

親子同路



拼出幸福家



## 妥善處理家庭突變

人生的遭遇可謂變幻莫測，往往突然面對生離死別及患病等情況，面對這樣種種，每個人的應對方法都不盡相同。家庭也同樣會遭逢突變，例如父母離婚、家人死亡等，年幼的子女如果在這時候能得到適當的協助，將會容易度過困境，否則負面的情緒將縛繞其一生。

其中一個常見的家庭突變是父母離婚。據統計處二〇一九年數字顯示，香港的離婚率為百分之四十八，即是差不多每兩對結婚的人便有一對會離婚，情況相當普遍，但父母離婚其實會對子女造成莫大的影響。雖然近年有人鼓吹離婚的父母共享親職，共同撫養子女，但家庭破碎仍會令子女產生很多負面的心理影響。父母鬧離婚時，子女已有不安情緒；父母離婚後，子女會覺得家庭已經不再正常，對父母離異的事會羞於啟齒，怕說出來會被歧視及排斥。久而久之，子女便變得沉默、羞怯、自卑、退縮、少與人說話，嚴重影響人際關係。

另一個常見的家庭突變是家庭成員死亡，尤其是父或母的死亡，對子女都

會做成莫大的衝擊。有些家庭對死亡十分忌諱，又或是不知如何面對及承受極度的傷痛，故此選擇刻意逃避，不再提及有關死者的事，甚至把死者的照片收起，形成家中一個不能說的秘密。子女在這氛圍中，複雜及混亂的情感被壓抑下來，不敢在任何人面前提及死者，亦覺得自己的家庭已不健全，自我形象大大降低，在友儕之間亦變得緘默。長遠而言，會影響子女整個成長階段，甚至被沉默、內向、自卑的性格縛繞一生。

中國人對於離婚和死亡這些家庭突變仍存有忌諱，加上成年人在應對這些突變和處理自己的情緒時也會有困難，便往往忽略了子女的需要。故在面對家庭突變時，家人應多留意子女的情緒變化，不要逃避問題，要與子女作出正面的討論及協助，這將有助孩子度過困境，重新適應新生活，孩子亦能學懂在逆境中面對困難，明白雖然家庭有缺失，但仍可開心、健康地成長。

網址：[www.npac.org.hk](http://www.npac.org.hk)

本欄由基督教宣道會北角堂家庭服務中心社工及輔導員輪流執筆；本文作者為蘇美儀姑娘。