



香港公教婚姻輔導會

The Hong Kong Catholic Marriage Advisory Council

香港賽馬會社區資助計劃——婚姻調解服務

以和為貴

離異父母送給孩子最好的禮物



要能放下，才能提起。提放自如，是自在人。

擔心，是多餘的折磨；用心，是安全的動力。

最大的敵人不是別人，而是自己。

序言

欣喜《以和為貴》的小冊子出爐了。但這小冊子的誕生又令人心情沉重，因為事實上社會有更多家庭不能克服困難，走向離異的局面，更多孩子悄悄地飲泣，西方社會出版很多小畫冊去自我安慰，讓孩子躲在否認痛苦的自衛中，產生自我感覺良好。這種冊子不但不能幫助無辜的孩子，反而增加自欺，長大了，走兩個極端，一是害怕婚姻，躲避婚姻；一是不停拍拖、濫交去抗議人生的不幸。這本小冊子希望以善意提供有用的知識，讓父母能勇敢正視自己離異的實況，截止恨怨，把傷害減到最少。

這本小冊子分析了高衝突和低衝突的家庭特徵，從而指示出良好的合作方法，又表列不同年齡的孩子在離異家庭中的特徵，並且提供具體合適的處理方法，讓孩子在離異家庭中仍然享受父母的關懷，健康成長。小冊子表列有用的資料，給大家參考應用，尾段還給服務使用者提供金石良言，十分可嘉。正所謂信念形成我們的想法，想法形成我們的行為，行為形成我們的習慣，習慣形成我們的性格，性格影響我們一生的命運。

這小冊子篇幅有限，未能長篇大論，要保護離異家庭的孩子，我們必需要幫助他們在傷痛中尋找堅定不移的良好信念，以及以他們真實生命去學習和經歷饒恕，這就是對孩子最切實可靠的保鮮紙。

霍玉蓮

「以和為貴」

離異父母送給孩子最好的禮物

目錄

序言

離異父母合作能力測試 P.3

和平與高衝突的離異家庭之特點 P.5

孩子篇

- ◆ 離異父母對孩子的影響 P.7
- ◆ 孩子在父母衝突下的感受 P.10

父母篇

- ◆ 親職教育的具體安排 P.12
- ◆ 不同年齡孩子的照顧及考慮 P.14
- ◆ 共分親職的不同合作模式 P.18
- ◆ 父母合作計劃 P.20

智慧篇

- ◆ 處理衝突的建議 P.22
- ◆ 避免衝突小貼士 P.24
- ◆ 過來人語 P.26
- ◆ 智者之言 P.28

社會資源篇

- ◆ 本會服務 P.30
- ◆ 社區資源 P.33
- ◆ 好書推介 P.35

離異父母合作能力測試

當父母離異，你觀察到孩子正面對怎樣的父母離異狀況？請在方格內加上“√”

1. 孩子感到困擾時，他們可以倚靠父母。
2. 孩子不需要面對父母的衝突。
3. 當孩子向父或母提及另一方父母的事情，孩子不會有任何掛慮或擔心。
4. 離異父母同時出現時，孩子可以感到輕鬆自在。
5. 孩子可安心地向同住的父或母提出與另一方父母多一點的相聚時間，而不用擔心同住的父或母會因此而不悅。
6. 孩子可因應自己的學習情況，自由地向父或母提出更改探視安排。

離異父母合作能力測試

7. 孩子可以專注做自己的事情，而不用擔心父母的關係和衝突。
8. 孩子可學習及欣賞父母雙方的長處。
9. 孩子不會將父母的衝突，歸咎於自己身上。
10. 孩子能夠學習及處理自己的負面情緒，他們能夠與信任的家人分享其感受。

將以上 10 項有 “✓” 的加起來：

0-2 項 → 離異父母可能處於高衝突的狀態。

3-5 項 → 離異父母間中會有衝突，其關係仍處於緊張狀態。

6-10 項 → 離異父母願意及有能力合作，共同照顧及關心孩子的成長及需要。

和平與高衝突的離異家庭之特點

父母對婚姻離異的態度和看法

和平的離異家庭

- 父母能接受離婚的事實，平穩地重整新的生活規律
- 父母能給予對方適切的認同，讓雙方可以重拾生活的軌道

高衝突的離異家庭

- 父或母未能夠將孩子的需要和離異所帶來的傷害及憤怒分開
- 父母未能過渡離異帶來的傷痛，暫時未能夠建立新生活
- 父母未能放下憤恨，思想及情感上未能接受離異
- 父母疲憊於離異的糾纏中，容易因對方的反應而牽動自己的情緒，並會產生負面思想

和平與高衝突的離異家庭之特點

父母彼此的信任程度

和平的離異家庭

- 父母重視對方與孩子的親子關係
- 父母能履行自己的角色，雙方保持基本的信任
- 父母會努力持守對孩子的承諾

高衝突的離異家庭

- 不重視對方在孩子成長中的重要性
- 父或母認為另一方沒有把孩子的需要和利益放在首位
- 認為對方有性格上的缺陷，質疑對方管教及照顧孩子的能力，甚至會危害孩子的安全
- 父母討論孩子的事宜，父母雙方互不尊重，同時，他們會感到被威嚇、煩躁，容易與對方產生衝突及否定對方的建議
- 常有「非黑即白」的想法，認為對方是絕對錯誤的
- 父或母嘗試離間或破壞孩子與另一方父母的關係
- 拒絕依從法庭判令，例如不讓孩子接觸對方、阻礙探視或拒絕孩子接聽對方的來電

離異父母對孩子的影響

三至五歲（幼稚園階段）

倒退行為

孩子因失去父母穩定的照顧和探視而感到驚惶，故他們會在行為上倒退至嬰兒期的階段（如吮手指、遺尿、常哭、發惡夢、焦慮不安、鬧情緒、語言能力倒退）。

黏身、欠缺安全感

孩子因父母持續性的衝突及家庭轉變而感到混亂、焦慮、恐懼、害怕被遺棄。因此，他們有時會較固執、甚至黏身以獲得安全感。

攻擊性

孩子感到受傷害及憤怒，當他們感到受威脅，孩子容易做一些較有攻擊性或暴力的行為，藉以發洩其憤怒及不滿的情緒。

過份守規

有些孩子會呈現內疚感和自責感，他們會認為自己是造成父母離異的原因，嘗試以「好行為」討好和取悅父母。

離異父母對孩子的影響

六至十二歲（小學階段）

身體常感不適

部分孩子會因過多的負面情緒而經常感到身體不適，他們甚至出現身心症的情況，例如經常無故地感到肚痛、胃痛、扯頭髮、咬手指、不斷眨眼等。另外，部分孩子為了多些陪伴或過分擔心情緒低落的父母而選擇留待家中，他們因此而無法上學。

成績倒退

憂傷、憤怒、擔心等負面情緒促使孩子感到身心疲憊，使他們難以集中精神學習。

說謊和欺騙

有些離異父母在紛爭的過程中，使孩子成為父母的傳聲筒，他們往往需要瞞騙父母雙方，以顯示他們對父母雙方的忠誠，因而養成了說謊的習慣。

退縮、害怕與人接觸

孩子感到被遺棄和不值得被愛，他們擔心不再被父母愛錫，因此自我形象低落，感到自卑和不可愛，害怕被人拒絕及難以建立互信的人際關係。

離異父母對孩子的影響

沉溺行為

孩子為了逃避父母的紛爭，他們可能會出現沉溺行為，好讓自己不用感受因父母衝突而帶來的傷痛。

過多的責任感

孩子認為自己需要為父母的負面情緒和衝突負責，因此，他們希望自己能保護父母。另外，有些父母因過份憂傷而未能料理家務及照顧弟妹，孩子期望自己可以承擔作為父母的責任。

十三至十八歲（中學階段）

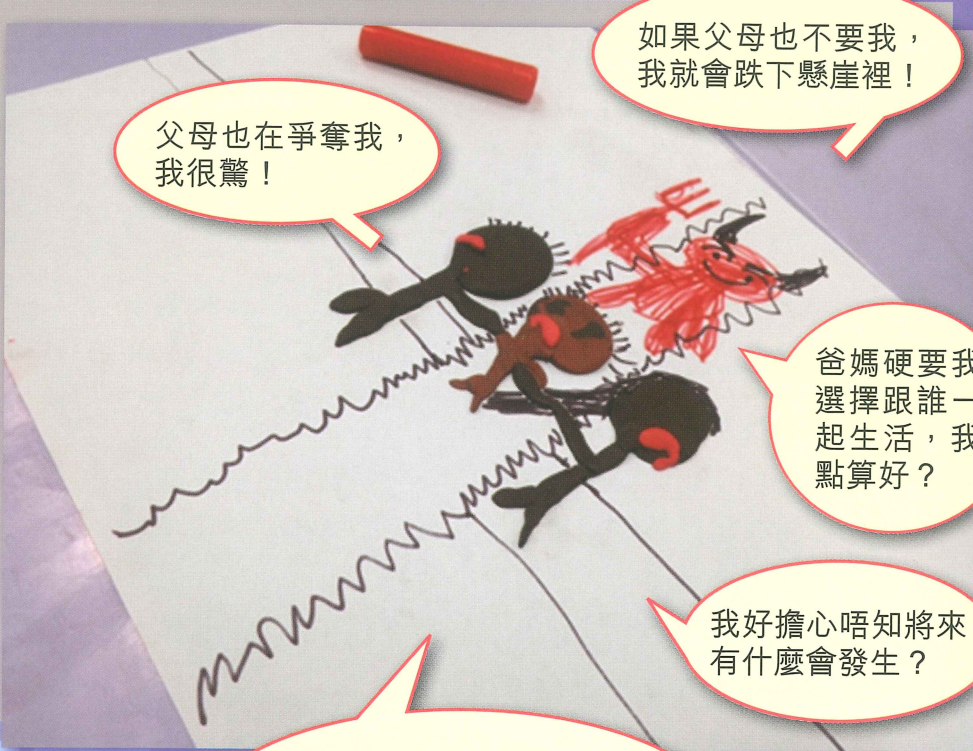
反叛及行為問題

孩子會對父母持續不斷的衝突及行為做出道德判斷，他們因而感到憤怒、羞恥、及有可能出現抑鬱情緒，與父母關係轉差，若受朋輩的影響下，他們可能常流連街頭，不願留在家中，甚至有濫藥的情況。

難於建立互信的人際關係

高衝突家庭中的孩子，他們容易感到失落、無助、孤單與被拒絕的感覺，孩子難與他人建立信任的人際關係，或者他們會過早發展親密關係，從而得到被愛和重視的感覺。

孩子在父母衝突情況下的感受



父母也在爭奪我，
我很驚！

如果父母也不要我，
我就會跌下懸崖裡！

爸媽硬要我
選擇跟誰一
起生活，我
點算好？

我好擔心唔知將來
有什麼會發生？

好迷惘，我唔明白爸媽為何
因小事也要吵？也唔明為何
他們要分開？

孩子在父母衝突情況下的感受

我感到被遺棄，
不被愛了！

我想做點事幫爸媽
和好，但我可以做
咩呢……

佢地成日因為
我而吵，一定
係我做錯了。

爸媽日夜也在吵，煩死
人！很討厭！我怕之後
冇人理我！

爸媽請不要吵，
我很驚！



親職教育的具體安排

合作的原則：

- 明白子女需要父母的愛，誰也不可被替代，子女有權利跟父母雙方保持連繫及接觸。
- 需要學習和平地討論異同，願意有彈性和循序漸進地合作。
- 為了子女能健康成長，一切決定需考慮以子女的最佳利益為先。

A. 父母雙方的聯絡方式

- 採用會面、電話、電郵或短訊方式，並計劃清楚確實的探視日期和時間。

B. 照顧及居住安排

- 因應父母個別及不同的工作和起居情況，而決定每星期照顧子女及居住等安排。

C. 探視安排

- 以平日或週末分配探視安排。
- 計劃節日或公眾假期探視安排，包括聖誕節、農曆新年、復活節及暑假。
- 如有需要，可以在計劃時註明接送的時間及地點。

親職教育的具體安排

D. 子女資料

- 父母計劃是否可以彼此獲得子女關於學校、醫療及其他方面等資料。

E. 日常生活決定

- 父母需要考慮彼此知會、溝通及共同決定子女關於教育、移民、醫療及信仰等重大決定。

F. 分開居住的一方父母與子女聯絡的方式

- 父或母考慮使用什麼方式與子女聯繫，如見面、電話、電子郵件或短訊。
- 父母討論時，建議彼此清楚表示誰是作主動聯絡，及清楚訂定如何安排及選擇探視地點。

不同年齡的照顧及考慮

A) 探視

年齡	孩子需要	實際安排
幼兒階段 0-5 歲	0-3 歲 <ul style="list-style-type: none">◆ 由於孩子正發展情感依附及對父母的信任，不能讓孩子跟主要照顧者分離太長時間或強迫他們分離◆ 清晰及密集地與父母接觸，以加強對父母的印象及保持孩子情緒上的穩定性	<ul style="list-style-type: none">◆ 孩子最好能隔兩至三天，與不同住父母接觸及會面，有助增進孩子與不同住父母的關係◆ 可逐步延長探視時間，但必須保持時間的穩定性及可預期性◆ 鼓勵在一整星期中間或長假日跟孩子保持接觸◆ 繼續根據孩子以往的照顧需要，按比例分配照顧時間
	4-5 歲 <ul style="list-style-type: none">◆ 需要較多身體接觸，如擁抱或錫臉，以表達關心、愛及肯定◆ 可預測、持續、穩定地接觸父母◆ 交接時態度保持友善◆ 如計劃有變，需及早通知對方◆ 根據以下項目考慮探視時間及長短：過往與孩子的親密程度、孩子脾性喜好、父母衝突程度及對不同住父母居所的適應程度	

不同年齡的照顧及考慮

年齡	孩子需要	實際安排
兒童階段 6-12歲	<ul style="list-style-type: none">◆ 孩子需要維持日常作息及學校生活，跟朋友相聚及參與課外活動◆ 需要更多表達想法的機會，並為自己的時間作出安排◆ 在協助下解決困難，而父母會作出最終決定◆ 保持穩定及可預測的探視安排，父母有多點彈性去安排探視，讓孩子在分配給父母及朋友方面的時間比較平均，減低影響他們社交的發展◆ 肯定的照顧，關心及愛錫	<ul style="list-style-type: none">◆ 孩子最好能每星期或隔週與不同住父母會面◆ 必須要有一個主要的住所◆ 不要打擾上學天的日常流程，週末可安排與非同住父母留宿。如孩子順利地適應，可以安排長假期多作連續留宿或外遊◆ 可以週末輪流在父或母的家中留宿 <p>具體考慮：</p> <ul style="list-style-type: none">◆ 利用時間表，讓孩子預知探視安排，可減低孩子的生活壓力 <div style="border: 1px solid pink; padding: 5px; margin-top: 10px;"><ul style="list-style-type: none">◆ 建議活動：可以多考慮戶外的活動，亦可嘗試多一點的創意活動</div>

不同年齡的照顧及考慮

年齡	孩子需要	實際安排
青少年 階段 13-18 歲	<ul style="list-style-type: none">◆ 容易產生對同住一方父母的負面情緒，需要父母更多的關注◆ 一般而言，在不同的家，需要有一致性規則去執行管教◆ 以彈性的原則去安排探視，並以尊重孩子的需要為優先考慮	<ul style="list-style-type: none">◆ 訂立時間表，但容許有彈性◆ 讓孩子參與及計劃探視時間及活動◆ 不會對孩子上課及社交方面造成影響◆ 每星期保持接觸 <p>具體考慮：</p> <ul style="list-style-type: none">◆ 跟孩子有商有量，明白並尊重他們的需要 <div style="border: 1px solid pink; padding: 5px;"><ul style="list-style-type: none">◆ 建議活動：可以以朋友身份多些跟孩子討論</div>

不同年齡的照顧及考慮

B) 其他考慮

- 父母可根據家庭的傳統習慣，宗教信仰及居住地區考慮分配照顧及探視的比例。
- 家族中以往如有慶祝節日的習慣，應繼續讓孩子參與。
- 假期計劃應預早跟另一方父母交代，以避免突然的通知，而造成雙方衝突。
- 如父母已訂定照顧孩子的時間分配及計劃，另一方父母盡量不要在不屬於自己的假期內，計劃與孩子共同活動或外遊渡假。另外，建議孩子外遊時，讓孩子可以跟另一位父母聯絡。

共分親職的不同合作模式

根據研究，離異父母當中，約有 1/3 是既願意也有能力互相合作教養子女；另外約 1/3 雖意識彼此對孩子的重要性，但仍未完全過渡傷痛，故間中仍會有意見上的爭持；餘下的 1/3 卻是未能化解彼此仇怨，衝突頻繁。在考慮孩子的福祉時，最首要的是幫助孩子不致失去任何一方父母的愛，並盡力減低彼此衝突對孩子做成的傷害。

當父母在教養孩子時，處於不同情緒階段及合作能力的離異父母，可參考以下兩種不同合作模式：

合作 模式

- 適合能夠為孩子利益著想，願意和平處理分歧的離異父母
- 父母能積極及友善地討論不同意見
- 相信孩子與父母保持親子關係是重要的

平衡 模式

- 適合仍未學會和平相處，解決問題的離異父母
- 父母討論孩子事情上仍會發生很頻密的衝突
- 相信通過清楚的溝通，讓孩子跟對方繼續保持接觸

共分親職的不同合作模式

合作與平衡模式的優點比較

較適合有高度合作能力的離異家庭

- 父母以健康方式溝通
- 為孩子設想方式去培育孩子成長
- 良好的合作伙伴
- 穩定管教模式
- 一致性時間表

較適合高衝突的離異家庭

- 分工合作，各有負責作決定的部份，減少分歧而造成的衝突
- 管教計劃有清晰界線，讓父母有足夠空間
- 落實清晰時間表，沒有太大溝通的需要及直接接觸，減少吵鬧出現
- 孩子的安排較穩定及持續

父母合作計劃

為了讓離異父母順利合作，對孩子的傷害減至最低，他們可以因應彼此能夠合作的程度選擇合適的相處方式。以下是可供參考的不同合作及相處模式。

父母合作計劃清單	合作模式	平衡模式
1. 討論問題的態度及能力	<ul style="list-style-type: none">• 雙方能夠自行討論• 雙方嘗試平靜地傾談有關子女的事情• 較隨心討論事情• 以開放式態度討論孩子的事，自行安排對話形式及內容	<ul style="list-style-type: none">• 面談需要預先安排，有時限• 需要有第三者在場協助討論
2. 照顧及居住安排	<ul style="list-style-type: none">• 管教的計劃可以商討，有彈性地作討論	<ul style="list-style-type: none">• 管教計劃需要具體及針對指定事項
3. 探視安排 <ul style="list-style-type: none">• 接送• 長假期安排（暑假，聖誕節，新年，復活節）	<ul style="list-style-type: none">• 可以直接面見及接送孩子• 自行討論如何分配探視時間• 可以按需要及彈性處理	<ul style="list-style-type: none">• 需要在一個雙方沒有太多利害衝突的地方交接，孩子感到舒適及安全，如學校、圖書館、探視中心• 平均地分配長假期

父母合作計劃

父母合作計劃清單	合作模式	平衡模式
4. 大事決定（醫療、教育、宗教等）	<ul style="list-style-type: none">• 父母可以一起作出決定及討論• 父母可查察孩子學校及醫療報告	<ul style="list-style-type: none">• 父母以通知的方式去談及孩子的重大事件安排。父母預先分配各自負責孩子不同的項目，如一位負責醫療事宜，另一位負責學習事宜• 鼓勵同住父母因應情況通知對方有關孩子學校及醫療報告
5. 經濟負擔	<ul style="list-style-type: none">• 父母口頭討論照顧孩子的基本原則，可以在孩子不同的成長階段而調整	<ul style="list-style-type: none">• 清楚及仔細在會議中討論每位負擔孩子生活費的部份，可以在每一項目清楚列明，不要突然改動
6. 父母對合作的期望	<ul style="list-style-type: none">• 兩個家庭可以互相合作	<ul style="list-style-type: none">• 兩個家庭需要獨立運作
7. 父母溝通理念	<ul style="list-style-type: none">• 對於大事或小事，父母也可以很自如地直接地溝通• 討論的內容可以口頭協議，互相信任，未必需要文字作記錄	<ul style="list-style-type: none">• 除了孩子的事，父母盡量減少直接面談作溝通渠道，以較間接方式，如電郵、短訊（切勿要求孩子傳話）作溝通方式• 父母傾談只限制於有關孩子或孩子有緊急突發事情，並以不評論的方式直接對話• 需要以文字記錄
8. 親子關係	<ul style="list-style-type: none">• 父母可以鼓勵孩子多表達對雙方父母的看法及感受	<ul style="list-style-type: none">• 父母維繫孩子跟自己的關係，不要問及太多與另一方父母的事宜，讓孩子可以自由地與父或母傾談

處理衝突的建議

- 先挑選合適的時間和地點與另一方討論或處理衝突，切勿在子女面前處理紛爭。
- 著眼於處理及解決問題，並不是向對方發洩自己的情緒或不滿，嘗試將事情與情感分開，彼此間盡量尋求及達致雙贏的解決方案。
- 建議離異父母將注意力集中於此時此刻須要處理的事件，切勿「翻舊賬」。

處理衝突的建議

- 清楚地表達自己的關注，不隨意指責對方。
- 在表達意見時，輪流發言及傾聽是重要的，好讓大家也可以表達需要及互相得到尊重。
- 鼓勵離異父母各自提出解決及處理問題的方案，然後共同作出選擇及執行。

避免衝突小貼士

- 對自己的決定及人生負責任
指責對方是很容易的事，而對自己的行為負上責任才是最勇敢的。
- 與前配偶維持健康的界線
不要把對方包含在自己生活圈子內，在對方的生活當中抽離。只需要跟對方共同處理管教孩子及生活部份，其餘的已不再是需要關注的範圍。
- 清楚及完善的管養孩子方案
當兩人的衝突越大，管教孩子的計劃就越需要清楚明確。
- 減少對孩子探視安排的改動
除非有緊急事宜，不要隨便作出任何修改。盡努力改變你的時間表，以讓計劃可繼續實行。

避免衝突小貼士

- 情緒管理

照顧自己的情緒，並把未處理的問題解決，學習好好管理自己的情緒。

- 相處之道

以合作伙伴的態度與對方相處。

- 溝通方式

計劃另一種方式跟對方決定事情及處理不同的意見，為求減低父母因高衝突而對孩子造成的影響，父母可尋找不同的處理方式，例如：調解或輔導，千萬不要責罵對方。

過來人語

《溝通方式不只是語言》

郭麗梅

和丈夫結婚到現在快3年了。在結婚頭一兩年我們常常為了一些雞毛蒜皮的事情吵得不可開交。久而久之，吵架好像就成了我們的主要溝通方式，雖然我們彼此都討厭這種狀態，但好像也不知從何解決。

然而吵多了，我們都感到相當疲累，盡量跟對方保持著一種無形的距離，生怕惹到對方。但是，在這種緊張凝重的氣氛下一旦爆發，後果會更加嚴重。我們彼此都意識到我們的溝通出現了嚴重的問題，必須要改變這種壓抑的狀態。

為了要查出我們到底因為甚麼原因而爭執，所以我們找到了一個方法，就是在吵架的時候錄下我們談話的內容。雖然我們只用過錄音方式（我想最好是拍下短片，有畫面更直觀），但是這個方法真的非常奏效呢。

我們會在氣消後給對方播放所錄音的內容，有時候我們聽著聽著都會笑起來，因為真的像兩個小孩子吵架一樣，想想確實很沒必要為這些瑣事而大動干戈。過後我們都會向彼此道歉，為自己當時的語氣語調感到羞愧，然後說：“難怪你會生氣，我自己聽自己的聲音也覺得受不了，十足一個魔鬼！”“親愛的，我當時真像一個惡毒的女巫婆，如果我是你我會拿個大棒槌把我自己打扁，不過幸好你沒有這麼做。”“不，親愛的，我當時也像另外一個人似的，也感謝你一直對我的忍耐……”

過來人語

就這樣，我們的緊張關係就漸漸地消失了，因為誰也不想再重現那個可怕的自己。我看過一個 BBC 的節目，他們研究不同的人在不同情況下的各種情緒和各種表情。其中讓我印象最深刻的是對一對夫妻吵架的研究。工作人員給他們的頭、面部、心臟等區域貼上感應器並連接上電腦。然後工作人員讓他們討論他們之間存在的問題。談著談著，他們就吵了起來，而且越吵越激烈……過後，心理學家給這對夫妻分析了他們的表情。當中有這樣一句話：“影響夫妻感情的並不是他們所說的話，而是他們的臉所顯示的表情。”這句話使我深深地明白到，以前我總是對莫名的感情疏遠而感到十分困惑不解，原來表情、語氣、音調是最重要的溝通方式。

後來，自己慢慢想明白了，其實吵架也並不可怕，偶爾冷戰也是正常的。而且吵架也是溝通方式的一種，在經過了一些爭吵之後，我們會慢慢了解到另一半的一些想法。從而知道如何避開他 / 她所不喜歡聽到的話語。

最後，我認為男人和女人的思維和處理問題的方式本身就存在著很大的差異。我們很多時候會潛意識地要對方按照自己的方式去做，而沒有在自己身上找原因，總以為最對的就是自己，這種想法真的需要改變。我們要尊重對方，接受差異，理解不同，接受對方的缺點，而盡可能地看看自己哪方面還可以做得更好，那麼我覺得這樣我們的婚姻才會愉快，遇到問題也能迎刃而解。

智者之言

1. 問題本身不是問題，如何應對才是問題。
2. 快樂的人，不是擁有得多，而是計較得少。
3. 最大的敵人不是別人，而是自己。
4. 聽要快，說要慢，惱怒要慢。
5. 接受它、面對它、處理它、放下它。
6. 人之所困，不困於外物，乃困於心，困於自設的框架。
7. 擔心，是多餘的折磨；用心，是安全的動力。
8. 你不能操縱別人，但你可以掌握自己。
9. 內心找到出路，即使外面天昏地暗、前路茫茫，也能心境平和，正望人生。

智者之言

10. 我不能改變別人的觀點，但我可以表達自己的想法。
11. 憎恨會使人盲目。
12. 暴怒能使小過變成大禍，有理變為無理。
13. 寬恕、原諒並不代表忘記，也不代表赦免，而是放自己一條生路。
14. 山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉心轉。
15. 人生的起起落落，都是成長的寶貴經驗。
16. 要能放下，才能提起。提放自如，是自在人。
17. 提得起放得下，年年吉祥如意。用智慧種福田，日日都是好日。
18. 船過水無痕，鳥飛不留影。成敗得失都能放下，煩惱便會遠而去。

香港公教婚姻輔導會

服務範圍

婚姻輔導服務
婚姻調解服務
家庭生活教育
教友婚前培育服務
自然家庭計劃
婚姻資訊中心
愛與生命教育組
性障礙治療
催眠治療服務
生育綜合輔導服務
恩悅綜合家庭服務
專業服務發展小組

總會地址

香港皇后大道中 181 號
新紀元廣場低座 1 樓 101 室

查詢電話

2810 1104

本會婚姻調解服務處

服務目標

- 協助離異夫婦商討子女管養、探視、生活費及財產安排等
- 協助離異夫婦處理離婚所帶來心理上的衝擊，重建生活秩序
- 提倡「永遠的父母」，加強離異夫婦履行父母責任，延續親子關係
- 協助離異父母加深認識「共分親職，永享親情」的重要性
- 推動本土化家事調解服務，提升專業調解員的素質

查詢及預約電話：2782 7560

地址：九龍觀塘翠屏（北）邨翠樟樓 M2 樓
101-105 室

「離婚支援網」www.divorce.org.hk

「離婚父母網」www.divorcedparents.org.hk

本會婚姻調解服務處

為業界及離異家庭，提供不同支援服務：

- 家事調解服務
- 家事調解訓練
- 社區教育
- 離婚法律諮詢服務
 - 「離婚法律及家事調解服務」講座
 - 免費離婚法律諮詢服務
- 離異階段情緒調適小組及講座
 - 「越過幽谷」婦女互助小組
 - 「同心同行特工隊」離異家庭兒童輔導小組
- 「永遠的父母」親職教育
 - 「永遠是爸媽」親職教育工作坊及講座

社區資源

調解服務機構

香港公教婚姻輔導會婚姻調解服務處	2782 7560
香港明愛	2669 2316
香港基督教服務處	2731 6293
香港聖公會福利協會	2713 9174
香港家庭福利會調解中心	2561 9229
香港家事法庭 家事調解統籌主任辦事處	2180 8063
香港國際仲裁中心	2525 2381

法律諮詢/ 訴訟服務

法律援助署 (24 小時查詢熱線)	2537 7677
民政事務署 (詳情向各區民政事務處申請)	2835 2500
香港律師會 (網上備有律師名冊及工作範圍, 以供市民查詢)	2846 0500
香港婦女中心協會	2386 6255
香港各界婦女聯合協進會	2893 3303
香港基督教女青年會 婦女婚姻法律諮詢熱線	3443 1600

社區資源



24 小時輔導熱線

社會福利署	2343 2255
向晴熱線	18288
芷若園	18281
香港撒瑪利亞防止自殺會	2389 2222
生命熱線	2382 0000
撒瑪利亞會	2896 0000

婦女庇護中心

和諧之家	2522 0434
恬寧居	2787 6865
維安中心	8100 1155
昕妍居	8100 1155
曉妍居	8100 1155

好書推介

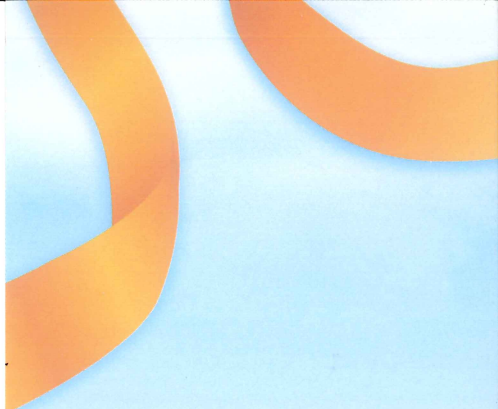
書刊

越過幽谷	香港公教婚姻輔導會
香港家事調解專業手冊	香港公教婚姻輔導會
親子情濃 - 離異父母親職指引	香港公教婚姻輔導會
怎可和諧共處 - 面對家庭衝突的生活智慧	香港公教婚姻輔導會
如何教養 ~ 失婚家庭的孩子	瑪莉·安·蕭
父母離婚後 - 孩子走過的內心路	茱蒂絲·沃勒斯坦, 茱莉亞·路易士, 珊卓·布萊克斯利
爸媽, 請一起陪我長大 - 離婚家庭兒童的故事	Janet R. Johnston, Karen Breunig, Carla Garrity & Mitchell A. Baris
兒童愛之語: 打開親子愛的頻道	蓋瑞·巧門, 羅斯·甘伯
窗外依然有藍天	黃維仁
離婚: 分手前後的處理	黃麗彰

好書推介

小冊子 / 刊物

共分親職，永享親情	香港公教婚姻輔導會
離異父母合作指南	香港公教婚姻輔導會
「橋」婚姻與家庭季刊	香港公教婚姻輔導會 (http://www.cmac.org.hk/chi/f_kiu.html)
再見亦是父母	社會福利署家庭生活教育資料中心
爸爸媽媽分開了	社會福利署臨床心理服務課
「婚」識「法」社區教育計劃之透視贍養費	香港基督教女青年會婦女事工部



**以和為貴——
離異父母送給孩子最好的禮物**

出版：香港公教婚姻輔導會
www.cmac.org.hk

撰寫：馬可欣、黃潔明、梁穎媛

編輯：鄭朱雪嫻

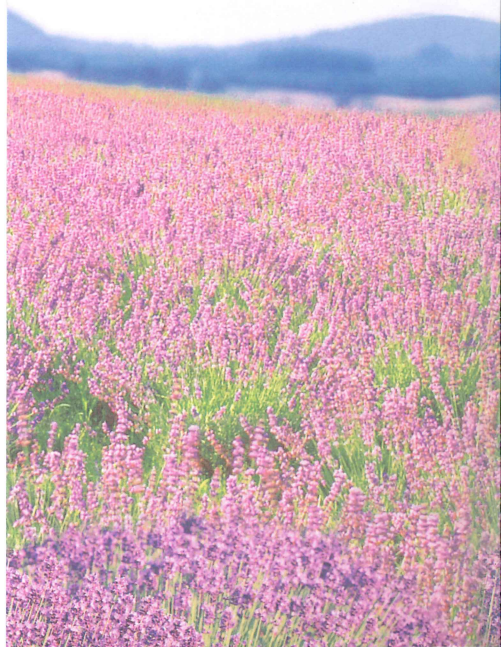
顧問：周小玲

督印：李劉素英

承印：博滙出版印務公司

2013年3月編印

版權所有，不得翻印





贊助機構：



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

查詢電話：2782 7560

離婚支援網：www.divorce.org.hk