



我愛我爸 · 我愛我媽  
「共享親職」兒童手冊

給伴讀者的指引

香港家庭福利會  
夾縫中的曙光 - 「兒童為本」共享親職先導計劃(第二期)




本計劃由香港公益金資助

1



以家為本 · 愛己及人

我愛我爸 · 我愛我媽「共享親職」兒童手冊

給伴讀者的指引 · 目錄

兒童手冊出版緣起	「兒童為本」共享親職基本概念及價值觀	P. 3-7
	離異家庭子女的需要	P. 8-9
	兒童手冊目的	P. 10-11
兒童手冊閱讀指引		P. 12-14
兒童手冊內容介紹	接受父母離異的事實	P. 15-18
	了解家庭的轉變	P. 19-26
	學習面對父母的離異及衝突	P. 27-32
	展望未來新生活	P. 33-34
兒童手冊出版資料		P. 35
「共享親職」服務資料		P. 36

2

以家為本 · 愛己及人



## 我愛我爸·我愛我媽

### 「共享親職」兒童手冊·出版緣起

以《「兒童為本」離異父母共享親職手冊》\*為藍本，設計了兒童版的手冊，期望成為專業人士的輔助工具，以「兒童為本」共享親職的基本概念及價值觀，協助離異家庭子女健康成長。




\*Boyan, Susan and Termini, Ann Marie (2015)。《「兒童為本」離異父母共享親職手冊 (Cooperative Parenting and Divorce – A Parent Guide to Effective Co-parenting)》(香港家庭福利會譯)。香港：經濟出版社。(原著出版年：1997)

3

以家為本 · 愛己及人



## 「兒童為本」共享親職 基本概念及價值觀



### 《「兒童為本」離異父母共享親職手冊》- 父母手冊

CPI (Cooperative Parenting Institute)  
Parent Coordination Model, U.S.A.

**基本目標**

- 讓孩子不要生活在夾縫當中，遠離父母之衝突

**次要目標**

- 讓父母學習面對及處理衝突，滋潤父母在親職合作上積極及有建設性的關係

4




以家為本 · 愛己及人

## 「兒童為本」共享親職 基本概念及價值觀

1. 抽離過往的夫婦關係，進入親職夥伴的關係  
( Couple ➔ Co-parents )
2. 了解離異及父母衝突對子女的影響
3. 重新制定親職夥伴的界線
4. 有效地處理衝突
5. 有效地為子女作共同的決定
6. 增添彼此合作的空間



5



以家為本 · 愛己及人

## 「兒童為本」共享親職 價值觀重建與教育

### 《聯合國兒童權利公約》

- 以兒童的最大福祉為依歸(公約的第3條)  
「兒童權利公約反應出現代對兒童應有的新觀念—孩子不是父母親的私有財產，... .. 他們是一個獨立的個體，... .. 」
- 「兒童權利公約亦反應出在父母離異後，現代對兒童應有的新觀念：應尊重與父母一方或雙方分離的兒童同父母經常保持個人關係及直接聯繫的權利，但違反兒童最大利益者除外。(公約的第9條)

6



以家為本 · 愛己及人

## 我愛我爸·我愛我媽

### 「共享親職」兒童手冊·出版緣起



「兒童為本」共享親職基本概念及價值觀

如何與

《我愛我爸·我愛我媽-「共享親職」兒童手冊》

一脈相承



7



以家為本 · 愛己及人

## 我愛我爸·我愛我媽

### 「共享親職」兒童手冊·出版緣起

### 離異家庭子女的需要

- 了解父母離異的事實
  - ❖ 從哀悼家庭的分離到接受父母離異的事實
- 了解家庭的轉變
  - ❖ 我有兩個家
  - ❖ 理解父母與自己的親子關係不變
  - ❖ 我和爸爸的生活
  - ❖ 我和媽媽的生活



8



以家為本 · 愛己及人

## 我愛我爸·我愛我媽

### 「共享親職」兒童手冊·出版緣起

### 離異家庭子女的需要

- 學習面對父母離異和衝突
  - ❖ 理解自己的想法
  - ❖ 接納自己擁有不同的情緒
  - ❖ 尋找正面的想法
  - ❖ 學習正向地表達感受
- 展望未來新生活
  - ❖ 認識親子關係與夫婦關係之分別
  - ❖ 何謂親職夥伴
  - ❖ 了解父母的合作/協調



9



以家為本 · 愛己及人

## 我愛我爸·我愛我媽

### 「共享親職」兒童手冊·出版緣起

### 《我愛我爸·我愛我媽-「共享親職」兒童手冊》



#### 目標

- 帶領子女**勇敢地**面對及接受父母的離異，**尋找自己**在家庭中的位置
- 讓子女**學習正向地表達**因父母離異而產生的情緒
- 協助子女**適應兩個家**的新生活，積極邁向成長的康莊大道



10



以家為本 · 愛己及人

## 我愛我爸·我愛我媽

### 「共享親職」兒童手冊·出版緣起

當兒童從本手冊中學習面對父母的離異和衝突，唯有父母同步**建立「兒童為本」共享親職基本概念及價值觀**，令兒童的學習與生活經驗達到一致的效果，才真正有助兒童適應「我有兩個家」的新生活。



11



以家為本 · 愛己及人

## 我愛我爸·我愛我媽「共享親職」兒童手冊

### 兒童手冊閱讀指引

了解父母離異的事實		
這就是「我」	發掘獨有自我形象	P. 8
	尋找自己對父母離婚的疑問、閱讀手冊的目標	P. 9-10
認識父母離婚的事實	從哀悼家庭的分離到接受現實	P. 11
了解家庭的轉變		
我有兩個家	為「家庭」作新定義	P. 12-13
	我和爸爸的生活·我和媽媽的生活	P. 14-15
	爸爸媽媽的新關係-「親職夥伴」	P. 16
兩個家庭建立界線設定	來往兩個家	P. 17
	我和爸爸的相處·我和媽媽的相處	P. 18-19
	我愛我爸·我愛我媽	P. 20

12



以家為本 · 愛己及人

## 我愛我爸·我愛我媽「共享親職」兒童手冊 兒童手冊閱讀指引

學習面對父母的離婚和衝突		
當父母離婚	因父母離婚而出現的情緒	P. 21、23-24
	尋找舒緩情緒的恰當方法	P. 22、34
當父母吵架	尋找正面的想法和自己擁有的情緒 我是有選擇的	P. 25-27
當我感到左右為難 或遇到忠誠矛盾	回應爸爸媽媽的新方法	P. 28-29
當我與非同住家長聯繫	我的想法和背後的考慮 尋找有用的應對方法	P. 30-31
我的心聲	正面及坦誠地表達自己的感受 我的訊息	P. 32-33

13



以家為本 · 愛己及人

## 我愛我爸·我愛我媽「共享親職」兒童手冊 兒童手冊閱讀指引

展望未來新生活		
父母新關係的合作/協調	「親職夥伴」協商七步曲	P. 35
	「親職夥伴」商討事宜	P. 36
個人成長的旅途	我的生活	P. 37
	希望與夢想	P. 38



14



了解父母離異的事實  
這就是「我」

以家為本 · 愛己及人

P. 8

這就是「我」

照片/自畫像

認識自己開始，  
發掘獨有的自我形象。

我叫 \_\_\_\_\_，今年 \_\_\_\_\_ 歲。  
我最喜歡吃 \_\_\_\_\_。  
我的興趣是 \_\_\_\_\_。  
我的口頭禪是 \_\_\_\_\_。  
我希望將來成為 \_\_\_\_\_。

15



了解父母離異的事實  
這就是「我」

以家為本 · 愛己及人

P. 9

爸爸媽媽離婚後，我有很多疑問……

我要轉到新學校嗎？  
為甚麼他們要分開？  
如果以後我想念爸爸或媽媽怎麼辦？  
我會上什麼班？  
我可以跟別人說爸爸媽媽是分開的嗎？  
我以後會跟誰住呢？  
我的密友發生了甚麼事？  
我的老師和同學會對我好嗎？  
兄弟姊妹、寵物會與我分開嗎？  
為甚麼吵架？

我不會再見到爸爸或媽媽嗎？  
我愛上他/她嗎？

未來的生活將會出現很多變化，令我感到害怕、難過、傷心。我可以向信任的人傾訴，勇敢面對，繼續開心地生活！

探索面對父母離婚內心的疑慮，訂立閱讀本手冊的目標。

16





## 了解父母離異的事實

### 這就是「我」

以家為本 · 愛己及人

P. 10



我希望爸爸媽媽不會...

跟爸爸/媽媽或我其他親友的電話	問我希不希望與你們一方生活, 或喜歡誰少一點
在我面前提及離婚, 金錢或有關係我的問題	阻止我與爸爸/媽媽相處
在我面前爭論或讓我聽到你們在電話中的爭論	叫我做孩子或探問爸爸/媽媽的事情
叫我作為中間人, 代表我向爸爸/媽媽傳達口訊	向我追問我和爸爸/媽媽相處的情況
令我覺得我喜歡與爸爸/媽媽在一起是不應該的	只顧爭論誰子地陪我的高, 而忽略了與我好好相處

**\* 離婚父母守則**  
請參考《兒童為本-離異父母共享親職手冊》P. 18-19

17

檢視爸爸媽媽遵守\*離婚父母守則的情況，辨別父母的新合作關係 - 「親職夥伴」。

\* 離婚父母守則  
請參考《兒童為本-離異父母共享親職手冊》P. 18-19



## 了解父母離異的事實

### 認識父母離婚的事實

以家為本 · 愛己及人

P. 11



了解父母離婚的事實，協助孩子慢慢地接受家庭的轉變。

認識父母離婚與自己的關連，明白父母和自己的關係仍然是永遠的。

18



## 了解家庭的轉變 我有兩個家

以家為本 · 愛己及人

P. 12



檢視現時的家庭狀況，明白父母關係的改變對自己的生活也帶來相應的變化，為「家庭」作新的定義，慢慢地接納由一個家庭變成兩個家庭的新生活。

19



## 了解家庭的轉變 我有兩個家

以家為本 · 愛己及人

P. 13



認識自己的親人，縱使父母關係改變，他們仍是自己永遠的親人，增加對兩個家的歸屬感。

20

香港家庭福利會  
HONG KONG FAMILY WELFARE SOCIETY  
Since 1949

以家為本 · 愛己及人

## 了解家庭的轉變 我有兩個家

P. 14

**我和爸爸媽媽的相處**

翻轉爸爸和媽媽的決定，並不是我的錯。翻轉的事情，我不再擔心，大人有足夠能力應付。我們都可以愛爸爸、愛媽媽，也可以得到爸爸和媽媽的愛。

我和媽媽在一起時，我只需要專注我和媽媽的共同生活和分享。

我和爸爸在一起時，我只需要專注我和爸爸的共同生活和分享。

\* 「我有兩個家」就是我和爸爸、媽媽分別享有個別的相處和生活方式，我可以享受與爸爸一起的時光，也可以享受與媽媽一起的時光。

\* 建立兩個家  
請參考《兒童為本-離異父母共享親職手冊》P. 44-45

21

香港家庭福利會  
HONG KONG FAMILY WELFARE SOCIETY  
Since 1949

以家為本 · 愛己及人

## 了解家庭的轉變 我有兩個家

P. 15

從\*自己的角度看父母，協助分辨親職的關係和親子的關係，尋找父母獨一無二的專長和特質。

\* 在子女眼中的父母  
請參考《兒童為本-離異父母共享親職手冊》P. 35

22



## 了解家庭的轉變 我有兩個家

以家為本 · 愛己及人

P. 16



**認識父母的新關係 - 「親職夥伴」**

父母開始重新建立合作關係，圍繞子女的事宜進行理性和平的協商。

\* 「親職夥伴」  
請參考《兒童為本-離異父母共享親職手冊》P. 78-81

23



## 了解家庭的轉變 兩個家庭建立界線設定

以家為本 · 愛己及人

P. 17



**來回兩個家**

孩子可以維持與父母的聯繫，與同住家長一起生活，有時與非同住家長見面，也有可能到非同住家長的家留宿，孩子可以自由自在地來回兩個家。

\* 來回兩個家  
請參考《兒童為本-離異父母共享親職手冊》P. 42-43

24



## 了解家庭的轉變

### 兩個家庭建立界線設定

以家為本 · 愛己及人

P. 18-19



爸爸,我希望跟你一起.....

新年時... 暑假時...

父親節時... 我生日時...

媽媽,我希望跟你一起.....

新年時... 暑假時...

母親節時... 我生日時...

尋找與父母個別生活的新模式，為兩個家庭建立界線設定，父母可以不一樣的相聚方式陪伴他們成長。

25



## 了解家庭的轉變

### 兩個家庭建立界線設定

以家為本 · 愛己及人

P. 20



\* 孩子可以愛爸爸也愛媽媽，保持永遠的親子關係。

\* 孩子可以愛爸爸也愛媽媽  
請參考《兒童為本-離異父母共享親職手冊》P. 37

26



## 學習面對父母離異和衝突 為本 · 愛己及人

# 當父母離婚

P. 21、  
23、24



認識因父母離婚而出現的\***憤怒**和其他\*\***感受**，讓孩子明白情緒沒有對錯之分，慢慢地接受自己的情緒。

\* **憤怒的徵兆**  
請參考《兒童為本-離異父母共享親職手冊》P. 96-101

\*\* **形容感受的詞彙**  
請參考《兒童為本-離異父母共享親職手冊》P. 148

27



## 學習面對父母離異和衝突 本 · 愛己及人

# 當父母離婚

P. 22、34



尋找\***舒緩情緒的恰當方法**，如有需要，可以跟信任的人表達和傾訴。

\***舒緩情緒的恰當方法**  
請參考《兒童為本-離異父母共享親職手冊》P. 117-118

28



## 學習面對父母離異和衝突

### 當父母吵架

本 · 愛己及人

P. 25-27



\*發掘新的角度面對當前的處境，識別自己的想法，尋找更多的選擇，協助孩子卸下情緒的重擔，明白可以在兩個家庭中快樂地生活。

- 管理憤怒的情緒

請參考《兒童為本-離異父母共享親職手冊》P. 110-116

29



## 學習面對父母離異和衝突

### 當我感到左右為難或遇到忠誠矛盾

以家為本 · 愛己及人

P. 28-29



\* 忠誠矛盾

請參考《兒童為本-離異父母共享親職手冊》P. 36-42、46-47

\*\* 「STP-A」方法

請參考《兒童為本-離異父母共享親職手冊》P. 88-89

識別父母離婚是大人們的決定，而不是孩子的責任，當面對\*忠誠矛盾時，先以\*\*「STP-A」方法 紓解矛盾處境，學習以新的方法回應父母。

30



## 學習面對父母離異和衝突 當我與非同住家長聯繫

以家為本 · 愛己及人

P. 30-31



尋找孩子與非同住家長聯繫時，所產生的感受和反應，辨識背後的信念和想法，協助孩子走出混亂的狀態，發現更多的選擇和可能性，協助孩子找到自在舒服的生活方式。

31



## 學習面對父母離異和衝突 我的心聲

以家為本 · 愛己及人

P. 32-33





孩子可以新的方式與父母溝通，運用「**\*我的訊息**」正面地表達內心感受，讓父母了解孩子更多及接納孩子的內心感受。

**\* 我的訊息**  
請參考《兒童為本-離異父母共享親職手冊》P. 144-145

32





以家為本 · 愛己及人

## 展望未來新生活 父母新關係的合作/協調

P. 35-36



認識「親職夥伴」的合作，持續地參與孩子的成长，當父母意見不同時，可以選擇和平的方式處理，按\*\*「協商七步曲」共同商討，為孩子作最合適的共同決定，成為永遠的父母。

**\*\*協商七步曲**  
請參考《兒童為本-離異父母共享親職手冊》P. 161-169

33



以家為本 · 愛己及人

## 展望未來新生活 個人成長的旅途

P. 37-38



走向未來的生活，擴闊人生的方向，鼓勵孩子說出內心的渴求，專注個人成長的旅途，昂首闊步向著希望與夢想進發。

34



以家為本 · 愛己及人

## 我愛我爸·我愛我媽「共享親職」兒童手冊

**我愛我爸 我愛我媽**  
「共享親職」兒童手冊

**編輯** 葉潔香 馮啟智

**家庭法諮詢委員會** 孫志賢 賴美雲琪 李慧敏 關曉彤 潘麗卿 劉嘉敏  
陳志平(主席)

**繪畫及美術設計** Julian Blau

**校對** 孫志賢 賴美雲琪 李慧敏 關曉彤 潘麗卿 劉嘉敏

**編審及出版** 香港家庭福利會  
地址：香港灣仔軒尼詩道119號樓上中心24樓208室  
電話：(852) 2427 3171  
傳真：(852) 2441 2178  
網址：www.hkfws.org.hk  
電郵：family@hkfws.org.hk

**特別鳴謝** 梁達中的暖化 - 「以家為本」共享親職兒童計劃顧問  
Special Thanks to A Beam of Hope - First Project on "Child-Respect"  
Parenting Consultation and Co-parenting for Divorced Families,  
Project Consultant  
Ms. Ann Marie Terrell, Ed.S., M.Ed., LPC, Director  
Cooperative Parenting Institute, Clark Summit, Pennsylvania.

**中文資料** 《以家為本：離異父母共享親職手冊》  
作者：Rayana, Julia, & Terrell, Ann (2018)  
中文原案影印翻譯：香港家庭福利會  
出版及發行：經濟日報出版社

**印刷** 香港公益金  
承印 小龍攝影透視有限公司  
出版日期 2018年3月  
編印數量 5,000本  
價格每本 15.98 978-962-7388-61-6

版權所有 2018 嚴禁未經授權 不得翻印 可重印

35



以家為本 · 愛己及人

## 「共享親職」服務

### 服務專線 2465 6868

香港家庭福利會·家福中心

服務專線 2465 6868  
傳真 2466 3672  
地址 新界屯門蝴蝶邨蝶意樓104-106 號地下  
電郵 frc@hkfws.org.hk  
網址 www.hkfws.org.hk



36