

邁向
下一
站

Another
happiness

幸福



邁向
下一班
幸福

Another
happiness

目錄

好好離婚，成為友善家長 _____ P.1

黃嫻娟／社會工作師

離婚後的止戰之殤－
我們都需要勇氣來面對不愛的事實 _____ P.2

黃之盈／諮商心理師

只要三步驟，離婚之後會變更好 _____ P.5

Mr. 6 劉威麟／作家、英雄爸爸公司創辦人

離婚夫妻 合作父母 _____ P.8

李姿佳／臺灣兒少權益暨身心健康促進協會秘書長

面對離婚的情緒困擾及相應對策 _____ P.13

洪培芸／諮商心理師



好好離婚，成為友善家長

黃嬋娟／社會工作師

台灣複雜的離婚事件及衍生議題

台灣於 109 年的全國離婚對數是 5 萬 1680 對，總離婚率是 2.19%，為全亞洲之冠，細看各縣市離婚率部分，桃園位居第三高。也因為離婚事件的增加、離婚事件衍生的議題也多元而複雜，尤其是關於未成年子女權益保障，更是政府與法院所重視的部分。

民眾大多能認同離婚事件對未成年子女多少都造成一定程度的傷害，其中高衝突、友善家長概念較為薄弱的父母，忽略了持續的衝突對於未成年子女的傷害包括情緒上感到害怕、生氣、憂鬱、孤單、無助、沮喪、冷漠，在行為上可能出現退化、反抗、攻擊、自傷、失序行為、犯罪行為等。

離婚中的高衝突是莫大的傷害

有部分家長會因為不想讓孩子被異樣眼光看待，且擔心離婚對子女造成傷害而不離婚，卻維持著充滿傷害與毒性的家庭關係，這並沒有比較有利於未成年子女的成長與發展。重點不在於離婚事件，而是離婚事件中出現的高衝突狀態對子女造成莫大的殺力，

因此如何好好離婚？促使父母雙方如何成為友善合作家長？是當事人可以努力的目標。

善用資源協助離婚事件

家事事件法施行之後，法院引進調解委員制度協助離婚事件當事人處理離婚問題以及促使友善家長的運作，法院的方案還包括親職講座、未成年子女團體，設置家事事件服務中心讓社工長期駐點。然而法院的能量或者部分民間機構辦理的家事商談服務已不足以協助日漸增多的離婚案件，衛福部社家署近年來開始推動社區家事商談，希望提供多元管道協助有離婚或者監護議題的當事人。因此有需求的當事人，可向各地方法院家事事件服務中心諮詢相關資源。

離婚對雙方當事人原本就相當衝擊，常常很多當事人都還沒能好好安頓好自己，卻得同時要照顧好子女、思考離婚後子女的安排等，其實是不容易的事。所以善用社會資源協助自己好好離婚，並且同時朝向友善合作父母的目標努力，維護未成年子女的最佳利益。



離婚後的止戰之殤－我們都需要勇氣來面對不愛的事實

黃之盈／諮商心理師

新冠肺炎襲擊全球的情況下，世界各地的離婚率也跟著激增。原本在婚姻關係中已經出現裂痕的狀況，將因為彼此內心的防衛、與外界的隔閡，壓力遽增，然而分居的合理化彼此的裂痕和不適應就更多，趨近離婚的選擇，也就跟著增加。然而，不只是國外，據調查指出，台灣在 2020 年是亞洲離婚率排行第一名的國家，依據內政部統計結果指出，前三名離婚原因包含：外遇、家暴、婆媳問題。其實，在這些問題之前，比三大要害更可怕的，是早已行同陌路的關係。家族治療大師懷鐵克曾說「婚姻要不就是越走越遠，要不就是更加親近，沒有中間路線！」其實，無論我們歸因在家內的姻親，或者家外的第三者，都可窺見在此之前，關係早已生變。然而，選擇離婚後，若牽扯考量到「夾心餅乾的孩子」也需更加謹慎處理關係延伸的議題！

離婚後的我們，還有機會是朋友嗎？

在現今的社會，離婚後沒有姻親的負擔，彼此拉出一段距離，在金錢上義務責任上釐清歸因清楚，也許還有機會成為朋友。但是，如果包含「孩子」的因素，一切的考量並沒有這麼單純！

離婚共親職 如何讓孩子持續保有 父母的關注和愛

現代婦女基金會指出，爸爸媽媽離婚後的日子，孩子往往成為人球，在父母離異前，孩子承受的是父母不睦的爭執、彼此怨懟和拉攏的「選邊站」，離婚後的他們，在焦慮中為保有生存之道，需保守對其中一方的秘密，書誠於某一方並且攻擊另一方。

這讓孩子撕心裂肺的不是父母離異的事實，而是自己的心也真實的被撕成兩半，在寂靜與爭執中，他們失去不只是父母的彼此攻訐，也失去了原本該「專注在應付人生階段的各種困難」和「

感受童年所領略的成長的跨越和喜悅！」反倒是將專注力放在處理父母關係，並且跟誰好反倒是懷著罪惡感與另一方相處。假設在過程中，加入姻親的攏絡對父母一方的攻擊或酸言酸語，這將讓孩子更加難為，也使情況更加險峻！

在提共親職的責任前提 需與自我內在和解

如果我們單獨回到關係的本身，離婚就是比分手程度複雜度更高的分開。雖然是雙方取得共識達成離異的協議，但是在資源分配和條件討論之外，更有「共親職」的義務和責任，但若家長沒能自我覺察關係的惡化對孩子的種種投射，例如：長相的批評、行為的糾正等，當父母無意間將關係的挑剔，延伸到對孩子行為的糾正，關係就容易指桑罵槐，扭曲變形，也讓孩子更難聚焦在你是純粹為我好？還是只是想發洩？

例如：你看看你那張嘴巴這麼利，以後沒人要，就像你媽一樣；你看你這麼拖拖拉拉，跟你爸一樣懶散不負責任等。假若將這些關係中的糾葛，投射到孩子身上，變成日常戰場的一環，那麼即

便關係結束了，這場征戰依舊沒有止戰之殤可言，沒完沒了的糾葛，將在共同親緣的孩子身上變得沉重！孩子既無法改變相貌、習慣、血緣、遺傳這種生物性的外觀，更無法切割對曾經親密的一方內心的想念、渴望再被愛、既無法再愛，但也無法去恨的糾結心境，更可能的是為了獲得關係，極力修正在自己身上屬於另一方的痕跡，只為了讓你脫離另一半的陰影！

如此一來「共親職」將變成一則口號，因為在實際生活中，早已開闢兩個戰場，持續撕裂孩子的內在！

父母離異後的各種心境調整 對孩子成長中 「練」愛的正向意義



離婚不如分手，跟舊愛說再見，本就不是一件易事，但事件既然發生，一定具有某種程度的正向意義。尤其是在孩子問起「父母為什麼不能再在一起時？」除了尷尬和迴避的反應之外，還可以跟孩子討論在「親密關係中的各種起伏和變化」以及「保留雙方有各執一詞的尊重空間」，並且與孩子保證即便雙方糾葛，並不影響對他的愛、重視和照顧！



我始終相信，當父母有機會爬梳和整理自己在情感上崩潰的心理空間，才有機會重拾「親職」這件事情。

父母要有信心，當「離婚」這個休止符加到生命中，接下來的旋律只會往更適合內心指引的方向前進，而往外指責對方的說詞已經到了盡頭，接下來「探討內心憂微深處的傷慟」就成為焦點。而唯有我們將內心重整好，才有機會和孩子一起在愛中找到定位和答案！

結語

現代的家庭非常多元，國外提倡「鳥巢式親職」，國內提倡「合作式父母」這些都是我們可以借鏡和參考的方式。然而，離婚只是休止符，接下來更重要的是和家人一起探究生命階段的功課。我想說的是，無論我們的家庭關係因為「離婚」勢必會型變成新的關係形式

，但整個家庭透過「離婚」這個休止符，彼此成長和學習到如何面對關係的變化才是重點！

當在孩子從中擺脫父母三角關係的糾結，擺脫罪惡感和施壓的關係，若能學會在關係中不隨意變成他人關係中的拯救者、受害者或者調停者。進而學習「愛」與「被愛」之間是有模糊地帶和彼此尊重的空間，不因自卑或自我感覺差勁，就選擇做出更多在愛情中載浮載沉的傻事！如此一來，才能慢慢讓孩子了解到關係中「練習如何給愛和收愛」，必要時「也可以練不愛」的智慧，拒絕一廂情願、雙方不對等的戀愛關係。讓孩子了解「愛與不愛」並非一翻兩瞪眼的絕對關係，也練習接納在愛逐漸變淡時，回歸自我探索自己，才有機會和孩子坦露這份人生中「愛」和「無法再一起生活」但會「重啟新型生活型態」的愛的功課！





只要三步驟，離婚之後會變更好

Mr. 6 劉威麟／作家、英雄爸爸公司創辦人

丹麥的哥本哈根大學曾找來1千8百多位剛剛離婚的成年人，平均年齡大約在45歲左右，研究這些人離婚後的身心變化。相較於世上其他國家，丹麥的男女相當平權且男女薪資差距小，加上離婚這件事在丹麥已被廣泛的接受，一般民眾對離婚者並無嚴重的刻板印象，丹麥人認為：「該離婚就離婚，沒什麼大不了的！」

學者研究，離婚不怕！只需要注意一下身心健康就好！他們發現，離婚後，往往身心狀況會往下掉一些些，比較沒精神、社交能力降低……等。重要的來了——學者說，尤其當離婚時雙方的衝突（conflict）太高，對女生來說會是特別辛苦的，女方的生理、心理都會同時下降，對男方來說，則是心理狀況下降，生理狀況並不會跟著下降，原因不明。

而，更有趣的是，學者發現，相反的，如果離婚前後的衝突不高，那麼，剛剛離婚者，生理功能會變強（physical functioning）以及身體疼痛會變少（less bodily pain），也就是說，一離婚反而變得「顛倒勇」！

所以，一個人離婚後究竟是否可以盡快恢復，和雙方的「衝突程度」有絕大的關係。若能降低衝突，不但降低生、心理傷害，反而還提升身體機能呢！怎麼排解衝突呢？

心境轉變三階段

我以我自己13年的婚姻如何作結為例，我們是標準的高衝突離婚夫妻，曾經驗傷、報警、互請律師、對孩子造成很大影響，後來我在離婚後單親扶養孩子並在短短半年內恢復平靜、為兩個孩

子重建溫暖的家，後來，我看了自己的個案，以及至少近百個其他離婚個案，我發現，衝突的降低，不能靠外人，而必須先由自己心境開始進行「轉心」。如何轉心，降低衝突，離婚後變更好？我整理出以下三個階段：

一、從雙向變為單向

第一步、將「雙向」的期待，轉為「單向」的灌溉：結婚是兩人一起「談」出愛的，但離婚千萬不能兩人談。離婚後我們想得到對方正面回饋、道歉、後悔、甚至只奢望對方能說幾句公道話，往往會事與願違，讓自己痛苦不堪，於是，我改為單向的付出，對孩子、對前伴侶都這樣的溝通，不求回報。我將它稱作「用愛灌溉」，就像對植物一樣，今天澆水，不是期待今天馬上有好的回應，而是哪天可以累積成更大的好回應。

二、從怨懟變為感謝

第二步、將「恨」放下，改為對前伴侶說「謝謝」：離婚當下，恨意仍高，怎麼

放下恨？答案就是重新找回「愛」。如果不是愛，我們不可能結婚、生小孩，即便只是在心裡深處喚醒了一點點的曾經對她的愛，或想起一點點她曾經幫助過我的以往，那就會大幅下降自己心裡的恨意。試試看，非常有效喲！

三、誠實誠懇面對自己的心情

第三步、多和周邊專業人員分享自己的心情，誠實且誠懇：離婚之後，仍有可能會有一些專業工作人員涉入，比方說社工、法院工作人員、律師、心理師……視他們為幫助你的人，將自己的感想與心情如實的告訴他們；可以寫日記，寫下一個家長對孩子的思念、對自己的期許，離婚的人卸下武裝，無論過往發生過什麼事，每個人都想幫助你！

因為活動的關係，我常有機會在分享會中遇見一些「剛剛離婚」的人。他們會告訴我，他上上星期才剛剛簽字，平和離婚。

他們看起來都是氣色好極了，春風滿面。





「是啦，是有點不習慣」他們說：「不過，終於可以……終於可以……終於可以……。」

好多事情都是在離婚後終於可以做的，許多都是「終於可以不必再」怎樣怎樣，他們真的都好開心哪。

我心想，嗯，或許這些比我小了十歲以上的年輕人，對婚姻真的看得比較開了。但我發現，不是，並沒有。我突然想起了什麼事，趕快叫住眼前這個人。

「等等，你是說你才『剛剛』離婚是嗎？」我問。

對方開心的回應：「沒錯，是的！」他彷彿迫不及待想告訴我，現在我是這個樣子的春風得意又開心像朵花，接下來只會愈來愈開心，是吧？

不。真的不。

我想起，個案 A。嗯，還有個案 B、個案 C、個案 D ……，天啊我身邊有太多位正在慘烈進行中的個案，都是在離婚之後的一年、兩年，突然進入更艱辛的訴訟。好，即便沒有訴訟，也常常會因為孩子的探視，而牽扯出其他非常揪心的困擾——離婚，只是剛開始而已，接下來我們要清一清內心的垃圾，讓我們對「衝突」免疫。用以上三種方式，把心中的衝突放下，那，再慘的過去，你都可以做到「分手快樂」！





離婚夫妻 合作父母

李姿佳／臺灣兒少權益暨身心健康促進協會秘書長

美玲和俊傑結婚四年，有兩個小孩大寶小寶，兩人在婚後已經因為很多生活習慣大小爭吵不斷，有了大寶小寶之後，兩個人更是吵得不可開交，例如：要找保母照顧大寶小寶還是送托嬰 / 托兒所？大寶小寶晚上睡覺是要一個人一個房間，還是要跟爸媽一起睡？大寶小寶哭的時候要不要抱？……等。因為兩個人見面總是吵架，除此之外，美玲和婆婆的相處也碰到很問題，婆婆一直很希望可以幫忙帶孫子，讓兩人可以少一點經濟壓力，但美玲覺得孩子要自己帶比較好，俊傑夾在中間非常為難。俊傑開始越來越晚回家，美玲下班後必須要

一個人帶兩個小孩，沒有俊傑的支持，讓美玲疲憊不堪。想著自己這四年來的婚姻生活，真的覺得受夠了，少了婚姻的壓力，回娘家支持還比較多一點，也讓大寶小寶可以有一個比較寧靜的家庭，因此也讓美玲萌生離婚的念頭……

我對離婚議題的關注，源自於我爸媽在我 24 歲的時候離婚，雖然他們不是在我小的時候就離婚，但激烈衝突非常多年，媽媽在我念大學之後和爸爸分居，記得他要搬出去的時候對我和我的雙胞胎妹妹說：「你們已經都讀大學了，我可以放心搬出去住了。」那時候聽到這段話，我難過的心情並不是



媽媽要搬出去，而是他竟然是因為我而沒有搬出去。社工的訓練讓我理性上知道，這是媽媽的決定和我沒關係，但還是會有自責的情緒，我自己需要去面對這個感受。

而我除了我自己的家庭經驗外，我也接觸許多準備離婚或已經離婚家庭，目前也在法院擔任家事調解委員，協助、陪伴他們在子女照顧及探視議題上的討論。在我的經驗中，所有會來到法院的家長，99% 都是非常愛小孩，希望小孩過得開心快樂，但因為各種原因，所以還是得來到法院來處理遇到的問題，很多不乏從小孩學齡前纏訟到小孩念小學，準備進入國中。因此若您有打算要離婚，或已經在正在談離婚，下面五件事請務必思考過以及去執行這五件事，能大大降低孩子因為雙親離婚所造成的影響，

也能避免進入法院纏訟的情況。

第一件事：

凡選擇必有代價，你有準備好付出的代價嗎？

不管離婚與否，都有代價需要付。選擇留在婚姻中要付的代價是什麼？離婚要付出的代價是什麼？若身邊有朋友已經離婚，可以問問其離婚後的生活是如何？最需要適應的有哪些事情？也盤點自己若離婚後有哪些資源是可以運用？整體通盤考量後，再來決定是不是要選擇離婚。

第二件事：

離婚不能解決原本婚姻關係中的溝通問題。

很多人覺得離婚就跟對方沒有任何的關係了，所以也就不再用再跟對方溝

通，因為和對方溝通實在太痛苦，但事實是，因為兩位有小孩，不論如何一定還是得需要互動、溝通。兩人過往在婚姻中溝通不好的問題，並不會因為離婚而消失，但是有機會因著雙方關係改變，把「先生」和「太太」的身分放下，用「爸爸」和「媽媽」的身分和對方溝通，以兩人是在事業上的合作夥伴，就事論事的討論孩子的事情。

第三件事：

若婚姻關係可能產生變化，好好和孩子告知目前情況，避免孩子的自責和罪惡感。

當兩人要離婚之前，很可能經常大吵或是冷戰，因著孩子不同的年齡，也許對離婚沒有概念，但對孩子來說，他們已經感受到不對勁的家庭氣氛，甚至之後他們看到的是雙親離婚，而

孩子們經常會陷入自責，認為是因為自己不好、自己不乖、不重要所以爸爸跟媽媽才會離婚，而這些自責很可能會跟著他們一生。因此很重要的是，和孩子說明目前的狀況，如果可能的話，盡量雙親一起和孩子說明和解釋，避免雙方說法不同調，讓孩子陷入另一種猜測。如果有不只一個孩子，建議分開說明，可以讓孩子們有機會表達各自的想法。家長表達方式可以說：「爸爸和媽媽最近常常在吵架或是不講話，你一定感覺很不舒服也很擔心？我們最近真的在吵架，你沒有聽錯，但你放心，這一切和你都沒有關係，不是因為你不乖、你不好或你不重要或是你的錯。我們最近因為一些事情意見不同會吵架，就很像是你和同學意見不同會吵架一樣，你放心我們會解決。」若雙方真的決定要分手後，可以和孩子說：「爸爸和





媽媽因為和對方有很多事情意見不一致，我們無法達成共識，所以我們不做夫妻，但爸爸媽媽還是朋友，我們都很愛你，我們是你（們）永遠的爸爸媽媽」。

第四件事：

兩人若沒有好聚好散成為合作父母，最大的輸家是孩子。

我在法院調解的經驗中發現，許多父母因為沒有好好談離婚好聚好散，結果因為孩子的事情還是需要溝通互動，舊恨加上新仇，一發不可收拾，結果最被影響到的就是孩子。比如：孩子和 A 方同住，要去和 B 方會面，孩子可能因

為各種原因不想和 B 方會面（如：想要待在家不想出門、怕去 B 方家玩得很開心 A 方會不开心、因為和 B 方好久沒見面有點陌生、因為每次會面 A 方和 B 方都會吵架……等）。但這件事情拿出來看時，B 方就很容易會覺得一定是 A 方從中作梗，所以小孩才不願意去；又或者是 A 方覺得是 B 方親職能力太差，所以小孩不想和 B 方相處，是 B 方自己的問題……等，不論是 A 方或 B 方的推論，導致的結果都是，B 方無法和小孩好好會面，孩子喪失了和非同住方相處的機會，也少了一個孩子感受到非同住方愛的機會。

至於想要要好聚好散，可以怎麼談呢？





三道是面對親密關係結束「道謝、道歉、道別」可以運用很好的方式，當能和對方好好道謝、再來好好道歉，進而能好好道別，順序很重要。

第五件事：

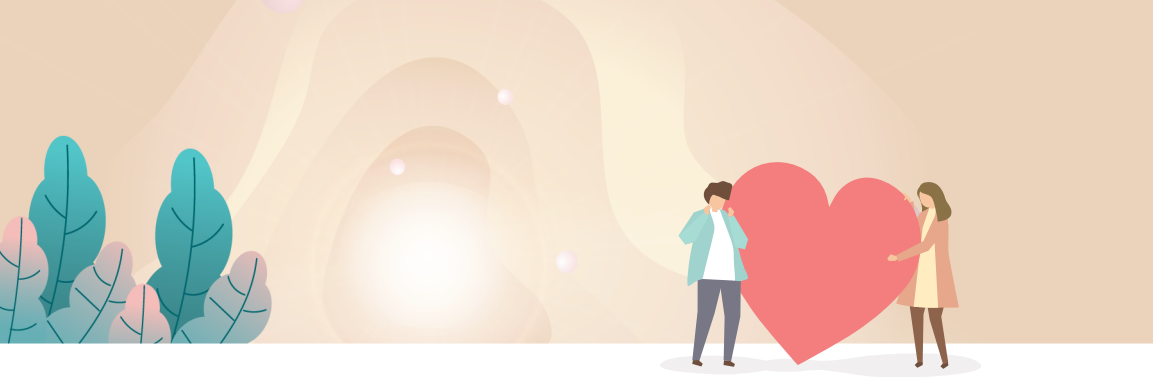
不論婚姻狀態為何，雙親共創雙贏，孩子是最大的贏家。

當親密關係面臨的變化，不論婚姻的狀態如何，許多時候，雙親都在搶奪孩子，希望能夠「爭取」孩子。但所謂的爭取孩子，大部分人想到的是親權（俗稱監護權），但親權到 18 歲就消失

了，更重要的是如何和孩子維持好的關係，而好的關係並不是只能跟一個人有好的關係，雙親要能夠從彼此爭輸贏轉換到一起創雙贏，因為兩個人都是愛孩子的，為什麼要讓孩子一定要選邊站？

這五件事情給正處在離婚醞釀期的朋友們，若真的會往離婚的方向走，如何將對孩子的傷害降到最低，是我們要一起共同努力的。





面對離婚的情緒困擾及相應對策

洪培芸／諮商心理師

每個人在牽手走上紅毯，攜手步入禮堂的那一刻，都希望能跟身邊的這個人走到白頭，相親相愛直到永遠。然而，婚姻後的柴米油鹽，雙方家庭及長輩的角力，還有經濟壓力，教養育兒的各種考驗從來沒有少過，甚至還有外面的誘惑…都在你進入婚姻後，成為一道道的關卡及考驗題。

有些人，能夠和同一個對象攜手走到人生的最後；有些人，如你如我只能走到人生的中場，就得面臨離婚及分手。

但凡離婚都會帶來生命的傷痕，導致人生的斷裂。原本以為婚姻如同線性發展的人生，一歲過一歲，一年過一年，不會突然被喊卡，主角不會換人；即使發生，也不會發生在你的人生。

所有人都一樣，在電視上看著名人離婚的新聞，無論他們離婚是出於什麼原因，身為觀眾的你我都能談笑風生，還能發表自己的評論及高見。然而，一旦離婚發生在自己的婚姻時，卻如同晴天霹靂，手足無措，彷彿世界末日。這是絕大多數婚姻走不下去，面臨離婚的人都會擁有的心情。

這時候的你，往往思緒紊亂，腦袋中百轉千迴；情緒混亂，其中夾雜憤怒、不滿、悲傷、委屈、徬徨、猶疑、困惑…等情緒，幾乎拖垮了你安然度日，認真工作及面對人生的能力。

甚至，你開始食不下嚥或暴飲暴食、嚴重失眠如行屍走肉、陷入持續焦慮或重度憂鬱…都是不算罕見的身心反應。

覺察你的情緒，
留意所有你接收到的感官訊息

離婚後，來自外在的第一個挑戰，就是親友的震驚、評論及耳語，還有不請自來的建議。如果能離婚後，直接在臉書、社群媒體或用電子郵件昭告天下，一次宣布及提醒完畢，或許後續還比較沒事。我曾經見過，兩年婚姻告終時，直接在臉書發文告知朋友「我們離婚了，請大家無須揣測原因及過度關心」，然而這樣做的人很少。多數離婚的人選擇及經歷到的，都是慢慢揭露，別人不問我不說。換言之，陣痛期很長，甚至拖了更久。

尤其，若是遇到好為人師的親友，可能還會針對你的離婚給予評論、歸因及建議，讓內心已經很受傷的你再次中箭。這時候，你更需要保護好自己，不要過度暴露在這些不必要的刺激，非必要的聚會或場合，婉拒出席；你不需要去聽這些話，更不用勉強自己擠出笑容，進而反覆折磨自己，讓情緒更加起伏不定。

不要勉強壓抑，
適度抒發情緒，做好每一個決定

要告他嗎？要跟她和解嗎？要怎麼告訴孩子呢？離婚會不會讓孩子留下內心的陰影？父母離婚會不會影響孩子往後的親密關係呢？要怎麼將離婚的決定，告知年邁的父母親呢？父母會不會很失望、很傷心呢？甚至無法接受還引發高血壓呢？如果要搬家，要搬去哪裡呢？要搬到另外一個縣市嗎？要不要換電話號碼呢？開始感覺到自己時常焦慮，也有憂鬱的情形，是不是該尋求心理諮商來幫助自己呢？

原本以為離婚之後，所以大事小事雜事鳥事就能告一段落。然而，離婚不會立刻雨過天晴。反而，許多問題在你離婚之後，宛如雨後春筍一般，或者排山倒海而來，考驗你處理問題及從中學習的能力，還有訓練你陷入低潮時，不陷入無底深淵的心志。



不預設立場，

真心接納眼前的一切處境

接受一切很難，臣服更難。然而，所有過來人，尤其是後来越活越亮麗的人都會告訴你；臣服是療傷止痛的基礎。唯有不再預設立場，才能從往昔的沉溺中跳出，不再蒙蔽自己的眼睛，因憤怒而為事實加油添醋，因悲傷而杜撰不存在的劇情。

例如：

事實：她離開我了。劇情：她離開我是因為我很差勁，我很沒用。

事實：他出軌了。劇情：都是因為我不夠美，身材不夠纖細，我要去整形。

事實：接下來我要一個人撫養孩子。

劇情：我一定辦不到，我肯定會被經濟壓力拖垮，蠟燭兩頭燒而失去自己。

事實往往很簡約。但劇情往往很複雜，因為我們投射出自己內在的不自

信和恐懼，編織出更多的細節及形容詞，對自己的生命及未來失去信心，益發無能為力，也困住了自己。

離婚的你必須持續辨識，是不是「選擇性地注意」自己想看見、想要相信的「部分」事實；可能源於自我保護，避免碰觸及回憶更多的往事，因為回不到美好的過去，而這點點滴滴都讓你傷心。

閱讀好書，追蹤優質粉專， 加入成長性團體

你不是孤單的。這個時代的一切都越轉越快，也越來越多人離婚，前有古人，後有來者，你從來不是一個人。你可以參考優質學長姐的做法，也就是那些有過離婚經驗的名人；參考他們走過的途徑，學習他們面對磨難的態度及方式，這些都是幫助你好方法，不必多走冤枉路。



記得六年前，我也面臨了離婚的難關。當時我就很清楚，切忌請鬼拿藥單，也就是請益不要找錯對象，訴苦不要認錯知音。放眼望去，同齡朋友都是待嫁女兒心，長輩則是在婚姻裡面忍耐多年，沒有離婚經驗值。所以我閱讀了于美人《放手，是最好的祝福》，御姊愛《只是不想將就在一起》、賴佩霞《回家：與父母的關係，決定你與幸福的距離》…等關於愛情及婚姻等大量書籍。從中梳理出適合自己的可靠做法，也從閱讀的過程中，得到同是天涯淪落人的寬慰及同理。

同時，在修復內心的療傷過程中，不要勉強自己加快速度。必要時，就停下腳步，放慢速度，讓自己身心靈能好好休息，你有你自己的時區。

此外，你也能加入性質相近的成長性社團，幫自己加油及打氣。2020 年我受邀到桃園善牧基金會帶領女性成長團體，協助受暴婦女療傷止痛、探索內心、認識自己及全方面的成長，包含學習理財及投資，我看到了許多成員的進步及互相扶持，尤其在職業生涯上也做了相應的挑戰及調整，希望能活出離婚後的嶄新人生，這都讓我感到欣慰不已。

離婚後的兩人關係， 是朋友？仇敵？抑或是其他關係

三年前，我在台大演講之後，現場的聽眾朋友舉手問了一個好問題：「離婚還能做回朋友嗎？」還記得舉手發問的是一位中年男性，當時的我相當驚艷，因為絕大多數會提問，尤其是針



對愛情或婚姻主題的民眾，都是女性；會積極拉著伴侶來尋求心理諮商或心理治療的人也多屬女性。

當時我回答，這個問題因人而異。每個離婚都有至少一個難以訴說的原因，可能是家暴，可能是外遇，可能是債務糾紛，可能是教養觀念嚴重不合，可能是婆媳或各種相處上的問題…林林總總累積下來的摩擦及衝突，都讓當年的佳偶成了如今的仇敵。要能化干戈為玉帛，而不是播放台語歌曲《不如甬相識》是一門莫大的學問，更是個人的智慧及修為。

沒有走上對簿公堂，告個你死我活已經是不幸中的大幸；還要能在離婚之後，坐下來喝杯咖啡，不定時間候及關心彼此近況，彷彿相識多年的好友，這需要雙方都能回到或擁有穩定的心理狀態，其中一個關鍵，就是能做到面對自己，修復傷口及逐漸痊癒，把心中的積怨、憤怒、不滿及委屈清理乾淨。尤其關鍵的是，這不是「一個人」就能完成的事，需要雙方合作，先能面對自己，才能面對彼此。

自從出書以來，身邊不少離婚的朋友都跟我分享過這個難題及自身的處

境，最常見的就是前伴侶跟著外遇的對象雙宿雙飛，對於他提出關於孩子的請求置之不理，如何平心靜氣？如何做回朋友還保持平常心？又或者，傳訊過去已讀不回，打電話過去則拒絕接聽，妳想要跟他當朋友，但他卻因為心理防衛機制而持續逃避，讓你碰了一鼻子灰，甚至是熱臉貼寒冰；想要做回朋友，保持友誼更是不容易。因此，請把心思和時間用來照顧好自己，做回朋友不急；有些人過了三年，終於消融彼此的成見，化解了誤會，淡化了恨意；有些人需要五年、十年甚至是一輩子。

誰也料不準「離婚之後，做回朋友」需要等多久。然而，唯有你把往後的生活過好，職場上工作投入及表現好，把自己的一切都打點好，把情緒

感受都整理及照顧好，才不會將對方的一舉一動都放大檢視，尤其不會朝著惡意或偏頗的方向去詮釋。

例如：

他下班後不接電話，一定是因為忙著跟新歡打個火熱，刻意讓妳久候或疏忽妳。其實他當時正忙著其他要事，也許是工作上的臨時要求，或者是他的父母生病，焦頭爛額如同熱鍋上的螞蟥。

她將孩子留在身邊久一點，晚了三小時才讓你接回去，都是出於自私，是她故意要利用孩子氣你。殊不知那是她離婚後，能緊緊捉住的須臾，她還沒有想到及學到更好的方式。





離婚後的感情寄託，無論是 維持單身或再次踏入婚姻

再婚有再婚的美滿，單身有單身的精彩。重點是藉由離婚的打擊，但凡生命中的重大失落，都是讓你從新認識自己，活出自己的契機。曾有讀者表示，結束第一段痛苦的婚姻，急忙踏入第二段婚姻的結果，就是讓他更多一次面對親密關係的失落，還有外遇的重擊。

人生很長，無須因為離過一次婚，就再也無法相信人性，從此不敢踏入婚姻。重點在於從中學習、成長及獲得啟示。什麼啟示呢？那是屬於你獨特的生命之旅，可能是你在婚姻中太過壓抑而失去自信，也可能是你在婚姻中太過強勢而讓對方逐漸寒心，甚至是你安逸於婚姻裡，從此忘卻你的潛能，埋藏你的天命，然後這些內在天赋及動能都期盼你發光發熱，而不是隱居山林。

正確的決定，會辛苦一陣子； 錯誤的決定，會痛苦一輩子

離婚從來不代表個人的失敗，而是檢視生命與轉彎的機會。離婚所要面對的各種問題，無論他人眼光或缺乏自信，都會讓你辛苦一陣子。然而，若持續逃避及壓抑吞忍，往往會讓人痛苦一輩子，逢年過節要戴著微笑的面具應對親友，回到家水火不容或相敬如冰，甚至還讓孩子陷入支持爸爸或媽媽的拉鋸戰，投靠哪一方都給孩子莫大的壓力。

即使愛情不能走到最後，縱使婚姻不能白頭，你都能夠透過上述方式來協助自己，協助自己逐漸恢復內外在此的穩定，知名的美國心理學家伊莉莎白·庫伯勒－羅絲提出悲傷的七階段理論：否認、憤怒、討價還價、憂鬱、接受、重生、創造新生，你可以用來對照及提醒自己。



面對離婚此等重大失落，每個人都會經歷上述心理狀態的變化，值得慶幸並讓人看見希望的事，只要走到「接受」的階段，就會迎來「重生」，進而「創造新生」。

走過離婚的風雨，你我都能創造嶄新的人生，甚至是華麗變身。離婚只是生命的其中一個印記，如同孩子學走路時，跌倒了留下傷疤，那不是失敗的註記，而是成長的痕跡。甚至也讓你體驗到生命的百般無常，換個角度來看，其實是生命的多變及豐富性。

多年以後，驀然回首，你發現離婚竟是生命的禮物，雖然用了醜陋的包裝紙。前面讓你吃足苦頭，沒想到卻帶來蛻變的契機，接著倒吃甘蔗，所有不習慣、不適應及不舒適，也開始漸入佳境。

信任生命，相信自己。離婚只是生命中的一場風雨，你不會因此停住前進的腳步，一生都在躲雨；記得持續前進，未知的美好風景已在前方等著你。



桃園市政府家庭教育中心簡介

桃園市政府家庭教育中心是隸屬於桃園市政府教育局的二級機關，依據「家庭教育法」設立，以增進國民家庭生活知能、家人關係，健全家庭功能。中心致力以多元內容與形式，推廣婚姻教育、親職教育等家庭教育活動，幫助家庭內不同階段的對象，學習及有效經營家庭關係。



家庭教育資源

桃園市政府家庭教育中心提供優質免付費的婚姻經營、親職教養或自我成長等活動，除了關注中心「[官方網站](#)」之外，還可以追蹤中心的「[Facebook 粉絲專頁](#)」，並加入「[Line 官方群組](#)」，掌握各式活動訊息；報名活動後，更可以在「[課程活動日曆](#)」上將活動加入自己的 google 行事曆，提醒自己活動訊息，上課不缺席！如果不巧沒有時間參加，還可以訂閱中心的「[YouTube](#)」與「[Podcast](#)」頻道，觀看或收聽實用的家庭教育主題。

倘若面對親職教養、家人關係的疑難雜症，不知道該找誰討論時，只要年滿 18 歲設籍桃園市，都可以預約「[小桃家線上諮詢室](#)」，讓專業人員陪您聊聊家庭大小事。

以上所有資源，都在資源整合平台。





資源平台 QRcode



電子版文章 QRcode

活動洽詢：03-3366885 分機 28

傳真號碼：03-3333063

服務時間：週一至週五 上午 8 點至 12 點，下午 1 點至 5 點

服務地址：330025 桃園市桃園區莒光街 1 號