

親子情永在



Parenthood goes on

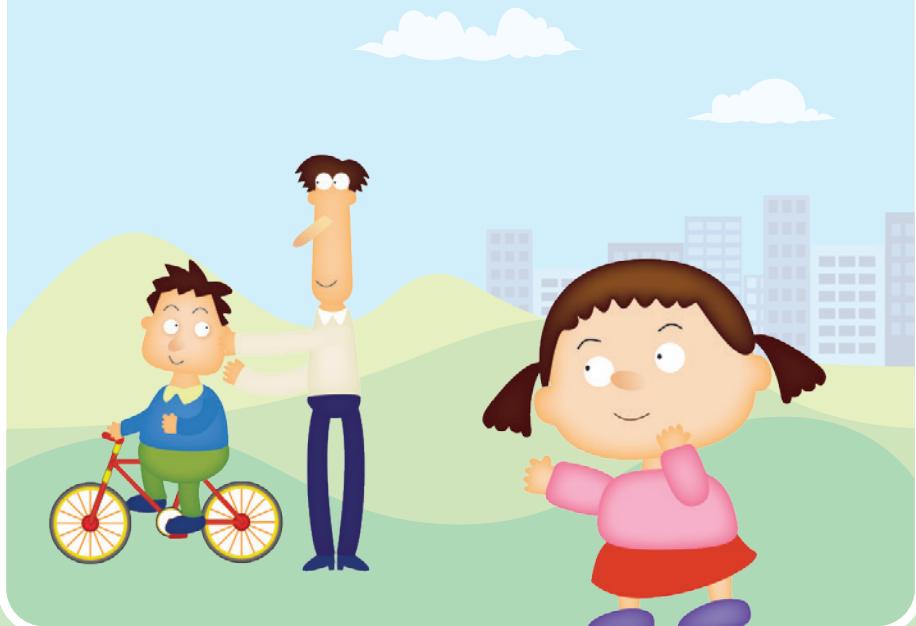




目錄



🍀 前言	1
🍀 (1) 芳媽真的離婚了	2
• 對爸媽離異的疑惑	2
• 了解爸媽離婚前後的情緒	3
🍀 (2) 我該怎麼辦	5
🍀 (3) 與芳媽其中一人同住	8
🍀 (4) 與不同住芳媽相聚的日子	12
🍀 (5) 芳媽的新朋友	16



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。

1 爸媽真的離婚了

對爸媽離異的疑惑

某一天，你的爸媽決定不再一起生活，或告訴你他們要離婚了，這個消息對你來說一定難以接受吧？



其實爸媽走到離婚這一步，相信不是一朝一夕的事，你也許不止一次目睹他們吵架或冷戰吧。爸媽之所以離婚，多數是他們已經不能夠再愛對方，也許他們覺得各自的個性和喜好不同，容易因意見不合而吵架，亦不能再互相遷就對方，一起生活覺得不快樂了。

這個時候，他們不願意再維繫這段婚姻，所以決定分開。因此，爸爸媽媽離婚是他們的決定，絕對不是由你造成或因為你做錯事(例如：你考試不合格、頑皮、要求買玩具、與兄弟姊妹爭吵等)而引起的。

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，有時會互相責罵對方，互不睬睬，甚至因爭拗而傷心流淚。

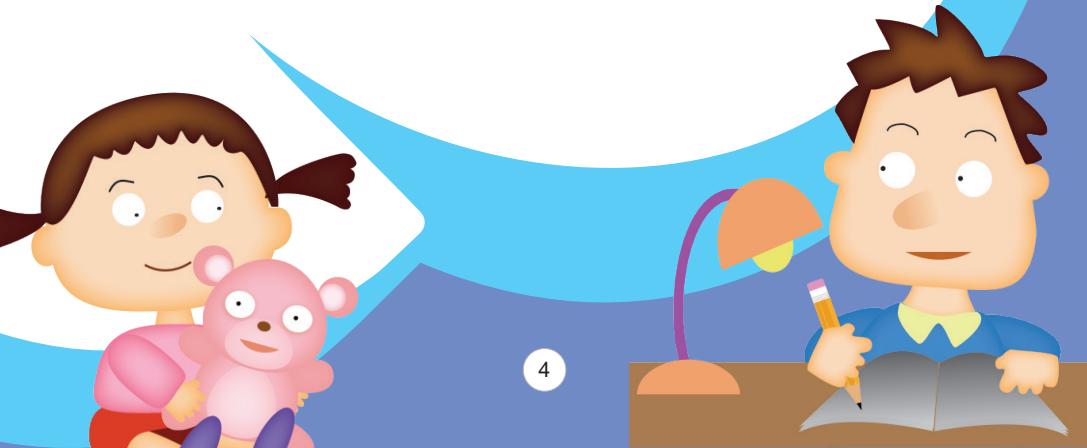
你或者曾經在他們的激烈爭辯時，向他們提出要求，例如：簽手冊、查問功課等，但爸媽可能聽不到你的聲音，甚至向你發脾氣。

在爸媽生氣的時候，他們需要一些時間平靜下來及解決自己的問題。你可選擇做些能令自己輕鬆一些的事情，例如：看電視、聽音樂、做運動或玩自己喜愛的玩具。當爸爸媽媽冷靜下來時，再找他們處理你的問題吧。



如果你能做好自己的本分，例如：自動自覺完成功課、溫習或收拾自己的房間/書桌，已經做得很好了。

當爸媽要求你幫忙在他們中間傳話，例如：要求你向爸/媽索取生活費、繳交學費或傳遞某些訊息而令你感到為難，你可以回答：「我擔心自己做不到你們的要求。」如他們要求你表態支持哪一方時，你可以回答：「不知道」，因為你沒有責任幫他們解決紛爭，你亦不用介入他們的衝突，其實爸爸媽媽都是你愛的人，支持任何一方都令你感到難受。



2 我該怎麼辦

爸媽離婚了，你的心情會是怎樣的呢？



你可能會對爸媽決定離婚一事，感到生氣和傷心，對未來的生活安排充滿疑惑，例如：

誰會照顧你呢？

你究竟會與爸爸或媽媽一起生活呢？

你日後又是否能再見到爸爸或媽媽呢？

對於爸媽離婚，你有以上的感受是很正常的，這些感覺不會長時間留在你心中，過一段時間就會好些。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。

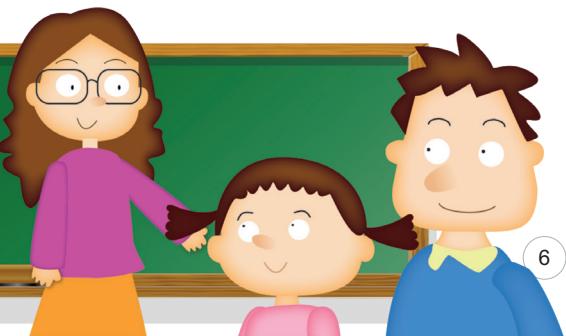
如果你感到傷心、害怕，你可以把這些感覺告訴他們，讓他們也了解你的感受和關心你，你亦可找長輩、學校的社工、老師傾訴。如果你想哭一會兒或者發洩一下，你可以這樣做，但千萬不要做傷害自己或別人的事。

爸媽決定了離婚，他們應該經過深思熟慮才這樣做，所以他們很少機會會再一起生活。千萬不要嘗試以各種方法，例如：假裝生病、製造麻煩、在學校搗亂、不交功課等來引起他們注意，這樣做爸媽也不會再走在一起。



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。有些父母可能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。如有需要，法官可能會委派社會福利署的社工或心理學家與你見面，了解你的情況和想法。到時，你可把你的意見坦白告訴社工或心理學家，他們會協助法官作出較適合你的安排。如果你想與

法官直接會面，親自表達你的想法和意見，你可以向社工提出這個要求。



對於爸媽離婚一事，有時你會想究竟我是否應該和好朋友/同學透露呢？現在我有兩個家，他們會否取笑我呢？又或者覺得爸媽拋棄了我，覺得我很可憐呢？你會感到害怕，不知如何面對，心裏有點不安。



其實爸媽離婚並不是一件羞愧的事，你身邊的同學和朋友也許有類似的經歷，因此，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、學校社工或輔導員傾談。



3與爸媽 其中一人同住

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。你希望能夠維持以往的生活模式和習慣，例如：留在你熟悉的社區、學校，這樣你可能覺得較有安全感和面對較少的轉變。

但有時候，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，又或者很掛念你的鄰居和同學，相信你會逐漸適應的，而在新的居所及新的學校，你會認識更多新朋友和同學。你亦可與舊的鄰居和同學保持聯繫。



以往，你和爸媽一起生活，現在可能部分時間只與其中一方生活，起居飲食的安排可能已經起了變化。由於過往是兩個人一起照顧你，現在只有爸爸或媽媽，他/她需要兼顧的事項相信較以往多，有時候亦可能較為忙亂。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！



雖然爸/媽初時或者較為忙亂，好像要督促你的功課、煮飯、做家務或要兼顧工作，也許沒有太多時間陪你玩耍，待他/她慢慢適應下來，爸/媽應該能夠逐漸應付的，到時你會發覺爸/媽真的很了不起呢！

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，可以隨意與你出外旅行、用膳，買你喜愛的東西，你或者會覺得爸媽並不愛錫你，但請你體諒一下他們的經濟狀況，如果真的需要添置任何物品，你不妨向他們提出，一起商量。



以上種種的轉變好像是較為負面，但你可以這樣想，現在爸媽分開生活，可能會為家裏帶來正面的變化。由於爸媽雙方的問題和爭拗解決了，他們的心情可以平伏下來，重新專注照顧你的需要，與你一起閱讀和玩耍。

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。在這種情況下，你仍然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。



4 與不同住 爸媽相聚的日子

雖然你可能大部份時間只能與爸爸或媽媽一方同住，但並不代表非同住的爸/媽不愛你。其實爸/媽同樣愛護你和想念你。相信你也掛念不同住的爸/媽吧。



你會繼續與非同住的爸/媽保持聯繫，維繫感情，爸/媽會安排你與非同住的爸/媽接觸，例如定期在周末或學校假期到非同住的爸爸或媽媽的家短住數天，甚至度過一個較長的假期。那時候，你可以與爸/媽商量你需要帶備的東西，例如功課、書本和自己喜愛的物品。



你現在有兩個家，一個與媽媽的家，一個與爸爸的家。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，與他/她商量可以做些什麼，你也可以提出建議，例如：去公園玩耍、郊遊，你亦可以與爸/媽留在家中，一起看書、玩玩具等。



爸媽分開的日子，你可能擔心不能探望愛錫你的祖父母和其他親友，還有你的表或堂兄弟姊妹，相信爸媽會為你安排與親戚朋友聚會的時間。若他/她未有想及此，你大可提醒他/她呢！

有時候，非同住的爸/媽可能有些事情未能解決，又或者忙着其他事情，所以減少與你見面的時間，但不等於他/她不愛錫你。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，你可以說說你最近發生的事，如有關學校、朋友及身邊發生的事情。





由於你現在有兩個家，有時難免出現亂子，例如：找不到自己想穿的衣服、功課、課本或其他物品。你可事先告訴爸媽考試、測驗的時間、功課的安排，因你事前已先預備好，便不至於亂了陣腳。

在一些喜慶節日，例如：你的生日、聖誕、新年，爸媽可能會各自與你慶祝一次，就好像你兩組不同的好朋友，分別與你慶祝節日，因為他們現在是獨立個體，各自有自己的想法和安排，可能每年都會是這樣，你會逐漸習慣的，有時候有兩個人與你一起慶祝生日、節日也不錯嘛。

5 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。你或許會擔心爸/媽的異性朋友會搶走了爸/媽，或他/她只顧着自己的感情，減少與你一起的時間，你因而生氣，甚至不喜歡爸/媽的新朋友。

雖然你很想多些時間與爸/媽一起，但你亦可從另一角度去看這件事，例如：你因此可以多一些自己的空間，做自己喜歡的事情。



另外，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！

