

自殺防治叢書系列二

當二分之一遇上三分之一

— 婚姻中的外遇問題

～深深感謝～

因為有您無私的貢獻，本書才得以順利集結出版：

台北市生命線協會心理師 李明慧

台北市生命線協會心理師 江文賢

心理/教育自由工作者 吳健豪

銘傳大學前程規劃處 諮商心理師 趙化如

台北市生命線資深康老師

台北市政府衛生局心理輔導組長 曾雪鳳

耕莘醫院心理衛生科臨床心理師 簡玉坤

長榮大學健康心理學系 助理教授 邱惟真

務實法律事務所律師 蔡鴻斌、施旻孝

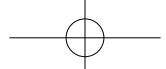
台北市生命線資深網路義工、文字工作者 鄧榕茜

心理自由工作者 鍾秉穎

彰化師範大學輔導與諮商學系、亞洲大學心理學系 兼任教授 吳秀碧

(以上名單依文章順序排列)

本書承 台灣士林地方法院檢察署緩起訴處分金 贊助



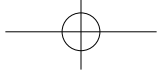
出版序—關於自殺防治叢書系列

台北市生命線協會在民國58年以兩支電話開線，利用電話從事心理諮商輔導與自殺防治的工作；24小時不打烊的台北市生命線，每年服務平均超過二萬人次。四十多年來，協助百萬台灣民眾走過生命中最黑暗的日子，對許多人來說，生命線等於自殺防治救助專線，這樣的連結難以取代。

隨著資訊科技發展，使用網際網路人口快速成長，藉由網路義工團的協助設計，於86年7月12日正式啟用本會官方網站「生命線Lifeline網站」。民國88年7月另設「救命網站」；96年獲行政院研考會優質民間非營利網站計畫補助，重新改版，建置資料庫系統。

SOS網站目的在提供一個心靈交流、自我成長、自我救助的DIY空間。十多年來，SOS救命網站不斷地充實、豐富網站內容，已有超過200篇的模擬個案、文章和書籍內容、百萬字的資訊，可說是目前中文網路世界心理健康資訊最豐富的網站之一；同時，每月發行電子報方式分享最新文章及即時的心理健康資訊，並提供免費線上訂閱等服務。此外，因應時代潮流所需，本會亦提供e-mail線上網路信箱輔導。

正因累積如此豐富的模擬個案、專家建言與專業文章等資料庫，本會一直期能將之整編付梓、廣為傳閱，必能幫助更多需要幫助的人找到生命的出口；惜礙於經費，遲遲無法付諸實行。如今，終於能獲得有心單位的贊助出版部分叢

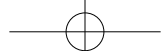


書，雖然仍有不足、無法概括所有出版計劃，但總是一個好的開始，實為慶幸與感恩；深深期待未來能有更多的單位團體或是企業提供經費，與我們一同耕耘這塊生命救助的書香園地。

自殺防治系列是本會重要的叢書出版計劃之一。將系統化的整編收錄歷年來求助者來電（函）之真實案例改編個案解析，以及系列主題相關之專家建議，讓讀者能在故事中有所省思：能夠主動關心他人，發現並幫助週遭親友在困頓失望的瞬間，度過生命的難關；也給自己一個喘息的機會，在閃過生死念頭的剎那，知道如何尋求救援資源、能夠勇於尋求協助。

自殺防治需要大家一同關心與努力，
請跟我們一起愛惜生命、尊重他人！

社團法人台北市生命線協會
第23屆理事長李翼文



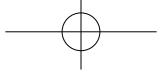
檢察長序言

生命總以起起落落、曲曲折折的面貌，來教導必修的生命課題；當面臨外遇困境時，逃避，絕對是讓痛苦加倍的不二法則，為了讓痛苦消失，出現自我毀滅的意念，更是逃避的極致，但意念無常，瞬息生滅，絕對有轉念的可能。

人，總在經歷挫折之後，方看見屬於自己的人生之路。只是，身處其間，因受苦而緊閉的雙眼，總看不見光明，以為世界只剩下黑暗，遂起放棄之念……。在關鍵的時刻，若能有一隻溫暖的手，輕輕安撫著受創的心，讓痛苦變得可以承受…，原來，愛與光明一直都在，不曾離開。

社團法人台北市生命線協會多年來，伸出溫暖的雙手，撫慰及協助面臨婚姻困境的當事人，未曾停歇。我們都知道，現代人的婚姻與感情，都比過去複雜許多，婚姻的背叛者，可能源自自私的伴侶、冷漠的枕邊人；犀利的第三者，亦可能是無辜被欺罔的受害者；更可能毫無理由，就是不愛了。框架內的價值判斷，不見得適用於所有案例，局外人的我們，若只能論斷孰是孰非、該與不該，有時只是讓當事人更加的受挫受傷。所以，有必要透過多元的引導方式，讓當事人看見自己的障礙，找出生命的出路，做出對自己而言，最好的選擇，生命線協會就此方面，扮演了稱職的心靈導引者的角色。

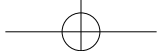
人類社會，總有來自各方不同形式的愛，願對心靈受困



者伸出援手。政府的社福機構、非官方的財團法人、社區的成長團體、宗教團體，乃至親人、朋友、同儕之愛，充滿各個角落。而台北市生命線協會的存在，更是集眾人之愛的展現，這一次生命線情愛叢書系列，亦是協會匯集了十方大眾的真實故事、專業的心理剖析，乃至出版資金，在在都是因愛而集結成書。臺灣士林地方法院檢察署，亦因生命線協會的邀約，有幸成為贊助者，以本署之緩起訴處分金提供經費補助，發揮本署公益關懷的精神，以展現柔性司法的真諦。期許這股愛的能量，能散播到每個角落，受到啟發的受困者，終有一天，完成情愛的功課，繼續將這份愛傳下去，協助另一段生命，開啟嶄新的人生經驗。

臺灣士林地方法院檢察署

檢察長  謹誌
中華民國101年12月31日



目錄

- 02 出版序—關於自殺防治叢書系列
- 04 推薦序

第一章 自殺防治

生命線上

- 10 外遇，婚姻中的暴風雨 / 李明慧
- 13 三角關係 / 江文賢
- 16 婚變 / 江文賢
- 19 愛情裡的探戈之舞-伴侶關係間的異與同 / 吳健豪

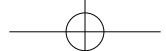
關於自殺

- 24 ◎他想自殺，我該怎麼做？
- 26 ◎我想自殺，如何自救？
- 27 ◎電子郵件協談服務

第二章 模擬個案

- 30 老公最愛是情人
- 31 ◎專家回覆 / 趙化如
- 34 中年太太
- 35 ◎專家回覆 / 康老師
- 38 包二奶 包惡奶
- 41 ◎專家回覆 / 曾雪鳳
- 43 我的愛被背叛了
- 44 ◎專家回覆 / 趙化如

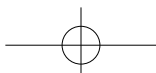
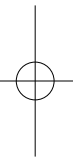
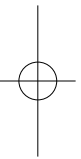
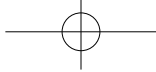


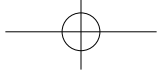


- 47 第三者的悲情
- 48 ◎專家回覆 / 簡玉坤
- 50 錯愛
- 52 ◎專家回覆 / 邱惟真
- 54 抓姦
- 55 ◎專家回覆 / 蔡鴻斌、施旻孝
- 60 ◎法外情 / 鄧榕茜
- 61 婚變
- 63 ◎專家回覆 / 康老師
- 66 遺傳離婚的恐懼
- 68 ◎專家回覆 / 鍾秉穎
- 70 糟糠之妻
- 73 ◎專家回覆 / 蔡鴻斌、施旻孝
- 76 ◎法外情 / 鄧榕茜
- 77 來不及說的懊悔
- 79 ◎專家回覆 / 吳秀碧

附錄

- 84 你可以尋求的協助—相關資源連結
- 89 台北市生命線協會簡介
- 93 愛心捐助支持台北市生命線協會





1

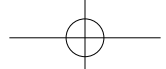
自殺防治

兩人關係如果只剩一張紙的維繫，
不過就是權利與義務，又能保障什麼？

其實，
愛情不曾變過，
變的是人的心。

如果，
愛與不愛，都讓人痛苦，
那麼就轉個彎吧，心更寬，路更長。





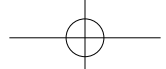
生命線上

外遇，婚姻中的暴風雨

台北市生命線協會心理師 李明慧

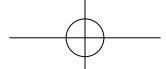
以狹義的觀點看外遇，是另一半與他人有性相關的接觸行為；如果就廣義來說，外遇可視為婚姻關係中的一種「忽略」、「斷裂」，因此只專注於事業、孩子、自我成就和其他客體，而忽視伴侶對夫妻關係的需求都可稱之。本篇文章將聚焦在處理與面對狹義的外遇問題上。

外遇，如同一場暴風雨，有時會有些徵兆能挑起伴侶敏感的神經，例如工作的時間變長、手機帳單數字增加、另一半突然在乎起自己的外貌等等；但有些時候，卻是在毫無防備的情況下被襲擊，例如懷孕、喪親或者生病時。如果外遇是一種對伴侶信任感的摧毀與背叛，其實兩造雙方都身處於這場風暴中，無論是背叛者或者被背叛者，都會重新審視原生家庭中父母彼此與自己的關係、自我價值的調整和重新定位未來等歷程；全然的經歷能帶出不一樣的生命，更能協助阻斷代間的傳遞。



阿真哭著描述自己被結婚三十年的先生背叛始末，描述將一生都奉獻在先生和兩個孩子身上，如今一切都毀了，服下五十顆安眠藥被大兒子送去洗胃，先生則冷漠的看待這段婚姻關係，她想起第一次發現先生在她懷孕期間跟客戶有曖昧關係時的震驚，她認定是自己無法滿足先生性方面的需求所以隱忍下來，生完孩子努力持家、維持外在，渴望先生瞭解自己的付出和努力；淚眼婆娑中她彷彿看到自己的媽媽，期待挽回那從不回頭看自己一眼的先生，阿真從小就養成忍耐的習慣，因此當先生越來越少回家時，她則把家打掃的越乾淨、孩子越有出息；直到這次，她先生提出離婚的要求、大兒子換女朋友的速度讓她再也搞不清楚對方的名字時，才徹底的崩潰。

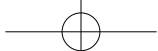
以心理動力的角度來看外遇，男性認知到其母親有出軌的行為或者意念時，會出現「報復」女性來懲罰母親對父親的不忠；而家族治療中常用「最初的三角關係」，也就是父親、母親和小孩之間的互動來檢視個體長大後與伴侶的相處互動，若最初的三角關係中孩子被迫失去對父母親某一方的信任、照顧或者關愛，而失落的根本原因是背叛，則孩子很容易在年長後重新複製這種模式，或者不停找尋外遇對象來滿足被信任、照顧與



關愛。心理諮商的功能很大的寄望就是停止這種代間傳遞的現象，讓個體重新建立健康的關係。

暴風雨有結束的一天，往往風暴吹開了一些原本隱而未顯的秘密，迫使個體重建家園。有些夫妻會視外遇為一種契機，將原本不願意面對的問題（包括原生家庭、過去經歷等）浮上台面，尋求解決之道；將這場巨變化為彼此的重生、與過去父母親雙方的和好。但也可能是關係完全的斷裂，重新安排與定位未來的生活方式與目標。無論選擇哪一種方式，都是對自我生命道路上一個重大的抉擇，抉擇的背後會是一條漫長的復原之路。

※當你有生活上、經濟上、工作上或感情上的困擾與壓力的時候，台北市生命線協會24小時不打烊的自殺防治專線（02-25059595），以及本會承辦之衛生署安心專線（0800788995），提供輔導諮詢與各種資源轉介服務；千里一線，關懷無限，你必能發現生機再現！



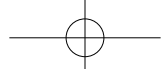
生命線上

三角關係

台北市生命線協會心理師 江文賢

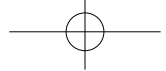
古今中外三角關係的愛情戲碼不斷被流傳與複製，時下的電影或偶像劇更是不少以此為主軸的故事情節。這樣的情節中，有幾個基本元素：第一，被多數人認可的兩人關係，隱藏著一種顯性或隱性的衝突，這樣的衝突往往也沒有對和錯的分野，久而久之，其中一人可能在另一個關係中，發現另一個人可以滿足他(她)對關係的另一種渴望，例如電影X情人City of Angels。第二元素，也是有趣的部分，第三者與原本對象常常有著黑白對比的差異，例如台灣偶像劇命中注定我愛你，男主角徘徊在鄰家女孩與嬌豔美人；又例如早期日劇101次求婚，女主角困惑於忠實可靠與事業有成的兩位男士之間；亦或李安導演的電影喜宴或斷背山，男主角掙扎在循規蹈矩的太太與情欲相合的男友之間。

當一段愛情發生，兩人不論是想法、情緒或是行為上都將出現極大的變化，情緒波動強烈、無法抑



制性地想念對方、願意替愛人作任何事情，都說明愛情的魔力。腦內神經傳導物質的變化(dopamine和serotonin)*，更是證明愛情發生之際，有著難以抑制的驅力，Fisher(2006)在書中提起一個例子來說明生物性驅力對擇偶的影響：雌性田鼠在擇偶期間，dopamine分泌相當旺盛，若在雌性田鼠腦內注射dopamine抑制劑之後，發現田鼠不再有擇偶行為，相反地，若是在田鼠腦內注射dopamine增加劑，發現它會對出現在眼前的雄性田鼠極端愛戀。似乎愛情的魔力有著生物性的驅力，可惜地是，這樣的驅力往往會消退，而關係中的兩人消退時間更是不一致，當其中一人又與第三者發生戀情時，一切就變得更加錯綜複雜，難以用理性來思維。伍迪艾倫電影愛情決勝點Match point，便是一個超越理性的業障。

三角關係中總有著迫害者與被害者，迫害者如果在這兩段關係中，只是不斷地追尋性愛的快感(lust)*，他(她)在得到每個性愛之後，心中依舊是充滿空虛感，電影台北晚九朝五就是情愛追求後空虛寂寞的註解。其次，被害者在關係受到威脅後，可能會出現兩種故事情節，一種被害者選擇持續抗爭，想要將過去的愛情要回來，在這樣的抗爭中，醜陋的報復行徑似乎也變成其中一種

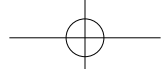


可能性，電影致命吸引力Fatal attraction是個最駭人的警惕；另一個故事情節則是被拋棄者傷心欲絕，痛不欲生(研究發現失戀之後，40%的人可能出現憂鬱徵狀)，甚至有可能走向絕路，金庸小說中的李莫愁是個典型例子。當然，也有在傷心之餘，將痛苦轉化為一種藝術或自我成長的表達方式，例如好萊塢電影愛你在心眼難開Something' s gotta give，女主角將自己被拋棄的痛苦與憤怒全部昇華成舞台劇本發洩出來。

三角關係的對與錯，往往是看你站在誰的故事觀點作評價，不過從Helen Fisher的研究發現，生物驅力扮演著很重要的角色，無法控制生物性驅力的結果，往往會造成自己、家人甚至社會的傷害。另外，愛情的投入是雙向的，如果愛情只有單方面的付出與犧牲，最後被傷得最深者，往往也是付出最多且犧牲掉自己的人。

註：生物基礎的愛情三要素 (引自Helen Fisher (2006), Broken hearts: The nature and risks of romantic rejection)

- 情欲(Lust)：性慾的激發，兩性皆受體內男性賀而蒙所影響
- 愛情(Romantic love)：認知、情緒與行為都趨向與對方在一起，與腦內dopamine 增加與 serotonin 減少有關
- 依附關係(Attachment)：維持長期關係的重要因素，與neuropeptides, oxytocin, vasopressin有關



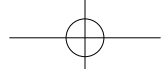
生命線上

婚變

台北市生命線協會心理師 江文賢

如果在網路上搜尋婚變的話，會看到許多關於婚姻破裂或是外遇的文章，如此將婚變定義為外遇現象的探討，並非這篇文章想要侷限的範圍，相反地，希望在這篇文章中可以更廣義來討論婚姻的變化。

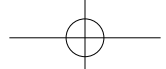
Helen Fisher驚豔全世界的研究，就是發現人在熱戀的時候，大腦會持續分泌多巴胺(dopamine)讓熱戀的情侶感到無比的快樂、腦海中不斷地出現對方的影像、想要佔有對方、可以包容對方跟自己的所有差異、願意為對方作任何犧牲。這種熱戀的感受往往是親密關係的開始，之後兩人自相戀走向婚姻。幸或不幸的，這種熱戀的感受不會持續太久，在動物的研究發現熱戀的魔力往往只持續幾分鐘、幾小時、幾天亦或幾週，之後，一種心理學家稱之為依附關係(attachment)的元素，扮演未來婚姻幸福的決定性角色。Sternberg的愛情三元素或許也可以用來說明婚姻的變化，當熱情指數自然下降之後，



如果親密指數以及責任指數都呈現上升趨勢，那麼婚姻中往往也有夫妻兩人才懂的甜蜜滋味。然而，當熱情指數與親密指數都低落之際，夫妻往往就是靠著責任指數來維繫這段關係，這樣的婚姻模式也是許多人常常看見的父母角色。

婚姻的變化是緩慢而容易被忽略的，有時也是種自然而然的過程。當兩人開始發現彼此的差異之後，往往一方會較主動地希望另一方可以配合，期待、表達或是要求另一方可以更在乎這段關係。在彼此期待不同、需求差異之下，夫妻互動變得越來越緊張與固著：一個追求一個退縮(pursue/withdraw)、兩個不斷衝突(conflict/conflict)或者兩個彼此冷漠(avoidant/avoidant)的互動型態。家族治療理論大師Murray Bowen進一步解釋，當夫妻關係發生變化後，往往可以在幾個層面觀察到婚姻變化的後續發展，第一，夫妻常陷入衝突或彼此冷漠的互動狀態；第二，夫妻非常重視小孩的一舉一動，把多數的注意力放在小孩行為的好與壞；第三，夫妻某一方可能在身體上、情緒上或社交上出現問題，而社交上的徵狀之一，就是外遇。

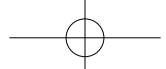
當外遇被知曉之後，受害的一方往往陷入情緒風暴中，時而哭泣時而憤怒，時而不想看到自己的另一半，



時而又不斷地打電話問另一半，衝突不斷地圍繞在為什麼你要這麼做，你跟外遇那個人做過什麼，你到底還愛不愛我，你到底要我怎麼辦，你到底要不要這個家…。對於發生外遇者來說，往往也因伴侶的受傷情緒感到愧疚，想要安撫受害者，想要挽回這個即將破裂的家庭，但是隨著時間拉長，外遇者發現自己開始受不了受害者的情緒風暴，之後兩人又陷入另一種關係的拉扯中。

婚姻是否要繼續？其實是個難以解答的問題。如果把婚姻比喻成股票的話，每個人其實都可以設定一個自己認可的停損點，當婚姻走到這個停損點以下，自己就必須做另一層次的思維，不可諱言，情感的糾結上往往讓人無法做出決定，而做出一個決定更是需要無比的智慧。當然也有人願意持續握有這張婚姻的股票，因為他手邊還有其他股票(例如自我成就、人際關係、家庭關係、靈性發展等等)讓它可以去管理，所以相對而言，也就不會太在乎這張股票。但是當他在婚姻中不斷地將其他股票脫手，最後只剩下這張婚姻的股票時，往往會看到自己陷入焦慮中，不論對方是好或壞，無時地想要捉住對方。

婚變是危機也是轉機，端看婚姻中的兩人如何去解讀。



生命線上

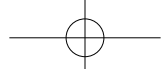
愛情裡的探戈之舞— 伴侶關係間的異與同

心理/教育自由工作者 吳健豪

「當初我認識那個愛哭愛笑的小女孩，跑哪去了？」這是電影《KISS情人》裡男主角班跟老婆凱蒂大吵一架之後的對白。凱蒂當初愛的是班的隨性灑脫，婚後卻經常為了他的邋遢、不先辦正事而生氣不已；班一開始也是欣賞凱蒂的細心認真，可是經過15年的婚姻後，卻開始覺得她嘮叨囉唆、一板一眼、不懂得欣賞他幽默的情趣。

怎麼會這樣呢？原來喜愛的特質卻變成難忍受的。這是人際關係中奧妙的地方，人的吸引力通常來自兩個法則：相似性和互補性，換句話說，我們喜歡對方身上跟我同樣的部份，或是喜歡對方身上有所沒有的。當對方跟我們有相似處時，我們會感到有「同伴」，被鼓舞、不孤單；當對方跟我們相異時，我們欣賞、羨慕他的不同，也感到他的不同似乎彌補了我們的不足，讓我們變得更圓滿。

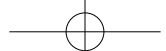
當二分之一遇上三分之一 — 婚姻中的外遇問題 19



其實不管是相似或相異，都是出自於我們內心的投射，這是正常的歷程，但進入關係後，便要面對活生生的挑戰。我們跟對方再相同、再投契，也會遇到彼此意見不一致的時刻；而我們所欽羨對方的不同，也有可能變成我們所習慣生活方式的阻礙。就像劇中的凱蒂，當她多了媽媽角色時，就會想要確保孩子準時上課，便受不了班一邊開車還一邊開玩笑，一點都不在意已經快遲到了，而且經常忘記填充汽車的水箱。

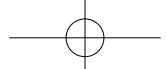
其實這些「不同」並沒有對錯，反映的不過是每個人的個性、成長歷練的不同，因此擁有不同的價值觀、不一樣的處事順序而已。不幸地，當兩個不同碰在一起時，就很容易變成爭執，變得爭論「是誰的對錯」，或是「我為什麼要聽你的！我為什麼要讓你！」的權力拉扯，雙方就卡在情緒裡轉不出來。

電影有一幕便是最佳印證－兩人為了轉化平時生活瑣事的壓力，特地去歐洲旅行一趟，果然回來後，身心較放鬆，情感也恢復昔日的親密，就在床上準備燕好之際，女主角想起得給去夏令營的孩子回信，但男主角卻正在興頭上，於是一個堅持先寫完信再做愛，另一個則是為何不能開心完事後再寫信，於是一番拉扯之後又是爭吵收場，什麼事也沒完成。



有時候爭辯對錯或陷入拉扯，是因為我們被「踩」到痛處，便開始情緒性的「反擊」。像是當對方用帶有「責備」的語氣提出不同意見時，我們會覺得自己像個小孩一樣被「指責」，生氣自己不被信任，不被尊重，所以也想要「修理」對方。當對方用不同於我們的方式處事時，我們有時會很生氣，為什麼講過多次的話仍然不聽，對方是故意來找碴嗎？於是火氣就會更旺，殊不知，那只是對方的習性而已，並不是衝著我們來的。

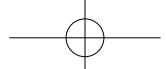
有一幕衝突導演處理地非常有趣且戲劇性。兩夫妻在床上吵到後來，雙方的父母也都出現，一開始是責怪自己孩子的另一半，後來就變成跟自己的另一半吵起來，變成雙人床上六個人都在吵架，這巧妙地暗喻了衝突當下可能是原生家庭經驗重現的寫照。我們之所以為我們，都是在自己原生家庭中長大的，我們原來的父母或照顧者，便有著不同的性格，我們都是在不同的性格中選擇學習與揉合成自己的模樣，於是有時候，我們可能在伴侶身上，看見自己父親或母親的樣子，那可能是我們所厭惡或避之唯恐不及的。像是我們討厭對方的囉嗦，因為我們看見幼時不斷被叮嚀的樣子；有時我們覺得對方不夠有責任，因為我們彷彿看到幼年時那個讓自己沒有安全感父親或母親。這時候，我們需要的便是有



足夠的覺察能力，停下來，去分辨對方和我們投射的對象是不同的個體，覺察自己的情緒的出處，才不會把陳年舊帳也一併算在自己伴侶身上。

要能夠和伴侶的「不同」處相處，說來簡單，做起來並不容易。首先，我們要先能在情緒的當口停下來，避免嘔氣或對錯的爭辯，而要能有空間容納一種好奇心，去好奇對方為什麼跟我們有不同的選擇或做法，也要有一種智慧，用分享而非指責的方式去表達對方的做法可能帶給我們的困擾或感受，因此雙方才能不在減損親密感的情形下，找到可以協調、共同前進的方式。這些並不是與生俱來的能力，因此，就像練功一樣，需要我們一再的自我提醒與修鍊。

這並不只出現在結婚的伴侶，在未婚的異性伴侶，或是同性伴侶也都會出現類似的狀態。畢竟只要是兩個個體，就不斷地會在彼此身上看見「異」與「同」，也一同像跳探戈般在關係中進進退退。如果我們將情愛關係當做一種不完美的修鍊，且讓我們學著了解「異」、欣賞「異」，在異中找到「同」在、「同」進之道。



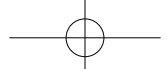
關於自殺



自殺行為的形成相當複雜，涉及生物、心理、文化及環境因素，非常難以用一、二個因素來歸納他人自殺的原因。然而，自殺卻是可以預防的，只要周邊的人對於他人自殺行徑有更多了解，就可以預防這種無法挽回的非理性事情之發生。

在社會環境因素中社會的脫序現象---暴力、犯罪、毒品、離婚、失業等，以及個別情況因素中的家庭問題、婚變、失落、遷移、失業、身體疾病、其他自殺事件的影響與暗示等，都是影響自殺的成因。研究顯示任何單一因素都不是自殺之充分條件，只有當它們和其他重要因素合併發生時才發生。

在認知上錯誤地覺知或解釋外界的刺激，在思考上有不合邏輯的推論形式，而令個人形成負向的感受、較低的自尊、甚至形成罪惡感或無助感。



在自殺行為發生前，於腦海中圍繞著對死亡的看法，是不會動了、是不會回來了、是愉快的、不愉快的、是可逆的、不可逆的等，影響對自己、對未來、對社會的判斷，是有價值的、無價值的、是有希望的、無希望的等，並會以文字、語言、或行為來表達「想死」的企圖。

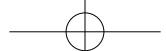
他想自殺—我該怎麼做？

當有人談及自殺念頭時，你要認真考慮相信他的話，因為他可能有了麻煩，他正發出求援訊號，他也可能正打算把這想法付諸於行動，所以你不要忌諱，一定要做些什麼。首先，你要對他……

- 建立關係：對他表明你真誠的關切，主動關心他、鼓勵他。
- 聆聽：一個想自殺的人最需要有人聆聽他的心聲、聽出他的感受，這就是一種支持的力量。
- 求援：當有立即的危機可能，請不要拋下他，你可與任何可諮詢的機構或信賴的人尋求支援，或報警處理。

緊急的危機訊號

1.他說要自殺或是說他想要死，例如“不想活了”

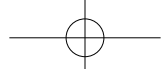


2. 他試圖取得自殺的工具或方法?
3. 他會很莫名其妙的提到死亡或自殺的事

如果你身邊的人有以上三種情況「之一」，請你務必跟生命線聯絡，讓我們一起想想辦法。或者你可以直接帶他到醫院就醫或與心理師諮商。請盡量不要讓他獨處，找人陪他，或是跟他聊聊了解他的想法，同理他對問題的絕望。如果你認為她有可能隨時自我傷害，你應該立即與專業心理衛生人員聯繫，協助安排住院或其他危機處置。

如果你身邊的人並沒有以上的情況，表示沒有立即性的危機，但是也有可能有其他沒注意到的警訊，請繼續觀察他有以下的警訊嗎？

1. 他酒喝得更兇或持續使用毒品
2. 他沒有活下去的意願或理由
3. 他很少睡或是一直睡
4. 他好像被困在問題裡面，跳不出來
5. 他感覺未來沒有任何希望
6. 他越來越退縮，不跟家人朋友打交道
7. 他脾氣越來越暴躁，要找人報復
8. 精力旺盛，做一些不假思索的危險活動
9. 他心情變化很大



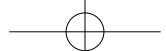
如果你身邊的人有上述任何一種情況，他可能需要更專業的心理諮商服務，你可以撥打02-2505-9595讓生命線提供你更詳細的資料，以及恰當的醫師或心理師推薦名單，或者你可以直接帶他去尋求專業的協助。

我想自殺，如何自救？

- 所有發生於我，對每一個人來說它都會是相同不愉快的經驗。
- 我沒有任何理由需要獨自扛下全世界的重擔。
- 我心中的痛苦與恐懼只要說出來，就會像放下重擔，讓我鬆口氣。若有需要，可以向我的家人與朋友尋求協助。
- 經由電話與危機中心的諮商員、牧師，或學校的輔導員談話可以幫助我紓解情緒、提供救援。

求助單位（專人輔導）

- 台北市生命線24小時協談專線：02-2505-9595
- 台北市生命線面談預約：02-2502-4242
- 衛生署24小時安心專線：0800-788-995
- 全省各地生命線：1995
- 全省各地張老師：1980

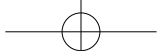


台北市生命線協會電子郵件協談(E-Mail)服務

生命線輔導信箱的設立是希望透過E-Mail的方式，與您共同一起面對及解決問題。因為作業程序的關係，我們可能需要7-10天回覆您的信件，也因為我們只有透過文字去了解您的問題，所以希望您可以盡量詳細的陳述事件以及您的想法及感受，讓我們在回覆上更能切合您的需要，並為您提供可能解決問題的方式或尋求適當的協助機構。若您的問題是較為迫切的，可以改撥協談專線(02)2505-9595與我們協談輔導員直接對談。

信件處理：

- 內容與資料保密：信件僅由本會相關輔導人員處理，在安全上，您可以不用擔憂。
- 回信時間需一週：由於作業程序的關係，回信時間約為7～10日，若您的問題有時間迫切性，請改撥協談專線，讓我們為您做更即時的服務。
- 提供更詳細的資料：因為來信的文字或資料上的限制，有時我們將請您做更詳細的陳述及說明，讓輔導員更能針對您的問題回覆。
- 請寫輔導員代號：若您是再次來信，請填寫輔導員代號，以加速作業時間。



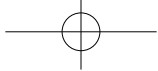
填表說明：

- 稱呼：讓我們可以初步認識您！
- 身分證字號：因系統需要，希望您配合，且絕對保密。
- 職業與性別、婚姻情況、出生年次、教育程度、居住縣市、第幾次寫信、回信方式，這些項目是為了讓輔導員對您有基本的認識。
- 您的困擾：為了讓輔導員能有效的協助您，您的來信請盡量詳細陳述，包括您目前面臨的困擾是什麼？什麼時候發生及狀況為何？發生後您的想法及感受？曾經做過什麼樣的努力去解決問題？希望生命線提供您那方面的協助？

以上是E-Mail輔導信箱的使用說明，有些規定及資料是為了讓我們更能清楚與了解您的問題，與您一起面對及解決，謝謝你的合作。

台北市生命線協會電子郵件協談：

<http://www.lifeline.org.tw/consult.asp>



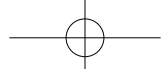
2

模擬個案

一樣的爱情故事，不會是一樣的結局，
婚姻的三角習題，不會有標準答案…



當二分之一遇上三分之一 —— 婚姻中的外遇問題 29

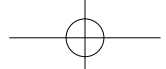


實例改編

老公最愛是情人



和老公的相識始於朋友介紹，他的外在條件如經濟狀況、相貌並不出色，但卻是一個實實在在的好人，也是我認為值得託付一生的對象，年紀已屆適婚年齡的我，沒時間再尋尋覓覓，於是積極向他釋出善意。在戀愛近一年後，我倆因為我不小心的意外懷孕奉子成婚。婚後數年，感覺到他的顧家與正直的人品，我對他的愛意與依賴更深了，儘管他木訥而拙於言詞，自己偶爾會因嫁了個呆頭鵝感到無趣，但愛的展現在於行動而非言語，他的穩重誠懇、對孩子的照顧疼愛，仍讓我深深覺得自己的幸福。又是情人節了！過往的情人節，他總因工作忙碌無法與我一同慶祝，今年的情人節，想要為平淡夫妻生活添上些許浪漫元素的我，在王品台塑訂了2人席位，將孩子托給了公婆，打開家中電腦，打算



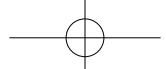
寄張示愛的e-card，告知丈夫我安排的驚喜；結果，卻意外發現他的火辣e-card，邀一個叫「芳」的女人共享浪漫情人夜晚，這封露骨表露愛意的信，真的出自我那老實木訥的丈夫嗎？我頓時傻了眼。將他寄給「芳」的一疊信逐一閱畢，我趴在桌上哭到聲音都啞了，仍止不住心傷。原來他過往每個情人節的忙碌加班，只是為了和「芳」相會用來搪塞我的藉口。那封在我們結婚前夕寄給「芳」的信，更寫著他多麼盼望自己的新娘是「芳」，期盼他是為「芳」選婚戒與拍婚紗。天阿！原來他和「芳」的認識早在我們結婚前，我的懷孕在他打算和我提分手，以和「芳」在一起時到來，基於道義，他決定放棄最愛娶我為妻，使我成為他的新娘，一個世界上最不幸卻自以為最幸福的新娘。真可笑，這段愛情中的第三者，竟是我，不是「芳」。

芸芸

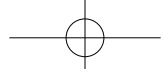
專家回覆

芸芸你好：

我想現在的你，不但感到迷惘，也有著許多矛盾、

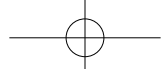


衝突與複雜的心情吧。看著你的信，我可以感受到你對你先生的欣賞、愛與倚靠，也看得出你花費了許多心思來經營你的婚姻與家庭。但是現在，你所信任、依賴甚至引以為傲的幸福，就這麼崩解、毀壞了！過去那個最能給你安全感、令你放心的另一半，他一直以來的木訥、平淡，現在看來卻像是一種欺騙、隱瞞，甚至羞辱，這真是無情的傷害了你；身為丈夫妻子的你，突然發現自己竟是丈夫在婚前愛情關係中的第三者，生活中本來理所當然的互動、角色，好像已經天翻地覆的全都變了樣……，突如其來的打擊，是如此的難堪與殘酷，而這陣子你一定是憋著滿肚子的悲傷、憤怒，壓抑自己的情緒，每天還要如常照顧公婆、孩子與丈夫的生活起居，面對丈夫不慍不火的反應與態度…… 同樣的，我也看到你的掙扎與煎熬—一方面，你不能忍受丈夫對自己的欺瞞、無情和不尊重，一方面卻又真的愛他、依賴他，害怕他真的會離開。是的，相信自己的感覺，你現在對另一半有著太多複雜、矛盾的感情，甚至對自己也是。你可能會氣自己、看不起自己，或是對自己失望，你想質問自己，為什麼不敢和先生攤牌？為什麼在遭受這樣的對待之後，仍然渴望丈夫的愛？也許你也感到挫敗—這麼多年的努力付出、朝夕相處，竟然還是比不上一個外



面的女人。但是，我猜你也非常想為自己討一個公道，爭取一份完整的愛，維持一個完整的家。這些複雜的心情都是你的一部分，我想你可能要試著學習和他們相處，也還要咀嚼他們一段時日。而現在我最關心的是，在你身邊有沒有人能夠陪伴你、支持你？是否有人能讓你沒有擔心、沒有顧慮，盡情傾吐心中的怨恨、生氣、不滿……？在好好關照自己的情緒，讓自己的心情、思緒有一個宣洩、整理的機會之後，我們才好慢慢考慮接下來可以怎麼辦。至於你心中的兩難，有關你先生對這段婚姻的態度，他願意給予的承諾和投入是什麼，我們似乎不太容易知道，而我想這也正是讓你非常傷心、疑懼的地方。但至少我們可以掌握自己這半邊。也許你要試著想一想，你願意接受一段什麼樣的婚姻關係？這和你現在的婚姻又有什麼樣的差距？如果你要達到這樣的狀態，你願意並且能夠承擔什麼的風險？當我們儘可能釐清了自己所期待的、能承擔的種種之後，再做出決定與行動，將比較容易得到一個可被接受的結果。芸芸，我很建議你能夠打電話給我們，甚至與我們直接面對面談一談，花些時間整理紛擾跳動的心緒，也讓我們一起陪伴你度過這段難熬的日子。

銘傳大學前程規劃處 趙化如諮商心理師



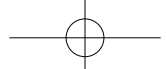
實例改編

中年太太



今年是第七年了，從我老公帶女人回來的第七年，我從沒想過這種事會發生在我身上，我真希望這些只是南柯一夢，有人能告訴我，這幾年我的遭遇都不是真的。想當初他追我時是如何的用心體貼，一但變心卻又是如此狠心待我，私底下偷吃還不夠，還把她帶回家裡，要我接受他享齊人之福的行為。誰能告訴我我究竟做錯了什麼，為什麼他會如此待我，為了我老公，我因此得了憂鬱症，而自從我得了憂鬱症後，原本跟我很親的婆婆及孩子們，自那時起就不理我了，她們覺得我有病，覺得我讓她們丟臉，讓她們在親友間抬不起頭。

這幾年的改變實在太大了，連最支持我的母親又在兩年前過世，從此之後，我像遊魂一樣活在這個世界上，沒有任何人陪著我，我不知道自己活在世上做什



麼，世上有沒有我都沒有差，且根本沒有人在乎我的存在。誰來告訴我要如何活下去，活下去又還有什麼意義呢？

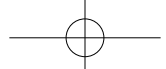
阿鑾

專家回覆

阿鑾妳好：

七年不算短的時間，在妳敘述的過程中充滿無助、無奈與怨懟，當初的甜蜜今已成過眼雲煙，讓妳感到憤怒以及被遺棄、被背叛，面對三角關係更讓妳心有不甘與傷痛。母親的過世使妳原本支持的力量不見了，失去精神上最大的支柱，又讓妳感到失落、悲傷，心情更覺茫然無依。在現實生活中，每天面對日漸陌生有名無實先生與本來親近現在疏離的孩子和婆婆，再再都打擊著妳，讓妳不知何去何從才好。

先生帶女人回來已第七年，阿鑾卻希望是「南柯一夢，不是真的」。已發生的事妳不願承認、不願接納，糾結就跟著來，因為妳希望它不存在並不是事實，而困擾就會產生。心裡明白情緒上不想面對，所引起的內在衝突讓妳痛苦不堪，這段時間妳是如何走過來的？是什

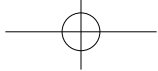


麼力量支持妳使妳可以走到現在？妳願意留在婚姻裡，相信定有妳的看法及意義價值所在，妳願意思索及整理那是什麼嗎？過去婚姻中的妳及現在的妳，前後是否有很大的不同？其間的差異點是如何演變而成的？

你的憂鬱症是否有就醫？若沒有的話，希望阿鑾能到醫院就診，讓專業醫生協助你，按時的服藥及與醫生的配合，這樣會更有力量站起來，同時擴展自己的生活圈，如參加社團、宗教團體、社大上課、上圖書館、多運動、聽音樂、閱讀、找朋友談談心、培養一種嗜好等等，看看我們自己能為自己做些什麼而讓自己好過些。

當我們的情緒像打亂的毛線纏繞時，它讓我們看不清事實的真相，我們不能改變過去已發生的事，但我們能改變自己的想法，去看事情對自己的影響，困擾的環節在哪裡，進而去找鑰匙把它打開。

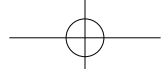
阿鑾提到「誰來告訴我要如何活下去」，你想聽聽別人的看法、想問問別人的意見，這就跨出一大步了，一個非常大的突破，這個動力是什麼？在整個過程中好像也讓我們體會到哀怨，憂愁度日，似乎不能為我們帶來什麼好的結果，那何不振作起精神改變心情面對這個事件，人生還有其他可貴的層面，等著妳去經驗。在這



段時間當情緒又走不過時，我們很願意陪伴妳，妳可以繼續來信或者利用協談電話及面談的方式。在此祝福你一切順心！

台北市生命線資深康老師

※當你有生活上、經濟上、工作上或感情上的困擾與壓力的時候，台北市生命線協會24小時不打烊的自殺防治專線（02-25059595），以及本會承辦之衛生署安心專線（0800788995），提供輔導諮詢與各種資源轉介服務；千里一線，關懷無限，你必能發現生機再現！



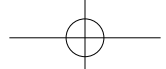
實例改編

包二奶 包惡奶



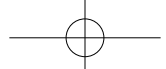
我不知要怎樣啟齒，我和我的先生結婚八年了，去年年底景氣愈來愈不好，連帶著我先生的公司也被迫歇業，我的先生因此轉到大陸發展，希望開創出事業的第二春，沒想到他人去了大陸事業還沒發芽，他的感情倒有了第二春。

我是在八月份發現的，暑假時我好不容易排出兩個禮拜的休假帶著小孩子去和先生團聚，心想也順道旅遊，那曉得到了那兒，先生就一直藉公司忙碌的理由把我和小孩丟在飯店，我因也想省點錢，屢次向先生提說要跟他一起住宿舍，但他說天氣熱宿舍小又擠，難得出來不要我和小孩受累為由而婉拒，當時我天真的以為先生好疼我及孩子，我想既然先生替我和孩子著想，那麼我也要能體諒先生工作的辛勞，儘量不要去煩他、儘量



配合他能空出的時間，這倒也相安無事的度過了一個禮拜，雖這期間我總懷疑為什麼先生三更半夜還在接客戶的電話，但也忍了下來。

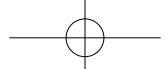
那天(大約是到大陸的第九天)晚上先生原本和我說好要一起吃晚飯，但他因臨時要開會而取消，我想他陪我們那麼多天一定沒有時間打掃他住的地方，我想附近能逛的也逛的差不多了，既然如此，我就到先生住處去打掃，結果那根本不是所謂的公司宿舍，且我按門鈴出來的是個年輕女子，我當時心涼了一半，但還是很鎮定的問出那女的根本就和我先生同居且還自稱是某太太，天啊!!我真不敢相信我在台灣忍受相思之苦、每天省吃儉用，盼著先生衣錦還鄉與我和孩子團聚，共享天倫再也不用分隔兩地，沒想到才不過半年多的時間，我的先生不僅另結新歡且還包養，十二年的感情基礎八年的夫妻之情，卻抵不過外來的誘惑？我做錯了什麼先生要如此對待我？帶著撕裂的心回到飯店，越想越不甘心，當晚我實在忍不住就跟先生弄個明白，先生只是很無奈希望我能包容她的存在，因他在大陸真的很寂寞，我真是無語問蒼天？難道我在台灣不寂寞？我一個人還要帶著小孩過日子，我能守，為什麼他不能守？隔天，我就找那女的說個明白，對她曉以大義，希望她能夠自動的離



開我先生，沒想到那女的居然打電話向我先生哭訴，說我罵她不要臉，搶別人老公，下賤…，我根本沒有，我向先生解釋他就根本不聽，他還說我變得不可理喻，變得這麼不可愛，那個善良的妻子不見了，接下來的假期就在不斷的爭執及沒有結果之下草草結束。

回到台灣的我如同行屍走肉，也沒心工作，常常打電話給我先生也不那麼找得到人，就算找到了也只有幾分鐘我能掌握，且我先生也愈來愈不耐煩跟我說話，我想既然如此那乾脆把工作辭了，但我又擔心如果我工作辭了到了那邊我先生還是不理我怎麼辦？我離開公家機關是不是太傻了？冒的風險是否太大了？我知道大陸那個女的不會輕言放棄，而且昨天我先生說她已經懷孕了，他不會放棄我也不會放棄她，只要我能成全他們，且一個在台灣一個在大陸，也不衝突，難道人善被人欺嗎？可是我也不想、又離不開這個婚姻？我該怎麼辦呢？寫的這麼拉雜，謝謝你耐心的看完，也希望你能告訴我該怎麼辦？

小雪

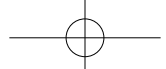


專家回覆

接獲妳的來信，可以想見這件事情對妳的衝擊不知道有多大，尤其是當妳回想過去對這段婚姻所付出的一切時，心裡充滿悲傷與不滿，也生氣先生對此事回應的態度，妳所承受的一切不是旁觀者可以輕易體會的，但我很高興妳能鼓起勇氣，站出來面對問題，這要比自己一個人默默承受來得勇敢，也是使自己走出陰霾的最佳途徑。

妳來信希望我能告訴妳怎麼辦，但其實感情婚姻的事情，每個人的狀況都不同，很難拿別人的例子套在妳的狀況。尤其現在妳和先生的相處狀況仍在發展當中，不同結果的可能性都會存在。我能夠建議現階段的妳最重要的是：在傷心之餘，不要被這個生命中的意外衝擊完全打垮了！

當感情、婚姻出現問題時，也許妳開始懷疑自己，且變得沒有信心，甚至於也開始考量自己是否委曲求全，就可以挽回，其實，婚姻感情有了問題並不是個人的錯，而是兩個人的責任，造成的因素也很多，所以妳不需要過度自責。在婚姻裡，妳付出的點點滴滴，不會因為先生的情感出軌而被否定，孩子及其他家人對妳的

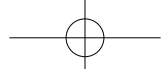


肯定也不會因此而消失。想想看，先生他如果毫不在意自己的作為，就不會有隱瞞的動作，其實，他本身也陷在相當程度的迷惘當中。

我不知道再下來的狀況會如何發展，在這個時候勸合或勸離，實在不知道符不符合妳未來的需要。但在妳來信的陳述當中，我可以看到你比在大陸初逢問題時有更平穩的心情來思考與整理自己的處境和作法。也許在複雜的情勢當中，妳首先仍維持自我的心情及生活最低度的安定平穩後，內在需要仔細衡量自己對婚姻感情的價值觀和作法的可能底線在哪裡，外在需要熟悉相關法律，及如何保障自己及小孩的權益。這些都是相當繁重而耗人心力的事情，我非常樂意提供一些相關諮詢，和妳當面談談，共度過這難熬的時期。當然如果妳考慮向其他的專業輔導機構求助，我也願意盡一己之力，協助妳聯繫相關資源。

雖然「改變」原有的生活模式是很艱難的，但唯有改變才可使妳走出人生低潮並重拾自我，如今妳已踏出了第一步，美好的人生就離妳不遠，在這條路上記得要不斷地為自己加油打氣，更重要的是要先學會疼愛自己喔！

台北市政府衛生局心理輔導組 曾雪鳳組長



實例改編

我的愛，被背叛了

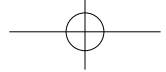


當你發現老公外遇的對象，是你自己最疼愛的妹妹時？你會選擇放棄什麼？或是成全什麼？

自幼父母早逝，妹妹是我唯一的親人。我不只是她的姊姊，還是她的母親。吃的、喝的、用的，只要她想要的，我都會把最好的留給她。但是，這次她要的，竟然是我的老公？我用生命的一半，愛我的妹妹；我用生命的另一半，愛我的老公。不管我放棄任何一半，我的生命都將變得不完整。

從發現他們有不正常的關係至今，我不敢在他們面前提起過隻字片語。我心中的害怕跟恐懼，壓得我無法喘息，整個人好像被撕裂成二半。

我也想過要成全他們，但是我跟妹妹之間，還能心



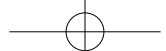
無芥蒂嗎？而我跟老公之間，又該如何相處？而我自己，又將如何承受失去他的痛苦呢？最可憐的是肚子裏的孩子吧！我可以把所有的愛收回，全部給我的孩子。但是如果爸爸變成了姨丈？阿姨變成小媽？…………我到底該如何面對？

米兒

專家回覆

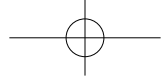
米兒，你好：

看到你的來信，真是替你感到不平又心痛！我想，你會寫這封信來，一定也暗自掙扎、煎熬了很久吧？當你發現，你用生命去愛的兩個人這麼背叛了你，會感到多麼的不可置信！也許你不停的問自己：「這是真的嗎？」「我到底做錯了什麼？」「他們為什麼這樣對我？」更可能你心裡有著太多、太多其他的疑問，你也總是得不到答案……。米兒，你是怎麼度過這些日子的呢？你真的很堅強啊！然而我想，這樣晴天霹靂而殘酷的事情，任何人都難以平心靜氣、條理分明的面對，何



況要在短短的一封信裡說明更是不容易。但是米兒，很高興你寫了這一封信來，我很願意和你一起來看看這件事，我們可以怎麼一起度過。

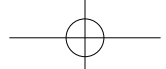
首先我要說，我非常心疼你對家人的付出和關愛，我相信你一定是個好姊姊、好太太，未來也必定會是個好媽媽。但我更關心、更在乎的是，你自己在哪兒呢？你留了多少心力關心自己、愛護自己？你是不是清楚自己喜歡什麼、愛什麼、要的是什麼？你在信中說，你把愛全給了妹妹和老公；或者你也在掙扎著，收回這全部的愛給你的孩子。米兒～你是否記得自己呢？多愛自己一點點好嗎？此外，我相信你心中一定有過一個夢想中的家，其中，你、丈夫、妹妹三個人，各自會有你認為最理想的位置和角色。那麼未來呢？你希望你們三個人是什麼樣的關係？事實上你認為你們可以維持什麼樣的關係？而這樣的關係，對你的意義是什麼？這中間有哪些是你想要的？在這樣的關係當中，你又會失去什麼？你能夠接受嗎？記得問自己：「我喜歡這樣的自己嗎？」還有，如果你需要時間適應，那大概會是多久？你能夠尋找哪些資源來幫助自己？或許你也會發現，你開始不得不面對一些令你痛苦、揪心的抉擇和調整。也許正是這樣的擔心和害怕，才讓你不敢在他們的面前提



起隻字片語。你的恐懼是什麼？是當你將事情攤在陽光下的時候，你不得不面對的背叛？而這個背叛會帶走你的生命中的什麼？但是請你記得，看看你生命中擁有的，你過去為自己和妹妹尋求生存、成長的堅強，你為自己尋找理想、幸福的力量，還有你無私愛人的能力。

我想這一段路並不好走，這封信也沒辦法為你解盡疑惑；重要的是，我很希望這封信能給你一些陪伴和一點支持。如果你願意，請你來和我們談一談，也許我們更能和你一起面對、討論這個難關，讓你不再那麼孤單和辛苦。還有哦，該得常常關心自己、多留點愛給自己。加油囉，期待你的來電。

銘傳大學前程規劃處 趙化如諮商心理師

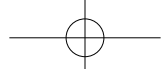


實例改編

第三者的悲情



我認識他至今，已經超過十年了。明知道他有老婆，仍認為「愛情無罪」，只要我不破壞他的家庭，就可以自欺欺人的跟他在一起。平日，我們鮮少一起在公眾場合出入。但那天，剛好是我生日，我們相約在Friday餐廳吃飯慶祝。二杯調酒下肚後，有了醉意。半借酒裝瘋之下，我主動的親吻他。不料，他的老婆竟分秒不差的，出現在我們面前。她要他立刻跟她回家，他為難的看著，在醉意中搖晃的我。堅定的告訴她，他先送我回家之後，再跟她詳談。她的恨意寫在臉上，將一杯水潑在我臉上後，揚長而去。略略清醒的我，告訴他，去追她吧，我可以自己搭計程車回去。他猶豫，不放心我。但他也知道，個性強烈的她，可能會做傻事。後來，他還是送我上了計程車，自己匆匆離去。第二天



早上，我一出門，她就用硫酸，往我臉上潑。我被路人送醫急救，住院幾天後，半邊臉被毀容，一隻眼睛也失明。我不打算向她提出告訴，也不知道，到底是她錯？我錯？他錯？我辭掉了工作，離開了台北，回到鄉下的果園幫忙。我不知道，他有沒有找過我？我不知道，我還欠不欠她或他？

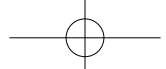
麗雅

專家回覆

親愛的麗雅：

在我看完你這封來信後，我並不想給你一堆無謂的支持與關注，那只會讓你更加自憐與自責，更加沉溺在悲傷的回憶，然後永無止境的退縮，孤老一生。我想幫你，但我想回到現實的冷水中提醒你幾個事實。

首先，你說你明明知道後果卻仍往虎口裡跳，那並不勇敢，反而是個蠻勇的愚愛，以為愛多一點便可以改變，以為自己有如神聖精靈般天使心腸－「沒關係，我只要做第二」；不！面對你自己！你是，或者說所有人都是，要做唯一的佔有及不可與人分享；面對自己的慾望與自私，才有可能真正追尋到你內心渴望的伴侶；騙

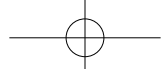


自己有多高尚無私，只會讓你愈加矇蔽壓抑的需要：一份被愛與安定的需要。我們不是天使，無需犧牲，只需面對自己真實內在，也為自己內在負責。你跟他都是矇蔽自己的人，也都是愚愛的人。

多年前，一部由茱麗葉畢諾許演的法國電影叫做〈烈火情人〉，英文片名叫做damage，當愛到缺乏界限與自責時，愛便種下了傷害的危機；黛安蓮恩演的〈出軌〉，外遇對象被殺，原來夫妻即使在一起，也永難恢復這刀割的疤痕；你、他、她都在做選擇，選擇面對或矇蔽自己的需要與責任，沒有輸贏，只有付出與代價；我並不覺得你付出的代價最大，因為他和她也在承受不同的苦痛。你們都愛過，你們都痛過，你們也都會再復原。

別因為你的臉，逃避任何人的眼；別因為你的傷，逃避任何可能的愛；別因為你的恨，逃避任何可以給人的愛；愛你的眼睛，愛你的頭髮，愛你的手，愛你的腳，愛你的心，愛你的愛，愛你的受傷的臉…愛你的全部。願心中仍有愛，復原平安。

耕莘醫院心理衛生科 簡玉坤臨床心理師



實例改編

錯愛

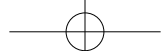


我今年24歲，去年剛大學畢業，日前在一家還不錯的貿易公司上班，工作還算順利，最大的問題是……我愛上了我的上司，而他目前已婚，且有兩個小孩。

他對我很好、也很照顧我，一進這家公司，我就被他的風度所吸引，他也教了我很多做人做事的方法和道理，也給我很多的關懷和支持，我從開始的欣賞、崇拜到逐漸的發現自己已愛上了他。開始發現自己的狀況後，我自己也嚇壞了，我不願承認、不願接受，我不想破壞別人的家庭，我爸媽知道了，會被我氣死。

我努力的告訴自己不可能的，一定是錯覺，也很小心的將感覺深深的埋藏在心裡……

直到有一天，他突然向我表白，說他對我的感覺也



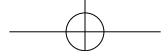
已不是一般的同事、朋友的感情，我努力否認的情感再也控制不住了，也隱藏不了了。我們的這段感情談得很不容易，我不想影響他在公司的聲望，更不想傷害他的家人，我們很小心的保密，所以在一起的時間是少得可憐，我有時也會不平，當我生病時、沮喪時、需要他時，他總是不在我身邊，我也羨慕別的朋友可以光明正大的談戀愛或出去玩，而我卻只敢讓一兩位知心好友知道，但連她們也是不贊成也不祝福這段戀情的。

這樣的情況也有半年多了，我有時也覺得好累，躲躲藏藏的愛情算什麼？沒有未來的愛情值得嗎？充滿罪惡感的戀愛，會有幸福嗎？他是不會離婚的，家庭對他而言是種責任，尤其是對小孩。縱然，他已不再愛他的太太，他曾說，對他而言，這段感情讓他重新對生命有了熱情和希望，我是他所有的力量來源。所以當我提出了分手的想法後，快40歲，身為高級主管的大男人，好像整個人快崩潰了，他哭著求我，不要離開他，他不能沒有我，不忍加上不捨，我屈服了。

我內心有好多的矛盾、掙扎，我很愛他，也相信他對我的感情，要割捨真的好難，但再繼續下去，我只怕更難自拔，也怕紙包不住火，我該怎麼辦？給我一些指引，好嗎？

小蓁

當二分之一遇上三分之一——婚姻中的外遇問題 51



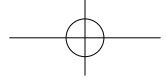
專家回覆

給掙扎的小蓁：

「愛上不該愛的人！？」這是時下流行的一句話，但是什麼是「愛」？什麼是「不該」？這實在是難有定論，妳感受到的情感是那麼的真實，而妳的掙扎又是那麼的辛苦，妳能與我們談談妳目前所面對的困境，也著實觸動了我們的心弦，難道真的愛的那麼不該嗎？

這讓我們不得不深深的吸一口氣，收拾起混亂的心情，再把事情好好地一層一層地想清楚……為了讓自己的思緒穩定下來，我們先從「利害關係」開始想起，也就是說，在這段關係中，小蓁妳真正獲得了什麼，失去了什麼，而對方又獲得了什麼，失去了什麼，這同時，妳還得盤算盤算你們周遭的親朋好友們的得失又是如何，若妳能如此的盤算，相信會得到一個結論（也許是也許不是期待中的結論），如果妳無法如此思考的話，我們只好進一步來想一想，什麼是「愛」了？

躲躲藏藏的愛情算什麼？沒有未來的愛情值得嗎？充滿罪惡感的戀愛，會有幸福嗎？人們常常掛在嘴邊的「戀愛」、「愛戀」，其實是由兩個字組成的，一般來說「愛」是給予，「戀」是需求，在「戀愛」中的人

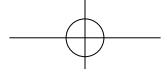


們總有這兩個成分的不同比例，我們要問自己的是，在這段關係中，我自己是「愛」多於「戀」呢，還是「戀」多於「愛」呢？對方是「戀」多於「愛」呢，還是「愛」多於「戀」呢？而你們雙方都能在這樣子的關係中取得平衡嗎？取得平衡是重要的，這不只是自己在「愛」、「戀」之間的平衡，也必須在雙方關係「愛」、「戀」上的平衡，如果妳能進入到這一個層次來思考的話，那麼如何達成「平衡」的答案就呼之欲出了，接下來就是想辦法去達成它了……

如果到了這裡，妳的腦袋還是亂哄哄的，我誠心的建議，是否我們約個時間進一步好好的聊聊，也許我們會找到更有幫助的方式！

願意傾聽妳的朋友

長榮大學健康心理學系 邱惟真 助理教授



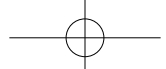
實例改編

抓姦



我懷疑我家老公有小三，所以幾個月前我僱請微信社在轎車底盤安裝衛星追蹤器，果然發現老公經常趁機到A小姐的住處，一待兩、三小時後離開；於是再請微信社跟蹤拍照，真的又發現老公與A小姐兩人的親密行為。我好生氣，那個可惡的狐狸精！朋友建議我要來個「抓姦計畫」，去控告A小姐妨礙家庭，讓那個狐狸精吃吃苦頭。

可是聽朋友說，微信社安裝追蹤器、跟監偷拍等，都可能是觸法行為，所取得的錄音、錄影與照片等，會被認為是非法證據而不採用；且通姦罪要成立，還必須請警方配合去「抓姦在床」，很難定罪；若又與微信社一起「破門而入」，我自己還可能吃上侵入民宅、或毀損的官司……等等。

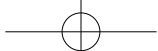


真的會這樣嗎？我僱請徵信社安裝追蹤器、跟監偷拍，會觸法嗎？所取得的相關證據是否不被法官採信？我若要到A小姐住處進行抓姦，必須請警方配合取證，才有法律效力？我是元配啊，對於破壞我家庭的壞女人，還要顧慮這個顧慮那個的，總不能我還沒告到小三之前，自己就犯法吧？如果我家老公與A小姐的通姦罪真的確定，那我在法律上能爭取到保障嗎？

苦惱的阿麗

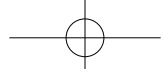
專家回覆

- 一、按「有配偶而與人通姦者，處一年以下有期徒刑。其相姦者，亦同。」係刑法第239條之規定，可知有通姦行為之配偶及通姦之對象(即小三)均應承擔刑事責任。且依刑法第245條第1項、第2項規定，上開通姦罪(相姦罪)須經配偶依法提出告訴，檢察官方可開啟偵察作為。倘配偶對於通姦之行為已為縱容或宥恕之表示，則不得再提起告訴。
- 二、有關違法取證之證據能力問題，涉及憲法層次之個



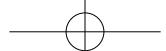
人隱私權、配偶權及比例原則之衡酌判斷問題，故實務見解仍有分歧，效力亦難一概而論，僅扼要說明如下：

(一)按「按電話錄音乃對人民基本權之重要侵害，縱使明文規範得竊聽電話及錄音之德國立法例，亦限於針對重大犯罪適用，以符合憲法比例性原則，觀諸我國現行刑法規定通姦罪，乃最重本刑有期徒刑一年以下之輕罪，縱然通姦罪於實務上採證不易，惟依憲法比例原則，在此情形，實不宜允許偵查機關竊聽電話錄音以取得證據，更何況係私人以不法手段取得之竊聽電話錄音，若法院此際毫無條件援用私人違法取得竊聽錄音，無異縱容、鼓勵私家徵信社及其他個人違法竊聽，恣意侵害他人私權領域，法院若將之援用作為有罪判決之證據，則是逕以國家機關即法院之審判高權行為，侵害人民自由權之基本權。」台灣士林地方法院86年度易字第2836號判決要旨闡釋甚詳。然而另一方面，台灣花蓮地方法院則認為：「…本案告訴人陳○龍係以其住處裝置之錄音設備所錄得之電話錄音內容，作為指訴被告等有通姦、相姦及和誘犯行之證據，上開處所係告訴人與被告林○珍之共同住所，該電話平素係由



告訴人及被告共同使用，告訴人在本身住家及所使用之電話裝設錄音設備，即使其目的在蒐集被告林○珍有無與人通姦之犯罪證據，惟通姦本身即屬不法行為，告訴人並非『無故』為之，尚無觸犯刑法第315條之1之罪及違反通訊保障及監察法之可言，其錄得之錄影帶及錄音帶自與違法取得之證據有別，非無證據能力。」(參見台灣花蓮地方法院92年度易字第122號判決要旨)。

(二)再者，「原判決係綜合：1.被告二人早自八十五年起即有通姦行為，雖經判處罪刑後，竟仍有往還。2.本案係告訴人僱請徵信社人員跟蹤並報警當場查獲韓○宗夜宿陳○鳳家中，告訴人率警敲門時，被告等竟遲遲不開門，開門後亦故不開電燈，且陳○鳳躲於臥房內，狀甚畏懼等各項情況證據（間接證據），並本於推理作用而論定被告二人通姦犯行，核非憑空推想而有顯然違背經驗法則或證據法則情事。非常上訴意旨，就原審採證認事之職權行使，徒憑主觀，而為事實問題之爭執，指摘上開情況證據無補強證據，或無證明力，而有違背刑法第154條證據裁判主義云云，自屬誤會。」最高法院89年度台非字第235號判決要旨定有明文。

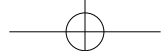


(三)爰此可知，安裝追蹤器、跟監偷拍行為所取得之通姦證據是否具有證據能力？因涉及侵害個人隱私權之爭議，法律效力尚難一概而論。惟需注意的是，實務上認定成立通姦罪，並不限於抓姦在床之「直接證據」，縱使僅為「間接證據」，只要符合一般經驗法則、論理法則，使承審法官得到確信有通姦行為之結論，亦非無成罪可能。

三、有關員警配合抓姦取證之法律效力：

(一)按「按刑事訴訟法第131條第1項第3款『有事實足信為有人在內犯罪而情形急迫者』之規定，司法警察或司法警察官雖無搜索票，得逕行搜索住宅或其他處所。而該條款規定『有事實足信為有人在內犯罪』，因此並非搜索當時必須有『自外即明顯可見之犯罪行為正在進行』方可逕行搜索，只要有客觀事實足信為有人在內犯罪即可。又通姦之犯罪行為，一般而言不過半個小時，至多一個小時即可完成，苟必須申請搜索票方得搜索，將永遠無查獲之可能，因此本案合乎『情形急迫』之要件，自不待言。」台灣高等法院90年度上易字第666號判決要旨著有明文。

(二)承上可知，員警配合當事人赴小三住處抓姦，既符

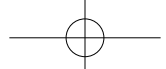


合刑事訴訟法第131條第1項第3款之規定，所為之搜索處分即應評價為合法之無令狀搜索，不僅阻卻違法，所取得之證據即應有證據能力。反之，倘元配未經警方陪同即率爾破門抓姦，則有可能該當刑法第306條之「侵入住居罪」、刑法第354條之「毀損罪」。

四、有關撤回通姦罪告訴暨後續民事損害賠償請求：

(一)按「告訴乃論之罪，對於共犯之一人告訴或撤回告訴者，其效力及於其他共犯。但刑法第239條之罪(即通姦罪)，對於配偶撤回告訴者，其效力不及於相姦人」係刑事訴訟法第239條之規定。爰此，實務上常有元配為維繫家庭和諧，引據上開規定，撤回對於配偶之通姦罪告訴，惟保留對於小三(即通姦對象)之相姦罪告訴，使小三獨自承擔刑事責任。另一方面，元配亦可依據侵權行為之規定，向小三主張民事之損害賠償責任。

(二)再者，若配偶與小三間之通姦罪確定，除上開對於小三之請求外，元配尚可依據民法第1052條第1項第2款之規定，向法院請求判決離婚，解消與配偶間已有重大瑕疵之婚姻關係。並可依民法第1056條、1057條、1030條之1等規定，向配偶主張民事上之



損害賠償、贍養費及剩餘財產分配請求權等權利。
(務實法律事務所 蔡鴻斌律師、施旻孝律師)

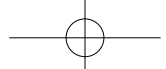
法外情

抓姦的目的不外乎：報復小三、挽回另一半以及取得比較有利的離婚條件。

其中，挽回另一半是比較值得討論的問題點。如果，人跟心都不在了，抓姦能改變什麼？不過多了些怨恨與難堪，就算人回來了，心能不能回來？回來後又有多少需要修補的裂痕？如果只是逢場作戲、偷吃玩玩，抓姦與否，似乎意義不大？能夠預防假戲真做？還是給予另一半一個「警告」？如果另一半真的風流成性、知道你的底限，大概也不吃這一套吧？只會讓自己，不斷的重複抓姦、疲於奔命，終日疑神疑鬼，過得不快樂吧？

抓姦使用的方法是「學問」，運用的手段需要「智慧」，不能達到挽回另一半的目的卻是「沒有贏面的賭注」！（台北市生命線資深網路志工 鄧榕茜）

※你的婚姻因為小三而亮起紅燈嗎？除了抓姦，你還有其他選擇。台北市生命線協會24小時不打烊的自殺防治專線（02-25059595），以及本會承辦之衛生署安心專線（0800788995），提供輔導諮詢與各種資源轉介服務，歡迎多加利用。



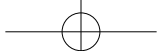
實例改編

婚變



我不知道自己為什麼會這樣，原本我是個意志堅定的人，直到遇見他開始，我再也不認識自己。

認識他時我身旁已有男友，也就是我現在的老公，而他是老公的好友，我和他仍像飛蛾撲火般的熱戀起來，我倆的地下情一直無法公開，理智的我，最後選擇了猛烈追求的老公，而不是怯懦的他，縱使我是如此的愛他。去年的聖誕夜，我去高雄出差時，我遇到了久未相逢也適巧出差的他，他依然英挺、風趣、體貼如昔，當時的我只有好友重逢的喜悅，我們約定好回台北時再見，從那一刻起註定了我痛苦的開始。回台北後，我們就開始頻繁的聯絡起來，他的一通電話，一則簡訊都可以令我雀躍萬分，欣喜莫名，每天期待著他的聯繫。不知不覺，我們開始見面，也開始舊情復燃，一日，他強

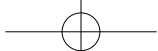


迫我與他發生了關係。

我恨我自己，為什麼不小心一點，給了他侵犯我的機會，但矛盾的是另一部分的我是期待的，是喜悅的，我不知道自己究竟是怎麼了，我一向謹遵界限的人，不知道為什麼會這樣，對他，我就變得不再是自己。與他發生關係，好友譴責我，我更譴責自己，覺得自己快瘋了，我想切斷彼此間的連結，但他仍不斷的糾纏我，我每日都好痛苦，我不想這樣，我還有一對女兒要扶養，我不希望她們沒有一個完整的家，奈何他仍不想放手，不斷糾纏。

我想告訴我老公，請他出面幫我解決問題，但好友都勸我不要再做如此的決定，她們說如此只會使事情更糟，我覺得我快瘋了，每天不上不下的，活著對我而言已是一種折磨，他想維持地下情的狀態，但我不想這樣，但願自己能長睡不醒，不用再面對這一切……。

痛苦的芸芳



專家回覆

痛苦的芸芳：

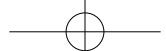
看著你的來信，感受到你現在的生活真的很煎熬！

婚前你和男友的朋友有過一段情，雖然你愛的是他，但是，你卻選擇了熱烈的追求妳的男友，做為你終生的伴侶，放棄了你所愛的他；這樣的選擇衍然是經過一番思考，內心是相當掙扎吧！

當時你是如何處理這件事情？當你告訴他你沒有選擇他做為結婚的對象，他的反應如何？你是用什麼方式和他溝通的？

婚後，你與他異地相逢，發展出婚外情；對你來說，這樣的狀況是你始所未料，因為你自覺是個理性的人，對於界線相當清楚。當你在不情願下發生了關係，事後卻又有一些期待與喜悅，你對這樣的自己感到困惑，你不知道自己究竟怎麼了？

所以你在理性和感性中拉扯著，並且在這兩個極端間擺盪著，雖然理智告訴你不可以跨越這界線，但是情感上你卻穿越了自己的規範和堅持，這樣的你對自己感到失望，並且對於所做的事感到懊惱；現在的你是如何

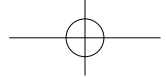


看自己的呢？這些日子以來，朋友對你的指責，固然讓你難過，但似乎也感受到你也沒有放過自己，當你覺得自己犯了道德上的錯時，跟過去的自我期許相違背後，你自己都無法接納和原諒，所以你極力想要結束這樣的關係，想回到家庭中；但是，對方卻苦苦糾纏不願分手，讓你有站在懸崖上，既無法前進亦無法後退的無奈。

過去他曾經放手過，而這一次是什麼原因，一反過去的怯懦，有著以前所沒有的態度，你了解是什麼原因會有這樣的改變呢？

你提到「我想告訴我老公，請他出面幫我解決問題」，在過去你遇見難題的時候，他通常會用什麼態度來協助你解決問題？而這一次，如果他知道你和他的朋友在婚前就有了戀情，而今發展成婚外情，他會有些什麼想法？他的反應會是如何呢？對於妳們的婚姻會有些什麼影響和後果？這些問題不知道你曾經想過嗎？

這些日子以來，對你而言，已經厭倦了說謊 圓謊的日子，這樣的歷程真的是很辛苦，覺得生不如死，不想要面對這樣的難題。可是，如果你可以靜下心來想一想：「如果你有勇氣去面對死亡，那麼你還有什麼可以



畏懼的呢？」

雖然你目前是在這樣紊亂的心情下，但是你很清楚自己「要什麼」及「不要什麼」，這真的是相當不容易的事。因為了解自己的價值觀，你清楚自己的選擇，面臨問題的時候，你就可以做決定。

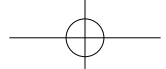
我們知道，人生沒有十全十美的選擇，不管是什麼選擇，我們或多或少都要付出代價，在這樣的狀況下，我們就要了解什麼代價是我們願意跟可以付出的；當你的選擇要付出的代價太大時，你就要想想看，這樣的選擇和決定值得嗎？

我相信你是個相當聰慧的人，當你可以冷靜下來思考，你有處理和解決自己問題的能力。

但是，我想這一段路程，你或然更需要我的陪伴，希望在這煎熬的路途上不會覺得孤單，那就讓我與你同行，一起來面對你的困擾；你可以寫信來，也可以打電話來，用你方便的方式與我們連絡，我會在這裡等你。

祝 順利

台北市生命線資深康老師



實例改編

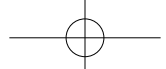
遺傳離婚的恐懼



當初我要嫁給我先生的時候，我的家人都非常的反對。因為我先生的祖父和爸爸，都離過婚。我父母認為他們的花心，一定是家學淵源，會遺傳的。但是我堅持相信我的先生，不顧他們的反對而結了婚。

好景不常，我先生果然被我爸媽不幸而言中，在我們結婚二十年中，他大大小小的花邊不斷傳出，但是我都堅持絕不離婚。還好他也逢場做戲般的，不了了之的又回來。

但這次他堅決的提出要跟我離婚，真正的理由，當然還是因為外遇。但是他不承認，而咬定是我們之間的問題。我不懂，都已經結了二十幾年的婚，怎麼會忽然說再也受不了我，而堅持離婚？孩子們竟然都贊成離



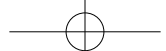
婚，因為他們的爸爸，不但沒有責任感，老是招惹一些瘋狂的女人，公然到家裏來吵鬧。

這把年紀了，當然早已不在乎離婚的丟臉。真正不能離婚的原因，是因為我的兒子和女兒。我怕他們將來的結婚對象，聽說他們的三代長輩都離過婚，會不會跟當初我的父母一樣的反對？

但是我的兒子和女兒，都不能瞭解我的苦心，反而責罵我，留戀這樣的婚姻幹什麼？我的用心，他們卻說是我的藉口。一直要求我趕快跟他們的爸爸離婚，只有這樣他們才有安靜的日子可以過。不用聽我們吵架，不用讓一些奇奇怪怪的女人上門。

我早已不為自己想了，可是二個孩子正當叛逆期，還沒真正談過戀愛。我真的不知道該不該離婚？怎麼樣才是對這二個孩子最好的選擇呢？

恐懼的小青



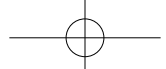
專家回覆

你好！

看完信之後，可以感覺的出來，你此刻的心情應該是痛苦又無奈的，痛苦的是這麼多年來，為了堅持自己的決定，忍受一切感情背叛所帶來的難過，唯一只希望保住婚姻，讓自己和孩子擁有一個完整的家庭，但到最後還是走上當初父母所預言的結果；無奈的是，這麼多年的努力與堅持，卻得不到孩子的認同。

其實，當人在感情或婚姻當中，有時候所做的決定，並不是身旁的人能完全理解的，甚至用三言兩語就可以對他人說清楚的。就如同信上所說的，你繼續堅持保有婚姻，到底是對自己的要求；還是對對方的感情；甚至是考慮到孩子的未來，都已經牽扯進太多因素，很難立刻解釋清楚，所以最好的方式是：一項一項因素來思考，到底自己心裡最在乎的因素是什麼？因為在婚姻中，即使有父母或孩子影響著你的想法，但是真正必須面對狀況，解決問題的人還是你，所以你到底怎麼做，是需要花時間抽絲剝繭地思考清楚。

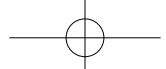
我想，在過去的20多年裡，你一定常常在想婚姻的問題，但是現在這個問題，可能還得加上去跟孩子說



明，慢慢地去解釋你的想法，跟他們討論每一個決定背後的原因。這樣的過程可以想見會很麻煩，很辛苦，但是相對地，你會瞭解孩子們對現況的想法，甚至他們對未來婚姻與家庭的想法。很多時候，孩子的想法也是基於心疼媽媽，只是他們並不清楚什麼決定才是你最想要的，因為在大部分孩子的想法中，一個完整的家或許不像傳統的觀念一樣，但最重要的是家可以給他們安全感和安定感。尤其是青春期的孩子，正處在向外探險，尋求獨立自主的階段，這些感覺往往會衝擊到對未來的人生態度，如果他們可以透過跟你的討論與溝通，而瞭解你的苦心，應該會比你此刻決定要不要離婚來的更重要。畢竟，你一定希望做出不傷害自己，也對孩子最好的選擇，不是嗎？

不要急著此刻做決定，給自己和孩子一個重新思考的機會，加油喔，有必要時，也可以請心理專業人員一起幫忙來討論！

心理自由工作者 鍾秉穎



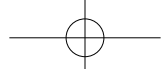
實例改編

糟糠之妻



我國中畢業就離家外出工作，在工廠認識了小領班阿昌，他大我5歲、又同樣來自中南部鄉下的貧困家庭，彼此就多了相互照顧的憐惜。20歲那年，我就嫁給了阿昌，雖然經濟並不寬裕，不過生活卻是平淡中的幸福。

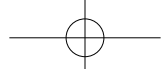
阿昌一直很認真工作，他原本就很有事業企圖心，工廠內大大小小的事情都不計較的主動去接手、有免費培訓課程也都積極去上課；廠商來裝機、測試到半夜，他也都前去協助，客戶對產品有建議，業務部反映品管問題時，他也主動協助找出問題，從來不因為這不是他的責任範圍或是他的職務地位低而不管。他告訴我，他要把技術學到純熟，有朝一日一定要自己創業當老闆。



後來陸續生下兩個孩子，我跟阿昌商量，自己每個月才賺兩萬元，實不足以負擔保母費用，不如自己辭去工作、在家專心帶孩子，這樣對小孩比較好，經濟負擔也不會那麼大。那時的阿昌，真的沒話說，獨力扛起一家四口的經濟，從沒怨言，我真覺得自己好幸福，嫁了個有事業目標又顧家的好對象，那我就應當做好家庭主婦的工作，讓阿昌沒有後顧之憂。

十年後，阿昌不但在工廠學得純熟的技術，也對很多相關的作業流程與業務都很熟悉，果然得到一家長期配合的老客戶的賞識，資助阿昌自行創業開工廠；阿昌雖然有點受寵若驚、有創業風險的擔心，可是這是難得的機會，可以提早實現他當老闆夢想的機會，他跟我說，已經三十多歲了，他拼了！阿昌真的在三年內就把工廠經營得有聲有色，從年收入不足六十萬的藍領階級，躍升為年營業額超過數千萬的老闆。

就在大家替我高興、羨慕我嫁了好老公、可以當老闆娘享福好命的同時，阿昌竟然向我提出離婚的要求！我才知道，這幾年我一直被蒙在鼓裡，原來總是深夜不歸打拼事業的阿昌，身邊早就有了「做伙打拼的夥伴」，就是這位資助者的女兒，天啊！這真是晴天霹靂，我真的變成電視劇中常演的那個被遺棄的糟糠之

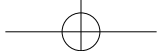


妻，我好不甘心啊，可是除了哭泣，我實在不知該怎麼辦。

阿昌也沒多解釋，拿出300萬贍養費要我簽字離婚，他說，我當年月薪不足兩萬元，小孩養育費也由阿昌支付，因此十三年下來換算給予300萬贍養費已經沒有虧待；又工廠當初是由人資助，且是他跟資助者女兒共同打拼，因此後來致富後的動產與不動產都與我無關。而且更令我心寒的，阿昌早在提離婚前半年，就把部份動產跟不動產過到「那位」的名下……

難道我這十多年來盡力做好家庭主婦工作就這麼不值？我該拿300萬走人嗎？如果不願意接受300萬贍養費的協議離婚，可以請求其他財產分配嗎？可是阿昌又把房子過戶給那個女人了，我會不會最後甚麼都拿不到？那我下半輩子怎麼辦？

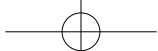
傷心欲絕的小玉



專家回覆

一、依現行法制，小玉若不願協議離婚（或無意接受300萬贍養費之協議離婚條件），則阿昌除有民法第1052條第1項之法定離婚事由，方得提起判決離婚訴訟解消兩造間之婚姻關係。又「如有前項以外之重大事由，難以維持婚姻者，夫妻之一方得請求離婚，但其事由應由夫妻之一方負責者，僅他方得請求離婚。」民法第1052條第2項定有明文。故婚姻應負破綻責任較大之一方，如無同條第1項之法定事由，依法並不得向應負破綻責任較小之一方請求判決離婚。如題示，阿昌之應負婚姻之破綻責任（與人通姦）顯然高於小玉，故小玉除可不同意協議離婚外，即便阿昌向小玉提起判決離婚訴訟，亦有可能遭到承審法院駁回。

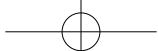
二、次查，「法定財產制關係消滅時，夫或妻現存之婚後財產，扣除婚姻關係存續所負債務後，如有剩餘，其雙方剩餘財產之差額，應平均分配。但下列財產不在此限：(一)因繼承或其他無償取得之財產。(二)慰撫金。」、「夫妻無過失之一方，因判決離婚而陷於生活困難者，他方縱無過失，亦應給與相當



之贍養費。」分係民法第1030條之1第1項、第1057條關於「夫妻剩餘財產分配請求權」及「贍養費」之規定。爰此可知，「贍養費」與「剩餘財產分配」在法律上來自不同之請求權基礎，構成要件、法律效果均各自獨立。是就「贍養費」之給付而言，係以一方經判決離婚而陷於生活困難為前提。至於「剩餘財產分配請求權」，僅需在法定財產關係消滅時，即可主張。有關法定財產關係消滅之態樣，諸如：協議離婚、判決離婚、配偶一方死亡、改用分別財產制等。

三、如題示，小玉與阿昌之婚姻關係如已解消，無論是經由協議離婚或判決離婚，小玉均可在二年內向阿昌主張剩餘財產分配請求權。惟在簽署離婚協議書時，應注意有無放棄剩餘財產分配請求之條款，否則有可能導致後續失權之效果。

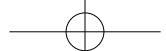
四、再者，「夫或妻為減少他方對於剩餘財產之分配，而於法定財產制關係消滅前五年內處分其婚後財產者，應將該財產追加計算，視為現存之婚後財產。但為履行道德上義務所為之相當贈與，不在此限。前項情形，分配權利人於義務人不足清償其應得之分配額時，得就其不足額，對受領之第三人於其所



受利益內請求返還。但受領為有償者，以顯不相當對價取得者為限。前項對第三人之請求權，於知悉其分配權利受侵害時起二年間不行使而消滅。自法定財產制關係消滅時起，逾五年者，亦同。」民法第1030條之3定有明文。本案阿昌如係為降低小玉剩餘財產分配之請求，而刻意將名下財產移轉至第三人名下，則小玉依法得請求將上開財產視為阿昌現存之婚後財產，併同列入分配。併可就不足額之部分，向受領之第三人（即資助者女兒）在所受利益範圍內直接訴請返還。

（務實法律事務所蔡鴻斌律師、施旻孝律師）

※被背叛、遺棄的痛苦，真能如萬箭穿心；如果你無力又不知如何面對與解決，台北市生命線協會24小時不打烊的自殺防治專線（02-25059595），以及本會承辦之衛生署安心專線（0800788995），提供輔導諮詢與各種資源轉介服務，可以協助你渡過難關、找到人生新方向。



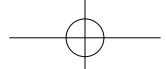
法外情

當你（大多數是女性）在婚後，為了家庭與孩子而離開職場，任勞任怨的支持著另一半的事業發展，卻在終於可以苦盡甘來的時候，發現遭受另一半的背叛與離棄……不僅情感上是苦痛與不甘，更會對未來生活經濟問題感到無比的恐慌。

情感上的受傷，或許可以藉由時間來治療、或透過專業輔導機構的協助，一定可以幫自己找到一個出口；至於經濟問題，則更要勇於爭取，若他方刻意苛扣，就要交由法律來保障自身的權益。

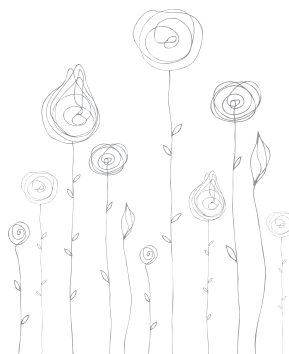
不要以為自己是家庭主婦（夫），就很「廉價」；英國曾有一項調查顯示：一般家庭主婦每天包括整理家務、料理三餐與照顧子女在內的各項家務，將近9個小時的工作時間，並且是全年無休，若是換算成一般勞力所得，家庭主婦理應是要獲得約新台幣185萬元的年薪。

婚姻、感情無法用金錢來衡量，只是「同林鳥各自飛」時，無過失且經濟弱勢的一方，就應該、也必須為未來的生活打算而據理力爭。（台北市生命線資深網路志工 鄧榕茜）



實例改編

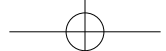
來不及說的懊悔



您好：

老公好高騖遠、做事從不肯腳踏實地的個性害慘了我們這個家，我常覺得自己真是個苦命的女人。我要的不是錦衣玉食，與可供炫耀的丈夫；溫馨的家庭，和丈夫子女齊心攜手共度，才是我一輩子的追求。只是，這小小心願，對我卻也很難很難。

結婚三十年來，由於老公的不善經營，前後不知做了多少次無疾而終的小生意，每次結束都還不忘留個待收拾的爛尾巴。最近幾年，他因嚴重的糖尿病不良於行，更是脾氣暴躁，動輒把我當出氣筒打罵。憑著我做洗衣婦的微薄收入，要應付整個家庭支出、與他前後作生意欠下的近千萬債務，早已焦頭爛額，他的情緒暴力，讓我更是身心俱疲。

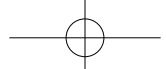


每晚流淚入眠、清晨腰酸背痛地清醒時，我無法因生命的美好而感動，只恨自己為何不在昨夜長睡不起算了！幸好寶貝兒女是這麼乖巧懂事，為我蒼涼的生命注入了陽光，讓我感到上蒼終究還是有良心的。還有他！想起了他，我乾涸的心泛起了一絲絲甜意，他是鄰居林先生，總是這麼地溫柔穩重，我們的秘密往來已經兩年了，讓我的心頭像春風吹過積雪的山嶺，儘管這是段永遠不被祝福的戀情，我義無反顧。

只是，老天卻開了我一個大玩笑！是為了懲罰我對爛丈夫的不忠嗎？我啞然無語。兩個月前，在我生日的那天，一雙寶貝為了替我慶生，提早從學校宿舍返家，卻意外揭發了我隱瞞兩年的婚外情，當我正自驚慌無措時，他們飆車揚長而去，一個小時後，等著我的是警局的認屍電話，與殯儀館內兩具冰冷冷的屍體，我的心…就此碎成一片片，一直到現在，我活得行屍走肉，他們是帶著對媽媽的不諒解離開的丫…我真正心如刀割。

我只盼死去，每天恍恍惚惚地！這是在懲罰我嗎？老天爺奪去我人生的陽光，留給我重病難伺候的丈夫，與壓垮了我一輩子的債，人生自此還有意義嗎？老天爺阿！我只盼死去。

苦命人



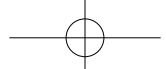
專家回覆

超有毅力的苦命人：

閱讀來函，深刻感受到每一句都哀怨地控訴著命運對妳的不公與捉弄。妳對於自己的悲慘際遇感到滿滿的悲痛與憤恨，同時交集著深深的自責與內疚。妳感到這些複雜、洶湧、澎湃的情緒已經將自己淹沒了，彷彿失去對外環境一切的知覺，形同行屍走肉般過日子。內心，則痛苦到了極點，希望自己死去，以終止這樣幾近撕裂性傷痛的折磨。

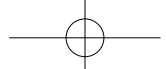
雖然，妳對於丈夫和家早已失望，希望一死了之，可以脫離那些壓力與痛苦。然而，實際上自己一直都沒有離開他，繼續艱辛守著這個家，是要給孩子一個完整的家吧！我很難想像一個女人能如何承擔與承受那一切，但是妳都扛了下來，在陳述中，我彷彿看到猶如生命力堅韌無比的長春藤一般，無論環境多麼惡劣，多麼幽暗，總是努力繼續伸展活下去。可以推斷妳具有無比超人的毅力與韌性，才能長期堅強扛起如此巨大的擔子。同時，也可以知道妳是一個對生命負責的人。

在無助、無力與怨懟的生活中，顯然子女是心裡最大慰藉，同時更是未來的曙光，支持著度過艱苦的歲



月。此外，妳借助一段婚外情找到了依靠與支持，讓日子有活力過下去。然而當一雙子女發現自己的婚外情，在震驚與衝動之下以死亡來因應他們感到被欺騙與背叛的憤怒時，妳一方面感到自責內疚，好像是自己殺了他們；另方面，也感到憤恨不公平，比起丈夫的對待，自己只做了這樣一件事，難道有罪嗎？要遭受這樣的懲罰。孩子不能了解、諒解妳的痛苦與需要，他們作了那樣的選擇，沒有給予溝通的機會，感到他們用那樣極端的方式來懲罰自己，除了自責，是否也很無奈？甚至對孩子隱隱感到憤怒。心裡質疑，是誰的錯？誰真正應該負責？無法找到可以止息自己痛苦情緒的答案。更何況他們的死，讓你不但頓失依賴，未來所有的希望也都隨之破滅。想到這裡，就不知道還有什麼活下去的理由。

在喪子之後，目前的妳一定感到非常孤單與無望。然而那一段可以提供心理支持的婚外情，也成了會不斷提醒喪子之痛的源頭，似乎不再是精神支持來源。而且在這次的經驗之後，可能也很矛盾，或許仍眷戀著這份感情，另方面也會擔心著還有其他傷害的發生。顯然，現在一定很需要尋求新的支持力量與較多的支持。我建議，如果還有其他家人可以讓他們來分擔心情和支持，不要畏於向家人求助。更重要的，趕快尋求社區助人機

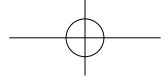


構的專業協助，例如「生命線」、「張老師」等機構都有訓練有素的心理會談人員。相信他們可以傾聽與了解妳的心情，共同討論心中許多的問題，協助做抉擇、找到出路，同時可以提供很好的心理支持。假如有個宗教信仰，這時候也可以給妳力量與啟發，如果有認識的神職人員，也可找他們協助。當妳來信的時候，是再度暗示對自己生命的負責任。雖然太痛苦、太無助，然而還要活下去，只是不知道怎麼辦。所以，目前當務之急，就是要好好善用上述多方資源，努力搶救自己。

可以想想，過去的歲月辛苦都是為著這個家，為孩子、為丈夫而付出自己。似乎從未為了自己，沒有了子女，並不代表同時也沒有自己。以前的妳都為他人而活，或許現在該是為自己而活的時候，可以開始想想個人的需要；想想可以為自己做什麼。不管未來生活與人生的選擇是什麼，我相信以妳的毅力、耐力和韌性，可以走出自己的一條路，可找到新生活。所以，務必要趕快去求助，不要再讓自己想死的念頭任意操控生命。

祝福妳！

彰化師大輔導與諮商學系 吳秀碧老師

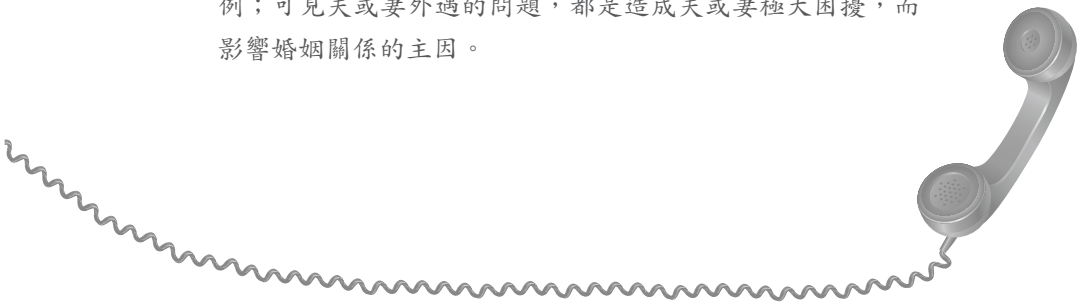


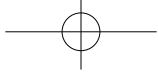
外遇問題來電評析

從台北市生命線歷年個案統計分析結果來看，民國80年代以前，個案來談主要問題以男女感情、婚姻及家庭問題分佔前三位，90年後雖因情緒困擾個案增加，婚姻問題還是佔自殺防治熱線來電量第三位，且比較明顯的數字提升是從87年至91年間，婚姻問題分別佔年度總個案數的16.4%、16.0%、15.0%、13.1%、12.9%。

經進一步分析發現，婚姻問題主要困擾在「外遇」，依民國90年個案統計分析，婚姻問題中以夫及妻外遇分佔1、2位，各佔21.8%、9.8%，民國91年婚姻問題中，夫及妻外遇依然分佔1、2位，19.5%及9.5%，更有4.4%來談自己的外遇，外遇可以說佔了婚姻問題的三成多。

至今，婚姻中的「外遇」問題，仍維持著相當的比例；可見夫或妻外遇的問題，都是造成夫或妻極大困擾，而影響婚姻關係的主因。



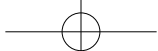


3

附錄



當二分之一遇上三分之一 — 婚姻中的外遇問題 83



你可以尋求的協助

自殺防治相關資源

* 各縣市生命線：電話直撥1995

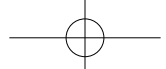
* 衛生署安心專線：0800-788-995(24小時全天候服務)

* 其他自殺防治熱線

法鼓山人文社會基金會 『關懷生命專線』	02-2311-8585 週一至週五09：00-17：00
牧愛生命協會『小太陽專線』 (青少年自殺防治)	0800-222-911 週一至週六19：00-22：00
天使專線 (6-15歲兒童及青少年自殺防治)	0800-555-911 每日16：00-22：00.

* 全台各縣市衛生局自殺防治業務聯絡代表號

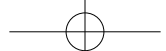
宜蘭縣	TEL：03-9322634、FAX：03-9362317
基隆市	TEL：02-24300193、FAX：02-24303173
臺北市	TEL：02-1999 # 8858、02-33936779 FAX：02-33936588
新北市	TEL：02-22577155# 1036、FAX：02-22579398
桃園縣	TEL：03-3340935#2316、FAX：03-3370885



新竹縣	TEL：03-6267138、FAX：03-6567139
新竹市	TEL：03-5244725、FAX：03-5263684
苗栗縣	TEL：037-332565、FAX：037-332631
臺中市	TEL：04-23801180#536~7、FAX：04-25157807
彰化縣	TEL：04-7123369、FAX：04-7124557
南投縣	TEL：049-2222473#538、FAX：049-2231016
雲林縣	TEL：05-5370885、FAX：05-5344076
嘉義縣	TEL：05-3620603、FAX：05-3620604
嘉義市	TEL：05-2338042、FAX：05-2341186
臺南市	TEL：06-2679751#3202、FAX：06-3358161
高雄市	TEL：07-7134000#205、FAX：07-7243588
屏東縣	TEL：08-7370123、FAX：08-7386617
臺東縣	TEL：089-336575、FAX：089-348887
花蓮縣	TEL：03-8233251、FAX：03-8236509
澎湖縣	TEL：06-9272162#232、FAX：06-9269051
金門縣	TEL：082-337521#127、FAX：082-335692
連江縣	TEL：0836-22095#213、FAX：0836-26643

心理諮商/諮詢相關資源

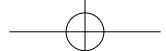
台北張老師分事務所輔導專線	02-8509-6180 全國簡碼1980
台北市中山區大直街20巷18號	
平安線協談中心(馬偕醫院)	02-2531-0505
台北市中山區中山北路2段92號9樓	



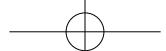
佛教觀音線協會協談專線	02-2768-7733
台北市松山區南京東路五段251巷46弄5號7樓	
觀新心理成長諮商中心	02-2363-3590
台北市羅斯福路三段125號3樓之5	
宇宙光輔導中心	02-2363-2107
台北市和平東路二段24號8樓	
呂旭立心理諮商中心	02-2362-8040
台北市羅斯福路三段245號8樓之2	
懷仁全人發展中心	02-2311-7155
台北市中山北路一段2號9樓950室	
臺北市社區心理衛生中心	02-3393-6779#10
台北市金山南路一段五號	
新北市社區心理衛生中心	0222572623
新北市板橋區英士路192號	

家庭、婦女福利相關資源

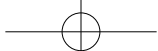
全國婦幼保護專線	113
全國未成年懷孕諮詢專線	0800-257-085
台北市政府24小時婦女保護中心婉如專線	
02-2706-2495(家暴及性侵害緊急救援、諮詢轉介)	
台北市政府社會局台北婦女中心	02-28321173
台北市士林區忠誠路2段53巷7號7-8樓	



台北市家庭教育中心 885(幫幫我)專線	02-2541-9690#20 02-2541-9981
台北市中山區吉林路110號5樓	
台北市家庭暴力暨性侵害防治中心	02-2396-1996
台北市中正區新生南路1段54巷5弄2號	
台北市單親家庭服務中心(西區) 台北市單親家庭服務中心(東區)	02-2558-0170 02-2768-5256
台北市大同區迪化街一段21號7樓(永樂市場) 台北市松山區南京東路五段251巷46弄5號7樓	
勵馨基金會台北服務中心	02-2369-0885
台北市大安區羅斯福路二段75號8樓 (不幸少女中途之家、未婚懷孕、家暴性侵害相關服務)	
婦女救援基金會電話諮詢專線	02-2555-5915
台北市大同區民生西路240號10樓 (婚暴婦女、家暴目睹兒少諮詢與輔導)	
婦女新知基金會 婚姻家庭免費法律諮詢服務專線	02-2502-8934
台北市龍江路264號4樓	
現代婦女基金會	02-2391-7133
台北市羅斯福路一段7號7樓之1 B室 (家暴、性侵害及性騷擾之被害人)	
中華民國紅心字會	02-2370-9191
台北市中正區重慶南路1段43號5樓之2 (單親家庭、受刑人家庭、高風險家庭服務)	
基督徒救世會協助專線	02-2729-9923
台北市信義區基隆路一段420號7樓 (家暴、性侵害、未婚懷孕、外籍配偶之諮詢輔導)	



彭婉如文教基金會台北辦公室	02-2521-6196
台北市中山區民生東路一段70號8樓 (家事管理、老人幼兒居家照護、學童課後照顧)	
台北市晚晴婦女協會	02-2708-0126
台北市瑞安街135巷4號 (婚姻危機傾訴團體、婚姻法律諮詢)	
新北市家庭暴力及性侵害防治中心	02-8965-3359
新北市板橋區中正路10號3樓	
新北市家庭教育中心	02-2272-4881
新北市板橋區僑中一街1-1號4樓	
新北市馨圓單親家庭服務中心	0226846332
新北市樹林區保安街一段7號3樓 (泰山、新莊、林口、五股、土城、樹林、三峽、鶯歌)	
新北市馨和單親家庭服務中心	02-8911-5527
新北市新店區中正路263巷16號4樓 (新店、深坑、坪林、烏來、石碇、中和、永和、汐止、雙溪、瑞芳、貢寮、平溪)	
新北市馨樂單親家庭服務中心	02-2956-8750
新北市板橋區民族路219巷23號 (板橋、三重、蘆洲、八里、淡水、三芝、石門、金山、萬里)	



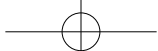
台北市生命線協會簡介



台北市生命線協會是一個國際性的電話輔導機構，服務宗旨在於透過全天候的電話輔導，向求助者伸出關懷、鼓勵的雙手，並以有效的行動使企圖自殺者重新面對生活的勇氣；引導徬徨無助者，重點希望之光。

源起

台北市生命線於1969年3月，將馬偕紀念醫院原設立的自殺防治中心擴充為生命線，由台北北區扶輪社捐贈了兩部專線電話，開啟了國內電話輔導與自殺防治的服務工作。1975年9月，社團法人台北市生命線協會正式成立；1979年5月，遷離馬偕紀念醫院獨立成長。2004年導入電腦客制化系統「台灣esos個案處理系統」，簡化危機個案通報與處理流程、強化救護功能效率，以及後續的關懷及輔導，大大提升



了求助者的來電比率與接通率，有效預防自殺事件發生。我們珍惜感謝每一份資源，期望有更多的人投入義工行列、支持活動與贊助經費，讓愛與關懷不斷點燃生命的希望之光。

自殺防治熱線服務

02-25059595（我領我 救我 救我）生命線自殺防治熱線

提供24小時危機介入及心理輔導。自殺防治熱線每年平均服務近二萬人次，針對自殺高危險個案，經當事人同意，本會提供後續電話關懷服務，同時接受安心專線轉介；另針對具高、中自殺危機個案，致力幫助服務對象重建求生的信念，鞏固他們應付危機的能力。

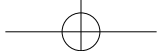
0800-788-995 衛生署安心專線

安心專線由衛生署成立之全國自殺防治熱線，2006年由全國六大醫院負責承辦此項業務；2009年開始，由台北市生命線單一機構負責，配合本會「台灣esos個案處理系統」，以及專線訓練有素之義工投入，10線免付費專線，24小時提供全國民眾自殺危機即時介入、評估、轉介及第三者通報等自殺防治相關服務。

生命線心理諮商所

本所為政府立案心理諮商所，成立於2010年，由具專業執照之諮商心理師、臨床心理師及心理師督導之實習人員提供面談服務。

面談服務說明



- 1.自殺防治服務：為具自殺危機人士，提供自殺危機評估、危機處理、情緒支援服務，及為受親友自殺困擾人士提供心理教育與諮商服務。
- 2.一般心理諮商服務：為一般民眾或具情緒困擾者，提供個別心理諮商、婚姻諮商、家庭諮商等服務，以增進社區民眾之心理健康。

面談服務費用

1. 自費方式

計次	個別晤談	婚姻或家庭晤談
心理師	800~1600元	1200~3000元

2. 方案補助

本會定期向政府與民間單位申請面談方案補助，提供特定境遇個案之免費或部分費用減免之面談服務。

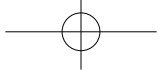
面談預約方式

請直接來電(02)25024242，與本會專責人員洽詢預約面談時間。

網路服務

1997年正式啟用「生命線Lifeline」官方網站；開辦email網路信箱輔導。

1998年，設置「SOS救命網」，提供閱覽者一個心靈交流、自我成長與自我救助的DIY空間；超過百萬字的資訊，提供e化社會教育與資源，開放大眾查詢及運用，是目前中



文網路世界心理健康資訊最豐富的網站之一。

主動發行電子報；舉辦網路生命徵文與票選活動等。

社會教育服務

義工培訓：定期開辦義工訓練及不定期之成長團體。

生命教育：每年舉辦教育講座、電影賞析會、社區宣導等活動。

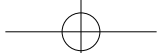
企業方案：協助企業解決員工在工作上、生活上所遭遇的各種問題與困擾，以提昇員工身心健康。

支持及贊助

台北市生命線協會是一個社會公益團體，其經費一向來自熱心社會公益人士的贊助；竭誠邀請您共同參與，長期支持這份社會關懷的工作。愛心捐助或參與義工服務，詳情歡迎來電洽詢，或上官網查看。

場地租借

本會訓練教室及團體教室開放公益或相關團體教學活動租借使用。



社團 台北市生命線協會
法人 TAIPEI LIFELINE ASSOCIATION

地址：104台北市松江路65號11樓

Tel：(02) 2502-4242 Fax：(02) 2502-4343

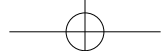
本會捐款收據核准字號(70)財北國稅台字第33121號。

感謝您願意贊助本會心理輔導及自殺防治工作經費！謹提供下列捐款方式，

- 1.填寫個人資料，務必使用真名。
- 2.捐款金額、方式：A.選擇固定年捐、月捐、不定期捐款、指定項目捐款。
B.定期定額捐款請填寫捐款期限，固定捐款金額。
C.月捐者另可選擇每個月或每幾個月捐款一次。
- 3.選擇轉帳方式：A.信用卡捐款—自行列印信用卡捐款授權書，填寫完資料及簽名後請傳真至本會即完成。
B.銀行帳戶捐款—自行列印銀行轉帳授權書，填寫完資料並蓋原開戶章後，寄回本會（影印無效），經銀行核章後即完成。
註：a本會收到授權書後，指定銀行核印後開始扣款。
b.若授權帳戶存款不足，將於下月補扣。
c.取消或更改授權，請於作業日前10個工作天以書面通知本會。
- 4.核印完成後於每月25日固定扣款。
- 5.如遇退款事宜，本會確定收到捐款後，經查核屬實，始退回原捐款人原帳戶。
- 6.如蒙捐款，直接填寫本表郵寄或傳真至本會，或請來電索取表格。TEL(02)2502-4242

一、捐款人資料（*必填寫） 填表日期： 年 月 日

*捐款人姓名		捐款人編號	
*身分證字號 (公司統一編號)		*出生年月日	年 月 日
聯絡電話	(O)	(H)	(行動)
*通訊地址 □□□-□□			
E-mail：			
*捐款收據抬頭			
*收據開立方式	□開立年度收據 □開立單次收據		
*收據郵寄地址	1.同上 □ 2.地址：□□□-□□		



二、轉帳方式

信用卡捐款授權書

信用卡別	☐ VISA	☐ MASTER	☐ JCB
信用卡卡號	____ - ____ - ____ - ____ - ____ - ____ - ____ - ____		
卡片有效期限	____ / ____ (月 / 年)	卡片背面末 3 碼	____ - ____ - ____
本人同意提供上述信用卡帳號，做以下捐款 ☐ 每年一次 於 ____ 月開始捐款，新台幣 ____ 元整 ☐ 每 ____ 月一次於 ____ 月開始捐款，新台幣 ____ 元整 ☐ 擔任守護天使 每年捐款 2000 元 ☐ 不定期捐款。本次捐款新台幣 ____ 元整 由發卡銀行代撥捐款金額，捐贈台北市生命線協會，並依照信用卡使用約定，一經使用均應按所出示之全部金額付款於發卡銀行。 持卡人簽名 _____ (請與信用卡背面簽名欄簽名相同) 本表使用方法：傳真至本會 (02) 2502-4343 或寄 104 台北市松江路65號11樓 台北市生命線協會收			

銀行轉帳授權書

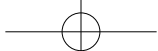
銀行轉帳	本人同意提供下列銀行帳戶，□□□-□□□□□□□□□□□□□□□□ (銀行代號) 授權本人往來之銀行，自本人指定銀行帳戶轉帳扣款。 ☐ 每年一次 於 ____ 月開始捐款，新台幣 ____ 元整 ☐ 每 ____ 月一次於 ____ 月開始捐款，新台幣 ____ 元整 ☐ 擔任守護天使 每年捐款 2000 元 捐贈台北市生命線協會 請蓋原開戶印章 捐款人簽名 _____ 本表使用方法：影印本表一式 2 份，印章或簽名須為正本。 寄至台北市生命線協會 104 北市松江路 65 號 11 樓
------	---

三、其他捐款方式

郵政劃撥	戶名：社團法人台北市生命線協會 郵政帳號：0106188-6
銀行電匯	1.戶名：社團法人台北市生命線協會 華南長安分行 008-145200437995 2.戶名：社團法人台北市生命線協會 中國信託城東分行 822-071540192575

四、相關資料

我願意參加義工行列	☐ 免費訂閱電子報
☐ 輔導義工 ☐ 網路義工 ☐ 行政義工	☐ 禮物一份 (年捐達 5000 元者)
☐ 我願意收到生命線的活動消息	☐ 我願意參加生命線課程



親愛的朋友...
無論是工作家庭課業，
你是否也感到有些壓力？
當人際疏離，緊繃的情緒無處可宣洩釋放時，
我們常看到很多人以傷害自己或他人的方式，
來逃避內心的挫敗與失落....
看人受苦，與其不忍！
不如伸出關懷的手，溫暖他們受苦的心，
為他們重新找到生命的桃花源，
台北市生命線在這座城市裏扮演著「守護天使」，
透過24小時的電話熱線散發關懷與溫暖，
讓求助者重回生命的軌道中，
只要您心中有愛，您也可以成為救人於一線的「守護天使」，
期待您加入我們的行列，
幫助求助者將心中的烏雲，
化為晴空萬里的藍天！



祝 平安順利

台北市生命線協會敬上

守護天使任務

- 一、推廣健康心理活出生命意義
- 二、自殺防治宣導
- 三、散播愛心服務人群
- 四、每年捐助貳仟元以上擔任生命線守護天使

溫馨的心意

- 一、守護天使徽章一枚
- 二、溫馨生日卡祝賀
- 三、贈閱每期電子報
- 四、團體課程八折優惠
- 五、參加社會教育講座免費
- 六、參加生命線春節年終各項聯誼活動
- 七、一張可抵稅之捐款收據

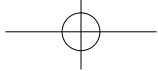
98-04-43-04 郵政劃撥儲金存款單																	
帳號	0	1	0	6	1	8	8	6	金額	仟	佰	拾	萬	仟	佰	拾	元
									新台幣								
									(小寫)								
通訊欄 (原與本次存款有關事項)																	
歡迎您加入生命線為會員																	
個人																	
榮譽會員 ☐ (年捐)10,000元以上																	
一般會員 ☐ (年繳)2,000元																	
贊助會員 ☐ (年捐)1,000元以上																	
團體																	
榮譽會員 ☐ (年捐)50,000元以上																	
一般會員 ☐ (年繳)10,000元																	
贊助會員 ☐ (年捐)5,000元以上																	
※ ☐ 不定期捐款 _____ 元																	
凡為捐贈本會之費用，本會於收款後即寄上收據以茲徵信，捐贈者可依(70)財北國稅台字第33121號函規定減稅，營利事業可列為費用。																	
戶名 社團法人台北市生命線協會																	
姓名 _____																	
電話 _____																	
經辦局收款戳																	

◎寄款人請注意背面說明
◎本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲金存款收據

收款帳號戶名	
存款金額	
電腦記錄	
經辦局收款戳	

虛線內備供機器印錄用請勿填寫



台北市生命線法律叢書系列二

當二分之一遇上三分之一 — 婚姻中的外遇問題

作 者 社團法人台北市生命線協會

系列總編暨執行主編 鄧榕茜

美術編輯 陳郁雯

封面設計 陳郁雯

出版者 社團法人台北市生命線協會

發行人 李翼文

地 址 (10455)台北市中山區松江路65號11樓

電 話 02-25024242

傳 真 02-25024343

官 網 <http://www.lifeline.org.tw>

SOS救命網 <http://www.sos.org.tw>

排版印刷 唐楷設計印刷有限公司

新北市中和區中山路三段170巷6弄19號

TEL: 02-8226-6301

FAX: 02-8226-6378

w3382328@ms52.hinet.net

ISBN ISBN-978-986-88100-2-0

出版日期 2012年12月初版一刷

建議售價 200元

◎版權所有 翻印必究

◎本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本會調換。