

主辦

贊助



香港單親協會

Hong Kong Single Parents Association

自強 自助 再助人

Strengthen ourselves Help ourselves Then help others



中華人民共和國
香港特別行政區政府
民政及青年事務局



家庭議會

Family Council

www.familycouncil.gov.hk

婚分中需要「理」

——離婚教育計劃

2023-2024

離婚錦囊資訊冊





序

人人都盼望婚姻生活幸福美滿，但要維繫一段美好的婚姻卻從不容易。現實的婚姻充斥著大大小小的關難，兩個不同背景、性格、價值觀的人在日復日的相處中，除了要學習理解對方的想法、包容對方的不足、互相妥協外，更要攜手面對生活中的種種挑戰和困難。然而，當夫婦之間的相處出現問題，或是生活帶來過於沉重的壓力，很多時候婚姻便會出現危機。有人在努力過後能跨越危機；也有很多人不管如何掙扎，最終也未能處理婚姻中的問題，而選擇了離婚作為解決的方法。

本港離婚數字一直高企，協會過去多年一直提供服務予離異家庭，並觀察到不少夫婦在處理家庭糾紛或商討離婚的過程中，容易受情緒影響，同時亦由於欠缺溝通技巧，因而令離婚的過程衝突不斷。激烈的爭執除了影響夫婦二人的心理健康外，夾在父母之間的孩子所受的影響更不容小覷。在處理離婚個案的過程中，我們觀察到孩子在離異家庭中，如果父母能共同努力，為孩子的利益作出合理安排，孩子一樣可以健康地成長。離婚確實是一個重大而艱難的決定，在夫婦決定離婚之際，他們需要為自己、為孩子的將來面對一系列的問題。因此，我們相信離婚教育能為這些正面對離婚問題的家庭帶來十分有效的幫助。

有幸獲得民政及青年事務局與家庭議會的贊助，香港單親協會於2023年4月至2024年6月期間推行婚分中需要「理」 - 離婚教育計劃。透過計劃我們接觸到不少離異家庭，並為他們提供了適切的服務。計劃除了以傳統形式提供服務，例如互助小組、熱線支援、法律諮詢服務等，是次計劃更製作了六個系列(一共十二條影片)的資訊短片，以離婚過程中可能會遇到的各種情況與困難為主題，由專業人士講解相關的資訊。

來到計劃尾聲，我們希望透過這本資訊冊，整合各項與離婚相關的資訊，讓離婚人士在離婚路上走得更容易一點，也鼓勵有需要人士進一步尋求專業介入。同時，我們也希望社會大眾能透過這本資訊冊對離婚議題有更深入認識，對離異家庭有多一些理解。

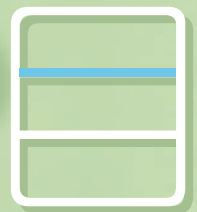
最後，協會希望透過推行是次計劃，喚起社會大眾以至政府對於離婚教育的關注。我們深信，離婚並不是一個家庭的末日，只要妥善處理好離婚過程中的各項事情，家庭中的各成員一樣可以重新出發，開展另一段美好的人生。

香港單親協會執行委員會主席
符俊雄

序

機構簡介

第1章	離異後個人心理適應及生活重整	P.03
第2章	協助子女適應離異後的生活	P.11
第3章	與子女探討離婚的話題	P.17
第4章	離異後的子女管教及溝通教育	P.27
第5章	共享親職	P.38
第6章	離婚相關的法律程序及資訊	P.45
第7章	婚分中需要「理」計劃簡介	P.54
第8章	他/她們的單親故事	P.59
第9章	計劃參加者心聲	P.67
第10章	寄語	P.71
第11章	活動花絮	P.74
	本會資訊	P.80



目錄

機構簡介

香港單親協會為一間本地註冊的社會服務機構，由1991年起服務香港社會。協會一直以「自強、自助、再助人」的精神為服務宗旨，為本港單親人士和家庭提供支援服務。我們深明單親人士走上單親之路，既要面對家庭破碎所帶來的心靈創傷，亦因獨力照顧子女或面對沈重的經濟壓力等問題而感到徬徨。香港單親協會作為同行者，我們一直希望盡力照顧單親家庭的不同需要。因此，協會的服務拓展至今已包括心理支援、兒童照顧及就業服務等三大範疇，希望能為單親家庭提供適切到位的支援服務，幫助他們自強自立。同時，協會積極倡導單親家庭政策，希望加深社會各方對單親人士和家庭的了解，並在不同層面上給予單親家庭更多支援。



宗旨

自強、自助、再助人



目標

- 組織及提供支援服務予本地單親人士。
- 喚起社會各階層關注單親人士所面對之處境及需要。
- 促使設立及改善有關政策，協助單親人士邁向「自強、自助、再助人」。
- 為社區上有需要人士及家庭提供服務。



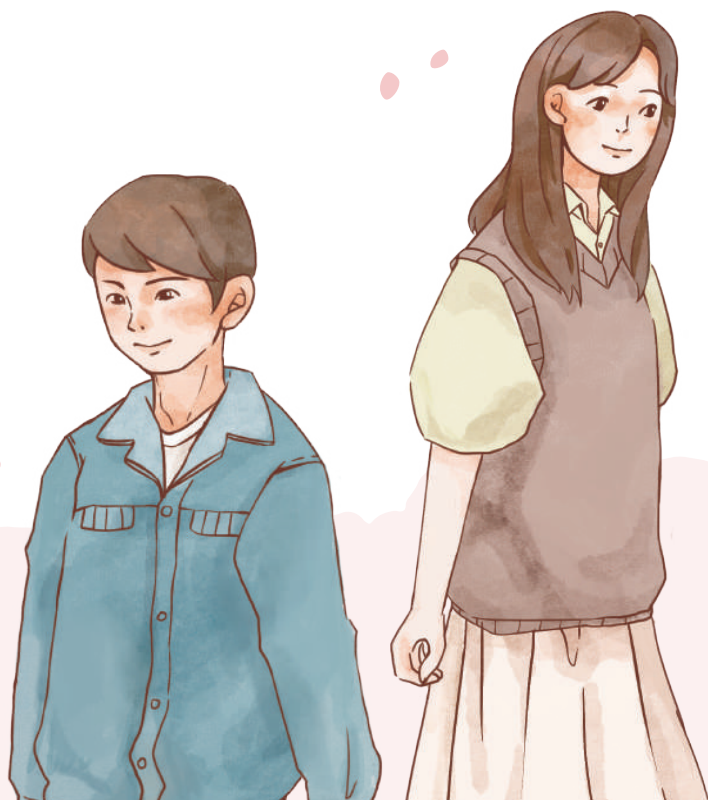
第1章

離異後個人心理適應及生活重整

離婚帶來的挑戰

離婚是個艱難的決定，隨之而來的挑戰更是令不少人感到壓力沉重。以下是一些離婚過程或離婚後常見的**困難與挑戰**：

- 個人情緒壓力大增
- 生活方式出現重大轉變
- 與前配偶共同處理離婚相關的安排(例如：贍養費、撫養權)
- 面對複雜的法律程序及文件
- 難以向子女解釋父母離異
- 面臨獨自照顧子女的壓力
- 需與前配偶實行共享親職
- 經濟壓力



面對離婚常見的情緒

面對以上提及的挑戰，離婚成為人生重大壓力事件之一，而巨大的壓力不單打亂了一個人的生活，同時亦帶來很多複雜的情緒。當中常見的**負面情緒**包括：



悲傷

失去一段重要的關係，以及過去對美滿家庭的憧憬落空，這些重大的損失帶來了哀傷的情緒。

憤怒

由於在婚姻中經歷很多爭執，對前配偶亦累積了很多不滿，因此對對方充滿憤怒和怨恨。

恐懼

面對未知的將來和生活的改變而感到恐懼和焦慮。

內疚

對於婚姻破裂以及未能給予子女完整的家而感到內疚，怪責自己未有盡力維繫婚姻。

羞愧

認為離婚是一件羞恥的事，擔心別人用奇異的目光看待自己。

孤獨

失去前配偶的陪伴和支持，日常生活容易感覺孤單。

以上的情緒都是經歷離婚的人士常有的，但有部分人卻因不知該怎樣面對負面情緒而選擇忽略它們。如果這些情緒一直沒有得到適當處理，便有可能演變成其他更嚴重的精神健康問題(例如：抑鬱症)，有機會影響日常生活以及子女的成長發展。因此，妥善處理因離異而衍生的情緒是十分重要的。

四個哀悼婚姻的任務

參考心理學家William Worden提出的四個哀悼任務，並將相關理論應用於離婚之上，如果離婚人士能完成以下四個任務，便可以哀悼逝去的婚姻關係，好好整理**失落**的感覺。

任務一：接納離婚的事實

有時離婚的決定並不是雙方都同意的，有些情況是一方先提出離婚，另一方被逼無奈接受。因此，對於不想離婚的一方，接受離婚的事實往往是十分艱難的。他們可能會嘗試盡力挽留前配偶，甚至透過不同行動來獲得前配偶的關注。另外亦有一些夫婦，即使已經分開了，但因為各種不同的原因，而沒有完成簽紙離婚的步驟，這樣很可能會令離婚的事實變得更難以消化。

如果你感覺自己仍然無法接受離婚的事實，可以嘗試進行一些關係完結的儀式。例如可以寫一封信給自己或對方、整理與前配偶相關的物品、與信任的人講述離婚的事等等，這些行動都可以幫助自己去確立離婚的事實。

任務二：經歷哀傷的情緒

不少人抗拒感受哀傷情緒，因而用工作、照顧子女等方法來分散注意力，然而這些方法並不能真正帶走離婚的傷痛。

容許自己經歷分離的傷痛，是哀悼歷程中重要的一環。例如允許自己大哭一場來感受和接納離婚帶來的情緒，然後讓這份情緒慢慢消散。另外，也可以藉由與信任的朋友或同路人傾訴，來分享心中的感受，重整內心的經歷，從而減輕所承受的壓力。

任務三：適應沒有前配偶的生活

失去一段重要的關係，意味著你必須重新建立一個沒有前配偶的生活模式。要克服「再適應」過程中的困難，可以從以下三方面作出嘗試：

1. 學習獨立面對現實生活

與前配偶分開後，你可能需要學習新的技能或決策技巧，以面對現實生活或會出現的挑戰。學習重新安排個人及子女的衣食住行，適應新的家庭結構、新的居住環境、照顧子女安排、新工作等等。

2. 重建資源網絡

離婚後，你需要重新整理個人的內外資源。外在部分，要了解身邊有甚麼人或者社會上有甚麼資源能在你有需要時幫助你，同時自己也要學習主動向他人求助。至於內在資源，指的是把離婚的經歷當作重新認識自己的契機，多了解自己的優勢與強項，並在往後的生活多加以運用。

3. 預演生活中的挑戰

現實生活中不時會出現突發或者令你感覺恐懼的事情。以往可能有伴侶一同面對困難，但與另一半分開後，當面對這些情況時，你可能會感到不知所措。因此，在日常生活中，可以多預想未來或會出現的挑戰，並預先設想處理方法，加強個人的解難能力。這樣，當問題出現時，便可以減低焦慮無助的感覺。

任務四：投入新生活

當漸漸適應離婚後的生活，便可以把生活的重心放回自己身上。重新確立自己的身份和價值觀，找尋新的目標和意義，例如是開展新的事業或興趣，甚至發展一段新的關係。慢慢你能坦然接受離婚的經歷，也開始不再擔心讓其他人知道你的婚姻狀況，並將情感和時間投入至新的生活中。

每一個離婚經歷都是獨特的，因此，以上的任務需要多少時間完成，因人而異。沒有人能對你的經歷作任何批判，而你只需要按自己的步伐，一步一步完成以上任務便可以了。

參考資料：

Worden, J. W. (2009). *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner* (4th ed.). Springer Publishing Company.

離婚後的反思

離婚後，不少人會經常感覺自己的思緒混亂，對於離婚的事好像總有很多想不通的地方。以下幾個反思問題可能有助你整理思緒，**好好面對離婚**這回事。

(1) 你準備好放下過去，開展新生活嗎？

過去的婚姻可能存在很多不公平或不愉快的經歷，以致於自己在離婚後仍然在心中埋怨對方過去種種的不是。又或許是對方自始至終都沒有向自己作出合適的交代或道歉，因而令內心的不甘揮之不去，甚至繼續與對方糾纏不清，阻礙自己開展新生活。

然而，離婚後最重要的是要接受婚姻關係的完結，容許對方漸漸淡出自己的生活。你可以嘗試反問自己：

- 我是否仍值得耗費那麼多時間和心力在這個人身上？
- 我是否應該繼續被他/她影響自己的人生？

婚姻的結束對每一位離婚人士都是一種傷害，但過去的經歷並不能用於定義一個人。現在和將來其實都掌握在自己的手中，你是可以決定自己的現在和將來要怎樣過的。即使此時此刻未能完完全全地放下過去的種種，你仍然可以嘗試讓現在的生活過得更好。



(2) 你還有甚麼身份角色？

不少人在結婚後便會以家庭的角色為重，特別是很多女性在婚後會以照顧家庭為生活重心，因此妻子和母親的角色對她們來說尤其重要。婚姻的結束代表失去了一個人生中十分重要的角色，不少人因此面對很大的失落，甚至因而對自我產生懷疑。

離婚後可以嘗試重整一下此時此刻自己身邊還有甚麼重要的關係，在不同的圈子中你又有甚麼角色？你可能是別人的子女、兄弟姊妹、朋友、上司、下屬等等。嘗試探索自己在不同圈子之中的角色，也許會有助你建構一個更正面的自我。

(3) 你從這段婚姻關係中學懂甚麼？

婚姻的結束雖然帶來了挫敗與傷害，但即使是負面的經歷，它也可以是一個讓人成長的機會。當情緒平伏下來，可以嘗試抽身以旁觀者的角度重新思考這段婚姻，也許能在當中發掘到正面的意義。

如果把離婚當作是人生當中一個比較艱難的課題，你會如何總結這一堂課？你又認為自己學到了甚麼？有人會發現自己在面對衝突時未有足夠的溝通能力；亦有人會發現在照顧家庭上沒有與伴侶好好分工，令自己默默承擔過多責任，累積的負面情緒亦沒有被妥善處理。

每個人在離婚的經歷中所學到的都不盡相同，透過檢視過去的婚姻，不管是對於維繫生命中的其他關係或是開展下一段親密關係，相信都能讓自己進步和成長。



(4) 你希望將來的生活是怎樣的？

過去的人生計劃可能是與伴侶一起計劃的，婚姻的結束打亂了原來的計劃，加上在離婚後備受個人情緒以及現實生活中種種問題拉扯，很可能會令自己忘記了想要過怎樣的人生。

你希望十年後的生活是怎樣的？經過十年的努力，那時候生活大概會變得更安定，子女也逐漸長大，過去離婚的經歷對你的人生也不會有太大的影響，那時候的你會怎樣生活呢？

過去發生的事情我們無法改變，但對於未來的生活，我們是有選擇的。給自己一個重新開始的機會，幻想一下自己喜歡過怎樣的人生，然後按自己的步伐逐步實踐新的人生計劃。

離婚後良好的生活習慣

建立健康的情緒界線

情緒界線指的是我們與他人之間在情感上所作出的區隔，用於保護自己的情緒健康。例如與前配偶合作教養子女的過程中，對方可能將自身的負面情緒歸咎於你，並因而對你作出指責。然而，你沒有責任去承載他人的情緒，更無需因他人的問題而責怪自己。當遇上以上的情況，可以清晰地向前配偶表達自己的想法，讓對方了解你的原則和界線。如對方無法冷靜進行溝通，你可以選擇暫停對話，拒絕接收他人的負面情緒。同時，我們也要時常提醒自己不應要求他人為自己的情緒負責任。

而面對家人和朋友的關心，我們可以決定分享多少自己的事，拒絕回答令自己感到不舒服的提問。同時，身邊的人也許對離婚有不同的想法，有些人甚至會勸喻你挽回婚姻，但我們無需受他人的想法影響，更不必因此而質疑自己的決定。

善待自己

離婚後身邊少了一個關愛自己的人，因此更需要由自己開始重視自己的情緒和需要，珍惜、關心、愛護自己。以下是一些善待自己的建議方法：

- 預留多些時間給自己，做自己喜歡做的事。
- 接納自己所有感受，善待自己的感覺。
- 多與親友聚會，與身邊重要的人維持良好的關係。
- 參加一些感興趣的團體活動，探索新的愛好。
- 建立有益身心的生活習慣，例如健康飲食、冥想練習等。

建立支持系統及尋求專業協助

離婚是人生中的一大難關，找尋身邊願意支持和聆聽自己的人，建立屬於自己的支持系統，可以避免讓自己獨力承受離婚的痛楚。當找到身邊願意支持自己的人，自己也要勇敢向他人表達自己的需要，讓他們知道可以怎樣提供幫忙。然而，如果情緒困擾問題嚴重，甚至影響日常生活，則需要考慮尋求專業支援，例如是心理治療服務、精神科服務等。





第2章

協助子女適應離異後的生活



父母離異對子女的影響

父母離異對每一位孩子的影響都是不一樣的，要協助子女適應父母離異後的生活，父母首先要了解處於不同成長階段的子女具有甚麼特質，並且明白父母離異對子女的影響或會以不同的方式呈現。

0-2歲 嬰兒期

特徵

- 依賴父母，在父母的日常照顧中建立信任及安全感。
- 父母離異或會影響照顧子女的安排，有可能會出現不同的照顧者，令孩子感到焦慮和不安。
- 子女可能會出現情緒不穩定、無故哭泣、十分「黏身」等情況。

給父母的建議

- 在照顧工作上盡量維持與過去相似的安排，並給予子女一個穩定的居住環境。
- 父母多擁抱子女，非同住父母亦需定期與孩子見面。
- 父母避免在子女面前爭執。



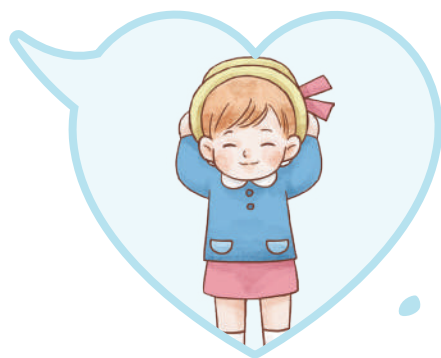
3-5歲 幼稚園階段

特徵

- 雖然對父母離異仍未有足夠理解，但能夠覺察父母的情緒變化，並受其影響。
- 開始建立道德認知，學習分辨是非，有可能會誤以為父母離異是自己做錯事的後果。
- 出現倒退行為，例如尿床、自理能力下降、發惡夢等。

給父母的建議

- 父母宜多向子女表達愛，並強調父母離異不是他們的錯。
- 理解子女的行為變化，接納他們的情緒，並教導子女命名情緒，鼓勵他們多表達感受。
- 父母盡量保持情緒穩定。
- 非同住父母定期與子女見面。



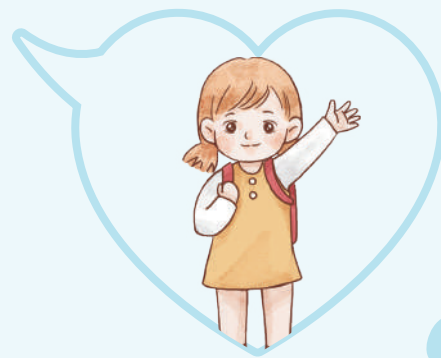
6-8歲 初小階段

特徵

- 開始能理解父母離異的事情，並為此而表現出傷心、失落、憤怒等情緒。
- 誤以為父母離棄自己，產生被遺棄的感覺。
- 不容易接受父母分開的事實，會幻想父母能復合。
- 對於要向父或母表達忠誠而感到困擾及矛盾。
- 或會出現行為問題，例如說謊、攻擊他人、對抗性行為等。

給父母的建議

- 嘗試以簡單言詞向子女說明父母分開的原因，讓子女明白離異是個堅定而長久的決定。
- 強調父母雙方對子女的愛，同時讓子女可以放心地愛父及母，確保子女無需在父母之間作出選擇。
- 接納子女的情緒，理解子女行為問題背後的原因，避免只以責罵及懲罰處理行為問題。

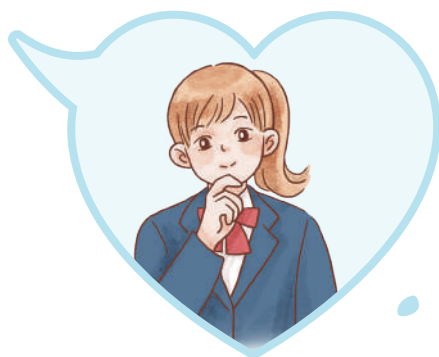


特徵

- 對於父母離異的事情及原因有更多理解。
- 道德認知能力逐漸成熟，對於父母行為作出批判，並把父母分為「好人」或「壞人」。
- 對於父母離異導致家庭破裂而感到既憤怒又無助，或會把情緒宣洩在父母身上。
- 用行為表達不滿，因而出現各種行為問題。

給父母的建議

- 避免在子女面前批評另一方父母，並且讓子女明白離婚是父母雙方的決定。
- 讓子女有機會就父母離異表達感受，父母耐心聆聽，切忌批判子女的感受。
- 先理解及回應子女的情緒及需要，再指正子女的行為問題。



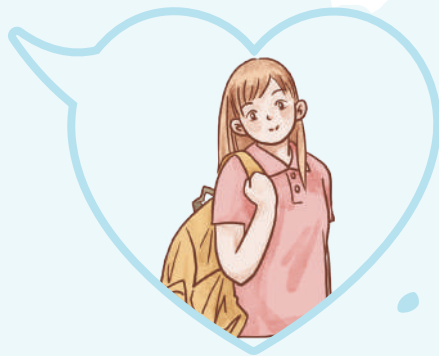
13-18歲 青少年期

特徵

- 在意他人如何看待自己，或會對父母離異感到羞恥。
- 受父母婚姻破裂影響，對關係失去信任，或過早發展親密關係以獲取他人的愛。
- 面對同住父母的情緒，以及需要分擔照顧家庭的工作，而感到壓力沉重。
- 對於家中轉變感到無助及無奈，或會與父母逐漸疏離，以及出現其他反叛行為，例如離家出走。

給父母的建議

- 父母可以坦誠與子女分享自己面對的困難和感受，同時鼓勵子女表達自己的內心想法，與子女建立互相支持的關係。
- 避免讓子女分擔過多家中事務，或在情感上過於依賴子女。
- 在商討探視安排及處理其他家中事務時，讓子女一同參與討論，尊重子女的想法和意見。



父母離異無可避免為子女帶來負面影響，但其實只要父母在離異後仍然繼續悉心照顧子女的需要，持續向子女表達關愛，以上提及的影響並不是必然會出現的。如若父母雙方願意好好合作，一同分擔親職責任，讓子女能在穩定的環境下成長，離異家庭的孩子也可以無異於其他家庭的孩子，在成長路上一樣能發光發亮。

如何向子女說明父母離異？

父母作出離婚的決定後，對於要如何向子女解釋父母分開的事情總是感到十分困難，有些父母更會選擇不把實情告知子女，或者從來不與子女說明父母離異的事情。然而，子女每天與父母一同生活，他們能觀察到父母之間的問題，亦能感受到父母的情緒變化，欺瞞子女只會為他們帶來困惑與不安。以下是一些建議的方向和原則，讓父母可以在向子女說明離異一事前多作準備。

- 父母盡可能坦誠地向子女說明父母離異的事情，避免以其他不實的原因掩蓋離婚的事實(例如：爸爸去了很遠的地方工作，所以暫時不會回家)，孩子從旁觀察父母爭執和分開的事情，欺騙孩子只會為他們帶來更多的不安和焦慮。
- 根據子女的年齡及認知能力，以他們能理解的方式，使用簡單明瞭的言語解釋離婚的原因。父母應強調離婚是大人的決定，與孩子的表現完全無關。
- 當父母確定離婚後盡早告知子女，並選擇合適的時機和場合，平和地告知子女父母離婚的事情。父母在告知子女前宜事先商議好表達的內容和方式，讓子女能從父母雙方接收一致的訊息，避免增加子女的疑惑。
- 理解子女在過程中可能會有困惑和不安，父母應給予子女空間作出提問，盡可能誠實地回應子女的問題。同時，父母亦應聆聽子女的感受，接納他們因父母離異而產生的負面情緒(例如：傷心、恐懼、憤怒等)，並給予適當的回應和支持。
- 與子女具體地商討父母離異後的生活安排，仔細聆聽子女的想法，尊重他們的意願，同時亦可向子女預告這些改變將會在何時開始發生，讓子女有消化和適應的時間。

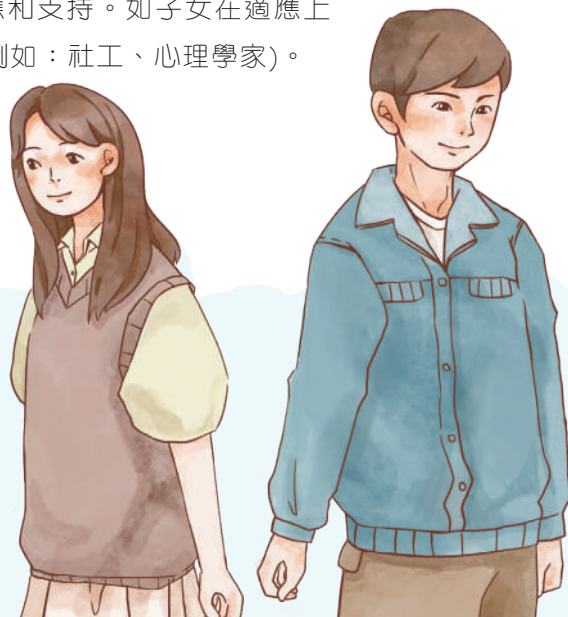


協助子女適應父母離異後的生活

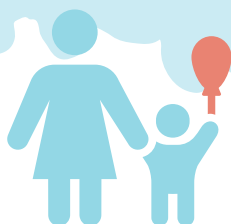


父母應該做的事

- 盡可能為子女提供一個穩定的生活環境，在可行的情況下盡量維持與過去相似的生活和管教模式，避免在離異後立刻出現重大轉變(例如：轉換居所、為子女轉校)，減少子女需要適應的事情。
- 如生活上部分安排無可避免地出現變化，父母亦應在變化出現前先告知子女，並多聆聽他們對這些變化的看法。在可行的情況下亦應與子女進行協商，了解他們的意願，並在生活安排上作出調整，讓子女更易於適應新安排。
- 多以言語及行動向子女表達愛與重視，讓子女明白父母對他們的愛，以及他們與父母之間的關係並不會因為父母離異而產生改變。
- 容許子女表達對非同住父母的思念，在可行的情況下，讓他們按個人意願與另一位父母聯絡，讓子女明白自己無需在父母之間作出選擇。
- 保持情緒穩定，避免將對前配偶的不滿投射至子女身上。
- 與子女同住的一方日常多陪伴子女，多關心子女在適應新的生活安排上是否出現困難，仔細聆聽子女的想法與感受，並給予適當的回應和支持。如子女在適應上出現困難，父母或需考慮尋求專業人士協助(例如：社工、心理學家)。
- 非同住一方雖然日常無法經常陪伴子女，但亦要安排定期的探視，與子女約定見面後避免臨時失約。非同住父母亦可在探視前與子女商量見面期間所進行的活動，並在見面期間積極與子女進行互動，表達對他們的愛，關心他們的日常生活。



父母不應該做的事



同住的一方

- 對子女產生不恰當的期望，例如希望子女盡快變得成熟，分擔照顧家庭的責任。這會令子女承受過多的壓力，甚至因此而出現更多情緒及行為問題。
- 把子女視作生命中的支柱，把所有注意力放在子女身上。這會導致父母與子女在日常相處及管教上變得更為緊張，甚至令衝突更常發生。
- 把心中的感受和負面情緒無界線地告訴子女，令子女需要分擔父母的情緒困擾。
- 透過子女打聽前配偶的事情，或企圖破壞子女與前配偶的關係。這些行動都會令子女陷入對於父母的忠誠矛盾之中，難以與父及母建立健康而親密的關係。



非同住的一方

- 因日常未能經常陪伴及照顧子女而出現內疚感，繼而透過物質或過分遷就子女作為補償，藉此討好子女。這或會令往後的管教工作變得更困難，同時也會影響子女的價值觀。
- 對於子女並非與自己同住而感到不安，並過分擔心子女不愛自己或與自己逐漸疏離，繼而在探視過程中把負面情緒以不同形式傳遞予子女（例如：不斷要求子女表態是否愛自己、在子女面前指責前配偶）。這會令子女夾在父母之間，左右為難。
- 經常改變探視安排。這會增加子女在適應新生活上的困難，甚至會增添子女的不安和焦慮。



第3章

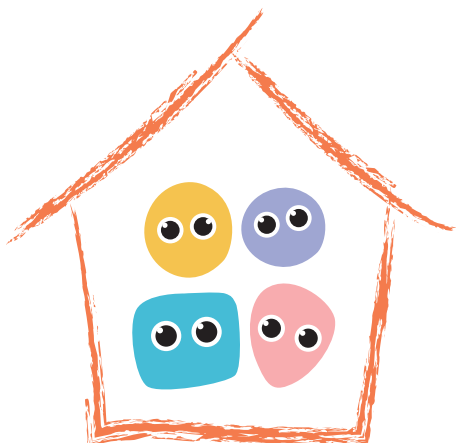
與子女探討離婚的話題

對於不少父母來說，要與子女打開離婚的話題以及了解子女的感受是一件十分困難的事。離異父母可以透過與子女一同閱讀本章節的繪本故事「小光的兩個家」，以及進行**情緒波波創作活動**，來與子女說明父母離異的事。建議家長在閱讀或製作情緒波波的過程中可以多引導子女表達感受。

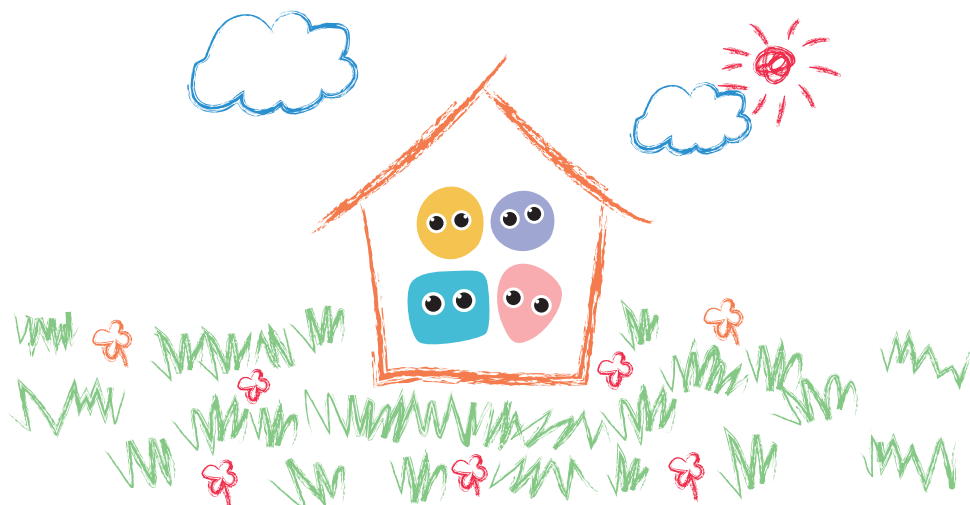


小光的兩個家

小光是一名小學生，家中有爸爸、媽媽和弟弟。雖然小光的弟弟有時會跟他爭玩具，但有弟弟在的時候，小光總是感覺很開心！和很多小朋友一樣，小光希望可以在一個開開心心、充滿幸福的家庭中成長。



這是小光的家，裡面有個很舒適的客廳，小光和弟弟常常都在客廳一起玩耍，而爸爸媽媽就會一邊看著電視，一邊陪伴他們。家的外面有個小花園，種滿了花和草。媽媽很喜歡栽種植物，每天都悉心照料園中植物，有時候小光和弟弟也會跟著媽媽一起為植物澆水。



每當放假的時候，爸爸會教小光和弟弟踩單車、打乒乓球；媽媽就會教兩兄弟做美味的披薩。每當小光或者弟弟生日的時候，一家人更會一起吃蛋糕慶祝！所以，小光每天都好喜歡跟爸爸媽媽和弟弟待在一起，每天都過得很開心。



但是，有一天外面忽然之間刮起大風，呼呼嗖嗖的。而伴隨著暴風，外面還有很多小黑蟲蟲飛過來，小光頓時感到十分害怕。有些小黑蟲蟲更飛進了小光的家，忽然之間小黑蟲蟲咬了爸爸媽媽一口！



爸爸媽媽中了毒，開始噴一些污煙瘴氣出來。從此爸爸媽媽變得不一樣，他們經常發脾氣、吵架。爸爸媽媽你一句，我一句，就像行雷閃電般，家中變得很吵很吵。

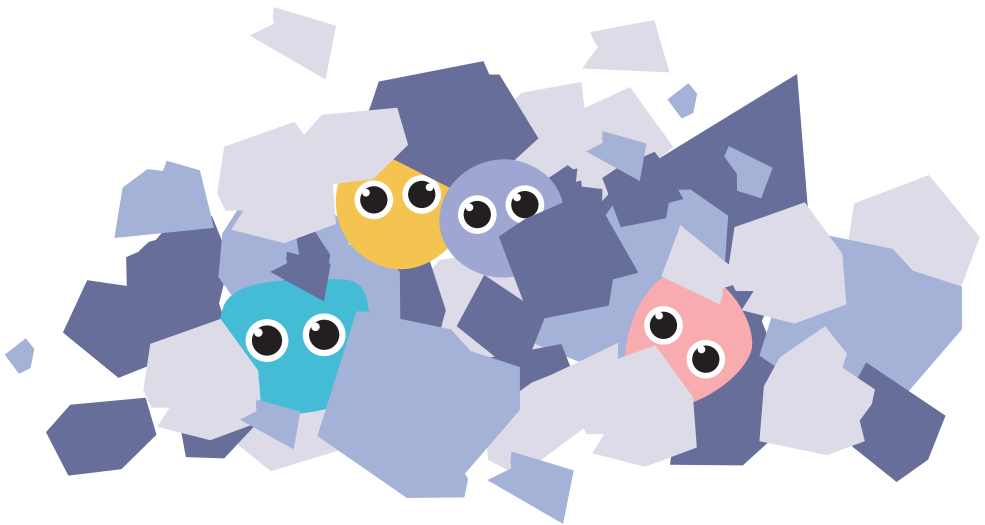




爸爸媽媽越噴越多污煙渾氣，多到掩蓋了他們，小光看不見他們了！小光的家快要爆炸了，小光和弟弟都很害怕，好想找人來幫幫自己。



砰！小光的家爆炸了！整個家一瞬間變成一塊塊碎片，連小光的爸爸媽媽好像也不見了。原來，爸爸媽媽散落在家的不同角落，被很多碎片遮住了。



小光和弟弟不知道應該找誰幫忙好，兩兄弟都覺得很不開心，因為爸爸媽媽都不開心，很辛苦。小光覺得既無助，又孤單，因為自己喜歡的人和地方都變得不一樣了，好像也沒有人能明白他的處境。



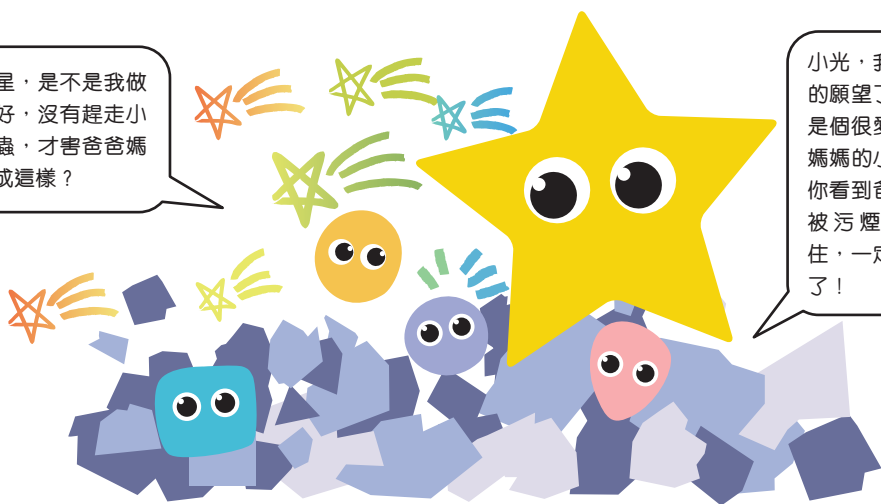
忽然，小光望向天空，天空佈滿了很多流星，很漂亮，很漂亮。小光立刻許下願望：「希望爸爸媽媽可以變得開心！」



突然之間，天上有一顆小星星飛了過來，對小光說：「小光，我聽到你的願望了，你真是個很愛護爸爸媽媽的小朋友。你看到爸爸媽媽被污煙瘴氣圍住，一定很難過了！」「小星星，是不是我做得不好，沒有趕走小黑蟲蟲，才害爸爸媽媽變成這樣？」小光哭著問。

小星星，是不是我做得不好，沒有趕走小黑蟲蟲，才害爸爸媽媽變成這樣？

小光，我聽到你的願望了，你真是個很愛護爸爸媽媽的小朋友。你看到爸爸媽媽被污煙瘴氣圍住，一定很難過了！



小星星告訴小光：「當然不是！這與小光你一點關係也沒有。有時候大人遇上問題時，連他們自己都不懂得該如何處理，但相信爸爸媽媽心中都很想讓這個家變好，和你開開心心一起玩耍。這樣吧，我送你一把神奇掃把，可以掃走污煙瘴氣。」「好啊，謝謝你啊！」小光向小星星道謝。

好啊，謝謝你啊！

當然不是！這與小光你一點關係也沒有。有時候大人遇上問題時，連他們自己都不懂得該如何處理，但相信爸爸媽媽心中都很想讓這個家變好，和你開開心心一起玩耍。這樣吧，我送你一把神奇掃把，可以掃走污煙瘴氣。



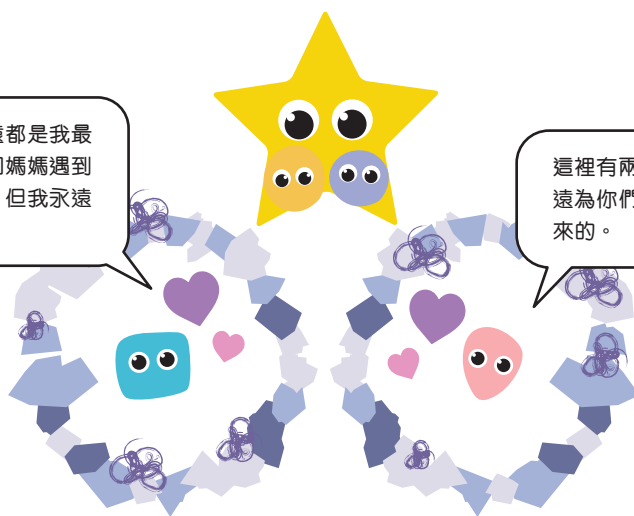
就這樣，小光開始掃走家中的污煙瘴氣。掃掃掃，掃掃掃。咦！小光看到爸爸媽媽了！



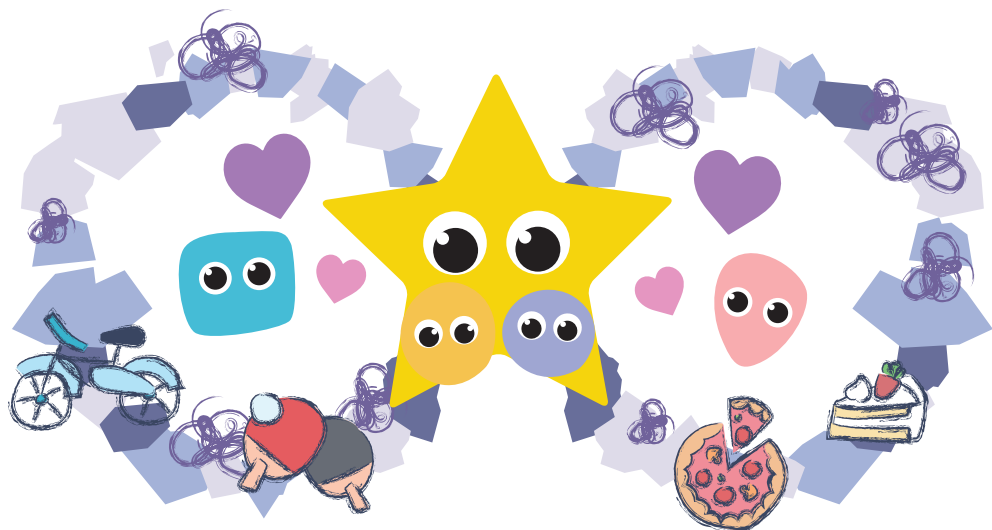
小光發現爸爸媽媽身處在兩個不同的空間。爸爸對小光說：「小光，你和弟弟永遠都是我最愛的子女。雖然我和媽媽遇到一點問題而分開了，但我永遠都是那麼愛你的。」而媽媽就說：「這裡有兩個家，兩邊的大門永遠為你們而開，隨時都可以進來的。」

小光，你和弟弟永遠都是我最愛的子女。雖然我和媽媽遇到一點問題而分開了，但我永遠都是那麼愛你的。

這裡有兩個家，兩邊的大門永遠為你們而開，隨時都可以進來的。



就是這樣，小星星帶著小光和弟弟，有時去爸爸那裡，和爸爸踏單車、打乒乓球；有時會去媽媽那裡，和媽媽一起整披薩、吃蛋糕。原來，只要能和爸爸媽媽在一起，不管去哪一邊小光都覺得很快樂。就這樣，小光開始適應有兩個家的生活了。



情緒波波創作活動

當家中出現危機時，小朋友的情緒往往容易受到影響，他們會感到不安、焦慮、無助、難過等等。對於較年幼的兒童，由於他們對情緒的認識相對較少，同時亦不擅長以言語表達感受，因而會透過不同行為問題把負面情緒呈現出來。因此，家長可以嘗試與子女一起進行以下的情緒波波創作活動，透過輕鬆有趣的藝術活動，讓孩子在沒有壓力的環境下自由地表達內心的想法。

所需物資



舒適的平面空間
(如：書桌、飯桌)



數張白色畫紙



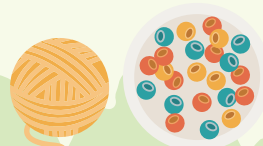
一盒顏色筆
(如：油粉彩、水筆、水彩)



剪刀



膠紙



不同質感的藝術物料 (如：毛毛球、小木粒、
羽毛、皺紙、綿繩、不織布、雪條棍等等)

製作步驟

STEP 1

用畫紙剪出幾個圓形。



STEP 2

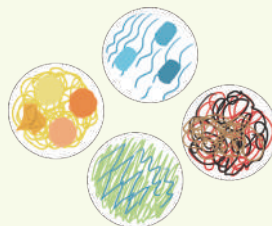
根據不同情緒主題在圓形畫紙上加上不同顏色或藝術物料，例如：

「開心」情緒波波：塗上黃色或橙色等較鮮艷的顏色，貼上軟軟的毛毛球、很輕盈的皺紙，讓人一看到便感覺很舒暢；

「傷心」情緒波波：用藍色畫上一些線條，貼一些藍色粒粒，看上去像是冰冷的淚水一滴一滴流出來；

「憤怒」情緒波波：很大力地用紅色和黑色畫筆畫上很亂的線條，再加上一些麻繩，代表著很混亂和打結的狀態。

*以上只是參考例子，在創作過程中家長謹記要讓子女自由地發揮，避免在設計和用色上影響子女的選擇。



STEP 3

根據自己當刻或最近的心情製作代表自己感受的情緒波波。

STEP 4

定期製作情緒波波，並把情緒波波貼在玻璃瓶圖案上。



情緒教育的重點

嘗試以日常生活中常發生的事情作為例子，與子女探討這些事情會引發怎樣的情緒，讓子女能更具體地掌握每一種情緒的意思。



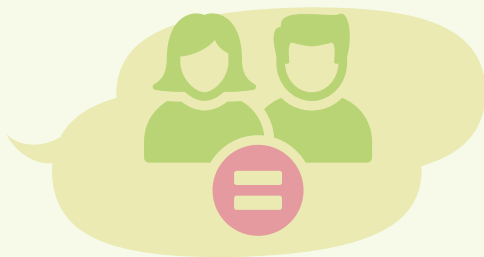
引導子女分享當他們遇到不同情緒時的即時反應，並了解子女會如何處理這些情緒，藉此讓子女學習合適的情緒管理方法。

讓子女明白情緒沒有分對與錯，無論心中有正面或負面情緒都是很正常的，這些情緒都是當人們遇上不同事情時，內心產生的自然反應。



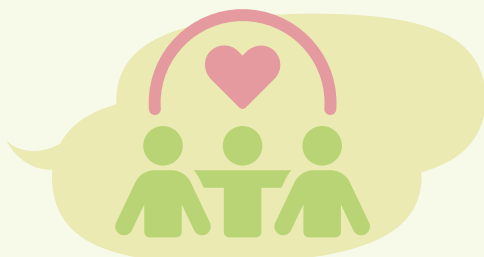
協助子女理解每個人遇上負面情緒時都會有不同的表現方式和需要，我們應該接受情緒的出現，並容許自己以合適的方式宣洩情緒。

然而，家長亦應讓子女明白行為是有對錯之分的，我們不應以傷害自己或別人、破壞物件或環境等不恰當的方式宣洩情緒。



家長可定期與子女一同回顧玻璃瓶的情況，與子女一同經歷不同的情緒，鼓勵子女多分享個人感受，讓他們明白在自己有需要時，是可以向父母求助的。

家長也可以與子女一同製作情緒波波，並與子女分享自己的感受，讓子女除了學習分享之外，也學習聆聽和理解其他人的情緒，有助加深親子之間的了解。





第4章

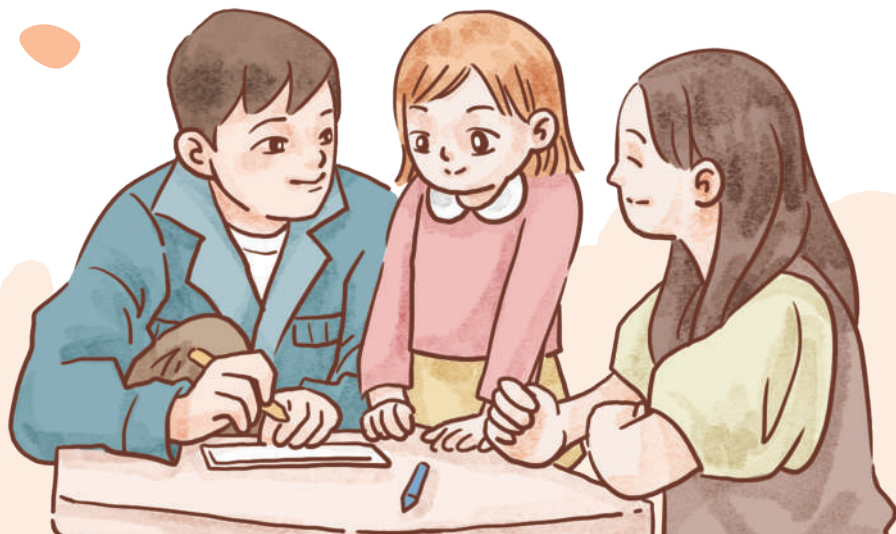
離異後的子女管教及溝通教育

親職功能轉變為父母帶來的影響

父母分開後，其中一方會成為子女日常的主要照顧者，而另一方則很大可能每星期只有一至兩天的探視時間。因此，父母的親職角色與功能也會產生變化。與子女同住的一方往往面對較沉重的照顧工作，並出現需要父兼母職或母兼父職的情況；而非同住一方則因日常較難參與照顧及管教子女的工作，對於自己作為家長的角色，也可能會感到迷茫。以下是一些由於親職功能轉變而帶來的常見影響。

實際照顧工作

- 照顧子女的日常起居生活需要大量精力和時間，同住父母需要獨力承擔子女大部分的照顧工作，比過去更為辛苦，甚至有部分家長因而被迫暫時放下工作，專注照顧子女。
- 子女在父母離異後或會出現適應問題，同住一方需要面對子女的情緒行為問題，令照顧工作變得更為艱難。
- 如同住一方過往在家庭中並非主要負責照顧子女的日常起居（例如：爸爸過去忙於工作，媽媽為主要照顧者，但現時爸爸與子女同住），便需要重新學習處理各項照顧工作。



家庭角色

- 過往父母在家中或會擔當不同的角色(例如：一方較強硬管教子女；另一方則負責安撫子女)，但離異後缺乏另一半分擔家庭角色，同住一方在管教子女方面可能會變得更吃力。
- 至於非同住一方則因平日與子女相處時間較少，一方面對子女日常的表現了解不多，另一方面也可能不希望在珍貴的探視時間內對子女作管教，害怕會影響親子關係。因此，非同住一方的家長角色也可能會變得較模糊。
- 由於同住及非同住雙方作為父母的角色都有所轉變，離異後父母未必能就子女照顧及管教事宜上取得共職，以致令雙方在照顧及管教子女方面都會變得更加困難，甚至出現衝突。



心理壓力

- 同住一方成為主要照顧者後，或會擔心自己未能把子女照顧好而承受壓力，甚至會擔憂受到前配偶的指責。
- 缺乏能互相幫助的另一半，同住一方需獨自面對子女的各種問題，壓力增加。
- 非同住一方因日常未能陪伴及照顧子女，或會對子女感到愧疚及自責，同時也會因想念子女卻未能陪伴他們而感到難過。
- 非同住一方想要參與子女的日常生活也許會困難重重，亦會經常擔心親子關係受到影響。



就以上所見，離異令父母在親職功能上出現變化，繼而為父母帶來各方面的影響，並直接或間接令照顧及管教子女的工作變得更加困難。同住一方及非同住一方各自面對不同的困難，如雙方能在離異後積極合作及分擔親職責任，相信以上的困難及壓力能在一定程度上有所減少 (更多詳情請參閱第五章：共享親職)。



離異對管教模式的影響

父母在經歷離異後對子女的期望可能會產生變化，其中一些父母可能未能理解父母離異對子女的影響，並因子女出現行為情緒問題而變得更為嚴厲；另一些父母則可能因為對子女心生愧疚，而希望滿足子女所有需求，因而在管教上變得過於寬容。發展心理學家Baumrind提出四種「家庭教養模式」，以下將選取其中兩項，說明父母在離異後可能會不自覺地將管教模式調節成「專制型教養模式」或「寬容型教養模式」，以及背後的成因及對子女的影響。



專制型教養模式

特徵

- 父母較少對子女的情感需求作出回應。
- 父母專注於對子女的行為進行控制，很少向子女作出解釋，只希望他們服從。
- 父母將個人想法強加於子女身上，並以限制或懲罰逼使子女達成父母期望。

背後原因

- 離異後，特別是同住的一方或會對子女有更大期望，例如希望子女盡快變得更成熟懂事，或期望長子/長女能分擔家中的工作，減輕自己的壓力。
- 離異父母或許會將對前配偶的情緒投射於子女身上，例如希望子女不要像前配偶般「沒出色」。

後果

- 子女承受過多的期望，產生過於沉重的壓力，出現情緒及行為問題。
- 子女在家中擔任「小大人」的角色，過於早熟地承擔親職責任，失去童年應有的快樂，容易忽略自身需要，以及出現情緒困擾問題。
- 子女可能因無法承受家中壓力，而與家庭的關係變得疏離，父母日後可能更難於管教。

寬容型教養模式

特徵

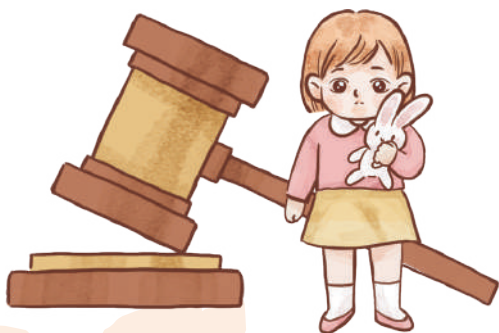
- 父母給予子女過多的情感回應，並忽略子女的行為問題。
- 父母過於溺愛子女，對子女很少作出管制。
- 父母沒有讓子女為自己的行為負責，有些父母將子女的行為問題全歸因於父母離異，因而過於放縱子女，沒有作出恰當的指導。

背後原因

- 離異後，不少父母會對子女感到愧疚，對於未能讓子女在完整的家成長感到十分自責，因而透過滿足子女的要求來減輕內疚的感覺。
- 非同住一方渴望與子女保持良好關係，繼而透過滿足子女需要來討好子女。

後果

- 子女失去應有的紀律。
- 子女的價值觀受到影響，對事物缺乏正確的觀念。
- 子女或會出現各種行為問題。
- 子女與父母之間的界線變得模糊，子女理所當然認為父母應滿足自己的欲望，如父母未能配合，子女甚至會怪責父母。



參考資料:

Fadlillah, M. & Fauziah, S. (2022). Analysis of Diana Baumrind's Parenting Style on Early Childhood Development. AL-Ishlah: Jurnal Pendidikan, 14(2), 2127—2134.



離異後理想的管教方式

離異後，父母受不安、困惑、悲傷等情緒影響，可能會改變教養方式。然而，不論是「專制型教養模式」或「寬容型教養模式」都不是理想的教養方式。如第二章所提及，要協助子女適應父母離異，父母在管教方式上不應作出太大的轉變，更不應在離異後把教養子女的方式調節至兩個不同的極端。要在離異後繼續維持良好的教養模式，可以參考恩威並重的教養方式，以下是一些**建議方向**：



父母在日常中多主動向子女表達關愛，理解及接納子女要調適新的生活並不容易。如子女遇上困難時，提供情感支援的同時，也與子女一起面對及尋求解決問題的方法。



父母定期檢視自己對子女的期望是否合適，主動了解子女面對父母的期望時會否感到太大壓力。父母亦應容許子女在有限範圍內作自由選擇，而非只要求子女配合父母的期望。



當子女出現情緒或行為問題時，先讓子女說明情況，並了解行為背後的成因。父母應先處理子女的情緒，然後再指正行為上的問題。



父母與子女一同協商及制定公平的規則，過程中父母應尊重子女的意見，亦應耐心及仔細地解釋自己的想法及期望。父母要貫徹執行定下的規則，賞罰分明。

父母離異後子女常見的行為問題

不少孩子在經歷父母離異後，因未能接受父母離異的事實或在適應新生活上遇到困難，而出現各式各樣的行為問題。面對子女的行為偏差，部分父母未能讀懂行為問題背後的訊號，因而認為孩子不乖，並把行為問題出現的責任全歸咎於子女身上。以下部分將列出五種孩子在經歷父母離異後常見的行為問題，並說明各項行為問題出現的原因以及父母應如何看待及應對這些問題。

1 倒退行為

出現原因

- 父母離異後孩子的生活環境出現變化，甚至缺乏穩定的照顧者，因而在行為上倒退至幼年時期。
- 孩子因缺乏安全感，透過行為倒退以獲得父母的關注和照顧。
- 通常出現在幼稚園至初小階段的孩子身上。

應對方式

- 父母應避免視之為子女不乖，甚至在憤怒下說出要拋棄子女等情緒發言，這只會加劇子女的焦慮。
- 父母應給予子女愛的肯定，強調不會拋棄他們。
- 讓子女知道父母陪伴他們的具體安排，以及父母離異後其他生活上的安排。



2 情緒容易波動 / 過於沉默退縮

出現原因

- 子女對父母的分開產生複雜的情緒，但由於未懂得以合適的方法表達和管理情緒，因而令情緒變得波動。
- 子女也許會認為父母離異是件羞恥的事，因而迴避與他人接觸，變得沉默退縮。
- 以上行為都反映子女需要一個情緒出口，舒緩積壓在內心的情緒。

應對方式

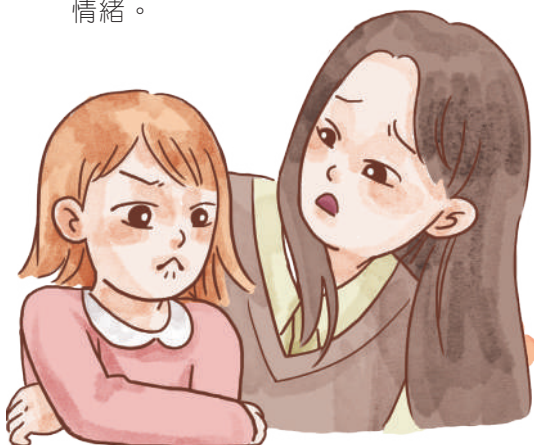
- 父母應避免否定子女的情緒，或禁止子女表達負面情感，甚至強逼子女面對及接受家中的轉變。
- 父母應鼓勵子女多表達感受，理解並接納他們的感受。
- 耐心地與子女一同尋找妥善處理內在情緒的方法。



③ 出現對抗性行為

出現原因

- 子女對父母離異感到失望和憤怒。
- 子女感到受傷及憤怒時容易以攻擊性或暴力行為，宣洩其不滿及憤怒情緒。



應對方式

- 父母應避免認為子女是故意與父母對著幹，並即時對子女作出指責。
- 父母應先處理自己的憤怒情緒，並提供一個空間讓子女可以表達其不滿和憤怒。
- 父母嘗試了解子女行為背後的原因和所牽涉的情緒，然後再指正其行為。

④ 學業成績倒退

出現原因

- 由於擔心父母及家庭中的轉變，子女因而難以集中在日常學習上。
- 父母離異後子女或需要轉校，由於需要適應新的校園生活，有可能導致成績下滑。

應對方式

- 父母應避免在不理解子女退步的原因下責罵子女。
- 父母應避免以懲罰逼使子女進步。
- 理解子女的擔憂，並讓他們知悉父母會好好處理家中的問題。

⑤ 不願意回家 / 其他反叛行為

出現原因

- 由於留在家中便需要面對家庭的問題，因此子女或選擇流連街上迴避家中問題。
- 子女因難以承受同住父或母的情緒反應而不願回家。
- 子女借助其他反叛行為宣洩情緒，或藉此在情感上得到寄託。

應對方式

- 父母應避免在憤怒下說出挑釁性的說話。
- 父母應在雙方情緒穩定下了解子女經常不在家的原因。
- 如子女對於與父母傾訴內心想法有困難，父母可鼓勵子女與其他可信任的成年人分享其困擾。



面對以上種種行為問題，父母很可能會感到失望、生氣、不知所措等情緒。但父母要謹記，情緒化地處理以上問題只會令問題惡化，甚至令親子關係變得緊張或疏離。面對子女在父母離異後出現的行為問題，家長除了應關注行為問題本身，其實更應深入了解行為問題背後的成因。讀懂子女的求助訊號，並為他們提供適當的支援，才能協助子女改善行為問題，健康地成長。

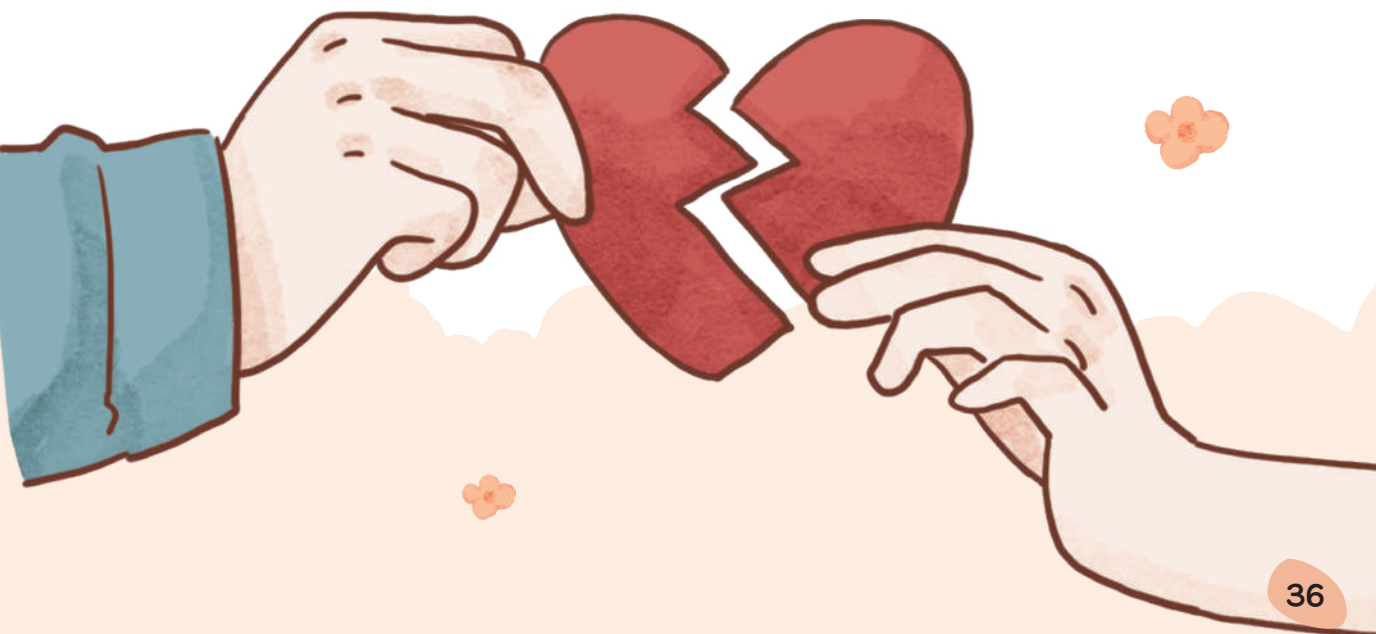
與子女建立良好的溝通

要建立良好的親子關係，父母首先要學習與子女溝通。有效而正向的溝通有助促進父母與子女之間的互相理解，也是建立信任的基礎。特別在經歷離異這類家庭危機後，不論父母還是孩子在情緒上都會變得較敏感，面對轉變也會有不同的反應。因此，開放的溝通以及互相的支持對於渡過家庭危機都是十分重要的。以下是一些給予父母的**溝通錦囊**：

1. 以傾聽為先，表達自己為後

大人與孩子的溝通，很多時候都是以由上而下的模式進行，大人傾向把自己的想法單方面傳遞予孩子，並期望孩子乖乖聽從自己的話。又或者，在衝突發生時，父母習慣先指出子女做錯的地方，並對子女責備一番。孩子在與父母對話的過程中經常無法表達自己的想法，回應父母的說話很多時候會被標籤為「駁嘴」，換來的是更嚴厲的指責。

然而，要了解子女的內心世界，父母首先要給予孩子充分表達的機會。在聆聽孩子說話的過程中，不要只顧著思考下一句該如何回應，溝通並不是辯論，父母的專注點不應放在如何駁斥孩子的觀點。而當子女的說話令父母感到不滿或生氣時，父母也不應即時打斷，而是應引導孩子更深入地解釋自己的想法，這樣父母才有機會真正明白子女的內心想法，子女也會更願意與父母溝通。





2. 減少批判，試著理解子女的角度

在討論一件事情時，特別是當子女犯錯的時候，父母通常習慣先去探討對與錯的問題，並對子女的行為作出批判，期望他們盡快改正行為。父母往往忽略了子女在事情發生後的感受，令子女感覺自己的想法和感受沒有被重視，更別說能與父母建立互相支持的關係。

父母可以嘗試多理解孩子在自身處於的成長階段中有甚麼需要，或者是正面對怎樣的困難和壓力而導致子女有不合適的行為，而非將子女的行為解讀成故意與父母對著幹。批判只會窒礙子女表達，令雙方無法互相理解，損害親子關係。

3. 表達情感和需求

父母日常與子女溝通時可以多嘗試分享自己的感受和需求，這樣能令孩子學習表達自己的方式。當雙方都習慣透過對話抒發感受，除了可以增加互相理解外，負面情緒亦不會一直積累在內心。特別在離異後，父母和子女的內心都經歷了很大的動盪，因此如果能建立互相分享感受的習慣，相信有助父母與子女一同跨越各種難關，減少雙方在適應新生活方面的困難。

4. 給予鼓勵和正面回饋

父母離異可能會令孩子有挫敗、無力等感覺，孩子的自信或自尊感也可能受到影響。要鼓勵孩子積極面對逆境，令他們相信自己能跨越難關，父母宜在日常生活中多給子女鼓勵。如子女有值得被稱讚的地方，便應給予具體的讚賞，讓孩子更清晰了解自己的優點和能力，有助增加自信。正向的鼓勵和讚賞亦有助維繫良好的親子關係。



第5章

共享親職

甚麼是共享親職？

夫妻關係結束後，父母的角色維持不變，並以子女的利益為大前提，繼續以互相尊重的態度、平和理性的溝通，共同承擔教養子女的親職責任，讓子女繼續享有父母的**愛與關懷**。

為甚麼實踐共享親職？

減低離婚對子女的影響

父母的愛能讓子女感到被愛和被重視，減少子女對於父母分離的焦慮和不安，除了有助子女適應父母離異後的新生活，亦有助子女建立健康的自我價值。另外，父母與子女維持良好的親子關係有助子女建立安全感，亦能避免子女誤以為自己被父或母任何一方拋棄。

有利子女的個人成長

孩子在成長過程中會透過觀察父母，來了解兩性的差異和角色。因此，如父或母一方缺席子女的成長過程，或會影響孩子對兩性的理解和觀念，甚或有機會在與異性相處時出現困難。

減輕同住父/母的親職壓力

離異後，同住的一方往往面對較沉重的親職壓力，除了日常照顧工作外，同住一方亦較為子女作出大大小小的決定，因而出現不同程度的心理壓力。如果父母能互相分擔照顧工作，就子女相關的事宜作出商議，同住一方除了可以在沉重的照顧工作中有喘息的空間外，也不用承受獨力為子女作決定的壓力，父母之間也可以減少在事後互相指責的機會。

非同住父/母能與子女維持良好關係

如父母雙方能積極合作，尊重對方作為父/母的角色，非同住一方便能有更多機會參與子女的成長過程，平等地與子女建立良好的親子關係。

實踐共享親職的六大要素

父母雙方要在婚姻破裂後繼續維持親職協作關係並不容易，以下六大要素是成功實踐共享親職的**關鍵因素**。

1. 互相尊重及體諒



- 父母雙方以開放的態度聆聽對方的觀點和感受，理解和接受大家的差異。
- 遇上意見不一的時候，避免強迫對方接受自己的觀點，給予對方足夠的表達空間，並且以子女的利益為前提而作出妥協或尋求共識。
- 視對方為合作夥伴，努力建立平等的關係，視雙方的意見為同等重要。
- 在溝通過程中保持禮貌，避免使用諷刺或攻擊性的言語。
- 非同住一方嘗試體諒對方在日常照顧子女方面的辛勞，在有需要時提供協助，讓同住一方有休息的時間。
- 同住一方亦應理解對方因日常並非與子女同住而會經常掛念子女，並且在有需要時彈性安排子女與非同住一方見面。
- 互相尊重對方在教養子女方面的付出，即使無法給予讚賞或感謝，也不應輕視或貶低對方的貢獻。

2. 責任平衡



- 不論父母是否擁有子女的撫養權，雙方都不應假設自己或對方應該承擔更多的親職責任。
- 即使實際照顧工作未必能平均分配，父母雙方仍然有等同的責任教養子女。
- 父母可通過協商，討論各自的能力、時間和資源，來找出共同教養子女的理想方式。

3.良好的協商技巧



- 在協商的時候，應安排一個雙方都合適的時間、地點和平台作溝通。
- 父母應開放和坦誠地溝通，耐心地聆聽對方，避免過早作出假設或批評，也不應只顧著說出自己的見解。
- 雙方應坦誠表達對親職安排的期望、個人需求或負擔等有機會影響雙方合作的事宜。
- 父母應避免隱瞞有關子女的情況。

4.認清溝通的重點



- 當雙方有不同觀點和意見時，要切記溝通的重點並非分是非對錯，而是以子女的利益為優先考慮。
- 當子女出現問題時，不要將子女的問題歸咎於父母任何一方。溝通的重點在於共同找到解決問題的方法，以協助子女健康成長。
- 如父母在教養方式上出現分歧，應透過溝通尋求共識，避免衝突。

5.具備彈性



- 在日常生活中子女可能會出現各種突發狀況，例如身體不適需要早退，有時同住一方未必能抽空處理，非同住一方在可行情況下則可彈性地提供協助。
- 父母在日常中亦有可能出現突發情況，例如非同住一方因工作調動而未能在假日的探視時間照顧子女，同住一方可就探視安排作出調整，以配合對方的需要。

6.放下過去的夫妻關係



- 過去的夫妻關係大多存在不同的問題和衝突，要維持良好的親職協作關係，需要避免把過去的情感帶進現時的合作關係當中。否則，過去的種種問題只會加劇矛盾和衝突的出現，關注點也會轉移至過去，而非以子女的利益為主。

共享親職的兩大模式

每對離異父母的情況都有所不同，有些父母能「和平分手」，有些父母則在離婚前後都衝突不斷。然而，共享親職並沒有單一的實行方式，即使是衝突程度較高的父母其實也可以實行共享親職。以下兩種不同的共享親職模式適合**衝突程度不同的父母**參考。

平衡模式

合作模式

適合對象	衝突程度較高的父母	衝突程度較低的父母
日常照顧	● 所有照顧安排必須清晰和具體列明，並以文字作記錄，以避免有任何誤會出現。	● 照顧安排的內容只需大概列出，具彈性，雙方可以就安排再作商議及溝通。通常只需要作口頭協議。
溝通協商	● 較少直接溝通，常以訊息等文字方式進行溝通。 ● 雙方只會就與子女相關的事情作溝通。 ● 如要作出討論，需要安排特定的時間和地點進行會議。 ● 如雙方在溝通上出現意見不一的時候，或需要第三者介入作協調。	● 雙方可直接溝通，能自如地與對方討論子女的大小事情。 ● 雙方的溝通不局限於與子女相關的話題。 ● 雙方的溝通不受時間和地點限制，能以較隨意的方式進行討論。 ● 雙方能處理意見不一或安排有變的情況，無需第三者介入。
管教模式	● 雙方甚少就子女管教問題作討論，並各自維持不同的管教方式。	● 雙方能在子女管教問題上作出討論。
為子女作重要決定	● 每人負責為子女作不同的決定，例如媽媽負責作教育上的決定；爸爸則負責作醫療決策。 ● 一方作出決定後會通知另一方，但盡可能不再作討論。	● 雙方能就子女的各項重大事宜作出商議，尋求共識，並共同作出決定。 ● 雙方願意就子女事宜詢問對方意見，父母能平等地參與和子女相關的重要決策。

參考資料:

Aronsohn, M. A. (2008). Cooperative Co-Parenting vs. Parallel Parenting. <https://www.southpasadenacounseling.com/uploads/6/6/1/9/66193499/cooperativeco-parentingvsparalleparenting.pdf>

破壞親職協作的行為

在子女面前說對方壞話

很多時候，父母在離異後仍然對對方有不同程度的怨恨，因而會在子女面前訴說對方的不是。一方面藉此宣洩個人情緒，另一方面希望子女知道對方的「真面目」而討厭對方。然而，這樣除了令雙方難以建立互信的親職協作關係外，孩子亦無法安心地與雙方父母建立親密關係。

把子女當作「傳聲筒」

由於部分父母欠缺與前配偶溝通的技巧，因此會透過子女向對方傳遞與探視安排相關的訊息，有時甚至會要求子女代為拒絕對方的安排。這樣一方面會對子女造成負擔；另一方面也無助雙方建立合適的溝通模式。雙方的想法無法直接傳遞予對方，也有機會造成更多誤會，影響雙方的合作關係。

拉攏子女成為自己的「盟友」

在商討或調整探視安排時，有時父母會企圖拉攏子女支持自己的想法，並嘗試以子女的意願為由來要求對方跟從自己的建議。這樣一方面會令子女夾在父母之間而感到為難；另一方面也會令對方感覺自己的意見沒有被重視，甚至覺得被逼妥協，不利雙方建立長遠的親職合作關係。



干預子女與探視一方的相處

有時候同住家長出於報復心理或希望能完全管控子女的行動，而干預子女與另一方家長的相處。例如，非同住家長打算在週末與子女到主題樂園遊玩，同住家長卻不准子女去，並且要求對方留在家中與子女溫習。然而，要建立良好的合作關係，雙方應尊重對方與子女相處時的自主性。如有任何意見，應以理性及溫和的態度與對方討論，並尋求共識。否則，雙方只會衝突不斷。



實踐共享親職的困難之處

管教方式不一致

父母在子女教養觀念上通常會有著不同程度的差異，但在離異後，雙方就子女管教問題上的溝通很可能會減少；同時，由於一方與子女同住，另一方則只有有限的探視時間，雙方在管教方式上的差異很可能會擴大。例如同住一方日常可能嚴於規管子女的行為和紀律；非同住一方卻可能因希望子女開心，而在探視期間不對子女作出任何限制。

管教方式不一致是其中一個常見原因導致父母衝突不斷，無法建立和諧的合作關係。又因為管教方式牽涉個人觀念，要互相妥協並不容易，需要父母雙方耐心冷靜地進行不斷的溝通，才能尋找到共識。

由夫妻關係轉化成親職合作關係

婚姻的結束總伴隨著一些傷痛，以及一些無法解決的問題，不少人選擇離婚就是希望未來的人生與對方不再有任何交集。因此，離異父母要與對方由破裂的夫妻關係中重新建立親職合作關係，過程或許需要跨越一個又一個艱難的心理關口，以及實際相處上的困難。父母二人必須願意放下過去的種種，並真誠相信子女的成長是需要對方的存在，這樣才有辦法保持良好的合作關係。



A decorative background featuring soft, pink cherry blossoms and branches, creating a gentle and aesthetically pleasing environment for the text.

溝通的障礙

在子女漫漫的成長路上，父母有無數的事情需要溝通。而離婚往往是由於雙方價值觀不同、溝通出現問題所致。因此，父母要在離異後與對方持續溝通和協商，很多時候都承受很大的壓力，衝突的出現也會令雙方感到十分氣餒。因此，要開展共享親職，雙方必須要下定決心找到合適的溝通和合作方式，而過程可以是既漫長又挫折不斷的。

責任及權力平衡

由於同住父母在日常中主力照顧和管教子女，在子女的成長過程中參與程度相對較高。因此，雙方有時會不期然地認為同住一方在教養子女方面有較大責任。例如，當子女出現問題時，非同住一方可能會責怪同住一方沒有盡責任照顧好子女。與此同時，由於同住一方為主要照顧者，因此每當要為子女作決策時，同住一方或會嘗試爭取較大的話語權。然而，親職責任及權力不平衡會令同住一方承擔沉重的壓力；而非同住一方想要參與子女的成長過程時則可能面對限制和阻礙。

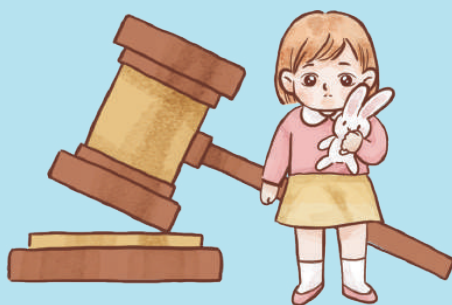
由此可見，實踐共享親職的過程可謂困難重重，而且每個家庭和每段離婚經歷都是獨特的，因此並不是每對父母都能成功地實踐共享親職。現實中有很多情況都會窒礙父母進行共享親職，例如一方故意斷絕聯絡、雙方關係嚴重破裂、過去家庭存在嚴重的家庭暴力問題等等。要實踐共享親職需要父母二人共同的努力，只要有一方不願配合，便無法建立良好的合作關係。因此，即使現時你未能與前配偶進行共享親職，也不用怪責自己或對子女感到愧疚，因為共享親職並不是對於每個離異家庭來說都是照顧子女的最佳方式。

然而，對於有條件實踐共享親職的家庭，我們仍然鼓勵各位父母嘗試積極合作。因為從前線經驗裡，我們觀察到共享親職能為兒童的成長帶來莫大的好處。



第6章

離婚相關的法律程序及資訊



離婚申請程序

雙方面 提出離婚申請

證明「婚姻已破裂至無法挽救」
的理據：

- 分居一年或以上；
- 向法庭呈交經雙方簽署的同意書(表格2E)，提出呈請後無人撤回。

填寫共同申請書(表格2C)及關於子女安
排的陳述書(表格2D)。

遞交文件

將填妥的表格連同結婚證明書正本或其核證副本遞交至家事法庭2樓登記處存檔，存檔費用為\$630。

單方面 提出離婚申請

證明「婚姻已破裂至無法挽救」
的理據：

- 分居一年或以上，雙方同意離婚；
- 分居兩年或以上；
- 配偶通姦，即與第三者異性發生性關係，而呈請人無法忍受和配偶共同生活；
- 配偶的行為(如肆賭、不顧家、暴戾)，令呈請人不能在合理情況下繼續與其共同生活；
- 呈請人遭配偶遺棄最少連續一年。

- 填寫離婚呈請書(表格2)、關於子女安排的陳述書(表格2B)、財務報表(表格E)。
- 於家事法庭索取法律程序通知書(表格3)及文件送達認收書(表格4)。

訂定法庭聆訊日期，案件被納入特別程序案件表，費用為\$630。

將呈請書送達配偶：

把有法庭蓋印的呈請書副本以郵寄方式/由第三者送遞給配偶，不得親自將呈請書送達配偶。

如呈請書未能經由第三者或郵遞方式送達答辯人，可於法庭批准下將呈請書刊登在報章上，作為替代送達方法。

證明呈請書已送達：

- 1 配偶已將填妥的文件送達認收書(表格 4) 交回法庭；
- 2 送件人向法庭提交誓章，聲明已將呈請書送達答辯人(即配偶)。

如配偶**沒有**提交答辯書，案件會被列入特別程序案件表，費用為\$630。

如配偶**有**提交答辯書，案件會被列入抗辯案件表，費用為\$1045。

如呈請人就申請已提交足夠證據，法庭會發出一份證明文件，文件列明雙方同意的條款。雙方無需出席聆訊，法庭會頒布暫准判令，解除雙方的婚姻關係。

若在判令的過程中，雙方對子女的安排、經濟問題上有爭議，法庭會押後有關判令的過程，並下令社會福利署提交調查報告。

法庭頒布暫准判令 6 星期後，需填妥「申請將暫准判令轉為絕對判令通知書」(共同申請：表格 5A / 單方面申請：表格 5)，並交回法庭，申請將暫准判令轉為絕對判令。

法庭頒布暫准判令 6 星期後，需填妥「申請將暫准判令轉為絕對判令通知書」(表格 5)，並交回法庭，申請將暫准判令轉為絕對判令。然而，法庭要滿意雙方對子女所作的安排後，才會頒發絕對判令。

監護權安排

監護權意指父母對子女的一切權利、責任及權能，包括照顧、監管子女、為子女各種福利事宜作決定的權利，以及就該等事宜獲諮詢意見的權利。**監護權**可再細分為：

1. 管養權（或撫養權）

獲得子女管養權的一方須負責為子女的健康、發展和其他較重要的福利事項作出決定，例如教育、醫療、宗教等決定。

非管養權父母有權了解並被諮詢有關子女的任何重大決定。如果非管養權父母不同意有關決定，可以向法庭提出，並由法庭協助處理雙方的分歧。



2. 照顧及管束權

獲得子女照顧及管束權的一方會與子女同住和生活，需照顧子女的日常起居，而他們為子女所作的決定都是較平凡及日常性的，這些決定對子女大多只具短暫的影響。

3. 探視權

探視權是給予非照顧及管束父母與子女保持聯繫的權利，形式包括電話、短訊、探訪、與子女一同外出等。

不同家庭按情況會有不同的探視安排，可以分為以下兩種：



日間探視

擁有此項探視權的一方可以在日間與子女接觸，例如帶同子女外出遊玩。但如果未經另一方的同意，不能把子女帶回家中留宿。



留宿探視

擁有此項探視權的一方可以在探視期間把子女帶回家中留宿。

離婚訴訟中有關子女的判令

1 管養權判令

i. 共同管養令

- 為子女作重大決定時，雙方需要共同商議及同意相關決定。
- 法庭一般鼓勵共同撫養，這樣有利於雙方對子女負責。

ii. 單獨管養令

- 獲單獨管養令一方可自行為子女作重要決定，但另一方仍然有獲諮詢及給予意見的權利。
- 如出現任何爭議，可以經由法庭處理。

法庭在作出以上判令時會先考慮父母能否為子女的福祉而作出溝通及合作，**法庭一般趨向頒布共同管養令**。但如果父母之間關係緊張，並且欠缺溝通能力，法庭則有可能頒布單獨管養令。



2 探視權判令

i. 合理探視

- 由父母雙方自行定出如何探視及何時探視子女的細節。

ii. 訂明細節的探視

- 由法庭事先訂明探視安排的細節，雙方須遵守有關的安排。

iii. 受監管的探視

- 探視一方須在獨立第三方(例如社工)在場的情況下進行探視。

在作出以上判令前，法庭會要求社會福利署就個案撰寫調查報告。社工會安排與父母及子女進行會面，並根據家庭整體情況及參考各方的說法後，向法庭提供建議。不過，社工的報告對法庭並沒有約束力，相關建議只會用作參考。



影響法庭判決的因素

管養權、照顧及管束權

● 保持現狀

如子女已習慣及喜歡現時的生活環境和方式，並且依賴主要照顧者，法庭盡可能會安排子女繼續與主要照顧者同住。

● 子女的意願

法庭一般會考慮子女的看法，但子女看法的比重，視乎子女的年齡及明白事理的程度。因此，較為年長之子女的意願將會更被重視。

● 雙親和子女的年齡

法庭較可能將嬰孩和年幼子女判歸母親管養。如父母其中一方的年紀特別大，法庭亦可能認為這會減低其照顧子女的能力。

● 雙方滿足子女需要的能力



身體及精神健康狀況



謀生能力



財政穩健程度



個人品格

● 盡可能讓兄弟姊妹一起生活

探視權

● 子女的年齡

● 子女的心智成熟程度

● 子女的自理能力

● 探視方照顧子女的能力

● 探視方是否適合與子女獨處



帶同子女離港的相關程序

- 在離婚申請進行期間，由於父母二人仍然擁有子女的監護權，故任何一方都不能擅自把子女帶離香港。若其中一方在未經對方同意下帶子女離港，另一方有權向高等法院就子女的監護權提出訴訟。
- 由於把子女帶離香港會剝奪了另一方的子女探視權，故法庭會在撫養權命令上附註一項指令，註明除符合下列其中一項條件外，雙親任何一方均無權帶同子女離開香港：
 - 取得法庭批准-如對方反對相關離港安排，帶子女離港一方需要向法庭提出申請，向法庭解釋離港原因，並向法庭承諾在完成外遊計劃後，必須帶子女回港。
 - 取得非帶同子女離港一方之書面同意，並把已簽署的出境同意書交由法庭存檔。負責帶同子女離港的一方，則須向法庭承諾在任何協定期限完結時或應法庭要求提前返回時，會如期帶同子女返回香港。
- 父母雙方均可申請禁制令禁止任何人將子女帶離香港，當有關命令送達至入境處，子女就無法於另一方不同意的情况下出境。
- 注意：離境的定義包括前往內地及澳門等地區。

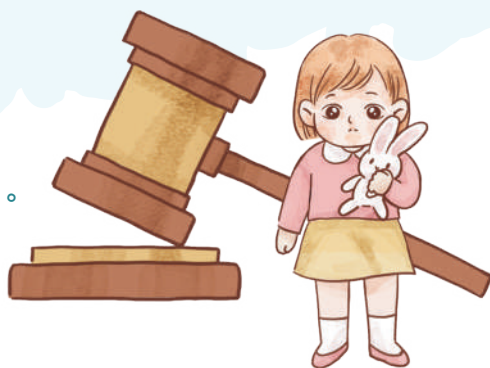


贍養費

1 配偶贍養費

- 由男方支付予女方；或由女方支付予男方。
- 需支付至前配偶再婚或離世。
- 一筆過付款或定期付款。
- 影響法庭判決的因素：

- 家庭在婚姻破裂前享有的生活水平；
- 雙方的年齡和婚姻的持續期；
- 雙方現時及在可預見將來的經濟狀況及經濟能力；
- 雙方現時及在可預見將來需面對的經濟需要、負擔及責任；
- 雙方各自就家庭福利所作的貢獻，包括打理住所或照顧家庭成員等貢獻；
- 因離婚而導致任何一方喪失本身的任何利益；
- 任何一方是否患有身體或精神殘障。



2 子女贍養費

- 獲得子女管養權的一方，可以在離婚訴訟中向另一方索取子女贍養費。
- 需支付至子女18歲或完成全日制學業。
- 根據父母雙方的經濟能力，法庭可能會決定由雙方共同負責子女的贍養費。
- 影響法庭判決的因素：

- 子女的經濟需要（例如：升學費用、生活費）；
- 子女在父母婚姻破裂前的生活水平；
- 子女是否有任何身體或精神殘障；
- 子女一向的養育方式和父母雙方預期子女接受教育的方式；
- 父母雙方的經濟資源；
- 子女是否有任何收入、賺錢能力、財產或其他經濟資源。

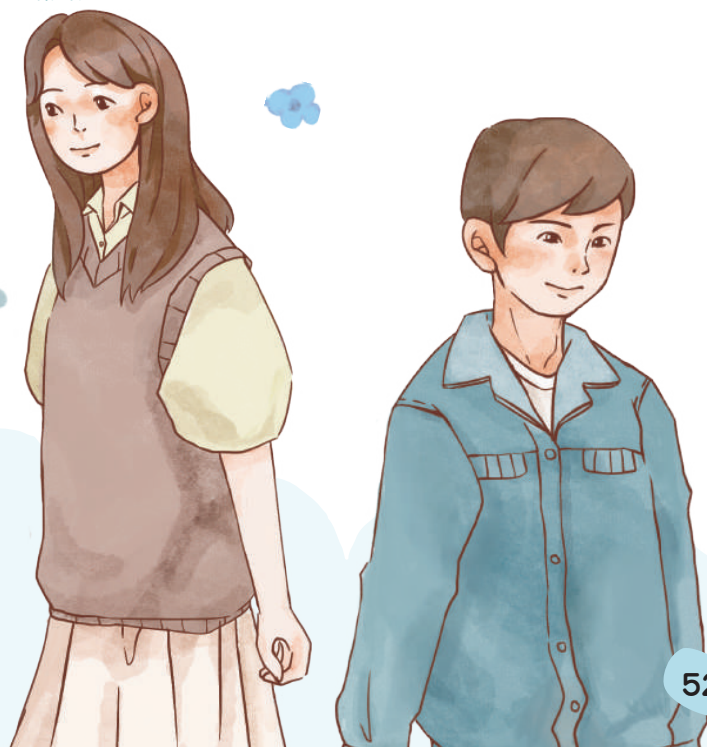


③ 非親生子女的贍養費

- 被索款的一方是否曾經就有關子女負起任何經濟供養責任，如有，他/她的經濟供養責任是按照甚麼範疇與基準來訂定，和維持多久。
- 在承擔及履行該責任時，他/她是否已知道自己並非有關子女的親生父親或母親。
- 任何其他人士對於供養該子女的責任（例如是該子女的父親/母親）。

④ 象徵式贍養費

- 如一方在離婚當時不需要任何贍養費，但希望保留日後索取贍養費的權利，便可要求獲得象徵式贍養費命令。例如是每年支付1元，但實際上不會真正支付。
- 由於上述命令日後可再作更改，如一方同意支付象徵式贍養費，日後有可能需要支付更多贍養費。而這項象徵式命令則可為收款一方帶來保障，因為其索取贍養費的權利得以保留而非完全撤銷。



贍養費追討

贍養費追溯期為12個月，意即指一方只能追討12個月內的欠款。如需要追討贍養費，被欠款一方可以作出**以下行動**：

判決傳票

向法院申請判決傳票後，法庭可傳召欠款一方出庭，就拖欠情況作出解釋。如未能就拖欠贍養費作合理解釋，法庭有權發出新的付款命令或判其入獄。

扣押入息命令

法庭可扣押付款人的入息用於支付贍養費，而被扣押的款額將由付款人的收入來源（例如他/她的僱主）支付給指定收款人。



禁止令

向法院申請禁止欠款一方在完成支付欠款前離開香港。

本章參考資料：

司法機構(2021)。《怎樣申請離婚-法庭服務簡介》。香港：司法機構。取自https://www.judiciary.hk/doc/en/court_services_facilities/divorce_202106.pdf

香港大學家庭社區法網(2021)。《離婚 — 子女事宜》。香港：香港大學法律與科技研究中心。取自<https://familyclic.hk/zh/topics/matrimonial-matters/divorce/matters-affecting-children/>

香港大學家庭社區法網(2021)。《離婚 — 財務事宜》。香港：香港大學法律與科技研究中心。取自<https://familyclic.hk/zh/topics/matrimonial-matters/divorce/financial-matters/>



第7章

婚分中需要「理」計劃簡介

婚分中需要「理」 - 離婚教育計劃

贊助單位  民政及青年事務局與家庭議會

推行時段  2023年4月至2024年6月

服務對象  離異家庭



計劃背景及目的

離婚在現今社會越趨普遍，然而，一對夫婦的離異對家庭中不同成員來說都是一個重大且傷痛的轉變，由理解到接納事件，開展到完成每一個法律程序，適應家庭轉變到建立新生活，每一步都是困難重重。為了協助離異家庭面對離婚過程或離異後的各種挑戰，婚分中需要「理」計劃旨在透過在社區及網絡上推行離婚教育工作，為離異家庭提供全面的支援，協助他們重建新生活。本計劃有以下四項**主要目標**：

離婚後的個人適應及情緒舒緩：

協助離異人士以正向的方式處理因離婚而產生的負面情緒，就家庭及身份轉變重新建立新的生活模式，適應離婚後的生活。

離婚家長教育：

協助單親家長了解父母離異對子女的影響，學習回應子女的需要，藉此減低父母離異對子女成長的負面影響，讓子女能適應父母離異後的新生活。

推廣共享親職的重要性：

宣揚共享親職對兒童成長的重要性，協助單親家長學習有效的溝通方式，鼓勵父母雙方互相合作，共同承擔親職責任。

普及與離婚相關的法律資訊：

透過提供已整合的法律資訊及法律諮詢服務，讓離異人士對離婚相關的法律程序有更多認識，藉此減低他們在面對法律程序時的徬徨與壓力。

計劃內容

社區研討會暨計劃開幕禮

活動於2023年7月8日假西九龍耀信發展中心舉行，並同步於本會社交媒體專頁進行直播，方便有需要人士在線上一同參與活動。研討會上共探討三項議題，包括離婚教育的重要性、離異家庭的心理需要以及離婚相關的法律議題，並分別由香港單親協會總幹事余秀珠女士、家庭心理治療師李淑霞女士以及古明慧律師擔任主講嘉賓。



活動當日亦設有問答環節，並獲得現場及線上參加者的積極提問，可見社會大眾對於離婚相關的議題有著不少疑問。雖然本次研討會能解答部分參加者的疑惑，但長遠而言，社會上仍然需要更多與離婚議題相關的討論，同時普及離婚相關的資訊也是十分重要的。

社區研討會暨計劃開幕禮的影片在活動完結後已上傳至婚分中需要「理」的YouTube頻道，有興趣重溫當日活動的人士可掃描右方QR Code。



余秀珠女士



古明慧律師



李淑霞女士



離婚錦囊系列 - 資訊教育短片

為了能普及各項與離婚相關的資訊，讓有需要人士在不受時間及地域限制下獲得相關資訊，本會在計劃期內共製作六個系列的離婚錦囊系列短片，並邀請來自不同界別的專業人士(如社工、心理學家、律師等)擔任講者。每個系列由兩段約十分鐘的影片組成，並已全部上傳至計劃的YouTube頻道，有興趣觀看的人士可於YouTube平台搜尋「婚分中需要『理』」(或掃描右方QR Code)。

六個系列的主題如下：



系列一：個人心理適應及情緒管理

離婚人士在經歷婚姻破裂後容易被負面情緒困擾，此系列短片旨在鼓勵離異人士關注個人的情緒狀態，學習以合適的方法處理負面情緒，適應家庭的轉變，建立健康的舒壓方式。



系列二：兒童心理適應及情緒表達



兒童在面對父母離異時或會出現不同的疑問，但不少離異父母卻不懂得如何與子女討論離婚的事情以及引導子女表達情緒。此系列短片以適合兒童的方式向兒童講解父母離異的事情，並鼓勵他們分享自己的感受。家長亦可借助短片與子女打開話題，討論離婚的事情。

系列三：協助子女適應離異後的生活

此系列短片旨在讓家長明白父母離異對處於不同成長階段的兒童有不同的影響，並鼓勵家長以開放的態度與子女討論離婚一事，讓子女有機會表達感受之餘，家長亦能了解子女的需要，與子女一同面對離異帶來的挑戰。



系列四：離異後的子女管教及溝通教育



子女在經歷父母離異後或會出現不同程度的心理及行為問題，令單親家長在子女管教及照顧方面倍感困難。此系列短片由專業人士講解一些常見的兒童行為問題，並就單親家庭的狀況，提供一些子女管教及溝通建議予家長。

系列五：離婚的相關法律程序及資訊

離婚牽涉各式各樣的法律問題，例如離婚程序、撫養權、贍養費等。此系列短片由專業律師以簡單易明的方式講解在離婚過程中常見的法律問題。



系列六：共享親職



由於抗拒或不懂得如何與前配偶溝通，不少單親家長對實踐共享親職感到卻步。此系列短片講述共享親職對子女成長的正面影響，配合一些與前配偶有效溝通的建議，希望鼓勵離異父母放下昔日婚姻中的矛盾，積極實踐共享親職。

單親家長互助小組

小組旨在提供一個平台讓經歷相似的離異家長互相認識，彼此分享個人經歷及探討與離婚相關的議題，建立互助網絡。計劃期內共舉辦四期互助小組，每期小組共有六節。小組以各種藝術活動作為媒介，讓參加者在輕鬆的環境下，透過獨特多變的藝術作品表達自己的感受和想法。六節的小組包括探索離異後的個人需要、檢視負面情緒、理解家庭關係的轉變、改善親職教育、探討共享親職等主題，在過程中協助參加者逐步重整離異後的生活。不少參加者都表示在小組中有機會與同路人分享個人經歷及互相給予建議和鼓勵，因而感到被支持；同時也十分享受進行不同的藝術活動，感覺輕鬆有趣。整體而言，參加者都給予互助小組十分正面的回饋。



離婚支援熱線

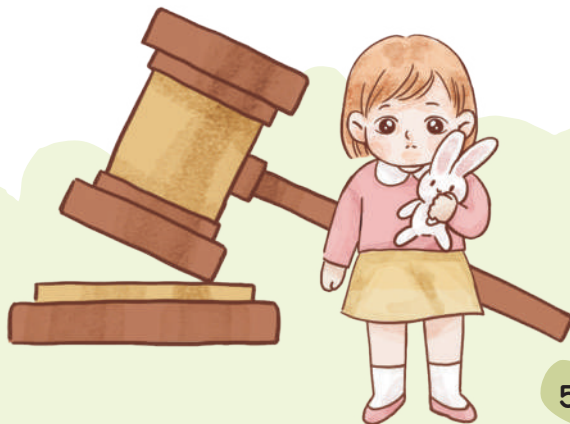
支援熱線透過電話及WhatsApp形式為有需要的離婚人士提供情緒支援及社區資源轉介等服務，並由本會當值社工、輔導員及受訓練的義工負責接聽來電和處理查詢。支援熱線於2023年10月至2024年6月期間提供服務，除了透過接聽來電及打出關懷電話為離異人士提供情緒支援外，同工更為部分個案成功申請經濟支援及二手傢俱，可見熱線能接觸有需要人士，並為他們提供全面的支援服務。

法律諮詢服務

法律諮詢服務自2023年7月開展至計劃期完結，並為對婚姻法律有疑問的離婚人士提供諮詢服務，讓有需要人士對離婚程序或就離婚相關的爭議有更多認識，協助他們處理相關的法律程序。計劃期內已為約40名有需要人士提供諮詢服務。

離婚錦囊資訊冊

資訊冊輯錄與離婚相關的各項資訊，希望讓有需要人士或其他對離婚議題有興趣的社區人士能一次性地獲得全面的離婚資訊。





第8章

他/她們的單親故事



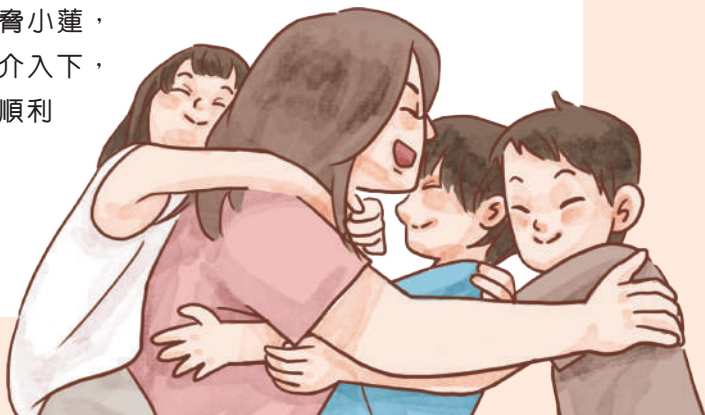
離婚，是我為自己作過最勇敢的決定

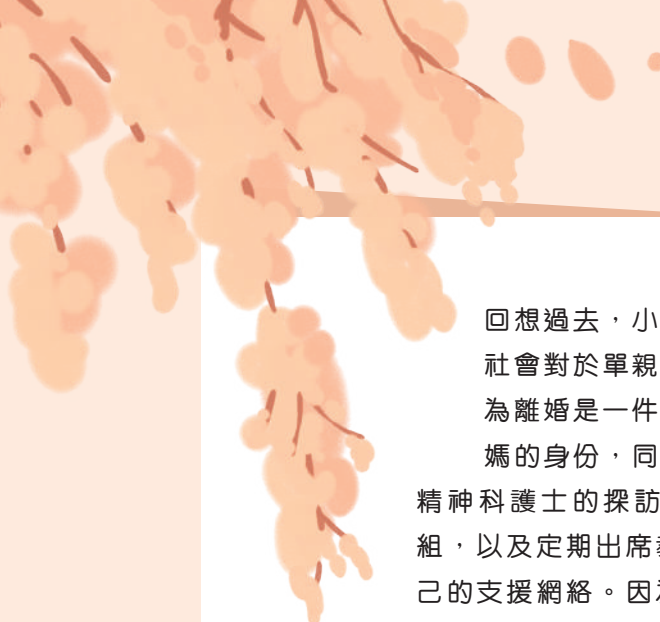
小蓮是位育有三名子女的單親媽媽，大兒子和女兒已成年，小兒子則正就讀高中。小蓮從小在肇慶長大，雖然家中經濟環境不太理想，但家人之間的關係卻十分融洽。二十多年前，小蓮在內地認識了前夫，二人交往五年後於2001年結婚，翌年便誕下了大兒子。

婚後前夫繼續留港工作，而小蓮則與兒子居住於內地。直至兩年後女兒出世後，小蓮才帶同子女到香港定居。當時小蓮對香港的環境並不熟悉，身邊沒有能支援她的親友，前夫則忙於工作，令小蓮感覺自己每天都要獨力支撐照顧三名子女和家庭的責任，身心俱疲。然而，令小蓮情緒日漸崩潰的原因是與前夫的衝突不斷，而最後壓垮這段八年婚姻的最後一根稻草是前夫對子女使用了暴力。為了子女，同時也為了自己，小蓮當刻明白自己不能再啞忍了。於是，小蓮在2009年便帶著三名子女到底護中心求助。

當時，社工發現小蓮的情緒不穩，甚至會透過大聲責罵子女來宣洩情緒，因此社工建議小蓮到精神科門診求醫。小蓮本著「遇到問題便解決」的心態，積極求醫，並在過程中確診患有產後抑鬱症。現在回想起來，小蓮笑說也許自己早在大兒子出生後便已患上了抑鬱症。

後來，小蓮獲派公屋，同時亦決定正式向前夫提出離婚，並建議由自己繼續撫養三名子女。怎料，前夫拒絕與小蓮離婚，更不斷上門騷擾小蓮。小蓮本來也百般忍讓，直至有一次前夫取出菜刀威脅小蓮，小蓮才決定向社工求助。在社工的介入下，前夫停止了騷擾行為，二人最終亦順利離婚。小蓮的生活終於也漸漸平穩下來。





回想過去，小蓮認為離婚帶給她更好的生活，即使當時社會對於單親家庭的接受程度不如現在，小蓮亦從不認為離婚是一件見不得光的事。小蓮接納自己作為單親媽媽的身份，同時也積極處理個人情緒問題。不論是接受精神科護士的探訪服務，還是參與子女學校舉辦的家長小組，以及定期出席教會聚會，小蓮一直都努力建立起屬於自己的支援網絡。因為小蓮深信，只要多與人分享，在有需要時勇敢向他人求助，單親路也可以走得一點都不孤單。

雖然過去前夫在婚姻中帶給小蓮很多傷害，但離婚後小蓮從不阻止子女與前夫見面。為了讓子女與前夫維繫親子關係，小蓮更為子女安排一部手機，讓子女與前夫可以隨時互相聯絡。小蓮真誠認為孩子並不應該被牽扯至成年人的糾紛之中，而且亦願意接受前夫永遠是子女的父親這個事實。對小蓮而言，記恨前夫，不如做好自己。

時至今日，三名子女都逐漸長大成人，小蓮身上的重擔終於可以慢慢卸下了。現在小蓮一家人在遇到問題時習慣有商有量，面對困難時更會互相扶持。小蓮感謝當初勇敢離開破裂婚姻的自己，正正是當日作出了正確的決定，以及後續不斷的努力，才成就了今天美好的生活。最後，小蓮希望對有經歷相似的同路人說：「要用積極的心態面對問題，明白凡事都有兩面，嘗試用同理心去看待自己及對方；同時也學習站在孩子的角度，了解他們的需要，用合適的方法陪伴他們成長。」



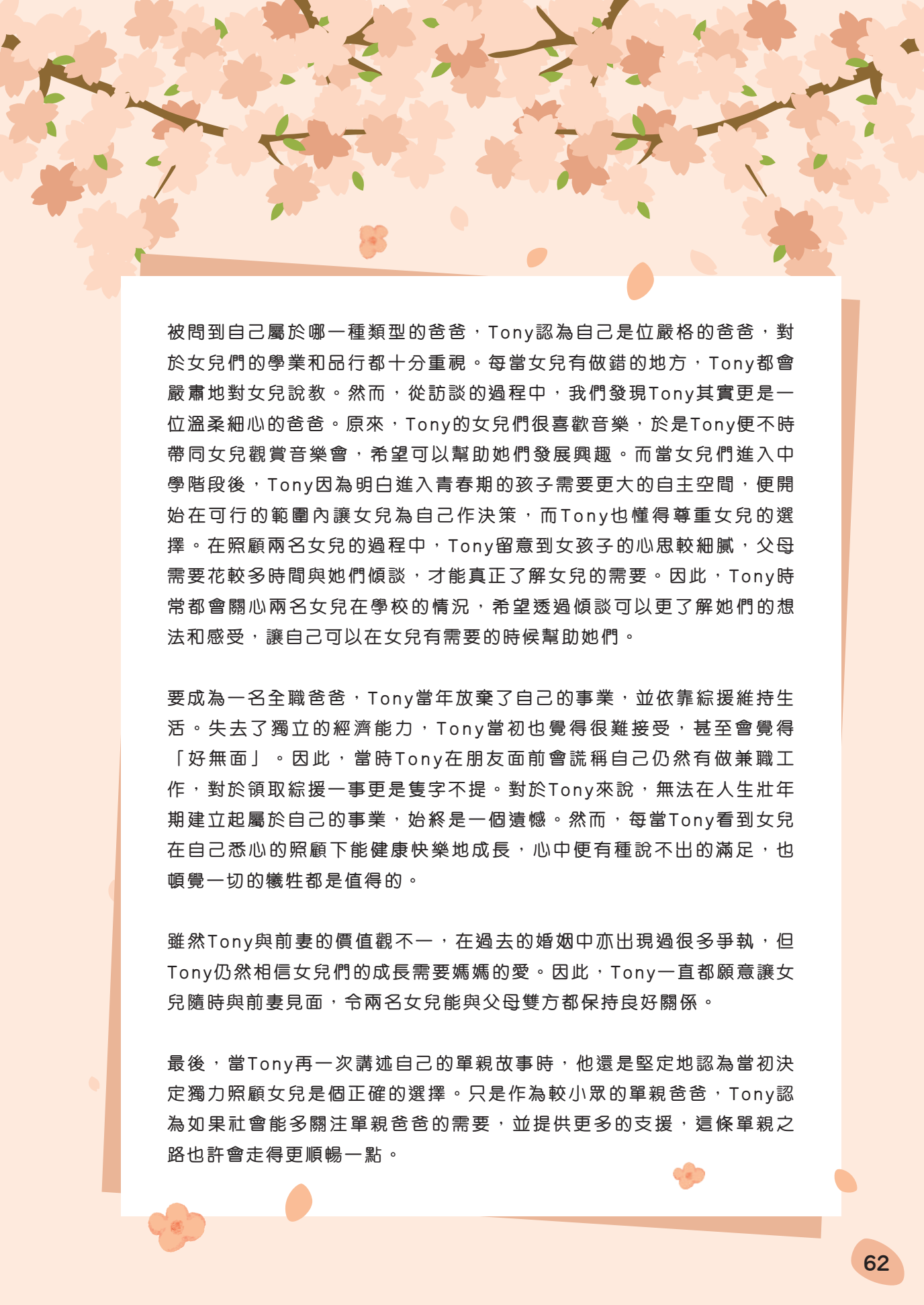
溫柔而強大的單親爸爸

離婚已超過十載的Tony育有兩名就讀中學的女兒，作為要獨力照顧兩名女兒的單親爸爸，Tony在這條單親路上走得一點也不容易。

Tony年輕時，是位不折不扣的事業型男士，曾經從事製衣業，後來更開展自己的貿易生意。而當年Tony與前妻也是在工作場合上相遇，二人拍拖四年後正式步入婚姻。婚後二人誕下了兩名女兒，起初夫妻倆都希望自己能繼續工作，便聘請保姆照顧女兒。然而，當大女兒開始上學後，二人經討論後便決定由前妻全職照顧兩名女兒的日常起居。後來，前妻也許是不願意放下工作，因此並沒有履行承諾辭職，Tony對此感到十分不滿。經此一事，Tony發現二人的價值觀有著無法忽視的差異，而後續在生活上亦出現了大大小小的磨擦，Tony與前妻的婚姻最終還是亮起了紅燈。直至2013年，Tony決定正式與前妻離婚，並主動提出由自己負責照顧兩名女兒，因為Tony相信自己能帶給兩名女兒更好的生活。

回憶起剛開始全職照顧女兒的那段時光，Tony形容自己「搵手唔成勢」。一個從小就不太接觸家頭細務的大男人，單單要面對一日三餐煮甚麼這個大難題，就已經令Tony煩惱不已，忙得不可開交。但作為一名全職爸爸，Tony要面對的難題又豈只是處理家頭細務如此「簡單」。當大女兒踏入青春期末，第一次來月經的時候，Tony對於要如何幫助女兒處理月經問題可謂毫無頭緒，對於衛生巾的種類和功能更是一竅不通。憶述起這段往事，Tony也不禁笑稱：「當時的情況真是令人尷尬！」幸好當時Tony身邊有社工和妹妹幫忙，讓Tony又順利克服了一個難題。





被問到自己屬於哪一種類型的爸爸，Tony認為自己是位嚴格的爸爸，對於女兒們的學業和品行都十分重視。每當女兒有做錯的地方，Tony都會嚴肅地對女兒說教。然而，從訪談的過程中，我們發現Tony其實更是一位溫柔細心的爸爸。原來，Tony的女兒們很喜歡音樂，於是Tony便不時帶同女兒觀賞音樂會，希望可以幫助她們發展興趣。而當女兒們進入中學階段後，Tony因為明白進入青春期的孩子需要更大的自主空間，便開始在可行的範圍內讓女兒為自己作決策，而Tony也懂得尊重女兒的選擇。在照顧兩名女兒的過程中，Tony留意到女孩子的心思較細膩，父母需要花較多時間與她們傾談，才能真正了解女兒的需要。因此，Tony時常都會關心兩名女兒在學校的情況，希望透過傾談可以更了解她們的想法和感受，讓自己可以在女兒有需要的時候幫助她們。

要成為一名全職爸爸，Tony當年放棄了自己的事業，並依靠綜援維持生活。失去了獨立的經濟能力，Tony當初也覺得很難接受，甚至會覺得「好無面」。因此，當時Tony在朋友面前會謊稱自己仍然有做兼職工作，對於領取綜援一事更是隻字不提。對於Tony來說，無法在人生壯年期建立起屬於自己的事業，始終是一個遺憾。然而，每當Tony看到女兒在自己悉心的照顧下能健康快樂地成長，心中便有種說不出的滿足，也頓覺一切的犧牲都是值得的。

雖然Tony與前妻的價值觀不一，在過去的婚姻中亦出現過很多爭執，但Tony仍然相信女兒們的成長需要媽媽的愛。因此，Tony一直都願意讓女兒隨時與前妻見面，令兩名女兒能與父母雙方都保持良好關係。

最後，當Tony再一次講述自己的單親故事時，他還是堅定地認為當初決定獨力照顧女兒是個正確的選擇。只是作為較小眾的單親爸爸，Tony認為如果社會能多關注單親爸爸的需要，並提供更多的支援，這條單親之路也許會走得更順暢一點。

走過一段不容易的「共享親職」之路

紫蘭早於十年前在國內認識了前夫，婚後便跟隨前夫來港定居，二人育有一對就讀小學的子女。由於前夫的工作收入不穩定，加上患有情緒病，導致二人經常發生爭執。為了避免讓自己和子女長期處於高壓的家庭環境，紫蘭最終在2018年決定向前夫提出離婚。雖然雙方的家庭觀念不一，在相處上亦經常出現口角，二人唯一能達到共識的是希望可以盡量減輕離婚對子女的影響。紫蘭認為這個共識為二人日後能實踐共享親職奠下了重要的基礎。

由於缺乏獨立的經濟能力，紫蘭在處理離婚程序初期仍繼續與前夫同住。在這段期間，紫蘭經常主動與前夫就日後共同照顧子女的安排作討論，希望能好好處理雙方之間的分歧，日後能為子女提供一個穩定而良好的成長環境。然而，在離婚的過程中雙方都受情緒影響，難以心平氣和地處理分歧；前夫更會以工作忙碌為由，迴避與紫蘭處理相關的問題，令紫蘭常感到吃力不討好。

後來，紫蘭接受了教會提供的家庭輔導服務，並邀請前夫一同參與，希望二人能好好疏理與離婚相關的情緒和實際爭議。很可惜的是，前夫對於參與輔導的動力並不高，在進行了兩次面談之後便不願意再接受服務。紫蘭雖感覺氣餒，卻沒有因此而放棄。紫蘭申請了家事調解服務，並嘗試再一次說服前夫接受服務。儘管前夫對於向外界尋求協助處理家事仍感覺抗拒，但為了子女的福祉，前夫最終同意通過調解服務與紫蘭共同解決離婚過程的爭議，以及協議日後共同照顧子女的安排。



然而，調解的一路上並不順利。在過去的婚姻中，紫蘭與前夫之間累積了很多的不滿，並對對方產生了不同方面的偏見。一方面，紫蘭認為前夫多年來未有盡力做好丈夫和父親的角色，未有妥善處理家庭的財政問題之餘，工餘時間亦甚少陪伴家人；至於前夫則或多或少看不起沒有工作能力的紫蘭，並輕視紫蘭多年來為家庭所作出的貢獻，甚至認為照顧子女只是件簡單的事。因此，在調解初期，雙方在對話中大多時候都旨在攻擊對方和宣洩不滿。回想起這段往事，紫蘭也不禁輕嘆：「唉，當時真的覺得好折磨！」

也許是雙方對於「要為子女好」的信念足夠強大，又或者是調解員的介入慢慢發揮功效，在一次又一次的調解過程中，紫蘭與前夫漸漸把對話的焦點放回如何進行親職協作這件事上。在不斷的對話過程中，二人亦能更加理解對方的處境，雖然始終無法抹走過去的種種恩怨，但至少兩人能逐漸放下過去的偏見，願意相信對方在照顧子女上能擔當各自獨有的角色。

在接受了一年多的家事調解服務後，紫蘭與前夫最終成功就子女的撫養權、探視權和贍養費的安排上達成共識。直至現時，二人仍然能維持良好的親職協作關係。回顧這段往事，紫蘭認為要在離婚後做到共享親職談何容易，單單是父母雙方要持續對話，坦露自己的內心想法便已經是個莫大的挑戰，更別說在過程中要放下過往婚姻中的恩怨，不斷互相妥協。紫蘭笑言自己是「咬緊了牙關」才走得下去的。但每當紫蘭看到子女即使成長於單親家庭中，卻無異於其他家庭的孩子，仍然能得到父母雙方的關愛，在充滿愛的環境下健康成長，便慶幸當初的自己沒有選擇放棄。因此，紫蘭希望鼓勵一眾同路人：「在可行的情況下，請堅定地選擇共享親職這條路。縱使過程中會經歷其他人無法理解的困難與痛苦，但相信我吧，咬緊了牙關，一切將會往更好的方向前進的！」



學習當一名不完美的媽媽



Agnes在婚前是一名職業女性，因為工作關係於十多年前認識了前夫，婚後二人於2010年誕下兒子。為了照顧患有自閉症、社交恐懼症以及發展遲緩的兒子，Agnes在兒子年幼時便成為了全職家庭主婦。Agnes形容自己是個「對自己要求很高」的人，不論過去在職場上，乃至後來在照顧家庭方面，她都要求自己事事要做到最好。尤其面對兒子的特殊學習需要問題，Agnes花了很多時間和精力了解兒子的需要，同時也構思了很多方法協助兒子學習和成長。然而，Agnes對自我過高的期望令她永遠覺得自己做得不夠好，持續的自我懷疑令Agnes在照顧兒子上出現很大的壓力，甚至令她有種喘不過氣來的感覺。

Agnes在照顧兒子的一路上一直孤軍奮戰。多年來，前夫專注於工作，對於妻兒甚少表達關愛。前夫甚至不願意接受兒子有特殊學習需要的事實，並始終堅信兒子是個「正常」的孩子，對於Agnes在照顧兒子方面所付出的努力也選擇一概無視。在生活上，前夫的性格較「大男人」，常常期望家人聽從及配合自己，卻從不考慮Agnes和兒子的需要。就這樣，這些不滿和怨憤在十年之間一直在Agnes內心積累。直至2020年，Agnes與前夫因管教兒子的問題上出現了一次激烈的爭執，而這一次爭執，也成為了二人離婚的導火線。

離婚後，Agnes並沒有因而過上了更好的生活。由於在離婚的過程中，兒子的行為問題變得更为嚴重，Agnes覺得十分自責，認為自己沒有盡好作為母親的責任。內疚感令Agnes變得更用力地逼使自己成為一位「完美的媽媽」。同時，Agnes對於婚姻關係的結束亦感到十分失望和悲傷，每每想起自己在過往婚姻中所承受的委屈和壓力時，都會觸發起強烈的負面情緒。自此，Agnes常常出現無故哭泣、失眠、情緒緊繃等狀況，並陷入了抑鬱和焦慮的深淵之中。

幸好，Agnes身邊仍然有一些好朋友對她不離不棄。在朋友的鼓勵下，Agnes近年終於勇敢地面對個人情緒問題，並先後向輔導中心和兒子的學校社工求助。

在輔導的過程中，Agnes發現自己從小到大都是個對自己要求極高的人，每每遇到難題時都會強逼自己想盡辦法解決。兒子出生後，Agnes把這種拆解難題的模式套在照顧兒子的工作上，並把兒子的特殊學習需要視之為一個「需要解決的問題」。後來，在輔導員的引導下，Agnes漸漸明白兒子的情況在某程度上是無法拆解的，作為媽媽她需要真正接納兒子的特別之處，並和兒子一同學習與「問題」共存，這樣才真正有利於兒子的成長。同時，Agnes亦意識到要讓自己的情緒變得穩定，便需要學習寬容自己，理解自己。

經過一番努力後，Agnes現時已慢慢調節好自己的心態，重拾健康的生活節奏。在學校社工的介入下，Agnes也開始願意讓前夫參與照顧兒子的工作，減輕自己的照顧壓力。面對個人情緒問題及兒子的特殊學習需要問題，這一路上Agnes走得一點也不容易。回想過去，Agnes認為學會放手是人生一個十分重要的課題。不論是放開一段破裂的婚姻，還是放下那些對自己過高的期望，以至放手讓兒子學習獨立成長，都會成為能夠讓自己和家人好好走下去的關鍵。





第9章

計劃參加者心聲

ANNE

參與這個計劃給了我回顧過去的機會，讓我對自己有更多的了解。我一直對心理學很有興趣，很希望運用這些知識來幫助自己，因為我個人也有很多的負面情緒和困難需要一步一步處理。離婚的挫折讓我習慣了批判自己，而互助小組則讓我慢慢從藝術活動中接納自己的需要和放下對自己苛刻的要求。我學會了愛護自己、重視自己的價值和擁抱自己，不再需要去迎合他人或拿別人跟自己比較。感恩！

Agnes

在參與互助小組時認識了一班正面對不同困難，且背景不同的單親媽媽。小組的活動讓我們感到十分放鬆，同時也引導了我們如何以正向的方式思考解決問題的方法，令我的情緒得到舒緩。而透過認識其他單親媽媽，組員在小組中亦能互相支持，這是小組中很珍貴的元素。印象很深刻的是，曾有一位媽媽分享她所面對的就業困難時，大家都很有同感。在小組中，我一方面能夠了解每個家庭的困苦之處，借鏡他人正面處事的態度；另一方面我亦得以抒發在生活中累積的負面感受。大家作為同路人一同互相打氣，互相支持。

Lily

從其他組員的分享中發現原來自己正在走著的單親路並不孤單。即使重提往事難免會感到苦苦澀澀的，但我相信只要我們大膽向前行，沒有甚麼難關是跨不過的，也沒有甚麼事情能阻礙我們走向幸福的生活。互勉之！

小玉

計劃下的離婚錦囊資訊短片提供了不同面向的資訊，看了好幾個系列的影片，令我不禁在想，如果當初我在離婚時能看到這一類影片，相信對我在面對離婚挑戰的過程中會有一定的幫助。

而在計劃期間，我亦曾經收到義工的關懷電話，了解我們生活中的需要和困難。有他們的關心，令我感覺窩心。同時，我亦有參加計劃下的互助小組，在過程中與同路人互相分享過去的經歷和心中所想，能夠互相支持和勉勵。





羅小姐



對於能在互助小組中認識同樣是單親，以及需要社會多關注的媽媽們感到十分感恩。在小組裡，我們從對藝術創作甚麼都不懂的小白，慢慢從繪畫、剪紙、貼圖畫等活動中認識自己的情緒和想法。活動過程中，在社工的鼓勵下，我們敞開心扉，心無旁騖地暢所欲言。透過這次互助小組，我學識了換位思考，學會與他人互助互愛，也學會鼓勵自己熱愛生活，不放棄，不氣餒。感恩！



德琴



在小組中除了享受和諧粉彩畫帶來的樂趣，亦得到了與更多單親媽媽交談的機會，舒緩自己因單親而面對著的情緒壓力。對於我來說，小組是個很重要的空間來傾心吐意。





呂長



幸好在我人生最差、最無助的時候在互助小組中認識了大家。我學會了為自己安排 “Me Time”、愛自己！在小組中亦經歷了互相分享，還有製作很特別的小手工！小組中的各位組員看似是陌生人，但在互相分享個人經歷後，便立刻可以肯定大家都是「同路人」！因大家都能完全明白和理解單親媽媽的心情以及單親的路是怎樣的。在活動過程中我真的可以放下媽媽的身份、家務、手機等等，使我真正享受自己的時間，更學會愛自己！



小蘇



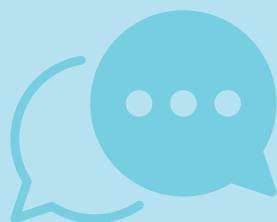
當完成了一幅又一幅的作品，很有成就感。尤其認識了很多來自不同地方的單親媽媽，大家互相學習，互相幫助，互吐心聲，其樂融融！大家都很享受在如此一個放鬆的氛圍中，暫時放低自己的個人煩惱，盡情地投入創作和畫畫的樂趣中！這次的活動亦是讓我認識更多同路人的重要橋樑！





第10章

寄語



英國註冊家庭治療師 李淑霞

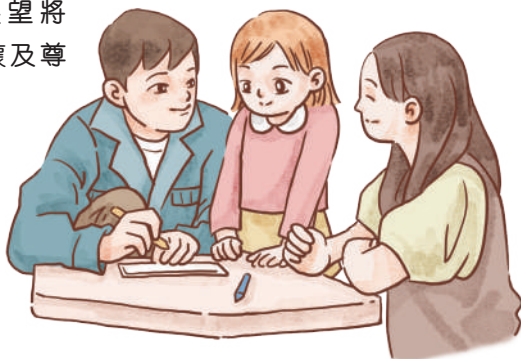
離婚代表一個重要關係的完結，本質上是一種「失去」又或是「創傷」，會帶來很多哀傷與痛苦。在離婚過程中，也可能因為要處理一些難以了斷的狀況，而重覆捲起一重又一重翻天覆地的巨浪，很容易會讓人深受困擾而沉下去，而且抽離不了。

父母的情緒，孩子最能感受得到。所以作為父母的，更需要善待自己，讓自己站穩陣腳，才能成為孩子穩固的依靠。大家要適時覺察及接納內心的情緒感受，好好哀悼逝去的感情，專注學習照料自己的創傷，讓自己展開人生新的一頁。

即使與前配偶不再是夫妻，但對方仍然會是孩子的爸爸或媽媽，努力把離婚的創傷減至最低，不讓孩子成為磨心。無論你是努力協調的那位，默默付出時間心力照顧的那位，或是放手給予孩子送上遠距離祝福的那位，讓孩子能在父母和諧關係中得到雙倍的愛及溫暖，將會是對孩子最寶貴的禮物。

婚姻及家庭治療師 何美嫦

離婚對彼此都是一個艱難的決定，特別是當離婚牽涉子女，離異夫婦所面對的挑戰將會更大。在離婚初期所經歷的混亂是短暫的，隨著新生活慢慢穩定下來，你和子女也會漸漸接受及適應新的生活模式。縱使父母管教出現分歧，只要將子女的福祉放在首位，父母仍可維持合作的關係，子女仍可健康地成長，尋回快樂的童年。忘記過去，展望將來，與子女保持相互關懷及尊重的態度，你將可重建你和子女的人生，邁步向前。祝願你和子女在離婚後的復原路上健康及順利。



為人父母，有誰不想把最好的給予子女呢？但人生卻會遇上各種風浪，令家中狀況出現各種變化。

你或許經歷了很多難以啟齒的高山低谷，是一言難盡、旁人難以完全明白的經歷。很想跟你說，一直以來辛苦你了！相信你一定很想幫助孩子或自己渡過難關，希望這本小冊子或短片可以為你提供一些幫助。如有需要，也可向其他專業人士尋求協助啊。

請謹記，要先好好愛錫自己，肯定自己為家庭的付出。先照顧好自己，才有力量照顧身邊的人，這就是給予子女最好的禮物。

凡事相信，凡事盼望，凡事有愛，相信你和孩子都可以渡過難關，共建美好的時光。

在這個充滿挑戰與變化的時代，作為單親父母，你們在面對挑戰的同時，仍然為孩子提供無限的愛和支持，這樣的付出非常不容易，你們的堅韌和勇氣是值得欣賞和稱讚的。

共享親職是一個重要的概念，它強調即使父母不再共同生活，也可以共同承擔撫養孩子的責任，這種安排對孩子和父母都有很多好處的。實現共享親職的關鍵在於保持尊重和溝通，把孩子的福祉放在首位。你們可以通過一致的教育方式，及維持良好的共享親職關係來實現這一點。這並不意味著父母之間必須消除所有的分歧，而是學會在分歧中找到共識。這個過程可能充滿挑戰，但你們並不孤單，社會上有許多人和資源是可以為你們提供幫助和支持的。

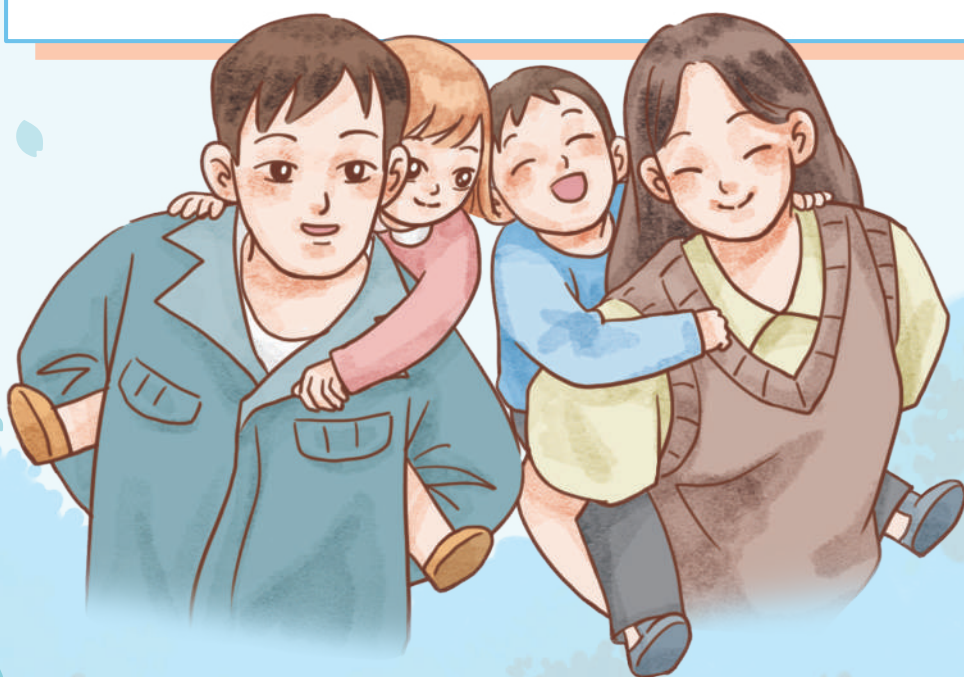


你們的努力和愛心是孩子成長的根基。繼續加油，我們都在支持你們！

離異能帶給每位家庭成員不同的負面影響，特別是兒童因在認知、心智及言語發展尚未成熟階段，每當面對困難時，例如學業壓力、與兄弟姐妹不和、同學排擠、父母爭吵或離異等，他們難以用言語表達，因而出現情緒及行為問題。同樣，曾遭遇離婚創傷的成年人，也許過了一段時間後心情仍無法平伏，焦慮情緒甚至會影響日常生活、工作以及和子女的相處。

人們在經歷分離哀傷、關係變異、生活變遷時，都需要被明白和理解。如果你或子女正面對以上情況，鼓勵你嘗試尋求幫助，處理因家庭變化而產生的各種問題，學習處理個人情緒壓力、人際關係困擾及負面經歷。

我們不能改變已發生的事情，但我們仍能選擇快樂地生活。只要積極面對，我們便可以遠離情緒困擾。祝願正處於逆境中的你們能順利跨越難關，在離異後能重建新生活。





第11章

活動花絮

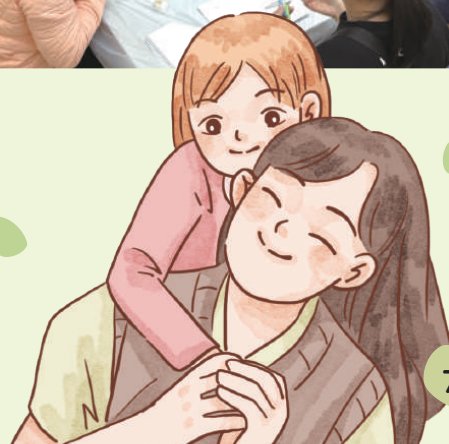
社區研討會暨計劃開幕禮







單親家長互助小組









離婚錦囊系列短片拍攝



香港單親協會 服務單位

總辦事處

慧妍雅集活動及資源中心

地址 九龍石硤尾大坑東邨東滿樓地下1-7號

電話 (852) 2338 1303 傳真 (852) 2337 5764

單親展業中心

地址 九龍石硤尾大坑東邨東裕樓地下13-18號

電話 (852) 2776 4113 傳真 (852) 2777 8776

鄧楊詠曼社區支援服務中心

地址 九龍石硤尾大坑東邨東龍樓3樓舖位13號

電話 (852) 2776 7002 傳真 (852) 2777 8776

旺角支援中心

地址 九龍大角咀洋松街64-76號長發工業大廈3/F 7室

電話 (852) 2523 8090 傳真 (852) 2523 8079

賽馬會鄰里支援中心

地址 新界沙田廣源邨廣松樓B翼地下

電話 (852) 2994 9527 傳真 (852) 2777 8776

香港單親協會觀塘服務中心

地址 九龍觀塘巧明街94-96號鴻圖中心6樓668室

電話 (852) 3560 7428 傳真 (852) 3568 6214

香港單親協會婚姻驛站

地址 九龍花園街75-77號花園商業大廈2樓

電郵 jcmt@hkspa.org.hk





督印人 余秀珠
編 寫 黃卓敏、聶穎琳、陳雋橋
校 對 譚德開、劉淑雯

出 版 香港單親協會
地 址 九龍石硤尾大坑東邨東滿樓地下1-7號
電 話 2338 1303
傳 真 2337 5764
網 址 www.hkspa.org.hk
電 郵 info@hkspa.org.hk

贊 助 民政及青年事務局與家庭議會
出版日期 2024年6月
印刷數量 1500本