

亲子教室：活出单亲一片天——林美娥

播音：星星

相信没有人喜欢过单亲生活，但是因为种种不同原因，一旦成为单亲家庭，在这样的冲击下，可以如何面对？如何能带着孩子生活得快乐？

突然离弃的重创

李女士忆述四年前一段凄酸往事，儿子两岁生日那天，一家三口还欢天喜地庆祝一番，事隔不多几日，她万万料不到竟收到丈夫一张便条，上面写着：“我走了！”这真是晴天霹雳！从此，她便带着幼儿，被迫踏上单亲之路……

眼前的她是三十多岁的年轻太太，身形瘦削，面容憔悴，眼角带泪。由当日丈夫离开，她一直追问原因，但始终得不到答案。丈夫显得冷淡疏离，不愿意主动连系。

她经历了四年的挣扎，内心一直无法接受离婚的事实。但总要面对生活、居住安排、经济拮据、孩子学业和成长，以及别人的眼光等重重压力。只好埋藏自己真正的需要，随即找工作维生。孩子交由外公、外婆照料，她身兼数职也不敢埋怨，强忍眼泪至静夜无人才敢流下。她坚忍地捱过每一天，饱尝孤单、痛苦、愤怒、恐惧、哀伤、数不尽的辛酸。

本来她过着幸福的婚姻生活，期待丈夫爱惜，孩子乖巧成长，自己就努力照顾家庭。岂料，一朝美梦破碎！她由渴望复合至完全绝望，从分居至无奈地签纸离婚；最难忍受的，是不知道原因的突然离弃。这个打击，不单催毁了她的梦，更伤害她的自尊。似乎也否定了她的个人价值，令她失去生活的方向与动力。

蜗牛式的生活

现在儿子洛洛六岁了，看见他高大强壮、聪明灵敏，不难想象李女士的刚强坚毅，及对儿子的爱与无限付出，令人钦佩。李女士形容生活并不愉快，多年来好像活在蜗牛壳内。她坦言自己仍未想承认单亲的事实，宁可与儿子躲在不见天日的壳里，避开别人的追问与目光，疏远人群，才感觉安全。

李女士一直未敢，也不懂得如何向儿子交代父母离异的事；甚至对别的家长、朋友们，亦隐瞒着说儿子爸爸在外地工作。但眼见洛洛日渐长大，总不能隐瞒下去；加上洛洛不喜欢与人相处，情绪时有起伏，似乎把不开心的感受抑压着，令她非常担忧。她期望藉着辅导，帮助自己及儿子承认单亲的事实，重建新生活。

从否认到承认

单亲的路实在不易走，比一般家庭有加倍的压力。因此，妈妈要先作疗伤，如何面对不知原因的怅惘？怎样承受已力挽狂澜，配偶却狠心分离的痛？唯有安定下来，诚实面对生命中存着的无常与无奈。容许有解不开的疑团，需给予自己空间，充份接纳及经验内在种种情绪，逐渐纾解郁结，才有能力去体认当前所处的环境，有勇气引导孩子及早接受事实。

不少妈妈害怕孩子无法承受父母离异，想避免孩子受伤及引起不快情绪。当孩子感到怀疑，而去追问时，妈妈便采取隐瞒、遮掩、拖延等方式。这种种处理方法并不恰当，反而造成孩子持续猜疑、不安，却无从表达；可能导至情绪压抑及行为问题，影响身心发展。当孩子将来知道实情后，或许对妈妈隐瞒事件，不予谅解而怀恨，破坏对妈妈的信任，造成双重打击，伤害更严重。

重建生活选择快乐

面对未来挑战，妈妈必需相信自己有能力适应单亲生活。**冷静地思考对未来的期望，具体地探索资源，帮助重建生活秩序，重新获得那种掌控的感觉。**对生活有把握，能减低焦虑及混乱感。不少单亲妈妈因未能给予孩子一个完整的家，不自觉地产生一种愧疚及补偿之心态。以孩子成为生命的唯一及全部希望，忽略了自己的需要，实在对双方也不健康。

期望孩子快乐成长，妈妈先要选择快乐。营造一种快乐的家庭气氛，选择积极、乐观的生活态度，使孩子培养出开朗、乐观的个性；以妈妈为榜样，跳出幽谷，勇于克胜艰难，敢于开拓未来，才是孩子真正快乐的钥匙。

扩阔社交重拾自信

单亲妈妈与孩子也需各自拥有生活发展的空间，探索不同志趣，积极参与亲友活动，单亲支援小组等。**扩阔社交圈子，孩子自然被妈妈带动，主动与人交往，让孩子把焦点向外伸延，培育社交兴趣及能力。**这样不单丰富生活，对单亲家庭在情感及生活上的不同需要，也是良好的支援网络。

单亲家庭经历伤痛与失去，对未来存着不安稳及恐惧。他们需要以开放的心怀，从身边亲友的关爱中，经验被接纳及被肯定，**重拾信心**；逐步肯定自己的努力及付出，从而体认自我本身的价值，**重建自尊**。

单亲路上你我同行

李女士与洛洛的经历，透视了现今社会不少单亲家庭的生活困苦状况。他们往往因为**害怕被社会大众标签为“不正常”家庭**，宁可活在窘迫、阴暗的空间里，远离人群。因缺乏支援，他们困在孤单及无助中。

他们正**需要社会大众主动地张开双手，拥抱他们**；引领这些家庭由蜗牛壳内逐步走出来，进入人群。陪伴他们体验与一般家庭无异的情况，他们同样可以在晴空万里，广阔无边的天空下，尽情享受生活。

作者简介

林美娥，个人、婚姻及家庭治疗师，美国婚姻及家庭治疗协会临床院士

欢迎浏览良友圣经学院网站 <https://lts38.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 school@liangyou.net 联络。