

離異父母合作指南



離異父母親職計劃



香港公教婚姻輔導會
The Hong Kong Catholic Marriage Advisory Council



香港公益金
THE COMMUNITY CHEST

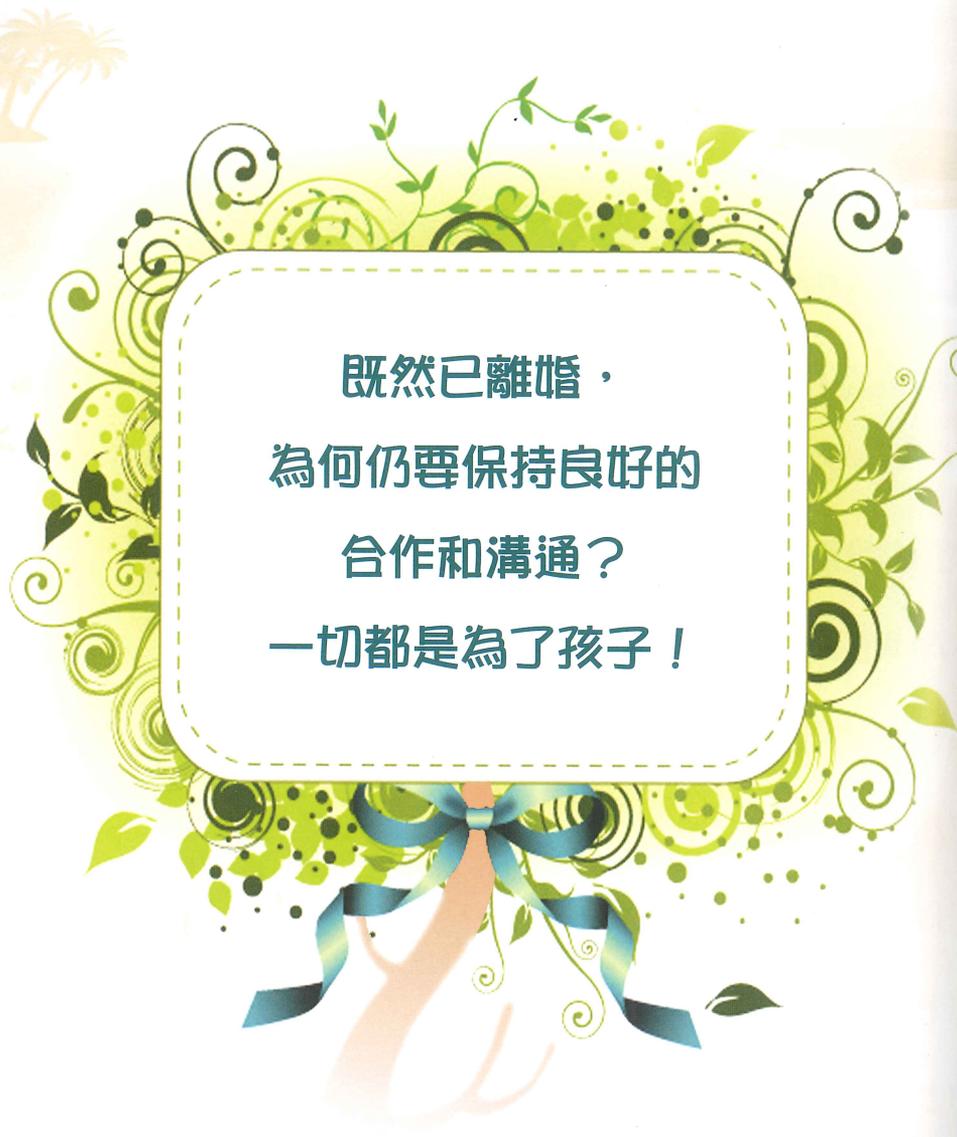


目錄

前言	2
(一) 離異的情緒	3
(二) 父母疏離現象	8
(三) 離異父母的痛苦遊戲	14
(四) 異離父母合作能力問卷	22
離異父母「合作能力」的反映	24
(五) 甚麼是積極可行且嶄新的離異父母關係 (co-parenting)	30
(六) 與離異伴侶交往	32
(七) 改善溝通的一些說話	34
(八) 衝突與矛盾	36
(九) 構建親職計劃的理念及內容	38
(十) 有效溝通	40
(十一) 輔助適應離異資源、資料概覽	41
(十二) 離婚父母網	45



前言



既然已離婚，
為何仍要保持良好的
合作和溝通？
一切都是為了孩子！



(一) 離異的情緒

A. 了解你對離婚的經歷

離婚人士跟至親離世的感覺很相近，可能會經歷以下情緒歷程：

- * 震驚與否認 ~ 事情是可以改善的，我們可重新在一起的，離婚是不會發生的。
- * 憤 怒 ~ 這是他/她的錯，他/她要離婚是不對的，他/她沒有一樣是好。
- * 憂鬱與抽離 ~ 我不想見任何人，不想理任何事，只想躺在床上休息。
- * 討價還價 ~ 讓我們接受輔導，我會改變自己，可不可以不離婚？
- * 接受事實 ~ 我知道婚姻已不可挽回，我要重建生活節奏。

然而，每一個人的反應和步伐也許會不一樣。



發現有關的負面情緒揮之不去，
可考慮尋求專業輔導。

憤怒 是離婚過程中最常見的一種情緒，憤怒背後是對自己的折磨。

憤怒的真相：

- * 憤怒是你的選擇
- * 憤怒會引來苦毒怨恨，影響心靈
- * 憤怒也可以正面方法來表示
- * 憤怒也會引發其他情緒如抑鬱
- * 憤怒會破壞你的人際關係
- * 憤怒會影響你日常心情

然而，只要你願意.....

憤怒，是可轉用正面方法來疏導或處理



B. 孩子也要面對父母離異的失落：

面對父母的離異，孩子經歷兩方面的缺失：

(一) 失去一個完整的家庭

(二) 失去雙親(父母)陪他/她一起成長的經驗



孩子經歷父母的離異，跟本身是夫婦離異的 失落一樣的痛苦：

接納離婚極不容易，縱使父母已異離多年，有些孩子仍幻想父母有朝一日會復合。容易誤信自己做錯了事，引致父母離婚；父母必須幫助孩子接受父母離婚這事實，這完全不是孩子的錯或責任。

根據研究，面對父母離婚的孩子或青少年，在欠缺父或母照顧下，易生行為問題；經常面對父母爭吵的孩子同樣受負面影響；無數的調查顯示，面對父母離異的孩子心理適應、社交能力和學習表現，大多數比生活在完整家庭的孩子偏低。



要使孩子從父母離異的陰霾中復原，需要協助子女達成：

1. 明白父母離異的決定及掌握離異後對自己生活的影響
2. 能欣賞自己在適應周遭改變所付出的努力
3. 能把感覺表達出來而不傷害自己或別人
4. 能分辨離婚是大人的問題，不歸咎自己
5. 同時可自由愛父及母，不感到為難
6. 能接受父母不會再復合
7. 能以平常心面對父母再找新伴侶
8. 感覺並不孤單及自憐，能與他人建立友誼



(二) 父母疏離現象

兒童精神科醫生格拿(Gardner)提出一個現象，就是當一對夫婦離異時，會出現「父母疏離現象」，有些人稱之為家長離間綜合症(Parental Alienation Syndrome)。此現象指出父或母嘗試影響子女對另一位父或母產生疏離，而嘗試影響子女的一方稱之為「疏離父母」，被影響的一方則稱之為「被疏離父母」。疏離父母通常是與孩子同住的一方，但也可以是非同住父母。這個疏離過程可能是有意識做的，潛意識做的，甚或無意識做的。

格拿分辨出三種疏離現象，包括輕度，中度及嚴重程度，而格拿認為三種程度是一個延續體(continuum)，而不是三種完全清晰及獨立的項目。

1. 輕度「父母疏離現象」

在輕度「父母疏離現象」個案當中，父或母可能並不覺察如何令子女疏離另一位父母。這些父母仍然支持子女與另一位父母保持聯繫，而子女對另一位父母的忠誠矛盾或焦慮是頗低的，子女對「被疏離父母」的看法是沒有嚴重抗拒或重大改觀的。



2. 中度「父母疏離現象」

在中度「父母疏離現象」的個案當中，「疏離父母」都是帶着嫻怒及敵視面對着「被疏離父母」。「疏離父母」因為感到受傷，所以期望子女對她/他忠誠及與她/他站在同一陣線。「疏離父母」通常都會干預探視安排，影響「被疏離父母」。在中度疏離的個案當中，子女都呈現很多徵狀，包括焦慮、不安、分割等焦慮情緒。他們都表達對「被疏離父母」的沮喪、挫敗及失意等等。這些情況的由來是基於「疏離父母」在子女面前指責「被疏離父母」，亦基於「被疏離父母」與子女之間未能建立及培養良好的關係。這些子女有傾向把「被疏離父母」看作壞父母而把「疏離父母」看作好父母。這些子女與「被疏離」父母只有一種「有限」的關係。

3. 嚴重「父母疏離現象」

在嚴重「疏離現象」的家庭中，當中出現一整列的疏離現象，包括洗腦及制造敵意等。造成這些行為表現的背後原因，包括「疏離父母」心中所感受到的傷害，苦澀及嫻怒，或被遺棄，或在夫婦關係上的被出賣。



A. 被疏離父母類別

「被疏離父母」大致分為兩類。

1. 其中一類是在離異前與子女一直保持良好及健康的關係，而在離異後才被豁出子女生活當中。這類型父或母在離異前都參與子女的活動及日常生活運作，他們有一種培育子女的素質，但通常較被動及容易受情緒影響。而這種元素亦容易引致「疏離」產生。這類型父母通常都未能應付其配偶的極端情緒過敏反應，而會採取抽離，但亦同時加強「疏離父母」的怨恨行為，造成惡性循環。
2. 第二類「被疏離父母」，是在離異前與子女很少建立關係或與子女的關係不好，他們有部份是工作至深夜才返家，有部份是頗自我中心，只顧自己的活動多於子女的活動。有部份只是在重要社交活動才出現，只重於自己個人享受多於投入。這類型父母很快便建立了一種新關係，但並不留意子女對這種新關係的覺察及感覺，只是怪責「疏離父母」造成子女這些感覺。有部份只是在重要社交活動現身「影相」時刻，目標只重視個人自我享受多於參與子女活動。

B. 「疏離」關係對兒童成長的影響

1. 有困難去發展親密關係
2. 缺乏對鬪怒或敵意的能耐
3. 心理上依賴及懦弱
4. 出現身心症，包括睡眠及厭食症
5. 與充權者有衝突
6. 憤世嫉俗，在人群或社交場合中出現疏離感

有時孩子為了不失去「疏離父母」對他們的愛，他們便輕易或唯有就範與「疏離父母」站在同一陣線，他們明白若與「被疏離父母」太接近時，他們有機會失去「疏離父母」的愛。若小朋友太在意需要時常取悅父母，他們的成長及發展便受影響，他們並不能發展獨立的思考能力，亦需要不斷強迫自己認同別人的意見。

當孩子身處在疏離現象的困局中，他們當然並不知道。有些時候，當孩子長大後，他們發現自己失去了一個父母(即「被疏離父母」)的時候，他們就會在傷心中或鬪怒中，開始「拒絕」「疏離父母」，惱恨他們。在輔導過程中，確實出現過這些例子。



C. 父母疏離現象

「父母疏離現象」亦可稱之為「兒童疏離」現象，因為兒童在這過程中亦是受重大影響，受折於「疏離」的兒童亦會變得與人疏離。

正如前文所述，「疏離父母」有時候並不是立心，刻意做的，只是不自覺自己的行為。

我是否一個疏離父母或你是否一位疏離我子女的父母呢？

試做以下測試。當你做這項測試時，你必須要誠實作答，否則測試便不準確，亦會失去意義。

你是否有：

1. 暗中或在背後詆毀另一位父母
2. 常暗中或背後責備另一方父母
3. 不鼓勵孩子與另一方會面，只說這是孩子的選擇

4. 不尊重子女與對方會面的時間，或會早到及遲到
5. 不容許不同教導子女的方式
(對對方教導子女的方式只說一無是處)
6. 在孩子面前批評對方的教導方式
7. 在孩子面前與前配偶爭吵或打架
8. 在孩子聆聽範圍內與前配偶爭吵
9. 在孩子對另一方父母的評論上不斷加上評語
10. 增強孩子對另一方父母的負面感覺
11. 不願意與對方分享 / 分擔孩子的教養責任
12. 當子女在另一方父母家中，告訴你的孩子你如何想念他 / 她
13. 完全確信自己是最好 / 較好的父母
14. 要孩子選擇你或前配偶
15. 若孩子表達喜歡或愛另一父母，有意或無意孩子感到內疚
16. 為孩子預備開心的活動，打擾孩子往另一方的家裏或探視

若在上述項目中你選擇了一半或以上項目，你有機會危害你孩子對另一方父母的關係。最好的愛子方式就是支持他對另一方的愛意，這樣更能讓孩子健康地成長。

若你教導孩子不愛另一方父母，你也是正正教導他們不愛你。

(三) 離異父母的 痛苦遊戲

感情破裂，面對離異，對每一個身在其中的人都做成極大的痛苦。離異過程中的眾多瓜葛和情緒的糾纏往往令自己的孩子處於戰幔中，感受到莫大的苦楚。

離異父母之間的「痛苦遊戲」會對孩子造成創傷，常見的「痛苦遊戲」包括：

A. 情報員

離異父母利用孩子探聽另一方的情況。例如：你在爸爸（媽媽）家裏的時候還有甚麼人在那裡？

對子女的影響

子女都愛錫自己的父母，而這個「遊戲」破壞他們對另一方父母的信任。同時，他們亦要時常醒覺父母提問背後的動機，造成猜測與不安。

B. 竊聽

同住父母偷聽子女與他們分離的父母的電話談話，甚或經常打斷話柄及干預內容。

對子女的影響

子女的私隱被侵犯，安全感亦降低；亦破壞子女對父母的信任。子女情緒上會感到憤怒、急躁不安和心煩意亂，亦導致子女不願意與父母坦誠交流。

C. 家事評審員

把孩子拉攏到自己的一邊，希望得到他們的支持，企圖證明自己是‘正確’的。例如：你的孩子不喜歡在你家中看到你新相識的朋友。孩子們，你們說是不是啊？

對子女的影響

面對這樣情況的子女會感到自己被撕裂成兩部分，內心的忠誠矛盾會令他們處於進退維谷的局面，不知道應否站在一方去反對另一方。在極端的情況下，他們會失去對父母的尊敬，同時自尊也受到傷害，有時候他們會無法表達自己的真實的情感。

D. 信差

因惱恨對方或雙方冷戰，父母要求孩子在離異父母雙方之間傳口信，例如：告訴你媽媽下次送你們到這裏來的時候，要帶齊所要做的功課。

對子女的影響

傳口信對他們是一種沉重的負擔。他們會擔心自己傳達的信息會令爸爸或媽媽不高興，結果導致孩子自我封閉。其實這些口信必須成人之間面對面討論才能解決。若雙方未能口頭上溝通，可用短訊、電郵等渠道代替。

E. 諸多阻撓

父母嘗試阻撓孩子與對方一起的時間或設法干擾。例如爸爸買了週末一年一度的足球冠軍比賽票，而碰巧這天是媽媽照顧孩子的日子，媽媽沒有考慮彈性便立即拒絕，或反之亦然。

對子女的影響

子女會產生敵對的情緒，變得不友善，和父母爭吵。用上述的例子，孩子對媽媽的阻撓可能會感到不快，甚或憤怒，結果亦會造成母子關係的裂痕。

F. 冷嘲熱諷

對孩子在另一方父母照顧時做的事情冷嘲熱諷，極盡挖苦。例如：一整天就是這樣過去，沒有任何建設性的事情做得出來。

對子女的影響

這樣會打擊子女的情緒，令他們覺得與爸爸或媽媽在一起的時間很糟糕，對孩子構成壓力，亦為日後問題播下不良的種子。

G. 大掃除

清除家裏所有與離異一方有關的物品，例如照片、衣服、書籍、唱片等。

對子女的影響

子女看到父母心中的不快，自然不是味兒，看到事情一刀切，適應上會感到困難和傷心，亦會感到孤立和孤獨。有些孩子甚至會自我封閉，以後亦不會提及離異的父母有關的事情，以免帶來可怕的後果。

H. 禮品戰術

父或母透過送給孩子昂貴的禮物或是經常帶他們去旅遊度假，以贏得孩子歡心或彌補不在孩子身邊的遺憾，作為一種物質保償。

對子女的影響

純粹依靠物質去拉攏孩子並不能與他們建立一個良好的溝通模式或深入的關係，而孩子亦有機會變得物質主義，並不明白人與人之間真正的溝通。而當父或母不再送禮時，子女甚至會因此憎恨父母沒有給他們應得的東西，或者會認為爸爸媽媽不再愛他們。

假若你是離異父母，請試答以下題目，評估一下你目前的狀況：

(四)離異父母合作能力問卷

1. 你認為是次離異的責任在誰？
 - a. 絕對是對方的錯
 - b. 大部份是對方的錯
 - c. 雙方都有責任
 - d. 大部份是自己的錯
 - e. 絕對是自己的錯
2. 對於是次離異，你的態度是：
 - a. 極不接受
 - b. 不太願意
 - c. 勉強接受
 - d. 可以接受
 - e. 理解及接受
3. 你會如何形容你與離異配偶現
在的關係
 - a. 高度敵對
 - b. 難以相處
 - c. 疏離
 - d. 友善
 - e. 合作密切
4. 關係破裂，當事人常困於負面
情緒當中，影響合作。對於是
次離異，你是否仍感到十分傷
痛或憤怒？
 - a. 差不多每分每秒
 - b. 經常
 - c. 間中
 - d. 甚少
 - e. 已不再影響我
5. 你如何形容你與離異配偶的溝
通
 - a. 每次都幾乎弄致吵鬧收場
 - b. 互不溝通
 - c. 間中可以商討，但通常不愉
快收場
 - d. 可理性地討論話題
 - e. 可以商討大部份事情
6. 面對離異配偶與你意見不合，
你很容易認為
 - a. 對方立心不良，故意作對
 - b. 自己大多是對，對方是錯
 - c. 明白只是彼此取向不同，
沒有絕對的對或錯
 - d. 也能從對方角度看事情
 - e. 可抱平常心對待

7. 在商議經濟或子女事宜時，最終是否需要律師、法庭或甚至警方的介入？
- 極需要
 - 很多時需要
 - 個別情況才需要
 - 大致不需要
 - 彼此能協商大部份事情
8. 你能否放下私人恩怨，為子女的幸福共同合作
- 沒可能
 - 非常困難
 - 不確定 / 間中
 - 也可以
 - 絕對可以
9. 你認為你與離異配偶之間可否「再見亦是朋友」？
- 沒可能
 - 非常困難
 - 不確定 / 間中
 - 也可以
 - 絕對可以
10. 為進一步減低對孩子的傷害，你有多願意為這合作關係作出努力？
- 不想再付出
 - 要對方先讓一步，自己才讓一步
 - 不確定
 - 願意自己先讓一步
 - 極願意作努力

得分

請以a=0分；b=1分；c=2分；d=3分；e=4分，將以上10題的總分加起來

我現時與離異配偶的合作能力得分是：_____



離異父母「合作能力」問卷分析

你的得分與反映：

- (一) 0-13分 --- 心結仍在、困難重重
- (二) 14-26分 --- 走出幽谷、漸見曙光
- (三) 27-40分 --- 合作大致暢順、穩步向前

(一) 0-13 分

心結仍在、困難重重



- * 你正在面對一個困難的時刻，經歷「親密關係的破裂」，你感到極度困擾、痛苦或憤怒，假如你與前配偶仍然停留在充滿怨懟的關係，分離的痛苦將會持續。
- * 充滿憤怒的人，不容易將孩子的需要放在優先位置，與前配偶重新建立一合力照顧孩子成長的關係就將變得困難重重。
- * 孩子也可能夾在你們持續爭拗的夾縫中，出現情緒或行為問題。

1. 對你們及孩子的影響

- * 憤怒的父母很多時需透過長年累月訴訟，來解決他們的爭拗。
- * 充滿憤怒/心想報仇的意念，往往令雙方陷入無止境衝突裏。

- 
- * 離異父母的衝突往往困擾著孩子，他們負面的關係纏擾越久，孩子越受傷害越感痛苦。
 - * 假若你掉在上述處境，你要作出選擇：專注攻擊前配偶，還是為孩子最大利益着想？

2. 對你的忠告

- * 放下個人的恩怨，多以孩子的立場去考慮事情，總有很多方法可以疏解雙方不同之意見，更理想去尋求雙贏局面。
- * 極需要個人離婚輔導、調解服務或共分親職指導/課程，均有助你們去增加彼此身心能力，建立和平、和諧的關係和接觸。

(二) 14-26 分

走出幽谷、漸見曙光



- * 你正在開始建立一個新生活，但當中仍有點困難。
- * 異離對任何人來說都痛苦，不少人有驚訝的反應，或一蹶不振。
- * 面對怎樣安排孩子生活、分配財產、處理債務、計劃將來經濟或情感生活需要、或應付新的人際關係等事情時，感到吃力。

1. 對你們及孩子的影響

- * 縱使異離引發你的壓力與悲傷可能只是一剎那，而前配偶仍能尊重彼此及孩子，你們仍需一點時間去適應這異離。
- * 壓力與悲傷的情緒容易影響你，為不同生活事情並影響你作適當的決定，持久互相的指責或不接受分離這事實，阻礙了每位家人繼續向前發展的動力。

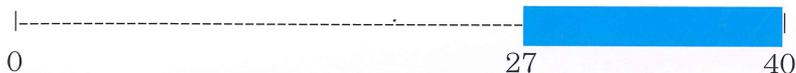
- 
- * 研究告訴我們，孩子看到父母吵鬧造成對孩子的傷害，比面對父母異離本身的傷害更深，為著減少對孩子不良的影響，和平分手也是不幸中之大幸。

2. 對你的忠告

- * 離婚後，父母間只有一位能繼續與孩子居住，而與另一位定期接觸，不同住的父母，可以保持持久的親子關係。
- * 吵鬧不是從不同意見找共識的唯一方法，很多社會服務助你學習與人和諧找共識的技巧，為了增加對孩子正面的影響，請考慮使用不同社會服務中心的各項服務。

(三) 27-40 分

合作大致暢順、穩步向前



- * 恭喜你，你已放下大部份因異離引致的情緒包袱。
- * 個人的情緒適應已過渡了一大步，心情平穩，也可將精神投注在工作和孩子身上。
- * 你與前配偶異離後，生活秩序大致可維持，面對婚姻的破裂，仍然要保持做好父母實不容易。

1. 對你們及孩子的影響

- * 面對分離，難過與憤怒的感受需要時間來逐漸淡化，同時，你與孩子的快樂，也可隨著時間日積月累、日久增深。
- * 縱使面對前配偶棄你而再婚生子，享受另一經濟穩定的快樂家庭，只要你的思想不停滯在已過去的傷痛裡，你與孩子已可安穩地生活在新的秩序中。

- 
- * 和平分開的父母可建立良好的合作關係，合力為著兒女的事情、為著他們得到最佳利益而保持心平氣和的溝通，也不會強迫孩子偏幫自己。
 - * 每當前配偶不合作時，基本上也可保持冷靜、理性為孩子正面需要來作適當決定。

2. 對你的忠告

- * 有些父母能清理大家不同的見解，不容有打罵。大致暢順，閱讀書本或保持學習可有效面對新的挑戰。
- * 如有困難，為自己與孩子的需要和好處，可尋求專業協助。

(五) 甚麼是積極 可行且嶄新的 離異父母關係 (co-parenting) ?

積極可行的關係需要離異父母雙方共同參與，協商承擔日常各種責任。這需要雙方的努力。

雖然你們不再是伴侶關係，但是你們將永遠是孩子的爸爸和媽媽。離異父母雙方如能和氣、明確地討論照顧孩子的事情，將會有助孩子的成長。

我們已離異，為何仍要保持合作的關係？

1. 血濃於水，親生父母的位置無人能被替代。
2. 永遠的父母，為着孩子的養育仍繼續合作，令孩子感到父母仍關心他，他並沒有被遺棄。

- 
3. 養育子女是父母的權利和責任，不會因異離而改變。
 4. 本質上，孩子需要父母同時的愛，身心才能健康地成長。
 5. 藉着彼此合作，可減低單親的勞累，增加養育孩子的資源。
 6. 離婚家庭高速增長，時代也隨着進步，法庭也傾向鼓勵異離父母繼續共同承擔養育子女的責任。
 7. 為着子女最佳的權利，異離父母繼續合作有助孩子過渡新的轉變。

父母所作的任何決定都對子女影響深遠。積極正面的抉擇將有利子女的發展。



(六) 與離異伴侶交往

有效溝通的障礙

如果離異父母彼此尊敬合作，定能給子女帶來莫大的利益。但父母感情破裂之後，要保持良好的溝通和合作關係並非易事。

1. 切忌 存在悲觀、消極、負面或是敵對、憤怒的情緒。

建議 --- 嘗試採用電子郵件或短訊的形式，以取代面對面的溝通，內容盡量簡短到題。

2. 切忌 受外界環境的干擾，易心煩意亂。

建議 --- 選擇諸如咖啡室、休閒會所等中立、寧靜的地方交談。交談時建議雙方都把手提電話關閉，以減少外間騷擾。

3. 切忌 匆匆忙忙，三言兩語，趕忙離開。

建議 --- 預先約定談話的時間，避免在接送交換孩子或急於安排其他趕忙事情的時候未能仔細交待。

4. **切忌** 在交流孩子的事情含糊不清。

建議 --- 預先做準備，寫下希望商討的各個問題。

5. **切忌** 猜測對方的想法，盡量澄清。

建議 --- 講話需要直截了當，盡量簡單。可以問另外一方“我的理解是……對嗎？”從而確認你對當前話題的理解和認識，雙方如有溝通困難或障礙，請盡快找輔導員/社工協助。

如果離異雙方矛盾激烈，或是存有虐待孩子或家庭暴力的因素，雙方無法建立溝通，請盡快找輔導員 / 社工協助。

(七) 改善溝通的 一些說話

初次使用下列的語言時你可能會感到不習慣，但是熟能生巧。經常使用便不會覺得難以啟齒了。

以下是一些有效說話溝通的參考例子：

1. 擺出你的偏好或想法

“我傾向於……”

“我希望的是……”

2. 表達你的心情

“……讓我感到氣憤/受到傷害。”

“我的顧慮是……”

3. 提出要求

“這樣的安排不是我原先希望看到的。我想這樣改動。”

“這是我真正希望得到的。”

4. 提出異議

“我不認同你說……，因為……”

5. 陳述感受及意見

“我”的陳述 “當你……的時候，我感到……因為……”

“我需要你以後……”

(八) 衝突與矛盾

離異之後你需要有機會和時間與前伴侶討論影響子女生活的問題，而不是為以前的感情問題糾纏不休。

雙方以往存在分歧，現在必須解決問題，化解矛盾，這是日常生活不可分離的一部分。

離異夫妻在離異過程中出現的矛盾和衝突不勝枚舉，當中因素包括：

- * 雙方各自堅持不同的看法和觀念。
- * 在執行雙方協議，或為子女的生活安排事宜上出現種種不滿。
- * 不滿對方的行為或態度。
- * 對方違背自己的意願行事。

常見的衝突例子有：

- * 每次我講話時他總是東張西望。
- * 我不喜歡他/她看著我的目光。
- * 離異伴侶在文件中講述那些涉及你但是你認為不是真相的事情。
- * 他/她為子女買東西而事先沒有與你商量。
- * 把子女送還時他/她沒有一同帶回原先的衣服和其他物品。
- * 他/她故意向子女或我提及過去發生的不愉快事件。

在離異後，離異夫婦對另一方的行為依然感到憤怒和生厭。有時候，你可能感到對方故意在玩弄你，但實際上，可能只是你不喜歡對方的行為方式而已。

要化解雙方的衝突或矛盾，離異父母可以留意以下方法：

- 放下作夫婦時的怨氣，本着“永遠的父母”精神，以孩子的爸媽身份與前配偶重建以事論事的合作關係。
- 認清對方可能在某些方面做得不好，但在其他方面還是很稱職的。
- 不要在孩子面前討論爭議性的問題，如孩子在場，可堅定平和地與對方另約時間討論問題。
- 事先整理要討論的事項，不糾纏於過去的恩怨，焦點放於當下及未來的安排。
- 學習耐心聆聽，澄清對方要表達的意思。
- 切忌批評責難，威脅諷刺，避免使用“一貫”、“總是”、“永遠”等詞語。例如“你這個人總是空談，但永遠不會兌現諾言。”
- 反省自己的行為和對各種事件的反應。著眼於那些你有能力控制的事情。如果某件事讓你過分傷心難過，立刻停止，深呼吸，等待心情平復之後再繼續。
- 多想怎樣做才對孩子有利，少關心是否能在爭論中擊敗對方。
- 記住，無論是“我贏你輸”或是“我輸你贏”，其實對離異父母雙方和孩子都是“輸”。
- 寫下最好和最壞的結果，讓自己去作平衡和選擇。

(九) 構建親職計劃的 理念及內容

離婚似乎是一樁大人的事，但其實深切影響子女，若父母能於離異後繼續合作，對子女的傷害可減至最低。而子女若看見父母繼續合作、失落感、哀傷便可慢慢得到治理。但若父母繼續敵對、鬥爭及仇視，子女便活在不安的慍怒、自責、羞慚或惶恐的情緒中。相信這都不是父母心底裏希望見到的。其實，離異後的狀況看似是單親家庭，但若是父母繼續合作照顧子女，而離異後亦不是一刀切，一刀兩斷，而是透過親職計劃，讓愛和關心繼續留給子女，那便不會成為一個單親家庭，而離異亦變得只是一個家庭重組的過程。

親職計劃的好處

若夫婦於離異後能共同合作分擔親職，就會帶來：

- 1) 孩子更容易適應父母離異。
- 2) 孩子看到並學習到父母解決問題的模式及彈性。
- 3) 日後生活上孩子感到父母重視及關心他們，重建他們的自尊感及安全感。

親職計劃的內容

離婚夫婦共分親職，可以始於雙方對子女交待分居或離婚的時候。雙方並不傾談對方過錯得失，而是平靜而理性地討論共分親職的事項及內容，當中包括以下項目：

1. 居住安排
2. 探親 / 接送孩子的計劃 / 時間表
3. 長假期、節日、特別日子的安排
4. 經濟給養：生活費、醫療費用、長遠教育的承擔
5. 執行和日常的管教 / 規律
6. 子女的學業事宜
7. 課餘活動：例：補習、興趣班
8. 宗教教育
9. 禁止破壞父母子女關係的行為指引
10. 溝通 / 通知機制

要落實以上項目，可以參考以下的貼士(Tips)

(十) 有效溝通 Tips & Suggestions

1. 建立非同住父母探視子女的流程，當中包括常規的探視時間表、接送孩子往返的詳細資料等，例如接送時間和地點等。
2. 建立大家庭的參與活動和時間--多數孩子很嚮往與他們曾建立關係的親友共渡過的時光，希冀再享受這些歡樂時光。
3. 建立孩子與非同住父母的聯絡方式，例如透過電話、短訊、電郵等。
4. 建立父母討論孩子事情方式和基制，最好在每次接送孩子前已作討論(透過短訊、電郵等)，不要在接送期間討論及爭議。
5. 建立渠道和基制，詳細討論孩子的長假期安排，例如聖誕節、農曆新年、復活、暑假等。互相討論如何為孩子慶祝生日。
6. 定期(例如每一個月)討論孩子的課外活動、功課進度，及是否需要功課輔導等。
7. 建立溝通渠道，決定誰會參與子女的家長會。其中一方參與了家長會可把訊息與另一方討論。
8. 由於家庭一分為二，經濟相對地變得緊拙，所以要建立一個實際的經濟開支。
9. 有關經濟給養事宜，不要在孩子面前討論。
10. 不要把探視與經濟給養掛勾。
11. 不要透過孩子要求對方支付金錢，或不要透過孩子支付金錢給對方。
12. 管教原則儘管不同，雙方應明白及一致執行什麼時候完成功課，什麼時候上床睡覺。
13. 若雙方管教方式不同而未能獲得共識，接受分歧，並讓孩子清晰知道在不同家中的規則。

以上只提供了一個精簡的參考，在共分親職上，若父母能找到一位調解員去協助他們溝通一個長遠而有效的親職計劃，那會協助你們的孩子順利過渡你們的離異，減少離異過程對他們的衝擊，對孩子將會有莫大裨益。

(十一) 輔助適應離異資源、 資料概覽

1. 閱讀刊物：

- [親子情濃：離異父母親職指引] --- 香港公教婚姻輔導會
- [共分親職、永享親情 --- 永遠的父母] --- 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
- [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
- [越過幽谷：離異家庭自助手冊] --- 香港公教婚姻輔導會
- [抑鬱與婚姻] --- 香港公教婚姻輔導會
- [憤怒與婚姻] --- 香港公教婚姻輔導會
- [永遠是父母] --- 社會福利署保護家庭及兒童服務課
- [家庭新組曲] --- 社會福利署家庭生活教育資料中心
- [再見亦是父母] --- 社會福利署家庭生活教育資料中心
- [雨後驕陽：離異家庭自助手冊] --- 香港明愛家庭服務
- [離婚爸爸實用手冊] --- 明愛男士成長中心
- [離婚須知] --- 香港家庭法律協會及香港家庭福利會
- [婚約背後：贍養費權與責] --- 世界宣明會百合中心

2. 社區服務單位/資源：

1. 香港公教婚姻輔導會

本會提供專業婚姻輔導服務、家事調解服務、綜合家庭服務、家庭生活教育、教友婚前培育計劃、自然家庭計劃、性障礙治療計劃、愛與生命教育及婚前評估服務等。

總部及專業服務發展處

地址：香港皇后大道中181號新紀元廣場低座一樓101室

電話：2810 1104

網址：www.cmac.org.hk

婚姻調解服務處

地址：九龍觀塘翠屏（北）邨翠樟樓M2層101-105室

電話：2782 7560（提供每月定期之免費法律諮詢之服務）

離婚支援網：www.divorce.org.hk

離婚父母網：www.divorcedparents.org.hk

恩悅綜合家庭服務中心

地址：香港西環北街12號采逸軒地下

電話：2810 1105

網址：www.ifsc@cmac.org.hk

堅道中心

地址：香港堅道2號明愛大廈502室

電話：2523 3128（自然家庭計劃），2523 3682（堂區）

網址：www.parish@cmac.org.hk

3. 法律諮詢/訴訟

法律援助署

24小時查詢熱線：2537 7677

香港辦事處：香港金鐘道66號金鐘政府合署高座24樓

九龍辦事處：九龍旺角聯運街30號旺角政府合署地下（旺角火車站側）

香港律師會及大律師公會

提供免費法律諮詢服務（可向各區民政事務處申請）

民政事務署查詢電話：2835 2500

香港律師會

（備有律師名冊及工作範圍，供市民查詢）

電話：2846 0500

免費電話法律諮詢服務

（電話錄音提供普通法律常識）

電話：2521 3333 或 2522 8018

香港婦女中心協會

婦女求助熱線及婦女免費法律諮詢

電話：2386 6255

香港各界婦女聯合協進會

婦免費法律諮詢熱線：2893 3303

家事法庭登記處

地址：灣仔港灣道12號灣仔政府大樓閣樓2

電話：2840 1218

3. 調解服務機構：

香港公教婚姻輔導會婚姻調解服務處

地址：九龍觀塘翠屏（北）邨翠樟樓M2層101-105室

（服務使用者可自由選擇於本會上環、觀塘、大埔及各中心接受調解服務）	2782 7560
香港明愛家庭服務	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

4. 提供輔導/教育服務/綜合家庭服務中心

香港公教婚姻輔導會	2810 1105
社會福利署熱線	2343 2255
家庭生活教育資料中心	2835 2414
香港明愛家庭服務部（總部）	2843 4670
香港國際社會服務社	2386 6967 / 2446 1223
香港基督教服務處	2731 6227
香港家庭福利會（總部）	2527 3171
基督教家庭服務中心	2318 0028
循道衛理楊震社會服務中心	2171 4001
香港聖公會福利協會	2525 1929
鄰舍輔導會	3140 6365
聖雅各福群會	2835 4342
香港青少年服務處	2761 1106

離婚父母網 Everlasting Parenthood



香港公益金
THE COMMUNITY CHEST

香港公益金 - 離異父母共親職計劃

離婚父母網

www.divorcedparents.org.hk

離婚與子女

子女管養權

子女探視

贍養費

父母篇

親職計劃

與子女同住父母須知

非同住父母須知

離婚支援服務

法律資料

社區資源

課程/活動

書籍及網站

討論區



不
離
不
棄

摯
愛
是
爸
媽

香港公教婚姻輔導會

地址：香港皇后大道中181號新紀元廣場低座一樓101室

電話：2810 1104 傳真：2526 3376 網址：www.cmac.org.hk

離婚父母網：www.divorcedparents.org.hk

離婚支援網：www.divorce.org.hk

撰寫及編輯：朱雪嫻、鄭耀榮、香銘祺

顧問：周小玲

督印：李劉素英

承印：視域傳意 31562900

2011年2月編印

2011年11月第二版

版權所有 不得翻印