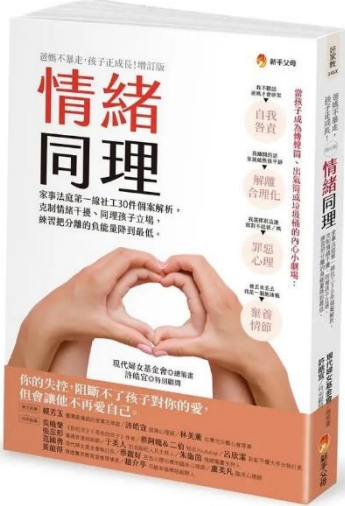
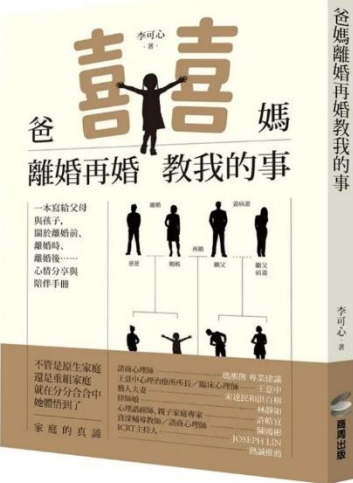
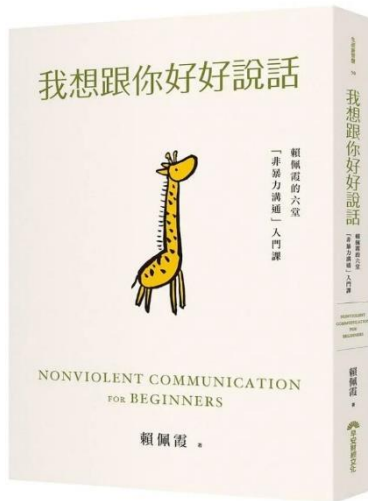


❖ 離異家庭相關書籍與繪本 ❖

合作父母、情緒同理

推薦給父母閱讀，了解自己的情绪，也可以更貼近孩子的想法與角度，讓離婚不是親子關係的陰影。(圖片來源：誠品線上)

書籍	介紹文
	情緒同理：家事法庭第一線社工 30 件個案解析，克制情緒干擾、同理孩子立場，練習把分離的負能量降到最低 作者：現代婦女基金會 出版社：新手父母 親愛的父母們，當離婚的決定開始，情緒的壓力往往令人無法自拔。如果您希望讓孩子在這段過渡期，得到最大的支持和關愛，推薦一本書《情緒同理》給您。這本書由法院家事服務中心社工精選了 30 個家庭個案，分享了對待孩子的方法，以及如何在離婚的過程中保持冷靜。透過學習同理心和情緒控制，協助您成為更好的父母，給孩子最完整的家庭和愛。
	合作父母與親子會面：一群本土社工的看見 作者：黃心怡/ 謝子璵/ 劉于瑞/ 宋名萍/ 蕭丞芳 (現代婦女基金會社工團隊) 出版社：啟示出版 如果您正在經歷離婚訴訟，那麼您一定知道這是一段痛苦的過程，而孩子往往是最無辜的受害者，因此建立正確的親子關係和維持良好的溝通非常重要。透過本書《合作父母與親子會面》，運用 10 個真實法院故事，詳述大人與孩子的心路歷程，探討親子會面的重要性。書中的故事將帶給您深刻的啟示和反思，並指引您如何讓孩子重新獲得愛與關懷。
	爸媽離婚再婚教我的事 作者：李可心 出版社：商周出版 《爸媽離婚再婚教我的事》是一本內容豐富的心情分享與陪伴手冊，透過 33 篇故事和 18 則專業建議，以一個 6 歲起在父母離異、家庭重組中成長的女孩的角度，提供您認識對離婚與重組家庭的理解和調適方法。心理諮商師提供專業分析與建議，讓父母、師長、親友能協助調適，改善伴侶與親子關係。推薦給正在經歷離婚訴訟的父母與孩子。



**我想跟你好好說話：賴佩霞的六堂非暴力溝通入門課
(Nonviolent Communication for Beginners)**

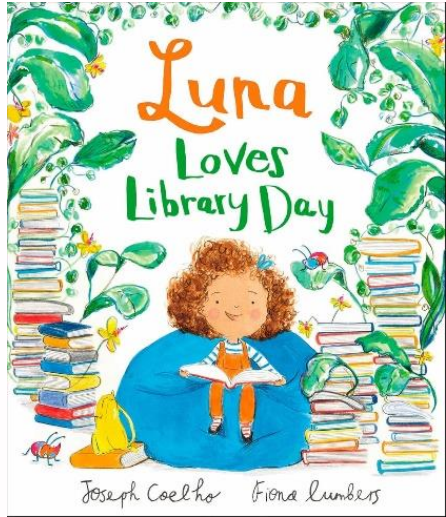
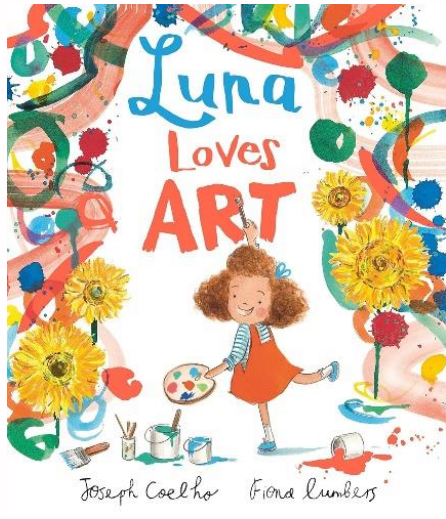
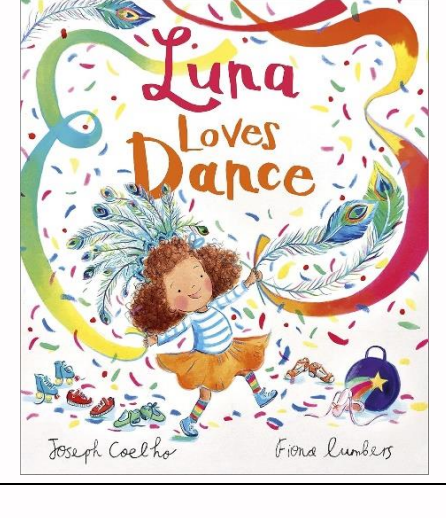
作者：賴佩霞

出版社：早安財經文化

如果您是一對離異夫妻，因為溝通困難而常常陷入衝突和紛爭，那麼《我想好好跟您說話》這本書是一本值得一讀的好書。這本書基於非暴力溝通的理念，讓您學會如何平和、有效地溝通，並與對方建立健康和諧的關係。讀完這本書，您將能夠找到生活中的美好語言，讓自己重新擁有自在、坦然、快樂的人生。

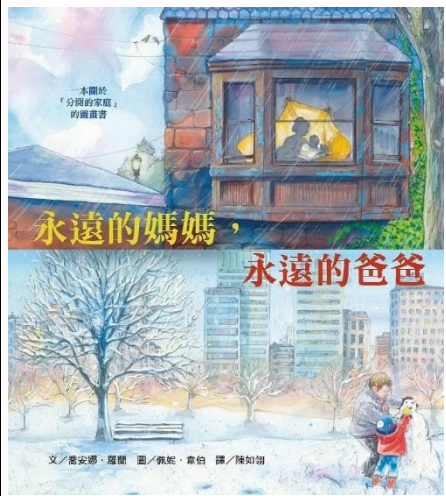
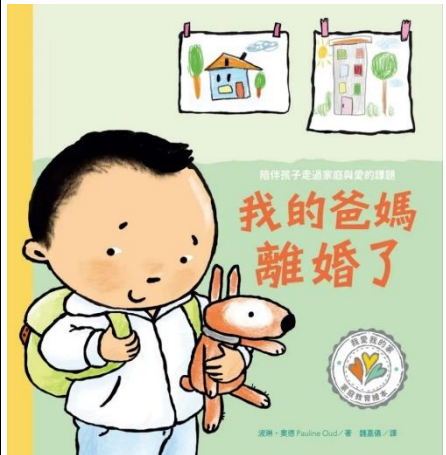
離婚家庭三部曲

是一套英文繪本，描述三個主題 (1) 家庭變動、會面 (2) 孩子感受多元家庭 (3) 父母合作、讓孩子長出獨特性。適合經歷離婚變動的父母與孩子閱讀，理解離婚的變化以及個人的成長。
(圖片來源：Amazon UK)

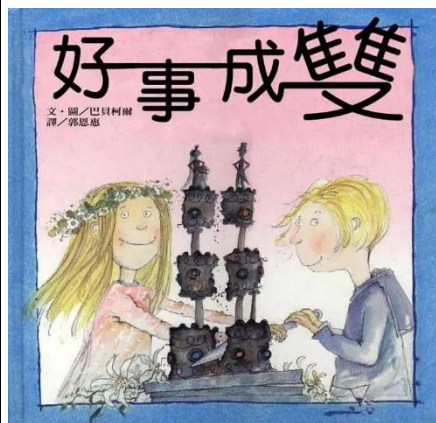
書籍	介紹文
	Luna Loves Library Day 作者：Joseph Coelho 繪者：Fiona Lumbers 出版社：Andersen Press 《Luna Loves Library Day》是一本充滿溫情與魔法的繪本，故事主角 Luna 的父母正要離婚，但是她每週都期待著和爸爸一起來到圖書館，享受閱讀的樂趣。透過探索書籍，Luna 和父親重新連結，並學著接受家庭變動的事實。這本書非常適合給離婚的父母和小孩閱讀，讓他們感受到被愛與關懷，並在閱讀中找到力量與支持。
	Luna Loves Art 作者：Joseph Coelho 繪者：Fiona Lumbers 出版社：Andersen Press 《Luna Loves Art》故事中的主角盧娜和她的同學芬恩走進藝術畫廊，一同欣賞著名的藝術作品。書中呈現了不同家庭的樣貌，從而向孩子們傳達了一個重要的信息：每個家庭都是獨特而珍貴的，沒有所謂的"標準家庭"。如果是離異家庭的孩子，這本書可以讓您感受到自己的家庭也是獨一無二的，值得被珍愛。
	Luna Loves Dance 作者：Joseph Coelho 繪者：Fiona Lumbers 出版社：Andersen Press 如果您和您的孩子正在經歷家庭的離婚，那麼《Luna Loves Dance》是一本您不想錯過的書籍。透過 Luna 在舞蹈考試中失敗的經驗，這本書教導父母如何陪伴孩子面對挫折，並建立孩子的自我認同。它提醒我們，家庭縱使不再完整，但可以合作幫助孩子成長，讓他們成為未來的勇敢者。

跟父母孩子介紹離異家庭

推薦給 3-6 歲的孩子，由父母協助共讀，7 歲以上可讓孩子自行閱讀；均為中文翻譯繪本，透過閱讀陪伴孩子歷經父母離婚，找到愛和療癒的力量。(圖片來源：誠品線上)

書籍	介紹文
 爸爸一半， 媽媽一半 文／羅莎·阿曼達·史卓茲 圖／娜塔莉亞·科倫波 譯／劉孟穎	爸爸一半，媽媽一半 (O Reino Partido ao Meio) 作者：羅莎·阿曼達·史卓茲 (Rosa Amanda Strausz) 繪者：娜塔莉亞·科倫波 (Natalia Colombo) 譯者：劉孟穎 出版社：韋伯文化 《爸爸一半，媽媽一半》是一本非常感人的童書，講述了一個分裂成兩半的家庭生活的故事。通過島嶼的象徵，作者向讀者展示了離婚帶來的分裂和困難，但同時也向讀者傳達了希望和勇氣。推薦給那些正在經歷離婚的家庭，以及想了解離婚後家庭可能會有甚麼變化的人，這本書將會是一個非常好的鼓勵和啟示，讓人走出低谷，重拾幸福和完整的生活。
 永遠的媽媽， 永遠的爸爸 文／喬安娜·羅蘭 圖／佩妮·韋伯 譯／陳如翎	永遠的媽媽，永遠的爸爸 (Always Mom, Forever Dad) 作者：喬安娜·羅蘭 (Joanna Rowland) 繪者：佩妮·韋伯 (Penny Weber) 譯者：陳如翎 出版社：韋伯文化 《永遠的媽媽，永遠的爸爸》是一本溫暖的圖畫書，讓父母來幫助孩子們理解離婚或分居後的新關係，並且明白父母對自己的愛並不會改變。本書透過深刻的圖文描述，引領孩子們逐漸適應劇變的生活，也讓父母了解如何以愛與關懷來照顧孩子的感受，讓他們在面對這個挑戰時更加堅強與有信心。
 我的爸媽 離婚了 波琳·奧德 Pauline Oud / 著 魏嘉儀 / 譯	我的爸媽離婚了 (Als Je Papa En Mama Gescheiden Zijn) -陪伴孩子走過家庭與愛的課題 圖文作者：波琳·奧德 (Pauline Oud) 譯者：魏嘉儀 出版社：水滴文化 《我的爸媽離婚了》細膩地呈現了孩子在離婚後需要面對的情緒和挑戰，以及如何適應新的生活模式。透過故事中蜜卡和凱凱的經歷，孩子們可以看到自己的經驗和感受得到了關注和理解，同時也能理解父母的處境。這本繪本不僅是對孩子們的情感療癒，同時也是對父母們的指引，幫助他們以更理性的方式陪伴孩子度過這個艱難的時刻。

 有時爸爸家， 有時媽媽家 La séparation 文：圖 / 芭絲卡·芙翁古特 (Pascale Francotte) 譯：李毓真	有時爸爸家，有時媽媽家 (La séparation) 圖文作者：芭絲卡·芙翁古特 (Pascale Francotte) 譯者：李毓真 出版社：大穎文化 《有時爸爸家，有時媽媽家》繪本是一本溫柔、細膩的作品，透過小男孩的視角，深刻描繪了父母離異對孩子和家庭的影響。作者巧妙地利用打雷、下雨等象徵性的描寫，表達出父母之間的衝突和變動，以及孩子的感受和適應過程。這本繪本能夠為正在經歷離婚的孩子與父母帶來寄託和安慰，是值得推薦的好書。
 家庭森林 作者：金凱妮 (Kim Kane) 繪者：露西亞·瑪斯修羅 (Lucia Masciullo) 譯者：李佳穎	家庭森林 (Family Forest) 作者：金凱妮 (Kim Kane) 繪者：露西亞·瑪斯修羅 (Lucia Masciullo) 譯者：李佳穎 出版社：飛寶 《家庭森林》這本圖畫書可以幫助孩子正確看待不同的家庭型態，並且以輕鬆幽默的方式探討重組家庭的議題，讓這些家庭型態得到應有的尊重與關懷。此外，這本書也能幫助離婚後的家庭，讓他們了解適應新形態的家庭生活的方法，增加自我接納與享受新的生活點滴的能力。推薦這本書不僅可以幫助孩子和父母，也能讓更多人了解和關注重組家庭的議題。
 我爸爸愛上你媽媽 作者：依兒娜·拉姆汀克 (Ilona Lammertink) 繪者：艾琳·凡·林登卉森 (Eline van Lindenhuisen) 譯者：劉孟穎	我爸爸愛上你媽媽 (Mijn Papa Is op Jouw Mama) 作者：依兒娜·拉姆汀克 (Ilona Lammertink) 繪者：艾琳·凡·林登卉森 (Eline van Lindenhuisen) 譯者：劉孟穎 出版社：韋伯文化 《我爸爸愛上你媽媽》以孩子的角度切入離婚與再婚的議題，透過約柏和蘿絲兩人的故事，讓孩子們能夠理解和處理家庭變化的不安情緒。這是一本非常溫柔、用心的繪本，值得推薦給所有正在經歷離婚的孩子和父母閱讀，讓孩子們能夠正面面對這樣的變化，從中獲得心靈上的安慰和力量。



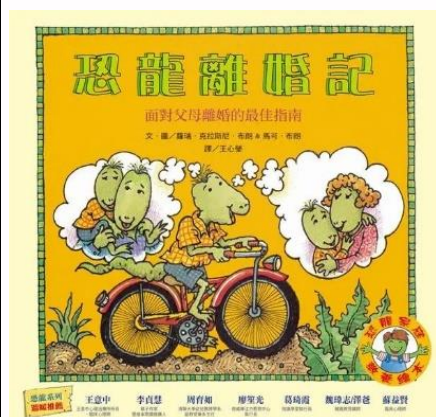
好事成雙 (Two of Everything)

圖文作者：巴貝·柯爾 (Babette Cole)

譯者：郭恩惠

出版社：格林文化

《好事成雙》講述一對可愛的兄妹如何面對感情不和、整天爭吵的父母。孩子們受夠了家裡的混亂，決定替父母舉辦一場「不結婚典禮」，慶祝他們的「分離」。故事以戲劇性的方式收場——父母分開後各自快樂，孩子們也獲得了雙份的愛和新房子。這本書以詼諧手法，幫助孩子輕鬆面對家庭變動和父母離異的嚴肅議題。



恐龍離婚記 (Dinosaurs Divorce) - 面對父母離婚的最佳指南

圖文作者：蘿瑞·克拉斯尼·布朗 (Laurie Krasny Brown) & 馬可·布朗 (Marc Brown)

譯者：王心瑩

出版社：遠流

《恐龍離婚記》是兒童人際與情緒管理的經典指南，透過可愛的恐龍家族，以直接、生活化的方式探討父母離婚的議題。它解釋了離婚的常見詞彙，引導孩子面對混亂、焦慮等內在情緒，並提供如「兩個家」、「探視權」和「繼親」等實際問題的積極解決之道。本書是協助孩子理解家庭變動的最佳安心良伴。



說出心裡話

作者：劉清彥

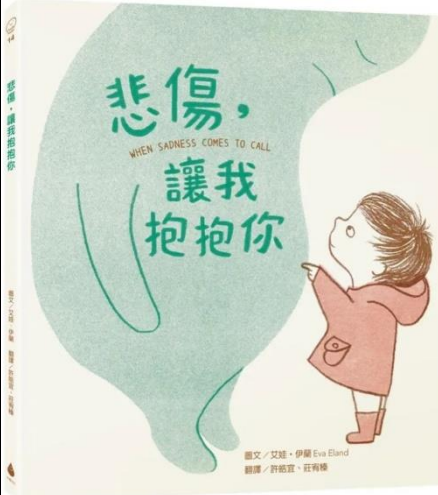
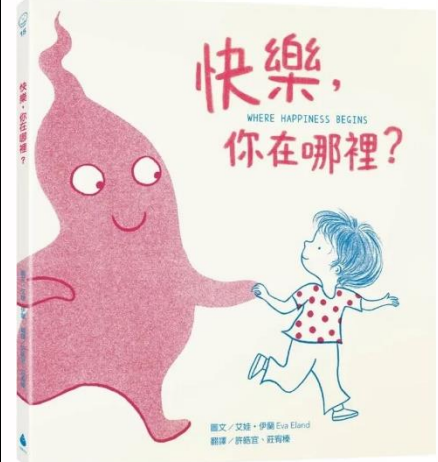
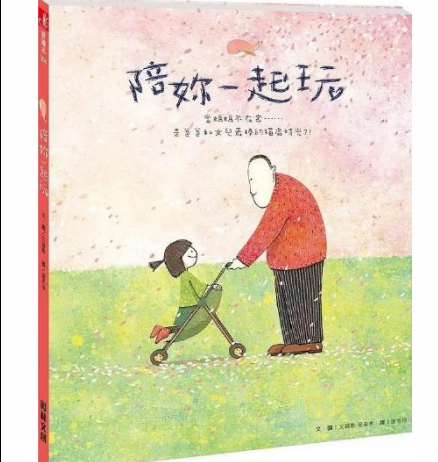
繪者：Singing

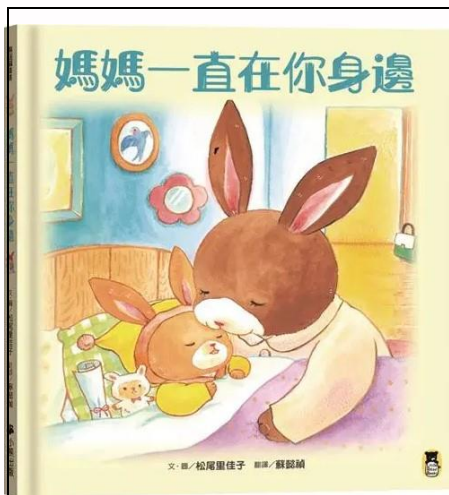
出版社：小天下

《說出心裡話》是一本由司法院發行的法治教育繪本。它以溫馨的故事和圖解，專門為面對父母離異或家事案件的孩子所設計。書中透過社工引導，幫助孩子理解「兒童友善出庭」的運作與流程，消除他們對法院的恐懼與不安。本書的核心宗旨是鼓勵孩子接納自己的情緒，勇敢而真實地說出心裡話，讓他們知道自己的權益在法律上受到保障。

親子共讀推薦

透過繪本以及一起閱讀來認識情緒，找出親子陪伴的方法，讓親子間更理解雙方需求，陪伴與滋養。(圖片來源：誠品線上)

書籍	介紹文
	悲傷，讓我抱抱你 (When Sadness Comes to Call) 圖文作者：艾娃·伊蘭 (Eva Eland) 譯者：許皓宜/莊宥榛 出版社：水滴文化 《悲傷，讓我抱抱你》是一本溫柔療癒的繪本，透過孩子直接淺白的語言，讓離婚的父母和孩子可以聊一聊離婚所帶來的悲傷與失落情緒。這本書讓孩子們學會如何說出自己的感受，並透過抒情的文字和插畫，陪伴他們度過悲傷的時光。透過閱讀和說故事，親子間可以一起探討這個沉重的議題，讓感受不再孤單，找回陪伴與支持。
	快樂，你在哪裡？ (Where Happiness Begins) 圖文作者：艾娃·伊蘭 (Eva Eland) 譯者：許皓宜/莊宥榛 出版社：水滴文化 《快樂，你在哪裡？》是一本溫柔且迷人的繪本，能夠引導孩子們放鬆自己的感覺，學習如何與不同情緒相處。特別適合離婚後的父母與孩子閱讀，幫助他們共同走出情緒低谷，找到快樂的方向。
	陪你一起玩 (우리는 아빠와 딸) 圖文作者：文鍾勳 (문종훈) 譯者：謝秀梅 出版社：閣林文創 《陪你一起玩》是一本感人的繪本，描述了一位父親如何用心陪伴女兒成長的故事。藉由這本書，也希望提醒父母們，在離婚後即使沒有同住，也要用心陪伴孩子，創造屬於父女倆的獨特回憶。推薦給所有離婚後的父母，讓他們更深刻地認識到陪伴孩子的重要性。



媽媽一直在你身邊 (たからもののあなた)

圖文作者：松尾里佳子 (まつお りかこ)

譯者：蘇懿禎

出版社：小熊出版

《媽媽一直在你身邊》是一本溫馨的繪本，透過芙芙與媽媽的故事，表達了孩子對於父母關注和陪伴的渴望。尤其對於離婚家庭的孩子來說，更是需要父母關心和照顧的時候。透過共讀這本書，父母和孩子可以更加理解對方的情感需求，讓親子關係更加緊密。



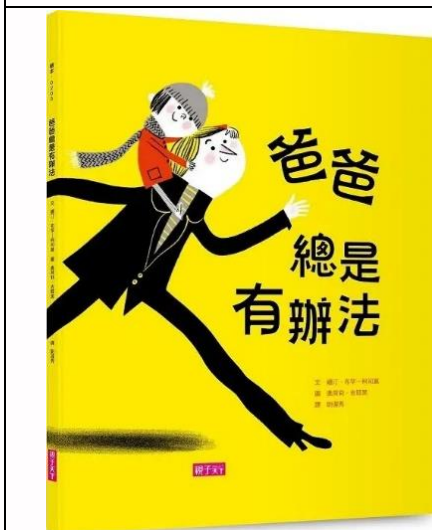
媽媽生氣了！ (엄마가 화났다)

圖文作者：崔淑禧 (최숙희)

譯者：黃衷之

出版社：維京國際

《媽媽生氣了！》是一本溫馨的親子繪本，教導孩子和父母如何處理情緒和溝通。尤其適合離婚家庭的父母和孩子閱讀，讓他們了解彼此、理解彼此、相互包容和愛護。這本書能為家庭帶來撫慰和平和感受，讓彼此關係更加緊密。



爸爸總是有辦法 (Papa à Grands Pas)

作者：娜汀·布罕-柯司莫 (Nadine Brun-Cosme)

繪者：奧荷莉·吉耶黑 (Aurélie Guillerey)

譯者：尉遲秀

出版社：親子天下

《爸爸總是有辦法》是一本幽默可愛的繪本，故事講述爸爸如何運用聰明機智，解決兒子心底最真實的擔憂，並保證孩子不會被遺忘與丟棄。透過共讀，父母與孩子可以創意發想"找方法"的過程，並理解自己不可能會被父母丟棄的真相。尤其推薦給離婚後的父母與孩子閱讀，帶來愉快且有益的親子互動。