

香港公教婚姻輔導會

地址：香港上環皇后大道中新紀元廣場
低座101室
香港北角連華街30號聖猶達堂
九龍觀塘翠屏（北）邨翠樟樓M2
電話：2810 1104
傳真：2526 3376
電話：2566 5019
傳真：2887 6340
電話：2336 6523
2782 7560
傳真：2336 9542
電話：2476 0122
傳真：2479 3769
電話：2523 3128
傳真：2523 3121
網址：www.comac.org.hk

76期
季刊

非賣品

第一版

主題：永遠的父母

二零零一年九月

風雨同路——

積極幫助孩子面對父母離婚、再婚的衝擊

林陳蘭德博士

離婚正如結婚一樣，是人生一個重大的轉捩點。夫妻在分手前後情緒波動，酸甜苦辣湧上心頭。酸的是嫉妒對方有新伴侶，甜的是往日快樂溫馨時光、難以忘懷，苦的是分手在即、難捨難離，辣的是要承受分手帶來實務重擔，例如律師費的分擔、財務問題、照顧孩子的責任等。

夫妻感情出現問題，爭吵無日無之，在辦理離婚期間，不少夫妻無經濟能力搬出因而繼續同住，以致孩子每日目睹爸媽吵罵、打架，心靈受創。研究離婚的專家認為，父母經常衝突引致孩子身心的傷害遠比離婚這行動更甚。記得有次我與已取得暫准離婚令的男士在電話中確定下次面見日期，在電話中我聽到他的孩子在家正在彈琴，繼而聽到他妻子剛返回家開門的聲音，跟着他本來平和的聲音突然高升了八度，開始大聲投訴妻子的不是，將積怨重複數落，我忍不住提醒他：「程先生，我了解您和太太的關係令您極不開心，亦明白您至今仍未能完全接受和她分手，但我知道您仍是十分愛錫小明的，我聽到小明在您身邊不遠處彈琴，他是完全聽到您剛才對他母親的批評。他本來彈得不錯的樂章卻變得斷續、音調不全，他是在告訴父母一個甚麼訊息？他有甚麼感受呢？」他是感到困擾、不安、害怕，作為僕媽的您們也應嘗試想辦法去幫自己面對現實，幫小明減輕傷痛，令他感到父母分手但仍將會愛他、照顧他！」

離了婚的夫妻亦應醒覺到孩子的心理歷程而及時關心、疏導他們的情緒。有位男士因妻子不忠而離婚，他的孩子自小聽到祖父母和男方親屬對媽媽的極負面評價，而作為爸爸的因自己未能接受「被拋棄」的現實，從來未就此事關心孩子的感受和想法。孩子由七歲開始到十多歲，生活習慣變得十分孤僻古怪，在爸爸再婚後更變本加厲。他和家人共同吃飯，將食物搬回吃，他將私有物件和自己鎖在自己的房間，到家人睡覺後才步出客廳聽音樂、到廚房煮宵夜。他的爸爸沒嘗試了解他的情緒問題，只會對他的行為加以責難。原來這孩子在他父母離婚初期，生母仍每星期到他家接他外出共敍，這情況維持到大約半年，之後生母卻突然不辭而別。孩子每個週末總從窗邊俯望街下，希望生母出現，而每次總叫他失望！由於父親當時沒有適當地處理這問題，而男方親戚對離婚的媽咪評價繼續負面批評落井下石，孩子感情的傷痛愈陷愈深，以致他用疏離親人以防衛受另一次的感情傷害！

(二) 離婚人士要學會「包容」。在離婚前後，孩子會被父母的拉鋸戰造成不知應向何方效忠的困惑 (Split loyalties)。身為父母雖感情受創，他們亦應了解到自己不抵擋當為人夫／妻的角色，他們亦是孩子永遠的父母，他們應當嘗試包容沒有撫養權、非與孩子同住的父母，了解對方的困難，孩子需要親生父母雙方的關心和照顧。他／她們亦應了解到自己不抵擋當為人夫／妻的角色，由於離婚、再婚問題縱橫交錯，極為複雜，分析和進一步討論要更多篇幅，容後有機會再繼續與讀者分享。

在完結這短文之前，祈望離婚中、離婚後、再婚的人士能夠放下感情包袱，以豁達、積極態度面對人生，包容分手的配偶，幫助他／她繼續負上部份親職，讓孩子可以減低傷痛、重新健康快樂地成長！

當父母照顧能力有所轉變時，父母雙方亦要考慮如何聯手給孩子持續照顧，令他不致變成人球，心身受損。

從以上三個案例可看到離婚前、離婚初段、離婚多年對孩子影響深遠程度都是一樣！從離婚文獻中我們常被提醒離婚不祇是婚姻透過法律程序而終結，當事人必須適當處理離婚帶來的感受 (Emotional divorce)，才會令自己和家人減少傷害 (Robinson, 1993)。

當父母照顧能力有所轉變時，父母雙方亦要考慮如何聯手給孩子持續照顧，令他不致變成人球，心身受損。

(三) 離婚人士若再婚則要裝備自己，幫助新配偶和孩子去適應新家庭。離婚是緣盡，接受過我訪問的再婚人士不少感到沒有適當渠道幫助他／她重組家庭，以致他／她對心理、實際準備、角色定位都有困難。由於他／她本身有不少問題要面對，因此減低了他／她幫助新配偶和孩子適應新家庭的能力。研究再婚家庭的專家 Andrew Cherlin 曾指出再婚家庭缺乏社會上正規制度的支持和資源配合，以致不少再婚家庭成員孤立無助、無所適從。從我訪問本港再婚人士觀察所得，他／她們不少受到缺乏社會支援的困擾，那包括繼父母地位不被親友、社會人士、部份專業人士的尊重和承認，他們感到社會沒有明確、足夠的支援以穩立他們的新家庭順利過渡。因此助人專業人士應安排服務項目使再婚人士在重組家庭前裝備自己，例如提醒他／她們及新配偶不用急於取代孩子親生父母的地位。又例如沒撫養權、非同住父母亦應在孩子生活安排上有一定位置，如果得到他／她合作去適應照顧孩子為最理想，保證到孩子既得父母持續的愛，他／她親生父／母不是被繼父／母取代 (Replacement)，而是多賺了繼父／母的一份愛 (Addition)。

如轉校、宗教信仰問題等。父母明確的態度和合拍的行動會令孩子安心親生父母就算分開，也是他／她們永遠親愛的父母！



當父母照顧能力有所轉變時，父母雙方亦要考慮如何聯手給孩子持續照顧，令他不致變成人球，心身受損。

(三) 離婚人士若再婚則要裝備自己，幫助新配偶和孩子去適應新家庭。離婚是緣盡，接受過我訪問的再婚人士不少感到沒有適當渠道幫助他／她重組家庭，以致他／她對心理、實際準備、角色定位都有困難。由於他／她本身有不少問題要面對，因此減低了他／她幫助新配偶和孩子適應新家庭的能力。研究再婚家庭的專家 Andrew Cherlin 曾指出再婚家庭缺乏社會上正規制度的支持和資源配合，以致不少再婚家庭成員孤立無助、無所適從。從我訪問本港再婚人士觀察所得，他／她們不少受到缺乏社會支援的困擾，那包括繼父母地位不被親友、社會人士、部份專業人士的尊重和承認，他們感到社會沒有明確、足夠的支援以穩立他們的新家庭順利過渡。因此助人專業人士應安排服務項目使再婚人士在重組家庭前裝備自己，例如提醒他／她們及新配偶不用急於取代孩子親生父母的地位。又例如沒撫養權、非同住父母亦應在孩子生活安排上有一定位置，如果得到他／她合作去適應照顧孩子為最理想，保證到孩子既得父母持續的愛，他／她親生父／母不是被繼父／母取代 (Replacement)，而是多賺了繼父／母的一份愛 (Addition)。

當父母照顧能力有所轉變時，父母雙方亦要考慮如何聯手給孩子持續照顧，令他不致變成人球，心身受損。

親子情緣——塑造與非同住子女的親密相處

謝龍鷺

對於很多沒有跟子女同住的離異父母而言，與子女分離和調整對子女日常生活方面的參與程度，這每每掀起他們內心所蘊藏的複雜情緒，以及難以言喻的困難和挑戰。然而，探望子女每成為持續擔當父母角色、參與培育子女和維繫親子關係的重要生活環節。這裏所指的探望包括電話聯絡、到子女居所探訪、攜同子女外出或到自己家中進行親子活動等。要適切地運用探視時間和活動，實在需要探望子女的一方（非同住父母），付出無比的決心和毅力善盡親職。

過渡子女探望的適應期

無論離異前與子女的相處是較親密或較疏離，不再與子女同住，對許多父母來說不免帶來一種無形的失落感。昔日回到家中，無論子女正在學習或投入遊戲，都可較隨意地看到他們的一舉一動。如今，非同住父母需要花上較多心思的安排，於某特定的適當時間聯絡和探望子女。有時候，未能時刻跟孩子接觸，內心默默地對他們產生思念，亦是很多非同住父母曾經體會到的經歷。

探望子女的初期，不同年齡的孩子對這轉變中的親子相處模式或會感到混亂、陌生；又或是欠缺親子間親密相處和開放溝通的經驗而不知所措。一些孩子由於面對父母離異前後的長期衝突，不適應的態度與行為會顯露於探望時間內。例如：一些孩子憂心同住父母對探望的不悅而表現得焦慮、沒精打采，不能投入探視活動和與探望者的溝通。此外，面對離異父母所給予的矛盾期望，一些孩子會感到左右為難，不知所措；甚至對非同住父母的教導，作出反叛的回應。又或是因為同住與非同住父母之間的爭拗而逃避與非同住父母的接觸。遇上這些情況，不免為某些非同住父母帶來沮喪的感受，打擊個人作為父母的自信心。

然而，離異父母若能換個角度，理解子女於接受探望時的內心掙扎及矛盾表現，明白他們也正同樣經歷家庭變遷。此外，非同住父母更有需要用心學習教導子女的良好態度和有效方法；瞭解、包容和適當處理子女於探望時的情緒和行為表現，並重新評估及訂定作為父母的目標，從而協助子女適應轉變中的生活秩序和親子關係，這一切都是非常重要的。

讓探望成為生活的一部份

恒常性和富有質素的探望，不但能幫助彼此加深了解和減少陌生感，增加子女對父／母的信任和安全感，並減輕因面對父母離異所感受的負面情緒。若能讓孩子也有機會參與訂定探視時間和活動，更能促進彼此共同適應新的相處模式。

此外，有規律的探望安排也是非常重要。這有助子女心理上預早作出與探視父／母接觸之準備，把探視活動成為日常生活的一部份。例如，每逢星期二、四黃昏是非同住父／母與子女自由致電與對方聯絡的時間；星期六下午二時至九時是固定的探視時間等，父／母與子女可共同外出用膳、到公園遊玩；又或是到探視父／母居所逗留至星期日下午等，一切視乎同住及非同住父母預早協商及安排。

拓展共同生活經驗

從滿有好奇心的發問開始，用心聆聽及了解子女於日常生活的趣聞，在學校裏的學習和交友情況、所喜愛的文具、圖書、電子遊戲、卡通片等等，都可成為促進親子溝通的熱門話題。此外，與子女一起看圖書、講故事、看兒童電影，或是參加私人和福利機構所舉辦的親子活動如家庭遠足、參觀等，擴闊彼此間的共同體驗，增加投契和雙向開放溝通的機會。

一些非同住父母也會着重子女課餘興趣的培育。他們會接送子女參與不同種類的興趣班如游泳、舞蹈、音樂和繪畫課程等，並與他們分享學習過程中的樂趣。子女欣喜地接納探望的安排和活動，輕鬆自在地訴說生活瑣碎事，樂於遵從教導及回答慰問，這些正面回應都能讓非同住父母感到莫大的鼓舞。

結語

父／母探望子女，除了增進彼此的溝通和感情，同樣重要的是積極履行管教子女的職責。例如，教導子女學習自我照顧、紀律，以適當方式表達情緒，如何與朋輩相處等。一些父母更毫不間斷地指導子女的學習，給予關心和鼓勵，藉以加強子女的學習動機及面對學業方面的壓力。

要重建一段持久、有秩序、富安全感和信任的親子關係，往往需要不同住父／母經年累月恆常而持久的付出，始能使親子相處更具質素，更使父母及子女雙方感到彼此關懷，血濃於水的親情。親子情

音迴——一輩子的親子情緣

綺麗



怎樣與孩子們相處？假若要我向不與子女一起生活的父母講一言，我準會說：克盡本份，注意孩子的感情需要，給他們優質時間。

當女兒剛搬去跟她爸爸住的時候我非常苦惱，因為不放心，我堅持每星期五、六仍由自己照顧她去上溜冰、音樂和鋼琴等課。總之，我們僅有的週末就在匆忙中渡過。

後來，我覺悟到跟女兒的關係才是最重要的，過

份忙碌地趕多項興趣班，同時督促女兒做功課都不是我這個不同住的母親可以於有限的共聚時間內完全照顧得到。我越是不肯放手，越令到大家都吃不消，勞累到頭還是無助無奈、無能為力。現在，我每星期

安排一天、半天的時間帶女兒參加一些活動或是玩遊戲，總之那是屬於我倆的時間；縱使時間不多，優質的相處時間令女兒能感受到我全心全意的愛，我亦能享受她的親情。回心細想，既有母女的緣份，一同居住固然能夠日夕照顧，即使不同住也可給予孩子關懷和好好教育，女兒還是有媽媽愛護的。待離婚手續、子女撫養權都攬清楚後，我還得認真適應新的角色，繼續做個好媽媽！

共分親職 永享親情 婚姻調解服務

周小玲

當一對夫妻的關係惡劣到不能繼續一齊生活的時候，在分手前（無論是分居抑或離婚），可曾考慮尋求調解員協助商討分居的各項生活安排，包括經濟、住屋、照顧子女、子女管教及探視等。特別是家中有年幼子女的夫婦，更加要坐下來，將個人恩怨放在一邊，平心靜氣地商量如何分工合作去照顧子女，務求不要讓夫婦分居或離婚的問題影響到子女的正常生活。夫婦若能同心合力地管教及養育子女成材，便不會因為憎恨對方而拒絕與對方合作去照顧子女。也不會因為對方不肯給「家用」或贍養費而阻止對方接觸子女。

夫婦雖然離異，但他們永遠都是子女們的親生父母，他們其實仍然可以繼續肩負起作為父母的天職，對子女不離不棄。他們不應該讓子女感覺到父母親離了婚，自己就從此沒有了父親或母親。

這似乎是說易行難，但有經驗的婚姻調解員會懂得如何幫助決裂了的夫妻，放下怨懣，為子女的健康成長，以平心靜氣地坐下來商討合作照顧子女的事宜。

至於如何分工合作則因人而異，沒有一套定律。調解員會按子女的需要及父母各人的時間，能力及經濟狀況協助雙方彈性地安排及計劃。例如：父親是教上午校的，分居前他是負責於下午時間教導兒子的功課（兒子也是讀小學上午校）。而母親是全職工作，只可以於晚上照顧一家人的起居飲食。於是，在調解會議中，大家達成協議，父親可於分居或離婚後繼續回家幫兒子溫習功課，直至母親放工回家前離開。而母親則協助照顧兒子的飯餐、沖涼等起居生活。至於周末及周日，大家可輪流陪伴兒子參加課外活動及娛樂活動。

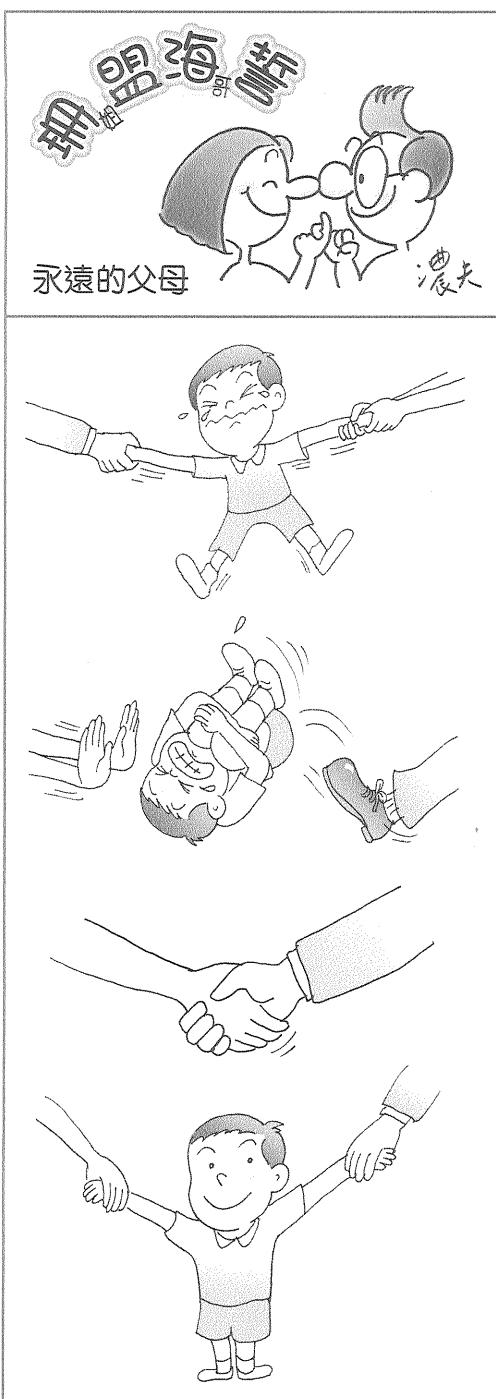
調解員的工作是協助離異父母雙方重建家庭秩序：重新界定角色（只是父母角色不再是夫妻角色）、責任範圍、權力範圍（有關兒子的生活上的重要決定）、經濟分配、規條、界線等等。如果離異父母雙方都願意及能夠合作照顧子女，那麼離婚後的家庭不是單親家庭而是雙核心家庭（註一）。雙核心家庭意思是父母分別居於不同的住所，但一同肩負照顧子女的責任（One Family Two Households），而上述的離婚家庭不可稱為破碎家庭，而是稱為「重組」家庭（Restructured Family）。

因為子女仍繼續享有雙方

父母的愛護與照顧，
而且還有新
的家庭秩序
與特色。■



註一：良性離婚。陳星、莫東英、候秋玲翻譯，一九九六年，台灣天衛文化。



題 目 海 壓
永遠的父母
浪夫

我注意到的，除了是公積金的銀碼外，還有另一個數字：二零一七年（這是我的退休日期）。時間過得真快，入行已十六個年頭，現在還餘下另一個十六年。此刻，我正想問自己：「做得稱職嗎？」「有沒有入錯行？」

猶記得，剛入行兩年，一位報章記者想跟我做一篇訪問，了解一下當輔導員的心路歷程和工作背後真正的我！結果，我婉拒了邀請，因我怕向外界披露自己的不足，但又不想說謊話。當時我心想：一個自覺不足的人，又怎去啟發及引導他人呢？但為了飯碗，祇好撐下去。若時光可以倒流，我會改變主意，接受邀請。經過這些年來的生活鍛鍊，讓我漸漸拿起勇氣面對自己的弱點；學習向別人啟齒，訴說自己的不足。當我願意開放自己的時候，便感到與丈夫、朋友、同事和親人的關係更拉近。原來，不足和弱點也可以變成催化劑，柔潤了人與人隔閡和冷漠。在輔導室，當求助者說：「李太，你的婚姻一定無問題，很幸福，因為你知道如何與丈夫溝通！」「你的孩子必定很聽話和乖巧，你耐性那麼高！」聽到這些欣羨之言，我都在傻笑。誰知道，越是親歷其境，我們越容易明白和體會他人的掙扎和困境中的無助，輔導員也不例外。

輔導隨想

心靈空間

劉素英

前日，收到一份公積金的年結單。當中吸引我注意的，除了是公積金的銀碼外，還有另一個數字：二零一七年（這是我的退休日期）。時間過得真快，入行已十六個年頭，現在還餘下另一個十六年。此刻，我正想問自己：「做得稱職嗎？」「有沒有入錯行？」

走筆至此，我心中突然浮上周兆祥博士的一番話：「假如他是特首，他會減低香港人的工作和生活壓力，讓人心靈騰出空間，接納改變，這樣，環保才有希望。」他的話引發了我對輔導工作的一點啟迪，這也是讓我走下去的生活錦囊：輔導員更需要學習處理自己心靈的盲點和情感的障礙，這樣，我們才可以豁開自己，讓平靜的心靈留有空間盛載求助者的無奈，悲痛和憤怨，偶爾我們還作過中期檢視，在生活中增添姿采，使我們擁有充沛活力，在求助者的灰色天空上劃上彩虹，並啟導他們向前行。

若我欲做得稱職，那麼必先要堅持繼續做個身心健康的人。我有沒有入錯行？當然是……我寫這篇心聲，是與同行者互勉！■

特別活動推介

婚姻中的性與愛

水乳交融的性愛，能促進恩愛而發展恆久的婚姻關係；同樣地，甜蜜恩愛的婚姻關係，能令彼此的性愛更為悅與滿足。但隨著婚齡的增加，彼此的生活日趨如常，欠缺了刺激與新鮮感；加上日常工作與生活的壓力，很多夫婦的性與愛，也開始趨於平淡乏味。

有見及此，本會的「性障礙治療服務」將於九月舉辦一講座——「婚姻中的性與愛」，旨在研討如何提昇夫婦的性與愛，使平淡乏味的生活再次變得多姿多采，情性相融。

日期：二零零一年九月二十二日（星期六）
時間：下午二時三十分至四時三十分
地點：香港灣仔軒尼詩道十五號溫沙公爵社會服務大廈一零三室
費用：每位五十元
講者：吳敏倫教授（本會性障礙治療服務顧問醫生）
江任燕瓊女士（本會性障礙治療服務總監）
查詢及報名：2810 1104

「共分親職、永享親情」活動系列——

「親子情濃」研習課程

主題：促進與非同住子女的親密相處
日期：2001年11月28日至12月19日（逢星期三、共四節）
時間：晚上七時至九時
地點：九龍觀塘翠屏（北）邨翠樟樓M2（本會九龍中心）
內容：
1. 瞭解子女面對父母離異的情緒和行為反應。
2. 探討有關跟非同住子女相處和建立良好關係的障礙。
3. 如何重整與非同住子女親密相處的模式。
形式：專題短講、小組分享、練習等。
象：正處於分居或離婚，及非與子女同住的家長。
額：15人
用：每人\$80（接受綜援之人士可獲半費減免）
師：本會婚姻調解服務處輔導員
註：報名者將於活動前獲得一次個別諮詢會談
查詢及報名：2782 7560

最新消息

本會九龍中心已於本年7月27日，搬往九龍翠屏（北）邨翠樟樓M2繼續投入服務。服務使用者將可享用更完善舒適的設施和活動空間。如有查詢，請致電2336 6523聯絡。



香港公教婚姻輔導會 九龍中心地圖

地址：九龍觀塘翠屏（北）邨翠樟樓M2

無論你用何種溝通方法，假若你對別人仍有怨憤、偏見或批判的感覺，你會聽。



同牀異夢 —— 婚外情的轉機

彭杏嫻

看見「婚外情」這三個字，你會有什麼想法呢？這名詞似乎愈見普遍，但又仍然那樣令人感覺憤慨或唏噓。其實「婚外情」這名詞絕對是一個現代化的符號，因為換了是從前的年代，一個男人配幾個女人才算普遍的情況，沒有分什麼是內什麼是外。「婚外情」的出現帶出了婚姻及愛情觀察的轉變，婚姻是身體，在此以外的關係是不妥當的。然而有趣的是「婚外情」中的一「情」字，它意指什麼呢？或許，雖然「婚外情」是引來傷痛的行為，我們也未必可以太簡單地批判它了事，當中涉及的情之複雜實在須仔細思量。

故此，我特別欣賞「同牀異夢——婚外情的轉機」

一書作者黃麗彰的努力——她細意地從不同角度剖析這容易充滿道德判斷的行為，有理亦有據，能擴闊讀者的思考角度，亦能提醒讀者從較深入的層次去了解問題，相信當局者參考。第五至七章是處理婚外情的不同考

既然「婚外情」是現代化的產品，作者便於首章提

的作用。全書共分八章，第一章先分析情與婚姻，隨之便是分析婚外情的原因和當中兩方面人士的心境，更有提議當局者參考。第五至七章是處理婚外情的不同考

慮，如何面對後果及如何跨越這危機等，都有很透徹的介紹，語調充滿關懷及體諒。

出「愛情」和「婚姻」的關係也其實經歷時代的轉移而有所不同。換言之，現代的婚姻如此講究愛情是相當後期的發展，但可惜的是，現代人如此渴求愛情，卻沒有清楚知悉什麼是愛，也不太曉得如何建立愛的關係，作者的感嘆我是相當感受到的。由此作者便展開揭示婚外情的謎、當局者的謎的旅程，帶領讀者深入了解，擺脫一般批判者的姿態。若能多點從人內心渴求的角度去了解整件事的錯綜交錯、當局者的狀態，那便不會過份簡化或道德化整個問題而將事及人塗抹得更失真。被背叛者表達了體諒，卻也向他們提示了挑戰，鼓勵他們反思，更去了解自己，可說做到動之以情，曉之以理。

克服情緒、彼此饒恕和發展更成熟的愛等，不容易做但富吸引力，誰不想成為更可愛的人，與別人相愛呢？

為未能保留婚姻的人士，作者於另一章強調了釋放婚外情打擊的重要，更仔細地討論如何放開此重擔，實在語重心長。末章的意義在於勉勵我們如何看待婚姻，分享了作者培養美滿婚姻的看法，值得思考。作者於整本書中以無限的體諒和尊重去了解涉及婚外情當中的人士；更提供了走出此困局的方法，實在幫助不少；亦讓其他身處其外的旁觀者可以學習如何看顧婚姻，如何培養真正的婚姻之愛，值得細看哩。

橋

