

「不一樣的家庭」

家長手冊



推薦文

自願或不自願，現代很多家庭面對離婚的處境。明光社為離婚再婚的家長編寫這本《「不一樣的家庭」家長手冊》，實在充滿誠意。這本手冊非常全面又詳盡，包括社會環境，離婚再婚家庭的研究資料，再婚家庭特點、需知，離婚法例，過程，輔導資訊，十分全備，值得讚賞。離婚對子女不但影響情緒，而是對人間能否相愛的信任失調。最難得在書的結語，探討了覺醒與饒恕的心理路程。人是貴重的，關係也是神聖的，無論婚姻有什麼結局，但願每個人的終局都回到神的懷裡。

霍玉蓮女士

婚姻及家庭治療師及培訓教授

耶穌曾嚴厲批評自以為是的律法師，把難擔的擔子壓在他人肩上，而自己的一根指頭動也不動。

婚姻失敗對許多人來說是痛苦及無奈的，也是一個重擔；若離婚後再婚，更是如履薄冰。本書本於體諒的態度，幫助受壓者重新站起來，迎向新生，這十分符合福音精神，謹此衷心推薦。

吳思源先生

維護家庭基金董事會主席

坊間不乏論及離異再婚的書籍，但具本土特色，理論與實踐並重的，可說是付之闕如，本手冊剛好補上當中的失缺。

手冊內容豐富全面，以不同角度勾劃出各成員在面對離異及再婚家庭轉變的經歷和心理需要，並提供對父母自身及子女在調適過程中的關要提醒及支援方向。尤喜歡當中輔導室故事的反思部份，令讀者能更具體落實地舉一反三，學以致用。

對家長及相關的助人者而言，可算是一本值得參考的實用導本。

何尹美儀女士

溯源・婚姻及家庭事工創辦人

《「不一樣的家庭」家長手冊》既有學術的基礎，又有客觀的統計數據，但這書的基本設計是一本真真正正的實用手冊！包含的範疇很全面：有整體社會離婚及再婚等資料，也有輔導室故事到位的分析；書內列出面對離婚各項客觀需要處理的事情，但同時也指出當事人及子女們如何能走出感情的幽谷。相信這書定會成為那些面對離婚/再婚人士的指南，也是對那些願意與離婚/再婚者同行之人一本深入淺出的手冊。

郭文池牧師
播道神學院院長

離婚的現象在香港以致全球都十分普遍，數據顯示離婚率不斷上升。值得關心是這些數據背後的每一個家庭成員，特別是年少的子女，需要得到及時的關愛與幫助。每一個婚姻問題都相當複雜，他們經歷了什麼？面對什麼掙扎？情緒狀態如何？有否援助？如何面對差異與衝突？子女如何面對父母離異？對不少傳統華人來說，他們都不容易開放分享心底話，亦不習慣求助，而離婚議題常令人感到難以啟齒，甚至羞恥，直至所面對的問題到了迫不得已時才告訴別人，往往為時已晚。本人欣賞這本書的內容，開放、直接，讓這議題得到注視、講解與討論，並提供實用的方案，讓面對離婚的父母或其幫助者明白要處理的問題是既複雜而又涉及多方面的，每一步都必須要周詳的考慮。

陳傳華牧師
中國基督教播道會雅斤堂堂主任

在牧養失婚姊妹的教會團契中，看見不少姊妹由離婚時那份自我懷疑，到日後能展翅高飛，實在是一個充滿眼淚和聖靈引導的破繭旅程。同樣，失婚弟兄的更新改變，也是一個被主破碎重塑、與神與己復和之旅。在這些服事中，感恩看見「明光社」出版這本《「不一樣的家庭」家長手冊》，回應家庭失衡、兒童受情緒所困的時代。當中有易於掌握現況的數字剖析、對離婚和失婚人士牧養的到位建議、並道出現況的輔導故事等，是給助人者和信徒的一大寶貴資源，更是對時代困境的有力回應。

黎家翹牧師
中國基督教播道會恩福堂堂主任

感恩有機會拜讀明光社新作《「不一樣的家庭」家長手冊》。過去多年有機會在支援離異家庭的事工中參與，深知離婚已經是一個極痛苦的經驗，當決定再婚時就再次迎來更多的擔憂。不過，正如《不》的出版初心，希望離婚/再婚人士能透過認識、檢視、學習等等的過程，從而放下過去，勇敢向前走。《不》手冊內容結構緊密，有政府客觀數據作依據、有學者課堂理論作啟發，又有輔導員實踐經驗作指引，讓讀者走進一個奇妙的自學旅程，最後章節更透過介紹社區中的資源，讓讀者知道這個旅程並不孤單。我深信《不》這作品必定能在社區中、在信徒群體中，造就每一位仍然憧憬婚姻的男女，祝福他們的孩子和新家庭。

溫南聲先生

維護家庭基金總幹事、註冊社工、風雨同路人執委

感謝明光社總幹事蔡志森先生的邀請，為他們的新作《「不一樣的家庭」家長手冊》撰寫推介，懷著又驚又喜的心情去閱讀此書，「驚」的是風雨同路人作為後輩，「未夠班」去「撰寫推介」，我們一直視明光社是基督教圈子在婚姻與家庭事工上的領航人，事實上今天離婚數字高企，基督徒願不願意，也必須面對如何關顧牧養離異及再婚家庭的課題，明光社的敢言，讓我們多了資源去認識、探索和守護這些走在苦難中的家庭，明白他們的困難和挑戰，即使救不了婚姻，也希望可以挽回一個人，以致他們的下一代才有機會減少重覆父母婚姻的軌跡。

「喜」的則是這本手冊沒有讓人失望，裡面不但有關於離婚再婚的政府數據、社會資源、一些法律知識，供離異和再婚家庭及助人者作為參考；不同的輔導室故事，讓家長更容易產生共鳴，以及幫助他們從孩子角度去理解和思考，這對家長可以守護子女在父母離異過程中所受的傷痛和長遠影響很重要；區祥江博士的「家長學堂」更是從離婚、處理衝突、傷痛不代傳到再婚等都有很細緻及實務的教導，對當事人及助人者都非常有幫助，甚至在可能挽回或重建婚姻的基礎下，也提供了很多寶貴和具體的知識。

《不》絕對是我會推薦給風雨受助家庭及義工必讀的手冊。

馮小珏女士

**風雨同路人基督教單親家庭事工總幹事、創辦人、
資深婚姻與家庭治療師**

《「不一樣的家庭」家長手冊》，是一本充滿情感的寶貴指南，專注於香港離婚和再婚議題。這本書不僅涵蓋了社會現況分析和家長學堂的實用輔導內容，還通過輔導故事分析和離婚再婚的法律資訊分享，提供了實用的資訊和經驗分享。

不論您是身處於這一情境中的當事人、子女還是助人者，我深信這本書都能為您帶來有價值的見解和建議。它將引導您走向更積極、健康和幸福的家庭關係，幫助單親家庭建立穩固的成長基礎。

我祈求主賜福給所有的讀者。透過閱讀和反思的過程，我希望這本書能為您和您的家庭帶來正面的改變。讓我們一同懷抱「信、望、愛」，勇往直前。願您在這段旅程中獲得幸福與成長。

黃靜雯校長
中華基督教會基灣小學（愛蝶灣）校長

《「不一樣的家庭」家長手冊》不但讓離婚或再婚父母明白他們的孩子在適應家庭結構轉變帶來的焦慮，更提供有價值且實用的建議，幫助父母更好與孩子建立互信的關係、在情緒上支持孩子。編者透過總結相關的學術研究數據及前線輔導專業的經驗，在「第二部：家長學堂」提供幾個親子溝通的錦囊，值得推薦給面對類似挑戰的父母參考。

吳浩然校長
顯理中學校長

目前香港離婚率高企，超過半數家庭以離婚收場，而各自離異後的成年人又有近三分之一再次走進婚姻關係，如何令第二次婚姻不受第一次的失敗所影響，而帶著不同成員的新組合家庭又如何運作，才能發揮理想的家庭作用？《「不一樣的家庭」家長手冊》透過理論的探討、具體的輔導故事、經驗的分享，條分縷析的處理現代離婚及再婚家庭常見的問題。值得所有關心此議題的人士，或支援家庭工作的輔導者參考。

梁麗娟博士
退休香港中文大學新聞與傳播學院講師

目錄

曾序	曾潔雯教授	8
馮序	馮麗姝教授	9
傅序	傅丹梅女士	10
出版感言	蔡志森先生	11
編者的話	何慕怡女士	12

第一部：香港離婚/再婚的現況及研究

一	離婚/分居人數飆升	14
二	粗離婚率大幅上升	14
三	破壞婚姻穩定性的因素	15
四	影響子女適應離異家庭的重要因素	16
五	再婚人數佔結婚人數約三成	17
六	大眾對再婚家庭的負面印象	18
七	離異家庭的兒童在自尊感和自我效能感表現較遜色	19
八	父母再婚對子女的影響	20

第二部：家長學堂

家長學堂簡介	22
第一課：走過離婚的情緒幽谷	23
第二課：衝突處理及溝通技巧	32
第三課：傷痛不代傳	45
第四課：親生及繼子女的親職管教	51
第五課：親子協作粉彩畫	59

第三部：輔導室的故事

輔導服務簡介	64
一 中港婚姻	65
二 婚內出軌	71
三 癮好家庭	78
四 第二段婚姻	84

第四部：離婚再婚法理情

離婚再婚法理情簡介	92
一 離婚理由及所需證明	93
二 申請離婚的程序	94
三 子女的撫養安排及法庭的判決原則	95
四 贍養費	98
五 家事調解	99
六 再婚相關法律知多點	101

第五部：總結：覺醒與饒恕

一 傷痛可以不代傳？	104
二 饒恕是一次旅程	105
三 知錯能改善莫大焉	106
四 再度踏上婚姻之旅？	107

附錄：有用資訊	108
---------	-----

離婚人士的情緒及管教對子女及繼子女的影響

離婚雖然愈來愈普遍，但離婚對夫婦、孩子、雙方家庭甚至社會，仍然代價沉重，影響深遠。決定離婚的夫婦，早在處理逐漸變壞的婚姻關係時，情緒及家庭角色發揮上已經受到影響。上有高堂，下有孩兒，又要上班養家的離婚夫婦，在離婚前、離婚時和離婚後，要處理的事情更加複雜，很易令人身心疲累。家長要保持情緒穩定，冷靜理智有秩序地安排自己和家人離婚後的新生活，減少對孩子身心健康、學業及社交適應的震盪，維持良好的親子關係及有效的管教，真是談何容易。

本書特別提及影響子女適應離婚家庭的重要因素，包括：父母如何向子女傳遞離婚的信息、同住父母的經濟和情緒穩定性、離婚父母的關係質素及合作能力、離婚家庭子女能否繼續享有原先家庭和朋輩的社交支援、離婚家庭與非同住父母接觸的質和量，也引用本地研究指出有效管教受離婚或再婚影響子女的危機及保護因素，十分有參考價值。

筆者過去幾年受教育局委託，發表了幼稚園、小學及中學的家長教育課程架構，提醒家長要認識兒童發展、促進兒童健康和快樂的成長；家長也要注重保持自己的身心健康，才可以帶領家庭順利前行。最後，加強家庭與學校合作，親職效能便可以更事半功倍。

政府近年亦十分注重兒童、青少年及照顧者的精神健康，並為受離婚或再婚影響的家庭設立了多所共享親職支援中心，在設施及專業服務上更體貼這些家庭的需要。本書的出版，進一步鞏固這方面的工作，對受影響的家庭及相關專業人士，都是極實用的參考資源。

社會福利署(2019)。親子情永在 - 離異父母手冊。香港：社會福利署。

香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心及社會工作及社會行政學系(2022)。香港離婚狀況進一步研究：報告摘要。香港：香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心。

教育局(2022)。家長教育課程架構(小學)。香港：教育局。

馮序

馮麗姝教授

香港城市大學社會及行為科學系副教授

感謝主，在主的帥領下，本人可以有幸這麼多年來於大學擔任輔導碩士課程總監，以及任教「家庭輔導」的核心課程。當中親眼目睹不少的學生及個案中，無論是自身或是原生家庭都是來自不少離婚的背景。在家庭輔導的課程裡，教導繪畫「家庭圖」是其中一個重要的課題。從「家庭圖」中可以顯示，案主的原生家庭的家庭結構、家庭成員彼此的關係和溝通的情況等等。原生家庭對每一個人來說都是非常重要，不單是外表樣貌承傳了上一代的生物基因，還有父母角色、管教模式、親子關係、道德標準、思想價值、與人相處、溝通技巧、嗜好習慣等等都是從學習模仿上一代而得來的。從「家庭圖」裡可以觀察到若是上一代和再上一代家庭中出現離婚，下一代的家庭成員會有非常高的機會出現離婚情況。上一代婚姻結構會直接影響下一代家庭的發展，甚至一直影響我們世世代代的夫妻關係及家庭成員的溝通模式，實在不能忽視應及早主動找輔導專業人士幫助。

從家庭輔導學學者的觀點來說，這本書對老師、輔導員、心理學家、社工、家長及反思自身成長的人來說是非常有價值和實用的工具書，不但有輔導室的故事分享，每一個故事也歸納出獨特的輔導策略細節重點，而「家長學堂」還透過「家庭圖」來闡釋家庭裡錯綜複雜的糾纏、關係及內在的癥結等等。

這本書亦整全涵蓋了一些實際如何準備、接受及處理離婚的心路歷程，當中包括監護子女、財務管理、經濟規劃、法律程序和細節。因此，這本書對關注離婚此課題的人士必定有深度的得著及裨益。

傳序

傅丹梅女士

明光社事工顧問

這本家長手冊內容非常豐富，既有一些香港離婚再婚的現象及數據，亦收納了家長學堂的一些內容，如：走過離婚的情緒幽谷；衝突處理及溝通技巧及傷痛不代傳等，這些內容能幫助家長在離婚的過程中好好處理自己的情緒及冷靜理性地處理各項事情，使自己及孩子能順利過渡離婚的傷痛。輔導室中的幾個故事亦提醒我們婚姻中如出現問題要盡早解決，離婚再婚法理情講座提出以家事調解方式解決紛爭。

離婚帶來的衝擊不小，書中詳細介紹一些有用的技巧，鼓勵當事人尋求實際協助，包括協助照顧孩子、做家務，計算損失及認識自己掩蓋痛苦的方式，並且不讓這些痛苦持續太久，不允許前配偶繼續傷害你等。當身邊有家人或朋友只埋首在離婚的哀傷之中，不願意接觸其他人時，本書提醒家人或朋友宜主動約其外出談天/散步，幫助他們暫離哀傷。而促進康復的清單能幫助當事人檢視自己是否已走出離婚的傷痛，開始踏上新的里程。

雙方在離婚的各樣事務時如財產、子女撫養及管教，都會出現衝突，書中提醒我們可以用魔法比例(Magic Ratio 5:1)化解，意思就是 5 次讚美，能夠化解一次衝突。一次又一次開心正面的情緒，可蓋過不開心的衝突事件。另外，當衝突持續升溫，便會出現語言虐待與暴力等危機，有機會一發不可收拾，雙方要留意警告訊號，叫停並暫時休戰。

書中內容非常實用，不但適合離婚人士，對於想改善夫婦關係及促進溝通，避免婚姻出現危機的人士，甚至助人者也適用。

出版感言 再婚是兩家人的事

蔡志森先生

明光社總幹事

人生最大的諷刺，莫如為了追求幸福反而墮入了不幸，我們有時明明以為已經抓住了幸福，卻又轉眼之間發現幸福只是和我們擦身而過，其中一樣令人最痛的經歷莫如離婚。每個人生下來都是個完整的人，但當選擇與另一個人結婚，便會成為配偶的另一半，兩個人在身心靈各方面都像用超能膠緊緊黏貼在一起、甘苦與共，當要再分開的時候就十分困難，會帶來很大的痛楚和損害，因此，雖然現代的離婚數字不斷上升，有關離婚的法律和程序亦十分清晰，市民對離婚的接納程度亦愈來愈高，但並不表示離婚帶來的傷痛就會自動減輕，對小朋友便不會造成深遠的影響。

雖然我們期望看到可以一生一世、互相扶持的婚姻，但理想和現實之間畢竟總有落差，因此，當離婚已成為難以改變的現實時，如何將傷害減到最低，是我們希望能努力達到的目標。不過，離婚數字雖然不斷上升，但再婚亦愈來愈普遍，很明顯大家對婚姻仍然有不少的憧憬。過往我們曾得到民政事務局和家庭議會的資助，綜合在輔導過程的心得和研究，出版了《再婚的婚前輔導手冊》，目的就是希望透過婚前輔導，讓大家好好處理上一段婚姻失敗帶來的傷痛，更認識自己和了解如何處理婚姻中的張力，避免重蹈覆轍，手冊出版之後獲得不少正面的回應，令我們十分鼓舞，深信這方面的努力是值得的，也有很大的需要。

與此同時，我們亦留意到，在考慮再婚的過程之中，要面對挑戰和適應的不僅是男女雙方，當中更涉及雙方在之前的婚姻所育養的子女，若果沒有好好處理他們的情緒和感受，可能會成為日後大家相處時的困難，甚或影響他們的成長、以及將來對婚姻的看法和信心。因此，我們毅然再透過民政及青年事務局和家庭議會的基金，為有子女的再婚家庭提供「兒童為本」離婚再婚家長及子女情緒支援計劃，子女雖然並非婚姻的男女主角，但他們也是影響這段婚姻是否幸福的重要角色，絕對不能忽視，期望所有預備再婚的父母都明白，再婚並不只是兩個人之間的事，而是兩家人的事。

編者的話

何慕怡女士

明光社助理總幹事

在過往的服侍中，接觸不少離婚、再婚的家庭，帶有小孩的破碎家庭確實比沒有帶小孩的更複雜。與不同背景及經歷的孩子傾談，發現父母的離異對他們有不同深淺度的影響，究其原因是與父母如何處理他們的離婚問題有關。有一些在離婚、再婚家庭長大的小孩，他們顯然比較自卑、欠缺信心、容易發怒，因為他們在父母的離婚過程中缺席，生活在徬徨之中。然而，若小孩在父母離婚時得到適當的處理，孩子在整個過程中有一定的參與、角色及有機會表達內心的情緒，其遭遇的創傷卻可以減至最低。故此，一對離婚、再婚的父母，在處理其婚姻的過程中，不要以為這只是父母之間的事情，卻應把孩子帶進考慮的清單，讓他們也有權表達意見及情緒。

婚姻走到盡頭，實在有千絲萬縷、錯綜複雜的原因，在邁向離婚之前，實在需要不同方式的介入，例如輔導、家長學堂等。前者可以透過一對一的專業輔導，讓父母可以傾講內心的情緒，輔導員運用各種治療法介入，從而帶領他們反思，更加認識自己及其伴侶，最終希望藉此挽救婚姻。後者，則是以上課的形式進行，有些父母未必想向輔導員進行深入的分享，而是希望透過上課的方式，去了解如何與伴侶溝通，更加認清自己。兩個介入方法都有其好處，可以互相發揮不同的功效。

本書得到民政及青年事務局與家庭議會的資助，書中記錄自2023年4月至2024年6月的「兒童為本」離婚再婚家長及子女情緒支援計劃中的各項有用的資訊，包括家長學堂：我們輯錄了由中國神學研究院輔導科教授區祥江博士主講的4課的內容；「離婚再婚法理情」講座：輯錄講座中有關各項離婚再婚的法律問題；輔導服務：由輔導員撰寫輔導室的故事，以故事去解釋輔導離婚、再婚人士的技巧。此書內容十分豐富，最後更以「覺醒與饒恕」作整本書的總結，我們祈願婚姻關係要回歸到互相覺醒與寬恕，大家才可以重新出發，亦是給孩子最大的禮物。

第一部

香港離婚／再婚的 現況及研究

「不一樣的家庭」家長手冊



香港離婚/再婚的現況及研究 ———— 王明玉

社會上離婚和再婚的情況愈來愈普遍，本章搜集了一些有關離婚和再婚的統計數據，以及一些有關這方面的研究結果，以供參考。

一. 離婚/分居人數飆升

據香港統計月刊（2022年1月）專題文章「1991年至2020年香港的結婚及離婚趨勢」，¹ 離婚/分居的在選定年份的總人數隨年上升，1991年是52 789人，至2016年是306 939人，在15年內人數上升了5.81倍。另外，離婚/分居女性的比例較男性高，1991年的男女比例分別是45.2%和54.8%，至2016年，男女比例差距擴大至35.61%和64.39%。

選定年份按性別及離婚/分居的15歲及以上人口數目

年份	離婚/分居 男性	離婚/分居 女性	總離婚/分居人數
1991	23 860 (45.20%)	28 929 (54.80%)	52 789
1996	40 909 (43.13%)	53 934 (56.87%)	94 843
2001	57 423 (38.91%)	90 158 (61.09%)	147 581
2006	77 129 (35.36%)	140 998 (64.64%)	218 127
2011	90 946 (34.54%)	172 335 (65.46%)	263 281
2016	109 316 (35.61%)	197 623 (64.39%)	306 939

二. 粗離婚率大幅上升

獲頒布離婚判令的數目由1991年的6 295宗大幅上升至2020年的16 020宗。²撇除人口增長的影響，粗離婚率（即獲頒布離婚判令的數目相對年中人口的比率）在同期間仍急速增加。2020年以每千名人口計算的粗離婚率是2.14人，遠高於1991年的1.11人。

1 〈香港統計月刊 專題文章：1991年至2020年香港的結婚及離婚趨勢〉，香港特別行政區 政府統計處，2022年1月，頁FB3，網站：https://www.censtatd.gov.hk/en/data/stat_report/product/FA100055/att/B72201FB2022XXXXB0100.pdf（最後參閱日期：2024年4月25日）。

2 〈香港統計月刊 專題文章：1991年至2020年香港的結婚及離婚趨勢〉，香港特別行政區 政府統計處，2022年1月，頁FB11，網站：https://www.censtatd.gov.hk/en/data/stat_report/product/FA100055/att/B72201FB2022XXXXB0100.pdf（最後參閱日期：2024年4月25日）。

選定年份的獲頒布離婚判令數目及粗離婚率

年份	獲頒布離婚判令	粗離婚率
1991	6 295	1.11
1996	9 473	1.48
2001	13 425	2.00
2006	17 424	2.54
2011	19 597	2.77
2012	21 125	2.95
2013	22 271	3.10
2014	20 019	2.77
2015	20 075	2.75
2016	17 196	2.34
2017	19 394	2.62
2018	20 321	2.73
2019	21 157	2.82
2020	16 020	2.14

三. 破壞婚姻穩定性的因素

根據香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心於2012年進行的「香港離婚現象之研究」，³發現有一些因素會破壞一段婚姻的穩定性，以下是其中一些重點：

1. 夫婦欠缺溝通是導致婚姻破裂的主要因素。
2. 婚外情亦是破壞婚姻關係的主因。
3. 配偶未能滿足對方的期望。
4. 因家人催促/施壓，或為解決財政問題而結婚。
5. 雙方年紀差距大，或婚前的關係基礎不足。
6. 首名孩子的出世為雙方帶來壓力，而大家對孩子的教育、開支及分工的不同看法令婚姻出現問題。
7. 配偶退休在很大程度上會改變夫婦之間的權力互動，導致婚姻不穩定。

3 The Hong Kong Jockey Club Centre for Suicide Research and Prevention, The University of Hong Kong, "A Study on the Phenomenon of Divorce in Hong Kong (Final Report)", Legislative Council of the Hong Kong Special Administrative Region of The People's Republic of China, last modified February 2014, 97-112, <https://www.legco.gov.hk/yr13-14/english/panels/ws/papers/ws0609cb2-2288-1-e.pdf>.

8. 經濟壓力擠壓婚姻，包括：作為家庭支柱養家的一方有壓力、家用不足夠、供樓和債務的壓力等。
9. 配偶不合理的行為（例如：操控配偶、家庭暴力、賭博）令對方難以接受。
10. 夫婦與姻親之間的衝突，或不滿配偶對婚姻的付出不足。

四. 影響子女適應離異家庭的重要因素

就著父母離異對子女的影響，霍玉蓮在《香港家事調解專業手冊》(2001) 提出重要的影響因素，⁴ 現講解當中一些要素：

1. 父母如何向子女傳遞離婚的訊息

- 父母宜避免兩極反應：「這是大人的事，你不要管」或把子女拉下戰陣/諮詢應否離婚，而將其捲入強烈的情緒旋渦。
- 宜以簡單清楚的語句，不涉及孩子責任的態度，清楚表明父母要分開住，並且向子女保證父母不變的愛是十分重要的一環。

2. 同住父母的經濟和情緒穩定性

同住父母穩定的經濟支援和情緒狀況會有助子女適應父母離異的事實。

3. 離婚父母的關係質素及合作能力

研究指出，離婚父母持續性的衝突對子女簡直是一場惡夢。當父母放下私人恩怨以子女的福祉為重，放棄爭鬥，並讓子女與非同住家長維繫親子關係，便能協助子女適應離婚，重建自尊和信心。

4. 離異家庭子女能享有原先家庭和朋輩之友善關係

父母離異已是大變遷，應盡量避免將兄弟姊妹拆散。除家庭暴力外，在離婚後的居住和入學安排，宜以最少變遷為原則，讓孩子仍可享有學校、同學師長等熟悉的關係，減少適應上的困難。

5. 離異家庭與非同住父母接觸的質和量

讓非同住家長定期探訪子女，建立及維繫有質素的親子關係。

4 霍玉蓮：〈第九章 父母離異對子女的影響〉，載周小玲、霍玉蓮等編：《香港家事調解專業手冊》（香港：香港公教婚姻輔導會，2001），頁135-139。

五. 再婚人數佔結婚人數約三成

據香港統計月刊(2022年1月)專題文章「1991年至2020年香港的結婚及離婚趨勢」，⁵ 在過去約30年，再婚的情況越趨普遍。再婚數目由1991年的4 892宗大幅上升至2012的19 542宗，然後下降至2019年的15 832宗，雖然再婚數目在2020年受2019冠狀病毒疫情的影響而大幅下降至6 523宗，但仍佔該年所有登記結婚人數的23.4%，比例仍然顯著高於1991年的11.5%。

選定年份按婚姻類別劃分的結婚數目及粗結婚率

年 份	任何一方 或雙方屬再婚	所有婚姻類別之 總結婚人數	粗結婚率	
			男性	女性
1991	4 892 (11.49%)	42 568	13.6	14.1
1996	5 896 (15.91%)	37 045	11.0	11.0
2001	7 273 (22.16%)	32 825	9.9	9.5
2006	16 890 (33.56%)	50 328	15.4	14.0
2011	18 268 (31.30%)	58 369	17.6	15.5
2012	19 542 (32.32%)	60 459	18.1	15.8
2013	19 508 (35.29%)	55 274	16.6	14.3
2014	19 197 (34.00%)	56 454	16.9	14.5
2015	17 523 (33.95%)	51 609	15.3	13.1
2016	17 300 (34.59%)	50 008	14.8	12.6
2017	17 520 (33.81%)	51 817	15.3	12.9
2018	17 467 (35.41%)	49 331	14.5	12.2
2019	15 832 (35.78%)	44 247	12.9	10.8
2020	6 523 (23.41%)	27 863	8.2	6.8

5 〈香港統計月刊 專題文章：1991年至2020年香港的結婚及離婚趨勢〉，香港特別行政區 政府統計處，2022年1月，頁FB5，網站：https://www.censtatd.gov.hk/en/data/stat_report/product/FA100055/att/B72201FB2022XXXXB0100.pdf（最後參閱日期：2024年4月25日）。

六. 大眾對再婚家庭的負面印象

香港公教婚姻輔導會在2018年委託了香港浸會大學進行「再婚家庭親子情緣」研究，⁶其中一項研究是了解公眾對再婚家庭的印象。研究顯示，在多項對再婚家庭的印象，受訪者並沒有一致意見。相當部份受訪者抱持「一半一半」，甚至正面的態度。這反映社會上部份人士開始擺脫再婚家庭的負面標籤，甚至開始接納這類家庭。

然而，部份人士對再婚家庭的小朋友仍持有不同程度的負面印象，包括：認為他們與繼父母有較多衝突、家庭背景複雜和較反叛等，這反映再婚家庭面對部份人士的負面標籤，而這些負面標籤或會被再婚家長內化，重現再婚家庭的負面現象，進一步影響他們的自我形象，又或阻礙與繼親建立關係。

在焦點小組的討論中，研究團隊發現有再婚家長在公眾場合會緊張他人對自己家庭的看法，再婚家長自己或會和親生/繼子女保持一定的距離，因而不利建立良好的親子關係。即使相當部份人士已開始接納再婚人士，但社會仍有需要進一步扭轉部份人士對再婚家庭的負面印象，擺脫不必要的負面標籤，這樣才能讓再婚人士在更理想的社會環境下展開新生活，建立更健康的親子關係。

6 香港公教婚姻輔導會：《「再婚家庭親子情緣」研究報告》（香港：香港公教婚姻輔導會，2019），頁25-36, 63。



七. 離異家庭的兒童在自尊感和自我效能感表現較遜色

於香港公教婚姻輔導會在2018年委託了香港浸會大學進行研究「再婚家庭親子情緣」中，⁷ 也研究了離異家庭兒童的自尊感與一般兒童的分別。

研究發現兒童在離異家庭（包括分居）和一般雙親家庭成長，他們在自尊感和自我效能感的表現上有差異。樣本中的兒童在回答自尊感和自我效能方面，離異家庭兒童的正向回答顯著低於一般家庭的兒童。

調查亦發現對父母的依附會對兒童自尊感和自我效能感有正向關係，然而，這種影響對離異家庭兒童和雙親家庭兒童卻有差異。與一般雙親家庭的結果不同，與生父同住這項因素並不為離異家庭（包括分居）中的兒童的自尊感帶來幫助。另一方面，一般家庭兒童，對母親的依附程度和對父親的依附程度，皆對兒童的自我效能感有正面的影響。然而，離異家庭的兒童，只有他們對母親的依附程度，對兒童的自我效能感才有正面的影響。研究發現在離異家庭的兒童，其自我效能感只與對母親的依附有關。這可能是由於照顧子女仍是女性主要的職責，離異家庭的子女不論是否與母親同住，他們仍會接受母親的關顧。相反，父親因為擔任經濟支柱，長時間工作，缺乏相處時間和欠缺照顧技巧，亦會影響他們和子女相處的機會，因而削弱其依附關係和增進子女自我效能感的機會。為了兒童健康成長，不論是一般雙親家庭還是離異家庭，家長應注意與子女的相處，給予關懷和支援，建立良好的親子依附關係，幫助兒童健康地成長。

7 香港公教婚姻輔導會：《「再婚家庭親子情緣」研究報告》（香港：香港公教婚姻輔導會，2019），頁40-46。

八. 父母再婚對子女的影響

根據明光社委託香港中文大學社會工作學系專業顧問劉玉瓊博士的深入訪談質性研究（2019），⁸發現在離婚再婚家庭中子女的成長是多樣化的，並沒有一致的定論，而是受著一些適應的危機和保護因素，以下是其中一些要素：

1. 穩定的家庭經濟和充足的家庭資源（例如：祖父母的支援）有助提供穩妥安定的生活，讓子女適應家庭的變遷。
2. 如子女能與父母雙方保持情感聯繫，對再婚家庭便能起保護作用。
3. 孩子介懷繼父/母是否公平，但更介意自己的親生家長不公平，或未能為自己主持公道。如繼父/母盡量表達對繼子/女的關懷，而繼子/女能以人之常情的態度去看待親生與非親生的差異，會有助減低不公平的感覺。
4. 父母與新伴侶關係的穩定，能讓子女較為安心，減少為家長掛心和擔憂。
5. 社會人士對再婚家庭的正面接納，及充足的社會/人際支援有助孩子適應轉變。
6. 子女對父母離婚再婚的理解和接受能加快適應家庭變遷。

8 明光社：《離婚後再婚家庭的子女—生活經驗和支援服務需要研究》（香港：明光社，2019），頁52-60。

第二部

家長學堂



「不一樣的家庭」家長手冊

家長學堂簡介

離婚所帶來的傷痛、無助、困擾和壓力，若未能妥善處理，就會影響自己的情緒、與子女的關係及日後與新伴侶的相處。透過家長學堂，正受離婚、再婚困擾的人士能透過學習的方式去檢視自己與伴侶的衝突和溝通模式、學習管理情緒、重新釐清家庭中各人的角色期望等，成效有目共睹。參加學堂後，學員能因此釋懷，懂得放下過去，以正面而有效的溝通技巧，妥善處理與子女的關係。

此部份的內容節錄自中國神學研究院輔導科教授區祥江博士主講4堂的家長學堂的內容，而第五課則是實踐課，透過親子協作粉彩畫，讓子女可以好好與父母溝通。

內容：

第一課：走過離婚的情緒幽谷

第二課：衝突處理及溝通技巧

第三課：傷痛不代傳

第四課：親生及繼子女的親職管教

第五課：親子協作粉彩畫

第一至四課導師：區祥江博士

內容撰寫及整理：王明玉女士



第一課：走過離婚的情緒幽谷

區洋江博士透過講解不同的理論，包括：解偶、離婚人士要經歷的六個站、哀傷任務及離婚階段等，讓參加者認識離婚的不同階段及哀傷任務、道出離婚人士面對的問題，並建議促進康復的清單，希望讓離婚人士檢視自身的狀況、正面處理哀傷、學習放下過去、掌握現在的生活和重拾對未來的希望。

認識離婚階段和哀傷任務

解偶 (Uncoupling)

一對男女由單身、相戀以至結婚，組織新家庭是一個開心的歷程，可是，當發展至要解偶（uncoupling）則是令人難過的事。社會學家Vaughan (1990) 研究發現，離異夫婦在情感上主要會經歷以下歷程：¹

1. 秘密 (Secret)

當一方或雙方在相處過程中發現有許多差異、不開心或者不滿時，難免疑惑是否自己要求過高？自己對婚姻的期望不合理？在這階段會傾向將想法放在心內，不會表達出來。

2. 表達不滿 (Display of Discontent)

當秘密放在心裏一段日子，久而久之，便會忍受不了，例如：不滿對方不和自己溝通或愛理不理，然後產生一些不滿。當不滿出現後，便會嘗試表達出來，告知對方，希望情況得到改善。可是，由於在表達過程中，或許由於強度不夠，對方聽完而未必有明顯改變，於是不滿的情緒會增加，關係最終未能改善。

1 Diane Vaughan, *Uncoupling: Turning Points in Intimate Relationships* (New York: Knopf Doubleday Publishing Group, 1990).

3. 中期過渡 (Mid-transition)

在此階段，由於情況未能改善，不滿的一方會開始思考是否有其他解決問題的可能性呢？如身邊有離婚人士，或會傾聽對方的經歷，而自己也經歷一個疑惑期。

4. 協同掩蓋 (Collaborative Cover-up)

雖然婚姻已出現問題，但在這個階段，雙方會合作隱瞞——對朋友、姻親表面上表現得毫無問題，如常出席聚會，仍給予人恩愛的感覺。

5. 掩蓋的破裂 (Breakdown of the Covering-up)

在這階段，問題已很明顯，雙方不再隱瞞，而四周的人都開始知道/有所察覺。

6. 嘗試 (Trying)

此階段要視乎大家是否想挽救婚姻。如欲挽救婚姻，便會嘗試作出改善，甚至尋求婚姻輔導。但是，雙方的步伐或有不同，一方想挽救，但一方則已心死，而未必成功。

經歷離婚的六個站 (Six Station Model of Divorce)

當嘗試挽救婚姻失敗後，大家可能要面對離婚，有學者的研究提出，² 離婚人士要經歷離婚六個不同層面，考慮離婚的人士不妨檢視一下自己在這以下那一個層面。

1. 情感上的離婚 (Emotional Divorce)

面對破裂的婚姻關係，總會產生許多負面情緒。由最初的失望、不滿足，逐漸失去信任，然後慢慢地減少情感的交流和性生活。事實上，有不少人申請離婚前，在情感上已經抽離，特別是提出離婚的那一方大多已經歷了情感上的哀傷過程。

2 P. Bohannon, *Divorce and after: An analysis of the emotional and social problems of divorce* (New York: Anchor, 1970).



2. 法律上的離婚 (Legal Divorce)

申請離婚是最具體的向外表達婚姻破裂的行徑，此過程也要安排子女的撫養權、探視權、贍養費等問題，過程往往很繁複，如雙方本來已難以溝通，或者難以就子女和財產上達成協議，也可以是一場十分傷害情感的法律爭議。有見及此，現今社會大多嘗試以家事調解的方式處理彼此的分歧。

3. 經濟上的離婚 (Economic Divorce)

對一向沒有工作的家庭照顧者而言，要作出離婚的決定是需要很大的勇氣和決心。如未能獲得贍養費而需獨力養育孩子，對沒有工作的一方實在是極大的挑戰，成為單親家庭之後，要經濟獨立就不得不找工作，改變過往的生活方式。

4. 共享親職的離婚 (Co-parental Divorce)

對於育有子女的夫婦來說，在合作照顧子女上也要經歷一種分開，當中牽涉的包括：友善地去分擔子女的管教、不在子女面前責備前夫或前妻，而能有效協調一些管教的原則、不讓子女在父母間作效忠誰的選擇等，這些都是十分大的挑戰。

5. 群體的分離 (Community Divorce)

夫婦結合時會建立一個共同的社群，當大家要分開時，要向社群交代自己的婚姻狀況並不容易。離婚意味著群體的分離，而朋友也會自動歸邊。但是，如雙方育有孩子，有些姻親關係仍需維持（例如：孩子的祖父母）。

6. 精神上的離婚 (Psychic Divorce)

這是離婚的最後一個站。雙方意識到與對方分開，便不再在情感上倚賴對方，不受對方任何事物而牽動自己的情緒，而能自主獨立的繼續生活，重新出發。

哀慟的六個任務

當我們失去生命中重要的人，自然會感到哀傷。哀傷的多寡，與對所失去的人的情感深淺是成正比的，換言之，若愈愛對方，當失去時，便感到愈哀傷。我們需正視這種情緒，並接受婚姻破裂是既定的事實，無法挽救。以下讓我們了解以下六個哀慟任務：³

1. 認知 (Recognize) 婚姻死亡的事實

第一步需要在認知及情感上，確認婚姻死亡的事實，明白到此情不再，需要接受現實。

2. 對分離的反應 (React)

第二是對分離的反應，這是情感上經歷婚姻破裂之痛，將感受表達出來。離婚，不單是失去配偶，背後往往牽涉不同的損失(loss)，例如：無法提供一個完整/美滿的家庭予孩子。

3. 重拾 (Recollect) 與前度的關係

縱使感情已破裂，當事人仍會不由自主想起與對方的種種。在這階段，宜收拾與對方有關的物品（如：照片、定情信物）及檢視與對方的關係。如雙方育有孩子，今後仍有不少機會就子女的管養及探視安排而需溝通，需要重拾或調節日後如何相處之道。

4. 學習放手 (Relinquish) —— 與前度及兩人共創的世界說再見

舊事已過，雙方曾共創的世界亦成泡影。哀慟者要學習放手，與前配偶和兩人共創的世界說再見，這就是第四個哀慟的任務。

5. 重新適應 (Readjust) 一個沒有前度的新世界

昔日，許多計劃都有前度的參予。如今，自己要開展新一頁的生活，讓其他人和事去填補。在這過程中，哀慟者需慢慢建立一個新的身份（例如：不再是X太太，而是X女士），並開始問：「我究竟是誰？」、「我如何重新計劃自己的人生？」。這階段需接受重整人生的挑戰。

3 T. Rando, *Treatment of Complicated Mourning* (Champaign: Research Press, 1993).

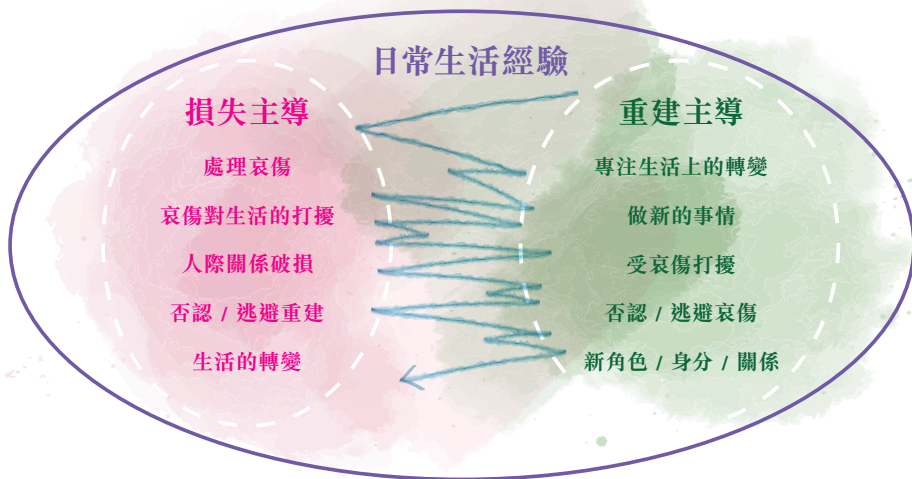


6. 感情的重投 (Reinvest)

最後一個任務是將感情重投於新的人、事或目標上。昔日，感情是歸前度的。如今，對方已離開，自己的感情可以如何重新投放呢？這可以是發展另一段關係，亦可以是進修、做義務工作，或將精神投放在兒女身上。

以下是「面對哀傷的並行過程模式」，⁴ 我們往往在「損失主導」和「重建主導」兩邊搖擺。失婚或婚姻破裂多是「損失主導」的，而男性則多是「重建主導」的，因傾向逃避哀傷，以做事情去面對。如兩邊的情況都能經歷，便較易順利過渡。如只傾向「損失主導」或「重建主導」，便需鼓勵當事人也經歷另一方。例如：當朋友哀傷時只埋首在哀傷之中，不願意接觸其他人，朋友宜主動約其外出談天/散步。

面對哀傷的並行過程模式



4 M. Stroebe and H. Schut, "The dual process model of coping with bereavement: rationale and description", *Death Studies* 23, no.3 (1999): 197-224.

離婚的七個階段 (Seven Stages of Divorce)

除了離婚的六個階段外，Kessler(1975)也發展離婚的階段的理論，⁵詳情如下：

第一個階段:幻滅 (Disillusionment)

當配偶發現現實的婚姻生活與自己期望的不同，便感到失望。這一個階段對婚姻關係的維持來說，是一個危機也是一個轉機，個人可能在發現現實生活並非想像中美好時，適時調整對對方不切實際的期望，使婚姻能化險為夷。但如果個人的成熟度不夠，或不願去面對這種負面的情緒及處理當中的問題，則夫妻關係可能繼續惡化而進入消磨期。

第二個階段:消磨 (Erosion)

此階段對於配偶的失望和不滿的感覺愈來愈明顯，先前所壓抑的痛苦、挫折和氣憤的情緒現在都爆發出來，在這個階段的婚姻關係不佳，彼此間的溝通也以負面為多，婚外情常發生在此時期。

第三個階段:抽離 (Detachment)

此時期最大的特色就是以對對方的不在乎替代不斷的衝突，不願繼續對這段婚姻中投注感情，而將注意力或轉移到工作、嗜好或其他的事情上。

第四個階段:分手 (Physical Separation)

在這時期雙方都需單獨去面對分手後寂寞、焦慮的感覺，並建立對自己新的認同。在這階段雙方的情緒或會不同，提出分手的一方可能因早已在情感上抽離，所以較有準備面對新的生活，但卻背負著傷害對方和小孩的內疚感；而被分手的一方則可能有被騙或被遺棄的氣憤感。

第五個階段:哀傷 (Mourning and Letting Go)

憤怒和哀傷抑鬱的情緒是此階段最大的特色，其可以是毀滅性的也可以是建設性的，視乎其來源而定。例如：若是因氣憤自己遇人不淑，而努力地去找對方的缺點，則這種氣憤和沮喪對個人並沒有幫助，反而可能使自

5 S. Kessler, The American Way of Divorce: Prescriptions for Change (Chicago: Nelson-Hall, 1975).



己淹沒在痛苦的漩渦中。但如果氣憤和沮喪是來自於企圖重新尋求獨立，或嘗試與前配偶或子女建立新關係而來的挫折感，則這種氣憤和沮喪就是一種建設性的情緒。

第六個階段:新生命 (A New Life)

當事人開始可以以客觀的觀點回顧前段婚姻的痛苦和衝突，同時也可以正向的角度來看離婚後的未來，而這種對未來充滿期待的興奮感又似青春期的經歷。

第七個階段:健康的適應 (Healthy Adjustment)

當事人重新掌握對自己的控制感，自由選擇未來的目標，並有信心達成，亦有能力重新與人建立親密的關係。

離婚人士面對的難處

離婚人士容易情緒低落，難以尋求支援，其負面情緒亦會不自覺地影響親子管教。另外，離婚/分居時，帶著孩子的一方，亦面對著實際困難，詳情如下：

面對婚姻破裂難於找支援

雖然離婚在現今社會愈來愈普遍，但在大部份人心中並不是光彩的事，何況當事人或因此視自己為失敗者，而難於向人啟齒。他們未必找到有合適的人可以傾訴，或者怕令家人擔心，於是孤單面對逆境，而感到徬徨無助。

單親面對的實際問題

如一方帶著未成年的孩子，亦面對一些實際問題。對未能獲得足夠的贍養費時，首先可能面對經濟困難。另外，家長需一個人包辦孩子的起居生活照顧、學習和管教，以及兼顧家庭和工作，壓力可想而知。如同時要與前配偶就管養或探視安排作磋商，就可謂百上加斤。

單親常有的情緒問題

離婚人士面對婚姻破裂，本有不少負面情緒，加上要獨力養育孩子，面對管教子女的壓力，如未能及時處理情緒，便有機會埋怨人生、向子女發洩負面情緒、患上抑鬱症，甚至可能產生自殺的念頭。

離婚前的衝突延伸至離婚後的管教爭拗

不少夫婦離婚時有很多衝突，而產生許多負面情緒，容易傾向聚焦個人辛酸及對對方的憤怒，因而容易忽略子女感受和需要，令子女有情緒困擾及行為問題。家長需留意子女的情緒問題源於父母的不和。真正的問題在於夫婦未解的問題。

離婚後重拾希望

常言道，時間會沖淡一切。雖然面臨婚姻破裂的哀痛和困擾，未必會自動痊癒或迎刃而解，但是隨著時間流逝，加上個人的積極努力，總有一日會雨過天青，希望以下一些溫馨提示，有助你加快重新出發，踏上康復之路。

離婚後的新平衡

離婚是一個過渡期，哀傷過後，亦要學習重新出發。建議離婚人士完成上述所提及的離婚過程。你可以開始結識新朋友、參與新活動，並適應新的生活方式和朋友。另外，宜建立一個能夠穩定孩子的新生活方式、幫助孩子接受父母離婚的結果，以及讓其與父母維繫良好的親子關係。



促進康復的清單

以下是一些促進康復的提示，你不妨檢視一下自己是否做得到？

- 容讓自己接受、認識、宣洩你的感受。
- 發洩你的憤怒：記錄或寫下可能會有所幫助。
- 允許自己哀悼。
- 給自己一些獨處的時間 —— 不要逃避感情和孤獨。
- 積極對抗孤獨。
- 尋求幫助/可以傾訴的人。
- 尋求實際協助，以協助照顧孩子、做家務。
- 指導他人提供力所能及的幫助。
- 計算你的損失。
- 認識你掩蓋痛苦的方式，並且不讓這些痛苦持續太久。
- 不允許前配偶因你懷有受害的感覺而繼續傷害你。
- 認識到小成就就可以表明你今天的處理比昨天更好。
- 意識到原來的你和過去的生活已經不存在。
- 找到將消極想法轉變為積極想法的方法，例如：一步一步來。
- 照顧你的健康 —— 適當的飲食和運動，及處理失眠。
- 讓你的居住環境變得愉悅。
- 尋找新朋友。
- 加入或成立支持小組。

第二課：衝突處理及溝通技巧

人際相處，難免因著不同個性和關注而產生衝突，在親密關係裏，雙方懂得處理衝突，避免讓衝突破壞彼此的關係是必須學習的。在第二課，區祥江博士透過教導不良的溝通方式和降溫方法，又講解衝突的成因和處理，希望讓參加者認識自己及前配偶/未來配偶的溝通和處理衝突的模式，察覺惡性的互動或無效的溝通模式，並學習正面回應及有效的溝通表達技巧。

末日四騎士(Four Horsemen of the Apocalypse)及降溫方法

婚姻專家約翰高特曼（John Gottman）在他的研究中，提出了末日四騎士——當感情出現末日四騎士時，¹一段感情可謂幾乎玩完。末日四騎士指伴侶之間發生衝突時，採取四種方式。以下末日四騎士有否在你過去的婚姻生活出現過呢？

1. 批評 (Criticism)

這是指對伴侶進行人身攻擊，直接攻擊對方的人格。這會令聽者感到受辱、被拒絕及受傷，而容易引致衝突升溫。例如：「為何你總是這麼懶惰？一天到晚只顧著食和打機！」

2. 蔑視 (Contempt)

「蔑視」是指看不起、不尊重、惡意嘲笑或諷刺對方。或者為對方起難聽的花名或向對方反白眼，目的是貶低對方，令其覺得自己一文不值。例如：「唔該你用下腦啦，是人都不會這麼蠢而受騙吧！」

3. 自我防衛 (Defensiveness)

「自我防衛」是面對「批評」的常見反應。當人受到批評時，便容易變得防衛性強，而傾向找藉口或扮成無辜的受害者，期望對方讓步。「自我防衛」其實是指責對方，表明問題不在自己，而是對方，結果令衝突升溫。

1 S. Carrere and J.M. Gottman, "Predicting Divorce among Newlyweds from the First Three Minutes of a Marital Conflict Discussion", *Family Process* 38, no. 3 (1999): 293–301.



4. 冷漠的牆 (Stonewalling)

「冷漠的牆」是對「蔑視」的常見反應。當聽者以退縮、不想回覆對方或不與對方一起面對問題便是「冷漠的牆」。採用「冷漠的牆」的人逃避問題，例如：轉身離場、假裝忙碌或做一些分心的行為。當我們採用「冷漠的牆」時，我們是處於情緒高漲的狀態，難以理性冷靜地討論事情，衝突因而升溫。

幸好，約翰高特曼也提出了降溫的方法，以下是其中一些方法：

1. 軟起飛 (Soft Startup)

運用軟起飛前，宜先冷靜下來，才能心平氣和地與對方溝通。我們可使用以「我」為開頭的句子，表達自己的感受和需要，以代替用「你」這些指責對方的句子，例如：「我希望我們多儲些錢。」，亦可在句子加入「我感到」和「我需要」兩個元素。另外，宜以不批判的態度表達自己，以及正面地表達需要，例如：「買多過\$5 000的東西時，你先與我商量，我會安心點。」這樣的表達能讓對方較易接受，而起降溫的作用。

2. 嘗試修補 (Repair Attempts)

嘗試修補指採取任何形式（如語言、採取行動）去減低衝突的負面影響而達至衝突降溫。在語言表達上，以下是一些嘗試修補的句子：

- ✓ 請你溫和一點表達好嗎？
- ✓ 我知道這不單是你的錯，我也有責任的。
- ✓ 讓我們妥協，一人行一步吧。
- ✓ 讓我們先平靜一下。

3. 正面情緒主導 (Positive Sentiment Override)

與負面批評伴侶相反，正面情緒主導指用正面的視角看待對方。這包括平時多聚焦在長處上，表達對其欣賞；花點時間陪同、聆聽並進入對方的角度明白其處境。這都有助維繫良好的婚姻關係。另外，可認識及多實踐魔

法比例(Magic Ratio 5:1)，意思就是5次讚美，能夠化解一次衝突。一次又一次開心正面的情緒，可蓋過不開心的衝突事件。

夫妻差異導致的衝突

夫妻往往在婚前因不同性格而互相吸引，然而婚後彼此間的差異便可能成為難以忍受的缺點。其實，有差異乃是平常的事。夫妻本是兩個不同的獨立個體，大家來自不同的家庭和背景，而且男女有別，個性和想法自然有所不同。重要的是當兩人的差異引起衝突時，要學習妥善處理。否則，如處理欠佳，便可以令事件惡化而破壞關係。下圖講解夫妻之間的衝突如何導致惡化，主要分三個過程（見下圖）：²



1. 當出現衝突事件時，雙方自覺或不自覺地挑釁對方，互不退讓/責難，令對方感到憤怒或受傷害。
2. 基於此種不成功的處理方式，而出現了各種防衛的反應，例如：指責、威逼、迴避、否認、反應過大、與其他聯盟。

2 N. Jacobson and A. Christensen, *Acceptance and change in couple therapy: A therapist's guide to transforming relationships* (New York: Norton, 1998).



3. 反應問題：問題升級便產生更多問題，或引致新的問題。而兩極化則令問題更為極端及僵硬，疏遠更令關係有嫌隙。

不退讓的後果

1. 強逼對方遷就自己 (Coercion)

當面對差異時，一方強逼另一方就範/作出改變。這會造成三種後果。首先，如對方的性格也是強硬型，便可能彼此敵對。若對方是逃避型，則可能一直逃避對方。另一個可能性是一個一直走，以逃避對方，而對方則一直追著，當長期追著而無結果，最後不再追而放棄。



2. 貶低對方 (Vilification)

貶低對方包括一方指責對方的性格缺陷、無能或者不是好人。

3. 兩極化 (Polarization)

兩極化指以極端的手法去處理所面對的問題。例如：雙方決定我行我素，不再滿足對方的要求，或者過度分工，以免再接觸對方。你在處理差異時，處理得好嗎？當中反應如何？是否出現許多張力？

夫妻如何面對差異

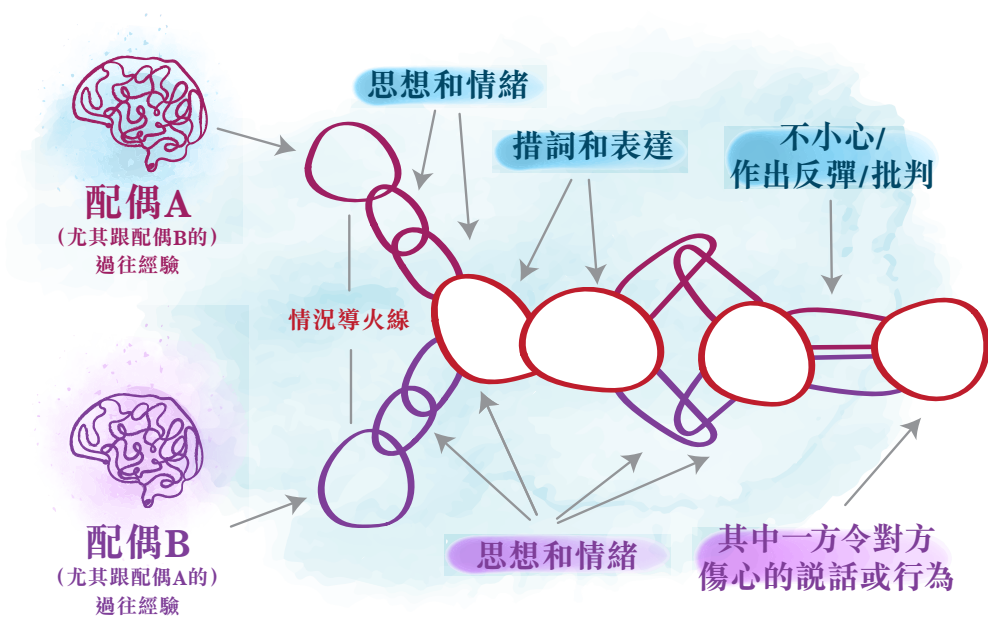
當夫妻有差異時，如何正向地改變自己呢？若一個方型，一個三角型，如何能合而為一呢？最理想的就是大家都願意作出改變。當人見到對方願意為自己犧牲，就會相應肯回饋對方，例如：內向的一方願意在假期時陪伴另一方外出。因為被愛，才有動力和願意改變自己。但如不感覺被愛，卻處處被要求改變自己，便會產生抗拒，這值得夫妻思考如何正向地作出改變。



拆解衝突的前因後果

每個人都有一些過往經驗，差異和取向，在與對方接觸之前，雙方可能累積了情緒，或對對方已有一些看法（例如：他很揮霍，我很節儉，在購物時容易意見不合），而溝通時所用的措詞和表達方式可能會引起對方有一些反應。衝突顯示的不單是你們之前有什麼差異，而是處理問題的過程中有一些互動，所用的說話、對方如何回應你的說話或會牽動另一方的情緒的，所以會引致吵架是一個過程，是雙方的互動，不是單方面的對或錯。而是在過程中，一方作什麼反應，對方又如何回應，在雙方互動下，可能令到最後造成問題。下圖的重點指出衝突是互動的結果，³並非單單對方不好，而自己也會在過程中觸怒對方。

讓我們以Janelle (J)和Trey (T)作為例子講解（見下圖）：⁴



事發時，大家本身的狀態欠佳，J感到有壓力和疲累，而T則感到焦慮和擔心，J對他生氣。J對T表示她一會兒跟姐姐去逛街，晚飯前就會返家。這本

3 區祥江：《愛你才跟你吵：夫妻相處和睦的40個秘訣》（香港：青馬文化，2015），頁96。

4 區祥江：《愛你才跟你吵：夫妻相處和睦的40個秘訣》（香港：青馬文化，2015），頁95-96。



是一句中性的說話，無什麼特別，只是想向對方交代自己將會做的事，讓對方安心。誰知此話令T記起她們仍有信用卡未付賬，擔心她們再花費而難以負擔，他於是反應過大地表示他們臨近破產，或者今天不應去逛街。

J想著T上星期才買了一堆CD給自己，現在卻與她計較，叫他不要花費，令J感到受傷和憤怒，於是她不退讓，指出T覺得他們夠錢買CD，她也會夠錢去逛街購物。這時，T如能以負責任的態度，為自己的花費而道歉，並提議今後大家都盡量節儉一些，或能安撫J的受傷情緒。可是，T卻受情緒主導，他即時感到內疚，然後惱羞成怒，認為J是麻煩鬼，對她感到憤怒，進而對J說出憤恨的說話，而令衝突迅速升溫：「在用錢上你真的很不負責任！我辛辛苦苦工作，而你就什麼也不理。我們永不能還清債務，這是你的錯！你把擔子全都推給我！」

T的強烈反應令J感到內疚，同時對T的控訴感到不公平，認為他對己對她持雙重準則，因而作出反擊：「你真不公平。你花錢在自己喜歡的東西上，但卻想來控制我。我不會如你所願。」然後以「冷漠的牆」，一個箭步走開作出回應。雖然他們的衝突突然停止，可是，大家仍持續受矛盾的負面情緒影響，在T回家後，二人又發生另一次爭執。

Janelle (J)	二人的交鋒	Trey (T)
• 疲累、有壓力。		• 焦慮，擔心Janelle惱他。
	• J：「我一會跟姐姐去逛街，晚飯前就會抵家。」	
		• 記起她們的信用咭帳， • 擔心錢的事。
	• T：「我們臨近破產，你知道的。或者你今天不應去逛街。」	

Janelle (J)	二人的交鋒	Trey (T)
心想：「他上星期才買了一堆CD給自己，現在竟敢叫我不花錢。」感到受傷和憤怒。		
	J：「嗯，你覺得我們夠錢買CD，那我想也夠錢讓我去逛街購物。」	
		內疚，然後出現批評想法：「她是個麻煩鬼。」接着覺得憤怒。
	T：「在用錢上你真的很不負責任！我辛辛苦苦工作，而你就甚麼也不理。我們永不能還清債務，這是你的錯！你把擔子全都推給我！」	
內疚，同時覺得Trey很不公平。		
	J：「你真不公平。你花錢在自己喜歡的東西上，但卻想來控制我。我不會如你所願。」說完一個箭步走開。	
不知所措，有負面情緒，對自己及Trey有批判性想法。		擔心、難過、憤怒。決定在Janelle回家前外出，意圖避開她。
購物令她「覺得好了點」，但只是直至她回家為止。		掛念Janelle，但仍然憤怒和充滿批判性想法。
	Trey回家後，二人發生另一次爭執……循環不斷。	

在衝突中，有不少是內心的想法和情緒，並未向對方表達，對方因而不知道或有所誤解。此過程往往是複雜的，我們不宜只單純看大家溝通的內容，因事前及過程中的心路歷程都會影響你會說什麼話。如當事人有少許



好奇心，或會疑惑為何他會為此小事而反應這樣大呢？然後行多一步，了解一下箇中因由，並回應T擔心債務的問題，例如：我只是想去行下街，減下壓，不會買東西，請放心。這樣或能紓緩對方的情緒，而能開開心心地去逛街。但因大家都沒有將自己的想法告訴對方，便難以避免地引起衝突，並一步步升級。而沒有表達出來的正正就是帶來誤會和造成情緒升級的地方。

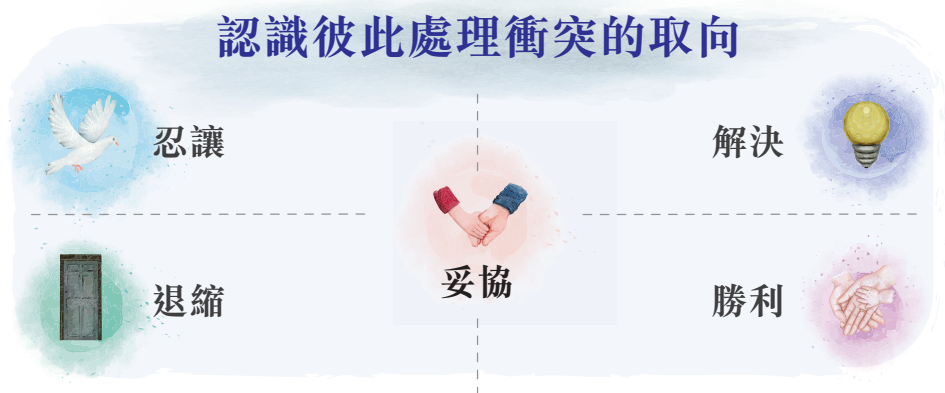
其實，當夫婦遇到問題，可找出問題的根源，雙方共同分擔責任。若是將對方視為問題的本身，互相針對，便會背道而馳，愈走愈遠。

衝突的處理

衝突既然難以避免，就需積極學習如何處理，避免讓它破壞夫婦的關係。首先，需認識彼此處理衝突的取向，才能對症下藥，找出良好的解決之道。以下會提供幾個處理衝突的模式/計策，以供參考和學習。

認識彼此處理衝突的取向

每個人處理衝突時都有其個人取向/風格，下圖將取向分5個取向，⁵當中是被兩個向度影響的。向右橫向是顯示對事件獲得解決的重視程度，向上縱向則顯示對關係的重視程度，5種取向如下：



5 K. W. Thomas and R. H. Kilmann, (1974, 2007). *Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument* (CA: Xicom, 1974; Mountain View: a subsidiary of CPP, Inc., 2007).

1. 「忍讓」是很注重關係，會為了維繫關係而遷就對方，即使事情未能解決都不要緊。
2. 「勝利」與「忍讓」相反，堅持對方要跟從自己的一套，以解決問題，即使犧牲關係也在所不惜。
3. 「退縮」是既不注重關係，亦不重視問題是否解決。
4. 「妥協」是一人行一步。此風格相對較為可行的，或較多人屬此類。
5. 「解決」是最好的風格，既能圓滿地解決問題，又不會破壞關係，兩方面都兼顧得到。但現實是很難達到此境界，因此類人士一絲不苟，不容許對方敷衍了事。

夫婦間不同的風格，是會影響彼此間的溝通和相處的。如「勝利」與「忍讓」的人在一起，「忍讓」的一方長時期（例如：5或10年）忍讓對方，直到覺得自己無尊嚴/失去自我個性，便可能突然放棄忍讓或爆發情緒而不想再忍。但是，如兩個「勝利」碰在一起，便會有許多火花而經常吵架。相反，如兩個都是「忍讓」便可能解決不了問題。兩個都是「妥協」可能是最好的，雙方最容易下台和一起生活下去。另外，若是過於完美主義（兩個都是「解決」），可能會很折磨對方。因為未必每種差異都能圓滿達到共識。

其實，每個取向都有好處。大家不妨反思一下，自己屬於哪一種取向？而對方又是哪一種取向？這兩種取向共處有什麼好處和不足的地方呢？大家有哪些地方可以修正，以致相處可以好一些？

三個衝突的級別及處理

就著衝突的內容，大致分為3種級別（見下圖）。⁶ 大家可從以下內容檢視一下自身的衝突屬哪一個級別，並尋求合適的支援。3種級別的詳情如下：

第1種級別

第一種級別是個別衝突事件，這是較為健康的等級，雙方的態度都是抱著負責任和平衡的態度。願意在情感、認知和行為上投入解決衝突的過程。

6 區祥江：《愛你才跟你吵：夫妻相處和睦的40個秘訣》（香港：青馬文化，2015），頁14。



即使彼此意見有差異，但能夠透過妥協去解決。此類可透過教育和技巧的訓練，提升處理衝突的能力。

第2種級別

第2種級別比第一種複雜。因這類問題與自己的成長、原生家庭的相關形成有關。當中有一些投射，情緒上的反應較為敏感及會互相投訴，一方或雙方對處境、夫婦關係及配偶仍抱負責任、平衡的態度，但比第一種弱。這種夫婦有一些過去及未解決的事情，妨礙他們有效應用衝突處理的技巧，而彼此有不少差異。這類需給予對成長問題的洞見，減少投射、原生家庭和個人劇本的問題影響。

第3種級別

第3種級別最難處理，其衝突內容不斷持續和重複出現，當中牽涉很多投射，情緒上的反應較為敏感及會互相投訴，夫婦關係兩極化，充斥著負面 and 持續的張力，夫婦關係及配偶仍抱負責任、平衡和能自我區分的態度很低，過去及未解決的事情影響著夫婦，令他們感到自我受到威脅，自我防衛的機制也很多，而彼此的意見被個人問題變得複雜。他們需要長期輔導，以夫婦輔導增強伙伴共同感，可減少過去的問題影響到二人關係，給予夫婦情感支援及疏解個人成長的問題。

	第1種級別	第2種級別	第3種級別
衝突的內容	個別衝突事件	與自己的成長、本源家庭的相處形式有關	衝突持續和重複出現
互動	很少投射	有一些投射，情緒上的反應較敏感及互相投訴	有很多投射，情緒上的反應較敏感及互相投訴
態度	對處境、夫婦關係及配偶能抱負責任、平衡和能自我區分的態度	一位或雙方在對處境、夫婦關係及配偶抱負責任、平衡和能自我區分的態度上，比第1種級別的夫婦弱	夫婦關係兩極化，充斥著負面和持續的張力；夫婦關係及配偶抱負責任、平衡和能自我區分的態度很弱

	第1種級別	第2種級別	第3種級別
共同感	有伙伴共同感覺	這種感覺較低	這種感覺很低
過去及個人成長問題的影響	願意在情感、認知和行為上投入解決衝突的過程	一些過去及未解決的事情，妨礙他們有效應用衝突處理的技巧	過去及未解決的事情嚴重影響夫婦，令他們感到自我受到威脅，自我防衛的機制也很多
意見差異程度	彼此意見有差異，但能夠透過妥協去解決	彼此意見有不少差異	彼此意見被個人問題變得複雜
輔導的方向	可以透過教育和技巧的訓練，提升衝突解決的能力	可以給予對成長問題的洞見(Insight)，減少投射、本源家庭和個人劇本(Script)的問題影響	需要長期輔導；以夫婦輔導增強伙伴共同的感覺，可以減少過去的問題影響到二人關係；需要透過個人輔導，給予夫婦情感支持及疏解個人成長的問題

處理衝突的模式

根據書籍Getting to Yes,⁷ 作者建議我們不要常常將自己的立場放於桌上，每個人背後都有其關注的地方，若只是強硬地表達自己的立場，大家都難以有妥協的餘地，所以良好的衝突處理，大家都要表達關注的地方，而不是重申立場，這樣或能較易找到一個雙方都能滿足的方案。



衝突處理三部曲⁸

1. 雙方表達自己的立場。例如：太太希望到附近的餐廳吃晚飯，而丈夫則想留在家吃。
2. 了解這些立場背後的關注。例如：太太很趕急，希望在光亮和氣氛愉快的地方快些用膳，不用等，又不想吃太飽或多吃，同時不想自己煮。而丈夫不想裝扮，只想留在家看電視和新聞，但不介意預備晚餐和打掃。

7 R. Fisher, W. Ury and B. Patton, *Getting to yes* (2nd ed.) (New York: Penguin Putnam, 2006)

8 區祥江：《愛你才跟你吵：夫妻相處和睦的40個秘訣》（香港：青馬文化，2015），頁112。



3. 商討共同的解決方案。雙方就彼此的關注列出可行的方案，然後選擇雙方最為滿意的方案。例如：丈夫負責在家弄些三文治一同在家進食，完成後丈夫進行清潔。

衝突處理三部曲		
起初的立場	立場背後的關注	共同的解決方案
太太：我餓了。我想去附近的餐廳吃晚飯。 	• 我很趕急，希望可以快點吃，不用等。 • 我想吃些輕食，不用吃太飽或多吃。 • 我想在光亮和氣氛愉快的地方用膳。 • 我不想煮飯或弄吃的。	• 丈夫可以快速弄些三文治，或把湯翻熱，二人可以在家用餐。 • 太太可以在超級市場買已烹煮的食物和沙律。 • 二人可以在光亮的客廳中，坐在窗邊，看着電視新聞用餐。 • 丈夫會負責打掃。
丈夫：我也餓了，但我想留在家吃。 	• 我不想裝扮，但覺得穿這身衣服出外太不修邊幅。 • 我想留在家看晚間電視新聞。 • 我不介意預備晚餐和打掃。	

外圈與內圈

這是約翰高特曼（John Gottman）的論點。⁹ 外圈代表可妥協的地方，而內圈則是無法讓步的部份，如內圈愈小就愈好，代表大家可妥協的地方較多，會較為容易達成共識。



建議找出大家堅持的部份，例如：妻無法忍受把骯髒的碗盤留在廚房不洗，夫無法忍受剛做完報告，就必須把報告收好。另外也找出大家可變通的地方，例如：妻接受只要是乾淨的東西，可容許有點零亂。夫接受只要不必全天候保持整潔，他可以洗碗盤。

⁹ J. M. Gottman and J. S. Gottman, "Gottman method couple therapy", in *Clinical handbook of couple therapy*, ed. A. S. Gurman, 4th ed. (New York: The Guilford Press, 2008), 138–164.

找到後，大家便討論折衷方案，例如：兩人都負責保持廚房的清潔，但妻一週只會嘮叨一次。如果夫不整理乾淨，她會把亂丟的物品堆到他的工作室內。許多時候，在衝突中常隱含的雙方的夢想，如妻希望家中井井有條和安全的感覺。而夫則希望在家享有自由自在的感覺。若大家了解這些背後的夢想/關注，便較能針對需要找到共識。

警告及暫時休戰

當衝突持續升溫，警告就會出現，便須叫停並暫時休戰，否則便會出現語言虐待與暴力等危機，有機會會一發不可收拾。見下圖。¹⁰



個人反思

大家有無出現末日四騎士的情況？當你處理衝突時，你的風格如何？以這種風格處理效果如何？你有沒有留意到自己和對方溝通時，有哪些心底話、想法和情緒沒有表達出來，卻又妨礙你們的溝通和相處呢？

10 區祥江：《愛你才跟你吵：夫妻相處和睦的40個秘訣》（香港：青馬文化，2015），頁129。



第三課：傷痛不代傳

一對夫婦考慮離婚時，其中一個關鍵的考慮是：「如果我們離婚，對孩子會有什麼影響？」另外，當離婚是不能避免時，可以怎樣減低對孩子的負面影響，幫助其適應轉變呢？在這課，區祥江博士會與參加者探討婚姻破裂對子女的影響，以及如何共同管教子女，希望讓參加者了解孩子在過程中所面對的困擾、檢視自己與前配偶及孩子的溝通模式和價值觀，並反省自己有否令孩子感到左右為難，避免孩子繼續成為家庭問題的代罪羔羊。

不一致的研究發現

就著父母離婚對子女影響的研究，發現沒有一致的結論，即是好壞的影響都有，現與大家討論其中一些發現：

父母離婚對子女有不良的影響

根據網上的研究發現，離婚家庭的兒童面臨嚴重的適應不良風險。有些兒童即使到成年也可能受到父母離婚的不利影響，根據臨床輔導經驗，他們往往對婚姻較為欠缺信心，或過早談戀愛。另外，與離婚相關的許多負面影響早在婚姻結束前就已經存在了。這不難理解，因為夫婦在醞釀離婚前，大多數關係已經很差，產生很多衝突，即是負面的因素在離婚前已存在，子女在此家庭成長，自然受其影響。

父母離婚對子女的影響有限/正面

幸好，區博士發現有研究指出離婚對孩子的負面影響通常很快就會消失，負面影響主要出現在首兩年，之後會慢慢的適應，達至平衡的狀態。另外，他亦引述研究提到大多數孩子在父母的勸導後並沒有表現出嚴重的困難，所以良好的父母管教起了關鍵的作用。此外，有相當數量的離婚子女比非離婚家庭的子女得到更好的適應，這可能是由於逆境能使人成長，孩子在困難中可能變得懂事、懂得獨立和解決問題。還有一點就是有些孩子的生活因父母的離婚而得到改善。對於家庭暴力、賭博、欠債、吸毒或終

日吵鬧的家庭，如能透過離婚而脫離原本惡劣的家庭狀況，情況得到改善是不言而喻的。

其實，每個家庭的情況不一，父母離婚對子女的影響往往要視乎家庭的情況而定。但無可否認的是，子女面對家庭的突然轉變，其心理風險是特別大的。區博士亦提到有研究指這些家庭的孩子心理風險大約是完整家庭孩子的兩倍。若從有嚴重的心理和社會問題的角度作比較，約10%的孩子來自自己婚家庭，但有20-25%的孩子是來自離婚家庭。事實上，許多孩子對父母的分離毫無準備，他們的反應是強烈的震驚、懷疑、苦惱、悲傷、焦慮和憤怒，所承受的壓力可想而知。

從子女的發展階段看離婚對孩子的影響

當父母離婚時，子女處身的發展階段是會直接影響他們的反應的。父母分居初期對大多數兒童和青少年來說都承受著巨大的壓力，部份原因是大多數孩子的父母不告知分居或離婚的情況。而所受的影響亦隨著孩子的發展階段而有所不同。

即時/急性的影響

學齡前兒童

學齡前兒童可能會經歷退化（例如：原本已戒尿片，突然變回未戒片的狀況）、焦慮加劇、恐懼、需求、睡眠障礙以及攻擊性增加。

中學生

中學生可能會感到焦慮、孤獨和無力感。他們也可能因離婚的責任感、父母之間的忠誠衝突而掙扎，並幻想和解。他們的學校表現和同儕關係也可能受到負面影響。

青少年

至於青少年，他們可能會經歷嚴重的憂鬱、強烈的憤怒以及對自己未來關係的焦慮。他們也可能迴避社交，加速與家庭分離和個人化的進程。



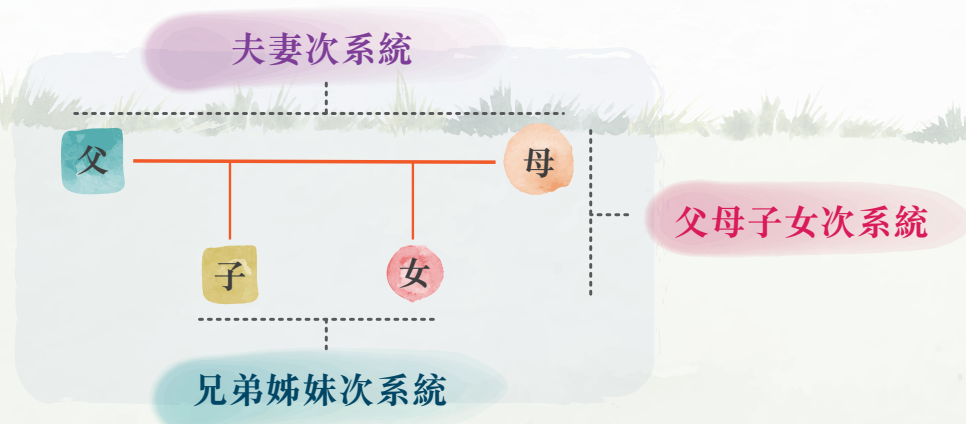
長期後果

從長期後果而言，離婚的孩子明顯更有可能出現行為障礙和反社會行為等問題。他們亦可能出現與同儕、父母和權威人物的關係問題、學業問題，以及憂鬱、焦慮和自卑等內化症狀。另外，他們也可能面對一些因父母離婚而帶來的其他潛在風險，例如：與親密朋友和大家庭成員（包括非同住父母）失去重要關係、早期懷孕。

可幸的是，以上的急性反應多數會在一至兩年內減弱或消失。而有趣的是，兒童的最初反應並不一定能預測心理社會調適的長期後果，所以離婚家長宜以平常心面對，盡力而為，並建立一個穩定的成長環境給孩子。

離婚對家庭系統的影響

以一個有多於一個孩子的已婚家庭為例，家庭內有3個次系統（見下圖），包括：「夫婦次系統」、「父母子女次系統」以及「兄弟姊妹次系統」，這些系統互為影響。當「夫婦次系統」出現問題，雙方頻密的衝突和負面情緒影響著其餘兩個次系統。詳情如下：



- 夫婦在婚姻破裂前，往往有不少衝突，亦難免有情緒困擾，由於他們自顧不暇，未必有足夠的精力和心情去管教和處理孩子的需要，「父母子女次系統」的「運作」便會欠佳。
- 子女面對父母的衝突、困擾和離異，亦會感到有壓力，容易出現情緒和行為問題。另外，有些孩子可能變得很懂事，好似是「小大

人」般，承擔起家長的角色，幫忙照顧弟妹或安慰傷心的家長，而過早地失去童年。

- 最令人憂心而又常見的莫過於子女成為父母的三角關係。有時父母意見不合，衝突頻密，他們會拉攏孩子成為聯盟，加入父母之間的戰場，他們可能會在子女面前訴說對方的不是，或利用子女打聽對方的私事及傳遞訊息，令孩子成為磨心。而子女或會游走於父母之間的夾縫，例如：分別在父和母面前訴說不在場的家長沒有給零用錢，以獲取兩方給予的零用錢。另一方面，子女亦可能主動支持其中一方家長，並對抗另一方（例如：出軌者），或引發自身的問題，希望父母共同處理其問題，而不會離婚/復合。凡此種種，家長宜提高警覺，勿讓孩子加入父母的戰場，成為父母婚姻問題的代罪羔羊。

離婚過程中兒童的壓力來源

在父母離婚的過程中，子女面對各種不同的壓力。首先是父母衝突所帶來的負面情緒，父母離婚表面雖是大人的事，然而他們的婚姻問題正是孩子的家庭問題，自然影響著孩子的心靈和生活。另外，隨著父母分居，孩子面臨與非同住家長分離的壓力、失去重要關係等，而跟隨生活的家長經濟環境如變差，物質生活便會轉差。此外，當父母再婚及有新伴侶時，子女亦面臨適應的壓力。

降低父母離婚對子女風險的保障因素

子女在父母離婚過程中兒童的面對壓力來源多寡，其實與父母是息息相關的。如家長有能力監護和養育子女，而孩子能與非同住父母保持正常的關係是有助過渡此階段。另外，如離婚後父母之間的衝突減少，對孩子來說也是好的。

共享親職 (Co-parenting) 好處多

父母關係破裂，無法繼續一同生活，但孩子需要父母的愛，如能在父母離異後，仍能共同管教，讓孩子保留父母的愛，對子女的發展是好的。現今社會注重共同管教，皆因此做法對孩子有不少好處。孩子仍能在父母的愛中成長，能給予其安全感。另外，父母雙方就孩子重要的事宜有共識和一



致的做法，能讓孩子受益，減少因父母不一致而無所適從，在精神及情緒上都更為健康成長。

何謂良好的共同管教

良好的共同管教應是父母願意當一輩子的父母，不會因一時之氣而放棄孩子。他們能夠互相尊重、具有良好的溝通、不會常常爭吵，沒有三角關係的張力，而他們亦會為孩子的福祉而妥協。

家長宜將傷害和憤怒放在一邊

夫婦離婚皆因難以與對方相處，而需各走各路，雙方對彼此難免有不少怨憤，要心平氣和與對方溝通，談何容易呢？雖然是說易行難，建議離婚家長們：

- 學習將感受與行為分開。
- 把你的負面感受/情況發洩到別的地方，避免向孩子宣洩，而加重他們的心靈負擔。
- 保持以孩子為中心。
- 不要把你的孩子作為磨心，夾在父母中間。
- 永遠不要使用孩子作為信差。
- 把你的問題留給自己。

共同育兒溝通方法

與前配偶溝通，除了需放下對彼此的負面情緒外，也可嘗試以下溝通方法：

- 營造商務氛圍：假設是處理客戶服務般冷靜地公事公辦。
- 有禮貌地提出要求。
- 耐心地聆聽對方。
- 表現出克制的態度，避免因意見不合而鬧翻。
- 為了孩子的好處，願意承諾始終如一地會面/交談。
- 保持談話以孩子為中心：除非已對彼此放下怨恨而能做朋友，否則宜避免傾談孩子以外的話題或分享情感，以免牽動情緒或引起衝突。
- 快速緩解當下的壓力。

改善與前任的關係

雖然與前度已離異，家長宜認清一個事實：只要雙方有未成年的子女，大家便需就著孩子的事宜保持聯絡，故此與前度維持一個能夠溝通而和諧的關係是不可或缺的。要改善與前任的關係，可就孩子的事宜多詢問其意見。如之前有衝突，可向對方道歉。另外，溝通時需時刻提醒自己要保持冷靜。

實用參考資料——《親子情永在》

最後，區博士介紹社會福利署於2019年出版了《親子情永在》系列的小冊子，¹當中的離異父母手冊值得離婚家長參考，內容包括：不適宜的行為（與子女同住的一方）、不適宜的行為（不與子女同住的一方）、對子女最大的幫助——父母能做的事。

1 社會福利署：〈親子情永在——離異父母手冊〉，中華人民共和國香港特別行政區政府 社會福利署，2019年2月，網站：https://www.swd.gov.hk/coparenting/download/Parents_handbook_Cht.pdf（最後參閱日期：2024年4月26日）。



第四課：親生及繼子女的親職管教

現今社會上再婚的情況普遍，相對於首次結婚，再婚家庭所面對的挑戰更多，故此有必要及早作好準備。在本課，區祥江博士會與參加者探討再婚家庭所面對的種種挑戰，協助他們釐清對再婚家庭中各人的角色和期望，包括：離婚後同住及非同住家長、繼父母的角色、如何妥善處理子女的日後生活，以及學習如何平等對待親生子女及繼子女。

何謂再婚人士和再婚家庭？

再婚人士指當一對已婚男女，一方或雙方曾經離婚或喪偶。由於因離婚和喪偶而再婚是不同的處境，當中的心路歷程會有所不同，基於此學堂的對象是離婚人士，所以本課所探討的再婚挑戰是指因離婚而再婚的情況。

而繼子女是指於一個家庭內，一對已婚人士，一方或雙方有一位或以上與前配偶所生之子女。

孩子對離婚後父母拍拖的反應

在考慮再婚前，離婚家長不妨先想想子女面對離婚後的父母再拍拖的反應會如何。即使子女未必會直接表達其看法和感受，或有許多疑問但不敢問家長，他們是或多或少會受到影響的。

以同住母親再次談戀愛為例子，5至10歲的子女對母親一般較為依賴其照顧和關心，關係往往十分密切，如母親突然有位親密的男友，對孩子來說彷彿多了個第三者，或認為他搶走了媽媽，而將他視為威脅。孩子亦難免有不少疑問和擔心生活的轉變，例如：媽媽會否為了拍拖，而不陪我去玩？他們日後會結婚嗎？到時我們會住哪兒呢？為了減低孩子的抗拒，宜避免以「後父」的權威姿態自居，建議以親切的態度接觸孩子，先成為朋友，這樣便會較易令他接受。

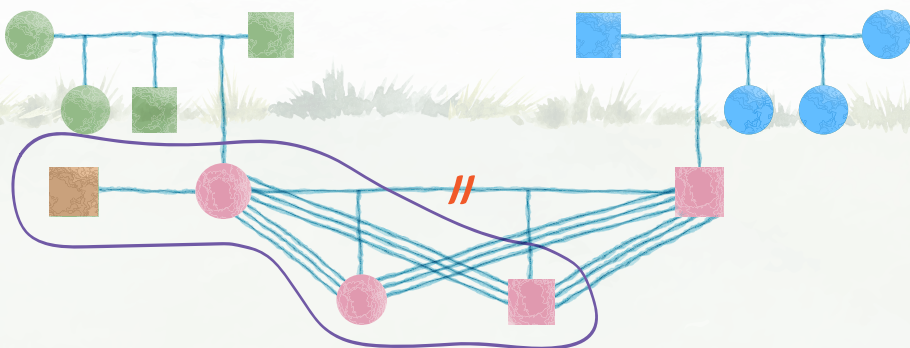
再婚的不同處境

再婚家庭有許多不同的處境，如單方或雙方再婚，但沒有子女，便是最簡單的組合。可是，當再婚的一方或雙方有子女時，情況便會較為複雜，詳情如下：

夫婦只有一方有子女的再婚家庭

下圖屬於較為「簡單」的再婚家庭（只有一方有子女）：女方與男方婚後育有一個兒子和一個女兒，他們離婚後，一對子女跟隨母親同住。後來，母親與另一名單身男士再婚。一家四口便一起生活。家庭中的繼父剛結婚便多了兩個身份——丈夫和繼父，除了要適應婚姻生活外，亦要擔當繼父的角色，協助妻子照顧和管教兩個非親生的孩子，這種轉變相當吃力。而作為妻子的，更要作為丈夫和子女之間的橋樑，協助他們建立關係，適應轉變，實在忙碌不已。至於孩子們，他們要適應一個外來者，以及因他而帶來的轉變，例如：可能要搬屋/轉校、調節與母親相處的模式等。

「簡單」的再婚家庭（只有一方帶著子女）



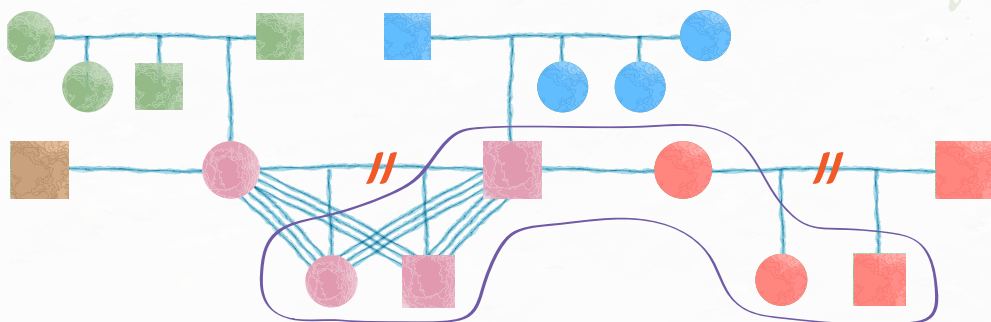
夫婦雙方都帶著子女的再婚家庭

若是下圖的再婚家庭，情況便更為複雜（夫婦雙方都帶著前段婚姻生下的子女）：男女雙方都曾離婚，並在首段婚姻都有一對孩子，而且這些孩子都是跟著他們一同生活，因此，當二人再婚，總共要養育4名子女。另外，男方的前妻亦已再婚，對方是首次結婚，意味著男方的孩子亦要適應繼母



和繼父，難度極高。在這種組合下，除了上段文字所提及的挑戰外，夫婦雙方要照顧兩對來自不同家庭的孩子並非易事，一家六口一同生活，單是所需的居住地方及家庭開支已是沉重的負擔。

「複雜」的再婚家庭(雙方都帶著子女)



再婚過渡期憂慮

當離婚家長再婚，便即時帶來一些再婚獨特的挑戰，詳情如下：

平衡婚姻與親職

離婚家長一旦再婚，除了自己要適應新的婚姻生活（例如：新的居所、夫婦不同的起居生活習慣、鞏固雙方的感情等），即使新配偶本身沒有孩子，亦要協助新的配偶與自己的孩子互相認識和建立關係。假如新配偶也是離婚人士並帶同孩子一同生活，更要適應對方的孩子，以及處理雙方孩子之間的相處，故此非常忙碌，可謂沒有新婚的蜜月期，亦難免會顧此失彼。

子女效忠誰問題

當父母離婚時，孩子會面臨效忠父親或母親的問題。當父母再婚時，子女同樣會面對這問題，而且更加複雜。例如：多了一個繼父/繼母，要叫他爸爸/媽媽嗎？如對繼父/繼母好，是否表示背叛自己的親生父/母呢？當繼父母/親生父母向子女問另一方的情況時，孩子應該怎樣回答呢？如實告之會否好像在說對方壞話呢？凡此種種，孩子真是左右為難。

財務方面

在過往的社會，女性大多是家庭照顧者，如離婚並帶著孩子，往往需為自己和孩子的生計而再婚。但在現今年代，大多數女性都有工作和謀生能力，便不用透過再婚解決財政困難。然而，在再婚家庭裡，夫婦雙方仍需為財務事宜作溝通，一家人的家庭開支如何安排呢？即使孩子獲得非同住親生家長的子女贍養費，仍有需要因應彼此的財政狀況作溝通。

再婚家庭需時多久才能適應再婚生活轉變呢？

下圖的數據顯示了再婚家庭需要多少時間才能適應再婚生活的轉變。¹ 若要完成適應再婚家庭三個不同階段，快速適應的家庭需時共4年，一般家庭平均需時7年才能適應，而適應較慢的家庭則需9年或以上。這反映適應需要的時間是受家庭的情況而有所不同。家庭狀況愈複雜（例如：前配偶經常介入再婚家庭），就愈多變數，也愈難磨合，自然需要較多的時間才能適應。

家庭完成再婚週期所需時間

	適應快的家庭	一般家庭	緩慢/卡住的家庭
早期	1-2年	2-3年	4年以上
中期	1-2年	2-3年	2-3年以上
後期	1-2年	1-2年	1-2年
合共	4年	7年	9年以上

再婚後的家庭系統(三角關係)

從家庭系統的角度，於再婚家庭內的三角圖（見下圖），有自己、配偶和子女（包括：自己和配偶的原生子女）。三方都各有自己的挑戰和需要。子女在再婚家庭系統中，其實是承受著損失（loss），他們可能原本與再婚的家長相依為命，但因家長再婚而多了繼父/繼母，這容易令孩子有被忽略或

1 Patricia L. Papernow, *Becoming a Stepfamily: Patterns of Development in Remarried Families* (New York: Jossey-Bass, 1993).



被踢出局的感覺。在這種情況下，如再婚的家長能適當地表達對孩子不變的愛，而繼父/繼母又能夠關心繼子女，便能幫助再婚家庭中孩子的適應。



子女可包括：
自己、配偶的原生子女

再婚後的家庭系統(互動關係)

當一對夫婦再婚，其家庭系統便隨之改變，讓我們探討當中一些重要的概念吧。

局外人與自己人

每個家庭都有規則、禁忌等運作的原則，這些多數是潛藏的，未必白紙黑字註明，但身在該家庭的成員自然會知道。當一個局外人（例如：繼父或繼母）加入這個家庭，或會被繼子女視為「入侵者」，這個「入侵者」便需要時間觀察、摸索及適應這些規則，而當中的規則或會因「入侵者」而改變，如是強硬改變，或會引起孩子的不滿或抗拒。在這種情況下，本在家庭中的家長如能作為橋樑，協助加入的新配偶認識以上規則，便有助加快對方的適應。

家庭界限及各方的權力

每個家庭也有它的家庭界線，這條線是定得寬鬆或緊繃呢？試想想，當家長再婚後，子女是否仍可如常隨時進入他/她的房間呢？由於加了一個配偶，子女或需先得到允許才可進內，這便牽涉家長對孩子的教導。另外，假如離婚女性帶著孩子去新配偶的居所生活，這個家庭會由誰作一家之主

呢？如由新配偶，其他人願意服從嗎？但若是女家長，她在新配偶的居所發號令，對方會否服氣呢？這些很微妙的東西都會直接影響一家人的相處。

面對效忠衝突的困擾

本文在「子女效忠誰問題」談及，子女是會面對效忠衝突的困擾的。如子女無時無刻都要思考要效忠誰的問題，便會令他們感到很辛苦。家長（原生父母和繼父母）宜避免向子女提問此方面的問題，例如：不宜問孩子疼愛哪一個多些，或你會幫誰之類的問題。

不同的三角關係

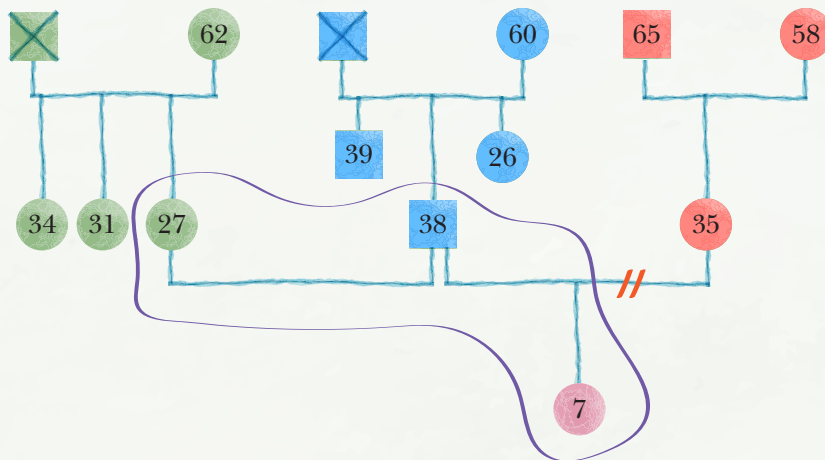
除了配偶、自己和子女的三角關係外，家庭中也有其他三角關係令家庭關係變得很複雜，例如：帶著前段婚姻子女的現任媳婦、家姑和現任配偶的前妻之三角關係，家姑可能更喜歡前任媳婦，因而有意無意間拉攏前任媳婦對現任媳婦冷言冷語。

個案分享

現以一個離婚家庭的個案闡述如何處理再婚家庭的需要：

個案背景

38歲的男方與前妻育有一個7歲的女兒，離婚後，父女一同生活，他後來結識27歲的女方並與之結婚。女方是首次結婚，她的父親已去世，母親尚在，她是家中幼女，有兩位姐姐。男女雙方婚後，與男方的女兒一家三口同住。





一家三口如何面對過渡期

父親

- 他因工作繁忙而少時間逗留在家的時間，並把管教的責任交給新婚妻子。
- 他努力建立與妻子的親密關係。

繼母

- 她缺少一般新婚的蜜月期，立即成為母親。
- 她要負責管教非親生並年幼的女兒。

女兒

- 父親和親生母親可以復合的幻想破滅。
- 她需要適應繼母、繼姨母及繼婆婆。

再婚後的現況

- 繼母與女兒關係「良好」，好像朋友般。繼母對女兒有一定程度的管教，但不算嚴苛。
- 女兒稱繼母為「媽咪」，但亦主動告知他人，她並不是親生母親。
- 女兒有較多行為及情緒問題，年幼時在教會中常常大叫大跳，不受朋輩歡迎。
- 當步入青春期的女兒，學業成績較差，中一至中四都無心向學。
- 因女兒有行為及情緒問題，父親與女兒關係「差」。

帶著子女的再婚者如何過渡

繼父母：

- 不宜太過急進地建立關係，這會容易造成反效果，令繼子女抽離。
- 避免太嚴謹的管教。
- 應先建立如朋友般的關係。
- 宜主動地關懷繼女，以助緩解她的行為問題。
- 據研究資料，² 繼父比繼母對再婚配偶的原生子女關係較疏離。
- 一般可能需要六、七年才能過渡。

2 Anne Bernstein, "Gender and Stepfamily Life", *Journal of Feminist Family Therapy* 1, (1990): 1-27.

自己帶著子女的再婚者：

- 可成為再婚配偶及子女的潤滑劑，製造機會讓他們建立關係。
- 宜重新訂定家庭界限（包括：新配偶及繼父母的角色）。
- 與配偶和孩子建立共同興趣和家庭歷史。
- 維持孩子與原生家庭的連繫。

繼父母注意事項

- 繼父母與配偶之原生子女的關係可能非常複雜，大家的相處及期望可能千變萬化。
- 要包容新配偶及孩子。
- 一般而言，繼父比繼母對再婚配偶的原生子女關係較疏離，繼父不要期望自己完全取替原生父親，也不宜勉強對方稱呼自己做爸爸。
- 面對再婚，家庭成員必須有愛心及耐性來共同經歷當中的挑戰。

良好再婚家庭的指標

以下是一些良好再婚家庭的指標，再婚家長不妨看看自己的家庭有否達至以下的指標？

- 擁有良好的再婚夫婦關係
- 親子關係和諧
- 雙方對繼父/繼母和子女的關係感到滿意
- 子女與不同住的生父或生母有連繫
- 在家務上，與繼子女有好的安排

「再婚」除了對夫婦雙方帶來不少挑戰，也對家庭中的孩子構成壓力，如情況許可，家長可考慮待孩子的年紀稍大一些才再婚。孩子會隨著成長，日漸減少對家長的依賴，家長如在孩子相對獨立的時候才再婚，對孩子的影響便能減少。另外，由於「再婚」生活挑戰重重，建議考慮再婚的朋友參與婚前輔導，為日後的再婚生活早作準備。



第五課：親子協作粉彩畫

王明玉

在過去的4堂課堂，家長已就離婚/再婚相關的課題有理論的認識。踏入第五課，家長會實踐如何與子女好好溝通。在此堂，我們安排了家長與子女一起，親子一同創作和諧粉彩畫，以觀察親子間的互動及溝通模式，肯定及鼓勵有效及良好的溝通，促進親子之間有效地溝通及改善關係。

家長和孩子在和諧粉彩導師的示範和帶領下，按步驟合力創作名為「雨後彩虹」的和諧粉彩畫。以下是筆者在當日的觀察。



父子合力作畫



其中一對親子的作品

「不一樣的家庭」家長手冊

家長因應子女的年齡、個性和能力與孩子作畫

當日參與的學童年齡不一，介乎3歲至15歲，但以小學生為主。親子家庭投入參與，家長按孩子的年齡、能力作出不同程度的協助。有一些孩子已是高小年級的，能力較為獨立，家長便讓其自由創作，並在適當時候一同參與。較為年幼的學前兒童，家長便作較多的協助，例如：自己做了較為繁複的部份，讓孩子參與較簡單的部份。當孩子持續專注一段長時間時，有家長容讓孩子在旁邊進行自由活動。同時，除了口頭引導，有時甚至需要觸手提示年幼孩子如何作畫。參與的家長大多正面，並給予孩子創作的空間。有少部份孩子完成某個步驟/作品後，更積極擔任服務小天使，協助工作人員作簡單的收拾任務，或協助導師一同示範。

四種家長管教模式

家長們有沒有留意當刻與孩子的溝通，或多或少反映著自己的管教模式呢？家長管教模式大致分為四種，¹ 這是按照兩個導向去分類的，包括：關愛(Responsiveness)和要求(Demandingness)。關愛是指父母以支持和接納的態度去回應孩子的需求。而要求(Demandingness)的意思是讓孩子清楚知道父母期望他們能夠自律和獨立，作出與年齡相稱的行為。基於這兩種導向，可以總結出四種管教類型，與及相應的孩子行為及心理狀態。

恩威型 (Authoritative Parenting)

第一種管教類型是恩威型。這是四種管教模式中最理想的管教方式，父母在「關愛」和「要求」兩種導向都是恰到好處，達至平衡狀態。家長能以尊重的態度來管教孩子，並關注其需要，注重雙方的溝通。另外，他們亦重視子女的行為表現，在需要時會運用家長的權力和說理，讓孩子遵從。他們亦會培養孩子獨立自立的個性，所以容許孩子在界線內自由探索及表達個人感受。孩子在正面的成長環境下，能發展出友善、自信和獨立的人格，有明確的人生目標，能夠與人合作、有自律和應付壓力的能力，並且對生命充滿好奇及喜歡探索。

在親子活動中，有一些家長是此類的，他們能協助孩子按照導師的教導逐步就既定的材料進行設計，同時容許孩子有個人特色的創作，當導師提問時，會鼓勵孩子作出回應和參與。當孩子面對父母離異/再婚時，此類家長會留意孩子的情況，關心其需要，並讓孩子表達感受，並在適當的情況下開導孩子，孩子在安穩的情緒下，便會較易適應家庭生活的轉變。

專制型 (Authoritarian Parenting)

當父母對孩子的「要求」導向高，但是「關愛」導向低，便屬於專制型管教。此類家長對孩子極度嚴格，他們會設下許多規則，並要求子女嚴

1 Thomas G. Power, "Parenting Dimensions and Styles: A Brief History and Recommendations for Future Research", *Childhood Obesity* 9 (Suppl. 1), (August 2013): S14-21, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3746212>.



謹地遵守，但很少向孩子說明原因。父母常用命令、責罵和懲罰來管教孩子，孩子只能單向地接收家長的指令、服從和附和，親子間並沒有互相討論的空間。孩子在這種管教下，自然難以培養樂觀積極的個性，反之會容易擔驚受怕。他們不敢有個人主見，自信心較低，而社交技巧亦較弱。另一方面，有的會易怒及有敵意，甚至變得情緒化及出現暴力、衝動行為，自控能力較低，以及經常出現對抗、報復行為作回應。

願意帶孩子參與今次親子活動的家長，多數不會是此類型的家長，即使有這方面的傾向，在輕鬆的環境中，不需面對評分的壓力，加上有其他人在場，未必會有此表現。然而，在日常生活中，家長會較為容易流露此方面的特質，例如：孩子做功課/成績未能達到家長的要求時。當此類父母要離婚時，他們可能認為這是大人的事，孩子無權過問，亦不會告知子女自己為何離婚，只叫孩子顧好讀書的份內事或跟從自己的指令便行，其子女不知道父母為何離婚，亦不敢過問，但可能會擔憂或有情緒困擾，而影響在學校和學習上的表現。如家長對孩子「不達標」的行為和表現，繼續以高壓手段，便可能會令孩子更加困擾，或者產生敵意，甚至作出違規/反叛的行為，這除了令親子關係欠佳外，孩子就更難適應父母離異的轉變。

放任型 (Permissive Parenting)

放任型的父母「要求」導向低，但是「關愛」導向高。這類家長縱容孩子及過度保護，對孩子的要求有求必應，又呵護備至，簡直就是溺愛。但是，父母比較少要求孩子要有與年齡相稱的成熟程度，去管理自己的行為及情緒。在過度被保護和照顧的環境下，孩子可能較為依賴和自我中心，缺乏獨立能力，而面對壓力的能力亦比較脆弱。由於他們慣了為所欲為，便會傾向任性，或具有反叛性。

在活動中或在現實生活中，完全放任孩子的家長不多。當孩子面對父母離異/再婚時，此類家長可能會過於重視孩子的感受和需要，而常關顧他們的感受，詢問孩子對自己婚姻的取向，或者不想孩子不開心，而對孩子的要

求一一答應，以免孩子不開心。孩子不開心或發脾氣時，他們束手無策，在管教孩子或會遇到不少困難。

忽略型 (Neglectful Parenting)

最後一種管教模式是「忽略型」。這類家長在「要求」和「關愛」這兩種導向都低，父母的表現是與孩子關係十分疏離、冷漠，只提供基本生活需求，大部份時間對孩子的陪伴及關注較少，也不太懂如何和孩子談心聊天，故會忽略子女的行為和需要。孩子可能會變得內向、孤僻及自我形象低落，他們傾向透過有不良行為，來引起別人的注意。

願意花時間和心思與孩子一起創作，家長自然不是忽略型了。但家長面對離婚的問題時，有時會心力交瘁，自顧不暇，如要兼顧工作謀生，更加百上加斤，很容易顧此失彼，無意中成為一位忽略型家長，未能及早察覺孩子的困擾和問題，直至孩子的情況較為明顯（例如：成績一落千丈，或被老師投訴有行為問題）才得知。

作為家長的你，是哪一種類型的家長呢？這種管教風格如何影響你和子女的溝通和親子關係呢？參考以上四種管教模式，以恩威型的管教模式最為理想，大家不妨在日常生活學習作一位恩威並施的家長，幫助孩子成為一個獨立自信而具備適應能力的人。

第三部

輔導室的故事

「不一樣的家庭」家長手冊



輔導服務簡介

經歷離婚/再婚的家長及其子女無論在生理、生活、情緒、人際關係等各層面都受到不同程度的衝擊，在此計劃中，我們加入面對面的輔導服務。我們希望透過專業的輔導技巧與有需要的父母、子女解開心結，讓他們有回轉的機會，重拾昔日美好的回憶。若然真的要離婚，我們亦希望受助者可以妥善處理因為家庭結構改變引起的各樣影響，陪同他們平穩過渡離婚/再婚，建立新的生活模式，迎向人生另一階段。

輔導服務探討的內容包括：情緒處理、子女管教、溝通及衝突處理、前段婚姻未了之事、再婚生活的適應、提供法律或社區服務資料等。至於求助者離婚的理由，婚內出軌是最普遍導致離婚的原因，其次是長期相處和溝通不良引致離異。

這部份，我們將引用四個輔導室中的故事，包括中港婚姻、婚內出軌、癮好家庭、第二段婚姻，道出離異/再婚家長及其子女面對的種種挑戰，並在輔導過程當中如何得到幫助，期望為身處類似境況的人士、助人專業人員以及其他關心同行者提供一些淺見，引發更多討論和研究，以作拋磚引玉之效，讓這群體可以尋得更適切的幫助。

輔導員：劉嘉成先生、王明玉女士

一. 中港婚姻

隨著中國內地過去三十年的改革開放，中港經濟關係日見緊密，兩地居民接觸頻繁，形成中港婚姻數目驟增，現在獨居於九龍一間劏房的阿冰（化名）也在這個大趨勢下成為過埠新娘，離開成長於內地的娘家，嫁到人生地不熟的香港來。

阿冰在千禧年間經工廠工友介紹，認識了在中港穿梭工作並比她年長數載的明哥（化名），亦即她的前夫。年方少艾的阿冰與明哥拍拖半年後，便認定對方為結婚對象，再過半年後就答應對方求婚，正式成為過埠新娘，自此，阿冰開始了數年的中港兩地來回的婚姻生活。

中港雖算是文化相近，但政經制度終究不同，生活文化亦存在差異，對於阿冰來說要適應的地方不少。阿冰一心憧憬新的生活環境、新婚的二人世界、繁華的大城市，誰知現實與夢想差別之大，曾令她一度質疑自己為何嫁來香港。

其中一項需要適應的是居住環境，阿冰娘家雖不是大富之家，但居住的地方最少也有千多尺，但在港的居所竟然是只得四百多尺的公屋，而且需與家婆同住。結婚初期一家三口還算可以，但隨著年多後兒子出世，阿冰頓感居住在香港的擠迫，無形中構成揮之不去的壓力。

正所謂「相見好，同住難」，一同生活難免產生磨擦，尤其是婆媳之間的矛盾，每當發生衝突的時候，阿冰都是忍氣吞聲，而丈夫亦少為她居中調解，更有甚者，有時還會站在他母親一方，數落她的不是，令她更感委屈。假如在內地，偶遇不如意時，她還可以相約姊妹出來「呻吓」透透氣，但是身在香港，可說舉目無親，又因不想家人擔心，每次遇事都不敢告知他們，如此，她只能獨自面對婚姻生活的不如意，那一份孤單難受，實在不足為外人道。

阿冰自從嫁作人婦，便應丈夫的要求辭去工作，做一個全時間的家庭主婦，全力照顧丈夫的屋企，打理家務，照顧家婆，以及剛出生的兒子。無論在經濟上及精神上，丈夫成為了她唯一的依靠，可惜，這唯一的依靠，似乎並不可靠。

阿冰自言隨著日子過去，丈夫對她的付出視而不見，多年中港兩地奔波照顧屋企，被視為理所當然，雖然她努力迎合，始終沒有聽到丈夫一聲半響的欣賞，心感淒酸。又因她辭去工作，沒有能力供養在內地的父母，期望丈夫能多給一點家用，讓她也可匯些金錢給父母，奈何丈夫以收入足襟見肘為由拒絕，亦不同意她外出工作幫補家計，心感艱難。有時丈夫在外工作不如意，有意無意間會將不快發洩到她身上，指罵漸成家中日常。可見阿冰婚姻生活並不如意，與丈夫的關係每況愈下，生活質素甚至較單身時更差，給予兒子一個完整的家似乎成為維繫婚姻唯一的理由。其實，阿冰的婚姻在各方面已埋下離婚的地雷，只欠何時觸發而矣。

經濟的壓力和對家人的虧欠終於成為離婚的導火線。當兒子五歲那年，阿冰為了給娘家一些生活費，在沒有得到丈夫的同意下偷偷外出打工，賺取一些收入，原以為做散工能遮掩不讓丈夫知道，誰知愈是不想人知就愈會被發現。一天工作完回家，丈夫已在家中等著興師問罪，大聲呵斥阿冰不盡妻子之責，背著他外出工作，更出手打了阿冰數巴掌，而家婆則在一旁煽風點火，最後更把阿冰趕出門外。沒有熟稔的親友，沒有多餘的金錢，孤立無援的她就這樣在街外遊盪了一個晚上。此後不久，阿冰決定離婚，離開這個「家」，離開這個給她諸多痛苦的地方。

然而，離婚的決定並不是痛苦的結束，辦理離婚的過程和離婚後的親子關係是另一個痛苦的開始。

雖然阿冰來港數年，但多是娘家與夫家點對點的往來，除了屋企、周邊街市和超市，少有接觸香港的其他事物，更遑論認識香港有關離婚的法例和自身的權益，所以，在不清不楚的情況下，阿冰忍痛地放棄了兒子的管養



權，這事至今亦是她心中的痛和遺憾。對於未能照顧兒子成長，教養他長大，更多與他相處，雖數年過去，阿冰仍然耿耿於懷，怪責自己未能負上母親的責任，怪責自己當初的愚蠢，更怪責自己有眼無珠錯付痴心，導致未能給予兒子一個完整的家。

隨著兒子漸長，阿冰發現與他的距離愈來愈遠，無論她如何討他歡心，兒子對她的態度總是冷冷淡淡的，一點也沒有母子親近的感覺，為了修補彼此關係，她立意來到中心接受輔導。

輔導員的話

為孩子而言

不同年齡的孩子有著不同的成長需要，對父母離異有不同的身心反應，認識和留意他們這些需要和反應，有助家長知道如何幫助他們過渡因家庭轉變而來的影響。

對於像阿冰的孩子在父母離異時只有5歲，年紀這麼小的孩子（2-5歲）較難理解為何父母離異，父母亦較少向他們解釋原由，所以，他們對家庭轉變會感到混亂、焦慮甚至恐懼。心中不安令孩子出現嬰孩時期的表現，例如尿床、怕黑、特別黏著大人等等。他們會以為父母分離是自己的錯，期望父母復合，又因害怕失去另一位父/母，有時會表現暴躁。¹

由此可見，「安全感」是孩子面對父母離異最大的需要，如何幫助孩子處理與父/母分開的焦慮是家長的首要任務。

1 盧鳳鳴：〈第十一章 調解有關探訪子女的安排〉，載周小玲、霍玉蓮等編：《香港家事調解專業手冊》（香港：香港公教婚姻輔導會，2001），頁166-168。

「以不變應萬變」是這時期為人父母的要訣，在盡可能的情況下，孩子的日常起居和生活作息不要做出過多的轉變，² 例如：孩子的住所、學校、主要照顧者甚或日常活動，父母離異前是怎樣，分開後最好維持不變，一來減少孩子適應新環境和事物的壓力，亦保持生活上的熟悉感，提高安全感。

如何向子女傳遞父母分開對他們日後生活的適應有很大影響，所以，縱然孩子幼小，父母還須簡單交代分開的事實，強調這事不涉及孩子的責任，並保證父母對他們的愛不會改變，畢竟，孩子容易將父母離異的責任攬在身上，亦有機會感到被不同住的父/母遺棄。因此，如能妥善安排孩子與不同住的父/母恆常及穩定的相聚，有助孩子體會父母對他們的愛不變，同時減低不被任何一方遺棄的感受²。

另外，這年紀的孩子不擅於以言語表達自己的心情和看法，壓力和焦慮多以行為表現出來，父母宜多加留意。倘若孩子有異於平常的行為，需要多多關心和疏導，幫助他們留意和了解自己的心情（例如：不開心、煩躁、害怕），表達父母對孩子的照顧和關愛。

為當事人而言

常言道：「有頭髮邊個想做癲癲？」帶著喜悅和憧憬進入婚姻的夫婦，誰會想到會走到離婚這一步？若然不幸走到這一步，可以比較和平地處理離婚，並協商離婚後的安排，對孩子和當事人而言只有利而無害，如此，就不能避免須要認識本地離婚相關的法律知識（本書另有篇章詳述，在此不贅）。正如阿冰，如果她對香港法例多點認識，知悉更多有關法庭如何判定管養權的安排，或許不會抱憾至今。

無論在生活上、經濟上、情緒上、人際關係上以及自我形象上，婚姻破裂對當事人都做成重大的衝擊。

2 霍玉蓮：〈第九章 父母離異對子女的影響〉，載周小玲、霍玉蓮等編：《香港家事調解專業手冊》（香港：香港公教婚姻輔導會，2001），頁135-147。



阿冰原本嫁來香港成立新的家庭，兩口子與家婆一同生活，後來兒子出生，加多一口成四人家庭。姑勿論相處是否融洽和諧，數年下來已成了阿冰的生活日常，婚姻狀態改變代表阿冰須要面對日常生活的轉變，是由一家人的生活模式轉回個人生活，當中要幫助自己適應的轉變不簡單，而且，她還要開始外出工作，賺取生活費，尋找居住的地方，讓自己能有安身之處，對於過埠新娘阿冰而言真的壓力如山大。

與此同時，阿冰當時被低落、傷心、失望、失落、憂慮、害怕、內疚等心情縈繞，身邊沒有可以傾訴的親友，不熟悉香港社會福利機構的服務，亦欠缺調整心情的知識和技巧，孤單感油然而生；心中想著對兒子的虧欠，對前路的迷茫，不帶眼識人的自責，容易走向絕望的死胡同；尤幸阿冰想著為兒子咬緊牙關走下去，這才慢慢走出離婚的陰霾。

由此可見，因為離婚而感到抑鬱，常在負面思想和情緒中打轉，面對前路感到手足無措和迷茫，這是自然不過的過程，容許自己有些空間慢慢消化各樣的心情，了解自己所思所想，盡量與信任的親友傾訴衷腸，幫助自己過好每一天，才能漸漸走出離婚的打擊和影響，再次建立新的生活，迎向不一樣的人生。

為助人者而言

經歷離婚之痛，當事人往往以年計才能從打擊中重新站起來，要與他們同行，須有長久並肩的心理預備，並且要以不同層面思考他們的處境，評估他們面對的困難和需要，才能為他們提供適切的幫助，走出困境。

首先，我們須要了解當事人正身處怎樣的境況，知道他們當向甚麼方向前行，並且明白怎樣才可以讓他們到達一個較理想的情況。³ 如此，我們不妨思考以下問題：

1. 求助者是甚麼人？（背景？特點？學歷？職業？）
2. 求助者正身在一個怎樣的處境？（正在考慮離婚？現正分居？已經

3 霍玉蓮：《婚姻與家庭治療——理論與務實藍圖》（香港：突破出版社，2004）。

辦理完成離婚手續？離婚若干年？)

3. 求助者尋求輔導的原因是甚麼？正面對甚麼困難？（離婚危機？親子關係？情緒困擾？離婚後生活適應？）
4. 這些困難為何成了求助者的困局？（原生家庭？人際關係？個人性格？社會文化？人生觀？）
5. 如何簡單歸納求助者的處境？

就以阿冰為例：

1. 她是一位新來港人士，年方四十，中學畢業，原在內地從事文職工作，來港後成為全職家庭主婦。
2. 已經離婚數年，兒子管養權歸前夫所有，按法庭命令定期探視兒子，現正單身，租住一個劏房單位自住。
3. 她為當初放棄兒子管養權而內疚，同時擔心與兒子關係愈來愈遠，期望透過個人輔導得以改善。
4. 因為離婚時一個錯誤的決定，她怪責自己白白放棄兒子的管養權，不能給予兒子一個完整的家，認為自己是一個不稱職的母親，不能與己和。其次，對前夫的怨和恨多年未解，在管養兒子的問題上不能與他平靜地商量。此外，與兒子在相處上亦出現不和諧的情況，未能改善，不能與人和。第三，華人社會仍然對離異女性抱有低人一等的想法，她亦對於自己的將來持較悲觀的心態，不敢對未來抱有期待。
5. 最後，阿冰的處境可以簡單歸納如下：

「一位中年離婚數年的婦女，因當年主動放棄管養權而耿耿於懷，又因著與兒子關係疏離感到擔心，期望改善親子關係。」

思考上述數個問題後所得的結論，幫助我們清楚認識當事人的情況、背後的需要、前行的方向以及可以探討的行動，不至漫無目的地頭痛醫頭、腳痛醫腳，相反，有效地與他們同行，走出離婚的陰影，到達一個更好的境地。

最後，與受離婚困擾的人士同行既漫長亦滿途挑戰，所以助人者也需照顧好自己，如有需要，可以尋求其他專業的協助或轉介，讓當事人獲得適切的幫助，自己亦免於落入耗盡的境況。

二. 婚內出軌

香港的離婚情況日益嚴重。根據香港政府統計處在2022年的統計，法庭頒佈新增的離婚令共16 020宗，比較新增的結婚數字，離婚率高達57個百分點，可見問題的嚴重，而據我們的服務經驗，導致離婚的其中一個主要原因是婚內出軌。雖然離異的理因千千萬萬，但是，因為婚內出軌而致離婚，對被出軌者是雙重打擊。年約四十的阿偉（化名）就是其中一位被出軌的單親爸爸。

阿偉的初戀對象阿紅（化名）是他的前妻。兩人相識於中學時代，拍拖未幾因升讀不同的大學而分手，他們在社會工作後，愛火重燃，拍拖一年便步入教堂，當年他們二十出頭，大兒子在婚後第三年出世，小兒子則在第五年出世，阿偉深覺一家四口幸福美滿。

阿偉是政府行政職系員工，收入和工作時間穩定，沒有特別嗜好的他在工餘時間多留在家中陪伴家人，或探望自己及妻子的父母；阿紅則在商界工作，隨著年資增長和本身的精明幹練，她三十多歲已升任公司的中級管理層，工作頗為忙碌，不時須出國公幹，在家的時間較阿偉少很多，但是，阿偉對此沒有甚麼微言，反之對於妻子能發揮所長，十分支持。

事情發生在阿紅升任中級管理層不久，阿偉發覺妻子對他的態度開始轉冷，往時的親切感減退，隨之而來是疏離感漸增，平日少了傾談心事，即使有傾談也只是環繞著家庭事務為主，例如兒子們的學業、教養、父母親的照顧等等。此外，阿偉慢慢感到妻子有意無意間透露對他的輕視，拒絕讓他一同出席一些商務聚會，介紹他認識她的朋友，亦開始減少參與他父母親的飯聚或活動，性生活也隨之減少，他雖感到奇怪，但認為他再做好一點，關係可以回復從前，可惜數年過去，彼此關係不單沒有改善，反之愈見疏離，阿偉實在想不明白到底發生了甚麼事，只有在苦惱中痛苦掙扎。

直到2021年10月，阿偉偶然看到阿紅手機的短訊，發現她與一位異性曖昧的對話，存在心裏的疑惑頓時有了答案——原來妻子有了婚外情。對方是阿紅公司的同事，而他們的婚外情在幾年前就開始了。發抖的手拿著手機，手指不停在手機螢幕上滑動，阿偉腦中一片空白，一時不知如何接受這些事實，不知如何面對阿紅，更不知如何處理與她的關係。他心想：「要挽救嗎？可以如何挽回？要離婚嗎？那這頭家便散了？孩子怎麼辦？」可惜，沒有答案。

個多月來，阿偉將這事放在心裏，成了秘密，他偶然會旁敲側擊透露給妻子知道「他知道了」，卻始終沒有道破。

2021年12月，阿偉與阿紅商量一家人在聖誕假期外遊，阿紅以工作忙碌不能請假為由，建議他們三仔爺自己去。這時，阿偉再也按捺不住，質問阿紅是否出軌，並表明他已看到對方手機中的短訊對話，然而阿紅堅拒承認自己出軌，還辯稱那些對話只是同事間的正常問候而已，彼此大鬧一場，最終不了了之。

此後，家中氣氛變得詭異而緊張，時而風平浪靜，時而風起雲湧，又因阿偉與阿紅的爭執愈來愈多，有時在兒子面前也忍不住吵起來，兒子似乎也察覺到父母發生了一些事，只是不清楚實情。

阿偉坦言用盡他所有的辦法去挽回，有好言相勸的，有平心靜氣傾談的，有訴諸感情的，甚至苦苦哀求的，希望妻子能回頭。可惜，妻子意見接受，暗地裡態度照舊。

又三個多月過去，阿偉再次與阿紅因出軌一事發生爭執，今次阿紅主動提出離婚，並且在數日後搬離住處，阿偉眼見無法挽回，亦不想自己再在痛苦的漩渦中糾纏，無奈地接受被離婚。

自阿紅搬走後，阿偉發現兩個兒子似乎變得不妥。兩個兒子學業成績一向不錯，尚算自動自覺溫習和完成功課，但自聖誕旅遊一事後，大兒子開始



無心學業，成績逐漸退步，阿偉曾一度擔心他不能考上心儀的中學，而升中後，大兒子的學習態度沒有好轉，更有時出現遲到，甚或曠課的情況。每當阿偉嘗試關心查問他為何如此，也只有沉默的回應。小兒子學業一度有下滑的情況，但不久就回復正常，生活作息似乎沒有多大變化，只是不願多提阿紅搬走一事，假如阿偉多問兩句，他便會表現煩躁。雖然口說父母的衝突對他沒有影響，但是，阿偉每每提起，他都會表示不願多談。

阿偉一來擔心兒子受到離婚的負面影響，二來希望解決數年來妻子出軌的鬱結，遂到本機構接受輔導。

輔導員的話

為孩子而言

阿偉與阿紅由關係緊張到決定離婚，家庭氣氛漸見緊張和壓抑，橫跨了孩子們由孩子到青少年的階段，簡單可以分為兩個時期9-12歲和13-18歲的時期，¹ 兩個時期的孩童對父母離異的身心反應有所不同，分述如下。

9-12歲的孩子已經到了比較能意識到父母離異的前因後果，也會明白離婚是甚麼一回事，因此他們會感到孤單、失落、無助、憤怒等情緒，內心也會產生恐懼，但會傾向否認，推說自己沒有不妥。他們的自尊感下降，在學業或人際關係上出現負面的影響。另一方面，因為會對父母的行為做出道德判斷，認為一方是好另一方是壞，內心會產生忠誠的矛盾，對其中一方好，便彷彿背叛了另一方，令他們心中作難。有一些孩子的身體容易出現問題，例如睡不安穩、頭痛或胃痛等等。

至於13-18歲的青少年，父母離異通常會令他們感到煩躁甚或憤怒。一來他們正經驗對父母的忠誠矛盾，難以紓解；同時，他們承受著由自己或父母而來的期望：照顧好弟妹、成為有衝突父母的傳聲筒，忍受父母持續爭執

1 盧鳳鳴：〈第十一章 調解有關探訪子女的安排〉，載周小玲、霍玉蓮等編：《香港家事調解專業手冊》（香港：香港公教婚姻輔導會，2001），頁166-168。

帶來的困擾，有時父母不成熟的行為會令他們感到羞恥。凡此種種在一時半刻未能解決的情況下，他們的心情大受困擾，同時，會影響他們日常生活、學校生活和人際相處的表現，對「婚姻」存有陰影。

阿偉的兩個兒子的表現正好反映他們確實受到父母離異的影響，又因離婚原因涉及母親婚內出軌，父母更須小心應對兒子的情況，以期更好地幫助他們過渡這充滿挑戰的時間。

在一般情況下，孩子會誤以為仍然同住的父/母才是沒有失去的親人，這個誤會會造成他們情緒上極大的困難，增加平順過渡父母離異這一轉變的難度，因此「夫妻情不再，親子情永在」對孩子當下以至將來如何調適父母離異的經歷十分重要。

為著孩子的福祉，父母須簡單清楚表明與配偶分開不涉及孩子的責任，亦不須要他們主動牽扯在他們當中，選一方站隊，畢竟一位不忠的夫/妻，不妨礙他仍可以是位稱職的父/母，並且須向子女強調，雖然父母分開，無礙他們與父和母的聯絡。

不幸地，離婚一事對當事人也深受打擊，又因一方出軌而離婚的情況，對被出軌一方的打擊更大，如何不要求子女站邊，不在他們面前指責對方的不是，不持續地用不合作的方法表達對方的不滿，實在不容易。故此，對父母提供個人輔導、情緒支援、親子輔導都有助父母有效地讓孩子適應他們分離的事實。

為當事人而言

每段婚姻未能走到白頭背後總有原因，好些原因不易向外人道出，是傷痛，亦是創傷，像阿偉的原因就是配偶婚內出軌，所以，當面對離婚的時候，當事人不單須要處理法律程序、財產分配、贍養費、管養權的安排等等事務；同時要關注事情對孩子們身心的影響，幫助他們比較平穩地過渡父母離異的轉變；更要消化離婚對自己的衝擊，並且處理婚姻中帶來的傷



痛。每樣都需要處理，千頭萬緒，叫人措手不及，更重要的是，這些事不只需要處理，更要合宜地處理，畢竟每個決定都關係著自己和孩子能否較平穩地過渡家庭變遷，關係著日後的福祉。

許多時候，當事人忙於應付一些具體事務，例如辦理離婚申請或照顧孩子的反應，往往忽略了自己，忘記自己的狀態才是能處理好事情的關鍵，顧好自己才有機會更好處理其他事務，有機會更合宜地關心孩子需要，有機會更平穩地渡過這家庭危機。

為此，當事人不妨停一停，問一問自己以下問題：

1. 我適宜單獨面對因為離婚所引起的各種問題嗎？
2. 我身邊有誰可以陪我渡過這時期？
3. 我需要找其他專業人士協助嗎？
4. 我有沒有抽出一些時間讓自己透透氣？
5. 我有照顧自己的心情？
6. 我明白自己的所思所想？

面對離婚須要處理的事情實在多，而且許多事都要親力親為，不能假手於人，所以，當事人常有孤軍作戰之感，感到孤單。原本二人行，今變一人行，倍感寂寞。如果身邊可以傾吐的人不多，甚至一切事情只放在自己心裏，那份孤單感就更濃烈。有人說「好奇殺死貓」，其實，孤單亦可殺人。須知道人們生存是需要群體的，上至心理健康，下至生活起居，都不可以一人為之，離婚如此重要的事情，更不可讓自己孤獨面對，所以，家中長輩、身邊朋友、甚或專業人士如律師、社工、輔導員等等，如能協助你過渡這個時期，不要放過，讓他們都成為陪你走過這段人生的同行者，令自己行得有多點力氣，亦多點鼓勵。

當人們在過度焦慮不安的情況下，思考能力會受到負面影響。簡單說，人們愈是焦慮緊張，做起事來就愈難得心應手，甚至癱瘓。讓情緒在可接受的範圍內波動，不過度，不抑壓，有助我們維持正常的生活起居，應對當

下的困難。同樣，當離婚一事困擾當事人，他們百感交集，嚴重影響他們的生活作息就更須照顧好自己的心情，幫助自己有效地宣洩情緒，這樣才有力舉步前行。另一方面，較平穩的心情才能使身處眾多事情中的當事人，認清一些事實，理清一些想法，知悉一些選擇，從而作出較能避免遺憾的決定，一步步走出困局，重建新生活。

阿偉在輔導員的協助下，慢慢道出婚姻中多年來的經驗，包括各樣甜酸苦辣的事情；亦學習如何照顧自己的心情，有效的調息喜怒哀樂。阿偉漸漸懂得如何為自己和一對孩子做出當下合適的決定，一步一腳印地走出被離婚的陰霾，套用他說的一句話：「我感覺有盼望」。

為助人者而言

根據前文所述，阿偉身處的境況可以歸納為：「一位四十多歲的男子，面對被出軌和被離婚的雙重打擊下，須要重建自我和生活，並協助兒子平穩地過渡父母離異的影響。」當弄清楚當事人的起點，我們進而需了解離婚人士獨有的任務和挑戰。

與自己和：

無論是主動提出離婚，又或是被動地應對離婚的要求，離婚當事人通常對離婚的決定抱有甚多疑問，不明白為何要走到離婚這個地步，而離婚的決定會令他們往自身尋找問題的原因，疑惑是否自己那裏不好，以致走到這一步；又或是將責任完全推到其他人身上，自己是一名受害者，未能中肯地承擔自己的責任。這些有關自我形象和價值的問題如沒有得到合適的疏解，可以困擾當事人數年，甚至更長的時間，亦會影響到他們與其他人建立健康的人際關係，包括與子女的關係和再婚配偶的關係。

與他人和：

離婚不只是一紙婚書變成廢紙，更是一段親密關係的破裂，而走到終結往往是在心不平、氣不和的情況下發生。與前配偶的恩怨情仇，內心愛恨交錯，絕非三言兩語可以解決。還有，當事人將來可能以共親職的關係繼續相處，想著也令人頭疼。嘗試面對在婚姻中經歷的傷痛，學習寬恕和放下是必經的一課。



另一方面，如果當事人育有子女，那麼，如何減低離婚對他們的影響，如何重建與他們的關係並日後的相處，也是他們必須面對的課題。

與周遭和：

原本是一個家庭的生活，離婚後就變成兩個家庭的生活，這個轉變包括居住環境的不同、經濟情況的不同、生活作息的不同、人際關係的不同等等，如何重建離婚後的生活成為不可或缺的一環。當這些有關生活的事宜能夠安定下來，也能給予當事人更多的精力應付其他任務。

其他實務事宜：

離婚不只是一個家庭決定，也關乎一個法庭的判令，須經過法定的程序，當中涉及財產分配、子女管養、探視安排、贍養費的處理等等事宜，從前多聘用律師代理，也有自行申請，現在可以在過程中加入家事調解等等。另外，社區中也有不同機構為離異家庭提供各類服務，例如共享親職中心，婚姻輔導機構或家庭支援中心等等。助人者如能掌握這些實務資料，定能讓當事人更安心地面對這個短則數月，長達數年的過程。

面對突如其來被出軌或被離婚的事實，的確叫人難以招架，對自己的質疑，對配偶的不憤，對現實的不公，各種各樣的疑問纏擾心頭：究竟事情如何開始？故事情節如何發展？又如何走向當時的結局？若要幫助阿偉為自己找出一個答案，從而踏出離異陰影，輔導員選擇幫助他做一次婚姻重檢(Marital Review)。²

在婚姻重檢當中，可以幫助當事人回顧在婚姻中的重要事件，了解這些事件對相關人士的意義和影響，發現和疏理婚姻變化的痕跡；過程中幫助當事人紓解積累的情緒，處理未完的心事，一步一步的與自己和好，也邁向他人和好，慢慢走出離婚的影響。

2 Katherin P.H. Yong & Anita Y.L. Fok, "Chapter 4 Tackling the Intrinsic Dilemma in Marital Infidelity", in *Marriage, Divorce & Remarriage: Professional Practice in the HK Cultural Context* (Hong Kong: HKU Press, 2005).

「原來我前夫是一個問題賭徒，一直以來我被『言語暴力』，我現在才知道。」這是阿娟（化名）在某次輔導面談時說的一句話，這個覺醒使困擾她多年的疑問得到解答，然後潸然淚下。

阿娟成長於小康之家，除了父母親，還有一位哥哥，自言從小便十分愛笑，因為成長家庭算是幸福，家人對她十分愛護，她恍如家中的公主，她自己亦學業有成，大學畢業後成為一位物理治療師。

前夫阿明（化名）是在工作認識的同事，初相識時他舉止溫文，談吐得體。不久，在對方熱烈追求下開始談戀愛，兩年後結為夫妻，現在育有一名6歲的女兒。

阿娟回憶新婚生活雖有磨擦，但算是美滿，只是對丈夫阿明一些行徑感到有些疑惑不解，例如阿明堅持婚後彼此經濟獨立，家中一切開支均以平分為原則，小至柴米油鹽的支出也須平分；阿明又以尊重彼此私隱為由不許阿娟過問他的私生活，婚後阿明逐漸減少參與她娘家的聚會，連大時大節也偶以不同的原因缺席。阿娟雖然感到奇怪，但想是各人個性不同罷了，沒有多作考究。

自從女兒出生後，夫妻關係日漸疏離，磨擦慢慢增加，情況趨向惡劣。

有一次，阿娟如常在放工後回家照顧還是嬰孩的女兒，因為雙手難敵無盡的家務，便要求阿明幫忙洗奶樽和開奶，怎知換來丈夫大發雷霆，指責她小小事也要勞煩他，不知他工作疲累云云。雖然丈夫最後還是完成任務，但是阿娟已感委屈，心想：「難道她不用工作？難道她不疲累？難道要他付出少少去照顧女兒也不可以？」



又有一次，幼稚園通知她女兒嘔吐，須要把她接走。因為工作關係，阿娟本想聯絡丈夫代為到幼稚園接走女兒，不知為何總是聯絡不上，她唯有請假半天接回女兒。當晚，她向阿明提到女兒患病，有點埋怨他早上失聯，怎知丈夫又再大發雷霆，阿娟忍著不回嘴，才能在對方吵鬧一輪後，不了了之。阿娟坦言有被對方的反應驚嚇到，並疑惑「如此小事情需要發那麼大脾氣嗎？」

如此種種在阿娟的婚姻生活不知凡幾，過去溫文爾雅的阿明，突然變成了陰晴不定的丈夫。阿娟不知何時何地何事，丈夫會突然情緒大變，表現狂躁，對她大吵大鬧。為了避免女兒看到父母爭吵，她多會選擇忍氣吞聲，同時試著安慰同樣被嚇到的女兒。不知不覺間，阿娟變得敏感，時刻留意丈夫的眉頭眼額，亦會刻意壓抑自己的情緒，免得刺激丈夫的反應。原本愛笑的她變得木訥，從前總是喜愛分享自己所思所想，現在則要時刻警覺免得多言多錯。誠惶誠恐的婚姻生活，加上長時間的情緒抑壓，阿娟患上焦慮症和輕度抑鬱，須服用藥物幫助穩定情緒。

一天晚上，阿娟誤拆丈夫一封銀行信件，赫然發現丈夫欠下銀行數十萬的借貸，她不明對方為何欠下巨款，於是向丈夫查問，希望了解到底發生甚麼事，可惜，阿娟得不到答案，還被指斥不尊重私隱，當晚最終不歡而散。

此後，阿娟收到愈來愈多不同財務機構的信件，更收到不明來歷的追數電話，她只好再次追問阿明有關他的財務情況，並查問欠債的因由，幾經追問才得知問題出在丈夫的賭博習慣。

阿娟一直知道阿明有賭錢的行為，她以為他和一般人一樣是小賭怡情，後來才發現原來他已經賭了二十多年，時有借錢和欠債的情況，而且欠款愈來愈多，阿娟發現的時候，已遠遠超出她們一家可以承擔的限額。至止，阿娟不能再任由阿明自己處理，她要求對方停止賭博，並到戒賭機構接受治療，可惜阿明表現反覆，口上答應，身體卻依然故我。婚姻正式出現危機。

最後一根稻草發生在這事的一年後，阿娟再次收到財務機構的追數信件，當她交給阿明的時候，兩人再次產生衝突，這次阿明出手推了她一把，使她跌坐在梳化上，雖然沒有帶來身體的傷害，但是，阿娟心中卻是驚濤駭浪，她發夢也沒有想到丈夫竟會對她動手，他竟然可以如此沒有底線的對待她，因此，她第一次提出離婚。

拖拉數個月，阿明才搬離居所，開始分居，等待日子滿了提出離婚呈請。而女兒初時沒有多問，只是偶爾問爸爸何時回家，後來見爸爸長時間不在家，只在星期日出現一齊食飯，她才表現悶悶不樂，會對阿娟發脾氣，甚至出手打她手臂。阿娟察覺女兒不妥，故到機構求助，進行輔導面談。

輔導員的話

為孩子而言

阿娟與阿明分居的時間，女兒正是不算小也不算大的年紀（5-7歲間），這年紀的孩子當面對父母離異，會感到哀傷、驚恐、憤怒和矛盾，內心十分複雜。他們一方面感到被遺棄，會傷心，會不捨，甚或感到痛苦；又會想念離開的父/母，誤以為是被另一方趕走的，所以，他們會不滿，會憤怒，會將情緒發洩在他人身上；另一方面，他們又會認為需要為父母的分開負上責任，會幻想父母仍然有機會復合，又會擔心被父/母誤會他們偏向另外一方，內心充滿忠誠的矛盾。¹

雖然這年紀的孩子未必能夠清楚父母離婚所為何事，但是，由於他們內心諸多情緒和想法，簡單明確地交代父母離婚一事是必須的，尤其須要表明分開並非他們的責任，是父母的因素使然，或許須要重複地表達，才能釋除他們的誤解。

1 盧鳳鳴：〈第十一章 調解有關探訪子女的安排〉，載周小玲、霍玉蓮等編：《香港家事調解專業手冊》（香港：香港公教婚姻輔導會，2001），頁166-168。



接受父母分開的事實絕非一蹴而就，孩子們由不相信不接受，到絕地反擊掙扎挽回，再到無奈接受，這個過程需要一定時日。當中，他們會有情緒反應，會行為反覆，又或學業或人際關係上出現退步等等，這些都需要父母體諒，給予他們安慰和支持，幫助他們明白自己的心情和想法，容讓他們有時間和空間消化家庭變遷的事實，過渡這不容易的階段。

另一方面，離婚這不愉快的經歷容易使父/母口吐不快，埋怨對方的不是，稍一不留神，會讓兒女們聽到理應由大人處理的種種，更有甚者，孩子們成為父母中間人，甚至成為磨心，飽受忠誠矛盾之苦，這些壓力絕非一個5-7歲的孩子可以承受的，所以，切記「大人事大人了」，盡量讓小孩繼續他們這個年紀應有的生活。

為當事人而言

無論是主動提出離婚的還是被動應付的，當事人內心都或多或少感到不確定，「我這決定是對的嗎？」、「為甚麼要離婚呢？」，或許有更多的「為甚麼？」在心中盤旋，久久不能消散。面對離婚的夫婦，明白婚姻到底發生了甚麼事，了解為何走到離婚這一步，對於他們走出離婚陰霾、重建之後的人生和生活十分重要。

阿娟對婚姻生活的種種充滿疑問，對於阿明的要求和習慣不明，對於阿明心情的陰晴不定不解，對於阿明對待他的態度反覆大惑；而阿娟習慣檢討自己，要求自己改善改進，認為自己改變就能挽救不愉快的婚姻，到最後還是改變不了離婚的事實，使她跌入了死胡同：為何她如此努力還是不可以？離婚的失落，加上自我責難，使阿娟舉步為艱，不能有效地應對離婚的挑戰。

「向前看」可以是有益的建議，但是，不回顧過往，又何來展望將來？有時回望婚姻裡的重要事件，有助當事人放下心結，挽力前行。當阿娟明白到婚姻不能圓滿的其中一個原因是前夫的癮好問題，認識問題賭徒的特徵和他們作事的方法，頓時使埋在她心頭多年的疑問得到解答。婚姻中那些

不愉快的事情並非都因她的緣故造成，不需事事在自己身上找原因，慢慢釐清夫妻二人在婚姻中責任，學習體諒自己的限制，積存的情緒也得以疏導，幫助她放下前事，真正的向前看。

另外，婚姻的破裂對當事人而言帶來極大的情緒打擊，而漫長不和諧的婚姻生活亦令當事人長期處於壓力之下，所以，患上情緒病或其他精神疾患並不罕見。如發現自己出現一些異常情況，例如失眠、胃口轉差、精神恍惚、各樣痛症、思緒負面或無心機做任何事情等等，持續好一段時日沒有改善，甚至嚴重影響日常生活，就應尋求專業人士協助，早作應對。

為助人者而言

面對「一位三十多歲的婦女，經歷了一段與問題賭徒丈夫的婚姻後，現正面對夫婦分居對女兒的影響」，我們需要與她一同面對的任務實在不少，就像其他受婚姻離異的當事人一樣，而其中首要了解的是他們當中有否出現任何危機，例如人身安全的危機，或是精神健康的問題。

曾經，有一位離婚當事人說：「我覺得我現在一無所有，無老公，無子女，數十年的努力都是徒然。」可以想像失去家庭對當事人而言其失落是何等巨大，要面對這份損失其挑戰是何等艱巨，所以，助人者須留意當事人有否輕生或傷害他人的念頭，甚至已經嘗試實行。如果高度懷疑當事人有這情況，或者承認有這想法或行動，應立時作出危機介入方式處理，又或轉介至其他專業人士跟進。

以家庭暴力的個案為例，被虐配偶和子女在醞釀離婚或在離婚過程中可能會受到人生安全的威脅，那便須轉介至其他有提供短期住宿服務的機構跟進，協助他們轉移其他安全地方暫住，使他們在一個較安穩的環境應對家庭關係的轉變。



另一方面，我們亦須留意當事人的情緒狀態，若懷疑他們可能已患上情緒病或其他精神疾患，便須鼓勵他們尋求精神科醫生或心理學家協助，作出評估及跟進，讓當事人像阿娟一樣在較平穩的情況下處理各項離婚事宜。

在確定當事人沒有任何危機後，我們就可以陪同當事人一一處理前文所提及的四項任務，分別是與自己和、與他人和、與周遭和、以及其他實務事宜。順帶一提，離婚的過程很長，所面對的事情需時亦瞬息萬變，我們須要謹慎，不時留意當事人有否陷入危機之中。

「我恐怕失去第一段婚姻的兒子……」已再婚十多年的阿玲（化名）擔心的說。雖然阿玲取得首段婚生兒子的管養權，但是，因為各種原因，自從她再婚後，大兒子天生（化名）就搬到與婆婆同住，一住十多年，現在天生成年，除了問她拿取生活費，少有與她聯絡，關係逐漸疏離，一同吃飯也相對無言。

阿玲前夫波比（化名）比她大兩歲，兩人自小認識，屬青梅竹馬，她升高中不久正式與波比拍拖，後來未婚懷孕，便匆匆結婚，當時她19歲。

高中畢業後，阿玲便成為半職家庭主婦，一半時間外出做散工，其餘時間照顧兒子，打理家務，前夫則在完成大專課程後任職銷售員。因為他們兩人實在太年輕，仍然喜歡玩樂，家庭收入也不多，阿玲不諱言，當時需依靠雙方家長出錢出力幫助，才能勉強應付一家三口的生活開銷，這樣亦令各自雙親對他倆多有微言，「不負責任」和「不生性」等說話不絕於耳。

天生出生第二年，阿玲便發現丈夫有外遇，雖然對方沒有承認，但是，大家沒有吵沒有鬧，彷彿心知肚明一般，她自己也開始認識一些異性朋友，再過年多，大家協議辦理離婚手續，兒子管養權歸她所有，就此結束了第一段婚姻。天生當時4歲。

離婚不久，阿玲開始與現任丈夫拍拖，她看著男朋友和兒子天生相處還算融洽，也疼愛自己，拍拖約兩年便再次結婚，組織一家三口的家庭。再婚第三年，大女兒出生，阿玲回想大女兒初出生時健康情況不理想，多有患病；而天生在情緒、學業和行為上亦頗多問題，她著實無法兼顧，只好將天生交由她父母照顧，她則專心照顧大女兒。天生當時7歲。

阿玲對於未能給天生一個完整的家庭心存內疚，加上要送他到父母家住內疚更甚，所以，無論多忙，她每週都會抽出時間到父母家與他一同食飯，



亦會單獨帶他外出遊玩，以彌補對他的虧欠，心想這樣便可維持母子感情，直到天生升中後，情況開始出現變化。

天生升中後開始不願與阿玲單獨外出，傳他短訊會隔一至兩天才回覆，見面時對話也變少，一句起兩句止。阿玲初時以為是青少年期的變化，雖然內心感到奇怪和不安，但是，沒有多想下去，她認為只要堅持以往相處的方式，情況慢慢就會改變。可惜，隨著時日過去，情況不單沒有改善，更有愈趨惡化的跡象，短訊已讀不回漸變常事，單獨外出更是絕無僅有，母子關係繼續疏離，只剩阿玲滿腦問號：到底發生了甚麼事。天生當時約15歲。

一向學業成績平平的天生，在中四第一個學期的成績明顯進步，阿玲後來從他班主任口中得知，天生正與班中一位女同學拍拖，因為對方成績優異，激發天生奮發，所以，學業成績轉好。阿玲知道後當然心感安慰，亦想多點關心兒子的情況，便在短訊中誇讚他成績進步，並探問他甚麼原因突然奮發，誰知兒子又再已讀不回。多年已讀不回已成習慣，阿玲原想不再追問，但又擔心兒子在男女相處上做錯事，便旁敲側擊探聽兒子有否認識女朋友甚麼的，換來兒子冷冷回覆：以前又不見你關心我！阿玲收到這個短訊，頓時如墮冰窖，自問離婚後對兒子盡心盡力，衣食住行盡量給予最好的，亦常抽時間與他相處，何時不關心他？正好相反，她對他盡是關心。天生這次回覆，成了阿玲心中的一根刺。天生當時17歲。

「不一樣的家庭」家長手冊

天生順利升讀大學，並遷入宿舍居住，自此，天生與阿玲見面的日子就只剩大時大節一家人食飯的日子，關係的疏離可想而知，「我將會失去我的兒子！」這念頭逐漸在阿玲心中瀰漫，擔心和懼怕縈繞，久久不散。

一天，天生如常向阿玲索取生活費，因為升上大學開銷增加，生活費用上漲，阿玲不明所以多問一些細節，引起天生不滿，認為阿玲不信任他，於是發生了口角，雙方不歡而散。「將會失去兒子」的念頭再次湧現，為了修補彼此關係，於是阿玲到機構求助。

輔導員的話

為孩子而言

於孩子而言，經歷父母離異再經歷父/母再婚，就是經歷多次家庭結構的拆散重整，再拆散再重整，是一項十分艱鉅的任務，挑戰重重，首先，讓我們一同了解孩子在家庭重組的過程中會遇到的困難。

每個孩子在不同成長階段都會面對不同的成長任務，如果任務完成得當，孩子就能邁向更成熟的人格和自我，而成長任務得以達成，有賴孩子本人以及周遭家人及親友共同努力。例如青少年期的任務是自我認同，在這階段，青少年人須要尋找自己的角色身份，如果得到父母或其他重要人士的肯定，這有助他們順利邁向成人的階段。因此，他們需要同儕的認同、父母或長輩的肯定和支持，好讓他們能完成這時期的成長任務。

阿玲的兒子天生在父母離異時正是學齡前期（3-5歲），主要的成長任務是培養自主性，讓他相信自己有一定能力達成目標，從而建立自信心和方向感，所以，這時期穩定的家庭環境以及安全的父母互動十分重要。如果任務未能達成，會影響天生的自信心，甚或對於自己無能為力的事多一份內疚。因此，離婚或再婚家庭對孩子的其中一項影響是阻礙成長任務的完成。

第二是承受壓力。再婚家庭的孩子在適應父母離婚的轉變後，再次需要應付再婚的轉變，而每次的轉變都會構成壓力。他們面對家庭分離和重組，面對一次又一次而且非一般的改變，例如親人增加或減少、與親友失去聯繫、適應新的家庭或學校環境、與繼父/母的親友建立關係等等。再婚與離婚的間距愈短，對孩子在適應上的挑戰愈大。

第三是心情上的負擔。孩子面對父母離異本就心情複雜（前文有述在此不贅），如有合適的關顧和協助，他們也須數年或更長的時間去調適，再加上父/母再婚，心情上加多一層負擔，他們可能會擔心：「父/母會否遺棄



我？」、「如果與繼父/母關係友好，親生父/母會否不高興？」、「父母復合真的無望了！」，如何有效地幫助孩子消化如此複雜的心情和想法十分重要。

而面對這些困難和挑戰，孩子們可能會出現以下情況：¹

1. 孩童時期：倒退現象（如尿床）、睡眠質素變差、發惡夢、焦慮緊張、發脾氣、傷害自己（如撞牆）等。
2. 青少年時期：假成熟（如過早談戀愛或發生性行為）、小大人、學業問題、情緒問題、討好繼父/母、離家出走、攻擊性言行等。

相信父母或繼父母看見子女或繼子女出現這些情況，均會感到擔心和憂慮，但是，從另一個角度看，這也許是一個機會幫助我們了解孩子內心正在經歷的事情，並且明白這些現象背後所反映出來有關孩子的需要，藉此運用適當的方法回應他們，好讓他們更有效地過渡家庭結構重組的時期。

家庭破裂會產生不安，重組新家庭同樣會產生不安，如何讓孩子在過程中重拾「安全感」離開不安的情緒和想法，是重中之重。那麼，任何事情也需預留足夠時間給孩子，讓他們逐步接受和適應因再婚而來的轉變，凡事按步就班。

例子如下：²

1. 離婚和再婚之間有足夠的時間和空間「過冷河」。
2. 預留充足的時間和空間讓孩子認識和接受親生父/母的結婚對象。
3. 允許孩子就新家庭計劃提出想法。
4. 允許孩子對新家庭的事情說「不」，並從長計議。
5. 為孩子在一些無關人身安全的事情提供數個選擇。

以上都能幫助孩子重獲安全感。

1 楊錦珠：〈做個好繼爸媽〉，載傅丹梅、羅玉麗、韋佩文、朱廣智等編：《再婚的甜酸苦辣》（香港：明光社，2018），頁82。

2 楊錦珠：〈做個好繼爸媽〉，載傅丹梅、羅玉麗、韋佩文、朱廣智等編：《再婚的甜酸苦辣》（香港：明光社，2018），頁83-86。

其次，可鼓勵孩子表達感受和意見，多聆聽他們的心事。有些時候，子女因為年紀太小，不懂亦不知如何講出自己因為父母再婚而來的所思所想；又有些時候，子女的個性內向或比較沉默，不會亦不想表達自己；更多的時候，子女苦於應付複雜甚至矛盾的思緒，不願亦不能清楚講明自己的心意。這些時候，孩子非常需要父母為他們營造一個開放的氛圍，以同理的態度，耐心地引導和鼓勵他們分享心事，在有需要之處，可以給他們予以澄清，幫助他們釋除誤解，讓他們感覺到父母關心他們的感受。

例子：³

1. 孩子這時期一些反常的表現應給予更多的諒解，並嘗試以他們背後有需要的角度了解他們的行為。
2. 確保孩子能與非同住父母相聚的時間，保留有關的物品，表達對他們思念之情。
3. 鼓勵孩子分享經歷忠誠矛盾的掙扎，協助解開心結，共商可行的相處方法。
4. 制定新家庭的規範時(例如用膳的規矩、外出回家的時間和使用電子產品的時限等等)，由親生父母宣佈及執行，給予孩子有時間和空間了解，保持溝通，按實際情況修訂。

最後，對於孩子的任何反應和表現，父母或繼父母宜溫柔而堅定地處理，倘若有需要的話，尋找遊戲治療師或心理輔導員協助也是可以考慮的方法。

為當事人而言

當未曾經歷結婚的人士進入婚姻，簡單而言，他們所關心的就是如何建立美滿的家庭生活。但是，經歷過婚姻破裂再次結婚的，在關注如何建立美滿家庭生活之先，可能更多會想到如何避免重蹈覆轍，畢竟，離婚對當事人各方面的衝擊巨大且深遠。而未曾結過婚的人與再婚的人結婚，其經歷與雙方都是新婚的人面對的情況大不相同，需要預備和關心的事情自然也不一樣。

再婚人士要避免重蹈覆轍，最重要是經一事長一智，從失敗中學習，並且成長，讓自己成為一個更成熟的人。前事對自己的負面影響是否已經處

3 楊錦珠：〈做個好繼爸媽〉，載傅丹梅、羅玉麗、韋佩文、朱廣智等編：《再婚的甜酸苦辣》（香港：明光社，2018），頁83-86。



理，而不會帶入新的家庭關係當中？假如前段婚姻因婚外情而須離婚，擔心配偶對自己不忠的不安全感是否已經解決？不會對現配偶的行為過份疑神疑鬼？另外，明白自己再婚的動機，不要將婚姻的目的錯放，例如：想用新婚去彌補前段婚姻的不美滿，或者讓自己忘卻前事對自己帶來的痛苦等等。再婚前讓自己有一段過冷河的時間，處理前段婚姻未了結的事情，要校正再婚的目的，不要將再婚的生活放在前事的陰影下，有助再婚生活健康地發展，向正確的方向進發。

對未曾經歷結婚的人而言，如果對方沒有兒女，事情可能簡單一點，若然對方已為人父/母，那麼，他/她一開始就多出一重為人繼父/母的身分，要承擔的責任加倍，須付出的精神和心力也相對較多。

就夫婦關係而言，對方可能有需要不時與前配偶聯絡，一方面當然希望配偶與前夫/妻的關係保持友好，但是另一方面，雖知他倆關係已經不一樣，心中也有可能有點不是味兒，心有忐忑的感覺。

就與子女或繼子女的關係而言，在眾多的挑戰中如何讓親生子女融入新家庭，或是如何與繼子女建立關係，是最大的關注，畢竟，兒女的福祉通常是為人父母首要關心的事情，而且，新的家庭生活能否幸福美滿，能否與子女/繼子女融洽相處佔一定的比重。正如上述所言，親生子女和繼子女要融入新家庭需要時間和空間，父母或許需要耐性和智慧，戒急用忍，方能向幸福的道路前進。

再婚須面對如此眾多和複雜的事宜，如需要一位專業的第三者協助，再婚前尋求婚前輔導是不二之選。這種輔導有助準新人釐清彼此期望，處理當下困難，預計和準備未來挑戰，十分建議有關人士考慮使用。

為助人者而言

對於再婚者而言，他們所面對的困難絕對不比離婚人士少，反之更多。一方面須處理因離婚帶來的影響，另一方面還須面對再婚的適應和協助親生孩子融入新家庭的挑戰，就如上文所述一樣。

然而，具體處境和過渡任務雖然不同，但是，協助他們面對挑戰的框架卻與離婚人士相若，就是了解他們的起步點，然後，幫助他們與自己和、與他人和、與環境和以及其他務實事宜（下稱：三和一務實）。

以阿玲為例子，她正處於「一位年約四十歲的女士，在再婚後發現與首任婚生的兒子關係日漸疏遠，苦無對策，感到內疚和無奈」的起步點，目的幫助她走到一處更好的地步，過程中解決「三和一務實」的事情。

阿玲曾被前夫出軌後被離婚，這一連串的事件對於阿玲的自我形象衝擊甚大，會懷疑自己是不是可愛的人，質疑自己的自我價值，與此同時，又會怪責自己未能為兒子提供一個完整的家庭，凡此種種不單影響她的情緒健康，還會對她的人際關係做成不良影響，我們必須協助她與自己和好，為未來的生活和人際關係打好基礎。

阿玲最大的心結是與兒子天生疏離的關係，雖然她期望改善彼此的相處和重建親厚的母子關係，但她多被心中的恐懼驅使，少以天生的角度理解他的情況，從而產生憐惜和愛，帶動後續的行動。我們可以先幫助阿玲以同理心再次明白天生十多年來的經驗和體會，例如：對於天生來說，他感到自己先被生父拋棄，原本有媽媽的愛，兩人相依為命，後來媽媽再婚後，將他拋棄給外公外婆照顧，他感受不到父母對他的重視、關心及愛，因此，對於媽媽阿玲的短訊，他會採取愛理不理的態度，阿玲可能覺得自己已盡最大努力給予天生最好的，但天生的感受是他被媽媽拋棄，她需要先同理理解天生的想法及感受，然後才討論作出甚麼行動改善關係，又或是加多一份耐心等待天生的成長和改變。我們亦可用其他務實的任務，按實際情況與阿玲一同面對，陪她同行。

第四部

離婚再婚法理情

「不一樣的家庭」家長手冊



離婚再婚法理情簡介

社會上離婚和再婚的情況愈來愈普遍，當一段婚姻面臨破裂，雙方決定各走各路時，總會面對許多複雜的情況，當中大多牽涉法律問題及孩子的福祉，例如：如何申請離婚、子女撫養權、贍養費的安排等。

為幫助更多人了解離婚、再婚上的法、理、情，讓他們在決定前有充份的認識，我們在2023年7-8月舉辦了三場「離婚再婚法理情」講座，三場講座都邀請了具豐富法律經驗的講者前來講解，包括吳德儀律師（余劍鋒・孫波・丘志強・麥言之律師行顧問律師兼認可綜合調解員）、丘志強律師（余劍鋒・孫波・丘志強・麥言之律師行合夥人兼認可綜合調解員）及劉傑姿律師（蘇龍律師事務所顧問律師、認可家事調解監督、家事調解員及綜合調解員）。

講座環繞著離婚及再婚所牽涉的法律問題，結合不同律師的專業角度及經驗去解釋在離婚、再婚上的法、理、情，大致內容可分為：

- 一・離婚理由及所需證明
- 二・申請離婚的程序
- 三・子女的撫養安排 及 法庭判決原則
- 四・贍養費 (配偶及子女贍養費)
- 五・家事調解
- 六・再婚相關法律知多點

內容撰寫及整理：王明玉女士



一. 離婚理由及所需證明

當婚姻破裂，雙方或婚姻的一方欲回復自由之身時，便須申請離婚，才能解除婚約。在法律上唯一一個可以結束婚姻的理據便是「婚姻已破裂至無可挽救之地步」。¹ 根據《婚姻訴訟條例》(第179章)第11A條，² 離婚呈請人須向法庭證實有以下一個或以上的情況出現，以致婚姻破裂至無可挽救之地步：

1. 通姦

這是指配偶一方曾與他人通姦（例如：與第三者生下私生子），而另一方難以忍受繼續與之共同生活。律師透露，現今較少人用此證明，因須提供第三者的姓名，亦要有明確的證據（例如：私生子的出生證明書），透過其他理由申請離婚會更為容易。

2. 不合理行為

如配偶的行為（例如：虐待對方、吸毒、酗酒、嗜賭、婚外情）令人無法合理期望呈請人可與之共同生活，便可用「不合理的行為」作為理由申請離婚。

3. 分開居住

婚姻雙方在緊接呈請提出前，不以夫妻的基礎一起生活。這分為兩類，如雙方都同意離婚，只須分開居住最少連續一年。但是，如其中一方不同意離婚，便須最少連續兩年已分開居住。

4. 遭配偶遺棄

婚姻的一方在提出離婚呈請之前，已遭受配偶遺棄最少連續一年。

1 〈第179章《婚姻訴訟條例》〉，電子版香港法例，2022年2月15日，網站：https://www.elegislation.gov.hk/hk/cap179!zh-Hant-HK?INDEX_CS=N&xpid=ID_1438402802428_003（最後參閱日期：2024年4月25日）。

2 〈第179章《婚姻訴訟條例》〉，電子版香港法例，2022年2月15日，網站：https://www.elegislation.gov.hk/hk/cap179!zh-Hant-HK?INDEX_CS=N&xpid=ID_1438402802443_002（最後參閱日期：2024年4月25日）。

二. 申請離婚的程序

即使有充份的理由證明婚姻已破裂至無可挽救的地步，欲解除婚約的人士仍須向法庭申請離婚呈請，待完成所有法律程序後，才算為正式離婚。按香港法律，如婚姻任何一方以香港為居籍 / 三年內慣常居於香港 / 與香港有密切聯繫，³ 便可在香港申請離婚。簡單而言，整個離婚程序大致分為以下五個階段：⁴

第一階段：提交離婚呈請書 / 共同申請書

婚姻的一方須向家事法庭登記處提交離婚呈請書，以及其他相關文件（包括：關於子女安排的陳述書等），這毋須得到配偶的同意（同意分居除外）。當事人一旦向法庭提交離婚呈請書或共同申請書便會啟動法律程序，因此，事先尋求法律意見會較為穩妥。

如雙方同意離婚，便須提交共同申請書及其他相關文件，而他們需同意雙方在緊接申請提出前已分居最少連續1年。

第二階段：將呈請書送交配偶

離婚呈請人需將呈請書送交答辯人（即是配偶），答辯人收到後需呈交送達認收書。如是共同申請離婚，便可省卻此程序。

第三階段：訂定法庭聆訊日期

離婚呈請人向法院申請排期審訊。如屬共同申請離婚而文件齊備，案件便可排期聆訊。

第四階段：暫准判令

法院頒布暫准判令及其他命令。

3 〈第179章《婚姻訴訟條例》〉，電子版香港法例，2022年2月15日，網站：https://www.elegislation.gov.hk/hk/cap179!zh-Hant-HK?INDEX_CS=N&xpid=ID_1438402802318_002（最後參閱日期：2024年4月25日）。

4 〈2.如何申請離婚？（連同有關程序的簡介）〉，香港大學法律及科技研究中心社區法網，網站：<https://www.clc.org.hk/zh/topics/familyMatrimonialAndCohabitation/divorce/proceduresAndGroundsForDivorce/q2>（最後參閱日期：2024年4月25日）。



第五階段：離婚的最終判令

法院發出絕對判令。如雙方有未成年子女，法院須先信納雙方家長已為家庭子女的福利，作出令人滿意的安排，才會將暫准判令轉為絕對判令。

三. 子女的撫養安排及法庭的判決原則

如婚姻雙方育有子女，而他們並未成年，便需就子女的撫養事宜作出安排。一般而言，就子女的安排，主要有以下三個重要的概念，包括：管養權、照顧及管束權，以及探視權。

何謂管養權 (Custody)?

家長就著孩子的長遠健康、發展及基本福利等重要事務（例如：選校、到外地升學、入院進行手術、信奉什麼宗教、參與課外活動等）作出決定，以保障孩子的福祉。

管養權分為「共同管養」和「單獨管養」兩類。如父母是共同管養孩子，他們在作出重要決定時，必須與對方商議。當有一方不同意時，另一方家長便不能忽略對方的意見。如雙方未能達成共識，可能要向法院申請處理問題。但是，如獲判單獨管養，持有單獨管養權的家長雖然仍需就「重要決定」事項諮詢對方，但是當雙方意見不一時，便擁有最終決定權。

何謂照顧及管束權 (Care & Control)?

簡單而言，照顧及管束權是指子女與誰一同生活。顧名思義，照顧及管束權牽涉的是起居生活的照顧及管教事宜，這些決定和安排較為日常性及生活化，例如：每日的膳食、生活作息安排、搭什麼交通工具、處理孩子的情緒和行為。這些安排和生活點滴累積起來對塑造孩子的品格也是很重要的。

照顧及管束權分為三種，包括：單方照顧及管束、共同照顧及管束，以及分享照顧及管束。單方照顧及管束是指只由其中一位家長負責照顧，而共

同照顧及管束則是指雙方家長都要照顧孩子，孩子可在父母的溝通下，自由到父親或母親的家居生活，如雙方家長住在附近，執行時便較為方便。至於分享照顧及管束，是指雙方家長會分擔照顧的責任，孩子要按既定的時間表（例如：逢星期一至五在母親家生活，星期六及星期日則與父親生活）輪流到父母的家居生活。

何謂探視權 (Access)?

探視權是給予非同住家長（即沒有獲照顧及管束權）的權利，讓其與孩子能夠保持接觸和聯繫。法庭會根據不同情況，授予不同的權限給非同住的家長去接觸和聯繫子女。

探視安排分以下三個種類：

1. 合理探視權 (Reasonable Access)：雙方家長就互相同意的時間表安排探視。
2. 界定探視權 (Defined Access)：探視時間和地點由法庭決定，並會訂明是日間探視或留宿探視。
3. 督導探視權 (Supervised Access)：這需在另一方家長或社工的監視下進行探視。如涉嫌虐待子女的家長或會獲判此類，以保障子女的安全。

至於探視方式，則是多元化的。家長可透過寫心意卡或書信、傳送電郵、音頻或視像通話，雙方亦可自行約在公共場所見面。如是督導探視，則多數到中心（例如：共享親職支援中心）探視。

撫養權判令的考慮原則

根據第13章《未成年人監護條例》第3條，⁵ 訂明有關未成年人的管養或教養問題，以及其財產的管理問題，法院須以未成年人的最佳利益為首要考慮事項，而考慮該未成年人的意願（如在顧及未成年人的年齡及理解力，

5 〈第13章《未成年人監護條例》〉，電子版香港法例，2013年4月25日，網站：https://www.elegislation.gov.hk/hk/cap13!zh-Hant-HK?xid=ID_1438402657378_001&INDEX_CS=N（最後參閱日期：2024年4月25日）。



以及有關個案的情況後，考慮其意願乃屬切實可行者）及任何關鍵性資料，包括聆訊進行時社會福利署署長備呈法院的任何報告。

雖然法庭傾向頒發共同管養令，但亦有發出單獨管養令，法庭所考慮的首要原則是子女的福祉。此外，家長之間的合作關係、其他相關因素亦在考慮因素之列。

香港法律改革委員會曾提議設立的「福利清單」，⁶雖然有關建議目前未成為香港法例的一部份，但在以往的案例中具有一定的參考價值。「福利清單」共有12個重點，以下列舉其中8點：

1. 兒童的意願和感受 (因應他的年齡和理解能力而考慮)。
2. 兒童的身體、感情和教育需要。
3. 若改變現況而會對兒童所造成的影響。
4. 兒童的年齡、成熟程度、性別、社會和文化背景，以及其他法院認為有關的特點。
5. 兒童曾經遭受或有機會遭受的傷害。
6. 兒童的父親、母親和法院認為與問題有關的人，能在什麼程度上滿足他的需要。
7. 該兒童與父親、母親和其他人的關係的性質。
8. 該兒童的父親和母親對該兒童和對父母身份的責任所表現的態度。

社工撰寫的社會福利報告往往會參考福利清單的原則，此報告在法庭判決兒童撫養權上有一定的份量，而現時法官亦會較多索取心理學家的報告，以了解兒童的狀況。

6 香港法律改革委員會：《子女管養權及探視權報告書》，香港法律改革委員會，2005年3月，網站：<https://www.hkreform.gov.hk/tc/docs/raccess-c.pdf>（最後參閱日期：2024年4月25日）。

四. 贍養費

在處理離婚事宜上，除了孩子的安排外，另一項重要的安排便是贍養費了。贍養費是在與配偶離婚/分居後，提供給配偶及子女的必需生活費用，分為配偶贍養費及子女贍養費兩種。

配偶贍養費

法庭判決配偶贍養費的考慮因素

根據第192章《婚姻法律程序與財產條例》第7(1)條，⁷ 法庭有責任顧及婚姻雙方的行為和案件的所有情況，包括顧及下列事宜：

- 婚姻雙方各自擁有的或在可預見的將來相當可能擁有的收入、謀生能力、財產及其他經濟來源。
- 婚姻雙方各自面對的或在可預見的將來相當可能面對的經濟需要、負擔及責任。
- 該家庭在婚姻破裂前所享有的生活水平。
- 婚姻雙方各自的年齡和婚姻的持續期。
- 婚姻的任何一方在身體上或精神上的無能力。
- 婚姻雙方各自為家庭的福利而作出的貢獻，包括由於照料家庭或照顧家人而作出的貢獻。
- 如屬離婚或婚姻無效的法律程序，則顧及婚姻的任何一方因婚姻解除或廢止而將會喪失機會獲得的任何利益（例如退休金）的價值。

就著上述原則，法庭會考慮雙方的年齡和婚姻的持續期，如婚姻時間較短，一方對另一方的經濟責任便較輕，而年輕女性比中年女性更有可能找到工作養活自己，需要的經濟支援便會較少。另外，如其中一方有任何身體上或精神上的殘障，因而減低其謀生和自立能力，便會得到更多的經濟支援。而雙方各自就家庭福利所作的貢獻，包括：打理住所及照顧家庭成員，也是考慮因素之一，香港的法庭不會偏袒賺錢養家的一方，也不會輕視打理家務和照顧子女的一方。

7 〈第192章《婚姻法律程序與財產條例》〉，電子版香港法例，2018年6月28日，網站：https://www.elegislation.gov.hk/hk/cap192!zh-Hant-HK?INDEX_CS=N&xpid=ID_1438402816998_001（最後參閱日期：2024年4月25日）。



配偶贍養費的支付形式

配偶贍養費的支付方式如下：

- 週期性的贍養費：一般是支付贍養費直至雙方其中一方去世，或接受贍養費一方再婚為止。
- 「一刀切」安排：這是一筆過或分期付款的方式。
- \$1象徵式贍養費：這是指目前不申請贍養費，但保留日後有需要時向對方追討的權利。
- 互不追討對方配偶贍養費：雙方都不向對方追討贍養費。

子女贍養費

法庭作出子女贍養費判令時會考慮的因素，如子女的經濟需要（包括：孩子的健康狀況、父母期望孩子接受的教育方式、婚姻期間孩子的生活水平）、父母雙方的收入、賺錢能力、經濟資源和支出。另外，法庭亦會希望在盡量可行的範圍內及公正的情況下，維持孩子本來可享有的生活水平。另外，子女贍養費只能以週期性支付，並不能以一筆過方式付款，而支付的一方須支付至子女滿18歲，或完成首個全時間大學學位課程，兩者以較後者為準。

五. 家事調解

由於透過訴訟去解決孩子撫養和財產等安排，既傷和氣，又浪費金錢和時間，法庭甚為鼓勵當事人採取家事調解的方式解決紛爭，皆因調解有許多好處。為此，以下會解釋調解的好處和不適用的地方。

什麼是家事調解？

家事調解是一個和平的協談過程，由專業認可的家事調解員，以中立持平的第三者角色，協助離婚人士處理就分居/離婚的善後安排（例如：子女撫養權、贍養費、雙方財產安排等）。透過平和而保密的調解面談，協助雙方尋求共同的關注，並達至雙方滿意的協議。

家事調解的精神

以下是家事調解的精神：

- 由當事人雙方自願，並讓他們自由作主和自行決定自己的安排。
- 雙方都能高度參與。
- 保密原則：調解員尊重當事人，不會將面談的內容和私隱透露給第三者。
- 調解者以第三者中立的角色，持平地協助當事人尋求共識。
- 調解員協助雙方尋找父母及子女各方的最高利益，達致雙贏方案。
- 透過面談解決糾紛，減低危機，促進過渡期適應。

家事調解的優點

家事調解的好處如下：

- 它能減少當事人及其兒女因離婚所帶來的創傷和衝擊。
- 它會節省訴訟費用及上庭帶來的精神壓力與時間。
- 它協助雙方達成雙贏的協議，迎合雙方意願與需要。
- 它強調子女福利與需要，以兒童為本為原則。
- 它能促進親子關係，令當事人在履行父母責任方面合作得更好。
- 它幫助當事人重建互信，及發展空間來共同教養子女。
- 它讓當事人在調解過程中重拾自主權。
- 雙方較願意履行所達成的協議。

不適用於家事調解的情況

家事調解的好處多，適合大部份的個案。然而，以下情況或未必適用：

- 當家庭狀況涉及虐待兒童或家庭暴力，便不宜進行家事調解。例如：施虐者與被虐者在家事調解面談中，被虐者可能擔憂之後的人身安全，而輕易妥協或和解。
- 家事調解需雙方參與才能成事，如其中一方或雙方因情緒或心理上受到嚴重困擾，以致無法代表自己或專注於子女的需要而參與調解，便不適合調解服務。



六. 再婚相關法律知多點

現今社會再婚情況普遍，講員也講解了以下一些與再婚相關的法律知識。

1. 何時可申請再婚？

當離婚程序完結，即是法院發出「絕對判令」後，才算正式離婚。
雙方此後便可以申請再婚。

2. 再婚後如申請離婚，繼子女的撫養權及贍養費會如何處理？

根據第192章《婚姻法律程序與財產條例》第2條，⁸「家庭子女」除了指雙方的子女外，也包括被雙方視為其家庭子女的任何其他子女。另外，於第7條，⁹訂明法庭在作出決定時，應顧及下列3點：

1. 該婚姻的一方有否就繼子女的贍養承擔責任，如有，承擔責任的程度、根據及履行責任的時期如何。
2. 在承擔及履行責任時，是否知道該子女並非其子女。
3. 任何其他人對於供養該子女的責任。

就上述原則，如繼父母在婚姻期間有承擔及履行對繼子女的責任，再婚對撫養權原則上沒有影響，子女利益和福利清單仍是考慮因素。

「不一樣的
家庭」
家長手冊

8 〈第192章《婚姻法律程序與財產條例》〉，電子版香港法例，2018年6月28日，網站：https://www.elegislation.gov.hk/hk/cap192!zh-Hant-HK?INDEX_CS=N&xpid=ID_1438402816858_002（最後參閱日期：2024年4月25日）。

9 〈第192章《婚姻法律程序與財產條例》〉，電子版香港法例，2018年6月28日，網站：https://www.elegislation.gov.hk/hk/cap192!zh-Hant-HK?INDEX_CS=N&xpid=ID_1438402816998_001（最後參閱日期：2024年4月25日）。

3. 繼子女可以繼承遺產嗎？

根據第73章《無遺囑者遺產條例》，¹⁰「後嗣」一詞是指親生子女，而非無血緣的繼子女。換言之，如離世者並無立遺囑，其繼子女並沒有遺產繼承權。

但是，根據第481章《財產繼承（供養遺屬及受養人）條例》3vii，¹¹任何人（非死者子女），而死者生前視該人為死者所曾締結的任何一段婚姻所建立的家庭的子女，且在緊接死者去世前，該人是完全或主要靠死者贍養的，該被贍養的人士便可申請從死者的遺產中提供經濟給養。

以上內容主要是綜合三場「離婚再婚法理情」講座的内容。如欲觀看精華片段，請瀏覽https://www.truth-light.org.hk/project/2023/child_centered/seminar。由於講座時間有限，當中並未能涵蓋所有關於離婚及再婚的法律事宜。如有需要，可瀏覽https://www.judiciary.hk/zh/court_services_facilities/divorce.html進一步了解「怎樣申請離婚」，亦可直接瀏覽電子版香港法例<https://www.elegislation.gov.hk>，以進一步了解香港在離婚及再婚的有關法例。

10 〈第73章《無遺囑者遺產條例》〉，電子版香港法例，2022年7月1日，網站：https://www.elegislation.gov.hk/hk/cap73!zh-Hant-HK?xpid=ID_1438403562723_002&INDEX_CS=N（最後參閱日期：2024年4月25日）。

11 〈第481章《財產繼承（供養遺屬及受養人）條例》〉，電子版香港法例，2022年4月21日，網站：https://www.elegislation.gov.hk/hk/cap481!zh-Hant-HK?xpid=ID_1438403246186_002&INDEX_CS=N（最後參閱日期：2024年4月25日）。

第五部

總結：覺醒與饒恕



「不一樣的家庭」家長手冊

總結：覺醒與饒恕

劉嘉成

一. 傷痛可以不代傳？

當夫妻關係走到婚姻的交叉點，雙方猶豫去或留的時候，甚幸許多父母都會考慮「為子女的好處保持家庭完整」，畢竟，離婚對當事人或是其子女的影響都十分深遠，要克服這些轉變帶來的挑戰需時，短則一至兩年，長則可以十年計，而且過程中困難重重，能否順利跨越猶未可知，思慮再三實屬自然。

父母離異使子女在生理、心理、人際關係各個層面受到不同程度的影響，前文已經詳細闡述，在此不贅，然而，整件事對他們影響最深遠的無疑是對婚姻的不信任、對人與人之間建立親密關係存有懷疑，愛情和婚姻信念一旦被破壞，他們未來的婚姻就埋下了失敗的種籽，離婚就可能一代又一代的重複發生。

如何重建離異家庭的孩子甚或當事人對愛情和婚姻的信心？如何可以打破一代又一代重複離婚的魔咒？傷痛可以不代傳嗎？

家庭的完整能夠為下一代提供一個較穩固、熟悉和安全的環境成長，有助他們學習待人處世、生命成熟，長大後能以一個人獨立生活，成為一位能安身立命的成年人。為此，不輕言離婚，保持家庭完整對下一代是重要的。

然而，家庭不單為下一代提供合適的場景給他們學習成長，更是父母給他們的一個示範，讓他們第一身經驗何謂愛，體會甚麼是愛情、甚麼是夫妻、甚麼是忠誠不二的委身，成為他們將來進入婚姻的模範，以自身教導他們婚姻的真諦。假如父母未能在家庭作出健康的示範，相反，家庭充滿了怨憤、傷害、不信任、冷言冷語，甚至熱戰和冷戰，就算家庭完整也不能為下一代帶來正面的影響。



如此，家庭完整不代表下一代婚姻美滿，同樣，就算父母離異也不代表下一代必然重蹈父母的覆轍。不幸的發生也可以帶來幸福的結局嗎？相信仍然是可以的。重點是離異父母如何在破損的關係中，示範人間仍然有情，關係仍然可以有愛。

二. 饒恕是一次旅程

離婚的理由眾多，有的是因為婚內出軌而離婚的，被背叛的傷痛可能是長久的痛；有的是因為沉迷癮好不能自拔而離婚的，被遺棄的苦澀可能是難解的結；還有其他林林總總的因由。無論是何種理由，對配偶、對子女甚至對自己都帶來傷害。被傷害的一方，心情糾結，在愛與痛的邊緣掙扎，艱難地提步向前，卻可能不知何去何從，所以，對受到傷害的一方而言，饒恕將是一個極度困難的一課。

沒有先被虧待、傷害甚至背信，就沒有談論饒恕與否的必要，因此，如沒有處理因為受傷而衍生的種種情緒和後果，要決定是否饒恕也成為不可能的任務，就算口說「原諒了」，也只是拼死忍耐的代名詞。饒恕的終站是要達到裡外的豁達祥和，即使回憶起離婚這受傷的事情，也可以用平常心面對，這便是真實饒恕的境界。¹

要達致真正的饒恕，首先得踏上「自我療癒」的旅途，為到親密關係的傷逝而哀悼，容許自己有空間接受離婚的事實，關心自己在過程中的心情，包括憤怒、悲傷、猶豫、不甘等等，包容自己在過程中的進進退退，有時會感覺放下了，有時又會依戀從前，幫助自己經過哀傷的歷煉，慢慢復元。

經歷自己人生的大事，難免對自己過往的信念產生許多懷疑：為何人要相愛？人到底能否相愛？一個忠誠的人是否一定獲得忠誠的回報？為何我最信任的人竟在我背上插刀？人還值得信任嗎？人的感情受傷了，連帶一連串的信念都粉碎了。因此，重新整理人生的信念是饒恕旅途上不可或缺的一環。²

1 霍玉蓮：《心理與心靈的重聚：從佛洛依德到米高維－婚外情個案演繹》（香港：基道，2009）。

2 霍玉蓮：《心理與心靈的重聚：從佛洛依德到米高維－婚外情個案演繹》（香港：基道，2009）。

當饒恕的旅程經過了感情的療傷和信念的重建，也許是時候到達一處名為「饒恕」的終點站，心裡自問：「願否放下因受到傷害要求補償的權利？願否放過傷害者免於付出代價的要求？」為這趟旅程劃上一個句號。這決定或許不是一次就能完成，須在不住反覆的思想中，不斷回答自己，不住作出決定，直到完全放下的境地。

三. 知錯能改善莫大焉

一般人會認為悔改和饒恕是雙生兒，有悔改就有饒恕，沒有悔改就難有寬恕，對此看法是也不是。是者，如被傷害者得到一句「對不起」，感受到對方真誠的悔悟，無疑有助被傷害一方跨越饒恕的關卡；不是者，饒恕是一次心靈的旅程，可以無關對方的反應；同樣，悔改也不是一句「對不起」，而是一段更新心靈的旅程，也可以無關對方饒恕與否。不過，兩者同是面對離婚這事上不可或缺的課題。

在婚姻關係上犯錯的一方要踏上悔改的心靈旅程，最少經歷四個階段：

1. 認知上的徹悟；
2. 感觸上的扭轉；
3. 心生悔疚；
4. 承諾新的行為模式。³

悔悟第一階段的心靈旅程，是世界觀的轉變；第二是感觸上的變遷。不願悔改的人常有自憐和自義的傾向，他們會悲苦、恨怨、無助、憤懣和抗議。如心眼開了，感情也舒展了，開始有空間體會和反省自己對別人造成的傷害，感到羞愧、歉疚、悲憫和惻隱。這樣，便可以進到第三和第四個階段：認錯和決志。⁴

3 霍玉蓮：《心理與心靈的重聚：從佛洛伊德到米高維－婚外情個案演繹》（香港：基道，2009）。

4 霍玉蓮：《心理與心靈的重聚：從佛洛伊德到米高維－婚外情個案演繹》（香港：基道，2009）。



當犯錯的人能真誠地體悟自己所作所為對受害一方的傷害，因同理對方而痛心內疚，繼而帶出具體的行動表達歉意，如此作為，豈不善莫大焉！若然對方因此令痛心之處得到醫治，不再為到過往的不幸耿耿於懷，能放下心中的鬱結，也屬不幸中之大幸。

四. 再度踏上婚姻之旅？

饒恕和悔改都是面對離異的夫婦重大的挑戰，如能好好面對和經歷無疑是愛的另類展現。婚姻是破損了，關係是破壞了，傷害已造成了，但是，原來在種種傷害和難過之中，也能體現人與人之間仍然可以有真誠的悔改和自願的寬恕，正正說明了愛也是有可能的，對人生的體悟也進到另一層次，有力迎向未來不同的人生。無論將來會否再遇有情人展開另一段情緣，相信當事人已能更好預備自己，度過一個更好的人生。若然下一代見證了離異父母這種另類的愛，相信他們更有機會打破離婚魔咒的綑綁，相信人間仍是有情天地，可以讓他們在當中翱翔。

有用資訊

當你面對離婚/再婚的困擾，感到孤立無助時，請記得網上是有一些有用的資訊，而社會上亦有機構提供不同的支援服務，可以幫助你渡過難關。以下是其中一些與離婚/再婚相關的資訊，以供參考。

網上資源

社會福利署 親子情永在

<https://www.swd.gov.hk/coparenting/index.html>

明光社 再婚家庭資源網

<https://remarriage.truth-light.org.hk/>

香港公教婚姻輔導會 離婚支援網

<https://divorce.org.hk/zh-hant/>

香港公教婚姻輔導會 離婚父母網 • 親和坊

<https://coparenting.org.hk/tc/>

香港青年協會 家長全動網

<https://psn.hkfyg.hk/>

香港大學法律及科技研究中心 社區法網

<https://www.clic.org.hk/zh>

社區服務

服務機構/ 單位名稱	相關服務類別	聯絡方法
香港公教 婚姻輔導會	共享親職支援服務、家事 調解服務、婚姻輔導及家 庭生活培育、綜合家庭服 務等	電話：2782 7560 (婚姻調解服務處 / 恩和親職協調中心) 網址：https://cmac.org.hk/
香港家庭 福利會	共享親職支援服務、 綜合家庭服務等	電話：8100 8883 (親籽薈共享親職支援中心) 網址：https://www.hkfws.org.hk/
香港明愛 家庭服務	家事調解服務、 綜合家庭服務等	任何一間明愛綜合家庭服務中心 網址：https://family.caritas.org.hk/
明愛向晴軒	婚外情問題支援服務、小 耳朵兒童輔導服務、避靜 服務、24小時危機支援熱 線等	向晴熱線：18288 (24小時，由社工接聽) 電話：2383 2122 網址：https://fcsc.caritas.org.hk/
基督教 家庭服務中心	活力家庭坊 (綜合家庭服 務)、恬寧居婦女庇護中 心、臨床心理服務等	電話：2861 0283 網址：https://www.cfsc.org.hk/tc/service?id=b5_ service_children
和諧之家	婦女及兒童庇護服務、 輔導服務等	24小時婦女求助熱線：2522 0434 Man男士熱線：2295 1386 小白兒童熱線：2751 8822 網址：https://www.harmonyhousehk.org/chi
香港基督教 服務處	綜合家庭服務等	電話：2731 6316 網址：https://www.hkcs.org/tc/services/child_ family
香港聖公會 福利協會	輔導服務、家庭生活教育、 家庭支援網絡服務等	電話：2521 3457 網址：https://www.skhw.org.hk/zh-hant/ services/detail/3/
香港單親協會	單親心理健康服務、 鄰里支援幼兒照顧計劃等	電話：2338 1303 網址：https://www.hkspa.org.hk/
香港婦女 中心協會	輔導及法律支援、託兒及 課餘託管服務、照顧照顧 者等	婦女求助熱線：2386 6255 照顧者情緒支援熱線：2654 6266 網址：https://womenscentre.org.hk/Zh/Services/

「兒童為本」離婚再婚家長及子女情緒支援計劃

計劃簡介

隨著社會上離婚和再婚的情況愈來愈普遍，明光社自2016年起，一直為離婚和再婚家庭提供服務，承蒙民政及青年事務局與家庭議會的資助，明光社於2023年4月至2024年6月推行「兒童為本」離婚再婚家長及子女情緒支援計劃。計劃針對兒童面對父母離婚或再婚所產生的情緒困擾及其他問題，透過為他們及其父母而設的不同服務項目，改善情緒和家長的管教模式，緩減及改善因離婚/再婚而生的影響，從而達到幫助兒童的目標。計劃內容包括：輔導服務、家長學堂及離婚再婚法律講座等。

顧問：

區祥江博士

中國神學研究院輔導科教授，具豐富婚姻及家庭治療經驗，著有多本關於婚姻和自我成長的書籍。擔任本計劃「家長學堂」第一至第四課的導師。

劉傑姿律師

蘇龍律師事務所顧問律師，認可家事調解監督、家事調解員及綜合調解員。擔任本計劃其中一場「離婚再婚法理情」講座的講員。

傅丹梅女士

註冊社工，美國T-JTA導師，美國Prepare/Enrich婚前/婚後評估執行師，美國FOCCUS協談員，具豐富個人、婚姻及婚前輔導經驗，編著多本有關離婚再婚的書籍。

職員：

何慕怡女士(計劃監督)

王明玉女士(計劃統籌經理)

劉嘉成先生(輔導員)

計劃詳情



「不一樣的家庭」家長手冊

編委會：何慕怡、傅丹梅、劉嘉成、王明玉

總編輯：何慕怡

執行編輯：王明玉

出版：**明光社**

九龍荔枝角長裕街8號億京廣場11樓1105室

電話：(852) 2768 4204

傳真：(852) 2743 9780

電郵：info@truth-light.org.hk

網址：www.truth-light.org.hk

facebook.com/Soc.for.TruthLight

instagram.com/truth.light.hk

youtube.com/@truthlight1997

贊助機構：民政及青年事務局、家庭議會

承印：新世紀印刷實業有限公司

@ 明光社

2024年6月初版

國際書號：978-988-76655-7-1

版權所有 不得翻印

如欲轉載，請與本社聯絡。



出版

贊助機構



中華人民共和國
香港特別行政區政府
民政及青年事務局



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



版權所有
不得翻印