

天主教輔仁大學兒童與家庭學系碩士論文

指導教授：楊康臨

出軌者的內在轉折與婚姻調適：

已婚中年男性的敘說分析

A qualitative study of middle-aged men with
extramarital affairs :
transition and adjustment

研究生：胡家祥 撰

中華民國 107 年 7 月

本論文：出軌者的內在轉折與婚姻調適-已婚中年男性敘說分析，係輔仁大學兒童與家庭學系碩士班學生胡家祥所提，作為審查授予以理學碩士學位之一部分

本論文承蒙下列考試委員審查通過

中華民國 107 年 7 月

論文考試委員

黃 莉 婷

中國文化大學生活應用科學系助理教授

吳 仁 杰

嘉南藥理大學社會工作系助理教授

楊(素珍)

輔仁大學兒童與家庭學系助理教授
(本論文指導教授)



謝 誌

一篇論文可以寫多久？

就好像剛經歷了一次的旅行，沿途景色精彩動人，縱使有各種因素讓我停留，但我仍勇敢的將它走完，而感到心滿意足。

途中我遇見了三位智者，Y 博士具有豐富的學術涵養，理性中帶點感性，總在我迷惘時為我解惑，鼓勵我嘗試任何學習的機會，讓我經驗到這趟旅程的價值。J 博士擁有一副好眼光，從他眼裡看出去的世界總是美好，面對旅程中的挫敗與挑戰，總能不斷的鼓舞著我前進，協助我從黑暗中找到亮光，補給了我所有的能量。H 博士溫柔優雅，無私的提供我許多寶貴的建議，協助我探索旅程中的各種可能。感謝你們陪伴我走這段旅程，使我感到何等榮幸。

這趟旅程，我也不單只有我，還有許多小天使，總在我需要的時候出現，提供我豐富的資源，成為我生命當中的亮光。如果這是一齣劇，它將會出現在最後一幕的跑馬燈上，記錄著你我之間的連結，真實的交換了彼此的人生。我想對「楚紅、家瑋、巧慧、世家、詩苹、秀屏、靖雅、尚怡、兆賢、仁智、歆韶、宛亭、冠綸、財陽、如悅，還有在天上的阿公、阿嬤、正永哥、志豪，還有一路支持我的家人」說聲：謝謝你/妳陪我走完這趟旅程，感覺真好！

從祂的豐滿裏我們都領受了，而且恩上加恩。（約翰福音 1：16）



摘要

論文名稱：出軌者的內在轉折與婚姻調適：已婚中年男性的敘說分析

校院系所名稱：輔仁大學兒童與家庭學系碩士班

研究生：胡家祥

指導教授：楊康臨老師

論文頁數：103 頁

本研究針對四位中年已婚男性外遇者進行深度訪談，運用詮釋學分析方法，將其外遇歷程所經歷的內在轉折與婚姻調適，進行資料分析與討論。

本文研究者將內在轉變歷程區分為三個階段，發現男性在外遇前期，面對發展危機、重大壓力事件、關係失落議題，內心會出現矛盾、懷疑、猶疑等心理狀態。當外遇者進入外遇階段，經驗到的是關係中穩定與情感寄託，而適當的關係界線是維繫外遇關係必要的條件，然而外遇不足以取代婚姻關係，當熱情消逝，關係也將隨之而去。四位外遇者皆認為外遇不足以取代婚姻關係，育有子女對於婚姻關係的維繫，具有相當的影響力。

針對婚姻調適的部分，研究者發現長久且穩定的交往關係，是未婚男性進入婚姻的關鍵。當外遇者在面臨到婚姻關係上的失落，會試

圖發展一段新的親密關係，轉移婚姻關係中的摩擦與衝突經驗。外遇者在選擇外遇對象，會優先考量現有或曾有外遇經驗的女性，因為各自都有婚姻關係的外遇者，在面對外遇事件的想法較為一致，外遇者可以在過程中相互同理與包容，而有助於外遇關係的延續與發展。在外遇經驗中所體驗到的互動經驗，有助於婚姻關係的維繫與發展。因本文研究參與者外遇未被公開，因此在外遇後的內在轉折與婚姻調適，並不如一般大眾想像的強烈與緊張。

外遇本是一個具有道德爭議的議題。台灣目前的家庭教育發展，主要提供伴侶如何當個好配偶、好父母，而忽略了個人的價值、想法與觀念，故建議實務工作者在進行婚前教育時，可加入自我探索的部分，協助伴侶多認識自己對於婚姻的價值，而有多點機會向伴侶核對彼此對於婚姻觀的一致性，減少婚後夫妻對於婚姻期待的落差。

關鍵詞：男性外遇、轉折、婚姻調適、質性研究

Abstract

Thesis Title: A qualitative study of middle-aged men with extramarital affairs : transition and adjustment

This study demonstrates the data analysis and discussion in the sample of how four middle-age married males who have an affair adjust their marriage and their mental transformation. The results are supported by in-depth interview based on the Hermeneutics methodology.

The study was conducted on the four samples' mental transformation and divided the procedure into three stages, from before to after having affairs with others. Before having the affairs, men have faced some mental issues, such as some crisis in their career development, high-pressure events, unsatisfied relationships, and mental contradiction, doubt or even hesitation. While men were stepping out with stability and reliability emotional connection, they realized the importance of setting an appropriate boundary to maintain the relationship. However, even the marriage's enthusiasm has been bleached, having children has a great impact on bringing the emotional connection, and the affair could not replace their marriage.

Although the long-term and steady relationship are the key factors for unmarried men to settle down, they might avoid unwilling marriage, owing to relationship conflicts and emotional friction, by developing a new intimacy. While choosing the one as their affair, women who currently or have had the experience of having an affair would be the priority. Because those women could have consensus intolerant and understandable attitude

thoroughly for assisting the long-term affair relationship development, the interviewees in this research are anonymous, so that the resilience of their mental transmission in the marriage is easier than usual.

It is no doubt that an issue related to affairs is morally controversial. Up till the present moment, the family education in Taiwan is mainly implementing and focusing on how to educate the partner to be a good spouse and good parents, but ignoring the values of individuals, thinking, ideas and cogitation. Therefore, attaching some lessons related to self-exploration is recommended, which may support partners on the comprehension of their values to their marriage. Furthermore, it would offer more opportunities for couples to verify the consistency of their values on marriage. Moreover, it may also affect on reducing the difference in marital expectations between couples after marriage.

Keywords : extramarital affairs 、 transition 、 marriage adjustment 、 qualitative research

目 錄

摘要.....	i
表目錄.....	v
圖目錄.....	vii
第一章緒論.....	1
第一節研究動機.....	2
第二節研究背景.....	6
第三節研究的重要性.....	8
第四節研究問題與目的.....	11
第二章文獻討論.....	13
第一節中年男性相關研究.....	13
第二節外遇相關論述.....	16
第三節外遇與家庭關係之研究.....	21
第三章研究設計.....	25
第一節研究方法.....	26
第二節研究架構.....	27
第三節研究步驟.....	29
第四節研究工具.....	30
第五節研究對象與來源.....	33
第六節研究參與者基本資料.....	34
第七節資料整理與分析.....	36
第八節研究倫理.....	38
第九節研究困境與挑戰.....	40
第四章研究結果.....	43
第一節對於婚姻的理解.....	43
第二節走鋼索的離家者.....	48
第三節離家者的婚姻調適.....	64
第五章研究結論與建議.....	77
第一節研究結論.....	77
第二節研究建議.....	86
參考書目.....	91

壹、中文文獻.....	91
貳、外文文獻.....	98
附錄一研究邀請函.....	99
附錄二訪談同意書.....	101
附錄三研究參與者檢核與回饋表.....	103



表目錄

表3-6-1 研究參與者基本資料.....	35
-----------------------	----

圖目錄

圖3-2-1 研究架構圖.....	28
圖3-3-1 研究時程表.....	29
圖3-7-1 編碼架構圖.....	37



第一章 緒論

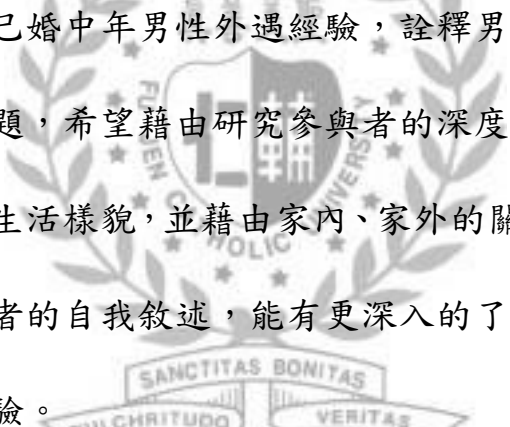
有時候我會欺瞞我自己或者迷失在無謂的歡娛遊戲中，

有天我老去在個陌生的地方，還要回味昨日冒險的旅程。

其實我也經常討厭我自己或者我怪罪我生存的時代，

努力的找理由解釋男人的驛動，也常常一個人躲藏起來。

（引自：陳昇——關於男人）



本研究在探討已婚中年男性外遇經驗，詮釋男性如何在婚姻關係當中的「外遇」議題，希望藉由研究參與者的深度訪談，探討男性在外遇經驗下的婚姻生活樣貌，並藉由家內、家外的關係經驗進行詮釋，期待透過研究參與者的自我敘述，能有更深入的了解，並探討婚姻制度下的男性外遇經驗。

本章節研究者將對於自身工作經驗的觀察，以及生命經驗中對於男性外遇的觀點出發，開啟研究者對於此議題的好奇，接續觀察社會文化對於「外遇」議題的觀點，形成對此議題的再次理解與探索，而形構成本次研究目的與方向。

第一節 研究動機

「結婚って、幸せですか」(譯：結婚真的幸福嗎？)

2010年，台灣著名電視劇「犀利人妻」，開啟了社會大眾對於外遇的好奇，本劇在當時的社會創下該電台同時段高收視率，顯然外遇這個議題，對於社會大眾來說，是好奇、神秘、具有渲染力的議題。該劇描述理想幸福美滿的家庭，先生是位事業有成的白領階級，妻子則是賢淑的家庭主婦，傳統社會理想中的男主外；女主內的小康家庭。劇情變化在妻子的表妹住進這個家庭後，表妹愛上了先生，人人稱羨的新好男人，終究抵擋不過愛情催化，陷入了糾葛的三角關係中，終究小三(第三者)贏得了先生的芳心，劇情的高潮在妻子的妥協與挽留，先生的堅決離開，第三者的不肯放棄，複雜且多變的情感動力，最後仍以離婚為結局。兩年後，該劇延續電視劇續拍成電影，描述離婚後先生面臨工作的失意，離婚後的生活並非想像中的美好，試圖挽回原有的婚姻生活，以電影名稱「犀利人妻最終回：幸福男·不難」再次呈現在銀光幕上。2011年日本也將電視劇翻譯成日語，片名「結婚って、幸せですか」(譯：結婚真的幸福嗎？)在日本進行放映，亦受到廣大的回響，確實外遇的議題也經常圍繞在我們的生活。

1999年10月藝人成龍面對外遇事件，自述「犯了全天下男人都會

犯的錯。」2014年12月台灣知名主廚阿基師，與女粉絲婚外情曝光，面對社會大眾的輿論，自稱「不是外遇，是巧遇」，引發社會大眾的撻伐，公眾人物的感情問題，似乎對外遇者具有殺雞儆猴的效果。隨著公眾人物時不時的爆出婚外情，社會大眾在一陣謾罵聲中消失殆盡。無論在任何年代，這類的新聞事件不斷發生，在這樣的媒體渲染之下，社會大眾是如何看待外遇事件？已婚外遇男性又是如何面對類似的情境？我心中充滿了好奇，這群已婚男性是怎麼面對婚姻關係，又是如何應付家內、家外的關係議題。

身為精神科社工師的我，時常會面對這一類型的家庭，看著有如連續劇般的劇情，也不經讓我對於關係、情慾、男性，這樣的議題萌起了興趣。

依稀記得，某天，窗外飄起了細雨，會談室凝結了一股奇妙的氛圍。坐在沙發上的是一對，等待接受家族治療的夫妻，他們正沉默地看著我，等待我的探問。太太：「我到底做錯了什麼，他需要這樣對我」，先生避而不答。沉默的背後，我腦中盤旋著木已成舟，為何這對夫妻還要來談談，談真相、談法理情、談賠償，還是談一股未解的氣。太太：「我的憂鬱都是他造成的」，先生仍繼續保持一貫的態度，不斷地行使緘默權，配合完成一場夫妻治療的演出，當然先生不自覺婚姻關

係有何問題，打從心底覺得是太太的無理鬧。會談結束後，先生仍理直氣壯的試圖平反，兩性交友是正常的關係，將問題歸咎於太太的疾病。可想而知，這對夫妻再也沒有出現過在會談室。這一類型的家庭總會出現在我的工作領域中，當關係的不忠誠出現，夫妻一方很有可能藉由疾病的方式突顯問題，無論在情緒或者行為的失控，藉由外在的資源，嘗試平衡家庭中的失衡，而我正觀看著這些家庭的故事。

浪漫的愛情童話故事裡，總有王子與公主，溫馨又夢幻的婚禮中，少不了戒指與誓詞。當禮堂的鐘聲響起，男人總會說：「我，願意娶我手中的女人，成為我的妻子；我要與她一同居住，無論安樂困苦、豐富貧窮、健康衰弱，我都愛護她、安慰她、尊重她、保護她、專一於她，直到永永遠遠。」伴隨著恭賀聲開啟浪漫的想像。事實上，童話故事不會告訴我們，外貌會隨著時間老去，當子女出生後家庭經濟足以影響夫妻關係，婚姻維繫並非想像中的美好，許多現實層面需要靠時間去經歷與體驗，但大部份的夫妻總在告白氣球、華麗鑽戒、數朵花束與感人誓言中進入婚姻，對於婚姻充滿了童話故事般的想像。

研究者從實務經驗中發現，已婚男性的外遇問題，除了本身個人關係的界線問題，隨著社會結構的改變，兩性在人際社交網絡的互動變更加頻繁，在交友的選擇上也更的更加多元，以及增加接觸異性的

機會，但研究者認為看已婚男性的外遇議題，除了探討外遇的成因之外，更應該探究背後更深的社會意涵，也就是說，我們必須從男性已婚者面臨外遇問題的前後歷程，更為脈絡化的去理解其過程中所遭受的困境與難處。因為在實務工作中，發現社會輿論對於外遇議題之討論，顯得非常兩極化，觀察社會大眾對於高成就的男性外遇者，保持著較開放的態度，不見然認同但尚可接受，如：王永慶、黃義交…等；反觀一般中產階級的男性外遇者，在社會大眾較常鄙視的方式看待。於是，研究者產生了好奇心，在這個權力結構鮮明的社會形態下，男性外遇者是如何調適自身在外遇歷程中的不能說。結婚與離婚本是二元對立的觀念，家庭的組成是兩個個體的結合，其實是存在著許多交錯且複雜的樣貌。我們必須看見的是婚姻的本質，婚姻關係中夫妻雙方面臨了那些經驗，導致夫妻任何一方，產生了離家的念頭，如同實務工作當中的看見，上述原因形成研究者對於本研究的發想。

第二節 研究背景

隨著家庭型態的改變，台灣社會環境受到西方文化的影響，對於傳統性別刻板化開始有明顯的改變，婚姻制度亦不再受到過去傳統思維的影響，社會道德價值觀不再封閉，逐漸走向開放與挑戰的趨勢。當我們談論婚姻與家庭關係時，夫妻雙方除了因愛情而結合之外，在婚姻關係中相對須給予對方「忠貞」的承諾與責任（蔡佳憇，2003）。

2010 年台灣品格教育推展行動聯盟，針對國內已婚者的兩性婚姻關係進行調查，在 1076 份有效問卷中，承認有外遇經驗的已婚者為 3.3%；承認配偶有外遇經驗為 5.8%。無論坦承或懷疑外遇之實，有外遇經驗的受訪者達 9.1%。據該調查推估國內約有 50 萬個家庭，有 16.8% 的民眾曾懷疑配偶外遇」（胡正文，2010）。

2004 年天主教耕莘醫院精神科，針對外遇問題就醫的民眾進行資料分析，數據顯示門診尋求協助的已婚女性中，因外遇問題造成的外遇型精神疾病達 3%；當中有 8% 經醫師診斷為憂鬱症；8% 有睡眠障礙；7.5% 有環境適應問題，以及 7% 診斷焦慮症（楊聰財，2004）。外遇事件的發生，對於婚姻關係中的信任，具有相當程度的破壞性，無論對於夫妻雙方，甚至家庭成員的關係維繫，更是難以彌補的傷害。

Garrett（1982）認為外遇可能存在的時間和婚姻制度一樣長。婚姻

最有利於發展夫妻關係，雙方在情感上獲得滿足、相互照顧，共同尊重及分擔責任義務(彭懷真，1996)。雖然外遇不單純只限於特定性別，研究上外遇發生後男性尋求關係修復的機會高於女性，顯然外遇這件事情仍在性別上有顯著的差異。夫妻關係具有排他性，當第三者介入婚姻時，足以對親密關係構成挑戰與威脅，也對婚姻關係造成嚴重且長期的影響(吳就君，2006)。外遇對婚姻關係的維繫無疑是最大的傷害，外遇不僅使配偶感受到明顯的情緒影響及傷害，也徹底破壞婚姻存在的固有信念，造成嚴重的失落感，並伴隨一些嚴重的行為問題，甚至無法發揮其日常正常功能(王慧琦，2012)。不論性別因素皆認為因外遇所產生的衝突與壓力，對於婚姻穩定度影響較大(陳叡萱，2011)。反之，陳雷如(2010)、蕭英玲(2003)的研究指出，外遇也可能對婚姻帶來正向的效益。根據Linguist(1989)研究指出外遇的高機率群，有一種為結婚許久，對婚姻有倦怠感者；根據調查統計發現，結婚超過十年有外遇事件者居高(簡春安，1991；引自陳蕾如，2010)。研究者認為婚姻經營最久的時間為中年階段，隨著家庭生命週期的演變，中年對於家庭發展存在許多的危機。外遇對於婚姻維繫恐造成極大的威脅，利弊之間我們如何探討外遇對於婚姻關係的影響，縱使外遇的發生對於家庭將產生極大的傷害，但仍有人持續遊走在關係界線邊緣。

第三節 研究的重要性

根據內政部統計處資料顯示，我國 2017 年離婚對數為 4,9970 對，離婚率為 2.012‰。相較於 2016 年離婚對數為 5,3837 對，離婚率為 2.029 ‰，減少了 0.017 ‰。若以婚齡進行分析，婚齡 10 至 14 年離婚對數共 8956 對(16.63%)居為首要；其次為婚齡 15 年至 19 年 6427 對(11.94%)；依序為婚齡 20 年至 24 年為 4195 對(7.76%)、婚齡 1 年為 4153 對(7.71%)，最後為婚齡未滿一年 3796 對(7.05%)，顯示台灣離婚率仍高居不下。Garrett(1982)認為外遇可能存在的時間和婚姻制度一樣長久。國內的實務經驗顯示，「外遇」問題高居婚姻求助問題之首位，意指外遇為婚姻中最具殺傷力的問題。外遇也是最常被配偶提出離婚的原因(蕭英玲，2003；彭懷真，1996)。

根據 2017 年全國自殺防治中心期末報告，顯示自殺死亡人數 3,871 人，男性占 2,574 人，性別比為 1.98%。自殺初死亡率每十萬人口 16.4 人，男性占 22 人，與 2016 年相比上升 2.5%，三年內呈現平均上升的趨勢，其中自殺原因前三位依序為：「情感／人際關係」占 45.8%；「精神健康／物質濫用」占 37.7%，以及「工作／經濟」占 10%。針對首次通報以及再次自殺死亡皆為男性比例較高，男性對於壓力事件之處理方式較直接且具有致命性。2005 年已故藝人倪敏然因外遇事件，疑

似罹患憂鬱症而自殺身亡。外遇對於家庭結構與關係維持，具有相當程度的危脅與傷害，似乎也顯現男性受到道德文化的影響，情感忠誠似乎與家庭福祉劃上等號。對於外遇當事者而言，更是一件難以啟齒的問題。

時代周刊(1852)報導，某知名保險套品牌，針對日本縣市已婚者進行抽樣調查，研究發現 14,100 位已婚者，有 21.3% 曾有外遇經驗；二十歲階層之已婚男性外遇達 31.5%；五十歲階層之已婚男性達 28.9%。令人驚豔的是，六十歲以上已婚男人約 23.8% 也有相同狀況。外遇對兩性同時具有誘惑力，但經歷外遇事件後，卻仍然選擇留在婚姻關係裡（陳雷如，2010）。對此研究者深感好奇，當關係因為婚外情產生決裂的同時，足以讓夫妻繼續停留在關係中的原因為何？當夫妻一方選擇寬恕或原諒，勉強生活在一起，妥協又對於夫妻任何一方具有何種意涵？

研究者回顧國內外有關外遇的相關文獻，發現國內探討男性外遇之研究，僅聚焦於個人關係層面，對於家庭關係層面之探究極為有限，其文章大部份為碩博士論文，以及極少數篇幅的文章、期刊，內容多以情慾、階級或性學議題之探究，對於外遇事件與家庭系統的觀點間探究極為稀少，因此，本文研究者關注之焦點為正逢外遇事件下，男

性對於自身內在感受與外遇歷程當中的互動情形，嘗試運用系統取向觀點，描繪中年男性外遇歷程與各階段的轉換與調適議題。



第四節 研究問題與目的

基於對於此議題的好奇，研究者過往實務經驗的發現，男性外遇者總以避諱談論外遇事件，或合理化外遇行為作為會談的序幕，對於關係的傷害也以沉默與逃避因應，外遇是最常被提出討論的離婚原因，當婚姻關係面臨決裂時，大多數的夫妻最常使用離婚方式收場，這也是結束一段關係最快速的方法。因此，對於外遇者的理解，將成為正逢外遇事件，或者對於此議題充滿好奇的人，開啟另一種層面的瞭解，並充實實務工作的眼界。

研究者認為從中年已婚外遇的個人主體經驗出發，相較於訪問其他家庭成員經驗更能貼近身為外遇者的真實需求，瞭解研究參與者如何詮釋外遇事件，從中探尋研究參與者在不同階段的狀態，聚焦於內在心理歷程的轉換，以及婚姻關係當中的調適，嘗試運用系統取向觀點，描繪中年男性外遇歷程與各階段的轉換與調適議題。基於上述研究目的，其研究問題為：

- 一、 男性外遇後的內在轉折與轉換。
- 二、 男性外遇階段中的婚姻調適經驗。

期盼透過研究參與者的自我述說經驗，讓對於此議題有好奇，且正逢外遇事件的當事者，瞭解中年已婚男性眼中的外遇，以及其內在

感受與想法，更期望是未來針對婚姻教育或關係修復有多一點理解。



第二章 文獻討論

本章節研究將針對外遇事件的發生，以及外遇後的個人經驗及家庭經驗的影響進行討論。首先將針對男性外遇的發生進一步的了解，而研究者嘗試以中年階段作為開場，探討中年可能在發展歷程中的危機事件，進而針對外遇進行文獻上的探討，最後將討論外遇事件與家庭之間影響。

第一節 中年男性相關研究

壹、中年男性發展理論

榮格分析取向的理論，中年過渡(the midlife transition)指過渡狀態的混亂模糊，對於未來失去方向。此時，為了避免混亂發生，潛意識會出現保護機制，避免內避免內在的崩解危機。中年期對靈魂伴侶的渴望，容易從潛意識進入意識層次，轉換成對於親密感的憧憬，形成一種避免感覺漂流或是空洞感的強大防衛力量，因此，在過渡階段相對容易走入中年外遇(洪美鈴、景瓊茹，2015)。

從發展心理學觀點，男性在 35 到 50 歲間可能會經歷中年危機，此時期經歷離婚、外遇、工作轉換、意外發生，甚至自殺風險大為提高(溫如慧、李易蓁、黃琇櫻、溫淑真、練明枋、吳兆鈺，2007)。從危機理論的觀點來看，生活中突然發生的重大壓力事件，可稱為危機

(crisis)，危機會干擾當事人的平衡狀態，引起其緊張與焦慮，也會使當事人處在一個極易受傷的狀況中（簡春安、趙善如，2008）。榮格分析取向稱中年危機(midlife crisis)為中年轉化，設定了三個階段，第一階段是失落與放手；第二階段是漂浮和過渡；第三階段才是找到意識的象徵中心，也就是所謂「自性」(self)意識的誕生。重新界定中年危機並非壞事，警惕著在發展中的中年自我(ego)，始終保有洞察力、尋求危機中的轉化，從中過渡找回心靈所尋的意義與自性(self)探尋。這些過程，都需要相當的勇氣與自我接納，更是個體逐漸走向整合與建立自性的過程(洪美鈴、景瓊茹，2015)。

貳、男性與外遇議題

Anthony Giddens 認為純粹關係是一種結構上的矛盾，未獲得伴侶的承諾，必須透過言行證明彼此關係的維繫(引自何春蕤，2001)。

畢恆達(2003)，針對19位參與性別課程與活動的男性進行訪談分析，發現台灣男性性別意識形成的根源主要為：女性受歧視與壓迫經驗、傳統男性角色的束縛與壓迫、重視平等價值的成長經驗。程淑華(2010)研究指出男性對於配偶在性行為的不無忠誠高於女性，而女性相較於男性更在乎精神外遇。

當男性因應配偶外遇，在處理妻子不貞事件的歷程中，特別關注

到「關係中的人們」的立場與處境，而非僅僅著眼於自身的貞節信念與需求，因為這些重要他人都是隸屬於男性的「大我」範疇內的重要他人(邱獻輝、葉光輝，2012)。

當外遇事件被揭發時，接踵而來的是外遇者對於關係的選擇，對於他們而言是面臨兩難的選擇，無論如何選擇，這都將會使外遇的一方陷入難以決斷(陳俐雯、陳國彥，2018)。王慧琦(2014)針對86未成年已婚者進行問卷調查，研究顯示成年已婚寬恕類型，最多為第六層次「愛與寬恕」，其次是「法律期望是寬恕」，而高層次的寬恕女性相較男性有顯著差異。宗教對於外遇行為對錯的看法，以及宗教對於外遇是否被原諒的看法皆有顯著的不同。對於外遇者的尋求被原諒的特質來說，當人格特質偏外向者所呈現被寬恕層次較高，越神經質的呈現寬恕層次越低(陳俐雯、陳國彥，2018)。

綜上所述，依據發展歷程來看，男性進入中年階段，將面臨到多重生活壓力事件，無論在個人內在心理調適，甚至環境所帶來的改變，對於中年男性來說，都是一項危機事件，男性如何在此階段發展合宜的是我調適，甚至面對婚姻中的家庭經驗，總考驗著中年男性在情感表達，以及自我覺察與調適的能力。

第二節 外遇相關論述

壹、外遇特質與發展

簡春安(1994)認為外遇主要問題原因為：夫妻之間的溝通不良、夫妻之間的角色協調不當、問題處理技巧不足、夫妻性格不合、夫妻觀念與認知的衝突、夫妻性生活不協調，以及夫妻之間的權力關係因素。蕭英玲(2003)針對七位外遇女性進行深度訪談，歸納出女性外遇動機為：外遇對象的吸引力與大於配偶、背叛配偶的阻力小，以及離婚的阻力大。外遇事件的發生，對於外遇者及外遇對象而言，剛進入外遇時是可以掌控浪漫的，當隨著時間變化，一旦對方開始感到負向情緒，慾望開始衍生佔有慾，可能將平靜的生活掀起波瀾萬丈(陳俐雯、陳國彥，2018)。研究指出外遇動力是外遇的主因，而外遇動力仍以情境與個人需求，男性能提供物質、精神支持及女性的傳統或現代價值觀是決定外遇類型的主要原因(Chang, 1999；引自蕭英玲，2003)。

簡春安(1991)針對國內300個生命線個案資料進行分析，將外遇劃分為以下幾種類型：招花惹草型、傳統型、保護型外遇、報復型外遇、舊情復燃型外遇、色情場所型、情境型外遇、火花型、感情型外遇、性需求型。1940年代，人類學者莫達克(Murdock)針對148個社會調查結果指出，有120個社會視外遇為禁忌，19個社會設有外遇條件，5個

社會完全容許婚外情。然而最常見的外遇因素，不外乎夫妻間溝通不良、夫妻間角色協調不當、處理問題技巧不足、性格不合、夫妻觀念與認知衝突、性生活不協調、個人人格因素(陳蕾如，2010)。

簡春安(1991)歸納出外遇階段可分為：醞釀期、嚐試期、衝突期、無奈期、決斷期。蕭英玲(2003)針對女性外遇的發展歷程為：吸引期、發展期、甜蜜期、轉變期、結束期。徐西森、連廷嘉(2004)認為婚姻危機的發展歷程可分為：醞釀階段、衝突階段、疏離階段、處理階段及結束階段等五個時期。

董智慧(2009)針對三位女性配偶外遇者的自我敘說，歸納出五個階段的歷程，包括：疑雲到驗證、外遇揭發、動盪與澄清、重新定位、繼續生活。而研究中發現，疑雲與驗證到外遇揭發，兩者間具有時間先後的次序，其中動盪澄清與重新定位，兩者間時間相互並行發展。

貳、男性外遇相關研究

中年已婚外遇男的體驗與感受，多數已婚男性認為在外遇中比較容易得到性的滿足及新鮮感，相較於伴侶帶來的性刺激，更能享受外遇對象帶來的滿足(張筱君、阮芳賦、簡上淇，2013)。陳蕾如(2010)針對中年男性外遇探究之探究，研究發現中年男性外遇動機，並非單純追求性慾的滿足，在情感的基礎下建立關係，才是形成外遇的關鍵。

有無外遇經驗的男性相較之下，有外遇經驗的男性在外遇關係當中，不僅重視心靈需要，對於享受性的滿足，以及不同的性對象所帶來的新鮮感，以正向的感受(張筱君、阮芳賦、簡上淇，2013)。

陳蕾如(2010)的研究訪談內容，受訪者自述：「這畢竟不是什麼光彩的事，有的男人基於面子，說他做這些事不後悔，可是在事過之後難免會產生自責，其實心裡很後悔。有人把男人講的好像很沒有感情，事情過了就算了，不管後來怎麼樣」。多數已婚外遇男性在事件過後，面對內在心理衝突的表現為罪惡感、害羞、內疚、焦慮、害怕，甚至自卑、退縮以及壓抑(王世哲，2000)。男性外遇者的分裂性情感可分為四個層面：(1)在成年親密關係中，感受到外在客體好壞。(2)在外遇經驗中，感受到自體的好壞。(3)在外遇經驗中，體會本我與超我的抗拒及衝突。(4)在外遇的掙扎中，喚醒原生家庭未代謝的分裂性情感。其中相對應的歷程為：(1)好的性經驗中體驗好壞情感的整合。(2) 在外遇對象身上感受到好壞經驗的整合。(3)接納配偶身上的母職形象與超我(許皓宜、李御儂，2015)。簡而言之，中年已婚外遇男性，在面對配偶的親密關係與角色，分辨關係當中的親密程度，而產生內在心理感受的拉扯，再經驗歷程中，隨著與外遇對象的相處經驗，藉由關係上的互動，昇華或複製親密關係當中的經驗。

綜上所述，男性外遇過後，所經歷到的生理層面與心理層面上的滿足，對於中年已婚外遇者得到的是正向的經驗。一旦外遇事件被揭發，外遇事件仍受到道德批判的檢視，無論男性是否被揭發外遇事件，內心的自我譴責，會隨著外遇事件的演變有所變化。目前針對男性外遇者經歷外遇歷程中的內在歷程，未有太多的篇幅描述，因此本研究試圖透過敘說分析，歸納男性外遇者在經歷外遇歷程中的轉折歷程。

參、女性外遇相關研究

現代社會的女性，開始逐漸掙脫父權主義的框架，試圖發展女性自主權，面對情慾表現，顯得更加勇於愛自己、做自己，甚至懂得爭取及追求自我價值(張鳳如、陳國彥，2018)。女性在外遇關係中，重視感受需求大於生理的需要，無論是否有外遇經驗的女性，一致認為外遇不需要為對方負責，外遇行為可使她們找回愛的感覺、得到被愛、關心、被肯定…等，以及覺得自己變得更有吸引力(張筱君、阮芳賦、簡上淇，2013)。女性外遇行為的增加與女性追求性愛，或是其附加價值有關(張鳳如、陳國彥，2018)。

女性比較重視婚姻關係，因此在父權婚姻體制下，相對於男性顯得弱勢。唯有夫妻關係徹底絕望時，女性才會開始關注自己的需要，然而主要的社會支持來自於朋友、家人與團體(江程碧鴻，2008)。外

遇提供了女性在婚姻中缺少的理解與關懷，適度的情感投入，會降低內、外控制力所造成的內疚與恐懼，女性也可以從中獲得支持與力量，來面對婚姻中的失落經驗，而不致於危及雙方婚姻（蕭英玲，2003）。已婚者對於婚姻的認知大致上相同，在面對外遇所發生的愛的感覺，無論性別皆有正向滿足。對於女性外遇者而言，在外遇關係中所得的肯定是正向的力量（張筱君、阮芳賦、簡上淇，2013）。

蘇宇稜(2010)針對南臺灣已婚女性外遇調查，指出有3成5的女性曾有外遇，對象為朋友、同事居多，有2成6的受訪者曾有過一夜情經驗，顯示臺灣已婚女性在經濟獨立下，更嚮往關係當中的情感的需求。然而，女性加入就業市場，增加了男人外遇對象多了選擇，職場女性也將成為主動外遇的角色（陳安妮，1998）。女性走入外遇歷程，大多並非為了外遇而離婚。（張筱君、阮芳賦、簡上淇，2013）。

綜上所述，女性在外遇過程中，仍以情感層面的滿足為首要，女性在經歷外遇歷程，大多伴隨婚姻關係上的失落，當滿足了失落與空虛感，婚姻品質也相對會提升。若當外遇事件被揭露，女性無法抵抗男性在關係中的權力控制，恐陷入極大的婚姻危機與恐懼。

第三節 外遇與家庭關係之研究

壹、對於配偶的影響

女性比較重視婚姻關係，在父權婚姻處於相對的弱勢(江程碧鴻，2008)。夫妻結婚後，自我揭露與愛的投入程度明顯較婚前低(謝文宜，2007)。儘管妻子擁有工作、經濟獨立，但在心理上、情緒上都比較依賴丈夫，所以就容易使自己屈從丈夫、處於次等地位(江程碧鴻，2008)。

王慧琦(2014)指出配偶外遇對事件的六大歸因：阻礙親密的個人成熟因素、缺乏學習的婚姻相處因素、未能儆醒的人性軟弱因素、背離忠誠的觀念助長因素、摒棄合宜的界線拿捏因素、超越眼光的靈性層面的因素。女性面對配偶外遇，內心長時間處於憤怒、埋怨、悲傷，甚至受傷的情緒狀態，難以看見現有的資源與改變的力量，負向思考模式的發展，很容易造成家庭互動僵化與子女創傷經驗。此外，女性相對承結束婚姻關係的要件，對於女性是非常重大的決定，多數女性害怕離婚所帶來的結果，為了試圖挽回婚姻，多數女性內心敵不過外遇所產生的憤怒情緒，在關係當中嘗試擴大問題，造成家庭成員更大傷害(謝時，2018)。Brown (1999) 指出外遇者因內在運作模式的自我感崩潰，難以自拔的對配偶的緊抓不放、指責攻擊，以求維繫關係或避免再次受傷。然而，此舉不斷引起事端的伴侶，築起內心城牆來自我

防衛，避免跟受傷伴侶情緒接觸，卻也把自己孤立於城牆內，受傷伴侶反而沒有得到引起事端伴侶的安慰，覺得不被在乎，引發不安全感，再次追逐引起事端的伴侶，形成一種惡性互動循環(王韋琇、王智弘，2015)。

王慧琦(2012)提出當配偶外遇，其因應策略可分為：呼天搶地的逼迫策略、束手無策的被動策略、忍氣吞聲的挽回策略、發制人的疏離策略、緊迫逼人的操控策略、動之以理的協商策略。這也讓夫妻關係走向更僵化的狀態，而子女的多寡也會影響外遇行為可否被原諒的原因(陳俐雯、陳國彥，2018)。

貳、對於親子關係的影響

「外遇」是打破婚姻的承諾，忠誠是伴侶進入婚姻非常重視的約定，足以影響父母在孩子的形象(Nogales & Bellotti, 2009)。當子女經驗到父母外遇後，普遍感受到外遇者背叛，及對外遇者配偶的情緒化行為感到憤怒。面對父母的衝突、情緒勒索或不合理要求時，將感受到不安與害怕，甚至成為三角關係當中的代罪羔羊，間接形成子女的負向情緒(羅郁晴，2013)。

Brown (1999) 指出當父母外遇後，子女可能出現的行為模式為：沉默、行為偏差、忠誠矛盾、力求表現、保護父母、逃避、自我傷害。

當子女成為夫妻關係中的代罪羔羊，子女會因要替父母保密、對於人的信任能力、未被處理的憤怒與痛苦、自身感受的被忽視、家庭分裂、關係難題及界限模糊…等議題，產生生活上的困擾，面對成年後的親密關係，亦會因為害怕步上父母後塵，而極力反抗（Brown, 2001）。家庭關係的失衡，以系統理論的觀點，當親子關係界線產生顯著的變化，子女將主動替補上缺席父親或母親的角色，因而形成親職化

（parentification）現象，以及無形中父母與子女形成聯盟關係，這樣的現象容易造成家庭成員間關係緊張（羅郁晴，2013）。對於子女在認知與行為表現上的觀察，子女面對已婚外遇者的行為，對於家庭及未來的不確定性，容易出現憤怒、恐懼、不安、矛盾、受背叛等情緒表現。藉由行為呈現沉默、退縮、行為偏差、討好、逃避或自我傷害，顯示子女在外遇事件中的反應，缺乏抒發壓力的管道、將父母衝突歸咎於自身的問題，試著透過討好修補家庭關係（羅郁晴，2013）。

綜上所述，婚姻關係的決裂，對於家庭成員勢必造成極大的傷害。東方文化建構下的「家」，看似堅固卻容易被摧毀，無論男女性外遇，對於配偶的傷害卻不能小覷。夫妻之間的任何決定，在關係當中呈現出不一致的想法，也會影響家庭當中其他成員，兒子女是首當其衝的受害者，子女在父母關係衝突時，經常在三角關係當中扮演代罪羔羊，

而隨著家庭生命週期的演變，當子女離家後，在親密關係的建立上，恐複製過去父母在關係當中的溝通姿態，而延續相同模式的代間關係。



第三章 研究設計

當研究可能觸及個人自我述說與生命經驗詮釋時，相較適合使用質性研究方法（簡春安、鄒平儀，1998）。本研究採用質性研究（Qualitative Research）方式進行，運用詮釋取向之個案研究作為研究方法。透過與研究參與者面對面直接互動，從研究參與者的主體感受，瞭解研究現象並予以詮釋，所有具有意義的詮釋都是經過研究參與者的分析和解釋，產生「客觀存在」的事實，因為沒有任何客觀存在可以為自己說話（陳向明，2000）。

依據王慧琦(2012)研究指出，只要研究參與者主觀認定此行為屬外遇事實，無論外遇內涵，舉凡身體接觸或精神層面的情感連結，以及外遇事件的發生頻率，均符合本研究收案之條件，因此本研究對象為中年已婚外遇男性，外遇是否應具有發生性行為或者感情之要件，其外遇定義皆因人而異，上述要件並非列入本研究設定對象的限制。

情慾流動大部份伴隨著生理與心理交互影響下的行為，為排除部份心理疾患所造成的情慾因素，本研究暫時排除情感性疾患之研究參與者。將以研究方法、研究步驟、研究工具、研究對象與來源、資料整理與分析、研究倫理，以及研究限制與困境分別進行說明。

第一節 研究方法

Robert Yin(1995)在「Case Study Reserch」一書將個案研究定義為經驗研究(趙碧華、朱美珍, 2003)。Mishler(1986)認為訪談是一種交談行動, 透過研究者與研究參與者共同建構意義的過程。它不是將在訪談之前就已經存在的客觀事實描述出來, 而是不斷在互動過程中創造新的意義(引自胡幼慧, 2008)。詮釋學強調訪談過程中的脈絡經驗, 研究者試圖從資料中歸納出一些邏輯。Richardson (1994)認為後結構主義觀點裡,「語言不僅『反映』現實, 而且製造意義, 創造了社會現實」。蔡敏玲(2001)認為在紀實與虛構之間的認真與想像, 是對於質性研究書寫的一種態度, 亦就是說意義之於書寫是可能變動的, 並非永恆不變的唯一詮釋。Schleiermacher 認為詮釋學的重點在於讀者需理解作者的立場, 避免讀者接觸任何文本的誤解, 才能達到對內容意義的重建(引自楊明磊, 2001)。故本研究透過深度訪談重新建構中年已婚外遇男性的個人與家庭經驗。

第二節 研究架構

研究者觀察臺灣目前離婚率逐漸攀升，政府推動家庭服務中心，設置許多婚姻教育課程，離婚率仍未有明顯下降的趨勢。本研究關心外遇是最常被配偶提出離婚的原因(蕭英玲，2003；彭懷真，1996)。研究者蒐集本土文獻，發現國內探討男性外遇之研究相當有限，大部份研究僅聚焦於個人關係層面，對於家庭關係層面之探究更加稀少，因此，本研究將聚焦外遇當事人的主體感受，以及婚姻關係的調適議題，根據研究目的與研究問題加上文獻探討的結果，其研究架構如圖 3-2-1 所示：



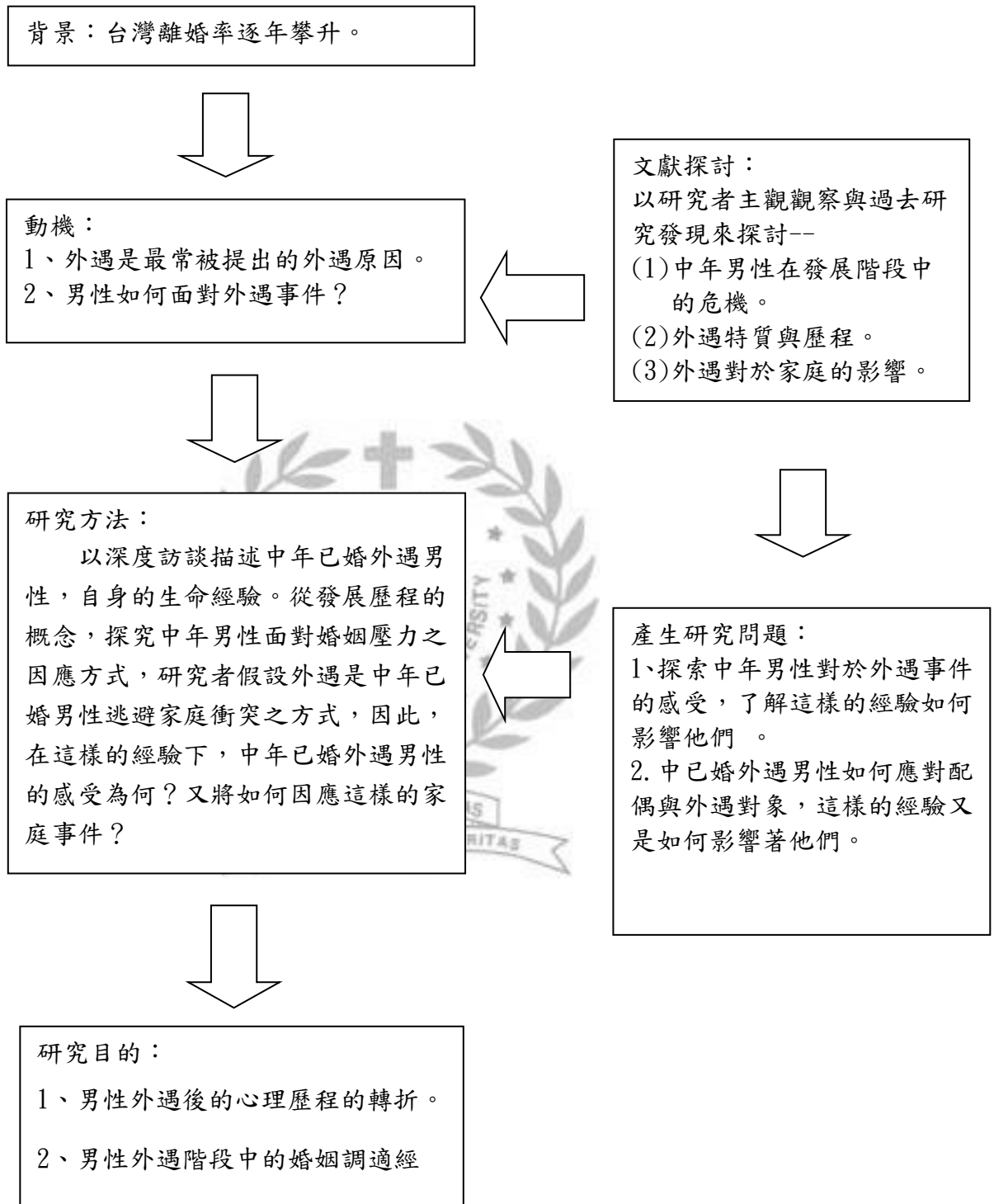


圖 3-2-1 研究架構圖

第三節 研究步驟

研究者寄發研究邀請函(附件一)，以初步電訪、書信之方式，與研究參與者說明本研究之目的、性質與訪談內容，及其相關訪談時間與地點、權利義務，在知情同意後，邀請研究參與者填寫訪談同意書(附件二)。考量研究資源和時間，研究方式採用一對一面訪，訪談次數約1至2次，每次約90~120分鐘，訪談地點考量研究參與者的個人隱私，由研究參與者選擇安全舒適的地點，研究者評估其可行性與安全性，在一個雙方皆認為的舒適與無壓力空間進行訪談，訪談過程須全程錄音，相關語音資料僅供研究者撰寫逐字稿使用，研究完成後將予以銷毀。研究者也將視資料蒐集的豐富性，決定研究是否將持續或終止訪談(潘淑滿，2003)。針對撰寫內容中可能辨識其研究參與者資料的文字內容，皆以匿名方式呈現，以確保個人權利與研究倫理。逐字稿內容亦將請研究參與者進行校對(附件三)，最後進行資料編碼與分析，並提出結論與建議。研究時程表如圖3-3-1：

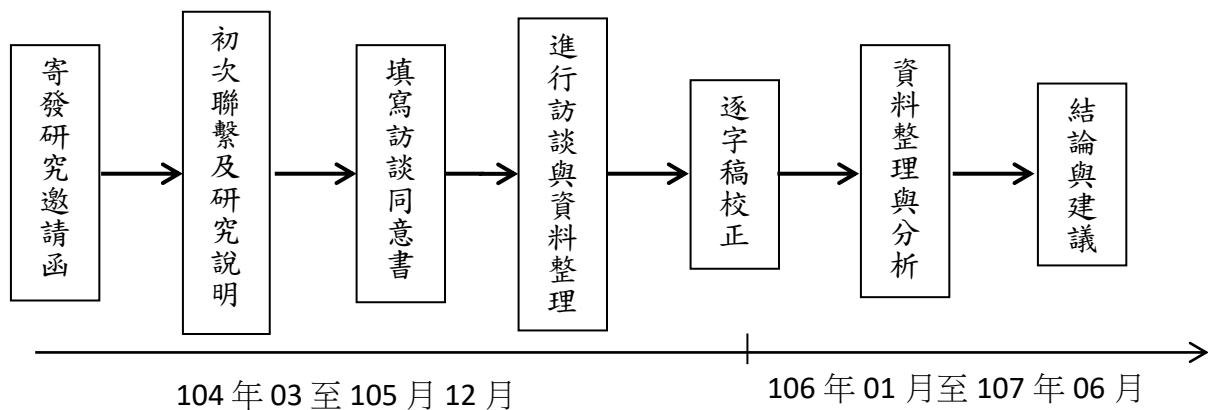


圖 3-3-1 研究時程表

第四節 研究工具

壹、關於研究者

研究者在質性研究中扮演相當重要的角色，運用自己成為研究工具，透過專業知能與會談技巧，與研究參與者從訪談中產生共鳴，探索研究參與者與研究主題之關聯。

一、專業背景

研究者為精神專科醫院社會工作師，服務年資至今已有七年，具有社會工作師執照。在臨床工作上，慣用系統取向理論形成會談架構，對於家庭生命週期、個人與各系統中的探究，有相當的理論基礎最為研究背景，支持研究者在訪談中的背景知識，這樣的工作經驗有助於訪談過程，對於研究參與者進行聚焦性的問題提問。針對研究參與者個人對於外遇之主觀感受，研究者可保持開放的態度聆聽，不給予任何批判或主觀之回應，秉持研究價值給予彈性的對話空間，不使用任何批判性詞句及陳述方式，減少研究參與者對於訪談過程的負向感受。

二、專業知能

研究者大學就讀社會工作，社會暨心理學派 Gordon Hamilton 提出，「人在情境中；在環境中」的重要概念(黃維憲、曾華源、王慧君，2009)。

基於該理論基本價值，研究者在對於外遇議題探討，將以雙重焦點的概念，深入理解研究參與者所處環境，個人如何與整體社會結構相互影響，探究人們被這個環境的限制和內在衝突所產生議題。至於研究所主要學習方向，著重於為家庭與婚姻關係，以及性別與家庭心理學的研究，包含在研究方法的學習，以偏向質性研究進行了解。談論家庭重要理論基礎，不外乎是家庭生命週期，以及個人發展階段，因此，研究所學習來的專業知能，可以在研究分析與討論的部份，運用家庭概念進入探索，以增加問題討論的豐富性與個案概念化的準確性。

三、個人經驗與反思

這篇論文，從題目的擬定，到最後結論，寫了將近六年。

回顧這段歷程，坦言，起初的確抱持著好奇心態進場，就像一個長不大的孩子，試圖透過研究窺探這個屬於大人的社會，對於「婚姻」保持著既期待又怕受傷害的心情。輔以成長經驗，身歷其境在這樣的議題當中，我不知道該如何去表達，說服自己在一個中立的位置，去談論這個有點隱晦，卻真實的議題。對於「名題」的想法，至今心中仍充滿不確定性，如同每次在課堂上的反思作業，或者與指導教授的討論時間，我總隨著當下的感受，不斷的調整研究方向。從二十幾歲走入三十歲，或者工作中接觸的家庭變多了，我逐漸對於這樣的議題

失去好奇，反觀，比較能用正向的態度去看這個議題。我開始好奇，這個社會快速的在轉變，人與人開始頻繁的接觸，整個生活圈快速擴展，人也開始變的複雜、多樣化，而這篇論文我要寫給誰看，是這群充滿好奇的社會大眾，還是期待給專業人員多一些理解，還是單純的自我整理。回到研究者本身，我想以一個男性的視角，去理解中年男性外遇這件事，從中發現一些社會現象，試圖回應這個社會的訴求與價值，再次將自己放在一個安全的位置，誠心地整理手邊的文本資料。

貳、訪談大綱

訪談大綱為本研究主要研究工具，因研究主題涉及較隱私的生活經驗，研究者在思考如何擬訂適切的訪談資料的同時(陳蕾如，2010)，參閱了相關文獻，決定參考陳蕾如(2010)碩士論文研究之訪談大綱，進行本研究之訪談架構，該研究主要焦點為外遇當事人對於外遇過程，自己的心理歷程及婚姻調適的變化，因此研究動機與內涵兩者仍有差異。同時，訪稿內容將視研究參與者的回應與情境狀態有所變化，再不偏離主軸的狀況下，隨時調整訪談方向，協助研究者聚焦且深入的了解，研究參與者的經驗認知與感受(潘淑滿，2003)。

第五節 研究對象與來源

本研究受訪對象的選定標準為中年已婚外遇男性，研究對象排除情感性疾患且符合以下條件者：

- 一、 研究參與者為男性；且年紀介於 35 歲至 65 歲。
- 二、 研究參與者過去或現在主觀認定已有外遇之事實。
- 三、 外遇對象需為異性。
- 四、 研究參與者婚姻狀態需已婚，且仍在關係中。
- 五、 可提供研究者探究個人內在心理衝突經驗者。

研究參與者之來源，仍以研究者本身的人際網絡及工作場域尋找適合之受訪對象，透過滾雪球抽樣(Snowball sampling)之方式，尋找願意接受面訪及符合上述要件之研究參與者。



第六節 研究參與者基本資料

本研究經研究計畫初審後，經三位助理教授審閱後同意執行，資料蒐集時間自 2015 年 09 月至 2017 年 09 月，以非隨機式抽樣法（non-probability sampling technique）進行收案，以研究參與者參與意願為考量，本次收案僅進行一次訪談，其訪談時間為 1 小時至 1.5 小時。

本研究共邀請四位研究參與者，依序為直爽、獨特、瀟灑、霸氣進行代表，此編碼依據研究者對於研究參與者的第一印象，依照其特質進行命名。收案對象皆為男性，年齡介於 35 歲至 65 歲，為發展階段定義的中年期，平均年齡為 45 歲；教育程度一位碩士學歷，三位學士學歷；婚齡介於 6 年至 21 年，平均婚齡為 17.5 年，在婚齡與年齡進行對照，可區分為中年前期與中年後期；工作類型依序為公務人員、科技業主管，後兩位皆為營造業者，四位皆為主管階級；婚後外遇次數介於 1 次至 3 次，尚有兩名研究參與者仍在外遇關係中；一名婚前曾有偷吃的經驗；外遇後曾與他人分享外遇經驗者為兩名；研究受訪者外遇對象皆為已婚者。研究參與者基本資料，詳見表 3-6-1。

表 3-6-1

研究參與者基本資料

項目 \ 稱呼	直率	獨特	瀟灑	霸氣
年齡	52	53	35	40
學歷	研究所	大學	科技大學	科技大學
婚齡	21 年	30 年	6 年	13 年
職業型態	公職人員	科技業	營造業	承包商
工作位階	主管	主管	老闆	老闆
外遇次數	3 次	2 次	1 次	1 次
居住狀況	同住	同住	同住	分居
子女數	2 女	2 女	1 男	2 女 1 男(非婚生)
婚前有偷吃經驗				●
外遇對象曾有或 現有婚姻關係	●	●	●	●
曾向他人分享 外遇經驗			●	●
仍外遇關係			●	●
備註				外遇對象懷孕。

第七節 資料整理與分析

本研究為一對一面訪的方式進行資料蒐集，根據研究主題，設計非結構式訪談大綱，透過研究者與研究參與者的訪談內容，探索研究參與者自身經驗與本研究議題的關聯性，藉由口述呈現大量的語言資料，將其資料進行兩大步驟的資料處理，首先研究者將口述資料轉寫為文字資料，其次將逐字稿文本進行資料分析與編碼，其說明如下：

一、撰寫逐字稿

研究者透過錄音檔案及現場觀察手札紀錄，謄寫訪談對話過程記錄，經由反覆聆聽錄音檔，將對話內容轉寫為文字資料，轉寫過程如實呈現其對話內容，非語言之行為表現或語助詞則用特殊符號加以標記。如：(嘆氣)、(沉默不語)，以俾資料分析使用。另外，研究者透過撰寫分析備忘錄、反覆閱讀文本，並進行自身經驗之反思，進行資料分析內容之建構，確保資料分析的完整性。

二、資料分析與編碼

敘說分析主要目的為協助研究參與者的個人經驗進行「再呈現」，藉由研究參與者口語敘述的方式，描繪出個人生命經驗對於研究主題的詮釋，再經由研究者將訪談內容加以整理、分析、及賦予其意義(張麗英，2007)。本研究先以英文字母大寫符號代替研究參與者，如：A、

B、C。將其訪談資料進行開放式編碼(open coding)，給予主題初始編碼或標記，再透過大量資料資閱讀，濃縮歸納概念並進行分析，其編碼架構圖，如圖3-7-1：

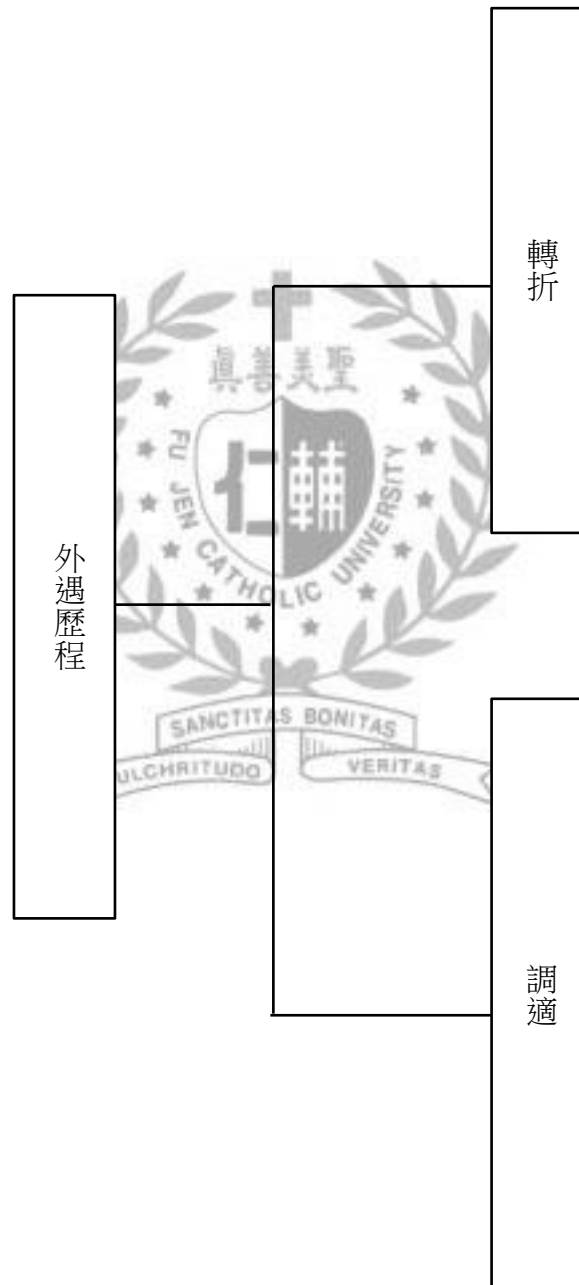


圖 3-7-1 編碼架構圖

第八節 研究倫理

基於本研究主題的特殊性，外遇議題本是個人主觀價值與社會道德的衝突，其訪談內容過於貼近研究參與者的生活經驗，恐觸及研究參與者的內在心理相關議題，包含：深層心理、情緒及認知之資料蒐集，為了保護研究參與者，本研究在研究倫理特別考量以下原則：

一、 避免因研究而反芻創傷經驗

系統理論將家庭視為個體發展小社會的縮影，在提及婚姻關係及外遇經驗，恐需探究其成長經驗與原生家庭的互動經驗，故在訪談過程，研究者應避免直接面對重大生活事件或創傷議題，使研究參與者有過多的連結與再次創傷。

二、 尊重研究參與者之意願

訪談過程，研究參與者若對提問感到不舒服，或感受過多投射經驗，可隨時向研究者表達終止受訪之要求，而研究者須完全尊重研究參與者之意願，讓研究參與者享有決定權。

三、 避免雙重關係

因本研究是非隨機式抽樣法（non-probability sampling technique）進行收案，因此，在收案條件上研究者排除目前正在治療之個案，以及自身生活網絡中的親友，盡量避免研究參與者與研究者間出

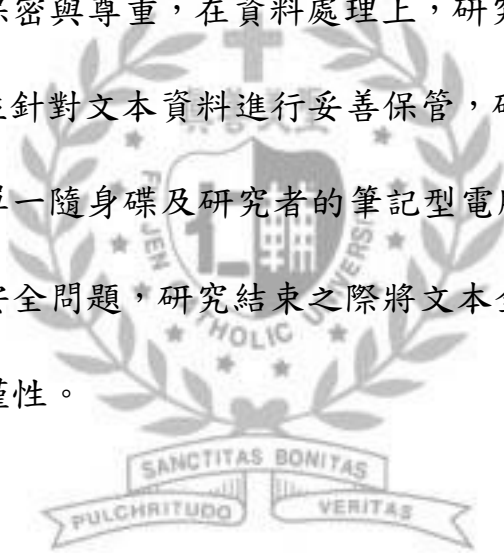
現多重關係。

四、 遵守保密及誠信原則

研究者對於訪談內容應加以保密，未經研究參與者同意之下，不得讓第三人知悉，且不得公開進行討論，並遵守研究倫理之規範，對待研究參與者的保密與真誠原則。

五、 資料處理之嚴謹性

除了對人的保密與尊重，在資料處理上，研究者將錄音檔進行加密的動作，並針對文本資料進行妥善保管，研究進行過程，其資料皆存放在單一隨身碟及研究者的筆記型電腦，且在分析文件過程留意資訊安全問題，研究結束之際將文本全數銷毀，以確保資料處理之嚴謹性。



第九節 研究困境與挑戰

外遇本是一件具有道德爭議的議題，研究者在邀請研究參與者的過程，曾面臨一些困境與挑戰，研究者也在這樣的困境中有所掙扎，是放棄還是該前進，研究者也曾思考這樣一篇具有爭議的論文，是為了滿足誰的需求而撰寫，對於這個社會有何許的幫助，研究者透過小段篇幅進行一些整理與反思。

對於這樣充滿爭議的議題，要找到適合且願意受訪對象，確實有相當的困難程度，研究者嘗試過運用社群軟體進行接觸，如：交友網站、成人聊天室、臉書社群網站…等，卻得到的回應有限。多數前來打招呼的男性，大部份帶著好奇，來試探、挑戰，甚至來勸退，各式各樣的回應方式都有，善意的回應者總禮貌性的拒絕，挑釁的回應者言詞極端且犀利，試圖理解男性為何不接受訪談的原因，與指導教授討論完，似乎歸類出一個結論，男性對父權社會文化的框架，對於情慾的議題，仍有它具有道德譴責的意涵在，這也讓我試著從困境中找出一些機會與方向。事與願違大部份前來接觸的對象，總是帶著一些難題來對話，試圖讓研究者深陷其中，如：要求訪談者為女性，或者期待研究者介紹漂亮女性認識，事成後才提供訪談的機會。而來有少部份的男性，會將焦點放置「性」的議題，要求研究者與其發生性行

為，即便研究者試圖說明其研究之內涵，接洽過程充斥著不平等的權力關係，看似有興趣參與相關研究，但對於研究者而言是一種挑釁與攻擊。的確，我也在思考研究男性外遇，對於大部份的已婚男性而言，具有什麼樣的幫助與貢獻。這些已婚外遇男性，內在的衝擊與抗拒又是什麼，或者與研究者分享外遇歷程，對於他們的婚姻關係是否具有一定的幫助，這樣的未知答案，確實也是已婚外遇男性心中的癥結。

身為一個未婚男性，在研究參與者眼中又是一個什麼樣的想像？父權的男性刻板印象下，男性在社會上擁有權力角色與資源，為何需要與一名剛出社會沒多的研究者對話。過程中我不斷地在被挑戰，如：有幾次戀愛經驗、有幾次性行為、對於婚姻了解多少…等。我也開始懷疑這樣的研究，我是否準備好要與不同生命經驗的人進行對話。確實，研究參與者總在訪談過程，不斷挑戰我對於外遇的「知」，獨特：「如果你老婆是這樣，你老婆也有可能在某種機會、在某種偶然的狀況下，發生比較羅曼蒂克的事，當時的氣氛之下所發生的邂逅，你會怎麼看？」坦言，當下內心感受非常焦慮，未曾有婚姻關係經驗，我無法回應這類的情境問題。亦或者是，直爽：「以你的年紀，我們的年紀就是這樣唸書來的啊！但當你年紀大，可以漸漸獨立思考的時候……」。對於年齡的挑戰，權力位階就會真實的呈現在訪談現場。

我只能不斷透過反思、沉澱與整理，針對下一次的訪談做為準備，收案過程也發現在時間與提問的過程，時間稍有縮短，內容呈現聚焦，在這樣一來一往的過程，逐漸累積訪談經驗與節奏，試圖從第一位研究參與者的經驗中，找到一些共同的議題，而漸進式探索男性在婚姻關係當中的內在想法與價值觀。



第四章 研究結果

第一節 對於婚姻的理解

壹、「結婚」就是一股衝動與勇氣

當男女關係交往時間越久，在情感的依附與生活習慣的熟悉，隨著時間形成默契，也逐漸趨近於穩定。到了適婚年齡，在沒有更適合的狀態下，經由親友的催促，或者兩人交往過了一定的時間，多數伴侶會選擇走向婚姻這條路，研究受訪者皆認為，婚後的婚姻生活並沒有想像中的美好，而轉換成另一種層次。瀟灑：「我們結婚很倉促，我們決定要結婚，到結婚只有三個月的時間，我媽在逼；我老婆也希望結婚，那就這樣，她希望跳脫她原本的家庭生活。」，直率與霸氣對於結婚也提供類似的經驗：

「因為我太太的個性，理論上是跟我不和的啦。就勇氣跟衝動下結婚啊！就勇氣跟衝動而已，你以後結婚就會知道，什麼是勇氣跟衝動。」

（直率）

「我跟我太太是從大學開始認識。她是第一次交男朋友，就是交我。其實那時候我跟她結婚的時候，我們已經在一起五年了。那可能就是說，雙方都已覺得在一起就像結婚一樣，可是那就自己也想說好吧！那

就結婚這樣，可是結婚並沒有我所想的那麼美好。」(霸氣)

「結婚只是為了給彼此一個交代，負責的態度。」(瀟灑)

貳、婚姻關係中的「看見」

隨著家庭生命週期的變化，從結婚到育有子女；到子女離家，個人隨著生命經驗的變化，不斷地在生活中調整，如何從一個獨立個體，形成一組家庭。在夫妻相處經驗上，研究參與者皆有類似的見解，直率認為：「夫妻之間的相處，一定都有缺點跟摩擦，能夠將就將就，或者是能夠將就這樣過下去的話，也懶得再找了啦。」面對婚姻關係當中的衝突，對於已婚男性而言，在沒有足以影響到家庭關係的前提下，得過且過似乎能繼續維持這段婚姻關係。

「就是你時間久了，她(配偶)就是你的家庭的一部份，你的配偶、你的…
哎！那平常相處都不錯。」(獨特)

「她覺得她能夠至少得到應有的尊重、什麼的，這是我能給的…原則上，我不太會去否決，可是我決定的事情。她原則上，也不太會去否決，彼此尊重吧。」(瀟灑)

參、對於婚姻生活品質的渴求

四位研究參與者皆認為男性進入婚姻，需對於家庭承擔一份責任。

另一方面，在情感層面仍渴望獲得一份激情。多數夫妻走到最後，生活焦點已不在像熱烈時期的夢幻，隨著生活壓力的考驗，情感需求的感受與給予，不再是關係維繫首要的關鍵，渴望夫妻關係中，能有戀愛般的激情與享受。獨特：「那你婚姻的問題在於你可能還是會有性生活。那種感覺好像是…那個是…你的責任跟你的義務。就少了那種你跟你女朋友應該有性生活。就是說，你們現在還是年輕，會有那種做愛的感覺。那種感覺，怎麼講，少了一種激情吧！」瀟灑與直率也有類似的感受與想法。

「你戀愛過嗎？就是像那種初戀的感覺。你跟原本配偶的關係就是就已經都習慣了，那一套模式，上班、回到家、吃飯、睡覺，一層不變的生活。因為已經演變成家人的關係，所以變成你跟原本的配偶，就是不會比較說什麼，人家所謂的激情。」（瀟灑）

「就老夫老妻了，人都馬是這樣嘛~喜歡嚐一些一層不變的，久了就膩了！」（直率）

有趣的部份，霸氣對於激情的渴求就沒有這麼高，相較於其他研究參與者，期待的是事業上的肯定與穩定。霸氣：「我有跟她們倆個講過，工作的時候就是全力工作，不要來吵我，這是我care的一點。之前有個女朋友這樣子，沒什麼好說的。現在工作上就是要全力以赴，就像你現在工作，我不喜歡人家吵我，有什麼事情回家再說，有什麼事情下班在講，我不希望我上班要處理公司的事還要處理家裡的事。」

研究者認為這樣的差異來自於，霸氣目前婚姻關係處於分居的狀態，且外遇行為持續進行中，無論再生理或心理的渴求，相較於其他研究參與者顯得充足。因此，依據Maslows的需求理論，霸氣目前在追求更高層次的需求滿足，對於自我實踐的滿足高於生理需求的渴望。

肆、徘徊在道德邊緣

多數研究參與者，渴望獲得婚姻關係當中的激情，又在乎社會道德中的責任問題，研究者探問：「婚姻對於他們的重要性。」何不直接結束婚姻關係？直率坦言：「其實在找會不會更好也不知道，所以也就是說，你那種狀況是你還能夠忍受的，而不是在於雙方都不能忍受的狀況，但是這是人性的矛盾，既然你都能夠忍受了，那為何還會想這個樣子(外遇)，我覺得這是人性的矛盾，這個很難解釋。」同樣的，獨特：「我想有時候沒有這麼複雜。不！對每個人而言，它可能不是很

複雜，但對很多人而言，它就複雜了。」似乎已婚男性面對感情觀，在可以控制的範圍內，願意試著去嘗試冒險，當機會來臨時，也就順著這樣的情境下去，即便在道德言論下，已婚男性仍有一套獨有的婚姻觀，試著去解釋、說服，甚至合理化外遇行為的意涵。

「我覺得大家如果都以道德這個事情來去社會上做事，我覺得就不會有善良了。什麼事情都有迷信，那請問現在那個在抽菸的○○(本名)，他有道德嗎？我覺得這個不能這樣講，我個人認為是這樣子。就像我之前在做酒店，你們只有這樣穿著丁字褲不會不道德嗎？她說我有不是去偷去搶，我以自己去賺錢，我今天以不傷害到人的立場去做這種事情，道德可能就是我講的那種瑕疵吧！我個人認為是這樣子。」

(霸氣)

第二節 走鋼索的離家者

壹、失落與矛盾

婚姻關係中，隨著婚齡時間越來越常，當愛枯竭的感受越來越明顯，男性面對婚姻關係僅有一份責任，感情的昇華就此讓關係產生了距離。獨特回想這一段婚姻關係，「我的狀況是我的婚姻不是不幸福，也不是因為打定主意，要外遇就外遇。」外遇並非社會大眾所想像的，主要以情慾為首要考量。直率更具體的形容「你沒有為了打炮(做愛)，那我可能會花錢到處找，那更刺激！每天都有不一樣的」。(研：所以你認為感覺跟互動，對你來說比較重要的！)直率：「現在這種年紀要的是穩定，不是刺激。」

「我覺得婚姻人家說七年之癢，我覺得很有道理，當你到了七年之後，也不是說七年，可能五年、六年、八年，總是有一段平淡期。你會覺得耐不住那個寂寞，可是在過了在更久一段時間，像我現在結婚十六、十七年，已經其實也沒有在，不像十年前，結婚也不是剛開始，……也覺得平淡，可是到你結婚十六、七年的時候，在經過十年以後，你的心境會不一樣。」(獨特)

對於如何進入外遇的經驗，直率與獨特相較於雷同，面對婚姻關係的失落。直率提到當年的經驗，夫妻因為財務管理的價值觀不同，「你怎麼辦，藉由上網去抒發，因為這樣的東西，就由上網去抒發之後，跟人家聊天，遇到同樣也是不能說，遇到可能婚姻也有一些狀況的女生，聊聊聊就見面了。很多事情是當下，一念之間吧!」同樣也在網路尋求慰藉的，獨特：「想上網去找你要的，不見得是這樣，不見得所有外遇都是這樣的，應該說，在網路上認識的人，那就自然發展。」至於瀟灑的經驗：「她是朋友介紹的，假設你人跟人之間，會有互相關心。像現在那麼方便有 line、簡訊，然後有時候可能會有不經意的問候，然後到最後可能會吃飯，然後單獨出去，就有可能發生，雙方可能沒有在預設的立場之下所發生的事情。」科技的進步也帶給已婚男性，以增進了接觸異性的機會。獨特：「我發生的人，這兩個人都不是你真正日常生活中現實的人，認識的人，網路上面認識，或者是現在那個什麼，(思考 10 秒) 微信， 什麼的阿~很發達這種東西，你要能夠跟她發生，第一個你要能夠見面。」

研究者也發現，已婚男性在時間的安排，會受到環境、家庭的限制，因此網路的發達與進步，對於已婚男性因環境受限，帶來便利性。特別是，現在交友軟體逐漸普及，在虛擬世界裡，可以滿足每個人對

於慾望的需求。

「那時候上網。」(直率)

「現在這種人的溝通，communication 的環境不一樣，網路阿…等等。網路、Facebook，很多東西很容易就可以接觸到人。這中間過程是你有很多機會，只是你也在抵擋，也在抗拒，可是最後也發生了那一次、兩次。」(獨特)

相較於，霸氣面對妻子的情緒，選擇逃避方式回應：「其實我從結婚到現在沒有斷過，就是一直換…一直換…一直換…一直換…一直換…一直換。第一次(在)酒店，算有在談感情。」不諱言，霸氣的工作類型與執業環境，比起其他研究參與者較能接觸到異性，對於霸氣而言，是另一種迴避家庭衝突的方式，處理夫妻關係當中的失落議題。

「因為她有時候會歇斯底里的，那當然…我所造成的。怎麼說我造成的，就是有時候經濟狀況比較不好，也會造成爭執，但是我覺得在怎麼樣，也不能在小孩子面前爆發，有時候小孩會有陰影。因為我不在

小孩子前面吵架，所以說…我覺得我不太適合跟她生活在一起。」

(霸氣)

已婚男性面對失落議題，受到傳統性別刻板印象的影響，在情感表達層面較為內斂，有一層框架告訴他們男子氣概，結了婚，就要擔起家庭照顧責任。同樣的，獨特也分享「像我們男人常常在外面出差，一個人，對不對!我也很想保持貞節、保持正義，但進入到那個情境。」

一旦有個對象可以傾聽，在關係當中被撫慰，心中那把尺開始有了度測，內心渴望被傾聽、被理解的需求，逐漸被外在環境勾勒出來。

「當然要嚴格定義來講，那是種外遇，它那是種背叛。或許一開始每一個人，它對自己的道德標準，可能又有關係，就是有些人，他認為我沒有很認真，然後在某一種狀況下發生。若你的道德意識沒有很強，你就讓它發生了。有的人可能覺得它(發生)。因為你要靠外在的約束，我覺得很難。」(獨特)

貳、當機會來了

獨特認為：「我可以外遇的機會太多了，像我們這樣的年齡，當然現在有點老了啦～。51(歲)了！五年前45歲、43歲的，那工作經濟什麼都不是問題的時候，其實那個外遇機會太多了，你要不要而已。」因此，外遇這件事情是可以選擇要與不要，但多數已婚外遇者仍進入了外遇歷程。

起初，他們只想透過通訊軟體的接觸，尋找類似經驗的對象，試著找到一個情緒的歸屬，被理解的感受，伴隨著時間的長段，在文字當中見建立起情誼，逐漸產生了化學變化。瀟灑認為：「所謂的停損點，如果你沒有設這個點的時候，你當然就會很順其自然的發展，就跟你交女朋友一樣，人跟人相處總是會一直發展下去。而今天你們既使沒有肉體上的關係還是...，你就是知道有這個人。」對於他們而言，外遇追求的除了性的滿足，陪伴對於他們而言是重要的。

「在結婚之後...性的忠誠度，(停頓 20 秒) 到底是要擺到...到底是要一種不可侵犯，全身不可侵犯的高度，還是說...還是怎麼講...還是它可以...容忍一些小插曲，還是一些什麼？有些人是擺得很高。如果你老婆是這樣，你老婆也有可能在某種機會、在某種偶然的狀況下，ㄟ～ 發

生一些比較羅曼蒂克的事，當時的氣氛之下所發生的邂逅，對不對。

你會怎麼看？！對我來講，我是想過這個問題。」（直率）

「我到現在還是覺得從見面開始，才有機會往下，我剛講說抗拒什麼，心裡有很多種機會，可是你也想說能夠不要發生就不要。所以對方也動情；你也動情，可以這麼說，所以動情，我假設…。其實就是一些情感跟吸引或是渴望，可能都有！但是…那完全是…完全不是…理性選擇的結果。」（獨特）

「她是另外一個女人，你認識的，熟了，然後覺得她又某種氣氛之下，有了激情，那它自然發生了。」（獨特）

「可能你只是認為只是朋友，可是你到最後，可能沒有一個停損點的話，你就可能一直去發展。所謂的停損點就是你可能，總之不當一回事，就是我認為只是朋友。」（瀟灑）

「我覺得情感需要跟做愛之間是等號的。因為我不知道愛人，每個人對於愛的定義因人而異。因為我認為要上床之前，應該要有情感，你

一定會有那些情感的作用。渴望！被這個對象有真正化學作用，有一些動情！」（獨特）



參、追求激情與穩定

在親密關係當中，我們都渴望有親密的需求，被關愛、體貼，以及善意的回應。當已婚外遇男性進入外遇階段，外遇對象若可提供上述滿足，此段外遇關係就將持續發展下去。直率回憶第一段交往經驗：

「我必須承認，遇見她是讓我在那一段，最低潮的時候，能度過那個婚姻，沒有走向離婚，我覺得她給我很...強大的安定劑。」雖然研究參與者內心面對外遇充滿矛盾與游移，但在關係當中獲得安全感，也助於這段關係的發展。瀟灑也對外遇對象進行回應：「我外遇的對象年紀比我大。她大我六歲，所以那個懂，懂你她可以。」研究者詮釋，這個「懂」，是對於關係當中的一份理解與包容。」男性依賴女性來維繫關係，不一定表現在性的領域，有時候也建立在友誼上。(何春蕤，2001) 直率：「倒也沒有，只能說互相喜歡，說愛太沉重...愛到最後可能會佔有，或者是...想得到，或者是幹什麼...這是我個人的體悟。」

『我都叫她大姐，因為她年紀比我大，她跟我說過一句話，我覺得蠻有趣。她說：「我們兩個是比朋友，還要更朋友的朋友」。我必須承認，在這個過程當中，也許是她的年紀成熟，所以她的一些思想、作法，都讓我蠻敬佩她。』(直率)

「我每天幾點了就是要回家，反正白天就是她的；晚上就是我老婆(笑)。

現在這種年紀要的是穩定，不是刺激。所以，穩定對我來說很重要。

很重要阿～ 不想換來換去。」(瀟灑)

肆、劃定界線的重要性

進入外遇階段，他們的生活重心仍以家庭為重，獨特：「其實我們這種上班族的生活很固定，上班；下班，六日，其實沒有太多的時間，所以還是要有主觀的自己的意願；客觀的機率，就是說偶然的一個狀況下，比如說，你平常能沒有機會接觸到這樣的事情，或者是沒有時間去經營。」因此，他們與外遇對象的界線，對整體關係而言是重要的禁忌。瀟灑的做法：「我老婆不知道，你要跟你外遇的對象坦承。這就是事實，不能接受就拉倒，就不能在一起。這就是事實阿～ 騙也沒有用阿！」直率認為：「我不害人，我並不是去不殺人放火，我不去危害對方的家人。所謂的不危害對方的家庭，前提是對方的先生不知情啦。對啦！你(說)會覺得對太太愧疚，倒是不會耶。」

「你做事情你本來就是，總不該留下證據吧！不是說不該留下證據，我覺得以前那個電影，葉問講得很好，沒有怕先生的人，只有尊重太太的先生，那所謂尊重，某種程度來講，是保護讓她(太太)不知道一些

她知道之後可能會有產生後遺的事情。」(直率)

一旦外遇行為威脅到家庭，他們將選擇中斷外遇關係。獨特認為：
「當然會擔心太太擔心(知道)，這個擔心當然沒有更好的方法。你若去做了，你唯一不讓她發現的機會，可能是你不能夠回到家裡，一直還在聯絡，或者是你常常不在家。」。瀟灑則回應：「我不會去預設任何立場。可能不會這麼衝動，就是大家講這樣會有一個停損點對。跟她散了，就散了。你不可能跟她在一起，把原本的生活放棄掉，原本的家人，原本的家庭。」

「是在這件事情(外遇)之後，心理上的一種移轉吧！…人總不是聖人，也要找尋一個出口，來讓自己的心理平衡，我猜大概男女都是一樣的。」

(直率)

伍、當熱情消逝，關係也結束了。

心理學家 stumrt 和 Jacobson 提出，人類大量的欺騙出現在求愛階段。在外遇過程，已婚男性為了滿足家內、家外的個別需求，竟可能創造不同的時空生活經驗。因此，研究者提問：「第一次發生完的那個當下，有感到後悔嗎？」獨特：「後悔？我沒有，不會後悔。」

瀟灑認為：「我這個人重來不會後悔任何一件事的。這是個人功夫的問題。」

「我們的原則，不想傷害自己的家人。不想被發現，那不想被發現有沒有辦法，在我自己的判斷，我認為是有辦法，只要你不陷進去。」

(獨特)

「死不承認，結束這場關係。當然選擇「家」，當初你既然選擇了要結婚，你就必須得承擔這一切，什麼都不要了。」(瀟灑)

「我覺得自己的身分既然是已婚，你沒有時間跟資格給未婚的承諾。」

(直率)

「你要承諾什麼？你也不能承諾，難不成你要承諾說我一定要娶妳嗎？不可能嘛。」(瀟灑)

一旦外遇事件被揭開，勇於承認是最佳的選擇方法，獨特認為：

「我講白了！即使男人被發現了，男人還可以承受的了。我認為風險、機會跟成本之間，男人是理性的動物。那麼女人的代價大，比如說，

壓力大，尤其是結婚的女人，可能一被發現，社會的道德壓力大，…
男人相對小。」

「這種事情能在一起多久？沒人能保證！所不定明天不爽，所不定就分了阿。這很難講。其實，剛開始是覺得一個刺激。很好！愛玩，所以剛開始就覺得…很好玩！反倒是，現在到什麼時間，到什麼點就必須得做什麼事。現在已經是習慣，已經不是所謂的你為了某件事，一定要去做，現在是一種習慣了。對阿~對阿~你在什麼時間，你就會出現。」（瀟灑）

當外遇事件對於家庭和諧具有威脅的同時，已婚外遇者為何還是願意冒險，嘗試在關係當中擺盪，這樣的經驗對於獨特而言：「等你到老了你想要那種經驗，大概在你年紀許可之前...的話，你沒有經歷過…就是…所以我沒有…沒有後悔。」雖然獨特不覺得後悔，但言談之中卻帶點猶疑與不安，這亦反應了其內心的掙扎與不確定。獨特回應：「男孩子會偷吃麻，大部份偷吃的男人還是怕會被抓到，所以偷吃它不是完全心安理得，他還是會有罪惡感，覺得不安。」

「我們真的相信這是一種理由藉口，真的相信這樣子的觀念。如果是這樣的話，我發生外遇其實是想在外面建立永久的窩。當你有這樣的想法，解釋說自己在為自己找理由。」（獨特）

霸氣與其他研究參與者的狀況不同，目前雙方已經是分居狀態，而且霸氣與外遇對象懷有小孩。在面對外遇事件，家庭成員受到傳統延續子嗣的影響，大部份家庭成員是支持離婚的決定。霸氣：「先跟我老婆離婚吧！跟這個女朋友生活在一起，有必要就是把我兩個女兒接過來住，我最近是在想要怎麼跟她(配偶)講這件事情，就是個性上或生活上不適合。」將離婚焦點放置於個性不合，並非直接提及外遇事件，這也是眾多外遇事件一旦被掀開，所有的歸因皆是個性不合。

「其實我媽媽跟我姊姊知道。我…我姊姊的觀念就是比較開放一點，她是覺得…那是你的問題，那我就好了。母親當然就是比較保守一點，可能會罵。可是你知道中國人對小孩子那觀念就是，有男孩子她就可能比較釋懷一點就這樣，當然不是說，那可能我是獨子，可能我在外面生了一個兒子，她覺得比較 OK 一點這樣子，就可能沒有那麼氣憤。」

（霸氣）

陸、外遇事件下的輿論調適

受到社會道德的眼光，男女間的情慾流動已跳脫這樣的視角，在最真實的感受當中遊走，一旦走進外遇歷程，已婚外遇男性這個主體，將受到來自這社會不同層級的檢視，而對於研究者的好奇：「是什麼的想法讓你想要持續維持這個關係，因為…」

「你不跟別人講，對方不讓別人知道，你怎麼會擔心別人怎麼看你呢？又不是說公諸於世，你怎麼會擔心。我的意思是說，當別人不知道的時候，你自然就不會擔心別人怎麼看你的壓力。」（直率）

「我認為最重要還是自己心裡面的那條線，你心中的那條線退了，你不覺得那種東西是罪大惡極。有人認為那是一條紅線，你不能跨過去，可是有的人認為，那條線最好不要跨過去。可是跨過去也不會死人，所以那條線沒有那麼嚴謹的時候，你會發生了。」（獨特）

似乎，能把持住心中那道防線，只要外遇事件不被發現，已婚外遇者在情慾間可以自在的摸索，外遇這件事情將持續的發展下去，但心中仍受到自我得檢視，心情游移在關係結束或繼續發展。

「說不擔心是騙人的，但是人有時候就是這樣子，在擔心與不擔心之間，你還是持續在做這件事情。」（直率）

「我自己的狀況是，我不希望這個外遇會影響到我的家人。我只是發生了，但我不想去陷入那個外遇裡面，把外遇當作我的生活目標。」

（獨特）

面對人際網絡的「知」，霸氣坦言：「以前出來混的，其實我…我朋友都大概知道我的狀況。那我也不會去避諱說我的情節是怎麼樣。那當然可能對於某些人的道德人格來講，我也不會去講這個問題。那我也不是說我自己很厲害。我有老婆又有了女朋友這樣子，不是！那可能就是…另外一個層面的代替這樣子，比如說：代替就是(停頓5秒)一個取代吧！」瀟灑也表示：「我朋友知道，她不一定知道。你會去視事情的情重，那些該說，那些不該說。」

研究者在這個部份有個看見，在這裡有一個世代的差異，直率與獨特為中年後期的階段，以當時的社會文化結構下，對於情慾的探討相對保守，攸關男性形象的認同，對於家庭的責任與義務框架，因此，即便在社交網絡中，較難以與他人分享內在深層的感受，即便回應外

遇事件矛盾與掙扎，似乎皆避而不談的隱藏起來。反觀，瀟灑與霸氣相較於其他兩位研究參與者，曾有與知心朋友談論外遇對於自身的影響與難處，面對外遇事件的態度較為開放與坦然。



第三節 離家者的婚姻調適

壹、 夫妻溝通問題

四位研究參與者當中，有三位進入外遇的經驗，來自於溝通與價值差異，對於問題沒有更好的解決方法，試圖在關係當中尋找出口。

瀟灑：「我跟我老婆不會吵架，我們不會吵架，我們吵不起來，我們是沒有吵架，我們不是因為人家說，什麼吵架什麼的，人家說的家庭失和，完全都沒有。」

「我不會把工作的情緒帶回家。再怎樣…你回家…回家也不會多說…多說多擔心，也不是說聽，有時候可能發發牢騷麻。她聽不懂就算了！像對老婆發牢騷她就會說，像我老婆就很反對我從事這個行業。她就認為說，那就不要做阿！對阿！可是…以我在這間公司的地位，怎麼放掉。」（瀟灑）

「她那時候要求我一天跟她講兩個小時的電話，持續講了好幾年，我就從有話講到沒話，我也不知道該跟她講什麼，以前我跟她的相處模式，我有些事情要跟她分享，她會說你不要跟我講這些，就覺得到後面就不想跟你講了。事情演變到現在，她問我說你怎麼了，我都沒有

想跟她分享，我說我不知道要跟妳講什麼。」（霸氣）

似乎，溝通對於夫妻而言是困難的，其中的內涵在於情緒感受。模糊在哪些事情可以表達，哪些事情不能表達，因為問題的觀點不同，而有許多不同的情緒表現，特別是追根究底的討論事情，卻忘了背後的問題意涵與情緒需求。霸氣認為：「我覺得溝通等於在這個字面上的形式叫溝通，做都做不到。就是跟你吵啊！就是一直念你啊！就是一直把以前事講出來。你也知道說…男女雙方在一起最忌諱就是講這種事情，就是一直再講，那我就沒辦法接受這種事情，就事論事把事情講完以後，你要講以前的事情，那就很抱歉沒得講，因為她很難忘記，很難去釋懷之前的事情。」

「當時，沒有那樣的同事、朋友可以去傾訴這樣的事情，你會跟你的同事講說，我發生這種事嗎？你會跟你的上司或部屬講這種事，部屬更不用講，對不對。會講嗎？應該是不會啦。」（直率）

對於獨特來說，自覺婚姻關係並無異狀，只是生活當中缺少了刺激。因此，心中有一個疑問：「是只有不幸福的家庭才會外遇？」

『你有沒有想過會有一種想法，「雖然是一件不對的事，但是你想要你也認為這是一種機會」。你可能過了這個時間點，你可能也沒有這個機會了，你一輩子就是這樣，可是人到底是要守著這個是說…。假設你今天是從結婚，到老了，結婚30年搞不好你都沒有外遇，你得到一座貞潔牌坊，還是說你認為，你這個人生裡面，在你年長之前你有這樣的經驗。』(獨特)

的確，隨著婚齡的時間逐漸久，夫妻相處除了尋求一份安穩之外，在婚姻關係「情感」層面的提升若沒有特別經營，恐對於夫妻關係當中的「質」，帶來一些影響與改變。獨特：「婚姻的問題在於，你可能還是會有性生活，那種感覺好像是你的責任跟你的義務。」

「我到現在還是覺得啦~ 我老婆跟我一樣，當哪天你敢去外遇是....，其實我是不會覺得那是罪大惡極，或是觸犯什麼天條，觸犯什麼... 其實...很多婚姻都是這樣子，所以我沒有....沒有後悔。反而是我沒有...我沒有曾經去做這東西，我可能會遺憾。」(獨特)

貳、相互陪伴的對象：

關於外遇對象的鎖定，四位研究參與者皆認為，社會大眾所認為

的年輕貌美，不足以打動已婚外遇男性的心，其因在於外遇並非要結束婚姻關係，因此，可以相互理解，且發展穩定關係，對於外遇行為才具有意義。獨特：「不過我第一次大概是 40 歲左右，40 歲那個時候...我現在 49 歲了。」直率認為：「你說她要很年輕就會想外遇，我覺得這個畢竟比較少，所以我覺得那是機率的問題。因為你整個婚姻過程當中，你遇到的都可能結了婚 5~6 年了，或者是因為婚姻中的問題太多，造成婚姻中失和的問題。」

「她是離婚，那時候剛離，所以可能也是因為遇到同樣的問題，她的年紀也大概是三十幾歲了，那時候，那時候她還比我大。」（直率）

「她也是已婚，大家都已婚都遇到這樣的狀況，我常常講一句話就是說，今天我跟一個已婚女士一起交往的話。她的優先度還是以她的家庭、先生、小孩為先…。講白了，她的優先度還是以她的家庭、先生、小孩為先麻~你也沒有資格去跟人家先生吃醋阿。我覺得！這是我的觀念啦。你既然跟一位已婚之婦交往的話，你本來就不應該去跟對方忌妒或幹什麼。」（直率）

因此，四位研究參與者的外遇對象，皆為目前或過去是已婚者，再者，年紀也較與自己相近。對於他們而言，外貌不會是發展外遇關係的首要條件，而年齡與生活背景才會是主要的因素，另一個部份就是開誠佈公的講明白，對於已婚外遇者而言，不給承諾是在關係當中最重要的事情。

「通常我一開始絕對不會去承諾什麼，反過來我會去跟她講清楚，這樣的關係並不是(可以長久)，如果可以enjoy這樣的接觸，或者是激情，那麼大家Happy，這不代表可以後面是會怎麼樣。」(獨特)

參、外遇關係中的接納

霸氣回應家庭事件：「因為我住台北的話，她住台北是跟她爸爸一起住，那爸爸是還好，但她媽媽就對我限制，理怎麼樣的頭髮都要管、抽菸也要管。像我之前比較Care我太太的是我的事情她也要管，為什麼？身體是我媽媽生給我的，我有自主權她不能接受，我很Care這種事情。」因為各種原因霸氣目前是分居狀態，之後，與女友(外遇對象)一起同居。霸氣：「我跟我太太說我跟某某某出去，她會不相信，會一直電話查情，而如果女朋友，我跟她說我跟某某某出去談些事情幾點回來，她就ok。」

在這裡研究者有一個看見，信任有助於親密關係的發展。這樣的信任通常會出現在外遇歷程當中，外遇對象給予外遇者的情感支持。

「發生外遇其實是想要在外面建立永久的窩，我沒有那種想法過。只是一種有時候，跟當時的，比如說：不只感情的出口你生活、工作壓力的沉悶」。(獨特)

「跟她在一起沒有壓力，那也就是在一起沒有壓力，在那一年半的時間當中，讓自己在那個不安定的婚姻狀態下，獲得一些平穩的狀態，也才決定那個婚姻，願意繼續走下去。」(直率)

當外遇關係持續發展下去，很有可能對於雙方來說，發展另一種變相的家人關係，瀟灑的經驗：「我第一次見到她小孩的時候，她小孩就叫我爸，我也覺得很奇怪。這不是你預想的那種，而且她小孩是...是算有類似過動，會比較排斥生人，所以...他對於我，完全就是不會感到陌生，這一個我也覺得蠻妙的，就玩玩具，我就陪他玩。」

「我甚至還會抱我的小朋友給她看。因為她都知道嘛~對她來說...你的小孩...也是她的小孩。」（瀟灑）

肆、時間與空間分配的藝術

研究參與者認為，既然走向外遇歷程，因此在時間調配這件事是重要的。瀟灑：「我不擔心給我老婆發現，因為我老婆不會發現。因為生活圈子不一樣。我老婆不會！完全不會(肯定句)。就像我也不會...她的生活圈我也不會想去了解，可是我的生活圈她覺得太複雜。可能工作的關係阿。(思考 20 秒)如果你一般上班族，待辦公室，應該也沒時間吧。也不是說適合，比較容易發生，你那你那同事隨便一抓，哪一個又跟...講難聽一點啦。他們上酒店，上，幹嘛，也是為了得到一時的那種所謂的情感的慰藉。」因為中做型態的不同，對於已婚外遇者而言，運用閒暇時間可以獲得滿足，對於他們而言就已足夠。

「名義上算是分居啦。但是就是我假日還是回去看小孩子。她不同意啊！跟她說我在外地工作這樣子。一般來說我分配是這樣，因為我現在小孩剛生出來，我可能百分之七十在女朋友身上，那假日我會跟我女朋友講好，妳要留給我妻子跟我兩個女兒身上。因為我兩個都上小學了嘛！那我總不可能因為女朋友而不要小孩，不要我原本的女兒。

這不可能這我剛才強調的。」(霸氣)

「因為去的地方理論上，比較不會遇到熟人，所以不是那麼擔心。...

大部份都在外縣市」(直率)

面對家裡面的突發狀況：

「女朋友這邊我之前有跟她協調，萬一有任何重要事情，我會先趕過去。她同意，假如真的有這種情形來講，我可以先幫我女朋友這邊先安頓，我女兒那邊再過去。因為我不可能叫我朋友過去，我們說就近，先把這邊處理好再同時回台北處理。」(霸氣)

伍、家庭仍是重要性：

外遇不足以取代家庭關係，四位研究參與者，對於外遇行為與家庭照顧，皆認為回歸家庭是重要的。直率認為：「在於有了小孩夠有責任感，但責任感對於外人來看也許是一種諷刺。既然有責任感怎麼還會外遇，但我覺得這是不能被相提並論。總會為小孩給她們比較好的生活跟保護她們吧!那很難講的，這該怎麼被量化形容？」(研究者：差別在哪裡?)歸屬感吧!應該說，結了婚後也小孩跟有家庭都一樣有歸屬感，但程度是不同的!」

「不知道會離婚還是怎樣，目前想到的方式是這樣。假如跟她離婚，我就能證明這個小孩是我的，我想得比較多。沒有，孩子是孩子、她是她，我很 care 孩子的一切。」（霸氣）

「事情戳破，對她也不好。何必呢？她先生不知道，知道就好玩了」

（瀟灑）

「其實這麼多年來...我是遇過一個(停頓思考2秒)，曾經有過跟她在一起的念頭，這是這麼多年來唯一遇過一個。那後來其實是...(思考數秒) 嘖~ 這個有時候，生命是很不尋常的，後來是...(停頓思考數秒)發現她！(思考數秒)她自己說她是個很小心眼，她是個很小心眼.....的女人。(停頓思考3秒) 她可以忍受我的太太，但是她不能忍受我太太之外的女生。」

（直率）

陸、如何應對家內、家外的生活

外遇歷程中，研究參與者認為當關係的持續發展，兩人會共同創造出既有的默契，這樣的默契，也將提升兩人在關係當中的信任關係。

「通常她(老婆)打過來的時候，她(外遇對象)知道，我會很坦白地告訴

她，她知道，我要接，她就很識相的不講話。」（瀟灑）

「我老婆喔~她...就...因為通常我回到家，我手機訊息來，絕對不會是她的訊息，一定是工作上的訊息。這是一種默契，不是協調。她也不想破壞掉你原有的家庭，她也很清楚的明白的知道我們不可能在一起。」（瀟灑）

「小孩的安排，比如說要是我比較早下班，我就會去安親班看她們或是接她們去她們家，那假日來講的話，可能就是說會帶他們出去玩吧！然後跟我太太聊一下」（霸氣）

柒、當配偶被揭發後

四位研究參與者，目前外遇行為皆未公開，因此，在心理歷程的轉換，較屬於對於自己的道德認同與接納層次。因此，研究者好奇他們將如何因應問題：「若另一半發現時...」。霸氣：「我認為她目前來講她是猜啦！其實我到現在已經不會擔心了。以前會，現在我覺得反正就這樣。我沒有在擔心什麼，我現在沒有在擔心。之前只是擔心說(停頓4秒)可能有一方會受不了吧！那現在我覺得說既然大家要撕破臉來講，我覺得都無所謂了。」

「如果太太發現，你就要處理她(配偶)啊，你要處理她就不會是一個好的事情嘛。」(獨特)

「不連絡啊~(停頓5秒思考) 應該是比較...不會主動聯絡。」(直率)

「既然你當初選擇，你就是要去承擔一切。所以，我們之前說的，所謂的罪惡感，或者是說那種虧欠。除非跟外遇的對象有小孩，你要說什麼虧欠。你今天該給的還是給了~。你說不管是在精神上、經濟上，沒有因為你外遇的時候把另外一邊，可能連家都不要了。」(瀟灑)

對於四位研究參與者來說，坦承這件事情有助於關係上的修復，無論是對於配偶或是外遇對象，都是一個具有負責任的態度，目標皆是不傷害對方。

「其實事情說破了！跟外遇對象都坦承了之後，你就豁然開朗。當然你一直騙，你永遠也圓不了這個謊。你一直騙沒意義，我不會給外遇對象承諾任何事情。(瀟灑)

不過，外遇本事一件傷害婚姻關係的具體事實，對於研究參與者而言，又如何去看待這樣的傷害。獨特：「我覺得，第一個是自己心裡面，自己的約束要，重於外面的，你自己認為在做這件事，做這樣的事情是你的罪惡感；你對自己的要求，可能重於…，只要你有機會，然後，風險小是說，(算是)被揭發；被曝光的風險小，那你可能就會去做了。」

「反而是我沒有，我沒有曾經去做這東西，我可能會遺憾。等我老的時候，什麼都不行的時候，沒人要的時候，我可能會覺得遺憾。」

(獨特)

霸氣內心有一個隱憂，對於外遇或者將與老婆離婚這件事，到底要不要跟小孩說，擔憂小孩成長歷程當中的創傷。霸氣：「如果真的離婚，小孩就一人一個。當初我覺得我太太比較不適合的點，她問小孩說你要跟誰，小孩心理上就是有個疙瘩。」

「畢竟小孩子已經十歲跟八歲了，到了可以說的年紀，什麼事情可以跟她去講。當然我也沒有跟我女朋友講到這一塊，我只有跟我女朋友

說我在上班這樣子，不要讓他們說覺得我，你懂我的意思嗎？因為現在小孩子比較早熟，可能跟他講什麼，他就可以去意會到那種事情。」

（霸氣）

透過訪談，研究參與者藉由說出心中的生命故事，讓我們再次經歷，外遇事件對於已婚男性的矛盾、探索與改變，當我們對於背後行為意涵有更多的了解，也使我們更能去思索婚姻關係中的複雜與多樣。我們試著從口述過程找到一些前進的方向，試圖在關係當中找到另一種可能性，對於家庭、夫妻有更多的理解，我們試著透過這樣的經驗，讓個人、家庭邁向一個前進與發展的方向。



第五章 研究結論與建議

究者將針對研究結論進行討論，並針對研究問題進行回應，其次針對研究發現給予讀者具體的建議，並提供未來對此議題感興趣的讀者相關研究意見，最後研究者嘗試書寫研究歷程中的反思與改變。

第一節 研究結論

本研究從研究參與者自身經驗出發，主要探究中年已婚男性外遇歷程中的心理歷程與婚姻調適議題。在外遇過程當中，研究參與者經歷到那些心境上的轉變？面對婚姻關係又將如何調適？因此，研究者依循上述主題進行詮釋，透過文獻整理歸納研究問題之異同處，以下討論內容如下：

壹、進入外遇前的內在心理轉折

研究中，整理四位研究參與者的外遇經驗，外遇前期他們對於婚姻保持著一種渴望，可望在關係當中獲得激情，或者穩定的婚姻關係。但隨著婚齡逐漸變長，夫妻關係開始變質。中年男性面對中年空巢、生活壓力、關係議題的失落…等，期盼能在關係當中獲得一些支持。更細緻的深入了解研究參與者的內在轉折經驗，研究者原先設定應該有世代差異的現象，但經文本歸納分析結果，觀察面對婚姻的失落議題，並無世代差異，因此男性在面對外遇事件，內心是充滿著掙扎，

並非社會大眾認為的僅有性的需求。研究者歸納出，中年已婚男性外遇行為前的動機，大致可分為兩大方向：一、夫妻生活的匱乏；二、家庭重大事件。當中年已婚男性在面對失落時，為了減少夫妻間的衝突，他們會嘗試向外找尋情緒出口，但隨著男性尊嚴的刻板印象，華人社會中的男性，不太主動分享及表達自己。因此，隨著科技的發展，通訊軟體有助於男性在安全的環境下，尋找類似經驗的女性坦露心聲。

在網路世界中，透過文字的交流，情慾之間的轉換，在人、事、時、地、物的巧合下，當雙方都彼此感受到溫暖，這樣的情誼會繼續發展下去，研究參與者亦表示，當雙方有機會進入第一次實體接觸，有助於外遇關係的發展。至於發展的程度會隨著當事人對於界線的拿捏而定，對於道德感較高的已婚者而言，這樣的接觸不足以發展外遇關係，但通常會發展成外遇關係的中年已婚男性，大部份是在價值、想法上，已經決定好放手一搏，而嘗試與外遇對象見面。

對於四位研究參與者而言，外遇對象並非追求外貌的好看，類似生活經驗與陪伴，才是重要的因素。這與社會大眾對於已婚外遇者的想像不同。對於他們而言，以「一夜情」為基礎的性關係，稱不上外遇，那僅有生理的發洩與買賣。情感的慰藉與支持，才是支撐這個外

遇歷程的發展。因此，對於研究參與者而言，當外遇持續發展下去，到最後會演變成另類的朋友關係，甚至家人關係。然而，這樣的發展也對於已婚外遇男性產生信任感，因為彼此間知道對方的底線與界限。

貳、外遇歷程中的穩定與親密

進入外遇歷程，四位研究參與者，皆認為外遇可以滿足關係當中的失落，無論是對於關係層面上的失落；生理層面的性滿足議題；或者來家庭經驗當中的衝突。對於他們而言，外遇能調劑他們在上述議題當中的缺，心裡清楚明白，這樣的缺，是一種逃避問題的方式，在外遇事件揭露時，外遇對象帶給已婚外遇男性，婚姻關係無法得到的情感與支持，若需維持婚姻關係，似乎外遇是當時最佳的選擇(蕭英玲，2003)。

Morton Hunt 將外遇分為三種類型，本文研究參與者的外遇行為，較屬於「輔助性婚外情」，意指已婚外遇者在外遇歷程，所投入的情感有限，在認知目前婚姻關係當中的功能與意義之下，從外遇過程當中尋求情感上的滿足與支持(于而彥譯，1969)。所以，中年已婚男性渴望對愛的需求，但仍無法放棄原有的婚姻家庭生活。他們從平穩地互動關係當中，試圖找的一個可行的方法，然而減少衝突是目前最常

見的家庭衝突解決模式。

界線的拿捏對於中年已婚外遇男性是重要的，唯有不被發現，才能延續這段外遇關係。對於四位研究參與者來說，只要講清楚就可以。對於外遇對象的坦承是必要的，對於他們而言，並非要特定的互動關係，他們渴望的是一份穩定的互動，當外遇對象逐漸跨越界線，中年已婚男性會以疏離的方式因應，嘗試結束這段關係，再次尋找下一段安全感。

本研究可以看到一個特殊的現象，四位研究參與者外遇之對象，意識目前正在婚姻關係當中，或者是曾有婚姻關係的對象。這打破我們對於已婚外遇者的想像，我們認為他們可能會選擇年輕貌美的對象，但對於他們而言，能夠給予彼此空間，以及學習「理解自己」是重要的。蕭英玲(2003)針對「女性外遇：動機、發展歷程態度」顯示，女性同樣面對關係上的失落，渴望在關係當作獲得滿足，因此，以不結束婚姻關係的前提下，外遇的發展有助於提升婚姻品質，其論點是一致的。

參、外遇不足取代婚姻關係

當熱情消逝，關係也結束了。外遇之所以讓人好奇，是因為它隱含了一層意義，沒有婚姻制度的約束，人們可以自在的感受情慾的流

動。對於研究參與者而言，情慾的流動足以讓他們願意停留在這樣的關係中，但回到現實生活層面，被束縛、制約的生活模式，較難以發展情慾的展現。四位研究參與者皆認為外遇不足以取代婚姻關係，他們內心衡量一件事，當婚姻關係的結束，生活品質是否受到影響。從本研究當中發現，育有子女足讓婚姻關係持續維繫下去，即便面臨具有殺傷力的外遇議題，夫妻通常會為了「家庭」而繼續維持關係，但夫妻關係當中的「質」，親密與信任關係將會毀壞，多數男性持續外遇，女性將寄託放置於小孩，呈現一個循環狀態。

在本研究當中，可以看到一種特殊的現象，即便外遇總有東窗事發的一天，但對於四位研究參與者而言，仍不後悔進入外遇歷程。一旦外遇事件被發現，坦承與否認皆各執一詞。這與文獻當中，當外遇事件被揭發時，接踵而來的是外遇者對於關係的選擇，對於他們而言是面臨兩難的選擇，無論如何選擇，這都將會使外遇的一方陷入難以決斷(陳俐雯、陳國彥，2018)。對於四位研究參與者而言，「否認」與「坦承」的選擇在於被揭發嚴重性，對於未有具體事證的揭發，他們認為仍有挽回的餘地，一旦證據確鑿，他們將選擇坦承外遇行為，無論否認或者坦承，對於中年已婚男性來說就是負責任，即便受到道德譴責，也不會後悔曾經在婚姻關係當中出軌，而回歸家庭對於他們

是重要的。

肆、外遇中的調適議題：

四位研究參與者外遇事件皆未公開，對於複雜且多樣的討論素材有限，因此，研究者在此段落，運用家內調適，家庭間內部的關係調適，進行說明論述。家外相處，家庭外的外遇行為互動方法，說明男性外遇者的外遇相處之道。最後，因研究參與者提及生活圈對於外遇的好奇，因此，了解研究參與者如何看待他人眼中的外遇行為。以下分別論述：

一、家內調適

研究參與者一致認為外遇可以減緩夫妻關係當中的衝突，藉由外遇對象的情感慰藉，從關係當中找到一個出口，也是維繫婚姻關係的方法。直率：「在那個...不安定的婚姻狀態下，獲得一些平穩的狀態，也才決定那個婚姻，願意繼續走下去。」四位研究參與者中，有三位在經歷親密關係的失落議題，藉由上網尋找第三者，重新獲得認同與親密感。也對於夫妻互動有正向的幫助，對於外遇者在婚外情過程中獲得情緒支持，似乎是最佳的選擇(蕭英玲，2003)。此結論與其他外遇研究發現一致，無論男女性外遇者，面對外遇過程感受來的經驗，會適時的展現在配偶身上，外遇經驗有助於夫妻間的互動，反之，當外

遇被揭發後，夫妻互動將呈現僵化與衝突。

霸氣有別於其他人的生活經驗，外遇對象懷孕，增添了外遇行為的複雜性。霸氣認為目前與配偶就是分居狀態，夫妻共同的話題也僅有「小孩」，為了小孩可以做任何的妥協，但是外遇對象同時也懷孕，面對兩者都懷有自己的小孩，離婚似乎是最佳的決定，在沒有婚姻關係的前提下，霸氣無論對於配偶，或者外遇對象，同時可盡到照顧責任，而情感的連結，將視當下的互動關係，決定關係的距離程度。

研究者發現，子女的存在對於婚姻的「離」，具有相當程度的約束力，四位研究參與者皆認為子女是維繫家庭的唯一條線，回應目前居高不下的離婚議題，研究者好奇這個「不離」對於子女的照顧是否具影響，還是目前外遇事件未被公開，而子女教養照顧皆有另一半協助分攤，若真的外遇遭揭露，男性是否有能力獨自照顧子女，甚至為了健全的家庭照顧而中斷外遇行為的發生。

研究參與者當中，有三位皆認為，當外遇事件被揭露時，應立即中斷外遇關係，尋求配偶的諒解。他們對於外遇有相當程度的認知。論「情」，在道德上將受到社會大眾的斥責與內心譴責；論「法」，目前台灣一夫一妻制的婚姻體制中，外遇仍屬於公訴罪，在民則保身的前提下，應立即中斷外遇關係。其中，霸氣長期處於外遇的狀態，且外遇行為

某種程度，被原生家庭接納。因此，認為情慾是流動的，面對婚姻關係，認為離婚是最佳的選擇，但後續未必會走進婚姻關係，僅希望能有穩定的開放關係。

二、家外相處

研究參與者一致認為，當感情消失殆盡，親密關係將走向分開，這樣的分開沒有任何徵兆，因為外遇關係沒有所謂的承諾，對於研究參與者的定義來說，他們存在的是一份「友誼」，只是在關係程度上得差別，一旦外遇對象缺乏激情，這段關係將隨之而去，已婚外遇男性在面對失落議題，恐再尋找另一段外遇關係，而此外遇行為會不斷的發展下去。

在互動上的經驗，面對外遇對象應將焦點放在兩人互動，彼此不過問對方的隱私為最佳互動方法。在時間的安排上，研究參與者認為外遇無法取代婚姻，因此，不給對方承諾是必要的。在時間上的安排，以家庭為重，外遇為輔，各自享有獨自的生活空間與自主，這樣的關係才能維繫下去。

外遇對於研究參與者的調適，除非當配偶發現，對此研究參與者未曾感到擔憂及恐懼，認為選擇外遇就必須要將兩者兼顧，因此，研究者認為男性在外遇過程經歷了界限的調整與安排，有助於外遇者因

應外遇關係的結束。

三、對於輿論的想法

本次受訪者有兩個世代群，透過受訪者對於外遇事件的詮釋，中年後期的研究參與者，對於外遇較為保守，未曾讓他人知道曾有或現有外遇經驗，對於家庭照顧至為首要。反觀，中年前期的研究參與者，面對情慾議題較為開放，可向信任的朋友袒露外遇過程，從過程中尋求認同與支持。在與外遇對象的互動也花費的時間也比較長，在關係上的經營更有足夠的膽識與信心去經營。最後，因本研究參與者外遇事件均未被公開，因此在外遇後的內在轉折與婚姻調適，並不如一般大眾想像的強烈與緊張。



第二節 研究建議

壹、對經歷外遇歷程的夫妻之建議

想必「外遇」對於您們的傷害，足以造成個人內在的失落，以及對於婚姻價值的懷疑，當經歷外遇事件後，試圖透過各式報章雜誌，找出可以控訴對方的理由與原因。研究者在撰寫這份研究的同時，心中仍有一塊擔憂，那是一份好奇，但期盼以不偏頗、不評價的方式，透過個人真實感受的經驗，去歸納在這樣歷程當中的經驗，以作為實務工作經驗的參考，仍不忘了對於研究參與者的尊重與接納。

研究結過當中，我們看見中年已婚外遇者在進入外遇時的矛盾，內心受到道德良知的譴責，但卻可以運用自己的方式消化，或許對被外遇者而言，這是一份合理化的藉口，但不可諱言，一旦關係面臨失落，我們都可以再找回那份歸屬感，只是夫妻間隱含了許多議題，這並非三言兩語可以論述完，因此，研究者想給目前正經歷外遇的已婚男性，婚姻價值的好與壞，並非單方面的努力與逃避，一旦關係出現了破口，再次修復的機會恐怕難以承載，當面臨心理壓力時，不忘尋找身邊的資源，或是專業人士，談談心中的苦與難，試著從關係當中找到另一個出口。另外，提供給面臨配偶外遇的您，本文研究者並非公開自己外遇經驗，因此，無法推論您的配偶是否有類似的狀況，但

可以確定的是，「激情」與「溝通」對於婚姻關係的品質，具有一定的影響力，而原諒這件事很難，但若您願意再次開啟對話的橋樑，或許有助於你們在關係中的修復。

貳、對此議題好奇的朋友之建議

外遇是個非常具有爭議性的話題，無論是對於個人內在的價值的評析，或者整體社會道德價值的檢視。有時候我們的關切，恐對於個人或家庭成員帶來巨大的傷害，特別是回應家庭關係當中的複雜，許多事情不只有單方面的成因，關係當中的「對」與「錯」，並非是依循我們個人的價值觀進行判斷。因此，我們須留意在關心類似經驗的親朋好友時，須留意自己是否陷入探他人八卦、涉及隱私，或者不自覺成為茶餘飯後消遣的對象，有時不經意的討論或表達，恐對於夫妻雙方，在面對外遇事件的感受或關係的修復，帶來間接性的影響。再者，我們從研究中發現，中年已婚外遇男性在經歷外遇的同時，內心仍有一個家的概念。如同研究參與者所述，外遇並非要結束一段關係，而是一種心理上的寄託。依循這樣主觀感受的描述下，中年已婚外遇男性需要的是傾聽與陪伴，他們用了他們覺得可行的方法在經營這個家，即便這樣的方法足以造成家庭的傷害，其為矛盾與兩難，想必這也是中年已婚外遇男性所預想到的結果。故建議當我們在好奇外遇事件發

生的同時，切記不要將主觀價值信念套用於他人身上，我們可以真心的給予傾聽與陪伴，試著鼓勵夫妻雙方透過專業人員的協助，釐清目前婚姻狀態，選擇一個對於彼此都好的方法，即便當一段關係的結束，我們也將誠摯的祝福他們過更好的生活品質。

參、對實務工作者之建議

不談外遇，是不是就不會發生外遇？民國 92 年家庭教育法通過後，依法鼓勵進入適婚年齡的男女接受四小時的婚前教育。台灣目前婚前教育的安排，主要以教導男女如何對婚姻忠誠、如何當成為為人父為人母，其角色的定位與分工。林如萍(2003)亦提出婚前教育 CPR，主要三大目標為：婚姻承諾(commitment)、問題解決能力(problem-solving)，以及經營婚姻與家庭資源(Resources)。甚至，宗教團體透過信仰的概念，建構男女在進入婚姻關係當中的忠誠與合一。反之，研究者從研究結果發現，四位研究參與者皆到了適婚年齡，在交往過程中，曾發覺對方似乎不太適合，但仍在親友的鼓吹下結了這段婚姻，但問題的發生與改變，並非隨著結婚儀式而有所變化。這也讓我思考，台灣目前的婚姻教育體制，足以撐起整個家庭嗎？不可否認婚前教育的重要性，當男女進入婚姻關係當中，必定要有一定的共識、對愛的承諾、問題解決，以及善用家庭資源的能力，方能使這段

關係持續下去。只是當雙方在不適合這段婚姻的同時，我們還需要鼓勵雙方改變自己，進入婚姻關係嗎？故研究者建議實務工作者，我們必須了解個人與家庭間的脈絡，在進行婚前教育的同時，可以加入個人自我探索的部份，協助伴侶多認識自己對於婚姻的價值，當覺察這段關係不是和發展下去時，或許，教導伴侶如何分手也是一種方法，使他們有多點機會，核對彼此對於婚姻觀的一致性，減少婚後夫妻對於婚姻期待的落差。



肆、對未來研究之建議

本研究的發想來自於，研究者在實務經驗當中的觀察，多數女性來自門診求治的經驗，但部份都伴隨著伴侶外遇這件事情，在婚姻諮商的過程，研究者心中總一個一個好奇與探索，但在實務現場較難以發揮，因此，研究者帶著這樣的好奇進入了學術領域。這樣的議題充滿爭議與道德，在進入研究前，研究者亦受到許多關切，擔憂我是否可順利拿到學位，甚至有多少人願意，來到你面前談談外遇。很慶幸！一路有貴人相助，最後還是有四名研究參與者願意接受訪談。

回顧臺灣研究外遇的文獻，這樣的議題大部份以性學專業居多，研究主題多半以情慾為主，少部份談及個人失落經驗，對於婚姻關係為主的討論鮮少。因此，研究者想藉由經驗個人轉向家庭經驗的論述，撰寫本研究的架構，相信這樣的文本資料仍有許多值得深入探討的部份，以及相關議題值得追蹤與延伸。最後，本文研究參與者皆為揭開外遇事件，因此在感受與調適上，並非適用於當外遇被發現後已婚者，故研究者建議未來對此議題有興趣的學術先進，可延伸當外遇被發現後的家庭動力，以及其調適歷程，若有機會上可比較兩者間異同之處，或許對於未來本土化資料有更多的貢獻與參考價值。

參考文獻

壹、中文部份：

丁凡(譯)(2014)。敘事治療的實踐：與麥克持續對話(原作者：Michael White)。台北市：張老師。

于而彥(譯)(1996)。外遇情感出軌的真實告白(原作者：Morton Hunt)。臺北市：張老師。(原著出版年：1996)

于而彥(譯)(1996)。外遇—情感出軌的真實告白(原作者：Hunt Morton)。台北市：張老師。

內政部戶政司(2016)。人口資料庫—結離婚年度統計資料。線上檢索日期：2017年06月14日。取自：
https://www.ris.gov.tw/zh_TW/346。

王世哲(2000)。男性情慾之研究—以中年已婚男性為例(未出版碩士論文)。高雄師範大學，高雄市。

王韋琇、王智弘(2015)。外遇風暴後—以情緒取向伴侶治療探究外遇所引發的依附創傷。輔導季刊，51(2)，14-20。

王慧琦(2010)。成年已婚者寬恕型態之初探研究。朝陽人文社會學刊，8(1)，1-33。

王慧琦(2012)。妻子面對丈夫外遇之因應策略。朝陽人文社會學刊，

10 (2), 1-29。

王慧琦 (2014)。配偶外遇之寬恕研究：從妻子角度出發。臺大社工學刊，31，91-138。

王慧琦 (2014)。配偶外遇之歸因-從八位丈夫外遇者的角度。朝陽人文社會學刊，12 (1)，1-28。

江文慈 (2009)。不惑之惑：中年人的心理危機與轉機。諮商與輔導，277，22-27。

江程碧鴻 (2009)。婚外情事件與婚姻品質、心理調適之研究- 以丈夫外遇為例。(未出版碩士論文)。國立政治大學，台北市。

李文瑄 (2000)。外遇與終結。諮商與輔導，180，21-26。

李維榕 (2004)。婚姻探戈。台北市：張老師。

卓慧娟(譯) (2016)。夫妻這種病 (原作者：岡田尊司)。台北市：三采文化。

林庭 (2014)。華人社會下婚姻關係中「夫」與「妻」可能的角色衝突。諮商與輔導，339，20-23。

林烝增 (2011)。焦點解決短期諮商對配偶外遇當事人之應用。諮商與輔導，302，31-34。

林慧羚 (2013)。張曉風〈人環〉敘事話語研究。中國文化大學中文

學報，27，201-230。

邱獻輝、葉光輝（2012）。從傳統華人貞節觀念探討男性殺妻。本土華

人心理學研究，38，43-100。

洪美鈴、景瓊茹（2015）。從榮格分析取向論中年危機-以中年外遇案

例分析。諮商與輔導，357，2-5。

胡正文（2016）。穿梭社會與自我之間《愛情決勝點》、《花神咖啡

館》中的婚約與情變。臺北城市科技大學通識學報，6，67-89。

徐西森、連廷嘉（2004）。婚變婦女因應婚姻危機歷程之初探研究。

諮商輔導學報，11，31-57。

徐畢卿、陳姿瑤(譯)(民 90)。解析婚外情及其指引(原作者：Emily M. Brown)。台北市：合記。

張存華(譯)（民 96）。愛、欲望、出軌的哲學(原作者：Harald Koisser、Eugen Maria Schulak)。台北市：商周出版。

張筱君、阮芳賦、簡上淇（2013）。已婚與未婚男女在婚姻與外遇認

知之調查研究。樹德人文社會電子學報，9（1），17-38。

張鳳如、陳國彥（2018）。淺談新時代女性外遇。樹德人文社會電子學報，13（2），68-83。

張麗英（2007）。男性婚外情研究-一位女性新聞工作者的觀點（未出

版碩士論文)。世新大學，臺北市。

畢恆達 (2003)。男性性別意識之形成。應用心理研究，17，51-84。

許皓宜、李御儂 (2015)。外遇與分裂：一位男性外遇者的經驗詮釋。

國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系教育心理學報，46 (3)，

449-469。

陳佩錦 (2006)。盔甲內的男人：三位中年男性的生命故事 (未出版碩

士論文)。國立台東大學，台東市。

陳俐雯、陳國彥 (2018)。外遇議題之探究。樹德人文社會電子學報，

13 (2)，113-123。

陳珮慈 (2011)。外遇諮商中反移情內涵及倫理議題處理。家庭教育雙

月刊，32，69-76。

陳映如 (2010)。華人家庭中的人際關係—夫妻衝突與溝通。諮商與輔

導，298，5-7。

陳惠秋 (2007)。穿越幽谷—女性面對配偶外遇之敘說研究 (未出版碩

士論文)。高雄師範大學，高雄市。

陳慧倫 (2008)。當生命中多了個老來伴—中老年再婚經驗：再婚動機

與婚姻調適之初探 (未出版碩士論文)。國立政治大學，台北市。

陳蕾如 (2010)。情慾中迴旋—異性戀婚姻中年男性外遇探究 (未出版

碩士論文)。樹德科技大學，高雄市。

彭莉惠(2004)。女性婚外情慾的處境與蘊含。**女學學誌**，18，39-107。

彭懷真(2003)。**婚姻與家庭**。台北市：巨流。

彭懷真(2009)。**婚姻與家庭**。台北：巨流出版社。

彭懷真(民76)。**婚姻危機與轉機**。台北市：洞察出版社。

程淑華(2010)。兩性在忌妒情緒及引發情境之差異性研究。**復興崗學報**，99，125-150。

黃麗彰(1999)。**同牀異夢-婚外情的轉機**。香港：基道出版社。

楊聰財(2004)。**劈腿族，小心外遇型精神疾病**。**耕莘醫訊**。

董智慧(2009)。**外遇後婚姻關係變化歷程**(未出版碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化市。

劉裕元(2012)。**臺灣閩南俗諺反映的婚外關係**。**桃園創新學報**，32，509-535。

潘淑滿(2003)。**質性研究：理論與應用**。台北市：心理。

鄭玉英、趙家玉(譯)(2006)。**家庭會傷人**(原作者：John Bradshaw)。台北市：張老師。

鄭維瑄、楊康臨、黃郁婷(2004)。**家庭壓力**。台北：五南。

蕭英玲(2003)。**女性外遇：動機、發展歷程與態度**。**中華心理衛生學**

刊，15，1-29。

謝文宜（2007）。探討伴侶關係滿意度及其相關因素：比較已婚夫妻、未婚情侶與同志伴侶的差異。台灣性學學刊，13（1），71-86。

謝孟潔（2003）。妻子面對丈夫外遇後的心理歷程之研究（未出版碩士論文）。國立高雄師範大學輔導研究所，高雄市。

謝時（2018）。現實治療運用在配偶外遇婦女團體。諮商與輔導，390，2-6。

簡春安（民80）。外遇的分析與處置。台北市：張老師。

簡致捷、柯樹馨（2013）。臺北地區大學生外遇態度之研究。學校行政雙月刊，84，36-56。

顏寧(譯)（2011）。質性研究：設計與施作指南（原作者：Sharan B. Merriam）。台北市：五南。

羅郁晴（2013）。父母外遇後子女經驗及親子關係變化(未出版碩士論文)。國立彰化師範大學婚姻與家族治療研究所，彰化市。

蘇宇稜(2010)。台灣女性外遇性愛關係之調查研究。(未出版碩士論文)。樹德科技大學，高雄市。

蘇銘祥、江欣育、何鴻裕（2018）。伴侶諮商在面臨外遇問題之保密困境與因應策略。諮商與輔導，390，19-22。

何春蕤，2001，〈反思與現代親密關係——《親密關係的轉變》導讀〉，
收於《親密關係的轉變：現代社會的性、愛、慾》，台北：巨流。



貳、外文部份：

- Brown, E. M. (1999). *Affairs: A guide to working through the repercussions of infidelity*. San Francisco, CA: Jossey-Bass Publishers.
- Brown, E. M. (2001). *Patterns of infidelity and their treatment* (2nd ed.). Philadelphia, PA: Brunner-Routledge.
- Ho, D. Y. F. (何友暉) (1998). Interpersonal relationships and relationship dominance: An analysis based on methodological relationalism. *Asian Journal of Social Psychology*, 1(1), 1-16.
- Huyck, M. H. (2001). Romantic relationships in later life. *Generations*, 25(2) : 9-17
- Nogales, A., & Bellotti, L. G. (2009). *Parents who cheat: how children and adults are affected when their parents are unfaithful*. Deerfield Beach, Florida: Health Communications, Inc.
- Rowan, J. (2004). Counselling with men. *Counselling & Psychotherapy Journal*, 15(5), 17-20.
- Giddens, Anthony. 1984. *The Constitution of Society: Outline of the Theory of Structuration*. Cambridge: Polity Press. (中譯：李康、李猛譯，2002，《社會的構成》，台北：左岸)

附件一

研究邀請函

您好：

我是輔仁大學兒童與家庭學系碩士班研究生胡家祥，目前在本系所 楊康臨 教授的指導下，欲進行一項有關男性外遇經驗之研究。

論文題目為「**中年已婚男性外遇之內在心理衝突經驗**」，如題研究生欲進行此研究之動機，乃基於男性外遇對於家庭結構與互動關係具有極大之衝擊，男性在面臨重大事件之因應模式截然不同，本研究欲從男性觀點探討男性外遇者所面臨之困境，特別在經歷外遇過程，所產生的心理衝突與矛盾，以及中年危機對於婚姻關係之影響，透過生命經驗之詮釋，瞭解男性之外遇經驗，俾便提供未來實務工作的理論建構與實務方法研發的參考。

研究方式將採用一對一訪談，所需訪談次數約 2~3 次，每次約 90~120 分鐘，訪談地點將考量您的個人隱私及便利性，選擇在一個舒適與無壓力的環境下進行，訪談過程須全程錄音，相關語音資料僅作為研究者撰寫逐字稿及分析使用，研究完成後將予以銷毀。另外，針對撰寫內容中可能辨識其研究參與者資料之文字，皆將以匿名方式呈現，完稿後會請受訪者協助校正文本，以確保個人權利與研究倫理。

基於上述研究動機與目的，若您或您的家人、朋友具有以下特性，敬邀您們協助參與本研究：

- 一、研究參與者為男性；且年紀介於 35 歲至 65 歲。
- 二、研究參與者過去或現在主觀認定已有外遇之事實。
- 三、外遇對象未有性別因素之受限。
- 四、研究參與者目前婚姻狀態以已婚或同居尤佳。
- 五、可提供研究者探究個人內在心理衝突經驗者。

本研究欲誠懇邀請您及相同經驗者，一同探討男性外遇所面臨之心理壓力與衝突，透過您的生命經驗分享，提供我探討兩性婚姻與性別差異之議題，且有助於男性理解外遇過程中面臨之心理衝突，提供對此議題有興趣之讀者，探討男性外遇更深層之意涵。期待此研究的形成能成為更多人的幫助，在此，感謝您的協助與參與！

輔仁大學兒童與家庭學系碩士班
研究生 胡家祥

E-mail：paysw007@gmail.com



附件二

訪談同意書

您好：

我是輔仁大學兒童與家庭學系碩士班研究生胡家祥，論文題目為「出軌者的內在轉折與婚姻調適-以已婚中年男性敘說分析」。本研究進行方式為質性研究(Qualitative Research)，欲透過研究參與者(您)過去與目前生活經驗之闡述進行研究分析，相信您的資料將對於研究有

相對的貢獻與參考價值。以下為本研究訪談方式之說明：

一、訪談次數：約 2~3 次，每次 90~120 分鐘。(次數將視情況而定)

二、訪談地點：將選擇安全且隱私的空間，如：咖啡廳、會談室。

三、資料呈現方式：訪談過程將進行錄音，其目的為提供研究者進行

訪談內容之撰寫，研究結束將予以銷毀。 ☐同意錄音。

四、資料處理：訪談資料僅供學術研究使用，為遵守研究倫理個人資料將予以保密及匿名呈現。

五、檢核校對：研究者撰稿後將請研究參與者(您)進行校稿。

研究參與者簽名：

☐同意訪談

☐不同意訪談

輔仁大學兒童與家庭學系碩士班
指導教授 楊康臨
研究生 胡家祥

中 華 民 國 年 月 日



附件三

研究參與者檢核與回饋表

_____先生，您好：

感謝您，撥冗參與本次研究，在此以表感謝之意。

另外，此研究主要以您個人生活經驗為研究內容之分析，研究者撰寫訪談內容進行到最後段落，以確保您所提供的意見與撰寫內容相符，欲請您協助研究者閱讀訪談資料，再次確認訪談內容有無遺漏或疏失。若有疑義的部份，請您用紅筆或紅色字體進行修正並加以附註，或者致電告知需修改的內容(電話：09XX-XXXXXX)。為確保研究之嚴謹性，仍再次麻煩您協助研究者校對其內容，使研究資料能更加完整的呈現。

研究參與者(您)的建議與回饋：

最後，仍由衷感謝您對於本研究的支持與貢獻。

輔仁大學兒童與家庭學系碩士班
研究生 胡家祥