



第一章

法律知識知多D

內附日常生活小知識

中文版本



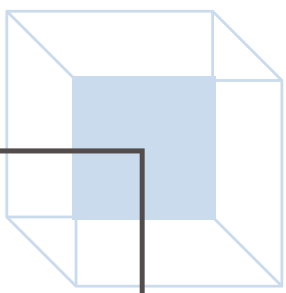
編輯

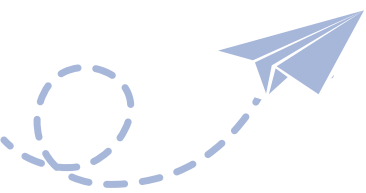
Team WholeHearted



贊助

公益法全球網絡 (PILnet)  **PILnet**





目錄

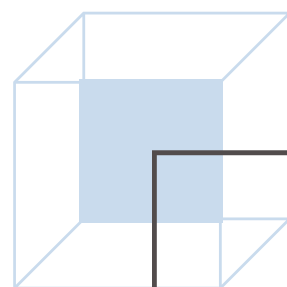
關於 **WholeHearted** 團隊 ----- 1 - 2

日常法律小知識 ----- 3 - 16

- **01** 離婚程序：我能如何處理離婚申請？
- **02** 撫養權知多少 - 管養權、照顧及管束權、探視權
- **03** 贍養費知多少
- **04** 我可以更改贍養費的金額嗎？

日常生活小知識 ----- 17 - 21

- **01** 衣物篇：我們應如何去除各種常見污漬？
- **02** 食物篇：我們應如何製作有「營」午餐盒？





WholeHearted 是一個由法律系及社會科學系學生組成的學生小組，成員分別來自香港大學 (HKU) 及香港中文大學 (CUHK)。我們現正參與由國際非政府組織公益法全球網絡 (PILnet) 所舉辦的 **Law for Change Student Competition 2022**，希望為單親爸爸群體提供相關的法律及生活支援。



關於我們 **WholeHearted**



大家好！

我們是一群由法律系及社會科學系學生組成的學生小組，希望為單親爸爸群體提供適時的協助。

在香港，單親爸爸或許缺乏與法律和日常生活相關的小知識。故此，我們希望能運用在法學院及大學所學習到的知識和技能，完成以下目標：

(1) 增加單親爸爸對自身法律權力的認知，並了解應如何在社會上尋求協助

(2) 提升單親爸爸的技能運用，並為其提供適時的協助

(3) 為單親爸爸提供一個完備的法律諮詢及情緒支援平台

WholeHearted

WholeHearted 團隊



日常法律小知識

- 離婚程序：我能如何處理離婚申請？
- 撫養權知多少 - 管養權、照顧及管束權、探視權
- 贍養費知多少
- 我可以更改贍養費的金額嗎？



日常法律小知識 01

離婚程序：我能如何處理離婚申請？

在香港離婚必須經過法院。但是，雙方可以決定其離婚申請屬於爭議離婚(雙方未能就離婚的一切相關事項達成共識)，還是協議離婚(雙方均同意離婚的一切相關事項)。

在離婚過程中，雙方均需處理三件事：

(1) 離婚主要訴訟；(2) 子女的安排；(3) 財務事宜。

為節省時間和成本，各方應盡可能就上述事項達成共識。

我能如何與我的前配偶達成協議？

雙方在有或沒有律師幫助的情況下，都可以透過多種方式達成協議。

此外，您亦可以選擇隨時在訴訟程序結束前達成和解，及嘗試以多種方法達成協議。一般而言，在經過長時間的訴訟後，人們在開庭第一天就和解的情況並不少見。更重要的是，在處理離婚訴訟時，是可以同時進行家事調解的。

以下是達成和解的一些最常見方式。



(1) 私人調解

這可以由雙方自己完成，也可以通過雙方的律師完成。有時候，一方可能有代表律師，而另一方則沒有。

當您與前配偶進行私下談判時，重要的是要知道您的權利以及您的最終目標。

例如，如果您在整個婚姻過程中在經濟上一直依賴您的前配偶，您或有權獲得配偶贍養費。但是，若您希望盡快完成整個離婚程序，您或會想要考慮放棄要求前配偶定期/每月支付贍養費，或改為要求她一筆過支付贍養費。

如有需要，您亦能以「除訴訟費外無損權利」的方式進行私下的和解談判，這意味著相關的信函及口頭商討細節，將不能呈堂，並對法院保密。只有當雙方在訴訟程序結束後就訟費展開爭議時，它們才可被披露。

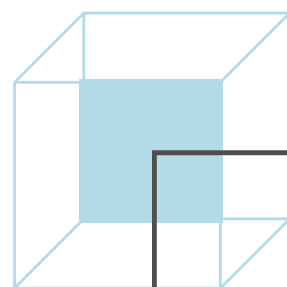


(2) 家事調解

有時候，您或會需要一個獨立的第三方來促進和解談判。

家庭調解是由家庭調解員促成的當事人之間的私下談判。這是自願的，亦是基於除訴訟費外無損權利的原則。如有需要，當事人可選擇在調解期間由其律師陪同。

調解員通常是經驗豐富的家事法律師或退休法官。如果調解成功，調解員會起草一份調解協議書供當事人簽署。然後，雙方需要將協議的內容提交給法院，並將其轉換為適當的法院命令。





(3) 協作解紛

如果當事人不想聘請調解員，但希望與各自的律師密切合作以達成和解，當事人可以選擇參與協作解紛。

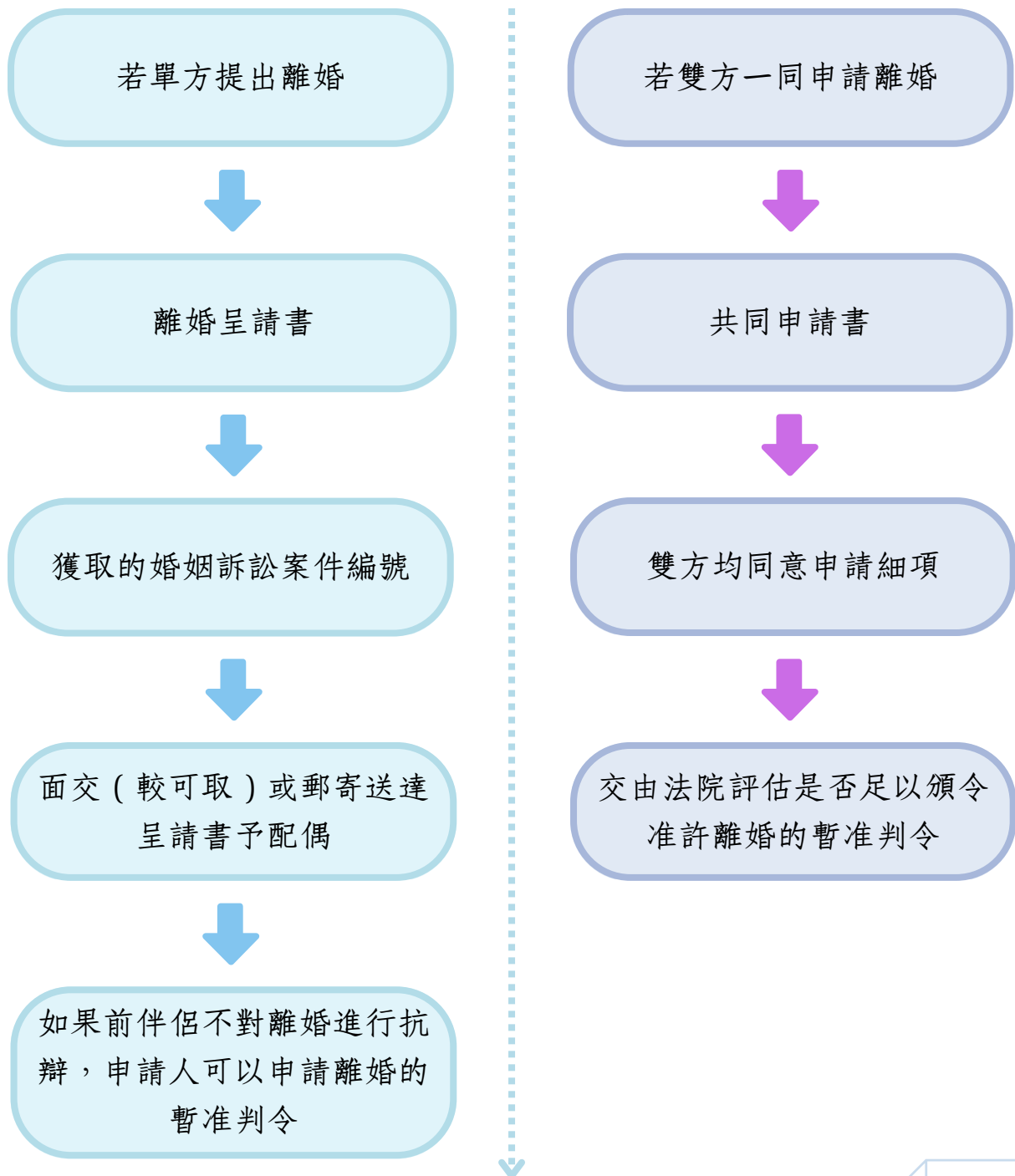
各方必須簽署參與協議才能開展協作解紛。

若協作解紛最後失敗，當事人不得聘請同一律師繼續辦理離婚法律程序。



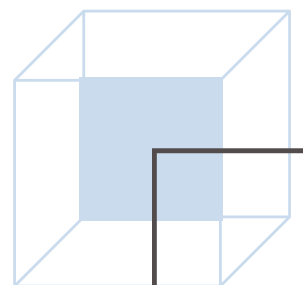
離婚程序

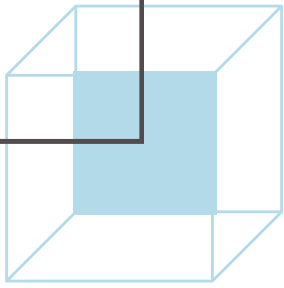
雙方可自行選擇是否進行談判



上述所有表格都能在家事法庭登記處下載並填寫。
(https://www.judiciary.hk/en/court_services_facilities/fcf.html)

* 《離婚訴訟規則》第14(1)條





日常法律小知識 02

撫養權 - 管養權、照顧及管束權、探視權



何謂「管養權」(Custody)?

「管養權」是指能對影響孩子生活的重要事項上做出最終決定的權利，例如有關子女的教育、醫療、宗教、子女永久移居離開香港的決定。「管養權」將於子女年滿18歲時終止。

在提出離婚申請時，單身父親應填寫表格「關於子女安排的陳述書」【即表格 2B (提出離婚呈請時) 或表格 2D (如屬共同申請)】，並與離婚呈請書或共同申請書一同遞交。如雙方就關於子女的事宜有爭議，雙方均需要填寫表格 J (關於子女事宜的表格)。

上述所有表格都能在家事法庭登記處下載並填寫。

(https://www.judiciary.hk/en/court_services_facilities/fcf.html)

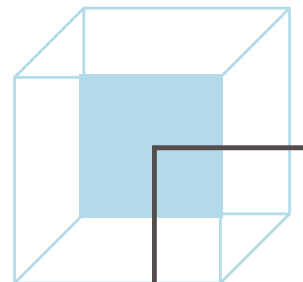
撫養權 - 管養權、照顧及管束權、探視權



法庭對「管養權」的考量：子女的最佳利益

法庭在就子女事宜作出判決時的主要考量點：

- 盡量保持現狀
- 子女與其主要照顧者的關係
- 子女的意願（法庭或會考慮相關的法庭福利官及心理學家的報告）
- 讓所有兄弟姊妹與雙親其中一方同住的好處
- 子女與父母的年齡
- 父母的品格、能力與個性



「獨有管養權」及「共同管養權」

當雙方在離婚過程中有爭議，香港大部分的管養權命令均為**共同管養令**。

問題一

獨有管養權與
共同管養權
有何分別？

無論父母被法庭判予共同管養令，還是獨有管養令，父母雙方必須就有關子女安排的重要決定相互討論和協商。

被判予共同管養令及獨有管養令的唯一區別在於，如果雙方就有關子女安排的重要決定有分歧，擁有獨有管養權的一方有權作出最終決定。

問題二

如對有關子女的安排
有紛爭，可以向法庭
提出申請嗎？

在父母雙方獲得共同管養權的情況下，如果雙方無法在子女安排上達成共識或協議，任何一方都能向法院提出申請。


在其中一方獲得獨有管養權的情況下，如果有管養權的一方在未通知另一方的情況下做出決定，或者另一方不同意該決定符合子女的最佳利益，沒有管養權的一方便可以向法院提出申請。

問題三

我應該申請
獨有管養權嗎？
這是常見的做法嗎？

申請獨有管養權的情況：

- 一、父母雙方無法有效溝通；
- 二、當父母其中一方希望帶子女移民並離開香港，該方需要擁有子女的獨有管養權；
- 三、如涉及有關子女的重大利益，例如：懷疑他們將會或已被帶離香港



當雙方就有關子女安排有爭議時，法庭很少向其中一方判以獨有管養權。即使在雙方擁有明顯糾紛的情況下，法院仍可能會作出「對雙方抱有期望的」共同管養令，希望父母雙方在未來能夠相互合作。

何謂「照顧及管束權」(Care and control)?

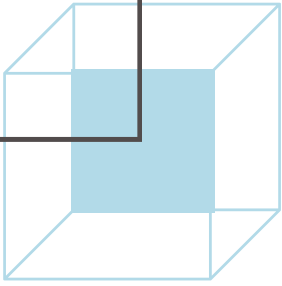
「照顧及管束權」是指在孩子日常照顧相關事項上的決定權利，例如與子女當天吃的食物（早午晚三餐）、每天穿的衣服、每天上床睡覺的時間等相關的決定。擁有「照顧及管束權」的一方將與子女一同居住。

在獨有管養權的情況下：法庭傾向把照顧及管束權判給擁有獨有管養權的一方，子女將由其負責照顧和管束。

在雙方被判以共同管養權的情況下：法庭將視乎案件的個別情況就照顧和管束權達成裁決。以往，法庭普遍會把照顧和管束權判予父母其中一方，而另一方則獲得探視權。但近年，法庭判予雙方共同照顧和管束權的做法更為常見，即父母雙方陪伴孩子的時間分配約為 **50/50**。在這情況下，孩子們很可能住在 **2** 個家庭中，在每個家庭中度過 **50%** 的時間。

何謂「探視權」(Access)?

「探視權」是指子女與父母保持聯繫的權利。如父母雙方能夠在探視的安排上達成共識，他們能請法庭頒令「合理探視權」。如有需要，雙方亦可要求法庭給予「規定探視權」或「受監管的探視權」的命令。



日常法律小知識 03

離婚程序：贍養費知多少



法庭可命令婚姻的任何一方向另一方支付贍養費，以應付另一方供養自己或任何家庭子女的合理開支。

贍養費能細分為**(1) 給予配偶的贍養費**和**(2) 給予子女的贍養費**。

(1) 給予配偶的贍養費是指法庭命令婚姻的任何一方向另一方支付款額，以應付另一方供養自己的合理開支。法庭在決定哪一方支付贍養費時，會考慮在《婚姻法律程序與財產條例》第7(1)條所規定的因素：

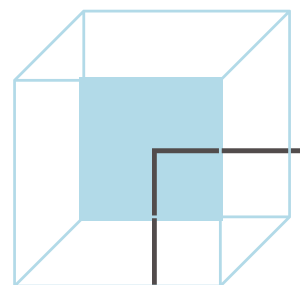
- 可預見將來的收入、收入能力、財產和其他經濟資源
- 可預見將來的經濟需要、負擔和責任
- 該家庭在婚姻破裂前所享有的生活水平
- 雙方的年齡
- 婚姻的持續期
- 身體或精神的殘疾
- 為家庭福利而做出的貢獻

(2) 給予子女的贍養費是指法庭命令婚姻另一方向擁有子女管養權的一方支付款額，以應付任何家庭子女的合理開支。法庭在評定應否給予贍養費時，會考慮在《婚姻法律程序與財產條例》第7(2)條所規定的因素：

- 子女的經濟需要
- 婚姻雙方可預見將來的收入、經濟能力、財產和其他收入來源
- 子女的任何身體或精神的殘疾
- 該家庭在婚姻破裂前所享有的生活水平
- 婚姻雙方期望該子女所受到的教育方式

雙方均需要全面並坦承地披露所有個人財產。如果法庭發現有任何隱瞞，將會成為對己方不利的因素，並有機會要因此支付另一方的訟費。

在「[CCY v. TJ \[2022\] HKFC 102](#)」的個案中，申請人沒有透露自己其他的財務狀況（例如：潛在收益或資產），以及其每月的支出，也未能為其收益作出合理解釋，故法庭裁定申請人申請被駁回，並需要繳交另一方的訟費。



日常法律小知識 04

我可以更改贍養費的金額嗎？

自 2019 年起，新冠疫情已重重打擊全球經濟與各國社會。不少人不得
不被放取無薪假期、接受減薪，甚至成為失業人士。當我們未能支付
贍養費，或需要更多贍養費時，我們可以怎樣做呢？

在以上情況下，我們可以申請更改贍養費的金額。

但我需要證明甚麼？

申請人的現況必須有實質改變，以證明贍養費金額的調整是公平和合
理。法庭會全面審視案件，並會考慮以下因素和案件的個別情況。

法庭考慮的因素

- 物價的通脹
- 供養子女的費用
- 因生活費上升已產生的負面影響
- 雙方的潛在收入
- 雙方的財產和經濟資源
- 對新家庭的責任
- 和解協議中的責任和權利

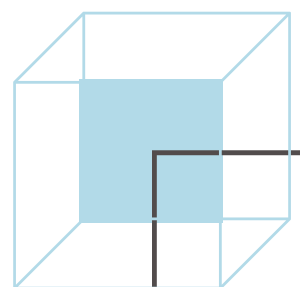




雙方應該在上庭前嘗試在贍養費調整上達成共識。此外，申請人仍需要全面並坦承地披露所有個人財產。

由此可見，我們建議單親爸爸清晰記錄和提供自己的所有財務有關的資料，包括但不限於稅單、工資單、銀行對帳單、信用卡帳單等相關文件，作為庭上證據。

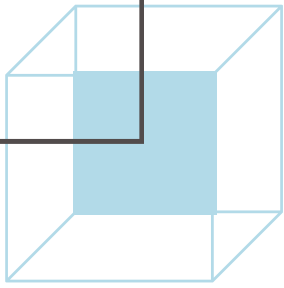
單親爸爸亦可以尋求律師意見，以評估自己在法庭考慮上述因素時是否屬於有利的一方。如您需要協助，歡迎聯絡我們，或家事法律師進行諮詢。





日常生活小知識

- 衣物篇：我們應如何去除各種常見污漬？
- 食物篇：我們應如何製作有「營」午餐盒？





日常生活小知識 01

-- 衣物篇 --

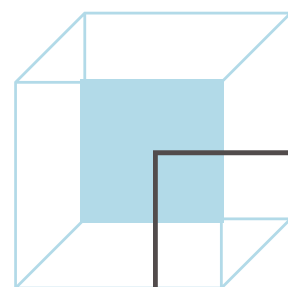
我們應如何去除各種常見污漬？

在衣物或家具被弄髒後，請立刻處理，避免留待明天！

常見污漬	去除方法
<p>食物油污</p> 	<ul style="list-style-type: none">• 咖啡、茶、果汁及紅酒漬：白醋• 油漬：洗潔精或梳打粉+水• 咖哩漬：牙膏
<p>汗漬</p> 	<p>(1) 白醋 + 鹽</p> <ul style="list-style-type: none">• 在噴樽內倒入白醋• 再在發黃的位置上噴灑• 並用粗鹽在污漬位置擦拭• 清洗後再晾乾  <p>(2) 梳打粉 + 水</p> <ul style="list-style-type: none">• 先以 2 : 1 的方式混合兩者• 把梳打水沾濕在汗跡處• 用牙刷擦拭• 再用清水洗淨即可  <p>(3) 剃鬚膏</p> <ul style="list-style-type: none">• 擠出剃鬚膏• 並塗在汗漬部分• 用牙刷擦拭約 1 - 2 分鐘• 再如常清洗衣服 

常見污漬	去除方法
<p>化妝品漬</p> 	<p>在剛沾到彩妝、彩妝尚未乾掉的狀態下, 請使用：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 卸妝濕紙巾 (各大藥妝品店有售) • 卸妝水 • 洗潔精、肥皂 <p><u>去污知多點</u>: 切勿用卸妝油，因油類卸妝品內的油質成份，反而會殘留在衣服上，令原本的污漬更難清洗。</p>
<p>女生經血</p> 	<p>如沾到衣物等方便清洗的位置：</p> <p>(1) 梳打粉 + 水</p> <ul style="list-style-type: none"> • 先以 2:1 的方式混合兩者 • 把梳打水沾濕在血跡處 • 準備乾紙巾吸附浸濕的污漬位置  <p>如沾到沙發、坐墊等不方便清洗的位置：</p> <p>(2) 牙膏</p> <ul style="list-style-type: none"> • 擠一點牙膏到污漬位置上 • 靜置3-5分鐘後 • 用牙刷及少量冷水來回刷數下  <p><u>去污知多點</u>: 衣服剛沾到血液時，用大量清水便能沖掉；但如果已經乾掉一段時間，便要先用冷水擦拭。</p>

請謹記：絕對不能使用熱水浸泡血漬位置，因為血液中的蛋白質遇熱後會凝固，將令血跡更難清除。沉積較久的血漬，可以用紗布/棉花以稀釋的雙氧水沾濕以消除。



日常生活小知識02

-- 食物篇 --

我們應如何製作有「營」午餐盒？



午餐對於孩子而言十分重要。想讓孩子攝取均衡的營養，讓他們吃得開心又安心，我們想向大家分享一些生活小貼士。

首先，不同年齡的兒童，每餐所需要的營養素各有不同。一般而言，小學生需要 **600 - 650** 卡路里，中學生則需要 **700 - 900** 卡路里。

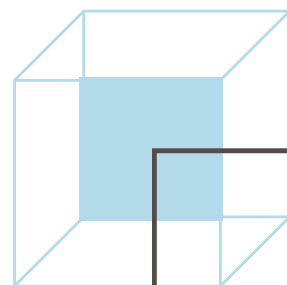
如果時間許可，可在早上準備飯盒。若是前一晚煮好或剩餘的飯菜，進食時應使用公筷或是先留起需要的飯菜放入食物盒保存，以免飯菜沾有口水，增加細菌滋生的風險。

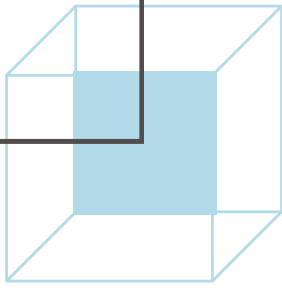
至於食材的選擇，食物選材可以依照健康飲食金字塔的原則，健康飯盒的五穀類（如粉、麵、飯）、蔬菜類和肉類的比例應為 **3 : 2 : 1**。

下表羅列了常見的健康食材供大家參考：

類別	有營食材
<p data-bbox="284 465 400 506">蛋白質</p> 	<p data-bbox="549 443 1406 745">首選豆製品、去皮雞肉、魚肉、瘦肉、雞柳、魚柳、蝦仁、豆腐等優質蛋白質，既有豐富營養價值有助身體發育，亦較低脂。應避免高脂高鈉的加工及罐頭肉類，如香腸、煙肉、午餐肉、豆豉鯪魚、臘腸等。</p>
<p data-bbox="244 869 440 909">碳水化合物</p> 	<p data-bbox="549 822 1406 1059">紅米、糙米、藜麥、粟米、蕃薯、意粉等主食會較為高纖飽肚，也能為大腦和肌肉提供能量。考慮到準備食材的便捷度，麥包、彼得包、即食粟米粒、即食米粉等也是可用之選。</p>
<p data-bbox="300 1249 384 1290">蔬菜</p> 	<p data-bbox="549 1200 1406 1563">由於在餐盒翻熱的過程中，綠葉蔬菜的硝酸鹽含量較高，因此可選擇翠玉瓜、合掌瓜、苦瓜等硝酸鹽含量較少的瓜類蔬菜，其纖維含量較高，口感亦不易改變。另外，紅蘿蔔、南瓜、番薯等根莖類蔬菜含脂溶性維他命，不易因加熱蒸發而令營養流失，也是帶飯選擇的不二之選。</p>

此外，活動量較高的孩子，要多補充鐵質，可吃牛肉、蛋黃、深綠色蔬菜等。若想維持視力健康和加強記憶力，建議吃含奧米加三的高脂肪魚類(如三文魚)、核桃、黃豆等食物。家長也可根據實際需要，為小朋友度身定做合口味的菜式。





免責聲明

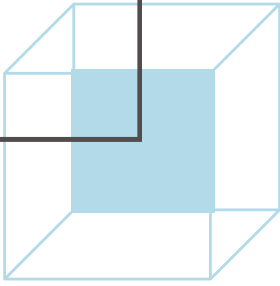
本冊子所載的資料及內容由WholeHearted編製，僅供參考。WholeHearted就詮釋法律或處理若干問題所提供的資料，純粹根據一般情況提供，當中並無考慮個別人士的具體情況，因此該等資料不應取代專業意見。任何人士在按本冊子的資料就相關事宜採取行動前，應先尋求獨立的法律意見或其他專業意見。

WholeHearted力求本冊子的資料在登載時準確無誤，惟不能擔保或保證內容全部正確或詳盡。對於因資料誤編／內容疏漏而直接或間接引致的損失、損害、費用或開支，本小組不會承擔任何形式的法律責任。

對於因使用／引用本冊子的資料或內容，或因關乎本冊子所載的任何陳述、聲明或資料而直接或間接導致的損失、損害、費用或開支，WholeHearted不會承擔任何法律責任。

參考資料

- (p.6)
 - 香港大學法律與科技研究中心家庭社區法網 (n.d.). 其他解決婚姻問題之方法. 離婚. 資料來源：<https://familycljc.hk/en/topics/matrimonial-matters/divorce/resolution-methods-other-than-divorce/>
- (p.8)
 - 中華人民共和國香港特別行政區司法機構 (n.d.). 家事法庭表格. 法庭服務及設施. 資料來源：https://www.judiciary.hk/en/court_services_facilities/fcf.html
- (p.9-12)
 - 香港大學法律與科技研究中心家庭社區法網 (n.d.). 子女事宜. 離婚. 資料來源：<https://familycljc.hk/zh/topics/matrimonial-matters/divorce/matters-affecting-children/>
 - 香港大學法律與科技研究中心家庭社區法網 (n.d.). 申請離婚之程序和理由. 離婚. 資料來源：<https://familycljc.hk/zh/topics/matrimonial-matters/divorce/procedures-and-grounds-for-divorce/>
- (p.13)
 - 香港大學法律與科技研究中心家庭社區法網 (n.d.). 財務事宜. 離婚. 資料來源：<https://familycljc.hk/en/topics/matrimonial-matters/divorce/financial-matters/>
- (p.14)
 - eLegislation (n.d.). 第192章 《婚姻法律程序與財產條例》. 資料來源：https://www.elegislation.gov.hk/hk/cap192!zh-Hant-HK?INDEX_CS=N
- (p.18)
 - 去除衣服腋下汗漬、泛黃污漬！5 大妙招解決「白衫變黃」同時消除汗臭味. Harper's BAZAAR. 資料來源：<https://www.harpersbazaar.com.hk/lifestyle/white-clothes-yellow-stains>
- (p.19)
 - 唇膏、粉底、眼影....化妝品沾到衣服怎麼辦？超實用彩妝清除法請筆記！Harper's BAZAAR. 資料來源：<https://www.harpersbazaar.com/tw/beauty/makeup/g29467103/how-to-remove-makeup-stains-on-clothes/>
 - 衣服頑固油漬怎樣清洗掉？11 個妙招去除食物油漬、醬汁、咖啡漬、舊跡！Harper's BAZAAR. 資料來源：<https://www.harpersbazaar.com.hk/fashion/removing-stain-on-t-shirt-good-way>



參考資料

- HK01 (n.d.). 月經 | 去除經血污漬6大強效方法 隱形眼鏡藥水/檸檬汁自製去污劑. 資料來源：
<https://www.hk01.com/%E7%9F%A5%E6%80%A7%E5%A5%B3%E7%94%9F/646534/%E6%9C%88%E7%B6%93-%E5%8E%BB%E9%99%A4%E7%B6%93%E8%A1%80%E6%B1%A1%E6%BC%AC6%E5%A4%A7%E5%BC%B7%E6%95%88%E6%96%B9%E6%B3%95-%E9%9A%B1%E5%BD%A2%E7%9C%BC%E9%8F%A1%E8%97%A5%E6%B0%B4-%E6%AA%B8%E6%AA%AC%E6%B1%81%E8%87%AA%E8%A3%BD%E5%8E%B%E6%B1%A1%E5%8A%91>
- 衣物、床單沾到經血怎麼清乾淨？牙膏、水晶肥皂、小蘇打搞定惱人血漬，沒有經血清潔液也不怕！宅品味. 資料來源：
<https://today.line.me/tw/v2/article/vJWqk8>
- (p.22-25)
 - HK01 (n.d.). 帶飯返工 | 營養師推介2款500千卡以下餐單 揀選瓜菜緊記一原則. 資料來源：
<https://www.hk01.com/%E7%86%B1%E7%88%86%E8%A9%B1%E9%A1%8C/802484/%E5%B8%B6%E9%A3%AF%E8%BF%94%E5%B7%A5-%E7%87%9F%E9%A4%8A%E5%B8%AB%E6%8E%A8%E4%BB%8B2%E6%AC%B%E500%E5%8D%83%E5%8D%A1%E4%BB%A5%E4%B8%8B%E9%A4%90%E5%96%AE-%E6%8F%80%E9%81%B8%E7%93%9C%E8%8F%9C%E7%B7%8A%E8%A8%98%E4%B8%80%E5%8E%9F%E5%89%87>
 - 領康醫療 (n.d.). 返工帶飯必學！營養師分享「有營」帶飯食譜. 資料來源：
<https://www.otandp.com/zh-hk/%E5%8D%9A%E5%AE%A2/%E8%BF%94%E5%B7%A5-%E5%B8%B6%E9%A3%AF-%E7%87%9F%E9%A4%8A%E5%B8%AB-%E9%A3%9F%E8%AD%9C>



編輯

Team WholeHearted

WholeHearted 是一個由法律系及社會科學系學生組成的學生小組，成員分別來自香港大學 (HKU) 及香港中文大學 (CUHK)。我們現正參與由國際非政府組織公益法全球網絡 (PILnet) 所舉辦的 Law for Change Student Competition 2022，並希望為單親爸爸群體提供相關的法律及生活支援。

如有需要，歡迎聯絡：

wholehearted.pilnet@gmail.com



贊助

公益法全球網絡 (PILnet)

公益法全球網絡 (PILnet) 是一個國際非政府組織，致力與全球法律界專業人士及公民社會組織合作保護公民空間、應對全球挑戰及建立公義、公平和可持續的社會。

