



聽
聽
聽

離異孩子心底話
子聲

LOVE U
DAD & MOM



前言	04
序	05
第一章 孩子有話不輕談	06
第二章 孩子不會告訴父母的10句心底話	08
第三章 孩子的抗逆力	12
第四章 聽聽孩子聲	15
第五章 父母送給孩子的兩份禮物	22
第六章 孩子最需要父母說的10句話	24
第七章 父母在離異中的反思	28
第八章 離異家庭孩子的權利	32
第九章 服務介紹及資源分享	33
參考書目	34



於1988年，我們開始為離異夫婦提供調解服務，與離異家庭同行，至今差不多有三十年了。我們發現到生活在父母衝突下的孩子，時常感到惶恐、自責、憤怒和內疚，對於應該忠於爸爸還是忠於媽媽亦充滿矛盾。

其實，孩子每種情緒表達的背後，都隱藏著他們對父母復合的期盼和擁有快樂家庭的渴望。父母需要用心聆聽和接納，才可以明白孩子內心那種不能言喻的信息。

傷痕纍纍的父母怎樣才有力量聆聽孩子的心聲呢？答案是愛，是父母對孩子原初的愛。因為愛孩子的緣故，父母可以「放下」憤怒和鬥爭，「伸手」牽著孩子的手，一同撥開陰霾抖擲上路。路雖難行，但確實有出路的。

能夠出版此小冊子，實在要感謝香港賽馬會慈善信託基金多年的支持，使我們能推行「香港賽馬會社區資助計劃：家事調解服務」，協助有需要的社群。此外，我亦要感謝Wendy（胡淑賢），認識Wendy已經多年，她給我的印象總是活力充沛、創意無限，無論身在何處，她仍會孜孜不倦地服務有需要的家庭。多年來，她以私人執業的身份，為離異家庭提供輔導、家事調解及親職協調，一直成績斐然。今次，她更建議以孩子心聲為題，並以兒童藝術作品和相片讓孩子的需要活現紙上。

我要向本會婚姻調解服務的團隊致謝，有了她們多年來耳聞目睹的故事，才能和Wendy共同建構小冊子中的內容。此外，我們亦衷心感謝龍君兒先生的攝影支援，他的相片及美工，著實令此小冊子生色不少。

最後，多謝曾經和我們接觸過的小孩。多謝你們的信任，願意向我們表達心底的呼求。但願這些需要和心願，得到更多人聆聽和理解。

趙崔婉芬
香港公教婚姻輔導會
總幹事

面對父母離異，孩子需要有機會表達自己的喜好及關注。尤其當離婚程序展開，他們在生活上各式各樣的事情也開始出現變化，很多人包括親戚、父母親的朋友、老師、社工、律師和法官等可能參與其中，雖然他們均表示會以孩子的福祉為依歸，然而卻甚少有人直接問及孩子想要甚麼，並承諾讓他們安心表達心聲，而不用害怕和自責。

「我們有時會忘記，這一群小孩子其實是受到最大傷害的。如果連我們也不能理解他們所經歷的懊惱，孩子又如何能夠渡過這些傷痛？」 – Sharon Kay Perman

香港公教婚姻輔導會透過兒童小組、輔導、婚姻調解、親子教育及親職協調，多年來累積孩子相關的工作經驗。我們會教育父母們有關孩子在不同年齡及發展階段的需要，也會協助他們擺脫家人之間的糾纏衝突，同時以負責任及願意合作的態度互相配合。我們把孩子可能感受到的恐懼、傷痛、憤怒、失落及被遺棄的感受，反映給他們的父母知道，並在我們的支持下，讓父母們有機會用心聆聽孩子的聲音，孩子才可以真正發聲，讓父母知道他們最重要的關注，那就是表達和愛的自由。

「我們如何跟孩子說話，可能也會變成孩子內在的聲音。」 – Peggy O’ Mara

我們藉著處理離異個案的經驗，加上搜集所得，來自孩子的心聲及家長的回應，編輯成小冊子，命名為《聽聽孩子聲・離異孩子心底話》。我們希望把這本小冊子呈獻給離異的家長、接觸離異家庭的專業同行者及相關人士。透過分享我們的經驗，幫助離異家庭的孩子發聲。

編輯委員會



「當你願意花點時間，以謙卑的心去聆聽別人心底的說話時，你會驚訝學習到更多，特別當說話的是孩子們時，你將會有更新的發現。」 – Greg Mortensen

孩子有話不輕談……

爸爸媽媽分開了，你感覺如何？



我只在乎有無捲打





孩子不會告訴 父母的10句心底話

- 01_ 爸爸、媽媽，你們雖然離婚，但不要拋棄我。
- 02_ 我知道你們不開心，所以我很擔心，同時也很驚、很害怕。
- 03_ 爸爸、媽媽，我不想你們再爭吵，你們互相攻擊的時候，其實有沒有理會我的感受？
- 04_ 不要叫我選擇你們其中一個，我要爸也要媽，有你們我才可安心睡覺。
- 05_ 你們大人的事我受不了，不要再煩擾我，我很憤怒，也很失望，你們已經不再愛我了！

06_我只是小孩子，不想為你們傳話，
不懂得安撫你們，也不會為你們作判決，
更不希望你們向我訴苦和亂發脾氣。

07_我不懂表達自己的感受，
請留意我、聆聽及明白我的心聲。

08_我要為自己築起圍牆，因為世界變黑了，
充滿孤單、恐懼和不安。

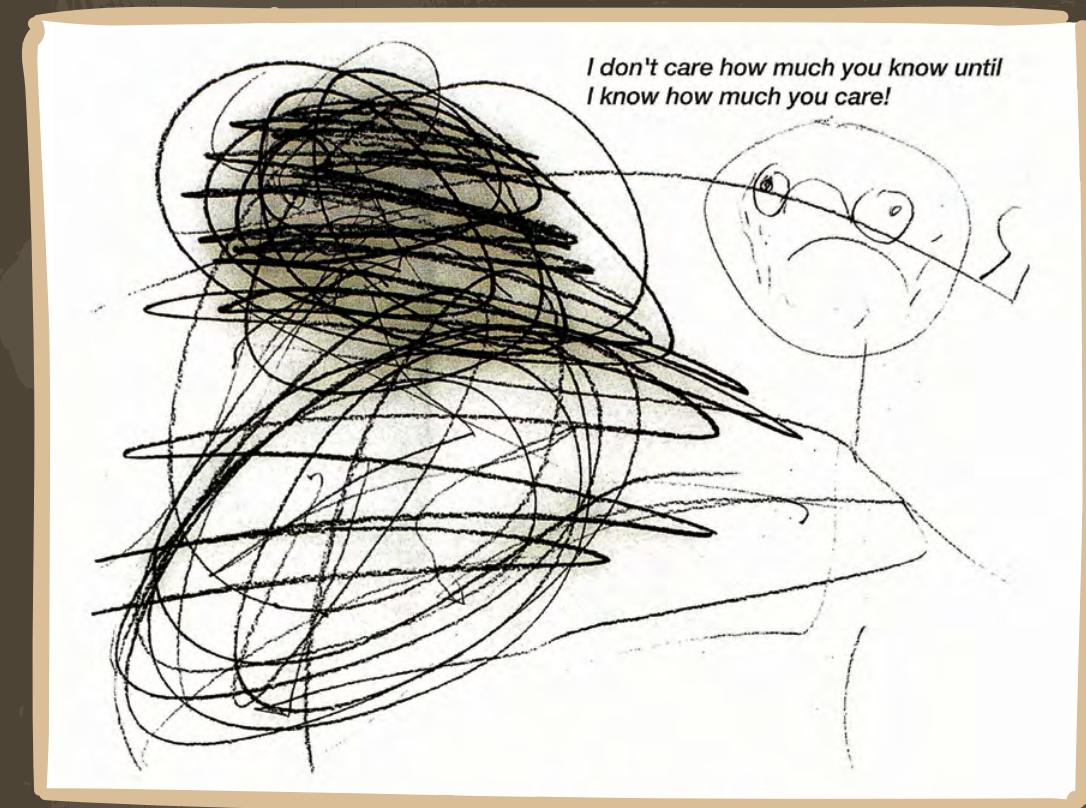


09_我有時也許會發脾氣，但請你們忍耐，
相信一段時間之後我的心情會好轉。

10_我希望你們開心，但更想我們一起渡過
開心愉快的時刻。

你們在乎嗎？

只想知道你們是否仍然關心我。



一名六歲男孩對父母離婚的心聲

孩子的抗逆力

不要假設孩子必定能在逆境中復元過來，
也要看孩子的性情、成長階段及親子情感聯繫等因素，
而父母如何處理衝突及重建孩子的安全感則最為關鍵。

正面的情緒抒發行為

面對父母離異，心理較安穩的孩子抗逆力一般較高，調適情緒的方法也較正面。

我們處理的個案中，心理穩妥的孩子較常用於處理情緒的方法包括：找朋友、家人及老師傾訴、看漫畫、和朋友玩耍散心、祈禱、做手工、吹泡泡、打枕頭、做運動、休息、找寵物陪伴、哭泣、聽音樂、吃甜品等等……

有著穩定可靠的父母，孩子內在心理狀態可能是……

哀傷不捨中仍然感到有支持及盼望；

沮喪無奈中仍然感到受關顧及被接納；

轉變中仍然感到被保護及有秩序。



發脾氣 / 剝手 / 沉迷 / 打機 / 摔玩具 / 鬧工人 / 打弟妹 / 扭頭撞向牆 /

負面的情緒發洩行為

安全感不足的孩子抗逆力一般比較低，處理情緒的能力也較弱。

我們處理的個案中，心理欠安穩的孩子處理情緒的方法包括：發脾氣、剝手、沉迷打機、摔玩具、鬧工人、打弟妹、撞頭向牆、反叛、破壞、大叫、踢寵物、咀咒別人等。嚴重的或會出現身心症狀，如：尿床、咬指甲、咬唇、過度活躍等等……

有著混亂難測的父母，孩子內在的心理狀態可能是……

哀傷不捨中感到被離棄、孤單和無望；

沮喪無奈中感到失去依靠、自責和恨怨；

轉變中感到混亂、忐忑不安和無助。



人生壓力排行榜中，父母離異最讓兒童及青少年感受到壓力。

– Lanius, Vermetten & Pain (2010)

離異帶來的持續衝突、失去至親、被離棄感或沉重的情緒壓力等，皆可能對孩子帶來嚴重的創傷。長遠而言會在以下七個範疇出現問題 (Cook et al., 2005)：

- 01 **情感建立**：多疑多慮，對人失去信任，難以建立健康的人際關係
- 02 **生理**：出現身心症狀，例如頭痛、失眠、過度沉默
- 03 **情緒調適**：變得悲觀、憂鬱，容易受情緒困擾，出現情緒調適障礙
- 04 **抽離**：情感麻木、冷漠
- 05 **行為控制**：出現倒退、自毀或沉溺行為：如尿床、剔手、沉迷打機、酗酒、吸毒等
- 06 **認知**：對事物失去興趣，無心向學，態度散漫
- 07 **自我認同**：自我價值低落，欠缺自信

給離異父母協助孩子調適情緒的建議：

- 作孩子的榜樣，先妥善照顧自己；
- 每個孩子都是獨特的，嘗試體諒、尊重及接納他們的內心感受；
- 多留意及關心孩子可能出現的行為及情緒變化；
- 專注聆聽、留心面部表情及身體語言；
- 如果孩子不願意表達，容許他們保持緘默；
- 可借助不同工具，如：畫畫、玩偶等，協助孩子疏理情緒。

聽聽孩子聲

孩子面對父母離異固然不幸，更不幸的是他們身心的需要沒有真正被看見及正視。礙於心理壓力及有限的表達能力，孩子每每陷入無助的局面中。我們接觸過的孩子，曾透過下列的藝術創作，讓我們了解他們的內心掙扎及願望。

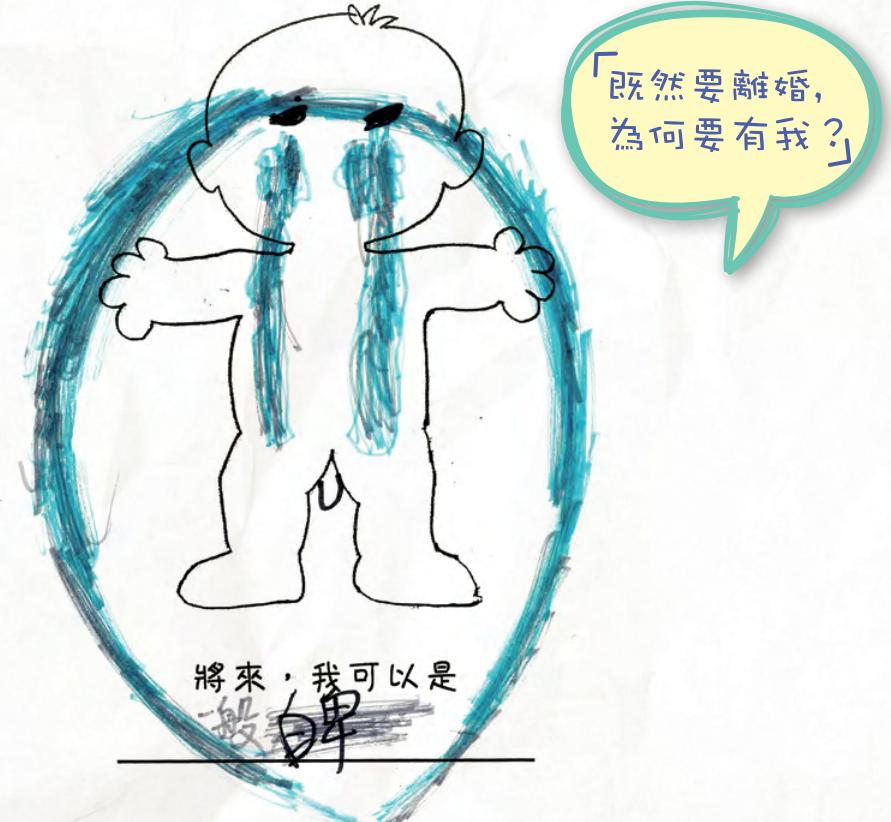


作品二

四淌眼淚（賢仔，9歲，男孩）

賢仔深知父母水火不容，一想到父親將要遷出，更激動得要把頭撞向牆。

當媽媽看到賢仔內心的四淌眼淚，她體會到賢仔跟父親深厚的感情，因而願意向賢仔保證他跟爸爸見面的權利。爸爸看到賢仔的眼淚，也願意重新學習和兒子建立感情的方式。父母如此共同積極的回應，最終把賢仔拯救回來。



作品一

來自恐龍的祝福（Ray，4歲，男孩）

Ray今年4歲，酷愛恐龍，藉著輔導室中的恐龍家族，一邊玩一邊說出他的故事：「恐龍爸爸和媽媽在Ray 2歲時已離異，他們都很愛錫Ray。Ray心裡總希望爸爸媽媽能成為好朋友。可是，眼見他們時常爭吵，什麼也合不來，他知道願望要落空了。可是，他仍希望父母至少能活得快樂。這是Ray心底對爸媽最微小的願望！」

透視孩子

- 看到父母互相攻擊吵鬧，內心像被撕裂般痛苦，容易感到自卑及失去安全感。
- 父母愛孩子，孩子對父母也充滿著愛。孩子可以接受父母因不愉快而離異，但總希望父母能友善相處。



透視孩子

- 失去至親的恐懼，對孩子來說是一場大災難，孩子會用盡各種方法阻止這場災難發生。
- 孩子需要我們用心聆聽，並保證他可以愛爸也愛媽的權利。



惡夢（欣欣，8歲，女孩）

8歲的欣欣因尿床而被帶來求助，做惡夢的她利用黏土，重現在夢中被爭奪的情境。

現實中，她每星期跟爸爸見面時的情況也十分混亂，爸媽也曾因互相推撞而報警，讓她焦慮不已。欣欣借黏土所帶出的信息，對爸媽猶如當頭棒喝！

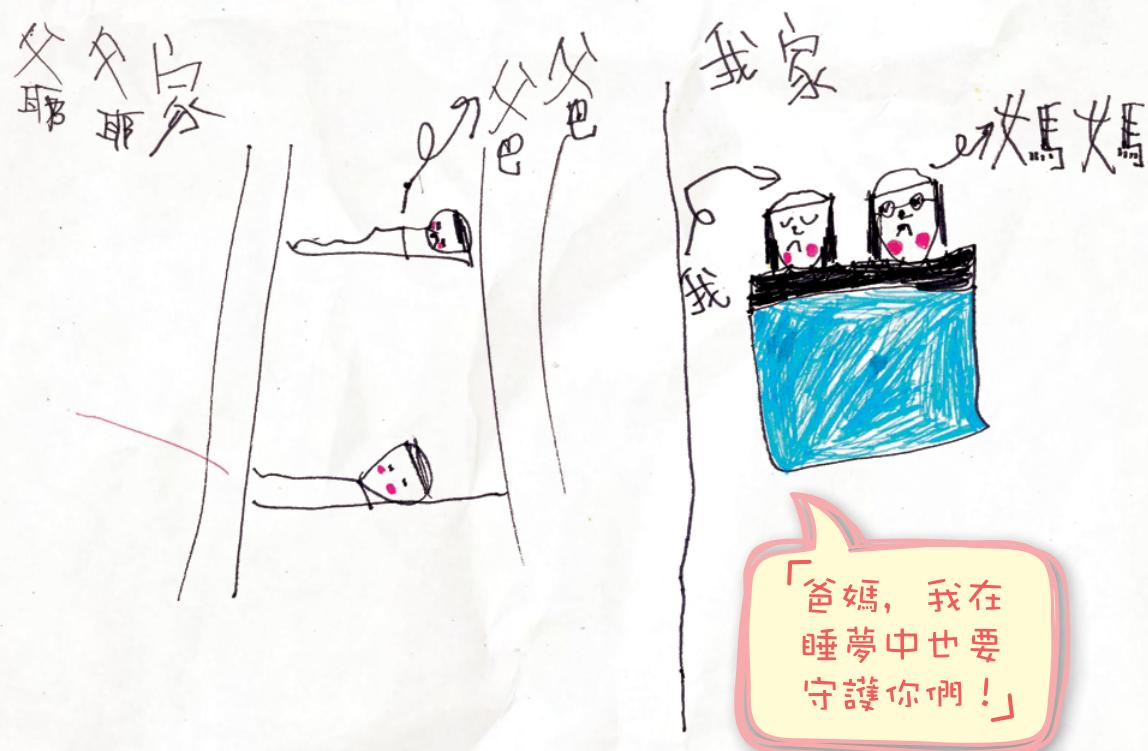
透視孩子

- 目睹父母過激的爭持，會為弱小的心靈帶來深遠的創傷。
- 孩子表達和分辨內心情緒的能力有限，經歷重大壓力時，會發展出不同的身心症狀，如咬指甲、發惡夢、尿床和磨牙等。

作品四

我是爸媽忠實的守護天使（婷婷，7歲，女孩）

爸媽離異，情況十分混亂，讓婷婷既掛心爸爸離家在外的狀況，又擔心抑鬱無助的媽媽，最終患上焦慮症，恐懼上學。



透視孩子

- 父母是孩子依靠的安全港口，若父母也一片混亂，或許孩子會用意想不到的方式反過來保護父母。
- 孩子的表面看似是風平浪靜，但內裡情緒可能是波濤洶湧。

作品五

滴汗（恒仔，13歲，男孩）

恒仔的媽媽對他教導一向嚴格，非常擔憂恒仔沾染爸爸懶散的個性。離婚後，她一直借故不讓爸爸接觸恒仔。

直至最近，恒仔因店舖盜竊被媽媽帶來中心見輔導員。在恒仔的畫作裡，他表面並無異樣，但在額上卻滴著汗珠，暴露了孩子自卑、害怕被媽媽嫌棄及掛念父親等心事……這正是他暗藏在心中，又沒法向媽媽表達的心聲。



透視孩子

- 孩子的不良行為只是表徵，行為的背後是孩子無法宣洩的抑壓情緒。



作品六

Bear Bear知我心（俊仔，11歲，男孩）

俊仔接受不了最崇拜的爸爸有婚外情及私生BB，每次想到那BB就有打她的衝動。面對俊仔的指罵，加上媽媽的哭鬧，爸爸更進一步抽離家庭，令全家陷入僵局。

我們協助俊仔用不同的熊仔卡表達自己的情緒。當爸爸看到俊仔挑選的熊仔卡後，深深體會到妻兒憤怒背後受傷的感覺，於是願意向他們真誠地道歉，並向俊仔確認對他的愛，父母二人亦因而坐下商討如何收拾殘局。

透視孩子

- 孩子的情感可以是既複雜又矛盾。婚外情事件中，令孩子最難受的是被遺棄及被取代的感覺。
- 孩子愛恨分明，很需要父母對他的肯定和愛，以化解他們憤怒背後的傷害。

父母送給孩子的 兩份禮物

給孩子可倚靠的樹根與翱翔的翅膀

孩子的願望

假使我有兩個願望可成真，我曉得那會是甚麼……

我想要的是能讓我擁抱的樹根和帶我任意翱翔的翅膀。

蘊存深層價值的根就像樹木的年輪，

獨立自主的翅膀則能助我尋找命途。

可供一生抓緊的根，能保我安全和強壯，

即使我犯了過錯，它們也讓我感受您們的愛。

給我樹立榜樣，並助我學懂選擇，

讓我每天所做的，都有所得益而非損失。

每當我需要您們的時候，您們總會在旁鼓勵和安慰，

因此在我展翅試飛時，才能克服墜落的恐懼。

請不要讓我活得太過安逸，放膽給我嘗試，

讓我有機會跌倒再爬起來，學懂飛行。

假使最終只能賜給我兩個成真的願望，

我不會索求金錢或者任何物質。

最佳的禮物，絕對是可倚靠的樹根與翱翔的翅膀。

Dennis Waitley



孩子最需要 父母說的10句話

離婚對不少夫婦而言是一個創傷，面對離婚過程中的種種挑戰，他們就像被困在情緒的過山車內。在旁的孩子，無辜地聽著、看著父母的難受，亦無可避免地受到影響。無論父母最終決定為何，都必須負責任地仔細思量離異的決定，以免對孩子造成長遠影響，同時需找出方法以減低對孩子心靈上的創傷。

01_「離婚是成年人的決定」

離婚的決定是父母曾經嘗試改善關係後，最終無法修好的結果。這完全是父母的決定，跟孩子們做過或說過甚麼並無關係。

02_「這不是你的錯」

不同年紀的孩子都希望了解父母作出離婚決定的原因，而他們如何解讀父母的情況亦不容易讓外人理解。當孩子一直尋找答案，他們有機會把父母離異的決定歸咎在自己身上。例如：父母若表示自孩子出生，倆人的關係便開始倒退，這讓沒有直接做了甚麼的孩子，依然聯想跟自己有關。



03_「我們常常把你 放在首位」

孩子的福祉應是父母最重視的，即使離異後在共同照顧孩子方面遇到困難，父母仍要一起合作，學習將孩子的需要放在首位。

04_「我們倆人都愛你」

父母必須肯定地告訴孩子，雖然離婚帶來不少轉變，但父母對他們的愛卻是永遠不變的。

05_「我們不會離棄你」

父母離婚後不再一起生活，縱然中斷了婚姻關係，但不要中斷親子關係。

06_「感到複雜的困擾情緒是很自然的」

當經歷離婚，當事人會感到強烈的傷痛、憂鬱、憤怒、擔憂、失落和恐懼。孩子也一樣，會經歷這些複雜而強烈的感受，甚至有深刻的傷痛，這是很自然的。當父母在這些痛楚上起起落落之時，別忘記留意孩子的需要及感受，嘗試多聆聽及關注他們，特別是孩子是有機會把這些感受隱藏起來的。



07_「你可以愛爸爸也愛媽媽」

家庭雖然轉變，但並不會改變孩子與父母之間的愛。父母應讓孩子知道他可以自主地去愛，不會因為對父母其中一位友善而感到對另一位內疚，愛其中一位亦不等同背叛另一方。



08_「你並不孤單」

孩子這個時候更需要父母在旁，請繼續陪伴在他們身邊，讓他們知道自己並不孤單。

10_「我們仍是家人」

雖然父母無奈地作出分開的決定，但大家仍是家人，仍然深愛著孩子。



09_「請給我們多一點時間」

父母需要時間持續學習如何好好合作，將離婚對孩子的影響及傷痛減至最低，並保持穩定的連繫。

父母在 離異中的反思



邀請正在辦理離婚的父母反思並回答以下的問題：

在離異當中…

05_你願意為孩子做甚麼，以協助他們安然渡過這個階段？

01_孩子怎樣理解你們的離異？

06_你和另一方處理衝突的情景中，哪一次成為孩子最差或是最好的回憶？

02_孩子有否被捲入你們衝突的漩渦之中？

07_誰可以幫助孩子處理迷惘與傷痛的感受？

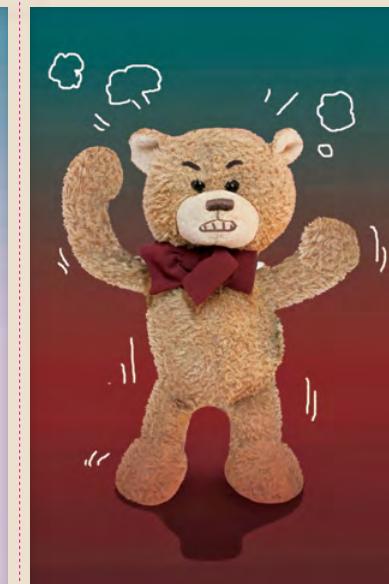
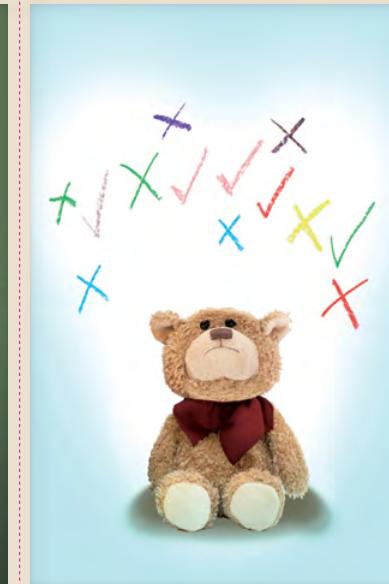
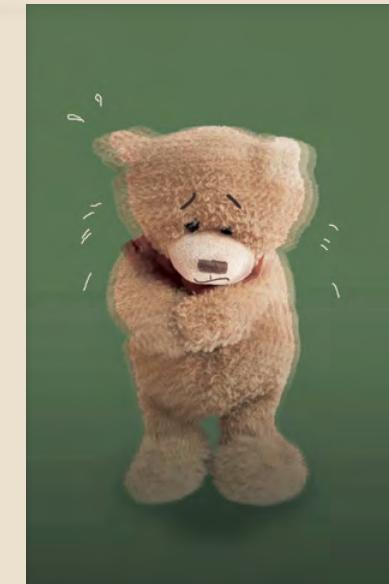
03_想像一下，孩子可能有些甚麼感受？

08_你願意為孩子做些甚麼，讓他經歷較正面的感受？

04_你可以抓緊甚麼機會，讓孩子表達他們的感受和想法？

孩子的將來在乎你的選擇

我們相信，沒有父母會蓄意傷害自己的孩子。不過，你們在面對離異的傷痛時，也許會忽略孩子所面對的困難。其實，選擇用甚麼態度去面對離異，這既影響父母本身，也決定孩子的未來！



我萬分高興地為所有離異父母推介《聽聽孩子聲》這本小冊子，它為離異父母及相關專業人士提供現時急切需要的指引。小冊子內容既豐富又實用，它協助父母開展既困難但又極其重要的任務——與孩子溝通及聆聽他們的心聲，從而建立實際可行且以孩為本的共親職關係。

麥莎朗法官
香港家事法庭

看著孩子的圖畫、聽著孩子的心聲，既觸動亦覺似曾相識。記得在一次研究訪問中，一位小女孩因父母衝突而導致關係破裂感到非常傷心，我將她擁入懷中，讓她哭個痛快；另一次一位十五歲的大男孩渴望可以多探望爸爸，卻不敢讓媽媽知道，「我害怕媽媽會不許我再見爸爸」。活在父母關係的夾縫中，孩子往往如履薄冰，不敢自由地愛、自由地表達。願孩子的心聲，能激勵父母迎難而上，共走親職路。

我相信即使最頑劣的孩子，心底也是愛父母的。眼見父母分離，自己又不能做什麼，在他們小小的心靈世界裡，究竟是怎樣的滋味？這本小冊子為你娓娓道來。它最特別之處，是附上真實的案例，那些孩子畫的圖畫十分震撼，作為父母，何忍讓他們以淚洗面、終日惶恐渡日？

黃麗彰博士
家庭治療師、大學講師及作家

劉玉琼博士
香港中文大學社會工作學系專業顧問



捐助機構