

“目”望“興”力“單”



「非同住離異爸爸的父職經驗」質性研究報告

序言(一) 香港家庭福利會總幹事 - 周淑琮	3
序言(二) 香港浸會大學社會工作系 - 洪雪蓮教授.....	4
1. 研究背景.....	6
1.1 香港共享親職服務的發展.....	6
1.2 關於離異父親的研究.....	6
1.3 香港家庭福利會離異家庭服務發展.....	7
1.3.1 離異家庭服務發展概覽.....	7
1.3.2 非同住離異爸爸服務發展概覽.....	10
2. 研究目標.....	11
3. 研究對象.....	11
4. 研究方法及限制.....	11
5. 家福會離異家庭服務非同住離異父親資料	13
5.1 服務使用者背景資料.....	13
5.2 接受家福會服務類別和年期.....	18
5.3 離婚狀況.....	18
5.4 探視及撫養權安排.....	19
5.5 親子關係.....	21
6. 研究結果.....	25
6.1 參與小組的意圖.....	25
6.2 共享親職的困難和挑戰.....	28
6.2.1 司法過程.....	28
6.2.2 落實共享親職.....	30
6.2.3 疫情下情況更壞.....	37
6.3 共享親職的困難造成的影響.....	39
6.3.1 對子女造成的影響.....	39
6.3.2 對非同住離異爸爸造成影響.....	40
6.3.3 對其他家人的影響.....	45
6.3.4 最不能接受的影響.....	45
6.4 共享親職的智慧.....	48
6.4.1 司法過程.....	48
6.4.2 與子女維繫關係.....	48
6.4.3 處理與前配偶的衝突的智慧.....	54
6.4.4 改善非同住離異父親的精神健康.....	57
6.4.5 與社工合作.....	61
6.4.6 協助子女適應父母共享親職.....	63
6.5 支撐非同住父親的信念和期盼.....	66
6.5.1 信念.....	66

6.5.2 期盼.....	69
6.5.3 組員可能會選擇不再堅持的原因.....	70
6.6 支持非同住離異父親的人物.....	72
6.7 社會制度對離異父親不利.....	75
6.7.1 司法制度對離婚爸爸不公平.....	75
6.7.2 欠缺相關離異父親支援服務.....	75
6.8 關於父親、離異父親的主流論述.....	77
6.8.1 關於爸爸角色的主流論述.....	77
6.8.2 關於離異父親的主導看法.....	78
6.8.3 非同住離異父親挑戰主流論述的立場.....	79
6.9 非同住離異父親的盼望.....	81
6.9.1 個人層面.....	81
6.9.2 社會層面.....	82
6.10 參加敘事治療小組的得著.....	84
7. 研究結果分析.....	86
8. 建議.....	90
9. 總結.....	92
10. 參考文獻.....	101
11. 盼望和力量的見證人.....	102

序言 (一) 香港家庭福利會總幹事 - 周淑琮

香港家庭福利會（家福會）多年來，本著「以家為本」的信念，關注本港離異家庭的需要和福祉。有見離婚個案逐年上升，本會透過家事調解和離異家庭服務支援有需要的家庭，透過推行多項創新服務，支援分居或離異父母，協助他們明白子女面對家庭關係轉變的需要，以子女成長的利益為大前提，合作教養子女，幫助子女建立韌力面對和適應家庭的轉變，在兩個家中健康成長。我們同時關顧離異家庭中不同成員的需要，為他們設計多元化的支援服務，其中如支援離異家庭的祖父母服務等，好讓每位庭成員都能更有智慧與力量，同心面對家庭轉變。

感謝香港浸會大學社會工作系系主任洪雪蓮教授及其團隊的支持，與本會離異家庭服務團隊並肩同行，以「敘事實踐」應用於支援離異爸爸的工作，共同為離異爸爸設計及提供一系列的介入服務。洪教授不單親自帶領離異爸爸小組，並為本會同工提供專業訓練及顧問服務；同時透過實踐研究，研發一套以支援離異爸爸尤其是非同住父親的本地介入模式，並與跨業界分享研究內容與成果，期望將經驗傳承，為服務離異爸爸提供本土化的實踐方向和藍本。

感謝公益金撥款研究經費及支持，讓本會離異家庭服務團隊在洪教授的指導下，開展各項為離異爸爸設計的治療及支援小組、親子支援活動、朋輩及義務工作、集思分享會等等一系列的活動，協助離異爸爸處理因離異所帶來的傷痛，重建離異後的生活，重新定義父職，並學習與另一方家長(前配偶)合作，以「兒童為本」共享親職，為子女的成長共同努力。

離婚雖然是婚姻關係的終結，卻不會改變父母與孩子的關係。哪裡有愛，哪裡就有家。我們希望每一個離異家庭孩子的童年，都能擁有父母的愛與陪伴，在兩個家中健康快樂成長。

香港家庭福利會總幹事

周淑琮

序言(二) 香港浸會大學社會工作系 - 洪雪蓮教授

認識我的朋友都知道，我的社工生涯是以服務單親家庭、離婚婦女開始的；當年我在社區發展計劃工作，後轉到社區中心，因接觸不少低下階層婦女受貧窮、家暴、移民、住屋等問題影響以致生活困苦及精神受到困擾，從此委身以性別/女性主義視角探索以不同年齡、婚姻狀況、經濟處境及移民婦女為服務對象的增權模式。在工作經驗中，特別是與基層婦女的互動，我很快體會到宏觀社會政策、社會制度的改變與個人層面的支援、陪伴與同行、挑戰主流論述及社會制度的壓逼並不相悖，而是相輔相成。因緣際會，在讀博士時，有機會旁聽了整個家庭治療的課程，期後再與以後結構主義、社會建構主義、女性主義為理論基礎的敘事治療/實踐相遇，為我在如何整合宏觀、中觀及微觀層面的社會工作介入的探索提供了可能性。我的敘事實踐旅程由 2002 年上 Michael White 的課開始，自此踏上了一條不歸路，一直努力學習、實踐，更以敘事治療為特定群體開發介入模式；在過去 10 多年，我採用實踐研究方式，曾先後發展了針對離婚婦女、青少年、性侵犯受害者等的敘事治療模式並進行評估研究。

女性主義在過去數十年出現了很大的發展和轉向，特別是強調要解構傳統男性特質的定義、推動「男性化」(masculinity)的多元性，當中後結構女性主義非常明確地指出文化及語言如何建構性別、性別關係及性別權力，引申要建立多元男性特質。在過去十年，我有幸參與了數個以男性為對象的實踐研究，包括性侵犯者、家庭暴力的男性受害者及有濫藥經驗的男同性戀者，透過與男士們直接接觸、向相關服務的社工們學習，大大提高了我對男士服務的興趣和關注。

這是一項有關非同住離異中國人父親的研究，應該是本地第一個相關的研究——涉及離婚、男性、共享親職和敘事治療。對我來說，它也是我的性別研究方向的延伸和擴大，特別有意義。回顧這研究的進行過程，發現在過去數年間不無大大小小的挑戰。研究項目在 2019 年尾確定，2020 年剛剛開始便經歷了疫情的障礙，曾經要在網上舉行爸爸小組；只因有著香港家庭福利會的支持，這研究才能最終順利完成。過去四年多，我見證著家福會離異家庭服務的社工們對支援離異家庭的委身、深耕細作、努力學習和大膽嘗試，使我不敢怠慢，孜孜不倦地與社工們一起跟爸爸們開小組、帶領社工督導小組、在內部研討會中分享、做敘事治療培訓等，是我的敘事實踐生涯中重要和難忘的一頁。另外一個挑戰當然是源於我自己的工作崗位的轉變。2020 年 9 月疫情中，我接任了香港浸會大學社會工作系的系主任一職，突然面對工作量大增、工作性質轉變，還有往後行政及教學團隊的變動，都使我要不斷適應和投入更多時間和精力，影響了我的多項研究的進度。

因事務繁多(這是永恆的事實)，這研究報告書是在非常倉猝的情況下完成的，肯定當中沙石甚多。雖然我不敢對這「產品」感到有絲毫驕傲，但我會認為這報告書是非常值得閱讀的，原因是它記錄了非同住離異父親的種種親身經驗。如果大家對他們的故事抱有好奇心，這本報告書肯定是值得看的。期待讀者閱書後與我分享你們的感受、分析或建議。

最後，感謝有寫「序言」的優越，使我可以逐一向這研究的其他參與者致謝，他們包括我在香港家庭福利會的好拍檔 C Suen、阿敏和 Mavis。她們三位是由始至終參與這個研究項目的重要夥伴，也是我的同行者。我也必須感謝在過去幾年參與敘事實踐督導小組的所有家福會同事，他們的積極分享使我能深入認識到處理不同類型家庭個案的困難和出路。最後我必須感謝參與非同住離異父親小組的爸爸們，也就是這項研究的參與者。沒有這些爸爸們對家福會和我的信任，這研究便無法完成；因此，他們才是這項實踐研究的主角！期待這研究可以為改善離異家庭的處境、促進社會服務的改進作出貢獻，而改善服務及加強對離婚男士的支援也正是這些爸爸們的願望！也因著這共同的願望，爸爸們、社工和研究團隊才能在過去數年間作出配合，竭力完成這項研究！願我們這微小的心願能夠達到！

香港浸會大學社會工作系系主任

社會工作實踐及研究中心主任

洪雪蓮教授

1. 研究背景

1.1 香港共享親職服務的發展

眾所周知，香港的離婚數字及離婚率在過去數十年間一直上升，由 1986 年 100 宗結婚相對只有 9.8 宗離婚，至 2016 年上升至 34.4 宗；法庭頒發的離婚令的數目由 1991 年的 6,295 上升至 2019 年的 21,157；受離婚影響的子女數目也由 2001 年的 4% 上升至 2011 年的 7% (The University of Hong Kong, 2014; Hong Kong Census and Statistics Department, 2022)。大部份離婚判令涉及給予母親單獨管養權，單親母親的數字遠較單親父親為多。

在香港，有關共享親職的公開討論始於 2005 年法律改革委員會出版的《子女管養權及探視權》報告書，建議以法律方式執行「共同家長責任模式」，但在往後的接近 20 年並未有進行法律改革，當中重要原因是來自婦女團體及社福機構提出的擔心和關注，特別是在缺乏離異家庭服務配套的情況下推行共同家長責任會帶來高衝突、暴力、虐兒等危機。勞工及福利局先後就共享親職的概念及應否以法律手段推行進行諮詢，結論是社會對立法執行共同父母責任仍未有充分的準備，但政府認同要加強離異家庭的支援。2019 年 10 月，政府委托了 4 個本地社福機構開展了首 5 間專門共享親職支援中心 (Specialised Co-parenting Support Centre)，為離婚父母及子女提供一站式服務，包括共享親職輔導、父母協調服務、親職小組及活動、子女探視服務等，以兒童為本原則協助離異父母繼續承擔家長責任，可算是香港家庭服務發展的一個突破。有社福機構回應服務需要，也動員其他資源推行離異家庭專門服務，包括家庭調解、教育工作坊及活動、離異家庭子女服務、為高衝突家庭提供輔導等。

社會福利署在 2024 年更新了有關離異家庭支援服務的資訊，服務主要由非政府機構提供，主要目的是協助家庭及兒童處理有關撫養權的爭議、共享親職的困難及家庭成員的心理健康。服務的類別有調解、社會調查報告、督導探視安排、輔導及支接受撫養權爭議影響的家庭 (Social Welfare Department, 2024)。在這轉變的環境中，過去在社會上隱藏了的離異父親因向社福機構尋求協助而變得可見，他們成為了共享親職服務的重要持份者，他們的困難和需要也逐漸被關注。

1.2 關於離異父親的研究

西方不少研究指出，離婚的經驗可以為父親帶來重大的影響；不論是同住或非同住父親，離婚都會影響他們的自我形象、角色及與子女關係 (Kalmijn, 2023)。基於父職被認為是在婚姻內實踐，離婚爸爸被認為是婚姻失敗，會被視作為有問題、違反社會規範、對子女照顧不負責任等；他們能滿足親職要求的能力備受懷疑 (Dudley & Stone, 2001)。離婚爸爸因要補償缺失的形象及符合傳統男性角色的要求，面對很大壓力。

離婚後同住與非同住父親的經驗有很大差異，會影響他們對男性化(masculinity)、男性身份(manhood)及父親身份(fatherhood)的定義、親職參與及親子關係 (Goldberg, 2013; Altenburger, 2022)。同住父親面對的困難包括親職能力及各種角色的平衡，而非同住離異父親的挑戰則來自只能有限度參與子女的生活 (Shae & Wong, 2009)。他們可能會覺得法庭對他們不公平、探視及子女生活安排限制了他們與子女的互動及對子女的影響。

整體來說，因著他們的獨特處境，非同住比同住父親較容易引起政策制定者、服務提供者及學者的注意。

在香港，有關離異父親的研究非常缺乏。2000 年代，離異家庭服務實際上等同於單親母親服務，原因是要邀請父親參與家長教育及親職協調實在非常困難 (Lau, 2003)。首席研究員在過去廿年一直有從事離婚的研究，但是對象以婦女為主 (Hung, et al., 2023; Kung, et al., 2004; Hung, 2022)，直至 2019 年才認識家暴的男性受害者 (Hung, 2019)。隨著香港家事法庭以共同撫養為主要判令及共享親職支援中心的出現，離異父親向社會服務求助的個案增加，但本地仍未有研究檢視他們作為離異爸爸在親職方面及作為服務使用者的經驗。

此外，西方有關父親身份的學術研究指出，過去數十年因「父親身份的新模式」(new fatherhood)的出現，父職實踐出現了文化轉向，由傳統父親被定義為負責道德管理及執行紀律者，是教育者及經濟支持者轉化為新父親模式，與母親承擔平等的親職責任。隨著父親身份越趨彈性及複雜，傳統男性化及父親身份與新父親身份之間出現張力與矛盾，男士要實踐新父親身份碰到了很大困難。香港有關男性化的研究很少，以男性身份、父親身份角度研究離異父親也未見。

1.3 香港家庭福利會離異家庭服務發展

1.3.1 離異家庭服務發展概覽

服務願景 給孩子兩個快樂的家

離異家庭支援服務及家事調解服務

香港家庭福利會自 1988 年設立家福中心，為香港離異及單親家庭提供多元化的支援服務。家福會自 1997 年開始提供家事調解服務，並於 2001 年設立全港首間非政府機構創立的「調解中心」。服務目標是協助分居或離異人士和平理智地處理爭議，並以子女的福祉為首要考慮，促進雙方就管養、探視、贍養費及財產分配等事宜達成共識，繼續共同分擔父母的責任。

「兒童為本」共享親職及親職協調服務

自 2005 年，香港法律改革委員會(法改會)倡議將“父母責任模式”引入香港的家事法，強調父母雙方在離婚後對子女的持續父母責任，而非兩者之間的個別父母權利。建議透過立法形式以「父母責任」取代「監護權」的概念，這項做法背後的原則是以兒童的“最佳利益”主導所有涉及兒童的法律程序。在 2016 年進行公眾諮詢後，雖然政府當時並沒有為此進行立法，但相信「兒童為本」的概念卻為離異家庭服務的發展帶來新的啟發。

為回應離異家庭的需要和法改會對「父母責任模式」的建議，家福會於 2013 年初引入美國 Cooperative Parenting Institute (CPI)「兒童為本 - 親職協調」模式，培訓專業親職協調員服務高衝突離異父母。同年得到公益金支持，推展創新服務【夾縫中的曙光 — 「兒童為本」共享親職先導計劃】，引用「親職協調」模式協助離異父母建立以子女

利益為依歸的價值觀，學習「共享親職」，以「夥伴關係」合作照顧和教養子女，讓子女在父母離異後仍能在兩個家中，繼續享有父愛母愛的權利，健康成長。本會更於 2015 年與 CPI 合作，翻譯及出版全港第一本「兒童為本」離異父母共享親職手冊，為本港有需要家庭和業界提供有關「共享親職」的參考資料。該計劃於 2017 年獲得香港社會服務聯會「卓越實踐在社福」獎勵計劃之「效能獎」。

香港離異父母共親職模式與子女身心健康的關係研究

為了解香港離異家庭實踐「共享親職」的情況，本會於 2016 年中發表與香港中文大學劉玉琮博士合作的「香港離異父母共親職模式與子女身心健康的關係研究」，訪問超過 100 個接受本會服務的離異家庭父母及兒童。研究對於離異家庭兒童的需要和心聲有更多描述之餘，亦發現不少離異父母未有察覺子女在父母衝突夾縫中的程度和困難。研究亦指出，以「兒童為本」教育及親職協調工作對協助離異父母學習衝突管理有所裨益，為香港發展共享親職服務提供寶貴的資料和發展方向。

子女探視服務先導計劃

2016 年，本會得到獎券基金贊助，推行【子女探視服務先導計劃】，並同時成立全港第一間親子聯繫中心——親籽薈，以「兒童為本」為理念，讓離異家庭兒童在安全、沒有衝突和中立的環境下，與非同住父母重建關係和維持接觸。親籽薈的設立實為政府之後宣佈本港成立五間共享親職支援中心奠下參考藍本。「親籽薈」子女探視服務先導計劃則於 2020 年獲得和富社會企業贊助的和富 3A 計劃 2020 的優異獎。實為對本會在離異家庭工作方面的一大肯定。

離異家庭兒童服務

劉博士 2016 年的研究報告令我們對離異家庭兒童的需要有更多的認識，於 2018 年中得公益金資助，開展【「童拾曙光」危機及離異家庭兒童介入計劃】，協助有需要兒童建立韌力以處理忠誠矛盾和面對由父母衝突或離異所帶來的壓力和影響，並藉此提升社會對離異家庭兒童需要和心聲的關注。同時推出全港首個專為離異家庭兒童而設的網站——「我有兩個家」（www.childfocus.hk），協助兒童正面面對因父母離異所帶來的挑戰。

「CPI 模式在共享親職及親職協調服務中的應用」評估研究

本會首次引入美國 CPI 親職協調概念服務高衝突離異家庭，為了解 CPI 模式在本地的實踐和應用情況，本會再度與香港中文大學劉玉琮博士合作，進行「CPI 模式在共享親職及親職協調服務中的應用」評估研究。研究結果於 2019 年中發佈，結果顯示進深的 CPI 共親職服務配套介入，有效幫助父母建立和平非敵對的平行型共親職模式，也減少兒童被捲入父母衝突的矛盾中，改善非同住父母與子女的親密感，對兒童福祉產生積極影響。但研究同時指出，親職教育有助父母明白衝突對孩子的傷害，卻不足以支援父母在共親職實踐中落實以「兒童為本」的理念，因「心有餘而力不足」，一些父母的輔導需求未得到滿足，建議建立以治療導向及整全個案管理模式服務高衝突離異家庭的父母，並要研發適合的評估工具以便盡早為有需要家庭提供適切的服務配套。

親籽薈共享親職支援中心

2019 年，政府宣佈於全港設立五間共享親職支援中心，在得到社會福利署的恆常資助下，親籽薈於同年 9 月，率先由子女探視服務先導計劃轉型及擴展成為第一間共享親職支援中心，為離異家庭提供一站式「共享親職」與「親子聯繫」服務，協助離異父母以「兒童為本」重建共親關係及與子女穩定的聯繫。

「共親」服務的代言人— 共親恐龍

2020 年，在得到維多利亞崇德社的贊助下，家福中心設計了「共親恐龍」手偶，成為本會「共享親職」服務的代言人。透過四隻可愛的恐龍爸媽(籽爸、籽媽)和兒女(家籽、福籽)的生命故事，與大眾分享它們成為離異家庭後的心路歷程和協助子女在離異後於兩個家快樂成長的生活智慧，為正在離婚路上的父母送上關懷與盼望。家福中心亦開設線上直播平台「籽有您 TV」，藉小恐龍的故事推廣「共享親職」的訊息。

離異及「再喜」(再婚)/重組家庭的創傷支援服務

根據劉博士上述兩項研究的啟迪，同時整合了多年來推行「兒童為本」共享親職及親子聯繫服務的實踐經驗，在得到賽馬會慈善信託基金的捐助下，本會於 2021 年 10 月，開展【放晴·再「喜」航多元家庭支援計劃】，支援離異及再婚/重組家庭的需要。透過一系列「創傷介入」和「關係重建」治療及支援服務，協助一些「心有餘而力不足」的離異/重組家庭成員處理因童年逆境經驗或家庭關係改變所帶來的情緒與傷痛，並從「家庭及兒童為本」的視野，加入創傷角度，促進他們在家庭重塑的過程中，嘗試放手過去，釋出心靈的空間，重新體會到自己和孩子的需要，重建及鞏固家庭關係。

計劃更在 2022 年建立全港第一個為離異及重組家庭專設的網上學習平台（www.letgo-letsgo.org.hk）。透過多元化、靈活和彈性的線上線下課程和工作坊等，為離異、再婚或重組家庭的成員，包括家長、兒童、青少年或祖父母等，度身設計多元化的學習機會，提升有需要家庭的韌力和承載力，正面面對由家庭關係改變或童年逆境經驗所帶來的挑戰。平台亦為相關的專業人士提供專業培訓課程，協助業界了解離異或重組家庭的困難和需要，一同研習相關的介入手法，藉此促進業界交流。而計劃顧問香港理工大學退休學者葉錦成教授，不單為有興趣關注離異家庭工作的同工提供相關的專業臨床培訓，同時透過行動研究，解構離異父母高衝突背後的暗湧和力量，揭示未能安放的童年創傷如何纏繞父母，成為他們一生的陰霾。代代「傷」傳，孩子活在兩個家的夾縫中，成了最無辜的受害者，心靈飽受煎熬。與此同時，葉教授建立的「CNCH」共享親職介入模式為處理這些糾纏於成長創傷的離異家庭提供了細緻的評估和介入的方向、實踐模式與方法等，期望能成為「兩個家」解開心鎖的鑰匙。

離異家庭祖父母服務

從「家庭為本」的角度，我們特別留意到離異家庭中其他成員的需要，為加強支援受影響的家庭成員，如祖父母，本會於 2021 年開始了專門協助離異家庭祖父母的服務，透過同路人小組和多元活動，支援不同家庭成員在離異的過程中所面對的不同挑戰和需要。

離異家庭財務管理計劃

為照顧離異家庭的多元需要，2023 年本會獲得民政及青年事務局資助，推出【「贍」於理財 — 離異家庭財務管理計劃】，製作「贍」於理財筆記本及教育故事卡等，向離異父母推廣以「兒童為本」角度妥善理財及處理有關贍養費事宜，提升社會大眾認識贍養費對兒童身心成長的重要性和意義，合力守護兒童福祉和權利。

本會期望透過上述多元化的先導創新服務和實證研究，為業界在「共享親職」和「親子聯繫」服務上提供更多有系統和實證為本的參考，為香港建立一套適用於本地離異家庭的整全服務模式。

除了前線服務，本會亦積極參與「父母責任」和「家庭與兒童為本」的倡議工作，透過不同的社區教育活動、媒體發佈、出版多元教材和為業界提供相關專業培訓等，藉此連繫政府、跨業界與社會人士，透過共同協作，推動社會範式轉移，期望能為離異與「再喜」/ 重組家庭締造友善的社會環境，藉以提升家庭與兒童的福祉。

1.3.2 非同住離異爸爸服務發展概覽

傳統觀念對離異家庭在子女監護和管束權的分配起著重要影響，基於「男主外、女主內」的觀念，社會多強調母親作為照顧者的角色，父母離異後，子女監護和管束權多數交給母親，子女照顧的責任亦以母親為主，有關離異後父親角色和參與子女照顧的討論非常有限，也鮮有特別為支援離異父親而設計的服務或有關於他們的研究資料。

過去多年，透過提供共享親職與子女聯繫服務，我們有機會接觸到許多非同住家長，他們大多為離異父親，正面對不少因離異和社會標籤所帶來的問題，在生活適應上遇到很大的挑戰。面對離異，他們的情緒同樣受到影響，也會認為離婚代表著人生的失敗，感到孤單無助、哀傷失落，甚至生活無力，前路一片灰暗。許多時候，這些爸爸礙於社會對他們的定型而不會向外求助，並慢慢從親子關係中淡出，漸漸變得孤立無援，影響他們對自身的定位和自我價值感，更與子女關係疏離，成為一生中的遺憾。

事實上，不少研究曾顯示離異爸爸在子女成長過程中參與的重要性，與子女維持穩定的聯繫，更能協助子女適應父母離異後的生活。我們深深體會到要協助離異家庭子女過度父母離異的陰霾，必須先協助離異父母建立以子女利益為依歸的價值觀與態度，學習放下仇恨，合作照顧和教養子女，才能讓子女在能得到父與母的關懷和照顧下，健康成長。

有見及此，本會從 2017 年開始為非同住的離異爸爸提供專門服務，如治療及支援小組、定期聚會等相關活動。2020 年推展【「非同凡響」支援離異及非同住父親試驗計劃】(公益金贊助)。透過與香港浸會大學社會工作系系主任洪雪蓮教授合作，以「敘事實踐」應用於離異父親工作，協助非同住的離異父親處理因離異所帶來的傷痛，重建離異後的生活。洪教授同時進行實踐研究，更多了解離異父親尤其是非同住一方的內心世界和需要，分析參加者資料和進行活動的內容，藉以研發一套本地化支援離異父親的工作模式，以更有效協助離異父親處理離異傷痛，放下過去，重建新的生活模式，進而重新定義作為父親的角色和參與，學習與另一方家長(前配偶)合作，以「兒童為本」共享親職，為子女的成長共同努力。

2. 研究目標

這研究的目標包括：

- (1) 檢視非同住離異父親在共享親職方面的困難和挑戰，及這些挑戰帶來的影響；
- (2) 了解非同住離異父親在共享親職方面的知識、技巧和智慧；
- (3) 認識非同住離異父親對父親身份、離異父親身份的定義和實踐；有關父職的信念和盼望；及
- (4) 評估敘事治療小組的成效。

本報告書的主要內容是關於研究目標的 1-3 項。

3. 研究對象

研究對象是非同住離異父親，包括正在經歷或將要經歷離婚程序、或已經和子女的母親分居的，並沒有其他排除準則。

4. 研究方法及限制

4.1 研究方法

本研究採用質性研究方法，透過香港家庭福利會招募非同住離異父親參與敘事治療小組；小組的參加者會被邀請參與這項研究，簽同意書後正式成為研究參與者。敘事治療小組所招募的對象是離婚爸爸，包括正在經歷或將要經歷離婚程序、或已經和子女的母親分居的，以非同住父親為優先。這研究報告採用的資料包括四個小組，各 6 次聚會、每次 2-3 小時的內容。

資料蒐集的方法包括小組前及後的個別訪談及所有小組聚會的內容。治療小組採用敘事實踐模式，在第一次的試驗後訂定了基本模式，並在之後的三個小組中應用；研究員負責督導小組工作員，確保執行介入模式的一致性。試驗小組由研究員負責推行，其後三個小組由家福會社工帶領。研究參與者共 24 人；資料蒐集的期間為 2020 年 7 月至 2022 年 2 月。

四個小組的進行日期、人數記錄如下：

	小組的進行日期	人數
第一組	7-9/2020	7
第二組	4-8/2021	5
第三組	9-11/2021	6
第四組	12/2021- 2/2022	6
	總數	24

所有個別訪談及小組聚會均進行錄音；錄音記錄交由研究助理負責謄寫為文字記錄，作分析之用。

4.2 研究限制

這研究的對象是離婚後的非同住父親，由於政府及民間都缺乏有關統計數字及接觸途徑，故無法採用系統性抽樣方法，透過社會服務機構招募參加者是最可行的途徑。雖然研究對象可能涉及樣本偏差，因只能接觸到服務使用者，而且他們是相對地主動尋求協助的一群，但作為一個探索性研究，研究結果仍能透視出社區內非同住離異父親的處境及他們共享親職的經驗。

研究的另一個限制是只以非同住離異父親為研究對象，優點是提供了機會予這個被忽視的群體發聲，但限制卻是缺乏了離異家庭的另一方，也就是離異同住母親的聲音。跟據研究員過去進行有關單親母親及離婚婦女的研究，作為同住家長，她們同樣面對着很多困難和挑戰。這研究無法全面探討離異家庭的父及母的經驗、比對同住父/母與非同住父/母的處境、困難、對共享親職的立場等，只能寄望未來會有機會進行擴闊研究對象的全面研究。

5. 家福會離異家庭服務非同住離異父親資料

由於本地缺乏非同住離異父親的背景資料及關於離婚、探視及與孩子關係的基本資料，在進行這質性研究的同時，香港家庭福利會在 2022 年以簡單問卷訪問了 52 位離異父親服務使用者，蒐集他們的背景資料，包括年齡、職業、住屋類型、子女數目、婚姻狀況、教育程度、收入、前配偶教育程度、配偶職業及前配偶收入。服務使用方面，主要是有關接受香港家庭福利會服務的類別及年期。有關離婚方面，查詢的是離婚法律程序的長短；曾否涉及虐兒及被控告及曾否因與前配偶衝突而報警。探視方面，包括探視安排的長短、有否考慮爭取撫養權及開展法律程序、協商後的探視安排、對探視安排及執行的滿意程度、處理探視爭議採用的方法及付出與效果。關於親子關係方面，資料包括對孩子的思念程度、情緒壓力、離婚前後與孩子關係的比較及爸爸角色的改變。雖然被訪者的數目不多，但也希望藉此協助家福會及研究員瞭解離異父親的背景和基本資料。

5.1 服務使用者背景資料

5.1.1 年齡

受訪者的年齡界乎 30 至 65 歲，平均年齡為 46.85 歲。

表 1: 年齡

	人數	平均數	標準差
年齡	52	46.85	7.487
缺失值	1		
總計	53		

5.1.2 職業

調查數據顯示，受訪者的職業多元，其中專業人士佔的比例最高，達 26.4% (14 人)，包括工程師、牙醫、教師等具專業資格人士。行政及文職人員佔 13.2% (7 人)，主要為公務員及文職人員。技術/操作人員和服務業從業者分別佔 11.3% (各 6 人)，資訊科技行業從業者佔 7.5% (4 人)，其他職業類別有 30.3% (16 人)，當中包括待業人士、退休人士及其他職業。總體而言，受訪者以專業人士及行政/文職為主，其他涵蓋多個不同行業。

表 2: 職業

職業類別	人數	百分比(%)
專業人士	14	26.4
技術/操作人員	6	11.3
行政/文職	7	13.2
資訊科技	4	7.5
服務業	6	11.3
其他	16	30.3
總計	53	100.0

職業類別說明：

專業人士：包括工程師、牙醫、會計師、教師、設計師、測量師等專業資格人士
技術/操作人員：包括技術員、司機、機械修理員、管工等
行政/文職：包括公務員、文員、行政主任等
資訊科技：包括IT從業員、IT管理層及公司東主
服務業：包括餐飲、服務行業、物流、銷售等
其他：包括待業、退休人士及其他職業

5.1.3 住屋類型

住屋類型方面，22 位 (41.5%) 居住於私人樓宇，15 位 (28.3%) 住在公共房屋，10 位 (18.9%) 住在政府/公司宿舍及 3 位 (5.7%) 住在居屋。

表 3: 住屋類型

住屋類型	人數	百分比
公屋	15	28.3
私樓	22	41.5
居屋	3	5.7
政府/公司宿舍	10	18.9
缺失值	3	5.7
總數	53	100.0

5.1.4 子女數目

29位(54.7%)受訪者育有1名子女，15位(28.3%)有2名子女，6位(11.3%)有3名子女；另有1位(1.9%)受訪者育有7名子女。

表 4: 子女數目

	人數	百分比
0	1	1.9
1	29	54.7
2	15	28.3
3	6	11.3
7	1	1.9
缺失值	1	1.9
總數	53	100.0

5.1.5 婚姻狀況

37位(69.8%)受訪者為離婚人士，8位(15.1%)受訪者現正分居，另有2位(3.8%)已再婚；2位(3.8%)受訪者與前配偶分開後與現伴侶同居。

表 5: 婚姻狀況

	人數	百分比
分居	8	15.1
離婚	37	69.8
再婚	2	3.8
同居	2	3.8
缺失值	4	7.5
總數	53	100.0

5.1.6 教育程度

受訪者的教育程度普遍較高，當中21位(39.6%)具備大學學歷，7位(13.2%)持有碩士或以上學位；其餘23位(43.4%)受訪者具中學學歷，1位(1.9%)受訪者為小學程度。

表 6: 教育程度

	人數	百分比
小學或以下	1	1.9
中學	23	43.4
大學	21	39.6
碩士或以上	7	13.2
缺失值	1	1.9
總數	53	100.0

5.1.7 收入

每月收入方面，23 位(43.4%)受訪者的收入界乎\$20,000 至\$49,999 元，12 位(22.6%)受訪者的收入為\$20,000 元或以下，8 位(15.1%)受訪者收入在\$50,000 至\$99,999 之間，5 位(9.4%)受訪者的月收入達\$100,000 或以上。

表 7: 收入

\$	人數	百分比
0	3	5.7
20,000 或以下	12	22.6
20,000-49,999	23	43.4
50,000-99,999	8	15.1
100,000 以上	5	9.4
缺失值	2	3.8
總數	53	100.0

5.1.8 前配偶教育

教育程度方面，21 位(39.6%)前配偶具備大學學歷，18 位(34.0%)具中學學歷，4 位持有碩士或以上學位；前配偶的教育水平頗高。

表 8: 前配偶教育

	人數	百分比
中學	18	34.0
大學	21	39.6
碩士或以上	4	7.5
缺失值	10	18.9
總數	53	100.0

5.1.9 前配偶職業

受訪者配偶的職業分佈中，待業/不詳佔比例最高，達 37.7%(20 人)，其中包括未填寫職業資料者。行政及文職人員次之，佔 22.6%(12 人)，主要為公務員及各類文職工作。專業人士佔 17.0%(9 人)，包括教育工作者及醫護人員等。服務業從業員佔 13.2%(7 人)，涵蓋保險、商貿等行業。另有 5.7%(3 人)為家庭主婦；其他職業類別則佔 3.8%(2 人)。整體而言，在職配偶中以行政/文職及專業人士為主。

表 9: 前配偶職業

職業類別	人數	百分比(%)
專業人士	9	17.0
行政/文職	12	22.6
服務業	7	13.2
家庭主婦	3	5.7
待業/不詳	20	37.7
其他	2	3.8
總數	53	100.0

職業類別說明：

專業人士：包括教師、護士、顧問等
行政/文職：包括公務員、文員、秘書、執行主任等
服務業：包括保險、導遊、商人、採購等
家庭主婦：全職家庭照顧者
待業/不詳：包括待業人士、職業不詳及未有填寫資料者
其他：包括耕種、自由職業等

5.1.10 前配偶收入

前配偶的收入方面，11 位的每月收入界乎 \$20,000-\$40,000 元，9 位為 \$20,000 或以下，6 位的每月收入界乎 \$50,000 至 \$99,999 元，3 位達 \$100,000 或以上。值得注意的是，近半數(24 位，45.3%)受訪者表示不清楚前配偶的收入情況。

表 10: 前配偶收入

\$	人數	百分比
不詳	24	45.3
20,000 或以下	9	17.0
20,000-40,000	11	20.8
50,000-99,999	6	11.3
100,000 以上	3	5.7
總數	53	100.0

5.2 接受家福會服務類別和年期

在服務使用方面，接受家福會探視服務的受訪者平均使用年期為 2.15 年(中位數為 2 年)，而使用共享親職服務的平均年期則為 2.60 年(中位數為 2 年)。此外，受訪者亦有參與其他支援服務，包括爸爸會、男士小組、個人輔導、親職支援小組(如爸媽組、非凡爸爸組)及兒童支援服務等。

表 11: 接受家福會服務類別和時間

接受家福會服務類別和時間		探視服務	共享親職服務
人數	準確值	13	20
	缺失值	40	33
平均值(時間長短)		2.1538	2.6000
中位數(時間長短)		2.0000	2.0000
眾數 (mode)(時間長短)		1.00	1.00

5.3 離婚狀況

5.3.1 離婚法律程序時間

受訪者處理探視安排的法律程序所花的時間平均為 3.875 年，中位數是三年；在離婚法律程序上所花的時間平均為 3.359 年，中位數為兩年。

表 12: 探視安排及離婚法律程序時間

探視安排及離婚法律程序時間		探視安排	離婚法律程序時間
人數	準確值	48	39
	缺失值	5	14
平均值 (時間長短)		3.8750	3.3590
中位數(時間長短)		3.0000	2.0000
眾數 (mode)(時間長短)		2.00	1.00

5.3.2 曾否涉及虐兒

44 位(83.0%)受訪者曾涉及虐兒調查，8 位(15.1%)沒有。

表 13: 曾否涉及虐兒

曾否涉及虐兒	人數	百分比
曾	44	83.0
否	8	15.1
缺失值	1	1.9
總數	53	100.0

5.3.3 曾否被控告虐兒

在 22 位回應此問題的受訪者中，19 位(35.8%)曾被控虐兒，3 位(5.7%)則未曾被控告；有 31 位受訪者未有提供資料。

表 14. 曾否有被控虐兒

曾否有被控虐兒	人數	百分比
曾	19	35.8
否	3	5.7
缺失值	31	58.5
總數	53	100.0

5.3.4 曾否因與前配偶的衝突而報警

29 位(54.7%)曾因與前配偶的衝突而需要警方介入，23 位(43.4%)則未曾。

表 15. 曾否因與前配偶的衝突而報警

曾否因與前配偶的衝突而報警	人數	百分比
曾	29	54.7
否	23	43.4
缺失值	1	1.9
總數	53	100.0

5.4 探視及撫養權安排

5.4.1 探視安排的年期

受訪者探視安排的年期平均值為 3.875 年(中位數為 3 年)。

表 16. 探視安排年期

		探視安排年期
人數	準確值	48
	缺失值	5
平均值(時間長短)		3.8750
中位數(時間長短)		3.0000
眾數(mode)(時間長短)		2.00

5.4.2 有否考慮爭取撫養權及開展法律程序

調查結果顯示，在子女撫養權問題上，大多數受訪者傾向採取保守態度。具體而言，超過三分之二(36位，佔67.9%)表示未曾考慮爭取子女撫養權，但也有約三成(16位，佔30.2%)受訪者表示有此想法。在法律行動方面，僅有少數(11位，佔20.8%)有考慮進行法律程序，而近半數(24位，佔45.3%)受訪者則沒有考慮採取任何法律行動。

表 17: 有否考慮爭取撫養權

有否考慮爭取撫養權	人數	百分比
有	16	30.2
沒有	36	67.9
缺失值	1	1.9
總數	53	100.0

表 18. 有否考慮開展法律程序

有否考慮開展法律程序	人數	百分比
有	11	20.8
沒有	24	45.3
缺失值	18	34.0
總數	53	100.0

5.4.3 協商後的探視安排

長假期的探視安排的比例佔最高，達73.6%(39人)，反映大多數家長會在較長的假期安排與子女見面；其次是節日期間，有58.5%(31人)，一般包括農曆新年、聖誕節等重要節慶。週末探視的比例為52.8%(28人)，即約超過一半受訪者會在週末與子女見面。平日的探視安排比例相對較低，但也佔47.2%(25人)。

表 19: 協商後的探視安排

協商後的探視安排	人數	百分比
平日	25	47.2
節日	31	58.5
週末	28	52.8
長假期	39	73.6

5.4.4 對協商後的探視安排及執行的滿意程度

受訪者對探視安排的滿意程度平均值為4.38分，中位數為5分(滿分是5)，而對探視安排執行情況的滿意程度平均值則為4.06分(中位數為3分)，反映大多數受訪者對現行的探視安排傾向滿意，但對執行探視安排的滿意程度相對較低。

表 20. 對探視安排及探視安排的執行的滿意程度 (1-5 分：1-最低，5-最高))

		對探視安排的滿意程度	對探視安排的執行的滿意程度
人數	準確值	49	48
	缺失值	4	5
平均值		4.39	4.06
中位數		5.00	3.00
眾數 (mode)		1	1

5.5 親子關係

5.5.1 就處理探視安排的爭議曾採用的方法

付出(1-10 分：1-最低，10-最高)和效果(1-10 分：1-最低，10-最高)

在不同的處理方案中，受訪者的付出程度與實際效果會有差異。研究結果顯示，在所有方法中，受訪者認為自己的付出程度均顯著高於實際所獲得的效果。

透過和解協調，受訪者的付出程度平均值為 8.3，但效果僅為 3.31，兩者差異達統計顯著水平($p < .001$)。同樣地，透過第三方協調的付出(平均值 5.91)亦明顯高於其效果(平均值 2.52)。透過福利報告主任協調，受訪者的付出程度(平均值 7.31)與實際效果(平均值 2.7)之間同樣存在顯著差距。

有關法律途徑方面，透過法庭提出訴訟的付出程度(平均值 8.31)與效果(平均值 2.81)的差距最明顯。至於透過共享親職支援中心進行協調的，儘管付出(平均值 6.11)與效果(平均值 4.39)的差距相對較小，但仍達到統計顯著水平($p = .010$)，反映受訪者認為在尋求各種解決方案時，其投入的心力、時間和資源，往往未能獲得相應的回報。

表 21. 就處理探視安排的爭議曾採用的方法(1-10 分)和效果(1-10 分)

	人數	平均數
和對方協商 - 付出	50	8.3
和對方協商 - 效果	51	3.31
透過第三方協調 - 付出	33	5.91
透過第三方協調 - 效果	33	2.52
透過福利報告主任協商 - 付出	36	7.31
透過福利報告主任協商 - 效果	37	2.7
透過法庭提出訴訟 - 付出	35	8.31
透過法庭提出訴訟 - 效果	36	2.81
透過共享親職支援中心協調 - 付出	35	6.11
透過共享親職支援中心協調 - 效果	36	4.39

成對樣本檢定									
		成對差異					t 值	自由 度	顯著性 (雙尾)
		平均值	標 準 差	平 均 標 準 誤 差	差異的 95%信賴 區間				
					下限	上限			
1	和對方協商	4.940	3.467	.490	3.955	5.925	10.077	49	.000
2	透過第三方協 調	3.394	3.240	.564	2.245	4.543	6.018	32	.000
3	透過福利報告 主任協商	4.556	3.917	.653	3.230	5.881	6.979	35	.000
4	透過法庭提出 訴訟	5.457	3.441	.582	4.275	6.639	9.381	34	.000
5	透過共享親職 支援中心協調	1.629	3.524	.596	.418	2.839	2.734	34	.010

5.5.2 對孩子的思念程度

研究發現受訪者對子女的思念程度普遍極高，平均值達 8.8 分(1-10 分：1-最低，10-最高)，中位數更高達 10 分，反映大多數受訪者非常想念子女。

表 22. 對孩子的思念程度

人數	準確值	51
	缺失值	2
平均值		8.80
中位數		10.00
眾數 (mode)		10

5.5.3 非同住爸爸的情緒壓力

作為非同住父親，受訪者承受相當大的情緒壓力，平均值高達 7.73 分(1-10 分：1-最低，10-最高)，中位數為 8 分。

表 23. 非同住爸爸的情緒壓力

人數	準確值	51
	缺失值	2
平均值		7.73
中位數		8.00
眾數 (mode)		10

5.5.4 離婚前後與孩子關係的比較

研究比較了受訪者在離婚前後與子女關係的變化，結果顯示明顯的差異。

與子女關係方面，離婚前的平均值為 8.78 分，離婚後顯著下降至 5.71 分($p < .001$)，反映離婚對親子關係造成重大影響。

照顧子女的參與程度方面，離婚前的平均值為 7.88 分，離婚後大幅下降至 3.76 分($p < .001$)，可見非同住父親在離婚後參與子女日常生活及照顧的時間明顯減少。

表 24. 離婚前後與孩子關係的比較 (1-10 分：1-最低，10-最高)

離婚前後與孩子關係的比較		平均值	標準差
1	離婚前，與孩子的關係	8.78	1.747
	現在，與孩子的關係	5.71	3.266
2	離婚前，你對孩子的照顧事宜的參與	7.88	2.210
	現在，你對孩子的照顧事宜的參與	3.76	3.054

成對樣本檢定									
		成對差異					t 值	自由 度	顯著性 (雙尾)
		平均 值	標準差	平均標 準誤差	差異的 95% 信賴 區間				
					下限	上限			
1	離婚前/現在與 孩子的關係	3.061	3.907	.558	1.939	4.184	5.484	48	.000
2	離婚前/現在你 對孩子的照顧 事宜的參與	4.120	3.311	.468	3.179	5.061	8.798	49	.000

5.5.5 離婚前後爸爸角色的改變

研究探討了離婚後父親角色的轉變，有 32 位(60.4%)受訪者表示其父親角色並未因離婚而改變，18 位(34.0%)則認為自己的父親角色有所轉變。

表 25. 離婚前後爸爸的角色的改變

離婚前後爸爸的角色的改變	人數	百分比
有	18	34.0
沒有	32	60.4
缺失值	3	5.7
總數	53	100.0

總結

這簡單問卷調查的對象是香港家庭福利會離異家庭服務的服務使用者，共訪問了53位離婚爸爸，蒐集他們的背景資料和關於離婚、探視及與子女關係的基本資料。

數據顯示離異父親的背景非常多元，年齡層很闊，由30至65歲都有；職業方面以專業人士(26.4%)較多，其餘為行政/文職(23.2%)、技術/操作人員(11.3%)、服務業(11.3%)及資訊科技(7.5%)。住屋類型以私人樓宇佔多，有四成；其次為公屋(28.3%)及政府/公司宿舍(18.9%)。子女數目以一名佔一半以上，兩名的有接近三成。服務使用者均與前配偶分開居住，主要是離婚、再婚或離婚後與新伴侶同居，約占八成；教育程度以中學及大學各佔約四成。收入方面，佔四成受訪者的薪金界乎\$20,000至\$49,000之間，\$50,000以上的也有接近25%。比較離異父親與前配偶的教育程度，兩者並沒有明顯差異，約四成前配偶的教育水平為大學，碩士以上的也有超過一成。職業方面，離異父親與前配偶出現明顯差異，有接近四成前配偶是待業/不詳，約兩成是行政/文職，專業人士不足兩成。收入方面，前配偶也是相對低，有四成半是沒有收入的，可見離婚/分居後，母親主要是家庭照顧者或待業，但估計沒有收入的比例高的最主要原因，是離異父親對前配偶的經濟及工作狀況並不掌握，無法提供確實資料。

被訪的離異父親接受香港家庭福利會的服務平均年期為2.15年，接受共享親職服務平均為2.6年。

離婚狀況方面，受訪者在離婚法律程序上所花的時間平均為3.4年，有44位(83%)爸爸曾接受虐兒調查、19位曾被控虐兒，比例很高；29位曾因與前配偶的衝突而報警。

有關探視及撫養權的安排方面，受訪者的探視安排年期平均為3.9年，超過三分之二不曾考慮爭取子女撫養權，但也有約三成表示有此想法；有考慮採取法律行動的也有兩成(20.8%)。研究結果顯示，協商後的探視安排主要是長假期探視，接近七成；其次為節日探視(58.5%)及週末探視(52.8%)，但平日有安排探視的也有接近一半(47.2%)。離異爸爸對探視安排的滿意程度頗高，為4.38分(滿分為5分)，對探視執行的滿意程度是4.06分，雖然較低，但仍傾向滿意。

當探視安排出現爭議，離異爸爸會採取不同的處理方法；比較採用5種方法(和對方協商、透過第三方協調、透過福利報告主任協商、透過法庭提出訴訟及透過共享親職支援中心協調)的付出和效果，差距都達到統計顯著水平。採用法律途徑的差距最大，付出程度平均值為8.31，效果平均值為2.81；其次是採用和解協商的方法，受訪者的付出程度平均值為8.3，但效果只有3.31。

父親對子女的思念程度極高，平均值是8.8分(滿分為10分)；非同住爸爸的情緒壓力甚高，平均值高達7.73分。比較離婚前後與孩子關係的變化，離婚前的平均值為8.78，離婚後顯著下降至5.71；參與照顧子女的程度也由平均值7.88下降至3.76，兩項的差距都達統計顯著水平。有六成父親認為離婚後爸爸角色有所轉變。

這些服務使用者的資料顯示，離異父親的背景多元；離婚並不是某些群體的特有經驗，而是不論背景都有可能結束婚姻的社會現象。離婚對父親情緒、親子關係和父親角色有著很大影響。要處理探視安排的爭議，離異父親認為透過現時社會上既有的主要方法，付出和成效都不成比例。

6. 研究結果

6.1 參與小組的意圖

讓組員表達參加小組的意圖，能協助他們明白自己所追求的，也藉此確認組員的自主性。小組中發現，社會上絕少有空間和機會讓離異非同住爸爸分享他們的困難和獨特的處境，也缺少針對性的社會服務。因此，敘事治療小組對組員來說十分珍貴。在其中一個小組中，有組員表示參加小組的意圖為「表達冤屈」，可見他們非常缺乏敘述故事的空間。組員們帶著有很多方面不同的意圖來參加小組，包括「互相分享和支持」、「預防家庭暴力」、「尋求解決問題的方法」、「學習與子女相處方法」、「學習與前配偶溝通」、「幫助自己的子女」、「調節情緒」及「發聲、表達冤屈」。有組員希望除了幫助自己之外，也可以幫助其他面對類似困難的人。

6.1.1 互相分享和支持

因為在平常的生活中沒有機會訴說自己的情況，他們帶着可以互相分享、支持的期盼進入小組，他們相信非同住離異父親們走在一起，因著共同經歷會有共鳴。

我係諗住拋磚引玉，將一啲我唔開心嘅嘢都講出嚟，可以[得到]支持咁樣喇...咁如果你咁樣嘅經歷都可以分享俾其他人聽，亦都希望大家分享同支持。(組員 2, 第 3 組, 第 1 節)

成班人都有相同嘅經歷，我未試過嘛，所以我咪覺得喺呢度傾吓計，可能會有啲嘢諗到囉，因為大家會有共鳴。(組員 4, 第 3 組, 第 1 節)

終於有一班人可以同我有共同嘅經歷。(組員 3, 第 3 組, 第 1 節)

希望同唔同嘅爸爸有身同感受，有問題都可以有啲共鳴，大家所面對嘅問題可能有啲好嘅意見、各方面...(組員 5, 第 4 組, 第 1 節)

咁身邊嘅朋友經歷呢啲都比較少，咁喺呢度識咗啲淪落人，可以交流吓。(組員 3, 第 4 組, 第 1 節)

6.1.2 預防家庭暴力

有組員透過其他小組成員知道要妥善處理自己的狀況，才能避免使用暴力對待家人。

其實我聽 XX(另一組員)講，如果我哋唔妥善處理，就可能會用暴力，所以會做好預防措施。(組員 4, 第 1 組, 第 2 節)

6.1.3 尋求解決問題的方法

當[作]係一啲事情，大家求知啦，大家去尋求一啲答案咁樣！一個結果就係，大家遇到呢啲相同嘅困難要點樣做呢！(組員 2, 第 3 組, 第 1 節)

6.1.4 學習與子女相處

學習與子女相處的方法是與子女建立關係及幫助他們的重要途徑。

希望可以用你哋(社工)教到嘅嘢用喺個仔身上...(組員 1, 第 2 組, 第 1 節)

我想學吓點樣打開小朋友嘅心窗，以往都得嘍，依家[個仔]開始有自己諗法啦，見到佢媽咪會奉承佢(兒子)啦，遷就晒佢啦，佢嘅膽量就開始壯大。(組員 1, 第 2 組, 第 1 節)

睇吓會唔會有同路人有咁樣嘅 case，因為我同人講，冇人有呢啲 case 喺身邊，都有真正嘅答案比到我，即係[因為]乜嘢事會短短喺一年間變得咁快呢？變得咁大呢？唔係長時間喎！(組員 5, 第 2 組, 第 1 節)

6.1.5 學習與前配偶相處

非同住父親碰到的其中一個最大困難是缺乏與孩子見面的機會，要成功探視子女，跟前妻的溝通是最決定性的，因此有組員希望在這小組中學習怎樣與前妻溝通。

大家情況係點？有冇辦法同前妻或者子女相處，點樣好啲啦，自己生活點樣調節呢？(組員 3, 第 2 組, 第 1 節)

點樣同前妻溝通，再[同小朋友]見多啲？唔知大家係咪仲係打緊官司，有冇啲咩困難可以交流吓？因為我都係唔請律師，有時都唔知點做，睇吓大家有冇啲意見想分享。(組員 3, 第 4 組, 第 1 節)

6.1.6 幫助自己子女

父親們理解到子女在父母離婚的過程中也需要面對各方面的適應和困難，希望自己能幫助自己的子女。

一息間好熟悉嘅環境都轉變，都想睇吓呢個過渡期；始終我覺得父母離婚，小朋友一定有經歷轉變，都想大家了解吓喺呢個時候點樣做，幫助到小朋友，點樣喺親子關係裏邊再建立得好啲。(組員 1, 第 4 組, 第 1 節)

6.1.7 調節情緒

有不少離異非同住爸爸在處理共享親職或離婚過程中出現情緒困擾，甚至有自殺念頭/計劃；參加小組的其中一個期望是調節情緒。

依家自己都有情緒病，想去疏理吓。(組員 1, 第 3 組, 第 1 節)

同埋我覺得過嚟呢度，我都識得自己調節心情先啦，睇吓社會會唔會可以幫幫手...係囉，我都覺得聽完其他爸爸咁講，其實啲啲情緒都會比較起伏大啲，即係自己本身要處理返自己情緒...(組員 4, 第 2 組, 第 1 節)

佢哋搬走咗三年，我喺呢三年裏邊我係好怕孤獨，有幾次都想自殺，擺低好晒啲嘢、有晒計劃，做埋遺囑。咁我就諗住喺呢度識多啲人，差唔多情況，可以俾我諗吓嘢。(組員 6, 第 4 組, 第 1 節)

6.1.8 發聲、表達冤屈

有不少參與小組的成員感覺到他們不被明白，也覺得法律偏幫女性，對離婚爸爸不公平，所以期望在小組內可以分享對不公平的意見；小組成為了一個申冤的平台。

咁我覺得終於有個地方俾我申冤！...亦都有個期望係可以將我哋呢啲聲音比更多人知道。其實我哋好多離婚嘅爸爸都好愛錫啲小朋友，我哋都好盡力咁去維持一個家庭。(組員 6, 第 4 組, 第 1 節)

我嗰陣時聽咗呢個小組點解好想參與，就係因為我覺得法律上面成日都幫女人，但係其實好多時候男人都有做錯嘢，但係呢個世界啲人覺得[子女]要跟媽媽，女仔咁嘛，但係爸爸受苦...(組員 5, 第 3 組, 第 3 節)

6.1.9 幫助其他面對類似困難的人

參與小組的成員也同意參與這個研究，並知道研究結果會公開，並向相關專業及政府部門反映意見。因此，幫助其他人/家庭成為了他們參與小組的意圖。

幫唔到自己都幫吓其他人點樣渡過呢啲難關。(組員 2, 第 3 組, 第 1 節)

呢樣嘢可能就係最終可以幫到以後嘅人啦，我哋都係過來人，教授(訪問員)你真係要聽我講嘢。(組員 4, 第 3 組, 第 1 節)

亦都好希望政府可以重新立例，去幫幫我哋往後好多有問題嘅家庭。(組員 3, 第 3 組, 第 1 節)

小結

組員們帶著很多方面不同的意圖到來參加小組，包括「互相分享和支持」、「預防家庭暴力」、「尋求解決問題的方法」、「學習與子女相處方法」、「學習與前配偶溝通」、「幫助自己的子女」、「調節情緒」及「發聲、表達冤屈」。在組員參與小組的意圖中，尋找支持和分享機會是最多非同住離異父親的最大期望。在尋求解決他們目前面對問題的方法方面，特別提到的是學習怎樣與子女及前配偶相處以達到幫助子女、改善自己情緒的目標。因為感到不被明白，小組也成為了一個可以「申冤」的地方，更希望有更多人知道離婚爸爸的處境。因研究員提到研究結果會與服務提供者及政府部門分享，組員提出參與這個研究的期望是即使未能幫助自己很多，也希望藉着改善服務能幫助其他人/家庭。

6.2 共享親職的困難和挑戰

組員們在處理離婚的過程中已開始要面對不少困難和挑戰，這過程同時影響著他們的精神健康。與前配偶離婚後，他們與子女之間的關係也發生變化。以下按「司法過程」及「落實共享親職」兩方面闡述離婚及共享親職對非同住爸爸的各種影響。

6.2.1 司法過程

組員們認為司法過程太長及繁複、設有不切合現實的規矩。從組員的分享發現，其中一個共通主題是「失去話語權」。法庭就「管養權」和「探視權」作出裁決並設定相關探視條件後，會安排社工和福利官協助父母。在社工評估父親的狀況時，他們感到沒有權力去剖白、表達自己的意願，當中牽涉社工的權力行使和既有立場。

A. 司法過程太長及繁複

部份非同住爸爸對家事法庭處理離婚的冗長過程感到困擾，每次上庭都很大壓力；有牽涉懷疑家暴的個案，離異父親認為即使最後沒有被判施暴也會不好過，因這會拖延整個法庭處理離婚的過程。

最困難係打官司期間嗰個困擾囉，打官司真係沒完沒了嘍，基本上...(組員 6, 第 3 組, 第 1 節)

佢(前配偶)真係不斷寫呢啲律師信，我每日返工呢就唔係返工，都係同律師傾偈！(組員 2, 第 3 組, 第 1 節)

刑事嘅驗傷報告都唔完整，太太又驚、情緒不穩唔想做證人，咁呢啲嘢拖到咁耐...我最怕就係上庭之前，最憎！我上庭之前好大壓力、好緊張，唔知聽日係咪最後一堂啦。我次次都以為係最後一庭，點不知又有下一庭...(組員 5, 第 4 組, 第 1 節)

B. 規矩不切合現實

這是一個組員提出的例子 - 在調解會議期間，父親帶兒子上廁所，被認為違反了規則，因為在任何父親與兒子見面的時候，必須有社工在場。

個仔要去廁所，咁個社工就話叫我帶個仔去廁所。好啦，跟住個仔去完廁所返嚟，就話俾佢阿媽聽呀，話我獨自帶佢去廁所，佢(前配偶)就同社工投訴啦。喺調解過程中，有乜可能我帶佢去廁所你投訴呢？咁個律師就話一定要有社工在場，你帶個仔去廁所都要有社工在場，唔可以單獨帶個仔去廁所。我話你係咪塔利班啊？亂晒大籠！(組員 2, 第 3 組, 第 1 節)

C. 欠缺描述自己形象的權力

有組員分享到他們沒有權力去剖白、表達自己的狀況和意見。對於自己的行為、行為背後的意圖，以至身份(identity)，描述的權力都集中在司法人員和社會服務職員手中，例如福利官和社工會定期跟他們見面，然後按見面過程中他們的行為表現撰寫報告；即使他們不同意報告中的描述都無計可施。

咁我都唔係特登喊(哭)，我係情緒表達，佢(社工)就好激動，咁全部寫晒話我情緒有問題啊！其實本來係優點嚟㗎，你(社工)就寫咗係缺點出嚟...佢(我)有啲乜嘢啊、對細路唔好呀，全部寫晒出嚟。(組員 2, 第 3 組, 第 1 節)

福利官都係啦，佢寫嚟 report 度話我係一個好差嘅人、會打人。其實我係好溫和㗎，我係一個好冷靜嘅人，但係佢寫咗喺呢個咁重要嘅 report 裏面，法官睇咗會點呢？小朋友睇返呢個 report 會點呢？(組員 1, 第 3 組, 第 3 節)

我都俾政府社工話情緒控制得唔好啊，咁樣講我㗎㗎，基本上。我就話算啦，你鍾意講咩就講咩啦，呢啲基本上就係[我嘅情緒]自然反應。(組員 3, 第 3 組, 第 5 節)

咁所以佢(社工)係話我唔識照顧小朋友，我哋有調解，佢都話唔好俾我帶小朋友出去。咁佢一路都係用個我唔識嘅理由...(組員 3, 第 4 組, 第 2 節)

D. 社工的權力行使和有既定立場

離異非同住爸爸們認為社工因掌握「專業知識」而擁有及可以行使更大的權力，對組員造成壓迫，例如有社工會對於組員的情感表達是否恰當作出單方面的描述、有社工表示如果不參加指定活動會寫進報告中；要投訴社工也不容易；組員發現自己在與社工關係中處於劣勢。

基本上啲啲社會福利官呢，我曾經同[佢]上司投訴，個上司覆信就話你依家寫俾我呢封信呢都要等法庭處理。(組員 2, 第 3 組, 第 1 節)

「我真係唔怕你哋講啦！」個社會福利官就發脾氣咁同我講，如果你咁樣答我呢，我收返個決定。佢真係咁講㗎...[佢上司話]如果我投訴佢，咁點解之前個你唔投訴呢？我都唔知點玩，佢(社工)同情佢(前妻)係佢嘅問題啦，我可以點樣干涉你呀？佢要點樣講啊[都可以]？支筆喺佢手上，投訴嘅話，[佢上司問]你係咪真係投訴佢先？(組員 6, 第 4 組, 第 1 節)

我 12 月上法庭啦，咁我仲要寫多份報告啦，要小朋友做心理評估啦！前個排呢佢(社工)都叫我參加啲小組，我當口拒絕，可唔可以唔參加，我有講俾佢聽我已經喺呢度(家福會)㗎，佢就話如果我唔去，提供咗資料俾你叫你參加嘅話你唔參加，就寫嚟份報告度話你。我當時心情都好矛盾，我係要去啦，佢對住我成日都有攻擊性。我依家都有「防護網」，佢有既定嘅立場，咁我依家都好驚...(組員 6, 第 4 組, 第 4 節)

6.2.2 落實共享親職

大部分組員都面對法庭把管養權判予前配偶，由前配偶主要負責照顧和管教子女，並有權就子女日常生活安排作決定。相比於非同住爸爸，她們有更多時間與子女共處。相反，組員們在照顧和養育子女方面十分被動，必須要先取得前配偶同意才可以跟子女見面；即使法律上表明組員有權利，只要前配偶不願意，組員們都無法見到子女及履行父職，這造成非同住爸爸與子女間無法持續地建立關係。在這背景中，落實共享親職的困難非常多，主要可分為親子關係及與前配偶關係兩方面。

具體而言，非同住爸爸提出的最主要障礙是「無法/非常困難見到子女」，也因而「無法知道子女最新近況」、「無法履行爸爸職責，在照顧和教養子女上被動」。與子女關係方面，關係會出現變化，甚至變差；他們描述自己在子女心中有負面印象、「子女態度冷淡」、「因見面時間太短，無法建立/維持關係」、「沒有理想的見面場景」。親職技巧方面的困難包括「安排子女日常生活細節」、「不懂與子女溝通」、「管教子女困難」及「不知怎樣處理青春期反叛表現」等。如果子女真的有機會可以在父親處留宿，父親怎樣安排子女的日常生活及管教也是一個挑戰。「不能接受子女被其他男人照顧」是父親知道前配偶有新的親密伴侶的心理反應。這些困難都是關於親子關係的的建立和延續、溝通與管教方法，其次是直接照顧的技巧。總括而言，組員普遍認為「離異」會破壞「親子關係」。

A. 親子關係

非同住爸爸面對的最主要障礙是無法/非常困難見到子女，他們認為主要是因為母親拒絕合作、不遵守法庭有關探視的判決，因此無法知道子女的最新情況、無法履行爸爸職責。

a. 無法/非常困難見到子女

因母親拒絕合作，無法見到子女

我個陣時接受唔到，個困局就係我見唔到個女，但係我好掛住佢...但係我淨係想見佢，你要爭啲乜嘢咪等法庭去判囉，但係佢就死都唔肯比我見個女！（組員 5，第 3 組，第 3 節）

點知俾佢知道咗[我去學校見個女]，一探完第二日咋，佢就講話「聽講你返去睇阿女啫，阿女返到嚟勁唔開心、喊喎」。我話冇理由啫，校長、老師喺隔離嚟嘛，一直睇住個過程，社工都喺度。於是我覺得佢係不斷控制緊個女，最後其實我喺冇辦法之下，我一路繼續堅持去見佢，但係佢經常阻止。我就話已經由校方批准，但係佢喺嗰段期間中間已經唔俾啦，跟住最後我申請新年、聖誕都可以見，但係佢都有好多原因阻止我啦！佢又成日帶個女去旅行，一年飛六次咁樣，我完全係冇得同個女相處。（組員 5，第 3 組，第 3 節）

隨時隨地阿媽話[小朋友]唔嚟就唔嚟...（組員 3，第 3 組，第 4 節）

因母親不遵守法庭判決，無法見到子女

個官判我點樣做，[但係]我依家仲衰過冇探視權，探視探唔到、又見唔到佢個樣，高咗幾多我都唔知，個樣變成點。你識得分我啲錢，但係你又帶個仔走，咁法庭個判令去咗邊呢？法治精神去咗邊呢？(組員 1, 第 2 組, 第 1 節)

咁點啫...係啲咩法律白紙黑字寫喺度，有鬼用啊？冇王管㗎，冇法律控制㗎。(組員 6, 第 3 組, 第 1 節)

我覺得香港啲咩法例係有用㗎！再加上你判咗又點啫，咁佢哋就係唔會跟㗎嘛！(組員 4, 第 3 組, 第 1 節)

不知道子女的最新近況

今日係投票日，原來佢[讀書間]小學做咗票站，今日係假期，我都係上網先知...我先知道佢放假。其實你有同佢一齊住呢係唔會知，我係有[收到]通告，但係我唔會全部都知。(組員 4, 第 4 組, 第 2 節)

咁我每日都 text 佢嘅，我都有 keep 住嘅，佢間唔中都會覆下我，個主動權其實係喺佢度囉，好似上個禮拜佢出風癲，我都係睇媽媽 WhatsApp 先知佢有返學。(組員 3, 第 4 組, 第 2 節)

無法履行爸爸職責，在照顧和教養子女上處於被動

我 stand by 好啦！我想教你哋呀，我想教你成為一個好人，我想你識得尊重人，我真係坐喺度㗎咋。我覺得自己呢好似一架車，架車仲行到嘅，但係就係擺喺度唔知做乜；呢樣嘢我真係好困惑...有啲嘢正常要付出，但係我就係付出唔到，我覺得好糾結啊！(組員 4, 第 3 組, 第 1 節)

一齊食飯原來咁簡單嘅嘢我都做唔到，我會覺得自己好受罪！(組員 2, 第 1 組, 第 2 節)

b. 與子女關係

在子女心目中的形象負面

非同住爸爸感到子女把他們當作是「怪人」、「有問題」、「陌生人」、「唔係正常人」，甚至是「好驚的」、「唔想見的」人。

本來好 close 㗎，而家梗係唔 close 啦，依家個個人都當你係怪人咁！(組員 6, 第 3 組, 第 1 節)

咁覺得你好陌生啊，生人勿近啦，覺得你基本上都唔係正常人...(組員 6, 第 3 組, 第 6 節)

...好似我有啲咩問題咁樣！(組員 2, 第 3 組, 第 4 節)

社工做評估，佢(兒子)淨係講咗兩樣嘢，好驚爸爸同埋唔想見爸爸！(組員 6, 第 1 組, 第 2 節)

子女態度冷淡

子女的態度也變得冷淡，表現是不把非同住爸爸當作是家人、沒有情義、不肯溝通、不肯出來見面、不聽電話、不肯在父親家裏留宿。

其實佢(兒子)唔係當你係屋企人嚟㗎啦，[見我]好似見客咁。(組員 6, 第 3 組, 第 1 節)

覺得依家啲情義都有晒㗎啦！佢要你啲錢唔係要你嘅人！佢格硬(勉強)都肯嚟嘅，嚟到咪唔睬你囉。咁玩熟咗都同你玩吓嘅，但係你都唔好旨意佢同你傾任何嘢啦。溝通本來同大女都有 WhatsApp，而家有埋 WhatsApp。WhatsApp 又有，電話就唔會聽...(組員 6, 第 3 組, 第 3 節)

以前唔會話去邊度都 no 囉，而家直程話唔想去，爸爸話去邊佢都唔想，寧願跟阿公，所以都好無奈！...以前好主動搵我，或者講爸爸好掛住你，而家已經唔會有呢啲說話聽到！（組員 5, 第 4 組, 第 2 節）

打俾佢(女兒)都唔聽電話，就話你又唔聽阿爸電話，唔知係咪教咗靜音唔想聽。我打俾阿媽就一定要聽啦，咁對話入邊就感覺到冇啲猶豫啦，你邀請佢或者問佢嘢，都唔係好想答啲嘢囉！（組員 1, 第 4 組, 第 5 節）

初初佢嚟到好似住酒店，咁都可以當酒店過嚟訓吓啦，結果唔係啦，開始慢慢就唔會過嚟啦，唔肯過嚟啦！初初有[手提]電話就會好新奇同我傾偈啦，跟住唔理啦、唔回應啦，就話唔得閒啦，越嚟越咁樣。到而家係未 block 咗我啫，又唔理你、又唔回應、又話唔得閒！（組員 3, 第 2 組, 第 4 節）

無法持續地建立關係

因為見面次數太疏及時間太短，非同住爸爸無法與子女持續建立關係。見面遲到早退、時間很短，次數也少，每次都有陌生感，孩子也可能忘記了之前的相處時刻。有組員形容這情況像儲錢，每次都要重新再儲，沒有累積的效果，也有組員形容自己像在坐牢、完全處於被動。

兩個禮拜先可以見一次其實都好少。(組員 3, 第 4 組, 第 2 節)

但係佢遲到早退，基本上我唔係話兩個鐘、個半鐘、一個鐘，我係重視質素啊，個小朋友遲到過嚟，活動又開始咗，趕頭趕命又早走，半日又走咗，嗰個探視個質素[真係好差]啊！我同你講嗰個儲錢啦，當你今日入\$10，聽日就[剩返]\$9.5 啦，佢嚟到又重新儲過...兩個禮拜見一次，細路仔每次要重新適應...(組員 2, 第 3 組, 第 2 節)

走咗拜拜，咁兩個禮拜之後小朋友都唔記得啲乜嘢啦...咁好似有啲 Lego(玩具)，我都會同佢玩啦，咁變咗佢下次探視時間見到啦，咁佢都唔記得嘅，因為一個月得一次，咁可能佢都唔記得點解有嚟嘢(lego)喺度...咁好「生保」(陌生)個嗎，基本上，咁耐冇見。一個月淨係見得個一兩次基本上都有乜用嘅，你去到熟悉咗半個鐘，跟住就熟絡咗，但係之後就走鬼咗喇，基本上都冇氣嘅。(組員 6, 第 3 組, 第 6 節)

我自己嘅感覺有啲似我喺度坐緊監咁樣，你哋過嚟睇吓我啦，基本上係咁囉！（組員 2, 第 3 組, 第 4 節）

...一個禮拜剩係得見嗰幾個鐘，仲要講嘢都係得少少時間。坦白講，我覺得我自己好似坐緊監咁！（組員 3, 第 3 組, 第 5 節）

沒有理想的見面場景

非同住爸爸跟孩子見面的場景也會影響溝通的質素。有爸爸在交通工具上、參與其他活動時跟孩子見面，也有即使在家中見面，因子女要做功課，完全沒有交流機會。

我嗰個係見都見唔到呀！啲細路係有目的，學整冰皮月餅、整手工，佢(前配偶)先帶過嚟。啲細路係開心，我係副產物嚟嘅啫，基本上呢種嘅見面係冇交流嘅。好有限度嘅交流囉...因為呢嗰陣時[星期]一、三、五呢就比我可以同個小朋友面對面視像傾偈，但係依家小朋友同我傾偈嘅地方呢，係一個交通工具上面，就係搭緊車啊嗰啲啦，佢聽唔到個嗶，剩係得啲[嘈雜]聲喺度啦！（組員 4, 第 3 組, 第 2 節）

每次嚟到都係落去食嘢啦，跟住就彈啲功課出嚟做。係咁做、係咁做，做到五點就會食飯。食飯都好標準，開電視啦、開 Netflix 啊，搵套戲。睇完夠鐘，工人就[帶佢]要走啦，有人車佢返去，次次都係咁！（組員 3 第 3 組, 第 5 節）

次次嚟到都係做功課，你都有佢符嗶，之後又要考呈分試。（組員 1, 第 4 組, 6 節）

c. 親職技巧

在扮演父親的角色時，非同住爸爸對在探視時要安排子女日常生活細節及管教感到困難。他們面對的挑戰也包括缺乏親職技巧，特別提到溝通及處理青春子女的反叛表現的方面。

探視時安排子女日常生活細節及管教的困難

...令我初初覺得突然間好似抖唔到氣咁，點解咁多嘢要做？可能都要諗吓阿仔啲相(照片)放係邊，玩具呀，啲衫點擺呢，都唔夠位擺嗶。呢啲細微細眼嘅，你全部都要自己去做，咁同埋真係要每日去學習，或者一啲小朋友嘅飲食你都要去諗。工作之餘要比返一定嘅時間小朋友，要放電啦，都要安排囉，呢啲生活。（組員 1, 第 4 組, 第 1 節）

其中一點係好困難去處理，就係如果小朋友嚟到你嗰度，聽你訓話，你去管教佢，其實就會趕佢走多啲，但係你太縱容佢呢又唔得嗶，如果嚟到任飲任食都係唔得，所以我覺得都係有啲難度，要有啲適合嘅接觸，如果一嚟到就擺支棍去罰佢跟我的規矩，咁對佢都好困難嘅我知道！（組員 3, 第 2 組, 第 1 節）

不懂跟子女溝通

我唔知係咪因為[年紀]細定係點，定係佢純粹個人唔係講好多嘢。當佢玩緊啲公仔咁樣啦，問佢玩緊啲咩，佢都可能自己玩唔出聲，我唔知係小朋友細個定係性格問題，定係關係嘅問題。（組員 3, 第 4 組, 第 5 節）

我問唔中問佢兩樣又好似點穴咁唔出聲，咁就轉話題啦，轉話題就好啲...早啲排我都有問佢想唔想爹哋媽咪一齊返？一講佢就係咁喊，佢就未必想，咁佢就唔想講嘢。佢就覺得唔想講咪唔講囉，佢而家好叻㗎，「唔好問我，我唔知」，而家係即刻唔出聲。你感受到嗰下就係我同佢隔開咗，直至你改話題我就再講返嘢。(組員 3, 第 3 組, 第 5 節)

不懂怎樣處理子女青春期的反叛表現

咁所以小朋友踏入反叛期呢...依家 13 歲，由上年反叛期[開始]對我係比較抗拒嘅！...咁我同人傾，諗唔到一個真正嘅答案，有人會叫你...例如結咗婚啲兄弟啦，佢會話拒絕你咪拒絕囉，咁有啲人又話用時間等耐啲囉。有冇啲[處理]反叛期嘅行為[嘅方法]囉，咁到而家我係足足有一年冇見過佢啦，甚至乎 Facebook、WhatsApp 都 block 咗你，佢係咪真係反叛期就會有咁嘅情況呢？我都唔知呀，我搵唔到答案。(組員 5, 第 2 組, 第 1 節)

依家我見到佢踏入青春期啦，佢真係會有好大轉變，佢對我嘅講嘢方式都會改變。以前佢會尊重我㗎，佢會問阿爸[佢可唔可以]睇電視啦，我話 ok 啦。依家問都唔會問㗎，我睇緊新聞呢，佢問都唔使問㗎，直接擦走佢(轉台)。佢啲舉動係反射緊話我就係需要冇自己嘅話事權，我係要有自己嘅思維，我已經唔係以前嘅我啦！(組員 4, 第 2 組, 第 5 節)

介意子女被其他男人照顧

有父親知道前配偶有新的親密伴侶後，介意子女被其他男人照顧。

我依家完全接受唔到我個仔俾第二個男人去湊。其實唔緊要，個仔係你嘅，佢係如果你拍拖你俾返個仔我，你要組織埋另一個家庭呢，我真係一步都唔會讓。(組員 1, 第 1 組, 第 2 節)

我都係接受唔到。我太太講明佢有第二個就會搬走嗰兩個女，咁我就諗我係咪嗰個第三者？(組員 3, 第 1 組, 第 2 節)

B. 與前配偶關係

因與子女非同住，離異爸爸能夠與子女見面的機會和安排很大程度上取決於子女的母親，即前配偶的意願；因此，親子關係的建立和維持與非同處爸爸跟前配偶的關係有着密切的關聯。非同住爸爸與同住媽媽就有關共享親的協調、合作時碰到很大的困難。有組員與對方在管教子女的方法上並不一致；有前配偶拒絕溝通，缺席共同撫養的相關活動；也有被對方嚴厲批評和責難；不但要應付對方的情緒，甚至是對方家人的聯合力量。組員感到自己在與前配偶的關係中處於不平等的位置。

a. 對子女的管教不一致

就升學、學習方式、日常生活習慣方面等，因為與孩子母親的意見不同而對方並不回應或刻意抗衡，使非同住爸爸感到無奈和氣餒。

冇絕對點樣教，我同佢分開就係同佢合作唔到，你再堅持嘅你都只係夾唔到，我先慢慢選擇放開。佢都話媽咪係咁樣[教]，咁如果我話唔係、一定要咁做，嗰條數真係錯咗，老師改咗係錯嘅，佢都係咁樣答嘅。咁我經過幾次佢都咁答嘅，佢先慢慢諗，咁我就算啦，當時我都 WhatsApp 同對方(前配偶)講，咁對方睇咗，兩個 tick 只讀不回囉，咁你仲可以點呢？(組員 3, 第 2 組, 第 3 節)

或者如果小朋友呢要某一樣嘢啦，iPad 啦、耳機啦，呢啲啦，係咪真係有需要呢？如果佢話唔係嗚，咁我就唔會買啦。佢媽咪就會[買]啦，呢啲都係我自己聽返嚟。當然我都希望可以正面啲，但係往往有好多時候有好多尷尬，總之佢為反對而反對，基本上久而久之就好似佢哋咁講，疏離咗囉同小朋友。(組員 1, 第 2 組, 第 3 節)

...咁你話有問題出現啦，升中學係咪一個大問題呢？阿爸想佢考 A，阿媽又想投其所好，咁你仲要填 form 嘍嘛，你咩都唔填咩？實際權力喺邊個度啊？就算唔係呢啲，個仔都會病啦，個仔跌親咁你睇咩醫生啊？阿爸鍾意睇中醫、阿媽睇西醫，又上法庭鬧交？(組員 1, 第 2 組, 第 5 節)

b. 前配偶拒絕溝通

前配偶會拒絕聯繫，即使透過社工或其他家人聯絡也不回覆，堅持不溝通。

我屋企啲親人咩都試過，冇辦法就搵佢啦直接，佢都唔落嚟...(組員 5, 第 3 組, 第 3 節)

唔俾我過夜啫，今日可唔可以出街玩吓啊？咁你哋就有個同事(社工)講，[佢]已讀但係冇回覆。咁係咁講，你好似傻佬咁自己講嘢，佢(前妻)冇回[覆]到嚟。(組員 6, 第 3 組, 第 1 節)

我唔肯簽離婚嗰張嘢，我唔想離婚啦，為咗小朋友！之後律師入咗嚟，之後[佢]就話唔好比細路仔見我，唔俾佢聽電話、唔俾見，唔聽電話、唔溝通...(組員 2, 第 3 組, 第 2 節)

c. 前配偶缺席與共同撫養相關的活動

有父親透過社工邀請對方參與有關共同撫養的活動，但對方完全沒有回應。

呢度啲活動呢，我問十次都有回音嘅，唔係你哋冇回音啊，係對方(前配偶)冇回音啊。因為我喺呢度見唔到佢啦，跟住比張紙仔佢啊。個姑娘俾咗張紙佢之後，佢睇咗就走咗啦。(組員 6, 第 3 組, 第 2 節)

我之前都叫咗佢嚟啦，叫埋佢啲啲同事(對方社工)邀請佢參加[課程]。我做晒啦，我做晒嚟啦，邀請佢參加嘛。佢應承咗我參加，但係轉個頭就有[出現]啦！(組員 4, 第 2 組, 第 5 節)

d. 被前配偶嚴厲批評和責難

有組員被前配偶在網絡上公開責難，向其工作的公司聲稱他有精神病，把家事及不正確的個人資料公開。

我覺得感覺好難受，因為不斷有千字文咁樣[喺]網上講我。我個世界就係唔想咁樣公開討論，覺得呢啲係家事，佢覺得[我]唔出聲即係默認！...佢對我嘅手段真係好差，佢真係咀咒我落十八層地獄，咀咒我同屋企人啊，甚至去同我公司講話我有精神問題。(組員 5, 第 3 組, 第 4 節)

佢話其實爸爸有咗工人唔得嚟...又話爸爸好耐冇照顧個女起居飲食、沖涼。佢以前飛(當空姐)嚟嘛，以前 weekend 得我同個女，我同佢沖涼，我同佢瞓覺，跟住又話我唔照顧佢...(組員 5, 第 3 組, 第 5 節)

e. 應付前配偶的情緒

前配偶的情緒容易激動，甚至有情緒勒索，非同住爸爸需要忍受。

突然間好少嘅問題就會激騰咗佢，譬如今次我話唔好去你個邊、出嚟行吓，就真係慘啦，佢即時反面，**block**晒你所有嘢！(組員 1, 第 1 組, 第 5 節)

變返以前做老公老婆咁，我成日都覺得佢都想，但係一爆呢，佢又嚟嚟啦！一個顏色、一個字、一個地方，佢諗起一啲嘢呢，佢都會爆嘅！...佢(前配偶)本來 EQ 好高，但係佢講嘢好叻，佢一唔滿意就不停講，就會有萬能嘅金句...唔夠佢講佢就贏晒，我啲朋友都話佢情緒勒索我。(組員 3, 第 3 組, 第 3 節)

f. 需要同時面對前配偶的家人

除了前配偶外，她們的家人也會加入與組員「交戰」，例如會恐嚇、吵罵、針對、對孩子說爸爸的壞話；有組員形容情況像辦公室政治鬥爭。

我同前妻個爸爸開始搞離婚嘅時候都仲有傾有講，但係次次講啲嘢呢，佢都話你畀少咗幾多錢贍養費啊、你會好大後果嚟，喺度講呢啲說話。跟住又打電話俾我，話我好多嘢有問題嗎，有啲文件問題要坐監個嗎，去到恐嚇我，話我快啲和解啦，啲嘢俾晒佢(前配偶)啦，我唔再講啦，你最後一次機會啦！佢全部屋企人明知個女係錯都話啱嘅，你話以前的關係其實係有晒，點解可以反覆成咁呢！(組員 2, 第 3 組, 第 4 節)

佢屋企人一定會話我「你衰啊，你點啊點啊」！...我試過喺會所...我好驚同佢屋企人鬧交，個個印象唔係好深，鬧交唔緊要，但係我媽咪勸交，即係大家都唔好嘈啦，但係對方反而係講一啲嘢，係唔係事實嘅嘢，佢(前配偶)誣蔑[我]啊！(組員 6, 第 1 組, 第 4 節)

因為哥哥(大仔)有時同公公關係好 close 時，佢哋成日都一齊，但係公公會講啲好差嘅說話，[例如]社會上有見過啲咁差嘅男人。你唔可以喺小朋友面前講爸爸嘍嘛！(組員 5, 第 4 組, 第 1 節)

就好似寫字樓政治鬥爭，大家有個[共通]話題好 happy，咁自己咪無奈囉。其實你越係咁，我嘅心態就係我唔想同你地搞呢啲嘢，我唔想你哋有個目標係咁樣 happy，我想消失。(組員 3, 第 1 組, 第 1 節)

g. 與前配偶的權力關係不平等

與前配偶的關係極度不平等為部份組員帶來很大的困擾，例如只有對方可以提出要求和行使子女探視的決定權。

佢就可以 chur(催迫)你，但係你就唔可以 chur 佢。你要求佢 send 幾張相呢，佢就可以同你講你唔係奉旨可以叫我 send 俾你，你唔可以要求，但係我就唔可以唔俾。我依家都費事同佢再嘈，已經睇淡。太清楚佢會咁樣講囉，唔係奉旨嘍，你唔好以為我成日都咁得閒。(組員 5, 第 1 組, 第 4 節)

淨係講咗話「你記住，我俾你見你就有得見，我唔俾你就冇得見嘍啦！」最後啲句就係咁...我個太太，即係咁叫佢啦，如果有啲嘢係咁樣 chur 佢，或者你改變咗[見面安排]，佢就會好麻煩，佢就會做一啲嘢，乜都 say no。可能佢本身有咗啲個安全感，你就會有好多嘢刺激到佢或者改變咗佢嘅計劃，佢就會好多嘢都[話]唔得。...(組員 1, 第 1 組, 第 5 節)

6.2.3 疫情下情況更壞

香港在 2019 年至 2023 年期間受新冠疫情影響，這樣長時間的疫情在全球及香港都是前所未見，對組員與前配偶合作及探視子女方面帶來了嚴重影響，例如前配偶會增加大量規矩、限制探視子女的機會，使組員在共享親職方面面對更大的挑戰。法庭及離異家庭服務在疫情期間暫停，也是探視機會大大減少的原因。

A. 疫情下法庭及離異家庭服務暫停

疫情嗰段時間仲要有咗[服務]添，中心停咗，我哋同個仔見咗幾多呢？(組員 6, 第 3 組, 第 2 節)

但係法庭因為疫情，所以拖到好長，差唔多一年半啦。(組員 5, 第 3 組, 第 3 節)

B. 疫情下無法與孩子見面

「我唔係唔俾佢見啦，嗰陣時疫情啊，我自己都有出街啊！」佢成日搵啲藉口，嗰大半年藉口多到，見唔到，一個月分兩個鐘俾你囉。見差唔多一個月啦，求佢 10 次[有]一次就可以見一見囉！(組員 6, 第 1 組, 第 2 節)

其實因為疫情囉，唔係疫情，我有好多方法可以搵到佢。(組員 3, 第 3 組, 第 4 節)

C. 疫情下受新規矩所限

我而家見佢嘅時候媽咪講到明唔可以比嘢佢食，佢話疫情唔可以除口罩，又唔知隻手乾唔乾淨。疫情[時]真係好多要求，我同社工講真係唔合理，[得]啲幾個鐘，社工帶[小朋友]又得嘞，我帶又唔得嘞。你去玩都要飲水㗎嘛.....(組員 2, 第 1 組, 第 2 節)

媽媽話你記住唔好除口罩，大佬去到人哋屋企好佢促嘞，唔除口罩？我真係話佢冇常識㗎，食嘢都要除口罩啦！(組員 6, 第 1 組, 第 2 節)

小結

組員分享了很多在實踐共享親職時的困難，因有關探視的安排由家事法庭判決，司法過程對非同住父親是非常重要的。受訪者碰到的挑戰包括司法過程太長及繁複、有不切合現實的規矩。他們在整個過程中欠缺描述自己形象的權力，即使福利官在報告中描述他們控制情緒的能力低、有暴力傾向、缺乏照顧小朋友的能力等，他們也無法申辯和反對。他們感覺到社工有既定立場，會行使權力，要投訴他們也不容易。整體而言，被訪非同住離異父親認為司法制度對他們並不公平。

落實共享親職的困難很大，主要可分為親子關係及與前配偶關係兩方面。由於前配偶是同住家長、擁有子女日常生活的控制權，組員要與子女見面，必須得到前配偶的同意和配合。非同住爸爸碰到的最大困難是無法/非常困難見到子女，他們認為主因是前配偶拒絕合作及不遵守法庭判令。完全沒有或很少機會見到子女的結果是無法知道子女的最新狀況、履行爸爸的職責、在照顧和教養子女上處於被動。父親們發現自己在子女心目中的形象變得負面、子女的態度冷淡、因見面太少無法持續地建立親子關係；即使可以見面，也沒有理想的見面場景。有機會與子女相處時，非同住父親會碰到照顧子女日常生活細節及管教方面的困難。他們認為自己不懂得跟子女溝通，也不懂怎樣處理子女青春期的反叛表現。若前配偶有新的親密伴侶，有被訪者承認會有抗拒子女被其他男人照顧的心理反應。

除了照顧、管教及與子女關係方面外，共享親職的另一困難是與前配偶極度緊張的關係。參與小組的非同住離異父親與前配偶的關係普遍並不理想，矛盾包括對子女的管教不一致；有前配偶完全拒絕溝通、即使透過社工也徒然；有對非同住爸爸作嚴厲的批評，包括在網絡上及爸爸工作的公司公開責難；更有動員家人成為聯盟採取恐嚇、吵罵及破壞孩子與父親的關係等手段。非同住爸爸認為他們與前配偶的關係並不平等，因對方可以行使權力決定他們能否跟子女見面，爸爸們在提出探視要求時要忍耐、因應對方的情緒、不能激怒對方。

共享親職的安排在 2019 至 2023 年新冠疫情期間更加困難，前配偶會更加限制非同住爸爸探視子女的機會、或增加見面時的規矩。疫情下離異家庭服務暫停，使探視安排停頓，也是減少探視機會的原因。

6.3 共享親職的困難造成的影響

邀請非同住離異爸爸評估共享親職的困難帶來的影響，他們分別提到對子女(精神壓力)、自己(精神健康、經濟、住屋、與人關係)及其他家人等方面的影響。

6.3.1 對子女造成的影響

子女夾在父母中間，母親會「教導」他們怎樣面對父親、把父親描述為很差；子女在複雜的處境中感到矛盾、有壓力，難以選擇/相信父或母，產生成混亂，不知如何自處。子女出現失眠、害怕及無助。

點知佢(前配偶)話唔得呀，又話阿女喊呀。之後阿女就講晒出嚟喇，仲話媽咪教佢咁嘅！(組員 5, 第 3 組, 第 3 節)

我自己覺得小朋友一段時間已經比媽咪灌輸思想啦，受到一啲壓力啦，媽咪俾佢嘅壓力啦，你唔可以點樣、你爸爸係一個點嘅人，做緊思想洗腦嘅！另外我覺得小朋友年紀太細，佢面對唔到呢啲咁複雜嘅話題，佢唔知點樣做，好多矛盾嘅心理，咁究竟我應該傾向幫媽咪好咗定係爹咗好呢？佢做唔到抉擇，亦都分析唔到。佢好混亂，咁變咗害怕啦，真係唔知點做好，好無助㗎。(組員 5, 第 3 組, 第 6 節)

跟住小朋友都話只係偷雞講俾我聽，俾媽咪知道就會俾佢打死鬧死，所以佢喺 WeChat 嗰度講。(組員 3, 第 3 組, 第 3 節)

...佢(前配偶)唔滿意就同個女講，跟住就唔高興。唔高興之後就將件事變咗係我同阿女之間[嘅矛盾]... (組員 3, 第 3 組, 第 5 節)

講到我咁差，如果小朋友聽到呢個爸爸咁差，佢好多問號喺個心裏面，爸爸好似唔係咁個嘢，究竟係真定假呢？佢有呢個能力去分析真定假。我相信一個小朋友受驚之後係會做出呢啲咁嘅行為，害怕唔知點同爸爸相處、唔敢溝通講咁多說話，唔敢好放心咁佢同爸爸一齊[咁]，係一件好殘忍嘅事！連自己最親嘅親生爸爸都唔可以好放心咁樣去傾偈同分享...(組員 3, 第 3 組, 第 6 節)

夾在父母中間，有父親表示子女寧願選擇不見，免得母親不高興或被她敵視；孩子也會感到無奈。

因為就算明白都好，始終我唔係同佢地住，同埋好多環境嘅因素都會令到佢哋三個[子女]好多時嘅諗法都係寧願唔見好過見，因為每次見到阿媽都會唔開心，可能會同你鬧交，可能好多嘢。我大啲兩個寧願選擇唔見，見親都唔開心不如唔好見，佢[哋]亦都表明態度係咁。唯一係我個細仔...因為佢都仲係得十歲十一歲嘅細路仔，佢就算知道都係無奈，只可以講俾你聽佢係無奈。無奈嘅意思係你每次接佢，阿媽都會唔開心，返屋企阿媽同阿哥會比面色佢睇。佢喺度鬥爭緊，見到佢辛苦，我見老竇咁辛苦咁不如唔好見，其實佢而家都偏向唔見！(組員 5, 第 1 組, 第 4 節)

6.3.2 對非同住離異爸爸造成影響

無法探視子女、探視的次數及時間太少、與前配偶的關係緊張和惡劣，除了影響孩子外，對非同住爸爸本身也帶來了多方面的影響，包括精神健康、經濟、住房及人際/親密關係。

A. 精神健康

精神健康方面，組員的描述包括「傷心」、「痛苦」、「難受」、「抑鬱」、「失去動力」、「失去自信心」、「自責」、「擔心」、「觸景傷情」及「戰戰兢兢」。有非同住爸爸曾經有自殺的念頭，部分組員因此需要接受精神科治療。

a. 傷心

結婚點樣唔好我都有諗過離婚，諗住點樣都扶持到。但係估唔到佢好堅決咁樣，如果我做過啲乜嘢，如果係家暴啊，[但係]我完全冇。我純粹係特別傷心，唔知點解會發生喺自己身上。(組員 5, 第 4 組, 第 1 節)

b. 痛苦

我需要一個公平嘅評論啫，我覺得係好痛苦㗎真係！(組員 6, 第 3 組, 第 1 節)

好痛苦㗎其實，係你自己調節唔到啊！基本上過時過節我好怕嘅而家，中秋啊，國慶唔關事啦，聖誕啦、過年啲啲嘢，你啲回憶都係諗緊啲陣時點樣過聖誕、過新年啦，同啲小朋友一齊好自然諗起呢啲嘢囉，點解依家唔得呢？就算分開唔要另一半，你都應該要享受到啲假期同小朋友嘅活動啦，點解冇嘅？其實好痛苦㗎，都要克服㗎！(組員 2, 第 3 組, 第 2 節)

c. 難受

我冇可能擺返晒[啲小朋友]，我覺得佢好多嘢[佢]都好絕情，所以而家...我唔係做嘢就係喺屋企。個個朋友都有家庭，我好難同人講我自己嘅問題啦；人哋幫得來，有時人哋都覺得唔知點啦！因為呢件事實在從來估都估唔到，一個咁錫屋企嘅人，居然個下場係搞到咁，所以都好難受！...如果有一種方法令到唔使掛住你愛嘅小朋友嘅話，我都可以唔使咁辛苦。其實我做唔到囉，因為我太感性啦，我太重感情！太太結婚嘅時候我話唔要小朋友，因為我自己經濟能力唔好，因為太太話想要咩嘛，點知生咗之後，自己對小朋友原來都咁愛錫嘅，咁個吓先最難受囉！(組員 5, 第 4 組, 第 1 節)

d. 抑鬱

而家望出去啲啲嘢全部都係灰㗎。(組員 6, 第 3 組, 第 1 節)

我基本上自己都好煩，啲啲事你都諗返起，成日啲啲嘢發夢都諗起佢(前配偶)，諗起佢點樣對我，瞓覺都諗起啲啲嘢。私人嘅時間你都會發夢，一個禮拜兩次都發夢我前妻點樣對我，每晚都喺夢境出現，日有所思...(組員 4, 第 3 組, 第 4 節)

人哋嘅安慰我都唔係幾聽得入耳...(組員 1, 第 1 組, 第 2 節)

咁上年情緒好困擾啦，甚至乎食藥先瞓到覺。(組員 5, 第 1 組, 第 1 節)

e. 失去動力

影響咪即係有咩動力囉個人，好迷惘囉。(組員 1, 第 3 組, 第 5 節)

做乜嘢都有動力...(組員 2, 第 2 組, 第 2 節)

我近排做嘢都有乜心機，精神冇問題但係個人好劫，個人好低落。嘗試去踢波但係隻腳又傷咗，乜都唔玩住啦而家！(組員 5, 第 4 組, 第 1 節)

以前我好積極㗎，我好需要有 schedule，有時間表起身做啲乜，一路 plan 落去啦，去到夜晚做啲咩、週末做啲咩，全部跟住嚟做嘅，但係我[而家]做唔到，我就會好嬾啦！覺得自己做唔到就好灰心、會放棄！(組員 4, 第 4 組, 第 2 節)

f. 失去自信心

係好冇自信，失去信心，唔係對人嘅信心，係自己對自己嘅信心都幾低，但係講唔出原因嘅其實。一個陰影籠罩着自己，好似唔關自己事，自己係受害者，但係點解咁冇信心？好多問號比自己...(組員 3, 第 3 組, 第 5 節)

g. 自責

首先我都唔係怪對方先，我係怪自己先...(組員 6, 第 3 組, 第 5 節)

h. 擔心

另一方面，我都好擔心對方屋企人會唔會喺佢面前話我，但係呢樣又控制唔到，但係我自己都說服自己唔好諗咁多嘢，因為啲嘢自己控制唔到。(組員 4, 第 1 組, 第 2 節)

i. 觸景傷情

我覺得有啲嘢係要放下，我依家都係訓練緊自己，不過其實都仲係好觸景傷情，有時喺街見到，或者孤獨一個人嘅時候，嗰種心情係唔同！...一見到一家三口拖住個小朋友，同我個女一樣大嘅，嗰刻係好想喊！(組員 2, 第 1 組, 第 2 節)

j. 戰戰兢兢

如果我個仔跌親，[佢]殺咗我都似！你不如着件太空衣啦，我上次好驚阿仔玩擒高擒低，佢自己無啦啦去到咁高，跟住我就震晒啦，你跌落嚟我就唔使再見你啦，你小心啲呀，佢縮手嗰吓我真係感謝主。我放低佢嗰陣成個人震晒，我真係同佢講話，你玩都唔好擒啦...到時佢又話你唔啱，又唔俾你見喇，有排煩。(組員 3, 第 1 組, 第 2 節)

你做咗某一啲嘢，破壞咗佢嘅信心，一次就夠㗎啦，或者下次開始用藉口唔俾你見，或者見少啲啦。你好驚踩到佢條底線。我宜家直頭覺得我係求佢！我半年前同佢講我覺得我好似求你咁，我依家已經唔再講呢啲喇，我真係頂唔住喇！你使唔使咁多限制呀，點解好似要求你咁樣？(組員 6, 第 1 組, 第 2 節)

k. 自殺念頭

我去到呢啲咁嘅地步，我係每個禮拜五都諗住星期一返工前一定要死呀。我有三日時間死，星期五晚、六晚、星期日晚死，我每日就真係想死，我終於明白張國榮點解嗰陣時抑鬱症要死，係真係想死！（組員 6, 第 1 組, 第 1 節）

我好驚有人喺後面跟蹤我，成日都有啲聲喺耳仔度。抑鬱症最普遍嘅狀態就係朝早返工，你唔係嚟住公司嘅方向，就係諗緊周圍天台點樣上去跳落嚟。每日就喺度煩惱點樣死，搵咗條繩就喺度諗，係咪條繩可以俾我去公廁自殺㗎呢？（組員 6, 第 3 組, 第 3 節）

好多負面情緒，我初初都講過要放棄自己，要放棄啲乜嘢呢？我想放棄工作，再做落去都有意思，亦都想放棄生命，人遲早都會死，點解我帶畀自己咁唔開心，要面對落嚟(之後)嘅嘢！咁唔開心嘅時間，我點解唔死呢？我依家仲要戒煙，我好多嗜好嘍，人生短短幾十年我冇任何興趣，少少興趣都要放棄！自己開始耳鳴，或者身體上狀況有啲出咗嚟，年紀大啊，我都唔理佢啦，放棄自己嘅[生活]方式。（組員 6, 第 3 組, 第 5 節）

其實都真係會好 down，真係想自殺，會有自殺嘅諗法。keep 住自己一個，keep 住都有乜心機！（組員 2, 第 4 組, 第 2 節）

B. 經濟方面

從做了離婚的決定起，非同住離異父親需要處理很多支出，例如聘請律師、付贍養費等。有非同住爸爸的經濟條件轉變，例如減人工，因要付大額贍養費而感到有壓力。上法庭處理贍養費的追討成為了一些組員的痛苦經驗。

a. 贍養費

個官最尾判咗每[個月比]\$89,000 佢。\$89,000 對於我嚟講都好辛苦，每日限住自己用\$50，食一個飯盒\$24，搭車\$20，我限死自己咁樣做先可以出到每個月比\$89,000 個贍養費佢。（組員 6, 第 3 組, 第 1 節）

其實有人同我講，你不如辭咗份工喇，你不如辭咗份工乜都唔做咁，佢死梗啦。當然我有理由擺我自己嘅前途教飛啦！（組員 5, 第 3 組, 第 5 節）

份工冇咗，新工又減咗好多，咁我每個月比好多錢，我不嬲都照比，但係我而家比唔到，個臨界點就係我第一次唔俾，以佢嘅性格佢就肯定搵律師。我過去五年上咗 10 次法庭，個官數俾我聽，我真係痛苦到，又嚟過？...問題係我俾咗舊錢佢，我啲股票輸晒，咁我每個月嘅月費都 cut 呢，佢用返我比佢個舊錢嚟打官司。本身舊錢係諗住將來退休，我過去 10 年識得投資，我都同佢講呢啲錢我哋一齊㗎嘛，你話離婚...咁我就話俾晒你啦，咁我自己點呢？我年紀唔細啦，我都要諗吓將來係點。（組員 3, 第 3 組, 第 2 節）

C. 住屋問題

因物業在對方名下，有爸爸擔心對方會把物業賣掉，自己會失去住所。

始終個物業唔係自己，係對方(前配偶)擁有。如果絕啲，唔睇樓佢賣咗去，係可以俾嘛，業主係得佢個名嘅，佢有權咁做，跟住一個月後可能就通知你賣咗啦，你要搬呀！咁都好驚㗎，有呢個可能性，個感覺係咁囉。(組員 1, 第 4 組, 第 1 節)

D. 人際關係

「離異」也對非同住離異父親的人際關係造成影響，因擔心被歧視會說謊，保護自己；也有被迷信的公司同事特別處理。組員會因為不想跟別人談起子女的事而刻意避開別人，也因自己與前配偶的經歷而對人和親密關係失去信心。不少組員對於曾經跟自己很親密的前配偶的行為感到驚訝，對於關係突變感到不明白；這些影響到部分組員對婚姻/親密關係或生育失去信心。

a. 擔心被歧視

因擔心被歧視會隱瞞、說謊以保護自己，也有被迷信的公司同事特別處理。

...又要講大話，講完大話之後又唔想講落去。我係好後先同人講，但係我嘅經驗係起碼一半人係有啲歧視嘅，說話啊啲啲，可能我自己多心啦！...上一份工好神奇，成間公司個老闆都好信風水，我年頭離婚肯定佢哋知，佢哋搵個[風水]師傅返嚟執晒之後[要我]搬去另一個位，因為我原本嗰個位係風水位，要放個好命水嘅人喺嗰個位。咁你話呢啲可以點？(組員 2, 第 4 組, 第 5 節)

好彩依家都 **common** 嘅離婚呢樣嘢，有啲女性朋友或者好熟嘅同事、舊同事都覺得冇乜嘢，就算佢哋知道唔啱，咁都唔會講啲咩。不過我都好小心，一係就唔講，寧願講大話都唔好講，有需要㗎，佢知嚟做乜？呢個係保護自己，因為香港真係充滿歧視啦，乜都歧視，我會覺得要好小心囉。(組員 3, 第 3 組, 第 5 節)

b. 避開與人接觸

避開與人接觸的主要原因是避免談及與子女、家庭有關的話題。組員驚覺原來自己過往的人際關係都是建立在關於孩子教養或照顧的圈子，離婚後已經沒有了可分享的話題，故會選擇避開。

會想逃避，唔想見人...(組員 2, 第 1 組, 第 2 節)

我上一份工一講呢啲嘢佢哋(同事)都會問你屋企啲嘢，就喺度諗乜嘢屋企啊，跟住就要講大話，整整吓直頭食飯都自己一個出去，同呢班人講嚟講去都係呢啲嘢。(組員 5, 第 4 組, 第 2 節)

...我去男廁呢，我喺廁格嗰度匿埋，驚出邊撞到的咩同事咁樣，等人哋走晒我先走出去啦，你話幾恐怖...(組員 6, 第 3 組, 第 1 節)

人際關係都好多問題㗎。好似返工咁，啲同事呢我都疏離佢哋㗎。一講嘢呢，大

家就講屋企個小朋友，咁佢就會問細佬點啊？咁變咗你基本上個人際關係係好[受影響]...知道嗰人就避忌啲啦，唔知嗰啲呢高談闊論，你個細路讀成點啊，咁樣講法。基本上其實你同啲朋友嘅關係好多時都係建立喺嗰啲細路嗰度，但係你[依家]連佢讀緊邊間學校你都唔知，讀咩書你都唔知，讀幾年班你都唔知，你講乜嘢啫？基本上你斷晒[與人關係]㗎啦！（組員 2, 第 3 組, 第 2 節）

以前喺啲朋友圈裏面都有家庭同小朋友，以前會願意分享自己屋企嘅事情，小朋友一啲教養或者照顧嘅經驗。但係當你婚姻出現問題嘅時候，或者離婚，[小朋友]唔喺身邊嘅時候，呢班朋友圈喺埋一齊嘅時候都係講返小朋友嘅生活、婚姻嘅問題，我覺得自己唔想再搭嘴。感覺上我有嘢可以同你分享...依家有咗，將來更加唔知發生咩事，我唔想再喺呢個話題糾纏。（組員 5, 第 4 組, 第 2 節）

c. 對人失去信心

因婚姻關係的轉變及前配偶「無中生有」，甚至是她們家人的「反面無情」，使非同住爸爸對人失去對人的信心，不再相信人。

我對人失去信心，同事都失去信心，覺得人生好黑暗，覺得點解啲人無中生有，講咗好多嘢出嚟...基本上以後都唔信人，難保有下一次。所以好難呀...尤其係女方嗰邊親戚，真係反面無情。以前有飲食嘅時候就成枱我找數埋單，大家開開心心。原來可以反面無情，因為一件事佢個女唔滿意我，就變成咁啦！（組員 4, 第 3 組, 第 5 節）

我係想有一個溝通嘅機會了解吓咩原因，但係連一個咁嘅機會都有囉！好奇怪，變咗呢[覺得]個塵世間好似係咁可怕，點解突然間人情冷暖得咁交關嘅？親戚來往、自己親生仔都咁樣，呢個咩世界？（組員 3, 第 2 組, 第 2 節）

d. 對親密關係失去信心

前配偶的行為、態度突變，由親密轉為「變態」、「反常」、「冷血無情」、「無賴」，使他們感到「心寒」、「恐怖」。

我覺得好心寒啊，我用變態來形容，我覺得佢呢種行為好變態...點解我話心寒呢？突然間變得快...(組員 1, 第 3 組, 第 3 節)

都喺腦海裏邊浮現咗好多以前嘅生活，點解太太以前咁好，我同佢關係咁好，點解突然間會變得咁反常呢？大家以前對生活有好多願景，但係分開咗之後呢，點解會變到咁恐怖？（組員 3, 第 3 組, 第 5 節）

唔知係咪有個偏見啦，女性喺呢啲問題上面係比較執着，決定咗就去啦，唔理三七廿一幾多就幾多，係斷絕一切來往，小朋友係我生嘅就我擺晒。我睇到好多係咁...(組員 3, 第 3 組, 第 6 節)

當其時我都好懷疑你個人點解突然間轉得咁樣冷血無情嗰樣嘢呢，我首先好懷疑自己係咪當初點解會認識到對方！（組員 6, 第 3 組, 第 5 節）

但係佢(前配偶)都真係好無賴，我用盡所有方法想令到佢改變少少，令到呢個家庭可以繼續行返入正軌都唔得。(組員 4, 第 3 組, 第 4 節)

因為面對緊一個曾經一齊生活，曾經愛過嘅人，你對佢都仲有情意結，調返轉唔係話你哋女性...但係有時轉起上嚟真係可以咩都唔講。(組員 5, 第 4 組, 第 1 節)

e. 對婚姻及生育抗拒

有組員表示，與前配偶的惡劣關係，使他們對婚姻失去信心，即使再婚也不會生育。

如果有第二個家庭我一定唔會生[育]，我悲觀少少㗎，我唔想害咗個小朋友。分開咗令到我對婚姻嘅信心低咗好多，其實兩個人一齊真係唔係一定要結婚，同居都得...(組員 2, 第 1 組, 第 6 節)

我應該唔會，[如果]有個女仔話幫我生返個，我真係踢佢落床。(組員 1, 第 1 組, 第 6 節)

我自己都嘗試過(考慮再婚)，但係我都唔諗住再生小朋友，一講到呢啲問題呢真係不了了之。你有需要啦，你總會想有個人陪你啦，但係你去到某啲情況，要唔要小朋友都唔好再講啦！(組員 5, 第 2 組, 第 5 節)

6.3.3 對其他家人的影響

「離異」固然影響組員、前配偶、子女，及他們之間的關係，原來「離異」更會為其他家人帶來影響，例如組員的父母亦會因此而無法見到孫子/女。

A. 祖父母無法見到孫子/女

因為我小朋友細個係我媽媽(祖母)湊大佢，所以佢同小朋友嘅感情係好嘅，咁而家就變咗我阿媽問我可以幾時見，你又答唔到，你都會好內疚囉。其實佢都好錫個孫，其實個個都好錫[個孫]，佢咁樣問得出其實佢都係掛住個孫，佢都係錫佢，但係就變咗而家我同對方(前配偶)嘅關係影響到其他人。(組員 2, 第 1 組, 第 4 節)

影響埋自己屋企人，影響埋家庭。阿媽 70 幾歲好開心㗎，[以前同個孫]玩得好開心，而家見唔到。我阿媽都有責怪我，都係話佢(前配偶)衰。但係有時聽到都好攞憎，點解會咁樣呢？(組員 4, 第 3 組, 第 5 節)

6.3.4 最不能接受的影響

被問及最不能接受離婚帶來的影響時，非同住爸爸們提出是「對子女的影響」、及「對親子關係的影響」，顯示對離異父親來說，親子關係非常重要。

A. 對子女的影響

一位組員認為離婚對子女直接的影響是最不能接受的，他特別提到女兒被夾在父母之間要不斷說謊，擔心她的成長會出現問題。

咁我就覺得佢好大壓力，我有同個女講過媽媽嘅嘢。我唔知點解呢個女人永遠都要不斷令到阿女要講好多大話，或者要佢選擇。我最痛苦係唔理你生活點啦，我驚個女成長出現問題...我最唔開心就係點解你要擺阿女喺中間。而家法庭話隔一個星期六可以俾我帶阿女去玩。有次阿女瞓緊覺，佢醒咗發開口夢，跟住佢就話：「我已經講咗兩次啦，你仲要我講」...小朋友咁細個，我哋影響緊佢好大。(組員 5, 第 3 組, 第 3 節)

佢話去廁所都會諗呀，瞓覺都會諗。我就話你唔使諗咁多啦，我哋會處理，你專心讀書，打機就打機，都要分吓啲時間，好似呢件事都帶咗好多壓力俾大女。(組員 3, 第 1 組, 第 4 節)

B. 對親子關係的影響

對親子關係的影響是大部份非同住父親認為最不能接受的。最不能接受的是因探視受阻撓，與子女接觸少、沒有機會單獨相處、甚至不能見到。關係的轉變包括感情變淡、子女與自己敵對、甚至與自己斷絕來往。

最令我困擾啦，我覺得我啲子女接觸得我少呢，係唔知會唔會再返嚟搵我，唔知我係咩人？(組員 4, 第 3 組, 第 1 節)

最大嘅挑戰依家都係想見吓小朋友啦。不過搵社工，社工就話佢(小朋友)唔想見你都有辦法㗎，即係佢哋咁大個啦，真係幫唔到你啊，我就話可唔可以試吓搵學校啲啲駐校社工試吓囉，但係佢哋都話小朋友未必想見你，所以都真係見唔到住囉。(組員 1, 第 3 組, 第 1 節)

我最大嘅問題就係我見唔到個仔，每一日我個心裏面都掛住個仔，每一日啊，冇停過。6 歲到而家 15 歲，我都唔知咁多年有冇見過 20、30 次，佢過嚟我屋企留宿呢都唔超過 10 次。(組員 3, 第 3 組, 第 1 節)

同小朋友冇單獨相處，其實我最辛苦...好辛苦呀，自己嘅子女都喺自己對立面...(組員 4, 第 1 組, 第 5 節)

同埋最失望係而家個仔唔係同我一齊，每次見到想同佢去玩去食，我大仔已經開始好抗拒，感情都淡咗。(組員 5, 第 4 組, 第 1 節)

咁冇理由你(孩子)連一個電話一個問候[都有]，好似失咗蹤咁樣，我接受唔到呢樣嘢囉。唔通你話媽咪錫你、爹哋唔錫你咩？大家錫嘅方式唔同，我哋講返中國人係以孝為先，你對親生父親可以咁絕情，仲衰過佢媽咪。你話兩公婆分開，男女點樣都好啦，你都唔會電話都唔聽。個小朋友仲過火，俾媽咪做嘅嘢仲過火，好似唔記得晒啲嘢咁！人性係咪咁可怕？！(組員 5, 第 2 組, 第 2 節)

小結

非同住離異爸爸對共享親職的困難所帶來的影響非常清楚，分別提到對子女、自己及其他家人的影響。子女夾在父母中間，母親會「教導」他們怎樣面對父親、把父親描述得很差。有組員形容這是「思想洗腦」，對子女帶來的影響包括失眠、難以抉擇/相信父或母，形成混亂、害怕接觸父親；子女感到矛盾、壓力大及無奈。

共享親職的困難對非同住父親自己也造成很大影響，包括精神健康、經濟、住房及人際/親密關係方面。精神健康方面，組員的描述包括傷心、痛苦、難受、抑鬱、失去動力、失去自信心、自責、擔心、觸景傷情及戰戰兢兢；有爸爸曾經有自殺或想殺人的念頭。經濟方面，有離異父親因經濟條件轉差，但要付大額贍養費而感到有壓力；對方上法庭追討贍養費成為了一些組員的痛苦經驗。因物業在前配偶名下，有爸爸擔心對方會把物業賣掉，使自己失去住所。離婚也對非同住離異父親的人際關係造成影響，包括因擔心被歧視、不再能參與有關子女及家庭的話題、不想透露家事而會避開與同事及朋友接觸。婚姻關係的轉變及前配偶態度及行為的突變，也使非同住爸爸失去對人的信心，對親密關係、婚姻及生育抗拒。

除了離異爸爸、前配偶及子女受到影響外，共享親職的困難也為其他家人帶來影響，特別是祖父母無法見到孫子女。

在眾多影響中，非同住爸爸認為最不能接受的是對子女的影響及對親子關係的影響。子女因父母離異承受很大壓力；因探視受到阻撓，與子女接觸少，沒有機會單獨相處，關係的轉變包括感情變淡、子女與自己敵對、甚至與自己斷絕來往。

6.4 共享親職的智慧

面對各種困難，組員一直運用不同方法去扮演父親的角色，過程中發展了很多知識、技巧、能力等。非同住離異父親的智慧可大致分為五方面：(1)處理司法程序；(2)與子女維繫關係；(3)改善自己的精神健康；(4)與社工合作及(5)協助子女適應共享親職。

6.4.1 司法過程

處理司法程序並不容易，非同住離異父親在痛苦的經驗中得到智慧，包括要找捍衛自己利益的律師、在衡量形勢下選擇不打官司及在司法過程中保持理性。

A. 找捍衛自己利益的律師

呢個律師真係陪咗我走好多地方，[做]心理輔導...呢 11 年佢仆心仆命都有收我一毫子，暫時都仲未收我一毫子律師費！(組員 6, 第 3 組, 第 3 節)

B. 選擇不打官司

爭呢，其實要俾錢打官司，我哋留返啲彈藥搞其他嘢仲好啦！(組員 4, 第 3 組, 第 4 節)

如果我同佢打官司呢，以我嘅能力真係蚊髀同牛髀，只係自己擺屎上身。我同佢認真打嘅話，可能我都要使唔少錢。但係我之前都做咗啲功課，睇返以前啲啲官判嘅紀錄呢，小朋友大多數都係俾媽媽，係好唔公義嘅。咁所以我都算啦！(組員 3, 第 3 組, 第 3 節)

咁個社會福利官有睇到我有錢啦，就話唔好打啦、算啦，咁即係一個月見兩次...(組員 6, 第 3 組, 第 5 節)

C. 保持理性

最緊要係要自己理性啲。呢個過程好漫長，我都面對緊，如果你話個人唔感性就假嘅，我都喊過嘅，但係如果唔理性去睇呢件事呢，其實只會[對自己]不利囉！(組員 2, 第 4 組, 第 1 節)

6.4.2 與子女維繫關係

正如一位父親所說，他們要在有限時間裡處理多項挑戰：「要處理自己的情緒，又要處理[同子女嘅]生疏，亦都要喺珍貴嘅時間裏邊留意[小朋友]有啲乜嘢唔同咗，喺另外一邊住有咩唔同咗，諗吓喺咁短嘅見面時間仲有咩要做。」(組員 6, 第 1 組, 第 4 節) 父親在這方面的智慧非常多，大致可分為四類：(一)製造跟孩子見面的機會；(二)裝備自己的能力；(三)積極經營父親的形象；(四)運用各種親子知識與技巧，及(五)製造有質素相處時間。運用所有知識、技巧、智慧都的目標都是與子女建立及保持親密關係。

A. 製造見面機會

由於與子女見面的機會有限，非同住離異父親會善用社福機構/學校的資源，透過社工、老師等中間人與孩子見面或協助教導子女。有爸爸提到要把握前配偶不在子女身邊時的溝通機會，例如下午致電補習中心與小朋友通電話。

a. 善用社福機構/學校的資源

我喺呢個中心兩年幾啦，有好多活動嘅、營會嘅，好漫無目的，我成個月得一個鐘有機會俾我見到小朋友。你話啲小朋友整冰皮月餅，佢開心咗一個鐘呢，我都覺得係咪叫做老懷安慰啦...所以我哋要搵橋樑，就係社工啦，做中間人。可能真係要喺法庭裏面提出，希望有一個橋樑可以督促[對方]...有個地方俾你同[小朋友]聚吓。(組員 6, 第 3 組, 第 2 節)

試過去學校搵校長、搵班主任啦，約咗星期一見訓導主任啦，都係講緊叫佢幫手同個仔傾偈，用一啲方式、用佢哋老師嘅方法，睇吓點樣教育返佢。(組員 6, 第 4 組, 第 3 節)

我哋可以搵社工、搵學校社工、搵老師，或者有唔同嘅方法，可以問吓學校，可以借學校個平台送禮物俾佢。我唔知佢住邊咩，依家唯一可以搵到佢係喺學校囉！(組員 1, 第 2 組, 第 4 節)

b. 尋找前配偶不在子女身旁時的溝通機會

我捉住呢個情況囉，點解我見小朋友咁少，或者我晏晝得閒都會打去補習中心、青年中心叫小朋友聽電話...我想同小朋友講兩句呀，咁都可以聽到佢把聲囉。咁媽媽唔喺隔離咪講得放啲囉...(組員 5, 第 4 組, 第 5 節)

B. 裝備自己

有父親透過閱讀和瀏覽有關親子溝通的資料，學習如何照顧小朋友。也有爸爸很具體地指出要學習「煮飯」，以便子女在探視期間到自己家中的時候可以給他們做飯。

a. 閱讀和瀏覽有關親子溝通的資料

其實嗰陣時好多嘢都唔識做，咁就慢慢一步一步去學啦。同埋[學習]點樣同小朋友相處啊、睇書呀，上網都睇吓啲討論區，睇吓點樣去照顧個小朋友，慢慢去同佢摸索一個相處嘅方程式啦！(組員 1, 第 4 組, 第 4 節)

b. 學習煮飯

咁可能要識煮飯，都要裝備吓自己，要煮吓飯呀...佢再嚟嘅時候，煮啲好餸比佢咗食，咁樣真係安慰到我。(組員 2, 第 3 組, 第 5 節)

C. 積極經營父親的形象

父親在有限的相處時間內，努力建立父親的正面形象，包括「以身作則」、「訓練自己有吸引力和能力」及「避免留下負面印象」。

a. 以身作則

真係身教啊，以身作則，用行動表示，要證明俾佢睇我係點樣嘅人。(組員 3, 第 3 組, 第 5 節)

b. 訓練自己有吸引力和能力

以爸爸嘅形象去吸引小朋友主動，等佢返嚟；唔係你要求佢返嚟，去等佢自動自覺去搵你。訓練到自己更加有吸引力同埋能力，有爸爸嘅形象喺度，或者係一個令到佢動心嘅朋友。咁我自己都努力緊...譬如小朋友鍾意玩遊戲機，咁你可能都訓練到自己擺得更加高分，之後同佢分享你嘅攻略、你嘅技巧...喺自己性格上面去打造一個有內涵、有智慧嘅爸爸嘅形象啦，從而令到小朋友欣賞你、向你請教...(組員 1, 第 3 組, 第 5 節)

裝備自己囉。我估嚟咋，裝備好自己呀，等個小朋友有需要、有咩事嘅時候可以咁樣做囉；我諗我可以咁樣。(組員 6, 第 4 組, 第 6 節)

c. 避免留下負面印象

千祈唔好喺佢面前做一啲好負面或者傷害大家感情嘅嘢。(組員 6, 第 3 組, 第 2 節)

你今日見到未必下個禮拜見到佢，你下個禮拜見到佢未必下個月見到佢，因為控制權唔喺你度，唯一嘅解決方法係佢見到你嘅時間，就忘記同對方(前配偶)嘅仇恨、好多嘅嘢，盡量[同小朋友]玩得開心，令到小朋友記得你係一個開心嘅爸爸！(組員 5, 第 1 組, 第 4 節)

D. 運用各種親子知識與技巧

非同住離異父親提到很多有用嘅親子知識與技巧。在建立關係方面，包括「投其所好，貼近子女年齡嘅喜好」、「耐心培養關係」、「給予孩子正面鼓勵和支持」、「認同和尊重子女嘅想法」、「自然相處」及「直接表達愛」。在見面時要製造有質素嘅相處時刻，會採取「聆聽」、「觀察、溝通」，也要「調整傾談嘅期望」、有需要時向子女道歉和訂立合適嘅規矩。

為了使子女願意跟爸爸見面，很多父親會預備玩具、發掘新玩意、送禮物、預告下次活動以製造期待感等，這些都是非同住父親提升子女見面動力嘅方法。有父親認為與子女嘅朋友建立關係是好方法。子女探視期間可能會到父親家裏暫住，父親嘅智慧是要停止衝突，準備好家居歡迎孩子回家。

a. 建立關係方面

投其所好，貼近子女年齡嘅喜好

我真係變傻佬嚟啦，我係投其所好嘍，降低自己個身份嚟嘛！...你要我捉迷藏咁樣為乜嘢呢？就係希望個小朋友過嚟，「爸爸喺度嚟啦」，「去咗邊呢！」，「唔使問啦，梗係匿埋咗啦，咁你去搵佢啦！」...我扮傻仔啦，我要做老頑童啦...但係冇辦法，一個月得一個鐘可以見到佢，一定要迎合佢。佢得六七歲咋嘛...你要令到佢都有啲原因嚟見吓我啦...可能平日佢都有乜機會玩，嚟到呢度可以有機會一

個鐘放電，喺呢度同佢跑步，喺呢個課室我哋都試過啦，收埋搵啲嘢啊...(組員 6, 第 3 組, 第 2 節)

比舊嘢佢食，嗰舊嘢令佢唔舒服佢都唔會過嚟啦。斗零斗零咁樣儲呢，希望可以投其所好令到佢開心，將來有一日會記得你呢個爸爸...你個女同我[個女]差唔多大，佢哋會玩啲啲史萊姆，無啦啦就買剃鬚膏。你咪同佢一齊癲囉，佢就捉咗我隻手呀拍落嚟，咁我就係同你一齊癲呢啲囉！(組員 3, 第 3 組, 第 2 節)

我個女早半年鍾意修甲，佢阿媽買齊晒修甲[材料]俾佢玩。我就會話手唔好玩啦，腳趾就可以俾佢玩。有一排我全部腳趾都有顏色，我就唔洗嘅。我試過腳指公兩個月都有用[色]，咁佢就會好開心囉。我覺得無傷大雅啦，個女好開心！(組員 5, 第 4 組, 第 2 節)

投其所好囉！我個女鍾意追星，[我]至少分得清邊個打邊個啦，起碼要追上去啦，有啲啲咩話題呀...投其所好呀，起碼 **Mirror** 嗰幾個都知係咩人...起碼知道、要 **update** 吓嘅，唔可以成日都顧住自己啲嘢，都要睇吓出邊發生啲咩事。(組員 6, 第 3 組, 第 5 節)

耐心培養關係

慢慢先可以積聚到，你想要一百蚊啦，次次都斗零咁[儲蓄]，你幾時可以儲到一百蚊呀？真係考你個耐性。有啲嘢就唔急得嘅，不過都好，有得見好過冇得見，唔想都有得揀嘅...真係好似豬仔錢罌咁樣慢慢儲感情。小朋友同你有感情...信任就係咁慢慢儲返返嚟。咁我相信小朋友大個嘅時間會有感覺...(組員 6, 第 3 組, 第 2 節)

不過通常都會等佢哋，等佢哋慢慢 **warm up**，慢慢親密...(組員 6, 第 1 組, 第 4 節)

之前我可能會係咁問佢咩事呀，反而我呢幾日決定唔問佢。咁就啱吓先啦，而家學識咗冷靜吓、唔好係咁問。(組員 3, 第 3 組, 第 5 節)

給予孩子正面鼓勵和支持

咁就要諗啲正面嘅嘢啦，佢玩遊戲機或者乜嘢嘢，輸咗嘅時候，佢就話輸咗啦，就俾個大佬打低咗啦，「咁咋嘛，你咁犀利嘅，點解你打死咗個大佬就唔會再復活嘅？」俾返啲支持同 **support** 佢，保證佢個人唔會脾氣咁差。大家如果有相處嘅時間呢，都盡量俾返啲正面嘅能量佢，俾佢去感受。指責真係未必幫到佢，鬧交啲啲。(組員 3, 第 3 組, 第 5 節)

依家玩遊戲嘅你都可以俾啲正面[鼓勵]佢。佢哋死咗啦，「乜你咁樣都做得到嘅」、「咁你真係夠勇敢啦！」。行錯一步跌咗都俾返啲正能量佢...個個都話佢寫字好醜怪，我就話佢有性格！(組員 6, 第 3 組, 第 5 節)

認同和尊重子女的態度想法和感受

咁俾啲問題問返佢，覺得嗰個責任喺邊度，或者係問一問佢你嘅建議係點樣做。都要尊重返佢嘅決定，小朋友都好需要你嘅認同、尊重。(組員 1, 第 4 組, 第 4 節)

自然相處

配合佢想點樣囉。雖然兩個禮拜見一次應該要心急啲，但係我都為咗自己好啲啦，都真係唔好諗咁多，自然相處咁樣囉。即係點樣講呢，就算同小朋友關係都好難掌握...所以唯有唔好諗得咁複雜，每次見嘅時候都係大家開心。自然啲囉。唔好特別刻意去做啲乜嘢。(組員 3, 第 4 組, 第 4 節)

直接表達愛

要同佢講我愛你啲啲咁嘅嘢。愛本來應該係含蓄嘅，但係因為要爭取時間，所以都要做出嚟！(組員 3, 第 3 組, 第 5 節)

但係小朋友對我嘅冷淡都唔輪到我控制。咁我可以點做呢？只可以慢慢嚟同小朋友相處嘅時候講返一兩句爸爸都係愛你嘅。咁小朋友其實佢自己知㗎，長大後佢會知道。(組員 5, 第 4 組, 第 4 節)

b. 製造有質素的相處時間

聆聽

佢唔聽我講嘢，因為嗰陣時好少溝通。有時一代入咗呢，或者唔夠代入呢，要多啲聽下少年心底夢。[以前]唔夠代入，[依家]要聽多啲佢哋講嘢...(組員 1, 第 3 組, 第 5 節)

觀察、溝通

好多時候都係突然之間，你要突然之間氹掂佢，因為我有同佢媽媽溝通，小朋友發生啲咩事其實你唔會知，你要靠嗰幾個鐘頭觀察吓，你又要諗吓其實佢返去會同媽媽講，媽媽會投訴我。我唔知啲乜嘢，有時都要轉過嚟去問佢，總之溝通真係考你 40 幾年做人嘅技巧，好似對住老細咁！(組員 6, 第 1 組, 第 4 節)

睇咗咁多年你都估到佢行邊條路，都識得問佢鍾意啲咩，問完佢都答唔到㗎。聖誕我都唔知買咩禮物比佢好，嚟到我問佢想要咩，佢都唔知。同佢去玩具反斗城睇，咁佢都有買到，係後尾見到佢擺啲[毛]冷出嚟，跟住我都好醒目，之後買咗俾佢。(組員 3, 第 3 組, 第 4 節)

調整傾談期望

你同小朋友講一啲你想講嘅嘢，有時你都要知道佢可唔可以消化到囉。試少少都有乜反應或者就遲啲先囉，至少佢知道呢一刻爸爸係錫佢。我都知我啲小朋友感覺到...(組員 5, 第 4 組, 第 6 節)

向子女道歉

因為以前我仔仔唔睬我呢，我會下意識知道自己做錯啲咩，或者講錯啲咩激到佢呢，我真係會同佢講 sorry 先。有陣時都真係要放下身段、要道歉。有啲嘢衝口而出，真係對唔住。[道歉]係個 magic word(魔術字)，睇吓你有冇試過，或者呢樣嘢幫唔幫到你。(組員 1, 第 4 組, 第 6 節)

訂定合適的規矩

但係都要講條件㗎，佢玩嘅時間唔好俾佢沉迷落去㗎。整咗鬧鐘問佢玩幾耐，佢初初答唔到嘅。半個鐘耐唔耐啊？佢又話好耐㗎，咁就好啦，你咁耐玩半個鐘啦，打個乞嗤就已經到咗半個鐘啦。鬧鐘響咗休息 10 分鐘，有時整俾佢睇。休息完先再玩，玩咗兩次呢，我哋跟住做乜嘢呢？我哋有個協議跟住先再進行[其他活動]。(組員 6, 第 3 組, 第 5 節)

c. 提升子女見父親的動力

選擇在有限制的環境下合適的玩具

我係有可能出去，只可以喺樓下平台。其實我每一次都要帶好多玩具、諗好多嘢去同佢玩...(組員 2, 第 1 組, 第 4 節)

我試過白癡到要喺屋企走廊玩啲車囉，佢話 OK...我每次就擺兩架車過去玩...我仲有足球、羽毛球，去運動場玩咪拎晒啲嘢過去囉！(組員 5, 第 1 組, 第 4 節)

吹波波囉、飛碟囉，我自己都買咗啲嘢，同佢哋慢慢玩，冇空間就要玩啲嘢囉。我之前就係成袋啲嘢咁樣拎出去，咁我個袋成日就拎住幾十斤嘢出去，咁玩到劫就返去。(組員 1, 第 1 組, 第 4 節)

發掘新玩意

搵一啲新嘢嗜好囉，發掘啲新嘢教佢。我舊年最成功係教佢捉象棋，佢鍾意㗎。我本身俾佢睇 Netflix，睇完佢鍾意就叫我教佢，教完佢就捉住我，想同我捉棋。(組員 5, 第 4 組, 第 2 節)

送禮物

我送啲手作俾佢啦，生日我會送自己整嘅嘢啦，唔知佢鍾唔鍾意啦。但係佢收到嗰一刻呢都好興奮嘅。我見到佢咁興奮呢...就算一粒糖佢都好開心㗎！(組員 5, 第 2 組, 第 4 節)

預告下次活動，製造期待

所以其實完咗嘅時候我都會抽 15 分鐘，話俾佢聽下個星期我哋想做乜嘢，去邊度玩，如果落雨可以點算呀，咁到時就要諗定啦。咁通常我都會話定比佢哋聽，[等佢對]下個禮拜有期望啦，下次爸爸會帶我去呢度㗎。我咁樣講完呢，我個細仔就會講，媽媽幾時到禮拜六啊？禮拜六幾時見爸爸、幾時見爸爸？好開心個細仔好期待幾時見爸爸，要做啲乜嘢；我就會用呢個方法囉。(組員 6, 第 1 組, 第 4 節)

與子女的朋友建立關係

總之你就識多啲佢哋同學仔，咁就唔會蝕底啦！有晒電話號碼同佢 friend 咗先，同佢身邊啲人 friend 咗先，都有壞㗎！唔知邊個時候有人踩你一腳，小朋友好在乎身邊同學仔嘅說話，呢個年紀囉...(組員 5, 第 2 組, 第 4 節)

停止衝突

通常我最主要因為小朋友有時會同我一齊生活，咁難免都會有衝突，做功課啊或者溫習啊...第一樣嘢就係佢有脾氣或者佢有呢個情緒嘅時候，就大家唔好再嘈落去，真係停一停先。佢唔鍾意，咁好呀，我會直接同仔仔講不如停一停先啦，大家離開個場地先...如果你俾少少時間 5 至 10 分鐘，可能等個情緒平復咗呢，你再慢慢去同佢處理嘅時候，個個效果會好啲囉！(組員 1, 第 4 組, 第 4 節)

準備好家居，歡迎子女

我自己覺得係一個環境囉，個環境係...譬如我話俾佢哋知啦，我住嗰度隨時你都可以上嚟我度嘍，好似個家庭咁啦，營造啲咋，到時又多啲自由...(組員 3, 第 2 組, 第 6 節)

6.4.3 處理與前配偶的衝突的智慧

參與小組的組員絕大部分已跟前配偶離婚/分居，已停止經營夫婦關係，但是他們仍不放棄對「爸爸」角色的堅持。雖然法庭判決非同住爸爸有探視權，但不少組員分享到事實並非如此：前配偶有管養權，是有主動權的一方。同時，離異後部分組員與前配偶的關係惡劣，也缺乏良好的溝通。處理與前配偶的衝突可以使組員更能接受貼近自己想要的「父母/爸媽角色」，例如增加組員跟子女見面的機會。組員們在這些方面有不同的智慧，大前提是探視小朋友的主權在對方手中。

非同住離異父親在共享親職上與前配偶有着不同程度的矛盾，部份的關係屬於高衝突型，長期處於「鬥爭」狀態中；要為探視子女進行溝通，成為雙方面的困擾。

為了減少衝突、加強溝通的有效性，組員們採用了不同的方法，包括調節溝通模式(積極溝通、找中間人以避免直接溝通、盡量減少溝通、提供見子女的證據)；學習溝通模式(參加課程)；以前配偶為中心點(代入她的處境)；重新在關係中訂定自己的位置(放下仇恨、遷就和不要鬥爭、放低原則和堅持、放棄尊嚴)。

A. 找中間人

中間人是指社會服務機構，社工可以協助調解、引領父母把焦點放在解決問題上以避免衝突。

我自己嘅睇法就會比較傾向找第三者，可能係從家事調解嗰邊着手，令到佢引領返你哋兩個想處理嘅問題，好過你哋兩個自己傾，要喺一個乜嘢場景裏面傾呢？可能到時佢又報警嘍，大快活傾？可能真係要有個途徑、有個機構，去返個問題嗰度處理：你想有小朋友，又想探視啊？(組員 2, 第 4 組, 第 1 節)

唔同媽媽直接溝通囉，我搵社工囉。佢不停問我好多嘢，我就問返姑娘，因為我回應嘅字裏行間佢一定唔知會講啲咩。任何嘢你鍾意嘅時候咩都好，只要你有一啲嘢唔滿意，佢就會爆出嚟，所以要通過姑娘(社工)。其實咁樣會避免衝突，尤其係我唔鍾意聽到佢把聲，打字佢又誤會，所以同社工去傾會好啲。(組員 2, 第 1 組, 第 2 節)

B. 減少溝通

因發現前配偶情緒容易被牽動，減少溝通有助改善關係。

其實我依家前後幾個月真係成日同佢嘈，而家我可能真係有好多嘢要搞，我發覺同佢講少少嘢，佢都會好敏感。當然關於子女嘅嘢我都會傾，但係盡量有啲嘢唔需要溝通，我都會冇咩講，靜咗啲時間反而個關係都會好啱。(組員 2, 第 1 組, 第 2 節)

C. 積極溝通

因子女跟母親同住，有組員認為溝通是無法避免、是必需的。

我係覺得要點樣令對方去溝通，因為無論點，你個結果都係要溝通。佢一定係唔啱啱啱，[但係]你一定要同佢溝通，因為細路喺佢度咁嘛，你要同佢溝通先可以見到[小朋友]。(組員 5, 第 1 組, 第 2 節)

D. 提供證據

為了減少矛盾，有爸爸會提供自己有帶子女出外的證據，以減少爭拗。

媽媽(前配偶)話我成日唔同仔女出去玩，成日喺屋企打機，我咪比啲相佢睇吓！(組員 6, 第 1 組, 第 4 節)

E. 參加課程

要處理關係和溝通，有組員自己或與前配偶同時參加處理親密伴侶暴力或共享親職課程，發現這樣有助減少衝突。

因為嗰度上個堂叫做「親密伴侶如何面對暴力」，咁當然唔係話大家做緊啲嘢，但係「唔係郁手嘅暴力」。暴力有三個元素，郁手、精神同理性。郁手同理性都唔係最嚴重，精神暴力嘅影響係最長久...(組員 2, 第 2 組, 第 2 節)

依家反而過咗一段時間大家都有上咗一啲共享親職嘅課程，而家都一定唔好啱啱，但係唔會再喺度嘈囉。(組員 6, 第 1 組, 第 5 節)

F. 代入前配偶的處境

嘗試代入前配偶的處境是一個截然不同的方向，能理解到對方也有她的辛苦之處，有助開啟關係轉化的可能性。

時間沖淡咗，再代入返媽媽嘅角色，佢都有佢嘅辛苦。我依家一條友嚟呢度(中心)自由自在，佢而家返屋企仲要照顧[子女]；有啲嘢要調返轉睇...當然最唔開心、最仇恨嘅時候點會識講呢啲嘢！其實屋企點解要搞到咁，其實有好多方式，點解偏偏要揀離婚？我會咁樣諗，但係我調返轉，要諗返佢點解要走，要代入返佢嘅角色，可能係精神虐待啦，精神暴力...(組員 3, 第 1 組, 第 2 節)

真係有啲嘢喺佢嘅角度[諗]...(組員 6, 第 1 組, 第 5 節)

G. 放下仇恨

為了改善與前配偶的關係，組員學習放下仇恨，認為這是必須的。

我最近學習緊一啲嘢，就係仇恨，即係放低自己嘅仇恨，因為上個堂叫做「親密伴侶如何面對暴力」...(組員 2, 第 2 組, 第 2 節)

我有一段時間都覺得仇恨係多咗，不斷諗點解佢可以咁樣對我？點解要咁樣拆散家庭？有時喺度諗要做返啲嘢，但係時間嘅沖淡，為咗彼此關係你都要放低仇恨！(組員 3, 第 1 組, 第 2 節)

H. 遷就、不鬥爭

採取遷就，不鬥爭的姿態，非同住爸爸選擇順從對方的要求、盡量遷就，不刺激對方。

...所有嘢係要遷就晒佢，佢得到晒所有嘅嘢佢咪 ok，你乜都唔好 say no，乜都 yes。有時點樣講好，譬如錢又比咗啦，有時[因為]小朋友，佢開聲話要額外一啲嘢...咁你咪會送俾佢，咁你[見小朋友]咪順利啲...(組員 1, 第 1 組, 第 5 節)

佢用任何一個方法去阻止你見細路，咁你咪盡量遷就佢，今個禮拜唔得咪下個禮拜，下個禮拜唔得就再下個禮拜。或者本來今日見六個鐘嘅，佢就話見少啲，見兩個鐘就得嚟啦！(組員 5, 第 1 組, 第 5 節)

咁之前就會同佢嘈，而家就學識咗唔好刺激佢，為咗要見阿女...我覺得某程度上都係我有再刺激佢，冇再 chur 佢，但係大家都開始想有啲過程。都明白小朋友係緊要嘅，所以都唔會太激，有時我都唔會特別喺電話或者 WhatsApp 度嘈...(組員 6, 第 1 組, 第 5 節)

...你唔同佢鬥，其實佢冇癮，我今個禮拜唔俾你見又冇嘢，其實佢會冇癮。佢想同你鬥你又唔同佢鬥，咁佢仲可以做啲乜嘢，咁咪俾個細路仔你見囉！(組員 5, 第 1 組, 第 5 節)

I. 放下原則和堅持

要減少衝突，組員認為必須要作出自我調節、改變自己，包括為了孩子放下一些對見面次數及時間的原則和堅持，因控制權掌握在對方手裏。

放低自己，即係我咁多年嚟我覺得都係要放低自己。但係呢個要你嘅性格同埋好多嘢配合...個控制權唔喺你到，個控制權喺對方度。你唔放低自己，係有原則，但係你 100%基本上可以肯定你係要放低自己，呢樣嘢你有辦法！...所以咪話原本有原則變咗冇原則，冇原則咪就係原則...而家你比我嘅就係一個鐘。唔係呀，半個鐘就半個鐘啦，十五分鐘就照殺啦，咪變咗冇原則。佢會縮減你嘅，成個月冇見啊、電話都唔俾你啦，以前都 WhatsApp 啊、WeChat 啲啲。佢 send 一條 17 秒嘅影片俾你，是但啦，17 秒 18 秒，啲一個月就係睇個條影片。所以真係冇原則，唔好定原則，因為定咗你會唔開心，因為你俾佢知道你堅持一啲嘢，佢越唔俾你...(組員 6, 第 1 組, 第 5 節)

我相信一樣嘢，就係話其實對方生個小朋友，佢又擁有個主動權，既然冇得兩個(兩夫妻)一齊，佢就一定攞住個細路仔。其實呢如果你唔堅持，你肯讓步，你肯放棄...見多一次兩次，個小朋友越嚟越大，就會越嚟越想見你，咁好多時候就會可以解決...原則每一個人都有，最重要就係話你願唔願意喺某一啲位為咗細路仔而放棄。如果你能夠嘅話，我好相信見個仔嘅機會會好多!(組員 5, 第 1 組, 第 5 節)

J. 放棄尊嚴

放棄尊嚴是指放下一些既有想法，例如男人要控制很多事情。

但係都有辦法，因為個主導權唔係你度，喺個邊度，咁就唯有可以咁樣。咁當然你放棄嘅原則唔係你為非作歹、揸住良心。事實上你真係可以見多啲，只不過係你放棄咗自己一啲可以係你自己尊嚴嘅，可能係「我係爸爸、我係男人，我可以控制好多嘢」...因為你同佢鬥都有意思，鬥乜鬼吖?見小朋友咋嘛，你一定要放低尊嚴啲啦。基本上全世界要做任何一件事，你都要得到個樣嘢(見小朋友)，控制權又唔喺你到，你就要放低你一啲嘢，呢個係天嘅定律。(組員 5, 第 1 組, 第 5 節)

6.4.4 改善非同住離異父親的精神健康

非同住離異父親在共享親職的過程中，特別是要不斷爭取探視機會，對精神健康帶來的挑戰包括失眠、壓力，甚至有自殺的念頭/計劃。組員們在改善自己的精神健康方面，因應自己的情況，發展了很多不同的方法和智慧。改善的方法包括運用外界資源(尋找醫療/藥物幫助、與人分享、接受專業輔導、閱讀書籍和文章、瀏覽網絡資料)；改變生活環境，例如轉換工作減少壓力；嘗試轉變思維/角度；採用不同的方法積極處理自己的情緒，包括借助信仰/宗教、「靠自己」、學習接受現實、放低仇恨和堅持、轉移注意力、做運動、給自己留時間、保持正面和樂觀，可見非同住離異爸爸們能運用的資源和方法非常豐富。

A. 運用外界資源

a. 尋求醫療/藥物幫助

藥物的幫助主要是針對失眠；藥物的種類可以是西藥或坊間的中成藥。

咁去到問醫生，我話搞唔掂啦，瞓唔到、做唔到嘢咁。咁佢就話你冇得再加藥啲啦，再嚴重啲你想死嘅話不如你喺醫院個度瞓啦。咁我醫院又係瞓、喺公司又係瞓，咁拎咗[藥]去做嘢啦，好過喺醫院亂諗。咁而家一路食緊藥，我冇停藥。(組員 2, 第 3 組, 第 2 節)

咁我真係病情嚴重，[醫院]即刻開個小組會議要接受我呢個病人啦。咁就食藥啦，一路靠食藥維持。今朝早你見到我的藥力未過、未散嘅，成個人都好似迷迷糊糊咁。(組員 6, 第 3 組, 第 3 節)

我唔想靠西藥去幫助，後尾有隻藥呢係幫助睡眠嘅，我就食兩粒囉。其實都係靠自己加埋好多嘢，咁我食埋[藥]之後就好啲囉。(組員 3, 第 1 組, 第 4 節)

仲有我睇咗啲 xxx 噴霧式嘅，呢個就係最快速啦。另外一隻呢就係中藥成份嘅，xxx 個啲幫助睡眠沖劑，開水飲就馴到囉；會試呢啲方法囉。因為市面上安眠藥要醫生紙囉，但係 xx 個啲呢，係屬於幫助睡眠，咁就要買呢啲囉，係容易馴覺嘅，第二日就唔會話食完之後就發晒呆咁囉。(組員 1, 第 2 組, 第 4 節)

b. 與人分享、尋求支持

你話點樣走出嚟？其實我有樣嘢好嘅，就係我唔開心會搵人傾...(組員 3, 第 3 組, 第 3 節)

但係每一件事都要睇開啲囉。咁最重要一樣嘢就係好在我個性格係願意 open 去講，咁所以身邊會好多人知道你係咩環境，起碼你身邊嘅朋友都會 support 你，佢哋會知道而家你係咁嘅環境。有時你唔 open 出去，其實身邊啲人唔知道你嘅生活係點，你發生事嘅時候有人幫到你。起碼有咩事情都有人同你傾兩句、可以關心你，咁令到你喺一啲黑暗嘅位，能夠突然間有光明嘅路俾你去行，唔使鑽牛角尖，亦都唔使喺黑蚊蚊嗰度跌倒。(組員 5, 第 1 組, 第 4 節)

盡量搵啲朋友係唔使預住家庭或者係單身嘅，搵佢(一位朋友)都可以。我朋友都係同太太唔啱，佢就揸的士，平時悶嘅話就搵佢吹吓水，有時食吓宵夜，呢個感覺就會舒服好多。(組員 2, 第 1 組, 第 1 節)

你有朋友講開呢啲事，一定係關係好好，咁無所不談，或者身邊有女[性]朋友有類似經歷、有共鳴嘅，[佢哋會話]有時睇開啲啦、係咁啲啦；人係需要互相嘅支持啦！(組員 5, 第 1 組, 第 4 節)

c. 接受專業輔導

後尾我頂唔順我就搵咗好多方法，自己上網搵埋情緒 GPS (針對精神健康的網絡資源)，有個社工 keep 住每個星期都打俾我跟住啲情況，等我跳出個框框...我嘅情況好轉咗好多，自己搵咗好多方法，搵咗家福會...打電話搵社工幫，如果我唔做呢啲嘢我會好淒涼！(組員 3, 第 1 組, 第 2 節)

d. 閱讀書籍和文章

外界資源不限于藥物和人物，文字及網絡資源對部份組員來說也是有用的。

即係呢一篇嘢呢令到我自己唔好再糾纏喺呢一刻嘅困擾裏邊，將我嘅目光抽離咗。呢一篇文章令到我都有少少改變，因為你唔放手呢就唔係唔放開佢哋，係自己都唔放開自己。有時真係行到呢一步好多嘢都好無奈，其實呢喺無奈裏面，即係如果我哋唔放開嘅話呢，就連自己都玩死自己，分分鐘根本你都見我唔到(自殺)。(組員 6, 第 3 組, 第 5 節)

e. 瀏覽網絡

咁上網都會，Facebook 入邊好多教人嘅一啲道理。睇吓邊啲係入心嘅啦、啱嘅嘢啦、去自學啦、點樣面對啲困境啦。而家都係發生咩事都好，手手腳腳都喺晒度（沒有自我傷害），你唔出聲人哋都唔知你發生咩事。（組員 5, 第 4 組, 第 4 節）

咁所以我亦都可以得閒搵吓 YouTube，search 一啲自己想知道嘅嘢啦，譬如阿媽走咗，我就會打咗母嘅回憶，睇返啲文章，覺得有啲出口囉。（組員 4, 第 4 組, 第 2 節）

B. 改變生活環境

a. 轉換工作

在共享親職的高度壓力下，轉換工作以減少工作壓力也是一個有效改善精神健康的方法。

可能都係四、五月我轉咗個職位，壓力冇咁大就少咗個顧慮。（組員 6, 第 3 組, 第 3 節）

C. 處理情緒的方法

a. 信仰/宗教

面對探視經驗帶來的挫敗、與配偶的衝突，採用不同的方法照顧自己的情緒是不少組員視為重要的，尋求靈性經驗、宗教哲理、倚賴神能在艱苦日子中帶來盼望。

我自己都有信仰就係有耶穌啦，最緊要係神啦！一路走來我都要俾個讚佢啦，好多個位呢自己軟弱嘅時候呢，佢都係拖住我。（組員 3, 第 3 組, 第 4 節）

只有神先可以信得過，咁我都係有好多上帝嘅幫助，每次都好困難啊！和解咗幾次唔得呀，咁我覺得冥冥中好似神都會幫助，到最後關頭都好似有啲嘢係幫緊我。（組員 2, 第 3 組, 第 4 節）

咁我自己本身就冇特別信教，但係我記得有一次開會，有個人話聖經講不要為明天憂慮...雖然我自己冇聽過，但係覺得 ok，真係諗咗今日有飯開都 ok 啦，就無謂諗到將來咁遠。（組員 3, 第 4 組, 第 4 節）

純粹睇多啲書，我而家睇緊佛學嘅嘢，就有一啲新嘅生活，等自己開心啲。好難講出嚟，真係要自己慢慢去睇吓。（組員 3, 第 4 組, 第 4 節）

有時會開啲深夜[電台]節目，會講啲佛教嘅哲理同我哋解釋，我覺得唔錯。聽完之後，聽咗一年半載，覺得有少少嘢植入咗自己心底，咁我自己就得閒聽吓...（組員 4, 第 1 組, 第 5 節）

b. 靠自己

理解到自己才是處理各樣事情的重要人物，萌生要靠自己的念頭和決心。

咁我就話我唔可以再咁樣傷害、好似傷害緊我屋企人咁。跟住我就無論點都要自己企番起身...(組員 3, 第 3 組, 第 3 節)

呢啲始終都係外人幫唔到手，自己知道啦，自己個心最緊要，肯定自己做咗嘅嘢係有做錯嘅，做盡咗啦，比自己一個 like 先啦。雖然有親戚、社工喺身邊，喺危急關頭自己真係可以冷靜落嚟都重要嘅，咁喺呢啲位最重要嘅係自己囉！(組員 3, 第 3 組, 第 4 節)

c. 學習接受現實

如果你唔放低啲嘢會好辛苦！我唔係唔愛個女，如果你好似以前咁要求，都係唔得嘍，你要接受而家嘅狀況、要面對現實、要接受事情、尋找自己...我覺得都係要走出困局。(組員 3, 第 1 組, 第 2 節)

d. 放低仇恨和堅持

咁所以如果你唔放低仇恨或者堅持，你日日同佢瞓但係點解我唔可以見一日呢？但係有啲嘢堅持係有意思，你唔見個仔你又覺得唔忿氣，如果大家都為咗個小朋友好，一個禮拜幾日都 ok，所以都係放低仇恨，放低仇恨之後件事會處理得好啲。(組員 5, 第 1 組, 第 2 節)

e. 轉移注意力

明白到困在痛苦的感覺中無助改變現實，有組員認為可透過不同方法轉移自己的注意力，包括修讀課程、做義工、出外走走、聽歌、書寫、進行熱水浴、喝熱飲和消費(買東西給自己)。

我會做一啲嘢轉移自己注意力，我覺得讀書幾有用，因為好多功課要做。而家已經讀完咗[一個課程]...同埋做義工都唔錯，我喺圖書館做過義工...(組員 4, 第 1 組, 第 4 節)

你有動力攤喺度做乜嘢呢，你就會諗返唔開心嘅困境，你只會越諗越走入牛角尖嗰邊。你有時落街呢，你個注意力可能會集中喺唔同嘅環境或者會聽一首歌，可能就會舒服啲囉。(組員 2, 第 4 組, 第 1 節)

我就好鍾意寫嘢嘅，有咩唔開心就寫出嚟囉！...喺最大嘅唔開心嘅時候，我就會沖一個好熱嘅熱水涼，接受到嗰種熱嘅痛苦，去分散自己精神各方面。我學識到飲熱嘢係可以刺激...(組員 4, 第 4 組, 第 2 節)

你平衡唔到嘍，你好沉重嘅話就要有啲嘢分吓心，就要例如消費吓，對自己好啲，買啲嘢比自己咁樣。(組員 4, 第 3 組, 第 5 節)

f. 做運動

運動其實也是一個轉移注意力的方法，也有放鬆、發洩的效果。組員提及的運動種類包括跑步、球類、游泳、踩單車等。

繼續跑步囉，我有運動開嘅，睇咗啲書話呢，如果你遇到啲負面情緒就要轉移啦，精神轉移啦。做運動嗰啲時候都係最集中精神去專注做個樣嘢，咁你就唔會諗咁多啦！（組員 5, 第 2 組, 第 4 節）

我培養番跑步啦...打下波...(組員 3, 第 1 組, 第 2 節)

我唔係每日都跑步，唔開心自己一個跑步其實係一個放鬆，亦都係一個發洩嘅方法。因為你自己一個唔使理人，或者你自己去游水囉，踩單車、跑步，自己一個人，咁樣其實係個過程裏邊會諗到好多嘢！（組員 1, 第 4 組, 第 1 節）

運動嘅好處係你運動嗰一刻好容易將你面對嘅煩惱可以放喺後面先，出完一身汗之後，身體上面嗰種疲倦，你再諗返，你都唔會再諗，你個人會放鬆少少。我踢波係咁樣，你唔可以一路踢波一路諗離婚嘢嘛，你好容易會 miss 咗嚟嘛。（組員 2, 第 4 組, 第 1 節）

g. 給自己留時間

可以給自己留時間休息、放空、發洩情緒。

人一定會唔開心，我會俾自己休息三日或者一個禮拜...工作上嗰啲嘢，有啲好簡單，[做完之後]一兩日攤屍咁樣對住天花板，咩都唔做，俾個時間自己，一次過比自己發洩晒所有嘢、跑下步、搵啲嘢逃避吓，一次過將所有嘅情緒宣洩吓！（組員 6, 第 1 組, 第 2 節）

h. 保持正面、樂觀

保持正面是指不再困於思想對方所作的事情，不讓對方繼續傷害自己；把焦點放在自己擁有的資源及相信問題總能解是保持樂觀的方法。

即係我諗佢仲傷害自己，咁我都唔好咁蠢，我仲諗啲唔好嘅嘢！我都話要 keep 住健康，仲諗呢啲嘢？你仲傷害我？我唔會俾佢攻擊嚟嘛，我唔可以咁蠢，要正面啲、要積極啲，希望要打勝呢場仗！（組員 3, 第 1 組, 第 4 節）

就像諗吓自己而家有嘅嘢先囉，咁都仲有飯食，返工收入都夠應付到，就算係俾錢太太嗰度手緊啲，但係都仲未山窮水盡；就算真係山窮水盡，法庭嗰度都可以有得傾嘅。（組員 3, 第 4 組, 第 4 節）

6.4.5 與社工合作

組員認為負責社工的態度及其撰寫的報告影響著他們是否能繼續與子女見面、能否跟他們單獨相處，他們分享到與社工合作面對過不少的困難。然而，組員運用他們獨有的智慧和技巧，去促進社工認同自己對子女的關愛、減少一些來自社工的窒礙、爭取

社工的幫助。採用的策略是積極讓社工看見自己做父親的委身、願意付出；孩子會想見父親。因為社工擁有權力，在家事法庭上可以影響判決，有組員會採取較謙和的姿態包括視社工為提供幫助的人，忍讓，有犯錯時認錯和道歉，也要檢討自己的責任。如果真的跟負責社工合作不來，有組員認為應該要求撤換社工。

A. 讓社工看見爸爸的委身、願意付出

我諗個意思係當你去見小朋友或者你同對方相處嘅時候，或者傾一啲嘢嘅時候，有陣時對方一定唔肯讓步...你去見個細路仔嗰陣時，你唔好搶埋一份，佢傻你跟住佢傻，佢顛你跟住佢顛，你就一擔擔。佢(社工)感受到你願意付出、願意放棄一啲嘢，你係令到對方知道你願意為個細路仔放棄一啲嘢。其實最重要你唔好理對方係點，其實社工同法官都唔會理兩個大人，佢哋都係以細路仔為出發點。你願意有啲嘢放低，咁社工都會睇到，佢一定會睇到...(組員 5, 第 1 組, 第 4 節)

你要表現到俾佢睇其實你都好重視小朋友，你可能話有咩方法會同佢(小朋友)做啊，你要[表達]理解佢多啲。(組員 2, 第 1 組, 第 4 節)

B. 讓社工看到子女想見父親

盡量比姑娘睇到個小朋友好想同你一齊玩，所以第一次[探視]我 plan 咗好多嘢，我自己帶咗好多嘢，我知道佢地鍾意玩啲咩我就帶過去。玩咗兩、三次之後，嗰時媽媽點都唔比我帶出街，姑娘就同佢講，我哋都要睇吓爸爸帶佢出街係點樣情況，帶吓帶吓就帶咗出去。(組員 6, 第 1 組, 第 4 節)

C. 視社工為提供幫助的人

其實你好想見小朋友，好似用咗好多方法但係社工都有做到...你都要好似同啲客傾嘢咁樣，你要當佢係一個幫你手去聯繫探視。(組員 2, 第 1 組, 第 4 節)

a. 忍讓

我就係蝕底少少，有時忍下。你投訴佢，佢已經係家事法庭最大個，所以我就唔好得罪佢啦！...其實呢，我地依加做爸爸，叫做係有求於人。你搞到人咁唔順氣嘅話，人哋會覺得你點？好似頂心杉咁囉！(組員 6, 第 1 組, 第 4 節)

b. 如犯錯會認錯、道歉

我做錯嘢會認嘅，我做錯都會同社工道歉。我發脾氣鬧過社工講咗粗口，咁跟住我都同社工講對唔住，希望你原諒我。(組員 5, 第 1 組, 第 4 節)

c. 檢討自己

...每個社工都係獨立，你自己要檢討自己，你唔好將每一樣嘢都推俾人。(組員 5, 第 1 組, 第 4 節)

d. 如不合適，要求換社工

...如果你同個社工溝通唔到或者你覺得唔滿意嘅，你繼續同佢相處落去都係唔開心，咁你真係索性換咗個社工...如果有啲位佢幫唔到你嘅，如果真係溝通唔到呢，盡快解決咗溝通問題，一係你接受佢、一係佢接受你，如果真係唔得咪換咗佢囉...換到有機會會係對成件事有幫助。(組員 5, 第 1 組, 第 4 節)

6.4.6 協助子女適應父母共享親職

組員非常關注離異對子女造成的影響。有組員分享到自己在爭取探視的過程中會與前配偶起衝突，這會對子女的情緒造成影響。關於如何協助子女適應父母共享親職，組員認為最重要是向子女解釋父母離婚不是他們的責任；不在子女面前說前配偶的壞話；不在子女面前爭吵；放下既定的父親角色，做子女的朋友。

A. 向子女解釋父母離婚不是他們的責任

向子女解釋父母離婚不是他們的責任，這點非常重要，更要讓子女知道即使父母離婚，他們仍是爸媽最愛的。

...大人之間嘅說話唔關你事，最重要係俾個訊息佢係唔關你事...大人嘅嘢大人處理，同小朋友就解釋返係大人出咗問題，呢個已經足夠；佢知道係大人嘅問題，唔係佢嘅問題。(組員 5, 第 1 組, 第 5 節)

我都係咁樣同佢講，無論如何都係自己大人嘅嘢啦，但係我可以肯定嘅係爸爸媽媽都一定係非常愛你，將你永遠都擺喺首位，所以你永遠都淨係做一個快樂嘅小朋友就得啦，跟住佢攞住我呀幾開心！(組員 6, 第 1 組, 第 5 節)

B. 不說前配偶的壞話

不在孩子面前說前配偶的壞話是不想破壞小孩子心中對爸媽的印象，讓小孩子保留與爸媽相處時的最美好回憶。

咁至於你哋兩個大人嘅話，就盡量都唔好喺小朋友面前講對方的不是，因為講完副作用會多過正面，講邊方面都唔好。(組員 5, 第 1 組, 第 5 節)

我覺得個原則係點都好，點都唔會喺小朋友面前破壞爸爸媽媽嘅印象。佢最好嘅回憶就係爸爸媽媽一齊生活嘅時光啦，唔好破壞小朋友心目中[父母嘅形象]，我亦都避免講一啲晦氣嘅說話...(組員 6, 第 1 組, 第 5 節)

C. 不在子女面前爭吵

父母在子女面前爭吵會對他們造成傷害；因此，有非同住爸爸堅持避免與前配偶「鬧交」，寧願自己讓步。

因為小朋友見到父母鬧交係好多影響，我永遠都唔會喺佢面前同媽咪嘈...大人喺度爭拗，都唔希望有乜嘢令到佢(子女)有更加多嘅損傷，寧願自己犧牲、認錯、讓步，都去做，希望唔好令到頭家更加受傷。(組員 3, 第 3 組, 第 4 節)

我真係每次見到媽媽都挑戰自己嘅 EQ，但係我真係唔想小朋友又見到爸爸媽媽鬧交...(組員 5, 第 1 組, 第 2 節)

小朋友唔想見到爸爸媽媽嘅爭吵、對立，所以我有時係好無奈啦，盡量唔會喺太太面前講一啲針對性嘅說話，令到小朋友難受。(組員 5, 第 4 組, 第 5 節)

D. 放下既定的父親角色

因為非同住，與孩子見面的時間相對較少，有爸爸重新檢視自己作為父親的角色，認為可以放下既定的身份，成為孩子的朋友、可以跟他們交心。

...我相信關係係第一位嘅，維持到關係就最好啦。唔一定要做我覺得要做嘅角色囉。放下就係唔一定要做我要做嘅角色...或者放下做爸爸嘅身份囉。我成日都咁諗嘍，做朋友咁嘛。以前未離婚嗰陣時，男又好女又好，如果喺屋企成日對住小朋友，你一定會督促佢，做功課又好，乜都好，多多少少都有嘍啦，關係會有衝突，依家搬開咗住咁嘛，見少咗就衝突少啲啦，又可以做朋友咁啦，交心啲啦。督促啲就阿媽督促囉，阿爸出嚟玩咋嘛，我見你嘅時間都好少，我點樣督促你呢？(組員 3, 第 2 組, 第 3 節)

小結

在共享親職的過程中，非同住父親碰到的困難很多，但他們並不是處於被動，而是因應司法制度和落實共享親職所需發展了不同的知識、技巧和能力。他們的智慧大致上應用於五個範疇：司法過程、與子女維繫關係、改善自己的精神健康、與社工合作及協助子女適應父母共享親職。

在處理司法過程方面，非同住離異父親在痛苦的經驗中得到智慧，包括要找能捍衛自己利益的律師、在衡量形勢下選擇不打官司及在司法過程中保持理性。

父親提及與子女維繫關係方面的智慧特別多，大致上可以分為四類：製造跟孩子見面的機會、裝備自己作為父親的能力、積極經營父親的形象及運用各種親子知識與技巧。製造見面機會的方法包括善用社福機構/學校的資源、尋找前配偶不在子女身旁時的溝通機會。裝備自己扮演父親角色的方法包括閱讀和瀏覽有關親子溝通的資料，學習如何照顧小朋友。有父親在有限的相處時間內，積極建立父親正面的形象，包括以身作則、訓練自己成為有吸引力和能力的父親形象，也要避免在子女心目中留下負面印象。非同住離異父親運用的親子知識與技巧非常多，採用的策略包括貼近子女年齡的喜好以投其所好、耐性地培養關係、給予孩子正面鼓勵和支持、認同和尊重子女的想法、自然相處及直接表達愛。要在有限的見面時間內製造有質素的相處時刻，會聆聽、觀

察和溝通，也要調整與子女傾談的期望，有犯錯時要向子女道歉和有需要時，跟子女一起訂立合適的規矩。為了增加子女跟爸爸見面的意慾，父親會準備符合見面環境的玩具、送禮物、預告下次活動以製造期待感、與子女的朋友建立關係、與前配偶停止衝突及準備好家居來歡迎子女回家。

由於同住母親掌握了管養權，不少非同住父親明白到要能成功做到探視，必須與前配偶保持良好關係；處理與前配偶的衝突可以增加探視的機會。為了減少矛盾、加強溝通的有效性，非同住爸爸採用了不同的方法，包括調節溝通模式(找中間人、減少溝通、積極溝通、提供見子女的證據)；積極學習溝通(參加處理家暴或共享親職課程)；採取截然不同的視覺和態度，就是代入前配偶的處境、放下仇恨、選擇遷就和不要爭、自我調整(放下有關探視次數及時間的既定原則和堅持、放棄男性掌控一切的尊嚴)。

非同住離異父親在爭取探視過程中面對很大壓力，他們積極改善自己的精神健康，包括運用外界資源(尋求醫療/藥物幫助、與人分享、接受專業輔導、閱讀書籍和文章及瀏覽網絡)；改善工作環境以減少壓力；採取不同的方法處理情緒，包括尋求靈性經驗和宗教哲理、靠自己、學習接受現實、放低仇恨和堅持、轉移注意力、做運動、給自己留時間、保持正面和樂觀。

由於社會福利署福利官和離異家庭服務的社工對探視安排的法庭判令及探視的執行有重要的影響，非同住父親會運用他們的智慧和技巧以促進與社工的合作，爭取社工的支持和幫助。他們的智慧是要讓社工看見自己做父親的委身、願意付出及孩子渴望見到父親。要視社工為提供協助的人，要忍讓，如犯錯要認錯和道歉，要檢討自己的責任；如仍然覺得社工不合適，可考慮要求轉換。

非同住離異父親明白到父母離婚及共享親職的安排會對子女構成壓力；要減少對子女的影響，組員們在經驗中整理出四個方法，包括向子女解釋父母離婚不是他們的責任、不在子女面前說前配偶的壞話、在子女面前不與前配偶爭吵及放下既定的父親角色，與孩子成為朋友，跟他們交心。

這些非同住離異父親整理的知識、技巧和智慧非常豐富，反映他們並不是被動地接受共享親職的種種困難，而是積極地尋求解決問題的方法；他們的意圖都是希望能繼續扮演父親的角色，與子女建立及保持長遠的親密關係。家事法庭、前配偶、社工都是他們爭取共享親職及探視機會的持份者，擁有權力和影響力，在爭取增加探視機會的大前提下，非同住爸爸理性地認清及接受所處的環境，積極運用各種方法，包括調整爸爸身份的概念和實踐，以獲取更多跟子女相處的時間。

6.5 支撐非同住父親的信念和期盼

在離異後爭取更多與子女見面的機會，在過程中，組員面對著不少挑戰和困難，但他們都同時一直運用不同的智慧和技巧去堅持繼續做爸爸。組員們一直堅持、不放棄，背後有很多支撐著他們的信念和盼望。

6.5.1 信念

信念方面，非同住離異父親抱着要珍惜與子女相處的時間、做父親就要承擔責任、父母雙方對子女同樣重要、要陪伴和支持子女成長、要愛子女、更好地培養子女、對與子女關係懷有信心、不放棄與子女維持親密關係、與孩子見面時要開心。

A. 珍惜與子女的相處時間

由於父親與子女相處的時間實在非常短暫，如果有機會見面，父親們都會放下所有事情，專心與子女開心相處，因為父親並不能確定下次有見面的機會；而且子女長大了，父母便更加不能掌控他們。

有得見嘅一個鐘，我真係要好珍惜個個鐘，真係好珍惜...做啲大家開懷啲嘅嘢啦，唔好問佢一啲細節嘢啦！(組員 6, 第 3 組, 第 5 節)

當你哋兩個分開咗嗰陣時，你喺出面做嘢點都好，你點樣都會放低啲嘢，你寧願見個小朋友或者接個小朋友，總之關於小朋友嘅嘢，你就會即刻放低嘢唔做。(組員 4, 第 1 組, 第 4 節)

依家非同住其實係好珍惜每一個機會同時間，點講啦，叫做義無反顧，即係佢想要啲咩，我都會俾佢或者俾佢玩。以前同住反而唔會咁，反而覺得好劫。(組員 2, 第 1 組, 第 4 節)

如果呢一刻你都仲有機會同小朋友接觸嘅時候，你就要珍惜同小朋友嘅時間啦到佢大個咗，你想同佢一齊，已經唔係到你控制。(組員 5, 第 1 組, 第 4 節)

都係珍惜囉呢啲機會囉！坦白講，今個禮拜可能你同小朋友相處得好開心，下個禮拜可能某啲原因要令到你哋冇得見面，咁呢樣嘢都係控制唔到...咁唯有都係把握現在，未來就未必可以做到嘅，喺呢個情況。(組員 3, 第 3 組, 第 6 節)

B. 做父親就要承擔責任

作為男性，有組員提出「男人都會承擔責任」，強調要付贍養費；做個對小孩子好的爸爸、陪伴小朋友，最好的給他們。因為「是我的孩子」(係我個仔)，父親便不會逃避責任。

即係我哋都要睇返我哋做父親嘅責任。你哋可以唔做，阿媽可以唔做，咁你過唔過到自己嘅關呢？自己要盡咗自己力，做啲嘅嘢，要做出嚟！...我哋有信念，我哋係「男人都會承擔責任」，我哋唔會見唔到唔俾錢。我唔俾錢好容易嚟咋，法庭咪開庭囉，開幾個月，咁咪唔好見佢囉...真係責任嚟㗎，就算[對方]做得幾錯都好。(組員 6, 第 1 組, 第 2 節)

我哋嘅理念就係希望可以對啲小朋友好啲，做到爸爸嘅責任...(組員 2, 第 3 組, 第 2 節)

我覺得我嘅細路仔就係我嘅細路仔，我要承擔，我唔係為咗爭而爭。(組員 6, 第 1 組, 第 6 節)

...我係小朋友嘅爸爸，我好想陪伴小朋友，做乜嘢都好，都係一個過程嚟㗎囉。咁我都同小朋友講爸爸係唔會離開你，幾困難都唔會離開你。因為我而家經濟唔係咁好，爸爸唔食，有時你要食乜嘢，爸爸都會去買，二話不說都會去買，希望你會好好珍惜啦！(組員 5, 第 4 組, 第 6 節)

我認定嗰樣嘢呢，我覺得嗰個係我個仔嚟㗎嘛，冇理由我唔理佢㗎嘛！(組員 1, 第 2 組, 第 1 節)

C. 父母雙方對子女同樣重要

共享親職的理念是父母離婚後，孩子仍有父親和母親的照顧，有組員特別提到父母雙方對子女同樣重要。

其實爸爸同媽媽喺一個小朋友[角度]咁去睇，係兩種唔同嘅愛，但係都係重要囉，兩邊冇咗都唔可以。你有媽媽，係有咗啲母性嘅 **development**，但係同樣有咗爸爸，你作為一個男性嘅發展亦都會有影響，呢兩樣嘢係要有一個平衡㗎！對小朋友，其實兩個都重要，冇話邊一個重要啲。(組員 6, 第 1 組, 第 6 節)

D. 要陪伴及支持小朋友成長

自己湊住個仔雖然辛苦少少，但係睇住佢叫做好似長大啦。佢而家讀小學啦，就要幫佢安排好多嘢啦。唔知點解佢而家幼稚園就好多功課做，咁所以都幾享受呢段時間，陪伴佢成長。(組員 1, 第 4 組, 第 1 節)

因為喺佢成長嘅過程中，我好想陪佢，所以唔想錯過咗呢個階段，希望搵得幾多就幾多啦。(組員 1, 第 2 組, 第 5 節)

我希望小朋友成長裏面都仲有個爸爸喺度支持佢啦，有咩事我都可以去支持佢、陪伴佢囉。因為我同佢媽咪分開，唔代表我同小朋友分開...(組員 1, 第 3 組, 第 5 節)

E. 要愛子女

因為你愛佢嘞，唔係你唔乖就唔愛，你永遠都會 **care** 佢㗎嘛，呢啲嘢你改變唔到。就算佢話有媽媽唔需要你，你個心依然愛佢。所以冇得控制呢啲，你冇得控制唔愛佢嘞！(組員 5, 第 4 組, 第 4 節)

個小朋友，我都係希望會愛佢，我都好堅持愛佢...任何嘢都係㗎，你唔需要有回報啦...我根本唔需要，你(小朋友)知唔知我都係做緊一啲我對你好、愛你嘅嘢？！(組員 3, 第 2 組, 第 6 節)

由佢出世嗰一剎那，佢病或者佢讀書，嗰種愛你係唔可以阻礙。如果我唔係有個小朋友，咁我一早做咗嗰啲嘢啦，但係就係因為我真係有個小朋友！（組員 6, 第 1 組, 第 4 節）

F. 要更好地培育子女

我補充一樣嘢，就係點解我會咁堅持呢？其實我好大部份嘅理由呢，我係睇到啲細路仔跟住佢(前配偶)冇將來，因為我覺得我會好過佢，無論教育、金錢、供書教學，點樣處理個仔嘅人生。[支持]我個仔嘅成長，我全部都可以做到，但係佢唔可以做到，譬如我個仔可以讀大學，跟我做生意又好、乜都好！但係人哋(前配偶)唔得咁嘛，我依家個大仔冇機會讀大學喇，我覺得九成九...唔覺得佢會有咩出路，咁我一直都喺度糾結緊呢樣嘢！（組員 5, 第 1 組, 第 6 節）

咁我深信一樣嘢就係話，我覺得我捉佢返嚟，難聽啲係講捉佢返嚟啦，我希望真係幫到佢。喺佢媽咪度，佢學習成績真係好差，因為我自大啲講，媽咪學歷係好低嘅，讀書上係唔會比到啲乜嘢方向佢。我唔想個仔第日大個之後後悔，我都唔想我後悔！（組員 1, 第 2 組, 第 1 節）

G. 對與子女的關係要有信心

因為我都聽過好多訊息呢，小朋友慢慢[長]大呢，都會諗返起[同]爸爸[一齊]嘅時間。都有機會嘅，唔使咁灰心，都有個期望...(組員 4, 第 3 組, 第 4 節)

我有咩自信係覺得佢會返嚟呢？我都唔知點樣嘅其實，我同佢關係好好，佢同佢媽咪關係唔好，佢有好多唔開心嘅嘢都會同我講，但係佢唔會同佢媽咪講。（組員 3, 第 3 組, 第 4 節）

我好相信一樣嘢，我哋都有休息時間，休息時間咪陪住小朋友囉。我淨係知道我真係會拎個心，當然你哋(其他組員)都會啦。總言之，我會好強調，我點樣做，個小朋友會睇到，唔會睇唔到㗎，我唔相信囉！（組員 3, 第 2 組, 第 2 節）

H. 不放棄與子女維持緊密關係

即係好似我而家，我嘅小朋友同我玩得好開心，令到我感覺到愛，我會堅持！...仔女真係有個唔斷得嘅關係，[夫妻]感情唔得可以唔要...(組員 5, 第 1 組, 第 2 節)

父母子女冇得揀，隔離嗰位(妻子)冇得揀。其實小朋友將來都可以唔認你阿嗎，我唔同意，我唔同意咁輕易放棄一段關係。（組員 3, 第 1 組, 第 2 節）

我諗到啲關於動物，好似啲動物出世，爸爸媽媽就保護小朋友，係有啲本能。（組員 4, 第 1 組, 第 2 節）

1. 與子女見面時要開心

我希望喺咁渺小嘅時間裏邊盡量帶俾佢歡樂，從中有一句半句講咗入唔入腦都算，我自己就會咁。至少呢個旅程帶俾佢開心，冇理由一出嚟就係咁說教，小朋友覺得見親面都講呢啲，佢都唔會盡情去玩。(組員 5, 第 4 組, 第 2 節)

咁所以我而家自己嘅諗法都係，可以見嘅時候就盡量開心啲囉，就唔係諗將來會點囉。我唔諗咁多，有啲改變唔到嘅嘢，唯有自己先唔好諗到咁大件事囉，自己做咗自己都開心嘅事，想見佢都開心就係咁...兩個禮拜先見到一次，當然會容易啲有咁親密或者生疏，咁不過唔好諗咁多囉，大家都知道遲早會生外(陌生)，咁唯有而家見到開心就算囉！(組員 3, 第 4 組, 第 6 節)

6.5.2 期盼

爸爸們對子女成長及親子關係很有期盼，希望子女開心及健康、子女保留對爸爸的美好回憶及將來會記得父親的愛。

A. 想子女開心、健康

其實如果我可以講嘅話，我聽日會同個律師講、同個法官講，其實我要[為子女]爭取心理輔導，唔係因為我要證明啲乜嘢，其實我係想囡囡唔好因為呢啲嘢，而有心理嘅問題出現...(組員 5, 第 3 組, 第 5 節)

咁我希望佢明白爸爸付出嘅，[爸爸]希望唔會離開你。到你大個嘅時候有你自己嘅發展，我希望佢有個好嘅遭遇、好嘅環境、開開心心、健康，就係我最滿足嘅啦！(組員 5, 第 4 組, 第 5 節)

B. 子女保留對爸爸的美好回憶

我都睇過一本書話你同小朋友最開心嘅時候嘅嘢啦，你將所有嘢保持嚟最佳嘅狀態嘅時候，就令佢會諗起。分開咗唔緊要，但係令到佢喺個心裏面可以隨時都回憶到，可以同爸爸有開心過嘅關係同時光。(組員 5, 第 3 組, 第 4 節)

我覺得點都好，有得見係好過冇得見嘅，盡量做好嘅一面俾仔女睇。(組員 3, 第 3 組, 第 4 節)

我走硬啲啦，我走先我希望佢都有記憶，知道爸爸有陪過我快樂嘅時光。如果淨係喺度鬧阿媽，咁佢嘅快樂都少咗。冇辦法，我哋都想多啲時間、有質量，咁冇量嘅時候就真係要重質！(組員 2, 第 3 組, 第 4 節)

我唔想[小朋友]一諗起我，就係即刻聯想到爸爸好惡，或者爸爸係壞人。咁所以就盡量做好啲囉，控制住自己嘅脾氣同情緒。(組員 1, 第 4 組, 第 4 節)

C. 將來子女記得父親的愛

你(其他組員)都唔好放棄自己，呢個世界好多嘢你唔知發生咩事，可能當佢大個咗佢有一啲時間令到佢記得爸爸，因為你付出咗咁多呢。你愛佢嘅話，我相信佢一定會記得，只不過依家喺呢個時間底下，佢俾人影響或者將啲你好嘅嘢收埋喺個腦後面，放大你啲唔好嘅嘢，但當佢大個咗、明白咗嘅話，一定會，係咪先？咁所以你唔使失望，因為你已經做好咗你要做嘅嘢！(組員 5, 第 1 組, 第 4 節)

6.5.3 組員可能會選擇不再堅持的原因

基於相同的信念、原則，非同住父親認為在某些情況下，會考慮放棄爭取及進行探視。考慮因素也是以兒童的福祉為優先，就是父親爭取探視權會對子女帶來傷害、造成負面影響。如果子女不想跟爸爸見面，父親也會放棄再堅持下去。

A. 爭取探視對子女帶來傷害

組員是為了對子女好而爭取探視權的，但若在爭取過程中與前配偶的矛盾可能會為子女帶來傷害，這會使部份組員感到很矛盾，會考慮不再堅持探視。

有時我都好痛苦就係呢個位，我變相好似係做咗啲嘢令到阿女好辛苦，但係我唔爭取我又覺得明明唔係我做錯嘢...我嘅困局就係有時我都好掙扎，係我不斷爭取令到阿女受苦？(組員 5, 第 3 組, 第 3 節)

有時我都好矛盾，我為咗個女話要繼續爭取，但係爭佢好似令到自己喺個位置好困擾，每日都為呢啲嘢好煩，又要防止佢(前配偶)唔知做咗乜嘢[傷害個女]；呢個真係好折磨！(組員 3, 第 3 組, 第 3 節)

B. 子女覺得不開心

類似的擔心是堅持探視會使小朋友不開心；若是這樣，父親便會考慮放棄。

我感覺到個仔每個星期都想見我，我感覺到，但係去到有一日如果我嘅堅持令到我嘅小朋友唔開心，如果我令到佢痛苦，如果有呢一刻，我係咪真係會放棄？如果佢開始真係怕咗你，我覺得呢個唔係我想要嘅結果。如果我感覺到呢個情況，我應該會放棄，唔係我唔愛佢咁啊！(組員 6, 第 1 組, 第 2 節)

C. 子女放棄你

被子女放棄是另一種傷痛的經驗，如果是子女拒絕見面，那父親便應該放棄了。

小朋友冇得逼㗎！佢唔見你，你真係吹佢唔脹。去到中學，你搵警察拉佢，佢話唔見你，你真係攞嚟搞，你冇得迫㗎...如果佢(兒子)真係放棄你，都有辦法。其實冇計，你要明白一樣嘢，就係你唔可以控制人，但係你可以做好你自己；而當你做好晒所有嘢嘅時候，連我呢個仔都唔要見我或者放棄我嘅話呢，咁我只可以同自己講放棄！(組員 5, 第 1 組, 第 2 節)

D. 等待未來的機會

放棄本身並不一定是一件不好的事，只是在等待一個未來孩子會記起爸爸的機會。

有時放棄都唔係一件唔好嘅嘢，如果個小朋友係愛你，你鍾意、愛佢嘅話，到有一日佢有啲人生經歷嘅時候，始終會諗番起佢爸爸。(組員 5, 第 1 組, 第 2 節)

小結

非同住離異父親一直堅持不放棄進行探視，背後有很多支撐着他們的信念和盼望。非同住父親的信念是要珍惜與子女相處的時間，即使是非常短暫，父親也要放下所有事情，專心與子女相處；做父親要承擔責任，責任包括支付贍養費、陪伴小朋友成長、把最好的給予他們；因為他們「是我的孩子」(係我個仔)，父親便不應逃避責任。非同住爸爸也抱着「父母雙方對子女同樣重要」、「父親要陪伴及支持小朋友成長」、「要愛子女」及「要更好地培育子女」等信念。他們認為只要子女感受到父親對他們的愛，長大後會記起父親；他們不會放棄與子女維持緊密關係、與子女見面時必定要開心。爸爸對子女的成長及親子關係有所期盼，包括希望子女開心及健康、子女能保留對爸爸的美好回憶及將來會記得父親的愛。

即使非同住父親不會輕易放棄爭取探視的機會，但有組員表示在某些情況下也會考慮放棄。考慮的因素也是以子女的福利為優先，就是如果父親爭取探視權會對子女帶來傷害或使子女不開心。如果是子女拒絕跟父親見面，父親便應考慮放棄爭取探視權或進行探視。有父親認為放棄本身並不是壞事，只是不想因探視傷害了子女；放棄是在等待未來孩子會記得爸爸的一個機會。

6.6 支持非同住離異父親的人物

在組員的故事裡，發現他們縱使面對很多困難和挑戰，仍然有不同的人物支持著他們，知道並認同他們的努力、協助他們面對困難、陪伴他們等。除了小組的組員外，還包括家人、教友、社工和朋友。

6.6.1 家人

支持非同住爸爸的親人包括父母。

我呢世人最幸福就係仲有我阿媽啦，我阿媽比我一直有支持。(組員 2, 第 3 組, 第 1 節)

佢(父母)會話知你好錫啲細路啦。有陣時都會話叫你啱吓啦，放鬆啲啦！(組員 3, 第 2 組, 第 6 節)

6.6.2 教友

教會的牧師、神職人員會為組員提供輔導，也會鼓勵多祈禱。

因為好彩我教會有個弟兄，佢做牧師，佢喺我最低落嘅時候不停扶住我啦！(組員 2, 第 3 組, 第 1 節)

神職人員講返一啲嘢、過嚟輔導我...(組員 6, 第 3 組, 第 1 節)

仲有教會嘅師兄，因為我每個禮拜日都會同佢地去做嘢(做義工)，咁每次都會同佢哋傾而家嘅情況。佢叫我多啲祈禱...同天父傾偈，睇吓天父會同你傾啲乜嘢...其實我同佢(教會師兄)簡單講咗一吓，跟住佢講咗啲正面嘅嘢，我就冇再諗啲唔開心嘅嘢。(組員 4, 第 1 組, 第 5 節)

6.6.3 社工

有社工在下班後仍然接聽組員的電話；也有組員得到醫務社工和家庭服務的社工提供支持。

咁佢就係好有熱誠嘅人嚟嘅，男人嚟嘅。我琴日打電話俾佢都係私人時間，佢話放咗工嚟喇，佢都肯聽我講嘢，咁佢都真係幾好人嘅。我都煩咗佢幾個月，佢都係每個禮拜都同我食餐飯咁樣...(組員 1, 第 3 組, 第 4 節)

社工我都有幾個，一個黃生啦，一個醫院嗰個社工。其實醫院嗰個我都有需要見，但係佢都好好人，佢係真係喺你覆診嗰陣時見你。(組員 6, 第 3 組, 第 4 節)

我覺得係 X 姑娘(家庭服務社工)支持我！(組員 4, 第 1 組, 第 4 節)

6.6.4 朋友

非同住父親會有相熟朋友聆聽、協助分析事情，提供正面角度及給予鼓勵。

我朋友都知道嘅，我都會挑選一兩個朋友同佢哋講嘅，因為我媽咪都唔喺度(去世)啦，爸爸都唔喺度啦，我細佬都知知咗啦，但係我唔會下下都同佢講。但係當你好想同人傾嘅時候，有人幫你一把，到最後都係要靠自己，有人紓緩吓就係咁囉。(組員 1, 第 3 組, 第 4 節)

我反而有個好熟嘅朋友知道，最近傾電話，佢話我成日呢埋(收藏自己)。佢有個女嘍，大約一歲，同我個女都差唔多年齡，所以佢都明，其實佢自己都有啲同老婆嘈交...佢會分析件事...聽完或者講完之後都會舒服啲...可能佢都係爸爸，可能佢都知道子女對我哋係重要嘅，所以佢都好明白做爸爸嘅感受。(組員 2, 第 1 組, 第 5 節)

[朋友]唔會令到我諗埋一邊，好多負面嘅嘢，都會令到我諗返正面嘅嘢。(組員 4, 第 1 組, 第 5 節)

佢哋會不停咁鼓勵你，有一啲人會見到你處於狀態唔好嘅時候，見到你爭取咗咁耐都徒勞無功，咁佢哋都會叫你放棄。好多時有啲會叫你早啲放棄，你咁鍾意細路仔，不如將個感情放喺第二個異性朋友身上，你生多個好過而家咁辛苦，係咪先？有好多種唔同嘅安慰去幫你...(組員 5, 第 1 組, 第 4 節)

有組員重遇一位中學老師，因她也曾經歷離婚，明白他的感受，能紓緩他的情緒。

中學嘅老師，當年嘅班主任...我上年 9 月出問題，11 月遇到佢，原來佢真係離咗婚。佢再婚，佢前兩年都再婚。11 月嘅前期我情緒好差，佢明白，佢都經歷過婚姻問題，佢當年都好辛苦，都好需要人 support。咁佢就 support 我，咁佢呢幾個月每個星期都同我傾電話、每次都傾幾個鐘，傾吓啲情況啦，傾吓同太太嘅關係。開頭仲用女性嘅角度幫我諗太太嘅感受，當中嘅問題，同埋分享自己都經歷過啲問題...佢紓緩我情緒好好，佢讀過心理學，佢知道我嗰陣時好受傷害，我頂唔順，佢就真係 keep 住搵我...(組員 3, 第 1 組, 第 5 節)

6.6.5 同路人(小組成員)

參加了小組後，組員認識了新朋友，他們都能把其他組員分享的內容和得到的啟發娓娓道來，反映組員成為了非同住爸爸的重要的支持者。

佢(另一組員)離婚同我都差唔多，佢有兩個仔，我有兩個女，我都會問吓佢離婚對子女嘅問題、佢嘅經歷、佢嘅睇法，有冇啲情緒問題要注意……真係過來人，佢會講到一啲真係經歷過嘅人嘅分享。(組員 3, 第 1 組, 第 5 節)

同埋我想同 X(另一組員)講啦，我好明白你都好無奈嘅，個小朋友嘅反應，但係我亦都相信時間耐咗，因為佢哋會慢慢成熟，佢哋都會知道你嘅目的係啲乜嘢，所以佢總會有一日知道，喺而家呢一刻唔好放棄。(組員 5, 第 4 組, 第 5 節)

學阿 X(另一組員)話齋呢，我最有共鳴嘅尤其係你瞓唔着嘅時候，你一定會胡思亂想，一定冇人幫到你，係好辛苦㗎！我都想講，加油啊大家，要捱過、要跳出呢個框框、要自己識得控制自己嘅情緒、要同人傾...(組員 5, 第 4 組, 第 5 節)

6.6.6 子女

對一位父親組員來說，得到小朋友明白自己的愛，是一個很大的支持。

如果佢(小朋友)知道呢，我覺得佢會明白嘅。有時我同佢相處都係咁講，知唔知爹咁好錫你㗎，佢話佢知啊。我話你係爹咁嘅寶貝㗎嘛，咁佢會攬住我！(組員 3, 第 3 組, 第 4 節)

小結

非同住爸爸在共享親職的過程中面對很大的困難和挑戰，研究發現他們能得到其他人的支持，包括家人、教會的牧師及神職人員、社工、朋友或中學老師。這些支持對非同住爸爸非常重要，因為他們的明白、扶持、聆聽和意見使爸爸們能放鬆、舒緩情緒、減少負面的想法。在支持的人物中，敘事治療小組的成員成為了非同住爸爸的重要支持者，因為同路人相似的經歷，會明白彼此的需要。有一位爸爸提到從子女處得到很大的支持，原因是小朋友明白自己的愛。

6.7 社會制度對離異父親不利

組員經歷離異及與前配偶的矛盾所帶來的種種問題，都發生在香港的制度和背景中；組員指出具影響力的宏觀因素包括司法制度及欠缺相關的男士支援服務。

6.7.1 司法制度對離婚爸爸不公平

組員認為離婚法例及法庭的處理並不能保障男士的利益，偏向視女性為受害者及判子女與母親同住。他們質疑法庭程序的公平性，認為前配偶會透過影響小朋友的意願，使福利官作出對她們有利的建議。

香港嘅法律根本上係保障婦孺，婦孺就係受害者，我覺得一啲都保障唔到我哋囉！(組員 2, 第 3 組, 第 1 節)

共同撫養真係咁人嘍，合咩作嘢，你合作到就唔使搞呢啲共同撫養啦。(組員 6, 第 3 組, 第 1 節)

但係個法律係幫唔到我哋，嗰啲官司嗰啲程序係好有問題...佢喺個法官面前就描述到我係一個好差嘅人。佢不停向小朋友洗腦，個福利官佢聽晒，最尾仲要喺個文件度寫埋落去，真係不公平！(組員 3, 第 3 組, 第 1 節)

首先離婚案件[撫養權]都係批比女方，最尾都會睇小朋友嘅[意願]。佢會睇你嘅財政狀況，而家呢個狀況我好蝕底...(組員 3, 第 4 組, 第 6 節)

但係我覺得男方成日都好似囚犯咁，不過正常嘅，姑娘都係基本上要保護婦孺先。(組員 2, 第 2 組, 第 2 節)

6.7.2 欠缺相關離異父親支援服務

香港傳統家庭服務一直以來的主要服務對象以女性為主，雖然當中並不存在對男性的歧視，但無可否認，主力為男士提供的服務並不多。非同住離異父親在離婚後共享親職方面碰到很大困難和承受很大壓力，尋求協助時發現香港欠缺相關的男士支援服務，使他們感到無助。

咁對我哋男士嚟講呢，好耐以前我都話我走去石硤尾嗰個唔知咩婦女團體嗰度求助，原來香港係有[男士服務]嘅，咁[幸好]我今次認識咗你哋。其實喺問題開始醞釀發生嘅時間呢，就應該有咁嘅資料啦。好似針唔拮到肉就唔知痛，嗰段時間有[搵男士服務]，但係都察覺唔到，可能嗰個宣傳或者係其他嘢...(組員 6, 第 3 組, 第 6 節)

我知有問題，但係都唔知[去]邊度可以求助。(組員 3, 第 3 組, 第 6 節)

一得閒呢，我都去啲社區中心睇吓有冇啲乜嘢啱爸爸，但係睇來睇去呢，有時有嘅，咁睇嚟有咩用呢？都有時間，佢收工我又收工，你禮拜六日有冇呢？好少囉，咁點樣搞呢？自己喺度望住個月光或者天台躑居居囉。但係次次搵單親媽媽

啲啲[服務]呢都係成條龍，龍尾都見唔到咁多。啲服務俾媽咪啲啲真係多到，爸爸啲啲真係大海撈針，都有嘅，但係我哋要開飯，停手點樣參加？停手屋企點樣處理？(組員 6, 第 4 組, 第 2 節)

小結

申請離婚的案件在香港是由家事法庭處理的，過程中牽涉人物甚多，包括法官、律師、社工(福利官)及社福機構家庭服務/離異家庭服務的社工。除了離婚時的法庭判決外，離異夫婦也會因著撫養權、探視安排、贍養費等事宜要求法庭重新審理。非同住離異父親對香港的家事法庭的程序、公平性提出質疑，認為在現時的法庭程序中，前配偶可以透過影響子女的意願及福利官的建議獲取撫養權；專業人士傾向視婦女為受害者、保護婦孺，絕大多數個案是把子女的管養權判予母親，對離異父親不公平。非同住離異父親在離婚後共享親職方面碰到很大困難和壓力，尋求協助時發現香港欠缺相關的男士支援服務。社會上缺乏離異爸爸支援服務是對他們不公平的另一個例子，有組員努力在社區內尋找男士、離婚爸爸的支援服務，發現完全沒有，但提供予單親媽媽的服務卻非常多；即使有活動是男士可以參加的，但因為都是在日間進行，大部份非同住父親都無法參與。

6.8 關於父親、離異父親的主流論述

非同住離異父親被問到社會對父親及離異父親的主流論述時，他們都能即時表達大眾的觀點，除了對爸爸角色的期望外，對離異父親也有主導的看法。非同住離異父親並不認同這些主流論述，表達挑戰的立場。

6.8.1 關於爸爸角色的主流論述

非同住爸爸認為主導的社會要求是父親要作子女的榜樣、是一家之主、負責主外(女性主內，負責打理家務和教導小朋友)，也要保護家庭。非同住爸爸指出社會普遍受傳統價值觀的影響，較少關注「父愛」，以致他們對子女的愛常常被忽視。

A. 子女的榜樣

覺得爸爸係一個榜樣，個細路都會跟返爸爸嘅方式，比媽咪更加緊要。雖然[相處]時間唔多，但係爸爸樹立個榜樣係比小朋友模仿嘅。(組員 2, 第 3 組, 第 4 節)

如果有小朋友，梗係好希望比一個榜樣佢哋睇啦...(組員 6, 第 3 組, 第 4 節)

B. 一家之主

爸爸係一個支柱，經濟又好啦，屋企大小事都好。以前啲家庭有乜嘢都問老竇...咁我始終覺得東方傳統係咁樣，係老竇嘅職責(做一家之主)嚟㗎嘛...我自己覺得爸爸係一家之主，基督教裏面睇係一個家嘅頭啦，係帶領個家庭，唔係威嚴，唔係強權，係有商有量。去帶領同埋維持呢個家庭，去計劃一個家庭將來點樣去走，陪伴啦，為自己嘅家庭維持好嘅關係。(組員 6, 第 3 組, 第 4 節)

以前啲爸爸呢主要係要面子，我爸爸個代都係老一輩，佢真係好要面。如果屋企有呢啲問題(離婚)出現嘅話呢，尤其係發生喺我身上[啲問題]呢，我爸爸真係唔得㗎...佢會話你咁冇用㗎，一個家你都管唔到，點樣做一家之主呢?(組員 5, 第 2 組, 第 2 節)

C. 男主外

[女人做]賢內助啦，要喺屋企打理吓，大家分工。(組員 5, 第 3 組, 第 4 節)

一般嚟講都係咁嘅，女士好細心呀，知道用咩方式去教導小朋友。女性處理小朋友其實係有佢嘅優勢，原本就已經係咁㗎喇，加上後天爸爸其實都係放工睇吓功課或者點樣啊，咁梗係唔多唔少都好勞氣啦。(組員 6, 第 3 組, 第 6 節)

D. 保護家庭

我覺得係保護成個家庭啦，同埋解決問題囉，爸爸要。(組員 1, 第 3 組, 第 4 節)

E. 父愛不被重視

我覺得社會或者新聞上面都係寫女性多個男性。母親節同父親節就見到母親節係大過天嘅，父親節就少提到！...但係我覺得爸爸係一個角色要出去搵錢，所以某個程度上就會覺得小朋友都係要比媽媽湊，所以傳統上就會覺得小朋友等同母親嘅價值觀念，但係其實爸爸都好錫子女，無論任何一個。但係喺呢一樣嘢，傳統嘅價值觀會影響咗我哋作為爸爸一直被忽視嘅父愛，因為爸爸唔會講出嚟㗎嘛，我哋會做出嚟，但係喺我哋嘅角度嚟講，我哋係錫小朋友，我哋就唔會講話我好錫你。爸爸係透過做一啲嘢或者喺唔同嘅地方去遷就佢...(組員 6, 第 1 組, 第 6 節)

6.8.2 關於離異父親的主導看法

不單是非同住爸爸會受到主流論述的影響，社會大眾同樣受到相關論述影響，對離異爸爸有特定的看法。因離異爸爸與「正常家庭」的爸爸不同，他們往往會被認為是有問題的才導致離婚，也會對子女造成負面影響；組員內化了這些主流觀點。這些聲音除了對組員造成影響外，也會同時維持和強化主流論述的力量。

A. 關於離婚責任

社會一般人會認為離婚的原因都是沿於男士有問題，大多是因有外遇而離婚。如果是妻子決定離婚，男士便會被視為沒有能力，才會成為被拋棄的一方。

a. 男士有問題

外面啲人覺得你呢啲家長有問題啦，搞到離婚，我都唔夠膽喺 Facebook 同人來往。(組員 2, 第 3 組, 第 5 節)

因為我哋基督教呢，印象又會減啲啦，離過婚[嘅男人]都有啲問題！(組員 3, 第 4 組, 第 5 節)

如果個男仔個印象比人話係花弗或者有錢嘅，咁啲人就會覺得佢有外遇啦，或者[有外遇]機會率會大好多！(組員 3, 第 1 組, 第 6 節)

可能都會講啲衰人呀、傳統啊、抵你呀，啲啲傳媒、電視渲染嘅嘢啦，因為好根深蒂固，包二奶或者點樣啦，因為無可避免個印象係咁。(組員 5, 第 2 組, 第 1 節)

如果未離婚嘅爸爸媽媽呢，從來都冇人帶有色眼鏡睇佢哋，但係離咗婚啲啲呢就慘啦，硬係覺得呢人哋一定係爸爸包二奶啦，唔知係咪有錢身痕囉，做過所有嘢都唔好㗎啦，第一個印象都係標榜咗呢啲嘢先。(組員 1, 第 2 組, 第 6 節)

b. 被拋棄

或者老公不孺都比較自卑，咁旁人就會覺得係老婆唔要佢，冇鬼用；咁我覺得旁人嘅說法都係有道理嘅。(組員 3, 第 1 組, 第 6 節)

B. 關於離婚後男性的處境

社會大眾對離婚後的男性的處境相對缺乏同情，認為男士可以重獲自由，但非同住離異父親卻因內化了離婚是失敗的主流論述，認為自己的人生有污點，是「失敗」的人。

a. 重獲自由

因為一般人都唔會理解到爸爸嘅處境或者為難，我諗我認識嘅朋友或者我認識嘅人啦，佢睇我哋離婚呢啲人，佢會覺得男人係可以自由啲，因為你都唔使湊細路啦，一個禮拜見一次、一個月見一次，佢會覺得你好 free，因為一般人會覺得你離咗婚得閒見吓小朋友，俾咗贍養費就大晒！（組員 5, 第 1 組, 第 6 節）

b. 婚姻失敗/失敗的人

非同住離異父親也會內化主流觀點，例如覺得自己婚姻失敗，離婚是人生的遺憾或污點，又會認為自己是個很失敗的人。

因為嗰啲時間正正係你大學出嚟做嘢，跟住喺社會上面有一啲成就啦，有晉升機會啦，咁有啲成功感，咁可能有小朋友、有物業、有車，咁都叫做好多人追求緊嘅嘢都已經有過，都會回憶返、懷緬過去嘅成功，再加埋婚姻都幾好，變相就好似突然之間覺得婚姻失敗係一個人生好大概遺憾或者係污點啦，係好難消化。（組員 1, 第 4 組, 第 1 節）

我依家其實好多時都睇到自己好失敗，同我爸爸比較，就係我做人爸爸好失敗；我失敗到無地自容！（組員 6, 第 3 組, 第 4 節）

咁當然依家係我失敗咗，自己個心好想做爸爸，一直都好堅持、好努力去做，甚至去上堂啦，大家學習去溝通啦，有學習點樣同小朋友溝通啦，點解上完堂都係失敗嘅呢？（組員 5, 第 3 組, 第 4 節）

6.8.3 非同住離異父親挑戰主流論述的立場

社會普遍並不重視父親的角色，離異父親的角色更被忽視。組員提出父親的需要也應受到重視，認為時代已變遷，但社會觀點並沒有相應改變，例如女性不一定是婚姻破裂的受害者，主流觀點對男性並不公平。

A. 社會應重視父親的角色和付出

依家話咩男女平等，點解男人同女人唔平等？點解法官都係偏向女性咁多呢？成日都話咩男女平等，我哋真係喺度受緊苦，但係個社會都 miss 咗我哋呢一 part，好多支援都係俾返媽咪。我都認同小朋友天生係會跟媽咪多啲，咁爸爸都係持份者啫！（組員 5, 第 2 組, 第 4 節）

係咪依家嘅社會嘅狀態好多時候...會偏向咗其中一邊呢？因為我成日都覺得...我睇返啦，就算我前妻幾差都好啦，作為社會福利官，佢依然都會偏袒咗佢...你調返轉無論社會宣傳或者各方面，都係話世上只有媽媽好，咁爸爸唔好咩？爸爸一

樣都係咁好個喎...與生俱來㗎喎，老竇錫子女其實都好正常。(組員 1, 第 2 組, 第 4 節)

唔係淨係媽媽好，爸爸都好，點解一定要抹煞咗爸爸呢？...因為我做銷售，母親節永遠都係啲產品係好賣過父親節嘅，好多人都話父親節冇人買嘢俾老竇。只不過係懷胎嗰 10 個月咋嘛，我認同係辛苦嘅，但係後面嗰啲[日子]，你都會養家㗎嘛，你唔係唔理佢喎！當然衰嘅男人都有，衰嘅女人都有，點解男人一定好似係被忽視嘅呢？(組員 1, 第 2 組, 第 5 節)

B. 認為時代已變遷, 部分論述不再合宜

對男人先唔平等，唔係對女性唔公平呀。唔好話被逼啦，你諗吓啦，男人構造都唔同啦，唔可以用女性嘅角度去睇一個男人，亦都唔可以用男性角度睇一個女人，大家都唔同，根本都唔同，身體生理結構完全都唔同。功能都唔同。變咗個社會係保障女性，女性受害者啦；我諗個年代[已經]有啲唔同...(組員 5, 第 2 組, 第 4 節)

C. 男士也是離婚的受害者

其實可唔可以反映比社會聽呢，夫妻離異唔係真係得女性係受害者，我呢個係對社會嘅控告，對於父親嚟講係一件好 suffer 嘅事情...(組員 1, 第 2 組, 第 4 節)

小結

社會的主流論述對爸爸的角色有特定的要求和期望，組員將這些要求內化成為自己要達到的標準，認為自己應該在家庭中及當父親的角色時作出貢獻、發揮影響。關於父親的主流論述主要是爸爸要成為子女的榜樣，是一家之主，負責對外及保護家庭，但父愛並未受到重視。

社會大眾對離異爸爸也有主導的看法，他們會被認為是有問題的，要為離婚負責任；若是女方主動提出離婚的，丈夫應該是沒有能力，也就是都有問題。社會普遍認為離婚後男士可以重獲自由，處境比離婚女士為佳。非同住離異父親也受到主流觀點的影響，覺得自己婚姻失敗，人生有污點及自己是個失敗的人。有組員認為社會制度及文化對女性/母親的傾斜造成對男性/父親的不公平，認為時代已改變，男士也可以是離婚的受害者。

6.9 非同住離異父親的盼望

組員不放棄跟他們的盼望有關；這些盼望可以分為個人層面和社會層面。個人層面的包括「可以見子女」、「陪伴子女」、「有好的父親形象」。社會制度及文化層面的包括「設立對爸爸公平的制度」、「做醒大眾離婚對子女的影響」、「加深大眾對父愛的認識」及「增加對男士的支援服務」。

6.9.1 個人層面

A. 可以見子女

這肯定是所有組員的盼望。

我想佢(前配偶)跟返個 court order 做嘢，佢根本上就唔肯喺[探視]中心見嘅，但我[要]喺中心見啦...

而家唯一係小朋友如果俾返我，我都有啲動力，因為我自己年紀都大啦，咁小朋友陪得佢幾多啊？繼續成長嘅小朋友，十幾歲就會反叛，就唔會喺我身邊。我希望喺呢段時間，做得幾多就幾多！（組員 6, 第 3 組, 第 5 節）

B. 陪伴子女

能在日常生活中陪伴子女及陪伴他們成長，是爸爸們的期盼。

當然係希望睇到佢哋嘅成長，好似可以同佢講故事、腳覺咁樣，可以陪伴佢哋成長。（組員 6, 第 3 組, 第 4 節）

我真係想陪伴佢成長，我想做好，唔好影響到佢嚟緊嘅人生。（組員 3, 第 3 組, 第 5 節）

C. 有好的父親形象

非同住離異父親非常重視自己在子女眼中的形象，即使因種種原因已經變差，父親仍然希望能維持好的父親形象，使親子關係得以延續。

我希望我嘅形象喺仔仔?裏邊都可以保持以前我呢個父親嘅形象，其實我已經變得差啲喇我都知；我喺佢朋友口中聽返嚟嘅資料，我係一個好差嘅人啦！（組員 3, 第 3 組, 第 1 節）

我希望佢知道我對佢係有情意嘅人，而唔係依家呢一刻同佢嘅關係囉...（組員 5, 第 2 組, 第 5 節）

呢段時間分開咗唔緊要，但係有朝一日佢諗返起呢啲嘢呢，我哋嘅關係都有機會去延續。如果依家我哋都做得好差，你嘅形象都好差，咁就大鑊啦...（組員 5, 第 3 組, 第 4 節）

6.9.2 社會層面

A. 設立對爸爸公平的制度

大多數組員都認為現時社會制度，包括家事法庭、相關法例對爸爸並不公平；他們認為公平的制度應能促進父親探視子女；在前配偶之間的關係處於不平等的狀況下，有特別的機制處理、可以作詳細調查；在執行層面，應促進雙方合作，按法庭判令進行探視。

追求公義，我哋有權利去睇小朋友；我每個月比贍養費都係想睇小朋友...(組員 6, 第 3 組, 第 4 節)

去到某個位你會知呢啲係 **extreme** 嘅個案，唔該開個特別嘅 **department** 去處理...我哋而家就係 **extreme case** 啦，你可以搵多啲資源出嚟了解吓...唔該搵個公平啲嘅方法幫我哋，呢個就係我嘅盼望啦。唔單止男士嘅，女士都係嚟...你要有個新嘅制度出嚟，將羊仔同理狼變咗公平嘅...(組員 2, 第 3 組, 第 2 節)

其實要真正幫到我哋係要有個新嘅 **system**，可能佢要每一邊都比十個證人出嚟，諸如此類咁樣去詳細判決囉，唔係用返正常嘅方法去對付我哋囉，好唔公平嘅其實！(組員 3, 第 3 組, 第 6 節)

我覺得探視時間少咗，覺得唔係幾好。如果法庭判咗時間俾我哋，我覺得時間同質量都要保證到，否則我覺得好似唔係咁好。(組員 4, 第 1 組, 第 6 節)

其實我哋覺得喺法律嘅層面上係唔公平。點解呢？離咗婚又睇過晒法律嘅文獻或者法律嘅觀點，其實對方一定或多或少都要配合，佢唔配合又唔俾你見；如果一次兩次對方都唔合作，法庭其實可以決斷，有啲實質嘅行動去令到對方知道佢一定要遵守法令。(組員 5, 第 1 組, 第 6 節)

B. 儆醒大眾離婚對子女的影響

有組員希望在小組內分享的故事能為即將離婚的父親提供參考，提醒他們離異對子女的影響。

我哋嘅故事呢應該係比一班將會離婚嘅爸爸聽，佢哋可以預先感受到，去睇吓、經歷吓我哋嘅故事、小朋友將來會面對嘅嘢，咁佢哋做呢個離婚嘅決定會再三思...俾佢哋知道離異家庭嘅問題好嚴重，對下一代嘅影響好大，大家都要警醒！(組員 3, 第 3 組, 第 6 節)

如果支針拮唔到啲肉呢，基本上對啲人嚟講，當一個故仔咁聽，聽咗就係冇咩感覺。但係呢如果佢哋碰到呢啲問題嘅時間呢，或者聽返我哋或者係爸爸講嘅嘢呢，比佢哋有警惕或者考慮呢，我覺得真係好好！(組員 6, 第 3 組, 第 6 節)

C. 加深大眾對父愛的認識

社會普遍認為父親並不及母親那麼愛孩子，有組員提出應加深大眾對父愛的確認。

世上媽媽好、父親一樣咁好。唔係只有媽媽好囉，唱歌都咁樣唱呢，令到大家覺得父親真係好黯然。我唔係好知啦，希望透過你哋社會嗰個福利界別，可以有啲呼籲。(組員 1, 第 2 組, 第 6 節)

D. 增加對男士的支援服務

社會需要增加對男士、爸爸的支援，提供婚姻前後的輔導服務。

可能我都真係有一個建議，希望有多啲支援比一個男性家長，喺婚姻前後都有一啲輔導 support 啦。我相信好多家庭都會有呢啲情況，其實好似依家社區好多課程都係 for 媽咪嘅，父親真係冇咩呢啲！(組員 1, 第 2 組, 第 6 節)

小結

非同住離異父親對共享親職的堅持與他們對未來的盼望有著密切的關係。他們的盼望可以分為個人及社會層面。個人層面的盼望是可以繼續與子女見面、陪伴子女成長、在子女眼中有好的父親形象，反映離異爸爸的盼望都與父親角色及與子女關係相關。組員也提到社會制度包括法庭對離異爸爸不公平，盼望設立公平的制度，例如有特別機制處理「極端」的個案、設計新的機制蒐集資料以決定撫養探視的安排。法庭判令的執行也是非同住爸爸最希望能改善的，他們認為應有監管執行的機制。另外，非同住爸爸也期望透過自己的故事，提醒大眾離婚對子女的影響，特別是即將離婚的爸爸。他們也盼望社會大眾能明白和確認父親也同樣愛子女，也希望可以增加對男士、爸爸的支援服務。

6.10 參加敘事治療小組的得著

參加小組後，組員都表示有所得著。因着社會主流對男性特質的建構、父親角色的期望，很多組員在小組以外未能與其他人分享自己作為非同住離異父親的困擾。小組提供了一個「圍爐」平台。組員的具體得著包括可以透過同路人分享經歷以抒發情緒、得到啟發、舒緩緊張、互相支持、感到不孤單等。其他的得著包括「感到被明白」、「被聆聽」、「因想法改變而放鬆」及「學習到樂觀」。

6.10.1 有同路人分享經歷

啲社工幫吓我哋喺度圍爐啊！我真係幾年前呢，警察、社工、醫護全部都幫我嘅。有用㗎，你搵人傾偈都有用，呢個係新嘢嚟嘅，大家都同我一樣經歷呢啲嘢，一齊喺度，我就覺得真係有用啦！分享吓你知嘅嘢，好慘啦，咁你講俾我聽，我都吸收到啲嘢嘅。(組員 2, 第 3 組, 第 2 節)

呢段時間大家都有溝通，或者進展係點，唔明嘅話都可以問對方。呢個係一個交流，咁會抒懷啲。有啲人做過就有好多啟發，或者有啲人做錯咗、唔應該做。同出邊啲人講就唔會咁囉...同人傾偈可以舒緩一下自己緊張嘅情緒...(組員 5, 第 1 組, 第 6 節)

我話點解嚟呢度呢，我都唔記得咗想講咩，好似唔係喺孤島度囉，唔係得自己一個囉，仲有其他人囉...我覺得係圍爐取暖囉，有個平台俾我哋。當我哋係抒發定係投訴都好，我哋咁多位爸爸都係有人支持緊我哋囉，我哋互相可以繼續支持！(組員 1, 第 2 組, 第 4 節)

透過呢度呢，起碼有啲朋友...唔係一個人啦，可以有啲人傾吓啦，舒緩吓都好啦！(組員 4, 第 2 組, 第 6 節)

係呀，有個人喺度話「係呀，我都係咁呀」，咁就好開心㗎啦！同啲唔識嘅人講經歷，對牛彈琴，自己情緒更低落。(組員 6, 第 1 組, 第 6 節)

係一個幾好嘅抒發渠道啦...依家呢幾位都好肯去分享，都唔會話上到嚟唔想講，學 XX(另一個組員)話齋，係有咩實際得著嘅，但係一日未解開，都想搵個地方抒發吓先。(組員 6, 第 4 組, 第 6 節)

6.10.2 被明白

你講得啱呀，同啲人講一輪佢都未必明，但係同你哋呢個小組講，唔使花一輪口水，所以我覺得要感恩有呢個小組。(組員 5, 第 1 組, 第 6 節)

6.10.3 被聆聽

最主要係大家依家都發生緊相同嘅事，雖然知道有一個實際幫助，但係感覺上係好少少...其實都唔係有實際幫助嘅，呢兩個社工咁認真聽我哋講嘢...(組員 1, 第 2 組, 第 4 節)

[自己作為男士]永遠都係戰鬥嘅狀態、冇得舒緩。喺呢度呢，我覺得起碼有啲同路人聽吓啦，可以講出嚟啦，壓迫感就有咁強，可以舒緩吓啦，亦都可以話係有多啲嘅聆聽者啦，真係會好好多！(組員 3, 第 2 組, 第 4 節)

6.10.4 想法改變、放鬆

我主要係想分享吓、傾吓計、抒發吓，同埋真係呢六次[小組聚會]之後，比我嘅心態點樣面對真係好大嘅幫助。個人嘅說法好唔同，無謂處理啲爭拗，放鬆咗...[好似]XX(另一個組員)啲咁咁囉，佢比我更加放鬆；都唔係唔緊張，但係有啲嘢就係都費事拗，真係對我嘅幫助大咗好多。(組員 6, 第 1 組, 第 6 節)

我都喺度諗，如果我可以咁佛系或者隨和啲啦，咁生活可能冇咁辛苦，可能會輕鬆啲嘅，大家都會舒服啲。(組員 3, 第 3 組, 第 6 節)

有時上嚟呢度都開心啲！男性好多時候都會遇到[問題]，就係好想知道原因，好想知道乜嘢錯...但喺呢度都比我睇到一啲另外嘅思維...(組員 4, 第 2 組, 第 6 節)

6.10.5 學習到樂觀

咁你問我[開完小組]帶得走嘅，我都係比較認為 XX 啲種嘅樂觀性格，或者係一種佛系嘅睇法啦。與其有時有啲嘢你好擔憂，你唔知阿女覆唔覆你嘅短訊、阿女下個禮拜見唔見我呀；與其喺度諗咁多嘢，倒不如盡咗自己嘅力，盡力做自己做到嘅嘢，唔好後悔，咁剩低嘅嘢你咪當交俾個天囉。(組員 2, 第 4 組, 第 6 節)

小結

為非同住離異父親舉行的敘事治療小組有六次聚會，在最後的一次聚會中，社工會邀請組員分享他們參與小組的得著。組員的迴響是治療小組提供了一個平台，讓同路人分享經歷，使他們可以抒發情緒、得到啟發、舒緩緊張、感到不孤單、互相支持等。他們的得著包括被明白、被聆聽、因想法改變而放鬆及學習到樂觀。

7. 研究結果分析

隨着香港社會對離異家庭共享親職的重視，法庭近年對離婚個案的判決傾向共同撫養；另一方面，不少男士對父親角色越來越重視，在婚姻中及離婚後都期望可以繼續扮演父親的角色。這些轉變帶來了新的社會現象，就是離異父母的合作，特別是在安排探視方面產生了種種問題，當中非同住離異爸爸如何扮演父親的角色及承擔作為父親的責任，成為探討離異家庭共享親職的一個重要方向。

在香港，共享親職是一個相對新鮮的概念。比較上世紀八十至二十年代初，大部分的離婚都是「完全的斷絕」(clean break)。那年代，基於種種原因，例如丈夫婚外情、欠債、吸毒等，大多數孩子的父親是「消失的父親」，共享親職的挑戰自然並不存在。自 2010 開始，隨着政府及社會大眾對離婚後子女成長的關注增加，認為「單親」並不是培養兒童的最佳模式，參考西方模式，提出共享親職(co-parenting)和共同父母責任(shared parental responsibility)的模式並積極推動。在香港的社會和文化背景中，對不少離異家庭、特別是離婚婦女來說，離婚後共同育兒及共享親職畢竟是嶄新的模式。雖然離婚普遍並不被認為是一個解決關係問題及具體生活需要的最佳方法，但透過「分開」、「關係完結」的確在一定程度上能停止夫婦之間的矛盾，特別是涉及高衝突、家暴、長期分隔的家庭。要求離婚後父母仍然扮演家長角色，對不少離異母親或父親來說是極不容易的。

共同育兒及共享親職同時涉及父親和母親；直至目前，香港的單親家庭的主要組成仍然是母親及子女，女性單親家庭遠比男性單親家庭數字及比例高，大部份非同住家長為男性。在本地實踐共享親職，主要是在同住母親和非同住父親這典型模式下進行；因此，認識同住母親及非同住離異父親在共享親職中的處境和經驗，是探索共享親職的重要一環。本研究集中研究後者，就是非同住離異父親的經驗。

7.1 離異父親是被忽視的群體

這個關於非同住父親的研究呈現了離婚後父親面對的困難和挑戰，他們感到缺乏支援，社會上大多數人對他們的處境的理解也不多。他們提到參與小組的意圖中除了學習怎樣處理具體問題(例如管教、幫助子女；避免家庭暴力)外，也包括調節情緒、表達冤屈，尋求互相分享和支持。這些意圖反映非同住離異父親成為了社會上少數、不被認識、被忽視、缺乏支援的群體。

7.2 前婚姻關係與離異後父母關係的千絲萬縷

本研究的結果呈現了在本地落實共享親職實在非常困難；非同住離異父親一致認為障礙來自前配偶透過種種方法阻撓，包括拒絕溝通、缺席共享親職的教育活動、嚴厲批評孩子父親、情緒爆發，影響子女對父親的觀感等，甚至其家人也加入「戰團」，加大前配偶的力量。非同住爸爸描述這種與前配偶的關係是權力不平等，突顯了同住與非同住、管養權與探視權的差異賦予了母親及父親不同的權利和權力。

離婚後權力關係的不對等固然影響共享親職能否有效執行，但對渴求完全斷絕關係的一方來說，要被迫進行共享親職也是一種壓迫。婚姻關係中的種種矛盾如果沒有處理妥當將會延續至離婚後。離婚後雙方的關係除了繼續是孩子的父母外，還有延伸的前配偶關係，兩者必然互相牽連，這使離婚後共享親職更加困難。

7.3 離婚後父母的權利與責任

目前，大部分法庭判令的離婚屬共同撫養(shared custody)，法律上並沒有使用共享親職的語言和概念。由於探視安排由家事法庭判決，非同住父/母視探視為法庭賦予的權利，如同住一方不合作便是「違法」、剝奪了非同住一方的權利；為了行使探視權利，非同住父親會與對方爭持，甚至不斷訴諸法庭。這視角與共享親職強調責任而不是權利有很大落差。同樣地，對同住一方來說，要把對方探視子女的視點從利益轉移為責任也不容易；若把非同住一方探視子女理解為權力的行使，便會容易因感到被迫而作出抵抗。這研究發現大多數父親視探視為權利，但也有爸爸強調「父親責任」，認為不論能否與子女見面，作為父親仍然有責任付贍養費及為支持子女成長提供資源；父親應該承擔責任包括陪伴、愛孩子等。

7.4 離異家庭成員的精神健康

共享親職的困難成為了非同住父親的最大困擾，即使向社會服務機構求助及社工盡量協調，父親及母親均能冷靜地互相配合，促進子女接受與非同住父親建立或維持關係的只屬少數。無法探視或探視困難成為子女、父親及其他家人很大的困擾，特別是影響了子女及父親的精神健康；兩者都感到很大的壓力，出現各種情緒，有爸爸甚至有自殺的念頭/行動。

由於因安排探視帶來的問題不可能即時解決，非同住離異父親必須採用不同方法改善自己的精神健康。這研究發現他們會調節心態、分散注意力及尋求外界資源的協助。父親們都觀察到子女夾在父母中間的壓力，也提到需要幫助他們適應父母離婚後共享親職的處境，包括向子女解釋父母離婚不是他們的責任、不在子女面前說前配偶的壞話及爭吵，可見非同住父親除了要處理自己的精神健康外，也注意到子女的情緒，盡量不讓與前配偶的矛盾影響到他們。

7.5 離異父親共享親職的智慧

要落實共享親職，離異父親們碰到的困難和挑戰很大，包括在司法過程中被不公平、不合理對待；在安排探視過程中被前配偶阻撓、影響子女對父親的印象；與社工的合作不理想及與子女關係變差等。研究結果顯示，離異父親並不是被動地接受現實，而是在過程中發展了與子女維繫關係、處理與前配偶的衝突、改善自己的精神健康、與社工合作及協助子女適應父母共享親職等方面的知識和能力。他們的智慧都是在真實經驗中建立起來的，不單有助自己實踐共享親職，也為其他父親開拓更多不同行動的可能性，可以按自己的處境積極尋找有用的方法。

7.6 父親及離異父親身份的社會及文化建構

中國人傳統男性特質/氣概主要被認為是有權力、有尊嚴；在家庭中是「主外」、養家、有權威、掌權；父親的形象是嚴父，是負責執行紀律的，與子女的關係並不親密。男士的主要成就主要在公眾領域中，特別強調要有工作能力、經濟條件和社會地位。有關於中國人/香港社會對離異父親特質的理解，社會上討論並不多。這研究發現父親提到男士要承擔責任、能掌控一切、有原則等，傾向傳統男性特質的定義。作為離異父親，一般觀點是男士的某些行為和態度是導致離婚的原因；離婚後男性能重獲自由、不需要堅持繼續做父親角色；關係方面，子女不是最重要的、婚姻也不應「拖泥帶水」、再婚是合宜的選擇；這些都展示了男性與家庭的傳統觀點：以男性的自主、自由、掌控及利益為中心點。

這研究發現，非同住離異父親在探索離婚父親的身份，包括角色和責任時，卻在挑戰這些主導觀點，為了爭取與子女見面，願意放下傳統男性的原則、堅持和尊嚴，為的是要與子女建立和維持親密關係，讓子女將來能回憶與父親一起的快樂時光及在子女心中留下父親美好的形象。在父親心目中，子女是他們生命中的重要人物；父親對子女的成長和未來有願景，希望自己能照顧他們、陪伴他們成長，傳承重要的價值觀和能力。這些描述呈現了離異父親對父親角色的定義轉向至「照顧式男性氣概」(caring masculinity)，拒絕主流男性特質的論述，擁抱照顧的價值，例如重視關係、情緒，願意表達感受等。這轉向對現代父親身份的探討有著重要啟發，指向著社會要更多理解及支持離異父親在特別的家庭處境及關係中建立親職能力、維持與子女關係及實踐新模式中父親身份所面對的種種困難。社會制度包括司法制度和社會服務在處理離異家庭個案時，也需要因應現代父親身份的轉變而調整視角，回應離異父親對改變社會層面(包括公平的法律制度、在社會上被看見、增加離異父親的支援)的憧憬。

7.7 支撐離異父親共享親職的希望

在共享親職的挫折經驗中，要面對前配偶的阻撓、子女態度及親子關係的變差及不公平的社會制度，非同住父親的壓力非常大，爸爸們要持續地努力做好父親的角色並不容易。這研究結果發現，離異父親對親子關係、子女成長、男性/爸爸的責任所抱持的信念及對子女將來對自己的感覺/印象的憧憬成為了他們繼續承擔父親責任、努力與子女連繫的支撐力量。這發現對支持非同住離異父親努力做好共享親職有重要的啟示。

7.8 缺乏離異父親的支援服務

非同住父親發現提供予他們的服務非常缺乏，相對於單親母親服務完全是被比下去；除司法制度對男性不利外，缺乏支援服務也是兩性不公平的呈現。事實上，社工在落實共享親職時扮演著父與母之間唯一的中間人，協助減少直接衝突和矛盾。父親們在參加敘事治療小組後提到的得着包括有同路人的分享和支持，抒發情緒、被明白、被聆聽、改變想法後能放鬆及學習樂觀等，反映支援服務的重要性。

7.9 共享親職的優越性和必需性

隨着社會對兒童及青少年成長的重視、離婚家庭數目的增加，共享親職被認為是較佳、甚至是最好的親職模式。在過去數十年，香港社會雖然對離婚的接受程度普遍提高了，但仍然保留不離婚更好的取向。婚姻破裂牽涉的因素甚多，前配偶夫妻之間的關係也影響着離婚後的父母關係，在這文化背景中，把西方的共享親職模式引入仍然受到中國傳統文化對離婚、單親家庭、父及母角色的既定理解影響的香港社會，並未能確保這模式能為子女成長提供更好的支持。這研究發現因要實行共享親職，離異父與母之間的矛盾和衝突越加激烈，離異父親、前配偶、子女及其他家人也承受著很大壓力。有父親理性地提出會選擇不再堅持探視的原因，包括爭取探視權對子女帶來負面影響及傷害或子女放棄自己，體現了兒童為本的價值觀。事實上，能否落實共享親職，必須有父母雙方面的配合，在高衝突的前配偶關係下，不但未能發揮共享親職的優越性，更可能為子女帶來傷害，引申對共享親職的必須性的質疑。

8. 建議

基於研究結果，研究員提出以下八項建議：

8.1 關注離異父親作為被忽視的群體

無可否認，當離異家庭備受關注時，離異父親的需要及處境往往被忽視。這研究呈現了離異父親對親子關係、子女成長的委身、在共享親職方面碰到的種種困難，增加了我們對這個群體的認識，提示社會應視離異父親為共享親職的重要持份者，關注他們的困難和需要。

8.2 處理離婚創傷、前配偶關係對共享親職的影響

前婚姻關係與離異後父母關係實在千絲萬縷，很大程度上影響著落實共享親職的可能性。共享親職的理念卻正正是要求「不理前嫌」，集中處理父母分工和合作。從這研究結果可見，前配偶關係的矛盾所產生的複雜情緒並不能與父母角色完全割裂。要有效促進共享親職，不能避免需要處理前配偶的關係。當事人及專業協助者必須正視前配偶關係如何延續與擴散，積極處理關係及/或探索如何能有效分割前婚姻關係與親職關係。

8.3 把離婚後父母的權利轉化為責任

共享親職的精神在於離婚後父母仍然要盡作父母的責任，即使非同住，也應參與有關子女成長的決定、在重要事情上被知會，更重要的是要繼續支持子女的成長，也就是子女在父母離婚後仍然能得到雙親的照顧。這模式有異於香港過去數十年以單獨管養權為主導的離異家庭模式，被判予撫養權的一方擁有子女的管養權，沒有需要與前配偶分享親職的期望。共享親職把擁有子女權利的概念轉化為共同照顧的責任，應該能大大減少爭取撫養權帶來的紛爭、法庭及社會服務資源的消耗，原則是進步的。在共同撫養的個案中，由於探視權利與安排大都是由法庭判決，經法庭處理後成為了權利。非同主一方會堅持行使權利，而同住一方往往並不認同這權利，雙方均沒有把視覺轉移為父母均有親職責任。在現實的情況中，同住家長擁有的權力肯定較大，是否願意分享權力的主動性來自同住的一方，形成非同住家長的弱勢，要透過遷就、放下原則、尊嚴以得到探視子女的機會。在父母關係緊張、脆弱的情況下，即使有社工作中間人介入，要達致同住與非同住家長的權力平等幾乎不可能。離婚後共享親職，必須要確立不論是在婚姻中或離婚後，親職一是個責任的重要原則。

8.4 關注離異家庭成員的精神健康

因探視涉及父、母及子女三方面的生活安排，發生在日常生活中，這研究結果顯示要作具體安排，需要父及母大量的溝通和互動，爭執可以說是「無日無之」、無處不在，所有牽涉在內的持份者的精神健康都大大受到影響。非同住爸爸對自己的精神健康非常關注，會運用外界資源、採取不同方法幫助自己。雖然這研究的對象是離異爸爸，他們也察覺到子女承受的壓力，也提及前配偶的情緒，反映離異家庭成員的精神健康受到威脅，有需要提升三方面對自己及其他家庭成員的精神健康的關注，預防出現危機。

8.5 支撐離異父親共享親職的希望

絕大部份被訪的非同住離異父親都希望能繼續扮演父親的角色，但逐漸在挫敗的經驗中失去盼望。要支撐他們繼續堅持委身於父職，確認他們對父親身份的探索和認同、擁抱的父職信念、對子女關係的期盼都很重要。信念與盼望以外，有同路人及其他人的鼓勵、子女表達渴望見到他們、增強父職的能力都是重要的支撐力量。

8.6 加強離異家庭及離異父親的支援服務

此研究的被訪者提及香港缺乏離異父親的支援服務，認為對他們不公平。事實上，現時香港的綜合家庭服務及離異家庭服務都沒有排斥離婚男士，但也只有很少的專門服務，原因可能是因為他們在數目上是較少數的一群，但也可能是他們的困擾和壓力並未被察覺。這個關於離異父親的研究及其他有關離婚的研究都指向着要實踐共享親職，必須加強社會服務對離異家庭的支援，特別是為離異爸爸、非同住離異父親度身訂造的法律、教育、輔導、朋輩支援等服務。社會服務需要採納性別視角、擴闊對女性及男性、父親及母親的認識，瞭解現代社會性別特質的演變及多元。

8.7 促進有關婚姻、離婚及性別文化的轉向

過去數十年，香港社會對離婚的接納程度有所提升，但離婚仍然被認為是次等的，完整家庭的優越仍然存在。即使離婚對男性的影響被認為比女性少，此研究也發現離異父親有被歧視、排擠的遭遇，反映離婚後男女雙方都需要面對很大的社會壓力。要推動共享親職，社會必須具備離婚正常化的文化背景，視離婚家庭是多元家庭模式的一種。香港目前在這方面的文化仍然未有完全的轉向。

另一方面，父親及離異父親身份的社會及文化建構仍偏向傳統。離婚爸爸成為被忽視的一群及在社會服務中欠缺關注，一定程度上反映了文化中有關性別與親職的價值觀。他們的需要未被察覺的原因與社會主導觀點對男性的期望和假設相關：傳統男性特質是堅強、冷靜、不計較小節；男性的世界屬公眾領域，子女並不是男士最重視的。促進有關性別/男性特質的文化轉向是重要的社會改變方向。

8.8 反思共享親職的優越性和必需性

要處理離婚創傷和關係矛盾並非朝夕、文化轉變更是漫長，推進共享親職必需考慮關係和文化因素，在兒童為本的大前提下，因應每個家庭的獨特狀況訂造安排；要接受共享親職沒有必然的優越性，這樣才能減少所有持份者的精神壓力。

9. 總結

這是本地首個有關非同住離異父親的研究，由香港家庭福利會委託香港浸會大學社會工作系洪雪蓮教授及馮國堅博士進行，目標包括(1)檢視非同住離異父親在共享親職方面的困難和挑戰，及這些挑戰帶來的影響；(2)了解非同住離異父親在共享親職方面的知識、技巧和智慧；(3)認識非同住離異父親對父親身份、離異父親身份的定義和實踐；有關父職的信念和盼望；及(4)評估敘事治療小組的成效。本報告書的主要內容是關於研究目標的1-3項。這研究的對象是香港的中國人非同住離異父親，包括正在經歷或將要經歷離婚程序、或已經和子女的母親分居的，並沒有其他排除準則。

研究方法方面，本研究採用質性研究方法，透過香港家庭福利會招募非同住離異父親參與敘事治療小組；小組的參加者會同時被邀請參與這項研究，簽同意書後正式成為研究參與者。敘事治療小組所招募的對象是離婚爸爸，包括正在經歷或將要經歷離婚程序、或已經和子女的母親分居的，以非同住父親為優先。這研究報告採用的資料包括四個小組，各6次聚會、每次2-3小時的內容。資料蒐集的方法包括小組前及後的個別訪談，及所有小組聚會的內容。治療小組採用敘事實踐模式，在第一次的試驗後訂定了基本模式，並在之後的三個小組中應用；研究員負責督導小組工作人員，確保執行介入模式的一致性。試驗小組由研究員負責推行，其後三個小組由家福會社工帶領。研究參與者共24人；資料蒐集的期間為2020年7月至2022年2月。所有個別訪談及小組聚會均進行錄音；錄音記錄交研究助理負責謄寫為文字記錄，作分析之用。

另外，為了增加對離異父親的背景資料、服務使用、離婚及探視的基本資料，香港家庭福利會在2022年以簡短問卷訪問了53位離異父親服務使用者。

香港家庭福利會離異家庭服務非同住離異父親資料

香港家庭福利會在2022年以簡短問卷訪問了53位離異父親服務使用者，蒐集他們的背景資料，包括年齡、職業、住屋類型、子女數目、婚姻狀況、教育程度、收入、前配偶教育程度、前配偶職業及前配偶收入。有關服務使用方面，主要是接受香港家庭福利會服務的類別及年期。有關離婚方面，查詢的是離婚法律程序的長短；曾否涉及虐兒及被控告及曾否因與前配偶發生衝突而報警。探視方面，包括探視安排年期的長短、有否考慮爭取撫養權及開展法律程序、協商後的探視安排、對探視安排及執行的滿意程度、處理探視爭議採用的方法及付出與效果。關於親子關係方面，資料包括對孩子的思念程度、情緒壓力、離婚前後與孩子關係的比較及爸爸角色的改變。

數據顯示離異父親的背景非常多元，年齡層很闊，由30至65歲都有；職業方面以專業人士(26.4%)較多，其餘為行政/文職(23.2%)、技術/操作人員(11.3%)、服務業(11.3%)及資訊科技(7.5%)。住屋類型以私人樓宇佔多，有四成；其次為公屋及(28.3%)政府/公司宿舍(18.9%)。子女數目以一名佔一半以上，兩名的有接近三成。服務使用者均與前配偶分開居住，主要是離婚、再婚或離婚後與新伴侶同居，約占八成；教育程度以中學及大學各佔約四成。收入方面，佔四成受訪者的薪金界乎\$20,000至\$49,000之間，\$50,000以上的也有接近25%。比較離異父親與前配偶的教育程度，兩者並沒有明顯差異，約四成前配偶的教育水平為大學，碩士以上的也有超過一成。職業方面，離異父

親與前配偶出現明顯差異，有接近四成配偶是待業/不詳，約兩成是行政/文職，專業人士不足兩成。收入方面，前配偶也是相對較低，有四成半是沒有收入的，可見離婚/分居後，母親主要是家庭照顧者或待業，但估計沒有收入的比例高的最主要原因，是離異父親對前配偶的經濟及工作狀況並不掌握，無法提供確實資料，當作沒有收入。

被訪的離異父親接受香港家庭福利會的服務平均年期為2.15年，接受共享親職服務平均為2.6年。

離婚狀況方面，受訪者在離婚法律程序上所花的時間平均為3.4年，有44位(83%)爸爸曾接受虐兒調查、19位曾被控虐兒，比例很高；29位曾因與前配偶的衝突而報警。有關探視及撫養權的安排方面，受訪者的探視安排年期平均為3.9年，超過三分之二不曾考慮爭取子女撫養權，但也有約三成表示有此想法；有考慮採取法律行動的僅佔少數。研究結果顯示，協商後的探視安排主要是長假期探視，接近七成；其次為節日探視(58.5%)及週末探視(52.8%)，但平日有安排探視的也有接近一半(47.2%)。離異爸爸對探視安排的滿意程度頗高，為4.38分(滿分為5分)，而執行的滿意度是4.06分，雖然滿意程度雖然較低，但仍傾向滿意。當探視安排出現爭議，離異爸爸會採取不同的處理方法；比較採用5種方法(和對方協商、透過第三方協調、透過福利報告主任協商、透過法庭提出訴訟及透過共享親職支援中心協調)的付出和效果，差距都達到統計顯著水平。採用法律途徑的差距最大，付出程度平均值為8.31，效果平均值為2.81。採用和解協商的方法，受訪者的付出程度平均值為8.3，但效果只有3.31。

父親對子女的思念程度極高，平均值是8.8分(滿分為10分)；非同住爸爸的情緒壓力甚高，平均值高達7.73分。比較離婚前後與孩子關係的變化，離婚前的平均值為8.78，離婚後顯著下降至5.71；參與照顧子女的程度也由平均值7.88下降至3.76，兩項的差距都達統計顯著水平。有六成父親認為離婚後爸爸角色有所轉變。

這些服務使用者的資料顯示離異父親的背景多元；離婚並不是某些群體的特有經驗，而是不論背景都有可能結束婚姻的社會現象。離婚對父親情緒、親子關係和父親角色有著很大影響。要處理探視安排的爭議，離異父親認為透過現時社會上既有的主要方法，付出和成效都不成比例。

質性研究結果

(1) 參與小組的意圖

讓組員表達參加小組的意圖，能協助他們明白自己所追求的，也藉此確認組員的自主性。小組中發現，社會上甚少有空間和機會讓離異非同住爸爸分享他們的困難和獨特的處境，也缺乏針對性的社會服務。因此，敘事治療小組對組員來說十分珍貴。組員們帶著很多方面不同的意圖到來參加小組，包括「互相分享和支持」、「預防家庭暴力」、「尋求解決問題的方法」、「學習與子女相處方法」、「學習與前配偶溝通」、「幫助自己的子女」、「調節情緒」及「發聲、表達冤屈」。在組員參與小組的意圖中，尋找支持和分享機會是最多非同住離異父親的最大期望。在尋求解決他們目前面對問題的方法方面，特別提到的是學習怎樣與子女及前配偶相處以達到幫助子女、改善自己情緒的目標。因為感到不被明白，小組也成為了一個可以「申冤」的地方，更

希望有更多人知道離婚爸爸的處境。因研究員提到研究結果會與服務提供者及政府部門分享，組員提出參與這個研究的期望是即使未能幫助自己很多，也希望藉着改善服務能幫助其他人/家庭。

(2) 共享親職的困難和挑戰

組員們在處理離婚的過程中及實踐共享親職時要面對不少困難和挑戰，因有關探視的安排由家事法庭判決，司法過程對非同住父親是非常重要的。受訪者碰到的挑戰包括司法過程太長及繁複、有不切合現實的規矩。他們在整個過程中欠缺描述自己形象的權力，即使福利官在報告中描述他們控制情緒的能力低、有暴力傾向、缺乏照顧小朋友的能力等，他們也無法申辯和反對。他們感覺到社工有既定立場，會行使權力，要投訴他們也不容易。整體而言，被訪非同住離異父親認為司法制度對他們並不公平。

落實共享親職的困難很大，主要可分為親子關係及與前配偶關係兩方面。由於前配偶是同住家長、擁有子女日常生活的控制權，組員要與子女見面，必須得到前配偶的同意和配合。非同住爸爸碰到的最大困難是無法/非常困難見到子女，他們認為主因是前配偶拒絕合作及不遵守法庭的判令。完全沒有或很少機會見到子女的結果是無法知道子女的最新狀況、履行爸爸的職責、在照顧和教養子女上處於被動。父親們發現自己在子女心目中的形象變得負面、子女的態度冷淡、因見面太少無法持續地建立親子關係；即使有見面的機會，也沒有理想的見面場景。與子女相處時，非同住父親會碰到照顧子女日常生活細節及管教方面的困難。他們認為自己不懂得跟子女溝通，也不懂怎樣處理子女青春期的反叛表現。若前配偶有新的親密伴侶，有被訪者承認會有抗拒子女被其他男人照顧的心理反應。

除了照顧、管教及與子女關係方面外，共享親職的另一困難是與前配偶極度緊張的關係。參與小組的非同住離異父親與前配偶的關係普遍並不理想，矛盾包括對子女的管教不一致；有前配偶完全拒絕溝通、即使透過社工也徒然；有對非同住爸爸作嚴厲的批評，包括在網絡上及爸爸工作的公司公開責難；更有動員家人成為聯盟採取恐嚇、吵罵及破壞孩子與父親的關係等手段。非同住爸爸認為他們與前配偶的關係並不平等，因對方可以行使權力決定他們能否跟子女見面，爸爸們在提出探視要求時要忍耐、因應對方的情緒、不能激怒對方。

共享親職的安排在 2019 至 2023 年新冠疫情期間更加困難，前配偶會限制非同住爸爸探視子女的機會、或增加見面時的規矩，影響與子女的互動。疫情下法庭及離異家庭服務暫停，使探視安排停頓，也是減少探視機會的原因。

(3) 共享親職困難造成的影響

非同住離異爸爸對共享親職的困難所帶來的影響非常清楚，分別提到對子女、自己及其他家人的影響。子女夾在父母中間，母親會「教導」他們怎樣面對父親、把父親描述得很差。有組員形容這是「思想洗腦」，對子女帶來的影響包括失眠、難以抉擇/相信父或母，形成混亂、害怕接觸父親；子女感到矛盾、壓力大及無奈。

共享親職的困難對非同住父親自己也造成很大影響，包括精神健康、經濟、住房及人際/親密關係方面。精神健康方面，組員的描述包括傷心、痛苦、難受、抑鬱、失去動力、失去自信心、自責、擔心、觸景傷情及戰戰兢兢；有爸爸曾經有自殺的念頭。經

濟方面，有離異父親因經濟條件轉差，但要付大額贍養費而感到有壓力；對方上法庭追討贍養費成為了一些組員的痛苦經驗。因物業在前配偶名下，有爸爸擔心對方會把物業賣掉，使自己失去住所。離婚也對非同住離異父親的人際關係造成影響，包括因擔心被歧視，會隱瞞及說謊、不再參與有關子女及家庭的話題、不想透露家事而會避開與同事及朋友接觸。婚姻關係的轉變及前配偶態度及行為的突變，也使非同住爸爸失去對人的信心，對親密關係、婚姻及生育產生抗拒。除了離異爸爸、前配偶及子女受到影響外，共享親職的困難也為其他家人帶來影響，特別是祖父母無法見到孫子女。在眾多影響中，非同住爸爸認為最不能接受的是對子女的影響及對親子關係的影響。子女因父母離異承受很大壓力；因探視受到阻撓，與子女接觸少，沒有機會單獨相處，關係的轉變包括感情變淡、子女與自己敵對、甚至與自己斷絕來往。

(4) 共享親職的智慧

在共享親職的過程中，非同住父親碰到的困難很多，但他們並不是處於被動，而是因應司法制度和落實共享親職所需發展了不同的知識、技巧和能力。非同住離異父親的智慧可大致分為五方面：(1)處理司法程序；(2)與子女維繫關係；(3)改善自己的精神健康；(4)與社工合作及(5)協助子女適應父母共享親職。

在處理司法過程方面，非同住離異父親在痛苦的經驗中得到智慧，包括要找能捍衛自己利益的律師、在衡量形勢下選擇不打官司及在司法過程中保持理性。

父親提及與子女維繫關係方面的智慧特別多，大致上可以分為四類：製造跟孩子見面的機會、裝備自己作為父親的能力、積極經營父親的形象及運用各種親子知識與技巧。製造見面機會的方法包括善用社福機構/學校的資源、尋找前配偶不在子女身旁時的溝通機會。裝備自己作為父親角色的方法包括閱讀和瀏覽有關親子溝通的資料，學習如何照顧小朋友。有父親在有限的相處時間內，積極建立父親正面的形象，包括以身作則、訓練自己成為有吸引力和能力的父親形象，也要避免在子女心目中留下負面印象。非同住離異父親運用的親子知識與技巧非常多，採用的策略包括貼近子女年齡的喜好以投其所好、耐性地培養關係、給予孩子正面鼓勵和支持、認同和尊重子女的想法、自然相處及直接表達愛。要在有限的見面時間內製造有質素的相處時刻，會聆聽、觀察和溝通，也要調整與子女傾談的期望，有犯錯時要向子女道歉和有需要時，跟子女一起訂立合適的規矩。為了增加子女跟爸爸見面的意慾，父親會準備符合見面環境的玩具、發掘新玩意、送禮物、預告下次活動以製造期待感、與子女的朋友建立關係、與前配偶停止衝突及準備好家居來歡迎子女回家。

由於同住母親掌握了管養權，不少非同住父親明白到要能成功做到探視，必須與前配偶保持良好關係；處理與前配偶的衝突可以增加探視的機會。為了減少矛盾、加強溝通的有效性，非同住爸爸採用了不同的方法，包括調節溝通模式(找中間人、減少溝通、積極溝通、提供見子女的證據)；積極學習溝通(參加處理家暴或共享親職課程)；採取截然不同的視覺和態度，就是代入前配偶的處境、放下仇恨、選擇遷就和不要鬥爭、自我調整(放下有關探視次數及時間的既定原則和堅持、放棄男性掌控一切的尊嚴)。

非同住離異父親在爭取探視過程中面對很大壓力，他們積極改善自己的精神健康，包括運用外界資源(尋求醫療/藥物幫助、與人分享、接受專業輔導、閱讀書籍和文章及瀏覽網絡)；改變工作環境以減少壓力；採取不同的方法處理情緒，包括尋求靈性經驗

和宗教哲理、靠自己、學習接受現實、放下仇恨和堅持、轉移注意力、做運動、給自己留時間、保持正面和樂觀；可見非同住爸爸們能運用的資源和方法非常豐富。

由於社會福利署福利官和離異家庭服務的社工對探視安排的法庭判令及探視的執行有重要的影響，非同住父親會運用他們的智慧和技巧以促進與社工的合作，爭取社工的支持和幫助。他們的智慧是要讓社工看見自己做父親的委身、願意付出及孩子渴望見到父親。要視社工為提供協助的人，要忍讓，如犯錯要認錯和道歉，要檢討自己的責任；如仍然覺得社工不合適，可考慮要求轉換。

非同住離異父親明白到父母離婚及共享親職的安排會對子女構成壓力；要減少對子女的影響，組員們在經驗中整理出四個方法，包括向子女解釋父母離婚不是他們的責任、不在子女面前說前配偶的壞話、在子女面前不與前配偶爭吵及放下既定的父親角色，與孩子成為朋友，跟他們交心。

這些非同住離異父親整理的知識、技巧和智慧非常豐富，反映他們並不是被動地接受共享親職的種種困難，而是積極地尋求解決問題的方法；他們的意圖都是希望能繼續扮演父親的角色，與子女建立及保持長遠的親密關係。家事法庭、前配偶、社工都是他們爭取共享親職及探視機會的持份者，擁有權力和影響力，在爭取增加探視機會的大前提下，非同住爸爸理性地認清及接受所處的環境，積極運用各種方法，包括調整爸爸身份的概念和實踐，以獲取更多跟子女相處的時間。

(5) 支撐非同住離異爸爸的信念和盼望

非同住離異父親一直堅持不放棄進行探視，背後有很多支撐着他們的信念和盼望。非同住父親的信念是要珍惜與子女相處的時間，即使是非常短暫，父親也要放下所有事情，專心與子女相處；做父親要承擔責任，責任包括支付贍養費、陪伴小朋友成長、把最好的給予他們。因為他們「是我的孩子」，父親便不應逃避責任。非同住爸爸也抱着「父母雙方對子女同樣重要」、「父親要陪伴及支持小朋友成長」、「要愛子女」及「要更好地培育子女」等信念。他們認為只要子女感受到父親對他們的愛，長大後會記起父親；他們不會放棄與子女維持緊密關係、與子女見面時必定要開心。爸爸對子女的成長及親子關係有所期盼，包括希望子女開心及健康、子女能保留對爸爸的美好回憶及將來會記得父親的愛。

即使非同住父親不會輕易放棄爭取探視的機會，但有組員表示在某些情況下也會考慮放棄。考慮的因素也是以子女的福利為優先，例如，若父親爭取探視權會對子女帶來傷害或使子女不開心。如果是子女拒絕跟父親見面，父親便會考慮放棄爭取探視權或進行探視。有父親認為放棄本身並不是壞事，只是不想因探視傷害了子女；放棄是在等待未來孩子會記得爸爸的一個機會。

(6) 支持非同住離異爸爸的人物

非同住爸爸在共享親職的過程中面對很大的困難和挑戰，研究發現他們能得到其他人的支持，包括家人、教會的牧師及神職人員、社工及朋友。這些支持對非同住爸爸非常重要，因為他們的明白、扶持、聆聽和意見使爸爸們能放鬆、舒緩情緒、減少負面的想法。在支持的人物中，敘事治療小組的成員成為了非同住爸爸的重要支持者，因

為同路人有相似的經歷，會明白彼此的需要。有一位爸爸提到從子女處得到很大的支持，原因是小朋友明白自己對他的愛。

(7) 社會制度對離異父親的不利

組員經歷離異及與前配偶的矛盾所帶來的種種問題，都發生在香港的制度和文化背景中。申請離婚的案件在香港是由家事法庭處理的，過程中牽涉人物甚多，包括法官、律師、社工(福利官)及社福機構家庭服務/離異家庭服務的社工。除了離婚時的法庭判決外，離異夫婦也會因著撫養權、探視安排、贍養費等事宜要求法庭重新審理。非同住離異父親對香港的家事法庭的程序、公平性提出質疑，認為在現時的法庭程序中，前配偶可以透過影響子女的意願及福利官的建議獲取撫養權；專業人士傾向視婦女為受害者、保護婦孺，大部份個案是把子女的管養權判予母親，對離異父親不公平。非同住離異父親在離婚後共享親職方面碰到很大困難和壓力，尋求協助時發現香港欠缺相關的男士支援服務。社會上缺乏離異爸爸支援服務是對他們不公平的另一個例子，有組員努力在社區內尋找男士、離婚爸爸的支援服務，發現完全沒有，但提供予單親媽媽的服務卻非常多；即使有活動是男士可以參加的，但因為都是在日間進行，大部份非同住父親都無法參與。

(8) 關於父親、離異父親的主流論述

被問到社會對父親及離異父親的主流論述時，非同住離異父親都能即時表達大眾的觀點，除了對爸爸角色的期望外，對離異父親也有主導的看法。社會的主流論述對爸爸的角色有特定的要求和期望，組員將這些要求內化成為自己要達到的標準，認為自己應該在家庭中及當父親的角色時作出貢獻、發揮影響。非同住爸爸認為主導的社會要求是父親要作子女的榜樣、是一家之主、負責主外(女性主內，負責打理家務和教導小朋友)，也要保護家庭。非同住爸爸指出社會普遍受傳統價值觀的影響，較少關注「父愛」，以致他們對子女的愛常常被忽視。

社會大眾對離異爸爸也有主導的看法，他們會被認為是有問題的，要為離婚負責任；若是女方主動提出離婚的，丈夫應該是沒有能力，也就是都有問題。社會普遍認為離婚後男士可以重獲自由，處境比離婚女士為佳。非同住離異父親也受到主流觀點的影響，覺得自己婚姻失敗，人生有污點及自己是個失敗的人。有組員認為社會制度及文化對女性/母親的傾斜造成對男性/父親的不公平，認為時代已改變，男士也可以是離婚的受害者。

(9) 非同住離異父親的盼望

非同住離異父親對共享親職的堅持與他們對未來的盼望有著密切的關係。他們的盼望可以分為個人及社會層面。個人層面的盼望是可以繼續與子女見面、陪伴子女成長、在子女眼中有好的父親形象，反映離異爸爸的盼望都與父親角色及與子女關係相關。組員也提到社會制度包括法庭對離異爸爸不公平，盼望設立公平的制度，例如有特別機制處理「極端」的個案、設計新的機制蒐集資料以決定撫養探視的安排。法庭判令的執行也是非同住爸爸最希望能改善的，他們認為應有監管執行的機制。另外，非同住爸爸也期望透過自己的故事，提醒大眾離婚對子女的影響，特別是即將離婚的爸爸。他們也盼望社會大眾能明白和確認父親也同樣愛子女，也希望可以增加對男士、爸爸的支援服務。

(10) 參加敘事治療小組的得著

參加小組後，組員都表示有所得著。因着社會主流對男性特質的建構、父親角色的期望，很多組員在小組以外未能與其他人分享自己作為非同住離異父親的困擾。小組提供了一個「圍爐」、平台。組員的具體得著包括可以透過同路人分享經歷以抒發情緒、得到啟發、舒緩緊張、互相支持、感到不孤單等、互相支持等；其他得著包括被明白、被聆聽、因想法改變而放鬆及學習到樂觀。

分析及討論

(1) 離異父親是被忽視的群體

這個關於非同住父親的研究呈現了離婚後父親面對的困難和挑戰。他們感到缺乏支援，社會上大多數人對他們的處境的理解也不多，反映非同住離異父親成為了社會上少數、不被認識、被忽視、缺乏支援的群體。

(2) 前婚姻關係與離異後父母關係的千絲萬縷

本研究的結果呈現了在本地落實共享親職實在非常困難；非同住離異父親一致認為障礙來自前配偶透過種種方法阻撓，包括拒絕溝通、缺席共享親職的教育活動、嚴厲批評孩子父親、情緒爆發，影響子女對父親的觀感等，甚至其家人也加入「戰團」，增強前配偶的力量。事實上，前婚姻關係中的種種矛盾如果沒有處理妥當將會延續至離婚後。離婚後雙方的關係除了繼續是孩子的父母外，還有延伸的前配偶關係，兩者必然互相牽連，這使離婚後共享親職更加困難。

(3) 離婚後父母的權利與責任

目前，大部分法庭判令的離婚屬共同撫養(shared custody)，法律上並沒有使用共享親職的語言和概念。由於探視安排由家事法庭判決，非同住父/母視探視為法庭賦予的權利，如同住一方不合作便是「違法」、剝奪了非同住一方的權利；為了行使探視權利，非同住父親會與對方爭持，甚至不斷訴諸法庭。這視角與共享親職強調責任而不是權利有很大落差。同樣地，對同住一方來說，要把對方探視子女的視點從利益轉移為責任也不容易；若把非同住一方探視子女理解為權力的行使，便會容易因感到被迫而作出抵抗。此研究發現大多數父親視探視為權利，但也有爸爸強調父親責任。

(4) 離異家庭成員的精神健康

共享親職的困難成為了非同住父親的最大困擾，即使向社會服務機構求助及社工盡量協調，父親及母親均能冷靜地互相配合，促進子女接受與非同住父親建立或維持關係的只屬少數。無法探視或探視困難成為子女、父親及其他家人很大的困擾，特別是影響了子女及父親的精神健康；兩者都感到很大的壓力，出現各種情緒，有爸爸甚至有自殺的念頭/行動。

(5) 離異父親共享親職的智慧

要落實共享親職，離異父親們碰到的困難和挑戰很大，包括在司法過程中被不公平、不合理對待；在安排探視過程中被前配偶阻撓、影響子女對父親的印象；與社工的合

作不理想及與子女關係變差等。研究結果顯示，離異父親並不是被動地接受現實，而是在過程中發展了與子女維繫關係、處理與前配偶的衝突、改善自己的精神健康、與社工合作及協助子女適應父母共享親職等方面的知識和能力。他們的智慧都是在真實經驗中建立起來的，不單有助自己實踐共享親職，也為其他父親開拓更多不同行動的可能性，可以按自己的處境積極尋找有用的方法。

(6) 父親及離異父親身份的社會及文化建構

中國人傳統男性特質/氣概主要被認為是有權力、有尊嚴；在家庭中是「主外」、養家、有權威、掌權；父親的形象是嚴父，是負責執行紀律的，與子女的關係並不親密。男士的主要成就主要在公眾領域中，特別強調要有工作能力、經濟條件和社會地位。有關於中國人/香港社會對離異父親特質的理解，社會上討論並不多。這研究發現父親提到男士要承擔責任、能掌控一切、有原則等，傾向傳統男性特質的定義。作為離異父親，一般觀點是男士的某些行為和態度是導致離婚的原因；離婚後男性能重獲自由、不需要堅持繼續做父親角色；關係方面，子女不是最重要的、婚姻也不應「拖泥帶水」、再婚是合宜的選擇；這些都展示了男性與家庭的傳統觀點：以男性的自主、自由、掌控及利益為中心點。

這研究發現，非同住離異父親在探索離婚父親的身份，包括角色和責任時，卻在挑戰這些主導觀點，為了爭取與子女見面，願意放下傳統男性的原則、堅持和尊嚴，為的是要與子女建立和維持親密關係，讓子女將來能回憶與父親一起的快樂時光及在子女心中留下父親美好的形象。在父親心目中，子女是他們生命中的重要人物；父親對子女的成长和未來有願景，希望自己能照顧他們、陪伴他們成長，傳承重要的價值觀和能力。這些描述呈現了離異父親對父親角色的定義轉向至「照顧式男性氣概」(caring masculinity)，拒絕主流男性特質的論述，擁抱照顧的價值，例如重視關係、情緒，願意表達感受等；這轉向對現代父親身份的探討有著重要啟發。社會制度包括司法制度和社會服務在處理離異家庭個案時，也需要因應現代父親身份的轉變而調整視角，回應離異父親對改變社會層面(包括公平的法律制度、在社會上被看見、增加離異父親的支援)的憧憬。

(7) 支撐離異父親共享親職的希望

在共享親職的挫折經驗中，要面對前配偶的阻撓、子女態度及親子關係的變差及不公平的社會制度，非同住父親的壓力非常大，爸爸們要持續地努力做好父親的角色並不容易。這研究結果發現，離異父親對親子關係、子女成長、男性/爸爸的責任所抱持的信念及對子女將來對自己的感覺/印象的憧憬成為了他們繼續承擔父親責任、努力與子女連繫的支撐力量。這發現對支持非同住離異父親努力做好共享親職有重要的啟示。

(8) 缺乏離異父親的支援服務

非同住父親發現提供予他們的服務非常缺乏，相對於單親母親服務完全是被比下去；除司法制度對男性不利外，缺乏支援服務也是兩性不公平的呈現。事實上，社工在落實共享親職時扮演著父與母之間唯一的中間人，協助減少直接衝突和矛盾。父親們在參加敘事治療小組後提到的得着包括有同路人的分享和支持，抒發情緒、被明白、被聆聽、改變想法後能放鬆及學習樂觀等，反映支援服務的重要性。

(9) 共享親職的優越性和必需性

把西方的共享親職模式引入仍然受到中國傳統文化對離婚、單親家庭、父及母角色的既定理解影響的香港社會，並未能確保這模式能為子女成長提供更好的支持。這研究發現因要實行共享親職，離異父與母之間的矛盾和衝突越加激烈，離異父親、前配偶、子女及其他家人也承受著很大壓力。有父親理性地提出會選擇不再堅持探視的原因，包括爭取探視權對子女帶來負面影響及傷害或子女放棄自己，體現了兒童為本的價值觀。事實上，能否落實共享親職，必須有父母雙方面的配合，在高衝突的前配偶關係下，不但未能發揮共享親職的優越性，更可能為子女帶來傷害，引申共享親職的必須性的反思。

建議

基於研究結果，研究員提出以下八項建議：

- (1) 關注離異父親作為被忽視的群體；
- (2) 處理離婚創傷、前配偶關係對共享親職的影響；
- (3) 把離婚後父母的權利轉化為責；
- (4) 關注離異家庭成員的精神健康；
- (5) 支撐離異父親共享親職的希望；
- (6) 加強離異家庭及離異父親的支援服務；
- (7) 促進有關婚姻、離婚及性別文化的轉向；及
- (8) 反思共享親職的優越性和必需性。

10. 參考文獻

- Altenburger, L. E. (2022). Resident and non-resident father involvement, coparenting, and the development of children's self-regulation among families facing economic hardship, *Frontiers in Psychology*, 13, Article 785376.
- Dudley, J. R., & Stone, G. (2001). *Fathering at risk: Helping nonresidential fathers*. Springer.
- Goldberg, J. S. (2015). Identity and involvement among resident and nonresident fathers. *Journal of Family Issues*, 36(7), 852-879.
- Hong Kong Census and Statistics Department. (2022). Marriage and Divorce Trends in Hong Kong, 1991 to 2020. *Hong Kong Monthly Digest of Statistics*. The Government.
- Hung, S. L., Kung, W., & Chan, L. W. (2003). Women coping with divorce in the unique socio-cultural context of Hong Kong. *Journal of Family Social Work*, 7(3), 1-22.
- Hung, S. L., Lau, A., & Fung, K. K. (2019). *Research Report on Evaluation of the HE Project of Harmony House*. Hong Kong: Harmony House.
- Hung, S. L. (2022). Chinese women revising meanings of marriage and divorce: Comparing women who divorced in the 1990s and 2000s. *International Social Work*, 65(4), 1-14.
- Kung, W., Hung, S. L., & Chan, L. W. (2004). How the sociocultural context shapes women's divorce experience in Hong Kong. *Journal of Comparative Family Studies*, 15(1), 33-50.
- Kalmijn, M. (2023). Weakened parent-child ties and the well-being of older divorced parents. *Demographic Research*, 48, 591-608.
- Lau, Y. K. (2003). A critical review on the social work practice with post-divorce families in Hong Kong. *The Hong Kong Journal of Social Work*, 37.
- Shae, W. C., & Wong, P. W. (2009). Familial ideology and family policy in Hong Kong. In W. C. Shae & P. W. Wong (Eds.), *Doing Families in Hong Kong* (vol. 4, pp.161-187).
- Social Welfare Department. (2024, 24 Jan 2024). *Social welfare department (SWD) & NGOs service units. Providing social services to separated and divorced families*.
- The University of Hong Kong (2014). *A Study on the Phenomenon of Divorce in Hong Kong*. Central Policy Unit, Hong Kong SAR Government.

11. 盼望和力量的見證人

參與爸爸組帶領的同工（按參與時序排）

李慧敏、何美紅、陳珏儀、關婉彤、羅明珠、施婷婷、蔡曦彤、陳淑程、謝婷

自從 2017 年起，我們嘗試用小組的方式和爸爸們同行。直至今日，舉辦了 17 次的小組，100 多個夜晚，陪伴過逾百位的離異爸爸。直至今日的，還有同期的每個月一次風雨無阻的爸爸月聚，透過開放式的參與，讓爸爸們擁有一個持續的互動平臺。小組的名稱從最初的《爸打有話兒》，到現在的《「非凡爸爸」離異父親敘事小組》。單憑藉一腔熱誠，同工們也難免在工作中遇到樽頸、感到迷茫。感謝洪雪蓮博士願意加入這個同行的隊伍，協助我們整理離異爸爸的經驗，學習以敘事實踐的方式工作。自 2022 年起，前後有 9 位同工以敘事實踐的方式參與爸爸小組。

此文章盼望透過參與同工們的經驗整理，如實記錄實踐過程中的心路歷程。我們也希望能夠將有幸見證爸爸們的閃亮時刻，分享給更多未來有機會遇到非同住爸爸群體的夥伴。

相遇之前，對爸爸群體的想像

我們對非同住爸爸經理解，也受到傳統文化和主流論述的影響。所以，同工們在接觸離異爸爸之前，也會對這個群體有一些既定的想像。

情緒

- 負面，負能量，很多無力感
- 牆很厚，會收收埋埋，不表達感情
- 一表達就情緒高漲
- 自怨自艾，認為自己是不幸的，面對分開是無解的
- 覺得不公平或覺得自己好可憐

表達

- 難表達感受，特別難在女社工面前，表現冰冷
- 若要表達也是目標為本、理性
- 堅強的、強勢、會輕描淡寫自己的狀況
- 為公道而堅持爭取的，理性的

特質

- 比較顧及工作，未必需要社會服務
- 會因為離婚產生衝突而導致合作上的不順暢
- 主要是個人原因而造成困難

親子關係

- 未必會放很多時間在孩子身上
- 不會爭取撫養權，因為爸爸花在工作上的時間多，不會想日常照顧孩子
- 離婚後只會參與探視
- 離開後不會或者甚少聯絡孩子
- 很少想到爸爸對孩子的愛

這些相遇前的想像，也許也代表了一部分社會服務提供者的共識。不難想像，爸爸們在與法律界、教育界及社會服務界的同工們相遇時，也是與這些固有印象相遇。鼓勵同工們，反思社會本身對我們的工作對象，是否也存在一些沿襲的論述、普遍的判斷。反觀這些大論述，是否也影響了自己對工作對象也擁有一些刻板印象。這些印象，是否讓我們看不到個人的特質，或者聽不到個體的需要。

小組中的深刻畫面

雖然同工們帶著原有的印象進入小組，依然不影響我們在過程中聽到許多深刻、觸動的故事。小組讓我們重新認識爸爸們。

爸爸的角色

- 感受到爸爸們對孩子很多忍耐又克制的愛
- 原來爸爸默默在關係上作出努力，雖然未必有明顯效果，都好努力地想辦法
- 原來爸爸對孩子的愛遠比想像中多，當見不到小朋友，傷痛可以持續很久
- 原來見不到孩子對他們而言，承受巨大的痛苦
- 有爸爸難受於每見孩子都感受到強烈的矛盾和抗拒，最後選擇放棄

小組之間的互動

- 爸爸們分享探視的困難，做過的努力，有些經歷過，有些正在經歷，但看到彼此之間願意聆聽和關心，組員之間有連接有延續
- 爸爸們走在一起，情感會更澎湃的湧現，很多爸爸都會流淚
- 原來爸爸願意在同路人之間，展露脆弱的一面

爸爸們面對的處境

- 朋友認爸爸離婚之後是「甩難」，仍想念孩子是軟弱的表現
- 有爸爸已經很長時間未接觸過孩子，社工提出的建議只是提升「管教技巧」
- 有爸爸要接受多次的社工家訪，為了證明自己所提供的空間是適合孩子過夜
- 爸爸提到面對離婚，面對不能再與孩子像過往一樣生活，或者很難見面，會難受到想過自殺。
- 爸爸面對被通知離婚時，感到疑惑、不明白

爸爸因應的方法

- 爸爸提到面對見不到孩子，會難受到想過自殺。望住大廈想輕生，但當他想到孩子，怕他們一世都會沒有爸爸，想起孩子天真的樣子，便決心活下來
- 爸爸被通知離婚，自認為盡責，但沒想到對方對關係不滿，以致離婚。所以非常錯愕，但後來願意反思，發現原來自己做得不足，以致關係走到盡頭。

- 有爸爸願意承認自己不好的部分，用勇氣面對，看到自己在關係破裂上有責任，承認自己的限制。
- 會用工作麻醉自己，也是一個應對，讓自己可以生存下來的方法。

爸爸和孩子的互動

- 有爸爸分享，知道這次送孩子回到媽媽那裡之後，不確定是否還有機會再接觸到孩子。孩子過夜的那一個晚上，他就默默的陪在孩子身旁，希望多望孩子幾眼，摸著孩子的額頭，一夜未眠。
- 每次周末探視就會拖行李箱，爲了給孩子準備好玩的玩具和各種讓孩子開心的工具。
- 爸爸分享以前一直顧工作，很嚴厲對孩子，故關係一直不好。分開後，反思自己的不足，發現自己從來未有同孩子交流，不了解孩子。爸爸主動向孩子道歉，承認自己的做得不好，希望孩子原諒，重新建立大家喜歡的相處。爸爸也去了解孩子的興趣，增加交流的話題。
- 有爸爸午餐時間會衝去接小朋友放學，送孩子回家。再衝回辦公室。自己的午餐草草了事，就爲了可以見孩子一面。
- 爸爸爲免與媽媽當面衝突，亦擔心對方不願意接受自己對孩子的好意，在特別日子或者知道他們有需要時，如疫情期間，會在孩子的家門外放下物品(如禮物、口罩)便離門，默默渴望對方收下給予孩子。

小組工作帶來的驚喜和新發現

我們也相信小組工作帶來挑戰，也帶來驚喜。小組讓我們有機會遇到許多意想不到的風景。經歷過與爸爸們或長或短的同路，區別於之前的固有印象，我們們用親身經歷，重寫了對爸爸們的看見。

驚喜

- 知道爸爸們很愛孩子，但這份愛被很具體很細緻的描述的時候，帶來深深的感動和震撼
- 知道爸爸們很辛苦，小組可以在辛苦中聽到很多實用的在地智慧和經驗
- 故事未必在其他地方機會被聆聽，故事帶來的影響也被訴說
- 彼此步伐不同，性格不同，透過小組，分享背後信念都有相似，彼此更靠近
- 了解和停留多些問題故事以外的故事，信念和故事可以連結
- 爸爸們也擁有很多資源，雖然最後，問題未能完全解決，故事是可以豐厚，可以彼此滋養
- 爸爸們有智慧去應對很多處境，例如如何通知公司人事部關於自己的婚姻狀態改變，或者過年如何淡定的派一封派利是等等
- 當對一個人的生命故事好奇時，進入爸爸的故事，可以見到不同的面向，例如鐵漢柔情。
- 可以帶爸爸走出旋渦，因為可以從另一個角度看，由一個灰暗角度（問題故事）到看自己的努力和堅持（希望和夢想）
- 當有同路人分享，他們可以看見不同的可能性，帶有盼望，帶給爸爸走下去的力量

- 小組帶爸爸們自在地探索其他生命故事，讓他們也發現原來自己的想法和盼望，原來自己很愛孩子，原來自己愛孩子的方式可以很不同，原來自己有很多方法面對挑戰。

對爸爸的新發現

- 看到他們受過很多傷害，未必表達，或者輕輕帶過，但在見不到小朋友所受的傷，不容易被人知道
- 爸爸們有一顆柔軟的心，當走到一起的時候，不再孤獨，願意關心、幫助其他人
- 爸爸們比自己想像中更渴望與子女相處
- 爸爸即使受屈委，也願意為孩子付出
- 衝突中，身體上的傷痕容易看到，但心靈的受傷卻鮮有人發現
- 當有空間，有接納，自己的背後的意圖和感受被明白，自我反思的力量便有機會走出來
- 爸爸的經歷是百忍成金，自己努力的部份不容易被外界看見
- 爸爸是願意改變的
- 和小朋友相處或者在婚姻關係中，累積很多智慧和資源
- 看到爸爸對孩子的愛，愛不是要爭取，而是愛惜。上庭可能為了義氣或為了保護自己，表面看到的是情緒的仗，但相信爸爸們內心是愛孩子的。
- 社會主流未必依然視離婚爸爸為「父親」，爸爸的愛在主流社會中也是被忽略的。但我們所接觸的爸爸們都依然願意為了「成為個更好的爸爸」而努力。
- 要讓孩子們直接和徹底的感受到爸爸的愛，一點也不容易，越是艱難，越是珍惜和堅持。原來爸爸的愛也是如此炙熱和濃烈。

禮物

在小組經驗中，我們整理了對工作手法及爸爸群體的新發現。這些發現，更像是我們收到的禮物。帶著這份寶貴的禮物，讓我們在助人工作和個人層面，都帶來很多反思和總結。

這是一份意料之外的祝福，讓同工對內對外都有了更深刻的反思，在工作中帶來新的嘗試；同樣也是意料之中的收穫。我們有幸和這麼多爸爸相遇、對話，在他們身上收穫頗豐，故很樂意和其他同工們分享這份禮物。

和非同住爸爸有關的工作

- 想更多爸爸進入爸爸組，繼續聽到更多關於信念的故事
- 見到非同住家長，感受到強烈的信念，但沒有同路人的時候，孤軍作戰會更辛苦。而敘事會有連接人的力量。
- 希望能觸動更多人，更多同工看到非同住爸爸的需要和價值。
- 由於本身工作不是接觸很多男士，以為要準備很多才可做他們的社工，但現在放鬆了，相信自己可以給出更多的陪伴。
- 本身對中年男士有防禦機制，害怕他們「長氣」，但提醒自己「長氣」只是防禦機制，背後都是對孩子的愛錫。要記得他們對孩子的愛，煩躁只是有些情緒需要安頓，「長氣」只是他們的溝通方式。
- 反思如何支援爸爸這個群體，反思現行的小組活動是否貼近爸爸的需要。

- 當與爸爸相遇時，明白說什麼和做什麼可以減低對他們的傷害。
- 對爸爸們面對共享親職所遇到困難時的脆弱性有所關注，更小心留意探視困難對爸爸們情緒的影響。
- 更留意到爸爸們育兒知識和經驗不足背後的原因及需要。

共享親職的工作

- 對共享親職有新的接納：相信爸爸們對孩子的愛，接納他們前面的心結，更能夠愛到小朋友，值得去做共享親職。
- 在陪伴父母的過程中，更客觀，關係的互動不是一個人的事，每個人都參與了不好的互動。聽故事的時候會更中立，更注意互動中的互相傷害。從而帶給服務使用者更多角度。
- 感受到離婚父母雙方的不易，能夠用更廣闊的角度理解家庭互動。
- 爸爸媽媽對孩子的愛一樣，故能令父母合作是對孩子最大的祝福。明白非同住爸爸的苦和難，多點性別角度。

離異家庭的其他成員工作

- 當陪伴其他家庭成員，會更立體知道故事，是彼此共同形成的關係
- 嘗試把爸爸們的故事帶去到祖父母群體中，故事的影響帶到不同的群體，給其他家庭成員帶來新的想法，新的溝通空間，改變家庭動力。
- 工作中遇到很多對爸爸有負面的印象的小朋友，對爸爸沒有什麼感覺。會傾向給孩子們不同的導向，鼓勵孩子更多反思社會給他接受的信息，也可以有自己的分析和判斷。
- 相信，每個人、每個照顧者都可以有好的部分。
- 提醒同工在離異家庭工作上不應太易受性別角色影響 (例如：一定是誰的錯)，從不同的故事面向探索多些，減少主觀批判的角度，容易與人建立關係。
- 容許不同家庭成員的聲音出現，有多個渠道發聲便可能多一個出路。
- 在服務青少年時，若發現青少年少提爸爸的事，會鼓勵讓青少年探索爸爸在自己生命中的角色。

工作以外的個人反思

- 面對自己生命出現過的男士，他們表面可能理性、冷靜、冷漠，但背後可能很多想法，都有一顆溫暖的心。現在覺得可以靠近他們多一些，更可以明白他們多一些。
- 提醒自己看到爸爸對自己的愛錫。
- 守護好自己的婚姻關係。男士是願意付出，但當太太只關注到小朋友，婚姻關係就會變得差。如果願意向前一步，願意溝通，爸爸們的投入是比想像中多。
- 不再是牢固的男主外，女主內，男女都可以內和外。家庭要更穩固，才可以守護到小朋友，守護到家庭中的每個人。
- 對自己的成長有一份和解，也更珍惜生命中所遇到擁有爸爸角色的人。
- 回顧爸爸對自己成長的付出，雖然和媽媽的方式不一樣，但同樣是愛。

謝謝每一位參與過爸爸小組的爸爸。雖然研究報告中記錄的只是 17 份之 4，但相信每一個直接引用的分享，都具有代表性，可以引起許多共鳴。我們也深信，當更多非同

住爸爸們的盼望和力量可以被好好述說，就有更多爸爸更能篤定地朝著心中理想的好爸爸的形象去努力，而就有更多孩子有機會確實的感受到來自爸爸的愛。我們相信，愛可以安撫創傷，也可以重新連結破裂的關係。

感謝洪教授傾囊相授，讓我們能夠用敘事視角去看到一個個問題故事背後的偏好與堅韌，看似麻煩行為隱藏的渴望和信念，重新認識爸爸。再次感謝洪教授在無比繁忙的日常，完成了這份「非常」的研究報告。

爸爸們的故事還在繼續，相信更多的盼望和力量，可以繼續被見證、述說。

如果在閱讀此研究報告過程中，有任何感受、好奇、新的想法或回應，任何想和非同住爸爸或同工說的話，歡迎透過以下 QR code，告訴我們。



「非同住離異爸爸的父職經驗」質性研究報告

研究團隊

首席研究員：香港浸會大學社會工作系主任 洪雪蓮教授
研究員：香港浸會大學社會工作系副教授 馮國堅博士
研究助理：蘇亦斌、何朗杰

香港家庭福利會 離異家庭服務隊

香港家庭福利會高級經理 認可親職協調員：孫淑賢
香港家庭福利會註冊社工：李慧敏、何美紅、陳珏儀、關婉彤、羅明珠

出版 香港家庭福利會
地址 香港灣仔軒尼詩道 130 號修頓中心 20 樓 2010 室
電話 (852) 2527 3171
傳真 (852) 2861 2198
機構網站 www.hkfws.org.hk
出版日期 2024 年 12 月
國際書號 ISBN 978-962-7388-74-6
編印數量 1,000 本
封面設計 阿醜@iamuglyyeah

非賣品

© 2024 香港家庭福利會 版權所有 不得翻印

本會為註冊之有限公司

