

夫妻緣不再

Marriage may end  
but parenthood goes on

親子情永在

父母  
手冊 1  
離異對家庭的影響





# (一) 簡介

離婚、分居，對父母來說是個艱難的決定。這個決定對任何一方也會帶來生活上極大的轉變。父母雙方要面對各種轉變，重新適應生活，子女亦可能因父母離異而出現不同程度的情緒或行為反應。縱然你想盡快忘掉傷痛，灑脫地為這段關係劃上句號，彼此不再有任何連繫，但為了子女的最佳利益，父母都有責任共同合作及參與教育子女的計劃，一起作出對子女有利的照顧安排、處理自己及子女的情緒。這不但可以減少父母離異對子女的影響，也能讓他們繼續在一個安穩的環境中成長。在子女的心目中，你們仍然是「永遠的父母」，你們的關心和愛護亦是子女最重要和最珍貴的禮物。

為了讓離異父母適應離異後的生活及掌握共享親職對子女的重要性，本署製作了一套合共三冊的父母手冊，以供正處於分居或離婚的父母參考。父母手冊(一)着重闡明離異對父母的影響，包括如何面對情感上的傷痛，如何接受及改變自己來適應生活上的轉變。另外，父母亦應了解及關顧子女的需要，盡力協助子女適應因父母離異所產生的心理變化。



## (二) 離異對父母的影響

兩個人結合時，總希望能白頭偕老。在走向感情和婚姻終結的過程中，每個人的經歷和感受各有不同，你或會經歷有如坐過山車般的情緒起伏，那種孤單、失落及無助的感覺也許不是眨眼間便消失的，並為你個人的生活帶來預料不到的變化，需要你不斷為新的生活作出調整，過程可能令人心身疲累。

你在這個經歷中將會碰到很多層面的失落和改變，例如失去共同或對方的朋友和親人、照顧子女角色的改變、居住和經濟狀況的轉變等等…了解離異中可能面對的情感起伏，有助你接納及控制自己的情緒和了解子女的感受，令你意識到子女也在經歷一段痛苦的過程。



## 面對分居 / 離婚的情緒 -

離異過程中你或會遇到一連串的情緒反應：

### 身心疲累

為分居 / 離婚的事  
情感到疲倦，情緒  
容易變化

### 傷心、憤怒

婚姻失敗令你感到沮  
喪，並怨恨對方

### 憂慮

擔心日後的生  
活，及離異對子  
女的影響

### 內疚

認為對不起子女或  
前伴侶，對他們心  
存歉疚

大多數的人都覺得自己的情緒不穩定，甚至過份敏感；這些情緒會隨時湧現，沒有固定的次序、時間。不過，雖然我們無法選擇自己的感受，我們卻可以選擇自己的行為。要知道，你們怎樣處理自己的情緒，及對待前伴侶的行為表現和情緒反應，將會直接影響到你的子女面對父母離異時的適應。

# 不適宜的行為

## 與子女同住的一方

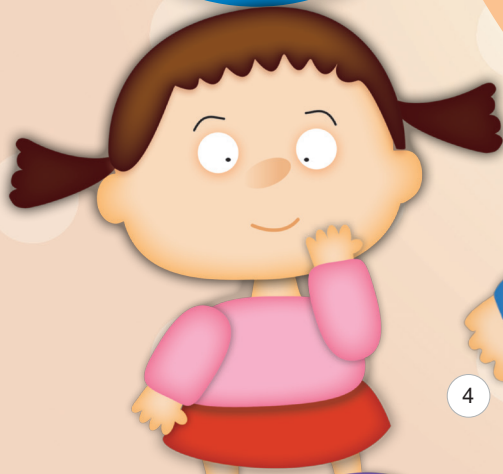
將子女變成生活的中心，這會令你在管教或照顧子女時容易與子女發生衝突。

把子女視作傾訴對象，將負面情緒直接傳遞給他們。

在子女面前盡說前伴侶的不是，令子女不願意與前伴侶相處。

透過子女查探前伴侶的狀況或作出追討，令他們處於兩難之中，亦會破壞他們對另一方父/母的信任。

對子女的愛缺乏信心，不滿意子女與前伴侶相處時表現開心或每次子女與前伴侶相處後向子女查探有關經過，甚至向子女發洩對前伴侶的惱怒。





## 不與子女同住的一方

由於減少了相處的時間，擔心自己與子女的關係會慢慢疏遠，見面時刻意討好子女。

害怕前伴侶灌輸一些偏見給子女，導致子女不接受自己。

探望子女時因他們的負面反應感到不安或太大壓力，怪罪於前伴侶，或因與前伴侶太多衝突而放棄與子女見面。

認為子女較支持前伴侶並跟自己漸漸疏離，產生不公平的感覺而怪責子女。

在子女面前盡說前伴侶的不是。

因不與子女同住而感到內疚，過分遷就子女，或透過過量的物質來補償及討好子女。

透過子女查探前伴侶的狀況。

無論你是否與子女同住，在離異的過程中，你除了要處理自己的情緒反應，更要面對與子女相處時可能引起不同程度的壓力和情緒，為了維持你自己和子女穩定的生活及促進子女的健康成長，你需積極面對離異所產生的情緒，尋找出路。

# 善待自己

## 處理情緒



無論分手的原因為何，在離異的過程中，雙方都承受著很大的痛苦。為了可以走出與前伴侶的生活及減少離異時帶給子女的影響，自我幫助和認識處理悲傷的正確方法是重要的一環。離異父母的情緒起伏會直接影響與前伴侶發展新的合作關係，而且子女對於你們的相處情況也是非常敏感的。同時，父母和子女的情緒往往互相牽動，所以你應好好處理自己的情緒，學習如何放下往事。

離異後你可能會出現不同的負面情緒，讓這些情緒持續不但令自己無法適應轉變，子女甚至很可能會被當成發洩對象而受到傷害。





負面情緒

## 憤怒/怨恨

當你看到前伴侶或聽到一些關於他/她的消息時，感到憤怒或怨恨。

## 化解憤怒/怨恨

小錦囊

你可以嘗試做消耗體力的運動，把身體中消極的能量釋放出來。你亦可進行一些放鬆精神的活動來減輕內心的怨憤，例如聽音樂和學習鬆弛方法。另外，你可以嘗試提醒自己慢慢放下，不要容許前伴侶的各種消息困擾你，讓你可以開展人生的新一頁。

## 積極面對

小錦囊

當我們遇到不希望發生的事情時，否認事實是很自然的心理應對機制。我們要立下決心承認這段經歷，並接受這一段關係的結束，將自己與這段關係分離，重新建立新的身份，例如：參與自己有興趣的活動、認識新朋友；並制訂一個改變計劃，再按照計劃去做。

## 否認/ 不接受現實

負面情緒

當有人問到你前伴侶的近況時，你可能不想告訴她/他有關你們已離婚的事實，或者你會逃避出席你們以往的社交聚會。

負面情緒

## 抑鬱

面對著感情破裂及一系列的負面情緒，我們很容易產生不同程度的抑鬱；抑鬱會使我們對一切都失去興趣，令我們停止做那些會帶給我們快樂的事情，而正是這種惡性循環令症狀越來越嚴重。這些症狀可能維持數小時或數日，但如果不好好處理，它會開始干擾到你的日常生活、工作、社交等等...

## 健康生活

小錦囊

首先必須回到有規律的生活，令自己有足夠精神投入活動。你可參與自己有興趣的社區活動，與外界接觸，爭取更多的支持，同時亦避免胡思亂想。另外，增加運動除了讓我們身體健康、加油充電之外，亦可讓我們的思維及意志更清晰、更堅定。



當你未能處理因離異所帶來的負面情緒，你可找值得信賴的朋友傾訴、或向專業的社工和輔導員尋求協助，千萬不要將前伴侶或子女變成你的發洩對象。

## 接受與改變

為了開展新生活及為了子女的福祉，減少父母離異對他們的影響，你應該接受離異的事實，並且嘗試與前伴侶建立一種新的合作關係。在改變期間，你將要處理關係及經濟方面等的變化，例如，你和前伴侶共同的朋友及與前伴侶的家人的關係可能會有所改變；你有可能出現經濟方面的變化，所以你需要有新的經濟安排。接受與改變後，你可嘗試與前伴侶建立新的合作關係及角色，重拾自我價值和生活目標。但有時候，你的前伴侶未必如你一樣能履行父親/母親的角色，以分擔照顧子女的責任。為了子女的福祉，你需要抖擻精神，積極面對生活，因為你的子女在這樣的家庭環境下更需要你的愛和關顧。

## 善待自己 小錦囊

錦

保持積極的態度；如果擔心未來，可嘗試把重心放在一些你有能力改變的地方。如果你感到孤立無助，可考慮參加一些你有興趣的團體活動，分散自己在離異這事情上的注意力；或加入一些支援單身父母的組織，尋求同路人的支持。

讓自己有空閒時間，做一些自己喜愛的事情。

在進行改變前，要先辨認出可能會遇到的障礙，並專注在你能夠控制及改變的地方，放棄無法可改變的現實；並定下目標，逐步把它完成。

放下負面情緒，冷靜處理與前伴侶的紛爭。

如無法集中精神工作，應與你的上司和同事解釋你的情況，一起商討一個雙方都能接受的方案，申請假期或調動工作時間讓自己可以有足夠的休息，亦為這個安排設下時限；了解自己的極限，也讓身邊的人知道你的情況。

如發現自己仍深受離異的困擾或仍因與前伴侶接觸而感困擾及不安，應尋求社工、輔導員等專業人士的協助。

### (三) 我的子女

離異令夫婦的生活產生巨大的變化，亦為子女帶來一定的衝擊。父母離異時子女亦會感受到家庭的轉變，所以離異父母不但要處理自己的情緒，也同時要照顧子女的需要及訴求。



在分開的過程中，子女會對事件存有不同的疑問，例如：「爸爸媽媽是否已不再愛我？」、「是我做錯了事才令他們分開嗎？」、「我還會見到爸爸/媽媽嗎？」等等。子女亦可能會出現不同的情緒。在開始時，他們可能不相信父母要離婚，還以為父母仍然會在一起；當子女逐漸接受現實後，便可能出現憤怒的情緒，對父母的決定感到失望，認為自己不應得到這結果。到了分居的中期，子女仍會想像父母還有機會復合，例如：「如果我真的很聽話，讀書成績有進步，爸媽便會減少爭吵，和好如初」。到後期當子女明白父母的離異已無法挽回時，他/她可能會感到情緒低落。

## 不同年齡的子女對父母離異的反應：-

### 0 - 3歲

#### 感受及特徵

- 未能理解父母分開，但會感受到緊張的氣氛，出現不安、哭鬧的情緒
- 依賴父母，並害怕父母分離，與父/母分開後會掛念他/她
- 容易生氣、擔心、出現行為倒退以表達內心的惶恐和不安
- 測試別人的底線；出現不合作，不遵從父母的表現

#### 子女的需要

- 父母親密的接觸〔例如：擁抱、餵食〕及一個穩定的居住環境
- 與父母有定期、密切的接觸機會
- 父母給予清晰及一致的管教方式，令子女建立安全感
- 父母應避免在子女面前爭吵或表現憤怒的情緒
- 告訴子女你們仍然愛他們



# 4 - 8歲

## 感受及特徵

- 對於父母的分離感到哀傷，並思念不同住的父或母
- 以為自己造成父母的離異，為父母的分開而感到自責及內疚，或會幻想父母復合
- 對效忠父或母出現矛盾，感到被夾在父母中間
- 或會將離異的責任歸咎於其中一方，而對他/她出現憤怒的情緒
- 對父母之間的衝突及情緒變化十分敏感

## 子女的需要

- 適當地向子女解釋離婚的事實，並給予支持和安慰
- 用言語或肢體動作向子女保證父母仍然愛他們，並安撫他們的情緒
- 保持穩定的生活模式，改動前應預先告知子女，讓他們有心理準備
- 避免令子女介入父母的紛爭
- 讓子女繼續愛另一方父/母，並容許非同住一方父/母可與子女有定期的相處時間

# 9 - 12歲

## 感受及特徵

- 對父母離婚的原因有基本的理解及明白父母的感受
- 對父母的行為作出道德判斷，認為一個「好」，一個「壞」
- 或會感到憤怒、失落、無助、孤單
- 因為父母不理想的形象而導致自尊心受損
- 學業成績下降

## 子女的需要

- 與雙方父母維持良好的關係，不須只選擇父或母
- 避免在子女面前爭吵或批評另一方，尊重對方是子女的爸爸/媽媽
- 與父母都有穩定及規律的相處時間
- 聆聽子女的感受及抱怨，不偏不倚

# 13 - 18歲

## 感受及特徵

- 認為父母之間的衝突幼稚而感到羞恥或厭煩
- 明白到父母離婚的事實，但認為自己幫不到父母而感到無奈
- 因要承擔照顧弟妹或安撫父母的情緒而感到壓力沉重
- 對效忠父/母的矛盾加深，與疏離的一方更減少聯絡
- 無心向學，以行為問題吸引父母的注意力
- 因父/母在情感上太依賴自己，或感到煩厭、被忽略而出現反叛行為，甚至離家出走

## 子女的需要

- 提供機會讓子女說出感受或訴苦
- 避免將子女作為感情支柱或過份依賴年長子女照顧及教導弟妹
- 避免給子女壓力，要他們支持自己
- 非同住父/母應嘗試了解子女的意願，彈性安排相聚的時間

## 協助子女適應離異後的生活 -



因應子女的理解能力，用簡單易明的說話向子女解釋父母因相處困難而需要分開，父母離異是大人的決定，並不是他們的錯，子女沒有責任去承擔或修補。

用行動保證父母對子女的愛、重視和關心。子女現在比任何時候都需要你們的安慰和鼓勵。他們需要一遍又一遍地聽到你說你愛他們。

以平和的心情聆聽及體諒子女因父母離異而產生的不安情緒，並提供適當的宣洩途徑。

具體地告訴子女在父母離婚後的生活安排，如起居飲食、照顧、居住安排、探望、上學等。盡量聽取他們的意願，可讓子女安心及作好準備。

盡可能為子女提供一個穩定的生活環境，盡量維持現時子女就讀的學校，保持現有的社交網絡、居住環境和生活作息安排等。即使需要作出生活安排上的轉變，也不能過急，盡量跟子女商量和解釋，讓子女安心，並在生活中多加扶持，協助子女面對各種適應上的困難。

對於年幼的子女，若你是同住的父/母，應盡量抽時間陪伴，讓他們建立安全感。若你是非同住的一方，也要安排定期探訪，令子女感到被愛護，才較易適應轉變。

對於較年長的子女，幫助他們與兄弟姊妹、同學、老師或鄰居友伴建立良好關係，以便他們能獲得更多的支持和關懷去面對父母離異的種種變遷，重建自尊及信心。



## 對子女最大的幫助 - 父母能做的事

- ✓ 我讓子女明白分居 / 離婚不是他們的錯。
- ✓ 對於前伴侶，我不向子女說他/她的壞話，也不氣憤地談論。
- ✓ 如果我無法說他/她的好話，我就盡量少說。
- ✓ 我避免在子女面前與前伴侶爭吵。
- ✓ 關於如何管教子女，我盡量跟前伴侶保持一致，至少在子女面前，我要這樣做。
- ✓ 我要珍惜跟子女單獨相處的時間。
- ✓ 我要告訴子女，他/她仍然可以愛他/她的爸爸或媽媽。
- ✓ 我不將子女此時的焦慮、害怕和問題怪罪於前伴侶；既不向子女抱怨，也不向前伴侶抱怨。
- ✓ 我要盡力幫助子女，不讓他/她對我們分居/離婚的事情感到羞愧。
- ✓ 我不對子女的生活一次過做出過多的改變。
- ✓ 我要把家務事分配好，以便在沒有前伴侶的情況下也能做妥。
- ✓ 我不去問子女想跟誰一起生活或更愛誰。
- ✓ 我要鼓勵子女繼續日常的生活和活動。
- ✓ 我理解子女希望我們復合，我不讓他/她有錯誤的盼望，也不會生氣地拒絕，我要盡量保持平穩的情緒。



## 在面對以下情況，你應該為子女尋求專業幫助：

★ 子女的憂傷和問題長期持續不變。

★ 對子女的情況，你覺得自己無法應對。

### 問與答：回應子女的提問

父母分居後，子女可能會有一段難過的時間。他們對父母的離異一知半解，內心可能出現無數的問號，嘗試解答他們內心的困惑，並給他們一些正面的訊息，將有助減低他們的不安和穩定他們的情緒。

爸媽離婚是我的錯嗎？

爸爸媽媽離婚是因為他們沒辦法繼續相處和生活在一起。離婚是爸爸媽媽的決定，絕對不是你的錯。

我如何協助爸媽解決紛爭？

不要試圖解決爸爸媽媽的問題。無須維護任何一方。如果可能的話，在你爸媽爭吵時離開房間，做一些可讓你分散思緒的事情，如給朋友打個電話、聽聽音樂或看看電影。



爸媽是否會復合？



爸媽決定了離婚，他們應該經過深思熟慮才做這個決定，所以他們極可能不會再一起生活。



為什麼我會感到難過和不安？

面對家庭的重大變遷，你可能感到生氣和傷心，對未來的生活安排充滿疑惑，你有這樣的感覺是十分自然。

我如果感到難過、沮喪應該怎樣做？



不要隱藏自己的情感，你可找個可信任的人談談，例如你的老師、學校社工、輔導員或長輩。

我日後究竟與誰生活？  
我還會見到爸爸/媽媽嗎？

爸爸媽媽雖然不再一起生活，但你仍可繼續見到爸媽。如果你對日後生活的安排有任何意見，或在這段時間有任何需要，你可以向爸媽提出你的想法和需要。

我應否向朋友/同學交待爸媽離婚一事呢？

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。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。







出版日期：2015年8月