

# 家事法院家長手冊

關注兒童



# 目錄

- 5 歡迎和引言
- 7 法庭審理程序
  - 介紹會
  - 調解
  - 進入庭審程序
- 13 孩子們需要什麼
  - 您能幫助自己的孩子做些什麼
  - 經歷過家庭暴力兒童的特殊需要
  - 兒童的成長階段和需求
- 25 制定撫養計劃
  - 監護權和時段分享的概念
  - 制定撫養計劃時應考慮的問題
- 31 照顧好自己，照顧好您的孩子（們）
- 35 舊金山聯合家事法院路線指示
- 36 社區資源
- 43 參考書目
- 45 節日工作表
- 51 撫養工作表
- 57 空白日曆
- 61 備註



# 歡迎和引言

我們謹代表聯合家事法院的所有法官和調解人員，歡迎您來到本法院。

法院有可能是個讓人倍感壓力的地方，特別是在處理影響到兒童的案件時。本手冊將向您解答關於法庭及其程式的疑問，並向您提供有關調解、法院聆訊及如何去控制那些影響到您的孩子的各類因素等一系列資訊。

家事院最重要目的是為兒童制定完善的計劃。家事法院認為，家長應該為其子女定下計劃，因為家長比法庭更瞭解自己的子女及他們的需求。父母往往是最好的決策者。我們將闡明，為何像您這樣的父母能根據子女的社會和心理需求設計監護方案，即使您和孩子的另一方父/母關係很不和諧。

我們包含了孩子們的話，說明他們如何經歷父母離異帶來的變化問題，父母相處不和諧問題，家庭變化的影響問題，以及您能做些什麼，來盡量使他們的生活正常。同時，我們將向您提供一些建議，告訴您和孩子的另一方父/母如何才能一起為孩子的利益考慮。本手冊的工作表可以幫助您思考子女的需要，並在調解前理順您的想法。

最後，我們理解，這個時候對您和您的家庭壓力都非常大，但照顧好自己非常重要，因為只有這樣您才能夠更好地滿足孩子的需求。

本手冊有一部分內容將幫助您找到一些工具和資源，理解分居的感情影響，並尋求情感上的支持。本手冊的最後列出了一些書籍，它們將專門告訴您如何應對離婚或分居及其對孩子的影響。有些書籍專門針對不同年齡段的兒童，大多數書籍在當地圖書館都可以找得到。

不難理解在這種情況下，任何一方都很容易深陷於對子女的另一方父/母的消極和困難的感受。我們鼓勵您專注於未來以及如何繼續您的生活，並為您和子女創造內心的平和。您繼續前行並專注於生活中的積極面的能力，將會成為孩子的榜樣。



# 法庭審理程序

本手冊的開頭概述了法院系統，專供對孩子的監護權或時段分享存有異議的人參考。

基本步驟：

1. 介紹會
2. 調解
3. 開庭

## 介紹會

介紹會是以小組形式，向父母介紹法庭和影響家庭的情感歷程。父母雙方在進入調解前必須一同出席介紹會，除非法庭批准某一方可以豁免出席。

之所以要求參加介紹會的原因，是因為介紹會要向父母提供信息，讓他們理解法庭和調解中的程序等。同時介紹會也提供子女成長需要方面的信息和專注於子女需求（而不是成人之間的矛盾）的工具。這些能幫助在孩子們因為父母關係的變化而經歷困難時，改善對孩子的影響。

## 調解 什麼是調解？

調解是一個過程，它給父母提供一個機會，可以在不偏向於父母任何一方的中立人的幫助下，對子女的需求進行溝通。法院通過家事法院服務提供免費調解服務。

**子女知道父母一起為照顧他們共同制定計劃時，會感到放心。**

所有調解人員均受過專業心理健康訓練，對受分居、離婚和喪親影響的兒童發展有豐富的知識基礎。

## 調解的目的是什麼？

家事法院的責任是幫助每個父母訂立一套計劃，使子女能從父母雙方獲得最好的照料。法院相信只要可能時，父母應該在沒有法院干預的情況下，制定自己的計劃照顧孩子。法院要求父母制定自己的計劃照顧孩子是為：

- 您比法官更了解您的子女。
- 子女知道父母一起為照顧他們共同制定計劃時，會感到放心。
- 父母的共同配合，會讓子女有一個更美好的人生。
- 您了解什麼對子女最有效以及根據您的時間安排，什麼才是比較實際的。

由於這些原因，在調解過程中，在您盡最大所能來制定照顧子女的計劃之前，法庭不會作出監護權或時段分享的處理辦法。如果您不接受子女照顧計劃的任何內容，法庭將代表您的子女在規定出庭時間內作出處理決定。

## 您應該了解的調解程序

在大多數情況下，您將與調解人員和孩子的另一方父/母見大概兩小時的面。如果之前有過家庭暴力，調解人員會與父母一方單獨見面。(詳見下面關於家庭暴力與調解)

如果您曾參加調解，一般來說您會與之前的調解人員見面，除非該調解員沒有時間。調解過程中，調解員會鼓勵您談談您所認為什麼方法對孩子最為有利。

調解人員會協助父母雙方關注孩子的需求，也可能提供增強雙方溝通的建議以及能幫助您和孩子的社區機構名稱。

制定照顧孩子的計劃時，調解人員會作記錄並由法官簽字。一旦法官在您的協議書上簽字，此將成為法庭命令。如果您的案子僅僅是關於監護權或時段分享的糾紛，並且您已經在調解過程中解決了所有爭議，您就不需要再出庭。您的調解員會告訴您是否需要再次出庭。

如果您的調解很有效，但需要更多時間，您可以提出安排在出庭日前與調解人員的第二次見面。有些情況下，開庭可延期，讓您與調解人員有機會再次見面。

如果您有代表律師，該律師可參與調解。您需要在調解前與代表律師商討。當律師出席調解時，他們一般會首先與調解員私下見面。但是大部分時間都會是調解人員與您和孩子父/母的另一方見面。

**如果您因為對父/母的另一方的感情而不能專注在孩子們身上，請告訴您的調解員。**



## 如何使調解效果最大化

- 在您參加調解前，花點時間設想一下自己與孩子的另一方父/母談話。思考一些策略，使您能關注孩子而不是對方。
- 在您去調解前，至少想出兩種不同的方法，可以使您和孩子的另一方父/母分別照顧孩子。請記住一定要想想節假日和孩子學校放假時如何照顧孩子。
- 如發生過家庭暴力，請告訴您的調解員。正如下面談到的，如曾發生家庭暴力，您有權單獨與調解員見面或帶上支持員。
- 如果您由於對對方的感情而無法專注於孩子，請告訴您的調解員。調解員會協助您處理此類感情問題，或向您介紹能在法庭之外能花更多時間幫您的人。
- 如果有任何毒品或酗酒問題從而影響到孩子的最大利益，請告訴您的調解員。對您的調解員要坦誠。重要的是您需要處理所有對孩子有影響的問題。
- 將重點放在目前怎樣才是對孩子最好的。
- 不要把孩子帶到調解過程。調解是由成年人為孩子做出計劃。一般來說，法院不願意讓孩子涉及為他們制定照顧計劃的過程。
- 如果您有新的伴侶，他/她可以來法庭，但不可以參與調解。您和您的新伴侶應尊重孩子的另一方父/母。
- 平靜地講述您認為孩子有什麼需要以及為什麼有這樣的需要。要意識到孩子的另一方父/母的看法可能會有差異。但沒關係，因為達到共識的第一步是先了解對方的看法。
- 當孩子的另一方父/母講述觀點時，試著思考為什麼這些事情對他/她那麼重要。儘管不做出反應很難，但是請記住，理解並不代表同意。您可以一邊傾聽一邊記錄，以便在輪到您時，您知道該說什麼。
- 您無需說服調解員您是對的。調解員不是法官。只有法官才能決定誰的陳述是否真實。
- 雙方的相互尊重有助於更好地達到妥協。辱罵和威嚇的行為不會被接受。
- 切記您的照顧孩子的計劃會隨孩子需要的改變而改變。與您的調解員談談如何訂立臨時計劃，並在日后再與調解員見面，討論哪些是有效的。您可以更改開庭日期，把它推遲到與調解員第二次見面以後。

## 涉及家庭暴力案件的調解

如果您和對方之間發生過家庭暴力，調解員會與雙方單獨見面。如果您為受害者，您可以帶上支持者一同參加調解。該支持者可給您精神上和感情上的支持，但在調解過程中需保持緘默。如果該支持者阻礙調解進程，調解員有權將他/她逐出調解。

### 調解員所不能做的：

- 調解員不能討論關於孩子撫養、財產或配偶贍養之事宜。
- 調解員不能偏袒任何一方。
- 調解員不是法官，不會決定誰對誰錯。
- 調解員不能討論是否應該發出法庭禁止令。
- 調解員不能告訴法官自己對照顧孩子的計劃的看法。

## 自願調解

如果您過去曾經參加家事法院的調解，且在雙方同意調解的前提下，您可以不必向法院另外申請，而是在保密的情況下進行調解。您可以自行約見和解員進行調解。

## 調解受到保密，除非某些特殊情況

舊金山的調解是保密的，除非法院或調解員告訴您相反的情況。這意味著調解員不得向法院或其他人報告您家庭的任何情況，除非您訂立了其他協議。但是該規定也有例外。

不被保密的有：

調解人員有必要報告如下情況：

- 如果孩子有被忽略或虐待的危險，調解員必須向兒童保護服務中心報告，並通知法院該報告已經提交了。
- 如果任何人威脅要傷害自己或其他任何人，調解員必須採取適當步驟，保證被威脅者的安全。

調解人員與您見面後可做出如下建議：

- 為您的孩子委任代理律師
- 進行監護權評估
- 如有必要保護您的孩子，必須發出法庭禁止令

**思考一些策略，使您能關注孩子而不是對方。**

## 進入庭審程序

如果在開庭日期前，您無法達成一項撫養計劃，您將如期參加庭審程序。很重要的一點是您必須參加庭審，因為即便您不參加審理過程，法庭依然會做出判決，影響到您的監護權和時段分享權。

## 為庭審做準備

如果您沒有委任代理律師，法庭會認為，您將提供證據和資訊以支持您請求法庭做出的判決。對於如何準備答辯和如何參加庭審，我們將在此向您提供一些建議。

### 庭審過程中請不要打斷法官。

### 在出庭前，準備好自己的思路。

這些建議將幫助您讓法官瞭解您所希望的，以及您提出希望的理由：

- 在出庭前，您應該準備好自己的思路，這樣當法庭要求您進行陳述時，您就可以清晰簡捷地表述自己的觀點（法庭只為一方父/母分配 20 分鐘的時間，聽取他們的陳述）。
- 在出庭前記錄下自己的觀點，將會對您有很大的幫助。
- 如果您希望法庭能夠考慮任何證據，請攜帶該證據出庭。您希望向法官、另一方父/母或律師出示任何證據時，請在出庭時攜帶證據的副本。
- 在法庭上，您只能出示與請求法官做出判決直接相關的證據。
- 如果在庭審時，您只希望就孩子的監護或撫養計劃進行辯論，那麼就不要涉及其他事宜，如孩子的撫養費或財產問題。
- 在庭審過程中，不要打斷法官、另一方父/母或律師的發言。
- 在語言上尊重對方。

法庭將會聆聽任何一方父/母的請求，審理支持其請求的適當證據。

根據父母雙方的陳述、出示的證據及法官在庭審前對於您所處環境的瞭解等，法官可以：

1. 做出有關您孩子（們）監護權和時段分享的判決
2. 為您的孩子（們）指派一名律師
3. 發佈一項雙重 (Tier 2) 任務指令。雙重 (Tier 2) 任務不是保密的，除非法官對此做出其他規定。通常情況下，會指派一名新的調解員（而不是你先前的保密調解員）完成該項雙重指令。您可以提出請求，繼續由原來的保密調解員完成指令，但在多數情況下，儘管您提出請求但依然會指派一名新的調解員。

**法庭將會聆聽任何一方父/母的請求，  
審理支持其要求的適當證據。**

## 雙重 (Tier 2) 任務指令的內容

雙重任務 (Tier 2) 的內容可能包括：

- a. 調解員在收集特定資訊後，會向法官遞交一份報告。法官可以利用報告中提供的資訊，做出最有利於您孩子（們）撫養計劃的判決。在庭審日期前，您或您的律師會收到上述報告的副本。
- b. 法庭可能要求進行監護評估。監護評估員將按照法庭的要求，回答與您孩子幸福有關的特定問題。調解員可能會提供不同評估員的姓名，並且在評估程式完成後進行一次調解。
- c. 如果法庭做出判決，調解員將幫助設立監督探視或監視交流服務。

# 孩子們需要什麼

現在讓我們回到最重要的問題上：您的孩子們！有關家庭變故給孩子帶來的影響，已經進行了多方面的研究。我們鼓勵您閱讀本手冊後參考書目中列出的一些書籍。

有研究表明，儘管在父母第一次關係破裂時，孩子們可能會經歷焦慮和沮喪，但大部分不良情緒會在一年時間內消失。

但不幸的是，有部分孩子很難克服這些情緒，並有可能出現心理健康方面的問題。所幸的是，作為父母，您可以幫助自己的孩子避免這些問題的產生。

下面提供了一些建議，父母可以借此幫助自己的孩子更好地適應新的生活環境。

1. 如果孩子的脾氣隨和，有能力結交朋友，他們可能會更快適應新的環境，原因是他們能夠得到更多的社會支持。作為父母，您可以鼓勵和幫助他們學習一些技能，建立更加廣泛的朋友圈子。
2. 除了建立更加廣泛的朋友圈子，如果他們感到自己是一個更大和相互支持社團中的一份子（如宗教、社交或娛樂團體），他們會更容易渡過這段時間。
3. 有過成功感的孩子一般會有較好的自我感覺，這些孩子對變化的適應能力相對較強。父母可以讚揚自己的孩子，鼓勵他們參加一些他們喜歡的活動，或是一些能讓他們超越他人的活動，幫助孩子度過家庭變故期。

“我討厭被夾在中間，我爸媽還不停地對我說對方的壞話，這種情況已經持續七年了。”

-- 尼科爾，19 歲

4. 如果父母決定不再一起生活，那麼父母雙方積極的參與，對孩子來說顯得尤為重要。在孩子的生活中，尤其是在他們的幼年時代，父母不僅是最具影響的人物，而且在他們的成長過程中隨時都需要雙方父母的支持，這樣他們才不會感到被拋棄。

如果您是孩子生活中唯一出現的父/母，那麼您的作用將會更加重要。在這種情況下，您可以為自己的孩子找一名導師，為他/她提供幫助。

5. 一種平和而文明的撫養關係，對於孩子的幸福以及他們對新生活的適應，會產生巨大的影響。孩子生活在一個充滿許多爭鬥的家庭中，已經是件非常糟糕的事。但如果父母離婚後還在不停地吵架，尤其是當這些吵架涉及到與孩子有關的問題時，那對孩子來將是一場災難。
6. 照顧好您自己，這樣您才可以從感情上滿足孩子的需要。這方面可以參閱以下有關自我照顧的章節。

父母的行為是決定孩子是否能夠獲得幸福的最重要因素。在這裏，我們將提供兩份清單，分別說明您能夠做的事件和您應避免的事件。如果您在這些行為上予以重視，對於您孩子能夠成功度過他們生命中的艱難時期，將會起到關鍵性作用。

如果您隨時將孩子的感受放在心裏，而不是自己對另一方父/母的情緒反映，那麼您與孩子的關係將會得到進一步的加深。

## 在幫助自己的孩子（們）方面，您能做的事情

- 告訴孩子們，您和孩子的另一方父/母愛他們，你們將永遠是他們的父母。

家庭發生變故時，孩子的世界會崩潰，他們需要得到反復的安慰，以證明您和他們的另一方父/母依然還在愛著他們，並且隨時在照顧著他們。即使您認為孩子的另一方父/母沒有給予他們關心或給予的程度不夠，您的孩子依然需要來自父母雙方的各種支持。

- 向孩子們說明分居是成年人的決定，他們不是造成父母分居的原因。

不要告訴孩子們太多細節，這樣只會增加他們的負擔。相反應該安慰他們，讓他們感到自己對父母雙方的重要性。告訴他們，作為父母，你們做出分開的決定是十分艱難的。依照孩子們的理解，他們處在世界的中心。因此，他們會認為自己應該對周圍發生的事承擔一定的責任。同時，他們也會認為，他們會促成事情的發生。例如，小孩子可能會認為“如果我是個更好的小孩，我爸媽可能還會相親相愛。”

“我覺得，如果我不要那個電視遊戲機，他們還會在一起。我媽媽說，他們分開不是我的錯，但有時我還會這麼想。”

— 傑克，11 歲

- 告訴孩子們他們在什麼時間能夠見到另一方父/母。

小孩子們更傾向於生活在“現在”。即使生活環境發生了變化，他們依然能夠見到爸爸或媽媽，在對這一事實的理解方面，他們需要得到幫助。他們需要特殊的資訊，知道什麼時候能與雙方父/母在一起。如果向他們提供一份詳盡的長期時間安排，他們就會放鬆精神，將精力集中到學業和遊戲上。

- 制定並保持一份清楚可信的時間安排，保持家庭生活的節奏

孩子們需要預先知道將要發生的事，尤其是當他們的世界發生巨大變化時。所以，父母應持續不斷地幫助他們，讓他們感到更加安全。他們原本認為理當如此的所有事情，突然之間發生了永遠的變化。因此，保持原有的生活節奏，對他們來說將會有所幫助。這樣他們會感到還能控制周圍環境，並且能預料未來發生的事情。

- 儘量讓您的孩子留在原來的學校、參加同樣的體育項目及他們在校外參加的特殊活動。

家庭變故期，孩子生活中保留的東西越多，他們的感覺就會更好些。如果同一時間裏，他們生活的各方面都發生了變化，他們就會變得缺少安全感，感覺生活失去了重心，無論是在家裏還是在學校，都會過得非常艱難。

- 告訴孩子們，他們完全可以說出自己的想法和感受，可以向您提出問題。

您的孩子（們）需要知道，您在聽到他們的所有感覺後，能夠給予很好的處理，這其中包括對您或另一方父/母可能產生的憤怒。孩子們需要知道，無論他們對父母產生什麼樣的感覺，父母依然是愛他們的。確信您自己已經做好準備，能夠應對各種可能出現的情況。如果在處理自己感情問題方面需要外界的幫助，有許多這方面的服務可以利用。您可以參見本手冊後提供的資源目錄。

- 談到孩子的另一方父/母時，採用尊重的口吻

當孩子們聽到有關您或另一方父/母的負面或惡毒的話時，他們會認為自己也將得到同樣的評論。畢竟，孩子是父母的一部分，他們認為自己與父母是同樣的人。考慮一下，如果某人對你說你所關心人的壞話時，您是什麼樣的感覺。說壞話可以降低孩子們的自尊心，影響他們在生活中許多方面的表現，比如學業或社會交往。

- 幫助孩子們安靜而平和地在您和另一方父/母間往來

在兩個家庭之間往來，對大多數孩子來說是件困難的事情。這個過程會提醒他們父母已經離婚，增加被拋棄和不安全的感覺。因此，孩子能否在您和另一方父/母之間完成安靜而平和的往來，就顯得尤為重要。

即使您和孩子的另一方父/母不再來往，您們兩人依然需要找到一種方法，儘量讓孩子在交換過程中不要感受到壓力。在交換過程中，儘量不要談論成人之間的問題，尤其是那些可能產生衝突的問題。避免談論可能導致異議的話題，如果您必須在沈默和激烈對質之間做出選擇，那麼就在沈默中完成交換，這樣對您的孩子會更好些。

## 家庭變故期，孩子生活中保留的東西越多，他們的感覺就會更好些。

- 支持孩子與另一方父/母的關係。

孩子們需要與父母雙方建立一種愛護和支持的關係。父母雙方能夠分別為孩子提供不同的東西。這些不同之處，比任何一方父母單獨提供給孩子的東西都要多。這個過程還可以讓孩子們認識到，人有不同的思想、價值觀和做事方法，世界上沒有“絕對正確”的方法。

如果孩子的一方父/母不鼓勵他們與另一方父/母保持關係（無論是公開的還是無意識的），那樣只能在他們的成長過程中留下許多困惑和苦澀。具有諷刺意味的是，當孩子們獨立後，他們通常會對防止他們與另一方父/母接觸的父親或母親感到氣憤和不信任。

- 控制自己對孩子另一方父/母的情緒。

在制定撫養計劃時，您所面臨的最大挑戰就是如何控制自己對孩子另一方父/母的情緒，將注意力儘量集中到孩子的需要上。要做到這一點，也許是您作為父母最難以做到的事情……如果孩子的另一方父/母曾經傷害或欺騙過您，或者當您對他/她已經沒有信任可言並且具有強烈的負面情緒時，應該如何做，才能支持孩子與另一方父/母保持關係？要克服這些情緒的確非常艱難，但您的孩子需要您找到一種解決辦法。

“媽媽對我生氣時，總是說我就像我爸爸一樣。難道像爸爸是件壞事嗎？”

-- 約翰，6歲

## 不要要求您的孩子做以下事情：

- 在您和孩子的另一方父/母之間傳遞消息

如果您們無法直接溝通，可以試著採用電子郵件或日記，也可以在交換時直接給另一方父/母一些便條（不要通過孩子傳遞）。

- 向您報告另一方父/母的生活

如果向孩子們詢問另一方父/母的情況，他們會感到自己被夾在中間，並且產生欺騙另一方父/母的感覺。這樣做可以讓孩子們產生犯罪感，他們必須選擇是忠於您或是另一方父/母。長期以往，他們就會變得謹慎小心，算計如何向父母雙方說些什麼。

- 在您和另一方父/母間做出選擇

一般來說，子女會愛他們的父母雙方。當父母出現不合時，他們會感覺非常苦惱。如果要求他們在您和另一方父/母間做出選擇，忠誠於您或另一方父/母，他們經常會陷入到巨大的衝突當中。無論他們做什麼，他們都不會有好的感覺，因為“忠誠於”一方父/母，就意味著他們要對另一方父母“不忠誠”。

- 傾聽對另一方父母的抱怨，包括誰更好或誰更愛他們

孩子們會對每一方父/母說出想聽的話，因為他們想取悅您們中的任何一方。這樣做的結果是在父母之間製造更多的衝突，同時也意味著您的孩子將學會說謊，失去他們自己對事實的看法。孩子長大後，就會對自己的父母形成獨立的見解。

“我總是給他們帶口信，這讓我很難過，他們彼此之間都不講話。我老是被夾在中間。”

-- 巴布，18 歲

- 傾聽有關成年人問題的信息，包括法庭或財務方面的問題

對父母之間出現的問題，孩子們可能已經感到有責任。聽到法庭辯論和財務問題的詳細情況，只能讓孩子們感到自己有責任解決出現的狀況。他們還會感受到巨大的壓力，害怕出現經濟困難和即將做出的法庭判決。

- 要求孩子對另一方父/母保守秘密

要求您的孩子對另一方父/母保守秘密，相當於讓他們扮演您的同謀，出賣他們的另一方父/母。綜上所述，強迫孩子們與一方父/母結盟，反對另一方父/母，會極大地損害他們的情感健康和社會健全性。



## 經歷過家庭暴力兒童的特殊需要

在自己家裏曾經遭受過家庭暴力的孩子，與其他孩子相比，有更多的問題需要克服。家應該是能夠讓孩子們放鬆和感到安全的地方。如果家變成了一個暴力場所，孩子們會經歷更多的憂慮、失望和長期的情感創傷。家應該是安全的港灣。如果家已經不安全，那麼孩子們就會尋找其他的安全場所。

### 當我們談到“暴力”時，是指什麼？

很重要的一點是，我們應該認識到存在著多種類型的暴力行為，所有這些行為都會對兒童和成人造成傷害。具體的行為表現不同，包括擠推、打耳光、踢和推，用東西或手打、威協要傷害某人或對其重要的東西，威協使用武器、使用武器、其他許多能夠造成他人受傷或恐嚇要傷害他人的行為。

但是，暴力不僅限於造成身體上的傷害，還包括孤立他人、扣留金錢、威協或實施不受歡迎的性侵犯、以及許多其他的脅迫行為。暴力還可以是語言上的。語言暴力表現為說一些反對的、損毀的、恫嚇、羞辱或威脅的事情。許多人認為語言暴力並不嚴重，但卻對兒童和成人的生活造成了嚴重的傷害。

**暴力帶給孩子更多的焦慮和擔憂，  
以至於他們無法集中精力做事。**

## 暴力對孩子造成的影響

有時父母們會認為，子女不知道家裏存在著暴力或衝突，因為孩子們生活在另外的房間。但是，大多數孩子非常清楚家裏發生了什麼事，因為他們能夠聽到或感覺到暴力的存在。

您的孩子會對家庭暴力做出什麼樣的反應，取決於一系列因素，如他們的年齡、性格、與周圍人的關係、以及當他們對發生的情況有所反應時是否能夠得到及時的幫助。

在此說明一些家庭暴力給孩子造成的影響：

### 1. 孩子們會感到情感上被拋棄了

發生家庭暴力時，無論是您還是孩子的另一方父/母，會將全部情緒放在衝突上，而無暇顧及孩子的恐懼。其結果是，您的孩子學會了不再信任成年人，因為他們害怕自己會處於危險的境地。孩子們會認為，這世界是個不安全的地方，即使是在家裏也是一樣，父母不能向他們提供保護，無法保證他們的安全。

### 2. 孩子長期處於恐懼狀態時，會變得更加焦慮不安、不信任這個世界

孩子們可能會感到無能為力和不安全，因為他們無法阻止暴力的發生。同時，他們也無法預測何時將會發生暴力。因此，即使處在和平的周圍中，他們也會感到害怕。他們也無法知道您或他們的另一方父/母是否能夠在暴力中倖免於難，或是會被警察帶走。想到這些時，他們會對自己被單獨留下來感到害怕。

“媽媽和爸爸相互大聲叫嚷，真得讓我感到很害怕。這時候我總是假裝睡著了，這樣他們就不會以為我聽到了他們吵架。”

-- 沙恩，8 歲

### 3. 暴力會影響您孩子（們）的大腦發育

反復經歷暴力事件，的確可以損害您孩子的中樞神經系統，對他們的大腦發育造成負面影響。（見本書後面的參考書目）。即使沒有對大腦發育造成損害，孩子們一般都會對暴力事件感到焦慮和擔心，以至於他們無法集中精力，直接影響他們在學校的表現。

### 4. 孩子們學會了向他人施加暴力是可以接受和正常的

如果孩子們反復經歷暴力事件，他們會認為暴力是正常和可接受的行為。他們學會了接受暴力是親密關係的一部分。有些孩子開始辱罵別的孩子，而另一些孩子則學會了接受他人的虐待，長此已往會將他們置於危險的境地。

在暴力家庭長大的孩子，一般來說沒有學會如何用非暴力的方式處理衝突。在他們的成長過程中，沒有學到如何在學校和工作場合交往的重要技能，缺乏與他人相處的能力。

### 5. 暴力會降低孩子們的自尊心

孩子們會產生這樣的感覺，他們有責任保護他們的父母免受傷害。當他們幫不上忙時，會產生失望和犯罪感。這種情況會導致沮喪並降低他們的自尊心。在衝突中，父母會忽略孩子們需要安慰的要求，孩子們的自我價值意識會喪失怠盡。他們會認為自己的感覺不值得一提。

### 6. 孩子們會受到身體上的傷害

孩子們經常會保護他們的父母，在家庭暴力發生時，他們可能會卷入到身體衝突中，試圖阻止衝突的發生並由此受傷到自己。

幸運的是，您可以採取措施讓事情向好的方向發展。如果您的孩子曾經經歷過暴力事件，迫切需要做的就是讓他們接受相關的治療。在本書的後面，提供了一份機構名單，可以為您和您的孩子提供這方面的幫助。

如果您不幸卷入了暴力關係當中，那些有些項目可以幫助您找到另外一種壓力較少的方式，處理成年人之間的關係。接受心理輔導是值得考慮的一項重要選擇，請參見本書後的服務目錄或者向您的調解員詢問這方面的情況。

**孩子們可能會認為，他們有責任保護自己的父母免受傷害。當他們沒辦法幫助父母時，會感到失望和有犯罪感。**

## 您的孩子還好嗎？

判斷您的孩子是否處於正常狀態的一個辦法，就是瞭解他們的行為和感覺是否與其成長階段相符合。

儘管兒童的表現各不相同，但他們都會經歷類似的成長階段，這一點是可以辨認出來的。如果讓孩子理解或做超出其年齡或能力範圍以外的事，就會出現問題。如果孩子無法完成預期的任務，他們的自尊心就會大大的降低。

同樣，當孩子沒有按照父/母的要求做事時，父/母會感到沮喪和生氣，並且認為自己的孩子倔強不聽話，而事實是孩子沒有能力達到這些要求。

如果您的一個或多個孩子有特殊的需要，無論是因為他們有身體缺陷或其他不足之處，如注意力缺乏症、智力障礙或嚴重的情感問題，下面講述的兒童發展階段對他們都不適用。

針對這種情況，您應該向醫生或治療專家諮詢，這樣您就可以對自己的孩子能做什麼、不能做什麼有個清楚的瞭解。一般而言，特殊兒童的父母對他們的期望不是過高就是過低。父母應該先取得特定的資訊，掌握自己應該做些什麼，才能幫助在子女在充滿自尊的狀態下發揮最大的潛能。

**如果讓孩子理解或做超出其年齡或能力範圍以外的事，就會出現問題。**

## 兒童的成長階段和需求

下面的指導，向您提供有關兒童在特定階段表現的資訊，具有普遍意義。提供這些指導的目的，是告訴您孩子（們）在不同的階段會有不同的需要，哪些特徵表明您的孩子正在經歷艱難時期。

### 從出生到 18 個月

成長任務：

- 受到關心和保護
- 允許身體上的親密接觸，主要照顧人養育嬰兒
- 開始自我調整，形成進食和睡覺時間規律

存在壓力的可能表現：

行為上出現的任何明顯變化，如：

- 睡覺時間過長或過短，無法入睡
- 沒有辦法遵守已經形成習慣的進食規律
- 嬰兒比平時變得更加依賴人
- 嬰兒對身體接觸變得沒有反應或不喜歡被接觸
- 嬰兒比平時哭得更厲害
- 很難學會與成長發育相適應的任務

造成壓力的可能原因：

- 失去家庭氛圍和熟悉的照顧人
- 喪失了預感能力和條理性
- 嬰兒不理解，不在“身邊”的父/母還會回來

為這個年齡段的兒童制定撫養計劃時應考慮到的問題：

- 在不打破原有生活規律的情況下，嬰兒才會感到安全。在父母之間轉移嬰兒時，應儘量不要破壞他們已經習慣的睡覺和吃飯時間。在兩個家庭中應儘量保持相似的習慣。
- 嬰兒注意力保持的時間非常短暫。父母應該考慮採用頻繁和短暫的會面，還應該考慮到，過於頻繁的交換會讓嬰兒很難適應。
- 在平靜和舒緩的氣氛中，小孩子們會感覺更好些。
- 身體愛撫和養育，能夠讓嬰兒獲得健康和快樂，包括安靜地與其交談和其他的心靈刺激。
- 為兒童佈置相似的環境，如玩具和他們的保護寵物或毯子，會對他們有所幫助。

**只有在生活規律保持一致的情況下，  
嬰兒才會感覺到安全。**

## 18 個月到 3 歲

成長任務：

- 變得更加獨立
- 認識到自己可以在環境中自如地行動
- 學會最簡單的抽象思維，初步認識到人們之間的關係

存在壓力的可能表現：

行為上出現的任何明顯變化，如：

- 做一些更小年齡孩子才會出現的事情，例如，即使已經學會使用馬桶，但還是經常出現一些狀況（倒退行為）
- 變得更加依賴人
- 當父母離開房間時會哭鬧或“行為出格”
- 比平時更加安靜、憤怒或悲傷
- 不願意父母與其有身體接觸

為這個年齡段的兒童制定撫養計劃時應考慮到的問題：

- 兒童需要有規律的生活和可預見性。
- 如果在您的照顧下，兒童還與另一方父/母有聯繫，他們都會感到放心。
- 兒童需要在一個安全的環境中自由活動。嬰兒對每個家都認可是非常關鍵的。
- 兒童需要穩定和一致的限度，尤其是涉及到安全問題時。
- 兒童需要許多細心的照料在他們掌控自己的身體和周轉環境時，每次取得進步時都能得到語言表揚和鼓勵時，可以幫助他們建立自尊心。
- 兒童需要知道，父母雙親都能從身體和心靈上照顧他們。

## 3 到 6 歲

成長任務：

- 學會如何控制衝動
- 學會了行為的慣例和結果
- 學會如何與同齡人相處
- “模仿”成年人的行為
- 學習用語言表達自己的感受

存在壓力的可能表現：

- 退縮和悲傷
- 缺乏好奇心
- 吃飯或睡覺失去規律
- 倒退現象
- 無法安慰讓其平靜
- 太“好”或“行為出格”
- 特別需要人照顧

為這個年齡段的兒童制定撫養計劃時應考慮到的問題：

- 兒童需要確定他們能夠見到雙方父母。
- 長時間與任何一方父/母分開對小孩子來說都是件很困難的事情。
- 制定一個能夠持續不變的計劃，同時還應適應孩子的活動安排。
- 保證您的孩子有時間，能夠與其他同年齡段的小孩在一起玩耍。

**長時間與任何一方父/母分開對小孩子來說都是件很困難的事情。**

“每當我爸爸說媽媽壞話時，  
我都會肚子痛。”

-- 安妮，7 歲

## 6 到 10 歲

成長任務：

- 學會控制衝動
- 形成保持注意力的能力
- 形成邏輯思維能力，理解後果的概念
- 形成公正感，能夠表現出同情心
- 學會如何獨立衝動，以及與其他人共同行動

存在壓力的可能表現：

- 在學校出現問題
- 發脾氣、攻擊他人或做出其他破壞性行為
- 焦慮和不安情緒明確增加（無法集中精力）
- 特別容易生氣、傷感或憂愁
- 退縮或情緒“平坦”
- 情緒變化不定
- 睡眠沒有規律，包括做惡夢
- 在沒有健康問題的情況下出現身體疾病

為這個年齡段的兒童制定撫養計劃時應考慮到的問題：

- 兒童需要花時間與雙方父母相處，每一方父/母都應該參加到孩子們的學校活動、吃飯和遊戲中。
- 兒童需要有時間從事屬於他們自己的活動，如體育課或手工課。
- 兒童需要被傾聽，需要別人瞭解他們的感受。關於他們能夠從父母那裏期望些什麼，需要得到與他們年齡和成熟度相適應的解釋。
- 孩子們需要愛雙方父母，不希望聽對任何一方的壞話，不希望成為父母的間諜或信使。
- 一方父/母應對另一方父/母的權威表示支持。

## 前青春期：10 到 13 歲

成長任務：

- 獲得自我意識，當環境穩固時，他們開始變得更加獨立
- 學會處理人際關係
- 形成真正的抽象思維
- 真正理解原因和結果
- 掌握衝動控制

存在壓力的可能表現（類似於 6-10 歲時的表現）

- 在學校出現問題，包括注意力、與老師的互動交流和成績表現
- 發脾氣、攻擊他人或做出其他反對社會的行為
- 焦慮和不安情緒明確增加（無法集中精力）
- 特別容易生氣、傷感或憂愁
- 失去或沒有興趣
- 飲食習慣改變
- 濫用藥物或酒類

為這個年齡段的兒童制定撫養計劃時應考慮到的問題：

- 兒童需要有時間從事屬於他們自己的活動，在參加活動時會表現得更加獨立。
- 兒童需要花時間與雙方父母相處，每一方父/母都應該參加到孩子們的學校活動、吃飯和遊戲中。
- 兒童需要有時間從事屬於他們自己的活動，如體育課或手工課。
- 兒童需要被傾聽，需要別人瞭解他們的感受，關於他們能夠從父母那裏期望些什麼，需要得到與他們年齡和成熟度相適應的解釋。
- 當孩子變得更加獨立時，與父母進行有效的溝通就變得更加重要。
- 一方父/母應對另一方父/母的權威表示支持。

“我媽媽總是告訴我不要聽爸爸的，我爸爸也是告訴我不要聽媽媽的。剛開始我覺得這樣很酷，但現在我隨時隨地都有麻煩。”

-- 馬庫斯，13 歲

## 少年期：13 到 18 歲

成長任務：

- 形成自我動機
- 變得不再依靠父母
- 形成自我價值意識
- 發育性別特徵
- 樹立目標並為實現目標訂立計劃

存在壓力的可能表現：與前青春期的表現相同

為這個年齡段的兒童制定撫養計劃時應考慮到的問題：

- 計劃應該恰當並靈活，由父母控制並在兩個家庭間保持一致。
- 一方父/母應對另一方父/母的權威表示支持。
- 掌握孩子的成熟度，在保證他們安全的前提下，讓他們做出獨立的選擇。
- 取消限制，尊重孩子已經長大這一事實。
- 在不損害安全的前提下，允許孩子們犯錯誤。
- 注意向孩子提供他們可能需要的有關學業、社會問題、輔導或其他任何支持。

“我想做什麼就做什麼。我只需要告訴媽媽我在爸爸家，或者是告訴爸爸我在媽媽家，因為他們彼此不講話。”

-- 傑茜卡，15 歲



# 制定撫養計劃

調解最主要的目標就是制定一份撫養計劃，作為未來共同撫養的指導原則。

撫養計劃應根據您孩子（們）的年齡、他們的心理發育、社會和教育方面的需要和個人性格制定，以滿足他們的特殊需要。因為每個孩子都不相同，因此不存在完全相同的兩份計劃。撫養計劃會向每一方父/母和孩子提供清楚的說明，讓他們知道每天，即使是在假期和度假時間，應該做些什麼。

您和孩子的另一方父/母進行合作，一般來說比在撫養計劃中制定細節，對孩子（們）會更有幫助。父母能夠彼此合作時，當環境發生變化時能夠靈活地處理，這樣可以更加容易地滿足孩子（們）不斷變化的要求。同樣，如果孩子們看到他們的父母在某些領域能夠合作，如教育、健康或特殊活動方面，對孩子們的益處會更大。

**您和孩子的另一方父/母進行合作，一般來說比在撫養計劃中制定細節，對孩子（們）會更有幫助。**

最後，在制定撫養計劃時，應記住對孩子身心健康很重要的一點，不是與每位父/母在一起呆多少時間，重要的是，孩子與每位父/母關係的質量，父母間協作與和平的程度，每位父/母都要給孩子（們）關心，這樣才能取得好的效果。研究發現，當孩子們與自己的父母雙方擁有健康的情感關係，並且他們的父母能夠彼此合作時，孩子們的表現會非常好。

**制定撫養計劃的目的是為您的孩子（們）提供一種安全而穩定的渠道，保證他們能夠與您和另一方父/母保持持續和積極的聯繫。**

## 監護權和時段分享的概念

一項撫養計劃有兩個不同的組成部分：監護權和時段分享。

### 1. 什麼是監護權？

有兩種不同類型的監護權：法定監護權和生活監護權

**A. 法定監護權**是指誰有權利和責任，做出有關孩子醫療、教育、宗教和其他主要生活問題的決策。

**(1) 單獨法定監護權**是指一方父母有權利和責任為孩子做出所有重要的決定。

**(2) 共同法定監護權**是指您和孩子的另一方父/母都有權利和責任，為孩子做出重要的決定。您也可以選擇做出部分決定。例如，您可以選擇做出與孩子教育有關的所有決定，而孩子的另一方父/母可以選擇對宗教問題做出決定。如果您和孩子的另一方父/母分享共同監護權，很重要的一點是您們應該進行很好的溝通。

**B. 生活監護權**是一個與您或孩子的另一方父/母與孩子共度時光有關的概念。

**(1) 您或孩子的另一方父/母擁有單獨的生活監護權**，是指您的孩子（們）將花大部分的時間與這一方父母生活在一起，按照日程安排與另一方父母在一起。

**(2) 共同生活監護權**是指孩子（們）將花很多時間與您或他們的另一方父母一起生活。即使孩子（們）與各方父母在一起的時間不相同，您們也可以取得共同生活監護權判決。

### 2. 什麼是時段分享？

時段分享計劃規定了您的孩子什麼時候與您在一起，什麼時候與另一方父/母在一起。

其中很重要的一點，就是時段分享計劃應儘量滿足孩子（們）的需要，而不是滿足成年人的需要。

隨著孩子們進入不同的發育階段，時段分享應進行相應的調整。

## 制定撫養計劃時應考慮的問題

制定撫養計劃的目的是為您的孩子（們）提供一種安全而穩定的渠道，保證他們能夠與您和另一方父/母保持持續和積極的聯繫。在這裏提供一些實際的問題，在您制定撫養計劃時應該予以考慮：

### 您如何看待自己孩子的一般性問題

- 為了您的孩子（們），您和孩子的另一方父母有什麼共同的目標？
- 作為父母，您們擁有那些共同的價值觀？
- 您的孩子（們）有什麼特殊才能？
- 他們在學校的表現如何？
- 他們是怎樣應對變化的？
- 無論父母決定由誰擁有監護權，在養育孩子（們）方面，您們是否有共同的家庭規則？

### 有關時間安排的問題

- 以前，您孩子的時間安排是怎樣的？
- 在您和另一方父/母間往來時，孩子們是否有不好的感覺？
- 如果孩子們還很小，應該向他們提供什麼幫助，才能讓他們適應離開自己經常睡覺的地方，在別處過夜？
- 您的孩子是否能夠很容易地逐步適應過夜探望？
- 您是否需要做些特定的事件，讓他們更容易適應調整？
- 您提議的時間安排，是否能夠保護孩子們得到適當的休息？
- 您的孩子（們）參加了那些活動，您應該如何找到方法幫助他們保持這些活動？

“過節時最討厭了，我的爸爸媽媽總是爭論我應該和誰在一起。長大以後，我會看他們誰更加孤獨，就和誰一起過節。”

-- 道格，15 歲

- 每位父母的時間安排是什麼？
- 誰的安排更加靈活些？
- 那位家長能夠輔導孩子的作業？
- 您希望為孩子（們）保持那些家庭傳統？
- 在日程安排上，您的靈活性有多大？
- 如果您或孩子的另一方父/母無法按時接送孩子，應該想出辦法處理這類情況。

### 確保在你們訂立的撫養計劃中包括了假期

很重要的一點，是在您訂立的撫養計劃中包括孩子（們）的節日和假期。家庭傳統能夠帶來長久的記憶和真正的歸屬感。在合適的情況下，孩子們應該與每一方父母度過節日和假期。這也是個好機會，可以讓孩子們與其他家庭成員共度時光。

可以使用本書後面提供的節日工作表，幫助您組織有關節日和假期的思路。共度節日並沒有一定之規。如果您很忙，可以考慮輪流陪孩子過節的方式。例如，感恩節與一方父/母在一起，而聖誕節與另一方父/母在一起。第二年，再與一方父/母度過別的節日。

## 有關做決定的問題

- 在有關孩子的問題上（而不是父母之間的個人問題），您和孩子的另一方父/母是否能夠進行有效的溝通？
- 您們會怎樣分擔責任，如帶孩子去看病、參加家長 – 老師見面會，或者是帶孩子（們）參加各種活動？
- 如果由一方父/母做出決定，如宗教、教育、健康或課外活動，那麼另一方父/母起什麼樣的作用？
  - 是否會徵求另一方父/母的意見？
  - 如果徵求另一方父/母意見後沒有達成一致，應該怎麼辦？
  - 另一方父/母能否及時知道有關決定的訊息？

## 有關處理未來異議的問題

- 您們會如何解決未來可能出現的異議？
- 將問題遞交給法庭前，您是否可以和什麼人談論以尋求幫助？

## 針對特殊情況制定撫養計劃

### 1. 存在暴力歷史的情況下制定撫養計劃

如果您和孩子的另一方父/母的關係中存在身體或精神上的衝突，那麼您在制定撫養計劃時，應保護好您自己和您的孩子（們）。

通常情況下，有衝突的父母在考慮交換孩子（們）時，可以考慮得到中立人的幫助，如雙方同意的朋友或家庭成員。

當然，也有專業服務機構可以幫助您安全地交換孩子（們），如舊金山的 Rally Program。

即便在有暴力歷史的家庭，一般而言，孩子保持與父母雙方的關係，還是對他們有利的，但必須保證他們身體和心理上的安全。這麼做對家庭暴力受害者一方的父/母是一項不小的挑戰，他們可能會感到害怕、恐懼和悲傷。同時，另一項重要而艱巨的任務是，父母必須把自己的感受和孩子（們）的需要分開。

暴力事件對孩子來說也是十分可怕的，他們可能表現出害怕或緊張的蹟象，可能說他們不希望見到施暴的父/母。這一點是對受害方父/母的另一項挑戰。這時，您很容易同意孩子（們）的要求，因為這也符合您的看法。

但是應該切記一點，那就是您的孩子（們）具有非常複雜和矛盾的感情。我們都曾經歷過，在同一時間對另外一個人具有一種以上的感覺。孩子們比大人們需要更多的幫助，理清這些相互矛盾的感覺，尤其是在有暴力歷史的情況下。

再也沒有比要求受害一方父/母幫助自己的孩子控制這些感受更艱難的任務了。另一項挑戰在於如何讓孩子和過去曾有施暴行為的另一方父/母保持安全的關係。

為幫助修復受損的關係，諮詢服務會起到關鍵作用。諮詢能夠幫助父母和孩子們表達和控制自己的感受。有許多服務機構，專門幫助經歷過暴力的家庭成員（見本書附錄瞭解更多資訊）。

### 2. 存在很多衝突和異議的情況下制定撫養計劃

如果您和孩子的另一方父/母在溝通時總是要爭吵，您應該考慮如何最低限度地與對方接觸。很重要的一點，是在就撫養計劃進行必要的溝通時，不應該讓孩子們聽到，可以採取間接的方式，如電子郵件、傳真或通過一個中立的第三方。

如果溝通必然導致爭論或討論不會有任何結論，某些父母會選擇不進行直接的溝通，至少是在暫時。他們會在尊重另一方父/母的撫養時間和撫養決定情況下，不受干涉地達成共同撫養安排，除非這樣做會對孩子造成傷害。儘管您可能不同意孩子另一方父/母的做法，但重要的是，您的孩子（們）能夠得到和平，而不是父母兩人就所有決定取得一致。

在共同撫養中出現的另外一個挑戰是，您必須接受這樣一個事實，即您無法再控制孩子的另一方父/母，當然對方也無法控制你。

### 3. 在孩子已經很長時間沒有見到一方父/母（或不知道另一方父/母）的情況下制定撫養計劃

如果一方父母已經離開孩子很長時間，專業服務機構可以幫助孩子們和父母找到一種舒適的方式，開始或重新建立彼此之間的關係。根據孩子的年齡，有不同的方法介紹或重新介紹孩子和他們的父母。

- 如果有可能，在訪問時您在現場，能讓孩子（們）在重新結識另一方父/母時感覺舒服些。
- 舊金山的 Rally program 提供“協調探望”。協調員會向很長時間沒有見到自己孩子（們）的父母提供建議，在見到孩子時應該說什麼或如何與孩子相處，包括提供有關孩子成長需要的資訊。
- 如果孩子的治療專家無法提供直接的幫助，他們經常會向您引見顧問幫助您完成探望。

### 4. 在擔心孩子安全時如何制定撫養計劃

如果一方父母擔心另一方由於濫用藥物或存在心理健康問題，缺少撫養能力或不能適當地撫養孩子，擔心孩子在其照顧下會出現安全問題，父母可以就一段限制期制定監督下的探望。經過一段監督探望期，父母可以重新進入調解程序，討論如何改變撫養計劃。監督員可以是您或您孩子另一方父母同意的任何人。但是，在選擇監督員時應考慮：

- 如果有必要，監督員能夠適當控制局面或為受監督一方的父母設定限制？
- 監督員能夠保持中立？
- 如果您是受監督的一方，監督員能否向法庭正確地彙報您在探望時的表現？

社會上有專業的探望中心，如舊金山的 Rally program，可以為監督探望提供場所。探望監督員都受過很好的專業培訓，他們只彙報自己所看到和聽到的。他們會向法院提交報告，選擇一個中立的經過專業培訓的觀察員，對父母雙方都有幫助。父母和法庭都將得到幫助信息，以確定是否應過渡到非監督期。

涉及監督探望的撫養計劃，還應包括受監督父母應該做的特定事情，以便將探望轉變為不受監督的類型，如參加戒藥計劃、毒品檢測或情緒管理班。

# 照顧好自己

如果您正在閱讀本手冊，很可能您與孩子的另一方父母正發生爭執。這種情況會讓人感受到巨大的壓力。手冊的這部分內容解決的問題包括：

1. 有關失落和悲傷的問題，
2. 為什麼找到某些方法照顧自己，對您的孩子（而不是您自己）來說很重要，以及
3. 當已經不是夫妻的人還需要共同撫養孩子時，必然會產生某些壓力。手冊的這部分內容將向您提供一些減少壓力的建議。

## 1. 壓力、失落和悲傷

在我們的生活中存在著數不盡的壓力。失去我們生活中一位重要的人，無論是由於死亡或分離，是我們所經歷的最有壓力的情況。

如果您還想維持一段關係，而它卻終止時，會造成失落感。即便結束一段關係讓人有解脫的感覺，但還是會感到失望，我們依然會希望事情能以我們喜歡的方式得到解決：您依然被愛著，受到保護並且感到幸福。

除了失落感以外，還會產生巨大的壓力。原因可能僅僅是您突然之間變成了單身父母，或者是您根本不再希望與前妻/夫來往時，卻必須找到一種方法與他/她共同撫養孩子。

## 您和您的孩子（們）應該在沒有恐懼、痛苦和悲傷的環境中生活。

離婚還會導致經濟壓力，當共同的朋友或家庭選擇“迴避”時，會失去社會的支持。

伴隨著重大變故或失落會產生一個悲傷的過程。這個過程的情感經歷，與我們所愛的人過世時的經歷相同。這些感覺產生時，我們會感到不知所措，因此您需要提醒自己這些情況都是正常的。借助時間和支持，您完全可以渡過這一難關。

但是，如果您無法擺脫這種壓力或沒有辦法恢復正常的生活，您可以考慮尋求他人的幫助，“解脫困境”。

您和您的孩子（們）應該在沒有恐懼、痛苦和悲傷的環境中生活。

結束與孩子（們）另一方父母的關係，是從過去吸取經驗的機會。同時也是為了孩子或自己的利益，改變與另一方父母關係的機會。

如果您將注意轉移到如何為您和孩子（們）創造一種全新的生活，您的生活就會變得更加平靜。如果執意追究另一方（他/她）的任何過失，只會讓您沉迷於過去無法自拔。

您需要做的一件事就是成為“偉大的”人，保護自己的孩子（們）免受持續衝突的干擾。

**當父母感受到壓力或無法控制時，孩子們會感到緊張並模仿父母對壓力的反應。**

## 2. 如果父母們表現自如，孩子們也會從中受益

正如我們都經歷過的那樣，孩子們會模仿他們的父母。對於父母做的每件事，他們都會密切關注，他們非常瞭解父母的情緒和感受。當父母感受到壓力或無法控制時，孩子們會感到緊張並模仿父母對壓力的反應。

當您和孩子的另一方父母結束關係時，對您來說是一段非常艱難的時期。這一時期對孩子們來說會更加艱難，因為他們無法理解是什麼樣的問題，讓成年人做出了離婚決定。

正如前文所討論的那樣，孩子們經常會感到非常害怕，產生被拋棄的感覺。當父母不再一起生活時，他們會失去方向，尤其是當父母雙方打架時。他們無法控制自己的生活，感到自己應該為您的悲傷或憤怒承擔責任。

孩子們依賴自己所愛的成年人，父母應該讓他們知道每件事都很好，尤其是當事情發生變化或出現困難時。如果您能夠表現出安全和寧靜，您的孩子就會感覺更好。他們很少會有出格的表現，這一點也可以幫助您減緩壓力。找到一種途徑保持平和的氣氛，同時控制自己的感覺，雖然不容易做到，但經過努力是可以做到的！

**將精力集中在您自己和您孩子的身上，而不是孩子的另一方父母身上。**



### 3. 照顧自己的一些建議

#### 照顧好自己的身體

在壓力非常大的時候，人很容易忘記吃飯，也不會產生饑餓感。但是，沒有健康的身體和營養豐富的飲食，只會加重壓力感。有些人在壓力下會做出相反的事情：吃得過多或開始酗酒。應該小心，不要吃太多引起肥胖的食品，也不要喝過多的酒。過度飲食或喝酒會讓您感到更加沮喪，消耗您的精力。

鍛煉身體會讓您感覺更好些。許多研究已經證明，鍛煉身體和良好的精神狀態之間存在著聯繫。即使每天散步 10-20 分鐘，也可以降低壓力。如果您感到很生氣，可以打球，拳擊或參加其他可以讓身體動起來的運動，釋放一些能量。

深呼吸是另外一種減少壓力的有效方法。這一點剛聽起來有些奇怪，但研究表明大部分人沒有做到深呼吸，我們的身體裏缺少氧氣。如果您能夠有意識地深呼吸，尤其是當您感到不知所措時，深呼吸可以幫助您冷靜下來。

#### 呼吸方法：

找個能讓您感到舒適和安全的地方坐下來，然後閉上眼睛。慢慢地深深地吸入空氣，試著讓空氣進入到您的腹部。通過腹部慢慢地吐出身體裏的廢氣。上述動作重復三次，想著自己所愛的人，重復上述動作三次，最後一次呼吸時慢慢地睜開自己的眼睛。

**當您感覺到壓力時，可以慢慢地深呼吸，這樣做可以讓您平靜下來。**

#### 照顧好自己的社會交往活動

許多人在遭受壓力時，傾向於孤立自己。如果你有這種傾向，您應該引起特別的重視，保證您能夠與其他人保持正常的交往。即使談論自己的感覺是件很困難的事，但與自己喜歡和信任的人在一起，還是非常重要的。只要與朋友一起散步或看場電影，都能暫時轉移您的注意力，幫助您減輕一些壓力。如果您能說出自己的感受，對您的幫助會更大。

這時還可以考慮將放到一邊的個人目標重新找回。可以考慮參加學習班、學習新的技能，或制定計劃提高工作表現。

**對您的孩子（們）來說，照顧好您自己顯得十分重要。**

## 從失落中轉移您的精力並且讓您感覺更好的一些方法：

### 照顧好自己的精神

對某些人而言，維持或養成一種精神實踐，對於緩解壓力會起到很大幫助作用。無論您信仰什麼，投入的熱情都會成為力量的源泉，讓您有勇氣迎接挑戰，正確地看待事物。

### 照顧好自己的情緒

一段關係結束時，會經歷很多痛苦。人們會經歷巨大的壓力和情緒波動。儘管沒有辦法迴避這一充滿壓力的過程，但您還是可以採取措施，讓您和您的孩子（們）更加輕易地渡過這一難關。

您應該在平靜中生活。記住您生活中發生的一切，也是多數人在其一生中要經歷的。

重要的問題在於，您應該找到一種辦法，不要讓您的生活陷入到您所體驗的失落中。相反，您和您的目標應該成為今後生活的重心。當然，從伴隨關悲傷而產生的憤怒和傷心中得到解脫，並不是件容易的事件。

但是，如果我們允許自己將生活的重心放在自己經歷的不公平上時，我們就將生活在痛苦中而失去自我。其結果是，我們的生活中充斥著憤怒、苦澀和傷心，愛、平和和幸福只能占據很少的空間。

- 將精力放在您自己和您的孩子（們）的身上，而不是孩子的另一方父母身上。
- 與那些關心您和您能夠依賴的人一起渡過一段時間。
- 對於家庭變故中出現的困難感覺，如普遍存在的沮喪和焦慮，可以尋求外界幫助加以解決。這些情緒必須加以克服，否則會影響您做出錯誤的決定。有時，專業性的援助會幫助您更快恢復正常狀態。
- 尋找一家支持組織，在這裏您可以和那些與您有過類似經歷的人交談。
- 讓自己休息一下，這樣您就可以感受到自己的情緒。
- 臨時縱容自己!
- 呼吸!

儘管您可能再也無法控制別人的行為，但至少您可以控制自己對人生變故的反應。這樣做的確是一個巨大的挑戰，但您還是可以接受自己能夠做出的改變和不能做出的改變，為您的孩子（們）和自己創造一種沒有壓力的、積極向上的新生活。

法院會向您提供指點，幫助您順利渡過這一過程，我們鼓勵您利用法院工作人員的專業知識。

**您可以接受自己能夠做出的改變和不能做出的改變，為您的孩子（們）和自己創造一種沒有壓力的、積極向上的新生活。**

## 聯合家事法院路線指示

400 McAllister Street, 4th Floor (at Polk)

乘坐 BART/MUNI 地鐵：

在位於 Market and Hyde 大街的 Civic Center 車站下車，向北步行經過兩個街區，從 Hyde 進入到 McAllister，然後向左轉，向西步行兩個街區。大樓的入口處位於 McAllister and Polk 大街的拐角處。或者您也可以從 Civic Center 車站下車，然後到位於城市圖書館後的 Grove Street，向左轉，向西走過一個街區達到 Larkin Street，最後向右轉步行兩個街區到達 McAllister，然後向左轉向西步行一個街區。

**公交車線路**

5、7、9、21、45 和 47 路也在 Civic Center 區附近設有停車站。

**停車場**

大樓裏不設停車場。法院大樓的馬路對面，就是 Civic Center 大樓停車場 (位於 355 McAllister Street)。在 Civic Center 區還有其他的公共停車場和路邊停車泊位可供利用。

# 社區資源

這裏提供的社區資源目錄，只列出了向灣區家庭提供諸多服務的一些機構名稱。

按照機構提供的最知名的服務，進行了分類，但許多機構提供一系列廣泛的服務項目：除非特別說明，這些組織都位於舊金山。

如果下列機構附有中文介紹，那麼該機構提供中文服務。

如果您認為自己的孩子和家庭能夠從某項服務中得到幫助，可以請求您的調解員為您推薦合適的機構。

## 撫養課程和教育

### Infant Parent Program

(415) 206-5270

SF General Hospital

2550 23rd St., Building 9, #130

A mental health program for children under 3 years and their parents when concerns exist about the child-parent relationship or the child's emotional functioning. Parents and children seen together, usually in the family's home.

### Kids' Turn

(415) 437-0700

1242 Market Street, 2nd Floor

為發生變化的家庭制定的項目。這個課程為父母和孩子提供幫助，讓他們學會如何應對父母離婚帶來的變化。孩子們參加自己的小組，這會讓他們知道不只有他們會感到失落和悲傷：為孩子們提供一個表達自己感情的地方，他們會找到方法應付壓力。幫助父母理解孩子們是如何看待變化的，以及應該為孩子們提供哪些幫助。課程還會解釋暴力對孩子的影響。上課語言為西班牙語和某些亞洲語言。可以打電話諮詢課程的地點和時間安排。

### Good Samaritan

(415) 401-4247

1294 Potrero Avenue

A full family resource center for immigrant families; primarily for Spanish speakers. Parenting and support groups for parents and children. Kids Turn programs are conducted in Spanish. After school programs for teens, English and computer classes.

## 探望服務

### Bay Area Children First

(415) 929-2344, 751-1086

999 Sutter Street

Provides supervised and facilitated visits between parents and children. It also provides parenting and anger management classes, as well as classes on understanding domestic violence. Sliding scale available for services.

### Rally Project

(415) 353-6595

St. Francis Hospital

900 Hyde Street

Provides services related to parents' visits with their children. Rally provides a safe place to exchange children, as well as professionally supervised visits. Rally also provides visits for parents who have not seen their children for some time to help parents and children get to know each other again. Sliding scale fee.

## 法律服務

### **Asian Pacific Island Legal Outreach**

(415) 567-6255

1188 Franklin Street

Asian Pacific Islander Legal Outreach (原來的 Nihonmachi Legal Outreach) 是一個以社區為基礎成立的社會性司法機構，主要為大灣區的亞洲和太平洋島社區提供服務。該機構提供法律、社會和教育方面的服務。服務語言達十幾種，包括廣東話、潮汕話、印度語、菲伊洛卡諾語、日語、韓語、老撾語、國語、西班牙語、菲他加祿語、臺語、印度同民艾都語和越南語。

### **Bay Area Legal Aid**

(415) 354-6360

50 Fell Street

(Alameda 510-250-5270)

[www.baylegal.org](http://www.baylegal.org)

提供免費法律服務，重點領域包括住房、家庭暴力、公共福利和健康問題。全權法律代理服務僅限於生活在 Alameda、Contra Costa、Marin、Napa、Santa Clara、San Francisco 和 San Mateo 縣符合條件的客戶。

### **CROC (Cooperative Restraining Order Clinic)**

(415) 255-0165

幫助婦女取得禁止令。CROC 會幫助客戶完成文案工作，填寫證明材料並陪同客戶出庭。

### **La Raza Community Resource Center**

(415) 863-0764

474 Valencia Street

Provides services including family support groups, educational groups (English, literacy and others), immigration assistance, food distribution and referrals to other agencies for job placement and training, health services, legal advice and translating services.

### **Legal Services for Children**

(415) 863-3762

1254 Market Street, 3rd floor

[www.lsc-sf.org](http://www.lsc-sf.org)

為兒童和青少年提供免費的法律和社會工作服務，以穩定他們的生活，幫助他們實現潛能。

### **SF Bar Association**

(415) 989-1616

(415) California Street

[www.sfbar.org](http://www.sfbar.org)

Provides a free or low cost lawyer referral and information service.

## 諮詢服務

### Access Institute

(415) 861-5449

110 Gough Street

Individual counseling for children, teens and adults, family therapy, couple therapy, group sessions, assessments, and other therapeutic services. Counseling services offered on a sliding scale.

### Asian Family Institute

(415) 668-5998

4020 Balboa Street

Provides counseling services.

### Bayview Hunters Point Foundation

(415) 822-7500

5815 Third Street

Provides outpatient methadone maintenance, outpatient 21-day detoxification program, substance abuse programs, acupuncture, individual, family, and group counseling, mental health services, school-based health services, and a youth services program that includes supervised, structured, educational and recreational activities on weekdays from 4 p.m. to 8 p.m.

### Center for Special Problems

(415) 292-1500

1700 Jackson Street

The Center for Special problems 是一家為成年人開辦的門診診所，主要解決與暴力衝動、精神創傷、性別歧視或 HIV/AIDS 疾病有關的問題。該機構提供的服務包括個人和集體諮詢、案例管理、精神病治療服務（實行浮動收費制、醫療救助和醫療護理）（服務語言為西班牙語、英語和廣東話）。

### 社區心理健康診所

在舊金山有許多心理健康診所，按照收入水平收取費用。每家診所都有治療專家，可以為個人和家庭提供諮詢服務。在此提供一些診所的名單：

#### Mission Mental Health Team

Mission and 24th Streets

401-2700

#### South of Market Outpatient Services

760 Harrison Street

836-1700

#### Sunset Mental Health Services

1990 41st Ave.

753-7400

#### Team II Outpatient Services

298 Monterey Blvd

337-4795

#### Chinatown Child Development

720 Sacramento St

392-4453

#### Mission Family Center

759 So. Van Ness Ave

695-6955

#### Southeast Family and Child Therapy

4527 Mission St

337-4800

And 100 Blanken

330-5740

**HELPLINK**

(415) 808-HELP

為 San Francisco、San Mateo、Contra Costa、Solano 和 Napa 縣的個人和家庭提供資訊和介紹服務的熱線電話（Alameda 縣的諮詢電話為 Eden (510) 537-2552）。提供多種幫助服務，如食品、避難所、衣物、法律援助、治療/諮詢以及住房/租賃服務。

**Instituto Familiar de la Raza**

(415) 647-4141

2919 Mission Street

Provides outpatient counseling services for families, individuals, couples and groups. Also provides psychological evaluation and treatment, medication, information and referral and home visits.

**Jewish Family and Children's Services****A Parent's Place**

(415) 359-2454

1710 Scott Street

Individual, couple and family counseling, parenting classes. Serves all groups, non-sectarian. (Sliding scale fees, Medi-Cal and some private insurance).

**Korean Center Inc**

1362 Post Street

(415) 441-1881

Provides counseling services.

**New Leaf**

(415) 626-7000

1390 Market Street

[www.newleafservices.org](http://www.newleafservices.org)

A nonprofit multi-purpose counseling center for the lesbian, gay, bisexual and transgender (LGBT) communities of San Francisco and the surrounding Bay Area.

**RAMS**

(415) 668 5955

3626 Balboa Street

為個人和家庭提供諮詢，同時也提供許多家庭服務，服務對象主要為亞洲社區。

**TALKLINE**

(415) 441-KIDS

1757 Waller Street

This is a 24-hour, 7 day a week support line for parents with children under age 18. Parents can call this number to discuss any concern or issue. Parents can meet with a staff member during the drop-in crisis times, Monday - Thursday between 9 a.m. and 2 p.m. They also have an attached playroom and provide childcare services so parents can have a break from their child(ren), enjoy a pastry/coffee, and receive support from staff persons. Talkline also provides case management services, individual therapy, and children's therapy. There are also various support groups such as groups for single parents, parents of children under 5 years old, parents of children over age 5, and Alcoholics Anonymous groups.

## 與暴力相關的 諮詢服務

### **Asian Perinatal**

(415) 616-9797

730 Commercial Street

Asian Perinatal Advocates 的使命就是提供家庭支持服務，使孩子免受虐待和家庭暴力的影響，保證亞洲/太平洋島嶼家庭的健康。

638 Clay Street

SF (415) 617-0061

這是一家諮詢網路中心，為有 12 歲以下兒童的家庭提供服務，為父母和孩子提供諮詢幫助。該中心還提供撫養課程。

### **Asian Women's Shelter**

SF (415) 751-7110

Asian Women's Shelter 是舊金山地區最全面的避護項目，為婦女提供安全、食物、避難所、辯護和其他資源，幫助她們在擺脫暴力重獲自由後，為自己和孩子們重建生活。

### **Cameron House**

920 Sacramento Street

(415) 781-0401

為父母和孩子提供諮詢，為共同撫養夫妻諮詢，尤其是為那些經歷過家庭暴力的夫妻。這裏還為不同年齡的孩子提供輔助和校外項目。提供許多亞洲和南亞語言服務。

### **Child Trauma Project**

1001 Potrero Street, Building 20

San Francisco General Hospital

(415) 206-5979

This service provides assessment and treatment for parents and children under the age of 6 in those cases that involve family violence.

### **La Casa De Las Madres**

(415) 503-0500

1663 Mission Street, Suite 225

為家庭暴力中受到受傷的婦女和兒童提供避難所、辯護和支持服務。24 小時危機電話、緊急避難項目、警察局直接響應設備、隨時諮詢中心、青少年項目、過渡性住房項目、社區教育和發展。危機熱線電話：1-877-503-1850，青少年熱線 1-877-923-0700

### **POCOVI**

(415) 552-1361

474 Valencia Street

Educational and support group program primarily for Hispanic men who have been involved in domestic violence.

### **SF Safe Start**

(415) 565-7283

Provides referrals for children and parents who have been exposed to violence, particularly for children 0 to 6 years old. Referrals include services for counseling, child care, housing and food, parenting education and other services as needed.

### **WOMAN Inc.**

(415) 864-4722

333 Valencia Street

Provides services for female victims of domestic violence. Priority to SF residents. Provides counseling, 24 hour crisis line (864-4722) and drop in advice and referrals.



## 濫用藥物諮詢

### **Glide**

(415) 674-6000; 674-6032

330 Ellis St., Fourth Floor

網址：[www.glide.org/ourwork/health.asp](http://www.glide.org/ourwork/health.asp)

Recovery programs, as well as medical clinic, family support, job and computer training.

### **Homeless Prenatal Program**

2500 18th Street

(415) 546-6756

Housing referrals, pre-natal program, legal assistance for homeless, drug treatment, domestic violence program, mental health services, job training, computer classes, childcare. All services offered in English and Spanish.

## 濫用藥物項目

### **A Woman's Place**

(415) 487-2140

1049 Howard Street,

Emergency housing and transitional shelter, counseling, drug recovery groups, case management, HIV support groups, Inpatient substance abuse program for woman age 18 or older English speaking only.

### **Haight Ashbury Free Medical Clinic Substance Abuse Programs**

(415) 746-1940

529 Clayton Street (main clinic)

Provides detox, outpatient and residential treatment for drug and alcohol issues, as well as general medical assistance. Services are provided in different communities in San Francisco and in different languages. Call for drop in clinic hours and location.

### **Iris Center – Women's Counseling and Recovery Services**

(415) 864-2364

(415) 864-0116

333 Valencia Street

Provides drug and alcohol services, HIV services, counseling and mental health services particularly to women of color, single mothers and lesbians ages 18 and up. Hrs. 9 am to 5:30 pm. Call or drop in.

### **Mission Council Family Day Treatment**

474 Valencia Street Suite 135

(415) 864-0554

(415) 826-6774

Individual and group counseling, family and couple therapy, English and Spanish. No one will be denied services.

Hrs: 9:30 am - 5:30 PM M-F,

10:00 am - 5:30 PM Sat.

Call for appointment.

### **Mission Council on Alcohol Abuse for the Spanish Speaking**

(415) 864-0554

(415) 826-6769

820 Valencia Street

Day treatment for monolingual and bilingual clients with primary diagnosis of alcohol or drug abuse dependence. Individual and group counseling, community services and 12 -step groups.

Hrs. 9 am – 5 pm. Call for appointment.

### **Ozanam**

(415) 621-6458

(415) 252-5305

1175 Howard Street

Drop-in detox center for the homeless and/or drug addicted. Shower, bed, referral to inpatient treatment program, 12 step program. Drop in 7:30 am to 1:00 pm. Can stay from 4 hours to 72 hours.

**Walden House Adolescent**

SF (415) 554-1480

520 Townsend Street

Mental Health counseling and psychiatric services, substance abuse recovery program inpatient and out patient for youth under the age of 21. Call for appointment.

**Walden House Adult Residential Services**

(415) 554-1130

(415) 701-5100

1899 Mission Street

Inpatient substance abuse recovery program, room and board, counseling, psychiatric treatment, education, parenting classes, vocational training, legal and social services, health and fitness activities. Call for appointment.

**Walden House mental health**

1885 Mission Street

(415) 554-1130

(415) 934-3451

**其他服務****A Woman's Place**

(415) 487-2140

1049 Howard Street

Emergency housing and transitional shelter, counseling, drug recovery groups, case management, HIV support groups. Inpatient substance abuse program for women age 18 or older English speaking only.

**Child Abduction Recovery Unit**

(415) 551-9551

Part of the SF District Attorney's Office, the Child Abduction Recovery Unit enforces child custody and visitation orders. The Unit will also attempt to locate and return children who have been taken in violation of court orders.

**Victims of Crime Project**

(415) 553-9044

850 Bryant Street

為加州地區刑事案件的受害者提供幫助。這家機構為受影響的一方提供資金以恢復工資損失，自己出錢墊付的醫療和牙醫費用以及諮詢服務。幫助受害人制做報告並送交法院，取得必要的禁止令。特殊資助取決於案件的性質和當時可用的基金。

# 參考書目

Ahrons, Constance. *We're Still Family: What Grown Children have to Say about Their Parents' Divorce*. 2004

Hetherington, Mavis. *For Better Or For Worse: Divorce Reconsidered*. 2002

Holyoke, Nancy. *Help! A Girls Guide to Divorce and Stepfamilies*. 1999

Lansky, Vicki. *It's Not Your Fault Koko Bear: A Read Together book for Parents and Young Children During Divorce*. 1998

Royko, David. *Voices of Children of Divorce*. 1999

Staal, Stephanie. *The Love They Lost: Living With the Legacy of Our Parents' Divorce*. 2000

Wallerstein, Judith and Blakeslee, Sandra. *What About the Kids? Raising Your Children Before, During and After Divorce*. 2003



# 節日工作表

在對您重要的節日，以及您認為對孩子另一方父/母重要的節日後面打上複選標誌。這份列表在準備調解時可以作為指導使用。這份列表包括了某些您不慶祝的節日，而某些對您重要的節日可能沒有列出。忽略您不需要的那些節日，增加遺漏的節目。如果您計劃與孩子一起過節，例如聖誕節和平安夜，應該考慮一下交換的次數。

我喜歡的節日	另一方父/母可能喜歡的節日
除夕	<input type="checkbox"/>
新年	<input type="checkbox"/>
寬扎節	<input type="checkbox"/>
中國春節	<input type="checkbox"/>
逾越節	<input type="checkbox"/>
復活節	<input type="checkbox"/>
母親節	<input type="checkbox"/>
父親節	<input type="checkbox"/>
美國國慶節	<input type="checkbox"/>
猶太新年	<input type="checkbox"/>
贖罪日	<input type="checkbox"/>
万圣節	<input type="checkbox"/>
感恩節	<input type="checkbox"/>
獻殿節	<input type="checkbox"/>
平安夜	<input type="checkbox"/>
聖誕節	<input type="checkbox"/>
您孩子的生日	<input type="checkbox"/>
其他	<input type="checkbox"/>
其他	<input type="checkbox"/>
其他	<input type="checkbox"/>
其他	<input type="checkbox"/>

學校假期（如果您瞭解這些假期，請在特定的學校假期後注明）

春季假期 \_\_\_\_\_

夏季假期 \_\_\_\_\_

聖誕節假期 \_\_\_\_\_

其他 \_\_\_\_\_

## 全日制學校的假期

許多學校周一放假，有些學校在周五放假。所有這些節日和假期都應包含在撫養計劃中，您應該考慮到孩子不上學時應該如果安排他們的活動。

例如，您的孩子與一方父/母共同度過了周末，一般會由這方父/母在周一早上將他們送到學校。一直到周二早上上學，孩子是不是應該繼續和這方父/母在一起，或應在周一早上將孩子送到另一方父/母的住處？



# 節日工作表

在對您重要的節日，以及您認為對孩子另一方父/母重要的節日後面上打上複選標誌。這份列表在準備調解時可以作為指導使用。這份列表包括了某些您不慶祝的節日，而某些對您重要的節日可能沒有列出。忽略您不需要的那些節日，增加遺漏的節目。如果您計劃與孩子一起過節，例如聖誕節和平安夜，考慮一下交換的次數。

我喜歡的節日

另一方父/母可能喜歡的節日

除夕	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
新年	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
寬扎節	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
中國春節	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
逾越節	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
復活節	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
母親節	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
父親節	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
美國國慶節	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
猶太新年	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
贖罪日	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
万圣節	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
感恩節	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
獻殿節	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
平安夜	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
聖誕節	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
您孩子的生日	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
其他	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
其他	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
其他	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
其他	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

學校假期（如果您瞭解這些假期，請在特定的學校假期後注明）

春季假期 \_\_\_\_\_

夏季假期 \_\_\_\_\_

聖誕節假期 \_\_\_\_\_

其他 \_\_\_\_\_

## 全日制學校的假期

許多學校周一放假，有些學校在周五放假。所有這些節日和假期都應包含在撫養計劃中，您應該考慮到孩子不上學時應該如果安排他們的活動。

例如，您的孩子與一方父/母共同度過了周末，一般會由這方父/母在周一早上將他們送到學校。一直到周二早上上學，孩子是不是應該繼續和這方父/母在一起，或應在周一早上將孩子送到另一方父/母的住處？





# 節日工作表

在對您重要的節日，以及您認為對孩子另一方父/母重要的節日後面上打上複選標誌。這份列表在準備調解時可以作為指導使用。這份列表包括了某些您不慶祝的節日，而某些對您重要的節日可能沒有列出。忽略您不需要的那些節日，增加遺漏的節目。如果您計劃與孩子一起過節，例如聖誕節和平安夜，考慮一下交換的次數。

我喜歡的節日	另一方父/母可能喜歡的節日
除夕	<input type="checkbox"/>
新年	<input type="checkbox"/>
寬扎節	<input type="checkbox"/>
中國春節	<input type="checkbox"/>
逾越節	<input type="checkbox"/>
復活節	<input type="checkbox"/>
母親節	<input type="checkbox"/>
父親節	<input type="checkbox"/>
美國國慶節	<input type="checkbox"/>
猶太新年	<input type="checkbox"/>
贖罪日	<input type="checkbox"/>
万圣節	<input type="checkbox"/>
感恩節	<input type="checkbox"/>
獻殿節	<input type="checkbox"/>
平安夜	<input type="checkbox"/>
聖誕節	<input type="checkbox"/>
您孩子的生日	<input type="checkbox"/>
其他	<input type="checkbox"/>
其他	<input type="checkbox"/>
其他	<input type="checkbox"/>
其他	<input type="checkbox"/>

學校假期（如果您瞭解這些假期，請在特定的學校假期後注明）

春季假期 \_\_\_\_\_

夏季假期 \_\_\_\_\_

聖誕節假期 \_\_\_\_\_

其他 \_\_\_\_\_

## 全日制學校的假期

許多學校周一放假，有些學校在周五放假。所有這些節日和假期都應包含在撫養計劃中，您應該考慮到孩子不上學時應該如果安排他們的活動。

例如，您的孩子與一方父/母共同度過了周末，一般會由這方父/母在周一早上將他們送到學校。一直到周二早上上學，孩子是不是應該繼續和這方父/母在一起，或應在周一早上將孩子送到另一方父/母的住處？



# 撫養工作表

(幫助您準備調解 -- 僅限您本人使用)

您可以為每個孩子單獨準備一張表

您會怎樣描述自己的孩子？

孩子(他/她)有什麼樣的性格？

---

---

---

孩子(他/她)最喜歡那些活動？

---

---

---

您的孩子喜歡與您一起做些什麼？

---

---

---

您的孩子喜歡與另一方父/母一起做些什麼？

---

---

---

您是否注意到孩子的行為或情緒表現有什麼變化？

有  沒有

您觀察到了那些變化？

---

---

---

在煩躁、生氣或遭受挫敗時，您的孩子有什麼表現？

---

---

---

列出您能做哪些事情，幫助自己的孩子面對這些感受。

---

---

---

您的孩子在學前班或學校的表現怎樣？

---

---

列出兩件您能夠為孩子所做的積極事情

1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

列出孩子的另一方父/母為孩子所做的兩件積極的事情

1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

另一方父/母能夠做些什麼，以便與您建立一個更好的共同撫養關係？

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

您能夠做些什麼，以便與孩子的另一方父/母建立一個更好的共同撫養關係？

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

關注孩子本身及哪些事情能夠幫助他或她感覺舒適和幸福。

現在開始，至少應該為您的孩子準備兩份不同的撫養計劃。下面的幾頁提供了空白的日曆，您可以在其中規劃您的撫養計劃。

1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# 撫養工作表

(幫助您準備調解 -- 僅限您本人使用)

您可以為每個孩子單獨準備一張表

您會怎樣描述自己的孩子？

孩子(他/她)有什麼樣的性格？

---

---

孩子(他/她)最喜歡那些活動？

---

---

您的孩子喜歡與您一起做些什麼？

---

---

您的孩子喜歡與另一方父/母一起做些什麼？

---

---

您是否注意到孩子的行為或情緒表現有什麼變化？

有  沒有

您觀察到了那些變化？

---

---

在煩躁、生氣或遭受挫敗時，您的孩子有什麼表現？

---

---

列出您能做哪些事情，幫助自己的孩子面對這些感受。

---

---

您的孩子在學前班或學校的表現怎樣？

---

---

列出兩件您能夠為孩子所做的積極事情

1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

列出孩子的另一方父/母為孩子所做的兩件積極的事情

1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

另一方父/母能夠做些什麼，以便與您建立一個更好的共同撫養關係？

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

您能夠做些什麼，以便與孩子的另一方父/母建立一個更好的共同撫養關係？

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

關注孩子本身及哪些事情能夠幫助他或她感覺舒適和幸福。

現在開始，至少應該為您的孩子準備兩份不同的撫養計劃。下面的幾頁提供了空白的日曆，您可以在其中規劃您的撫養計劃。

1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# 撫養工作表

(幫助您準備調解 -- 僅限您本人使用)

您可以為每個孩子單獨準備一張表

您會怎樣描述自己的孩子？

孩子(他/她)有什麼樣的性格？

---

---

孩子(他/她)最喜歡那些活動？

---

---

您的孩子喜歡與您一起做些什麼？

---

---

您的孩子喜歡與另一方父/母一起做些什麼？

---

---

您是否注意到孩子的行為或情緒表現有什麼變化？

有  沒有

您觀察到了那些變化？

---

---

在煩躁、生氣或遭受挫敗時，您的孩子有什麼表現？

---

---

列出您能做哪些事情，幫助自己的孩子面對這些感受。

---

---

您的孩子在學前班或學校的表現怎樣？

---

---

列出兩件您能夠為孩子所做的積極事情

1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

列出孩子的另一方父/母為孩子所做的兩件積極的事情

1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

另一方父/母能夠做些什麼，以便與您建立一個更好的共同撫養關係？

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

您能夠做些什麼，以便與孩子的另一方父/母建立一個更好的共同撫養關係？

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

關注孩子本身及哪些事情能夠幫助他或她感覺舒適和幸福。

現在開始，至少應該為您的孩子準備兩份不同的撫養計劃。下面的幾頁提供了空白的日曆，您可以在其中規劃您的撫養計劃。

1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_





月份

\_\_\_\_\_

星期天	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六

月份

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六



備註

備註



the  $\mathbb{R}^n$ -valued function  $\mathbf{f}$  is a solution of the system (1) if and only if  $\mathbf{f}$  is a solution of the system (2).

Let us assume that the matrix  $\mathbf{A}$  is invertible. Then the system (2) can be written in the form

$$\mathbf{f}' = \mathbf{A}^{-1}(\mathbf{B} - \mathbf{A}\mathbf{C})\mathbf{f} + \mathbf{A}^{-1}\mathbf{B}\mathbf{g}. \quad (3)$$

Let us assume that the matrix  $\mathbf{A}^{-1}(\mathbf{B} - \mathbf{A}\mathbf{C})$  is invertible. Then the system (3) can be written in the form

$$\mathbf{f}' = \mathbf{A}^{-1}(\mathbf{B} - \mathbf{A}\mathbf{C})\mathbf{f} + \mathbf{A}^{-1}\mathbf{B}\mathbf{g}. \quad (4)$$

Let us assume that the matrix  $\mathbf{A}^{-1}(\mathbf{B} - \mathbf{A}\mathbf{C})$  is invertible. Then the system (4) can be written in the form

$$\mathbf{f}' = \mathbf{A}^{-1}(\mathbf{B} - \mathbf{A}\mathbf{C})\mathbf{f} + \mathbf{A}^{-1}\mathbf{B}\mathbf{g}. \quad (5)$$

Let us assume that the matrix  $\mathbf{A}^{-1}(\mathbf{B} - \mathbf{A}\mathbf{C})$  is invertible. Then the system (5) can be written in the form

$$\mathbf{f}' = \mathbf{A}^{-1}(\mathbf{B} - \mathbf{A}\mathbf{C})\mathbf{f} + \mathbf{A}^{-1}\mathbf{B}\mathbf{g}. \quad (6)$$

Let us assume that the matrix  $\mathbf{A}^{-1}(\mathbf{B} - \mathbf{A}\mathbf{C})$  is invertible. Then the system (6) can be written in the form

$$\mathbf{f}' = \mathbf{A}^{-1}(\mathbf{B} - \mathbf{A}\mathbf{C})\mathbf{f} + \mathbf{A}^{-1}\mathbf{B}\mathbf{g}. \quad (7)$$

Let us assume that the matrix  $\mathbf{A}^{-1}(\mathbf{B} - \mathbf{A}\mathbf{C})$  is invertible. Then the system (7) can be written in the form

$$\mathbf{f}' = \mathbf{A}^{-1}(\mathbf{B} - \mathbf{A}\mathbf{C})\mathbf{f} + \mathbf{A}^{-1}\mathbf{B}\mathbf{g}. \quad (8)$$

Let us assume that the matrix  $\mathbf{A}^{-1}(\mathbf{B} - \mathbf{A}\mathbf{C})$  is invertible. Then the system (8) can be written in the form

$$\mathbf{f}' = \mathbf{A}^{-1}(\mathbf{B} - \mathbf{A}\mathbf{C})\mathbf{f} + \mathbf{A}^{-1}\mathbf{B}\mathbf{g}. \quad (9)$$

Let us assume that the matrix  $\mathbf{A}^{-1}(\mathbf{B} - \mathbf{A}\mathbf{C})$  is invertible. Then the system (9) can be written in the form

$$\mathbf{f}' = \mathbf{A}^{-1}(\mathbf{B} - \mathbf{A}\mathbf{C})\mathbf{f} + \mathbf{A}^{-1}\mathbf{B}\mathbf{g}. \quad (10)$$

Let us assume that the matrix  $\mathbf{A}^{-1}(\mathbf{B} - \mathbf{A}\mathbf{C})$  is invertible. Then the system (10) can be written in the form

$$\mathbf{f}' = \mathbf{A}^{-1}(\mathbf{B} - \mathbf{A}\mathbf{C})\mathbf{f} + \mathbf{A}^{-1}\mathbf{B}\mathbf{g}. \quad (11)$$

Let us assume that the matrix  $\mathbf{A}^{-1}(\mathbf{B} - \mathbf{A}\mathbf{C})$  is invertible. Then the system (11) can be written in the form

$$\mathbf{f}' = \mathbf{A}^{-1}(\mathbf{B} - \mathbf{A}\mathbf{C})\mathbf{f} + \mathbf{A}^{-1}\mathbf{B}\mathbf{g}. \quad (12)$$

Let us assume that the matrix  $\mathbf{A}^{-1}(\mathbf{B} - \mathbf{A}\mathbf{C})$  is invertible. Then the system (12) can be written in the form

$$\mathbf{f}' = \mathbf{A}^{-1}(\mathbf{B} - \mathbf{A}\mathbf{C})\mathbf{f} + \mathbf{A}^{-1}\mathbf{B}\mathbf{g}. \quad (13)$$