

## 哪幾類夫婦適合選擇

### 「協商分居輔導」計劃？

1. 雙方面對婚姻前路感到困惑
2. 雙方均覺得共同生活有很大困難
3. 正考慮或已經分居
4. 雙方同意接受協約分居
5. 雙方能夠承諾及付出時間接受輔導
6. 雙方渴望改善婚姻關係

適合

## 哪幾類夫婦不適合選擇

### 「協商分居輔導」計劃？

1. 其中一方在過去一年有暴力行為及未經處理
2. 其中一方有毒癮、酗酒
3. 其中一方有情緒不穩定或情緒過度困擾而未妥善處理
4. 其中一方不願坦誠透露心意
5. 夫婦不希望挽救婚姻
6. 其中一方已決意離婚

不適合

## 服務收費

首次面談登記費：\$100  
往後每次面談費：\$100  
如欲安排於非辦公時間面談，則每次面談費為\$200。

## 服務查詢

如對此項服務有任何查詢，請致電或親臨本會婚姻調解服務處。

查詢電話：2782 7560

地址：九龍觀塘翠屏(北)邨  
翠樟樓M2層101-105室

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

專題網頁：「離婚支援網」  
[www.divorce.org.hk](http://www.divorce.org.hk)  
「離婚父母網」  
[www.divorcedparents.org.hk](http://www.divorcedparents.org.hk)

# 香港賽馬會社區資助計劃 婚姻調解服務

## 「協商分居輔導」 計劃

夫妻關係去或留

回顧婚姻尋契機

查詢電話：2782 7560



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club  
Charities Trust



香港教協婚姻輔導會  
The Hong Kong Catholic  
Marriage Advisory Council

## 什麼是「協商分居輔導」計劃？

婚姻關係並非一帆風順。當遇上衝擊和灰心時，夫婦就會思考分居及離婚的問題。「協商分居輔導」計劃正是為協助這些夫婦把握復和機會而設計的。此計劃是一個透過夫婦雙方合作，並由輔導員協助的調解歷程。它是一個有時間性的協約分居，雙方需要從各方面協定分居狀況，透過互相討論，積極打破婚姻僵局，共同建構新的局面，最終做一個明智的決定。

協商分居與一般的嘗試分居有以下之不同 (摘自 Lee, R. (1997). Should I stay or go: How Controlled Separation (CS) can save your marriage? Chicago: Contemporary Books.):

### 協商分居

有時間限制  
有預設治療計劃  
有清晰指引  
有口頭或文字合約  
遵從協議、態度合作  
坦誠開放溝通  
有安全網(協定暫不採取法律行動)  
增強具信心的配偶關係  
積極、盡力  
釋然的結局

## 如何進行「協商分居輔導」計劃？

夫婦會在輔導員的協助下，共同協定一些雙方需要遵守的協議。例如：分居期限、居住安排、經濟安排、子女生活安排、夫婦在分居期間的聯繫等。夫婦亦可以加入雙方認為重要的協定。

在分居期內，夫婦需要接受輔導，回顧他們的婚姻，探討他們的成長經驗及性格特質，改進其溝通及處理衝突的能力，從而促進夫婦關係。

### 嘗試分居

1. 沒有時間限制  
2. 沒有計劃  
3. 沒有指引  
4. 沒有合約  
5. 態度敵對  
6. 迴避溝通  
7. 沒有安全網  
8. 增添迷惘及不安全的配偶關係  
9. 恐懼、挫敗  
10. 悔咎的結局

## 為何選擇「協商分居輔導」計劃？

1. 停止雙方激烈爭拗，給予雙方冷靜時期
2. 讓雙方不急於去採取急進行動，例如法律行動
3. 雙方得到一個獨立、嘗試自主生活的機會
4. 可以得到一個自我評估及成長的機會
5. 雙方把精神集中在子女的需要上面
6. 在此階段讓雙方重新檢視與對方的關係，重拾婚姻
7. 若未能和解雙方分歧，則可以準備一個理智和平的離婚

## 服務對象

對婚姻前路感到困惑，處於離婚的十字路口，並且正考慮分居或已分居的夫婦。