

<p>西營盤</p>	<p>調解中心 香港西營盤第一街80A西園 電話: 2561 9229 網址: http://www.mediationcentrehk.org</p> 
<p>北角</p>	<p>北角綜合家庭服務中心 北角英皇道668號健康村第二期地下高層 電話: 2832 9700</p>
<p>筲箕灣</p>	<p>婦女及家庭成長中心 香港筲箕灣耀東邨耀貴樓C翼地下 電話: 2811 5244</p> <p style="text-align: right;">*只提供法律諮詢服務</p>
<p>觀塘</p>	<p>順利綜合家庭服務中心 九龍順利邨順利社區中心4樓 電話: 2342 2291</p>
<p>深水埗</p>	<p>深水埗(西)綜合家庭服務中心 九龍深水埗元州邨元謙樓2樓204室 電話: 2720 5131</p>
<p>將軍澳</p>	<p>將軍澳(南)綜合家庭服務中心 新界將軍澳健明邨彩明商場1號平台2號 電話: 2177 4321</p>
<p>油塘</p>	<p>油塘綜合家庭服務中心 九龍油塘草園街8號嘉賢居地下高層G6號 電話: 2775 2332</p>
<p>葵涌</p>	<p>葵涌(南)綜合家庭服務中心 新界葵芳邨葵仁樓地下106號 電話: 2426 9621</p>
<p>屯門</p>	<p>家福中心 新界屯門蝴蝶邨蝶意樓地下104至106號 電話: 2465 6868</p>
<p>沙田</p>	<p>此乃借用教會之會面地點</p>

{ 父母 · 愛 · 承擔 }

離婚

離婚

在

許下終生盟誓的一刻，雙方並不會預料將來有分開的一天。一旦作出離婚的決定，無論對個人、子女以及整個家庭均造成不同程度的衝擊。離婚所帶來的傷痛，實不足為外人道；在醫治自己的情緒傷口的同時，更要處理繁瑣的離婚手續，實在勞心傷神。可惜的是，有時雙方會為著一己的“利益”，而令自己、前配偶及子女負上沉重的代價。父母對對方的指責、控訴和埋怨，很多時把子女推進爭拗的夾縫中，讓他們承受不必要的情緒壓力和傷害；子女甚至會誤解是自己的過錯導致父母的離婚。

然而，夫婦縱使離婚，父母和子女之間卻有剪不斷的親子關係 - 因為永遠是爸媽。無論與子女同住與否，爸爸或媽媽對子女的愛是不容否定的。因此，在作出離婚的重要決定時，應當深思熟慮，並尋求專業輔導。我們亦深信，為著子女設想，父母若能重新學習，彼此尊重及保持良好的溝通，在子女的成长路上共同積極參與，不但可減低子女的不安，更能讓他們有自信地成長。

本

會特別編製本小冊子，藉著與考慮分居或離婚的讀者扼要說明離婚前需要考慮的因素、有關手續程序、離婚家庭子女的需要及介紹相關資源，以協助相關人士能為離婚的抉擇及離婚後的安排作出明智的決定，並鼓勵以和諧理智的「調解」方法處理有關的爭議，維持「伙伴关系」教養子女，讓自己的新生活能順利過渡之餘，亦讓子女能繼續健康快樂地成長，體現父母對子女愛的承擔。

或



你是否...

婚姻關係亮起紅燈？
內心處於掙扎的狀態？

P.3
離婚的抉擇 — 輔導服務

已決定離婚，
如何減低對子女的傷害？

P.4 - P.7
離婚家庭子女的心理反應及適應

P.8 - P.9
幫助子女適應父母離婚的方法

如何開始離婚程序？

P.10 - P.15
申請前的考慮及離婚手續程序

P.16 - P.18
子女管養及探視安排

P.19 - P.21
贍養費及財產分配

P.22 - P.25
如何制定財政預算

就離婚後安排未能達成共識？

P.26 - P.32
爭議與調解及本會所提供有關離婚的支援服務

在離婚前後或過程中，雙方就子女之親職事宜上出現衝突，難以合作？

P.33 - P.34
夾縫中的曙光 - 「兒童為本」共享親職先導計劃

P.33 - P.34
其他相關資源

*** 本小冊子只作一般參考用途，並不可視為法律或法庭常規的詳盡及具有權威性的說明

離婚的抉擇 輔導服務



協助雙方或個人

- ✓ 整理及分析婚姻關係的狀態及問題癥結
- ✓ 釐清你/你們的需要及處理內心掙扎
- ✓ 就婚姻路向訂定清晰的目標及計劃
- ✓ 就生活安排（如合作教養子女、財務分擔等）釐定計劃

婚姻輔導員會幫助你探索你可能的選擇 最終的選擇全由你決定

如果雙方同意維持婚姻

婚姻輔導員可為你們提供婚姻輔導：

- ✓ 加強雙方之了解及接納
- ✓ 重建信任、溝通及親密關係

最終決定離婚

婚姻輔導員會幫助你們：

- ✓ 了解離婚對家人，尤其子女的身心影響
- ✓ 和平地處理親職上的分工及合作，加強適應家庭轉變的能力
- ✓ 認識有關一般離婚程序，社會資源或轉介家事調解服務

婚姻/離婚輔導服務

	提供服務機構	查詢電話
收費服務	香港家庭福利會調解中心 香港西營盤第一街80A西園	2561 9229
免費服務	各區綜合家庭服務中心	2343 2255 (此為社會福利署熱線)



當作出離婚的決定後，有部份人會墮進傷痛及憤怒的漩渦中；有部份人會認為從此得到解脫，為自己能重過新生活感到慶幸。然而，無論婚姻有多不愉快，它的破裂對子女而言是一個震驚，是一個傷痛的經歷。由於不同年齡的孩子在認知和情緒發展的層次有別，他們面對父母離婚的反應也會有所不同。

1.

心理反應
及
適應

離婚家庭子女的



階段

特徵及壓力訊號

子女的需要



- 不安、固執，透過哭泣表達需要
- 進食和睡覺的習慣改變
- 完全依賴父母，害怕與父母分離會難過哭泣及產生焦慮

- 需要與父母有頻密的接觸
- 需要擁抱、餵食、傾談、遊戲等
- 穩定的居住環境
- 與非同住一方的探視宜安排在日間，時間不適宜太長，而留宿照顧則宜避免

階段

特徵及壓力訊號

子女的需要



- 對父母間之衝突及情緒有敏銳觸覺
- 能明確知道生活的改變，卻未能理解離婚的意義
- 擔心、焦慮、混亂，包括害怕分離、被遺棄及再失去另一方父母
- 以為自己做錯了事造成父母分離而責怪自己，或會幻想父母復合
- 表現倒退行為如食手指、尿床、過度依賴

- 宜以擁抱、「爸/媽愛你」、「爸/媽會處理好事情」等說話安慰情緒
- 可逐漸增加每次與非同住父/母相聚的時間
- 穩定的生活模式，如有改動應預先告知及向子女解釋原因



- 測試別人的底線，偶有不合作、不順從的表現
- 容易發怒、焦慮、過度驚慌及擔心，行為倒退
- 害怕分離、固執、與父母分開時會掛念父母

- 清晰指示及限制能幫助子女建立安全感
- 父母宜有清晰、公平及一致的管教態度
- 熟悉及安全的環境，穩定的生活模式
- 需要與父母有較頻密的接觸



- 學習以別人的角度看事物，對父母的分離感到哀傷，能感受到父母的感受
- 意識到父母間的衝突，仍覺得要為父母離異負責任
- 內心出現對父母忠誠的矛盾 (loyalty conflict)，擔心如表達對一方的掛念或親密，另一方會不开心，或會幻想父母復合
- 或將離婚的責任歸咎於其中一方，子女對該方可能會出現憤怒、羞愧的情緒

- 向子女適當解釋父母分開的事實，並給予安慰
- 避免讓子女介入父母的紛爭內，或成為父母的照顧者
- 非同住父/母應與子女保持有規律及穩定的相聚時間；另一方面，亦可因應子女的學習、課外活動等作出彈性安排
- 維持居住地方穩定，可適當安排到非同住父母處留宿



- 有能力明白父母的感受及能理解父母分開的原因
- 內心出現強烈對父母忠誠的矛盾，認為父母一個『好』一個『壞』
- 感到憤怒、失落、無助、焦慮、孤單等
- 會因父母不理想的形象，以致自尊心受損

- 希望與父母都有好關係，也希望他們兩個都是『好人』
- 避免在子女面前批評另一方，尊重對方是子女的爸爸或媽媽
- 可參與商討與父母見面時間的安排
- 需要與父母有較有規律及穩定的相聚時間



- 因幫不到父母而感到無奈
- 如父母的衝突激烈，子女會焦慮不安
- 無心向學，以行為問題來博取家長注意
- 對父母忠誠的矛盾加深，與疏離的一方減少聯絡
- 因父/母情感上太依賴自己而對父母反感，甚至反叛，不喜歡留在家中

- 開始不喜歡參與家庭活動
- 著重朋輩及個人活動
- 與非同住父母的相聚安排宜較彈性，時間宜較短，並需了解子女意願

幫助子女適應父母離婚的方法

認清父母離婚的事實

年齡較少的子女並不明白父母離婚是甚麼一回事，很多時會否認這個事實並幻想父母復合，有時或會完全放棄父母重修的可能。在這個時候，與子女深入談論離婚的原因如婚外情、欠債、性生活不協調等，對他們所造成的迷惑和傷害遠遠大於幫助。在子女面前評論對方的錯失，亦會形成子女的心理負擔。父母應以合適子女年齡的話語向他們說明有關離婚的事情，可向子女簡單直接地解釋父母因相處得不開心而分開。子女需要的是父母的情緒支援，並鼓勵他們訴說對家庭變遷的疑惑及心聲；大部份子女在父母離婚的一年後，都能面對這個事實。

讓子女知道父母的計劃

清楚、簡單、直接的告訴子女有關將來生活上的安排，如起居飲食、照顧、居住安排、探望、上學等。

鼓勵子女與非同住父/母保持聯繫

子女知道父母分開後不再和雙方一起居住，會以為失去其中一方的愛和關心，失去熟悉的家人和日常生活模式。父母對子女的安排應作謹慎的解釋，讓子女明白他們不會被遺棄，父母仍會愛他們。父母雙方都應與子女保持密切的聯絡，並鼓勵子女與另一方維繫良好關係。父母亦要彼此尊重，避免在子女面前爭吵，讓他們可以同時喜愛及尊重爸爸和媽媽。

○ ○ ○ 給予子女與父母有對話的安排

當子女了解到將來的安排後，給予他們機會與父母對話，父母亦需要聆聽子女的心聲和明白他們的感受，並肯定父母對他們的愛。

○ ○ ○ 處理孩子憤怒和自責

子女有時會很難理解父母為何會離婚，他們不想責備父母任何一方，或會認為自己是導致父母離婚的罪魁禍首。父母必須讓子女明白這是大人的決定，亦是無可挽回的。若父母能和平地分手，會有助於子女減少憤怒和自責的感覺，能夠接納、寬恕父母和自己，讓子女感到生活更有力量。

○ ○ ○ 不要讓子女陷入父母爭拗的夾縫中

當子女被要求選擇喜歡父母任何一方，或在雙方之間傳遞訊息，或被試探以取得對方的資料，如「你去了哪裡？」、「那裡還有誰？」等提問，也會增加子女的憂慮和壓力，大大影響了他們的情緒、學習、社交及一般生活和未來的適應。父母就教養子女的事情上宜直接溝通，避免透過第三者，更應避免要孩子做『傳聲筒』，向對方傳遞訊息。

父母宜建立有效的溝通模式，並需注意控制自己的情緒及言詞的運用，保持禮貌及互相尊重。

父母離婚後雖不一定能做朋友，但肯定永遠是孩子的父母。如雙方能在教養子女的事情上採取合作的方式，重建合作的「伙伴關係」，對孩子必定有很大的幫助。

○ ○ ○ 讓子女盡量維持現有的生活情況

父母宜讓子女繼續就讀現時的學校，盡量讓他們保持現有的社交網絡、照顧者、居住環境、生活作息等。如轉變是無可避免，父母可預早向子女解釋有關的轉變及安排，讓子女有足夠的時間作出適應及過渡。

離婚前的考慮

1. 離婚呈請的條件

除非得到法院批准，否則要在結婚最少1年後才可提出離婚呈請。

2. 離婚呈請的形式

假如是單方面提出呈請，呈請人（即申請人）須填妥一份「離婚呈請書」。

假如雙方同意共同向法院提出離婚申請，共同申請人（即雙方）須向法院證明已分居最少連續1年，並須填妥一份「共同申請書」。

3. 呈請離婚的理由

呈請人必須證明他/她有理由（或根據）認定婚姻已到終結，即法庭所指「婚姻已破裂至無可挽救」。

就單方面呈請，法庭會接受下列其中一項或多項事實為證明：

- A** 配偶與人通姦；
- B** 配偶的行為令人無法合理期望呈請人可與他 / 她共同生活；
- C** 在提出離婚呈請前，呈請人與配偶已分居最少連續1年，而其配偶也同意離婚；
- D** 在提出離婚呈請前，呈請人與配偶已分居最少連續2年（在這種情況下，無須配偶同意離婚。）；或
- E** 在提出離婚呈請前，呈請人已遭配偶遺棄最少連續1年。

離婚手續

程序

《共同申請》

4. 如何索取離婚呈請表格

你可以：

A 親身到家事法庭登記處索取呈請表格，地址為：
香港灣仔港灣道12號灣仔政府大樓閣樓二

B 於司法機構網址下載所需的呈請表格，網址為：

http://www.judiciary.gov.hk/tc/crt_services/forms/fc.htm

要注意，以不同的事實呈請離婚，所需之表格亦會有所不同。
故索取表格前，應考慮清楚以甚麼事實提出呈請。
(請參閱本小冊子第10頁)

申請離婚時之所需表格

	共同申請	單方面呈請				
		配偶與人通姦	不合理行為	分居1年	分居2年	遭配偶遺棄
表格2 離婚呈請書		✓ (通姦)	✓ (行為)	✓ (分居1年及同意)	✓ (分居2年)	✓ (遺棄)
表格2B 關於子女安排的陳述書		✓	✓	✓	✓	✓
表格2C 共同申請書	✓					
表格2D 關於子女安排的陳述書	✓					
表格3 訴訟程序通知書		✓	✓	✓	✓	✓
家事調解證明書	✓	✓	✓	✓	✓	✓

*請注意，遞交申請表時，須同時遞交結婚證書

結婚最少一年

1

《法院批准除外》

向法庭遞交
共同申請書

2

✓自行向家事法庭申請
✓由律師代辦。

排期聆訊

3

若法庭信納申請人已就申請書的內容提出足夠證據，便會發出一份證明文件，然後存檔。有關雙方亦會收到一份副本，列明雙方已同意的條款。訴訟雙方毋須出席有關聆訊，法庭會頒布暫准判令

頒布暫准判令

4

頒布暫准判令6星期後，將填妥的「申請將暫准判令轉為絕對判令通知書」(表格5A)交回法庭，申請將暫准判令轉為絕對判令，正式解除雙方婚姻關係。

頒布絕對判令

5

法庭須信納已為家庭子女的福利作出令人滿意的安排。

*** 以上程序假設共同申請人就子女管養及探視安排和經濟安排上沒有任何爭議

離婚手續程序

〈單方面呈請〉



***如就管養、探視權及經濟安排上有任何爭議，應尋求家事調解服務，以減少離婚訴訟帶來的壓力。

離婚★申請 問與答

1/ 何謂分居？ 與對方同住一屋是否分居？

分居可以指其中一方搬出或仍然同住一屋，但必須分房而睡、沒有親密關係、沒有共同吃飯、沒有共同的社交生活，關係就像兩伙住客。

2/ 離婚手續需時多久？

如果雙方均同意，通常時間約6-7個月；如果雙方有爭議，便可能要用上1-2年或以上，但會視乎案件的複雜情況而定。

3/ 是否必須聘請律師辦理離婚手續？

不一定。離婚人士可直接往家事法庭索取申請表格填寫，自行申請離婚。在提出呈請或申請前，可先諮詢法律意見；在下列情況下，呈請人/申請人會特別需要律師協助：

- (a) 配偶不同意離婚；
- (b) 雙方不能就子女或財務安排達成協議。

4/ 如何減輕離婚所需的訴訟費？

可接受**家事調解服務**，協助雙方在離婚問題上達成協議，便可大大減輕離婚訴訟費，更可縮短整個離婚過程的時間及減輕面對訴訟的壓力。

5/ 離婚是否一定要上庭？

根據現時的法庭程序，雙方如果沒有爭議而法官又沒有特別指示，例如雙方接受**家事調解服務**，在調解員協助下完成離婚協議，附上協議書向法院申請離婚，若法官滿意協議內容，很可能只經法庭內部審批，不用經法庭聆訊，雙方便獲判離婚；相反，如果有爭議則需要上庭。

子女管養及探視安排

管養權

指父母在養育子女時行使之權力，如替子女選擇學校、宗教、醫療等。管養權的判令分為：

(a) 獨有管養令

法庭將管養權及照顧和管束權判給一方，讓其可照顧及管束子女並替他們決定生活細節。擁有管養權的一方就決定子女的事情上亦應諮詢對方的意見。

(b) 共同管養令

即雙方同時擁有管養權，雙方須共同為子女的重要決定進行磋商，而照顧及管束權則判給其中一方。

(c) 分權令

指照顧及管束權判予其中一方，而帶有較廣泛決定權力的管養權（如替子女選擇學校、宗教、醫療等）則判予另外一方。

照顧及管束權

即父或母對子女日常生活的各種照顧，保護子女使其免受傷害。為方便照顧子女的起居生活，與子女同住的一方通常獲判照顧及管束權。

探視權

指子女與非同住父母保持聯繫的權利。探視權的判令分為：

(a) 合理探視權

父母雙方可協商合理之探視時間及地點，較具靈活性。

(b) 規定探視權

探視子女之次數、時間及地點均訂明在法庭判令中。

(c) 受監管的探視

沒有管養權的一方在探視子女時，須由有管養權的一方、親屬或第三者（如社工）監管。

參考資料來源：離婚前後-兒童管養事宜(法律篇)



子女管養

問與答

1 / 假若雙方決定離婚， 【應該如何決定子女管養安排？】

◆ 法院須以未成年子女的最佳利益為首要考慮事項，◆
包括考慮以下因素：

A / 子女福利

子女的身心、感情
及學業上的需要

子女的
年齡及性別

子女所受之傷害
或受傷害的風險

父、母或他人能
否適當地照顧子
女所需的一切

兄弟姊妹
的合一

因環境的改變而
可能帶來的影響

子女與
父母的關係

文化、宗教背景
及其他有關子女
的特殊情況

父母的生理或
心理殘缺或疾病

父母的
個性及性格

B / 子女意願 〈考慮到子女的年齡及理解力〉

2 / 如雙方未能就子女的管養權 及探視安排達成共識， 【怎麼辦？】

法庭會指令社會福利署就個案的家庭背景、以往子女照顧的情況、各家庭成員現時的情況以及父母/子女/其他有關人士對管養及探視安排的意見等撰寫調查報告，向法院作出建議；同時，法庭亦可能鼓勵雙方接受**家事調解服務**，促使雙方就子女安排達成共識。

法官可根據調查報告和其他相關證供，對子女管養及探視安排作出命令。而最理想的情況是首先雙方透過**家事調解服務**，就子女的益處商討及釐定妥善的子女照顧安排、雙方與子女相聚時間的安排等，以減輕雙方爭議對子女所造成的負面影響。

贍養費



財產

分配

1. 贍養費的分類

可分為：

給子女

和

給配偶

兩種。

2. 贍養費的支付方式

一次過
整筆
支付

分期
支付

定期
支付

一筆款項
兼定期
支付

3. 法庭在處理給配偶贍養費及財產分配時所考慮的因素

如經調解達成協議，並遞上法庭，法官若認為協議條款合理，很可能按照雙方的協議批出命令。

如雙方未能達成協議，雙方要經過財務糾紛程序，向法庭披露所有資產及收支，然後法庭一般會考慮下列各個事項來決定配偶贍養費的安排及數目：

- (a) 雙方的謀生能力及所擁有的資產
- (b) 雙方的經濟需要及負擔
- (c) 婚姻破裂前的生活水平
- (d) 雙方的年齡及婚姻維持的時間
- (e) 精神或身體健康狀況
- (f) 雙方對家庭福利而作出的貢獻
- (g) 雙方因離婚而喪失的利益

4. 法庭在處理給子女贍養費時所考慮的因素

法庭在處理子女贍養費時，最終目的是確保各方面能獲公平對待，特別是要確保家庭子女的福祉獲得保障。如雙方未能達成協議，則須經過財務糾紛程序經法庭作出裁決。法庭於顧及雙方的謀生能力及所擁有的資產，和雙方的經濟需要及負擔之情況下，一般會考慮下列各個事項來決定子女贍養費的安排及數目：

- (a) 子女的經濟需要
- (b) 子女的謀生能力及所擁有的資產
- (c) 子女的精神或身體健康狀況
- (d) 家庭在婚姻破裂前的生活水平
- (e) 子女當時所受到的和婚姻雙方期望子女所受到的教育方式

1. 在甚麼情況下可申請贍養費？

- (a) 離婚
- (b) 分居
- (c) 未離婚但對方未能給予經濟支持

如有實際需要，在申請離婚期間，可向法庭申請在訟案待決期間提供贍養費，即在申請離婚期間的贍養費。

2. 若有申請贍養費資格，卻選擇不申請贍養費，而申請綜援，可以嗎？

社會福利署會要求申請人先向前配偶索取贍養費，如果再有困難才考慮向政府申請援助。

贍養費問與答

3. 若放棄了申請贍養費，日後可否再提出申請？

就前配偶的贍養費申請，有關申請只可以在獲得法庭許可下提出，如贍養費令已表明有「一刀切」的安排，即日後不能向對方索取贍養費。但就子女的贍養費申請，即使當初沒有向對方提出，法庭仍會處理有關申請。

4. 給前配偶的贍養費需要支付到何時？

如領取贍養費人士再婚，或任何一方去世，支付贍養費那方便無須再支付。如入息減少持續一段時間，可向法庭申請更改有關贍養費的法庭命令。

如何制定財政預算？

當父母決定離婚時，常聽到的就是感到對子女有所虧欠及擔心他們的成長，父母擔心家庭變遷對子女會造成不良影響是可以理解的。其實許多社會及心理學家指出，父母離婚後對子女的照顧及安排，對他們將來成長的影響比離婚這事件更為重要。若離異父母往後愈能夠合作教養子女，子女就愈能健康地成長。而其中一項影響合作教養的重要因素就是一方是否有定期支付贍養費。

更有多項研究指出，無論給多或給少，有定期贍養費支持生活的子女，比沒有的有較佳的心理健康及更好的學業成績。同時亦發現能定時提供贍養費能有效減少離異父母的衝突，提升雙方合作管教子女的動機，這都有利於子女健康地成長。

1. 紀錄收入來源，計算每月總收入

個人收入

可包括：

- ~ 月薪（扣減強積金/公積金後）
- ~ 雙糧/花紅/佣金（每月平均）
- ~ 房屋/教育/社交津貼（每月平均）
- ~ 租金收入
- ~ 子女及其他家庭成員的貢獻
- ~ 其他收入或津貼

2. 紀錄基本生活開支，計算每月總支出

以一個月為單位，保存日常開支紀錄，如繳費單、購物單據等，能讓你對每月的開支有更清晰的資料及預算

一般開支

- ~ 租金/按揭供款
- ~ 公共設施雜費
（包括電費、水費、煤氣費、電話費、差餉及地租、上網費）
- ~ 管理費
- ~ 家庭傭工

債項

- ~ 信用咭
- ~ 其他債項

個人開支

- ~ 膳食（包括：早午晚三餐、小食、外出膳食等）
- ~ 雜項家用開支（包括清潔用品、廚房及煮食用品、維修工具等）
- ~ 個人用品及衣物（包括個人衛生用品、藥物、儀容、衣服、鞋襪等）
- ~ 交通（包括公共交通工具、汽油、泊車費等）
- ~ 稅項（所需每月儲備）
- ~ 醫療/牙齒護理費
- ~ 保險費（包括個人及子女）
- ~ 娛樂/假期消費
- ~ 進修費/學費等
- ~ 前配偶及子女贍養費
- ~ 供養父母或其他受養家屬
- ~ 其他開支，如：人情、禮物、捐款等

受款的一方，需同時計算子女開支，就子女之贍養費作出預算：

子女開支

- ~ 學校費用
（包括學費、書簿費及文具、上學交通費、膳食費、校服費）
- ~ 課外活動費
- ~ 醫療/牙齒護理費
- ~ 補習費用
- ~ 娛樂/假期消費
- ~ 個人用品及衣物
（包括個人衛生用品、藥物、儀容、衣服、鞋襪等）
- ~ 零用錢
- ~ 其他開支



基本生活開支



受款的一方才需要計算

可儲蓄款項

理財慳錢 小貼士

在購物前，
應先想清楚物品是
「需要」或是「想要」
，並減少購買想要的
物品

~ 於日常生活中發揮慳錢小智慧，如：在家煮食往往比出外用膳食得更經濟更健康、超級市場在傍晚較後時間會提供新鮮食物的優惠、於網上搜尋二手購物市場等，只要選得精明謹慎，買到心頭好之餘更可減少浪費金錢

~ 戒煙的好處多不勝數，省錢之餘，更可減少因吸煙而患上各種致命疾病的機會，並重新建立一個健康的形象

~ 分期付款可避免短時間內花掉大筆儲蓄，令財政預算更清晰及靈活

~ 將日常消費戶口與儲蓄戶口分開，讓儲蓄計劃能更有效地進行

未能滿足孩子對物質的要求，怎麼辦？

為彌補對子女心理所造成的傷害，部份父母會嘗試在物質方面滿足子女，甚或用物質去“收買”他們，某程度上扭曲了他們對金錢的價值觀之餘，也誤解了親子關係的基石。其實子女需要的，並不是豐富的食物和昂貴的衣服及玩具，他們真正需要的是父母的愛、陪伴和關懷。

事實上，符合經濟原則的親子活動選擇多不勝數，只要父母願意花點心思，預先計劃及安排，如：郊遊、到公共圖書館、沙灘、參與子女學校的活動、與子女一同在家製作他們喜愛的食物等，富教育意義之餘又可充滿樂趣，提升親子相聚時間的質素。

假若

分居/離婚人士對
簿公堂，將管養權、贍
養費、財產分配等事宜訴諸
法律，除了需要承擔難以預計
的時間、精神及金錢上的損失
外，甚至有機會讓訴訟雙方
產生更大的敵意及互相仇
恨的關係，令合作教養
子女難上加難。

其實，

大部分爭議都可以利
用調解方式解決；實際經
驗亦告訴我們，離異雙方能達
成共識更是解決子女管養權及探
視權、贍養費和財產分配爭議的最
佳方法。透過家事調解服務，可讓
雙方和諧理智地商討離婚後/分居的
種種安排，而重點是放在子女的
利益上，並且希望父母以合作
的態度，共同肩負照顧子女
的責任，作他們永遠
的爸媽。

在調解 過程中，

家事調解員以
中立、持平的態
度，協助雙方在保
密的情況下：

- / 探討雙方各自的需要和關注
- / 確定雙方的爭議/需要討論的事項
- / 尋求各種可行的解決方案並選擇最適合的解決方法
- / 擬訂一份具法律約束力的協議，雙方簽署後可向家事法庭申請按協議條款頒令

爭議和調解

家事調解 實務指示

PD 15.10
〈於2012年5月生效〉

- ◆ 各級法院現正積極推動家事調解
- ◆ 無論是委派律師或自行處理離婚手續，當事人（包括呈請人、答辯人或共同申請人）必須填妥「家事調解證明書」以表達接受調解服務的意願，並交予家事法庭登記處存檔
- ◆ 法庭可能會對不曾參與調解但沒有合理解釋的一方發出不利的訟費令

家事調解

問與答

1 // 接受與不接受家事調解服務，有何分別？

家事調解服務可協助雙方在離婚後的子女照顧(管養權)、生活費、贍養費財產安排等問題上達成協議，接受此服務的優點包括：

- 大大減低雙方因訴訟所帶來的時間及精神上的壓力
- 節省訴訟費
- 調解員會顧及子女及雙方的利益，協助雙方選擇最適當的解決方法
- 提高彼此履行協議的動力
- 減輕子女和雙方的傷痛
- 促進彼此繼續合作教養子女

2 // 我接受家事調解服務的時，是否需要聘請律師？

我們鼓勵當事人在處理離婚的時候，應盡量諮詢法律意見，以保障自己的權益。但辦理離婚，不一定要透過律師代為處理。

3 // 家事調解服務應在哪時開始？

家事調解服務可在離婚訴訟展開前或進行期間的任何階段開始，並無須停止有關的法律程序。

4 // 我可以透過家事調解服務，提出在申請離婚期間取得贍養費嗎？

可以。雙方可在調解員協助下釐定贍養費協議，在申請離婚期間，即時執行。

5 // 我和對方根本難以溝通，我可以單方面接受家事調解服務嗎？

我們需確定雙方同意分居/離婚及願意一同出席調解面談，才可提供家事調解服務。你需要告知對方你分居/離婚的意願並曾接觸我們(可向對方提供服務資料如單張或調解中心網頁 www.mediationcentrehk.org)。如對方不反對，我們可接觸他/她，邀請他/她接受此服務。這樣，因對方有心理準備，他/她或較願意接受家事調解服務。

6 // 當事人或家事調解員可否將家事調解會議的內容公開或交給法庭？

雙方在開始接受家事調解服務時，家事調解員及雙方均須簽署一份同意書，承諾將調解過程中的商議內容保密，最終調解協議書則屬例外。根據調解的保密特權，調解過程中的商議內容不得用作呈堂證供，故雙方的法律權利均受到適當的保障。

7 // 調解協議書有沒有法律約束力？

調解協議書一經雙方簽名，就具有法律效力。如果雙方同意，可以：

- a 自行將離婚申請書連同調解協議書遞交至家事法庭，並向法院申請按照協議條款頒令，而無須經律師代辦
- b 或將調解協議書交予律師代其申請離婚的法庭命令

本會所提供

有關離婚的支援服務

1 家事調解服務

宗旨

幫助面臨分居/ 離異人士和諧理智地商討離異後的安排，以達成具法律約束力的協議，使雙方和子女的利益同被顧及，並能繼續合作教養子女。

調解範圍

- 子女照顧及生活安排（管養權）
- 親子相聚時間（探視權）
- 生活費用安排（贍養費）
- 居住安排
- 財產分配

申請方法

- 自行申請，致電本會調解中心（2561 9229）
- 由社工、律師等有關專業人士轉介

家事調解員的資歷

本會之家事調解員曾接受專業家事調解訓練，獲香港調解資歷評審協會有限公司或香港國際仲裁中心認可為家事調解員

費用

有需要人士，可申請費用減免，詳情請致電本會調解中心查詢

2

離婚專線

☎ 2858 3320

- 就離婚/分居提供相關資源及指引
- 就離異/分居轉介電話法律諮詢服務

電話法律諮詢服務 申請方法及程序

- 致電2858 3320先作登記及初步查詢，名額有限，先到先得。
- 經中心職員評估後，將成功申請者的資料交給當值律師，並於電話法律諮詢服務時間內（逢星期四 下午5:30至7:30）致電服務使用者，提供電話諮詢（每位諮詢時間約20分鐘）

3

法律諮詢服務

i 離婚法律諮詢講座

- 提供有關離婚的法律知識：
 - (a) 辦理離婚手續
 - (b) 管養權
 - (c) 探視權
 - (d) 贍養費
 - (e) 財產分配
- 如何減輕訴訟費用

ii 免費約見律師服務

- 由義務律師提供諮詢服務
- 助你解決與法律有關的疑難，如破產、離婚、賠償等
- 面談約為20分鐘，須報名預約。

法律諮詢服務申請方法

將報名表格傳真至舉辦活動的中心，詳情請參閱個別服務之單張，亦可致電舉辦中心查詢或瀏覽網址

<http://www.mediationcentrehk.org>

4

「兒童為本」

遊戲治療服務

「遊戲對孩子十分重要，
遊戲是他們的語言，
玩具是他們的文字。」 *Ginott, 1961*

當你正經歷分居或離婚時，你的子女有否出現以下的情況：

- 經常發脾氣，無故哭泣
- 與你們抗衡，愛駁咀
- 內向依賴，經常需要你的陪伴
- 怕黑、怕鬼
- 學習態度及行為倒退

外國不少研究指出，兒童在面對父母分開或離婚時，均會經歷不同程度的困擾；而大部份的兒童，均會透過不同的行為來表現他們的不安，而不是用語言來表達。他們或會避談並抗拒與非同住的父母接觸；又或極度依賴同住的父母，不想他們離開自己的視線。另一方面，他們或會出現行為倒退，如尿床、講BB話等。如以上情況持續出現，作為愛錫子女的您便應多加留意，因這些均是孩子需要幫忙的訊號。

本服務是專為因父母離異而出現情緒及行為困擾的兒童而設，是一由資深輔導員*與孩子一同經歷具治療作用的遊戲輔導過程；透過遊戲及玩具，讓孩子在一個安全及自然的環境下表達及舒緩因父母離異而產生的不安情緒，也讓他們重新建立掌管自己的能力，面對家庭的轉變。過程中，資深輔導員更會為家長提供諮詢服務，為他們如何協助子女適應新生活提供指引。

*提供服務的資深輔導員，均具豐富家庭輔導經驗並已完成「兒童為本遊戲治療法」訓練及實習課程的註冊社工

對象：

3-10歲因父母離異而出現情緒及行為困擾的兒童

服務形式：

- 個別家長諮詢
- 「兒童為本」遊戲治療

費用：

- 首次家長面談\$300
- 遊戲治療每節\$350，包括45分鐘遊戲治療及15分鐘家長諮詢，家長諮詢時間由負責之資深輔導員個別安排

申請方法：

請自行申請，與本會調解中心心聯絡 <2561 9229>

5

夾縫中的曙光

「兒童為本」共享親職先導計劃

離婚已為家庭帶來很大的影響，父母互相指責、控訴和埋怨，更會把子女推進爭拗的夾縫中，讓他們承受不必要的情緒壓力和傷害。我們希望透過計劃推動社會人士對「兒童為本」親職價值的關注和認同，並進一步協助離異父母建立以子女利益為依歸的價值觀念與態度，建立「伙伴關係」共同撫養孩子，從而協助孩子面對和適應家庭轉變，並且透過父母「共享親職」為孩子締造健康成長的空間。本計劃已於2013年10月起正式投入服務，服務內容包括：

- 「共享親職」社區教育活動
- 「共享親職」諮詢熱線及自助手冊
- 「共享親職」指導服務
- 「共享親職」輔導及「親職協調」服務
- 離異父母「共享親職」治療小組
- 專業培訓

同時，本計劃亦會配合本會其他離異家庭綜合服務，為有需要的家庭提供一站式服務，包括：

- 離婚專線、單親熱線諮詢服務
- 離婚教育服務
- 「抉擇離異」輔導服務
- 家事調解服務及「子女參與」調解模式
- 離婚適應輔導
- 「兒童為本」兒童適應輔導及小組服務
- 情緒及資源支援服務（彩虹先鋒—離婚婦女朋輩支援服務、單親互助小組）

夾縫中的曙光
計劃專線
81008020

如有任何查詢，
請致電本計劃統籌處家福中心，
電話2465 6868與負責社工聯絡。



本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest

其他相關資源

家事法庭登記處 2840 1218

地址：香港灣仔港灣道12號灣仔政府大樓閣樓二

網址：

http://www.judiciary.gov.hk/tc/crt_services/pphl/html/divorce.htm

法律援助署

〈24小時查詢熱線〉 2537 7677

〈香港金鐘道66號金鐘道政府合署25樓〉 2537 7661

〈九龍旺角聯運道30號旺角政府合署地下〉 2380 0117

電話法律諮詢服務

〈錄音聲帶〉 2521 3333 2522 8018

民政事務總署法律諮詢計劃

〈可向各區民政事務處申請〉 2835 2500

民政事務局贍養費欠款利息及附加費專題網站

網址：<http://www.hab.gov.hk/maintenance>