

永遠的 父母



香港公教婚姻輔導會



香港東區崇德社贊助

婚姻路上何去何從？

天長地久相信是準夫妻步上紅地氈的最終願望，而夫妻攜手到白頭真是一門難度極高的相處藝術。夫妻相交，實在需要時間和高度的省察力去了解自己和對方的需要，學習表達關懷和彼此體諒，接受和面對衝突。很可惜，有些夫妻因為生活壓力、經濟困難、婚外情緣、婆媳衝突種種因素，引致婚姻面臨破裂，產生離婚念頭。切記，離婚並非唯一解決問題的方法。

若果你正在婚姻的十字路口徘徊，惆悵何去何從，切勿一時衝動，使雙方陷入僵局，你可以考慮：

- 接受離婚輔導

協助你冷靜回顧婚姻的歷史，感情的基礎、需要和困難，作出是否離婚的決定，任何決定輔導員都會絕對尊重。

若你決定再次面對婚姻問題，你可以

- 接受婚姻輔導

輔導員會協助你針對婚姻問題的徵結，促進溝通，建立互信互愛的基礎，重建美滿的婚姻。



1. 離婚對父母及子女的影響？
2. 如何協助子女積極地面對父母婚姻破裂的事實
3. 如何告訴孩子「我要離婚」？
4. 永遠的父母

1. 離婚對父母及子女的影響？

對父母的影響

1. 離婚是一個沉重的打擊，僅次於喪偶的哀痛，一些研究指出，離婚者平均需要三至四年的哀傷期。
2. 對於離婚的劇痛，不同的人產生不同的適應；有些人會感到內疚，痛苦，憤怒，失望，沒有信心，精神恍惚，情緒不安，失落，沒有安全感，對未來生活充滿憂慮及恐懼。
3. 搬離的一方，有時候有種一刀兩斷的衝動，並有失掉家園的感覺，而在憤怒，報復的內心底層常常有尋求補償的心理。
4. 由於社會大眾對離婚者仍有歧視，因而不敢去面對及接觸親戚朋友。
5. 面對失喪摯親的哀痛，需要尋求輔導，正視損傷，重建新生。



對子女的影響

1. 父母離婚的子女，若在過渡期中得到適當的輔助和適應，也能像一般家庭的子女健康地成長。
2. 離婚家庭的孩子最大的代價就是心靈創傷，尤其未成年的孩子需要雙方父母的愛、關懷、管教和指引，根據專家研究指出，不同年齡的孩子，對父母離異有不同的情緒及行為反應。
3. 以下是不同年齡的孩子對父母離異可能有的情緒行為表現：

A. 學前兒童（0-5 歲）

- 他們的表現可能是尿床，咄手指，睡不安寧，怕被遺棄，發惡夢。
- 誤以為自己犯錯，負累父母分離。
- 沒有安全感，經常哭鬧，騷擾同學，玩伴，死纏同住的母親或父親。

B. 初入學小童（6-9 歲）

- 情緒不安，抑鬱，頑皮，在學校破壞校規，忽然成績低落，上課不留心。
- 對非同住父或母親有強烈的渴求，同時亦感到被不同住父親或母親遺棄。

調

解

篇

— 行為變得暴躁，具侵襲性，與朋輩失和。

— 對父母離異感到傷心，產生無助感，對分離產生焦慮，時以出軌行為吸引父母注意，製造機會令他們復合。

C. 小學生（9-12 歲）

— 正值道德是非的形成期，很容易黑白分明，判斷其中一方是「壞」的，欺負另一方「好」的，與「好」的一方聯盟，形結成微妙的對峙勢力，這種形態影響孩子的健康成長。

— 有些孩子產生心理毛病，例如：頭痛，肚痛。

D. 青少年（13-18 歲）

— 表現得沉默，孤獨，退縮，沮喪，抑鬱，精神不集中，疲倦，另一些孩子會以撩事生非，打架，叛逆，自暴自棄，無心向學等去表達不滿和憤怒。

— 這些行為是一種傷痛的吶喊，需要獲得父母，師長體諒，接納，提供適當宣洩途徑，協助孩子渡過。

若果孩子的問題趨向嚴重，請儘快與婚姻輔導員，輔導老師，學校社工等尋求協助和輔導。

2. 如何協助子女積極地面對父母婚姻破裂的事實

- 父母若能以積極的態度面對離婚，你的子女將會看在眼內，以你為榜樣。
- 盡可能給你的孩子提供一個穩定的生活環境，在生活中彼此支持，並肯定大家正在面對各種適應的困難。
- 對於年幼的孩子，給予一個良好的照顧最為重要，與孩子同住的一方盡可能抽時間陪伴孩子，讓他建立安全感；不與孩子同住的一方要努力安排定期探訪，令孩子感到被愛護及易於適應變遷。
- 對於較年長的孩子，幫助他們與兄弟姊妹，同學，老師或鄰居友伴建立知交關係，對他們的適應有莫大的裨益。



3. 如何告訴孩子「我要離婚」？

- a. 不要以為孩子不需要明白父母的離異，孩子旁觀父母衝突和分離，心底會產生許多疑問。
- b. 用簡單及容易明白的說話向孩子解釋父母因相處困難需要分開，強調父母的離異是大人的決定，孩子沒有責任。
- c. 盡量用平心靜氣的情緒面對孩子的疑惑，忿怒或反對。
- d. 用體諒及明白的態度回應孩子的不安情緒，例如：「我明白你因為我們要分開而很不開心.....」
- e. 重覆保證父母對子女的愛和重視：例如：「雖然爸媽要分開，但我們仍然愛你們，你們也可以同樣愛爸爸，也愛媽媽」。
- f. 具體的告訴孩子在父母離異後的安排。更可能在安排上，聽取他們的意願，例如：與誰居住，誰接送他們往見另一方父/母等等。

切記

- 1. 不要讓孩子錯覺父母離異是他們造成的。例如：不適宜說：「你要乖乖地，否則激怒媽咪生氣，我和他又會吵架分開。」不要令孩子誤以為一旦父母離異，他們便失去另一方。

2. 不要在說話或態度上阻礙孩子對另一方的坦誠接觸，以增加他們的矛盾和壓力。
3. 不要將孩子捲入夫妻的鬥爭漩渦。
4. 不要在孩子面前數落對方以爭取孩子的支持，從而造成子女的心理壓力。
5. 不要單單依賴孩子做情緒上的慰藉，這樣會影響孩子獨立成長。



調

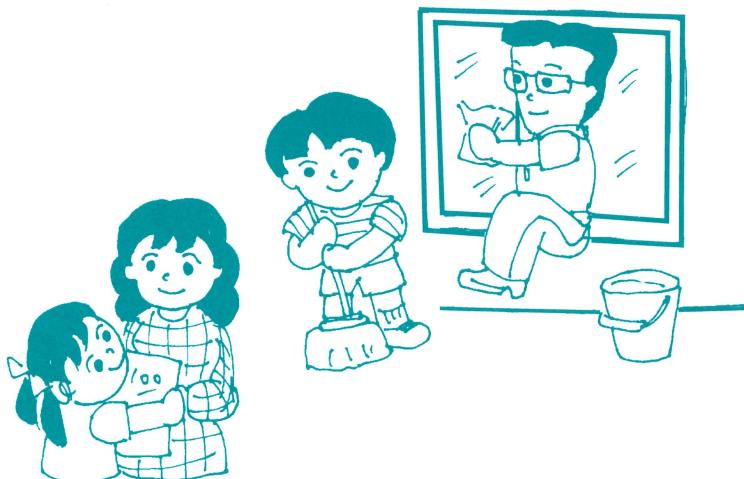
解

篇

4. 永遠的父母

1. 縱使夫妻未能同偕白首，父母的天職卻是一生一世。
2. 夫妻離異是痛苦的事情，但孩子是無辜的。
3. 不要讓孩子活在父母不和的狹縫中，強迫他們站在自己的一方。
4. 尊重孩子，以他們的利益為著眼點來安排撫養權誰屬。
5. 有些時候，父母為怕失去孩子而陷入爭奪撫養權的矛盾中，其實不是撫養權令孩子親近你，而是關心，和愛護使親子關係更加密切。
6. 無論撫養權誰屬，我們相信雙方永遠都是孩子的父母。
7. 或許你會擔心孩子與另一方父母接觸多了，感情更深厚，因而與你疏遠，其實親子關係的基礎在乎「質」，而不是「量」，怎樣善用雙方的接觸機會更為重要。
8. 切忌用孩子作傳聲筒，父母要直接商討有關各項具體安排。
9. 父母商議孩子的探訪安排，要讓他清楚知道，亦鼓勵他繼續與另一方父母保持接觸。
10. 不要向孩子發洩自己的情緒。

11. 其實父母常有不同的性格及管教重點。例如：一方較嚴厲，另一方較輕鬆；一方重紀律，另一方重遊戲。不同的教養方法有不同的好處，若能互相配合，各自發揮所長，孩子將獲益更大。
12. 父母能以身作則，在不同的意見下衷誠合作，本身已給予孩子一個典範及榜樣，孩子將會學習怎樣與別人相處，求同存異，生活得更有信心，更加快樂。
13. 當孩子看見父母在離異的處境下還處處為他們著想，而保持合作，將會給他們一份溫暖和安全感，對人間也多一份信心和希望。
14. 父母雙方合作圓滿，正如左手需要右手，缺一不可，你將會永遠是孩子可敬可愛的父母。





曾經打破的鏡子

片片碎裂

神傷而心煎

與其埋頭自怨

何不執拾起來

把碎片重新鑲嵌

成一幅五彩玻璃畫

再創人生的點綴

調



1. 什麼是婚姻調解服務
2. 選用調解服務的好處
3. 饒恕 — 醫治創傷的良藥
4. 離婚資料概覽
5. 「過來人」心語

解

1. 什麼是婚姻調解

1. 無論因何種因由，若夫妻離異，可透過調解服務協助你。
2. 調解的過程，是透過專業的調解員，以中立持平的態度，協助雙方討論離異後的各種安排。
3. 調解服務的精神，是協助雙方和平和合理地處理離婚或分居的善後安排，以達至雙方都可以接受的協議。
4. 調解員不會強迫任何一方接受協議，亦不會取代律師的角色，當雙方都願意和平地解決離婚的善後安排，調解員會給他們簽署一份「調解同意書」，表示雙方都願意參與整個調解過程。
5. 在一般情況下，調解員會先個別接觸夫妻雙方，了解他們的處境和需要，然後會安排共同面見的會議，大家商討最佳的解決方案，但間中亦會個別再與雙方見面，務求找出一個雙方都滿意的處理方法。
6. 調解的內容，主要是商討雙方及子女的日後生活安排，例如子女由誰照顧，探訪的安排，贍養費，子女生活費，住屋安排等等。
7. 調解的重點，不是找出婚姻中誰對誰錯，而是集中在目前及將來的生活安排，以致父母子女也能重建新生。

- 在調解過程中，調解員會鼓勵夫妻雙方繼續保持與個別代表律師接觸，以保障他們的權利。
- 透過調解服務所達成的協議最終會交由律師處理，經由法庭批核。



2. 選用調解服務的好處

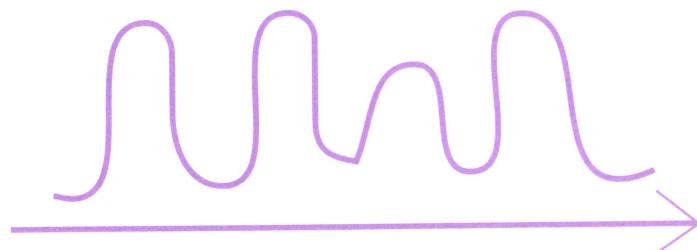
- 減少當事人及其兒女所受的創傷和痛楚。
- 在服務過程中，重拾自主權。
- 共同落實決定，迎合雙方意願。
- 當事人雙方同意的協議能吸引雙方願意履行承諾。
- 調解倣似庭外和解，節省訴訟費用及上庭帶來的精神和時間壓力。
- 重建互信及空間，來共同教養孩子。

3. 饒恕 — 醫治創傷的良藥

在離婚的創傷和打擊下，若你能選擇釋放自己，向苦毒恨怨的情緒道別，才能脫離痛苦的折磨。我們邀請你進入饒恕的旅程，重建新生。

1. 哀悼的過程：情感的養傷

1. 離婚人士面臨婚姻破裂很自然湧現一系列情緒反應。

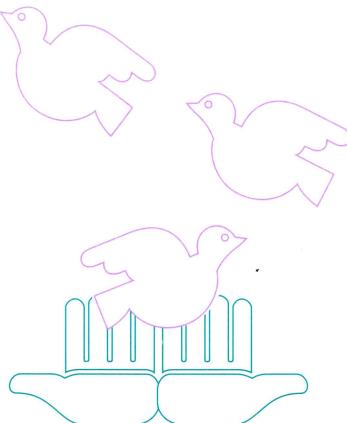


震驚→否定事實→憤怒→沮喪、抑鬱→討價還價→接納

2. 以上的情緒會不斷高低起伏循環，是很正常的現象。

3. 據研究指出，一般離婚人士需要二至三年才能完全自創傷中康復過來。

4. 當事人若能醫治創傷，重建人生意義，可以化悲憤為昇華的力量。



2. 饒恕是什麼？

饒恕 ≠ 忘記

饒恕 ≠ 辯解和借口

饒恕 ≠ 無限容忍

饒恕 ≠ 妥協認同，贊成對方錯謬的行為

饒恕 ≠ 壓抑自己，委曲求全

饒恕 ≠ 感情用事

1. 饒恕的第一個受益人，不是別人，而是當事人自己。當事人通過饒恕可以脫離不斷追討創傷的反覆折磨，重建新生。
2. 原諒別人所犯的過錯是自愛的表現：關係破裂實在蠶蝕人的心靈，使人卡在悲慘與挫敗中。
3. 原諒犯錯的人，寬恕自己，再把憤怒一一釋放出來，當事人便獲得自由了。

3. 饒恕的旅程

饒恕是一個勇者的旅程，也是一種生命領悟的重整。

1. 首先，受創者需要接納及認識自己的情緒反應，聆聽及尊重自己心理節奏，容許自己經過哀傷的歷煉，慢慢復原。
2. 其次是認領自己的感情，尋索感情創傷對自己的意義，接受輔導有助這探索的歷程。
3. 在認領自己的感情後，可試向這些創傷的情感道別。
4. 最後，試從挫敗中成長，重整自己的人生觀和生命信念，展開生命新的一頁。
5. 旅程開始………

練習一 受傷的人容易感到迷惘和失控，請檢視下列各項，那些你能自主的事項。



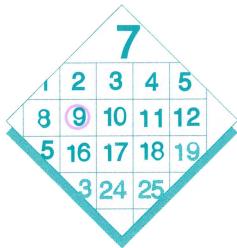
- 1 我可以感受到每天都是新的開始 _____
- 2 我可以抱着積極的心情去上班 _____
- 3 我認識自己的情緒起伏，並能減低它對我負面的影響 _____
- 4 我可以肯定，還有人是愛我關心我的 _____
- 5 我知道在生活各層面上，都找到喜歡我的人 _____

- 6 我不會因應付不了各類轉變而說謊話 _____
- 7 我能善待親友，同事，兒女 _____
- 8 我能決定去探訪朋友，參予社交活動 _____
- 9 決定去接受輔導 _____
- 10 決定自己的衣着 _____

練習二

思前想後

在此事未曾發生之前，我覺得自己 _____
以前，我以為我會 _____
以前，我認為他為人 _____
以前，我以為他會 _____
我以為我倆將會 _____



可是，今時今日，他這樣對我
我覺得自己 _____
我想今後我會 _____
今後我認為他為人 _____
今後我想我會 _____
今後我想我倆將會 _____

練習三

重生宣言

為着我自己，我願意在此時此刻，放低過去的傷痕，重獲自由，因此我宣佈：

「××，你仍是可惡的，
但我已經再不想向你追咎。
我饒恕你，
你做的事情的確深深地傷害了我，
但這並不代表我們沒有相愛，我們有，
饒恕你是因為我不想向你索償什麼東西。
你走你的陽關路，我走我的獨木橋。
我饒恕你，
從今天起，你和我都重獲自由。」

(簽名)

(日期)

4. 離婚資料概覽

1 離婚協調服務

a. 公教婚姻輔導會 — 婚姻調解服務中心

聯絡處：何文田邨 第一座地下 1 至 2 室

電話：27827560

逢星期一下午 2:00 至 5:00 駐守金鐘道政府合署高座
香港法律援助署 27 樓會議室

逢星期三下午 2:00 至 5:00 及星期五上午 9:00 至下午 5:00
駐守旺角聯運街（旺角火車站側）政府合署 3 樓
九龍法律援助署

b. 暴力家庭及受虐婦女服務：

1. 和諧之家 25220434（短暫收容被虐婦女及其 12 歲以下子女）
2. 維安中心 23432255（可向社會福利署申請）
3. 基督教家庭服務中心恬寧居（婦女庇護中心） 27876865

2. 法律諮詢及援助服務

a. 法律援助署

香港區（金鐘）辦事處：金鐘道政府合署高座 24 樓
電話：28673030

九龍區（旺角）辦事處：旺角火車站側政府合署地下
電話：23001200

緊急法律援助（例如禁制令及緊急撫養權）

星期一至星期五 9:00 至 10:00 金鐘政府合署 27 樓

b. 當值律師電話諮詢服務 25213333 或 25228018

c. 當值律師免費諮詢服務

可在辦公時間內向各區政務處查詢

d. 「婦女婚姻及家庭法例」律師會見計劃

逢星期二晚上 7:00 至 9:00

預約電話：23866255（婦女中心）

27949300（和諧之家）

3. 離婚人士住屋問題

離婚人士及其子女在居住上出現問題，有可能申請「有條件恩恤安置」。

詳情可向社工或房屋署查詢及申請。

5. 「過來人」心語

「當全世界的人指責我有第三者的時候，唯有輔導員不以指責的態度待我，並接納我。」

「雖然知心朋友也肯聆聽及安慰我，但輔導員為我分析情況，使我在絕望中找到出路。」

「多謝輔導員在艱難的日子與我同行，接納我的任性與固執。」

「多謝你的開解及支持，每一點我會時常提醒自己的，願我能學習童真的一面。」

「多謝這兩年來陪伴我行過這艱辛的歲月，沒有你們，心內的大鎚不能拔起。」

「多謝你沒有因為我的錯而判斷我，在我最需要別人同情的時候，你在我的身旁。」

「多謝你在我不知所措的日子裡，給我明燈及指引。」

「多謝你當日的幫助，讓我可以清楚認識利弊，細心處理安排。」

「在徬徨無助的處境中，使我能更快明瞭自己的狀況和再向前踏步。」



香港公教婚姻輔導會各區辦事處：

總辦事處

香港堅道 2 至 8 號
明愛大廈 502 室
電話：2810 1104, 2810 1105
傳真機號碼：2526 3376

婚姻調解服務中心

何文田邨第一座地下 1-2 室
電話：2782 7560
傳真機號碼：2385 3858

九龍中心

何文田邨第一座地下 3-4 室
電話：2336 6523, 2338 8485
傳真機號碼：2336 9542

北角中心

香港北角建華街 30 號聖猶達堂
電話：2566 5019, 2566 5020
傳真機號碼：2887 6340

元朗中心及

元朗婦女資源中心

新界元朗屏山段青山公路 201 號
天主教教友培育中心 101 室（新界西北區）
電話：2476 0122

自然家庭計劃輔導中心

香港堅道明愛大廈 502 室
電話：2810 1104

網上婚姻輔導服務

電子郵件：cmac@websuite.com.hk
網址：<http://www.cmac.org.hk/>

編 製： 編輯委員會

責任編輯： 王葉翠芬，盧夢鳴

編輯委員： 陳霍玉蓮，吳毓斌，黃麗彰，鄧周小玲，鄭朱雪嫻

九六年十二月初版 九七年八月再版

