



香港明愛  
家事調解服務

## 離異後的個人適應

機構網址：<http://family.caritas.org.hk>

如有查詢，請致電2669 2316(調解主任)，  
或聯絡各區明愛綜合家庭服務中心

明愛東頭綜合家庭服務中心(黃大仙西南)  
CARITAS INTEGRATED FAMILY SERVICE CENTRE  
TUNG TAU (WONG TAI SIN SOUTH WEST)  
九龍黃大仙樂善道26號東頭社區中心1樓  
1/F, Tung Tau Community Centre, 26 Lok Sin Road, Kln.  
Tel: 2383 3377 Fax: 2383 2985

5,000份/2009年7月

## 離異後的個人適應

和平協商解心鎖  
親子情誼永共享

# I. 離異後的個人適應

每個人面對婚姻破裂時，都有着不愉快的經歷，導致婚姻破裂的原因可能有很多，但不停怪責自己或認定自己是失敗者，會令自信心受損，影響正常的生活運作和人際關係，亦容易損害身心靈。經歷離婚這無法逆轉的事實，對個人、家庭和社交都可能產生以下轉變和壓力。離異夫婦可參考下列方法，減少適應困難。

轉變和壓力	適應/解決方法
<b>1</b> <b>家庭結構解體：</b> 核心家庭分開成兩個家庭—單親家庭或單身家庭，單親家長承擔雙職工作。	<ul style="list-style-type: none"><li>維持穩定的居住環境。</li><li>給孩子提供穩定的照顧者。</li><li>重建新的家庭角色及家庭關係。</li><li>盡力降低家中的緊張氣氛，重建生活秩序的安排。</li><li>避免要孩子過早獨立、肩負家庭各種責任。</li></ul>
<b>2</b> <b>經濟轉變：</b> 離婚後，或許需要支付兩個家庭的開支，令經濟壓力增加，生活水平下降。	<ul style="list-style-type: none"><li>與前配偶商討如何分擔孩子的生活費用，維持穩定和合理的生活水平。</li><li>尋找工作或社區資源解決經濟困難。</li></ul>

## 情緒困擾：

糾纏在不愉快的婚姻中，經歷離婚的實況，往往令當事人心力交瘁：自責、失落、沮喪、對未來感覺惶恐，自信心受影響。

- 認識及接納自己的情緒反應。
- 停止批評和責難自己：學習將不愉快的婚姻放手，婚姻的失敗不等於你是失敗者，而是人生另一頁的開始。
- 學習積極和正面的自我對話—我仍是有價值的！逃避和消極的態度只會令你意志消沉。坦誠面對，使你更積極適應新的轉變。
- 有需要時，尋找輔導，協助治療離婚帶來的創傷。

## 人際關係轉變：

離婚往往令當事人對人缺乏信心及安全感，擔心未能得到家人或朋友的諒解，容易迴避群體生活，以致孤立自己。

- 與你所信任的家人或朋友分享自己不愉快的經歷和悲傷，讓他們知道你的現況，好讓他們給予適當的幫助和支持。
- 積極重建正常的社交生活。

## 影響健康：

作為單親家長，身兼父職或母職，應付管教兒女和家務的責任，會容易忽略自我的需要，使健康和睡眠受影響。

- 容許一些私人時間照顧自己的需要，例如散步、聽音樂、閱讀、做手工等。
- 維持正常飲食和休息，使你生活更有力量。若持續出現睡眠、胃口問題和情緒困擾，在有需要時，可向專業人士求助。