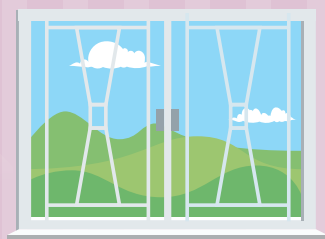


親子情永在



Parenthood goes on

離異
父母
手冊





目錄



	(一) 前言	1
	(二) 離異對父母的影響	2
	• 面對分居/離婚的情緒	3
	• 不適宜的行為	4
	• 善待自己	6
	• 接受與改變	8
	• 善待自己小錦囊	9
	(三) 我的子女	10
	• 不同年齡的子女對父母離異的反應	12
	• 協助子女適應離異後的生活	16
	• 對子女最大的幫助 — 父母能做的事	18
	(四) 離異父母的溝通	22
	• 衝突和矛盾	23
	• 傷害子女的事情	24
	• 化解矛盾小錦囊	28
	• 有效的溝通	30
	(五) 離異父母共享親職	34
	• 什麼是共享親職	34
	• 為何要共享親職	35
	• 讓子女繼續擁有父及母的愛和照顧	36
	• 共享親職協議	36
	• 共享親職小錦囊	42
	(六) 如何與非同住子女維繫感情	44
	• 加深對子女的認識	45
	• 與你的子女保持聯絡的方法	45
	• 面對挑戰	48

(一) 前言

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，本署製作了這本父母手冊，以供正處於分居或離婚的父母參考。本冊子闡明離異對父母及子女的影響，讓父母了解及關顧子女的需要，協助子女適應因父母離異所產生的心理變化。同時，父母學習如何合作溝通，訂定共享親職協議，繼續承擔父母責任，讓子女能繼續在父母的愛護下成長。



(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。

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。

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。



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。

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。

透過子女查探前伴侶的狀況。

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。

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。

在子女面前盡說前伴侶的不是。

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樣消息困擾你，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...

小錦囊

健康生活

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，並專注在你能能力控制及改變的地方，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：

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，應盡可能抽時間陪伴，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。



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。



(四) 離異父母的溝通

離異父母若是能彼此尊重和合作，能給子女帶來莫大裨益。但是如果父母關係破裂，由原來與對方之間的愛情和信任轉變為憤恨猜忌，將直接影響雙方的溝通及相處模式。



衝突和矛盾

雖然大家已不再是夫妻，但於離異後，仍須要與前伴侶討論子女生活上的事項。在這過程中，父母往往被以前的感情問題糾纏不清，甚至或會因以下的情況導致矛盾和衝突，包括：

- 1) 雙方不同的觀念：例如一方著重子女的學業成績，為子女安排不同科目的補習班；另一方則著重發展子女的興趣。
- 2) 執行子女照顧協議/探望子女安排等過程中的種種不滿：例如與子女同住的一方於子女考試期間要求停止探望子女，但遭另一方拒絕。
- 3) 不滿另一方的行為或態度：例如不滿另一方在管教子女時採取較放任的態度。
- 4) 教養子女方法的分歧：例如一方不喜歡子女玩電子遊戲；另一方卻因應子女的要求，送贈電子遊戲機給子女。

傷害子女的事情

有時，父母會把子女置於雙方的爭執中，例如要求子女站在自己的一方，如果子女與對方表現接納和親近，便怪責子女不愛自己和對自己不忠；又或者對子女說一些負面說話，例如叫子女離開自己到另一方家長處。雖然大部份父母並不是刻意這樣做，但這些說話和做法無可避免會讓子女受到傷害。

威脅

把子女當作籌碼，威脅對方以得到想要的或令對方履行責任。

「如果你不按時付孩子的生活費，就別想再見孩子！」子女的需要不應被用作與對方討論時的籌碼，這樣做不單無法與前伴侶達成共識，更會令子女感到被利用。



探子

試圖得到有關前伴侶的訊息。「你爸爸這個週末和誰外出看電影？」，「你媽媽今天晚上和誰吃飯？」子女不願意被利用，亦不願意失去另一方家長的信任。他們不願意看到父母因為他們發放的訊息而生氣。

傳聲筒

讓子女給另一方傳話，透過子女傳遞自己想表達的訊息，「告訴你爸爸，給你交書簿費！」對子女來說，充當信差是件痛苦和有壓力的事，父母應該彼此直接交流。



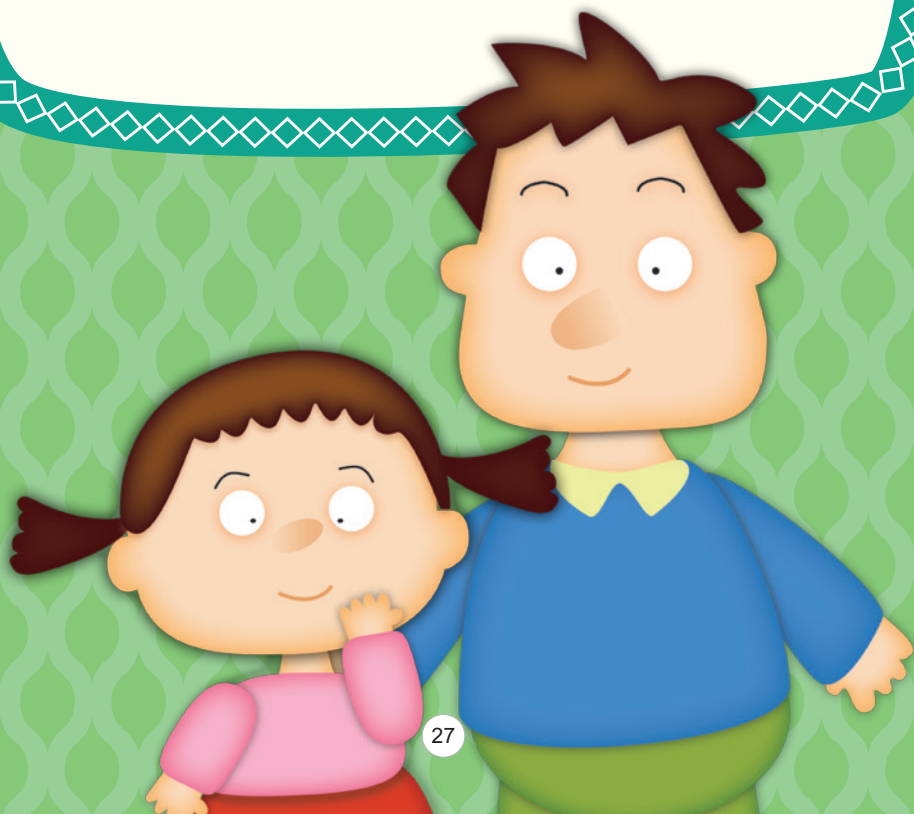
貶低對方

「你不要像你的爸爸般不長進」，「不要像你的媽媽般不負責任」。在子女面前批評或貶低另一方家長，父母可能是發洩情緒，也可能是想子女疏遠另一方家長，來贏得子女的感情，甚至是深信對方有極差的品格，要讓子女知道事實。由於孩子覺得自己是父母雙方的子女，他們會將有敵意的話看作是對自己的一部分的攻擊，對另一方家長的貶低，也對子女造成痛苦，降低他們的自我價值。

父母於離異後若未能擺脫以往激烈的溝通模式，埋首於自己的情緒和利益，繼續爭奪控制權，每場激烈爭吵，每句粗言穢語，都會對子女構成極度傷害。

化解矛盾，解決問題

不要讓子女成為父母離異的犧牲品。離異父母應該放下以往夫婦衝突時的情緒，將注意力集中在子女健康成長方面。在不涉及安全問題的情況下學習與前伴侶合作及相處，讓子女繼續得到父母雙方的關愛。



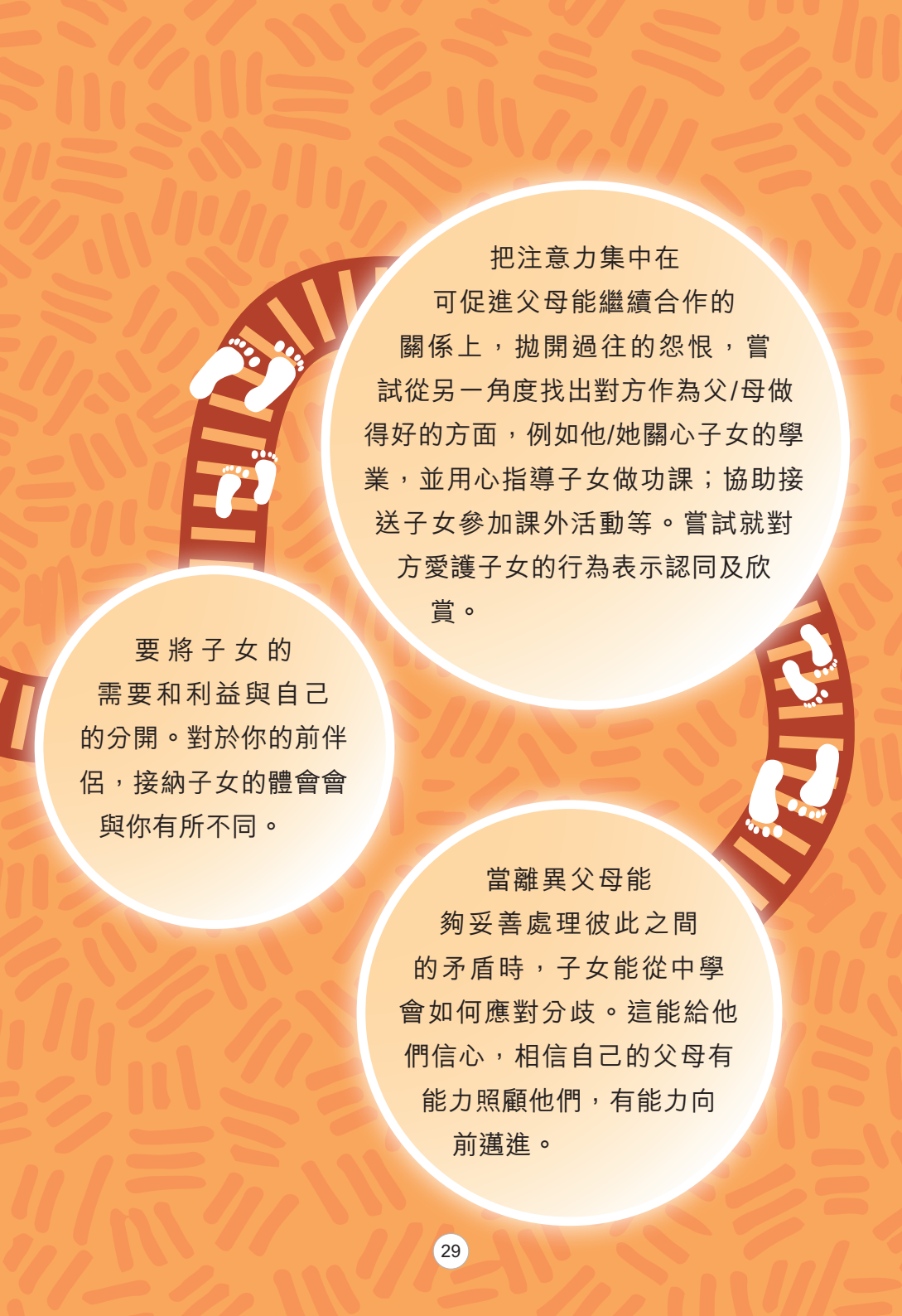
化解矛盾 小錦囊



不要翻舊
賬或提起以前的所
作所為，避免使用帶有
攻擊性的說話，尊重彼此
各自生活的空間，互不干
涉各自私人生活。

雖然你們不
再作為配偶而共同
分擔，但你們對子女仍
有共同的愛和相互的關
心，這就是你們之間
關係的新基礎。

要接受你們
的關係結束了，
但你們永遠都是子
女的父母。



把注意力集中在
可促進父母能繼續合作的
關係上，拋開過往的怨恨，嘗
試從另一角度找出對方作為父/母做
得好的方面，例如他/她關心子女的學
業，並用心指導子女做功課；協助接
送子女參加課外活動等。嘗試就對
方愛護子女的行為表示認同及欣
賞。

要將子女的
需要和利益與自己
的分開。對於你的前伴
侶，接納子女的體會會
與你有所不同。

當離異父母能
夠妥善處理彼此之間
的矛盾時，子女能從中學
會如何應對分歧。這能給他
們信心，相信自己的父母有
能力照顧他們，有能力向
前邁進。



有效的溝通



- 選擇合適的時間和地點來討論子女的事情，保持雙方對子女成長的了解，例如學業、行為、情緒等。

- 選定雙方同意的溝通平台，例如電郵、電話短訊、手機即時通訊應用程式等，並為溝通形式、時間、次數定下準則，盡量刪除帶有主觀和情緒的字眼。

- 溝通的話題應以子女為焦點，並以解決問題為目標。

- 嘗試以『經營子女福祉的生意伙伴』的身份進行溝通，與前伴侶建立類似『生意伙伴』或同事間相處的溝通模式等。

- 先從簡單而具體的安排開始，當雙方適應此模式後，才討論長遠或重大決定。



有效的溝通



- 與對方商討關乎子女的一些重要決定，例如選校、升學、重要醫療安排、離境等的事情。
- 學習耐心聆聽，澄清對方要表達的意思。
- 尊重或嘗試理解對方為子女作出的決定。
- 避免在小事上爭拗，當彼此有不同意見，應採取互相尊重，講求妥協的態度。
- 切忌在子女面前爭拗，讓子女成為磨心。

你曾經有這樣的反應嗎？

**(爸爸較約定探望的時間
遲了三十分鐘接孩子)**

你又遲到！成日都係咁唔識理人。唔想見個仔就唔好見啦，唔好扮嘢啦！

我塞車啫，駛唔駛咁惡。你就係成日咁無事搵事嚟鬧，小事化大，都無你咁好氣。唔係見個仔，我就真係懶得睬你。

我又想見你咩？你啲咁嘅老豆，要唔要都罷啦。你不嬲都無理個仔嘅。而家又嚟扮晒嘢……。



你可嘗試這樣做

(爸爸在媽媽的電話留訊息，告知他因塞車而將會比原定時間遲三十分鐘接孩子)

對唔住，塞車遲咗。好在你收到訊息。

收到你訊息嗰陣我仲未出門口，咪係屋企坐多陣先帶仔嚟呢度。無所謂，你地玩得開心啲。

我照5點鐘，你嚟呢度接返個仔啦。

駛唔駛5點半呀？多啲時間唔駛咁趕？

都好，就5點半啦！

**離異父母在處理
子女的事宜上需要
溝通和互相體諒**

(五) 離異父母共享親職

什麼是共享親職

共享親職意指父母雙方合作參與照顧子女，並一同承擔作為子女父母的責任，讓子女能同時與父及母建立親子關係。

在婚姻關係中，夫婦應該合作照顧子女及分享當中的苦與樂。即使夫婦決定離婚，仍須就子女的事宜攜手作出適當的安排，並且共同分擔父母的角色和責任，讓子女繼續擁有父母雙方的愛和關懷。



為何要共享親職

子女面對父母離異時，內心通常會感到十分困惑，甚至憂愁。由於子女的心智始終未成熟，因此未必能夠明白大人之間的感情問題，有時或會單純的以為若爸媽不吵鬧，或者媽媽不問爸爸要錢，便不會有任何問題。因此，父母一旦離異，子女可能會怪罪於提出離婚的一方。

父母必須明白，子女面對父母離異，會擔心再不能和不同住的一方見面，或會失去父或母的愛，以為自己不被重視或不被愛，因而會失去安全感，甚至乎失去對人的信任。

若父母能共同承擔照顧子女的責任，讓子女知道父母還是愛他們的，子女就不會覺得被某一方遺棄，同時這亦可為子女樹立以心平氣和的方式解決分歧的榜樣。在父母和衷合作下，將會減低對子女的情緒、學習及行為方面的影響，令子女較容易面對家庭的轉變，有助建立正面的自我形象。

讓子女繼續擁有父及母的愛和照顧

離異只是夫婦關係的結束，但雙方卻永遠是子女的父母。無論子女與哪一方同住，子女與父母的親情和愛是不應因父母的離異而失掉的！故此，父母雙方都應保持與子女的親密關係，讓親情得以維繫和滋長。離異家庭並不等於家庭從此變成『單親』或『破碎』了。養育子女是父母的天職，不應因父母離異而終止。

共享親職協議

規劃子女的未來，商議並制訂他們的生活安排，這是離異父母雙方都要面對和共同努力的環節。在制訂親職協議時，父母必須因應每個子女的年齡、個性和不同成長階段來考慮他們的需要。



子女們的需要包括：

知道父母離婚的決定和有關的安排

根據子女的年齡，恰當地與他們解釋家庭的變異和子女照顧的安排。

穩定和規律的生活

包括維繫與雙方家庭和朋友的關係、居住的環境、社交和各種活動。


交流溝通

鼓勵他們與他們關心的人保持聯絡，例如通過探望、電話、電子郵件等。

父母的聆聽和接納

在作出最後決定之前需要傾聽和接納子女的想法。





親職協議包括父母之間對子女的照顧責任和相處時間分配，這些安排必須符合子女的最佳利益。在大多數情況下，讓子女盡可能擁有與父母雙方親密、穩定、持續的關係是符合他們的最佳利益。而子女的最佳利益會因應每個家庭的特點而不盡相同，例如對一個家庭來說，平均分配照顧責任或時間可能符合子女的最佳利益，但在另一個家庭則並非如此。

照顧子女的事項可謂甚為繁瑣，一時之間要逐一商議，你可能會感到不知從何入手，有見及此，我們設計了這份共享親職的表格，把有關的重要事項具體列出，希望能為離異父母提供一點提示，令協商和分工更周詳和順暢。





(一) 子女的上學、居住及照顧安排

備註

子女的居住安排

上課日的照顧安排

假日(非上課日)的照顧安排

長假期(例如：聖誕節、農曆新年、復活節、暑假等)的照顧安排

特別日子(例如：生日、團年飯等)的照顧安排

診療安排

發生緊急事故時(例如：父母、子女因病入院)的照顧安排

(二) 聯絡及接觸子女的安排

備註

(次數、時間、形式、接送方法和地點等)

非同住父母探望子女的安排(上課日)

非同住父母探望子女的安排(非上課日)

除探望外，子女和非同住父母的其他聯絡方式

子女與雙方親友見面的安排

其它(如遲到、生病、突發事故或補償安排等)

(三) 子女的開支

備註（金額、由誰支付、
支付形式、何時支付等）

起居生活費用（例如：膳食、衣
物、交通、零用錢等）

與學習有關的費用（例如：學費、
書簿費、補習費等）

醫療/牙齒護理費用

保險計劃費用

課外活動、旅遊及其他雜費

(四) 學業安排

備註

學校與父或母聯絡

日常學習督導

升學計劃

入讀補習班

參與課外活動



(五) 教養安排

備註

管教原則

賞罰原則及方法

宗教信仰

(六) 父母的溝通

備註（訊息種類、溝通次數等）

分享訊息（例如：學校通訊、成績表、照片、醫療報告等）

溝通渠道及安排（例如：面談、電話、電郵、電話短訊等）

(七) 其他（可加添需要的項目）

備註

子女免稅額的申請

旅遊離境的安排

若偶然無法執行協議內容，可怎樣處理

若需更改協議內容，可怎樣處理





共享親職 小錦囊



★共享親職的最大障礙是「情緒」，嘗試將焦點放在子女身上，這樣有助把負面情緒放下。

★請多想怎樣做才對子女有利，不要著重在爭論中打敗對方。

★避免在子女面前（例如在探望或接送期間）爭論，請另約時間商討有爭議性的問題。

★在商討孩子的事宜時，請放下以往的怨氣，毋需再說對方的過錯，甚至批評責難或諷刺威脅。



★請以實事求是的態度，將焦點放於當下及未來，與對方建立類似工作上的合作關係。

★要聽取子女的看法，但不應強迫子女在你們不同的意見之間作出選擇。

★儘管雙方的管教原則不同，也應盡量達成一致的做法。若未能獲得共識，請嘗試接受分歧，並讓子女清楚明白在不同家中的規則。



★可考慮定期（例如每月一次）討論子女的生活和學校狀況。

★請用適合你們的方式討論子女的事宜，可考慮各種不同形式，如會面、電話、短訊、電郵等。

★父母須維持緊密溝通，不時與對方更新聯絡方法。

★父母需定期檢討共享親職的安排，並就子女的成長及發展作出相應的更新安排。



★若雙方的生活狀況有任何更改（如經濟或婚姻狀況改變），應盡早知會對方，商討應變方案。

★若雙方未能就子女的事情達成協議，請尋求別人幫助，這些人包括可信任的親友、社工或調解員等。

(六) 如何與非同住 子女維繫感情

要是子女不能與你同住，你或會因擔心與子女關係變得陌生和疏離，內心可能出現負面的情緒，例如覺得他們沒有自己會更好，又或不願意面對前伴侶，或因子女的冷淡態度，所以減少與子女見面。但你要記著，子女需要父母持續的愛、支持和培育，同時需要知道父母都愛他們。父母關係破裂和以往激烈的爭拗也許令子女的心靈受創，你需要花更多時間和努力重建他們的安全感和挽回他們的信任。若子女在父母離異後，仍然得到父母的關愛，並維持穩定的親子關係，對他們塑造自我形象、身心健康以及日後的成長有莫大的幫助。

你也許在過往的日子忙於工作或因種種原因而不太了解子女的事情，透過與子女一對一的相處和各種可行的溝通，你同樣能與子女維繫親密的親子關係。





加深對子女的認識


嘗試了解子女每日的恆常活動，例如他們放學後的課外活動、日常生活的時間表和社交情況等。要是能了解子女的生活細節和各方面的情況，將會增加你與子女見面及溝通時的話題。你亦可嘗試在記事簿寫下你和子女的特別日子，如生日、父/母親節等，並利用這些資料計劃與子女接觸時的活動、買生日禮物、組織與親友聚會等這些重要事項。

與你的子女保持聯絡的方法

與子女見面時

 為見面的時間事先計劃，並和子女一起計劃見面時的活動，可令子女更加投入大家相處的時間。

 平日收集一些剪報、小物件等放在盒子裏，或準備一本書、一些照片，讓你和子女一起時可使用。

 可安排一些共同參與的活動，如下棋、繪畫、運動、看電影等。

通電話

- 💡 要是不能與子女常常見面，你可透過通電話來保持與他們的聯繫。雙方既可知道大家發生的事，同時亦讓子女感受到你對他們的關心。



- 💡 盡量定時打電話，讓子女對你的來電有所期待。盡量找一個他們空閒的時候，而不是在做功課、吃飯、趕著去參與興趣活動等的時候。

- 💡 當你不知道要說什麼時，在拿起電話前先想想要說什麼。和子女談得越多，話題就會越多，你會了解他們更多。



- 💡 上次通話後他們做了些什麼？讓他們知道你有興趣知道他們不和你一起時做些什麼。在日記簿或日曆上做筆記會有幫助。和他們分享一些你小時候發生的小事或你喜歡的事物，這可以幫助子女和你分享他們的經驗。你不需要為他們的問題提供答案，只需仔細聆聽和表示興趣便可。

電話短訊／電郵／手機即時通訊應用程式

- 💡 透過手機發訊息又快又方便，可隨時隨地告訴他們你在做甚麼和發生什麼事情。

與學校/課外活動團體保持聯繫



- 💡 聯絡學校老師以了解子女的學校生活，這樣做可以讓子女知道你關心他們，重視他們。

- 💡 出席子女的活動，包括學校內或學校以外的活動、學校家長會等。

投入子女的生活



- 💡 子女參加甚麼運動或活動，和另一方家長商量你可以怎樣幫忙或參與。

- 💡 安排一起前往練習、表演、活動、聚會。

- 💡 為子女的作業或家課找材料，並協助他們準備考試。

給子女感覺他們擁有第二個家

- 💡 子女有兩個家，一個和媽媽住，一個和爸爸住。如果要搬家，考慮搬到附近。如果可能的話，給子女一間自己的房間，並與子女一同佈置自己的地方。

- 💡 如果不能有一間獨自的房間，也給子女一些個人的空間，例如：自己一張床、書桌、儲物櫃等，擺放一些家庭照片和一些他們喜愛的物件，放置一些他們喜歡的玩具、書本和遊戲。

- 💡 為子女訂立基本規則，包括睡眠時間、須完成的工作，紀律等。（盡量和另一方家長商議，訂立適合子女的日程。）

與非同住子女維繫感情，你並不需要和子女去特別的地方或給他們買昂貴的玩具，你能花時間和他們在一起才是最重要的。一起和他們做些普通的事，如做家務或出外散步等，已可令他們感到雖然你不是與他們一起居住，但你仍然在他們的生活中。如果你有多於一名子女，盡量找時間和每一名子女單獨相處，可替他們講故事、一起看電視或電影，說說你的見聞。

面對挑戰

接受與子女短時間見面的安排。年紀較小的子女可能不想留宿，但會很願意和你過一天。

需明白青少年期的子女有些時候會想較多和朋友一起，而不願意留在家中。

需要了解子女可能不想和你的新伴侶或朋友在一起，有些事情是需要時間的。

如果子女不想花時間和你在一起，可能令你很傷心。他們可能是覺得左右為難，有可能因為父母雙方爭執太多而感到害怕，但不要焦急。尊重子女的意願，告訴他們如果覺得可以見你，什麼時候都可以，利用電話、短訊、電郵保持聯絡。



