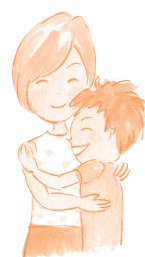


家人關係與互動

手牽手～心連心



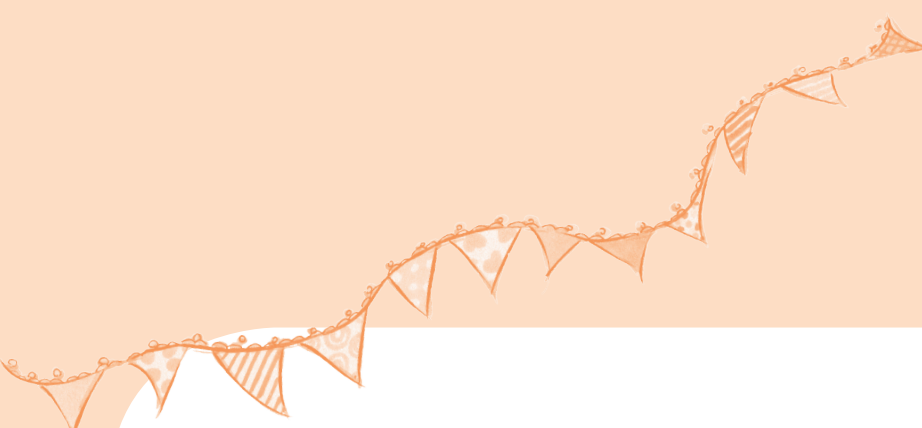


家庭是一個人最早的生活場域，也是影響一個人發展與成長既深又遠的環境，因此家庭教育是人生中最基礎的教育。

過去，人們從場域的觀點，將教育分成家庭教育、學校教育、社會教育；然而隨著社會變遷、教育革新，已不再從場域的觀點定義教育。家庭教育已從刻板的家庭中父母對子女的教育，轉為所有家庭成員終其一生，學習有關家庭生活知能的教育；因此可以在家庭、在學校、在社會中推展與實踐。

十二年國民基本教育課程綱要將家庭教育納入十九項議題之一，議題主要在處理生活面對的課題，因此具有時代性、脈絡性、跨域性、討論性、變動性的特性（國家教育研究院，2019），高級中等以下學校可將議題融入各學習領域或科目。

在2019年5月8日，修訂公布的家庭教育法第十三條「高級中等以下學校每學年應在正式課程外實施四小時以上家庭教育課程及活動；另應會同家長會對學生及其家長、監護人或實際照顧學生之人辦理親職教育」，高級中等以下學校每學年需在正式課程外，提供每一位學生至少4小時（即240分鐘）的家庭教育課程及活動，高級中等以下學校必須依法推展家庭教育。而嬰幼兒階段是人類發展極為快速的時期，因此家庭教育需要往下延伸至幼兒園階段。



為提供高級中等以下學校及幼兒園教師，在推展家庭教育時，能有參考架構，因此以「十二年國民基本教育課程綱要－家庭教育議題」為藍本，並延伸伸至幼兒園，研訂「高級中等以下學校及幼兒園家庭教育參考大綱」。各教育階段皆包含五項主題軸，分別為「家庭的組成、發展與變化」、「家人關係與互動」、「人際互動與親密關係發展」、「家庭資源管理與消費決策」、「家庭活動與社區參與」。

本套家庭教育議題教師手冊，乃依據「高級中等以下學校及幼兒園家庭教育參考大綱」而撰寫，每項主題軸皆以生活故事出發，撰寫的家庭教育內容呼應或解決生活故事中的點點滴滴，期待提供教師們一套容易讀、易推展的家庭教育手冊，以培養學習者從小具備經營幸福、溫馨與健康家庭的素養。

感謝16位參與撰寫老師們的用心撰寫，並透過無數次的討論與修正，力求正確與周延；感謝15位審查委員的專業審查，提供更臻完善的修正建議；感謝繪圖設計與美編的鼎力相助，讓本書得以圖文並茂；更感謝助理的細心與耐心的統整，讓本書得以順利出版。

國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系
副教授兼系主任 周麗端



CONTENTS



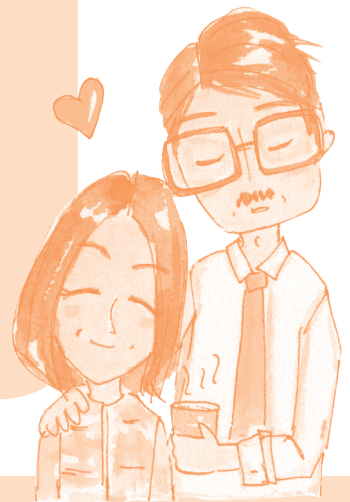
序

ii

PART 1

子女的角色與責任

壹、子職新關係—扛起我的責任來	05
貳、陪伴與溝通—擁有溫馨的關係	07
一、貼心陪伴	07
二、表達與溝通	08
參、自制與分擔—我知道我的責任	09
一、自制與獨立	09
二、家務共同分擔	09
肆、文化反哺—我也在家裡當老師	11
一、文化反哺的意義	11
二、代間學習的優點	12
資源運用	13



PART 2

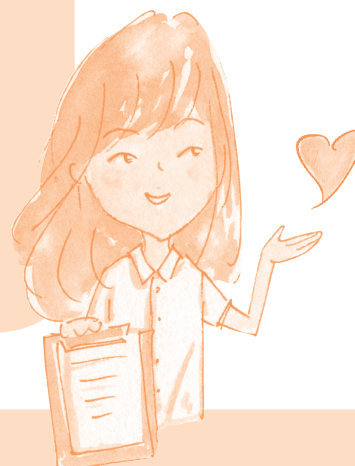
家庭中的角色與互動

壹、家庭中的多元角色—卡司陣容	17
一、家庭成員的各種角色	17
二、家庭成員的多重角色與對應職責	18
貳、家庭中角色互動倫理—對手戲	20
一、家庭倫理	20
二、家人間的合宜互動	21
三、增進家人間的良好互動	22
參、家庭中角色互動的變遷—對手戲的時代意義	23
一、秦漢前的相對倫理	23
二、秦漢後的絕對倫理	24
三、近代的相對倫理	24
資源運用	25

PART 3

家庭壓力與韌性

壹、家庭衝突、暴力與因應———	29
一、家庭衝突與因應———	29
二、家庭暴力與因應———	32
貳、家庭壓力與危機———	35
一、家庭壓力與危機的意涵———	35
二、家庭壓力與危機的因應———	36
參、家庭韌性———	39
一、家庭韌性的意涵———	39
二、家庭韌性的發展關鍵———	40
資源運用———	43



PART 4

經營健康家庭

壹、健康家庭的意涵———	47
一、願意為家庭的幸福快樂而努力———	48
二、發生困難時彼此相互支持———	49
三、運用家庭及社會資源解決問題———	49
四、做決定時家人會彼此協商———	49
五、良好的溝通模式———	49
六、家人喜歡共處———	50
貳、增進家人互動關係———	50
一、愛的語言———	52
二、愛家五到運動———	53
參、參與家庭活動———	55
一、不同階段的家人相互關心———	55
二、家人需要被關心與照顧———	56
三、分享表達愛———	57
資源運用———	58

參考文獻———	59
附錄一 高級中等以下學校及幼兒園家庭教育參考大綱———	63
附錄二 本手冊內容與學習重點的對應———	72
附錄三 家庭教育法———	75

角色介紹



朱爸
血型 | A型
星座 | 金牛座
職業 | 工程師
個性 | 勤勉，積極，慢熱
興趣 | 品嚐美食



朱媽
血型 | B型
星座 | 巨蟹座
職業 | 不動產銷售專員
個性 | 溫和，敏感，愛家
興趣 | 聽音樂，追劇



朱佩佩
血型 | O型
星座 | 水瓶座
夢想 | 作家
個性 | 獨立，好學，倔強
興趣 | 看電影，閱讀



朱喬治
血型 | AB型
星座 | 白羊座
夢想 | NBA球員
個性 | 爽朗，活潑，好動
興趣 | 打球，日本動漫

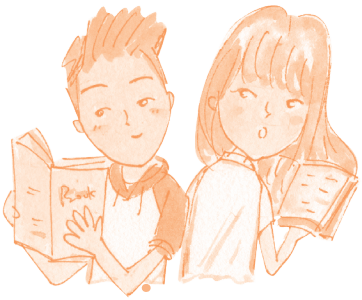
朱家的故事

朱爸、朱媽前後生了一個女娃娃，一個男娃娃。
姊姊叫佩佩，弟弟叫喬治。

平日裡，

朱爸、朱媽工作忙碌，

姊弟倆從小就參與家務，學習照顧好自己，
也因此成就了佩佩、喬治獨立的個性。
手足間的感情也特別融洽，無話不談，
如果遇到跟朱爸朱媽無法溝通的事情，
他們也能夠互相幫忙、支持對方。



一向勤懇工作的朱爸，
因工作性質讓他長時間處在慢性壓力下，身心俱疲，
但他總以工作為由逃避健康檢查，
直到這樣的藉口已經無情的侵蝕了健康，可能無法挽回。

喬治在朱爸生病期間矛盾憂慮，他害怕朱爸日漸虛弱，
更害怕他的課業又讓朱爸失望。

朱爸最後仍不敵病魔，
家人雖然有心理準備，但面對往後，還是很不安。

朱家的悲歡離合，如同世上每一個家庭，
歡笑淚水交織重疊，豐富彼此人生。
我們不知道自己在世界上會遇到什麼轉變，

唯一能確定的，
是永遠往前看，
讓家人成為彼此的依靠，共同越過許多難關。



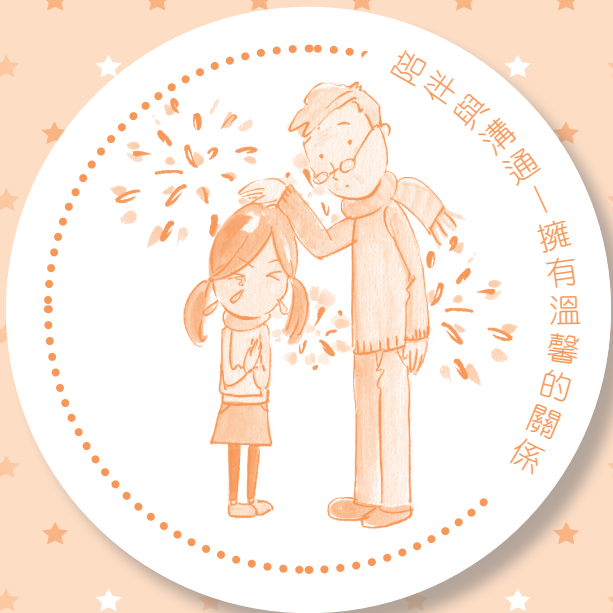
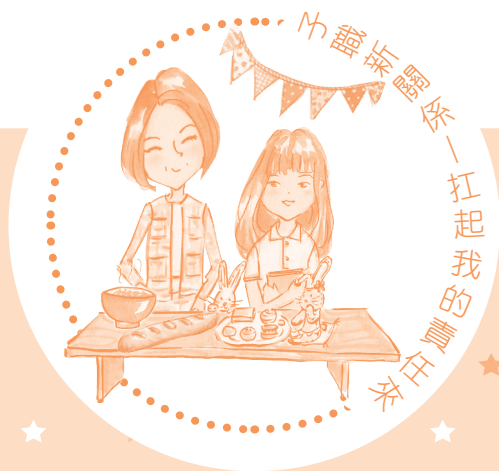
PART 1



PART 1

子女的角色與責任

- 子職新關係
- 陪伴與溝通
- 自制與分擔
- 文化反哺



故事內容

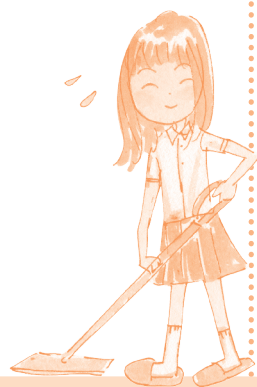


因為朱爸、朱媽都忙著家計，
從小佩佩跟喬治都養成獨立自主的習慣，
除了一起做家事，也知道把自己照顧好；
特別是佩佩，

朱媽有提醒她，要幫忙照顧弟弟喬治，
因此生活上、課業上，佩佩都是一個盡責的姊姊。

從小放在姊弟身上的責任心，
幫助他們很早就能獨立自主；

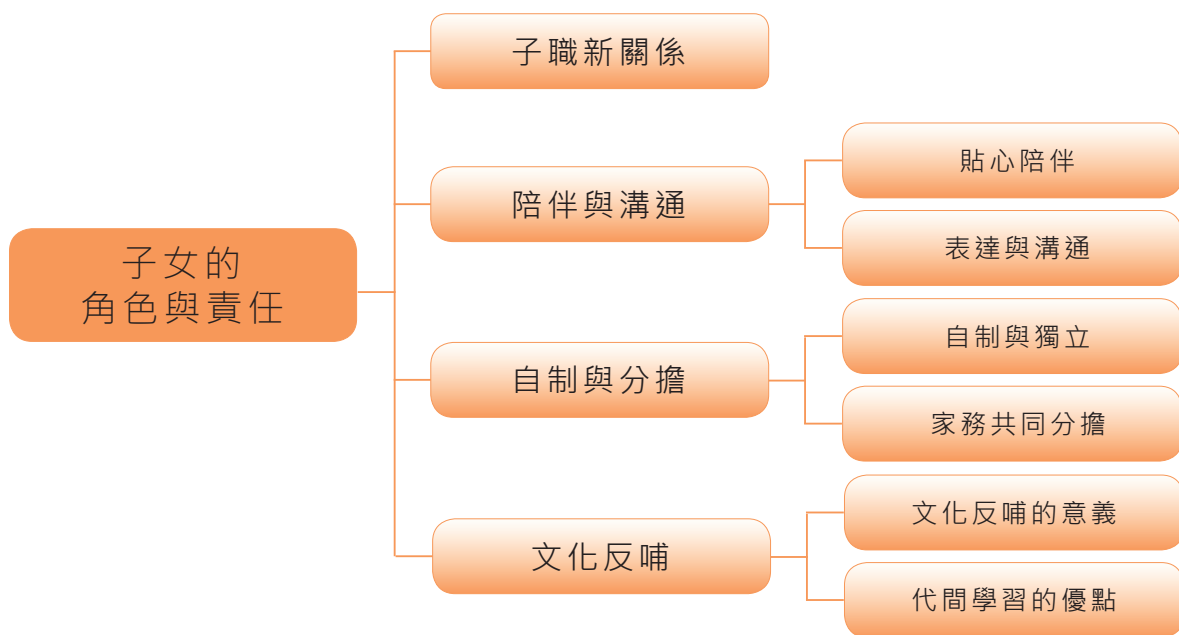
也因為從小相互支持，
手足間的感情也特別融洽，無話不談，
如果遇到跟朱爸朱媽無法溝通的事情，
他們也能夠互相幫忙從旁溝通。



主題摘要



在家裡，
傷心、快樂、沮喪的時候，
家人可以成為我們的陪伴。
家人間除了陪伴，
更有溝通、承擔、共同學習等作用；
不同的角色承擔適合的責任，
就能創造美好的家人關係。



壹、子職新關係—扛起我的責任來

家庭中有非常多關係，親子、手足、祖孫、夫妻等等，每一段關係都有應該賦予的家庭責任，首先，我們從親子間的關係談起。多數人認為父母會對子女付出是天性，那子女對父母、對其他家人呢？有沒有他們可以為家人做的？那又是甚麼？

為人子女在家庭中應有的角色份際，及其所需擔負的角色責任，其實就是指「子職」；子職是相對於父母的親職的一種身份。由於時代的演進，家庭文化已有不同面貌，子職的內涵也與時俱進有了新的改變。

徐曉玲(2016)指出國小學齡階段「子職角色實踐」的意涵可以整合為「體貼陪伴」、「配合分擔」、「溝通分享」與「自制回饋」等四大內涵。

- 💖 體貼陪伴：包含關心父母、體親安親。
- 💖 配合分擔：包括順從父母、配合指導或幫父母分擔家務。
- 💖 溝通分享：與父母分享經驗、主動溝通、維持家庭和諧、態度和善。
- 💖 自制回饋：包含子女自己本身學習的責任、自我照顧、獨立自制、使家人安心、進行情感回應或回饋。

而邢一欣、楊希珮與黃思華(2013)則將子職的內涵歸納為以下五類：

- 💖 家務分擔：主動承擔日常的家務工作，例如打掃或收拾房間、三餐準備、洗衣或倒垃圾。
- 💖 陪伴體恤：與父母相處，關懷體諒，了解需求，能主動感謝，表達關心與愛。



- ♥ 聯繫溝通：主動告知行蹤，分享自己的生活與交友，與父母協調、交流彼此的想法。
- ♥ 獨立自治：管理好自己的生活，例如規律作息或善用金錢等，能自愛自立避免父母擔心。
- ♥ 文化反哺：主動與父母分享，回饋父母自己所學，讓親子可以一同學習與成長。

其中依據身心發展的不同，在實踐行動上會有逐漸加深加廣趨勢。特別到青年階段，更可以落實到文化反哺的行動。因此，我們將子職的內涵分為：陪伴與溝通、自制與分擔、文化反哺三個主題，依據不同的年齡，說明能夠落實的子女家庭責任（如圖 1-1、表 1-1）；年紀小的幼兒、成長中的兒童，以至於愈來愈能付出的青少年與青年，在子職實踐的行動，一定會愈來愈深且廣。

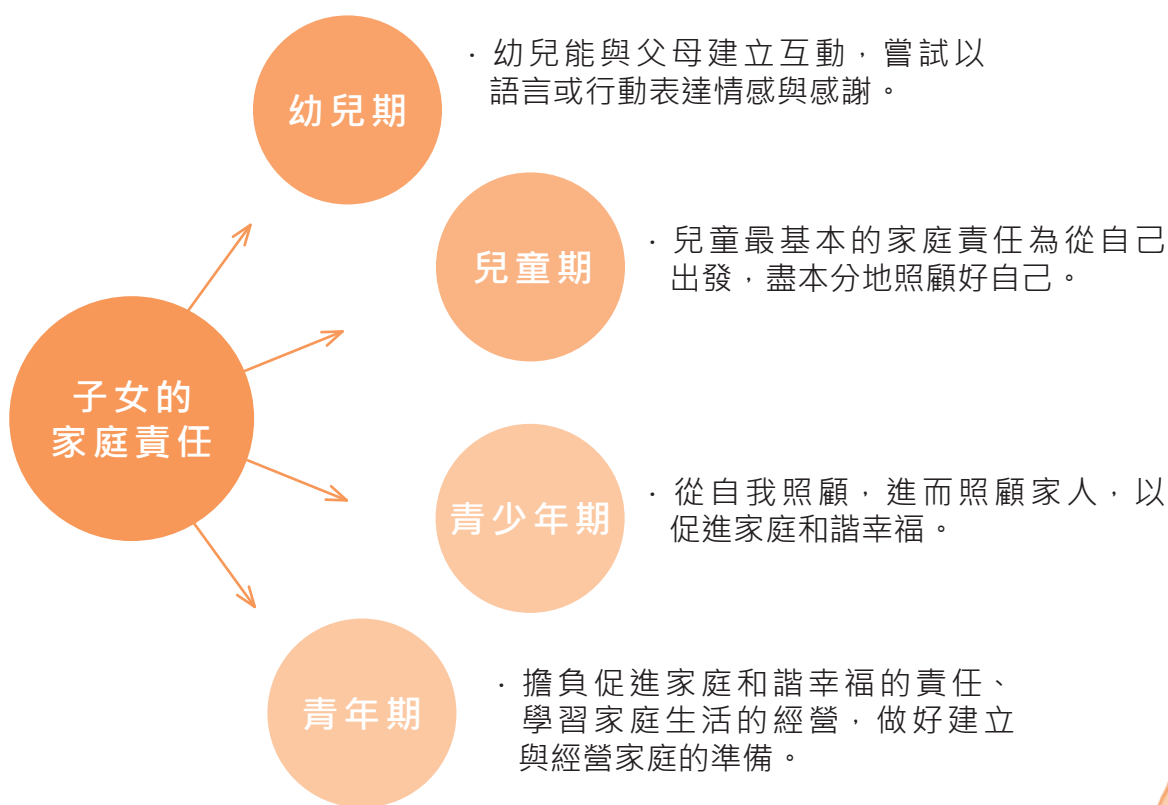


圖 1-1 子女家庭責任

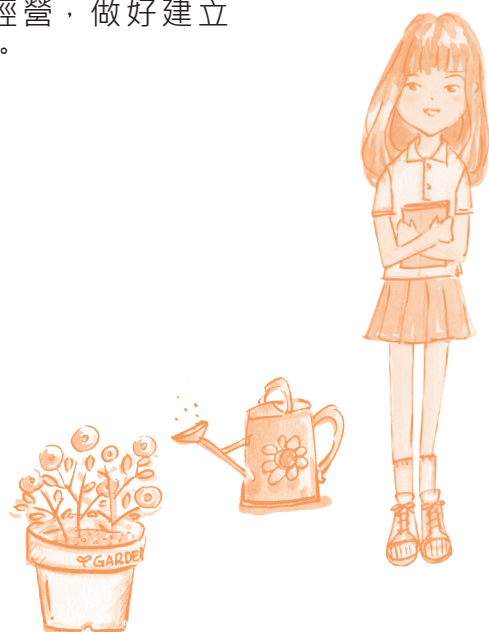






表 1-1 子女家庭責任說明

年齡	子女責任實踐
幼兒期	<ol style="list-style-type: none"> 1. 用言語或肢體表達關愛（擁抱、說謝謝跟愛）。 2. 協助簡單家務（擦桌子、收拾玩具）。 3. 把幼兒園的東西放進書包，自己穿衣穿鞋……等。 
兒童期	<ol style="list-style-type: none"> 1. 對父母有禮貌，參與家務工作。 2. 關心體貼父母，友愛兄弟姐妹。 3. 保護自己身體健康，注意自身安全不讓父母操心。 4. 養成良好習慣。 
青少年期	<ol style="list-style-type: none"> 1. 謀求自我充分發展、學習與人和諧相處。 2. 保持端正品德。 3. 行為表現合適有禮，與祖父母建立親密關係。 4. 透過資訊提供、情感支持、服務行動等實際行動關懷長輩。 
青年期	<ol style="list-style-type: none"> 1. 行為表現合適有禮，與祖父母建立親密關係。 2. 主動與家人分享年輕世代的次文化，例如器物的使用、流行文化、生活價值觀等，做到文化反哺。 

貳、陪伴與溝通—擁有溫馨的關係

家人的貼心陪伴與良好的表達與溝通，能增進家人的情感關係，進一步創造幸福感。過去親職教育中強調父母的陪伴，能使子女具有安全感，使其擁有健全的身心發展。同樣的，子女的貼心陪伴，主動地表達感謝與建立良好的溝通模式，也會使父母在教養的過程中獲得成就感與幸福感。

一、貼心陪伴

在幼兒期可能沒有辦法有具體行為，但試著讓幼兒體會家人的重要，感受家人對自己的照顧與關愛，察覺自己與家人間相互照顧與關愛就已經很足夠。純真的童言童語，也經常是父母疲憊時一劑強心針。當子女就學後身心更加成熟，假日的家庭時光，美好的餐桌記憶，生病時的照料與關懷……等，也都不限於單方面由父母提供給子女，反而開始成為一個生命共同體，家人相互支持。在生日或特殊節日時的卡片、蛋糕、聚餐……等，回想起來都是貼心的陪伴。當子女成年離家後，經常想起父母安排時間陪伴他們，這也是很重要的一件事。家人間是彼此支持與陪伴的，有時候默默地不說話，用眼神用擁抱來陪伴彼此，就能讓家庭建立美好的關係。

二、表達與溝通

幼兒期受限於發展，可能無法有好的表達與溝通方式，及至國小後，子女就慢慢能用具體的言語跟行為來表達情感。例如能主動感謝，表達關心與愛，主動告知行蹤，分享自己的生活與交友，與父母協調、交流彼此的想法……等。透過正確地表達與溝通，能夠增進家人的感情。例如運用「實踐愛家五到運動」以及「實踐五種愛的語言」，有助於表達與溝通。除了透過上述方式之外，也可以運用一些溝通技巧，來幫助建立與父母的關係。

然而，到青少年時期，親子互動關係正處於轉型中，擺盪在「獨立 vs. 依賴」與「自主 vs. 控制」間，互動關係和諧與否，會受到父母對子女的期待、子女成熟度的認定、親子溝通技巧影響。Satir (引自林沈明瑩等譯，1998) 指出溝通有五種型態：一致型、責備型、討好型、理智型、打岔型 (如圖 1-2)。在大部份的家庭中，溝通型態混合了其中的數種，尤其是後面四種「不一致的溝通」。不一致的溝通會使我們忽略環境、忽略自己、忽略他人的訊息；而一致性的溝通才能做到貼近自己的感受，也照料他人、切合環境狀況。學習表裡一致的溝通，讓內在的感受、想法或需求與表達的訊息一致，言語、情感與身體的姿勢能保持和諧，並且在表達自己的同時，也關照對方的狀態和情境的需要。這樣的學習，也是子代親代很重要的學習。

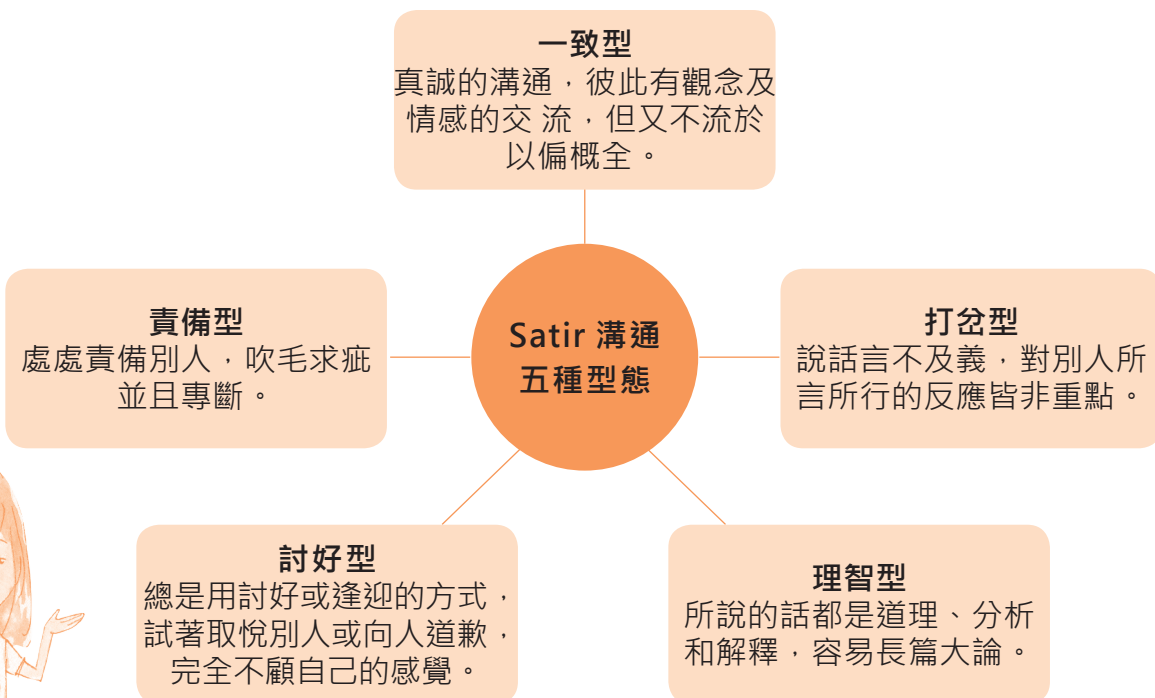


圖 1-2 Satir 溝通五種型態

參、自制與分擔—我知道我的責任

過去家庭子女數多，父母大多忙於工作，小孩除了學著照顧自己，年紀較長的甚至負起照顧弟妹的責任；責任感與獨立性格便自然地在生活情境中養成。而現今社會的家庭小孩生得少，甚至很多都是獨生子女；父母在教養上因經濟較過去豐裕，也較為保護孩子；在自制獨立與家務分擔上，更需要透過特意的安排與堅持。才能從小養成分擔家庭責任的習慣。

一、自制與獨立

自制獨立其實就是責任感的培養；而不同年齡層，要負的責任不同，直到長大成人均需學習擔負不同的責任。幼兒期至幼兒園學習的內容可能包括：生活自理、人際互動、適應團體、禮儀規範、才藝、鍛鍊體能、認知學習、幼小銜接的準備等。其中最重要的是學習生活自理。例如：規律作息、自主用餐、自己收玩具書籍、學習盥洗、培養閱讀習慣.....等等。

及至國小，除了幼兒期應該要培養的自制獨立外，對自己的課業學習負責、處理意外事件、學習履行承諾、金錢使用的規劃等，算是進入另一個層次的負責；到國高中，每一個面向的深度與廣度更加精進。例如，課業愈來愈重，時間安排要更有規劃；金錢能使用的額度與以及自己處理的項目也可能增多，甚至要自己賺取金錢來做經濟獨立的起步；人際相處部分，獨自出門的機會更多，安全與規則的遵守也是很重要的選擇與練習。

除了行為上的自制獨立外，獨立思考更是重要。獨立思考能力的養成，需經過大量的閱讀和討論對話。養成閱讀習慣的孩子，在小時候討論對象是父母，透過閱讀討論對話來引導思考。稍長，就可以透過同儕、師長、網路、評論等，自行澄清個人思考的脈絡。

獨立思考的能力幫助孩子適應不同環境，並提升問題解決能力；生活自理能力，幫助孩子未來能獨立生活。兩者都非常重要。父母在培養孩子自制獨立需要先尊重孩子是獨立的個體，也要順應孩子的自然發展，最重要的是要及早開始才能養成良好習慣。

二、家務共同分擔

家務分擔是一種家庭責任的承擔，例如打掃或收拾房間、準備三餐、洗衣或倒垃圾等。讓子女參與家務工作的好處包括以下幾點（如圖 1-3）：



1. 增加自信心與成就感

選擇適合孩子年齡發展的家事，交付給小孩，當孩子完成時會覺得自己跟「大人」一樣，而培養出孩子的自信心與成就感。

2. 建立好習慣與培養責任感

做家事跟讀書學習一樣，是一種無形且慢慢累積的過程，需要建立培養好習慣。讓孩子練習做家事，也能培養孩子責任感。

3. 提升問題解決能力

做家务的過程會遇到不同的問題需要解決，例如如何有效完成家事？如何做好收納？在尋求答案的過程中嘗試尋求幫助或資源。孩子逐漸可以照顧自己、處理好身邊的小事情；隨著年齡增長，能夠自理的面向與層次會愈來愈廣，就越能適應未來的獨立生活。

4. 學習照顧家人並獲得家人正向回饋

家事不只是工作，更是學習照顧別人。孩子會喜歡做家务，一來是因為天性喜歡模仿；二來是因為希望媽媽或其他家人開心。透過幫忙做家务的過程，孩子可以從中獲得照顧別人的喜悅，而更願意付出。這種付出會成為家人間的正向回饋。

5. 提升動作技能

孩子透過動作，學會如何有效地控制身體，才能有協調的動作，所以讓孩子多多參與作家事的活動，同樣也可以培養出孩子的動作協調度；像是掃地、拖地……等，透過雙手彼此配合的過程，更能提升孩子的動作技能。身體各種發展其實就是在生活的家事工作中，逐漸成熟與精進。

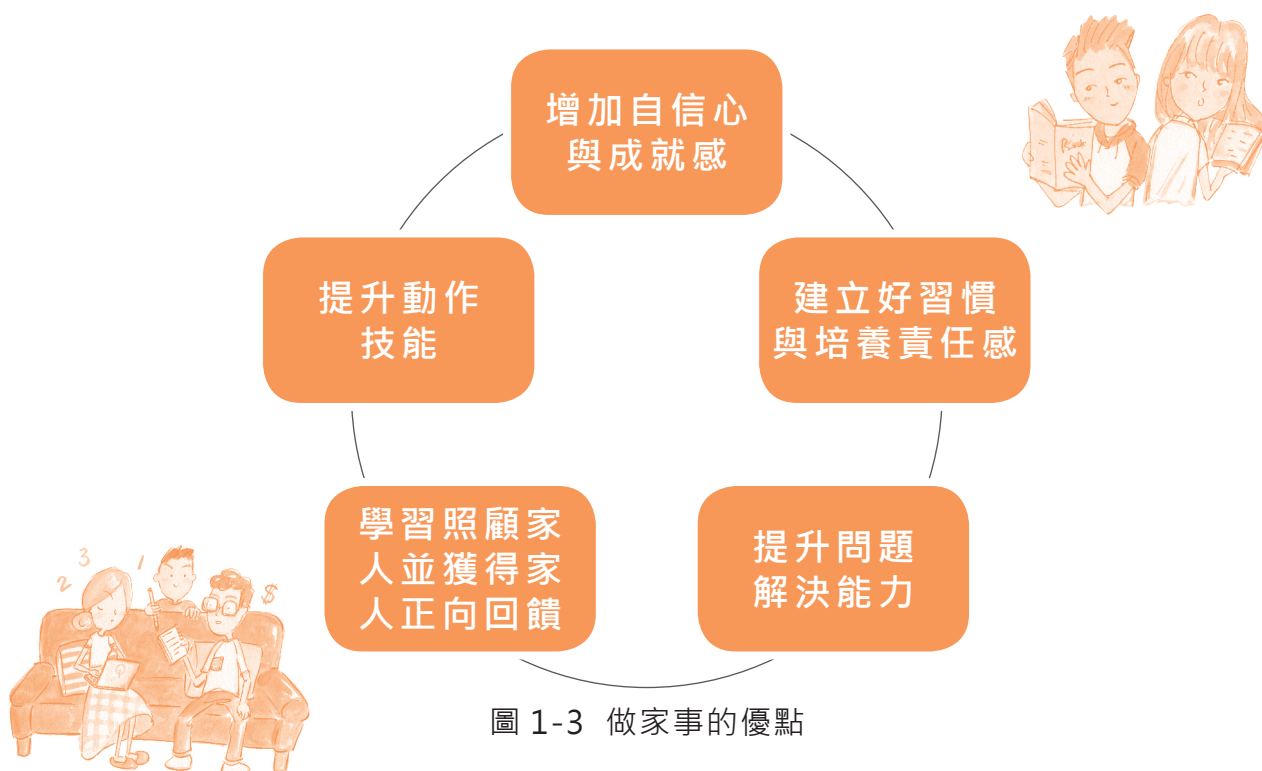


圖 1-3 做家务的優點

能夠讓孩子願意一起做家事的方式，除了從小培養習慣外，和家人一起做更能引發孩子的動力。孩子小的時候，選擇幼兒容易做且自己喜歡做的家務，把家務當作休閒，並且有適時適當的鼓勵。孩子漸長，應該要培養孩子固定負責家事，不能以唸書為由，去除分擔家事的習慣。特別是在青少年時期，透過讓子女適當的分擔家務工作，可以培養性別平等的角色態度，避免刻板化的家務分工觀點（周麗端、唐先梅，2011）。



肆、文化反哺—我也在家裡當老師

當朱爸朱媽戴起了老花眼鏡，聽著喬治說著最新的 App 如何帶他去一個不熟的地方；或者，身為主管的朱爸，看著佩佩操作著在營隊中學到的空拍機感到新鮮。在在都指出，現今的社會在代間正發生著一場特殊的變革。過去多數由上一代傳承知識技能的習慣，已經逐漸增加親子相互學習，以及由子女協助為父母解惑的模式。這是一場文化反哺的變革。

一、文化反哺的意義

什麼是文化反哺？晚輩與長輩分享、回饋自己所學，讓代間一同學習與成長，此種學習模式就是文化反哺。存在於家人中的學習模式共有三種（如圖 1-4）：晚輩向長輩學習；在同輩人之間相互學習；以及長輩向晚輩學習。如果家庭中的家人學習模式能包含這三種，長輩、晚輩間和家庭同輩成員間的互學、互教和互動，在學習的過程中也能增進家人關係。

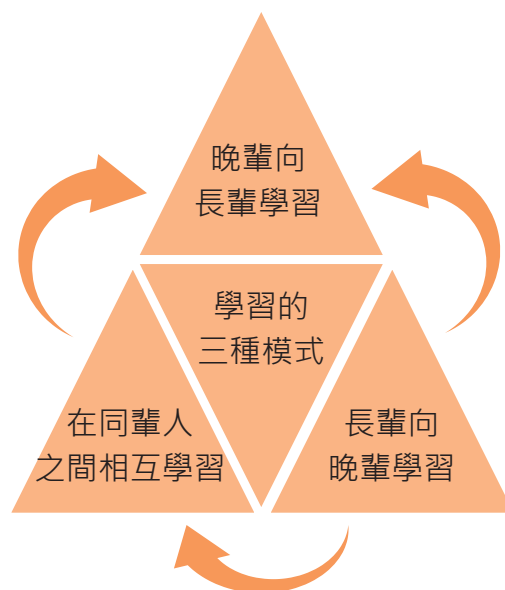


圖 1-4 學習的三種模式

而文化反哺的例子會出現在生活的各個面向中，例如器物使用、流行文化、生活價值……等。從幼兒、國小、國中至高中、大學，都可能有著文化反哺的學習。幼兒可以把在學校聽到的故事告訴父母。例如：「雲上的阿里」是幼兒園常見教導幼兒生命教育的教材；當幼兒園的孩子描述到這本書時，父母因著好奇或想跟孩子共同閱讀，透過網路上搜尋相關資訊時，也同時因著這個故事重新檢視自己生命的過往，這就是一種文化反哺的實踐。

或者，國小階段經常融入許多科學實驗，透過網紅小孩學到如何運用隱形藥水製作出很流行的無毒史萊姆；在過程中父母除了對於該科學實驗以及當紅



玩具有初步理解外，也會對孩子自尋學習資源感到讚許，同時親子間彼此提醒市售的史萊姆是否有添加硼砂等有害物質而影響健康。

孩子到國中、高中，所學所知必定跟父母更加不同。舉例來說，無貨幣時代的展開，如何使用手機付費？手機推陳出新的 APP 如何使用？急遽變化的網路時代，除了消費，線上的相關課程、會議與直播，有時候新世代就是上一代最好的老師，幫助父母快速連接網路世代。可見，器物使用、文化流行、生活價值等等，處處都能捕捉到文化反哺的實例。

二、代間學習的優點

在現今世代中，代間要互相學習，共同成長。父母轉變自己觀念，採取更加積極的態度，不斷主動學習知識，把握機會向子女學習。不斷提升自己，和孩子一起成長，就能建立代間溝通的共同語言，成為下一代的良師益友，去影響並幫助家人成長。代間相互學習的優點如下：

1. 了解彼此並減少代間衝突

當不同世代放下自己的成見，透過相互學習，以客觀的眼光看待彼此，在親子間建立起夥伴式的溝通交流關係，就能避免因價值觀念等不同而引發的對立，並促進相互理解，減少衝突。

2. 學會欣賞彼此，賦予彼此自信和力量

透過虛心學習，能幫助代間重新認識彼此；特別是當父母從子女身上學會原來不會的事物，發現他們擁有與自己不同的見解與能力時，就會由衷地讚美並稱讚他們。而在孩子眼裡，成人曾經是巨大的、萬能的，一旦發現自己也有能力給父母幫助指導，並得到父母的肯定，必將受到極大地鼓舞，進一步給予子女自信與力量。

3. 建立終身學習的觀念

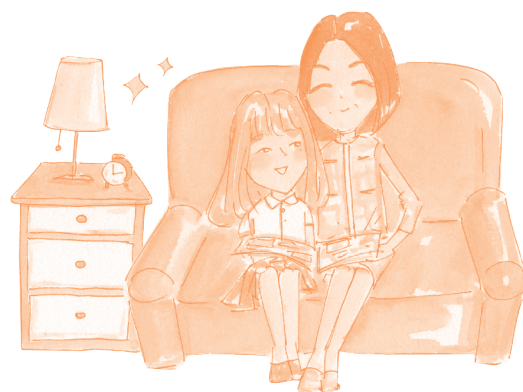
現今科技的發達，促使學習成為一個終身的過程。當父母從子女身上學習到新世代的知識或技能，會促使父母不斷學習以追上時代更迭的腳步；當子女看到父母不停止學習的行動，也建立起終身學習的觀念。

代間互相學習有一些小提醒，父母在教子女時，可以從朋友的角色出發，特別是青少年階段，避免過於權威，並且以培養子女自制與獨立很重要。在向子女學習的時候，記得適時給予稱讚與鼓勵。子女在反哺新信息和技能時，過程中也應該樂於接受父母的建議。世代長幼間的溝通、交流和互動，若雙方都能隨時自我反思，接受調整與修正，就能使代間透過相互學習，擁有更多的理解，強化彼此的關係。



資源運用

內涵	資源類別	資源名稱	內容簡述	運用方式	適用階段
自制與分擔	繪本	阿虎開竅了 (信誼, 1999)	阿虎是個什麼都做不好的孩子，爸爸很擔心，媽媽卻說，不要緊盯著他，總有一天阿虎會開竅的。果然，終於有一天，阿虎都會了。	引導小孩對於成長有一個憧憬，預備自己學會獨立。	幼兒園
陪伴與溝通	網站	iMyfamily/家庭紀錄簿/祝福賀卡 (教育部)	選張卡片、寫下祝福；透過簡短文字，就能對家人表達感謝。	請學生選擇一位家人，想想如何表達感謝，然後運用網站中的萬用卡片模板做出卡片後，email給這位家人。	國小低年級
		iMyfamily/家庭紀錄簿/家庭樹 (教育部)	家庭猶如大樹，每個成員都代表一個豐盛的果實，家人之間的關心與互動，都是促成大樹成長茁壯的最佳養分。	找出家人照片，在網站內選出理想要的樹，製作出屬於自家的家庭樹。	國小中年級
		iMyfamily/家庭紀錄簿/美好時光 (教育部)	生活中，無論刻意或不經意拍下的家庭照片，都讓當下的時光被永恆珍藏。	找出家人照片，上傳家中的照片，透過動態播放，串起生活中的重要時刻。	國小高年級
自制與分擔	影片	有你真好 (春暉國際, 2002)	講述小外孫相宇從剛開始瞧不起又窮又啞的外婆，到逐漸被外婆無私偉大的愛感動的濃濃親情故事。如何讓一個孩子獨立學會關愛別人的過程。	引導學生思考如何在家人之間付出關心建立關係。	國中
文化反哺	桌遊	矮人礦坑 (Z-Man Games, 2004)	透過矮人挖礦的遊戲，增進家人間的互動與趣味、增進家人情感。	引導學生在玩桌遊的過程中，教導家人遊戲規則，由其中引發趣味；遊戲結束後問問家人的感受。	高中



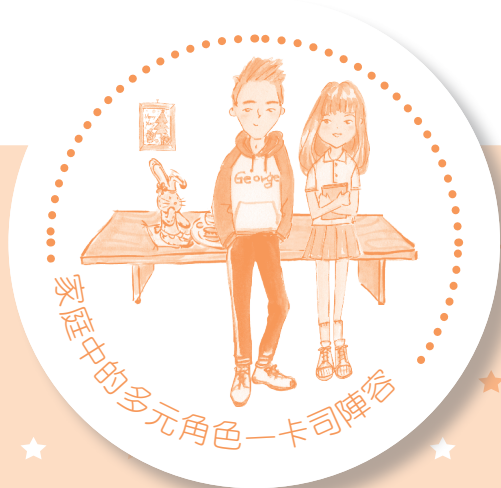
PART 2



PART 2

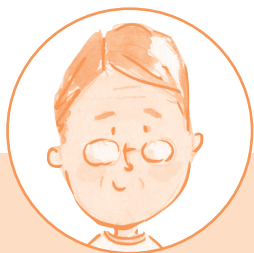
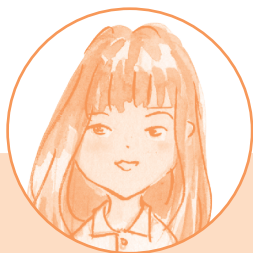
家庭中的角色與互動

- 家庭中的多元角色
- 家庭中角色互動倫理
- 家庭中角色互動的變遷



故事內容

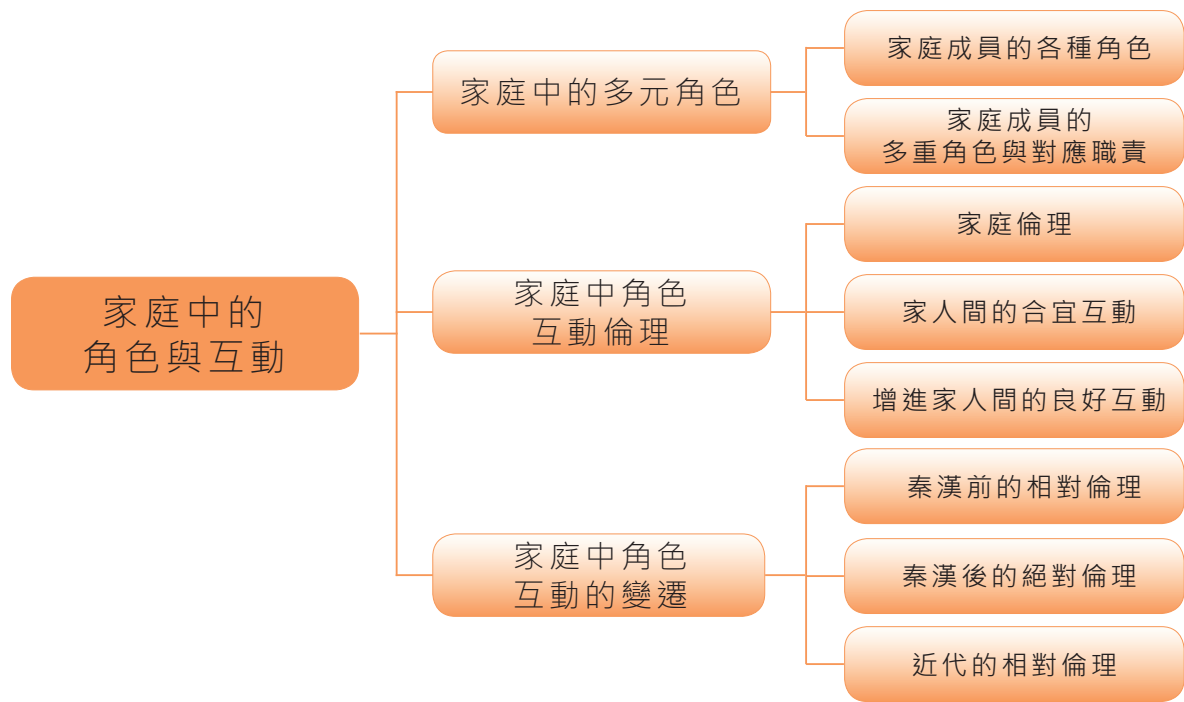
佩佩吃完年夜飯後在客廳滑手機，
阿公、阿嬤在發紅包，她接過紅包後頭也沒抬順口地說：
「阿公、阿嬤新年快樂恭喜發財！」
這一幕被剛整理好廚房的朱媽看到了，她忍不住唸了一句：
「我不是跟你說過了嗎？回來不要整天拿著手機在那邊滑，
你連頭都沒抬，有沒有禮貌？」
佩佩頓時臉一垮，拿起手機就往樓上走，
沒多久就聽到房門「砰」一聲。
這時，朱媽從尷尬變成生氣，準備衝上樓，
被阿嬤拉住：「好了好了，沒事，大過年的……」



主題摘要



家庭就像社會中的其他組織，
合宜運作，成員與組織皆能共好。
家庭又異於社會中的其他組織，
我們在其中透過角色的承擔與互動，
穿越時空限制，學習愛人與被愛。



壹、家庭中的多元角色—卡司陣容

每個家庭有它自己的故事，每個家庭成員在故事脈絡裡扮演的角色好比戲劇、遊戲裡的人物設定，某種程度也反映著社會、文化與家庭對該角色的期待。然而，角色的過與不及都非家人之福，比如說父母過度保護可能讓孩子失去成長的機會，而缺席的父母可能使孩子在情感上挨餓。因此，釐清自己的角色是否恰如其分地運作了家庭生活可以幫助我們入戲但不執迷。


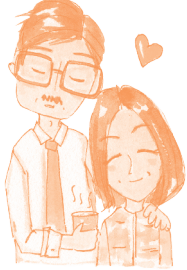

一、家庭成員的各種角色



「角色」是指個人在其社會位置上所擔負的任務以及所從事的活動。在家庭內，每位成員因其在親屬結構中的位置與對應的家庭發展階段而有不同的角色職責（林如萍，2001a）。善盡角色職責是發展良好關係的基礎，善盡家庭角色是維持家庭發展與運作的基石（如表 2-1）。角色職責內含「應當」之意，人們常以「應該」、「不應該」來表達角色職責的概念。當有一方怠忽了自己的角色職責，就可能引發內隱或外顯的衝突，看懂衝突所釋放的訊息能幫助我們調整角色的「應該」框架。



表 2-1 各種家庭角色的責任

家庭角色	祖父 / 母	父 / 母	夫 / 妻	子 / 女
責任	<ul style="list-style-type: none"> ◇支持子女、孫子女 ◇營造良好代間、祖孫關係 	<ul style="list-style-type: none"> ◇參與家務 ◇了解子女發展 ◇協助子女成長與獨立 ◇關心體貼照顧父母 	<ul style="list-style-type: none"> ◇學習 / 維持良好溝通 ◇協調家庭規則 ◇培養共同興趣 	<ul style="list-style-type: none"> ◇保護自己 ◇謀求自我發展 ◇參與家務 ◇關心體貼照顧父母 

2018 年，公視推出了探討升學教育制度與家庭教育的影劇《你的孩子不是你的孩子》，劇中的家庭型態不盡相同，卻都有以下共同特點：強勢的母職角色、缺席的父親角色與在順從和反抗間拔河的小孩（謝雅芸，2018）。劇中的母親將孩子的成就視為他們的成就，若孩子成績不好便認為是自己不夠盡力，覺得沒面子。努力學習是青春期孩子的角色職責之一，父母可以支持他們為自我發展而學習，但父母的自我認同，是父母自己的事。

二、家庭成員的多重角色與對應職責

（一）依場域區分角色

角色可以家庭內外場域區分，以有學齡期子女的父親為例，在家庭內，孩子的父親同時可能是丈夫、長子、伯父，在家庭外場域，孩子的父親同時也有經濟身分如職員、社區角色如管理委員會委員、社會參與角色如非營利組織志工等。每個角色都需要耗用個人的時間、體力、精神，因此面對可能產生的壓力，需要家人彼此關懷支持與體諒。

（二）依子女發展階段區分對應職責

1. 父母的多重角色與對應職責

隨著子女成長，其角色職責也有所改變，表 2-2 呈現了我們可能會面臨的多重角色與對應的職責。每個角色對我們都有意義，如果忽略了，可能會產生壓力。因此，學齡期子女的父母應在照顧好自己身心健康之餘，再去思考如何分配資源給其他的角色，例如透過協助孩子學習與陪伴孩子成長等的父母角色；尋求父母協助子女就學、學習溝通與互相尊重化解歧

見等的子女角色；鞏固事業的工作角色；充分溝通協調彼此對子女教育的期待與分工及維持親密關係等的夫妻角色。透過這些角色職責的實踐，學齡期子女的父母也完成了自己的心理社會任務，發展出有助於維持或改進社會的生產繁衍表現。

表 2-2 父母在子女不同階段的多重角色職責

成長階段 職責	嬰幼兒期	學齡期	青春期
個人	◇建立親密的關係 ◇生產繁衍，關心下一代	生產繁衍，關心下一代	生產繁衍，關心下一代
工作角色	建立事業，累積經驗	鞏固事業	開創事業高峰或面臨中年轉業
夫妻角色	◇家務分工 ◇平衡工作與家庭責任	◇維持親密關係 ◇溝通協調對子女課業的期待	溝通協調工作與家庭的規劃
父母角色	照顧幼小子女	◇陪伴孩子學習 ◇協助孩子適應學校生活	◇適應親子關係的轉變 ◇在約束與自主間取得平衡
子女角色	尋求代間協助照顧或接送孫子女	◇尋求代間協助 ◇建立孩子與父母的關係 ◇與父母溝通相互尊重 ◇陪伴與照顧父母	照顧老去的父母與調適

資料來源：1. 林如萍 (2001b)。家庭概論 (120-135 頁)。臺北縣：空大。
2. 林美珍 (1998)。發展心理學 (563-612 頁)。臺北市：心理。
3. 唐先梅 (2001)。家庭概論 (174-193 頁)。臺北縣：空大。

2. 孩子的多重角色與對應職責

學齡期孩子若能在認真自律地學習之餘，參與家務與祖父母的照顧工作，關心父母身體健康，會讓身兼多職的父母減輕壓力，得到支持。其實，能讓孩子從照顧自己與家人的職責中學習真正的獨立，才是通往幸福之道。孩子隨著發展階段的成長而有不同的角色職責，如表 2-3：

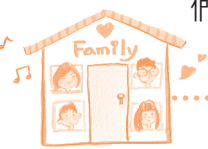


表 2-3 孩子在不同階段的多重角色職責

成長階段 職責	嬰幼兒期	學齡期	青春期
個人	◇獨立自主 ◇自動自發	勤奮進取	◇身心變化 ◇自我認同
學習角色	玩	◇學習 ◇自制	◇學習 ◇生涯探索
子女角色	陪伴體恤	◇家務參與 ◇聯繫溝通	◇獨立自制 ◇文化反哺
孫子女角色	◇相互陪伴 ◇向祖父母學習	◇相互陪伴 ◇向祖父母學習	◇文化反哺

資料來源：1. 邢一欣、楊希珮、黃思華 (2013)。「子職新關心」。《中等教育》，64 (4)，56-75。
2. 林惠雅 (1998)。《發展心理學》(377-408 頁)。臺北市：心理。

教養的目的是讓孩子發展「成人」，若因父母成為他們的眼睛、耳朵甚至大腦而順利安全的成長，會減損了一個人可能獨自完成這些任務的體驗與成就感，剝奪了他們靠自己活下去的能力（游淑峰譯，2017）。如同小王子終於在沙漠裡找到水井，喝到水的霎那，他閉上雙眼，形容水的甜美，是來自星夜下的跋涉、輾轉的歌唱和雙手的勞動，是對心靈有益的禮物（李思譯，2013）。每個職責都能啟發我們成為更好的人，與其給深愛的家人一杯水，不如成為他們尋找水井的夥伴，讓角色本身成為心靈的禮物。



貳、家庭中角色互動倫理—對手戲

在舞臺上，角色因人物設定有了依循的形象，透過各種表達藝術呈現角色性格襯托故事；在遊戲裡，角色設定伴隨著不同的能力與限制，善加運用便能過關解鎖；在家庭裡，與其將倫理視為守舊束縛的規條，不如以營造能滿足所有成員（包括自己）需求的家庭為目的，藉著角色職責的執行完成一幕幕苦樂交織卻幸福踏實的對手戲。

一、家庭倫理

「倫」是指人與人之間的關係，「理」是指規範與法則。所謂「倫理」就是指人與人之間的合宜秩序與道德關係，也可以說是角色與角色之間互動的行為準則。家庭倫理應包括家人的日常行為規範、家庭生活秩序，家人之間情感



的條理三大範疇（曾端真，2008）。家庭倫理明確了家庭成員間，依彼此關係所對應的名份與地位，規範了彼此間的義務、權利與責任，為家庭角色間的互動規則與相處方法指引了方向。

劉蓉果與朱瑞玲（2019）發現臺灣社會仍保留傳統大家庭的倫理規範，家庭成員犧牲自我發展來謀求家庭的和諧與延續，被多數受訪家庭視為義務。葉光輝（2017）研究指出，當親子發生衝突時，若孩子認為父母行為符合其角色責任或家庭倫理規範時，其衝突較可能帶來建設性結果，如增進彼此瞭解、提升雙方關係品質等，顯見家庭倫理的影響。

二、家人間的合宜互動



（一）互惠與平權的夫妻關係

在傳統華人家庭中，女性被要求以丈夫和孩子為優先，把自己放在最後，丈夫與孩子的成就，才是她的成就，在婚姻中她的寄託與希望就是孩子。當兩人互動關係淪於只有一個人可以表達感受，或只為了滿足其中一人的需求時，這段關係已經不再平衡、不再健康（周慕姿，2017）。年輕一代的母親因為受過教育得以兼顧職場生涯，經濟獨立後她們開始可以為自己的存在發聲，性別角色開始有了「轉化」的空間（楊文娟、高淑清，2017）。現代的婚姻以彼此相愛與身心契合為基礎，婚後生活轉為平權互動。夫妻間相互協助，共擔家計與家務。如同動畫電影「未來的未來」最後一幕，當夫妻兩人邊聊邊把度假用的物品搬上車，妻子問丈夫：「我呢？有像個母親嗎？」先生說：「還好，不算太完美。」妻子笑著說：「這樣就夠了，不壞就是好。」

（二）尊重與反哺的親子關係

親子關係是個體所有人際或社會關係的原型。葉光輝（2017）指出華人家庭裡親子互動的行為原則，也就是將對方視為獨立個體或者更關注對方是否符合理想期待，會影響個體日後人際關係互動的本質。因此當父母尊重子女為獨立的個體，協助子女依其興趣發展潛能時，親子間會因減少權威控制而趨向雙向溝通。

現代社會因科技快速發展，子女對新的事物有較高敏銳度與接受能力，他們會將學會的新技能、新知識、新價值觀傳授給父母，好幫助父母適應新型態生活，此為「文化反哺」。文化反哺不僅提高親子間的互惠與平權，也使孝親有了全新的表達方式，連帶促成學習型家庭的發展。借用動畫電影「怪物的孩子」導演細田守訪談中的一段話來呼應這個轉變，他說：「父母也是有了小孩之後才開始學習怎麼當父母的，大家都是從零開始，所以我認為親子間應該是互相學習的關係。」（MaoPoPo，2015）。



(三) 合作與友愛的手足關係

對孩子而言，手足是建立同儕友誼的第一對象、也是學習分享的重要對象（陳昌蘭，2000）。手足之間不再因為出生排序而決定一切，更重視敦睦友愛與團結合作的關係，相互同理與支持，王釗文（2001）指出手足關係有協助個體適應家庭危機的功能。手足間的互動行為在一生中會有明顯變化，大致可分為三類（李美枝，2001；梁聯宣，2017；鄭珮秀，2013；蘇建文，1998）：

1. **符合社會規範的行為**：例如「幼對長」的聽從、尊重、敬重、學習；「長對幼」的關懷、照顧、幫助、教導等。
2. **爭論性與反社會性的行為**：指手足間競爭父母給予的資源與權力而衍生出的衝突、疏離、嫉妒、支配等。因此父母應給予合宜公平的對待與期望，對年長子女不過分要求，對年幼子女也不過度縱容，以及避免比較。比較會讓弱勢的手足有被威脅傷害之感，也間接傷害了手足之間的關係。
3. **手足替代親職的行為**：手足年齡差距大時會出現較多的照顧行為，成為玩伴的機會較低。家有身心障礙兒童的手足，雖可能因承擔較多的照顧責任而較易焦慮、挫折，但他們對有障礙手足的影響力比父母還大，父母可以和他們討論分享感受，分擔其壓力與情緒。

三、增進家人間的良好互動



(一) 表達 / 接受彼此情感與關懷

每位家庭成員的需求依其年齡、特質、健康、角色及人生階段而異。我們若能了解家人肩負的多元角色，關心家人的生理、心理、社會等層面的需求，學習同理家人的想法與期待，就能適時具體地給予家人體諒與支持，讓家人感受到被接納與關懷。

(二) 尊重家人互動的規範

尊重家人互動應有的分際，學習經營合宜的家人關係，會為往後人際關係奠定良好的基礎。怎麼做呢？了解並接納家人在個性、特質、嗜好、興趣、理想、價值觀上的差異；檢視反思我們與家人的互動，例如表情、態度、對話、動作、分享、家庭活動參與等，有無更適宜的表現方法。即便是家人，我們也有責任與義務讓他們明白，用我們想要的方式尊重我們與我們互動。

(三) 實踐自己的家庭責任

就幼小的子女而言，應盡的家庭責任包括有：養成良好生活習慣、分擔家務工作、友愛兄弟姊妹、主動關心家人、對家人有禮貌、和家人合作與分享、照顧病弱的家人、珍惜家中資源、保護身體健康、維護自身的安全、培養端正的品德、盡心於課業與學習、探索自己的興趣與志向等。隨著家庭功能的轉變





與家庭發展階段的不同，家人的角色和責任也會隨之改變，每一位家庭成員對家都有責任。

參、家庭中角色互動的變遷—對手戲的時代意義

隨著時代更迭、社會環境的變遷，不僅衍生多元化的家庭角色，家庭角色之間的關係亦有所轉變，更連帶使得家庭倫理與家人互動關係也產生了改變，如表 2-4。

表 2-4 倫理規範的變遷

時代背景	秦漢前	秦漢後	近代
思想提倡	儒家	董仲舒	社會變遷 + 西方民主
倫理規範	相對倫理	絕對倫理	相對倫理
主要論點	家人角色雙方的相互責任	家人間角色關係階層化	家人間相互的尊重與關懷
內涵說明	父子 父慈子孝 夫婦 夫義婦德 手足 兄良弟恭	父子 無不是之父母 夫婦 男尊女卑 手足 弟妹恪遵兄長指導	親子 父慈子孝 夫妻 平等互愛 手足 攜手互助 祖孫 天倫共享 姻親 和樂共處

一、秦漢前的相對倫理



秦漢之前，儒家即提倡「五倫十義」。所謂五倫是指父子、夫婦、手足、朋友、君臣等五種角色關係，十義則是指五種關係中雙方所對應的行為準則，包含：父慈子孝、夫義婦德、兄良弟恭、長惠幼順、君仁臣忠等。其中父子、夫婦、手足三倫均屬家庭生活的範疇（許詩淇、黃曬莉，2009）。

父慈子孝，是指父母對子女有撫養、慈愛與保護的責任，而子女則要孝順父母，並在成年後負起奉養與祭祀的責任。夫義妻德方面，是指丈夫對妻子有照顧的義務，並不得拋棄糟糠之妻，妻子則有侍奉長輩、傳宗接代的義務。在兄良弟恭方面，主張做兄長的要能愛護弟妹，做弟妹的則要敬重兄長。秦漢之前，家庭倫理強調角色雙方的相互責任，屬於相對倫理的關係（周麗端、唐先梅，2011）。

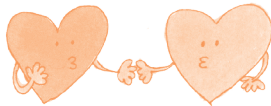


二、秦漢後的絕對倫理

在秦漢以後，董仲舒以陰陽五行建構倫常，開始將陰陽與尊卑、貴賤、善惡相配。將尊、貴、善歸為陽，屬上位者或統治者，而卑、賤、惡歸為陰，屬下位者或被統治者，角色關係階層化。他制定三綱：「君為臣綱、父為子綱、夫為婦綱」，強調居下位者應絕對服從居上位者。家庭倫理轉而強調下位者對上位者的態度與行為，屬於絕對倫理的關係。

在親子方面，強調父為子綱的家長權威，有所謂的天下無不是之父母，使親子關係在階層化的角色關係中，較難有雙向的溝通。在夫妻方面，丈夫居主位，妻子居輔位，妻子須得嫁雞隨雞、嫁狗隨狗，在男尊女卑的關係模式中，夫妻情感較難有親密的交流與平等的對話。在手足方面，依照出生的排序，享有不同的地位，兄長擁有較多的權力與資源，弟妹則必須恪遵兄長的指導。雖然是讓人難以想像的時代，但不可否認仍能看見它的痕跡，透過歷史視角幫助我們覺察家庭倫理的權力結構，或許能嘗試理解為我們貼上不適合或不健康標籤的家人或文化，堅定平靜的拆解那些標籤。

三、近代的相對倫理



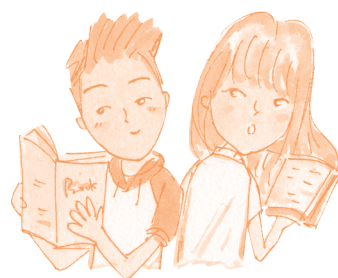
當家庭面貌產生改變，諸如生育率降低、離婚率攀升、人口老化快速、已婚婦女就業率趨高、家庭型態產生變化等，家庭內的角色互動關係逐漸轉變，兼以西方民主思潮的影響，連帶使得家庭倫理也出現了不同的新面貌，並再度轉變為強調相互尊重與關懷的相對倫理關係。這樣的轉變令人好奇，絕對倫理與相對倫理孰有利於子女的發展？葉光輝（2017）指出「權威性孝道」的親子關係為上尊下卑，子女會以順從或自我犧牲來壓抑衝突；而「相互性孝道」突顯「互益性」、「情感性」，親子關係彼此對等，強調親愛勝於敬畏、情感高於角色扮演，有助於子女的自主發展。

文化潛移默化的影響深遠，廣告中女性依舊常被設定在扮演好相夫教子、努力侍奉公婆，以家庭為重的家庭主/煮婦角色（楊運秀、沈毅、汪志堅，2014）。然而經過生命的洗禮，我們會開始解構不適合自己的與重構適合自己的倫理規範，主動尋求轉化的空間。如同楊文娟與高淑清（2017）訪談的女性雖不認同「男尊女卑」、「重男輕女」等意識形態卻沒有全盤否定母親的教導，她們期望女兒能繼續傳承像處理家務、烹飪技巧、尊敬長輩以及得理饒人等美德，來發展獨立自主與活化關係的能力。

盧梭曾說，真正的自由是遵守自己制定的規則，既不是無節制的放縱，也非盲目服從他人指導，而是懂得為自己設規範、為自己定價值（吳豐維，2016）。無論時代如何更迭，無論家庭樣貌如何改變，無論我們扮演著甚麼角色，願我們都能為自己與家庭的共好而活。

資源運用

內涵	資源類別	資源名稱	內容簡述	運用方式	適用階段
家庭中角色互動倫理	繪本	朱家故事(漢聲, 2010)	朱先生跟兒子們非常依賴朱太太, 只見朱太太每天忙得精疲力竭, 其他人都不能幫忙。有一天, 朱太太留下字條後離家出走了.....	老師與學生討論在生活中參與家務的方式與優點, 並思考若家人沒有負起責任時, 家庭會遇到的狀況。	國小低年級
	影片	長不大的弟弟(全國電視, 2017)	姊姊因爸媽工作忙碌, 常替代父母照顧弟弟, 一路包容著任性的弟弟, 但姊弟倆好像沒有因此更親近, 直到姊姊因外派須離開臺灣.....	老師帶領學生討論合宜的手足互動倫理與實踐家庭責任的方式。	
家庭中的多元角色	影片	未來的未來(傳影互動, 2018)	02:27 ~ 08:27(6分0秒) 外婆在女兒生產期間幫忙照顧外孫小訓, 等女兒回到家後, 因為還要照顧自己的母親, 就先回家了。	觀看影片。 老師引導學生討論外婆的多元角色與職責, 小訓新增的角色與職責。	國小低年級
			08:44 ~ 11:22(2分38秒) 小訓媽媽需提早回到工作崗位, 小訓爸爸因為轉職可以在家工作, 因此她希望先生可以早些適應家務工作, 好讓她安心復職。	觀看影片。 老師引導學生列舉小訓爸爸必須學會的家務工作與可能產生的壓力。	國小中年級
家庭中角色互動的變遷	繪本	老媽, 你好嗎?(三之三文化, 2007)	母親節前夕, 老師讓小男孩寫信給媽媽, 他覺得有點難為情, 但還是決定寫出想跟媽媽說的真心話。	老師引領學生討論小男孩與媽媽對彼此角色互動倫理的期望。	國小中年級



PART 3



PART 3

家庭壓力與韌性

- 家庭衝突、暴力與因應
- 家庭壓力與危機
- 家庭韌性



除遺囑狀、暴力與因應—家庭的
辦理的

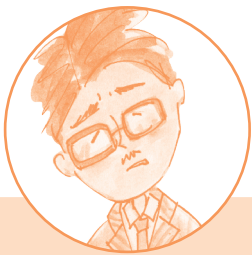


家庭韌性—家園的



故事內容

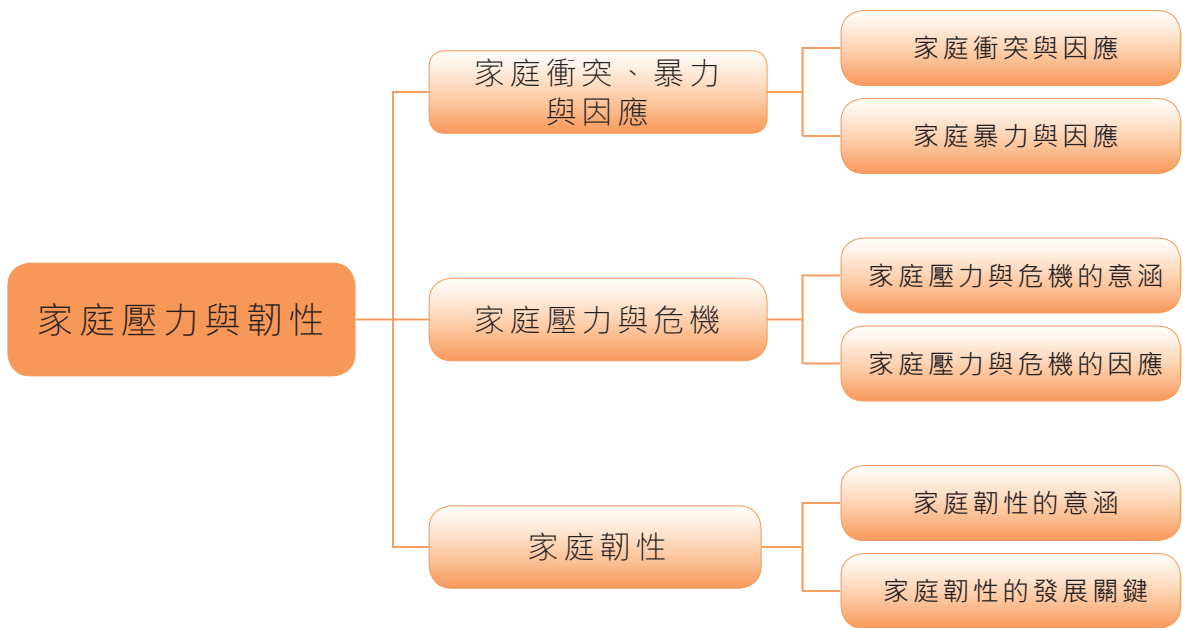
朱媽和孩子們正在開心地吃晚餐，
喬治話說一半突然停下來，臉一沉：「爸爸回來了。」
他們收起歡樂氣氛，迅速轉換成安靜乖巧的模樣。
親友們都說朱媽好福氣，嫁到這樣的男人，
外人不知道的是，他們常因教養孩子起爭執。
喬治上次段考數學又不及格，當天父子爆發衝突，
朱媽聽到聲音衝進房間，
在唇槍舌戰中她大吼：「你這是家暴！」
朱爸憤恨中拳頭高舉，朱媽護著喬治，對峙幾秒後，
朱爸撂下一句「看看你的好兒子！」，摔門離去。



主題摘要



有句臺灣諺語「啄佞舌也會相礙」
意指牙齒有時也會咬到朝夕相處的舌頭了，
更何況是關係密切的家人。
換個角度，健康的看待壓力，我們會發現
學習處理衝突，和愛人的能力一樣重要。
韌性將帶領家庭在狂風暴雨中，找到生機。



壹、家庭衝突、暴力與因應—家的風暴

所謂「家和萬事興」意謂著衝突似乎會破壞家庭的發展，但衝突就一定不好嗎？如果害怕衝突，一味迴避任何可能引發衝突的事情，這樣的家庭和樂能持續多久？我們必須接受，衝突既是人際間不可避免的議題，那麼在親密的家人間，更是逃避不了的功課。反觀家庭暴力，受到傷害的不只是受暴者，因此不能僅視為家庭問題，必須連同警政、社福、教育等單位齊心協力，共同守護家園的安全。

一、家庭衝突與因應

(一) 家庭衝突的意義

衝突指同時出現兩個或數個彼此對立或不相容的衝動、動機、慾望或目標時，個體均無法獲得滿足又不願部分放棄的心理失衡現象（張春興，1996）。在不傷害人的前提下，表達需求與感受，是沒有錯的，而表達需求與感受，就是在練習拉起自己的界限。界限，幫助我們與他人拉出一條不至於會因為他人過多或過當的情緒與要求而受到影響的距離，找出我們自己不能被侵犯的範圍。

家庭界限存在於成員間與次系統間，界限可以協助家庭成員維持「個人獨立程度」和「親密程度」間的平衡。伴侶「親密程度」水準愈高，理性與情緒系統愈易混淆，家庭焦慮與不穩定狀態也愈高，並傾向以鬥爭、保持距離、某成員成為犧牲品（出現問題行為或結盟）或藉著過度關心子女來轉移家庭問題焦點（翁樹澍、王大維譯，1999）。



界限模糊的家庭看似親密，卻可能產生衝突。衝突有結果與歷程兩種形式，任何造成阻隔、不一致、緊張、防衛性溝通、焦慮、情緒不滿、對立、負面的人際情感、口語與非口語訊息矛盾的結果，都可以視為衝突的要素，但這結果也是一個歷程（葉光輝，2017）。

（二）家庭衝突的因應

1. 因應衝突的策略

每次的家庭衝突若能正視它，接受它，處理它，家人們可望讓彼此有機會澄清自己。Lazarus 與 Folkman (1984) 認為因應是指人透過不斷地改變認知和行為的努力，以處理有負擔或超過個體資源的特定外在、內在要求。

處理衝突如同人際關係，快就是慢，慢就是快，美滿的婚姻並非指沒有衝突或問題的婚姻，而是指那些能以理性來適應衝突的婚姻，讓孩子莫因經歷父母衝突失去情緒安全，而造成情緒、行為的問題（林惠雅，2011）。葉光輝（2017）提出在人際衝突中我們可能會採用的處理方式，包含了兼容並蓄、折衷妥協、功利主義、自我犧牲與規避逃離（如表 3-1）。採用較為雙贏的兼容並蓄、折衷妥協之因應策略的人，比起採取功利主義、自我犧牲或規避逃離的人，對於關係抱持較為滿意的態度。

表 3-1 人際衝突因應策略

	對自己的作為	對他人的作為
兼容並蓄	達到個人目標	滿足對方期待
折衷妥協	退讓一步	退讓一步
功利主義	只在乎自己的想法	不顧及旁人的想法
自我犧牲	放棄自己的想法	以對方想法為優先
規避逃離	被動消極	不面對

資料來源：葉光輝（2017）。從親子互動脈絡看華人性格的養成（127-170 頁）。臺北市：五南。

2. 青少年與父母的衝突與因應方式

（1）青少年與父母衝突的成因

青少年正處於 Erikson「自我認同 VS. 角色混淆」（詳見主題軸一）發展任務階段，可能因社交生活、學校生活、生活習慣、家庭關係、資源分配、價值觀念等議題與家人產生歧異，親子間對哪方具有正當的管轄權相互質疑。孩子在人生第二個追求自主的階段，會開始在功能、態度、情緒及衝突等面向要求獨立，這個歷程可以幫助青少年完成自我認同的任務。

包括了在心理上脫離對父母的依賴、擺脫從父母身上內化而不適合自我的特質、讓各部分的自我充分發展與和諧運作（陳金定，2007）。

周慕姿（2017）提到當父母難以忍受面對孩子心情不好的內心焦慮時，父母會習慣說服孩子接受他們的價值觀，並放棄自己此刻的感受，他們認為這麼做孩子的情緒就會好起來。但當父母發現說服沒用，就會沮喪挫折，覺得沒有成功讓對方情緒變好，因而感受到自己的無能為力。為了不讓自己感覺那麼糟，父母變成對孩子生氣。生氣是代表讓父母有這種挫折感的孩子不好，而不是父母不好。當我們與親密他人情緒界限模糊時，憤怒是很常被使用的因應策略之一。被負面情緒影響的雙方此時便沒有餘力去思考在問題觀點上的差異或矛盾，導致核心問題無法解決。



（2）青少年在親子衝突中的負面情緒與影響

如果衝突成了非敵即友的戰場，無論是婚姻或是親子衝突，對於青少年的憂鬱情緒皆有顯著的影響，且親子衝突的影響比雙親衝突來得大（王齡竟、陳毓文，2010）。親子衝突惡化的最主要原因是親子雙方的負面情緒，葉光輝（2017）針對臺灣國中生進行的實徵研究就發現，青少年子女在親子衝突中可能衍生四類不同的負面情緒：威脅感、自責感、暴怒感、怨恨感。威脅感來自於父母可能在親子衝突之後剝奪子女某些資源或權利作為懲罰手段，這種威脅感容易導致青少年出現身心症狀問題。自責感容易導致青少年出現社會退縮行為，常從人群互動中自我孤立。青少年情緒調節能力尚未成熟，在面對親子衝突情境時，容易在言語與肢體上有暴怒的反應。當青少年子女因為不敢挑戰父母權威，改以抱怨或諷刺方式發洩自己的不甘心，這種怨恨感導致的後果最為嚴重，容易產生偏差行為（例如抽菸、翹課等）、社會退縮、身心症及暴力攻擊等多層面身心適應問題。比較棘手的是這些由親子衝突衍生的問題行為，都會回過頭去削弱親子關係，並加劇親子衝突的嚴重程度，陷入惡性循環。



（3）青少年與父母衝突的因應方式

Bowen 家庭系統理論認為因應衝突可以從「家庭情緒系統」著手，界定並澄清彼此的情緒責任，正向管理自己的情緒，問題才有機會解決。由於青少年和成人使用不同的大腦部位解讀情緒，成人仰賴腦前額葉理性思考，而青少年則運用杏仁核直覺解讀他人情緒，因此青少年常誤解情緒訊號，例如把恐懼或驚訝誤解為憤怒（李淑珺譯，2005）。於是，因應衝突的第一步，必須要學習控制自己的情緒，可以藉由暫停衝突並練習呼吸，直到恢復平靜。

一旦能開始控制自己的怒氣，親子雙方就能清楚解釋，說出他們的感覺、原因與期望，幫助彼此正確解讀。然而，更重要的關鍵是提高家庭成

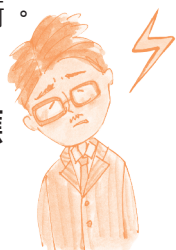


員的「自我分化程度」，「自我分化」反應了一個人能否分化感情與思維，亦即在家庭中能維持自我獨立，又能與他人維持情感連結的平衡狀態（翁樹澍、王大維譯，1999）。對青少年而言，當父母未能適時調整適當的親子界限與分化程度，就可能抑制子女的自主性發展。



青少年期是親子關係重新調整的歷程，可以運用雙贏的態度，協商創造出雙方都被關懷的方法。因此學習正向溝通、聽與說的技巧，例如「我訊息」、積極傾聽、正向回饋、同理心等，能讓互動模式從父母主控逐漸轉變為會談協商、共同決定，親子間權力便漸趨平衡互惠。這樣支持性的關係，能緩和親子衝突，提高青少年溝通之意願（陳金定，2007）。

為了支持孩子將來能成為一個在真實世界擁有自己翅膀的成年人，父母應開始學習在「協助子女做出最佳決定」與「容許子女學習為自己的選擇負責」間做出適當取捨、保持平衡。



二、家庭暴力與因應

（一）家庭暴力的意義

家庭暴力是「家庭成員間實施身體、精神或經濟上之騷擾、控制、脅迫或其他不法侵害之行為」（家庭暴力防治法，2015）。這些施虐情形出現在配偶或前配偶、現有或曾有同居關係、家長家屬或家屬間關係者、現為或曾為直系血親或直系姻親、現為或曾為四等親之內的旁系血親或旁系姻親等對象及其未成年子女。

（二）家庭暴力的形式

管教與家暴的不同在於前者是配合孩子的認知生理發展階段，施以適性教育，以有利於他們適應未來社會與身心利益為最大考量；而出於父母自己的情緒需要，以不當的方式恐嚇威脅、缺乏一致合理的管教原則，而造成孩子的身心傷害或是長期目睹父母相互辱罵，可視為疑似家暴。

家庭暴力有身體暴力、精神暴力、經濟暴力與性暴力等四種形式。身體暴力包括肢體傷害、限制行動。精神暴力包括警告、嘲弄、辱罵他人之言語及動作、跟蹤、目睹家暴、惡意冷漠或製造使人心生畏怖情境之行為等。經濟暴力包括過度控制家庭財務、拒絕或阻礙工作、強迫借貸、強迫擔任保證人、就各類財產設定負擔或限制使用收益。性暴力包括強暴、亂倫、不當性對待等。在兒童虐待的形式裡還包括了疏忽，指兒童照顧者因無知、無意或有意對兒童的基本需求不加注意，以致於因照顧不當，使兒童身心受到傷害或有受到傷害的可能。

(三) 家庭暴力的影響

家庭暴力對個人可能產生威脅感、自責感、暴怒感、怨恨感等，讓人開始相信「我不值得被愛」、「都是我的錯」，進而可能造成身心症狀、退縮行為、暴力攻擊或其他偏差行為，繼續用這些負面核心信念解讀事情，影響其親密關係與工作；而對家庭可能產生家人關係的疏離、家庭功能無法發揮，而造成家庭壓力或危機。

目睹家暴的孩子，他們在以害怕為基礎的互動關係中，越來越感覺不到愛與愉悅，得隨時注意對方的表情、話語、行為，想從中看到對方的情緒狀態再決定自己該如何因應。就算他們不是直接的受害者，其生理發展、情緒行為等也會受到不良影響，且持續至成年期（財團法人中華民國兒童福利聯盟文教基金會、財團法人臺灣兒童暨家庭扶助基金會，2018）。

(四) 家庭暴力的預防與因應

1. 家庭暴力的預防



有暴力傾向的加害人一旦情緒無法控制，所有家庭成員都可能成為受害者。預防勝於治療，所謂的預防，不僅只要預防家庭暴力發生，還要預防暴力反覆地在家庭內上演，如同 Browne 與 Herbert 所建議的預防方式（引自楊康臨，2010a）：

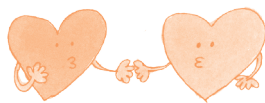
(1) 初級預防

經營良好的家人關係是最根本的預防之道，再搭配相關家庭暴力、約會暴力等議題的宣導來呼籲大眾重視家庭暴力議題。

(2) 二級預防

家人發生衝突時，警覺導致暴力行為的訊號，採取行動保護自己的安全，例如停止爭吵並離開現場、不翻舊帳、不攻擊對方弱點、不使用暴力、避免使用刺激性言語。

2. 家庭暴力的因應



(1) 尋求協助

當家庭暴力的情況發生，首先要保護自己的安全，帶著重要證件與金錢離開現場，並且避免激怒施暴者，然後立刻求助。儘快撥打 110 報警，由警察介入制止暴力，蒐集犯罪證據並作筆錄，並協助護送被害人就醫驗傷。若家庭暴力已持續一段時間，可以隨時撥打 24 小時保護專線「113」進行諮詢與通報，或者到各地方政府家庭暴力及性侵害防治中心尋求協助，防治中心皆配置社工人員陪同被害人偵訊出庭，並提供協助聲請保護令、庇護安置、就學服務、就業輔導、法律協助、醫療服務、經濟扶助、住宅輔導、心理諮商輔導或家庭服務方案等服務（如圖 3-1）。





圖 3-1 家庭暴力因應流程

資料來源：1. 衛生福利部 (2020 年 4 月 6 日)。家暴防治。取自 <https://www.mohw.gov.tw/cp-190-231-1.html>
 2. 高雄市政府社會局家庭暴力及性侵害防治中心 (2020 年 3 月 25 日)。家暴服務流程圖。取自 <https://orgws.kcg.gov.tw/001/KcgOrgUploadFiles/352/refile/70797/58398/fb2c3409-3a39-491d-a7e1-044399e0ec2a.pdf>

(2) 保護令申請

當事人可提出聲請的保護令有暫時保護令和通常保護令，差別在司法審理的時間以及保護令的時效。如果遇到緊急狀況，有具體受暴事實時，主管機關或警察、檢察官可提出緊急保護令聲請，讓被害人獲得即時的保護。而保護令的聲請款項，包括禁止施暴、禁止接觸、遷出令、遠離令等，有效期間通常為兩年以下，可聲請撤銷變更或延長，一旦保護令核發，若相對人違反保護令，則會面臨刑期、拘役或罰款等刑罰。

(3) 通報責任

學校師長是兒少在主要照顧者之外關係最密切的重要他人，若知悉有可疑家暴個案，具有責任通報義務，若無正當理由未在 24 小時內通報者，處新臺幣 6000 元以上 3 萬元以下罰鍰。因此教師須具備辨識兒少身體上的傷害、學生行為指標及家庭環境的能力，以維護學生的人身安全。

當我們總是身處在害怕的情緒裡，便很難在關係中感受到真正的愛與在乎，這樣的關係就會成為沒有愛的壓迫關係，讓我們失去自我，自我消失後我們當然也沒有辦法去愛。而愛很多時候，也是施暴者恐懼的來源，害怕不被愛、失去愛，所以強力索取、控制、要求、苦苦相逼 (周慕姿，2017)。施暴者、受暴者、目睹者，每一個家暴家庭的成員都需要專業的協助，例如個別諮商、

親子會談、婚姻諮商等，幫助孩子走過童年的創傷，讓這些「曾」因家庭暴力受苦者可以不要那麼「心苦」的生活著。



貳、家庭壓力與危機—家護病房

家庭壓力不僅影響家庭功能的運作，也會影響家庭成員的健康。當家庭面臨壓力情境，父母面對壓力的態度與處理策略，正是子女模仿與學習的對象，若能使家庭壓力事件轉換成改善家庭功能的力量，可能的危機也就成為轉機。

一、家庭壓力與危機的意涵

家庭發展的不同階段，會出現不同的發展任務，這些發展任務若無法順利完成，家庭及家庭成員將面臨壓力；若壓力無法解決，壓力的累積就可能形成危機。Olson 與 DeFrain 將家庭在兒童養育階段可能面臨的主要壓力與危機分為經濟壓力、親職壓力、夫妻關係及工作與家庭衝突；而子女在青少年期的壓力與危機有經濟壓力、親職壓力、夫妻關係等（引自黃郁婷，2010）。家庭中的非預期危機包含了婚姻解組、家庭暴力、經濟危機、身心健康議題與面對死亡等（楊康臨，2010a，2010b）。



（一）家庭壓力的意涵

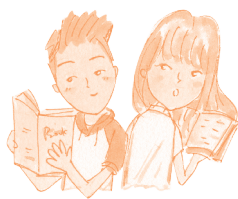
Boss (1988) 將壓力定義為改變。壓力是主觀的，本質上，壓力沒有好壞的問題，因為每個人對相同事件的壓力感受不同，而其感受取決於自我的能力、資源與需求配合的程度。穩定的家庭生活發生改變亦即家庭系統承受壓迫或緊張時就會帶來壓力。家庭系統的改變，有些是可預期的或被期待的，例如家庭成員結婚、新生命的誕生、家庭成員退休等；但有些是非預期或不被期待的，例如家庭成員突然失業、意外事件等。儘管非預期事件可能帶來沉重的壓力，但慢性壓力長期下來對身體造成的傷害也不容忽視，即便這個慢性壓力在個人看來是好的壓力也是如此。

（二）家庭危機的意涵

若壓力無法解決，壓力的累積就可能形成危機，而危機常伴隨龐大的壓力。Boss (1988) 將家庭危機定義為：家庭平衡狀態嚴重被干擾、情況緊急且嚴重、非常劇烈的改變，以致家庭系統面臨障礙、喪失機動性、且失去能力。當家庭處於危機中，會使得家庭界域無法維持、家庭角色和任務無法完成，以及家庭成員無法處於最佳的身心狀態。因此，家庭危機不是程度之分，而是有無之分。



然而，家庭危機不全然會永久摧毀家庭，有些家庭會因此成長出其他功能，但也有的家庭因而留下嚴重的創傷。



二、家庭壓力與危機的因應

1930 ~ 1940 年代在歷史上是經濟大蕭條的年代，又被稱為 Dust Bowl Years 或稱 Dirty Thirties Years，會有這樣的名稱是因為乾旱造成塵暴 (dust storms)，加上戰爭，導致社會進入沮喪、戰爭與復原的年代。當時，很多家庭失業致使收入減少，人們的生活很困苦。然而在這困苦的年代，還是有些家庭較能克服，而另有些家庭則不是，為什麼？因為當家庭能嗅到危機發生，並進一步避免危機擴大，其次迅速解決危機，最後就能化危機為轉機。

(一) 從個人的觀點看家庭壓力與危機的因應

Tobin、Holroyd、Reynolds 與 Wigal (1989) 將個人面對壓力的因應分為投入問題、投入情緒、逃離問題與逃離情緒四種模式。當我們評估情境是可改變時，通常會採用投入問題模式，而投入情緒的因應模式則多出現在不可控制的或不得不面對的負向壓力情況下，可以增加對負向事件的適應。曾有部日劇《逃避雖然可恥但有用》(逃げるは恥だが役に立つ) 引起廣大回響，可是 Tobin 等人 (1989) 指出不論是逃避情緒或逃避問題，都會對身心健康產生負向影響。

無論生命走到哪一個階段，面對了哪些難題，我們要記得所有的角色背後，都有一個真實的人需要優先照顧——就是我們自己。如果我們長期壓抑內心深處的需求，將情緒從意識打入潛意識，反而會擾亂了生理防禦功能 (李佳緣、林怡婷譯，2019)，進而可能讓自己成為家庭的壓力源。我們是身體的主人，必須留意它發出的警訊。Orlandic 與 Prue 在 1988 年指出壓力訊號可分成身體訊號、心理訊號與行為訊號 (引自周文欽，2006)，可用來幫助我們覺察壓力，適時照顧自己，如表 3-2 所示。

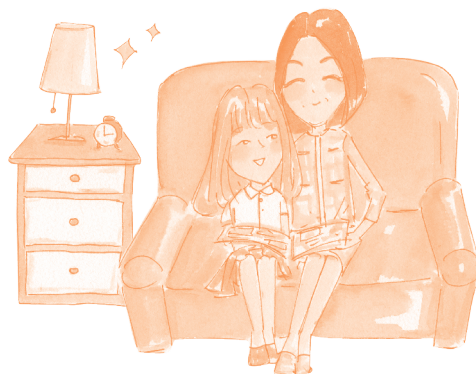


表 3-2 壓力的訊號

壓力的身體訊號		壓力的心理訊號		壓力的行為訊號	
<ul style="list-style-type: none"> ◎背痛 ◎便秘 ◎拉肚子 ◎口乾 ◎暈眩 ◎過度呼吸 ◎過度飢餓 ◎疲倦 ◎暈倒 ◎頭痛 	<ul style="list-style-type: none"> ◎心口灼熱 ◎失眠 ◎肌肉痙攣 ◎噁心 ◎沒胃口 ◎心怦怦跳 ◎呼吸短促 ◎皮膚疹 ◎手顫抖 ◎反胃 	<ul style="list-style-type: none"> ◎憤怒 ◎焦慮 ◎冷漠 ◎無聊 ◎憂鬱 ◎疲勞 ◎懼死 ◎挫折 ◎罪惡 	<ul style="list-style-type: none"> ◎無助 ◎敵意 ◎沒耐心 ◎無法集中心力 ◎易怒 ◎拒絕 ◎慌張 	<ul style="list-style-type: none"> ◎咬唇 ◎晃腳 ◎磨牙 ◎強迫性動作 ◎緊張抽搐的動作 ◎神經抽搐 	<ul style="list-style-type: none"> ◎過度反應 ◎口吃 ◎咒罵 ◎摸髮、耳或鼻 

資料來源：周文欽（2006）。壓力的測量。空大學訊，370，62-67。取自 [http://enews.open2u.com.tw/~noupd/book_up/4132/\(370\)062-067.pdf](http://enews.open2u.com.tw/~noupd/book_up/4132/(370)062-067.pdf)

（二）從家庭的觀點看家庭壓力與危機的因應

1.ABC-X 模型

Hill 在 1958 年提出之「ABC-X 模型」（如圖 3-2）解釋家庭因應壓力的歷程。A 指的是造成壓力的事件，B 為家庭所擁有的資源，C 則是家庭對壓力事件的認定，亦即認知，X 指壓力的程度或危機。ABC-X 模型認為，壓力事件本身是客觀的，是因為家庭擁有的資源與對壓力事件的認知決定了家庭對壓力事件的感受，進而影響最終的適應或危機的產生（引自周麗端，2010）。

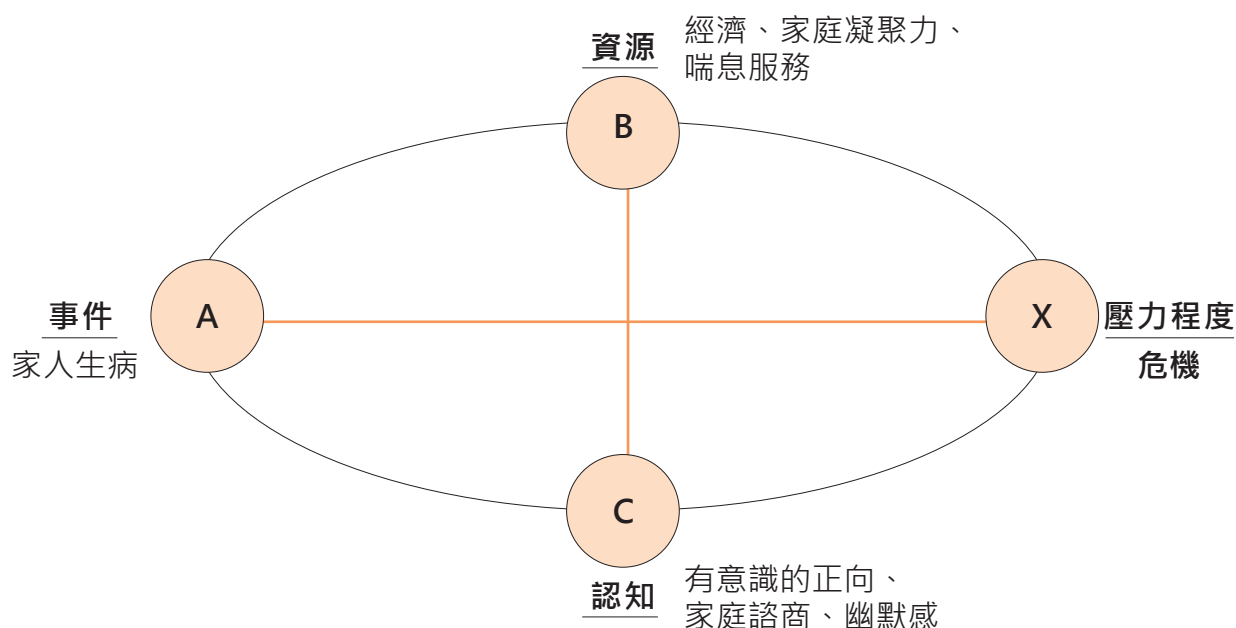


圖 3-2 家庭壓力的 ABC-X 模型

資料來源：周麗端（2010）。家庭危機與管理（46 頁）。臺北縣：空大。



不論壓力事件是屬於預期或是非預期的，在事件可能啟動我們「戰、逃、凍結、崩潰」模式時，理性上我們雖然知道冷靜評估壓力情境的威脅與思考處理次序才有助於解決問題，但如果不先運用資源安頓好混亂的情緒，大腦是不容易工作的。

人們可以透過訂定計畫、調整認知、收集資訊與採取問題解決行動減低壓力情境帶來的要求，或是透過對壓力重新正向解釋、接受壓力與之共存、尋求他人及宗教力量支持與表達情緒等方式調節壓力情境帶來的情緒影響。例如當家人生病時，我們可以蒐集相關病症資訊，並尋求病友組織的支持，正視壓力事件下反應的需求，Walsh 認為當家庭在困境中取得掌握權力的途徑時，他們就被增權賦能，事情才有可能往好的方向改變（江麗美、李淑琚、陳厚愷譯，2008）。



2. 雙重 ABC-X 模型

當第一個子女出生，家庭便進入失衡和再重組的時期，夫妻雙方可能因經濟壓力增大、作息更改、相處時間減少等，致使婚姻可能陷入危機（林如萍，2001b）。為呈現家庭在危機發生後的調適樣貌，McCubbin 與 Patterson 在 Hill 的 ABC-X 模型中增加「時間序列」，使之成為雙重 ABC-X 模型（double ABC-X model）（如圖 3-3），aA 因素代表累積性壓力源事件或危機，bB 因素則是現存及新開發的資源，cC 因素指在危機發生後，對 X、aA、bB（即 $X+aA+bB$ ）的界定，而 xX 因素則為調適（引自周麗端，2010）。

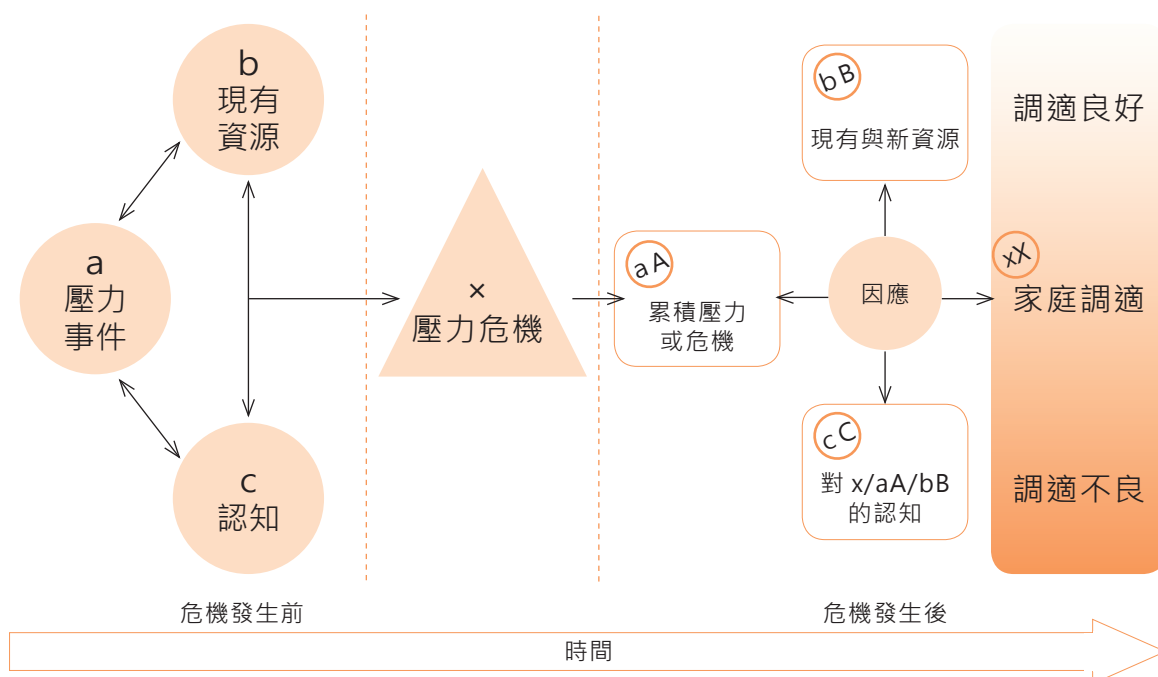


圖 3-3 雙重 ABC-X 模型

資料來源：周麗端（2010）。家庭危機與管理（53 頁）。臺北縣：空大。



電影《82年生的金智英》中的夫妻因長輩期許而成為父母，妻子智英因照顧孩子而辭去工作，親職角色的辛勞與工作角色的失落，已讓她身心俱疲，過年過節時媳婦角色的委屈與社會歧視全職媽媽為「媽蟲」的氛圍更使她精神崩潰，此為 aA。當丈夫覺察到妻子的不對勁，開始在網路上搜尋資料、諮詢精神科醫師、提議去旅行、讓家人體恤關懷妻子的病情，都是屬於 bB，特別的是，當丈夫考慮請育嬰假好讓妻子可以去工作（可視為 bB）時，卻引發婆婆對媳婦的不諒解（可視為 aA），造成妻子更大的壓力。智英媽媽因女兒生病而驚覺家庭裡重男輕女的價值觀可能才是傷害的源頭，進而讓家人凝聚起來幫助智英；從小自我要求高的智英對離開職場一直感到遺憾無奈，但在和一群媽媽們喝茶的聚會裡，看到有位媽媽自嘲大學念戲劇系就是為了給自己的孩子生動地說故事，惹得大家哄堂大笑，或許這是個她可以嘗試的觀點，心裡也會好受一些，此皆 cC。雖然第一次去精神科時，因為檢查費用太貴而放棄，但智英得知自己病情的嚴重性、看到先生因擔心而自責落淚之後，願意接受精神科的診治，當醫師問她生氣或鬱悶時會怎麼做，開啟了她與自己對話的旅程，也讓她自己和她的家庭往良好的調適（xX）邁進。



參、家庭韌性—家園蛋白

每個家庭都需要擁有「克服目前尚未存在、未來可能發生挑戰」的能力。如果我們想在忙碌一天之後，有個安全的後臺可以喘息，那麼當壓力與危機發生時，為了保護家庭免於崩解而使出渾身解數度過難關的決心，會帶領家庭不斷努力變得更好。這個歷程印證了德國哲學家尼采的名言「但凡殺不死我的，都使我更強大」，也是家庭韌性的展現。



一、家庭韌性的意涵

什麼是「韌性」（resilience）？它能夠讓人在面對困境時，採取健康正向的內在特質與因應行為以積極調適的過程。韌性來自於大腦前額葉皮質功能成熟，前額葉皮質幫助我們管理情緒與平息杏仁核的恐懼反應，改變觀點、態度和行為。韌性是建構在真正的吃苦耐勞上，無法購買或製造（游淑峰譯，2017）。

家庭韌性（family resilience）是以家庭為單位，指家庭面對挑戰與危機時，忍耐、自我修正與成長，發揮因應與適應功能的積極過程。「家庭韌性」的產生是由數個因素交互影響，包括家庭型態、家庭資源、家庭對壓力源的評



價、家庭對壓力的承受力以及家庭問題解決與因應能力（翁儷綺，2008）。不同的家庭會因為上述種種因素，在處理壓力與危機的過程中，展現不同的家庭韌性。

舉例來說，當家庭面臨父母需到外地工作時，有的家庭會憂心忡忡，擔心因此影響親子互動導致關係疏離；但也有家庭因此而培養新的溝通方式「視訊」，孩子開始學習獨立，家人凝聚力與情感支持反而因這個轉變更加提升，很明顯的，後者因此鍛鍊出家庭的韌性。

人們嚮往健康家庭，然而健康並非從沒生過病，而是對環境有抵抗力，即便被感染了也能復原。因此家庭樣貌和外在幸福形象皆不適合用來當作家庭幸福美滿的指標，家庭韌性才是家庭邁向健康的關鍵。

二、家庭韌性的發展關鍵



由一個人的關係情境或生活掙扎來檢視問題，能幫助我們同理過去對家庭的現在和未來的影響，但更重要的，是自過去經驗習得教訓，抓住現在的機會發展出不同的作為，開啟改變的可能性。面對新的轉變，有些新的資源因應而生，這個新資源也可能成為未來絕處逢生的重要契機。Walsh 將家庭韌性發展過程彙整為三種關鍵歷程型態：家庭信念系統、家庭組織模式、家庭溝通與問題解決歷程，可視為家庭在逆境中的韌性結構（江麗美等人譯，2008）。以下就其內容分述之。

（一）家庭信念系統

Graham 在著作《心理韌性》中引用美國詩人 James Russell Lowell 的詩，將災難比喻為一把刀，握住刀柄可以為你所用，抓住刀刃便會割破手（賴孟怡譯，2019）。家庭信念的建立與轉變包含三部分：對逆境意義的詮釋、克服逆境的正向前瞻、超越性與精神性。家庭成員對彼此的信念產生影響，並共同形塑家庭規範、管理家庭生活，形成既定的模式與可預測的規則。

例如面對失業的家庭成員，若能同理他們要應付重新受訓、找工作與克服新工作的過渡階段壓力，會比較容易體諒因焦慮憂鬱而來的緊張關係，進而幫忙找出束縛人的信念「再也沒有人要僱用我了」，鼓勵找出長處「可信賴」取代缺陷「學歷不高」，讓「一定辦得到」的精神把失望的惡性循環轉變成滿懷希望的正向循環。

江依恬（2009）以 Walsh 的家庭韌性關鍵歷程的架構，整理相關的身心障礙兒家庭研究時，歸納了家庭成員「賦予事件正向意義」、「對自我能力提升的感受」與「對未來抱持的態度」恰好呼應了家庭信念系統的內涵範疇。健康家庭相信危機是有意義的、可以解決的、能夠幫助家人改變與成長的。人們可透



過說故事來傳遞文化與家庭信念，每個家族長輩親身經歷的故事，可能幫助孩子樹立自我認同與促進心理健康（黃敦晴，2019）。



（二）家庭組織模式

家庭成員活躍地參與外在世界，以積極懷抱事物的態度與世界互動，並把各式各樣的資源與利益帶回家裡。這絕不會是因為家裡有個特別堅強、特別了不起的大人物；反而是來自關係密切的一群人，彼此分享、肯定與支持，透過共同釐清危機的起因、設想預防方法，在過程中產生超越自我的信心。

關係讓人強韌，而強韌又會幫人創造關係。心理學家 Susan Silk 發展出環形理論（ring theory），無論你在哪一層圓圈中，你都向內圈提供安慰，但向外圈尋求安慰（齊若蘭譯，2017）。例如家中有人緊急住院時，其他成員能重新檢視作息輪班照顧，暫時調整家務分工與標準，積極尋找保險給付，聯絡有相關經驗的病友等，整合現有資源彈性調派，透過全面性的動員，為生病的家人做好長期抗戰的準備。

具備彈性、凝聚力以及社會經濟資源的家庭，會針對當下處境立即修正，並發揮隱藏的家族資源網絡與支持力，懂得善用社區等外部支持體系，讓家中經濟與負擔保持在能夠接受的範圍，是有效處理危機，並因應長期逆境的方法。

（三）家庭溝通與問題解決歷程

清晰、坦白的情感表達、協同合作解決問題，是維持家庭韌性的重要因素。家人有事卻不能說出時，好像房間裡有一隻大象，卻不能說破，說實話對孩子來說反而能讓他們安心，尤其是在因應危機、轉變與創傷經驗時。當我們只凸顯家庭在危機中的問題面，容易低估自己創意思考的能力，忽略了每個適應不良的反應，都蘊含著為健康奮戰的種子。定義清楚、可達成的小目標，小規模、實際可行的操作步驟，是家庭在預防或解決壓力事件時，得以減輕壓力、再次振作的要訣。



Facebook 營運長 Sheryl Sandberg 在喪夫後，她的好友提醒，當孩子的世界天翻地覆時，重要的是給他們穩定感（齊若蘭譯，2017）。她和孩子們設定了一些家規貼在牆上（如表 3-3），提醒自己如何面對，也讓孩子們感受有人會關心陪伴。她知道剝奪孩子奮戰掙扎、學習堅毅的機會，最終可能會傷害他們，所以她選擇陪著和孩子一起面對恐懼，感受悲傷。她面對家庭巨變展現的力量，正呼應了 Lythcott-Haims 在書中為培養孩子韌性向父母提出的建議：出現在孩子的生命中，同時要退後一步，協助他們從經驗中成長來培養他們的韌性、培養他們的品格、給予明確真實的回饋、以身作則（游淑峰譯，2017）。



大腦是有可塑性的，可以藉由重複練習、改變大腦舊有的神經迴路、創造新的神經連結，改變解讀事情的眼光、處理壓力的方式。我們可以教導孩子，是因為他們的努力（能掌控的事）而非他們與生俱來的聰明才智（無法掌控的事），造就了越來越好的表現。當他們遇到下一次的挑戰時，能對自己說，我沒事，並以「繼續再試試、從努力中選擇要解決這個狀況，還是另闢蹊徑、我仍然被愛，生命還是會繼續向前」的成長心態面對，他們便擁有了學習的韌性。

韌性非天生，幫孩子提升韌性的方法，就是讓孩子有值得依靠和信賴的大人。

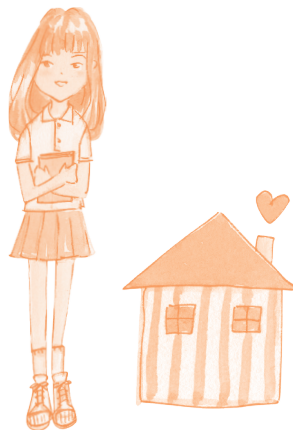
表 3-3 Sheryl Sandberg 和孩子們的家規

<p>尊重我們的感覺</p> <ul style="list-style-type: none">- 傷心的時候 / 休息一下- 忌妒別人沒關係- 生氣沒關係- 開心沒關係- 想笑就笑沒關係- 儘管向別人求助沒關係- 不要責怪自己- 我們本來就不該碰上這樣的事情- 我現在不想談這件事 	<p>睡覺</p> <ul style="list-style-type: none">- 準時上床- 在床上休息- 靜心默想- 7 點以前不能用 ipad- 睡不著的話，不要擔心- 向別人求助 
<p>寬恕</p> <ul style="list-style-type: none">- 雙重道歉- 鏡映- 原諒自己- 原諒別人- 求助 	<p>團隊合作</p> <ul style="list-style-type: none">- 團隊裡沒有「我」- 我們要一起度過難關- 求助- 甚麼都可以問- 想說甚麼就說 

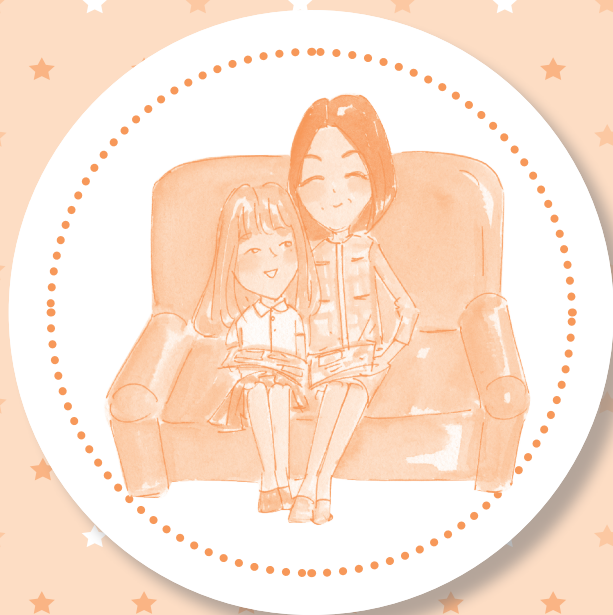
資料來源：齊若蘭譯（2017）。擁抱 B 選項（原作者：S. Sandberg & A. Grant）。臺北市：天下。

資源運用

內涵	資源類別	資源名稱	內容簡述	運用方式	適用階段
家庭衝突、暴力與因應	繪本	象爸爸著火了(勵馨社福基金會, 2007)	大象爸爸心情不好時會怒吼, 而且害象媽媽的大耳朵破皮、眼睛黑黑的。象哥哥很氣爸爸, 為了保護親愛的媽媽, 請大家一起幫他想想辦法。	老師帶領學生討論象爸爸的言行給象媽媽和孩子帶來的影響, 以及他們需要什麼樣的幫助。	國小高年級
	歌曲	手紙~拜啟給十五歲的你 (Angela Aki, 2014)	或許 15 歲的我們也曾經對大人不諒解、對愛情有憧憬、對自己很陌生, 家在那個年紀對我們的意義是甚麼呢? 藉由這首歌做為蟲洞, 讓親子重新連結。	老師引導學生完成兩封信。 一封給父母, 抒發對親子關係的期望。 一封給 10 年後的自己, 述說希望在那時可以完成的夢想。	
家庭壓力與危機	影片	大人的家庭作業 (臺灣櫻花, 2012)	孩子在房間玩著玩具槍, 卻不時注意房外父母的爭吵, 洗澡時只好把自己浸泡在浴缸裡得到暫時的平靜。孩子洗完澡後披著浴巾到客廳, 看到媽媽負氣離家	透過影片帶領學生討論父母產生衝突的可能原因, 檢視家人衝突未解的潛在壓力與危機, 思考因應的方式。	國中
家庭韌性	牌卡	Resilio (OH cards, 2015)	復原卡包含 99 張關於壓力的情境圖像卡, 以及 44 張隱喻著不同韌性的動物圖像卡, 可輔助我們發現與強化自己面對困境的內在力量。	先將情境卡分為有壓力與無壓力, 讓自己看到生命中的壓力, 再以動物的特質來聯想資源, 強化自己的信念。	高中



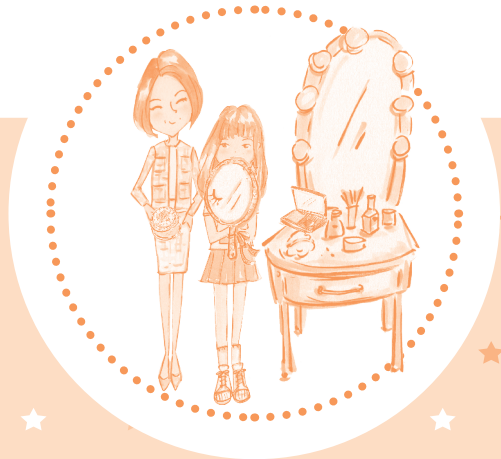
PART 4



PART 4

經營健康家庭

- 健康家庭的意涵
- 增進家人互動關係
- 參與家庭活動





故事內容

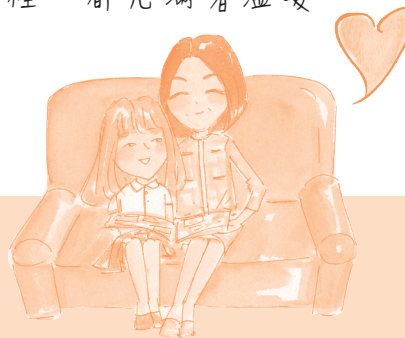
距朱爸離開也過了幾年，
前幾年的日子裡，朱家失去了朱爸，
少了一位重要的成員分擔經濟、家務工作、子女教養與
情感支持，

雖然過得辛苦，但也平靜安穩。

這些年因為朱媽、

朱家姊弟已經學會要互相支持，彼此包容，
朱家仍舊充滿著溫暖的氣氛，成為一個健康的家庭。

回想起過去這些時光，生活中小小的細節，每
一個動作裡都充滿著愛，每一個回憶裡，都充滿著溫暖。



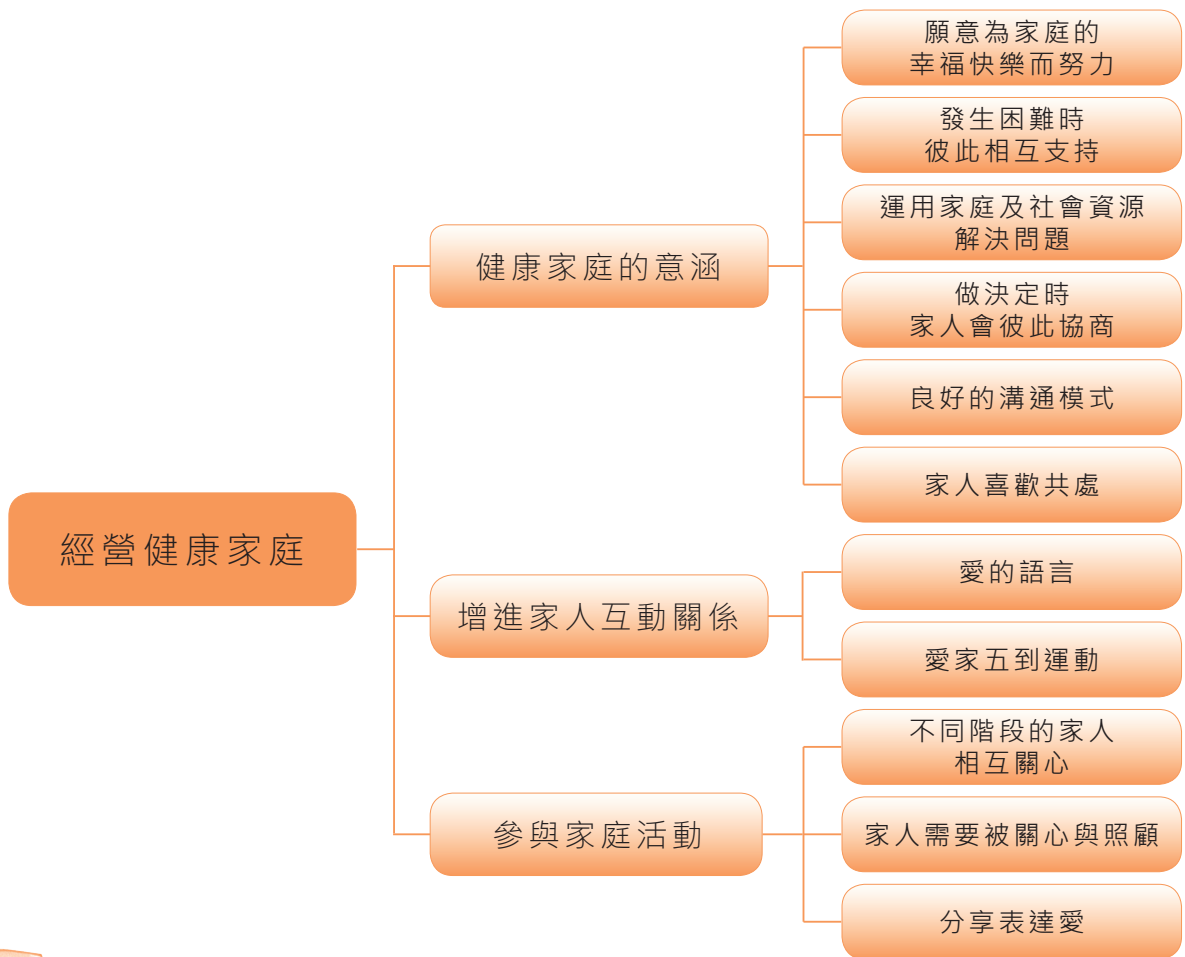
主題摘要



健康家庭不是指哪個家庭型態、
具備哪些成員。

而是家人之間能有效溝通、
有良好互動，

家庭功能能運作順利的家庭，
就可以稱之為健康家庭。



壹、健康家庭的意涵—健康我家

健康家庭是指「家庭成員之間關係和諧與功能之順利實施，以達成個人與整個家庭需要之滿足」（藍采風，1996）（如圖 4-1）。強調成員間的有效溝通、良好互動及家庭功能是否能運作，非指一個家庭必須是哪個家庭型態、具備哪些成員。



圖 4-1 健康家庭的意涵



健康家庭會擁有以下幾種特質（郭筱雯，1993）：願意為家庭的幸福快樂而努力、發生困難時彼此會相互支持、配偶之間有信任的親密關係、學會運用家庭及社會資源解決問題、做決定時我們會彼此協商、喜歡共處、我們互相了解和接納、信任與欣賞、有良好的溝通模式、有共同的儀式（或信仰）……等。在健康家庭中，很容易從相處的過程中看到這些特質，但健康家庭特質並非檢核表，不是每個指標都必須完全達到才能獲得幸福，以下列舉部分特質說明（如圖 4-2）。

健康家庭特質列舉

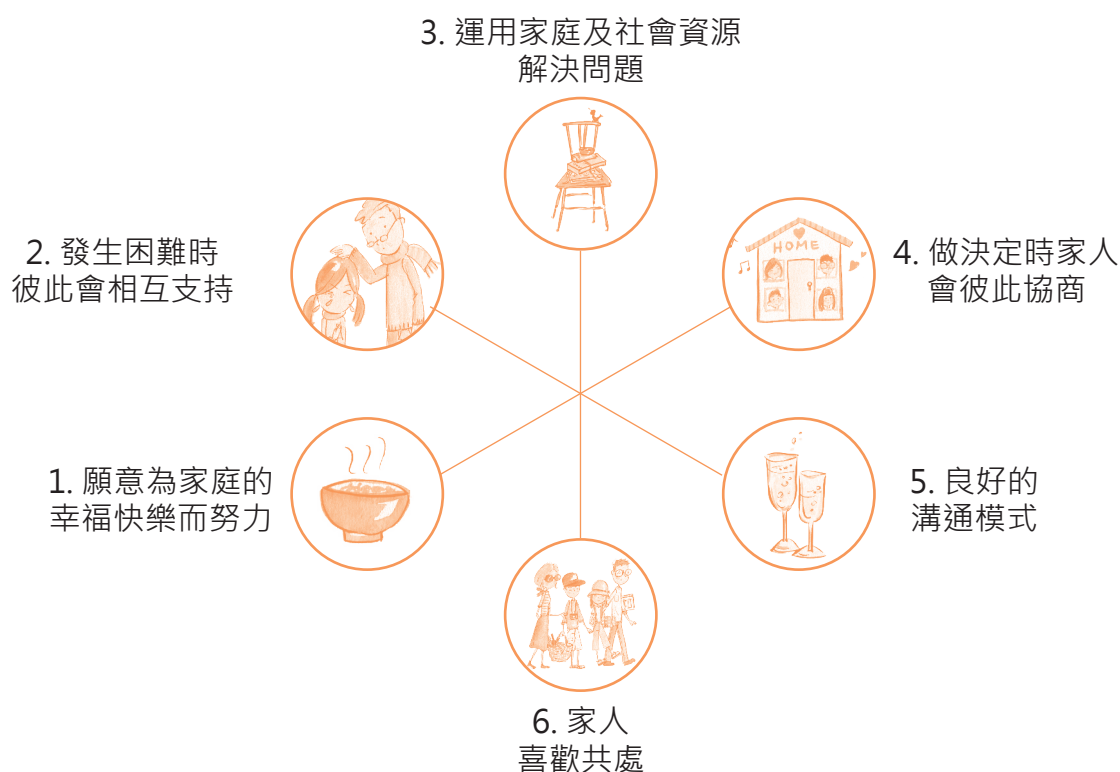


圖 4-2 健康家庭特質列舉

一、願意為家庭的幸福快樂而努力

家裡的每一個人個性都不一樣，也許一個是慢郎中一個是急驚風，但不急著改變別人，而是學習願意調整自己並體諒彼此。凡事求快的家人，可能因為習慣拖拖拉拉的家人而影響出門時間；但若藉機學會培養耐心，在等待出門的時候利用時間先背點單字；而習慣拖拉的家人則是開始將鬧鐘往前提 30 分鐘，早起盥洗完成後，儘快一同出門。

二、發生困難時彼此相互支持

家庭發生變故時，家人一起悲傷一起哭泣，卻也一起打氣；走過悲痛的日子，讓家庭成員更明白所謂家人，就是當你傷心、難過、絕望、無助、氣憤時，總會義無反顧地陪伴在左右。健康家庭中的成員，會陪伴彼此一起面對問題，不逃避也不製造更多的問題，共同尋找解決問題的方法、資源共享、提供實質幫助、分擔壓力，並給予家人走出困境的勇氣。

三、運用家庭及社會資源解決問題

家庭發生變故時，其實有很多資源可以提供幫助。以單親或清寒家庭為例，學校有各種獎學金跟打工機會可以申請；單親家庭也有相關的團體資源可以運用。積極應對的心態以及「懂得求助」是行動的關鍵，可以幫助家庭解決困難並緊緊繫住家人的感情。健康的家庭能夠提早發現問題、勇於認識困境，並尋求身邊的資源克服困境。再平凡的家庭成員，也能彼此貢獻所長，並透過尋找生活中的各種資源，共同發展出解決方法，能採取行動並克服困難。

四、做決定時家人會彼此協商

健康家庭中的成員在做決定時，不只會想到自己，同時也會將家庭成員考量進去。不論是子女升學抉擇、父母升遷影響居住地，都會透過討論再做最後決定；當假日同時有家族活動及朋友聚會時，也會盡量排出兩全其美的行程等。以購買筆記型電腦為例，除價格品牌外，協商共用電腦的規則也能使家人彼此尊重。

五、良好的溝通模式

家人間的喜怒哀樂除了經常透過聊天分享外，說不出的話語也會透過小紙條來傳遞，如此可以養成常常給彼此鼓勵跟感謝的習慣。健康家庭的成員在溝通時，能夠力求清楚且自由的表達意見，並知道即使自己的感受或想法與其他家人不同，也不會因此被譴責或是對家庭帶來威脅，更不需要委曲求全的隱忍。在溝通的過程中，家人間能站在平權的立場闡述己見，並充分享受家庭所帶來的歸屬感與信任感，讓家成為生活中最自在、最名符其實的避風港。



六、家人喜歡共處

健康家庭很喜歡一起做很多事情，特別是一起吃飯聊天，他們會努力排除萬難尋找相處的機會，並願意花時間享受專屬於家人間的精心時刻（quality time）。家人同住不代表會相處，尤其因社會變遷之故，許多不同型態的家庭甚至連同住的條件都很難達成。選擇某個時間與適當的地點，家人全心全意的傾聽、互動，以最愉快的心情度過高品質的相處時光，就能夠獲得情感的支持與安全感（林季瑤，2012）。

經營健康家庭有賴成員強化彼此的有效溝通、善用支持系統，並發揮情感支持等家庭功能，才能得到最大的成效。追求健康家庭並非要讓家庭變完美，事實上沒有所謂完美的家庭。但是透過努力經營的過程，家庭成員能從中更了解彼此、發現家庭潛力，產生家庭共識；這樣的家庭才能提供成員健康、快樂又和諧的生活，未來面對困境時，也才有足夠能量與資源做適當因應。



貳、增進家人互動關係—愈來愈愛你

愛的語言是甚麼？我們來測測看自己愛的語言吧！

愛的語言，可以透過用心觀察，發現身邊人的愛的語言，如果不知道，我們可以透過問卷（或網路測驗）得知，如表 4-1。

「愛的語言」問卷

在每一題中，請從兩個句子裡挑出比較合適的敘述，在後面格子中標註○。表 4-1 為問題以及計分分類依據，使用時可將分類欄遮住，再統計英文字總數於下。

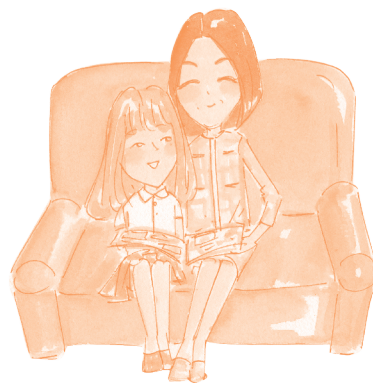


表 4-1 「愛的語言」問卷

編號	問題	答案○	分類
1	我喜歡和親近的人一起做同一件事		B
	我喜歡聽到別人對我說友善的話		A
2	有人送我生日禮物時，我會覺得被愛及受重視		C
	有人在我生日那天對我說出特別的話，我會覺得被愛		A
3	我喜歡聽到別人接納我的話		A
	如果有人幫我的忙，我會知道他是愛我的		D
4	我喜歡收到寫滿讚美與肯定的小紙條		A
	我喜歡被擁抱的感覺		E
5	我喜歡和好友及所愛的人在一起		B
	我喜歡收到朋友或所愛的人贈送的禮物		C
6	我喜歡和在我心目中佔有特殊地位的人獨處		B
	每當有人給我實際的幫助，我就會覺得他是愛我的		D
7	我喜歡和朋友或所愛的人到處走走		B
	我喜歡和在我心目中有特殊地位的人擊掌或牽手		E
8	有人送我禮物，我就知道他有想到我的需要		C
	有人幫我作家事，我會覺得被愛		D
9	我喜歡和最親近的人牽手、擁抱、親吻		E
	有人不為了特別理由而送我禮物，我會覺得很開心		C
10	別人的表現要比他的言語更能感動我		D
	被擁抱讓我覺得與對方很親近，也覺得自己很重要		E
總計：A：_____ B：_____ C：_____ D：_____ E：_____			

資料來源：ilove 戀愛時光地圖

小提醒：

每個人都會有自己喜歡和習慣表達愛的方式，也會對自己喜歡的表達方式比較有反應。因此，除了了解自己「喜歡」的愛的表達方式外，如果我們也能夠了解家人或男女朋友的類型，那麼我們就更能將『愛』傳達到對方心裏。

最後統計各項總分！你或你的家人是哪一種類型呢？

A 型人：對於肯定與正向的言詞，特別能夠感受到愛，所以若你或你的家人、男女朋友屬於這個類型，多用讚美、鼓勵、感謝和肯定的話來表達愛意，常說「我愛你」，就會最有意想不到的效果喔！

B 型人：你特別在意心靈上親密的感受。非常喜歡「倆人一起行動」和「精心安排的相處」，如果你或你的家人屬於這個類型時，多花一些心思和時間陪伴、用心聆聽彼此的心情、一起參與活動，將每個時刻化為最甜蜜的時刻。



C 型人：你喜歡收到花心思挑選的禮物，如果你或你的家人屬於這個類型時，仔細的觀察需求，挑選適合的禮物或是 DIY 一些溫馨的小東西，表達心意！

D 型人：在接受協助與幫忙時，特別能夠感受到愛，你或你的家人屬於這個類型時，可以用實際具體的行動來表達愛意，為對方服務、做事。

E 型人：透過身體的接觸可以建立親密關係和傳達愛意，如果你或你的家人屬於這個類型時，牽手、擁抱等肢體的碰觸，都能馬上打動他們的心喔。

其實，每個人對於以上五種類型的表達方式，多少都能感受到愛，只是每個人對於五種方式的比例和感受程度不同罷了。學習可以讓我們更相愛，因此，當我們很在乎對方時，我們可以透過學習，去發現彼此的「愛的語言」，並且將這幾些表達愛的方式成為一種習慣，天天力行，讓倆人的關係更親密、更美好。

怎麼樣可以增進家人互動關係，讓家人愈來愈愛彼此呢？可以從以下兩方面下手：理解並善用愛的語言以及隨時進行愛家五到運動。

一、愛的語言

家人之間有很多方式可以透過互動來增進情感，想像情感就像是一般的銀行帳戶，只是我們用愛來存款。而愛的語言每個人不一定相同，使用適切的語言，能讓對方感受到愛，愛的存款才能有效地存入戶頭中。

愛的語言是蓋瑞巧門（Gary Chapman）（王雲良譯，1998）所提出的，包含「五種愛的語言」：肯定的言詞、精心的時刻、貼心的禮物、服務的行動、身體的接觸（如圖 4-3）。

1. 肯定的言詞

用言詞的鼓勵或讚美來表達愛的方式，除了可透過口語表達，也可以運用文字書寫的方式，例如經常主動稱讚對方的表現，或將寫滿肯定話語的小卡片或小紙條送給對方，為對方加油打氣。對某些人而言，這些方式是最能讓他直接感受到愛意的。

2. 精心的時刻

是指能夠心無旁騖的關注對方，仔細傾聽對方說話，同理並給予適當回應，或彼此分享內心的感覺與想法，也可以是雙方一起做一件喜歡的事，在彼此陪伴中，感受到愛與親密。也許這段相處的時間只是短短的十幾分鐘，卻有高品質的互動關係。

3. 貼心的禮物

挑一件適合對方的禮物，將禮物送到對方心坎裡，表達對他的深深情意。送禮物雖然只是一個小小的動作，卻能傳達出一個重要訊息，亦即你不在我身邊時，依然在我心裡。

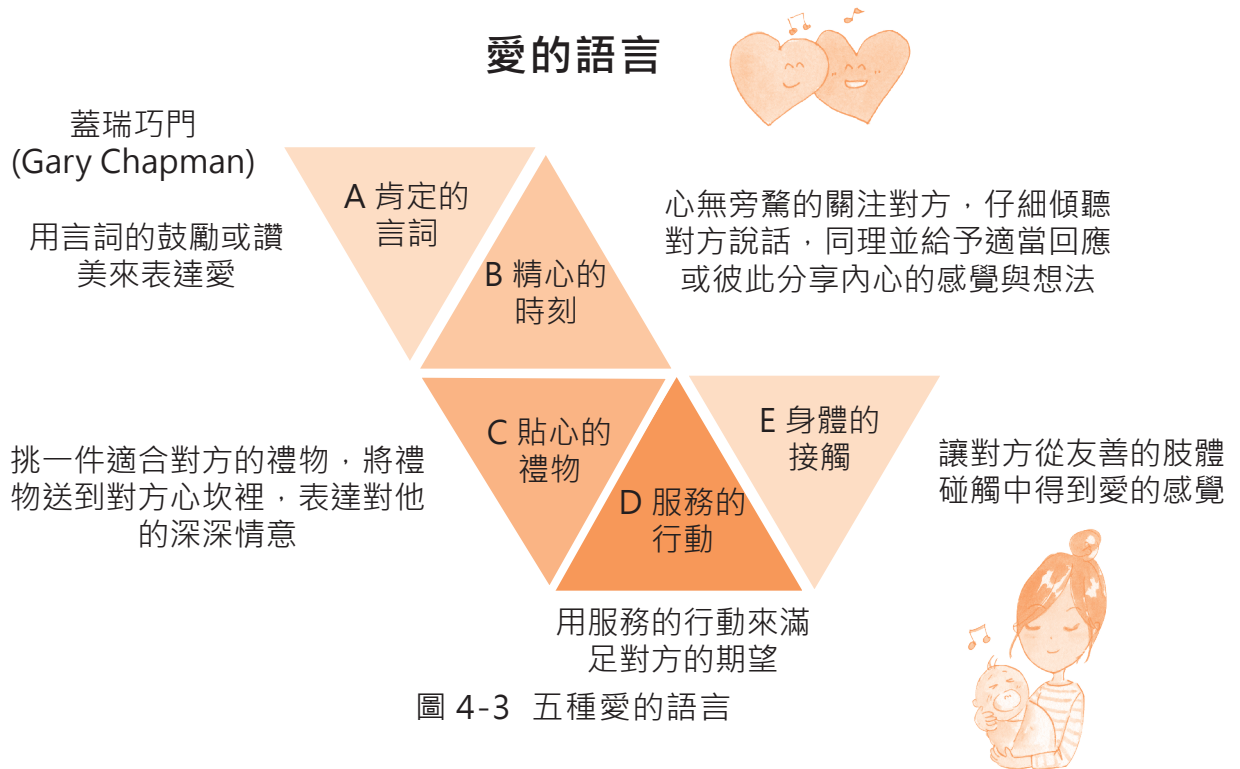


4. 服務的行動

因為愛而心甘情願為對方付出，以真心誠意的行動，特地幫忙對方做一件超越自己本分的事，或和平常不太一樣的事，就是用服務的行動來滿足對方的期望，讓對方感受到被在乎、被呵護，以傳遞愛的訊息。

5. 身體的接觸

像是牽手、擁抱、摟肩或輕拍身體等，都傳遞一種特別的愛與親密，讓對方從友善的肢體碰觸中，感受到親密的訊息，並得到愛的感覺。



每個人都有幾種是自己特別熟悉的情感語言。當別人用我們所屬的愛的語言，來和我們互動時，我們特別容易產生被關愛、被重視的感覺。

二、愛家五到運動

對家人而言，不見得需要做出偉大的奉獻犧牲才是愛家，能時時在日常生活中做些小事來善待家人更重要。每一天我們都可以做些增進情感的愛家行動，為適時表達對家人的關心與愛護，鼓勵以愛家五到運動，時時傳遞對家人的愛。根據教育部所發起的「愛家 515 - 家人無距離—眼耳口手心 5 到學習行動」，愛家五到運動包括以下五個層面（如圖 4-4），眼到—相視含情、耳到—傾聽會意、口到—鼓勵讚美、手到—擁抱支持、心到—關心包容（教育部，2010）。

愛家五到運動 行動篇

眼到—相視含情

家人說話時注視對方，用溫暖的眼神關注、觀察並照顧家人需求等。

耳到—傾聽會意

專心傾聽家人說話、善用我訊息溝通、聆聽並關心家人需求。

口到—鼓勵讚美

主動感謝家人，主動問候家人、與家人分享自己生活、誇獎或讚美家人等。

手到—擁抱支持

和家人擁抱或摟肩、為家人搥背或按摩、為家人跑腿、為家人點餐、主動做家事等。

心到—關心包容

安慰支持家人、勇於向家人認錯、接受家人的道歉、虛心受教、信任家人等。



圖 4-4 愛家五到運動

1. 眼到—相視含情



在家人日常相處時，可多透過關愛的眼神向家人表達情意，讓家人感受溫暖與支持。透過「眼到」，也比較容易接收到家人的訊息，了解家人的需求，及時給予家人精神上或實質上的幫助，進而增進家庭的凝聚力。

2. 耳到—傾聽會意



專注的傾聽就是一種尊重，可讓對方感受到自己是有價值的、被在乎的，無形中也會強化彼此的關係。透過「耳到」，可以讓親子之間更加了解對方，也會讓雙方感覺到備受重視。

3. 口到—鼓勵讚美



能主動先向他人表達友善之意，將比較容易獲得他人的喜愛與信任。透過「口到」，主動鼓勵與讚美家人，不僅有助家人肯定自己的能力，強化自我的信心，也讓對方感受到被接納的喜悅。

4. 手到—擁抱支持



國人較少以擁抱的方式表達愛意，其實透過「手到」這種善意的肢體語言，可以促進正向的家人關係，不僅讓雙方感受到快樂與親密的感覺，更可以傳遞彼此相互支持的安定力量。

5. 心到—關心包容



適時的關心能安撫情緒，讓家人感受到被愛護與照顧。透過「心到」，家人會體認到即便有時犯錯，也是可以接受與原諒的，無須隱瞞或否認，也將會促進更真誠無礙的溝通。

認識愛的語言或愛家五到運動若都只停留在「知」，是不夠的。最重要的是要從生活中的每個面向嘗試去實踐；例如創造屬於自己的家庭時間，在晚餐後和家人一起散步、聊天或遊戲；運用溝通技巧，嘗試聆聽敞開心胸相互支持。還有，透過規劃家庭可參與的學習活動和家人一起參加。



參、參與家庭活動—分享美好時光

家中成員可能因著生命階段不同，交友、離家就學……，生活中的重心與場域改變以至於聚在一起時間或彼此間的對話機會也慢慢變少。有沒有可能趁著一起吃飯的時候，讓忙碌在工作、課業、朋友、社團的家人，仍舊可以像以前一樣無話不談？可以怎麼做呢？

一、不同階段的家人相互關心

我們從家庭發展階段來看，家庭建立期至家庭擴展期到最後家庭收縮期，家庭成員年齡漸長，需求也不一樣。從家庭事件來看，家人結婚、生病、失業、離婚……，也會需要不同的關心與幫助。孩子小的時候很需要父母的關注，長大後開始擁有自己的朋友與生活圈，則需要更多屬於自己的空間與自由。

1. 嬰幼兒期

嬰兒階段生活上的一切需求，完全依賴成人照顧，父母要儘量給予嬰兒滿足需求，以建立信任，成為未來與他人建立良好關係的人格基礎。幼兒期周圍的事物充滿好奇，也喜歡自己動手。父母可以在安全下讓幼兒自主，完成後給予鼓勵，可以幫助學習獨立自主。

2. 學齡期

父母在學齡期應培養孩子自動自發的性格，讓他在求學階段所經驗到的成功多於失敗，孩子會因而養成勤奮進取的性格，且敢於面對困難情境的挑戰。

3. 青少年期—青春期

父母可以從關心學校生活、交友狀況以及人際關係的發展，適時給予支持與關懷，亦可透過手足建立良好的溝通橋樑，藉以了解孩子的身心狀況。

4. 成年期

成年期需要和他人建立良好的友誼關係、愛或擁有伴侶；進一步懷著愛心關懷他人。家人之間的彼此支持與付出，可以成為基礎，逐步擴大至身邊的人際關係。



5. 老年期

老年人常回顧過去的日子。身為家人，常聯繫陪伴是重要的支持。

二、家人需要被關心與照顧



除了需要關懷各生命歷程的家人需求外，有時家人也會遭遇特殊的狀況，這時的家人也特別需要被關心與照顧，當我們能了解這些家人因這些特殊狀況所產生心理與社會影響，才能更適切的關懷與支持家人。

1. 患病的家人

身為患病者的家人，要先了解這個病症對患者所帶來的身體及心理影響，特別是當身體機能因病痛而受限，或因慢性病而需要長期照料時，有些病人會認為自己不再有用，而出現失落、沮喪、埋怨、自暴自棄等負面情緒。面對這樣的狀況，家人須經常給予鼓勵與支持，讓患病者了解自己在家人的心中仍是很重要的。也可以在身體狀況許可的狀況下，協助患病者多參與家務，甚至恢復工作，以幫助提升自信。在日常照顧上，則應積極了解患者所需的藥物或復健治療，關心康復的進度，多加油與打氣，協助患病者培養充滿希望的生活態度。另一方面，對於患病家人的主要照顧者，也要多體諒並分擔其辛勞，以減輕照顧者的壓力，除了要多肯定主要照顧者的付出外，更要主動關心照顧者的情緒與內在發展需求，與主要照顧者輪流陪伴患病者，讓照顧者有喘氣與休息的空間，保有調劑身心的休閒安排，避免只有一個人獨撐大樑，造成精神上與體力上過度負荷。

2. 單親的家庭

造成單親的原因包含離婚、過世、失蹤、受徒刑、精神錯亂、受禁治產宣告等，導致父母不能行使親權。單親家庭面對的挑戰主要來自於角色負荷過重。身為單親家庭的子女，在了解單親父母所面對的困境時，可學習體諒單親家長的壓力，例如：關心單親父母的情緒，肯定單親父母為家庭的付出，像是寫小卡片表達對單親父母的感謝；降低自己在物質方面的需求，以減輕家中的經濟負擔；手足間學習互相照應，兄姊主動指導弟妹課業，或在家務上彼此幫忙，也為單親父母分勞。此外，以樂觀的態度學習為家人尋求可能的社會資源與團體支持，協助家人更順利有效地因應挑戰。

3. 新住民的家庭

根據內政部全國人口統計資料顯示，國人結婚對數，其中與非本國籍結婚之外配婚姻，5年來有逐年提高的現象（內政部戶政司，2019）。身為新住民家庭的子女，可以多關心與體諒新住民家人離鄉背井，在適應環境上所產生的辛勞與困境，並就自己能力所及給予家人協助，也可以積極了解家人的家鄉風俗習慣，飲食偏好、語言文化等。主動將自己所學與家人分享，幫助家人更了解在地文化，成為家人與社會之間的另一座橋樑。





三、分享表達愛

除了家人關懷外，規劃家庭活動也是一個促進家人關係的方法，可增進凝聚力與親密關係。家庭活動包括家庭休閒、家庭共讀、家務工作、家庭購物、家庭運動、家庭儀典、家庭生產活動、家庭參與社區活動、家庭參與學校活動、家庭參與志工活動等。而最簡單的是透過家庭共餐、家人閒暇聊天的「精心時刻」，分享彼此的心情與感受。

朱家三人經過討論，定下了家庭公約，他們決定要透過三個小習慣，由增加家人的互動與分享機會，增進家人關係：

1. 每月共同用餐時間

第一個月，他們由佩佩安排吃一家小餐館，是泰式料理。因為朱媽愛吃辣，姊弟倆從小也都喜歡，因此，朱家享受了一段美好的晚餐時光，把這陣子沒說到的話、聊到的天都一次說完。聊到朱喬治未來科系的選擇，朱媽工作上的開心事情，以及佩佩有出國遊學的打算。他們打算下一次要在家裡吃，跟朱媽學學他們最愛吃的紅燒獅子頭，以後佩佩出國還能做做家鄉菜。

2. 電影日

朱媽很久沒有看電影了。在週末大家一起選了一部溫馨的片子一起欣賞。喝著飲料，配著爆米花，享受一段好時光。下次準備要看現在正流行的英雄系列電影，由朱喬治好好介紹人物給朱媽知道。

3. 共同閱讀一本書

朱媽是學設計的，知道朱喬治也很愛藝術設計創造的東西，於是挑了一本設計相關的書籍，打算陪著朱喬治一起讀，一起學。用二個月共同讀書，學新的知識，除在家裡互相支持外，也可透過通訊軟體跟佩佩分享收穫。



朱家的家庭公約以增加相處時間並進行分享為出發點，這些規劃也可以在你我的家裡實踐。家人在過程中會不斷互動、對話、溝通，甚至面對各種體驗運用各種方式來解決問題。除了考量所有成員的需求，也要尊重家人的選擇，在不影響家庭的狀況下，留給家人獨立的空間與時間。當我們運用分享來經營家人關係，假以時日就會發現，我們建立了家人之間緊密且相互支持的關係。另外，家庭進行休閒活動的同時，若是再加入學習的元素，型塑一個學習型的家庭，藉由共同參與，培養共同話題與興趣，讓家人擁有共同目標，增進家庭向心力，會使家庭更具備健康家庭的特質，且使家庭成為創造家人幸福的園地。



資源運用

內涵	資源類別	資源名稱	內容簡述	運用方式	適用階段
健康家庭的意涵	繪本	猜猜我有多愛你(上誼, 2018)	小兔子與大兔子在比賽誰的愛比較多。怎麼做小兔子都比不上大兔子; 他總算知道媽媽的愛是這麼多, 更發現愛不容易衡量。	引導幼兒知道父母對他的情感, 並引導幼兒表達自己對父母的愛。	幼兒園
		我爸爸(格林文化, 2001)	繪本描寫孩子眼中的爸爸有多酷。在孩子眼裡, 爸爸是力大無窮、什麼都不怕、很聰明、又高又大、也很溫柔, 而且有各式各樣的本領。最重要的是, 孩子愛爸爸, 而他也知道爸爸永遠愛他。	老師引導學生分別嘗試用動物、植物、交通工具、食物等來描述, 運用天馬行空的想像力, 講出這些物品的特點, 來稱讚家人。	國小低年級
		我媽媽(格林文化, 2018)	繪本描述媽媽是個了不起的廚師、技藝精湛的雜耍演員, 同時還是個傑出的畫家, 又是全世界最強壯的女人! 將媽媽在孩子眼中的形象生動有趣的描繪出來。最重要的是, 孩子愛媽媽, 而孩子也知道媽媽永遠愛他。	老師引導學生想一想, 家中大人或小孩, 每一天努力付出的模樣為何? 試試對家人說出他為工作努力的模樣、稱讚他、並告訴他「永遠愛他」。	國小中年級
	書籍	教育部辦理家庭展能教育支持計畫(教育部, 2014)	幸福寶瓶教案: 製作幸福寶瓶, 引導寫下祝福鼓勵的話語, 表達對家人的感謝與關愛。	老師引導學生透過幸福寶瓶製作, 寫下祝福鼓勵的話語, 表達對家人的感謝與關愛。	國小高年級
增進家人互動關係	影片	包子 Bao (Pixar, 2018)	(8分32秒) 餐桌上的包子居然活了! ? 作出包子的媽媽把包子當成孩子照顧, 但包子漸漸長大、叛逆, 媽媽和包子爭執間竟把包子吃了.....	老師引導: 從影片中想包子媽媽的感受是甚麼? 包子兒子的感受是甚麼? 自己有沒有隱藏起來的情緒沒有跟家人說? 家人有沒有有一些隱藏起來的情緒也沒有讓你知道? 透過思考來引發同理家人。	國中
參與家庭活動	書籍	教育部辦理家庭展能教育支持計畫(教育部, 2014)	親子英式茶點教案: 在家裡, 我們愈來愈少與高中孩子共同在餐桌上共食, 共別說是悠閒地喝杯下午茶。如果可以, 要不要一起共享美好時光。	老師帶領學生學習簡單茶點, 回家應用親子一起動手或做給家人品嚐, 增進家人情感, 創造美好家人回憶。	高中



參考文獻

- 內政部戶政司 (2019)。結婚對數、結婚率、離婚對數、離婚率。取自 <https://www.stat.gov.tw/ct.asp?xItem=15409&CtNode=3622&mp=4>
- 王釗文 (2001)。單親家庭成年子女關係互動行為表現及其互動意義的建構 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 王雲良 (譯) (1998)。愛之語—兩性溝通的雙贏策略 (原作者：G. Chapman)。臺北市：基督中國主日學。(原著出版年：1992)
- 王齡竟、陳毓文 (2010)。家庭衝突、社會支持與青少年憂鬱情緒：檢視同儕、專業與家外成人支持的緩衝作用。中華心理衛生學刊，23 (1)，65-97。
- 江依恬 (2009)。疾風知勁草—身心障礙兒家庭韌性 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 江麗美、李淑琄、陳厚愷 (譯) (2008)。家族再生：逆境中的家庭韌力與療癒 (原作者：F. Walsh)。臺北市：心靈工坊。(原著出版年：2003)
- 吳豐維 (2016)。推薦序 從反思中得到自由——道德哲學的意義。載於梁家瑜 (譯)，人能自主選擇而負擔道德責任嗎？思考道德的哲學之路 (原作者：B. Robert, H. Boillot, Y. Mazoue, P. Guillaud, M. Lahure, D. Larre,...K. T. Rombaut 等人) (XVI-XVII 頁)。新北市：大家。
- 李佳緣、林怡婷 (譯) (2019)。當身體說不的時候 (原作者：G. Maté) (6-20 頁)。臺北市：遠流。(原著出版年：2011)
- 李思 (譯) (2013)。小王子 (原作者：Antoine de Saint-Exupéry)。臺北市：寂天。
- 李美枝 (2001)。手足與朋友關係的內涵與功能：從猩猩與人種的表現看演化的藍圖與文化的加工。本土心理學研究，16，135-182。
- 李淑琄 (譯) (2005)。為什麼青少年都衝動？ (原作者：D. Walsh)。臺北市：張老師文化。
- 邢一欣、楊希珮、黃思華 (2013)。子職新關心。中等教育，64 (4)，56-75。
- 周文欽 (2006 年 11 月)。壓力的測量。空大學訊，370，62-67。取自 [http://enews.open2u.com.tw/~noupd/book_up/4132/\(370\)062-067.pdf](http://enews.open2u.com.tw/~noupd/book_up/4132/(370)062-067.pdf)
- 周慕姿 (2017)。情緒勒索：那些在伴侶、親子、職場間，最讓人窒息的相處。臺北市：寶瓶文化。
- 周麗端 (2010)。家庭危機與管理的理論基礎。載於周麗端等 (編著)，家庭危機與管理 (43-71 頁)。臺北縣：空大。



- 周麗端、唐先梅 (2011)。家人關係。載於 100 年高中職家庭教育種子教師初階培訓研習手冊。(非正式出版品)
- 林如萍 (2001a)。家庭發展理論。載於黃迺毓等(編著)·家庭概論(82-97頁)。臺北縣：空大。
- 林如萍 (2001b)。家庭擴展期。載於黃迺毓等(編著)·家庭概論(120-135頁)。臺北縣：空大。
- 林沈明瑩等(譯)(1998)。薩提爾的家族治療模式(原作者：V. Satir)。臺北市：張老師文化。
- 林季瑤 (2012)。瞭解家庭。載於周麗端、唐先梅(主編)·高級中等以下學校家庭教育教師手冊(1-45頁)。臺北市：教育部。
- 林美珍 (1998)。成人發展的轉變：由早成人期到中年期。載於蘇建文等(著)·發展心理學(563-612頁)。臺北市：心理。
- 林惠雅 (1998)。人格與道德發展。載於蘇建文等(著)·發展心理學(377-408頁)。臺北市：心理。
- 林惠雅 (2011)。國小高年級學童情緒安全類型與父母婚姻衝突因應、抵制教養聯盟關係之探討。教育心理學報, 43(2), 457-476。
- 唐先梅 (2001)。工作與家庭生活。載於黃迺毓等(編著)·家庭概論(174-193頁)。臺北縣：空大。
- 家庭暴力防治法 (2015年2月4日)。
- 徐曉玲 (2016)。實施子職教育方案提升國小二年級學生子職角色實踐之行動研究(未出版之碩士論文)。國立臺中教育大學, 臺中市。
- 翁樹澍、王大維(譯)(1999)。家族治療理論與技術(原作者：I. Goldenberg & H. Goldenberg)(80-84頁)。新北市：揚智。
- 翁儷綺 (2008)。家庭韌性。載於高中家政教學錦囊第三袋(92-96頁)。臺北市：教育部。
- 財團法人中華民國兒童福利聯盟文教基金會、財團法人臺灣兒童暨家庭扶助基金會 (2018)。兒童及少年保護工作手冊。臺北市：教育部。
- 高雄市政府社會局家庭暴力及性侵害防治中心 (2020年3月2日)。家暴服務流程圖。取自 <https://orgws.kcg.gov.tw/001KcgOrgUploadFiles/352/relfile/70797/58398/fb2c3409-3a39-491d-a7e1044399e0ec2a.pdf>
- 國家教育研究院 (2019年12月)。十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通型高級中等學校議題融入說明手冊。取自 <http://www.naer.edu.tw>
- 張春興 (1996)。教育心理學—三化取向的理論與實踐。臺北市：東華。

- 梁聯宣 (2017)。以完形治療觀點探討負向手足關係。諮商與輔導，379，29-32。
- 許詩淇、黃曬莉 (2009)。天下無不是的父母？父母角色義務對親子衝突與親子關係之影響。中華心理學刊，51 (3)，295-317。
- 郭筱雯 (1993)。已婚婦女對健康家庭的知覺研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 陳昌蘭 (2000)。兒童手足關係之探討。師友月刊，402，28-32。
- 陳金定 (2007)。青少年發展與適應問題理論與實務。臺北市：心理。
- 曾端真 (2008)。家庭倫理在學校。載於王明玲等 (策劃編輯)，臺北縣高級中等以下學校推行家庭教育課程及活動參考教材 (國小篇) (4-6頁)。臺北縣：北縣府。
- 游淑峰 (譯) (2017)。如何養出一個成年人 (原作者：J. Lythcott-Haims) (296-311頁)。新北市：方舟。
- 黃郁婷 (2010)。家庭擴展期的壓力與危機。載於周麗端等 (編著)，家庭危機與管理 (97-123頁)。臺北縣：空大。
- 黃敦晴 (2019年11月)。孩子聽過你的故事嗎？跟孩子「講古」好處多多。親子天下。2020年2月14日取自 <https://www.parenting.com.tw/article/5080700-孩子聽過你的故事嗎？跟孩子「講古」好處多多/>
- 楊文娟、高淑清 (2017)。化解傳承的愛：母女性別角色之代間傳遞經驗。家庭教育與諮商學刊，21，1-31。
- 楊康臨 (2010a)。家庭中的非預期危機—家人互動。載於周麗端等 (編著)，家庭危機與管理 (153-181頁)。臺北縣：空大。
- 楊康臨 (2010b)。家庭中的非預期危機—生活事件。載於周麗端等 (編著)，家庭危機與管理 (183-214頁)。臺北縣：空大。
- 楊運秀、沈毅、汪志堅 (2014)。電視廣告中家庭成員角色形象之內容分析。行銷評論，11 (2)，155-174。
- 葉光輝 (2017)。從親子互動脈絡看華人性格的養成。臺北市：五南。
- 齊若蘭 (譯) (2017)。擁抱 B 選項 (原作者：S. Sandberg & A. Grant)。臺北市：天下雜誌。(原著出版年：2017)
- 劉蓉果、朱瑞玲 (2019)。家庭故事的傳承：個體能動性的展現。載於周玉慧、葉光輝、張仁和 (主編)，華人家庭、代間關係與群際認同 (1-49頁)。臺北市：中研院民族所。
- 衛生福利部 (2020年4月6日)。家暴防治。取自 <https://www.mohw.gov.tw/cp-190-231-1.html>
- 鄭珮秀 (2013)。青少年的親子關係與父母教養差異對手足關係之影響 (碩士論文)。取自 <https://hdl.handle.net/11296/bq2627>



教育部 (2010)。愛家 515 - 家人無距離：眼耳口手心 5 到學習行動。取自
<http://moe.familyedu.moe.gov.tw/front/bin/ptdetail.phtml?Part=990428&Rcg=1>

賴孟怡 (譯) (2019)。心理韌性 (原作者：L. Graham)。臺北市：日出。
(原著出版年：2018)

謝雅芸 (2018)。從電視劇《你的孩子不是你的孩子》談升學主義下的家庭
角色。臺灣教育評論月刊，7 (10)，246-249。

藍采風 (1996)。婚姻與家庭。臺北市：幼獅文化。

蘇建文 (1998)。家庭與個體發展。載於蘇建文等 (著)，發展心理學
(457-460 頁)。臺北市：心理。

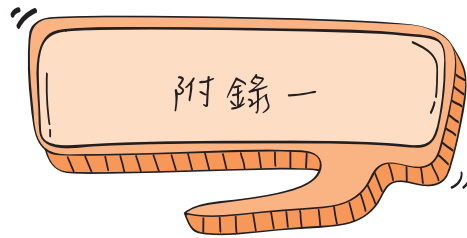
Boss, P. G. (1988). *Family stress management* (pp. 17-43). Newbury
Park, CA: Sage.

Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping* (pp.
141-180). New York: Springer.

MaoPoPo (2015 年 12 月)。發現自我、與心魔戰鬥的成長之旅——專訪《怪
物的孩子》導演細田守。博客來 OKAPI 閱讀生活誌。2020 年 2 月 14
日取自 <https://okapi.books.com.tw/article/8258>

Tobin, D. L., Holroyd, K. A., Reynolds, R. V., & Wigal, J. K. (1989). The
hierarchical factor structure of the coping strategies inventory.
Cognitive therapy and research, 13(4), 343-361.





周麗端、唐先梅(2018)。高級中等以下學校及幼兒園家庭教育參考大綱。教育部委辦「高級中等以下學校家庭教育參考大綱研修計畫」結案報告。

壹、基本理念

家庭是每個人出生、成長、茁壯、老年安適的生活場所，因此人人都希望擁有幸福與健康的家庭。家庭教育提供所有人學習主動分享與關心家庭成員、提升與家人的互動關係、創造家人共好的生活環境。高級中等以下學校家庭教育的內涵與目標，呼應十二年國民基本教育的「啟發生命潛能」、「陶養生活知能」、「促進生涯發展」、「涵育公民責任」總體課程目標，更是實踐十二年國民基本教育課程「自發」、「互動」、「共好」的重要教育活動，亦是家庭教育法開宗明義的第一條所示「為增進國民家庭生活知能、家人關係，健全家庭功能」。

貳、學習目標

- 一、具備探究家庭發展、家庭與社會互動關係及家庭資源管理知能。
- 二、提升積極參與家庭活動的責任感與態度。
- 三、激發創造家人互動共好的意識與責任，提升家庭生活品質。

參、學習重點(含學習表現與學習內容)與補充說明

一、編碼說明

學習重點	第1碼：主題軸	第2碼：教育階段	第3碼：流水號
學習表現	主題軸 1,2,3,4,5	0(幼兒園)、I(國小低年級)、II(國小中年級)、III(國小高年級)、IV(國中)、V(高中)	流水號
學習內容	主題軸 A,B,C,D,E	0(幼兒園)、I(國小低年級)、II(國小中年級)、III(國小高年級)、IV(國中)、V(高中)	流水號



二、學習表現、學習內容與補充說明

依據家庭教育法第十三條「高級中等以下學校每學年應在正式課程外實施四小時以上家庭教育課程及活動；另應會同家長會對學生及其家長、監護人或實際照顧學生之人辦理親職教育」，高級中等以下學校每學年需在正式課程外，提供每一位學生至少 4 小時（即 240 分鐘）的家庭教育課程及活動；又依據十二年國民基本教育課綱，家庭教育為 19 項議題之一，其內容可融入各學習領域或各科目（含生活課程）。因此，本參考大綱提供教師將家庭教育設計為「外加」的家庭教育課程及活動，或設計為「融入」學習領域或科目的參考。據此，家庭教育參考大綱中各項學習表現、學習內容，若可對應的十二年國民基本教育課綱各學習領域或科目，則以括弧標示出可融入該領域之處。

* 本參考大綱，以「十二年國民基本教育課綱 - 家庭教育議題」為藍本（如下表），並延伸至幼兒園。各教育階段皆包含五項主題軸，分別為「家庭的組成、發展與變化」、「家人關係與互動」、「人際互動與親密關係發展」、「家庭資源管理與消費決策」、「家庭活動與社區參與」；據此研發完整的家庭教育學習表現與學習內容，並加列補充說明。

議題實質內涵—家人關係與互動		
國民小學	國民中學	高級中等學校
家 E5 了解家庭中各種關係的互動（親子、手足、祖孫及其他親屬等）。	家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。	家 U7 解析個人與家人的互動並能適切地調適。
家 E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。	家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	家 U8 覺察與實踐少年在家庭中的角色責任。
家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。		家 U9 反思家庭對個人的影響，建構未來理想家庭圖像。

以下依家庭教育議題主題軸二「家人關係與互動」列出家庭教育學習表現、學習內容與補充說明。



三、主題軸二「家人關係與互動」學習表現、學習內容與補充說明

教育階段	學習重點		補充說明
	學習表現	學習內容	
幼兒園	2-0-1 覺察並接家人的愛與照顧，且回饋家人。 (社-幼/小-1-4-1) (社-中/大-1-4-1)	B-0-1 家人愛與照顧的察覺。 B-0-2 對家人愛與照顧的回饋。	1. 家人透過提供衣、食、住、行、休閒、學習等方式，表現愛與照顧。 2. 感受家人對自己的照顧與關愛，並回饋與感恩家人。
	2-0-2 理解家人的感受和需要，表達對家庭成員的愛、感謝與尊重。 (社-小-2-2-2) (社-中/大-2-2-2) (社-幼/小/中/大-3-3-2)	B-0-3 家人的感受和需要。 B-0-4 表達愛與尊重的語言、圖像及肢體動作。	1. 透過觀察家人的表情、動作，察覺家人的喜怒哀樂感受或需要的協助等。 2. 透過合宜的口語、圖像及動作，例如「喜歡你」、「愛你」、「繪畫」、「牽手」、「擁抱」等，對家人表達愛與尊重。
國民小學一、二年級	2-1-1 了解家庭中的各種角色與互動。 (家庭教育議題 E5)	B-1-1 家庭成員的各種角色。 B-1-2 家庭成員各種角色的合宜互動。	1. 家庭成員有各種角色，如父/母親、祖父/母、兄弟/姊妹等長幼及尊卑角色。 2. 與長輩、平輩及晚輩合宜互動方式。
	2-1-2 理解增進家人關係的方法，並在家庭中實踐。 (家庭教育議題 E7)	B-1-3 增進家人關係的方法。 (國語文 Be-1-2) B-1-4 增進家人關係的行動。	1. 主動與家人分享課業學習、同儕相處、師生互動，或是上學/放學途中的觀察與所見所聞等生活經驗。 2. 熟悉並實踐「愛家五到運動」或「五種愛的語言」，適時表達對家人的關心與愛護。 「愛家五到運動」包含： (1)眼到-相視含情。 (2)耳到-傾聽會意。 (3)口到-鼓勵讚美。 (4)手到-擁抱支持。 (5)心到-關心包容。



教育階段	學習重點		補充說明
	學習表現	學習內容	
			<p>「五種愛的語言」包含：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 肯定的語詞 (2) 精心的時刻 (3) 貼心的禮物 (4) 服務的行動 (5) 身體的接觸
國民小學三、四年級	<p>2-II-1 了解家庭成員的多重角色與責任。 (家庭教育議題 E3) (社會 2c-II-1)</p>	<p>B-II-1 家庭成員的多重角色。 (社會 Aa-II-1)</p> <p>B-II-2 家庭成員多重角色對應的職責。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家庭的多重角色包含：家人角色、親屬角色、工作角色、社區角色、社會參與角色等；多重角色不免帶來角色壓力，因此家人之間需要彼此關懷、支持和體諒。 2. 家庭成員多重角色對應的職責： <ol style="list-style-type: none"> (1) 以子女為例： <ol style="list-style-type: none"> ①家人角色：兒子/女兒 ②親屬角色：堂(表)兄弟/堂(表)姊妹 ③社區與社會參與角色：志工 (2) 以爸爸/媽媽為例： <ol style="list-style-type: none"> ①家人角色：爸爸/媽媽；丈夫/妻子 ②親屬角色：舅舅/舅媽；姨丈/阿姨 ③工作角色：主任/老闆 ④社區角色：志工/管理委員會委員 ⑤社會參與角色：非營利組織顧問/家庭教育中心志工 3. 家人角色與角色之間互動的行為準則與變遷。

教育階段	學習重點		補充說明
	學習表現	學習內容	
國民小學五、六年級	2-II-2 表達對家人的情感支持與關懷。 (家庭教育議題 E7)	B-II-3 由家庭獲得的不同情感支持與關懷。 B-II-4 家人情感支持與關懷的行動。	<ol style="list-style-type: none"> 家人情感支持與關懷的來源與方式：以子女能力所及的方式，表達對家人的愛與關懷。例如說出對家人的感謝或鼓勵、寫卡片、留字條、問候、製作小禮物、觀察家人的作息或身體狀況、觀察並描述家人的特點等。 實踐「愛家五到運動」或「五種愛的語言」，適時表達對家人的關心與愛護。
	2-II-3 參與家庭活動並與家人分享經驗。	B-II-5 家庭活動的形式、意義與重要性。 B-II-6 與家人分享參與家庭活動經驗的方式。	<ol style="list-style-type: none"> 家庭活動參與包括家庭休閒、家庭共讀、家務工作、家庭購物、家庭運動、家庭儀典、家庭生產活動、家庭參與社區活動、家庭參與學校活動、家庭參與志工活動等，可增進家人情感、凝聚力、親密關係。 分享參與家庭活動的經驗或心得，例如家庭共餐、家人閒暇聊天等方式。
	2-III-1 實踐兒童在家庭中的角色與責任。 (家庭教育議題 E6)	B-III-1 兒童在家庭中的角色與責任。 (健體 Fa-III-2) B-III-2 兒童的家庭角色與責任實踐。	<ol style="list-style-type: none"> 兒童最基本的家庭責任為從自己出發，盡本分地照顧好自己。 透過兒童可做到的「對父母有禮貌、參與家務工作、關心體貼父母、友愛兄弟姊妹、保護自己身體健康、注意自身安全、不讓父母操心、謀求自我充分發展、學習與人和諧相處、養成良好習慣、保持端正品德、行為表現合宜有禮、與祖父母建



教育階段	學習重點		補充說明
	學習表現	學習內容	
國民小學五、六年級	2-III-2 了解並關懷家庭親屬及有照顧需求的親屬。	B-III-3 家庭親屬成員有照顧需求的人。 B-III-4 家庭親屬的適當關懷行動。	立親密關係」等實踐家庭責任。 1. 家庭親屬包含父母的長輩、平輩、晚輩等親人；而有照顧需求的家人，通常是指幼小的小孩、年歲較大的長輩、生病的人等。 2. 了解家庭親屬的年齡、身體狀況、工作、特質、背景、角色等，將可適時展現主動關懷行動。
	2-III-3 了解家庭中可能出現的暴力，並採用適當的方法避免傷害。	B-III-5 家庭暴力的形式。 B-III-6 家庭暴力對個人和家庭的影響。 B-III-7 避免家庭暴力傷害的合宜方法。	1. 家庭暴力是指「家庭成員間實施身體或精神上不法侵害之行為」。舉凡警告、嘲弄、辱罵他人之言語及動作、肢體傷害、遺棄、惡意冷漠、濫用親權、限制行動、違反性自主權或製造使人心生畏怖情境之行為。 2. 家庭暴力對個人可能產生威脅感、暴怒感、自責感、怨恨感等，進而可能造成身心症狀、退縮行為、暴力攻擊或其他偏差行為；而對家庭可能產生家人關係的疏離、家庭功能無法發揮，而造成家庭壓力或危機。 3. 經營良好的家人關係，可避免家庭暴力的發生；而遇到家庭暴力，可透過尋求協助，避免受到傷害。
	2-IV-1 實踐青少年在家庭中的角色與責任，並適時關懷父母及長輩。 (家庭教育議題 J6)	B-IV-1 青少年的家庭責任。 B-IV-2 青少年家庭角色與責任的實踐方法。	1. 從自我照顧，進而照顧家人，以促進家庭和諧幸福。 2. 透過青少年可做到的「對父母有禮貌、參與家務工作、關心

教育階段	學習重點		補充說明
	學習表現	學習內容	
國民中學		B-IV-3 青少年對父母及長輩的關懷行動。	<p>體貼父母、友愛兄弟姊妹、保護自己身體健康、注意自身安全、不讓父母操心、謀求自我充分發展、學習與人和諧相處、養成良好習慣、保持端正品德、行為表現合適有禮、與祖父母建立親密關係」等實踐家庭責任。</p> <p>3. 青少年可透過資訊提供、情感支持、服務行動等實際行動關懷長輩。</p>
	2-IV-2 了解並關懷家庭成員的需求與期待。	<p>B-IV-4 家庭成員的需求與期待。 (家政 Da-IV-2) (國語文 Cb-IV-2)</p> <p>B-IV-5 家庭成員需求與期待的覺察與關懷。</p>	<p>1. 每一位家庭成員的需求並不相同，家庭成員間必須學習開誠布公的說出自己的生理、心理、社會需求，並清晰的且具體說出對家庭成員的期待，以增進彼此的了解、接納與支持。</p> <p>2. 透過家庭生活互動的觀察，覺察家人的需求與期待，並適時展現關懷。</p>
	2-IV-3 了解青少年與父母的溝通、衝突與因應方式。 (家庭教育議題 J5)	<p>B-IV-6 青少年階段常見的生活困擾成因及影響。</p> <p>B-IV-7 青少年階段的親子衝突成因與因應方式。</p>	<p>1. 常見的青少年生活困擾包含社交生活、學校生活、生活習慣、家庭關係、資源分配、價值觀念；此外，青少年可能因上述因素與家人產生衝突。</p> <p>2. 親子衝突惡化的最主要原因是親子雙方的負面情緒，因此學習正向溝通、聽與說的技巧，例如「我訊息」、積極傾聽、正向回饋、同理心等，可降低親子衝突。</p>
	2-IV-4 營造與家人分享的家庭生活。 (家庭教育議題 J6)	B-IV-8 家人分享的意涵。	1. 家庭中舉凡有形的、無形的家庭資源都可以分享，例如物



教育階段	學習重點		補充說明
	學習表現	學習內容	
		B-IV-9 營造家人分享的策略。	<p>品、空間、閒暇時間、愛、喜怒哀樂等；透過與家人分享，可以反思是否做到愛家、適時表達對家人的關心與愛護。</p> <p>2. 主動規劃、執行家人共同活動，透過活動分享生活，提升家庭凝聚力。例如規劃家人慶生活動、好書共讀、電影共賞等。</p>
高級中學	<p>2-V-1 實踐青年在家庭中的角色與責任。</p> <p>(家庭教育議題 U8) (家政 4c-V-1)</p>	<p>B-V-1 青年的家庭責任。 (家政 Dc-V-1)</p> <p>B-V-2 青年家庭角與責任的實踐策略。 (家政 Dc-V-2)</p> <p>B-V-3 青年的文化反哺行動。 (家政 Dc-V-1)</p>	<p>1. 青年可擔負促進家庭和諧幸福的責任、學習家庭生活的經營，做好建立與經營家庭的準備。</p> <p>2. 透過青年可做到的「父母有禮貌、參與家務工作、關心體貼父母、友愛兄弟姊妹、保護自己身體健康、注意自身安全、不讓父母操心、謀求自我充分發展、學習與人和諧相處、養成良好習慣、保持端正品德、行為表現合適有禮、與祖父母建立親密關係」等實踐家庭責任。</p> <p>3. 主動與家人分享年輕世代的次文化，例如器物的使用、流行文化、生活價值觀等，做到文化反哺。</p>
	<p>2-V-2 反思並調整自己與家人的互動，建立良好家人關係。</p> <p>(家庭教育議題 U7) (家政 4b-V-2)</p>	<p>B-V-4 家人日常言語、行為等互動關係對個人與家庭的影響。</p> <p>B-V-5 健康的家人互動關係。 (家政 Db-V-2)</p>	<p>1. 檢視自己與家人日常互動關係中的對話、互動行為等，反思其對個人與家庭的影響，例如「良言一句三冬暖、惡語傷人六月寒」；當發現言語、行為不當時，當應適時調整。</p> <p>2. 從家庭系統觀點來看，健康家人互動關係包含夫妻、親子、</p>

教育階段	學習重點		補充說明
	學習表現	學習內容	
高級中學	2-V-3 營造健康家庭。	B-V-6 健康家庭的意涵。 B-V-7 健康家庭的經營策略。	<p>手足、代間等；健康的互動關係方能營造健康的家庭。</p> <ol style="list-style-type: none"> 健康家庭的特質包含「樂於表達與聆聽」、「家人間相互了解、接納、支持與讚賞」、「家人共同參與家庭活動、分享閒暇時間」、「家人都有成長的機會、彼此成全」、「有效且積極解決危機與衝突」、「珍惜家庭儀式與傳統」、「擁有共同目標」、「共度難忘的時光」等。 學習型家庭的營造是健康家庭經營良策。
	2-V-4 分析家庭壓力、危機與韌性，及提升家庭韌性的方法。 (家庭教育議題 U2) (家政 4b-V-1)	B-V-8 家庭壓力、危機與韌性的意涵。 B-V-9 家庭危機處理與因應。 B-V-10 提升家庭韌性的策略。 (家政 Db-V-1)	<ol style="list-style-type: none"> 家庭發展的不同階段，會出現不同的發展任務，這些發展任務若無法順利完成，家庭及家庭成員將面臨壓力；若壓力無法解決，壓力的累積就可能形成危機。 當嗅到家庭危機發生時，其處理與因應歷程為：「首先要避免危機擴大、其次應迅速解決危機、最後為化家庭危機為家庭轉機」。 家庭韌性 (family resilience) 是指家庭面對挑戰與危機時，忍耐、自我修正與成長的積極過程，也是家庭發揮因應與適應功能的過程，因此不是一靜態結果，而是一動態歷程；而家庭正向信念系統、家庭組織模式、家庭溝通與問題解決是家庭韌性產生的關鍵歷程。



附錄二

本手冊內容與學習重點的對應

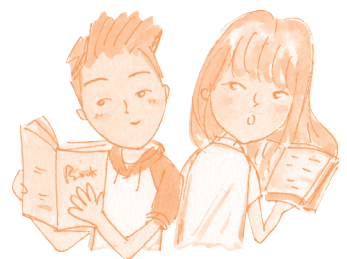
大綱	對應學習重點	
	學習表現	學習內容
PART1 子女的角色與責任 壹、子職新關係 貳、陪伴與溝通 一、貼心陪伴 二、表達與溝通 參、自制與分擔 一、自制與獨立 二、家務共同分擔 肆、文化反哺 一、文化反哺的意義 二、代間學習的優點	2-0-1 覺察並接受家人的愛與照顧，且回饋家人。*	B-0-1 家人愛與照顧的察覺。* B-0-2 對家人愛與照顧的回饋。*
	2-0-2 理解家人的感受和需要，表達對家庭成員的愛、感謝與尊重。*	B-0-3 家人的感受和需要。* B-0-4 表達愛與尊重的語言、圖像及肢體動作。*
	2-I-2 理解增進家人關係的方法，並在家庭中實踐。*	B-I-3 增進家人關係的方法。* B-I-4 增進家人關係的行動。*
	2-II-2 表達對家人的情感支持與關懷。*	B-II-3 由家庭獲得的不同情感支持與關懷。* B-II-4 家人情感支持與關懷的行動。*
	2-III-1 實踐兒童在家庭中的角色與責任。	B-III-1 兒童在家庭中的角色與責任。 B-III-2 兒童的家庭角色與責任實踐。
	2-IV-1 實踐青少年在家庭中的角色與責任，並適時關懷父母及長輩。	B-IV-1 青少年的家庭責任。 B-IV-2 青少年家庭角色與責任的實踐方法。 B-IV-3 青少年對父母及長輩的關懷行動。
	2-V-1 實踐青年在家庭中的角色與責任。	B-V-1 青年的家庭責任。 B-V-2 青年家庭角色與責任的實踐策略。 B-V-3 青年的文化反哺行動。

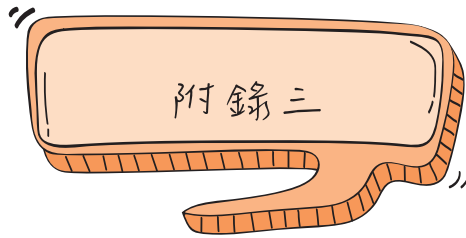
大綱	對應學習重點	
	學習表現	學習內容
PART2 家庭中的角色與互動 壹、家庭中的多元角色 一、家庭成員的各種角色 二、家庭成員的多重角色與對應職責 貳、家庭中角色互動倫理 一、家庭倫理 二、家人間的合宜互動 三、增進家人間的良好互動 參、家庭中角色互動的變遷 一、秦漢前的相對倫理 二、秦漢後的絕對倫理 三、近代的相對倫理	2-I-1 了解家庭中的各種角色與互動。	B-I-1 家庭成員的各種角色。 B-I-2 家庭成員各種角色的合宜互動。
	2-II-1 了解家庭成員的多重角色與責任。	B-II-1 家庭成員的多重角色。 B-II-2 家庭成員多重角色對應的職責。
PART3 家庭壓力與韌性 壹、家庭衝突、暴力與因應 一、家庭衝突與因應 二、家庭暴力與因應 貳、家庭壓力與危機 一、家庭壓力與危機的意涵 二、家庭壓力與危機的因應 參、家庭韌性 一、家庭韌性的意涵 二、家庭韌性的發展關鍵	2-III-3 了解家庭中可能出現的暴力，並採用適當的方法避免傷害。	B-III-5 家庭暴力的形式。 B-III-6 家庭暴力對個人和家庭的影響。 B-III-7 避免家庭暴力傷害的合宜方法。
	2-IV-3 了解青少年與父母的溝通、衝突與因應方式。	B-IV-6 青少年階段常見的生活困擾成因及影響。 B-IV-7 青少年階段的親子衝突成因與因應方式。
	2-V-4 分析家庭壓力、危機與韌性，及提升家庭韌性的方法。	B-V-8 家庭壓力、危機與韌性的意涵。 B-V-9 家庭危機處理與因應。 B-V-10 提升家庭韌性的策略。
PART4 經營健康家庭 壹、健康家庭的意涵 一、願意為家庭的幸福快樂而努力 二、發生困難時彼此相互支持 三、運用家庭及社會資源解決問題 四、做決定時家人會彼此協商 五、良好的溝通模式 六、家人喜歡共處 貳、增進家人互動關係 一、愛的語言 二、愛家五到運動	2-0-1 覺察並接受家人的愛與照顧，且回饋家人。*	B-0-1 家人愛與照顧的察覺。* B-0-2 對家人愛與照顧的回饋。*
	2-0-2 理解家人的感受和需要，表達對家庭成員的愛、感謝與尊重。*	B-0-3 家人的感受和需要。* B-0-4 表達愛與尊重的語言、圖像及肢體動作。*
	2-I-2 理解增進家人關係的方法，並在家庭中實踐。*	B-I-3 增進家人關係的方法。* B-I-4 增進家人關係的行動。*



大綱	對應學習重點	
	學習表現	學習內容
參、參與家庭活動 一、不同階段的家人相互關心 二、家人需要被關心與照顧 三、分享表達愛	2-II-2 表達對家人的情感支持與關懷。*	B-II-3 由家庭獲得的不同情感支持與關懷。* B-II-4 家人情感支持與關懷的行動。*
	2-II-3 參與家庭活動並與家人分享經驗。	B-II-5 家庭活動的形式、意義與重要性。 B-II-6 與家人分享參與家庭活動經驗的方式。
	2-III-2 了解並關懷家庭親屬及有照顧需求的親屬。	B-III-3 家庭親屬成員及有照顧需求的人。 B-III-4 家庭親屬的適當關懷行動。
	2-IV-2 了解並關懷家庭成員的需求與期待。	B-IV-4 家庭成員的需求與期待。 B-IV-5 家庭成員需求與期待的覺察與關懷。
	2-IV-4 營造與家人分享的家庭生活。	B-IV-8 家人分享的意涵。 B-IV-9 營造家人分享的策略。
	2-V-2 反思並調整自己與家人的互動，建立良好的家人關係。	B-V-4 家人日常言語、行為等互動關係對個人與家庭的影響。 B-V-5 健康的家人互動關係。
	2-V-3 營造健康家庭。	B-V-6 健康家庭的意涵。 B-V-7 健康家庭的經營策略。

註：* 表示該學習表現或學習內容對應 2 個以上的主題。





家庭教育法

6. 中華民國一百零八年五月八日修正公布全文 21 條
5. 中華民國一百零三年六月十八日修正公布第 14 條條文
4. 中華民國一百零二年十二月十一日修正公布第 2 條條文
3. 中華民國一百零一年十二月二十八日修正公布第 2、14、15 條條文
2. 中華民國九十九年五月十九日修正公布第 2 條條文
1. 中華民國九十二年二月六日制定公布全文 20 條；並自公布日施行

- 第一條 為增進國民家庭生活知能、家人關係，健全家庭功能，特制定本法；本法未規定者，適用其他有關法律之規定。
- 第二條 本法所稱家庭教育，係指具有增進家人關係與家庭功能之各種教育活動及服務；其範圍由中央主管機關定之。
- 第三條 本法所稱主管機關：在中央為教育部；在直轄市為直轄市政府；在縣（市）為縣（市）政府。
本法涉及各目的事業主管機關職掌時，各該機關應配合辦理。
- 第四條 中央主管機關掌理下列事項：
一、家庭教育法規及政策之研訂事項。
二、推展家庭教育工作之研究及發展事項。
三、推展全國性家庭教育工作之策劃、委辦及督導事項。
四、推展全國性家庭教育工作之獎助及評鑑事項。
五、家庭教育專業人員之職前與在職訓練事項及人才庫建置。
六、家庭教育之宣導及推展事項。
七、推展國際家庭教育業務之交流及合作事項。
八、其他全國性家庭教育之推展事項。
- 第五條 直轄市、縣（市）主管機關掌理下列事項：
一、推展地方性家庭教育之策劃、辦理、宣導及督導事項。
二、所屬機關、機構、學校等辦理家庭教育工作之獎助及評鑑事項。
三、推展家庭教育之機關、機構、學校、法人及團體之人員及志願工作人員之在職訓練事項。
四、推展地方與國際家庭教育業務之交流及合作事項。
五、其他地方性家庭教育之推展事項。
- 第六條 各級主管機關應遴聘（派）學者專家、機關、團體代表組成家庭教育諮詢委員會，其任務如下：
一、提供有關家庭教育政策及法規興革之意見。
二、協調、督導及考核有關機關、團體推展家庭教育之事項。
三、研訂實施家庭教育及服務措施之發展方向。
四、提供家庭教育推展策略、方案、計畫等事項之意見。
五、提供家庭教育課程、教材、活動之規劃、研發等事項之意見。
六、提供推展家庭教育機構提高服務效能事項之意見。



- 七、其他有關推展家庭教育之諮詢事項。
- 前項家庭教育諮詢委員會之委員遴選、組織、運作方式及其他相關事項之辦法，由各級主管機關定之；諮詢委員會之主任委員在中央為教育部部長，在直轄市、縣（市）為直轄市、縣（市）首長。
- 第一項學者專家、團體代表不得少於二分之一；任一性別委員人數不得少於委員總數三分之一。
- 第一項會議召開時，得邀請兒童、少年或其他相關人員列席。
- 第七條 直轄市、縣（市）主管機關應設家庭教育中心，並結合教育、文化、衛政、社政、戶政、民政、農政、消防、警政、勞工、新聞、環保、原住民族事務等相關機關或單位、學校及大眾傳播媒體，共同推動轄區內家庭教育事宜，包括：
- 一、規劃及推展各項家庭教育。
 - 二、結合社區資源，推展家庭教育。
 - 三、提供家庭教育諮詢及服務。
 - 四、召募、培訓及考核志願工作人員。
 - 五、推展其他有關家庭教育事項。
- 家庭教育中心應置主任一人，專任或由直轄市、縣（市）主管機關教育局（處）長兼任之；並應進用家庭教育專業及社會工作相關專業人員，其人數，自本法中華民國一百零八年四月二十三日修正之條文施行之日起三年內，應達進用人員總數二分之一以上。
- 第一項家庭教育中心之組織規程，由直轄市、縣（市）主管機關定之。
- 第二項專業人員之資格、進用、培訓及其他相關事項之辦法，由中央主管機關會商中央社政主管機關定之。
- 第八條 直轄市、縣（市）主管機關得邀集學者專家、教育人員及家庭教育實務工作者，組成家庭教育輔導團，協助家庭教育中心至學校、社區執行課程、教材之設計及活動之推展。
- 第九條 推展家庭教育之機關、機構、學校、法人及團體如下：
- 一、家庭教育中心。
 - 二、終身學習機構。
 - 三、各級學校。
 - 四、各類型大眾傳播機構。
 - 五、其他與家庭教育有關之公私立機構或團體。
- 前項第一款之家庭教育中心主任及工作人員，每年應接受十八小時以上家庭教育專業研習時數。
- 第一項第二款與第三款之機構及學校之推展家庭教育工作人員，每年應接受四小時以上家庭教育專業研習時數。
- 第一項第四款及第五款之機構、團體應積極鼓勵所屬之推展家庭教育工作人員，每年定期接受家庭教育專業研習。
- 第十條 推展家庭教育之機關、機構、學校、法人及團體得徵訓志願工作人員，協助家庭教育之推展。
- 第十一條 各級主管機關應對推展家庭教育之機關、機構、學校、法人、團體之人員及志願工作人員，提供各種進修課程或訓練。
- 前項課程或訓練計畫，於每年度由各級主管機關定之；直轄市、縣（市）主管機關擬訂之計畫，應報中央主管機關核定。

- 第十二條 家庭教育之推展，以多元、彈性、符合終身學習為原則，依其對象及實際需要，得採演講、座談、遠距教學、個案輔導、自學、服務推廣、參加成長團體及其他適當方式，並結合大眾傳播媒體、網際網路、行動通訊載具及其他資訊科技執行推展工作。
- 各級主管機關應將家庭教育之相關資料提供予醫療機構、國民小學及戶政機關，並由其依權責提供予新生兒之家長、監護人或實際照顧之人、辦理小學新生註冊、結婚登記、離婚登記及出生登記之人。
- 第十三條 高級中等以下學校每學年應在正式課程外實施四小時以上家庭教育課程及活動；另應會同家長會對學生及其家長、監護人或實際照顧學生之人辦理親職教育。
- 各級主管機關應積極鼓勵師資培育之大學、空中大學及其他大專校院，將家庭教育相關課程列為必修科目或通識教育課程。
- 第十四條 中央主管機關得視需要研訂優先接受家庭教育服務之對象及措施並推動之；必要時，得委託直轄市、縣（市）主管機關或推展家庭教育之機關、機構、學校、法人及團體辦理。
- 前項優先對象及推動措施之方式，由中央主管機關定之。
- 第十五條 高級中等以下學校於學生有重大違規事件，應即通知其家長、監護人或實際照顧學生之人；並提供相關家庭教育諮商或輔導等服務；其內容、時數、家長參與、家庭訪問及其他相關事項之辦法，由該管主管機關定之。
- 家長、監護人或實際照顧學生之人被通知參與相關家庭教育諮商或輔導等服務，經書面通知三次以上未出席者，該管主管機關得委託推展家庭教育之機關、機構、學校、法人及團體進行訪視。
- 該管主管機關所屬或受其委託之機關、機構、學校、法人及團體進行訪視時，學生之家長、監護人或實際照顧學生之人、師長或其他有關之人應予配合或提供相關資料；必要時，該管主管機關並得請求其他相關機關、機構、學校、法人及團體協助，被請求之機關、機構、學校、法人及團體應予配合。
- 前項受委託之機關、機構、學校、法人及團體或進行訪視之人員，因業務上而知悉個案之秘密或隱私及所製作或持有之相關文書，應予保密，非有正當理由，不得洩漏或公開。
- 第十六條 社政主管機關於執行職務時，經評估有家庭教育需求者，得轉介推展家庭教育之機關、機構、學校、法人及團體，提供相關家庭教育課程、諮商或輔導等服務。
- 第十七條 中央主管機關得委託相關機構、學校，進行各類家庭教育課程、教材及服務方案之研發。
- 第十八條 各級主管機關應寬籌家庭教育經費，並於教育經費預算內編列專款，積極推展家庭教育。
- 第十九條 各級主管機關應訂定獎助事項，鼓勵推展家庭教育之機關、機構、學校、法人及團體辦理家庭教育；其獎助辦法，由各級主管機關定之。
- 第二十條 本法施行細則，由中央主管機關定之。
- 第二十一條 本法自公布日施行。



高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊 . II, 主題軸二：家人關係與互動 / 國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系編撰 . -- 臺北市：教育部，民 109.08
面；公分
ISBN 978-986-5460-12-9(平裝)

528.2

109012386

高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊 II 主題軸二：家人關係與互動

主 編：周麗端、唐先梅
執行編輯：林素秋
編撰人員：邱奕嫻 (Part1、4)、黃韻瑜 (Part2、3)

出版機關：教育部
地 址：臺北市中正區中山南路 5 號
網 址：<http://www.edu.tw>
電 話：(02)77366666 (代表號)

編撰單位：國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系
地 址：臺北市大安區和平東路一段 162 號
電 話：(02)77491447

封面設計：羅安琍、陳怡君
美術編輯：陳怡君、羅安琍
插畫設計：羅安琍

出版年月：109 年 8 月初版
其他類型版本說明：本書同時登載於教育部網站
定 價：新臺幣 100 元
展 售 處：五南文化廣場

地址：400002 臺中市區中山路 6 號，電話：(04)22260330

網址：<http://www.wunanbooks.com.tw/>

國家書店松江市場

地址：104472 臺北市中山區松江路 209 號，電話：(02)25180207

網址：<http://www.govbooks.com.tw/>

國家教育研究院

地址：106011 臺北市大安區和平東路一段 181 號，電話：(02)77407689

網址：<http://www.naer.edu.tw/>

三民書局

地址：104080 臺北市中山區復興北路 386 號，電話：(02)25006600

網址：<http://www.sanmin.com.tw/>

教育部員工消費合作社

地址：100217 臺北市中正區中山南路 5 號，電話：(02)77366054

GPN：1010901204

ISBN：978-986-5460-12-9

著作財產權人：教育部

本著作係採用創用 CC「姓名標示 - 非商業性 - 禁止改作」3.0 版
臺灣授權條款釋出。此授權條款的詳細內容請見：



<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/tw/>