直沒有詢問。逾 7 成受訪者願意如實告知，大部份認為夫婦相處要坦白。

46.8% 受訪者認為，配偶不太明白甚至完全不明白自己在公司的處境和感受。至於與工作相關的種種情況，受訪者認為工作長、公司裁員減薪及須到外地工作三項，最影響婚姻生活。受訪者指，工作不如意會導致夫妻衝突增加，而當婚姻出現問題時，又會沒有心機工作。

負責調查的壓力管理顧問吳慧琪指，過往會接到求助個案，當事人陳先生無論在公司面對多大壓力，也不會告訴妻子，太太開始變得較心重，不斷問長問短，結果陳先生的壓力大得令他辭工，須接受輔導解決問題。「其實接受伴侶坦白都係學問，（聆聽一方）點反擊會決定主權情

緒，所以一定要學識欣賞對方嘅坦白。」

相互交流工作點滴

另一位管理顧問孫立民指，員工時長令夫妻溝通機會少，文化及價值觀則影響了他們溝通的內容，「坦白對唔同人嚟講有唔同定義，有人認為人工或者工作問題屬於個人私隱，唔需要多講；亦有人覺得唔講出嚟唔係另一半擔心，但其實對方估估吓，可能會諗錯隔離，結果唔講反而令人更加憂慮。」他建議企業應引進如彈性上班的家庭支援措施，夫妻亦應敞開心扉交流工作點滴。如婚姻出現問題要及早尋求專業輔導。

要加強溝通，一句窩心話猶如潤滑劑，致力從眾多受訪者中結果出最「解」說話（見表），標語為「做乜我都支持你」，相反，最傷力最大的一句為「同你一齊好辛苦」。



會否將收入告知配偶	如實告訴：70.4%	不告訴：21.4%	不如實告訴（如報細數）：7%
將公司發生事告知配偶	經常：16.3%	間中：35.9%	很少及完全沒有：47.8%
配偶是否明白自己工作感受	完全明白：13.9%	不太明白：39%	完全不明白：12.7%
哪些工作問題最影響夫妻感情生活	工時過長：41.6%	公司裁員及減薪：22.5%	須經常到外地或內地工作：9.8%
是否擔心伴侶有婚外情	完全唔擔心：52.6%	唔擔心：32.3%	擔心及十分擔心：15%
為何擔心	經常要應酬：35%	配偶工作上常接觸異性：33.3%	因為不認識配偶的工作夥伴：21.7%

部份問題受訪者可回答多於一個答案，因此以類數顯示

影響配偶的10句話

最令配偶感開心	最令配偶感傷害
1. 做乜我都支持你	1. 同你一齊好辛苦
2. 要你唔辛苦，對唔住	2. 不如大家分開吓
3. 你好叻呀	3. 你就吓佢樣啦
4. 我會照顧你一生一世	4. 見到你我好死
5. 你都仲係好似以前咁靚	5. 你嚇吓人唔提多你幾多

資料來源：壓力管理服務顧問



壓力管理顧問吳慧琪（右）指，伴侶一定要學識欣賞對方嘅坦白。

壓力難宣洩 萌輕生念頭

特稿

在公營部門工作的陳先生，工作量大又得不到上司認同。曾在公司內發脾氣大罵同事，上司更怪責他的工作能力不足，但即使陳先生工作多麼不如意，也沒有向妻子傾訴。因其妻近年性格多疑，情緒起伏大，更經常「check住」丈夫，陳先生為令愛妻安心，加上「無謂的嘅嘢開心嘅事帶返屋企」，又認為妻子「講住佢都唔會明」，故往往只隱瞞心中的不快，結果備受壓力無法宣洩，曾萌生輕生的念頭。

男士最忌瞞不快

步入中年的陳先生，同時要應付工作及妻子，壓力倍增。情緒受困，精神更難集中，工作亦不時出錯。每當電話響起，更出現過激反應，令同事出於警惕，以為他有精神病，不敢與他談話。而失意的陳先生在無法宣洩壓力下，突然有一天早上睡醒後並沒有上班，一個人走到海邊萌生輕生的念頭。

幸好陳先生的妻子當日致電丈夫的辦公室，發現他並沒有上班，即時與同事四處找回丈夫，而陳先生其後接受心理治療及婚姻輔導，學習減壓和夫婦相處溝通，經過三個月輔導，夫婦兩人情緒已穩定，學懂互相分享支持，陳的上司更願意配合，邀請陳大到公司參與，並鼓勵參與陳先生同事的活動。

另一個案的婦女，丈夫因工作關係每兩週要內地三至四天，但她去年中發現丈夫在內地有外遇。「二奶」正是丈夫內地的同事，白晝常在家中入秒大鬧，試過將碗碟全部打爛。本想挽救婚姻的鍾先生，因妻子「日曬夜曬」，反萌生去意，認為女友更明白及關心自己，其妻一句「唔識識人老公，好心學壞人哋」，更惹起鍾先生怒火，直斥「你可唔可以放過我？我問你一齊好辛苦！」

不能對抗宜溝通

備受困擾的鍾太情緒低落，萌生辭職，上司在其評核報告中直指她無心工作，更發口頭警告。至今年初，鍾太致電僱員輔導熱線傾訴，輔導員安撫其情緒，再鼓勵她與丈夫一同接受婚姻輔導，經過半年輔導，鍾先生終於結束外情返回妻子身邊，兩人現仍在學習如何增加彼此的交流和支持。

記者莊楚婷

婚姻問題求助倍增 工時過長 損夫妻關係

對最高心及最傷害說話 排行榜

- 令配偶最感窩心的說話
- 1 做你都會支持你！
 - 2 要你唔辛苦，對唔住！
 - 3 你好好嘅！
 - 4 我會照顧你一生一世！
 - 5 你咁仲係好似以前咁嘅！
- 令配偶最感傷害的說話
- 1 同你一齊好辛苦！
 - 2 不如大家分開吓！
 - 3 你咁好係咁嘅！
 - 4 真到你我絕死！
 - 5 你唔好人咁話多你嘅多！



調查發現，接近三成受訪者不會對配偶告知或如實告知配偶，其中7%只會把「較實際為低」的收入透露給另一半。

香港的已婚上班族，往往會因忙於工作令婚姻陷入危機，甚至會影響工作表現。有調查發現，超過四成受訪僱員認為工作時間長，最影響夫婦關係，亦有近四成人認為工作不如意，會令夫婦間的衝突和爭執增加。進行調查的機構今收到73宗婚姻求助，比去年增加超過一倍，因此建議配偶應該多溝通，互相鼓勵，而資方應引進家庭友善措施。

記者莊楚婷

基督會家庭服務中心轄下的壓力管理輔導顧問，在過去兩週分別訪問了510個在職人士，以了解他們的婚姻狀況對工作的關係。結果發現有41.6%的受訪僱員認為，工作時間長最影響婚姻關係；其次是公司裁員減薪，有22.5%；其餘的原因包括經常到外地工作、被上司責罵、升職或調職等。

溝通減少埋怨增多

調查亦發現，39.6%人認為工作不如意，會令夫妻衝突和爭執增加，亦有超過四成受訪者表示溝通減少和埋怨增多，有的甚至表示對方會「少佢幫手做家務」、「埋怨要減家用」、「成日笑口黑面」等。

工作亦會對婚姻生活產生壞影響，反之亦然，調查發現，近一半受訪者指婚姻出現問題，會「無心機做嘢」，有33.1%人覺得會令工作效率降低，亦有17.6%認為會增加出錯次數。有部分受訪者更表示會因此向同事發脾氣，更長時間留在公司，有近三成人士表示，不會把薪金如實告知配偶，亦有近一半人甚少或不曾講在公司發生的事，告知配偶。至於會否配偶因工作關係而遇到婚外情，有兩成多受訪女性表示擔心，遠較男性2.8%為高。

互相鼓勵多說好話

負責調查的壓力管理服務管理顧問孫立民認為，婚姻不美滿會影響工作表現，建議僱主引進家庭友善措施，例如實行彈性上班時間，增加僱員與配偶的相處時間，以及舉辦活動，讓員工家人參與，以增加對方對配偶工作及同事的了解。孫立民又指出，他們熱線收到有關婚姻的求助個案，由07年7月至08年6月的31宗，升至08年7月至本年6月的73宗，顯示問題有上升趨勢。

他建議夫妻應多交流工作上遇到的困難和擔心，並向配偶多講一些鼓勵的話，或當婚姻出現問題或危機時，應及早求助，以令問題不致於無法挽回。

莊楚婷

「同你一齊好辛苦」最傷夫妻心

同你「同你一齊好辛苦！」爭執時一句晦氣話，原來最教另一半心碎；有專門輔導打工仔的機構，其一項調查發現，這句話最傷害夫妻關係；而金融海嘯下，與婚姻相關的求助亦增加1倍，約四分一受訪者同時認為，裁員減薪及工時長最影響婚姻。

機構建議，企業應多舉辦讓員工家人一起參加的活動，夫婦間亦宜坦白相處，以減猜忌。

■本報記者 陳凱迎

「做乜我都支持你」最窩心

鍾太的丈夫每周要返內地工作3至4日，去年中被發現與內地同事發生婚外情，鍾太經常大吵大鬧，甚至摔破家中碗碟。

丈夫縱使想挽救婚姻，卻被太太日嘈夜嘈嚇怕，忍不住對她說：「你可唔可以放過我？我同你一齊好辛苦！」丈夫這句話，對鍾太造成極大的傷害，情緒嚴重低落，頻請病假，最終被上司指其無心工作，發出口頭警告。

幸好夫婦倆接受輔導後，重修舊好，如今學會相處之道。

基督教家庭服務中心轄下的盈力僱員服務顧問，最近於街頭訪問510名僱員後發現，「同你一齊好辛苦」

這句話，令配偶最感受傷害。

相反，「做乜我都支持你」、「要你咁辛苦，對唔住」等說話，叫配偶最感窩心（見表）。

僱員婚姻求助 海嘯下倍增

經濟及工作環境的好壞，同樣影響婚姻。盈力僱員服務顧問管理顧問孫立民指，08年7月至09年6月的一年間，與婚姻相關的僱員求助有73宗，較上年度的31宗大增1倍。

調查亦發現，分別有41.6%及22.5%受訪僱員認為，工時過長及公司裁員減薪，最影響婚姻關係，25.5%會溝通減少，21.6%則會埋怨增多。

婚姻關係被工作破壞，也會惡性循環。近半受訪僱員會無心工作，33.1%工作效率減低，更有17.6%工作出錯；面對工作及婚姻困境，卻有22.1%人選擇啞忍。

想改善夫妻關係，近四成僱員認為減少工作量能帶來幫助，惟近八成受訪僱員的公司，並無舉辦讓員工配偶參加的活動。

盈力僱員服務顧問高級經理吳慧琪認為，企業能透過多舉辦家庭活動，以增加夫婦之間的了解，公司管理層也應有基本的朋輩輔導技巧，或多舉辦兩性講座，助員工改善婚姻關係。

良好夫妻關係貼士

- 1 企業應引進家庭友善措施，如彈性上班時間、舉辦讓員工家人參與活動等
當婚姻出現問題或危機時，應及早接受專業輔導員協助
夫妻應多交流，分擔工作上遇到的困難及擔心，並多講鼓勵說話
- 4 公司宜考慮聘用外間專業的僱員輔導服務
- 5 企業可考慮為員工舉辦婚姻及兩性溝通講座，管理層宜學習朋輩輔導技巧

資料來源：
基督教家庭服務中心
盈力僱員服務顧問

最令配偶傷害及窩心說話

傷害說話	窩心說話
1.同你一齊好辛苦	1.做乜我都支持你
2.不如大家分開下	2.要你咁辛苦，對唔住
3.你執下個樣啦	3.你好叻呀
4.見到你我想死	4.我會照顧你一生一世
5.你睇下人咁搵多你幾多	5.你都仲係好似以前咁靚

3成受訪者 薪酬不告知配偶

坦誠可貴

夫婦間貴乎坦誠，調查卻發現，有近三成受訪者不會將薪酬告知或如實告知配偶，其中7%更會將收入「報細數」；未能坦誠相處易起猜疑，原來女性較易猜疑男性，擔心對方在工作上遇上第三者。

盈力僱員服務顧問進行的街頭訪問發現，有近三成被訪打工仔，不把薪酬告知或如實告知配偶，其中7%更

會透露「較實際為低」的收入，多數原因是認為無必要，但個別受訪者是怕被要求更多家用，或想存私己錢。

調查又發現，有半數被訪者不會把公司發生的事告知配偶，其中女性較男性傾向談論；倘若同事間有社交活動，逾半數受訪者的配偶很少、甚至從未參與。此外，配偶經常應酬、工作上經常接觸異性，是最令被訪者擔心伴侶發生婚外情的原因。