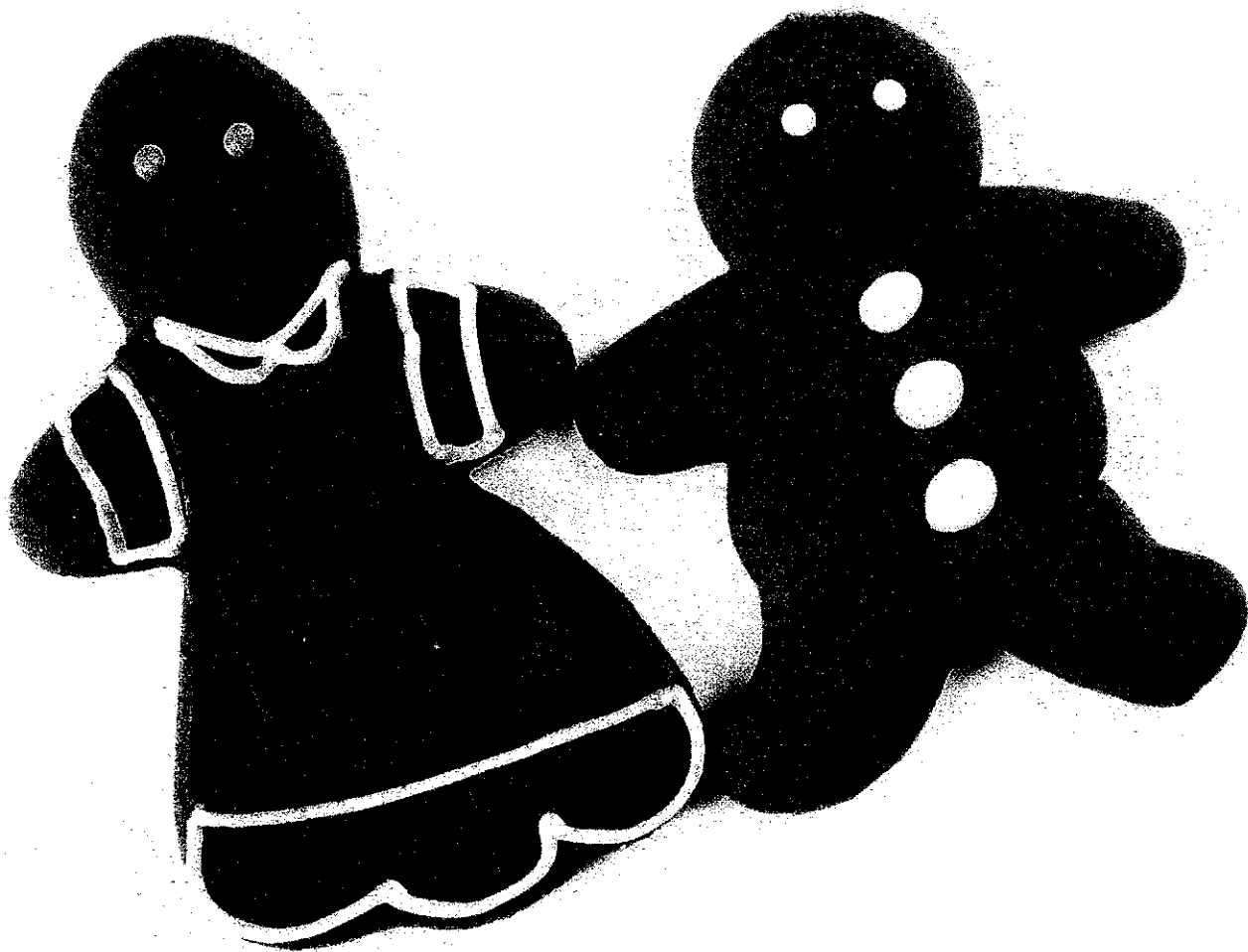


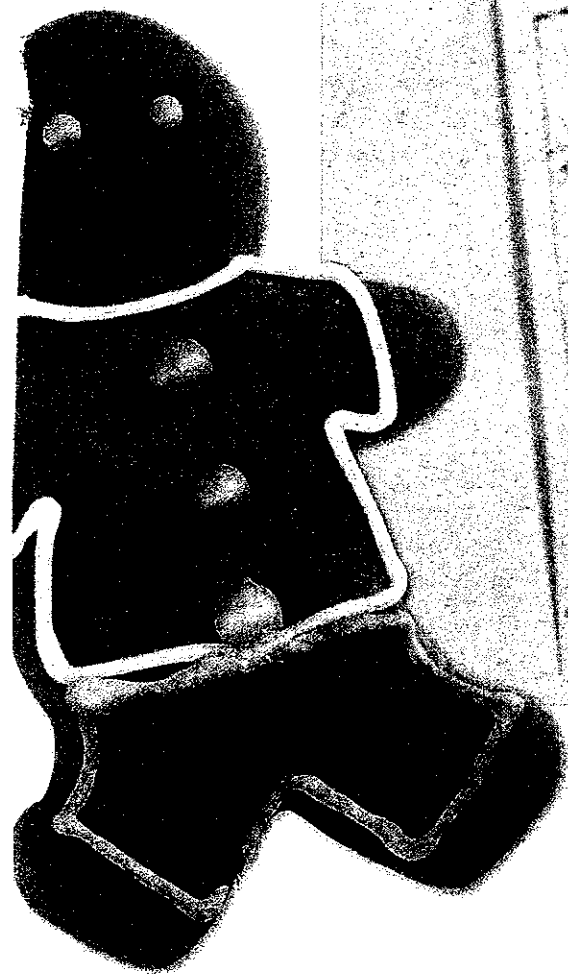
「孩子，爸媽雖然分開了，但你不會失去我們。今年、明年和往後的聖誕節，爸爸和媽媽都會各自陪你慶祝。媽媽會在平安夜跟你一起吃聖誕大餐，爸爸會在聖誕節當天跟你去玩個痛快……」

願意跟孩子展開以上對話的爸媽，專家說，多少也可以擱下跟前夫或前妻的恩怨情仇，把孩子的意願和權益，列入優先關注項目，保證孩子的家，依舊有爸媽；還真心希望每年聖誕，孩子不再無辜被捲入爸媽無謂的約會及禮物爭戰中，快快樂樂過聖誕！你，都可以嗎？

撰文：王思澄 圖片：Getty images、譚志榮、徐子豪 模特兒：Gaby



## 爸媽分開了， 聖誕依然快樂？



離婚爸媽事先商議好陪伴孩子過聖誕的日子，減少爭拗的同時，也讓孩子早作準備，以便重拾與爸媽共渡佳節的溫暖感覺。

若讓孩子在聖誕前夕許願，你猜，他最想要什麼？管那願望年年轉，爸媽總會盡量滿足。讓孩子開心——本來就是他和她孕育愛情結晶時的默契，但如果愛情消失了呢？這默契還存在嗎？

社工和臨牀心理學家的前線經驗告訴我們，香港的離婚父母，選擇活在過去不快日子裏的，大有人在，尤其那些剛離婚不久的爸媽；能夠平心靜氣坐下來詳談子女的未來、尊重孩子意願的，仍只屬少數。

「剛離婚的夫婦，至少八成尚未過渡傷痛，情緒仍被怒氣注滿，容易意氣用事，看對方很不順眼、不認同所作所為，甚至會在孩子面前真情流露……就算遇上節慶日子，也不會因為顧及孩子的感受而掩飾。」臨牀心理學家鄧凱詩對此有少許溫馨提示：你們痛，孩子也痛！

### 不是夫妻 仍是爸媽

孩子的世界很簡單，只要開心，就是美好。小腦袋內的節日回憶，盡是美好又值得回味的，都是爸爸和媽媽合力帶給

他的驚喜，所以，他最愛過節！但去年還一起共嘗聖誕大餐的這個家，爸媽突然要各走各路了，今年聖誕，究竟有誰跟自己過？爸爸是否不再送我聖誕禮物了？這種憂慮，令孩子倍添掛念非同住的爸爸或媽媽，也是孩子內心不安全感的源頭。

過去輔導過不少離婚個案的香港家庭福利會註冊社工李碧茵，明白離婚爸媽需要時間處理自己的情緒，但孩子的情緒呢？由誰來處理？由誰去保護他免受傷害？做不成夫妻，但爸爸和媽媽的身份，應是一輩子的。

「兩地的文化背景雖有差異，但為何美國的離婚夫婦，一般都能夠在聖誕佳節跟孩子一起同場慶祝？就是因為大家把對方的成見放低，一切以孩子的意願作依歸。」

先考慮孩子的意願，卻不代表爸媽們事必要共同跟孩子過節，（如果可以，當然是最好不過。）李碧茵只想帶出以下信息：既然節日對孩子來說，是跟至親歡度的時光，我們實不該因離婚而剝削孩子享受節日的權利。何不抓緊每個慶祝節日的機會，

讓孩子重拾對家、對爸媽的信任與安全感？

孩子面對父母離婚，都有不同程度的不安與焦慮，爸媽想紓緩孩子這情緒，得讓孩子的意願和權益，蓋過自己的怨憤。惟有依循這大原則，離婚父母才可有商有量，事先傾談好節日活動安排的細節，即使細緻如「爸爸在平安夜早上九時來接走孩子，晚上九時前要把孩子帶返家」等，都可由雙方事先議訂，然後向孩子交代清楚，好讓孩子明白父母依舊會跟他過節，也希望盡量減少雙方在陪伴子女的時間分配上爭拗，而這個往往是離婚爸媽爆發衝突的導火線。

但協議歸協議，實際運作起來，又是另一回事。「協議是死的。」據鄧凱詩的經驗，現實的情景，變數多的是。比方說，聖誕夜媽媽跟兒子玩得忘形了，遲了把兒子送回爸爸的家；爸爸原訂於平安夜接女兒去開派對，卻突然有事來不了，想改聖誕節當日陪伴女兒，但那天原是分配給媽媽的……



臨牀心理學家鄒凱詩建議離婚爸媽為孩子選購禮物前，要商議好禮物的種類和價錢，以免引起爭拗或尷尬。

## 別向孩子開空頭支票

「離婚爸媽仍心存怨憤，那怕芝麻綠豆如帶孩子遲歸五分鐘，另一方也會拿來大做文章、爭風吃醋、你爭我奪……但爸媽可記得跟孩子共處的大原則？」鄒凱詩想說的是，只要是孩子的意願，在合理情況下遲了返家，也是情有可原的；若爸媽的溝通能夠更上一層樓，在帶孩子返家前預先知會一下，讓在家中等候的一方知道，便有助避免無謂的爭拗。

同樣原則下，即使爸爸想更改與孩子「約會」的時間，只要孩子願意，媽媽也沒反對的理由。但媽媽也得向孩子說明白箇中原由。「孩子在大時大節跟誰度過，是父

母事先的協訂，也是父母與孩子之間的承諾。父母的承諾對孩子來說相當重要，尤其年紀小的（初小以下），都愛以父母為中心，故爸媽不宜隨便向孩子開出無法兌現的空頭支票。」李碧茵說，當孩子早知平安夜得見掛念已久的爸爸，必定準備充足，例如預早做好功課、找好外出的衣服、買好送爸爸的禮物等，若爸爸突然來不了，準會對爸爸的失信感到失望和難以理解。這時候，媽媽可嘗試跟孩子展開以下的對話：

「孩子，爸爸因工作關係，無法抽空跟你共度平安夜，但這並不代表爸爸不重視你、不愛你，爸爸已說好，希望可以改在聖誕節陪你，你的意願如何呢？（孩子：好）那好吧！媽媽在平安夜（即爸爸無法赴會的那天）跟你一起吃聖誕大餐吧……」

李碧茵說，上述安撫孩子的做法，為的是希望增加孩子的安全感和對父母的信任，令他不曾萌生以下想法：爸媽分開了，以後的聖誕節我都要孤單的過！

再引用上述例子。當孩子真的希望按照爸爸提議的改動，聖誕節當日跟爸爸度過，那媽媽或遇到以下難題：假期已申請了，我就只得聖誕節那天假期可陪伴孩子，他（指前夫）如此不遵守遊戲規則，叫我怎樣再跟他溝通和協商……

這裏，李碧茵有個小提議。媽媽可嘗試能否改在平安夜那天陪孩子過，如果真的安排不了，孩子在平安夜沒有爸媽跟他

慶祝，年紀小的孩子，便得立即安排親友在平安夜那天代為照顧，並向孩子解釋：

「爸媽都因為工作而不能陪你在平安夜倒數，但別擔心，今年平安夜陪不到你，還有明年的平安夜……其實我已想好在下

## 三大類型離婚父母

離婚父母怎樣相處？浸會大學社會工作系助理教授洪雪蓮引述了三大類型的相處模式。怎樣類型的爸媽，就有怎樣跟孩子共處的方法。

### 高度矛盾／爭執型

什麼事情，那怕再微細不過，都愛拿出來你爭我拗，諸如爸爸送的聖誕禮物如何不實用；媽媽要女兒參加的興趣班如何浪費時間；爸爸比原本承諾的時間，遲了五分鐘才把兒子帶回來……

### 平衡型

雙方早已商討好子女的探視安排，也協議好節日會由哪一方負責照顧。例如爸爸在平安夜跟女兒過，媽媽在聖誕節當日跟女兒開聖誕派對等。一般做法都是爸媽各自跟子女慶祝。

### 合作型

被認為是較好的相處模式。父母雙方透過合作商討達成共識，同為孩子意願、未來發展等努力。這類型的爸媽，較容易在佳節之時，讓孩子重拾父母離婚前，共度佳節的溫暖感覺。



不論孩子收到什麼聖誕禮物，同住的爸／媽心底裏怎樣不滿，都應避免問長問短，更切忌把怨憤發洩在孩子身上。

周六跟你補慶祝了！」李碧茵說，遇上類似情況，爸媽的確需要在最貼近平安夜的假期，例如元旦日，向孩子作一個補償，為的是給孩子一個安心。

## 送禮前要事先溝通

禮物，也常是離婚父母吵架的源頭。

「聖誕節送什麼給孩子？爸媽在離婚之前，都會有商有量，但離婚後，只會各自各送禮物給孩子。那雙方需要事前稍作溝通，禮物的種類才能避免重複，價錢也不會差異太大。」鄒凱詩明白，離婚爸媽往往認定買禮物乃雞毛蒜皮的事，連這個也要事前協商，也真夠煩；但雙方欠溝通的結局，很多時是雙方角力的導火線。以下是離婚家長常遇到的事例。

女兒跟爸爸慶祝聖誕後，捧着爸爸送她的禮物回家，那是一件昂貴的裙子；女兒興奮地把裙子穿上，試給媽媽看，媽媽看了後卻不是味兒，開始胡思亂想起來：那套人是故意買這條裙給女兒，想告訴我，我怎樣也買不起這些貴價裙……於是把自己對前夫的怨憤，發洩在女兒身上，命令女兒以後都不要再在她面前穿起這條裙子……

鄒凱詩說，上述媽媽做了最不该做的，就是讓女兒夾在自己與前夫的怨憤和爭拗之中。「女兒知道媽媽不喜歡爸爸買給自己的禮物，那以後爸爸所買的，都不讓媽媽知，免得媽媽不高興……」

媽媽可要記好，不論有多討厭前夫送給女兒的禮物，在女兒面前都別失控，因為女兒看在心上，會把事件都怪到自己的頭上去。前夫要送什麼禮物給孩子，媽媽得保持中立；但孩子帶回來的禮物，是來自爸爸的女朋友呢？那媽媽該怎反應？

## 爸爸女友送的聖誕禮物

不論送禮者是誰，禮物既是孩子的，爸媽都得接受和不动聲息。「千萬不要喝罵孩子為何收那個女人的禮物，更不可在一怒之下把禮物丟掉，類似不理性的行為，只會令孩子愈來愈『收埋』自己！」李碧茵要爸媽想想，你願意看到孩子在收到一份渴望已久的禮物時，卻在自己面前故意佯裝愛理不理嗎？你願意看見你的孩子，

每次跟爸／媽慶祝節日後，不跟你分享細節嗎？

「久而久之，孩子會把應付這些單一事件的手法，應用到跟爸媽相處的模式上，那麼，孩子跟媽媽溝通的話題，會愈見縮窄，這怎會有利親子關係？」

除了收禮物，若孩子每年都慣性地送聖誕禮物給爸媽，這個節日傳統，就讓它承傳下去吧！「孩子送禮物給父母，乃源於愛與孝順，都是好東西來的，爸媽切勿因二人恩愛不再而剝奪了孩子對爸媽的愛。」李碧茵建議跟孩子同住的家長，更應鼓勵孩子在節日送禮物或寫心意咭給不同住的爸或媽。

「因為不同住，孩子跟那位爸爸或媽媽無論在相聚時光和生命歷程上，都已有距離，所以，更加需要趁大時大節，透過禮物或電話問候等，建立彼此的連繫，令孩子感到沒有失去對方，仍被對方疼愛。」

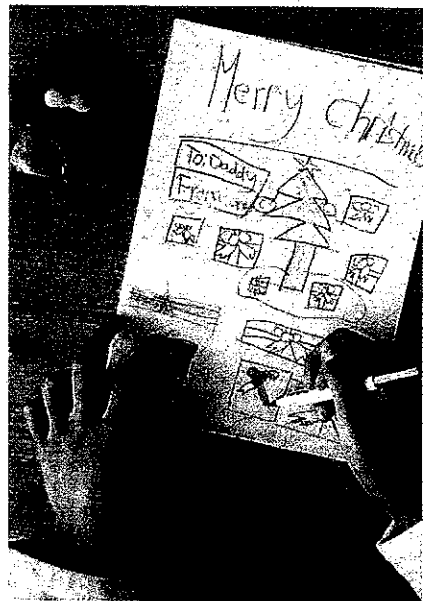
## 別趁聖誕介紹新爸媽

同樣地，若每年聖誕都有到長輩家過節慶祝的傳統，專家也建議繼續進行。父母離婚，孩子要面對極大的打擊，其他習慣可以不變的，就由它維持下去。「那是要讓孩子明白，即使爸爸離開了家，也不會失去跟爺爺奶奶的聯絡，他們仍很疼他的。」鄒凱詩認為，類似的聖誕傳統能否成事，前題要媽媽跟夫家的關係良好，而媽媽又能否把自己的面子放低，把孩子的意願放在首位。

聖誕節是個普天同慶的日子，爸媽們都愛跟自己的至愛相聚一起；但專家們提醒離婚爸媽，家庭式的節日聚會，絕對不是把新相識的男女朋友，介紹給孩子認識的適當場合，尤其爸媽剛離婚不久。

「孩子才剛面對爸媽離婚的事實，若眼前出現了爸爸的新女友（或媽媽的新男友），叫孩子怎消化得來？原本快樂的節日氣氛給破壞了，孩子只會把傷心留給自己，疑惑著那個人為何會搶走自己的爸／媽？還會以自己跟那人比較，結論是自己做得不夠好……」鄒凱詩說。

這個溫馨提示是：聖誕並非一個向孩子介紹新爸媽的好時機，卻是一個讓孩子感受爸媽仍然愛他的最好機會。 ■



若孩子每年聖誕都有送禮或寫賀卡給爸媽的話，也就讓他繼續這習慣吧，以減少孩子安全感的流失。

## 與孩子共渡節日的快樂原則

- 任何決定都要以孩子的意願為依歸。
- 避免因節日安排而爭吵。
- 合適情況下，讓孩子繼續往年慶祝節日的活動。
- 多溝通、多了解。
- 別在孩子面前訴說前夫或前妻的壞話。
- 切勿比較孩子所收禮物的金錢價值。
- 遵守對孩子的承諾。
- 爸媽雙方各自有感情生活時，切忌在毫無準備下，在節慶日子安排孩子跟自己的男女朋友見面，避免增加孩子的不安全感。



洪雲蓮教授認為，只要離婚爸媽能夠放低自己，事事以孩子意願為大前題，孩子仍可快樂過聖誕。