

防制兩岸拐帶子女司法互助推動聯盟

# 未成年子女照顧計畫手冊

參考資料：

美國加州高等法院橘郡家事法院服務中心 子女照顧計畫綱領

美國亞歷桑那家庭調解法庭協會 2011 高峰計畫

## 目錄

防制兩岸拐帶子女司法互助推動聯盟.....	1
第一章 概論.....	3
第一節 父母溝通注意事項.....	3
第二節 溝通原則.....	4
第三節 溝通方法.....	5
第四節 合作做父母.....	6
第二章 生活照顧計畫.....	8
第一節 嬰兒至未滿三歲.....	8
第二節 三歲以上至未滿六歲.....	11
第三節 六歲以上至未滿十二歲(小學階段).....	13
第四節 十二歲以上至未滿二十歲(青少年階段).....	16
第三章 假日計畫.....	20
第四章 學校寒暑假計畫.....	22
第五章 生活照顧計畫工作表.....	24
附錄一.....	27
附錄二.....	29

## 序

成長過程中面對父母離異，對於未成年子女而言已屬艱難；而夫妻分居或離婚時常陷於高衝突、缺乏互信之情狀，更造成合作教養子女之巨大屏障，衝擊子女的健全成長。為協助父母建立正確溝通模式、營造對子女最有利之成長環境，本聯盟參考美國加州及亞歷桑那州之未成年子女照顧計畫綱要後，試擬本手冊，期能於家事案件實務上，凸顯未成年子女利益優先之觀念，促使父母們在處理感情的鉅變時，不忘審慎考量子女的教養問題，學習合作照顧子女。

本手冊提供父母溝通準則、各個年齡層子女與父母間會面交往的建議方式，以及在節日、假期時，對於會面交往安排的建議；另提供各種工作表，可作為擬定生活照顧計畫的工具。

# 第一章 概論

## 第一節 父母溝通注意事項

當家長雙方走到離婚這條路時，往往已溝通不易、或視溝通為無效、無用的；然而，就算雙方情盡了，跟子女的關係卻不會斷，「夫妻」的關係即將結束了，但「父親跟子女」、「母親跟子女」的關係不會就此結束，站在孩子的需求來看時，親子關係也不該結束；因此，在討論子女照顧事宜時，溝通的重點將以「子女」為主，溝通的目標在於協助孩子維繫親子關係時，家長雙方如何互相配合、協調，以避免因為雙方的衝突，而使得子女的居住、就學、就醫等權益被犧牲了。以下的幾個要點，可以幫助家長雙方如何盡量減低溝通中的衝突。

- 簡潔扼要
- 有條理、有資料依據並以孩子為考量中心
- 不須推想和解釋
- 要有建設性且不要責問
- 要有關現在或未來的，不可再重複提起以前的事情

- 不能批評另一方的動機
- 避免褻瀆汗辱和煽動性的評論
- 合理的期限
- 寫成稍後會檢視的第三決策者(例：公正的官員)可以理解的形式

## 第二節 溝通原則

在正常的情況下，父母必須持續交換會對孩童造成影響的資訊，很多衝突都起因於資訊交換的不夠即時、完整和正確。即使父母在溝通上有限制，父母也必須在規律地交換訊息。以下為一些對於父母交換訊息有益的方法：

### 一、子女近況聯絡簿(子女資訊交換)

「子女近況聯絡簿」是一個規律且簡明的孩童相關資訊交換，父母常因為雙方各自擁有特定資訊而產生衝突。父母必須交換自己也期望從對方那得知的訊息，而根據孩童年齡可做適度的調整。簡言之，「子女近況聯絡簿」的設計是為了確保父母能交換基本訊息，有點像教師為父母提供基本資訊的感覺。

關於「子女近況聯絡簿」的範例在附錄一。

### 二、一次完成一整年的規劃

影響子女照顧計畫的因素包含：

- (一)法定或雙方同意的育兒時間，包含假日行程
- (二)夏日及旅遊行程
- (三)學校行程或課外活動
- (四)特別或未預期的節日
- (五)疾病或是其他影響孩童活動的因素

維持一個以子女為中心的行事曆可以減少衝突，以年度或是學年為單位來規劃是最好的；對正值學齡的孩童而言，則以一個學年規劃為最佳。父母均有責任完成這個日曆，被指定的父母一方將規劃出育兒行程、假日行程、學校休假、長假計畫和其他對應育兒計畫的節日。當另一方能在截止日期間促進計畫的完成，這項工作效果最好。當日期安排好，另一方應該瀏覽及提出可能的衝突或歧見，再交還給擬草稿的那一方。至少這個日曆能藉由參與活動的改進而解決衝突，當父母雙方敲定日後十二個月的日程後，都應該推動這個日曆和保留副本，父母一整年都可以用這個日曆確認約會和依需要為育兒計畫做調整。

### 三、保留彈性

某些家庭在需要做調整時缺乏合作及溝通，有些問題可以藉由「子女近況聯絡簿」提出和年度規劃日曆涵蓋，但很多問題仍需要補充、協調。

即使是最全面性的行程規劃，也無法涵蓋所有細節，仍有潛在衝突的可能。因此，彈性必要的。如果一方安排的活動會影響到他方的育兒時間，父母應該在衝突產生前達成共識。

## 第三節 溝通方法

會產生溝通不良的問題，無疑和父母一方的責任跟可信度有關，尤其是高度衝突案例中。溝通方法有很多種，每個方法都有優缺點，所以使用任一方法時都應考慮清楚。

### 一、筆記本

當父母開始安排育兒時間時使用筆記本（最好選擇裝訂本，不要選活頁紙）來伴隨孩童，當父母育兒時間快結束時，應該記錄關於醫療照顧、嚴重傷害疾病、飲食、教育、學校或課外活動、主要社交活動、即將到來的約會或在父母一方照顧下任何需要再討論的議題。接收筆記的父母應該瀏覽和做出在照顧孩童的時段裡應修改的條目，這本筆記本的維護不花錢，而且也不需要運用科技，但缺點是筆記本可能遺失、替換或損壞，或是被孩童觀看攜帶，尤其是當交換孩童照顧時間時更不方便。

## 二、電子郵件

父母彼此都能藉由電子郵件進行規律的溝通。電子郵件可以迅速送出，即使除了通知以外沒有特別的目的也可使用，父母可以運用電子郵件互換一些由手機或其他通訊方式不能儲存的資訊。雙方都應該儲存或影印所有交換過的資訊，以及將文件集合成一本筆記提供日後所需的相關領域使用。這個方法的成效涉及訊息能否在快速傳遞下仍保持正確。它的缺點是需仰賴科技，而且可能增加干涉的人，例如繼父母。電子郵件溝通技巧請參附錄二。

## 三、網路工具

有的網路服務和程式可以使通訊更加便利，如 Google 行事曆。

## 四、電話

除非有特定理由限制雙方直接聯繫，否則電話可以用在任何家長之間的溝通。然而，只有在家長證明他們有能力不擴大衝突時，定期的電話溝通才會被推薦使用。電話溝通也會被時間和事先預訂的話題所限制。

# 第四節 合作做父母

第二章提到的生活照顧計畫，並非適用在所有家庭或子女身上。若有下列重大情節，後續介紹的計畫可能不適用：

- 子女受虐待或疏忽
- 嚴重精神或情緒疾病
- 藥物/酒精濫用或犯罪行為
- 家庭暴力
- 父母間持續的高度衝突

當子女的生理或心理安全暴露於風險下，保護子女乃第一要務。有這類疑慮的父母應該尋求律師、心理衛生專家、法院、家庭暴力防治服務單位及社福團體的協助。

選擇照顧計畫時，父母應視子女與雙方的關係決定。如果一方父母從未參與

子女的生活，或有很長的時間未和子女互動，重新恢復與子女的互動應放慢腳步且循序漸進地進行，讓子女慢慢調整而感到自在。

當父母這樣做，對子女有益：

- 以電話、信、影片、錄音帶、錄影帶、電子郵件或其他方式展開子女與一方的規律聯絡。
- 維持可預測的計畫
- 接送子女到他方父母處時，迅速且確實準備好。
- 接送子女到他方父母處時，避免任何可能引起衝突的溝通方式
- 為了確保子女能順利度過過渡期，告訴子女自己支持他/她和另外一方父母建立良好的關係，並且相信他方是個稱職的父母。
- 讓子女隨身攜帶「重要」的物品（如：健保卡、衣物、玩具、安全感小毛毯…等等）到他方父母家中。
- 維持同樣的吃飯、睡覺、做功課時間表。
- 建立類似的規矩和紀律。
- 支持子女與祖父母或其他家庭成員互動，避免子女的失落感。
- 保持彈性，讓子女能參加特別的家庭活動
- 對於特殊節日、場合，盡可能提早讓他方父母知悉
- 提供旅遊行程表，包含日期、目的地、旅程中可以聯絡到父母和子女的地點。
- 建立起可行且互相尊重的溝通模式。
- 後續介紹之生活照顧計畫無法包含所有突發狀況，父母應互相合作，保持彈性。

## 第二章 生活照顧計畫

以下是擬定未成年子女生活照顧計畫的過程中，以子女利益為中心的幾個重要考量因素：

- 子女年齡、性別、發展階段
- 子女情緒上、人際關係上及教育上的需求
- 子女的健康、福祉及安全
- 父母間溝通和合作的程度
- 親職能力及父母的心理調適
- 親子關係的品質
- 父母支援系統
- 文化因素

在每個年齡層，本手冊提供多個選項供父母選擇，以期達成子女最佳利益。

### 第一節 嬰兒至未滿三歲

為了幫助嬰幼兒發展對於父母的歸屬感，與父母分離的時間必須盡可能短，以減少焦慮感、維持依附的安全感，並且讓嬰幼兒和父母相處都感到舒服、愉快。嬰幼兒很難對於不在身邊的父母培養出記憶。嬰幼兒對於時間缺乏概念，需要可預測模式下，頻繁、持續的接觸。分離焦慮症在 15 至 24 個月大的嬰幼兒身上最嚴重。雖然對於這段發展期的嬰幼兒而言，在父和母兩處互換時，哭泣和黏人是很正常的，但是大部分孩子很快可以由父或母一方安撫。

以下對於嬰幼兒的生活照顧計畫選項，是依據子女對於無監護權之一方（即建議方案中的「甲方」）的依附程度，提供無監護權之一的探視規劃（何謂依附程度請見「必要考量」）。

#### 一、必要考量—嬰兒至三歲幼兒

- 依附程度：子女對父母的依附程度可以從信任程度、安全感及父母子女關係的緊密程度來決定，例如，孩子感到害怕時會找誰依靠？孩子累了、病了，

會找誰依偎？哭泣時，孩子會尋求誰的安慰？這些都是依附關係的表現。如果父或母一方與嬰兒到三歲幼兒已經有一段時間沒有接觸，或沒有參與子女日常照顧，與子女的接觸應該緩步開展、增加，以利子女適應並感到安心。

- 為了提昇子女的信任及安全感，較少接觸子女的父母，在與孩子相處時，應該花較長的時間親自照顧子女，避免假手他人，以培養與孩子之間的感情。
- 子女飲食、藥物、每日作息時間的資訊，應由與子女同住的父母提供。
- 為了和子女溝通其安全感，最好由同住的父或母將子女送到他方父母處。
- 子女由一方到他方處，應該迅速且準時。
- 可讓子女隨身攜帶讓他感到安心的物品，例如特定的玩具、玩偶、小毛毯等。
- 子女與父母接觸的日子應該要持續，不該變動頻繁。

## 二、子女照顧計畫選項建議

當子女對於父或母一方的依附較弱時，子女與此方相處時顯然較無法感到放鬆及安全感，因此必須先透過頻繁的接觸，並漸進式地增加接觸時間，且不過夜的方式，讓子女對此方增加熟悉度與安全感。然後才能進入固定形式的會面方式。建議初期漸進方式為

- 第一週及第二週：每次拜訪約 2 小時，每週三天（非連續日）
- 第三、四及五週：每次拜訪約 3 至 4 小時，每週三天（非連續日）
- 第六週和第七週：每次拜訪約 5 至 6 小時，每週三天（非連續日）

上述拜訪時間，探視者應該慢慢學會獨力打理子女照顧的能力，並讓子女熟悉他的照顧。第八週是否即可進入到下一個探視階段，仍應視子女與探視方的熟悉度與安全感進展而定，時間不是絕對的因素。

當孩子與探視方的熟悉度增加，或者父母雙方原本與孩子的關係就是緊密的，那就可以參考下列選項來擬定你們的探視計畫方案。

*\*以下方案是以子女與父母子女對於父及母的依附都很強（子女與父或母相處時都感到放鬆及安全感）來規劃。如果子女一直都是由一方照顧，那另一方必須先按照前述頻繁、時間由短而長的漸進式接觸開始，等子女與其有相當依附程度後，再改用下列方案之一*

*\*以下選項取決於子女的年齡、成熟度、和一方父母接觸的模式、家庭生活風格及手足是否在场。對於較少接觸的一方父母，會面的頻率應隨時間逐漸增加。*

方案	子女照顧時間安排	備註
方案一	甲方：週二、週四__點至__點 週六__點至週日__點 乙方：其他所有時間	週間每次 3 小時。週末包括過夜為 24 小時。
方案二	甲方：週三__點至__點 週六__點至週日__點 乙方：其他所有時間	週間每次 3 小時。週末則為 1.5 天。
方案三	甲方：週三__點至__點 週五__點至週一__點 乙方：其他所有時間	週間每次 3 小時。週末則從週五傍晚到週一上午。
* 父母可以合意選擇以上任一種方式		

### 三、案例

小君與文彬透過離婚協議商談社工的協助，討論出了他們的離婚協議內容，考量小寶是男方家的長孫，但實際上小寶從出生到將現在兩歲了，除了白天送去保母那裡，其他時間都是由小君照顧，因此雙方決定共同監護，但小寶由小君負責照顧，文彬除了分擔孩子的扶養費，也要幫忙分擔接送孩子的工作，還有一些時間讓他可以帶小寶回去跟祖父母共享天倫。

為了讓文彬跟小寶可以更熟悉彼此，他們決定透過漸進式的安排，減少小寶的適應困難，於是他們擬定的子女照顧計畫是：

- 第一週～第二週：文彬每週一、三、五晚上去保母家接小寶，吃完晚餐並在晚上 8 點以前送回小君家。
- 第三週～第五週：文彬每週一、三、五晚上去保母家接小寶，吃完晚餐並在 8 點半以前送回小君家，週日上午 9 點去小君家接小寶外出，下午一點送回。
- 第六週～第八週：文彬每週一、三、五晚上去保母家接小寶，吃完晚餐並在 8 點半以前送回小君家，週日上午 9 點去小君家接小寶外出，下午六點送回。
- 第九週開始～小寶三歲或入幼兒園前：文彬每週三傍晚去保母家接小寶，吃完晚餐並在 8 點半以前送回小君家，每週五傍晚去保母家接小寶，隔天(週六)下午八點送回小君家。
- 小寶三歲或上幼兒園後，雙方將再另行協商會面交往方式。

本案例中的子女照顧計畫考量了下列原則：

- 初期透過短暫但頻繁的接觸，以及漸進增加時間的方式，增加孩子對於原先非主要照顧者的熟悉感，也讓探視方慢慢熟悉照顧孩子的技巧。
- 出生到三歲的孩子不建議與不熟悉的照顧者一起過夜。
- 透過保母家接送，可以避免雙方衝突，也是孩子熟悉的環境。
- 協助接送孩子可以讓孩子在週間也能與雙方都有接觸，也是親職分工的一種方式。
- 本案父母的工作時間是一般朝九晚五性質，但仍偶有加班的需要。

子女照顧計畫的安排也要能與父母雙方的作息、工作時間相互搭配，例如，做二休二的工時制可能就要有不同的探視時間規劃，您可以依據自己的狀況，並運用前述的一些原則來規劃屬於您們的探視計畫。

## 第二節 三歲以上至未滿六歲

目前的研究顯示此年齡的孩童除了父母以外，也可能對其他成人、照顧者產生強烈依附。因此，孩童較能夠忍受與父母較長時間的分離。對於學齡前幼兒而言，持續性、可預測性及穩定性都很重要。

### 一、必要考量—三歲至五歲幼兒

- 對於學齡前幼兒而言，持續性、可預測性及穩定性都很重要。
- 這個階段的孩子可以依據有顏色標註的行事曆，來瞭解父或母的時間分配。
- 這個階段的孩子可以理解父母雙方作法方法可能有所不同，或不同的地方規矩不一樣。
- 學齡前兒童可以和父或母一方過夜；然而以週為單位的交替對他們來說可能顯得很長，他方父母在一週當中進行探訪是有必要的。
- 對於這個階段大多數的兒童，應避免讓他們接觸到父母的衝突。目睹父母的衝突可能到焦慮和行為退化。
- 幼兒作惡夢是很常見的，他們的焦慮常顯現為懼怕或惡夢。作惡夢不表示與一方父母相處得不順利。
- 幼兒非常自我中心且不喜歡從一個自己有興趣的活動變換到另一個活動。例如，他們可能會在被帶到托兒所或離開托兒所時哭泣。在父母間更換時，也

可能有類似的反應。

- 如果父或母一方來接時子女哭泣，可能只表示子女討厭更換處所；而這樣的事件也不應該一律被解讀為子女和該方父母有相處上的問題。
- 子女與父母接觸的日子應該要持續，不該變動頻繁。

## 二、子女照顧計畫選項建議

\*以下選項取決於子女的年齡、成熟度、和一方父母接觸的模式、家庭生活風格及手足是否在场。

方案	子女照顧時間安排	備註
方案一	甲方：任選週末：週六及/或週日__點至__點 乙方：其他所有時間	每週擇週六或週日一天，不過夜。
方案二	甲方：任選週末：週五__點至週日__點 及週三__點到__點 乙方：其他所有時間	每週週五傍晚到週日，以及每週三有3小時的時間
方案三	甲方：任選週末：週六__點至週日__點 及週二及週四__點到__點 乙方：其他所有時間	每週週六到週日，以及週間有兩天、每天3小時的相處
方案四	甲方：週六傍晚到週三早上 乙方：週三下午到週六傍晚	本方案是孩子不變動住所，由父母變更住所，以免子女適應困難。
*父母可以選取多個方案進行組合		

## 三、案例

咪咪再兩個月就要上幼兒園了，莉莉希望能在在此之前與智傑協調新的會面交往方式，經過先前幾次的E-mail往返，因為兩人都希望能多參與學校事務，也希望接送孩子盡量不要假手他人，加上財務的考量，所以他們一起幫咪咪選了一個位居兩人住處中間的幼兒園，並協調出接送的計畫。

莉莉的工作是做二休二制，智傑雖是上班族，但常要加班到七、八點，所以他們協調出來的會面交往計畫是

1. 週一～週四只要是莉莉休假日，那就由她接咪咪放學，並負責照料到晚上八點，再由莉莉把咪咪送回智傑家。若遇莉莉上班日，那就由智傑負責接

孩子放學。

2. 週五放學若遇到莉莉週六也休假，那就由莉莉照顧咪咪到週六晚上八點再送回智傑家；若週五莉莉上班，那就由智傑接咪咪放學。
3. 若週六、週日莉莉都放假，由她照顧咪咪到週日晚上八點送回智傑家；若週六莉莉上班，週日才放假，那就週日上午八點去智傑家接咪咪，並在週一負責送咪咪上學，週一傍晚接咪咪放學，晚上八點再送回智傑家。
4. 為了幫助咪咪適應，他們也利用彩色貼紙與月曆，讓咪咪知道哪些時候是媽媽陪他、哪些時候是爸爸陪。

本案例的規劃考量了下列幾個原則

1. 孩子的年齡已經可以比較容易適應父母交替照顧（接放學、打理晚餐等）。
2. 這個階段的孩子可以在不同住所過夜，但此交替仍不應過於頻繁，故本案例是以一週一次的方式。
3. 配合父母的工作時間安排，同時也兼顧週間孩子是可以有機會接觸雙方的。但本方案適用於雙方住所距離不遠。
4. 父或母永遠是照顧的第一優先順位人選，其他親友只是補充性資源。

您可以依據自己的狀況，並運用本節所述的規劃原則來設計屬於您們的探視計畫。

## 第三節 六歲以上至未滿十二歲(小學階段)

多數六歲到十二歲的孩童可以從容的在父母雙方家中往返，有一部分則是在有主要住所地的狀況下，比較容易適應。子女的學校行事曆、課後活動、父母的工作行事曆，以及交通運輸及監督的提供，是這個年齡的孩童的生活照顧計畫中非常重要的因子。穩定性、可預測性、確保子女為學校生活作好準備、避免子女面對父母的衝突，對於子女的適應都非常重要。

### 一、必要考量—六歲至十二歲兒童

- 父母必須持續溝通，建立起一致的規則、架構及生活紀錄。

- 在父母間交接換手時，應盡速完成交接子女的工作且避免衝突，以減少子女在交接過程中面對的壓力，例如將子女交接給對方並完成資訊交換後，即盡速與子女道別並離開現場，子女情緒的安撫應該是接手方的工作。
- 在父母間交接時，可以從一方處接走，送回到學校或安親班。
- 父母一方不得片面在他方會面交往的時間中，安排課外活動，影響與子女的相處。
- 有調整行事曆必要時，父母雙方應達成共識，並提早處理。
- 當原訂計畫變動時，父母雙方應妥善溝通。
- 父母不應把子女當作傳話筒，而應直接和他方溝通。
- 雙方各自於照顧子女期間，均須擔負功課督促的工作，並協助孩子準備學校備用物品，例如隔天要用且須事先採買的文具或用品等。
- 子女與父母接觸的日子應該要持續，不該變動頻繁。

## 二、子女照顧計畫選項建議

方案	子女照顧時間安排	備註
方案一	甲方：每月任選週末一天： 週六及/或週日 __點至__點 及週三傍晚__點至__點 乙方：其他所有時間	<b>週末單天+週間一次數小時</b> 適用於父母駐所接近、希望多參與週間子女生活或因因工作需要相互支援照顧子女者
方案二	甲方：每月任選一個週末： 週五__點至週日__點 及週三__點到__點 乙方：其他所有時間	<b>週末3天+週間一次數小時</b> 適用於父母駐所接近、希望多參與週間子女生活或因因工作需要相互支援照顧子女者
方案三	甲方：每月任選一~兩個週末： 週六__點至週日__點 及週二及週四__點到__點 乙方：其他所有時間	<b>週末2天+週間2次數小時</b> 適用於父母駐所接近、希望多參與週間子女生活或因因工作需要相互支援照顧子女者
方案四	甲方：週六傍晚到週三早上 乙方：週三下午到週六傍晚	這兩個方案必須是子女未變更住所，由父母變更來達成，否則不建議。
方案五	甲方：任選幾週和甲方共度 乙方：任選幾週和乙方共度	
*父母可以選取多個方案進行組合		

## 三、案例

小潔的父母雖然已經無法再繼續共同生活，雙方決定離婚，但因為小潔已經上小學，除了週三上半年課外，其他時間都必須下午四點才放學。雙方為了讓孩子的變動性影響最小的狀況下，雙方討論讓孩子留在原來的學校與學區生活，小潔的爸爸志豪搬出去單獨居住。因為小潔的媽媽依玲負責日常生活的照顧。也因為依玲雖然是一般上班族，但都是五點才能下班，回到家都大約六點鐘，因此幫小潔安排安親班，依玲下班後再到安親班接小潔回家。因為志豪從事業務的工作，工作時間較為彈性，因此也希望增加週間(週三)與小潔的相處時間。最後，他們討論出來的照顧計劃是：

1. 平日週間：每週三中午 12 點志豪到學校接小潔放學一直到當晚上八時再由志豪將小潔送回家。
2. 平日假日：每月第二、四週週五晚上六時志豪到安親班接小潔回家共度，直到週一上午七時五十分直接送到學校上課。週六小潔原本有鋼琴課，雙方也同意讓孩子繼續學鋼琴，因此志豪照顧的週六，他就要負責接送孩子鋼琴課。
3. 暑假：增加十四天自放暑假第二天起連續十四天，暑假第二天上午八時志豪到依玲住處接小潔，一直到暑假第十五天晚上八時送回。依玲應尊重這段時間志豪是主要照顧小潔的人，若有活動或暑期課程涉及志豪的照顧時間，應徵得志豪同意。此外，志豪照顧期間遇到小潔有鋼琴課，由志豪負責接送。
4. 寒假：增加三天自放寒假第二天起連續三天，寒假第二天上午八時志豪到依玲住處接小潔，一直到寒假第四天晚上八時送回。依玲應尊重這段時間志豪是主要照顧小潔的人，若有活動或課程涉及志豪的照顧時間，應徵得志豪同意。此外，志豪照顧期間遇到小潔有鋼琴課，由志豪負責接送。
5. 農曆春節：每單數年農曆春節除夕當天上午八點，志豪到依玲住處接小潔，並於初二下午八點送回依玲住處或依玲指定之地點。每雙數年農曆春節期間初三上午八時志豪到依玲住處接小潔至初五晚上八時送回。
6. 每年清明節上午八時志豪到依玲住處接小潔至晚上八時送回。
7. 每年父親節與志豪共度晚餐，下午六時志豪到依玲住處接小潔至晚上八時送回。
8. 每年母親節因適逢志豪照顧的週末，志豪會提早於週日下午四點送小潔到依玲住處，讓依玲跟小潔可以共度母親節的晚餐。
9. 此照顧計畫將持續到小潔國中畢業，高中以後依據小潔的意願、就學狀況等，雙方再另行協商調整。

本案例的規劃考量了下列幾個原則

1. 因為每月第二、四週是志豪的探視時間，因此依玲在對小潔課外活動的安排上，只能安排在第一、三週的時間，至於第二、四週的時間則應尊重志豪的意見，因此週六的鋼琴課是雙方同意的，也由雙方各自負責接送
2. 同樣地，寒暑假的規劃若涉及他方與孩子的相處時間，也應徵得他方同意。學齡期寒暑假部分的安排可參考第四章說明。
3. 因雙方剛離婚，難免仍有些情緒，為避免雙方的衝突與磨擦對孩子所造成不利的影響，雙方一開始可以避免直接接觸，因此約定志豪週末直接去安親班接孩子，也將孩子送回學校的方式處理。
4. 農曆春節與清明節是國人重視的節日，因此農曆春節雙方輪流與孩子度過除夕，讓孩子有機會與雙方親友接觸。清明節則尊重志豪家人重視慎終追遠的傳統，讓孩子與父親共度。假期部分的安排可參考第三章說明。
5. 青少年階段，相當重視與同儕的相處，加上高中升學變化較大，故屆時應尊重子女意願，以及升學結果再另行調整照顧計畫，此部份可參考下節說明。

## 第四節 十二歲以上至未滿二十歲(青少年階段)

青少年期間正逐步發展其獨立於父母的個體性，通常將焦點放在家庭外的活動和人際關係。同時，他們仍然持續需要和父母的接觸，以及從父母身上得到行為的準則。青少年通常希望更獨立，並且可以對自己的生活安排表示意見。讓子女對於生活安排表示意見是有幫助的，但同時間也要強調父母有最後的決定權。接受子女漸漸有能力照顧自己、自己決定的關鍵是彈性，同時仍應確保子女可規律的接觸到父母雙方。

### 一、必要考量—十二歲至十八歲

- 少年常會對於父母的離異感到生氣或丟臉，且可能偏向一方。父母應該要對於這些感受較為敏銳，但還是應該鼓勵子女持續與他方往來。
- 接近成年的少年可能會抗拒嚴格的行事曆，且可能想要根據學校或校外活動調整。

- 即便少年參與課外活動會影響與父母一方的會面時間，父或母仍應給予支持。
- 為了支持少年校內外的活動，父母間有效的溝通和合作是必要的。
- 即便應該考慮子女的意見，協商並訂定生活照顧計畫終究是父母的責任。
- 父母不應把子女當作傳話筒，而應直接和他方溝通。
- 彈性和溝通是維繫正面親子關係的關鍵。
- 父母不應依賴子女作為情感支柱。
- 少年在跟一方父母相處較長時間後，常會希望和他方有較長時間相處或共同生活。從少年人格發展的角度觀之，這是好的，因為少年正在努力建立自己的個體性，而且常需要和他方父母有意義的接觸，可成功形成少年的自我概念。
- 子女與父母接觸的日子應該要持續，不該變動頻繁。

## 二、子女照顧計畫選項建議

方案	子女照顧時間安排	備註
方案一	甲方：隔週週末（週五__點至週日__點） 乙方：其他所有時間	隔週週末 2.5 天
方案二	甲方：隔週週末（週五__點至週日__點） 及每週週間會面（週三__點到__點） 乙方：其他所有時間	隔週週末 2.5 天+週間一次數小時 適用於父母住居所近
方案三	甲方：隔週週末（週五__點至週日__點） 及每週週間過夜（週三__點到隔天__點） 乙方：其他所有時間	隔週週末 2.5 天+週間過一夜 適用於父母住居所近，且不影響子女週間的就學交通
方案四	甲方：隔週週末（週五中午至週一早上） 及每週週間過夜（週三__點到__點） 乙方：其他所有時間	隔週週末 3 天+週間過一夜 適用於父母住居所近，且不影響子女週間的就學交通
方案五	甲方：週一下午到週三早上 週五下午到週六/週日 乙方：週三下午到週五早上 週六/週日到週一早上	高中以上的年紀，在徵求孩子的同意後，就可以兩邊輪流住，輪流的方式可視雙方與孩子的作息而定。
方案六	以一週為週期，輪流和雙方住	

方案七	以 14 天為週期，輪流和雙方住	
* 父母也可以選取多個方案進行組合		

### 三、案例

小碩上國中後，經常處於時間不夠用的狀況，既要面臨考試與隨堂測驗的壓力，又有同儕聚會與活動的渴望。小碩的父母已經離婚了一陣子，小碩一直與父親嘉雄同住，由嘉雄擔任主要照顧者，小學階段梅君與小碩的相處時間是隔週週末兩天與週間一次晚餐，隨著小碩成長，梅君也打算搬回外縣市的老家，與家人同住，因此他們重新討論的會面交往計劃是：

1. 平日週間電話聯絡：每週三晚上八時梅君會與小碩電話聯絡。
2. 平日假日探視：每月第二、四週週六上午十一時梅君到嘉雄住處樓下接小碩至當晚上八時送回嘉雄處所。
3. 寒暑假期間：除維持平日的電話聯絡與假日相處，若小碩願意，可以自己選擇什麼時間過去梅君家同住，但小碩應該透過嘉雄告知梅君此類安排。
4. 過年探視：每年農曆春節期間初二上午八時梅君到嘉雄住處接小碩至初四晚上八時送回。
5. 每年中秋節上午十一時梅君到嘉雄住處樓下接小碩至當晚上八時送回上開處所。
6. 每年母親節與梅君共度，當日上午十一時梅君到嘉雄住處樓下接小碩至當晚上八時送回上開處所。
7. 高中以後，雙方同意小碩可以選擇在嘉雄或梅君住所的縣市唸書，且到時候小碩與雙方的相處時間再依據小碩當時的生活狀況決定，但仍維持上述過年的安排。

本案例的規劃考量了下列幾個原則

1. 小碩上國中以後面臨課業壓力與課外社團活動的頻繁，難免影響到探視的進行，因此將原先的週間晚餐調整為電話聯繫，並將週末過夜改為不過夜，以利小碩可以在假日多些時間與同儕互動。
2. 寒暑假期間對青少年而言，會希望可以多些生活安排的自主性，因此孩子可以自由選擇與父母相處的時間安排，但為了避免由子女傳話，減少訊息漏接，相關時間的討論與決定仍應由父母雙方直接溝通。

3. 面對孩子進入青春期，父母可以減少密集的照顧行為，但仍應了解孩子日常活動內容與同儕關係，故梅君雖然只有週六幾個小時的時間，又不方便代孩子回自己住處，但也有機會利用這樣的方式多多了解孩子的生活與人際。

## 第三章 假日計畫

此處的假日指的是國定假日、農曆春節、父親節、母親節，及其他一般常被慶祝的假日。父母可以自行增加其他假日，或是對家庭有特殊意義的日子，如宗教節日或生日。接送子女的時間應該特定清楚。以下提供各種不同程度的會面交往方式。學校長假的會面交往安排，請見「學校假期會面交往計畫」章節。

### 一、必要考量—假日計畫

- 對子女而言，和父母雙方體驗假日，且培養假日的家庭傳統，以及接觸更多家人是很重要的。
- 父母必須牢記，無論父母雙方間的關係如何，子女多半希望和父母雙方共同度過假日和特別的日子，故需要父母的協助來達成。
- 在安排假日會面交往時，父母雙方務必要有子女的學校行事曆。
- 假日傳統若包含旅行參加家庭聚會，在分配假日會面交往時間時應列入考量。當旅行和距離成為問題點時，建議以年度來分配假日時間，以利子女深入參與家庭活動或接觸更多遠方的家庭成員。父母在假日計畫中涉及旅行時，應該較有彈性。
- 和子女共渡假日的父母，應準備讓子女可以接觸他方父母的工具，例如打電話。
- 參與假日活動，例如選擇禮物等，意味著父母即便關係不佳，仍須為了子女的最佳利益相互合作。
- 父母在作成假日會面交往計畫時，應牢記子女的年紀和需求。假日對於較小的學齡子女而言是極為重要的。嬰幼兒對於假日尚無意識，他們是否出席家庭聚會可能對於成人來說更為重要。和年輕的青少年比起來，年紀較長的青少年對於假日可能比較興趣缺缺。
- **安全和開心是計畫子女假日活動的首要考量。**

### 二、子女照顧計畫選項建議

#### 農曆除夕至大年初五

選項	A	單數年時，父母一方於除夕至隔年大年初五與子女共度；雙數年時則由另一方與子女共度。
	B	父母一方於除夕至大年初一與子女共度；他方父母於初二至初

		五與子女共度。
	C	單數年時一方於除夕至大年初一與子女共度；他方父母於初二至初五與子女共度。雙數年時則互換。
	D	和平日行事曆相同，不另作改變。

母親節/父親節

選項	A	父母一方分別在每年父親節/母親節與子女共度，亦可多增加一晚或一個週末。
	B	當天他方父母可有部份或全天時間與子女共度。
	C	和平日行事曆相同，不另作改變。

清明節/端午節/中秋節（或其他單日國定假日）

選項	A	父母一方在單數年與子女共度；雙數年則輪到他方。
	B	當天或前後幾天，他方父母有額外的時間與子女共度。
	C	和平日行事曆相同，不另作改變。

週一或週五的連續假日

選項	A	當週週末與子女共度的一方，在接連的週五或週一假日與子女共度。
	B	單數年時，所有週一和週五假日都由父母一方與子女共度；雙數年時他方亦然。
	C	父母一方，在部份或全部週一和週五假日，有額外時間和子女共度。
	D	和平日行事曆相同，不另作改變。

\*父母可以選取多個方案進行組合

## 第四章 學校寒暑假計畫

當父母建立起一個公事般的溝通模式，各個年齡的孩子都可以從中受益。這樣的方式讓父母可以清楚且有禮貌的溝通子女的事情。當父母一方願意盡可能提前向他方告知假期計畫時，對子女來說可以盡可能減少潛在糾紛。在長假計畫定案前，應將子女的例常活動或夏令營列入考量。

長假、假日和特殊日子通常優先於平日會面交往的安排，而不再補償一方因此減少的會面交往時間。假期結束後，即可回復原來的會面交往模式。

### 一、必要考量—學校寒暑假計畫

- 一方父母應該在三十天前給他方書面訊息，包含假期參與者、目的地、可以找到子女和自己的電話號碼。
- 建議在子女外出旅遊時多以電話聯繫，以增加子女的連續感和安全感。
- 當子女在一方父母的數週會面交往，而沒有外出旅行時，他方父母可以安排週末或週間的會面。
- 父母作成會面交往計畫的最終決定前，應考慮子女的暑期活動計畫，以免造成計畫上的衝突。
- 比較年長的青少年可能會抗拒嚴格的假期計畫，而希望表達自己對於暑期計畫的想法，包含自己的活動和興趣。
- 在安排假期會面交往前，父母雙方務必要有子女的學校行事曆。
- 以國內而言，學齡前（出生到幼兒園大班階段）並無特別的寒暑假時間，原則上僅需安排平日與一般假日的照顧計畫。

### 二、子女照顧計畫選項建議

#### 六歲以上到未滿十二歲

選項	A	對六到八歲的子女而言，父母一方可以在暑假期間安排兩次兩週的會面交往，但兩次間不連續。
	B	對六歲以上的子女，父母可以在學校長假時每週輪流會面交往。
	C	對八歲以上的子女，父母一方可以安排連續四週的會面交往。
	D	對八歲以上的子女，父母可以輪流安排七月及八月的假期。

十二歲以上到未滿二十歲

選項	A	父母一方可以安排兩次兩週的會面交往。
	B	父母可以在學校長假時每週輪流會面交往。
	C	父母一方可以安排連續四週的會面交往。
	D	父母可以輪流在每年七月及八月和子女會面交往。

\*父母可以選取多個方案進行組合

## 第五章 生活照顧計畫工作表

父母可以用以下的表格來作成生活照顧計畫。時間和父母姓名可以填入空格中，來特定每個父母的會面交往期間。此處提供傳統的月曆和每週工作表來作每週日常生活的安排。在假期和學校長假部份，其中的空格可以適用在傳統學校和無暑假的學校，也可以同時讓父母雙方填入假期安排。各種常被慶祝的節日都被標註在其中，以提醒父母。另也有空格可讓父母填入家庭假日和特殊日子。

平日每週計畫表							
	週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
第一週							
第二週							
第三週							
第四週							
第五週							

平日每週計畫表						
	時間	每週	輪替週	第一週和 第三週	第二週和 第四週	第五週
週日						
週一						
週二						
週三						
週四						
週五						
週六						

假期和學校長假行事曆				
	時間	每年	雙數年	單數年
寒假前半段				
寒假後半段				

春假前半段				
春假後半段				
暑假前半段				
暑假後半段				
假期_____				
假期_____				

假日行事曆				
	時間	每年	雙數年	單數年
除夕/新年				
和平紀念日				
兒童節				
清明節				
母親節				
端午節				
父親節				
中秋節				
教師節				
國慶日				

\*父母可以約定好該週與子女共度者，增加該假日，或將該日指定給其中一方。

假日行事曆(續)				
	時間	每年	雙數年	單數年
子女生日				
其他：				
其他：				

其他：				
其他：				
其他：				
其他：				
其他：				
其他：				

# 附錄一

## 子女資訊交換

為了協助達成對孩子的最佳利益，交流有關發展中的孩子的需要的資訊是非常重要的。為了達成這個目標，父母應該交流子女相關資訊。

### 嬰幼兒階段

以下是針對嬰幼兒，父母應該互相交流的資訊：

- 餵食（包括時間、頻率、食量、過敏食物等）
- 小睡和睡眠行程
- 安撫小孩的方法
- 碰撞和瘀傷是怎麼發生的
- 如廁訓練技巧與進度
- 各種情緒反應與安撫方式
- 醫療門診（包括醫療院所、醫師等）
- 疾病及藥物
- 發育的里程碑

### 學齡前和就學年紀

針對學齡前和就學年紀的孩子，除了以上列出的資訊外，也應該列出下列事項：

- 同儕關係和社交活動
- 課業課外和宗教的活動
- 規劃的事件和活動
- 家庭作業和學校規劃
- 學校發展
- 行為和規範議題
- 睡覺洗澡和吃飯習慣

父母一方應該要在每星期天傍晚以前將資訊寄給他方，他方則應該在每星期三傍晚以前寄出，內容包括自己最新的資訊，和對他方的資訊做出回應。雙方都

必須要每個禮拜寫一封電子郵件給對方，即使只是告知有收到對方的郵件或表達沒有新的資訊可以提供給對方。

## 附錄二

### 家長使用電子郵件指導

電子郵件應該優先被用來通知對方非緊急的資訊，包括有關孩子的行程、醫療問題、醫療或其他門診預約、學校活動、改變養育時間的提議、假日活動、孩子的所有物或衣物和其他的養育相關問題。透過寫郵件互相交流有關孩子的資訊，這可以減少誤會和讓家長可以回去重複確認時間日期和資訊，也可以分辨資訊交換的時間和日期。

要標記出被忽略或還未回復的郵件，但告知對方收到新的就不需要了。當父母不想以某些方法溝通時，電子郵件是個比較好的方式，而接下來的指示要遵守這樣溝通可以更加有效率。

- **指定某一電子郵件信箱：**應該要有一個雙方之間專用的電子郵件。雙方不應該使用平常的信箱而是要利用分開的電子郵件例如奇摩或 Gmail，專門用來溝通有關孩子的事情。至少一天一定要確認一次信箱。只要信件是有關孩子的事情，另一方就不該寄到不同的電子信箱，如果電子信箱改變，另一方應該要適時的被告知。
- **簡短和特定的電子信箱：**保持簡單扼要的信件，如果你一次有很多議題要討論，每個都要標上數字，回復的時候也要根據每個項目的數字。綜合以上，電子郵件**必須要簡短**，寄郵件的頻率也要限制，除非有非常緊急的事情發生。
- **主旨：**要在所有的郵件上使用特定的主旨，這是非常重要的！家長的收件夾可能會收到幾百封的郵件，而特定的主旨會幫助雙方快速的找到相關的郵件，例：「小明的足球練習」或「爸爸 8/18 的回覆」。
- **著眼未來事項：**所有的郵件都只能跟未來的事情有關，對未來活動的要求或提供一個特定的資訊。郵件不應該再重複有關過去的事件、指名的責備或對過去的事下評斷。

*提醒：高衝突雙親常常因為一方或雙方無法擺脫過去的事件和爭論而造成溝通上的困難。特定的過去事件會以很多方式蔓延到郵件中，例如：“你永遠都這樣做，還記得她在去年第一天上學的日子是怎麼遲到的嗎？”*，包含這個指南，再加上第三者監督郵件，和持續的遵照這個指南，可以幫助有重提舊事傾向的的家長，畢竟這對解決最近事務並沒有幫

助。

- **要表示尊敬：**不能叫全名，不能叫綽號，並且不能有辱罵的字眼。所有的言詞必須尊重對方，再寫所有的郵件時都要假裝有第三者在讀(因為他們真的有在讀)。
- **回應：**需要回覆的郵件必須要在一定的時間內回覆，同樣的規則也要用在所有的回覆性郵件。如果郵件不需要獨立的回覆，則收到的一方則應該要寄一封回覆的郵件確認有收到資訊。

*提醒：*特定的一段回覆時間可以連結到特定的事件，在某些案件中，在24小時內回覆的的郵件會比較適當，沒有適時回覆是雙方之間常見的問題，而在特定時間回覆會有幫助。如果雙方一直在交換一些下流汙穢或沒效率的郵件，就代表不想處理回覆，因此能拖多久不回覆就多拖多久。強制性有關禮貌尊重和限制一天郵件數量的的指南也對鼓勵回覆有幫助。

- **新的配偶：**新的配偶(或重要他人)不應該被包含在郵件溝通中，他們不應該寄郵件，也不應該複製在要寄給另一方的郵件中，如果你想用郵件胡亂複製你的重要他人，這是你的事情，但是新配偶的名字和信箱不應該出現在信箱。

*提醒：*新配偶和重要他人常常在高衝突案例的郵件中被提及，包含第三者除了反對另一方沒有其他目的。這種郵件常常讓很多人必須要做到法庭的被告席上，雙方都可以隱密的複製郵件給別人，但是把其他人的名字從郵件中去除可以減低敵意。

- **財務問題：**如果是有關財務問題的郵件應該要跟孩子有關的郵件分開寄，財務問題應該要跟養育討論和決定分開處理。
- **信件通知：**信件通知通常不是建議使用的方式，它可能被利用在表達與時間非常有關係的事情上，例如延遲或養育時間交換

*提醒：*信件通知會在某些案件造成非常大的衝突，但在其他的案件中不會是一個問題。如果雙方都同意使用信件通知，則可以使用，但是雙方要注意的是，這個方式沒有有效的方法可以證明另一方有沒有在特定的時間以信件通知告知。