



面對離婚 怎麼做才好？

記者 [張筠婕](#) 報導

2020/05/31

台灣近年來的離婚率居高不下，連續三年維持在2.31%。（每千人有2.31對夫妻離婚），在亞洲地區排名僅次於中國。而根據內政部統計，婚齡0~4年、年齡35~39歲的離婚人數最多。

離婚 = 不幸福？

對於「勸和不勸離」的東方社會來說，「離婚」時常被視為一件「不好」的事情。甚至離過婚的人會被貼上負面標籤或是被投以憐憫的眼神，但離婚真的是件壞事嗎？

於六年前離婚的何小姐說：「上一段婚姻裡有太多的爭執、摩擦，後面幾年我們（與前夫）都是在硬撐，過得很不快樂。離婚後反而過得自在多了。」在面臨不幸福的婚姻，離婚更像是一種重新追求幸福的勇敢和決心。

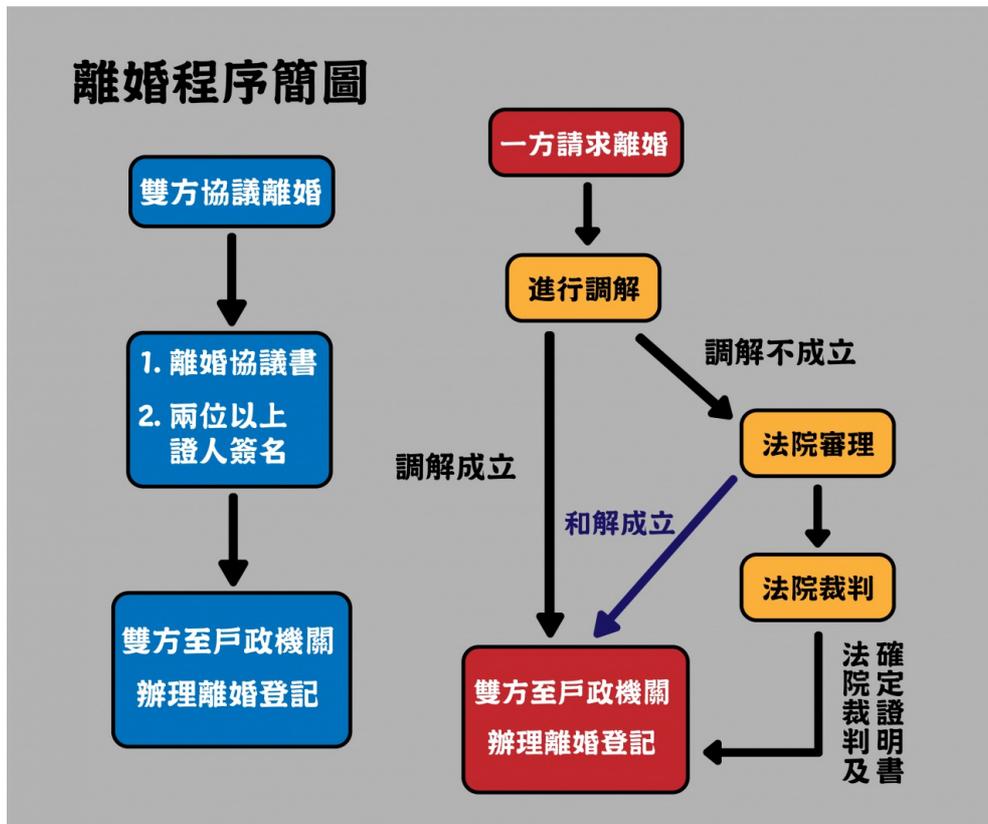
而近年來，隨著女性經濟獨立的能力不斷提升，打破傳統社會「男主外、女主內」的觀念。女性不再受經濟能力或社交圈的限制，面對婚姻危機，離婚不再是一個觸不可及的選項。

離婚方式有哪些？

依據《民法》的規定，離婚有三種方式：協議離婚、判決離婚、經法院調解或和解離婚。協議離婚是最快、最簡單的方式，雙方僅需簽立離婚協議書（由兩位以上證人簽名），並一同親自到戶政事務所辦理登記，前提是必須夫妻雙方都同意離婚，是好聚好散的最佳選擇。

若沒辦法好聚好散，或是只有單方想離，就必須走向和解離婚或判決離婚的方式，由第三方來決定雙方的婚姻關係。首先須向法院「起訴」，讓離婚案件成立，接著會經過法院或調解委員會的「強制調解」，調解成功即達成和解離婚，如果調解不成，則繼續進行訴訟程序，最終由法官判決離婚。

到了「訴訟」階段，法官會請當事人到法庭裡，調查事實與證據，確定有法定離婚事由，才會准許兩人離婚，通常整個過程會是一年左右。不管是哪一種離婚方式，對當事人來說都是件不容易的事。



離婚程序簡圖。(圖片來源 / 張筠婕重製) 資料來源：[司法院](#)

為了小孩不離婚 真的比較好？

在台灣居高不下的離婚數據背後，仍有許多夫妻因為擔心離婚會對未成年子女造成負面影響，或是擔心爭取不到扶養權，選擇繼續維持一段有名無實的婚姻，讓家「看起來」依舊完整。然而，這樣真的對孩子比較好嗎？

《台灣社會學刊》的一份研究報告指出，父母婚姻品質惡劣的青少年，他們擁有負面心理症狀的頻率遠高於其他青少年。而父母婚姻品質不好，四年後父母仍維持在婚姻狀態內的青少年，他們的心理焦慮程度會居高不下；不過當這段時間內父母離婚了，青少年原先的高焦慮傾向反而會消失，負面的心理症狀也會大幅減少。

或許很多時候父母認為不離婚對小孩才好，但其實硬撐的婚姻造成的家庭不和諧，也會帶給孩子許多負面影響。父母在高中時離異的陳姓大學生表示，從小到大常常看見父母爭吵的他，在家裡總是喜歡一個人躲在房間，小時候會擔心父母離婚，後來他們真的離婚了反而覺得比較好。

對小孩來說，肯定是希望擁有相愛的父母。不過畢竟婚姻是兩個人的事，當夫妻真的走到離婚、爭撫養權的那步，又該如何將對小孩的傷害降至最低呢？

近年來，「合作式父母」的概念漸漸受人重視，含意為即便夫妻離婚，對子女的照顧和付出仍需進行合作。對此，現代婦女基金會也提出四個大原則：減少衝突、共同說明、調整心態及善用資源，期望父母能合作，幫助孩子適應父母離婚的狀況。

離婚父母親職重建 四大原則

減少衝突

放下與對方的爭執，
減少與對方發生衝突的機會，
就能減少離婚對孩子造成的衝擊。

共同說明

一起告訴孩子要分開的狀況，
說明已經盡力而不能繼續在一起，
並保證對他的愛不會減少。

調整心態

雙方關係從夫妻調整成
共同處理「照顧孩子」的工作夥伴，
互相配合、協調，
也尊重對方教養孩子的方式。

善用資源

若雙方衝突性高，
難以平和溝通，

可向各地方法院家事服務中心尋求協助

離婚父母親職重建四大原則。(圖片來源 / 張筠婕重製) 資料來源：[現代婦女基金會](#)

此外，政府也在102年修正《民法》第1055條之1，在親權的裁判上提出了「子女最佳利益原則」，其中一項是「友善父母」原則，其立意是保護孩子不受到父母離婚的負面影響，離婚的父母不可以妨礙對方與子女的親子互動，也不可以灌輸孩子仇恨對方的思想。

理性看離婚 它並不可怕

「離別、分手，不是一個難看的『結果』，而是邁向更好生活的『過程』」每個人都希望自己能擁有一段美好的婚姻，而當婚姻不幸出現危機時，若能理性面對並好好溝通，離婚不會是件可怕的事。在這個自由的時代，期許每個人都能找到屬於自己的幸福。

關鍵字：離婚、離婚方式、婚姻危機、合作父母、友善父母原則

縮圖來源：[Unsplash](#)



記者 張筠婕



編輯 廖玥茹

