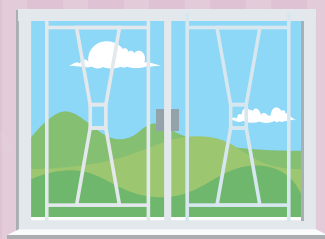


親子情永在










Parenthood goes on





目錄



 前言	1
 爸媽真的離婚了	2
 了解爸媽離婚前後的情緒	5
 我該怎麼辦	8
 與爸媽其中一人同住	13
 與不同住爸媽相聚的日子	17
 爸媽的新朋友	19



子女手冊

每個人都希望擁有一個幸福的家，孩子希望與爸爸和媽媽一起過著快樂和溫馨的生活，在爸媽的愛護和栽培下健康成長。然而，爸媽離婚這個突如其來的消息有如晴天霹靂，令你不知所措。你或會感到徬徨無助，不能接受這個事實，擔心未來的生活和轉變，對現在和將來的生活充滿疑惑。請你不要害怕，即使爸媽不能一起生活，他們是會永遠愛護你的，並會努力協助你面對生活上的各種轉變，伴你成長。



這本小冊子希望能協助身處離異家庭的孩子面對爸媽離異的情緒、生活安排方面的轉變及如何與非同住的爸/媽維繫感情，並積極投入生活，為創造美好的將來而努力。如果你年紀尚少，不太明白小冊子的內容，你可請爸媽或你信任的長輩陪伴你閱讀。

爸媽真的 離婚了

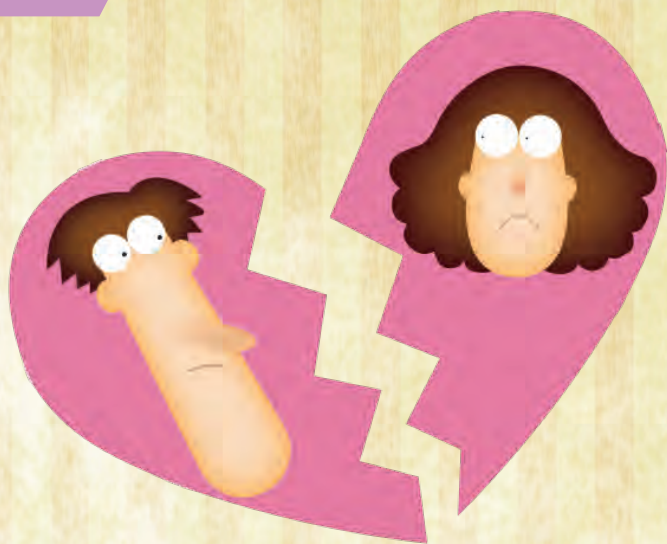


其實走到離婚這一步，
不是一朝一夕的事。



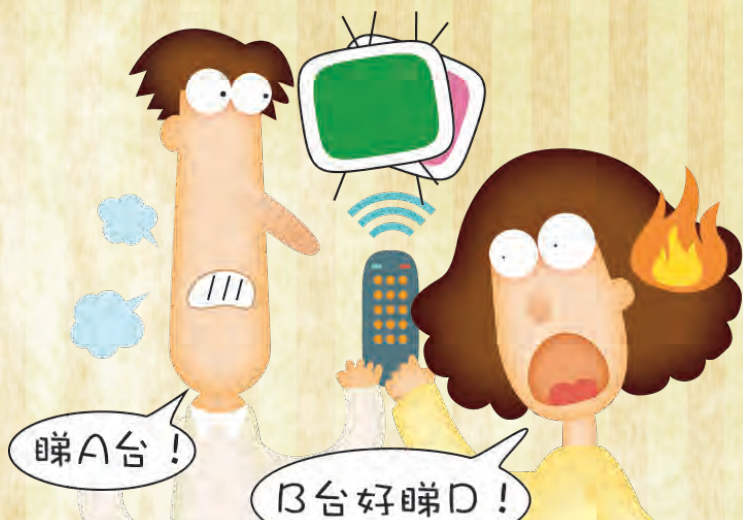
爸媽離婚的原因：

已經不愛對方。



3

各自的個性和喜好不同。



4

意見不合，不能再
互相遷就對方。



5

一起生活覺得不快樂了。



6

爸媽離婚是他們的決定，絕對不是由你造成
或因為你做錯事。



7

了解 爸媽離婚前後 的情緒



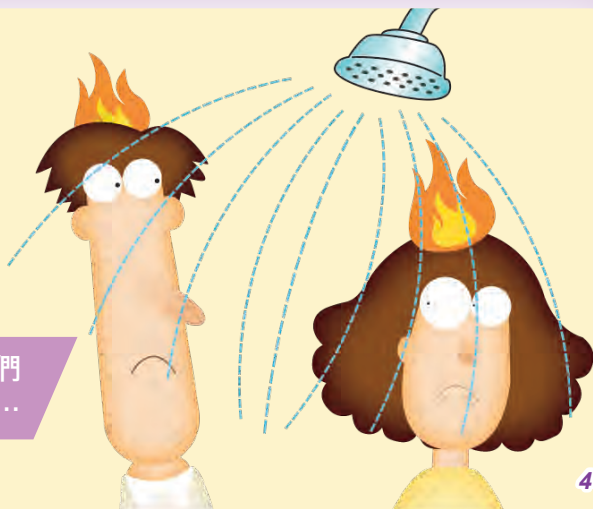
爸媽離婚前或後，兩人的關係變得緊張…

1



5

在爸媽生氣的時候，他們
需要一些時間平靜下來…



4

你可選擇做些令自己
輕鬆的事情。



5

當爸媽冷靜
下來時…



6



如果你能做好自己的本分，
已經做得很好了。

7

當爸媽要求你幫忙在他們之間傳話…



8

如果他們要求你表態支持哪一方時…
你沒有責任幫他們解決紛爭，亦不用介入他們的衝突。



9

我該怎麼辦

爸媽離婚了，你感到...



1

有這些感受很正常，
它不會長時間留在
你心中，過一段
時間就會好些。



2



千萬不要將爸媽吵架的責任歸咎於自己，因為爸媽的問題，要他們自己才能處理。



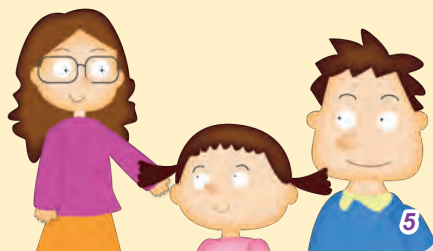
3

你可把這些傷心、害怕的感覺告訴爸媽，讓他們了解你的感受和關心你。



4

亦可找長輩、學校的社工或老師傾訴。



5

你可以哭一會兒。



或者發洩一下，但
千萬不要做傷害自
己或別人的事。



6

爸媽經過深思熟慮才決
定離婚，所以他們很
少機會再一起生活。



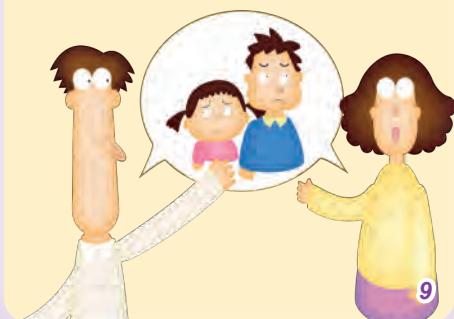
7

千萬不要嘗試以各
種方法來引起他們
注意，這樣做爸
媽也不會再走在
一起。



8

有些爸媽在離婚時會商量好有關你的生活安排，例如你將會與誰一起生活，何時與非同住的爸/媽見面。



9

有些爸媽未能決定你的生活安排，但你不用擔心，法官、律師、調解員可以幫助他們作出判斷。



10

法官可能會委派社會福利署的社工或心理學家與你見面，你要把你的意見坦白告訴他們。



11



其實爸媽離婚並不是一件羞愧的事，你不用刻意向朋友隱瞞，你也可以決定是否要告訴他們。



如果遇上同學/朋友取笑你或對你有偏見，你不用放在心裏，也不必理會。



如有需要，你可找爸媽、老師、輔導員或學校社工傾談。



與爸媽 其中一人同住

在生活上的轉變

當爸媽分居/離婚後，你只會與爸爸或媽媽一方生活，對你來說，生活也許起了不少變化。

爸/媽可能與你遷出以往生活的居所，你因而要搬去不太熟悉的社區。



離開你所就讀的學校
而轉去另一所新的學校。



雖然你在開始時有些不習慣，
會掛念你的鄰居和同學。



在新的居所及新的學校，你會認識更多
新朋友和同學，你會逐漸適應的。



你亦可與舊的鄰居
和同學保持聯繫。



由於過往是兩個人一起照顧你，現在只有爸/媽，他/她需要兼顧的事項相信較以往多。



爸/媽可能想你快些獨立，懂得照顧自己、幫忙做一些家務或協助照顧弟妹。



如果你能在自己的範圍內盡自己的本分，便可減輕爸/媽的壓力了，但不要給自己太大的壓力啊！



爸媽分開生活，他們的開支可能增加了，經濟也許沒有以往般鬆動，請你體諒一下他/她的經濟狀況。



爸媽雙方的問題解決之後，心情平伏下來，就可以重新專注照顧你的需要。



但有時候，爸媽可能需要較長時間克服婚姻破裂和衝突帶來的情緒，爸媽也許仍然就你的生活和見面安排等事宜持續爭拗，因而令你感到不安和失落。

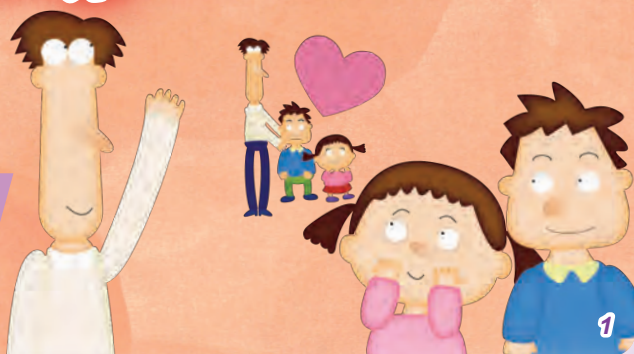


你要堅強和積極地生活，有需要時尋求關心你的爸媽、親友、學校老師或社工的支援，這樣才能更順利適應生活上的轉變。



與不同住 爸媽相聚的日子

非同住的爸/媽同樣
愛護你和想念你。



你會繼續與非同住的
爸/媽保持聯繫，維
繫感情，例如定期
到非同住的爸/媽
的家短住數天，
甚至度過一個較
長的假期。



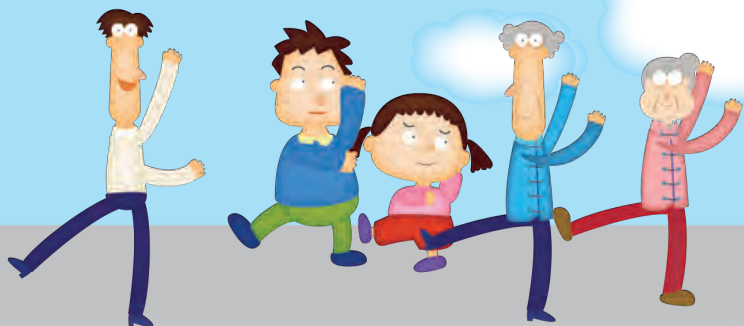
那時候，你可以帶備
自己的物品。



雖然你未必長時間在另一個
家生活，你可以把握與非
同住爸/媽相處的時間一起
去公園玩耍或一起看書。



爸媽會為你安排與親戚朋友聚會的時間，
探望愛錫你的祖父母和其他親友。



5

由於你現在有兩個家，有時難免出現亂子，
但你可事先告訴爸媽考試、測驗的時間，
重要功課的安排，因你事前已先預備好，
便不至於亂了陣腳。



你可在空餘的時間主動聯絡
爸/媽，可以透過電話、短訊、
電郵與爸/媽保持聯繫。

6

有些喜慶節日，爸媽可能會各自與
你慶祝一次，就好像你兩組不同
的朋友，分別與你慶祝節日。

有時候有兩個人與你一起
慶祝生日、節日也不錯嘛。

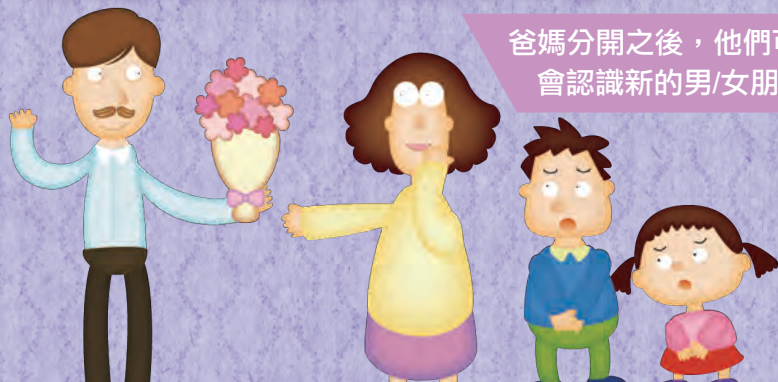


7

爸媽的新朋友

如何與爸媽的新異性朋友相處

爸媽分開之後，他們可能會認識新的男/女朋友。



1

你或會擔心爸/媽的異性朋友會搶走了爸/媽，你因而生氣，甚至不喜歡爸/媽的新朋友。



2

雖然你很想多些時間與爸/媽一起。



3

但你因此可以多一些自己的空間，做自己喜歡的事情。



4

你未必立即喜歡爸/媽的新朋友，但不妨開放自己，彼此認識一下，你或者發覺其實爸/媽的朋友也想認識你。



你無形多了一個愛錫你的長輩。



如果你真的無法接受，暫時不要勉強自己，但總要保持禮貌，並要尊重爸/媽和他/她的朋友呀！



結語

雖然爸媽離婚了，他們仍然是愛護你的。
無論生活上遇上怎樣的變化，你也要堅強，
積極地生活啊！

