

離婚——為子女多行一步

撰稿人

香港家庭福利會調解服務主任，認可家事調解督導員

黃陳子英女士

離婚對人是一個很沉重打擊，亦是一件極難處理的事情，因為離婚真的會引來很多問題，無論在實際生活的重新適應、在處理自己內心的複雜情緒、在處理管教子女，在經濟的問題上，及面對社會壓力上，都使離婚夫婦辛苦到透不過氣來，及對他們產生很大的心理壓力。

以下從心理角度探討處理離婚的應有態度和適當的方法，如能了解及有效地處理自己的情緒，就可以幫到自己盡快復原，及將對子女的影響減少。

離婚/分居夫婦常見的心理現象：

震驚：

一般人面對離婚，都會經驗情緒很大的②伏，最初當事人可能感到震驚、否定事實，隔一段時間平靜過來，但可能不夠一個星期，憤怒情緒又隨之湧現、稍為平靜後又變得抑鬱，有些人常忍不住流淚，總是很難保持長時間的內心平靜，其實，據調查顯示，一般離婚夫婦都需要兩年或以上才可以完全從心理創傷復原過來。

憤怒：

很多夫婦若鬧到要離婚，容易互相指責、彼此埋怨，形成勢成水火的局面，這個時候，吵架、冷戰、在子女面前批評對方是很普遍的事，更甚□會想向對方報復，或懲罰對方，使對方痛苦，他們可能會透過爭財產、撫養權、不讓子女見對方達到以上的目的。

失落：

有不少過來人，尤其曾經將全副精神放在婚姻家庭上的人，在面對離婚時，整個人好像完全無方向、無目標，自我價值低落、而失落和抑鬱的情緒就完全控制自己。有些人亦因為不能接受自己離婚，就更難面對社會壓力。

幫助自己適應的方法

- 父母應積極地憑著信心處理離婚，掌握有關社會資源、心理、法律等資訊。
- 父母應以適當方法來處理自己的情緒，如與人傾訴、接受輔導、做運動、摒除負面思想等；但不宜要求子女聆聽父母之間的問題，以免影響他們的心理成長。
- 父母應選擇以寬恕自己、寬恕別人的心態接受現實、必可減少對自己的壓力及對子女造成的傷害。
- 父母應選擇放下過去，以積極樂觀的態度，為自己釐定新目標，擴闊社交圈子，轉移注意力，好好地繼續生活下去。

離異家庭的子女之心理現象：

沈鬱

尤其那些與爸／媽感情親密的子女，就更容易情緒被感染，與爸／媽一樣那麼沈鬱。

無奈、反叛、焦慮

如果子女正值青少年期，可能會因幫不到父母而感到無奈、或因會爸／媽總是站不²來及情感上太依賴自己而對父母反感，甚至反叛。如子女身處在像戰場般的家庭中，他們的情緒也會變得很焦慮不安，實際的影響包括無心向學，不喜歡留在家中，甚至有行為問題，如犯校規來博取家長注意，使他們聯手處理自己的問題。

痛苦矛盾、憤恨、無所適從、自尊受損

如果他們被捲入父母鬥爭的漩渦，他們內心會很痛苦矛盾，因為他們希望與爸媽都有好關係，也希望他們兩個都是「好人」，當他聽到任何一方批評另一方的時候，他可能會無所適從，或不尊重爸爸或媽媽，甚至憤恨他們，而產生反叛行為；也會因在他心中的父母形像不理想，而弄致自尊心受損。

內疚

如果子女是初小以下，可能因為他們未成熟的思想而將父母離婚歸咎自己。

幫助子女適應的方法

- 鼓勵子女訴說對家庭變遷的疑惑及心聲。
- 父母應向孩子簡單直接地解釋父母因相處得不開心而分開；並且父母仍是愛他們，他們亦可以同時愛爸媽的。
- 父母雙方都應與子女保持密切的聯絡，並鼓勵子女與另一方維繫良好關係。
- 父母仍要彼此尊重，避免在子女面前爭吵。
- 父母應就教養子女彼此溝通，不宜依靠子女傳遞訊息。

當我接觸許多離婚/分居人士時，雖然他們承受的傷痛很大，大部份都明白既然子女是無辜的，都希望對他們所造成的傷害減至最低，但知易行難，他們往往因著很難彼此溝通，而不能暢順地合作教養子女，所以調解服務就因應這需要為當事人提供服務。

調解服務如何幫助離異家庭

而實際經驗告訴我們，如果夫婦對簿公堂，將撫養權、贍養費、財產分配等訴諸法律，就很容易會產生更大的敵對及互相仇恨的關係，就令合作教養子女難上加難，所以我們很鼓勵離婚夫婦/分居人士使用家事調解服務，以和諧理智的方法處理以上事宜。其實隨著離婚率的不斷上升，英、美、澳洲等國家很早便察覺有此服務的需要，目的是透過調解員的介入，幫助離異夫婦和諧理智地商討離婚/

分居後的種種安排，其中可以□括：

- 子女照顧（管養權）；
- 與每一方相處的時間安排（探視權）；
- 離婚/分居後的生活費（贍養費）；
- 財產分配；
- 居住的安排等。

調解員帶領雙方將商討**重點放在子女的利益上**、並且希望父母以合作的態度，共同肩負照顧子女的責任，作他們永遠的爸媽。

在調解過程中，雙方均可以將他們所關注的問題提出，調解員以中立的態度引導他們討論雙方接受的安排，促進他們達成協議，並將之寫成一份具法律約束力的協議，直接遞交法庭或交由律師處理，再經法庭批准法令，然後執行。

家事調解服務及離婚申請流程



家事調解服務的優點：

1. 顧及子女及雙方的利益
2. 減輕子女和雙方的創傷和痛苦
3. 促進雙方合作教養子女
4. 簡單、快捷
5. 節省訴訟費用
6. 減少上庭所帶來的精神壓力
7. 高度保密、鼓勵爭執雙方坦誠相對
8. 友好、積極、富有建設性
9. 開放探討雙方樂於接受的解決方案
10. 提高履行協議的動力

香港家庭福利會設立了家事調解服務超過十年，在我們過去兩年的二百多個案中，85%能達成協議，97%表示對服務滿意，令我們最鼓舞的是91%的服務使用者表示，這項服務增強雙方合作教養子女，而直接幫助他們健康地成長。

誠然，要離異雙方合作教養子女並非容易，家事調解服務可以幫助雙方建立父母夥伴的關係，所以在此鼓勵有需要人士選擇這個和諧理智方法去處理離婚/分居事宜，為自己及子女爭取到最大的福利。最後，我都以家事調解服務的口號作為結束：「和諧理智地分手，子女仍享父母恩」。

歡迎與的我們聯絡：
香港家庭福利會調解中心
地址：香港西營盤第一街 80A 西苑
電話：2561 9229
傳真：28110806
電郵：mediationcentre@hkfws.org.hk
網址： http://www.mediationcentrehk.org/
*提供服務之地點包括西營盤、北角、官塘、深水埗、將軍澳、葵芳及屯門，歡迎來至不同區域人士

(全文共2,569字)