



永遠的父母

離婚家庭支援手冊

小四至中六
學生適用



永遠的父母

離婚家庭支援手冊

(小四至中六學生適用)



明光社





推薦序

據2015年1月的香港統計月刊，離婚數目持續上升，2013年以每千名人口計算的粗離婚率是3.1人，差不多是1991年的3倍。如果離婚率就是當年的離婚數字除以當年的結婚數字，據香港《大公報》報導，2014年香港的離婚率是35%。此後，這個數字一直上升，至2016年，香港的離婚率在全球排名第九。

面對離婚率急升的社會轉變和趨勢，我們當然希望可以未雨綢繆，不但家庭和學校教育要加強青少年的婚戀觀，年青男女進入婚姻前亦可先進行婚前輔導，鞏固新婚的適應和面對未來不同家庭階段的種種挑戰的能力。面對婚姻關係亮起紅燈時，亦須及早尋找輔導，盡早重建婚姻的關係。

如果婚姻關係無奈地面對無可挽救和逆轉的關係，我們可以想像被影響的不單是夫婦，對孩子也有莫大的情緒反應、壓力和適應。

在面對各種分離的傷痛之際，孩子需要的是父母的明白、諒解和忍耐，更需要是夫妻繼使離異，作為父母也對子女作出永遠關心和愛護子女的承諾和行動。

在多年的輔導經驗中，如果離婚的父母能積極處理自己的失落和哀傷之餘，「多走一步」地去重新了解孩子的感受和需要，澄清孩子可能的誤解，給孩子更多的陪伴、關心和指導，孩子感覺到父母的愛，可能會比從前更多，更能體驗父母對自己不離不棄的那份安全感和信任感。

「明光社」編寫這本「永遠的父母」支援手冊，寫出了離婚過程中在不同的階段父母和子女面對不同的困擾，更有系統地列出面對適應時的處理的方向和技巧，是一本每一對離婚父母陪同子女必讀的手冊。

在此，我誠意推薦這本支援手冊，希望每位面對離婚的父母「多走一步」，熟讀這本手冊和尋找手冊中列出的參考書籍和有關服務，使每位孩子均可在驟雨中找到彩虹，活出他們的小宇宙！

楊錦珠 女士
明愛全人發展培訓中心
高級培訓及輔導顧問



推薦序

面對父母離異，兒女的心情有誰明白？他們往往不知所措，心靈很混亂，也很擔心未來，不知道有怎樣的安排……

很多時候，由於父母自己的心靈也凌亂，容易將焦點只放在離婚須處理的事務上，卻忽略了孩子的需要及感受，其實孩子的擔心很多，心內存著很多誤解，可能認為自己做錯事而令父母離婚，也不敢向父母表達，只有將心事埋藏在心底裡，久而久之，影響著子女身心靈成長，若果未能有人及早協作，會造成更深遠的傷害，對他們的自我形象、自我價值、與人相處、特別是與異性相處及信任、建立穩定的關係、對婚姻的信心、對性的態度等等均受影響。

這本小冊子是一本資源冊，目的是支援及幫助離婚家庭的子女，使用對象為高小及中學生，希望使用者透過資料內容了解父母離婚對自己的影響，並透過實際運用小冊子內的工具、練習、參考材料等認識自己的情緒和不同受影響層面的情況，從中明白自己可以怎樣調節及適應，預備未來迎接將會遇到的挑戰。這類小冊子在香港寥寥可數，可以成為求助手冊，無論離婚家庭子女使用或是身邊幫助者也適用。今次難得明光社和基蔭家庭服務中心合作推出「永遠的父母：離婚以後，為孩子多走一步」計劃，並製作這本小冊子，與他們同行，提供支援，有助推動更多教會及機構為離婚家庭子女多走一步，發展及提供更多適切的支援服務，好讓他們健康地成長。

曹美娟 校長
中聖書院



推薦序

面對父母的分開，對孩子來說，是一件不容易的事情，孩子會有很多不明白、不理解和不肯定的事情，父母在這段日子因要決定及安排很多事務及生活上的細節，例如辦理離婚手續、出席法庭聆訊、參加調解等，往往會忽略孩子的困擾，以致有些孩子對於自己的需要有「講不出，不敢問」的困難。

這本書為高小及青少年的孩子提供一些有關離異家庭的資料，讓他們可明白離異父母的心理狀況及需要，也分享了其他孩子常遇到的情緒問題及困難，使他們可更加留意及明白自己的處境，從而減低他們的不安。藉着這本書，也鼓勵孩子可向信任的人表達他們的內心感受和想法，讓父母、老師、社工及輔導員可更容易引導他們走出困境，協助孩子盡快適應父母的離異及重新聚焦於新生活上。

書本的編排也很活潑，適合年紀較大的孩子使用，當中加入了很多清單（Checklist）及小練習等，令孩子可從中覲察到自己當下的情況及為將來釐定目標。

但願這本書能給予有需要的家庭及孩子多一個角度的支援，助他們盡快渡過困境，邁向人生新的一頁！

葉美施 律師

寫給孩子的話

親愛的小朋友/年青人：

好欣賞你願意使用這本書來幫自己面對這一切！

這本書提供了一些資訊和小工具，希望幫助你在爸媽分開的不同時期（商討或剛完成分居、離婚或再婚），能更堅壯及較容易地去面對。或許所需的時間比想像中長，但你要相信自己，並繼續追尋你的夢想，創造你的成功！

正就讀小四至小六的你，可以先自行閱讀一遍。在看的過程中，把不明白或有疑問的地方記下，又或有些練習不懂如何填寫時，可以向爸媽、長輩、師長、社工或教會導師……分享。讀到令你感到不舒服或有奇怪感覺，總有重視你的人樂意跟你分擔！另外，還有一些建議小學生看的書你也可以去借閱，有部分用故事配以圖畫講解，幫助你明白自己和爸媽更多。

正就讀中學（或專上學院）的你，這本手冊只是你的踏腳石，你能循著建議書目找到更多相關資訊，以回應你和你家的獨特需要。雖然你年紀較大，但在適應家中轉變時毋須獨自承受，身旁還有許多願意關心你的人！我們明白你不想講、不願講或不敢講……但當你能適切地運用資源，必定能更有智慧和信心去面對問題。

讓我們一起踏上旅程吧！盼望這本支援手冊，能讓各位大小朋友，有一個途徑，去認識離婚所帶給自己的影響，以及如何幫助自己過渡。我們建議你慢慢閱讀，按自己的需要和進度，一步一步往前走，使自己得到更好的復原。

編者
2017年 要

各位爸爸媽媽：

相信你們要拿起這本書和子女一起閱讀，同樣需要很大的勇氣；但你們願意與子女一同面對，對他們來說一定是最好的幫助。讓他們明白你們多一點，會更容易跨過這個陰霾。



目錄



推薦序 2-4

寫給孩子的話 5



離婚家庭的現況 8-9



父母離婚對子女的影響 10-15



父母離婚的不同階段 16-41



前期

中期

後期

新的家庭

假如爸媽沒有好好處理離婚的問題
假如你正夾在爸媽中間

給正在經歷父母離婚的孩子的話 42-53



共享親職 54-61



與非同住爸媽聯繫的可行性或方法



我們的經驗分享 62-69

活動一：寫下你對爸爸媽媽的期望

活動二：自救超級招式

活動三：優異的我

活動四：我對愛情與婚姻的看法



讀物介紹 70-75



輔導及調解服務簡介 76-81



離婚家庭的現況

2013年獲頒佈「離婚令」已有 22,271宗。《星島日報》報道政府統計處2016年中期人口報告顯示，香港市民近10年離婚率飆升至創新高，男性離婚人數逾 9.68 萬名，人數大增 52%。而女性離婚人數大增 49%，多逾 18 萬人，數目多離婚男性近一倍。有不少年輕夫婦二人或因與姻親同住而出現子女教養問題的事執。另外，跨境婚姻中的夫婦聚少離多，來港居住的丈夫或妻子未能適應新生活，支援他們及照顧幼兒的服務又不足；容易引起爭執或婚變。

根據2006年中期人口普查的結果，大部分離婚家庭有1至2個小孩。當中接近三成未成年子女正在小學階段，超過五成在中學階段。因此關顧兒童期及青少年期的子女之適應情況及需要，實屬今日家庭及青少年服務不可或缺的焦點！同年，上海曾經跟離婚家庭青少年進行相關調查，提出若要關注孩子的需要，必須由他們自己的主觀想法與感受出發，不適宜由其他人揣測或強加。而年青人曾表達他們的需要或困擾大致可分為：經濟和安全、心理和情感、自主和自我、愛/尊重和自我分化、同伴交往和認同、排除道德困擾等。他們的需要是受青少年自身的內在動力、家庭結構、家庭關係、家庭功能等的變化影響。至於需要的滿足，主要決定於自己的主動應對、家庭支持、和社會援助等三方面。



參考香港家庭福利會於2016年的研究結果，若父母離婚後仍有許多衝突，子女會遇到較多的適應問題。如果父母之間會互相支援，子女會有較少的行為及情緒適應問題。但若父母公開地或私下都經常發生衝突，要把孩子拉入自己的聯盟，要他們站在自己一邊去增強勝算的話，孩子的自尊感會受到很大傷害。當有特殊需要的孩子面對父母離異，他們會較大機會出現情緒及行為問題。《星島日報》指男性再婚較普遍，2015年有5,531名男性再婚而對象是初婚，相反有4,000多名女性再婚而新郎是初婚，男女都再婚就有7,932人。因此，離異家庭的孩子在適應父母會結交新戀人甚至再婚的轉變上，需要家人親友、同學師長、社工或教會導師的關懷、傾聽、陪伴及多方面的支援。

然而，前線工作者反映：現代夫婦遇上問題，仍然不習慣求助。即使求助，政府的家庭服務經常「大塞車」，對離婚家庭亦欠支援，不少夫婦亦不會將離婚宣之於口，甚至連家人都不知道。對於如何安排及交代以致令子女的傷害減少，許多時候都成為難題，甚至影響家人之間的關係。更甚的是，當孩子從首要的支援系統——家庭得不到愛與關注時，他們會從其它甚或不良的途徑去獲取滿足，亦會影響往後的戀愛觀及婚姻觀等多方面的發展。因此，政府的確有責任重新審視及加強兒童及青少年服務、家庭、婚姻及再婚輔導服務，以免令下一代受更大的影響。

延伸閱讀

Behind the News. 2014. "Kids Coping With Divorce, 3News."



父母離婚對子女的影響

父母離異，對子女的身、心、社、靈會造成一定的傷害及影響。我們從身、心、社、靈四個層面歸納了一些常見的情況，如你發現身邊正在經歷父母離婚的朋友、或家人、甚或自己持續兩星期或以上，在以下其中一個層面，經常出現兩項或以上的情況，可考慮尋求協助。

生理層面

生理/行為	經常	間中	沒有
身體某部位或全身有否感到痛楚，例如：頸痛、胃痛、頭痛等？			
有否在夢中哭泣或醒來時發現自己曾經/正在流淚？			
有否發現自己常常生病，例如：發高燒、出現濕疹？			
晚上有否難以入睡或經常發惡夢？			
飲食習慣有否與過往不同，例如：沒有食慾或暴飲暴食？			
有否沉迷某些事情，例如：睇影片或漫畫、打機或上網？			
有否傷害自己，例如：割手、吸煙、飲酒、濫藥、吸毒，甚至自殘或自殺的行為？			
有否出現自言自語或容易忘記事情的狀況？			
有否尿床或不懂得自己上廁所/經常吮手指/做一些引人注意的行為？			



心理層面

心理	經常	間中	沒有
有否經常悶悶不樂，覺得自己表現不佳？			
有否想父/母/照顧者/兄弟姐妹陪你一起睡覺？			
有否試過情緒反覆，例如：無故感到暴躁、焦慮、抑鬱、恐懼或被遺棄，但又突然感到興奮？			
有否容易感到緊張，經常擔心需要面對新的環境？			
有否認為自己要負起已離開的爸爸/媽媽的責任？			
有否對於爸爸媽媽吵架的原因感到困惑？			
有否害怕自己不能適應只有爸爸/媽媽的生活，對未來的生活感到惆然？			
有否為到不再需要面對爸爸媽媽的衝突而感到舒暢？			
有否遇到別人問及爸爸媽媽的情況時，不懂得怎樣回答？			
有否覺得自己比同輩成熟/自己需要長大？			
有否感到生活充滿壓力，要處理很多問題，例如：學業、經濟、兼職、分擔家務，照顧弟妹？			
有否對父/母的情感持續矛盾，有時想念爸爸/媽媽，但有時又會罵爸爸/媽媽，甚至不想與其中一方接觸？			
有否對爸爸/媽媽之間的衝突及問題感到煩厭？			
有否覺得需為爸爸媽媽的離異負責任？			
有否對爸爸媽媽的離異沒有特別的感覺？			
有否不想上學/無法專心學習及溫習/成績驟降？			
有否因為自己無法幫助爸爸媽媽解決婚姻問題而感到無奈及無力？			



社交層面

人際關係	經常	間中	沒有
不喜歡與人接觸、不想與朋友聊天或玩耍？			
感到孤獨，難以與朋友或長輩分享内心感想（尤其有關爸媽的分開）？			
較難信任他人？			
因爸爸/媽媽對對方的評價而影響你對他的觀感？令你不想與他聯絡或保持關係？			
覺得爸爸/媽媽對自己的行為反應表現冷漠或憤怒，令自己與爸爸/媽媽的關係更緊張？			
傾向以沉默回應爸爸媽媽的爭吵？			
覺得自己是爸爸媽媽之間的「磨心」或發洩對象？			
覺得自己成為爸爸/媽媽的籌碼，對爸爸/媽媽感到陌生或害怕？			
為了避免衝突，拒絕與不同住的爸爸/媽媽見面？			
因爸爸媽媽離異，你很少與兄弟姊妹相處，令你們難以建立關係嗎？			
有否經常賴在爸爸或媽媽的身邊，不許爸爸/媽媽/照顧者離開？			
有否不理會或避免接觸爸爸/媽媽/照顧者？			

戀愛和婚姻觀

戀愛和婚姻觀	經常	間中	沒有
你認為自己不想進入婚姻關係？			
你覺得只要有喜歡的感覺，便可與對方拍拖？			
你期望對方能在關係中滿足自己？			
你期望自己能有圓滿的婚姻關係？			
你希望自己能盡力滿足愛侶的要求？			
你認為對方有主要責任維繫關係？			
你不肯定自己是否適合結婚？			
你不肯定自己將來能維持婚姻關係？			
只要對方願意留在你身邊，你不介意自己是否真心喜歡或愛對方，會繼續和對方一起？			
你覺得自己不夠好，經常擔心愛侶會背叛/離開自己？			
你害怕受傷害，不敢或抗拒與自己喜歡的人建立親密關係？			
有否對性感到十分好奇或疑惑？			
有否發生性行為？			



靈性層面

靈性	經常	間中	沒有
你覺得自己比別人差/不值得人愛？			
你覺得生活沒有意義嗎？			
你缺乏人生目標嗎？			
你感到難以建立自尊心？			
你覺得自己沒有價值？			
你覺得自己的存在感很低？			
你對未來感到沒有希望嗎？			
你覺得這個世界醜惡嗎？			
你對現在的生活不滿嗎？			

當子女知道爸爸媽媽要離婚，很自然會出現負面的情緒，例如：煩燥、恐懼、悲傷、不安、內疚、憤怒、羞愧、被遺棄、被傷害、不被愛和重視，絕望及迷茫等；或是出現一些負面行為，如反叛、厭棄、消極、退化或逃避等。其實，背後只是希望吸引爸爸媽媽（尤其非共住的那一位）的關注。

而爸爸媽媽離婚容易令子女**對建立人際關係甚至婚姻失去信心、令你不容易信任別人及建立和諧的關係**，甚至會以具攻擊性或逃避式的表達與不同的人相處。隨著家庭情況改變（如搬家、轉校等），你都需要重新建立人際關係，較容易在適應及融入新群體上衍生困難及問題。

延伸閱讀

社聯頻道，2017年，《分身爸打》微電影

離婚協議商談服務網兒福聯盟，2017年，《Double Love》離婚子女的兩難

Boldly. 2015. "When My Parents Get Divorced."

The Child of Divorce. 2014. "Voice of the Child of Divorce."

事實上，你所經歷的事情會影響你的身體、情緒、想法及行為，它們會互相影響。例如：



積極來說，它們正在向你發出訊號：你對於所經歷的事情未有正面及良好的適應。如果再沒有被好好處理，有可能會形成惡性循環或更嚴重的後果。事實上，爸媽離婚所帶來的傷痛會令你需要花很長的時間調節和適應，給自己多點時間，好好照顧自己的需要。如有需要時，給自己空間明白和整理一下，待自己有足夠的力量和勇氣時，再參與日常的活動。

你可能需要別人幫助你，不要怕，跟你信任的朋友及長輩表達，相信他們會和你一同面對！

父母離婚的不同階段





父母離婚的前期

- ◆ 父母離婚的前期包括三個階段：醞釀期、哀悼期、動盪期
- ◆ 分居至完成離婚申請，整個時段差不多2至3年
(按家庭情況而異)

你會經歷甚麼？

- ◆ 你會聽到或看到他們常常吵架或冷戰、互相怪責對方、其中一方或雙方提出離婚
- ◆ 爸爸或媽媽會搬走，同住的爸媽在教養及生活上要負較多責任，間中可能會有較大的情緒
- ◆ 爸爸或媽媽的情緒反應，例如：易哭、難以入睡，甚至責備你、埋怨你或向你發脾氣
- ◆ 可能你會暫住其他人的家中、或由親友照顧
- ◆ 爸爸或媽媽可能在你面前投訴對方
- ◆ 爸爸或媽媽可能不准你見對方
- ◆ 被爸爸或媽媽要求傳話給對方
- ◆ 不能時常與已搬走的爸爸或媽媽見面或聯絡
- ◆ 因離開熟識的環境及親友同學而有一段時間感到孤獨和難過
- ◆ 對爸爸媽媽的離婚及日後的安排充滿疑問
- ◆ 對爸爸或媽媽的新居感到陌生
- ◆ 可能會搬屋或轉校

延伸閱讀

明光社，2016。「永遠的父母：離婚以後，為孩子多走一步」計劃—公眾教育短片（一）《誰的錯？》

你可能會……

- ◆ 難過
- ◆ 痛苦
- ◆ 失去安全感
- ◆ 憤怒、甚至羞恥（怪責爸爸媽媽令自己失去了完整的家庭）
- ◆ 感到有些東西不見了，但不知如何填補它
- ◆ 想爸爸媽媽和好如初
- ◆ 害怕
- ◆ 擔心
- ◆ 怪責自己
- ◆ 容易受傷害
- ◆ 感到疲倦
- ◆ 迷惘或混亂

你可以怎樣做？

- ◆ 告訴自己：爸爸媽媽離婚不是你的錯
- ◆ 容許自己感到傷心，不要怕流淚
- ◆ 不用強迫自己接受爸爸媽媽離婚的事實
- ◆ 給自己一些時間，消化爸爸媽媽離婚的事實
- ◆ 向信任的人傾訴
- ◆ 繼續與爸爸媽媽保持聯絡
- ◆ 可以表達對爸爸或媽媽的掛念
- ◆ 可以向爸爸或媽媽提出疑問
- ◆ 做一些令自己快樂的事，例如：吃美食、與朋友玩樂等
- ◆ 尋找其他支援，例如：身邊好友、其他長輩、專業輔導人員等
- ◆ 閱讀有關離婚的書籍以減少迷惘
- ◆ 擶閱生活圈子，向不同的人學習，建立更正面的自我形象及價值感

爸B媽咪：

媽咪，我好掛住你呀！無咗你同我講故事、餵我、同我玩，我好驚、好孤單呀！媽咪果日出街之後，我就無見過你。我答應你以後我會聽話架啦，我唔會再喊！你地點解我要分開呀？爸B快啲帶媽咪返嚟呀？我地一齊再去遊樂場好嘢好？我唔想無咗媽咪，唔好唔要我……

K2的小柔



為何我情緒經常低落？我生病了嗎？



爸爸媽媽是否不愛和不要我了？



爸爸媽媽可以再次回到一起嗎？



爸爸媽媽離異是一個很大的轉變，並不是常人能完全承擔的，所面對的困難及疑惑也是十分真實，你有如此的感受及反應，是十分正常的。

雖然爸媽不再一起生活，但不代表他們不愛你，你仍能約他們相聚及聯絡。他們依然愛你，你可以讓他們知道你需要他們，他們會嘗試繼續聯繫你。若果他們沒有再跟你聯絡，可能有他們的難言之隱。

離婚是他們深思熟慮的決定，他們也必定掙扎過才做出這樣的決定，所以很大可能不會再一起了，但你仍然是他們的子女，仍有機會與他們見面的！



爸爸：你已經有一年無返過屋企，你究竟幾時先返黎？無左你，我唔敢自己一個瞓，成日都發惡夢，甚至係夢入面喊，不過我喺夢入面見到你返左黎，我好開心呀！所以我到呢一刻，都仲好信你會返黎架！我係學校無人同我玩，成績又好差畀老師話，你快啲返黎幫下我。

媽媽：自從少兒咗爸爸，我每日放學或者放假就將自己困係房，唔同你傾偈，其實都係想引你關心我多啲，我寧願比你鬧我打我，都唔想連你都離開我……媽媽你都唔好咁唔開心啦，可能爸爸好快就會返黎呢？

小三的阿志

延伸閱讀

明光社，2016。「永遠的父母：離婚以後，為孩子多走一步」計劃—公眾教育短片（二）《我能說甚麼？》

McGhee, C. 2014. "SPLIT: A film about divorce for children and their parents."

你可能還有更多的疑問……

- + 為何爸爸媽媽離婚要發生在我的家庭？
- + 會有甚麼事將要發生呢？
- + 我還可以見到媽媽或爸爸嗎？
- + 我將會住在哪裡？
- + 為何爸爸媽媽不好好解決問題？
- + 我的家庭會從此破裂嗎？

與其把疑問收藏在心中，鼓勵你們坦誠向爸爸媽媽提出。

愈多的傾談，愈能夠使你從爸爸媽媽離婚的傷痛中走出來。

在爸爸媽媽離婚的初期，你經歷著他們從醞釀分居及離婚、你為著失去過往一起的快樂感到很難過甚至哀傷，並要面對人、事、物一切的轉變，全部都是未經歷過的，迷惘和不安圍繞著你。若有足夠的資訊、分享及支援，你會漸漸較能面對與爸爸媽媽分開聯繫。



爸爸媽媽，我雖小，
但我想講.....
我想問.....



父母離婚的中期

- ◆ 父母離婚的中期：適應期
- ◆ 整個時段約2年

你會經歷甚麼？

- ◆ 爸爸媽媽的情緒變得穩定，較少向你發洩
- ◆ 爸爸或媽媽的焦點可能放在工作上，沒有足夠的時間陪你
- ◆ 爸爸或媽媽的焦點可能放在你身上，對你的要求變高
- ◆ 已適應只有爸爸或媽媽同住
- ◆ 已適應較少機會見到非同住的爸爸或媽媽
- ◆ 家庭經濟有困難，你和家人要分工合作的解決
- ◆ 可能同住的爸爸或媽媽要外出工作，你需要懂得照顧自己的起居飲食
- ◆ 因有新的生活安排，可能會變得容易混亂或忘記了原定的時間表
- ◆ 可能與舊朋友少了聯絡或見面
- ◆ 有些時間，如週末或放假，會與非同住的爸爸媽媽共住
- ◆ 爸爸或媽媽可能會忘記為你預備私人空間或物品
- ◆ 爸爸媽媽在辦理離婚手續，可能會順利和諧的解決，也有可能為到子女及財物的分配而出現衝突，需要進行調解或法律訴訟，這時可能其他親友也會給予意見

你可能會.....

- ◆ 因爸爸或媽媽沒有時間陪伴自己而感到孤單
- ◆ 因爸爸或媽媽的要求太高而感到有壓力
- ◆ 想吸引爸爸媽媽的注意而做出一些倒退或反叛的行為

- ◆ 情緒依然會有高低起伏
- ◆ 因要獨自面對或解決生活某些問題而擔憂
- ◆ 把自己與兄弟姊妹或其他朋友比較
- ◆ 因性格比較內向，對改變感到焦慮
- ◆ 因覺得少了爸爸媽媽的愛而認為自己不再重要
- ◆ 因想得到多一點關心和愛而結識許多朋友、開始拍拖，甚至濫交
- ◆ 需要與自己覺得重要的人保持連繫

你可以怎樣做？

- ◆ 需要時間習慣新的生活模式
- ◆ 接納自己仍會有情緒不穩定的時間
- ◆ 逐漸與爸爸媽媽表達内心感受、想法及期望
- ◆ 向爸爸或媽媽表達適應新環境的困難、讓他們為你作出最合適的安排
- ◆ 為自己訂立目標，發掘夢想
- ◆ 接受別人的幫助，保持樂觀的心
- ◆ 透過不同的方法與爸爸媽媽保持聯絡（可參考本書〈與非同住爸媽聯繫的方法〉一部份）
- ◆ 為自己預備一個生活或活動日程表，內容包括：

我要去哪裡？

誰會帶我走？誰來接我？

何時？

我在哪裡會合爸爸/媽媽/照顧者？

我要帶甚麼？

- ◆ 需要時間結識新的朋友
- ◆ 攜帶自己最愛或最重要的物品前往爸爸或媽媽的新居
- ◆ 請爸爸或媽媽在家裡都為你預備生活的必需品

中五的 Jenny

還記得小五時，媽媽跟我說她和爸爸要離婚，叫我要聽爸爸的話，就這一句就提起行李走了。我想問爸爸好了解多些，但爸爸只抽煙並說不要問，我只好用沉默蓋住許多的問號。直至中三，班主任關心我的成績時問起我的媽媽，我本想說謊，但我猶豫了一會，我決定跟她分享家中的狀況。我居然哭了，那是我第一次表達內心一直積壓的自責與憤怒，Miss Lee 很耐心的聆聽。漸漸地，我明白並接納到自己的情緒和想法。後來，社工也幫我知道作為子女的權與責，給我一些相關的資料，令我感覺好多了。這兩年我想同人分享屋企的事情，我就會找她倆分享，也參加了一個同路人小組，將學到的回去跟爸爸分享及實踐，現在和爸爸有傾有講能互相支持。真的很多謝 Miss Lee 和譚姑娘，仲有我D組員；好彩我入了這間中學！



我好想和別人分享我的困難及我爸爸媽媽分開的事，但我感到羞恥，怕給身邊的朋友知道，可以怎麼辦？

爸爸媽媽離婚不是一件需要羞恥的事情，不用刻意隱瞞！即使真的遇上了取笑你甚至對你有偏見的同學，也無需太上心，只因他不明白你和家人的難處。相反，經歷爸爸媽媽的分離，你可能十分需要找別人傾訴，不需要隱藏自己的情緒，建議你與可信靠的人分享，例如：老師或社工。



我可以如何幫助我的爸爸媽媽不再爭吵？

你不必負上這個責任。當遇上他們爭吵時，不需要想方法去解決他們的問題或維護任何一方；可選擇離開房間，做一些可以分散自己情緒的事，容許自己哭泣或發洩，但千萬不要做傷害自己或別人的事。



你可能還有更多的疑問……

- ◆ 我的情緒很差，可以為自己做甚麼？
- ◆ 我還可以相信誰呢？
- ◆ 我要搬家嗎？我要轉校嗎？還可以見到我的同學或朋友嗎？
- ◆ 我怪責爸爸媽媽離婚，我覺得很痛苦，我可以怎樣做？
- ◆ 如果我與另一位父母同住生活，是否會比現在更好呢？
- ◆ 我沒有多想爸爸媽媽離婚的事，大部份時間我只是很快樂地與朋友在一起，我是否應該感到羞愧？

小四的Daniel

我和媽媽常會在晚飯後到公園玩或游泳，
星期日返教會同去郊外玩，
假期會參加社區中心的活動，我覺得好開心呀，
雖然我無爸爸，我都唔怕畀同學和教會D朋友仔知，
他們都繼續同我玩。間中我同媽媽都會吵架，
但我們會在睡覺前傾心事，
講自己有甚麼不對，同對方講對唔住。



與其把疑問收藏在心中，鼓勵你們坦誠向爸爸媽媽提出。

愈多的傾談，愈能夠使你從爸爸媽媽離婚的傷痛中走出來。



即使爸媽已分離，但我仍可以和他們好好在一起。



父母離婚的後期

- ◆ 父母離婚的後期：重建期
- ◆ 一般在離婚後3至5年
- ◆ 離婚的影響逐漸減低

你會經歷甚麼？

- ◆ 習慣只與爸爸或媽媽一起生活
- ◆ 習慣較少時間見到非同住的爸爸或媽媽
- ◆ 可能定期能與非同住的爸爸或媽媽見面
- ◆ 結識新的鄰居、同學或朋友
- ◆ 發展自己的生活
- ◆ 爸爸或媽媽有一段或多次新戀情
- ◆ 已適應爸爸或媽媽有新的異性朋友
- ◆ 需要與爸爸或媽媽的異性朋友建立關係
- ◆ 另一位父母要求你將這位父母與其異性朋友的相處告訴他/她
- ◆ 爸爸或媽媽考慮或決定再婚

你可能會……

- ◆ 感到擔心和嫉妒、甚至憂慮爸爸或媽媽會拋棄自己
- ◆ 因與爸爸(媽媽)的新朋友相處愉快而怕媽媽(爸爸)覺得你背叛他們
- ◆ 不喜歡爸爸或媽媽的異性朋友
- ◆ 因未能與爸爸或媽媽的異性朋友相處而與爸媽出現對立
- ◆ 面對爸爸或媽媽再婚
- ◆ 覺得爸爸或媽媽只顧拍拖而忽略你

你可以怎樣做？

- ◆ 不把新的家庭與從前的家庭作比較
- ◆ 向爸爸或媽媽提出自己的需要，多與他們溝通
- ◆ 與爸爸或媽媽表達你的擔憂及疑問
- ◆ 嘗試放膽與爸爸或媽媽的異性朋友建立關係
- ◆ 認識及了解爸爸或媽媽的異性朋友，減低自己的負面情緒
- ◆ 和爸爸或媽媽討論與他們的異性朋友相處時需注意的事宜
- ◆ 接納自己對爸爸或媽媽的異性朋友有正面或負面的感想
- ◆ 嘗試了解爸爸媽媽結識異性朋友的需要，尊重他們的決定

你可能還有更多的疑問……

- ◆ 爸爸媽媽有新的異性朋友，是因為我太沉悶嗎？
- ◆ 爸爸媽媽會因為要建立新的家庭而忽略或取代了我嗎？
- ◆ 爸爸媽媽的新伴侶會令父母離開我嗎？
- ◆ 面對爸爸媽媽結識新的伴侶，我可以說甚麼？可以怎樣做？
- ◆ 我可以和爸爸媽媽討論他們結識新伴侶的情況嗎？
- ◆ 爸媽會否跟其他人結婚呢？到時我會怎樣呢？
- ◆ 爸爸/媽媽的戀人會愛我嗎？我若果與那人相處愉快，是否對不起另一位父母呢？

與其把疑問收藏在心中，鼓勵你們坦誠向爸爸媽媽提出。
愈多的傾談，愈能夠使你從爸爸媽媽離婚的傷痛中走出來。



新的家庭？

如果事前沒有足夠及坦誠的溝通，爸爸媽媽假如再婚，你的心情也許會更擔憂，更容易胡思亂想，怕他們有了新的伴侶、甚至新的孩子後，會把你置之不顧。

你或許會擔心

- ◆ 爸爸或媽媽要跟一個我不熟識的人結婚了，我可以怎麼辦？
- ◆ 爸爸或媽媽只顧和新的伴侶在一起，我該做些甚麼引他注意嗎？
- ◆ 爸爸或媽媽的新伴侶會否不喜歡我？
- ◆ 我未能和爸爸或媽媽的新伴侶相處，怎麼辦？
- ◆ 我可以和爸爸或媽媽的新伴侶成為朋友嗎？
- ◆ 假如爸爸或媽媽再婚，另一個父母會不開心嗎？
- ◆ 我要搬屋嗎？要帶走甚麼？
- ◆ 我應該如何稱呼爸爸或媽媽的新伴侶？
- ◆ 我可以如何讓自己融入這個再婚的家庭中？
- ◆ 將來爸媽若有 BB，他們還會愛我嗎？會趕我走嗎？



我爸爸或媽媽有新的異性朋友，我要如何和他/她相處？

感受到你有點不知所措，欣賞你會為未來籌算。無論如何他/她也是疼惜你的長輩，即使你不太習慣這位叔叔/姨姪，甚至未必立即喜歡他，但首先保持尊重和禮貌，你可以保持開放友善的態度，可能你會發現他/她也很想認識你更多。



若果爸媽決定再結婚，這是很重要的一頁，是生命中重要的階段，因為這牽涉更多新的關係和生活，例如：有新的兄弟姊妹、祖父母或其他長輩。你或許會有許多感受及想法，盡早清楚的告知爸爸/媽媽，以便他們作出更適切大家的考慮、決定及計劃。

如果你認為很難接受爸爸媽媽再婚，那更要早些跟他們分享，讓大家有充足的溝通，也嘗試明白爸爸/媽媽的心意及需要，相信雙方互諒又互相遷就，親子關係一定能維繫甚至可以更好。

把握機會認識爸爸/媽媽的新戀人，與他們多溝通或活動，分享自己的生活和喜惡，可以增進了解，建立和諧的關係。

延伸閱讀

《恐龍離婚記》(Dinosaurs Divorce), 2006, 王心瑩譯, Brown, L.K. & Brown, M. 著



今晚我無法睡得著！腦海裏總是剛才婚宴的畫面……

上天讓我成為一個特別的女兒—我能參加媽媽的婚宴。

媽媽再嫁，在我17歲時再嫁。我應該要笑的，但我又覺得

笑得好無道理……看見媽媽笑得很甜，我應打從心底覺得是

一件開心事，但其實我整個人都抽離了。我覺得自己是

主人家，但又好抽離，我覺得自己在宴會中是重要的角色，

但又覺得自己是零，很怪很矛盾！其實，全晚都有點

不知所措，不知怎麼自處！不知在看的你懂我沒有，

我從今早到現在都搞不懂，就是矛盾矛盾怪怪的……

你可以嘗試：

- ♦ 用正面的行為讓爸爸媽媽注意到你的需要
- ♦ 開放自己與爸爸或媽媽的新伴侶接觸
- ♦ 與爸爸或媽媽商討如何稱呼他的新伴侶而大家都感到舒服又恰當
- ♦ 與爸爸或媽媽商討可以帶甚麼重要的物品到新的居所
- ♦ 讓自己花點時間適應與新的家人生活
- ♦ 尊重爸爸媽媽和他的伴侶，同時請他們也尊重你
- ♦ 向爸爸媽媽甚至他的新伴侶表達你的想法、感受和擔憂
- ♦ 如果爸爸或媽媽的新伴侶已有子女，嘗試與他們相處





爸！媽！我真係很累……你地知唔知？自八歲個年你地分開個日開始，我每日起身，都同自己講要堅強，因為我唔可以再靠其他人，要靠自己，要睇住媽咪同細佬。但每日面對補課測驗同考試，返到屋企，又要幫手做家務，又要睇住細佬，無一日停過……直至我轉左校之後識左班新朋友，佢地好撐我，佢地話食煙可以減壓，於是我就開始食……食到停唔到，仲會叫埋我女友一齊食。有時瞓唔着，發惡夢，我會割手，因為我覺得自己毫無價值……就算我知呢啲對我無益，但我控制唔到自己！我覺得好無助、絕望，因為我知道無論我做咩，爸爸媽媽你地都唔會再係番埋一齊……

中三的Mavon

假如父母沒有好好處理離婚的問題……

對你有甚麼影響？

- ◆ 活在仇恨、埋怨、內疚、羞恥和隱藏之中，如未能健康地抒發和面對情緒，可能會患上抑鬱、焦慮症等情緒病
- ◆ 不懂得正確面對自己的情緒，甚至影響與人建立健康的關係
- ◆ 難與爸媽修補關係，可能對長輩，如：老師、教練等有極負面的印象
- ◆ 錯誤地及不健康地滿足自己的需要，對自己及身邊的人造成傷害
- ◆ 性格行為變得極端，如出現傷害自己、吸毒、濫交等行為來麻醉和滿足自己
- ◆ 認為自己沒有價值，影響未來生活（沒有方向、目標和夢想），對生命失去希望

小六的 Samantha

三歲個年，爸爸因為成日賭錢唔返屋企，媽媽決定同佢離婚，開頭無人要我，到最後係婆婆好心決定收留我。到左而家，爸爸成日係內地返工，媽媽就再結婚，有左自己屋企，唔再返黎……我係婆婆屋企好靜，唔會點出聲，因為我講咩我婆婆都會鬧我，日日要我幫佢手做家務，屋企入面有兩個表哥一個表弟，佢哋就唔同，婆婆好錫佢哋，成日買玩具比佢哋又讚佢哋……為左唔好比人話，我決定唔出聲，我好想有人鍾意我，所以人哋講乜我都會附和，好想有人肯定我、接納我，不過，我發覺好似漸漸無左自己……



爸爸媽媽離婚是因為我做錯事嗎？

當然不是你的錯！他們分開是因為他們認為無法繼續一起生活，這是他們二人的決定。





假如你正夾在爸媽中間……

以下的問題，可幫助你看看自己是否夾在爸媽的衝突之間：

	爸爸	媽媽
爭吵時，要我站在他的一邊。	常常 / 間中 / 不會	常常 / 間中 / 不會
要我幫他傳遞信息給另一位。	常常 / 間中 / 不會	常常 / 間中 / 不會
當我幫爸/媽傳達信息時，另一位父母會怪責我。	常常 / 間中 / 不會	常常 / 間中 / 不會
會問我有關另一位父母的私生活。	常常 / 間中 / 不會	常常 / 間中 / 不會
會跟我講或讓我聽到貶低另一位父母的事。	常常 / 間中 / 不會	常常 / 間中 / 不會
當知道我用不同的方法對待他們時，會感到生氣。	常常 / 間中 / 不會	常常 / 間中 / 不會
要求我為他守秘密。	常常 / 間中 / 不會	常常 / 間中 / 不會

延伸閱讀

TeenBetween. 2010. "TeenBetween—Caught up in your parents' divorce."

可以如何避免夾在爸媽中間

- 告訴自己：這是爸媽之間的事，你無法為他們解決。
- 當爸媽有正面衝突時，迴避一下，去無法看見或聽見他們爭吵的地方。如無法離開，你可以請他們不要大聲爭吵，因你感到難受；也建議他們冷靜後再討論。
- 記得有些幫助自己紓緩情緒的方法可以令自己變得更好。
- 你可以拒絕成為爸媽的傳聲筒。
- 你可以仍然愛他們，並且不需選擇偏向其中一方，而且繼續與他們及其他家人相處。
- 你可以拒絕聽其他人對父母所作的評論甚至惡意攻擊。
- 你可以拒絕為父母、祖父母或其他家人，打探另一位父母的情況。
- 你可以拒絕向另一位父母說謊。
- 你不要擔心父母會因為你沒有滿足他們的要求而不再愛你，而勉強自己做不想做的事。





給正在經歷 父母離婚的孩子的話



你可以用任何方法幫助自己。
你可以讓悲傷的經歷使自己變得更強壯。
即使家庭有轉變，你可以弄清楚如何處理
當中的問題。

雖然你可能仍有很多憂慮，但我們要告訴你的是，即使爸爸媽媽離婚，有些事情都不會改變：

- ◆ 爸爸媽媽仍然很愛你。
- ◆ 爸爸媽媽離婚不是你的錯。
- ◆ 可嘗試向爸爸媽媽了解你認為很重要的疑問。
- ◆ 最困難的事都會隨時間過去，最終會變好的。
- ◆ 你的家庭仍然存在，即使爸媽已經分開。
- ◆ 爸爸/媽媽/照顧者會好好照顧你。

令你更易面對爸媽離婚的方法

- ◆擁抱自己的情緒，你可以感到悲傷、可以覺得難過、受到傷害。可以感到痛苦，但不可因感到痛苦而做出傷害自己或別人的事、或做一些令自己惹上麻煩的事。
- ◆慢慢地深呼吸三次，回到正常的呼吸；數分鐘後重複再進行練習。這樣可讓腦部得到氧氣，令你能有較清晰的思考。

- ◆ 告訴自己：冷靜、平靜下來。
- ◆ 告訴自己：這沒有大礙，只是現在情緒較混亂，但很快會好起來。很多孩子和你所經歷的一樣，但都能跨過。
- ◆ 做一些令自己充滿能量的活動，如跑步，或你喜歡的運動。
- ◆ 做一些不同的活動，如聽音樂、與朋友外出、閱讀等。
- ◆ 回想過去的經驗，從過去處理傷痛的經驗中汲取令自己變好的有效方法。
- ◆ 列寫一張「感覺良好」清單，列出令自己完成後感受會變好的活動清單，持續進行一至兩項令自己的感受變得更舒服的活動。
- ◆ 讓自己獨處，容許自己有時間及空間去獨處，並且做一些能令自己放鬆的事情，如流淚、畫畫等，令自己慢慢從負面情緒中釋放。
- ◆ 畫畫或寫作，把感受或所經歷的用筆一一記下，抒發自己的感受。
- ◆ 和你信任的人傾訴，可以是爸爸媽媽、朋友或長輩；如發現自己的情況沒有好轉，可以尋求輔導員的協助。
- ◆ 與好友傾談，花多點時間與朋友或家人一起做一些輕鬆有趣的事。
- ◆ 擁抱你的爸爸媽媽、兄弟姊妹及家人，請他們同樣給你擁抱。
- ◆ 如果你有養寵物，花時間照顧及陪伴牠們。
- ◆ 學習新的事物。
- ◆ 如你需要前往另一位父母的家短住，可列出需要同住爸爸/媽媽在你離開時協助處理的事項，例如：淋花、餵寵物等。安排好自己的事有助你適應新生活的安排。



英國一位小女孩(Libby Rees)於9歲時曾撰寫一本關於自己面對父母離婚時的「自救方法」，你都可以參考她的方法幫助自己面對難關的：

- ◆ 找出一段自己獨處的時間，做一些輕鬆的事，例如：看看電影或做運動，這可以給你一段遠離煩惱的寶貴時光，有助自己放鬆心情。
- ◆ 在感到悲傷的時候，想一些能夠令自己開心和笑的人、事物及想法。
- ◆ 每天早上起床時，對著鏡子大喊五聲：「我每天都會愈來愈好的」，為自己增添正能量。
- ◆ 去嘗試做一些有挑戰性的事情，令自己得到成就感，會令你勇於面對難關。
- ◆ 設置一個週五放鬆夜，在週五的晚上做一些自己期待已久的事，例如：把收藏一週的巧克力吃掉，這樣除了令你心情舒適一點，也令你對每一週有所期待。
- ◆ 檢視過去的一週，甚麼事情做得好，然後獎賞自己，也要檢討有甚麼事做得不好，想辦法做好一點。
- ◆ 找個獨處的小天地，大喊大叫徹底宣洩一切壓力。
- ◆ 進行能轉移大腦注意力的活動或參加有益身心的群體活動，有助忘記自身的困境。
- ◆ 選一個在課堂上有興趣的課題深入研究，發掘自己的才能。
- ◆ 做適量的運動，有助於身體釋放出腦內啡(endorphin)，能夠讓你快樂正面地面對任何事情。

你可以向爸媽說的話

無論你的個性或客觀環境如何，我們鼓勵你在爸媽離婚的事情上多表達自己，讓爸媽或其他家人更明白你的需要，與你一同共渡難關。

或許你不懂得可以如何表達，不緊要，看看以下的句子能否幫到你？

- ◆ 我需要知道你愛我、會保護我、不會離開我。
- ◆ 我擔心自己未來的生活，例如：在哪裡住？在哪裡上學？
- ◆ 我想你聽聽我的疑問和意見。
- ◆ 實際上，我需要很長的時間去適應你們的離婚。
- ◆ 實際上，我不想看到你們吵架。
- ◆ 實際上，我不想夾在你們之間。
- ◆ 我不想做傳聲筒。
- ◆ 我不想聽到你們批評對方。
- ◆ 我希望可以與其他離婚家庭的孩子傾談。
- ◆ 可否幫助我抒發和管理情緒。
- ◆ 請給我空間和時間，讓我一步一步哀悼過去的生活。
- ◆ 我只想做你們的兒女，不要迫我。
- ◆ 請告訴我，你們離婚不是我的錯，也讓我知道不需為這負責任。
- ◆ 請讓我知道，我可以同時愛爸爸和媽媽，可以繼續見到你們。
- ◆ 請在我有需要時陪伴我、關心我。
- ◆ 我需要你和我一起解決困難。
- ◆ 實際上，我不想你們分開。

延伸閱讀

Davidoutt. 2013. "A Message to Kids and Teens of Divorce."



你雖然無法改變父母離婚的決定，但你可以幫助自己好好的跨越這個難關。我們鼓勵你：

了解並善用自己的情緒

假如以上的句子未能表達你的想法和感受，你可以試試回答以下的問題，協助自己發現自己的想法及感受。

當我遇到 _____ (發生的事情)

例：當我看到爸爸媽媽在吵架，

我感到 _____ (你的感覺)

例：我感到很驚慌，

我想到 _____ (你的想法)

例：我想到他們可能會打架，

我希望 _____ (你期望會發生的事/解決問題的方向)

例：我希望他們可以平心靜氣地說話。

很多時，我們知道自己有不好受的情緒，但不一定知道情緒出現的因由。因此，讓自己先冷靜下來，回想發生的事情，留意自己當時身體狀況的轉變，有助你找出自己的情緒及相應的想法；進一步可找到解決問題的方向。

了解並提升自己的解難能力

當你遇到困難或挑戰時，會如何應對呢？

- A. 逃避/扮看不見聽不到/轉移話題
- B. 迎合他人的喜惡或期望
- C. 找許多相關資料解決問題，但甚少理會自己的感受
- D. 指責：認為是別人的錯，通常有不滿的情緒
- E. 會與他人真誠地互相分享及聆聽自己的感想

遇到困難時能否成功解決，取決於兩方面：(1)我對自己解決困難的能力感；(2)我實際有解決困難的能力。透過以下測試認識自己這方面的情況，1分表示非常不同意，5分表示非常同意：

	1	2	3	4	5
如果我盡力去做的話，我總是能夠解決問題的。					
即使別人反對我，我仍有辦法取得我所要的。					
對我來說，堅持理想和達成目標是輕而易舉的。					
我自信能有效地應付任何突如其來的事情。					
我能應付意料之外的情況。					
如果我付出必要的努力，我一定能解決大多數的難題。					
我能冷靜地面對困難，我信自己有能力處理問題。					
面對一個難題時，我通常能找到幾個解決方法。					
有麻煩的時候，我通常能想到一些應付的方法。					
無論甚麼事在我身上發生，我都能夠應付自如。					

計算你的總得分

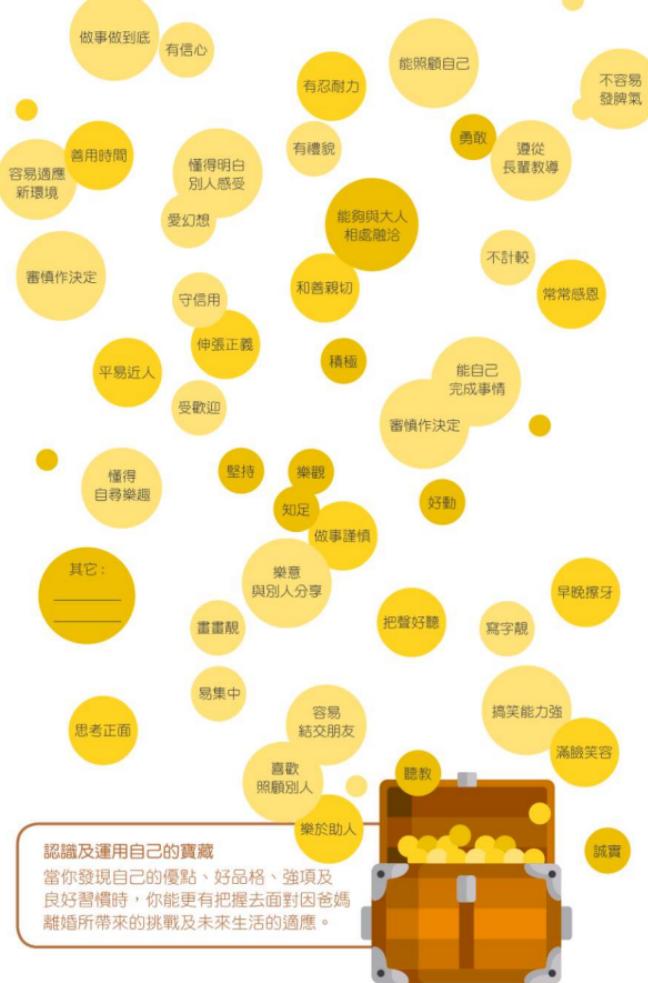
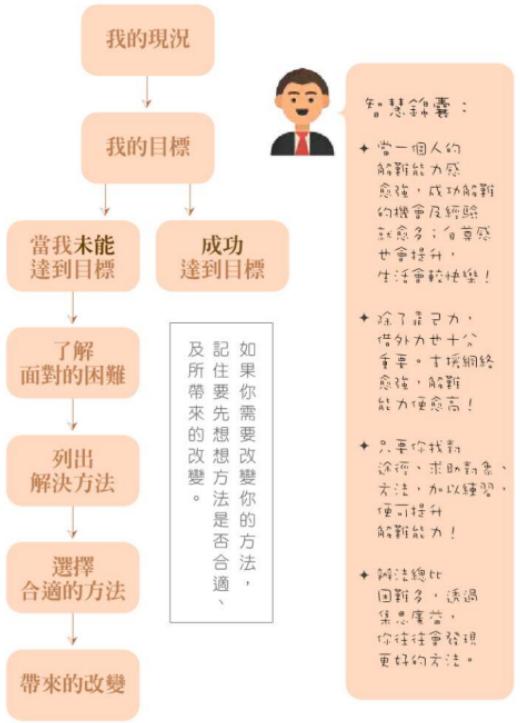
10-15分 你對自己解難能力沒甚麼信心，建議你認識自己的優點，探索如何能運用來解決困難。

16-26分 你對自己的解難能力有一定的認識，不妨認識自己更多的優點，訪問身邊熟悉你的爸媽、朋友及師長，讓你確立自己的能力感。

27-35分 你認為自己可以解決一般的困難，但有時會受到環境或別人的說話所動搖。

36-50分 你對自己有自信，當你遇到有利因素，並具備實際解決問題的能力，困難都能解決。

現在，你可以練習以下的步驟去處理一個正在面對的困難：





如你發現有些情況獨自一人未能處理，
想想你可以找誰幫忙吧。

爸爸/媽媽/親戚 _____ (名稱及關係)

同學/朋友 _____ (名稱及數量)

老師/社工/導師 _____ (名稱及數量)

其他 _____ (名稱及數量)

雖然損友、有勢力的朋友或教你走捷徑的長輩……
能助你迅速解決問題，但往往會帶來惡果，出現更多
更難解決的問題。因此，須要選擇良師益友的幫助啊！

好好照顧自己的健康

你的身體陪伴你一生，有好的健康才有能力處理生命中不同的問題和挑戰。

- ◆ 讓自己有好的生活習慣，保持精神健壯。
- ◆ 保持個人衛生，令自己感覺清爽乾淨。
- ◆ 讓自己吸收足夠的營養，令自己保持健康。
- ◆ 保持作息定時及優質睡眠，令身體可以得到休息及修復，頭腦更靈活。
- ◆ 多做帶氧運動，有助你製造腦內啡，令你感到快樂並且釋放壓力。
- ◆ 適時放鬆，每天都讓自己有放鬆的時間，不讓其他人打擾你。

懂得保護自己

家庭狀況出現轉變，有可能會引發其他的問題，假如家庭中出現了危險，你要學懂保護自己。

- ◆ 把你所遇到令你受驚的事情，告訴你信任的大人。
- ◆ 為自己設定一個安全的計劃，如遇到危險或麻煩，懂得怎樣逃脫：(1) 離開現場或找家中安全的地方躲藏；(2) 走到安全的地方，如醫院、警局、朋友的家等；(3) 求助，自行報警或找可靠的朋友或長輩幫忙。
- ◆ 不要向他人隱瞞自己所受到的傷害（例如：家庭暴力，性騷擾）
- ◆ 如果你擔心把事情告訴別人後，安全會受到威脅，你可先想想可以如何保護自己。
- ◆ 不要覺得自己把事情告訴別人是做了不恰當或不忠誠的事。
- ◆ 當你告知別人時，可能換來不相信的反應並叫你不要亂說。你可能感到無助及無奈，但不要洩氣，尋求師長或社工的協助。



無論有多少人愛我，
我都可以先愛我自己。

智慧金囊

保持積極正面的態度，把笑容常掛在你的臉上，
你就能更從容去面對任何事情！





相信自己是寶貴的

在面對生命的挑戰，很多時你要相信自己有足夠的能力及資源去解決。

- ◆ 世上只有一個你，無人能取代！你有屬於你個人獨特的地方，是別人沒有的。
- ◆ 可能有時會出現負面的思想陷阱，例如：「我不夠好」、「我的生命沒有希望」、「我做甚麼都是錯」等，讓自己停一停，甩開這些不真實的思想陷阱，重新肯定及欣賞自己。
- ◆ 透過完成令自己感覺良好的事情，對自己維持積極正面的評價及思想。
- ◆ 讓自己盡量搜集更多資訊，協助自己做出更恰當的選擇。
- ◆ 每個人都有機會做了錯誤的決定，當不理想的結果出現後，相信自己有能力修補或改變它。
- ◆ 相信自己的感覺，不用勉強自己裝出很強，或一副滿不在乎、沒事發生的樣子，好好聆聽自己的感受。
- ◆ 無論現在的境況有多差，鼓勵自己晴天一定會來，你的生命會變得更好。
- ◆ 相信「生命充滿樂趣！」(Life is full of fun!) 帶著好奇心，看看今次從困難中又能夠汲取甚麼智慧或提升甚麼解難能力。

繼續發展

自己的
夢想

即使現實生活中
面對父母離婚會令你感到
失落、無助並洩氣，但你仍可以
藉著發揮夢想，為自己帶來希望與動力。

我未來3個月/半年/一年的夢想是：

如果夢想成真，我會感到 _____ (感受)

因為我覺得自己 _____ 。

要原諒爸爸媽媽嗎？

「要原諒爸爸媽媽嗎？」這個問題並不需要急於在你接受了爸爸媽媽離婚的決定前回應，在你發現自己開始對他們的分離感到平靜甚至能夠面對時，你才開始想這個問題吧。他們的分開實在令你感到傷痛，心中可能對他們的不負責任感到生氣。雖然他們的決定令身邊的人受傷，其實他們自己都同樣受了傷。過了一段日子，與其以討厭或不快的態度相處，不如讓自己放下心中的憤怒和憎恨，原諒爸爸媽媽對自己造成的傷害，讓自己和他們都重新過生活呢？

選擇不原諒對自己的影響：

- ◆ 變得負面、悲觀、甚至自暴自棄
- ◆ 把傷害帶進關係之中
- ◆ 難與他人建立更好的關係
- ◆ 不懂得接納及愛護自己
- ◆ 難以學識面對傷痛和衝突
- ◆ 較大機會影響你培育健康的愛情、婚姻和家庭
- ◆ 容易把傷害放在身邊的人身上
- ◆ 不懂得體諒別人，接受和肯定別人的愛

如何才能原諒爸爸媽媽呢？

- ◆ 明白和接受爸爸或媽媽都是不完美的。
- ◆ 離婚是他們其中一個決定，嘗試欣賞他們從前對你的愛和付出。
- ◆ 接受自己仍然很想與他們一起生活的想法。
- ◆ 告訴自己生活的改變，並慢慢接受。
- ◆ 欣賞爸爸媽媽在離婚後為家庭的付出。
- ◆ 不用否定爸爸媽媽對你所造成的傷害，告訴他們你的痛，讓他們知道可如何更愛你。
- ◆ (當你預備好)告訴爸爸媽媽你會原諒他們，並在行動上表現出原諒。



共享親職

「爸爸媽媽離婚後，我還可以見到另一位嗎？」一般經歷爸爸媽媽離婚的孩子都會擔心家庭破裂後，不能再見到另一位父母。事實上，即使爸爸媽媽離婚，他們永遠也是你的爸爸媽媽，仍然會負起照顧你、愛護你的責任。因此，法庭會判出「共同管養令」，讓父母「共享親職」(co-parenting)，繼續共同承擔爸爸媽媽照顧子女的職責，亦可保留與子女繼續見面及相處的權利。

共享親職是甚麼？

爸爸媽媽即使在離婚後，仍可共同決定養育子女的一切重要事項，可在關心你的成長安排上互相支援，商議**一套有效並雙方同意繼續參與的方案**，讓你能從父母的共享親職關係中獲得最大的益處。

延伸閱讀

社聯頻道，2014年，「離婚父母共享親職 照顧子女身心需要」，《星期四脈搏》
社聯頻道，2014年，「『共同責任模式』助離異夫婦照顧子女」，《星期四脈搏》
McCoy, M. "What is co-parenting-Definition & tips for Custody Agreement." Money Crashers
Ohio State University Extension. 2012. "Successful Co-Parenting A Child's View."

共享親職對你的好處？

- ♦ 減少爸爸媽媽離婚對你造成的打擊及負面影響。
- ♦ 讓爸爸和媽媽作出較合適的安排，大家能較為健康的過渡分離及與你保持愛的關係。
- ♦ 讓你**繼續同時享有爸爸和媽媽的愛**、獲得安全感，建立較高的自尊感。
- ♦ 繼續在爸爸和媽媽的照顧及保護下成長，發展自己。
- ♦ 你可以向爸爸和媽媽表達自己的感受和意見。
- ♦ 他們會嘗試放下彼此的分歧，而多考慮你的**需要及意願**。
- ♦ 他們會商討有關你的事情，為你提供更大的好處。
- ♦ 他們會商討照顧你的方式，為你的生活作出安排。
- ♦ 你可以繼續與爸爸和媽媽**相處及分享**。
- ♦ 爸爸和媽媽都能夠定期與你相聚及溝通，而你毋須感到**壓力**。
- ♦ 可以減輕爸媽離婚後對你的影響。

除了你得到益處，爸爸媽媽其實也能**學習新的溝通和合作模式**，他們也會經歷成長與進步。



大學二年級的Benson

從小屋企生活都十分富足，爸爸媽媽都對我照料有方，
但總感到他倆之間無咩交流和溝通，感情漸漸冷淡咁。

直到有一次半夜聽到佢哋鬧交，仲講到話要離婚，我個時
得八歲，真係唔識反應，之後我有一日終於鼓起勇氣去問
佢哋係咪要離婚，佢哋先係我面前承認呢件事。我記得
個時我好驚，喊住咁叫佢哋唔好分開，好怕會得返自己
一個，但佢哋好平心靜氣咁同我講佢哋兩個都唔會放棄
我，會一齊照顧我，即使佢哋兩個唔會再住埋一齊，
但承諾我話會比最多既愛我，安慰我話唔會無左爸爸或者
媽媽任何一方。回想返細個，真係好多謝我爸爸媽媽
選擇左一齊去養大我，我到大個左先知道咁係一件
唔容易旣事，諗返我人生經歷大大小小旣事，
無論足球比賽、定係中小學嘅畢業禮、放榜，佢哋次次
都會出現。無左佢哋咁樣照顧我，就唔會有
今時今日旣我，我都唔能夠咁健康咁成長。



你的角色、義務及權利

角色

你的想法和感受是很重要的，法官或福利官都會在裁決上考慮你的意向及利益等，而安排你未來的生活，讓爸爸媽媽能分擔最適合的責任。

義務

兒童時期的子女職責

- 你可以運用不同的方式去關心、讚美和感謝爸爸媽媽的辛勞。
- 與他們分享日常生活事宜，讓大家可以互相了解。
- 多點陪伴爸爸媽媽，為他們帶來溫暖。
- 分擔你能力以內的家務，例如：擺筷子、鋪檯布，執拾床舖。
- 自行完成功課，在爸爸或媽媽有空時查詢學習上的問題。

青少年子女的職責

- 多向爸爸媽媽表達你的想法，減少他們的猜疑。
- 分享自己的感受，亦聆聽他們的心聲。
- 互相交流彼此的想法。
- 和爸媽談心，甚至鼓勵他們。
- 嘗試了解父母，並支持他們的決定。
- 分擔家務。
- 適時向爸媽報平安，與他們分享近況，保持聯絡。
- 學習獨立，照顧自己。
- 建立良好的生活習慣及價值觀。
- 努力學習，盡力取得自己能力所及的成績。





權利

- ◆ 你有權利擁有更清晰和便利的渠道來表達意見，當中亦需要專業人士的支援。
- ◆ 你可以選擇向誰表達自己的意見。
- ◆ 你可以選擇是否尋求專業人士的幫助。
- ◆ 你可以讓自己有**足夠的時間**思考。
- ◆ 你可以拒絕在情緒混亂或過度緊張的情況下，表達自己的想法。
- ◆ 你有自決的權利，選擇如何與爸媽相處。
- ◆ 你可以**自由而尊重地**向爸爸媽媽表達自己的看法。
- ◆ 你可以**同時享有父愛及母愛**。
- ◆ 你可以**拒絕**爸爸或媽媽強迫你盲目的效忠。

學習欣賞爸爸媽媽

「共享親職」讓你仍然能夠與爸媽相處，我們鼓勵你嘗試發掘爸媽值得欣賞的地方，幫助你重建與爸媽的關係，重建對他們的信任。我們鼓勵你可以寫下，或直接讚賞爸爸媽媽：

找出爸爸媽媽的強項：
爸爸媽媽的強項如何幫助你。

例子 1. 爸爸是裝修師父，遇到水喉或牆壁損毀了，可請他來修補，當我升中學後，媽媽准我用工具箱內的用具時，我會叫爸爸教我修理。

例子 2. 媽媽會焗蛋糕、講英文、懂得用電腦畫畫，多才多藝。我會請她幫我溫習英文，在大食會或好朋友生日時替我整蛋糕，幫我把節日卡弄得更美麗有趣。我的同學都讚媽媽的蛋糕好味，很羨慕我！

如果你暫時/無法找到爸爸媽媽的強項……不要緊，鼓勵你花點時間觀察爸爸媽媽，或與其他家人一同發掘爸爸的強項，讓自己更認識他們。

假如爸爸或媽媽沒有履行照顧你的責任，你也可以找值得信賴及學習的人，例如教會中的長輩，親朋戚友等作為榜樣，他們會樂意幫助你、照顧你的需要。

與非同住爸媽聯繫的方法

定期與爸媽見面

- ◆ 你可主動提出想跟不同住的爸媽相處，讓爸媽能預早安排。
- ◆ 享受與珍惜每次相聚的時間，全程投入。
- ◆ 帶喜歡的玩具或遊戲與爸媽分享，讓他們知道你的興趣。
- ◆ 主動關心爸媽的近況，可以預先準備一些問題，讓爸爸或媽媽感到被愛和關心。

與爸媽傾電話

- ◆ 如果不能與爸媽常常見面，可與爸媽約定傾電話的時間。透過電話讓爸媽感受你對他們的掛念和愛。
- ◆ 約定傾電話的時間，可讓自己和爸媽專注於對方及談話上，避免分心。
- ◆ 每次通電話前，先預備好是次談話的主題，令爸媽能夠了解你更多，例如：學校發生的事情、與朋友之間的趣事、你的得著、甚或是你的興趣。
- ◆ 善用科技，透過手機程式或視像通話聯絡，讓大家能見到對方，感覺更親切。
- ◆ 可透過短訊或語音短訊，增加大家的互動，讓爸媽能即時分享你的所見所聞。



給爸媽寫封信

- ◆ 親手寫的信件，令爸媽感到文字的溫暖和你的重視，更能感動他們。
- ◆ 透過文字或圖畫隨心表達你的心聲，讓爸媽能明白真正你的你。
- ◆ 假如未能經常聯絡非同住的爸媽，或爸媽已失聯，仍可透過書信記下自己的心聲。

讓爸媽融入你的生活

- ◆ 預早邀約爸爸媽媽一起參與學校或社區活動、觀看你的比賽或表演，例如：家長日、親子旅行、陸運會等。
- ◆ 提出你生活中所面對的困難，讓他們知道你的需要，令他們有更好的回應及預備。



前往非同住爸媽家中的備忘錄

爸媽離婚，即使法庭判了共同管養令，但子女一般會與其中一位爸媽同住，假期時才會到另一位爸媽家中暫住。因此，在這個過程中，你可以事前想想有甚麼需要預備，可讓你更容易及更順暢地適應另一個家的生活。

例如：

- ◆ 離開前要做的事
- ◆ 離開前要跟(同住)爸爸或媽媽說的話
- ◆ 要帶去(非同住)爸爸或媽媽家的東西
- ◆ 去到(非同住)爸爸或媽媽家要做的事
- ◆ 到(非同住)爸爸媽媽家後，要說的話
- ◆ 回到自己家中，要說的話
- ◆ 其它：_____



哪怕我再不能跟你溝通，
也無阻我對你的愛和掛念！



我們的經驗分享

在「永遠的父母：離婚以後，為孩子多走一步」計劃中，有一個專為中，小學生舉辦的小組，大約有4-5次，組員認為以下的活動對他們有幫助，你也可以試試。

活動一：寫下你對爸爸媽媽的期望



活動二：自救超級招式

1. 認識及改變情緒

一切由心開始：運用情緒形容詞，寫下圖中每個人物的感受：





1. 認識及改變情緒

情緒是會互相感染的，換個角度，當你見到圖中人物的情緒反應，
你有甚麼感受呢？



當我見到他，我會感到：



當我見到她，我會感到：



當我見到他，我會感到：

1. 認識及改變情緒

我們能運用一些方法來**轉變我們的感受**。你認為他們如何能令自己感到好一點呢？(例如：飲杯冰水、同朋友分享，入房聽歌……)



爸爸

媽媽

兒子



2. 認識及改變想法

感受真實反映我們的想法，好像這些青少年的感受是來自於他對父母離婚的看法。當想法變得正面，感受也能好起來！嘗試為以下的想法大翻新！

爸爸媽媽不和、分開……	
例子	
前	感受 ：憤怒 想法 ：爸爸常常罵媽媽！
後	想法 ：媽媽有很多緊急的事情要跟爸爸商量，但爸爸工作很忙碌。 感受 ：平靜
練習	
前	感受 ：內疚 想法 ：是我不好打破了水杯，令到爸爸媽媽吵架要離婚！
後	想法 ：爸爸媽媽分開，其實是他們之間出現了問題，不是我引致的。 感受 ：(請填寫)

我已經好耐無見過媽媽……	
例子	
前	感受 ：驚 想法 ：如果我講真話，話掛住媽媽，爸爸會唔開心！
後	想法 ：我可以試下同爸爸講，或者他明白我的感受。 感受 ：滿懷希望
練習	
前	感受 ：緊張 想法 ：(請填寫)
後	想法 ：我可以寫信同畫畫寄給媽媽。 感受 ：(請填寫)



3. 認識及改變行為

正面的行為會跟著正面的思想和情緒來。事實上，**感受、想法和行為是互為影響的**，其中一方改變，另外兩者都會有相應的轉變。重看剛才的例子：

爸爸媽媽不和、分開……	
例子	
前	感受 ：憤怒 想法 ：爸爸常常罵媽媽！ 行為 ：我不跟爸爸合作，故意激怒她，而且我只會將秘密講給媽媽知！
後	想法 ：媽媽有很多緊急的事情要跟爸爸商量，但爸爸工作很忙碌。 感受 ：平靜 行為 ：我會安靜讓爸媽商量，現在我要做好自己的本分，減少媽媽的壓力。
練習	
前	感受 ：內疚 想法 ：是我不好打破了水杯，令到爸爸媽媽吵架要離婚！ 行為 ：我要懲罰自己，每天只喝一杯水！
後	想法 ：爸爸媽媽分開，其實是他們之間出現了問題，不是我引致的。 感受 ：(已填寫) 行為 ：(請填寫)

我已經好耐無見過媽媽……	
例子	
前	感受 ：驚 想法 ：如果我講真話，話掛住媽媽，爸爸會唔開心！ 行為 ：我只會講爸爸喜歡的說話。
後	想法 ：我可以試下同爸爸講，或者他明白我的感受。 感受 ：滿懷希望 行為 ：信任爸爸，會和他分享心事！
練習	
前	感受 ：緊張 想法 ：(已填寫) 行為 ：(請填寫)
後	想法 ：我可以寫信同畫畫寄給媽媽。 感受 ：(已填寫) 行為 ：(請填寫)

當你繼續持之練習，你會愈來愈快樂，甚至感染身邊人！

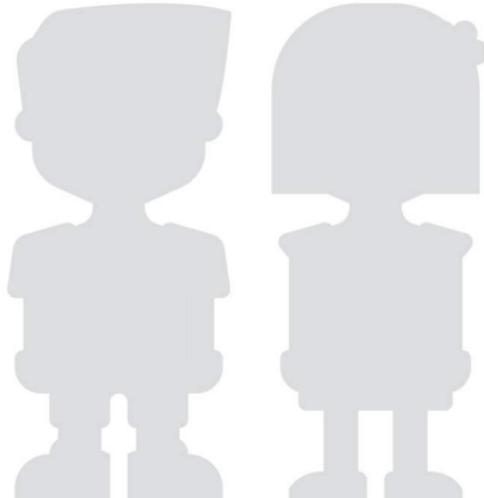


活動三：優異的我

無論身邊有多少人愛自己，都需要先愛自己，為自己建立健康又正面的自我形象。先為這個「我」加添色彩，回答以下的問題，可把答案寫在他身邊，完成後，與家人或朋友分享。

問題：

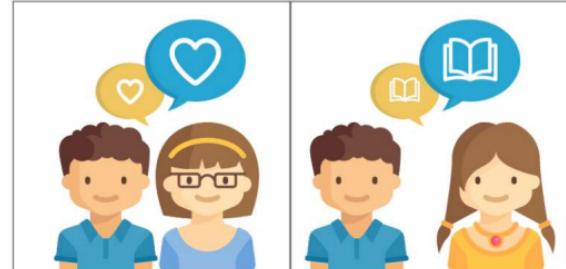
- ◆ 我喜歡自己的身體部分、我喜歡的小動作、我感到自豪的一件事、我表現好品格的經歷？
- ◆ 在朋友間、學校或家庭裡，我如何發揮自己的優點及才幹呢？
- ◆ 面對父母的離異，我如何能生活到今天呢？
- ◆ 我如何能更適應父母的離異及與他們的相處呢？
- ◆ 跟家人相處的心聲？



活動四：我對愛情與婚姻的看法

愛情和友情有分別嗎？

答：_____



正確的兩性相處態度應包括以下哪點？

- | | | |
|----------|-------------------|--------------|
| ♡ 細心聆聽 | ♡ 希望對方在任何情況下都遷就自己 | ♡ 互相接納、尊重及支持 |
| ♡ 從友情開始 | ♡ 努力一起解決問題 | ♡ 自我反省 |
| ♡ 只顧自己 | ♡ 只著重感覺 | ♡ 為對方好處著想 |
| ♡ 不適合便分開 | ♡ 坦誠溝通 | |

正確的相處態度，讓你在親密關係中更認識自己，使你從心靈深處感到被欣賞、被肯定及接納，帶來幸福的感覺。



讀物介紹

在經歷父母離婚的過程中，子女未必懂得即時表達，可嘗試透過閱讀，讓子女多認識及了解自己的内心世界，並尋找適合幫助自己的方法。

適合小學生



《我有兩個家》

鄭加瑞譯 · De Smet, M. 著

台灣：小魯文化事業股份有限公司，2016

如果對生活在兩個家庭有著疑難的話，可以看看這本書。書中主角妮娜即使生活在離異家庭，也覺得滿好的。



《我有兩個家》(Let's Talk About Ana's Problem)

邱孟嫻、蕭心孜譯 · Martinez, M. 著

台灣：艾閣萌全美股份有限公司，2002

安娜生活在離異家庭下，心中有著各種疑問，但她和父母溝通之下，解開了心中的疑問。如果你也對父母離婚後生活感到困難時，不妨看看這本書。



《恐龍離婚記》(Dinosaurs Divorce)

王心榮譯 · Brown, L.K. & Brown, M. 著

台灣：遠流出版公司，2006

這本書以兒童觀點看離婚，如果你覺得焦慮哀傷，可以看看這本書，可能會為你看到新生活的其他希望。

適合青少年



《假如爸媽不再相愛》

何玉蕙著

香港：突破出版社，2004

本書指出青少年在面對家庭離異時，種種疑惑情緒變化，藉著真實又感人的分享，鼓勵青少年把想法轉一轉，把危機化作成長的轉機，活得更好。



《雨後驕陽，離異家庭自助手冊》

方慧文著

香港：香港明愛家庭服務，2003

本書指出婚姻離異是一個漫長又複雜的過程，而在這個過程中離異夫婦和小孩也有不同的感覺。書中列出各種服務離婚人士的服務和資源，及詳細解釋成人和小孩在適應過程中需要關注的事項，以反思引導出建議。



《親職教育: 單親家庭篇》

王穎和著

台灣：教育部，1993

本書多以單親家庭的案例作說明，以論述家庭之間親子關係所遇到的問題，介紹父母管教子女的技巧，以及子女對待家庭轉變應有的態度。



《教孩子面對單親家庭，智惠子的單親日記》

智惠子著

台灣：普天出版社，2003

本書以指南方式指出小孩在單親家庭生活的難處及適應問題，以及提出應對方法，子女和家長都適合閱讀。



《兒童為本：離異父母共享親職手冊》

(Cooperative Parenting and Divorce, A parent Guide to Effective Co-Parenting) by Boyan, S.B., & Termini, A.M.

Hong Kong: et press, 2015

本書希望作為藍本，為離異家庭提供八大步驟及練習，協助他們以兒童為本，建立良好的親職夥伴關係，務求給孩子兩個快樂的家。



《親子關係與親職教育》

蔡春美, 翁麗芳, 洪權財著

台灣: 心理出版社, 2001

本書以親子關係和親職教育為題，主要說明親子關係經營的秘訣，如何規劃親職教育活動，以及論不同家庭形態下的親職，是家長和青少年提供相處之道的一本參考書。



Mom's House, Dad's House for Kids: Feeling at Home in One Home or Two

by Ricci, I.

Fireside Books, 2006

本書非常詳細地教導孩子在離婚家庭中如何自處，建立正確價值觀和正面的態度，如果你正在處於家庭離異中，這本書能引導你一步一步去面對父母分居至重過新生活。



《七挑八選意中人——如何知道就是他/她》

賀·楊 (Ben Young) & 摩母耳·亞當斯 (Samuel Adams) 合著
便雅得設計製作公司譯

香港: 深信會出版社 (國際), 2005

本書主要分為三個部分：尋找、了解及選擇另一半。讓讀者學習好好預備自己迎接未來的伴侶，並在選擇伴侶時作出有智慧的抉擇。

網上資源

如果你想知道更多有關離婚或共享親職的資訊，可以看看以下的網址：

明光社。「永遠的父母：離婚以後，為孩子多走一步」計劃—公眾教育短片（一）
《誰的錯？》。
<https://www.youtube.com/watch?v=bw3KXdZShkI>

明光社。「永遠的父母：離婚以後，為孩子多走一步」計劃—公眾教育短片（二）
《我能說甚麼？》。
https://www.youtube.com/watch?v=Oe9BW_nllbA

Behind the News. 2014. "Kids Coping With Divorce, 3News."

<https://www.youtube.com/watch?v=mcaBH9pCl0I>

離婚的事情在世界各地愈來愈普遍，而小朋友卻成為受害者，所以邀請一些專家去對小朋友說一番話，提出當面對困難及需要可以如何自處，甚至尋找幫助，告訴你們並非異類，你們所經歷的一切也非容易之事。

Boldly. 2015. "When My Parents Get Divorced."

<https://www.youtube.com/watch?v=H9JkkMnQiqA0>

不同的孩子曾經在童年時經歷父母離婚，但如今已長大成人的故事。他們親自講述父母離婚對他們成長甚至現在的影響，希望去鼓勵可能正在經歷這些痛苦的你知道，即使生長於離異家庭，生命也可以不一樣。

The Child of Divorce. 2014. "Voice of the Child of Divorce."

<https://www.youtube.com/watch?v=lbTFZ8cvHo4>

一位曾經歷父母五次離婚的人，透過獨白的形式，親自講述那時那刻的感受，希望能代表作為孩子的你們，說出一些的心聲和需要。

社群頻道，2017年，《分身爸打》微電影

<https://www.youtube.com/watch?v=8aFvHa-Trmwo>

講述一對離異父母，經常因孩子管教及贍養費問題衝突，媽媽更拒絕讓兒子與爸爸見面，爸爸只好於網上遊戲中以另一個身份接觸兒子，與兒子建立關係。



離婚協議商談服務網兒福聯盟・2016年・《Double Love》離婚子女的兩難

<https://www.youtube.com/watch?v=RVYgmUjeAjI&t=1s>

你們會否因為怕爸爸或媽媽不開心而改變原本的自己？是不是會把自己所想的放於內心，不敢說出來？片中的晴晴就遇到這樣的兩難，不斷來往爸爸媽媽家令她感到難受，卻又不敢說出來，最後透過一張一張畫，消滅爸爸媽媽之間的磨擦，答應給晴晴雙份的愛。

McGhee, C. 2014. "SPLIT: A film about divorce for children and their parents."

<https://www.youtube.com/watch?v=SziFkfilloQ>

由數位小朋友去講述他們如何真實面對父母離婚，包括心態上、行為上，可能會為感困惑的你提供一些小貼士。

teenbetween. 2010. "TeenBetween – Caught up in your parents' divorce."

<https://www.youtube.com/watch?v=K9Pv2inG05U&t=203s>

你可能不知不覺成為了離婚父母中間的「磨心」，站在中間，不知道如何是好，而這影片講述一些實際情況和數個小貼士，或者你會有一個不同的角度。

Davidout. 2013. "A Message to Kids and Teens of Divorce."

<https://www.youtube.com/watch?v=5J2NLSv0R84&t=210s>

一位網上的YouTuber自身作為離婚家庭的過來人，透過講述他的經歷，鼓勵你去面對難關，讓你知道你並非異類，而且更是十分寶貴的。

杜鵑頻道・2014年・「離婚父母共享親職 照顧子女身心需要」・《星期四驚博》

<https://www.youtube.com/watch?v=9znuY46VUx0>

杜鵑頻道・2014年・「「共同責任模式」助離異夫婦照顧子女」・《星期四驚博》

<https://www.youtube.com/watch?v=6wC2H3jowSU>

Ohio State University Extension. 2012. "Successful Co-Parenting A Child's View."

<https://www.youtube.com/watch?v=Edb9plpHO7k>

這影片搜集了各地不同經歷離異家庭的小朋友去發表一些他們對父母的心聲和感受，你能否找到一些共鳴呢？可能你會發現你並不孤單！

「親子情永在」網頁：<http://www.swd.gov.hk/coparenting/index.html>

McCoy, M. "What is co-parenting-Definition & tips for Custody Agreement."

Money Crashers.

<http://www.moneycrashers.com/co-parenting-tips-definition-agreement/>

天主教善牧基金會・2014年・「善牧基金會宣傳片——教孩子安心出庭」

『My Hero Myself 做自己的英雄』

<https://www.youtube.com/watch?v=VZk3UsyNziI>

作為未曾出庭的你，可能你會面對不少壓力，出庭前焦慮、出庭後創傷、甚至有種身負千斤重任的感覺在身，好像主宰著官司的命運一樣，步步為營。片中以一位面對父母離婚官司而必須走進法庭的孩子為主角，表達其因必須出庭而顯現的內心壓力及恐懼，並運用動畫的手法傳遞介紹法庭人物角色與工作內容、法庭空間座位分配等，以輕鬆的方式幫助孩子原景重現，降低對陌生人事物的恐懼，並肯定孩子們都是自己的英雄，勇敢走向法庭。

CBNHK・「【生命故事】周嘉慧《捉不累的愛情》」・《星火飛騰》

https://www.youtube.com/watch?v=sID7_4SaViO

周嘉慧年幼時父親已經離家，家人又多次經歷離婚，對愛情和婚姻本身完全失去信心、沒有希望，但同時又渴望從不同的男友身上獲得盼望、安全感和被愛的感覺；卻失望而回。直至她聽到愛的呼喚，放手把婚姻交給耶穌，與真命天子建立正確的愛情與婚姻觀。

CBNHK・「【生命故事】張柏淳《愛你9個月》」・《星火飛騰》

<https://www.youtube.com/watch?v=V6Jg5MQaKBU>

張柏淳兒時便經歷父母離婚，缺乏父愛的他不相信「有專一的愛情」，然而，他仍想得到被人重視和疼愛的感覺，他不斷換伴伴、「一腳踏幾船」、「看到靚女就想追」。直到他後來患病，經歷到上帝和女朋友堅毅的愛，才能得到非一般的滿足。

CBNHK・「黃醒玲——飄零少女」・《星火飛騰》

<https://www.youtube.com/watch?v=CW19ksEJVA>

黃醒玲自少父母離異，父親不幸過身而媽媽又未能照料她，令她過著孤獨和自暴自棄的生活。直至她後來認識了信仰，感受到上帝和教友真實的愛，令她找到人生意義，並靠著神的幫助與母親和丈夫建立美好的關係。

CBNHK・「【生命故事】張彥博《廢青長大了》」・《星火飛騰》

https://www.youtube.com/watch?v=iLn_TMfvsmY

唱作人張彥博，來自單親家庭，從小缺乏母愛，與結他為伴。爸爸再婚，多了一位妹妹，卻多了一份孤單感，少了一份家的感覺，最終離家獨居。阿博後來體會到爸爸及天父的愛，用音樂傳遞愛，改變了他的一生。



輔導及調解服務簡介

無論是你自己或家人在適應爸爸媽媽離婚的轉變上出現困難，你發現自己實在無法獨自承受、你不想與認識你的人分享，或你認為身邊沒有合適陪伴你一起走過這段旅程的人，你可嘗試尋找專業的幫助，例如：輔導服務、家庭調解服務等，令你有更廣闊的眼光和可能性去面對眼前的困難。

婚姻輔導服務 (爸爸媽媽適用)

爸爸媽媽的婚姻出現問題，令他們之間出現很多衝突，會令他們的情緒受到影響，甚至影響子女，婚姻輔導讓爸爸媽媽能有一個空間，在專業輔導員的協助下，正視問題，一同探索解決問題及修補關係的方法。爸媽也能面對自己的情緒，讓自己及另一位爸媽能了解雙方的感想。假如最後爸爸媽媽仍是要離婚，他們都較容易接受事實，日後較易與對方保持和諧的關係。

輔導服務 (兒童/青少年)

子女面對爸爸媽媽的離婚，實在是很大的衝擊，容易影響身、心、社或靈方面出現問題。作為子女的你，如果嘗試過靠自己、朋友或長輩的協助，都無助你好好適應的話，鼓勵你向專業輔導員尋求幫助。他們能夠：

- ◆ 讓你有安全的空間表達自己的情緒及想法
- ◆ 協助你了解自己的需要
- ◆ 與你一起尋找最適合你的處理方法
- ◆ 協助你了解自己的需要

- ◆ 與你一起尋找最適合你的處理方法
- ◆ 讓你有足夠的時間及適合你的步伐去調節自己的狀態
- ◆ 陪你訂立新的目標，與你一步一步地實踐

家事調解服務 (爸爸媽媽適用)

爸爸媽媽在離婚的過程中，容易因生活安排的問題而出現爭吵，調解服務透過專業的調解員，中立地幫助他們平心靜氣、理性、快捷地討論解決方案，避免他們因未能達到共識而出現昂貴又公開的法律訴訟。

一般調解服務會處理的問題包括：

- ◆ 子女的撫養權
- ◆ 子女的生活照顧
- ◆ 賠養費
- ◆ 經濟安排

家事調解服務會顧及爸爸、媽媽及子女最大的利益，提供一個渠道改善他們溝通，讓他們在雙方自主自決下達成協議，以促進他們合作扶育子女健康地成長。有時候，調解員會了解子女的想法及需要，把對子女最好的安排讓爸爸媽媽知道。如果父母在共享親職上需要指導及協助，可向調解員查詢親職指導員服務。

法律訴訟

如果爸爸媽媽在家事調解中，不能達到共識，他們就有機會需要在法庭上解決問題。一般來說，你並不需要去法庭，但當爸媽爭執不下，你的意見和感受就是法官重要的考慮因素，所以你有機會和法官對話，說一下你的想法，以便法官能夠為你以後的生活作出合適的判決。



提供支援服務的機構一覽

研究指出，子女的適應問題會隨著離異父母之間的互相爭吵而增加，而父母間彼此支持可減少子女出現行為及情緒的適應問題，由此可見，當離異夫婦處於爭吵下，對子女會造成很大的影響，雙親的溝通與子女的適應問題有著互相影響的關係。因而，社福機構及教會所提供的支援就顯得無比重要。

推薦的兒童 / 青少年服務

	服務提供	聯絡方法
香港保護兒童會	幼兒學校：提供快樂、關愛、安全及多元化的學習環境，建立幼兒終身學習基礎，與家長結成伙伴，培養幼兒良好的學習態度。	電話：2396 0264 網址： http://www.hkspc.org
明愛向晴軒	小耳朵兒童輔導服務：為6至12歲面對家庭轉變及危機、與父母相處、家人離世、交友、學業、戀愛等問題的兒童提供一系列的輔導服務。	小耳朵專線：3161 0000 網址： http://fcsc.caritas.org.hk/
香港公教婚姻輔導會	「還我童真」兒童輔導小組：透過藝術創作及遊戲活動，明白父母離異的情況，以及重建自信與自我形象。	電話：2782 7560 網址： http://www.divorce.org.hk

	服務提供	聯絡方法
香港聖公會福利協會	青少年綜合服務：滿足青少年成長的需要，啟發心智，發揮潛能，協助他們的全人發展。並協助青少年面對成長可能遇到的障礙，處理個人、家庭、人際關係、學習就業等問題。	電話：2521 3457 網址： http://www2.skhw.org.hk
浸信會愛群社會服務處	青少年生活世界設計系列：幫助青少年認識自己的需要，學習運用各種不同的技巧及技能，以培養他們在不停轉變的社會中，能夠有各方面的技能，靈活地應付多變的社會。	電話：3413 1500 網址： https://www.bokss.org.hk/
和諧之家	小白兔心聲：小白兔熱線主要服務對象是6至12歲的小朋友，有哥哥姐姐會接聽熱線，讓小朋友透過熱線分享心事和表達感受。	小白兔心聲熱線：2751 8822 網址： http://www.harmonyhousehk.org/



社福機構

	服務提供	聯絡方法
香港家庭福利會	家事調解服務 同築愛兒網——幼稚園 社工服務計劃 家福中心——開放式家庭服務及單親家庭服務 夾縫中的曙光——「兒童為本」共享親職 先導計劃	兒童為本計劃專線：8100 8020 網址： http://www.hkfw.org.hk
香港社會服務聯會	賽馬會兒童為本共享親職計劃	電話：2876 2450 網址： http://www.hkcss.org.hk/c/cont_detail.asp?type_id=37&content_id=3201
香港保護兒童會	兒童及家庭服務中心 (深旺區及九龍城) 兒童啟迪中心	電話： 2760 8111 (兒童及家庭服務中心——九龍城區) 2309 1690 (兒童及家庭服務中心——深旺區) 3727 9090(兒童啟迪中心) 網址： http://www.hkspc.org
和諧之家	輔導服務 婦女及兒童庇護服務 熱線服務	電話： 2522 0434(婦女熱線)/ 2295 1386(男士熱線)/ 2751 8822(小白兔心聲兒童熱線) 網址： http://www.harmonyhousehk.org/chi
明愛向晴軒	小耳朵兒童輔導服務 婚外情問題支援服務 心命樹——創傷復原及治療計劃	電話：2383 2122 網址： http://fcsc.caritas.org.hk/

教會/基督教機構

	服務提供	聯絡方法
香港公教婚姻輔導會	免費離婚法律諮詢服務 家事調解服務「永遠是爸妈」離異父母共享親職工作坊「還我童真」兒童輔導小組	電話：2782 7560 網址： http://www.divorce.org.hk
香港單親協會	鄰里支援幼兒照顧計劃 離婚教育系列課程	電話：2338 1303 網址： http://www.hkspa.org.hk
香港青年協會 親子衝突調解中心	親子調解服務	電話：2402 9230 網址： http://pcmc.hkfyg.org.hk/page.aspx?corpname=pcmc&i=1813
基督教角聲佈道團	提供親子興趣班	電話：2148 3301 網址： www.cchc.org
環球天道傳基協會	基督教調解課程	電話：2356 7234 網址： www.tdww.org.hk
基督教家庭服務中心	兒童及家庭服務	電話：2861 0283 網址： http://www.cfsc.org.hk/tc
基督教香港信義會	幼兒教育服務 青少年服務	電話：2710 8313 網址： http://www.service.elchk.org.hk/index.php
香港聖公會福利協會	幼兒服務 青少年綜合服務	電話：2521 3457 網址： http://www2.skhw.org.hk
浸信會愛群社會服務處	鄰里支援幼兒照顧計劃 生涯規劃：青少年生活世界設計系列	電話：3413 1500 網址： https://www.bokss.org.hk/
香港明愛家庭服務	家庭服務	網址： https://family.caritas.org.hk

參考書目

- 王心瑩譯，Brown, L.K. & Brown, M. 著，《恐離婚記》(Dimwits Divorce)。
台灣：遠流出版公司，2006。
- 王鍾和著，《親職教育：單親家庭篇》。台灣：教育部，1993。
- 方慧文著，《兩後驕隱：離異家庭自助手冊》，香港：香港明愛家庭服務，2003。
- 何玉燕，《假如爸媽不再相愛》，香港：突破出版社，2004。
- 周小玲、鄭麗榮，《越過幽谷：離異家庭自助手冊》。香港：香港公教婚姻輔導會，2005。
頁201-202。
- 邱孟蘭、蕭心政譯，Vendrell M. M. 著，《我有兩個家》(Let's Talk About Ana's Problem)。
台灣：艾閣萌全美股份有限公司，2002。
- 林勁貞譯，安德魯·馬修 (Andrew G. Marshall) 著，《幸福關係的7段旅程》(I love you... but I'm not in love with you: 7 steps to saving your relationship)。台北：張老師文化，2008。
- 林滿馨、余非，《新世代婚姻與愛：離婚故事六題試析》。香港：突破叢書，2003。
- 香港兒童權利委員會，《童創新生世界：由成人開始？》，香港：香港兒童權利委員會，2017。
- 香港家庭福利會譯，Boyan, Susan B. and Ann Marie Termini 著，《兒童為本：離異父母共享親職手冊》(Cooperative Parenting and Divorce: A Parent Guide to Effective Co-Parenting)。
香港：經濟日報出版社，2015。
- 便雅得設計公司譯，賓·楊 (Ben Young)、戴母耳·亞當斯 (Samuel Adams) 合著，《七挑八選：心中人——如何知道就是他/她》(The One)。香港：浸信會出版社 (國際)，2005。
- 張美惠譯，Judith S. Wallerstein 著，《父母離婚後——孩子走過的內心路》(The Unexpected Legacy of Divorce: A 25 Year Landmark Study)。台灣：張老師文化事業股份，2002。
- 梁莊麗雅譯，Isolina Ricci 著，《離異父母共親職「錦囊」》(The Coparenting Toolkit)。
香港：天地圖書有限公司，2016。頁195-197。
- 智惠子著，《教孩子面對單親家庭：智惠子的單親日記》。台灣：普天出版社，2003。
- 葉輝芬譯，約書亞·哈里斯 (Joshua Harris) 著，《當男孩遇見女孩》(Boy meets Girl)。
台北：中國學園傳道會，2002。
- 劉玉琼，《離婚家庭中非與孩子同住的父母之親職參與》，香港：香港中文大學香港亞太研究所，2002。
- 蔡春美、翁麗芳、洪福財著，《親子關係與親職教育 (第三版)》。台灣：心理出版社，2001。
- 潘偉智，《幫助兒童適應父母的離婚》，《天倫樂》，期134。香港：福音證主協會，2008。
- 鄭如燦譯，Marian De Smet 著，《我有兩個家》，台灣：小魯文化事業股份有限公司，2016。
- 盧慧齡，〈淺談子知識與子職實踐〉。《家庭教育雙月刊》香港：高等教育出版社，2012。
期38。頁35-45。
- 韓曉燕著，盧漢龍主編，《中國離婚單親家庭青少年的需要——上海個案研究》，上海社會科學院出版社，2005。
- 天主教善牧基金會，《教孩子安心出庭：『My Hero Myself 做自己的英雄』》。
取自 YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=VZk3UsyNzil>。2014年12月16日。
- 明光社。「永遠的父母：離婚以後，為孩子多走一步」計劃—公眾教育短片(一)《誰的錯？》。
取自 YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=bw3KXdZShl>。2017年3月6日。
- 明光社。「永遠的父母：離婚以後，為孩子多走一步」計劃—公眾教育短片(二)《我能說甚麼？》。
取自 YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=Oc9BW_nllbA。2017年5月24日。
- 社會福利署，「親子情永在教育網站」。<http://www.swd.gov.hk/coparenting/index.html>。
- 社會福利署，「父母手冊 (三) 離異父母共享親職：與你的子女保持聯絡的方法」。取自親子情永在教育網站：http://www.swd.gov.hk/coparenting/html_tc/parent3k.html。
- 香港社會服務聯會，《分身爸打》，
取自 YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=8aFvHa-Tmwo>。2017年5月12日。
- 香港社會服務聯會，《「共同責任模式」助離異夫婦照顧子女》，
取自 YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=6wC2H3jowSU>。2014年6月25日。
- 香港社會服務聯會，《離異父母共享親職 照顧子女身心需要》，
取自 YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=9znuY46VUx0>。2014年7月2日。
- 視博恩香港，《捉不緊的愛情》，
取自 YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=sID_4SaYi0。2017年5月19日。
- 視博恩香港，《愛你9個月》，
取自 YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=V6Jg5MqaKBU>。2015年4月16日。
- 視博恩香港，《黃曉玲 - 飄渺少女》，
取自 YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=CW19ksEJVvA>。2011年3月21日。
- 視博恩香港，《廢青長大了》，
取自 YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=inL_uTMfvsmY。2016年9月11日。
- 樺雅棻，〈談離婚對家庭的影響〉。<http://mail.nhu.edu.tw/~society/e-j/54/54-44.htm>。
- 蕭偉強，〈社福措施漸見成效〉。
取自香港政府新聞網網站：http://www.news.gov.hk/tc/record/html/2017/01/20170126_175705.shtml。2017年1月26日。
- 離婚協議商務服務網兒福聯盟，《Double Love》離婚子女的兩難。
取自 YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=RYVgmUjeAj&t=1s>。2016年1月7日。
- 離婚率創10年新高 年輕夫婦易「捉隻」。取自《星島日報》網站：<http://std.stheadline.com/instant/articles/detail/368276-香港-離婚率創10年新高+年輕夫婦易「捉隻」>。2017年3月26日。

- Ahrons, Constance R. 1979. "The binuclear family." *Journal of Family and Economic* 2 (4): 499-515. doi:10.1007/bf01082682.
- Behind the news. 2014. "Kids Coping With Divorce, 3News." *YouTube* video, December 01. <https://www.youtube.com/watch?v=mcaBH9pCl0I>.
- Bernardelli, Sara. 2011. "When Parents Divorce: A Protocol Suggestion in Cases of Adversarial Divorces." *Psychology Research* 1 (5): 303-17. <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED535699.pdf>.
- Boldly. 2015. "When My Parents Got Divorced." *YouTube* video, September 27. <https://www.youtube.com/watch?v=H9jkKmQjqA0>.
- Davidout. 2013. "A Message to Kids and Teens of Divorce." *YouTube* video, April 05. <https://www.youtube.com/watch?v=5j2NL5vR84&t=210s>.
- Forgiveness Ministries. "Personal Benefits of Practicing Forgiveness." Accessed July 20. <http://www.forgivenessministries.com/pdshop/shop/category.aspx?catid=36>.
- HKSAR Census and Statistics Department. 2006. "Thematic Report: Single Parents." 2006 Population By-census. http://www.census2006.gov.hk/FileManager/EN/Content_962/06be_sp.pdf.
- Lam, Gladys L.T., and Hong Kong Polytechnic University, Centre for Social Policy Studies. 2002. "A Study on the attitudes of junior secondary school students and teachers towards stepchildren and stepfamilies: Implications for Intervention to help stepchildren in Hong Kong." *Research report series* (Hong Kong Polytechnic University, Centre for Social Policy Studies), 5.
- Lau, Yuk King. "The relationship of post-divorce parental alliance and children's well-being in Hong Kong." Assessed July 20, http://www.hkfps.org.hk/hkfps/files/A%20Bcam%20n%20Hope/20160621_researchreportppt.pdf.
- McCoy, Mary. "What is co-parenting- Definition & tips for Custody Agreement." *Money Crashers*. <http://www.moneycrashers.com/co-parenting-tips-definition-agreement/>.
- McGhee, C. 2014. "SPLIT: A film about divorce for children and their parents." *YouTube* video, April 9. <https://www.youtube.com/watch?v=SzIpkKllloQ>.
- Merritt, Jonathan. 2014. "How to forgive your parents: An interview with author Leslie Leyland Fields." *Religious News Service*, February 13, <http://religionnews.com/2014/02/13/forgive-parents-interview-leslie-leylend-fields/>.
- New Mexico Courts. Third Judicial District Court. *Developmental Needs of Children of Divorce*. <https://thirddistrictcourt.nmcourts.gov/developmental-needs-of-children-of-divorce.aspx>.
- Neumann, Diane. 2011. "The Psychological Stages of Divorce." *Diane Neumann & Associates*. Accessed July 20. <http://www.divorcemed.com/Articles/ArticlesByDiane/The%20psychological%20Stages%20of%20Divorce.htm>
- Ohio State University Extension. 2012. "Successful Co-Parenting A Child's View." *YouTube* video, January 30. <https://www.youtube.com/watch?v=Edb9plpHO7k>.
- OPRAH. 2003. "Forgiving your parents." Accessed 20 July. <http://www.oprah.com/relationships/forgiving-your-parents>.
- Ricci, Isolina. 2006. *Mom's House Dad's House for Kids: Feeling at home in one home or two*. New York: Fireside.
- _____. 2016. "Custody & CoParenting Solutions." *CoParentingToday*. <http://www.thecoparentingtoolkit.com/coparentingtodays.html>.
- _____. 2016. "Kids and Divorce: 13 Things Kids want Parents to Know and Tips for Parents." *CoParentingToday*. <http://www.thecoparentingtoolkit.com/PDF/13-things-kids-want-parents-to-know.pdf>.
- _____. "Lesson Plan: Separation and Divorce." <http://www.thecoparentingtoolkit.com/PDF/lesson-plan.pdf>.
- Teenbetween. 2010. "TeenBetween-Caught up in your parents' divorce." *YouTube* video, January 14. <https://www.youtube.com/watch?v=K9Pv2inG05U&t=203s>.
- The Child of Divorce. 2014. "Voice of the Child of Divorce." *YouTube* video, April 20. <https://www.youtube.com/watch?v=lhTFZ8cvHo4>.
- The Rumi Secret. "Children of divorce: forgive your parents." Accessed 20 July. <https://rumisecret.wordpress.com/2009/06/23/children-of-divorce-forgive-your-parents/>.

永遠的父母 離婚家庭支援手冊
(小四至中六學生適用)

編委：羅玉麗 | 文麗兒 | 衡梓程 | 杜嘉朗

督印人：傅丹梅

總編輯：傅丹梅

執行編輯：文麗兒

排版及美術設計：陳燕芬

出版：明光社

香港九龍荔枝角長裕街8號億京廣場11樓1105室

電話：+852 2768 4204 電郵：info@truth-light.org.hk

傳真：+852 2743 9780 網址：<http://truth-light.org.hk>

承印：新世紀印刷實業有限公司

明光社

2017年8月初版

國際書號：978-988-16038-3-8

版權所有

計劃簡介

由民政事務局及家庭議會贊助，明光社及基蔭家庭服務中心合作，推出「永遠的父母：離婚以後，為孩子多走一步」計劃。本計劃由2017年1月至2018年4月進行，為期16個月。透過不同形式的服務，包括：個人/小組輔導、公眾教育、到校服務等，為正面對離異問題的夫婦及其家庭提供支援，與他們同行。

本計劃提供給兒童及青少年的服務包括：

- ◆ 個人輔導：提供個人輔導服務，處理因離婚所引起的困擾及影響，提供情緒支援。
- ◆ 學生成長小組：為來自離異家庭的學生提供小組轉導，處理因父母離婚而引致的情緒困擾，明白並調節因父母離異所帶來的生活轉變。
- ◆ 生命導師計劃：為兒童及青少年安排較年長的同行者，讓他們能在父母離異的路上得到不同層面的支援。
- ◆ 學校講座：為學校提供免費講座，提升學生的抗逆力、建立對兩性關係的健康價值觀。

機構簡介

明光社

明光社成立於1997年5月，是一個關注傳媒、性文化及社會倫理的非牟利團體；希望本著基督教信仰，藉研究、監察、教育、出版及行動去關心社會、服務人群。

「……在這彎曲悖謬的世代，作神無瑕疵的兒女。你們顯在這世代中，好像明光照耀，將生命的道表明出來……」（腓立比書二章15-16節）

基蔭家庭服務中心

宣道會基蔭堂於2007年因應福音戒賭事工的所需而成立了「基蔭家庭服務中心」，服務中心的事工現今已擴展至更全面的復康服務包括戒賭、戒毒及戒酒；此外，服務中心亦把服務對象拓展至社區內的長者、基層人士等。



計劃網頁

childrencoparenting.weebly.com

當子女知道爸爸媽媽要分開時，會有甚麼感想呢？

曾想過與人分享但又感到難以啟齒，眼見著父母日漸疏遠，心裡總不是味兒，腦海出現許多回憶.....

雖然你不能為爸媽做任何重要決定，但你可以幫助自己好好適應。
雖然你不能一下子快樂起來，但你會一點一點的好起來，再歌唱，再起舞！
無論現在爸媽的情況如何，你可以漸漸長大成人，過獨立的生活。

只要勇敢向前走，我們總會見到雨後陽光及美好風景！

本支援手冊按不同的離婚階段分析子女面對父母離異時的心路歷程，他們不同的需要，及可以如何幫助自己。本手冊希望成為小四至中六的大小朋友在面對家庭轉變時的小錦囊，讓你們變得更堅壯，過渡難關並能繼續尋夢！我們亦鼓勵年幼子女的父母與能與他們一起閱讀本書，聆聽他們的分享，相信會有助更深的了解他們！

本書的緣起

明光社獲民政事務局及家庭議會贊助，推動有關共享親職的計劃「永遠的父母：離婚以後，為孩子多走一步」。有見坊間缺少為本港離婚家庭的子女所寫的支援手冊，故借此機會拋磚引玉，期望更多同業、家長、照顧者、及相關的專業人士，能將實戰及專業經驗共同分享，提供更適切的支援。又鼓勵本港法律制定者就建議離婚父母推行「共享親職」之概念有更適切及周詳的考量，並制定實質的兒童及青少年政策，以支援下一代更有力的面對家庭離異。

本書得以出版，承蒙各地多位學者及實務者的經驗及專業分享，讓我們能參考借鏡，為孩子多走一步！



贊助機構：



民政事務局
Home Affairs Bureau



家庭議會
Family Council
www.familycouncil.gov.hk

ISBN 978-988-16038-3-8



9 789881 603838