



親愛的 爸爸 / 媽媽 您好！

感謝您願意翻開這一頁，讓我們有機會可以陪伴您一起走過這段生命歷程。

在各項生活事件中，離婚、分居、各種生活變動、育兒等問題都是排名前端，壓力指數 50 以上的生活事件。正在經歷這一切的您，辛苦了！財團法人現代婦女教育基金會駐點在臺中地方法院家庭暴力事件服務處暨家事服務中心的社工，瞭解您的辛苦，更感佩您願意翻開這本親職手冊，及面對壓力事件的勇氣。我們的工作經驗讓我們深信，生命沒有永恆無盡的艱辛，在走過幽谷後，終將迎來更開闊的天地與璀璨的陽光。期許這本手冊提供您需要的資訊，使您的親職能力獲得提升，且孩子在您細心的呵護與陪伴下，得以健康的成長！

本手冊將透過以下六個主題，協助您往親職夥伴的方向前進～

孩子 我們離婚了



無論哪種樣態的離婚，本篇均有實際演練的例子與回應的 Tips，示範怎麼談離婚這件事。掌握這些提醒就能發展出屬於您們之間的親子對話。

溝通 難？不難！

合作 / 友善父母的溝通原則就是：提供對方您也想要知道的資訊。在孩子的成長過程中，父母必須持續交換會對孩子造成影響的資訊，「溝通」是需要練習的。

探視小提醒

這是您與孩子探視前、中、後的準備小提醒。探視也許只是短短的時間，卻對您和孩子關係的建立有著極重大的影響。



自我照顧

身心壓力與疲憊，也許覆蓋了這陣子的生活，請好好照顧自己。這段內容提供了自我照顧 / 放鬆的方法。有快樂的家長才有快樂的孩子，不論為了自己或孩子，您值得好好照顧自己。

婚姻不在了，親情仍在

期許父親和母親都能站在孩子的角度，去理解孩子需要的是什麼，在展開新生活的過程中，若父母能夠陪伴孩子走過這段路程，便能減低孩子過多的焦慮與擔憂。

同場加映

親職聯絡簿、參考書籍與繪本等，提供您在親子互動上實際好用的資源。

也許您早已調整好自己，對開展新的生活、建立與孩子新的互動模式躍躍欲試；也或許生活的重擊還讓您對與對方合作當父母一事裹足不前～不論哪一種狀態，都沒有好壞，只要您願意開始看見自己、看見孩子、看見這本手冊，相信會有一些意想不到的發現…。

深深祝福您與孩子，浸沐在陽光裡～

財團法人現代婦女教育基金會 謹啟





孩子，我們離婚了！ 5

溝通，難？不難！ 25

探視小提醒 32

自我照顧 39

婚姻不在了，親情仍在 48

同場加映 51







孩子，
我們離婚了！

部分資料轉引自 McBride, Jean. Talking to Children about Divorce.
CA: Althea Press, 2016.

每一對父母在處理婚姻問題時，對於要不要讓孩子知道大致可區分為「火山爆發型」、「相敬如冰型」，以下簡單說明二種的差異：

- ◇「**火山爆發型**」：父母不避諱在孩子面前發生爭執、衝突，甚至會拉孩子一起加入父母衝突的戰場，如：華華，你要跟誰住？
- ◇「**相敬如冰型**」：在孩子面前不爭吵、未有衝突發生，但父母間的互動少、疏遠，讓孩子處於無言的壓力中。

不管是哪一種形式的父母，都無法否定父母愛孩子的心，甚至不希望讓孩子受到任何傷害。為了避免讓孩子處於緊張、衝突及壓力之下，父母不需要完全對孩子隱匿婚姻問題。透過大人間的問題，可讓孩子知道家庭總會有低潮、有困難的時候，並且學會同理及解決問題的方法。

如果您們都同意讓孩子知道離婚這件事情，那需要注意什麼呢？

1. 由誰與孩子溝通

溝通時，父母都在的情況對孩子而言較無壓力，然若父母間衝突非常激烈，無法共處一室時，也可選擇由單方與孩子溝通。

2. 注意孩子年齡差異

不同年齡層的孩子需求會有落差，若孩子年紀差距大，最好分別與孩子說，較能夠立即回應孩子的需求。

3. 準備一份親職照顧計畫

內容包含父母將會分別住哪？孩子要住哪？寵物要住哪？孩子需要轉學嗎？什麼時間可以與爸爸／媽媽見面？

Tips

- (1) 若父母尚未有共識，必要時可先準備一個暫時性的計畫。
- (2) 在討論親職照顧計畫時，請先關注孩子的需要，而非父母想要或是自認對孩子最好的。



4. 溝通的時機

- (1) 在父母的身體及情緒都是穩定、準備好的狀態。
- (2) 父母及孩子都處於精神狀況良好時，避免在深夜或凌晨談。
- (3) 選擇孩子能夠專注的時候，避免在孩子生病、疲憊或飢餓的狀態下談。
- (4) 不要事先強調要與孩子談論離婚的議題。

5. 溝通的場地

請選擇一個孩子熟悉、隱密及具有安全感的場所。

6. 溝通前的準備

- (1) 理解孩子會需要時間消化這件事，預留多一些時間給孩子。
- (2) 準備充裕的時間，因為和孩子談完後不宜立即消失，讓孩子能夠與您再次溝通與尋求您的安慰。
- (3) 預告孩子時，應以平心靜氣的態度說，避免刺激孩子。
- (4) 確認自己的身心狀態是平穩的。

當父母準備好要與孩子溝通時，需留意以下幾點：

1. 兩大重要訊息的傳遞

- (1) 不變的愛與照顧 – 讓孩子知道並相信離婚不會改變您們對他的愛，您們仍然是他的父母並會永遠照顧他。
- (2) 言行一致 – 讓孩子知道父母會信守諾言，對於與孩子的約定一定會落實。

2. 肢體語言

- (1) 對話時，以平視的姿勢、溫暖的眼神關注孩子，避免高高在上讓孩子仰視。
- (2) 孩子說話時候記得點頭、微笑並表示認同。
- (3) 聆聽時輕輕地讓孩子依偎著自己，不吝給予擁抱。
- (4) 注意自己的肢體語言，避免如：冷笑、反諷或批判等行為。
- (5) 注意說話語調，避免提高音量或聲淚俱下。
- (6) 避免讓情緒失控，包含憤怒或難過。

3. 溝通中的注意事項

- (1) 應避免電話、電腦等干擾。
- (2) 說明過程中應尊重孩子，讓他們先說。
- (3) 不要抱怨對方或指責對方，更不要在孩子面前一直情緒性地追究離婚責任。
- (4) 以平心靜氣的態度向孩子說明，同時關注孩子的情緒，給予孩子提問及表達意見的空間，適時給予安慰及保持開放的溝通。

4. 怎麼做？

因應父母離婚的狀態不同，也會影響到怎麼去與孩子說明離婚，以下將離婚狀態區分為三類，並列點說明需注意的事項：

(1) 好聚好散的離婚

好聚好散離婚的父母，雙方在子女的議題上相對有較好的溝通能力，能和睦做出養育計畫，並讓生活步調保持順暢。彼此更可能一起和孩子們解釋離婚，因為此種父母傾向盡可能不讓孩子接觸他們自身的衝突，所以孩子在聽聞父母離婚的時候可能會很訝異。但此時重要的是要表達對婚姻結束及自身想法，並鼓勵孩子也表達感受。

Tips

- A. 確定要離婚後再告訴小孩。
- B. 父母先一起討論好一份親職照顧計畫。
- C. 父母一起和孩子說明。
- D. 簡單和孩子分享您自身的感受。
- E. 積極傾聽孩子的想法與感受並讓孩子感受到關愛。
- F. 持續關心孩子狀況並鼓勵提問。





範例

媽媽：「我們有一件重要的事要告訴你，我和爸爸最近無法好好的相處，即便我們努力了一段時間，還是有一些大人的問題無法解決，所以我們沒辦法繼續一起生活了。」

爸爸：「我知道聽到這些你可能會很難過，這也讓我們很痛苦，但我和媽媽已經決定離婚了，就是我們不會繼續住在一起。之後爸爸會搬到另一個房子住。」

孩子：「為什麼？是不是我不乖，所以你們不喜歡我了，我會表現乖乖的，真的～」

媽媽：「離婚是大人的事，和你的表現沒有關係。我和爸爸永遠都愛你，我們永遠都是你的爸爸、媽媽。」

孩子：「那我怎麼辦？我會跟誰住呢？」

爸爸：「嗯～我們討論後決定讓你跟媽媽一起住，這樣，你就可以不用轉學，你還是可以和你的好朋友們在一起，而且繼續參加你喜歡的才藝課程。爸爸也會常回來看你。」

媽媽：「你永遠是我們的寶貝，放假時你可以去跟爸爸住，我們也會跟以前一樣一起參加你學校的活動和一起帶你出去玩，我們盡量不影響你的生活。你如果有任何問題都可以跟我們說。」

(2) 劍拔弩張的離婚

有時父母雙方被離婚的原因給深深傷害，以致他們除了憤怒以外感受不到其他情緒，他們表達情緒的方式包含缺乏合作、全力掙扎和意圖復合。父母往往無法跳脫衝突去看見孩子的真正需求，相反地，他們會將孩子捲入衝突中，要孩子選邊站並離間孩子與對方的關係，這樣的行為對孩子的傷害遠超過任何事物。

眾多研究顯示讓孩子參與在父母的爭吵之中，對孩子將有巨大的負面影響，包含在學校表現、生理健康、心理健康、同儕關係及與其他長輩的關係等等。

在孩子面前表現出對另一方的憤怒，宛如逼迫孩子吃下一匙一匙的毒，那將對孩子帶來極大的傷害。若您正處於劍拔弩張的離婚狀況中，建議您：

- 一、處理自己的憤怒，瞭解自己現況並嘗試接受、處理情緒與背後的失落。
- 二、隨時注意自己的言行及情緒，避免讓孩子聽到、看見批評對方的話語及行為。這雖然很困難，但卻非常重要。
- 三、當您準備好要告訴小孩離婚的事情時，如果無法和對方共處一室，就安排分別和孩子對話。

Tips

- A. 如果可能，在和孩子說明前先與對方取得親子教養的共識。
- B. 若有數個孩子，請分別和他們說。
- C. 和孩子分享您的感受但不包含咒罵對方。
- D. 保護孩子遠離您的情緒。
- E. 積極傾聽孩子的想法與感受並讓孩子感受到關愛。



範例

（說明前告知）

媽媽：「媽媽有件重要的事想要告訴你，媽媽會試著用你可以理解的方式來說，這是我跟爸爸想了很久的事情，也許你聽了之後可能會很難過、驚訝，或者會不喜歡這樣的安排，但媽媽跟爸爸還是想讓你知道，我們願意一起來討論與面對這個問題。」

（媽媽先說明）

媽媽：「爸爸跟媽媽之間發生了很多不愉快的事情，你或許也有發現我們很常吵架。我跟爸爸曾經很努力想改變這樣的狀況，然後繼續生活在一起，但我們發現真的沒有辦法。所以我跟爸爸決定要離婚，意思是我們不會住在一起，但我們仍然是你的爸爸和媽媽。我們可以保證的是，我們對你的愛不會有任何改變，我們也會用不同的方式繼續愛你。而爸爸媽媽除了決定離婚，不住在一起外，我們也有個計畫，這個計畫與爸爸媽媽跟你的相處有關，現在起，在星期一到星期五會和我住在一起，星期六、日則和爸爸一起住，但如果你星期一到星期五的這段時間很想念爸爸，我們可以打電話給爸爸，跟他聊聊天。這是我們目前想到比較好的方法。聽完媽媽說的話後，媽媽想知道你有沒有什麼擔心的嗎？」

孩子：「是不是因為我不乖，才害您們吵架？我以後乖乖的，您們是不是就不需要離婚了？」

媽媽：「這樣的決定，不是你的錯，也不是你造成的，是因為爸爸跟媽媽生活在一起很不開心，所以才決定分開住，絕對不是因為你不乖才做這樣的決定。」

孩子：「可是我想要我們三個人一直住在一起，不可以嗎？」

媽媽：「媽媽知道這樣的決定會讓你很難過，但我們真的沒辦法一起住，或許我們可以一起來想想，做些什麼事可以讓你不再這麼難過。」

（爸爸再次說明）

爸爸：「前幾天媽媽有跟你說過，我們決定要分開來住，爸爸對你有些擔心，想聽看看你有什麼想要問爸爸的？」

孩子：「…我還是會難過」

爸爸：「我知道你一定還是會很難過，所以我想聽聽看是什麼事，是我可以幫助你的嗎？」

孩子：「那如果我想要跟以前一樣有爸爸媽媽一起陪我出去玩的時候怎麼辦？」

爸爸：「一起出去有很多狀況要討論，我現在沒辦法確定，但未來可以試著討論看看。那還有其他想跟爸爸討論的嗎？」

孩子：「……」

爸爸：「我想你一定還會有其他的擔心，只是你現在還沒想到怎麼說，如果等你準備好，可以跟爸爸／媽媽說，爸爸／媽媽可以跟你討論。爸爸跟媽媽會一直陪伴及照顧你，只是我們沒辦法再像過去一樣住在一起，而你現在有兩個家。」

(3) 貌合神離的離婚

貌合神離的離婚，相對於好聚好散離婚或劍拔弩張離婚，父母間的互動較為漠然、疏遠。貌合神離的父母，內心往往早已認定雙方的婚姻已結束了，彼此並不會有太多情緒交流。此種情況下，好處是孩子較少接觸父母的衝突，但同時他們也不會看見父母間有愛的互動。聽到父母離婚的消息時，有時孩子可能不會感覺到驚訝。

和孩子說明離婚的時候，父母都要遵守：孩子應該要知道他們不會是被歸咎的對象，他們被父母愛著，而且父母會一直陪伴著他們。

Tips

- A. 和孩子分享您的感受，適度表現出您的遺憾或難過。
- B. 對孩子表現關愛。
- C. 鼓勵孩子問問題。
- D. 積極傾聽孩子的想法與感受並給出合適的答案。



和孩子說明的方式，可參考上述二種範例，根據父母的狀況，決定一起（參照合作離婚的範例）或分別（參照憤怒離婚的範例）和孩子說說話。無論在何種情況，至少要有一方在談話後追蹤孩子的狀況。

孩子可能會有的反應：

1. 為什麼這些會發生在我身上？

孩子當然會因為父母離婚感到受傷，畢竟那影響了他的家庭核心。不要對孩子的種種反應感到意外，反而可以藉此讓彼此連結更深，在孩子隨時需要的時候都能和您說說話，並盡全力維持孩子原本正常的生活步調。

2. 這些是我的錯嗎？

我們越想保護孩子，對他們來說負擔越大，可能使孩子誤認為父母分開是他們的關係，所以與（前）伴侶說話時務必注意，並明確地讓孩子知道無論如何，離婚從來都不是他們的錯。

3. 我會怎麼樣？

孩子最害怕的往往是：「那誰來照顧我？」，父母可以主動詢問孩子有什麼想法或問題，並保證不會遠離孩子。

4. 未來會怎麼樣？

未來巨大的不確定性讓孩子們感到恐懼，有時他們會陷入父母會恢復原本家庭的幻想中，而家中經濟問題也會使孩子有更多擔憂，故父母應該幫助孩子釐清恐懼，並依年齡給予合適的引導。

5. 好像沒人看得到我。

在離婚過程到離婚後，許多父母都逐漸減少對孩子的關注，又或者孩子們會體貼地刻意減少父母對其煩惱的頻率，但父母無論何時都仍應扮演好照顧者的角色，並真誠地理解孩子的需要，同時處理好成人的情緒。

6. 我要站在媽媽還是爸爸那一邊？

孩子總是愛父母的，父母應將孩子排除在衝突外，鼓勵孩子勇敢的表達對父母的愛。

7. 爸爸 / 媽媽還好嗎？

父母在孩子面前能夠控制情緒說出真正的感受，同時讓孩子瞭解，你對事情的發展有所掌握。

8. 爸爸 / 媽媽再也不愛我了。

孩子們最大的恐懼莫過於擔心失去父母的愛，故父母應在言語或行動上不斷地傳遞會持續愛著孩子的訊息，花時間陪伴他們，並盡可能維持孩子所習慣的生活型態。

如何回答孩子所問的棘手問題？

孩子對父母離婚這件事會有許多的疑問，父母面對孩子的問題有時會不知道該如何回應，然而當孩子提出對離婚的疑問時，父母所說的話對他們而言都十分重要。當孩子問了一些棘手的問題，他背後是有些原因的，例如：擔心是不是自己的錯、擔心自己會被拋棄、害怕沒有人照顧自己、擔心生活會有很巨大的改變、想看到另一方又不敢直說等等。

面對孩子這些問題，我們首先要做的是：

1. 瞭解孩子問題背後的情緒及想法。
2. 給予清楚而具體的回應，如：將會住在哪裡？是否需要轉學？爸媽會怎麼接送等等。
3. 保證會以最小變動為原則。
4. 保證對孩子的愛不會改變。
5. 爸爸媽媽要主動積極的創造孩子與另一方的互動。



以下利用案例來示範面對孩子的問題，父母可以如何回答。

案例一 孩子可能問：「爸爸 / 媽媽會去哪裡？」

爸媽可以這樣答：

爸爸：「你擔心媽媽會不見嗎？媽媽會搬到另一間房子住，我跟媽媽也正在討論以後你們見面的時間，如果你想見媽媽，或許我們可以打電話約時間。」

爸爸：「孩子不用擔心，你跟爸爸還是住在原本的家，我跟媽媽已經討論好，這週六我會送你過去媽媽家，週日媽媽再送你回來。」

解析

1. 關心孩子的感受，讓孩子知道自己是重要的。
2. 讓孩子知道，雖然不同住依舊能夠與父母親聯繫，並且正在討論會面交往的方式，能減緩孩子對未知的焦慮及不安。

案例二 孩子可能問：「為什麼我們不能住在一起了？」

爸媽可以這樣答：

我知道你很希望全家人一起住，但是爸爸跟媽媽住一起容易吵架，所以爸爸跟媽媽討論後決定分開住。孩子希望你能理解，分開住的決定不是你的錯，也與你無關。我們都很愛你，也希望未來與你在一起的時間都能夠好好的陪伴你。

解析

1. 關心孩子的感受，讓孩子知道自己是重要的。
2. 往往孩子會將父母離異歸因在自己，故明確的讓孩子知道「離婚與分開的決定不是自己的錯」是很重要的。

案例三 孩子可能問：「那你們會和好嗎？」

爸媽可以這樣答：

我知道你很不希望爸爸媽媽離婚，但爸爸媽媽已經不可能繼續在一起了，就算我們離婚了，我們永遠都是你的爸爸和媽媽，我們都會一直好好照顧你。

解析

1. 理解孩子對於恢復過去生活的期待，但讓孩子明確知道父母的關係已經改變，以幫助孩子適應新的生活。
2. 關心孩子對於改變的恐懼，透過向孩子強調父母不變的愛來讓孩子感受到穩定。

案例四 孩子可能問：「當別人問爸爸媽媽為什麼離婚時，我要怎麼說？」

爸媽可以這樣答：

孩子我很高興你願意提出問題，我知道這個問題可能讓你覺得不舒服，要回答這個問題確實不容易。你可以選擇要不要說這件事，或者決定要透露多少內容；我們決定離婚，是我們選擇用來解決我們之間的問題的方式，但無論如何，爸爸媽媽希望你知道，這並不影響我們對你的愛與在乎。

解析

1. 孩子對於被問「為什麼爸媽離婚」這件事，通常會不知道怎麼回答，孩子也不一定會開口向父母詢問，故當孩子願意向父母詢問時，父母應對於孩子提問題的行為給予鼓勵，對孩子抱持開放態度，讓孩子知道自己是是可以提問且爸媽是願意回應的。
2. 同理孩子被詢問時可能有的不舒服感受，幫助孩子盡量減少焦慮。

案例五 孩子可能問：「我一定要轉學嗎？可以不要嗎？這樣我怎麼跟我的朋友聯絡？」

爸媽可以這樣答：

孩子我知道你會捨不得，在離開前，我們可以找你的好朋友來吃個飯、拍照留念，你想他們的時候就可以拿出來看，當你想他們的時，可以打電話跟朋友聯絡，當你回媽媽家的時候，可以去找朋友玩。轉學是不得已的決定，不知道爸爸想到的方式你覺得可以嗎？我會一直陪著你。

解析

1. 爸爸媽媽因為離異分居，孩子面臨的是改變原本的生活圈，爸媽應以孩子的立場思考，改變生活圈對孩子而言，同時需要告別舊的及面對新的事物，同時會面臨告別的失落及面對新事物的緊張及擔心，照顧者需要給予孩子足夠的時間做告別，關心孩子在新環境下的適應狀況，並保持開放的態度，讓孩子能夠有選擇與參與。

案例六 孩子可能問：「你們生我的時候沒有問過我，現在又要決定我跟誰住？我都沒有選擇權！」

爸媽可以這樣答：

你現在的心情一定很不好受，感覺什麼事情都是被別人決定的。尤其是爸爸跟媽媽現在要分開了，你也不能自己決定要跟誰住。爸爸跟媽媽覺得很抱歉，讓你為我們的事擔心，也因為我們的決定讓你傷心，但爸爸媽媽是經過謹慎的考慮，才做了這個決定的。雖然你不能固定跟我住在一起，但爸爸媽媽會盡力安排讓你有固定的時間跟我住，你可以決定在媽媽家的房間要怎麼布置，也可以決定遇到困難或想我的時候打電話給我，請記得爸爸媽媽永遠愛你。

解析

1. 關心孩子的感受，讓孩子知道自己是重要的。
2. 同理孩子對生活的「失控感」，給予孩子明確的愛的保證與自主的空間，讓孩子感受到變化不如他想像得大，且仍有許多孩子可以自己決定的事情。

各階段孩子的發展狀況

孩子會因為不同的成長環境、教導，有「個別差異」，各有不同的成長發展，即使是同年齡的孩子，也不見得會表現出同樣的能力，父母除了要了解孩子的獨特性外，也需要了解每一階段孩子特性，以利於照顧及與孩子互動的歷程中，能更加貼近孩子。

各階段孩子的發展狀況整理如下：

0-2 歲

- 透過聲音及表情，表達自己不同的情緒與需要。
- 培養對人、對環境產生基本的信任感。
- 主動、有目的地探索週遭事物。
- 逐漸發展分類的能力。
- 一歲半的孩子開始可以自己獨立行動，任何事都想嘗試，如果阻止他，會出現反抗的行為。
- 喜歡獨自遊戲，但仍依賴成人的指導，還不能瞭解社會規範。



2-5 歲

- 能短暫聽從成人的警告或提醒，但自己的想法變多，喜歡說「不」，追求獨立自主。
- 只能從自己的角度思考事情。
- 會把不相干的兩個事件連結成因果關係，如：媽媽生病，是因為我不乖。
- 能與人合作，尋求同伴的幫助，適應團體生活及遵守群體規範。
- 對生活中的事物有基本的概念，喜歡發問，樂於自己實驗、操作新的想法。
- 能表達自己的情緒感受，察覺他人的情緒，給予安慰與關心。



5-7 歲

- 高度的自我中心。
- 與鄰座朋友遊玩，發展到與小團體遊玩。
- 慢慢地，對成人及同伴意見變敏感。
- 男孩與女孩的興趣開始分歧，注意到性別差異。
- 開始爭取成人的注意與愛護，並表示嫉妒。
- 情緒易於接受暗示或指導。
- 是非的辨別是從成人的態度、語言或表情察知的，認為受到讚許是對的，受到責備是錯的。



7-10 歲

- 對家庭觀念有了清楚的概念。
- 喜愛組織性、競爭性的遊戲。
- 自我評價能力及價值觀已有基本之發展、養成。
- 發展團隊精神，團體榮譽重於個人。
- 學習男性、女性的性別角色。
- 對他人的批評或譏諷相當敏感。
- 對善惡的解釋有了個人的看法。



10-13 歲

- 情緒表現顯著成熟。
- 同儕影響力增大。
- 會設法引人注目。
- 以前只注意是非善惡的籠統問題，對實際社會發生興趣後，則注意有關各方面細節，因知識有限，常用情緒與偏見判斷事物。



13-18 歲

- 建立自我的認識。
- 渴求被同儕接納，且易受同儕團體次文化影響。
- 反抗權威，親子關係改變。
- 第二性徵的成熟與困擾。
- 情緒不穩定、易衝動。
- 表現自我見解，好爭辯。
- 自我意識膨脹，喜做白日夢。



根據香港家事調解專業手冊（2005）內指出，父母離婚後，孩子可能的身心狀況如下：

2-5 歲

- 父母對年紀較小的孩子很少解釋為何父母離異，因此孩子對家庭轉變會產生混亂、焦慮的恐懼。
- 孩子的生理行為退化，如賴床、特別怕黑、如廁習慣倒退、黏成人，來表達內心的惶恐和不安全感。
- 孩子因為不能接受父母離異，他們仍然會幻想父母復合。
- 有些孩子會呈現內疚感而自責，以為自己造成父母離異。
- 由於害怕再失去另一方父 / 母，有時會出現暴躁行為。

5-7 歲

- 對於父母分離，孩子會出現哀傷的情緒。
- 他們內心會瀰漫痛苦、受辱的感受，因而有報復傾向。
- 會思念離開的一方父 / 母。
- 感到被遺棄，被拒絕與驚恐。
- 感到需要為父 / 母的離異負上責任。
- 由於未能接納父母離異的事實，他們會幻想父母復合。
- 父母離異時，孩子會誤以為一方父 / 母趕走另一方，因而對趕人的一方發洩憤怒情緒、甚至宣洩於師長、同學或兄弟姐妹身上。
- 他們對父 / 母會出現忠誠的矛盾，意思是指孩子感到被夾在中間，若對一方父 / 母表達親密，又會想到對不起或得罪另一方父 / 母，怕被他們拒絕而致內心產生情感上的矛盾。
- 社交及學業行為方面會有所改變，通常會比以前退步。



7-12 歲

- 這年紀的孩子比較能意識到父母之間的衝突或分離的原因及後果。
- 他們會有很深的失落感、無助感、孤單與被拒感。
- 他們會對父 / 母的行為做出道德判斷，因而感到憤怒及羞恥。
- 他們內心會產生恐懼，但採用否定來面對。
- 有些孩子容易感到身體不適，例如：頭痛、胃痛、睡不安寧等。
- 他們內心會出現忠誠的矛盾：將父母認為一個「好」一個「壞」。
- 他們的自尊感會降低：在校表現及人際互動的相處容易產生問題。

12-18 歲：青春期的孩子通常會對父母發怒，因為

- 年長的孩子要承擔照顧弟妹和同住父 / 母的情緒，因而感到沉重的責任。
- 有時他們要充當有嫌隙父母的傳聲筒。
- 倘若父母持續衝突，他們會認為父母行為幼稚而感到羞恥。
- 對於與另一方父 / 母接觸的心情產生矛盾。
- 他們對於「婚姻」一事抱有陰影。



想一想

您可能正經歷著親密關係的破裂，可曾想過「孩子」在這當中也有看不見的委屈，相信您也和我們一樣非常重視孩子的成長、發展，以下有幾個問題提供您思考目前與孩子的相處情形：

1	您是否為了離婚的事件一直沒有時間喘口氣、休息一下？	☐ 是 ☐ 否
2	您是否沒有讓旁人聽見 / 看到你的需要？	☐ 是 ☐ 否
3	您是否常讓孩子與您共同分擔離婚後心裡的苦？	☐ 是 ☐ 否
4	您是否沒有與孩子討論就直接改變了平常家庭的生活習慣，如搬家、轉學等？	☐ 是 ☐ 否
5	在離婚 / 分居後，您是否中斷了孩子原有生活中的興趣與朋友？	☐ 是 ☐ 否
6	在離婚 / 分居後，您是否斷絕了孩子跟對方接觸的機會？	☐ 是 ☐ 否
7	您是否常在孩子面前批評對方嗎？	☐ 是 ☐ 否
8	您是否未曾向孩子清楚說明分開的原因？	☐ 是 ☐ 否
9	當孩子提到對方時，您是否在有意或無意間給予孩子壓力？	☐ 是 ☐ 否
10	您跟對方是否很少聚焦在討論孩子的事？	☐ 是 ☐ 否
11	您是否常以過去的經驗，假設對方會怎麼做？	☐ 是 ☐ 否
12	您是否常在孩子面前與對方爭吵？	☐ 是 ☐ 否

請問哪些項目您勾選了『是』？如果你勾選了：

- (1) 1~3 題 請參照方法一
- (2) 4~6 題 請參照方法二
- (3) 7~9 題 請參照方法三
- (4) 10~12 題 請參照方法四



方法一：請好好照顧自己

1. 嘗試著暫時不要想著離婚 / 分居的問題，想想您未來想要過什麼樣的生活。
2. 找個人說說到目前為止，您遭遇到的事情以及自己的心境。
3. 孩子的早熟是種剝奪，不要讓孩子來照顧您。

方法二：為孩子做最小的變動

1. 您可以多問問孩子，對於搬家或轉學的想法。
2. 不管孩子住您家或對方家，都維持一致的生活作息。
3. 即使您與對方的親友已經沒有來往，也不要斷絕孩子與兩方家庭（爺爺奶奶、外公外婆、舅舅、阿姨、姑姑…等）互動的機會。
4. 即使父母分開了，也要定期讓孩子與對方見面。

方法三：避免成為離間症候群父母

1. 若您教導孩子不愛對方，也是正在教導孩子可以不愛您。
2. 即使與對方離婚，孩子仍然有權利擁有父親和母親。
3. 建議您與對方預約時間來討論孩子的事。
4. 您應該顧慮孩子的情緒感受，告知父母分開的事實，讓孩子知道，那不是他的錯。
5. 孩子有同時愛父親或母親的權利，而不是只能選擇一方。

方法四：與對方溝通孩子的事

1. 聚焦於孩子的問題，且有一致性的方向（例如：管教、照顧方式）。
2. 在與對方溝通時，用「我」來表達感受，不要用「你」來指責他 / 她。
3. 如果不了解對方的行為時，建議不要猜測，直接澄清或詢問。
4. 聆聽對方的想法，當您認為無法與對方溝通時，應立即暫停並重新約定其他時間討論。
5. 不要把孩子做為雙方的傳聲筒、溝通媒介。



溝通，
難？不難！

有一個故事是這樣開始的…

溝通為什麼重要？

華華目前 1 歲 6 個月，法院規定母親照顧週一到週四，父親照顧週五到週日，但他們未分享彼此照顧華華的狀況。

某一週華華生病感冒，媽媽於週四帶華華去看醫生拿藥，並依據藥袋的指示於三餐飯後餵華華吃藥，週五早上 9 點爸爸來接華華回家時，媽媽並未告知華華生病的事情，也未提供藥袋及早上已餵華華吃藥了。

後來爸爸載華華回家時，聽到華華一直咳嗽、不舒服的樣子，便馬上帶華華去看醫生，並依據指示餵華華吃藥。

★這對父母期待什麼？

發現華華身體不適的狀況，希望給予完善的照顧。

★實際上這對父母做了什麼？

短時間內讓華華吃了二次藥。

★怎麼會發生這樣的狀況

爸媽兩人彼此不交流照顧華華的狀況，
所以只能各自做自己認為對的事情。

.....

.....

.....

.....



離婚的父母比起婚姻中更需要溝通，好的溝通技巧除了可減少摩擦，也可以讓敏感話題不失控。留意以下的面向，幫助彼此建立良好的溝通習慣。



1. 慎選言詞

許多離婚的父母有時容易用「批評」對方的字眼，但對孩子來說父母的角色不會改變，父母說的言語某天可能會傳到孩子或是其他人的耳裡。即便大人認為小孩不會聽到，也千萬不要說出貶低對方的言語；如果小孩不小心聽到這樣的言語，或許會因而對他們心中的父／母親形象產生傷害。

2. 語調和肢體語言

訊息傳遞的強度會經由語調和肢體語言而達到增幅或縮減的效果，所以謹言慎行十分重要，因為**孩子是閱讀肢體語言和判別語調的專家**。說話語調的不同會給聽者帶來不同的理解，就如同「唉！你爸又打電話來了」，語氣充滿了負面和煩躁的味道，但如果改成「親愛的，你爸要跟你說話」，就讓人有不同的感受，而孩子會依據你的語調去判斷你表達的真意。

同樣的，肢體動作也會讓話語有不同的感受，如：「你媽會遲到幾分鐘」，這時如果你翻白眼、搖頭或是一臉無奈，就算字面尚未有任何意思，但負面的訊息已被清楚的傳達；反之，給予的是一個微笑，當下孩子的感受就會全然不同。

合作父母的溝通準則

THE #1 Best Practice ACT

為避免問題，父母應該以 ACT 提供子女養育的相關資訊給另一方。
提供的資訊應該是精準地、完整地、即時地。



Accurate — 精準地

Complete — 完整地

Timely — 即時地 

THE #2 Best Practice the Golden Rule

要提供給另一方父母的資訊就是您期待對方給您的資訊。



在孩子的成長歷程中，父母必須持續交換教養子女的資訊，如：就學、醫療等資訊，往往父母間總是容易因為資訊無法及時、完整及正確的傳遞而引發衝突，而為了讓父母雙方盡可能完善的交換資訊，以下提供一些方法，以便雙方利用及因應：

1. 親職聯絡簿

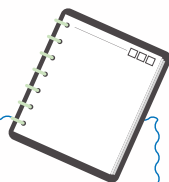
「親職聯絡簿」是一個規律且簡明扼要了解孩子相關資訊之媒介，幫助父母雙方能夠了解由對方照顧期間孩子的狀況，讓孩子的資訊更加透明，使雙方順利的「合作」照顧孩子。

親職聯絡簿的內容包含孩子的基本資訊、就醫訊息、會面時間的訂定等，幫助雙方在照顧孩子上，有基本的共識及認知，讓孩子獲得雙方完整的照顧及關愛。親職聯絡簿格式詳如附件所示。

情境一 交流資訊

親職聯絡簿：

健康狀況：112年3月6日在校接種疫苗，注射部位是左手的上臂，請留意注射位置與孩子的身體狀況。有紅腫可以冰敷，提醒孩子不要抓，若出現全身癢的過敏反應，需要先去醫院。



2. 電子郵件

父母彼此能藉由電子郵件進行規律的溝通。電子郵件可以傳達資訊，甚至可利用電子郵件交換一些文件資訊，如：WORD 文件檔等等，而雙方亦可自行將此文件儲存或影印留存。另，透過電子郵件交換資訊、溝通，不會受雙方對話時語氣的影響，讓彼此有思考空間，能以理性去思考、理解文字內容。

情境二 活動資訊交流



電子郵件基礎知識：撰寫電子郵件

1. 除非有緊急狀況，保持信件內容簡短明瞭，且每天至多不超過兩封。
2. 信件內容應僅與現在或將來的活動有關，不討論、責怪或批評其他父母關於過去的事件。
3. 信件內容應限於交換孩子的資訊，其他問題應該分開處理。
4. 將電子郵件的主旨明確標示。例如：婷婷的足球練習、勇智的舞蹈。（父母可能會在信箱中收到數百封電子郵件，因此標明主旨可以快速，輕鬆地找到關於孩子的信件）。

3. 網路工具

有的網路服務和程式可以使通訊更加便利，如用 Line 聯繫，父母雙方可透過 Line 的運用，讓雙方知道孩子生活安排，如：會面安排、學校活動、就醫資訊等等。



情境三 遇到補班，影響原定會面安排。



4. 電話

雙方倘若能夠以理性的態度討論關於孩子的事情，不會擴大彼此間的衝突，建議可利用電話溝通。



情境四 結束會面的返回路上，遇到臨時狀況。

媽媽：喂，恩慈爸爸，我的車子現在爆胎了停在路邊，我們正在等拖吊業者來處理，我會比預定時間晚到，恩慈很平安，請放心。

爸爸：恩慈還好嗎？

媽媽：恩慈沒事，只是我現在沒辦法跟你久談，我要跟保險業務聯絡，只是先知會你會比預定時間晚到。

爸爸：好的，沒關係，那你先處理。你們要出發來集合地點的時候再打給我。

媽媽：OK。

探視

小·提醒





“大雄即將在這個週末與 3 歲的浩浩進行探視，身為一個還算新手的父親，大雄十分緊張，深怕自己搞砸這樣難得的探視時光，讓浩浩留下不愉快的經驗…”

探視的重要性在於：

探視不只是父母的權利，更是未成年子女的權利。不論父母是在一起或分開，每個孩子都有權利跟爸爸、媽媽維持良好的親子關係。孩子要媽媽的愛，也不能少了爸爸的愛。身為父母，都有義務幫助孩子完成這個最基本的心願。

探視的形式包括？

有見面式的會面交往，如見面吃飯、一同出遊、過夜同住、出外旅遊、參與學校活動等等，還有非見面式之會面交往，如通話、使用通訊軟體、視訊、社群網路等等，兩種方法均可以讓子女獲得父母的關心與支持，建立親子互動。

共同建議



照顧自己

因離婚、分手或子女照顧議題覺得難以調適、壓力很大，可諮詢各縣市家庭教育中心或尋求免費心理諮商，幫助自己度過調適期。



對孩子的意見與建議保持開放

永遠允許孩子分享他們的意見與建議，當你對孩子的意見開放，顯示你願意尊重、傾聽孩子，孩子會更願意與你分享他們的事情。



讓孩子感到安心與舒服

- 不要在孩子面前吵架：在孩子面前爭執照顧或金錢問題，會讓孩子感到內疚。
- 不要叫孩子保守秘密，這會讓孩子感到焦慮。
- 勿讓孩子當傳聲筒：孩子在轉達訊息或轉交紙條時，會擔心對方的反應而感到不安。
- 不要在孩子面前數落對方，不要從孩子那邊探問對方的訊息，或是把孩子當情緒垃圾筒：孩子在聽大人抱怨的同時也承受了大人給予的壓力。
- 不要催促孩子去做不喜歡或不舒服的事，無論孩子跟你說什麼，都要盡可能讓他們感到安心。
- 對於孩子好的表現，給予具體的肯定和讚美。



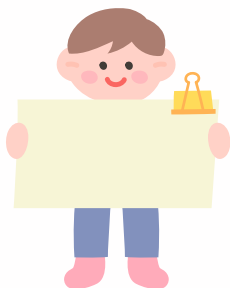
避免某些話題

- 不應該提起某些話題，像是批評對方、探聽對方生活等，討論這些話題會讓孩子不舒服。建議討論的話題例如：孩子在學校做什麼、興趣等。
- 不要叫孩子選邊站，孩子天生愛爸爸也愛媽媽，要他們選邊站只會讓他們變成難為的夾心餅乾。



可利用的小工具

如 google 行事曆、Line 記事本或聯絡簿，可溝通照顧孩子需要注意的事項（如服藥提醒、補習班時間等），有預期的活動規劃或變更行程也可利用上述工具。



給同住方



讓孩子與對方保有聯繫

孩子在成長過程中同時需要父母的愛，不要因為大人情緒影響孩子的安全感，可以讓孩子知道即使父母分開，不代表孩子不能繼續愛對方或與對方聯絡。



擔任探視聯繫的角色

與對方討論探視時間及方式，擔任起聯繫的工作，並鼓勵孩子與對方探視，讓孩子感受到你／妳對探視的支持，避免孩子為難。



對孩子的意見與建議保持開放

與對方討論探視時間安排時，可先詢問孩子的想法，讓孩子表達自己的期待。



幫助孩子穩定情緒

多鼓勵孩子說出自己心裡的話，幫助孩子減少憂慮，也可以瞭解孩子是否對父母分開有錯誤的想法。



提醒孩子攜帶物品

提醒孩子攜帶探視時活動所需物品（如當日探視方要進行爬山，請孩子要準備運動鞋），並幫助孩子隨身攜帶讓他感到安心之物品（如玩具、枕頭、小被子）。



讓孩子專心探視

在孩子進行探視期間，請不要打電話給孩子，讓孩子能夠專心與對方相處。



避免某些話題

不要詢問孩子在探視期間進行的活動，這會讓孩子感到不自在。

給未同住方

規律的探視計畫

建議有一個規律的探視計畫，有一個規律、穩定的探視時間，讓孩子可以知道與預期，不要頻繁變動；如果當次無法進行探視，也應提早告知孩子及對方，避免孩子感到失落。

將孩子的年齡放入考慮

當孩子年齡小，需要較頻繁的探視；但當孩子較大時，時間長但頻率低的探視會比較好，因為孩子也需要擁有與朋友活動的時間，避免因會面時間安排，而讓孩子失去與朋友相處的樂趣。

物品準備

事前與同住方討論孩子欲攜帶的物品，如健保卡、家庭作業、必備藥品、換洗衣物或喜愛的玩具…等。

專心探視

當孩子來訪時，確保你沒有正在工作或有其他人在旁邊，讓你與孩子擁有專屬的時間，重視你和孩子此時此刻的關係

堅持孩子的常規

- 尊重並執行與同住方一致的教養態度。
- 照顧孩子期間，盡量讓孩子維持與平常相同的常規（如作息），須擔負功課督促及管教，並協助孩子準備隔天上學的必用物品。





暫停孩子會分心的工具

手機、平板電腦可能讓孩子沈溺於遊戲而減少與你互動。建議妥善運用電子產品，挑選能與孩子一起互動的遊戲，而非讓孩子單獨玩



一起計畫孩子想要的活動

在探視期間，一定會有孩子想做而你不想做的活動，但它仍然值得去做，因為這是一個可與孩子建立連結的機會。這並非說你一定要寵溺孩子，而是建議你把優先權放在孩子想做的。例如孩子想去海邊而你比較想在家，花一些時間跟他出去海邊吧，讓孩子開心。為孩子花些力氣離開你的舒適圈，孩子會感謝、也會願意親近你。



不要過度規劃

許多爸、媽由於自己的焦慮（特別在初期會面時，許多爸媽會恐懼孩子問及離婚的事情），會過度規劃活動以減少與孩子交談，但過度規劃會讓孩子疲累。假如你與孩子共度週末，別忘了孩子隔天需要上學，可以規劃適量的活動，避免勞累；另外，也可與孩子討論下一次的探視內容，讓孩子保有期待。



簡要親權規劃書範本

_____ 與 _____ 是孩子的雙親，我們都同意以下的安排，並承諾會遵守。

必要時，我們會一起協商後，再做出彈性調整與適當的修改。

◎我們是孩子永遠的雙親，但自離婚後，會由_____行使孩子的親權。

◎我們同意盡量撥空和孩子相處，共度有品質的親子時光。為了讓我們與孩子都能及早準備活動安排，我們約定好以下的時間，各自和孩子相處：

和爸爸的相處為：每月的_____ ex. 星期 X 去、星期 X 回。

和媽媽的相處為：每月的_____ ex. 星期 X 去、星期 X 回。

◎孩子是我們兩個的至寶，因此不論相處的時間是否遇到孩子的生日或是紀念日，我們都能提前或延後為孩子慶祝，共存美好的回憶。

◎事前的準備很重要，我們同意提前把必要的資訊告知雙方，如休假安排，讓雙方都可以提早協助孩子一起準備。

◎若孩子在我身邊時，我會把孩子的健康狀況如實告知另一方。

◎我們同意需要把孩子的健康照顧放在第一位，因此若孩子處在需要做出緊急醫療行為的情形時，當下和孩子相處的家長，可以有權利做出緊急醫療決定，但也應立即通知另一方。





自我照顧



要照顧好自己…

照顧好自己才能夠處理好離婚所帶來的壓力。此時此刻您必須好好對待自己，好好運動並且要吃得飽睡得好。找時間與朋友碰面、到戶外走走讓自己慢下來，透過一些活動像是深呼吸、瑜珈、打坐或是寫日記來好好調養自己的內在。以下是 10 個成功做好共同親職的小秘訣：

1. 讓自己活得正向
2. 做任何決定前先想到孩子
3. 當要為孩子做決定時仍向共同監護人諮詢
4. 尊重彼此仍是孩子的父母親
5. 支持且鼓勵另一方父母參與孩子的生活
6. 勿在共同親職的關係中摻雜自己的情感
7. 直接與另一方父母溝通
8. 與另一方父母分享訊息
9. 遵守雙方對於財務分配的協議
10. 來去兩個家的時候協助孩子攜帶他們的個人物品





離婚後對生活造成的衝擊：如何掌握情緒和生活的平衡

以下介紹了兩個量表，生活滿意度量表和焦慮自我評估量表，用以幫助離婚後的父母更好地掌握情緒和生活的平衡。生活滿意度量表可以幫助人們了解自己對生活的滿意程度，從而調整自己的心態和生活方式，讓自己更加滿意和開心。焦慮自我評估量表可以幫助人們了解自己是否存在焦慮和不安情緒，從而及時採取有效的方法來舒緩和調整自己的情緒狀態。

離婚是一個極具挑戰的過程，但是適當的認知和應對方式可以幫助人們更好地掌握情緒和生活的平衡。通過這些量表的使用，您可以更好地了解自己的情緒和目前的現狀感受，從而採取適當的方法來調整和改善自己的情緒和生活狀態。

生活滿意度 (PES) (Satisfaction With Life Scale，簡稱 SWLS)。Pavot & Diener(1993) 提出個體對生活的滿意程度，屬於主觀幸福感的一種狀態。

生活滿意度 (PES)

請勾選您目前的生活狀態，並統計總分

		非常 不同意	不同意	比較 不同意	中立	比較 同意	同意	非常 同意
1	大致上，我目前的生活跟我理想的生活狀態相當接近。	1	2	3	4	5	6	7
2	我的生活狀態非常理想。	1	2	3	4	5	6	7
3	我對生活感到滿意。	1	2	3	4	5	6	7
4	到目前為止，我能夠在生活中獲得我所想要的事物。	1	2	3	4	5	6	7
5	如果生活可以重頭來，我不會做大幅度的改變。	1	2	3	4	5	6	7

在面對離婚的情況下，這個量表可以幫助離婚夫妻了解自己對於生活滿意度的感受，進而探討離婚後對生活造成的衝擊。

8 分以下，對於目前的生活，您感到極度的不滿意。

9-17 分，對於目前的生活，您有時候會覺得不甚滿意。

18-27 分，您不算滿意目前的生活，在某些部分仍然覺得有改善空間。

28 分以上，您很喜歡您目前的生活，而且感覺每件事都很順利。

「焦慮自我評估量表 GAD-7」這是一個幫助您辨識過去兩週中焦慮情緒的量表。它可以幫助您更好地了解自己在離婚後的負面情緒。請根據自己的實際情況回答。

焦慮自我評估量表（GAD-7）

請您回想在過去二個星期中，這些問題使您感到困擾或苦惱的頻率

	完全沒有	幾天	天數超過一半	幾乎每天
1 感到緊張，不安或煩躁。	0	1	2	3
2 無法停止或控制憂慮。	0	1	2	3
3 過份憂慮不同的事情。	0	1	2	3
4 難以放鬆。	0	1	2	3
5 心情不寧以至坐立不安。	0	1	2	3
6 容易心煩或易怒。	0	1	2	3
7 感到害怕、就像要發生可怕的事情。	0	1	2	3

焦慮自我評估量表 GAD-7 由 Dr. Robert L. Spitzer、Dr. Janet B.W. Williams、Dr. Kurt Kroenke 和同事，由 Pfizer Inc. 提供設計。

在進行評估時，受試者需回答自己在過去兩個星期中，對於不同事情的焦慮程度，從完全沒有到每天都感到緊張、不安或煩躁，以及無法停止或控制憂慮等等。

0-4 分，極輕微焦慮。

5-9 分，輕度焦慮，建議舒壓緩解心情。

10-14 分，中度焦慮，建議尋求專業協助。

15-21 分，重度焦慮，建議尋求專業協助。

壓力底下自我照顧 8 大方法

父母若處於壓力之中，恐難以關注到孩子的需求，所以在照顧孩子前，父母需要先好好關注、照顧自己，以下提供幾個方法，期望您能好好的照顧自己。

一、想一想

1. 平常的情緒出口是什麼？喜好是什麼？
2. 這個月您願意為自己做一件什麼事情？

二、深呼吸

1. 採取三組、五次呼吸，持續 4 秒吸氣、5 秒呼氣。
2. 進行第一組呼吸時，專注於您的消極情緒，並讓它們隨著呼氣退散。
3. 第二組呼吸時，清除所有的雜念，只專注在呼與吸這件事。
4. 最後一組呼吸，呼氣時擁抱您心中的愛，不管是家人還是朋友，呼氣時放開負面情緒。

三、手部按摩

按摩雙手各個地方。



1. 用指腹捏住指甲兩側，輕輕的往後壓 2-3 次。



2. 由指根往指尖方向揉捏。



3. 按摩手指間 2-3 次。



4. 雙手交握，轉動手腕。

2008 年發表的研究報告指出，5 分鐘的手部按摩能顯著降低壓力。雖然這項研究是專注在癌症患者的壓力釋放，但每個人都可以透過觸摸來減壓。邁阿密醫學院的觸摸研究發現，按摩治療能影響身體的生物化學作用，緩解抑鬱和焦慮。

四、臉部按摩



1. "橫" 向按：
 - A. 下巴到耳垂
 - B. 嘴角到耳朵中間
 - C. 另一手按住人中、一手由顴骨按至耳上
 - D. 眼下至太陽穴
 - E. 眉上至太陽穴
2. 向 "上" 按：
 - A. 下巴至顴骨
 - B. 嘴角至顴骨
 - C. 鼻翼至顴骨
 - D. 由太陽穴往上至頭髮處
 - E. 額頭至頭髮處

五、瘦腿按摩

使用刮板，以 45 度角由上往下"梳"。



側面小腿肌。



由膝蓋向下梳
骨頭部位。



後面小腿肚，
由膝蓋後方的
肌腱區往下。



最後按膝蓋左
下方凹陷區，
一樣由上往下。

* 每天按、梳，一天一小時。

* 改善腳跟龜裂狀態。

六、梳頭 / 刮頭

使用刮板，木製、玉製更有能量。



1. 手法：Z 字型、輕敲。
2. 力道：盡量感受到痛。
3. 有 " 咕嚕咕嚕 " 的聲音或感覺，代表此部位堵塞需要刮更多下。

* 堵塞多、感受超痛者：想太多事情、對自己鞭策過於嚴格。

* 刮完後腦袋會比較清晰。

* 若壓力大而掉髮者亦可使用，此期掉髮可能會變嚴重，但後期生長的毛髮會又黑又亮。

七、刮痧按摩 (進階)



1. 使用 1 滴精油，滴在頭上，抓鬆頭部。
2. 使用刮痧板以 "Z" 字型刮頭。



3. 按 / 刮頸部，由外至內輕刮至肩膀處止。



4. 刮心經：由肚臍往上刮至乳頭上方（鎖骨下方），再由乳頭上方的左右邊“由內向外”刮；接著由手臂“內側”上至下刮，關節需輕帶過；最後從手掌的中指、食指刮出。

八、放鬆



1. 躺平
2. 二郎腿姿勢，但腳掌處剛好頂在膝蓋上。
3. 雙手由內側抱彎曲的腳，此時上半身不往前起，而是將腿往上半身靠近。
4. 持續一分鐘後換腿。



1. 面朝地板躺平。
2. 雙手撐起上半身，但腰部不疼痛。
3. 維持 30 秒 - 1 分鐘。

離婚後的生活：如何因應挑戰

有些婚姻最後以離婚收場，以下是一些您可以因應的方式。您可以參考您所完成的自我評估表，然後配合本工作單裡的選項來找出您想改變的具體事項。

陪伴與教養孩子部分

- 建立一個您與孩子的規律生活作息參與孩子喜歡的活動。
- 在您晚上出門的時候，請一個可靠的照顧者來陪伴孩子。
- 在每週安排一個您與孩子共享的特別時間。
- 檢視自己的教養行為是否對孩子有益。
- 在每次與孩子會面時，給孩子溫暖的關心，不給孩子壓力。
- 孩子與另一方會面後，開心的迎接孩子返家並安撫孩子分離的難過心情。

發展興趣與社交生活

- 參與至少一個社團。
- 參與社區、教堂或工作上的單親父母活動。
- 發展新的興趣愛好。
- 學習新事物，例如閱讀或學習新樂器。
- 列一份您先前非常投入喜歡做的事情，或未來想做的事情的清單。

情緒與心理層面

- 在支持團體裡分享您的感受與經驗。
- 尋求專業的協助。
- 當志工或是多幫助朋友，可以增加自信與更了解自己。

身體健康層面

- 每天運動（例如：慢跑、散步等）。
- 參加運動課程與社團。
- 與團體或社團一起外出活動，例如健行、爬山等。

自我價值的提升

- 時常肯定讚美自己。
- 不要和那些看起來完美的父母比較（事實上，他們可能不完美）。
- 需要幫忙的時候要求助，您值得別人的幫助。



婚姻不在了，
親情仍在



如何成為友善父母四大原則



減少衝突

溝通集中於孩子的問題，聽聽看對方的想法，如果不了解對方的想法，建議不要猜測，可以直接詢問，若覺得與對方無法溝通時，可以先暫停並約定其他時間討論。



共同說明

可以一起告訴孩子要分開的情形，兩個人盡量有一樣的說法，並讓孩子了解即使父母分開，也不會改變對他的愛。



調整心態

雙方關係應該從夫妻調整成共同「照顧孩子」的合作夥伴，尊重對方教養孩子的方式，互相調整及配合。



善用資源

若雙方在孩子照顧、教養方面難以平和溝通，建議可向各縣市家庭教育中心或各地方法院家事服務中心諮詢。



忠誠議題

父母衝突的關係可能會波及子女，將子女拉入父母的戰場中，強迫子女選邊站或要求子女仇視對方，如同住方父母強迫子女與其結盟、在子女面前毫不留情的攻擊對方、輕視與嘲弄對方等，子女感受到同住父母的憤怒而不敢表達對非同住父母的感情，會使其出現忠誠議題，並造成其情感上的撕裂、人格上嚴重的扭曲，將對子女的身心發展造成嚴重的傷害。

自我檢視量表

		總是	經常	普通	很少	完全不會
1	您會從孩子那邊探詢對方的訊息。					
2	您會在孩子面前說對方的壞話。					
3	您希望孩子站在您這一邊（跟您同一陣線）。					
4	您會讓孩子幫您傳話給對方。					

若您勾選的選項皆為「總是」或「經常」，請注意將對孩子造成不良影響，學者 Gunther klosinski 認為，倘若孩子與父母一方會面時，不斷地聽到父母一方在批評另一方有多糟糕、多壞時，孩子在忠誠度上的衝突便會加深，而且無可避免地會讓孩子出現行為異常、說謊等徵兆。





同場加映

親職聯絡簿格式

年 月 日 星期			
孩 子 生 活 點 滴			
特 別 事 項	飲食狀況		
	健康狀況		
	睡眠狀況		
	其他狀況		
攜 帶 物 品	☐ 健保卡 ☐ 藥品_____ ☐ 食品_____ ☐ 孩子習慣攜帶物品_____ ☐ 其他_____		
備 註			媽媽簽名
			爸爸簽名



我們的孩子此次 與我相處時	爸爸	媽媽
我表達對孩子關 愛的方式	☐ 擁抱 ☐ 親吻 ☐ 吃東西 ☐ 陪孩子一起玩遊戲 ☐ 陪孩子說說話 ☐ 陪孩子建立生活習慣如： ☐ 說故事 ☐ 出去玩、踏青、旅行 ☐ 其他，如：_____	☐ 擁抱 ☐ 親吻 ☐ 吃東西 ☐ 陪孩子一起玩遊戲 ☐ 陪孩子說說話 ☐ 陪孩子建立生活習慣如： ☐ 說故事 ☐ 出去玩、踏青、旅行 ☐ 其他，如：_____
孩子最喜歡與我 一起做的事		
孩子最近需要我 多留意的部分		
其他補充		
日期	年 月 日	年 月 日

親職服務

現代婦女基金會承辦臺中市政府駐臺中地方法院家庭暴力事件服務處暨家事服務中心，我們關注家事案件中當事人及其孩子們的福祉，因此提供了多元的親職服務，分別介紹如下：

親 職 服 務

親職 諮詢

- 提供家事訴訟前、中、後與未成年子女有關議題（如合作父母、探視等）的諮詢及資源轉介。

親職 講座

- 針對有家事案件的父母辦理親職課程，幫助父母瞭解何謂「子女最佳利益」、瞭解父母衝突對孩子所造成的影響，希望藉由講座幫助父母學會如何與對方合作。

法律 諮詢

- 透過家事領域專業律師面對面回答家庭、婚姻、親子等，家事相關法律問題。
- 服務時間：依官網公告日期，每次諮詢時間為 30 分鐘。
- 本服務採預約制，請事先來電預約。

