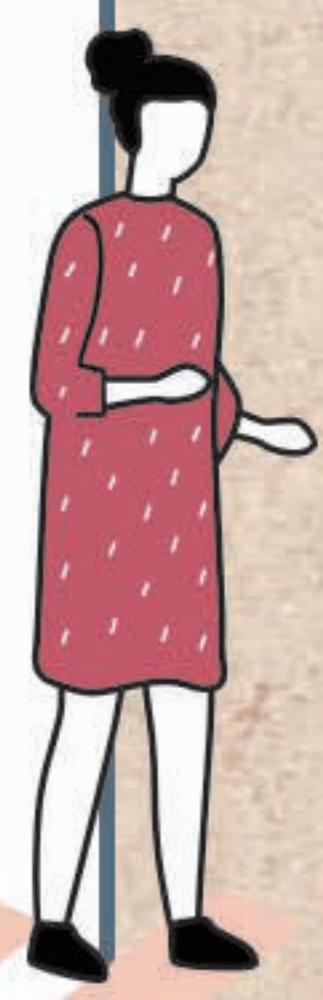


目錄

CONTENT



- 2 前言
- 4 再婚家庭的成長階段
- 6 家庭建立
- 7 再婚・不再分 - 建構再婚家庭的藍圖 | 魏安儀
- 13 夫婦情緣
- 14 三人夢 | 李慧芝
- 18 玻璃屋外 | 魏安儀
- 22 親子情緣
- 23 我們這一「新」家 | 趙崔婉芬
- 26 我不是夾心人 | 吳潔玲
- 29 獨一無異的聯繫 | 黃潔明
- 33 重新出發
- 34 雨後彩虹 | 魏素華
- 38 十個再婚父母覺得最尷尬的情境
- 40 有用資源



前言



對於錯失、遺憾的事情，很多人都喜歡有多一次機會(Take 2)，推倒重來，彌補過錯。現代人處理婚姻困局亦是如此，無奈地以離開作為出路，以再婚作為Second Chance，和另一個人，滿懷希望地攜手共建家庭。有孩子的，更希望為孩子重建一個遮風擋雨的家園。

現時，每年再婚的個案數字告訴我們，再婚的家庭與日俱增。不知不覺間，我們身邊亦多了親友和服務對象重組家庭。然而，社會對這個現象較少討論，像是接納，但又有點顧忌。對於當事人的心理狀態和需要，我們亦欠缺有系統的探究，更遑論有什麼有效的服務模式。

感謝家庭議會的支持，贊助我們以試驗計劃的方式，推行了「親子情緣GPS」，讓我們以近距離接觸再婚家庭，包括父母、繼親和孩子。我們看到重組家庭的成年人如何鼓起勇氣、又驚又喜地進入另一段親密關係，然後跌跌碰碰地經歷每一個難關。我們也見到生活在其中的孩子，全心依賴成年人帶領他們尋找一個安全的避風港，可以安心地成長。在這個過程中，我們發現無論成年人或孩子，他們都感到孤單和無助，需要多一點體諒，接納和指引，好讓他們能夠平穩地過渡，建立新家庭的秩序和相處方式。

為此，我們出版這本小書。我們希望為帶著孩子重組家庭的家長，帶來一份安全感，有如在旅途上的GPS，在家庭關係和親子情緣的建立過程中，找到指示的路標，於分岔路口得到一些提醒。我們更希望這小冊子能幫助專業人員和同行者，對再婚家庭的成長有所了解，能以敏銳的心和適切的服務支持再婚人士跨過障礙。

藉此機會，我要多謝幫助撰稿的魏素華博士，多謝她百忙中抽時間為再婚家庭的親子連繫作一探討，指引我們的實務工作。我亦衷心感謝撰稿的同事，把服務使用者經歷的故事娓娓道來。看似小小的故事，實在為我們的服務向前推進了一步。

說到底，無論是一次、兩次，婚姻是需要兩個人的委身和努力。“It takes 2 to make a marriage work”. 我仍是如斯盼望，我們的婚姻是“一Take過”，一生一世。

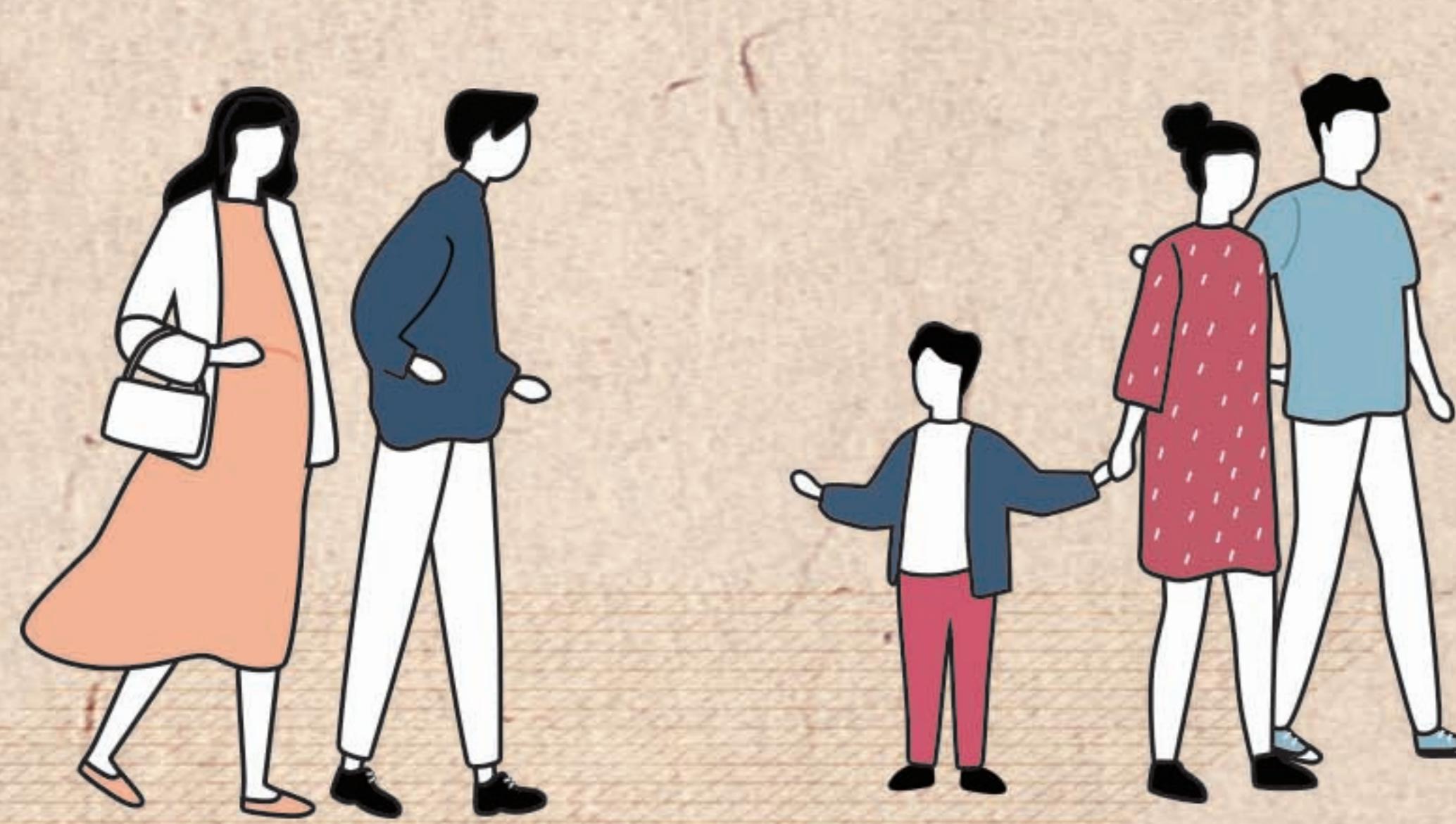
趙崔婉芬
總幹事

香港公教婚姻輔導會



再婚家庭的 成長階段

ROAD MAP



FANTASY STAGE 幻想期

夫婦期盼新家庭能迅速融合，相信有愛便能解決一切困難。孩子於此階段仍強烈渴望見到父母重修舊好。

初期階段

AWARENESS STAGE 意識期

繼親開始表達自己的感覺及個人需要；親父/母亦意識到建立新家庭比預期的困難要多。

IMMERSION STAGE 沉浸期

親生父/母與孩子的緊密連結形成一道無形的界限，讓繼親感到被排拒於外，成為家庭中的「外人」。

ROAD MAP

CONTACT STAGE

接觸期

家中開始出現一對一的關係（夫婦、親父/母子女、繼親與繼子女），各系統間能互相扶持。夫婦間能攜手處理家庭事宜，商討子女管養問題。

6

RESOLUTION STAGE

鞏固期

新家庭建立了穩固及互信的繼親子女關係，成為「親密的外人」，這家庭的傳統及規條得以順利建立。

後期階段

4

中期階段

MOBILIZATION STAGE

移動期

繼親要求與配偶有多二人相處時間；親父/母感受到被拉扯的壓力，掙扎是否要迎合新配偶的需要。

5

ACTION STAGE 行動期

家庭成員間的需要及界限變得清晰，新家庭的運作取得共識，關係漸趨穩定。

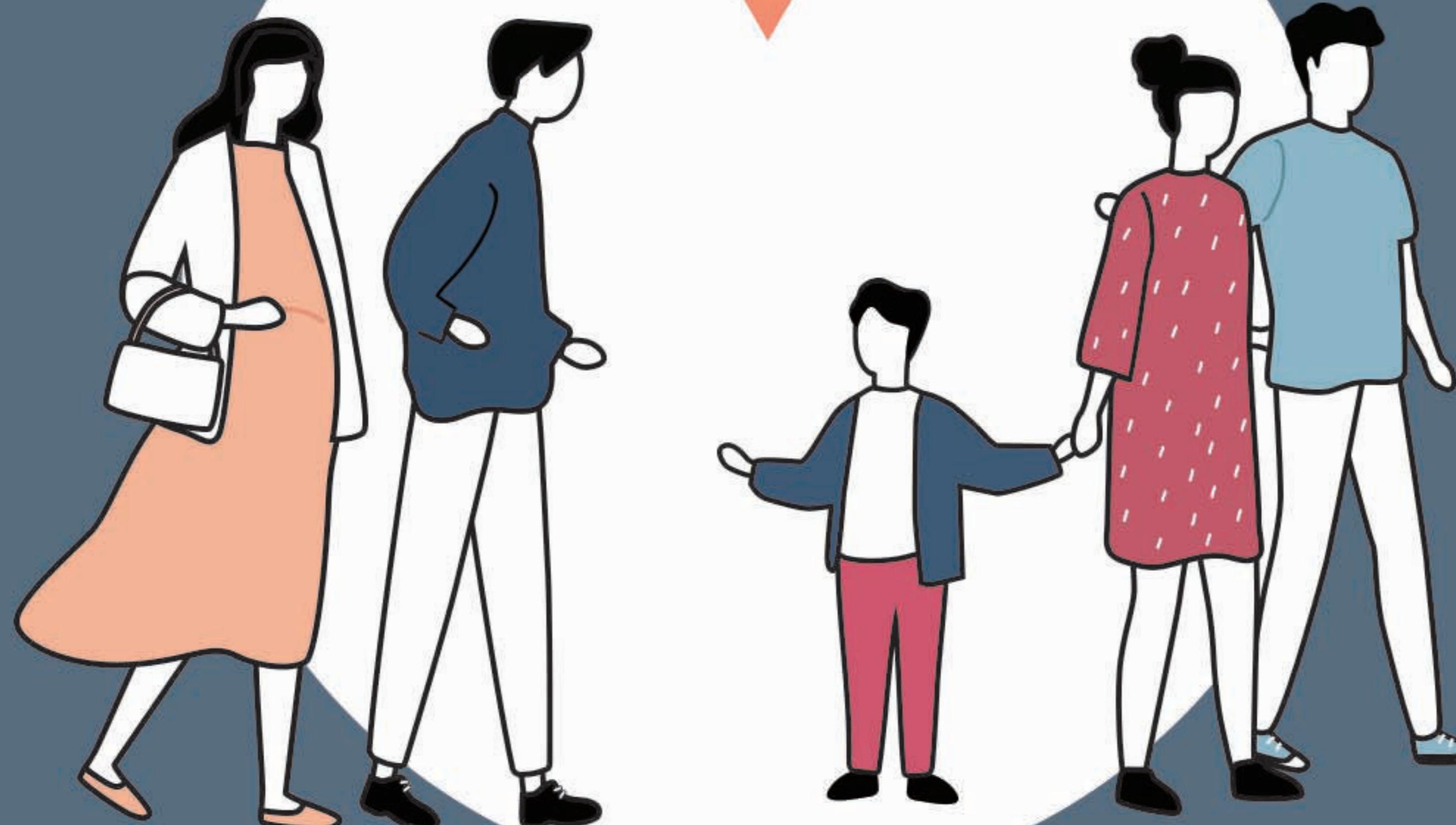


參考書目

Papernow, P.L. (2009). *Becoming a stepfamily: Patterns of development in remarried families*. New York: Routledge.

黃麗影著。《幸福的實踐—婚姻輔導解構》。香港：突破出版社，2015。

1



- 家
- 庭
- 建
- 立

再婚・不再分

建構再婚家庭的藍圖

魏安儀



有一天，小昭的父母決定帶著她出海冒險，途中他們遇上大風浪，船被吹翻了，爸爸不知所終，剩下小昭與媽媽抓著浮木漂流到一個荒島，經歷浩劫的二人收拾悲慟，於島上展開新生活。一天，一位探險家乘著小船經過，他向小昭母女伸出援手，願意乘載她們回家。媽媽很高興有機會和小昭離開荒島，立即便答應了；小昭心裡不想離開，她希望留在島上能與失蹤的爸爸重逢，她對陌生的探險家亦存有懷疑。船駛出大海，途中遇到不少風浪，小昭暈船情況嚴重，媽媽忙於照顧她，無暇協助探險家處理航行事宜。探險家發現小船的容量原來不足應付三人，船行駛得很慢，船上的物資難以支撐回到岸上，他很憂心但又找不到解決方法；此時，海上驟然飄來一股濃霧，三人被困海中央，茫然地尋找出路.....

中國人喜歡用「同舟共濟」比喻團結互助，同心協力，共渡困難。故事中的三人雖然共坐一舟，但因成員間欠缺共同目標，告別荒島前欠缺周詳計劃，遇到困難時更變得手足無措。小昭内心早已不情願跟隨探險家出海，身體的不適令她不能自救；媽媽心繫女兒，沒有仔細了解探險家是否有足夠能力背負她們的安危；探險家，空有一股熱誠協助母女逃離困境，但欠缺妥善的安排，亦未意識到小船的容量及物資是否能應付三人在海上的日子。

小昭的故事正好描繪再婚家庭，在建立家庭初期所遭遇的挑戰和惶恐。



家庭的變奏

一般家庭是由夫婦二人結合開始，途中逐步加入兒女，家人間的感情和團結隨著年日和成長階段的調整和接納，才可融洽相處。再婚家庭的組合則是有所不同，如果夫婦任何一方有子女，親子關係和子女均自動地加入這個家庭，各成員並需要以較快的速度協調適應，使「新」家庭得以安定下來。再婚家庭組成後第一個挑戰便是親父/母和子女要再一次面對一場重大的家庭變奏。為再婚人士來說，要再次相信及委身一段關係，難免會顯得戰戰兢兢，這種不安往往反映於面臨轉變時的猶豫不決。由於親子關係的建立先於再婚的夫婦關係，親父/母習慣以孩子的需要作依歸，容易忽略新配偶的需要。為孩子來說，他們仍然渴望見到父母能破鏡重圓，很難由衷地接納繼親的加入，再加上對非同住親父/母的忠誠，即使繼親待孩子不薄，要得到孩子的接納還是需要等待。繼親若然不能理解親生父/母和子女的連繫，很容易產生一種被排拒於外的感覺。繼親的孤單失落及情感需要，如長時間得不到配偶的回應，便會化為憤怒怨懟，夫婦二人會因為管教孩子或共親職等事宜起衝突，令關係變得緊張。再婚家庭的結構越複雜(如雙方都是帶着子女再婚)，初階段所經歷的適應和挑戰會更多。

香港的再婚率佔結婚人數達到三分之一，顯示再婚家庭的數目不容小覷。然而，再婚這議題於本地很少被談及，針對再婚家庭的服務於本港亦是處於起步階段，因此如何理解再婚家庭遇到的問題及解決方法鮮有例子可循。我們若以再婚家庭當作為與一般家庭無異，很可能會帶來很大的期望落差，甚至把過渡期遇到的挑戰理解為彼此「愛得不夠，認識不深」，為夫婦帶來另一次的離異危機。

再婚家庭建構歷程

因此，夫婦二人對再婚家庭的建構有清晰的理解及設定合理期望，是建立新家庭的首要任務。學者Papernow對再婚家庭建構歷程的研究或許可給我們一點幫助：

初期階段

幻想期 1 Fantasy Stage

夫婦期盼新家庭能撫平上一段婚姻帶來的傷口(無論是離婚或喪偶帶來的傷感)，再婚的一方希望為自己和孩子找到一位更好的伴侶和父/母；繼親亦期望自己可以填補這個家所欠缺的。相對於成年人，孩子於此階段仍強烈渴望見到父母重修舊好，甚或能維持與父/母親「單對單」的接觸。

沉浸期 2 Immersion Stage

夫婦開始體驗到再婚家庭結構上的獨特所帶來的現實狀況。親生父/母與孩子的情感連繫、日常生活習慣、假日活動安排、做決定時的默契等等都會形成一道無形的界限，讓繼親感到被排拒於外，成為家庭中的「外人」(outsider)。對於繼親的不能融入，親父/母往往會歸咎於對方不夠委身，或與孩子沒有血緣關係所致。

意識期 3 Awareness Stage

繼親意識到自己被拒絕並不單純是個人問題，而是「外人」的位置令他無法迅速融入家庭，這份覺察讓繼親減少自我批評及自責，開始表達自己的感覺及個人需要；親父/母亦意識到新家庭的建立不能一蹴而就，重新思考自己作為橋樑的角色可以怎樣協助新家庭建立。





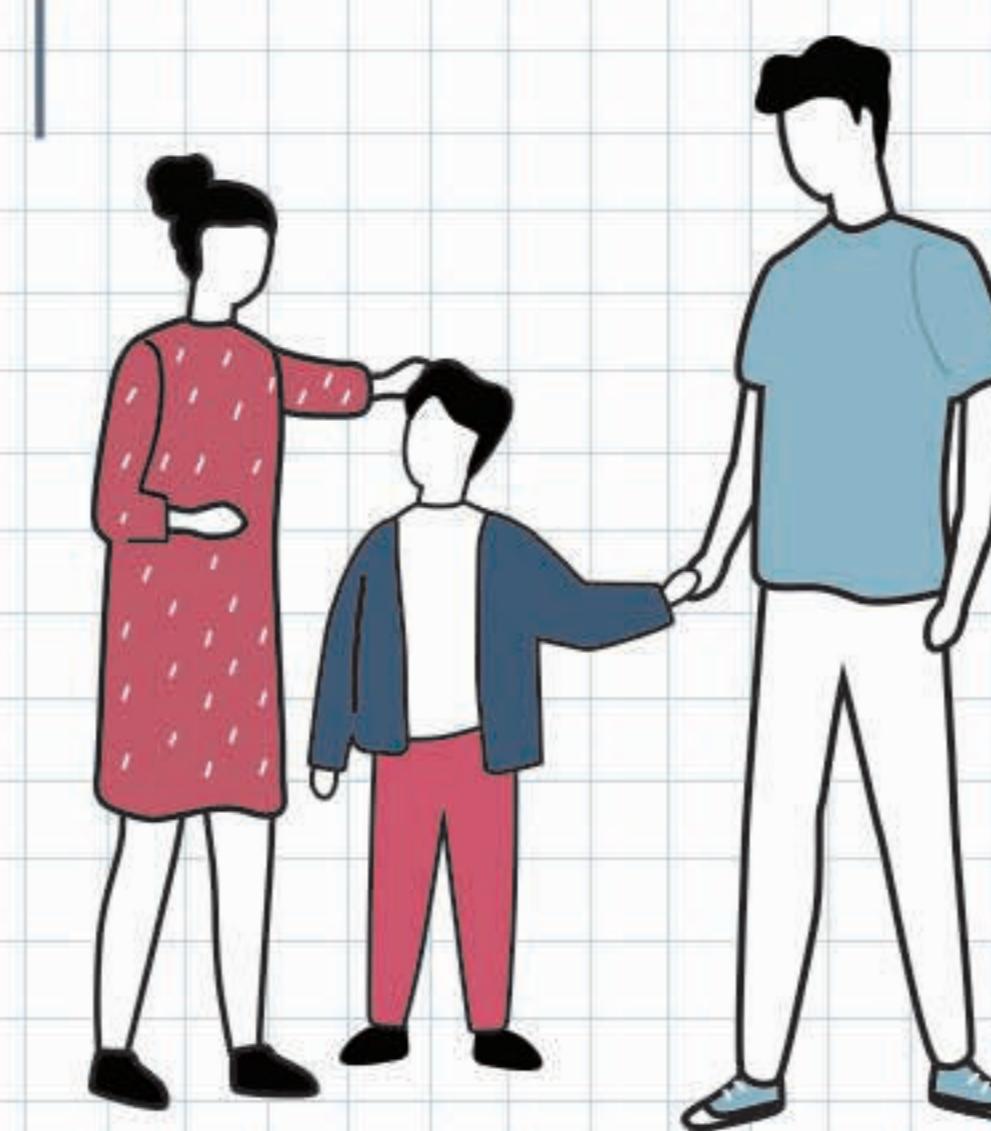
中期階段

| 移動期 4 Mobilization Stage |

繼親開始為自己作更多的爭取，要求與配偶有更多二人相處時間，希望對方減少與前度配偶的接觸等等。親父/母感受到被拉扯的壓力，會掙扎是否要迎合新配偶的需要。

| 行動期 5 Action Stage |

家庭成員間的需要及界限變得清晰，亦開始釐清各人的角色位置。對於新家庭如何運作取得共識，家中的爭拗減少，關係漸趨穩定。



後期階段

| 接觸期 6 Contact Stage |

家中開始出現一對一的關係(夫婦、親父/母子女、繼親與繼子女)，各系統間能互相扶持及好好相處。夫婦間能攜手處理家庭不同事宜，甚或商討子女管養問題。

| 義固期 7 Resolution Stage |

新家庭建立了穩固及互信的繼親子女關係，屬於這家庭的傳統及規條得以順利建立。繼親與孩子能建立非血緣的親密關係，成為「親密的外人」(Intimate Outsider)。

為新家庭建立足夠裝備

據統計，以上的建構過程平均需時要4-7年，因此再婚家庭於成立初階段要有充足的心理預備，新家庭的建立不會一蹴而就，成員間的真感情亦需要生活經驗一點一滴累積起來。要協助新家庭有充足的裝備面對挑戰，夫婦二人需要共同經營：

合理期望

夫婦二人認知建立再婚家庭的複雜及獨特性，不要低估家庭磨合所需要的時間。繼親不能取替非同住親生父母的位置，亦不能馬上履行管教子女的角色。

建立互相支持的夫妻關係

親父/母留心繼親於初階段時的適應，聆聽及接納對方可能會感受到被排外的孤單及嫉妒。多安排二人相處時間，讓夫婦關係有所滋長，穩定家庭。



找出共通點

再婚家庭的成員往往擁有不同的生活習慣、宗教信仰和價值觀，多發掘成員之間的相同之處，有助拉近彼此距離，提升和諧及熟悉的感覺。



建立新的家庭傳統

藉著節慶或於特別日子舉辦家庭活動，建立屬於「新」家庭的傳統和家規，有助創造共同回憶，增加家庭成員之間的歸屬感。



同路人支援

因為社會對再婚人士的偏見，家庭成員難以向別人分享內心的苦難，這些鬱結往往會進一步內化為個人問題，時而自怨自艾、時而控訴伴侶，為家庭關係帶來動盪。現時本港亦開始有機構提供再婚家庭輔導服務，再婚人士可主動參加相關課程，建立同路人支援網絡，彼此勸勉，孕育希望。

要成功建立再婚家庭，只有愛是不足夠的。夫婦需要設計新家庭的發展藍圖及作好充足的預備，依循預設航線徐徐漸進，縱然偶而偏離航道，亦能迅速重整旗鼓，重新出發。當夫婦二人能同心領航，新家庭必能安穩地揚帆出海，迎向美好的未來。

(文章轉載自《橋》婚姻及家庭季刊，第145期，2018年12月)

參考書目：

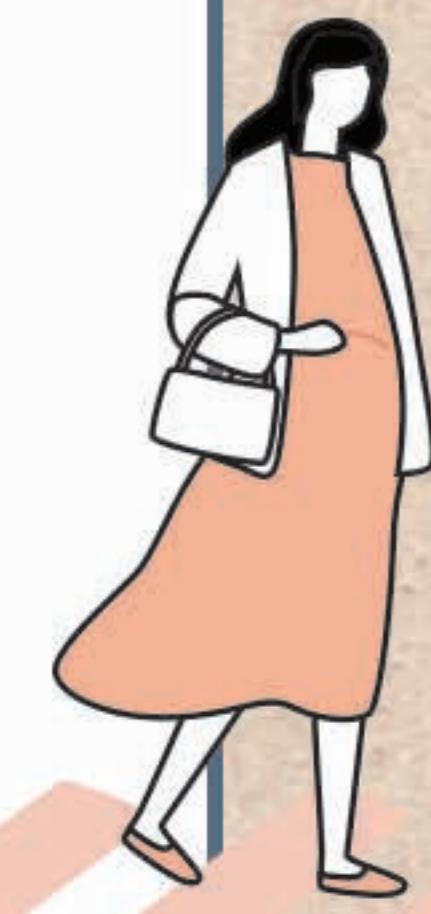
Papernow, P.L. (2009). *Becoming a stepfamily: Patterns of development in remarried families*. New York: Routledge.

黃麗彰著。《幸福的實踐 - 婚姻輔導解構》。香港：突破出版社，2015。

2



- 夫
- 婦
- 情
- 緣



STORY 1

三人夢

李慧芝



小麗(媽媽)的夢想：「我和前夫離婚時，兒子還不到五歲，我一直都對兒子感到內疚。直到我遇見大衛，我以為我可以再次給予孩子一個溫暖的家，孩子也可以再次體驗父愛了！我也假設我和大衛是同樣愛錫兒子的，可是，後來我才發現他原來沒有像我一樣享受和孩子在一起……」

大衛(繼父)的夢想：「我覺得小麗獨力照顧兒子真的不容易，我很希望自己能幫得上忙，至少兩個人一起照顧兒子也應該容易一點吧！但是，我沒想到情況竟然比我想像中困難和複雜，並非我想幫忙便行，我有時甚至會懷疑自己的角色和能力，並感到困惑和自責……」

子諾(兒子)的夢想：「大衛叔叔好像對我也不錯，但我還是時常想念著爸爸，我仍希望爸媽可以像以往一樣，一起帶我出去玩。我也擔心叔叔會搶去媽媽對我的關注和愛……」

小麗和大衛婚後一年，兩人都開始感到幻想破滅。小麗當初十分感激大衛願意接納她的過去和孩子，因此即使目睹大衛在照顧孩子上，沒有表現得很積極和主動，她也不敢有太多的抱怨，更不敢表達自己的需求。她只有用理性說服自己，相信丈夫和兒子會慢慢建立起感情來，孩子還是會感受到大衛對他的愛的。

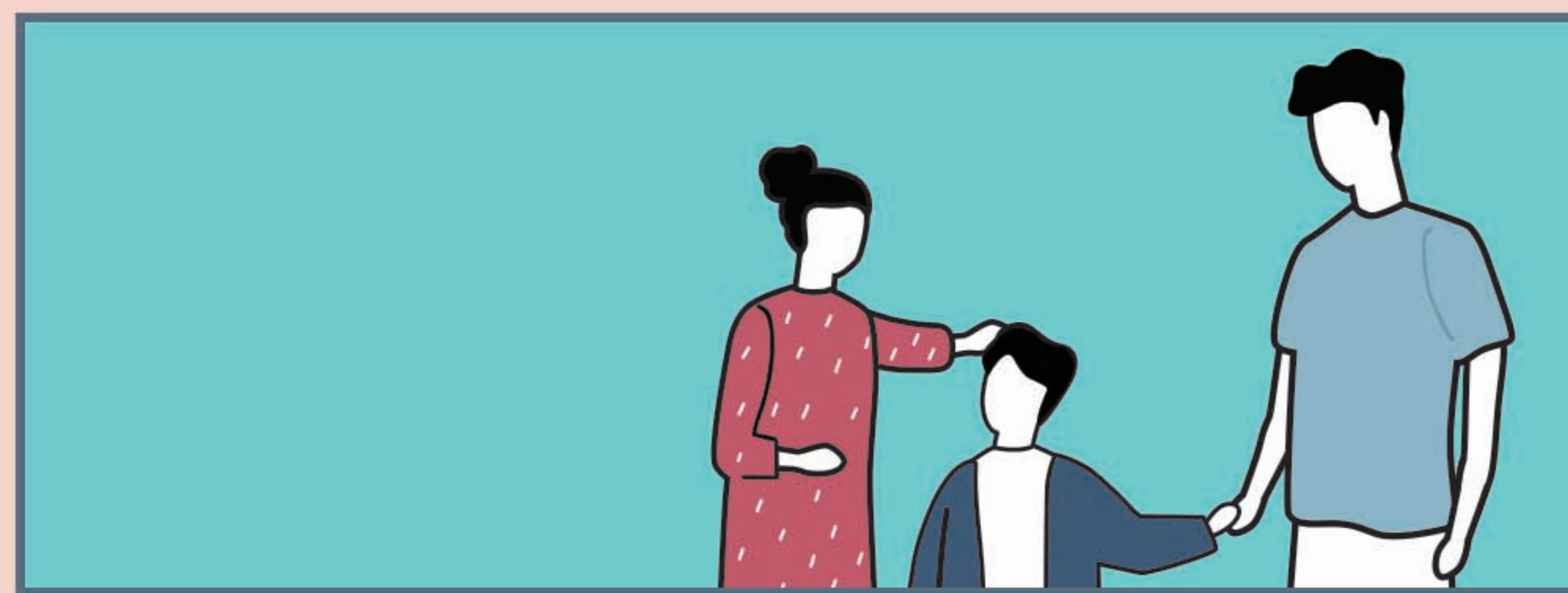
另一邊廂，大衛卻覺得小麗和兒子感情親密，在日常的生活中，他總是覺得無法擠進母子倆的小圈子內。他唯有用工作來排解鬱悶和不安。久而久之，夫婦倆愈來愈感到孤單和無助，關係也變得愈來愈疏離。



輔導員觀察

小麗和大衛的例子，常見於建立再婚家庭的早期階段。每個家庭成員帶著期盼夢想建立新家庭。例如：生父母會期望再婚能帶給子女一個完整的家，彌補離婚對孩子造成的創傷和遺憾。他們會很自然地期望配偶能像自己一樣疼愛孩子，並與孩子和諧相處。

另一方面，繼親會希望自己的加入，能為再婚家庭帶來正面的轉變，填補配偶家庭中的缺失，分擔配偶在照顧子女上的壓力，甚或希望自己做父母可以做得比前任配偶更優勝，以贏取孩子的信任和愛。這些自我期望無形中會增添適應上的壓力，當孩子出現抗拒表現時，繼親



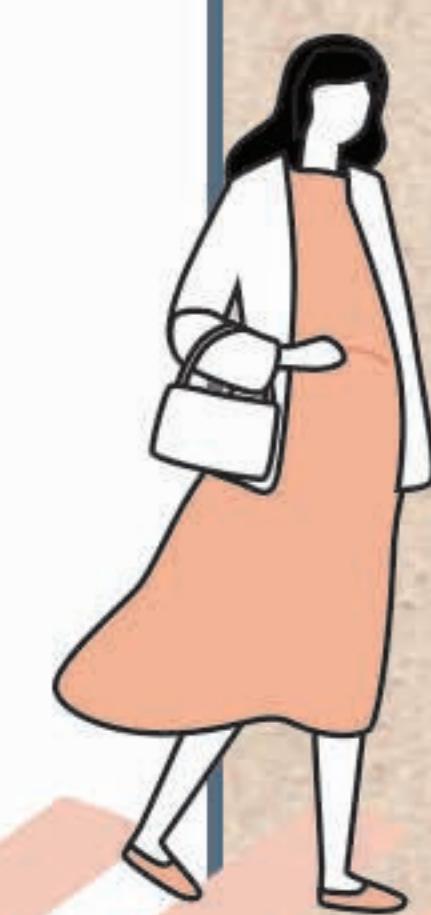
會很容易感到自責和內疚。在這時候，繼親都會渴望得到配偶的肯定和支持，並體諒他們的難處。假如生父母也因著幻想破滅而感到失望，而未能及時回應繼親的感受和肯定繼親的努力時，夫婦則會立時陷入孤單和無助的狀態。

對孩子來說，他們仍可能幻想著親生父母能夠重修舊好。假如父母很快便投入在新一段的感情，甚至再婚，孩子更會因為害怕失去同住父母的愛，而對繼親表現出抗拒和怨恨。他們也會害怕因為接受了繼親，而背叛或傷害了不同住的父母。因此，在建立再婚家庭的初期，孩子仍緬懷著以往和親生父母生活的情境。他們需要父母體會和接納他們的心情，不要急於要求他們立即接受繼親。

每一個再婚家庭經歷「夢想期」的長短不一，各家庭成員抱持幻想的強烈程度亦有差異，這些因素都會影響再婚家庭的發展速度和難度。夫婦需要承認理想與現實有差距，及早辨識各家庭成員的期望，學習接納和調校期望，並肯定各人在適應過程中的需要、感受和壓力。這樣的話，再婚家庭必然能順利過渡，邁向一個成長階段。

GPS 建議

1. 及早覺察自己及各家庭成員的幻想和期望，深入了解期望背後的感受和需要，是否源自於自己在過去經驗中的失落和遺憾？又或是自己未滿足的情感需要？
2. 夫婦積極溝通，接納彼此對再婚的夢想，坦誠分享自己對婚姻及家庭關係的期望。
3. 保持開放的態度，學習從現實的限制中調整期望，並以「同理心」了解家庭成員面對的困難和感受。
4. 同理孩子的感受，接納孩子仍存有父母重收舊好的渴望，明白他們的失落、傷心、憤怒和害怕等的心情，無需急於要孩子接受繼親。繼親宜先與孩子建立關係，增加彼此的信任，才實施管教。
5. 肯定各人在適應過程中的努力和嘗試，互相支持。夫婦能夠建立安全親密的情感連繫，是成功過渡適應期的關鍵。



STORY 2

玻璃屋外

魏安儀



子雋與前妻離婚後，便認識了同樣已離婚並育有一女的晞文。經歷過離異的傷痛，二人本來都沒有再婚的打算，但一次旅行的經歷改變了子雋的想法。

一個圓滿的家

「我肚子很痛！」晞文8歲的女兒 - 詠芯，半夜醒來，痛苦地呻吟着。

「立即送她到醫院吧！」子雋一邊說一邊為母女二人執拾証件，預備帶詠芯到當地醫院求醫。詠芯痛得面容扭曲，無法行走，子雋背起詠芯奔出酒店，跳上計程車。抵達醫院後，晞文與詠芯於病人席上等候，子雋於登記處填寫資料。

「你是小孩的什麼人？」護士提醒子雋於「關係欄」上填上正確的資料。

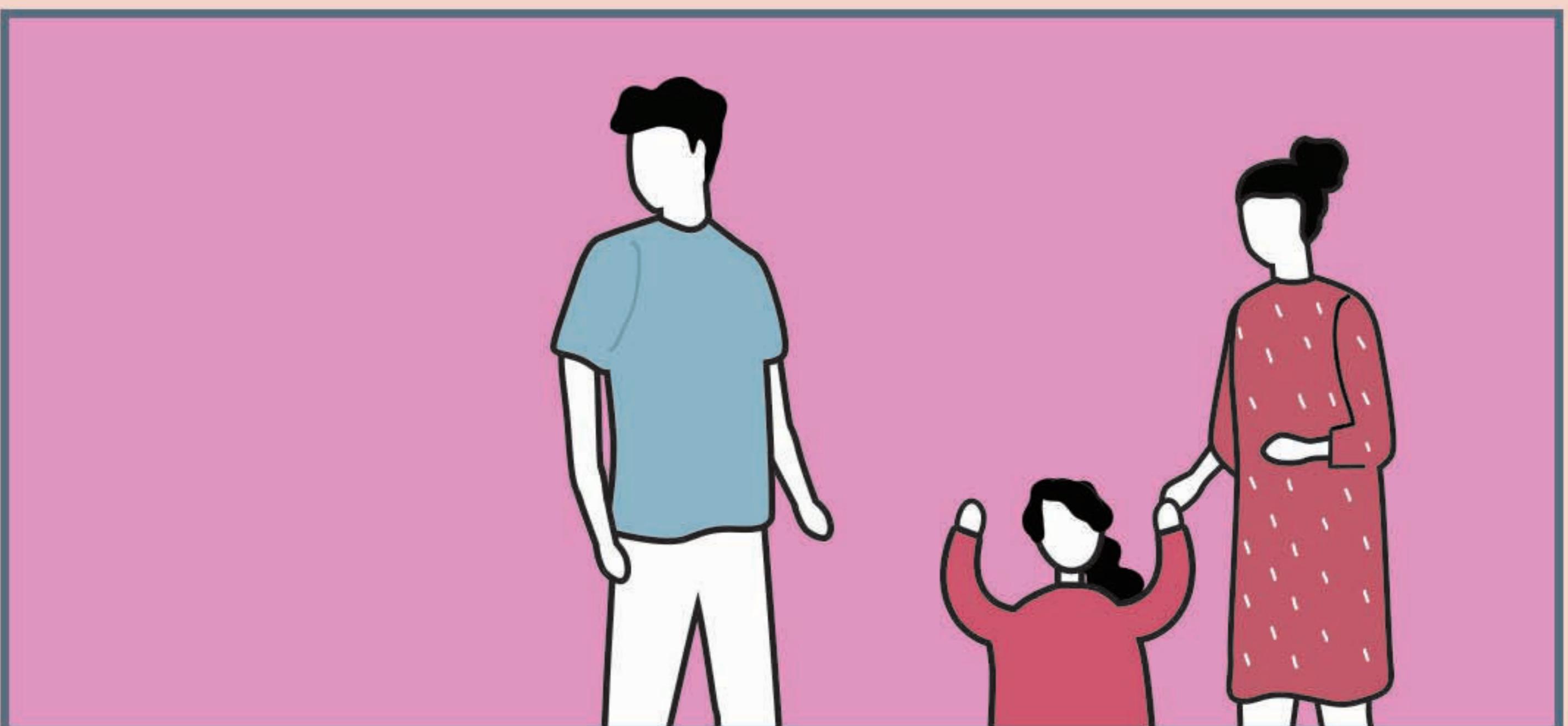
子雋心中一凜，眼前的登記表提醒他並不是詠芯的父親。

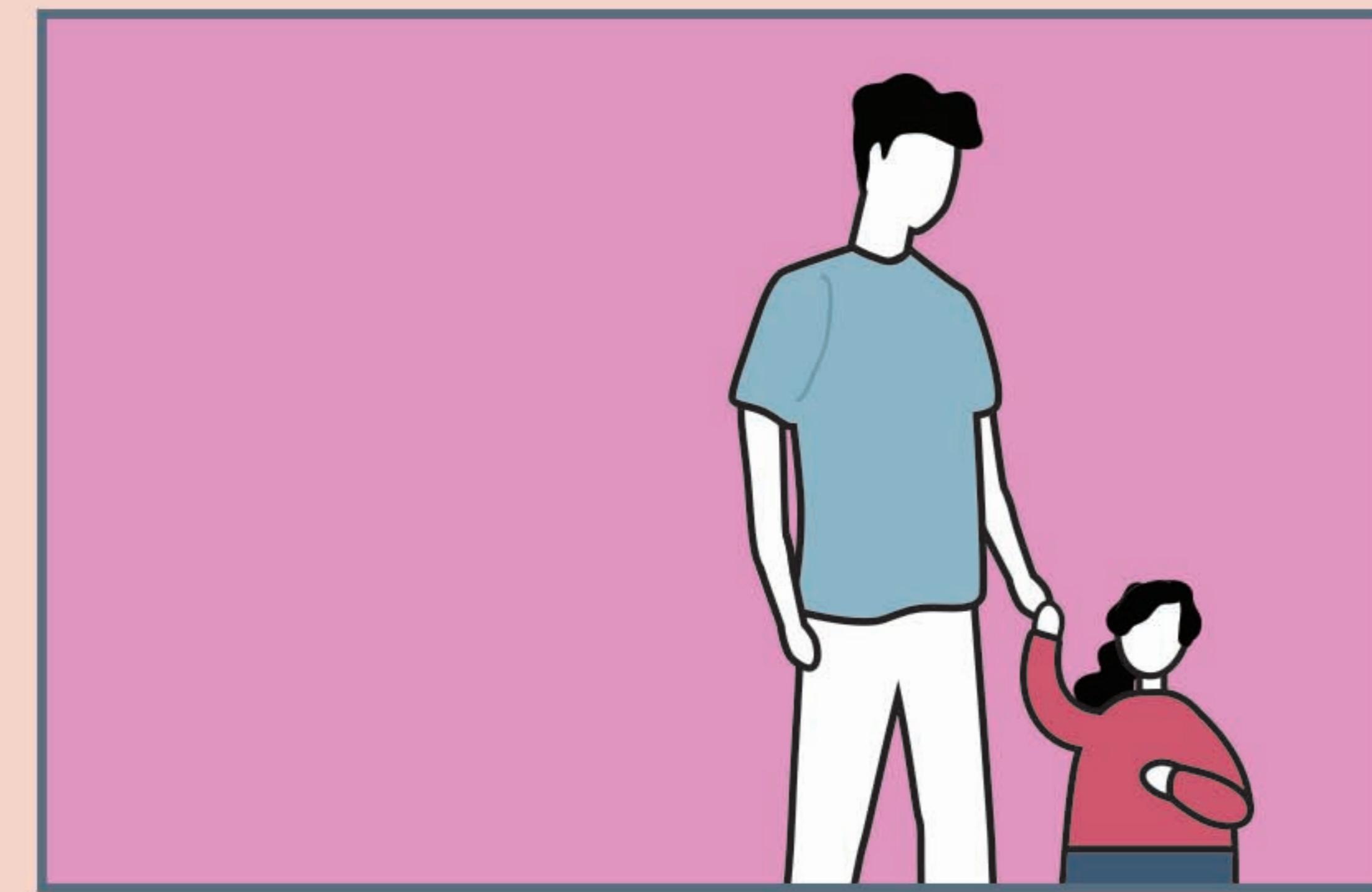
自此，一股想要與晞文及詠芯建立一個「家」的渴望，於子雋心底油然而生。晞文被子雋的真誠打動，亦希望給女兒一個圓滿的家，因此二人便決定結婚了。

我是家中的「外人」

子雋一直覺得自己與詠芯相處融洽，與晞文拍拖時亦不時安排「三人行」活動以增進感情，料想不到一起生活後，彼此於生活習慣上的差異卻帶來不少磨擦。

晞文與詠芯都是熱情、喜歡表達自己的人，有母女二人的地方，便有不絕於耳的笑聲，與喜歡安靜的子雋剛好相反。於管教上，子雋與晞文亦持不同態度，但礙於自己不是詠芯的親生父親，子雋只能尊重晞文的處理方法。最後，令子雋感到失落的，是他與晞文的相處時間於結婚後大大減少，婚前的拍拖時間現在都自動轉變為親子時間。有時候，子雋亦想到戶外走走，但因母女二人都怕日曬，又不太喜歡走動，故此最後都會遷就她們的喜好。子雋拙於表達，為免影響家庭和諧，又為了討好晞文，子雋會順應她要求多參與「親子時間」。然而每次看着母女二人的親密，子雋更感到自己被排拒於外，宛如家中的「外人」。





輔導員觀察

子雋遇到的困難是源於親子系統與夫婦系統於新家庭建立時，產生「角力」的現象。

帶着孩子的晞文，在再婚之前，已經與詠芯建立了一種強烈的依附關係，而這種親密性對剛加入新家庭的子雋來說，猶如一間玻璃屋，看得見母女二人在裏面，但自己又進不了去。這種無形界限會呈現於日常生活中：例如收拾物品的方法、餐桌禮儀、收看的電視節目、假日活動及節慶的安排等等，生活每個細節都滲透出母女二人的緊密連繫和默契。為母女二人來說，這些潛藏的家規及生活習性為她們帶來安全和可預測的生活方式，這份安全感對於經歷過離異傷痛的她們尤為重要。碰巧子雋生性隨和，加上心中想要照顧妻兒的男子氣概驅使，使他把所有焦點放到母女二人身上，忽略個人需要，亦難以向晞文反映自己被排拒於外的孤單、失落和嫉妒等感受。

很多人誤以為新家庭的發展不如預期，歸因於繼親的不夠投入，是源於沒有血緣關係所致。但事實上，親生父/母和子女對繼親的敏感和開放態度，是十分重要的。

GPS 建議

- 故事中的子雋可以嘗試坦誠地向晞文反映感受，不需因為要逃避失望及難過而抽離自己。子雋的坦誠及靠近亦會使晞文安心，使夫婦有空間反思如何平衡親子與夫婦關係，回應子雋感到被排於外的孤單。
- 新家庭建立之初，帶著孩子的一方需要多觀察伴侶的適應，以開放態度聆聽及接納配偶在適應上的困難。這樣就可安撫配偶被排於外的孤單感覺。
- 可以多安排「單對單」的夫婦及親子相處時間，減低孩子及新配偶因互相嫉妒從而引發的爭端。如果婚後會遷入其中一方的固有居所，可以邀請所有家庭成員一起商討裝修的安排，轉變室內的裝修及佈置可為大家帶來煥然一新的感覺。藉此過程，讓成員互相了解及締造多些新家庭的共同回憶，有助鞏固家庭的向心力。



- 親
- 子
- 情
- 緣

STORY 3

我們這一「新」家

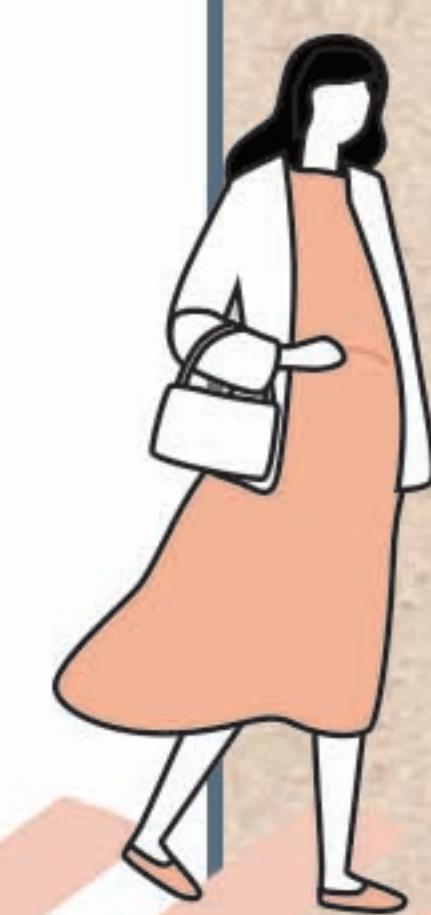
趙崔婉芬



文英和家強結婚4年，現在懷孕32週。現在，她和家強，還有家強和前妻所生的女兒茵茵(10歲)一起生活。文英和茵茵生活，真正成為茵茵的繼母，也是最近三年的事情。

文英懷著興奮的心情和家強結婚，她一心想幫助家強照顧茵茵，因為她覺得茵茵蠻可憐的，給她的親生母親當作小人球似的交給親友照顧，她的生母則忙著去結交男友。縱然她的家人反對她與家強結婚，還要作人繼母，但是她看到茵茵接受她，願意和她講心事，她便感到心滿意足了。就是因為這份安心，她和家強決定生育，養育屬於他們的孩子。

起初，家強對她還算慇勤，可是，文英懷孕後，她覺得世界變不一樣了。首先，家強的雀躍好像只維持一段短時間。當文英向他訴說懷孕的身體不適時，他總是說：「茵茵的媽媽以前也是這樣，一會兒便無事了，不用緊張……」文英曾提出希望家強陪她去產前檢查，他去過一次，之後便說忙，推卻不去。文英滿口是不在乎，但心裏著實難受。她不禁把自己和他的前妻比較，甚至懷疑家強是否真的愛自己，是否會愛錫肚裏的孩子，越想就越覺得自己孤苦伶仃。



文英原本覺得茵茵頗接受她的。可是，不知道為什麼，自她懷孕後，茵茵好像不太熱切，有時甚至不理睬文英。每當文英因為勞累要休息時，茵茵便拉著爸爸出門，丟下文英，令文英感到更孤立。

「你怎麼啦？沒有覆我Whatsapp？」家強在電話問她。

「無什麼！剛才正在檢查，沒有時間回覆。」文英冷冷地回答。

「還好吧？以前茵茵媽媽……」

「不要再提她了，我是我，她是她。我肚裏孩子，你也有份的，你不是只得茵茵一個女兒……」文英按捺不住滿肚子的委屈，大聲喊著說。

「怎麼啦？鬧什麼情緒？一家人不是好好的嗎？茵茵其實很關心你的，你要睡覺，她便拉著我外出，讓你安靜地休息……」

「不用說了，總之，我覺得我在這個家，越來越不重要……」文英嗚咽著，說不下去。

輔導員觀察

蜜月期過去，再婚家庭的成員開始發現大家原來是很不同的一不同的性格、經歷、人生發展階段、處理問題方式等。面對大家的不同而帶來的矛盾衝突，繼親初期最常用的方法是叫自己盡力投入努力嘗試。可是，時間久了，當家庭和個人遇到新發展時(如在上述例子中：文英初為人母、家強再做父親、茵茵要做繼姐姐……)，每個人都需要別人了解和支持，以順利適應新的階段。如果這些需要不被滿足，內心便會感到焦慮、擔心和質疑，渴望其他成員主動關懷自己。文英，正是由最初的蜜月期，開始醒覺她的需要；由最初的主動投入，進展到希望得到別人的接納和關心。

GPS 建議



再婚家庭如果要順利過渡這個覺醒階段，必須要有策略去強化家庭的內聚力。建立內聚力，可以透過兩個方法：

1. 加強「一對一」的關係

每個成員需要與另一位成員作深入溝通和了解，建立關係，以避免猜疑和誤解。例如：

- 夫婦「一對一」：文英需要丈夫了解她初為人母的焦慮和需要；家強需要放下以往經驗，去認識文英的需要，給予關心，以迎接他們的孩子誕生。
- 生父女兒「一對一」：家強需要了解茵茵對文英懷孕的感受，例如，她有沒有因為新生弟妹而擔心自己的位置、她對自己做姐姐有什麼期望等等。
- 繼母女兒「一對一」：文英亦需要了解茵茵對新生弟妹的看法和對繼母的期望。茵茵可能因為內心的焦慮未能表達出來，以致盡量避免接觸文英，事實上，她是需要成年人諒解她的擔憂的。

2. 「新」家庭建立共享時間和愉快回憶

每當再婚家庭經歷家庭發展階段時，總有一些成員是曾經滄海，另一些成員則是「新丁」。故此，再婚家庭的成員需要把每次經歷當作獨特的經驗，透過活動和付出時間，為新家庭製造快樂的回憶。故事中的家強和文英可以和茵茵一起購置嬰兒物品和佈置家居，讓大家參與其中，一同進入家庭的新階段。



STORY 4

我不是夾心人

吳潔玲



榮坤是一名再婚人士，他與前妻育有一名十五歲的女兒—思穎。可是，當思穎一歲時，他已經與前妻分手，因此他對女兒深感歉咎。

榮坤：「當年女兒夾在我們夫婦當中，好辛苦，我要給她多些自由度。」

他的現任太太慧儀，一直認為這個繼女是被寵壞了的，時常向丈夫勸導：「不應該對思穎那麼遷就，讓我難做！」但丈夫只是唯唯諾諾，兩人沒有在教養女兒的事情上彼此溝通。

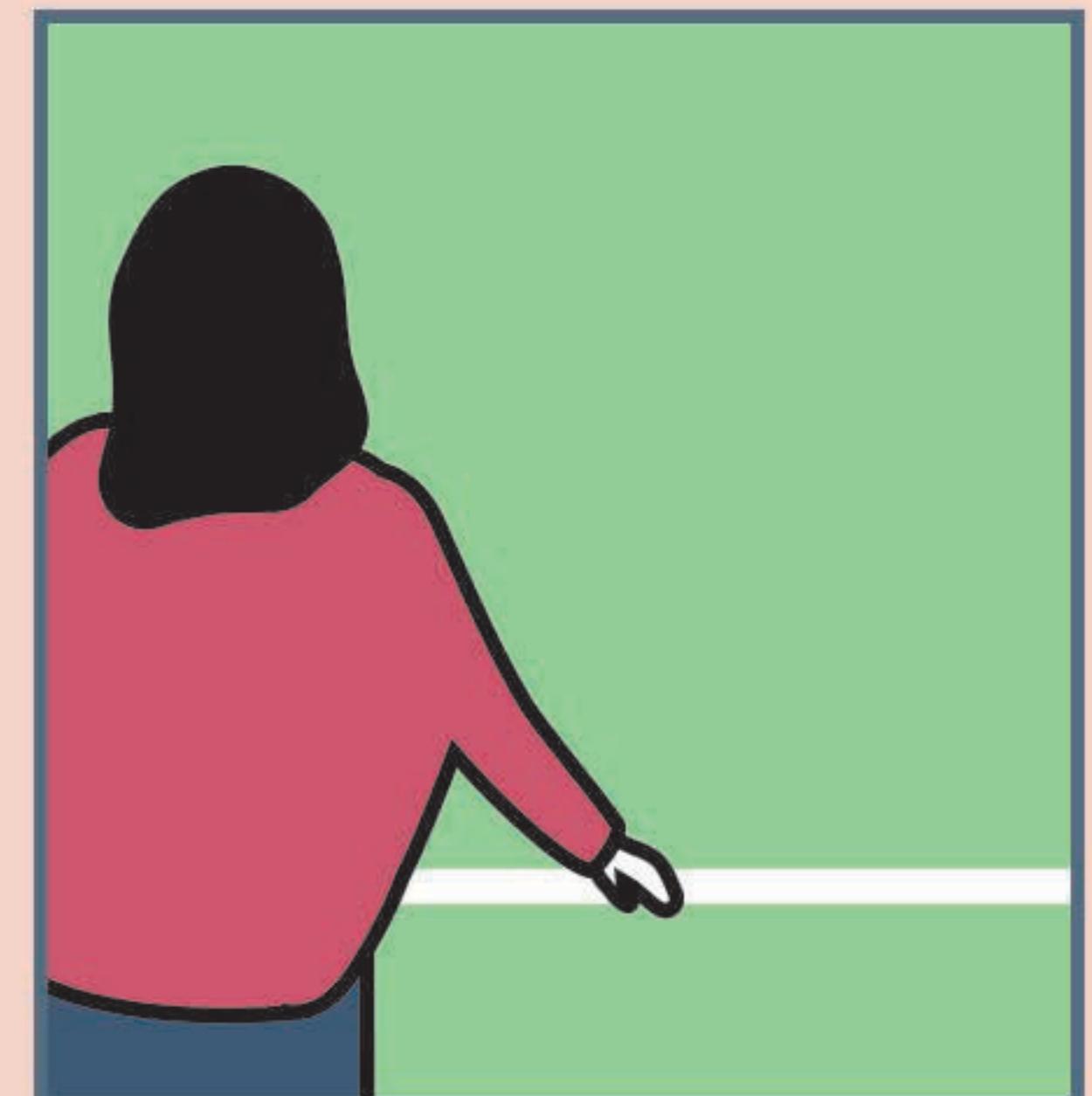
榮坤和慧儀的女兒出生後，榮坤刻意要求思穎多些回自己的家，希望培養大女兒和小女兒的姊妹情。慧儀則依循她嚴正的育兒觀念，管教思穎，希望平衡榮坤的放任作風。她更時常要求思穎做好「姐姐」的角色。有一次，一家人外出吃快餐，慧儀硬要思穎把隨餐附送的小禮物送給妹妹。思穎其實不在乎那小禮物，但内心感到十分反感。「你覺得是教我做姐姐，我覺得你是偏心，我才不要聽你的……」思穎反駁。

吳潔玲

榮坤見到思穎一臉委屈，想息事寧人，可是慧儀不肯退讓，雙方各執己見，結果家庭活動，變成家庭「受難」活動。

這一天，是慧儀生日，一家人約好了思穎出席慶生晚飯。不料，大家在酒樓等了個多小時，仍不見思穎的踪影。最後，榮坤收到思穎手機傳來的信息，沒有文字，只有一張電影門票的相片。

原來，思穎的生母早已買了戲票請思穎去看電影。思穎一時忘記，答應去慧儀的生日晚飯。收到生母的戲票相片時，才發現自己弄錯了，頓時感到左右做人難，不知所措。結果，她獨自走到碼頭邊呆坐到深夜。



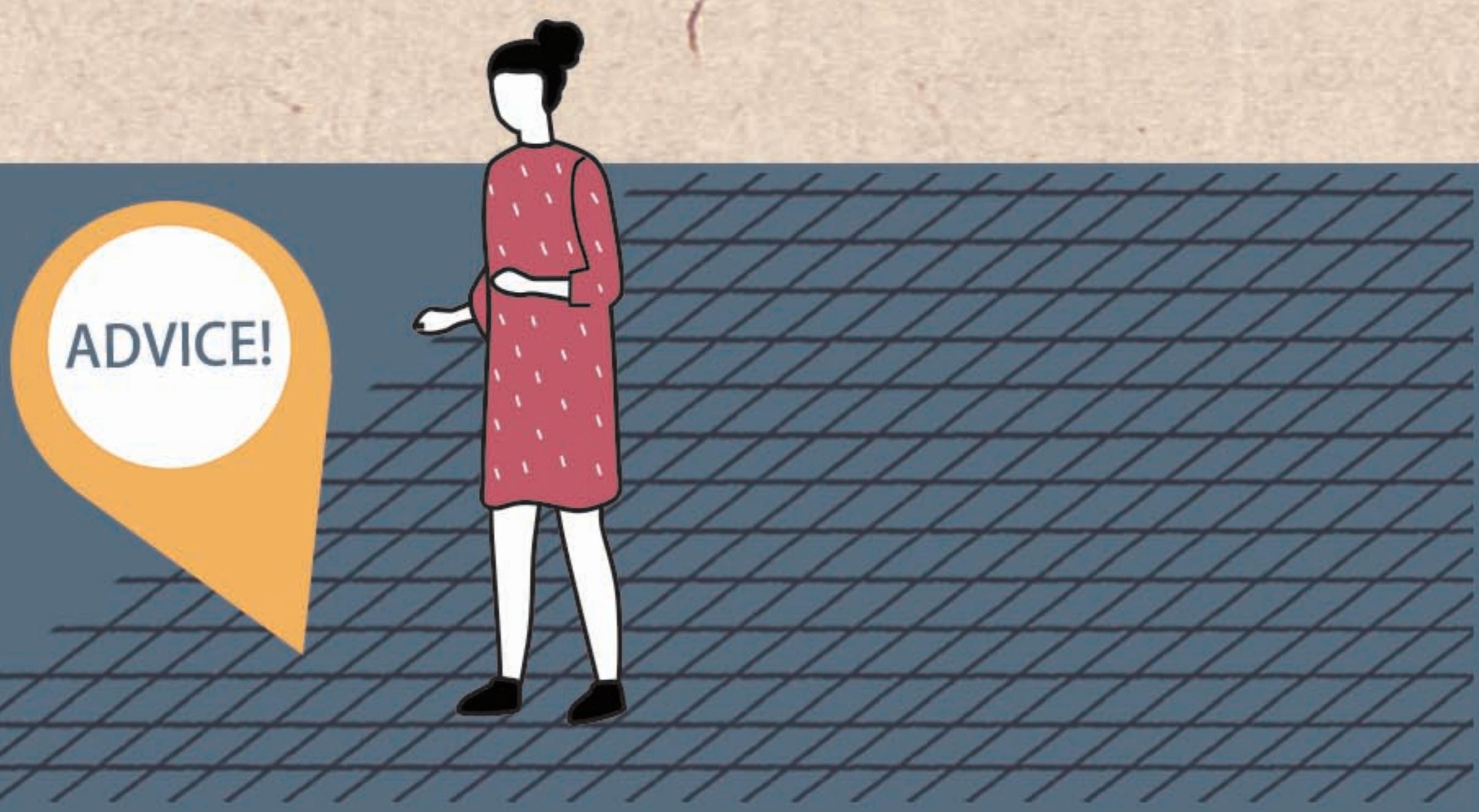
輔導員觀察

孩子在青少年期，正經歷「建立自我」的發展階段，為了尋找自我，肯定自我，往往以「反叛」的態度表達他們的成長需要。在反叛行為的背後，是他們需要成年人的肯定和體諒的呼聲。同時，他們的身體和心理發展，亦會影響他們的情緒和行為，令父母難以理解和不知所措。如果，在再婚家庭中的親生父母和繼親和孩子沒有穩固和信任的關係，孩子的反叛行為會更明顯。故此，父母再婚重整家庭時，為青少年子女帶來的適應困難會較多，父母也會感到很棘手。

青少年在父母離婚和再婚的決定上是無奈的。要求他們立時接納「新」家庭的規矩和管教方式，是極不容易。此外，他們處於親生父母和繼親的夾縫之中，一方面不想背叛其中一方，但又不懂得處理雙方的爭執，在無法表達，又得不到成年人體諒的時候，便會以退縮、冷漠或是憤怒來表達他們的不滿和無助。



GPS 建議

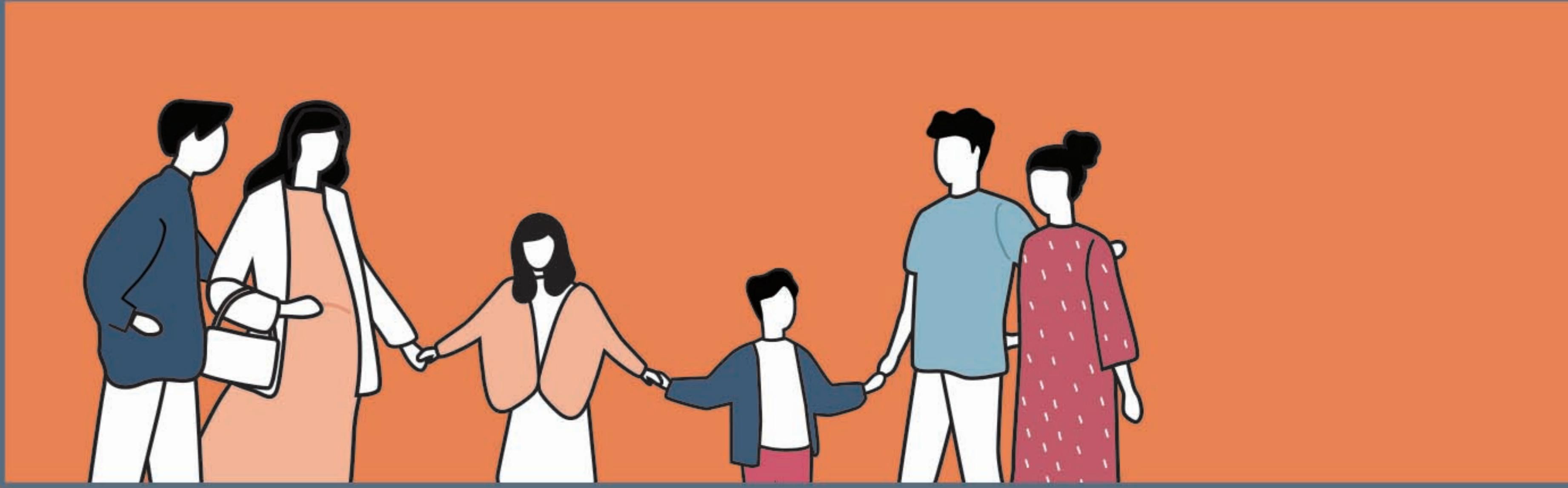


1. 重組家庭的夫婦，如故事中的榮坤和慧儀，均會希望快速地重建家庭的秩序和相處模式。可是，父母需要了解正值青春期子女的發展需要，體諒他們面對的「忠誠矛盾」，給予時間讓他們適應。
2. 於管教少年子女時，親生父/母和繼親需多多溝通，尋求共識。繼親適宜先和少年子女建立關係(Connect)，然後才施行管教(Correct)。親生父母需要保持和少年子女的關係和給予管教，不可把責任丟給繼親。
3. 離異的父母於管教少年子女的事情上，需要有基本溝通和互相知會，以免子女從中操控或製造雙方衝突。

STORY 5

獨一無二的聯繫

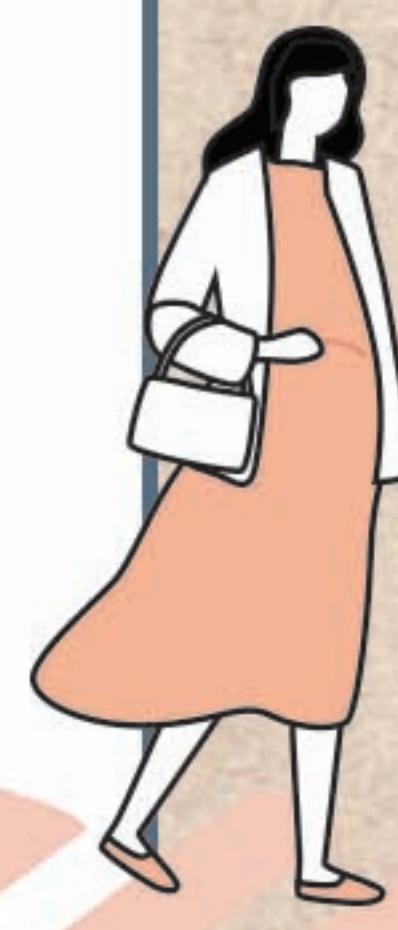
黃潔明



若芯與少華育有兩個孩子婷婷和俊俊，兩人離婚後，已各自再婚，也與現任的丈夫和妻子生了孩子。自離婚後，婷婷和俊俊與生父少華同住，若芯與少華常常因著探視的問題起衝突，孩子夾在中間，苦了孩子。

俊俊(弟弟)表面性格活躍，愛頂嘴，常與繼母衝突，內心其實是不希望背叛親母，加上繼母常常責罵他，他內心一直質疑繼母對自己的愛。婷婷(姐姐)情感細膩，觀察力強，處處希望幫助弟弟，充當「和事佬」的角色。少華工作忙碌，將管教責任全部交給繼母，繼母越想教好兩姊弟，便越嚴厲。若芯知道後大為反感，與少華常起衝突，兩人甚至因撫養權的問題再起紛爭。

因著與若芯的恩怨情仇，少華感到相當憤怒和煩擾。他和現任妻子也常因為管教孩子的問題而吵架，現任妻子亦埋怨少華多年來仍未好好了結和前妻的糾纏。相反，若芯則得到現任丈夫支持，鼓勵她與孩子保持聯繫。若芯因為對孩子的虧欠和內疚，迫使她不惜與前配偶惡鬥以保護孩子，使自己疲於奔命。



聽聽孩子聲

俊俊在一次與社工會面中說：「我知道爸媽和繼母很想我好，只是我覺得自己不夠好，也沒有辦法令他們快樂，我很難過！」孩子内心澄明，對父母的愛至真至誠，只可惜他也淹沒在父母的衝突漩渦之中。

婷婷也說道：「我很難過，無論我如何做，我也沒有辦法令父母不吵架！更沒有辦法令他們再次走在一起……」這個乖巧女兒年紀小小就忙著照顧別人的關係，忘記了自己。

兩個孩子的小小願望是希望父母身體健康，少一點勞累。原來兩個孩子一早就察覺到父母面對工作困難，爸爸身體也有點毛病。他們的眼睛其實常常注視父母，父母的每個眼神、情緒、說話，都被孩子一一放在心上。

若芯與少華終於有機會聽到孩子的聲音，沒想過他倆無休止地為著孩子的爭拗，原來卻令孩子憂心忡忡，也無想過孩子竟然是如此愛護自己。這一刻，他們才聽見孩子的真正需要，他們立時願意多走一步，為了孩子停止紛爭。

輔導員觀察

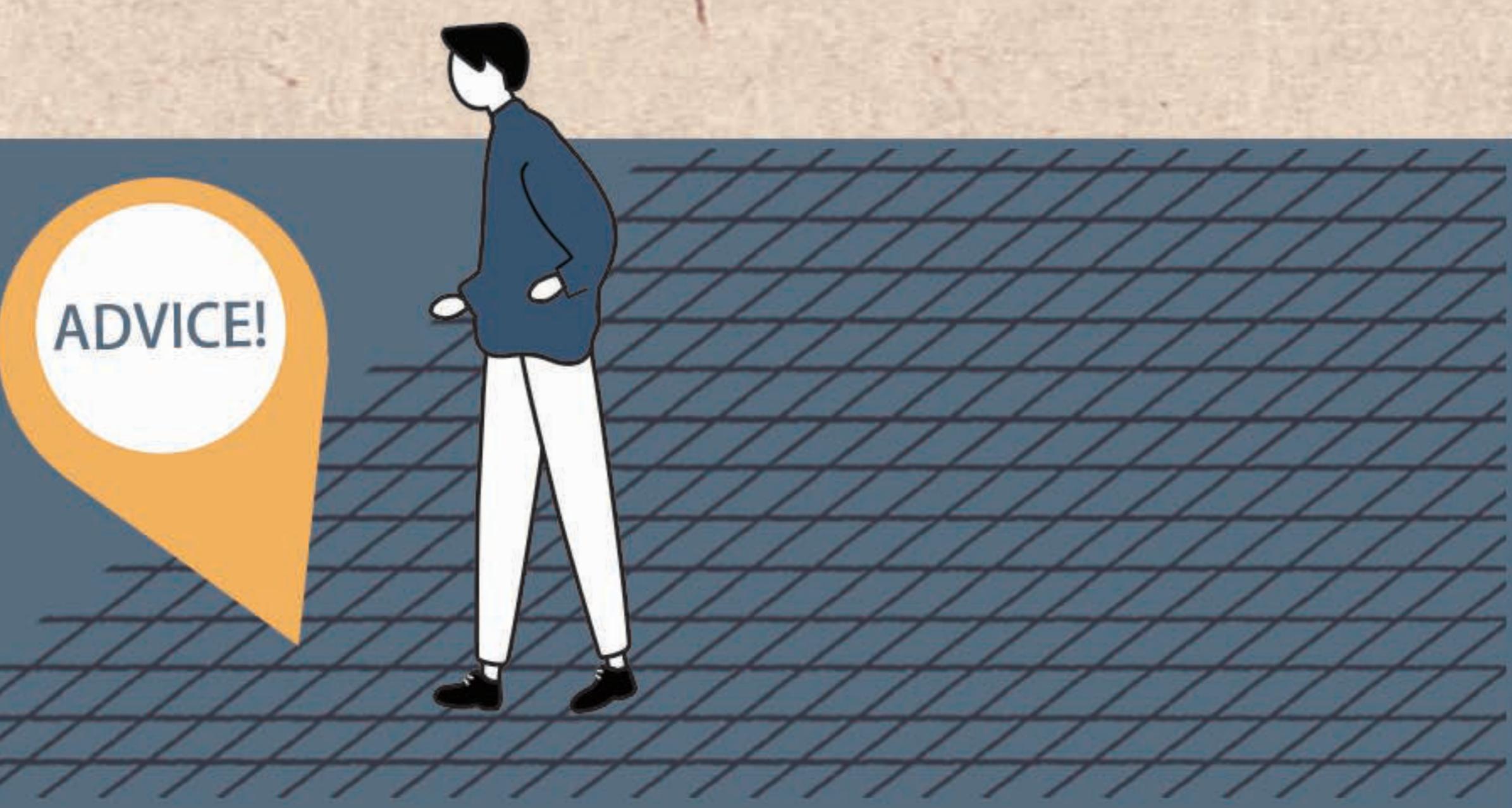
父母的離婚和再婚，孩子是無從選擇，只有接受和面對。可是，父母卻可以選擇如何面對婚姻的結束及開始，無論與前配偶合作或是開始一段新的關係，也可以把焦點調教至「以孩為本」，去處理任何與孩子有關的事情。「以孩為本」就是以孩子的成長需要為優先考慮的意思。

孩子面對父母分離，其實是經歷著「情感依附」的破裂，要適應依附對象的改變，總會感到焦慮萬分（separation anxiety）。如果父母未能與前配偶好好共親職（co-parenting），讓孩子安心與父母聯繫，從而修補因分離而產生的依附創傷，孩子便難以與繼父母建立和諧的關係。此外，如果孩子時常夾在親生父母和繼親之間，他們對繼父母的抗拒就更強烈。為了減少孩子的憂慮和緊張，大家要為著孩子的需要著想，多點合作，減少紛爭。當繼父母與親父母有機會碰面時，大家一個禮貌的招呼，已可以給孩子莫大的安全感。





GPS 建議



1. 建立與孩子獨一無二的聯繫

很多繼父母是希望擔當父母責任的，甚至要求自己做得比孩子的親生父母更好，以成就配偶的期望，渴望成為真正的「一家人」。這個對自己的要求，往往令親子關係更緊張。其實对孩子而言，每個愛孩子的人，在孩子的心中均有一個獨一的地位，誰也代替不了誰。何不用心找一個與孩子獨一無二的聯繫？對孩子說一句：「放心去愛你的親父母，我永遠也不會取代你的父母，但我會盡力去愛你！」

2. 建立安全關係 “ARE”

孩子經歷父母離異，他們的情感和對於父母的語言和非語言的表達也會較敏感。無論親父母和繼父母與孩子相處時也要緊記給予孩子以下的信息：

A – 「我在你身邊」(Availability)讓孩子知道總有你為他遮風擋雨，當他有實際情感需要時，總有你在。

R – 「我會回應你」(Response)當孩子與你分享他的喜怒哀樂時，用心聆聽，給予同理心和接納。

E – 「我重視你」(Engagement)與孩子一起時，全心全意地投入，讓孩子從你所做的一切感到「我重視你、我珍惜你！」



- 重
- 新
- 出
- 發



雨後彩虹

魏素華博士

輔導室瀰漫著一種陰沉壓抑的無助感，丈夫家輝雙臂交叉放在胸前，身體繃緊，眼神迷茫望著前方，視線似乎穿過了牆壁，帶走了心神；太太婉欣低頭飲泣，雙肩無力地下垂，顯得單薄無助。

「根據你們的講述，我看到你們都很珍惜這個來的不易的第二次機會，也渴望和對方的孩子建立良好的關係。可是好像自己不論做什麼，都不得要領，有時反而弄巧成拙。向對方訴苦，不但得不到理解，反而覺得對方怪責自己。現在你們都感到疲累，孤單無助，既傷心又擔憂，是嗎？」



家輝回了回神，向太太掃了一眼，微微點了點頭。婉欣慢慢抬起頭，滿眼淚水，輕聲答道：「是的。」

短暫的安靜後，我問：「那你是如何理解這些困難和沮喪呢？」

男方不假思索地回答：「可能我們當初結婚的決定是錯誤的。」女方更是淚如雨下，哽咽著回答：「既然他這麼說，那真的是不該走到一起。」她的語調帶著怨艾。

「如果我告訴你們，你們剛才訴說的各種挑戰、體會的各種情緒，在重組家庭同化過程中是很正常的經驗，你又會覺得怎樣呢？」

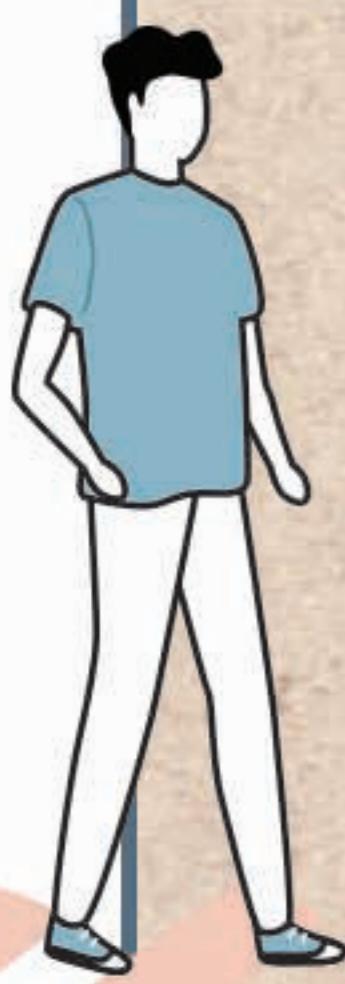
丈夫轉過頭，太太抬起頭，同時看著我，眼神都帶著好奇的期待。

接著我和他們分享了Papernow(1984)論述成功整合重組家庭的七個階段，包括三個早期階段：幻想(Fantasy)、同化(Immersion)、醒覺(Awareness)；兩個中期階段：重建(Mobilization)、行動(Action)，以及兩個末期階段：連結(Contact)、整合(Resolution)。我簡單介紹每個階段的特點，然後邀請他們評估自己處於哪個階段，二人都認為是應該處於同化和醒覺的交界。

這是兩人的第二次婚姻。家輝三年前因難以繼續忍受前妻的脾氣和越來越頻密的冷戰，單方面申請離婚，之後法庭頒令他和前妻共同撫養當時七歲的女兒和四歲的兒子。婉欣則於四年前因丈夫有外遇而離異，法庭將五歲女兒的撫養權判了給她。兩人確立關係後，家輝對關係滿懷期望，因為婉欣和前妻是截然不同的個性。前妻倔強獨立，事業心重。婉欣溫柔體貼，注重家庭。前妻總是挑剔自己，令他覺得自己能力不濟。婉欣會專心聆聽他的意見，令他尋回了做男人的尊嚴。另一邊廂，婉欣也認為家輝踏實可靠，完全沒有前夫那種浮誇虛偽的氣勢。他們當時都相信，經一事長一智，這次應該會圓滿幸福。這就是Papernow (1984)形容的第一個階段——幻想的階段，雙方都對未來充滿憧憬，堅信只要兩人相愛，什麼困難也會迎刃而解。

兩人相戀一年半後，註冊成婚。婉欣和女兒菁菁搬到家輝的居所。家輝的兩個孩子玲玲和亞豪每星期在他家住三晚。當時，前妻不斷向女兒玲玲打探家輝和婉欣的生活，並在她面前批評家輝的種種不是，令她的情緒很受影響。她時常大發脾氣，和弟弟吵架，不理睬婉欣和菁菁。有時菁菁想和她玩，她頭一甩，理也不理地走開，有時又跑回自己房間，將門內鎖，誰也不理睬。亞豪七歲，處於精力旺盛、不斷搗鬼的階段，他常向玲玲和菁菁扔玩具，有時連婉欣也遭殃。家輝責備他，他就不受控制地大叫亂跑。每次家輝的兩個孩子在的時候，家裡就雞犬不寧，每人都精神緊張，疲憊不堪。婉欣對於姐弟倆對她的敵意感到難過，但知道自己不能像對自己女兒般教訓他們。她有時希望家輝可以對姐弟倆嚴格一點。然而不論她怎樣婉轉地提出來，家輝都沒好氣地回應：「我已經盡力了，你耐心一點好不好？」





即使家輝的兩個孩子不在，兩夫婦也不見得可以輕鬆地相處，每晚下班婉欣總是忙著照顧菁菁，替她檢查功課，詢問她當天在學校的生活。家輝感到自己是兩母女關係中的局外人，很不是滋味。他因此越來越晚歸，他和婉欣也越來越疏離。他們不想再次經歷離婚的收場，因此接受朋友建議，通過專業協助，尋找出路。

在輔導過程中，我首先引導他們表達自己對婚姻的期盼和對伴侶的愛慕感激之情，重新建立連結，鞏固關係。他們開始接受要共建這個重組家庭，並不像當初想像得那麼容易。兩人坦白地表達自己的

感受和想法，並學習聆聽並尊重對方的表述。同樣，他們在家也嘗試引導孩子們表達自己的需要和內心的矛盾不安。我也分別和他們單獨面談，主要是處理他們各自失婚的傷痛，對前度的複雜情緒，並在情感上釋懷，接受離異的結果。兩夫婦也按照建議，帶了三個孩子去接受遊戲治療，處理他們因家庭變動積壓的不安情緒。這是Papernow(1984)表述的中期階段：重建和行動。雖然家庭成員間依然有很多的意見分歧，甚至爭吵，但是這些矛盾卻同時帶來正向的改變。

我們每個月見面一至兩次，討論他們的困難，加強溝通合作，一起構想策略。這期間，一家人去了一次日本旅行。旅途上，兩夫婦雖然疲累，但是孩子們都玩得很盡興，令他們對家庭的前景信心大增。大半年後，他們攜手並肩的努力有了成果，孩子們變得比較平靜，玲玲和菁菁成了好朋友，一起玩的時候，有時也會邀請弟弟加入。玲玲和亞豪對婉欣也多了接受。除了一家人共同參與的活動，婉欣也在兩個繼子女不抗拒的情況下，和他們分別獨處，建立信任。例如，她有時會單獨帶亞豪到樓下遊樂場玩，和他踢球。孩子玩得開心，開懷大笑的時候會跑過來給她一個擁抱，那是婉欣最大的鼓勵。此外，夫婦二人經過不同的嘗試，更可以平靜地處理和前度之間合作教導孩子的細節。



生活中的壓力繼續為這個重組家庭帶來衝擊，兩夫婦依然有很多非常沮喪疲憊的時刻。但因為他們建立了穩固的婚姻關係，共同面對困難的時候，就比以前更得心應手。幾個月之後，他們認為他們處於第六個階段，因為家中成員建立了穩固的連結。面談改為每三個月一次。一年後，也是結婚四週年，他們決定停止輔導，因為他們成功整合，確立了五人家庭的共同興趣、常規和家庭歷史。他們不再因為矛盾衝突而焦慮，知道那是家庭生活中很正常的一部分，更重要的是，他們有足夠的愛和技巧去解決這些衝突。家輝和婉欣願意將婚姻關係放在首位，同時分別和三個孩子有著愛的連結。

最後一次面談，家輝和婉欣緊緊地靠在一起，娓娓道來他們在這個過程中的反思和收穫。他們都認為這個過程實在很不容易，有很多次私下懷疑自己當初結婚的決定是否太過草率，但是既然已經走在一起，放棄的話，一定會失去更多。二人因此咬緊牙關，度過一個又一個的難關，劃過一道又一道的彩虹。輔導幫助他們可以將心底的感受和想法表達，同時明白對方的難處和期望，加強了共同面對的承諾，不再孤軍作戰。「兩個人可以一條心去面對，是我們可以走到現在的關鍵。」家輝說，左手握着婉欣的右手。「是的，現在看到三個孩子都健康快樂，過去所有的辛苦委屈都是值得的！」婉欣轉頭對家輝微笑，兩人洋溢的幸福溫暖了整個輔導室。

Papernow, P. L. (1984). The stepfamily cycle: An experiential model of stepfamily development. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 33(3), 355-363.





十個再婚父母覺得最尷尬的情境

假如 **你是再婚人士**，對於以下的情境，你有沒有同感？

假如 **你不是再婚人士**，下面的分享有沒有幫助你更多了解再婚人士的難處？

01

我最怕親友問，為何千挑萬選，總是要和一個離過婚的人結婚？我想，婚姻關係是要雙方努力去維繫，當其中一方堅決要離婚，另一方有時只可無奈接受。為何要標籤婚姻不如意的人是『壞男人／壞女人』？

在兒子的畢業禮上，同學和家長見到兒子有兩位爸爸和我同時出現；在分組影家庭合照時，真不知應如何在大庭廣眾下，組成合適的組合去拍照。

03

別人說：『嫁個帶子洪郎，自己又沒有打算生孩子，幫人養便宜子女，為什麼這樣吃虧的事都願意做？將來子女不孝順，你就甚麼都沒有了！』我覺得養兒防老已經是過時的想法。就算是自己親生兒女，一樣可以不孝順。再者，雙職父母要教養小朋友一點不容易，時間、財力及心力都要好好考慮清楚。

我不時會和前夫或現任丈夫出席不同的學校活動，其他家長總會向我投以奇異目光，我無從解釋。雖然我已習慣面對旁人的眼光，但有時為免尷尬，都寧願減少與現任丈夫出席兒子的學校活動。

02



04



“

05

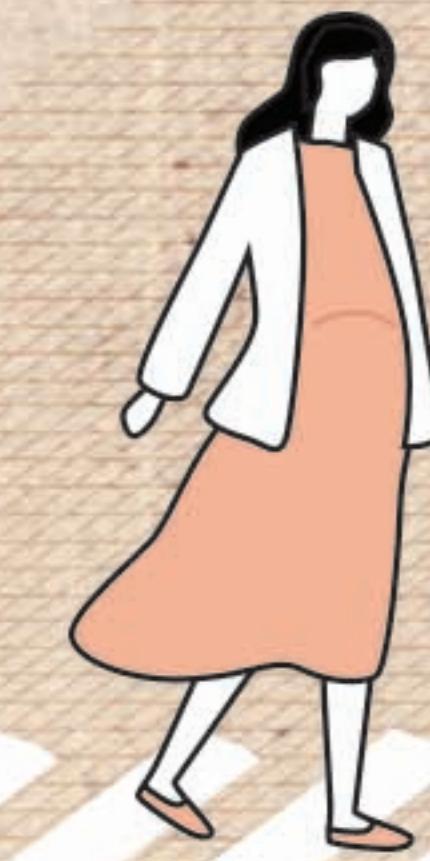
現任老爺曾經問我，為何讓女兒繼續見她的親生爸爸，我心裡不服氣，一方面覺得他無權過問，另一方面又覺得需要向他解釋，卻又不知道該如何解釋。



07

我最擔心別人問：『為何你的子女和丈夫有不同姓氏？』我不知如何解釋才對。

“



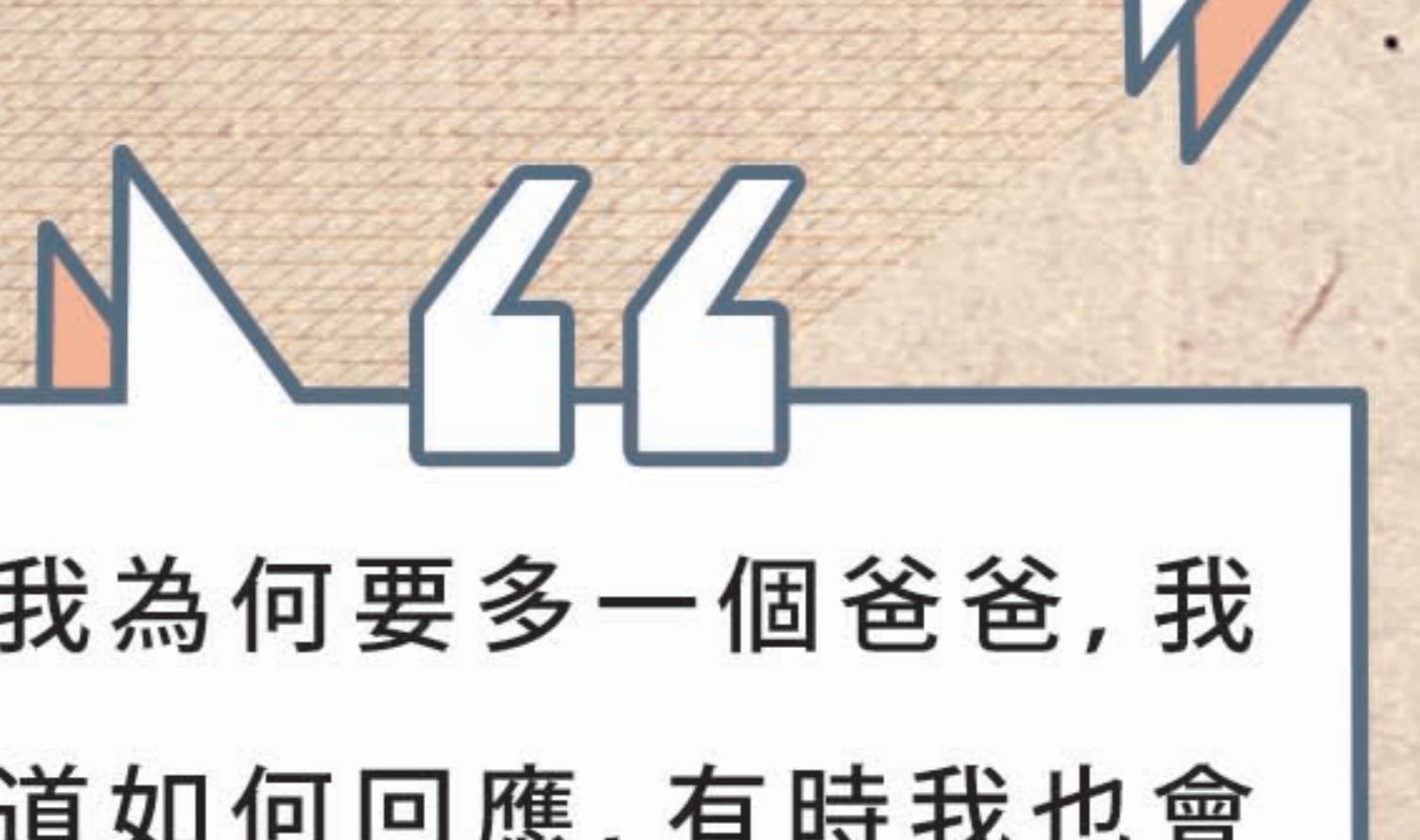
外出吃飯時，自己的孩子大聲叫繼父做"叔叔"，但明明大家表面是一家人，心裡真的害怕別人聽到，覺得很尷尬。

06

“

第一次出席現任丈夫的家庭聚會，他的親戚見到我和女兒，說：『嘩，你的女兒都這麼大了！』也許言者無心，但我帶著女兒再婚，對任何說話都好敏感，聽了這話，心裡確實不是味兒。

08



我最怕當我與孩子和現任丈夫在一起出街時，剛巧碰上前夫。

09

孩子問我為何要多一個爸爸，我也不知道如何回應，有時我也會反問自己，是否一定要結婚？一定要讓子女多一個爸爸？有時情況好像變得比我想像中複雜。

10



有用資源

參考資料

Papernow, P.L. (2009). *Becoming a stepfamily: Patterns of development in remarried families*. New York: Routledge.

方慧文、劉倩鈞：《我們的新家庭》第三冊（孩子如何面對再婚家庭）。
香港：香港明愛家庭服務：2003。

《家庭新組曲》。香港：社會福利署，2003。

黃麗彰著：《幸福的實踐 - 婚姻輔導解構》。香港：突破出版社，2015。

李可心：《爸媽離婚再婚教我的事》。台北：商周出版，2017。

《聽聽孩子聲 - 離異孩子心底話》。香港：香港公教婚姻輔導會，2017。

《再婚的甜酸苦辣》。香港：明光社，2018。

兒童繪本

《不一樣的兩個家》共享親職故事書（父母篇）。香港：香港家庭福利會，2016。

《我有兩個家》共享親職故事書（孩子篇）。香港：香港家庭福利會，2016。

《爸爸媽媽 還愛我嗎？》。香港：香港社會服務聯會，2018年。

蘇美智、陳琴詩《我家來了一頭大象》。香港：經濟日報出版社，2018年。

網址

親子情緣GPS - 離異及再婚家庭親職教育計劃 <https://stepfam.org.hk>

親子情永在 <https://www.swd.gov.hk/coparenting/>

離婚父母網 <https://coparenting.org.hk/>

The Step Family Foundation <http://www.stepfamily.org/>

National Stepfamily Resource Center <http://www.stepfamilies.info/>

顧問

趙崔婉芬

撰寫及編輯委員會

魏安儀 李慧芝 吳潔玲 黃潔明

美術設計

J Production

編著及出版

香港公教婚姻輔導會

地址

香港皇后大道中181號新紀元廣場低座1樓101室

電話

2810 1104

傳真

2526 3376

網址

www.cmac.org.hk

電郵

os@cmac.org.hk

贊助

民政事務局 家庭議會

承印

J Production

ISBN

978-962-8249-29-9

出版日期

2019年3月初版

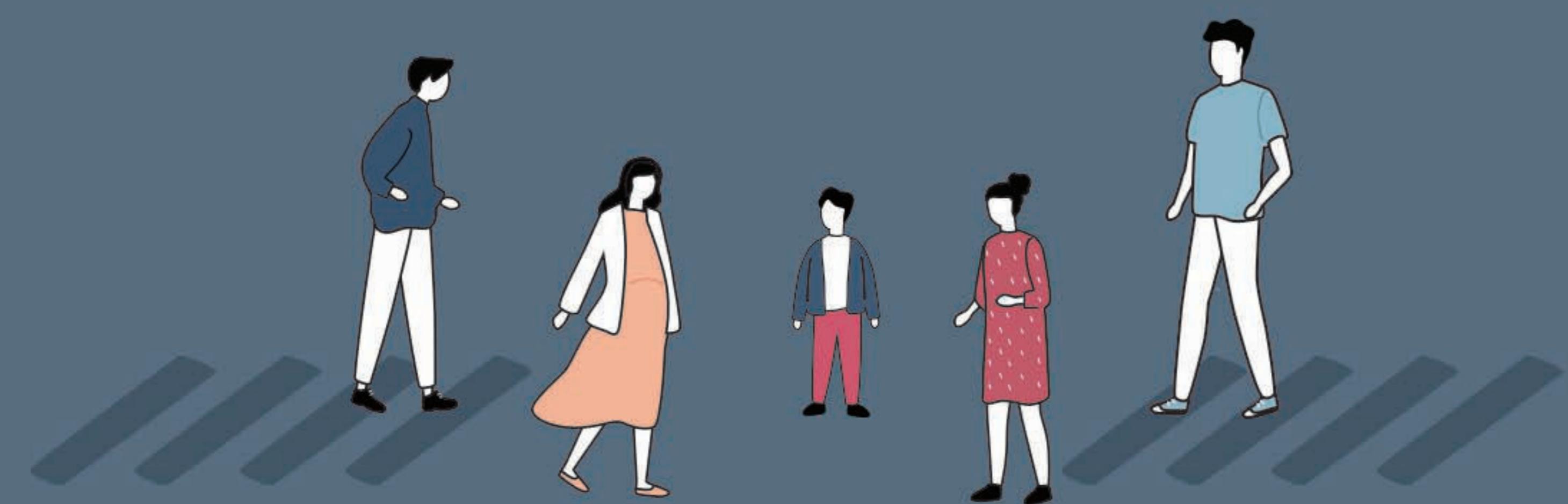
編印數量

1000本



親子情緣 GPS

離婚及再婚家庭親職教育計劃



贊助機構



民政事務局
Home Affairs Bureau



家庭議會
Family Council
www.familycouncil.gov.hk

版權所有 不得翻印

