

# 親子情永在

## Parenthood Goes On

離婚、分居，對每一個身處其中的人，都會帶來生活上極大的轉變。夫妻固然要重新適應生活，子女亦會因父母離異而可能出現適應問題；但在孩子心目中，你與前伴侶仍是他們“永遠的父母”，這是不會改變的事實。父母若能繼續合作及積極共同參與有關教養孩子的事宜，這不但會減少父母離異對孩子的影響，對他們的成長帶來幫助，更是父母可送給孩子的一份珍貴禮物。

### 父母本身在面臨離婚/分居可能出現的反應

- 感到身心疲累，情緒容易波動，不願再與前伴侶接觸。
- 因婚姻失敗而感到沮喪、怨恨對方或心存歉疚。
- 擔心離異對子女的影響。
- 擔心以後生活。
- 覺得對不起子女。
- 容易將自己對前伴侶的敵視或憤怒投射在子女身上，或希望子女認同自己對前伴侶的看法。

#### 同住一方

- 容易將子女成為生活焦點，因獨自照顧/管教子女而較易與子女發生衝突。
- 容易將子女當作傾訴對象，尋求情緒慰藉。
- 透過子女查探前伴侶情況。
- 因子女與前伴侶進行探視時表現開心而感到不滿或不高興，甚至向子女表達負面情緒。

#### 不同住一方

- 因不再與子女同住，憂慮自己與子女的關係會漸漸疏離。
- 不能面對探望子女帶來的不安而選擇放棄與子女見面。
- 有不公平的感覺，覺得子女支持前伴侶而跟自己的關係疏離。
- 恐怕子女被前伴侶“洗腦”而導致子女不接受自己。
- 透過子女查探前伴侶的情況。



### 不同年齡階段的子女對父母離異可能出現的反應

#### 1. 嬰兒階段(0-3歲)

- 未能理解事件，但會感受到緊張的氣氛，出現哭鬧不停的情況。
- 若父母情緒不穩，照顧或會受到影響。

#### 2. 幼兒階段(3-5歲)

- 對家庭的轉變感覺混亂、焦慮和恐懼。
- 不能接納父母的離異，幻想父母會復合。
- 內疚及自責，以為自己造成父母的離異。
- 行為變回幼稚，以表達內心的惶恐和不安。

#### 3. 初小階段(5-8歲)

- 對父母的分離會出現哀傷的情緒。
- 思念離開的父或母。
- 對父或母出現忠誠的矛盾，感到被夾在中間。

#### 4. 高小階段(9-12歲)

- 比較意識到父母間的衝突和分離的原因。
- 對父母的行為作出道德判斷，因而感到憤怒和羞恥。
- 自尊心會降低。
- 學業成績下降。
- 出現行為問題。
- 出現忠誠矛盾。



#### 5. 青少年階段(13-18歲)

- 因要承擔照顧弟妹和安撫同住父或母的情緒，因而感到責任沉重而情緒不安。
- 對於父母的衝突，會認為他們的行為幼稚而感到羞恥或厭惡。
- 出現忠誠矛盾。
- 感覺被忽略或厭煩而出現反叛行為如離家出走。

## 甚麼是“共享親職”？

「共享親職」是指夫妻離異後，仍然保持溝通和合作，維持「伙伴關係」，一起教養子女，協助子女成長。

## 實用貼士：

### 檢視及處理因離異帶來的負面情緒

- 放下憤怒等負面情緒，冷靜處理與前伴侶的紛爭。
- 不在子女面前訴說對方的不是。
- 不要把子女置於父母糾紛的夾縫中，例如向子女打聽對方的私事、透過子女傳遞訊息。
- 如發現自己仍深受離異的困擾或仍因與前伴侶接觸而感不安，應尋求社工等專業人士的協助。

## 與前伴侶的溝通

- 約定時間討論子女的事情，保持雙方對子女成長的了解，例如學業、行為、情緒等。
- 選定合宜的溝通平台，例如電郵、電話短訊、手機即時通訊應用程式等。
- 嘗試以「經營子女福祉的生意伙伴」身分進行溝通，與前伴侶建立類似「生意伙伴」的溝通模式和合作關係。
- 溝通的話題以子女為焦點，以解決問題為目標。
- 先從簡單具體安排開始，當雙方適應此模式後，才討論長遠或重大決定。
- 徵詢對方就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)的意見。
- 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有關子女的決定。
- 當彼此有不同意見，應採取互相尊重、講求妥協的態度。
- 避免在小事上爭拗。
- 切忌在子女面前爭持，讓子女成為磨心。



## 與前伴侶為子女教養事宜共同訂立共享親職協議及執行有關安排

1. 安排子女的照顧和起居時序
  - 訂立子女的照顧及生活安排，包括日常生活時間表、補習、課外活動等。
  - 與前伴侶盡量維持一致的管教方式和起居時序；亦要尊重雙方會有不同的生活習慣，協助子女適應雙方不同的生活方式。
2. 安排雙方與子女接觸和共處
  - 列出一些重要的日子、假日和活動，決定如何分配這些日子與子女相處及誰人出席相關的活動。
  - 與前伴侶預先協議接送子女的安排，包括地點、時間、接送途徑及其他人的協助。
  - 告訴子女與非同住家長接觸和共處安排的詳情。
  - 建立及彼此遵守與子女共處的時間表，但同時有彈性地處理對方額外的要求。
  - 容許子女與前伴侶單獨相處，尊重他們的私隱。
  - 了解及適當地處理子女拒絕與非同住家長見面的情況。
3. 促進雙方對子女的了解
  - 讓非同住家長知道子女學習情況及其他活動的安排，包括閱覽成績表、學校通告及手冊等。
  - 協調雙方的合作和參與子女的學校和日常活動。
  - 讓雙方掌握子女與對方見面時進行的活動和情況。
4. 如何分擔子女開支
  - 定出用於子女的財務開支(例如學習用品、課外活動及其他額外開支等)及如何分擔。
  - 訂立穩定而有效的支付子女財務方式(例如銀行自動轉賬)。