

三十年的年齡界限，過去未
有令夫婦產生隔膜，年長丈夫被
入世未深的何太太奉為偶像：「不
得了，他樣樣都懂，樣樣都能，
沒有任何事難倒他！」何太如是
說。而有這麼一個少妻在身邊，

社交手腕令老闆大為欣賞，
她亦由小工晉升為小小管理
層，再榮升為老闆娘，即
何太。嫁予何先生時，她
才十九歲，丈夫則五十餘歲。

保養婚姻小貼士
婚姻要維繫，感情要儲蓄。李
永浩博士教夫婦們每星期寫下欣賞
對方的一個好處，毋須給對方看，
藏在心裏便可。這些小字條每週儲
一張，幫助大家放棄從不足處看，
多從好處看。當每周儲上一件好
事，一年便有五百二十件好事，十年
便有五百二十件，五十年的夫婦加
起來便有五千二百件，這是何等滿
足呢？



► 今年初，66歲的
中大校長劉遵義與
年輕20歲的麥嘉軒
在中大校長宿舍
「漢園」註冊結婚，
成為一時佳話。

她的活潑及熱情亦令丈夫重拾青
春的感覺，渾身充滿活力。兩人
在一起，根本就是天造地設的一
對。事實上，兩人婚姻關係一直
良好，在外共同打江山，在內相
敬如賓，一直到了近一兩年，關

係才起了變化。
「我們的工廠大約在五、六
年前結束，以為可以過些
悠閒的退休生活，初時
大家還是好好的，到處旅
遊去，東南亞及國內各省
各城都去過了……但近年
不知怎的，大家愈來愈難相
處……」何太說。

原來，何先生開始對太
太不信任，不喜歡她外出，總
之當太太不在身邊時便胡思亂
想，認為她外出必定和其他男性
在一起，那些男士不知有甚麼企
圖，說不定正在打她主意，她又
不拒絕，豈非送羊入虎口？她在
外一定和那些年輕男人怎樣怎樣

係才起了變化。

……總之愈想愈冒火，
愈想愈無法控制自己的情
緒，當門鎖開啟，眼中看見的是
「風騷」的太太，怒火一觸即
發！

其實何太只是和朋友敘舊，
喝個下午茶，逛一下商場而已。
面對丈夫的惡言質問、無理取
鬧，她覺得不可理喻，兩夫婦就
經常因為小事而黑臉相向。她試
向丈夫解釋，試圖令他安心，但
對方卻沒半句聽入耳，「沒用
的，我想說，但大家實在無法溝
通，他不理解我，我亦不理解他
……」

這種惡劣的關係，令兩夫婦
幾乎要鬧離婚。為何如膠似漆的
恩愛關係，會弄到如此地步呢？

老夫

少妻

修補鴻溝

當兩人愛得轟烈，甚麼分歧也拋諸腦後，縱使
雙方年齡相差二十載、四十載；當激情降溫，當
一人年華老去，另一人卻風華正茂，分歧便浮現
——昔日你最欣賞的優點，今天都成為你痛恨的
缺點，於是愛侶變成怨偶……

老夫少妻，真的難以白頭？他們面對着甚
麼艱辛？裂痕可以修補嗎？心理學家李永浩博
士為大家剖析箇中因由。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：章可儀



► 李永浩博士說，兩個人相處本身就
是艱難的事，老夫少妻面對的問題亦
較多。

當

老夫少妻的分歧得不到
修補，裂痕愈辦愈大，
發展下去，幸運的可能是離
婚，不幸的可以釀成慘劇

——「老夫鏟水淋少妻」、
「老夫夢中斬少妻」……報
章上的標題這樣說。

老夫少妻真的難以長久
維持感情關係？老夫少妻真的
比一般年齡相若的夫婦難相
處，難同偕白首嗎？

「人與人之間的相處，本來
就是好艱難的事。感情這回事，
不能當成是『奉旨』（對我好），
雙方如果不培養，持續灌溉，感
情一定慢慢走下坡。」養和醫院
臨牀心理學家李永浩說。

兩個不同的個體共同生活，
不要說是老夫少妻，少夫老妻或
是同齡夫婦，都是一門高
深的學問，當中的老
夫少妻，更因着

昔日優點今變缺點

生理年齡的不同，令兩條原本共
同前行的人生路走出分歧，兼且
愈走愈遠。像何先生和何太這一
對，共同努力創造了美滿人生，
建立了令人羨慕的事業，教育出
一名懂事孝順的女兒，可是當其
中一人到了老年這一關，卻出現
了空前的僵局。

「他說我經常在外劈酒，和
男人一起甚麼甚麼的……他怎麼
不記得了，這二十年來，他就是
喜歡我能言善道酒量好，懂得和生
意夥伴打關係，為他出面去傾生
意，這些他曾經讚口不絕的優點，
怎麼今天都變成是我的缺點？」備



► 04年，82歲
的物理學家楊振
寧與28歲的翁
帆結婚，可說是
老夫少妻界的最
具代表性的一
對。

受丈夫責怪的何太，向李博士說出
積壓心中多時的冤屈。
四十四歲的何太是位女強
人，她勤奮的工作態度和高超

不同階段不同挑戰

李永浩博士說，首先我們要了解老年人的心態。「老年人要面對Secondary aging，即除了要面對生理機能衰退的Primary aging外，還要處理生活經歷及體驗帶來的壓力，故這個階段要面對的挑戰，和一位處於少年或中年的人是很不相同的。」

他解釋，每個人在不同階段有不同挑戰，年輕人要建立的，是自己的身份，之後要建立自己的事業；到了老年，事業有成或退休了，便要來一個整合、總結，老人家經常重提舊事，講

來講去三幅被，其實就是總結一生，這就是老年人的挑戰。

同一時間他們要面對的，是時間不斷流逝，主觀地認為時日無多，將要為自己一生畫上句號。然而，這個句號是否圓滿，成為老年人能否滿足的關鍵。

「回望過去，如果每個階段都滿足，到老年自然無遺憾；如每個階段無法克服挑戰，沒有回報，沒有收穫，主觀地認為自己無用及無法扭轉，對老年是一種傷害，可能

能夠同偕白首，是每對夫婦最大的願望。

老老外娶了少妻，要面對的困難更多，二人需付出的努力亦將更多。

不安抓癢抓出傷痕

會變成尖酸刻薄的老人家。」老年人亦要接受身體機能走下坡的事實，同時由於生命已到了最後一個階段，生命時鐘已在倒數，不得不考慮健康及死亡問題，因而產生很多憂慮及不安感。

「既然人生不同階段有不同挑戰，有不同問題要克服，一位六十歲的丈夫和一名四十歲的妻子，心理歷程當然不同：六十歲

的要安穩，不想再搏殺；但四十歲的仍想搏殺，需要別人認同成就，這已是很基本的衝突。」李博士說。加上雙方欠缺了同理心，以「我的需要」來看待別人，而忽略對方的需要，一定會產生好多摩擦。

何先生和何太太出現的問題，正是典型年齡分歧下的結果——一位已屆七十高齡，但一位只是四十餘歲，還非常有活力。而令丈夫不安心的，可能還有他近年身體欠佳，四年前因心血管阻塞



▲結婚數十年也能做到如膠似漆，再次穿起禮服步入教堂，他們維繫感情的良方，值得學習。

通過波仔，之後亦有糖尿病、高血壓等，體力差無法長期在外活動，於是更欠安全感。

由開始有分歧，到無安全感，不安的一方為了「抓回」安全感，會做出一些如同「抓癢」的行為，「當他一癢就去抓，一抓初時就爽了，舒服了，但愈抓愈癢，之後更會抓傷，結果關係愈差。」李博士說。這種抓癢行為，會透過控制對方、責罵、禁制等表現出來，目的就是把太太留在身邊。

但李博士提醒，這種抓癢行為不單無補於事，更會愈抓愈令痕癢擴散，令問題加劇，將兩人關係推向死胡同。

其實年老的丈夫對年輕的妻子不信任，很多時只是一念之差，當他開始妄自菲薄，忘記自己的好處，只記得自己不夠年輕，陪不到妻子，壞念頭便會不受控地擴散。這一念之差，再帶到其他行為，行為又令不安情緒加深，所以如不及早處理，到了一個積怨極深的地步，就回頭太難。

專業輔導廣角探因

所以，李永浩說如夫婦間發現有相處問題，一次出現衝突兩次出現對抗後仍無法解決，就應該尋求專業輔導，幫助解決分歧。

「第一，找人幫忙絕對不是羞恥的事，這個世界就是建基於互相依賴，透過他人的專長而令生活更美好，道理就如你想吃一頓好的，你會找一家好餐廳一樣簡單。」

「第二，找人幫忙代表你珍惜、著緊這段婚姻。」他說。

求助專業輔導人士，而不是只向親友傾訴，因為「當一個人

說出自己意見時，愈說愈肯定自己，愈說愈火。向專業人士求助則可以幫助你從多方面看，幫你找出平衡點，幫你從微距鏡中拉出來，用廣角鏡幫你全面看清楚情況。」

老夫少妻如不想有朝走入死胡同，可以怎樣維繫婚姻，如何才能白頭到老？李博士說，婚姻不論老夫少妻、少夫老妻或少夫妻，都要維修保養，不可認為對方愛你、對你好是奉旨，感情，是需要雙方付出，願意付出，才會有收穫。日本人有句話：「一句令人窩心的說話，可以溫暖三個寒冬。」就是這個意思。

「如果將一切都當成是奉旨，維繫就好艱難，所以任何一方都不應從個人作為出發點，應放下身段，退一步自然海闊天空，多關顧對方，使對方生活美滿，當對方滿足你自己也自自然



▲喜帖上的字句，是對新人的祝福，但要得到，得勤力灌溉。

然感到滿足，這就是回報。

「第二便是感恩，懂得感恩，懂得欣賞對方為你做的任何一件事，自不會苛求。」李博士說。

曾經關係惡劣，陷入水深火熱中的何太太與丈夫經過多次輔導後，她已得到開脫