

樂齡學習系列教材 5

家庭代間關係

執行編輯單位
國立中正大學
高齡教育研究中心
成人及繼續教育學系



教育部 發行
中華民國103年10月

教育部序

因應國內高齡人口逐年攀升，教育部目前已於全國鄉鎮市區設有306所樂齡學習中心，並結合大學校院辦理101所樂齡大學，提供社區高齡者在地化的學習課程及活動。

為提供全國樂齡學習中心及相關單位系統化高齡教學教材及教案，教育部自95年起，陸續委託專業團體研編出版適性的高齡學習教材及教案，以協助相關單位人員具備推動高齡教育的專業知能。教育部編印之高齡教育叢書，係由最基礎的高齡心理到高齡人力運用及生命教育，以完整性協助教導高齡者基礎生活的知能。

另為精進全國樂齡學習中心營運之專業能力，歷年來教育部已編印「高齡學習方案企劃師訓練手冊」及樂齡學習中心創意教案、工作手冊等，並陸續出版樂齡運動休閒保健手冊、樂齡ing等故事集，總計編撰近25冊樂齡學習專業教材，均上傳教育部樂齡學習網，提供民衆閱覽。

本9冊系列教材為98年委請國立中正大學編撰之首套樂齡學習專業教材，此套教材問世後，因內容吻合社會發展脈動幅度，而獲得不少關注和擴充運用。隨著時間的遞移，本套樂齡學習專業教材已屬早期出版品，許多數據、法規及政府組織均有變動，今教育部係委請該校重新編修。

基於國人年老時，所需要的不只是健全的福利體系及完善的醫療設備，尚需考量因應家庭空巢期、兒女結婚、家庭新成員的誕生、老年婚姻及退休生活等衍生之議題，本次編修範圍含括「樂齡學習系列教材」第1冊至第9冊（健康老化、高齡心理、經濟安全、退休準備、家庭代間關係、社會參與、樂齡學習中心工作手冊、創意教案、志工手冊），企盼藉由本系列叢書重修及發行，協助全國樂齡學習推動單位運用及推廣，讓國內長者晚年的黃金歲月更燦爛豐富。

編者序

教育部於民國95年11月公布「邁向高齡社會老人教育政策白皮書」，強調終身學習、健康快樂、自主尊嚴，以及社會參與。白皮書宣示了政府對於人口高齡化趨勢的積極回應，並於民國97年起推動於全國368個鄉鎮市區設置樂齡學習資源中心（後改為樂齡學習中心），目前已於全臺設置306所樂齡學習中心。樂齡學習中心的設置，代表政府重視高齡教育與高齡者學習幸福的全球觀與執行力。

在過去的20餘年間，老人大學或長青學苑等相關機構，雖然提供了樂齡族群許多學習機會，但始終缺乏一套完整的有關樂齡族群的教材，可供教學者、推廣者和學習者共同使用。在老年人口增加快速的情況下，老人大學等相關機構的經營策略，勢須隨著時代變遷而有所調整，不論是課程的規劃與設計、講師的教學與安排，以及機構的行政管理與行銷策略，都亟需發展出新的方式，以吸引更多的老人一同加入。

國立中正大學受教育部委託研編「樂齡學習系列教材」，這套叢書的策劃、撰寫與出版，就是在前述的背景之下，從學習需求的角度，希望提供高齡學習或高齡教學在教材選擇上的一種參考。叢書的內容，包括「社會參與」、「健康老化」、「高齡心理」、「經濟安全」、「退休準備」及「家庭代間關係」等六大議題，探討的主題相當新穎並實用，「社會參與」議題鼓勵樂齡族再次發揮自己的才能，如：「退休生活、活出自我」、「二度就業、寶刀未老」、「奉獻自己、文化傳承」；「健康老化」議題，有銀髮族最關切的健康保健，如：「如何讓自己維持記憶力」、「不怕老年病來磨」等，其內容的設計有理論基礎、實務操作表格、反思與提問，而在版面的編輯上，掌握簡單、實用、大字本的原則，希望強化其推廣之效。手冊的使用對象為銀髮族、長青學苑、社區大學為高齡者授課的老師及樂齡學習中心之實務工作者。

叢書使用範圍可作為高齡者個人自主學習運用，也可以作為高齡教學或小組討論的教材，當然一般社會人士如果想要在短時間內，瞭解高齡相關議題，本系列叢書亦是非常適合的參考書。

本叢書初版能順利編輯完成，首先要感謝教育部大力支持，其次，要感謝以黃錦山教授、陳毓璟副教授、李雅慧副教授為主之編輯撰稿群，及高齡教育研究所研究生助理葉俊廷、許亞文、陸冠全等同學，所組成的編輯團隊，針對書籍內容之定位、主題、風格、版式與文字，所花費的時間與智慧。其次，要感謝本系胡夢鯨教授、蔡秀美副教授，在每一次的編輯會議中，仔細審閱，並提供具體寶貴的建議，另外，總計畫第一屆專任助理陳冠良博士負責聯絡協調、會議記錄、進度控制、統整資料以及最後的美編排版之監督，讓本書第一版能順利發行。

初版發行後，廣受全國各樂齡學習中心經營團隊及相關機構的喜愛與運用，很快就售罄，面臨再版的需求，再版針對樂齡學習的性別意識之均衡性，從文字、圖片或活動設計上，略做修訂，修訂版本能順利完成，要感謝執行團隊的李雅慧副教授、陳毓璟副教授及成人及繼續教育學系博士班梁明皓、孫若馨，高齡者教育研究所盧婧宜與鄭喬璋等同學，一同合力完成修編工作。雖然經由團隊精密的合作分工，疏漏仍是難免，期望讀者先進不吝指教，使後續的編輯出版，更臻完善。

魏惠娟

教育部樂齡教育總輔導團總召集人

國立中正大學成人及繼續教育學系教授

國立中正大學高齡教育研究中心主任

2014年10月謹誌於嘉義民雄



Contents

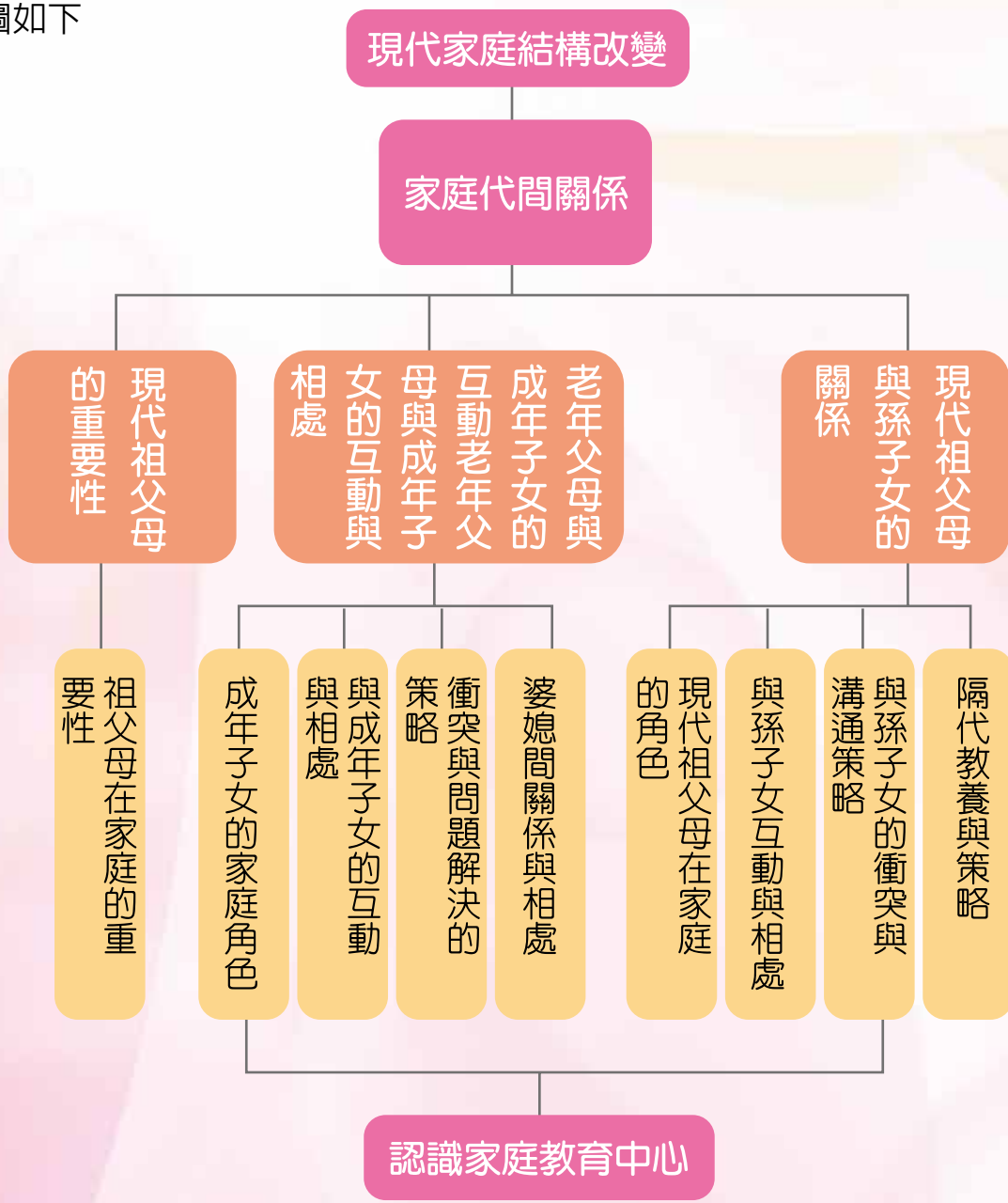
目 錄

教育部序.....	2
編者序.....	3
第一單元 家庭代間關係單元簡介.....	6
第二單元 變遷的家庭結構.....	8
第三單元 祖父母在家庭的重要性.....	12
第四單元 成年子女的家庭角色.....	16
第五單元 老年父母與成年子女的互動與相處.....	20
第六單元 老年父母與成年子女的衝突與問題解決的策略.....	23
第七單元 婆媳間關係與相處.....	26
第八單元 現代祖父母在家庭的角色.....	29
第九單元 現代祖父母與孫子女的互動與相處.....	32
第十單元 現代祖父母與孫子女的衝突與溝通策略.....	35
第十一單元 隔代教養與策略.....	38
第十二單元 認識家庭教育中心.....	41



家庭代間關係單元簡介

現代社會中，家庭結構產生了改變。如此的改變影響了家庭中的代間關係，並帶來了挑戰。「家庭代間關係」主要是從現代祖父母的角色出發，並分別討論現代祖父母與成年子女的關係，以及現代祖父母與孫子女的關係。本篇包括3大部分，共分12個單元。本篇的架構圖如下



▲ 「家庭代間關係」單元架構圖

本手冊的使用對象為銀髮族、長青學苑及社區大學為高齡者授課的老師、樂齡學習中心之實務工作者。主要將「家庭代間關係」分為三部分，包含第一部份「現代祖父母的重要性」、第二部份為「現代祖父母與成年子女的關係」及第三部份為「現代祖父母與孫子女的關係」。每主題之下各有不同的主題單元，幫助讀者認識「家庭代間關係」豐富的意涵及瞭解不同家庭角色之重要性。

第一部份為「現代祖父母的重要性」，包括：第二單元「變遷的家庭結構」及第三單元「祖父母在家庭的重要性」。

第二部份為「現代祖父母與成年子女的關係」，包括：第四單元「成年子女在家庭的角色」、第五單元「老年父母與成年子女的互動與相處」、第六單元「老年父母與成年子女的衝突與問題解決的策略」，以及第七單元「婆媳間關係與相處」。

第三部份為「現代祖父母與孫子女的關係」，包括：第八單元「現代祖父母在家庭的角色」、第九單元「現代祖父母與孫子女的互動與相處」、第十單元「現代祖父母與孫子女的衝突與溝通策略」、第十一單元「隔代教養與策略」，以及第十二單元「家庭教育中心的簡介」。此外，關於單身高齡者在未來生活可能面臨的情境，可另外參閱本樂齡系列教材中的「高齡心理」以及「健康老化」兩分冊。





變遷的家庭結構

孝順的直樹，考量爸媽的年紀較大了，想要將他們從南部接到北部來同住。但是直樹的爸媽卻婉拒了他們的建議，覺得他們比較喜歡住在寧靜的鄉下，並且也有自己的親朋好友可以做伴。爸媽告訴直樹，只要有空時能帶孫子女回來看看他們，他們就很高興了…



學習目標

1. 覺察變遷的家庭結構，以瞭解家庭結構的變遷趨勢。
2. 瞭解家庭結構改變的原因及其轉變的因素。
3. 因應家庭結構改變所帶來的挑戰，以瞭解世代間關係的轉變趨勢。



WHAT：家庭結構的改變？

一般而言，小家庭(又稱核心家庭)指的是一對夫妻與未婚子女同住的家庭；折衷家庭(又稱主幹家庭)，是由彼此有直系親屬關係的夫妻所組成的家庭；大家庭(又稱聯合家庭)，是指由多個小家庭組合而成的家庭，例如臺灣傳統三合院的家族居住型式，即屬於多代共處的大家庭。在當代社會之中，隨著科技、經濟與醫療技術的進步等，家庭結構也產生了許多的改變。例如，大家庭的形式轉變了，以前大多是三代同堂，現在卻因為高齡化的影響，而有可能出現四代或五代共同居住的多世代形式的大家庭了。

另外，家庭結構的改變也包含有小家庭比例的提高，折衷家庭比例的減少，以及單身及老夫妻同住的家庭比例明顯提高的趨勢等。除此之外，近來也發現有愈來愈多的單親家庭以及隔代教養家庭的產生。以上這些家庭結構的改變，都直接或間接地對現代人們的生活造成影響，導致親情與世代之間的互動出現重要的質量上之變化。



WHY：家庭結構產生改變的原因？

然而，為何家庭的形式與結構會產生以上的變化呢？以及這樣的變化會如何影響親情與世代之間的關係呢？綜合學者們的研究之後，提出以下的三點原因：

一、壽命的延長與出生率的下降

根據調查指出，隨著醫藥科技的發達與經濟的迅速成長，人類壽命逐漸延長，出生率亦下降。這樣的趨勢不但促使了小家庭結構的增加與折衷家庭的減少。同時，也增加了四代或五代大家庭的出現，提高了不同世代之間相處的機會。

二、婚姻狀態的改變

近年來臺灣婦女生育的年齡越來越晚。同時，離婚的情形，以及未婚生子的比例也上升，有學者預估未來獨居與單親家庭的比例將逐漸增加，這樣的現象也影響著家庭結構的改變。

三、世代間共同居住的意願改變

有研究指出，由於死亡率與生育率的下降，以及婚姻狀態的改變，子女與父母同住的意願愈來愈低，同時父母想與子女同住的比例也逐漸下降。因此，有越來越多的老年人選擇獨居或只與另一半同住，家庭結構的轉變也受到此一因素的影響。





HOW：如何因應家庭結構的改變？

現代社會之中，家庭結構產生了改變。同時，這樣的改變也使得世代間的關係面臨了影響與挑戰。然而，儘管世代間的關係面臨一些轉變，家人之間的相互依附且互惠的關係仍是不變的。究竟要如何因應家庭結構的改變呢？您可以思考以下三個增進代間互動的概念：

一、珍惜與不同世代之間的親情

由於高齡化的影響，導致不同世代之間的相處機會增加了。然而，隨著家庭形式的改變，包括折衷家庭的比例逐漸減少，以及小家庭比例逐漸增加，卻使得祖父母與孫子女之間同住的可能性降低，因而減少了祖孫間自然相處的機會。因此，現代祖父母應該要珍惜與不同世代之間的親情互動。

您可以：主動邀約家庭旅遊或聚餐、把握不同世代見面的次數與機會、與成年子女一起參加孫子女的畢業典禮或園遊會等。

二、轉換與成年子女互動的關係

現代社會中，隨著小家庭結構的增加、婦女參與職場比例上升，同時中年時期的子女在各方面的發展，包括事業與家庭，正是需要高度精力投入的時候，老年父母與其成年子女的關係將有所轉變。較明顯的轉變是，世代間自然的親子接觸與相互幫忙，將逐漸較少受到社會的規範，而傾向家人之間的協議。成年子女與老年父母關係的較佳發展，將是發展成為彼此的好朋友，是相互依附且互惠的成人對成人的平等關係。

您可以：主動打電話關心家人、在家庭或工作上給予尊重和自由發揮的空間等。

三、轉換與孫子女互動的關係

此外，隨著時代的改變，祖父母的角色也有所不同，他們不再扮演著照顧孫子女的角色，而是扮演著旁觀的、從旁協助的角色。隨著現代化的社會，以及祖父母的生命較往昔更為延長，有些學者即指出，現代的祖父母有較高的自主性來選擇與孫子女相處的方式以及所扮演的角色。另外，現代的祖父母也應能進一步瞭解子女以及孫子女所處的時代。因此，現代的祖父母最重要的是具備正向的，且具彈性的理解、學習以及個人發展的能力。

您可以：說故事給孫子女聽、當他表現好適時給予鼓勵、試著跟他聊天如學校發生有趣的事、他有哪些好朋友和興趣，談話時盡量讚美多於批評等。



延伸閱讀

1. 林歐貴英、林雅婷、黃月美、丁周平、楊佩真、戴禹心、李榮生、錢啓方（譯）（民96）。老年與家庭：理論與研究（R. Blieszner, & V. H. Bedford) 原著。臺北市：五南。
2. 中華民國家庭教育學會（民97）。人口結構改變與家庭教育。臺北市：師大書苑。





祖父母在家庭的重要性

電話那頭傳來小孫女出生的消息，老張心裡真是欣喜。因為家裡多了一個小成員，可以想見未來的生活一定更熱鬧了。不過在欣喜之餘，卻有一股淡淡的憂愁油然而生，因為想到自己即將成為家裡的老一輩了，不知道以後自己這個「阿公」說話時有沒有人會聽。還有，「阿公」在這個家裡是不是就變得不重要了？並且，因為第一次當阿公，究竟自己可以扮演怎樣的阿公呢？老張開始有些煩惱了…



學習目標

1. 瞭解祖父母的發展，以體認為人祖父母是生命歷程中的重要階段。
2. 瞭解祖父母在家庭中的功能，以認識祖父母在家庭中的重要性。
3. 瞭解祖父母的類型，以尋找最適合自己的祖父母角色。



WHAT：祖父母的發展歷程？

其實「為人祖父母」是個人生命發展歷程中的重要階段之一。在這個階段，隨著經驗與智慧的累積，祖父母成為孫子女生活當中的楷模與典範，所以老張一點都不用擔心。不過，就個人發展而言，祖父母此一角色，仍是一需要不斷地學習與成長的角色，因為祖父母與孫子女雙方隨著時間，都持續地在成長與改變。就家庭而言，祖父母此一角色，是一凝聚家庭成員之間情感的角色，因為他們可以做為孫子女與父母兩代之間的溝通橋梁，並且提供他們最多的愛與支援。



WHY：祖父母在家庭中的功能？

然而，剛成為祖父母的時候，就像老張一樣，難免會因為在家庭中的位置不同了，而覺得有些失落，原因可能因為孫子女的出生，而與兒女的溝通變少了，或者家中大小事情主要由成年子女們來決定而不再是自己等等。然而，身為充滿經驗與智慧的祖父母，其實對家庭成員們無論是在社會、情緒、認知等方面仍具有相當大的影響，而這樣多元的影響使得祖父母角色在家庭中具備著多元的功能與支援。這些功能主要包括：

一、支援的功能

主要是指祖父母能夠提供家庭成員，尤其是提供孫子女們鼓勵、讚美與協助。同時，在必要時也扮演協助成年子女們照顧孫子女的功能。例如：協助接送孫子女上下學、適時的關心傾聽孫子女、當孫子女表現好時給予適當的稱讚與鼓勵、教導人生的經驗。

二、協調的功能

主要是指祖父母能夠扮演家庭成員們之間的溝通橋樑，尤其在孫子女與其父母之間產生對立的時候，能適時的作為兩代之間的溝通協調者。

例如：孫子經常上課遲到或沒寫功課而被父母斥責，這時可以先安撫孫子的情緒，陪他出去走一走或到他房裡聊一聊。等情緒穩定之後，祖父母可以試著傾聽孫子女的心聲或想法，進而提供建議，扮演一個居中協調的角色。

三、資源提供的功能

主要是因祖父母擁有著豐富的生命經驗、智慧與人際關係。因此，往往能夠提供孫子女們更多的想法與建議，具備資源提供者的功能。例如：教導人生的經驗，做孫子女的人生導師，當他們有困難時幫

助他、開導他、技藝傳承、與孫子女分享生活智慧和做人做事的道理、傳承自己的人脈資源幫助廣結善緣。



HOW：祖父母的角色的類型？

同時，根據調查指出，目前的祖父母有以下幾種的類型，可以供初為人祖父母之參考。

一、玩伴型的祖父母

指祖父母扮演兒孫們的最佳玩伴，因此祖父母與兒孫的相處是一種休閒活動。雙方的關係著重在相互獲得滿足感，而不是提供照顧的角色。

二、正式型的祖父母

指祖父母所扮演的即是傳統社會上的祖父母角色。除了對孫子女的關懷之外，有時也適時的提供照顧的角色，不過這類型的祖父母，很清楚的瞭解祖父母與父母所扮演的角色有所不同，仍將主要教養的責任交給孫子女的父母。



三、遠距型的祖父母

指祖父母與孫子女之間的相處是非固定時間，且短暫的，祖父母通常在假日或特殊節日時出現。因此，這類型的祖父母多數是因與孫子女之間居住得較遠所形成。不過，祖孫之間的相處著重在相處的品質而不是頻率，因此若能有良好的互動，祖孫之間仍能維持的親密感。

四、保存家族智慧型的祖父母

指祖父母，扮演著維護與保存家傳的技能與資源的權威者之角色，因此這類型的祖父母通常對於孫子女的德行與責任感相當重視。

五、照顧型的祖父母

指祖父母，扮演著照顧孫子女的角色，尤其在當他們的父母親因工作而無法照顧子女時，祖父母扮演照顧者的角色。



延伸閱讀

1. 林歐貴英、林雅婷、黃月美、丁周平、楊佩真、戴禹心、李榮生、錢啓方（譯）（民96）。老年與家庭：理論與研究（R. Blieszner, & V. H. Bedford)原著。臺北市：五南。
2. 張月霞譯（民86）。老年人的家庭支持。臺北市：五南





成年子女在家庭的角色

友子的婆婆年紀漸大，近年身體欠佳，友子和老公決定帶婆婆與他們同住可以就近照料，夫妻兩人除了要照料兩個還在上學的兒女外，還需利用上班空餘的時間帶婆婆上醫院，照顧老人家；中年的他們在職場上都擔任重要的職務，壓力不小，除了工作以外，婆婆的照顧當然也是一肩扛起，幾個月以來，除了要照顧孩子，認真工作以外，假日還需時常進出醫院。讓夫妻兩人感到身心俱疲，感覺就像是陀螺一樣轉個不停，沒有自己時間，也沒有空閒可以休息……



學習目標

1. 瞭解三明治世代的意義，以理解三明治世代的處境。
2. 瞭解三明治世代的角色，以認識三明治世代的責任與重要性。
3. 瞭解如何協助三明治世代減輕壓力，以提供所需的支援。



WHAT：何謂三明治世代？

友子的例子，就是典型的三明治世代。三明治世代這個名詞，是近年來社會學家用來說明一群肩負著上有父母或公婆需要奉養，下有小孩需要照顧的中世代(Middle-aged generation)，因為他們夾在需要照顧的兩代之間，因此被稱作「三明治世代」。

三明治世代，通常是位在40至55歲之間的成年人，由於上有長輩需要奉養，下有子女嗷嗷待哺，因此他們經常要試著能同時滿足兩個不同世代的需求，甚至要在兩者之間做選擇。有調查指出，扮演三明治世代的角色，經常感受到很大的壓力、責任與疲憊，而其中的經濟因素是他們最主要的壓力源。尤其對中年女性而言，更是最主要的

三明治世代，因為他們在家庭中經常扮演著主要的照顧者角色，若加上仍有自己的工作時，往往也遭遇到家庭與事業兩頭燒的情況。前述的友子就是典型的三明治世代。隨著高齡社會的來臨，三明治世代將面臨更多的挑戰，同時需要關注的是，奔波於需要照顧的兩代之間的他們，卻是一群相對缺乏支持與協助的世代。



WHY：三明治世代所扮演的角色？

三明治世代，往往身兼多重的角色，在家庭中他們除了是子女的父母之外，也是老年父母的子女，這兩種角色在家庭中扮演著重要的角色，因此也肩負著許多的壓力。

一、扮演子女的父母

就三明治世代而言，教養孩子，擔任父母親的角色，是他們的主要生活重心。相對的，孩子教養同時也是三明治世代主要的壓力源之一，需要花費更多的心力與時間。

二、成年子女的角色

三明治世代同時也扮演老年父母的子女的角色。在這個時期，成年子女因為較年輕時更能客觀的看待父母，無論是他們的優點或缺點都能夠接受，因此往往將父母視為無所不談的好朋友。同時，當父母年老，甚至有病痛時，成年子女往往也是主要的照顧者，並且提供最佳的情緒性支援。

由此可知，三明治世代在家庭中扮演著許多的角色，尤其對中年人而言，更是身兼數職，除了老、小一代的照顧之外，同時事業也更是要兼顧，將如同前述的友子和先生一樣，是疲於奔命的一群。



HOW：三明治世代如何減輕壓力？

三明治世代在家庭中扮演著重要並且是多重的角色，經常奔波於各種角色之間，但是他們確實也是一群相對缺乏支持與照顧的世代。以下提供幾點老年父母協助三明治世代的子女減輕壓力的建議：

一、照顧好自己最首要

三明治世代往往忙於滿足兩代的需求，有時忘了自己的需要。因此，首先建議老年父母應要照顧好自己的身體健康，為自己的健康負責，如此才能減輕子女的負擔。

二、保持良好的溝通習慣

老年父母與成年子女若能開誠佈公的溝通，不但能清楚瞭解雙方的需求，同時也將減少許多的誤會與壓力。

三、提供理財的規劃與建議

經濟是三明治世代的主要壓力來源，老年父母可以提供過去的理財規劃經驗，供成年子女們做參考。

四、鼓勵其他家庭成員共同分攤職責

家中的大小事情若能加以分攤，將能減少許多的壓力，例如鼓勵祖父母帶著孫子女一同處理家務，不僅能增進代間的交流，亦可減輕三明治世代所需承受的壓力。



延伸閱讀

1. 卓以定(民96)。三明治中年俱樂部。臺北市：遠流。
2. 蔡心語、洪世民(譯)(民98)。就做你自己：美麗新中年(原著：蘇·席蘭伯格)。臺北市：大好書屋。
3. 洪瑩珍譯(民96)。中年樂活－跨越人生的第二座高山(原著：高橋祥友)。臺北市：唐莊。
4. 李建軍(民97)。50歲完美生活方案。臺北市：鼎茂。





第五單元

Chapter 5

老年父母與成年子女的 互動與相處

湘琴的爸爸今天要到醫院作健康檢查，因為家人都要上班，所以也不好意思要家人帶他去醫院。不過孝順的湘琴早早就向公司請好假了，想要親自帶爸爸上醫院。然而，湘琴爸爸聽到了，卻堅持不讓湘琴請假，執意要自己坐公車過去。於是兩個人爲了這件事情僵持了許久。湘琴希望帶爸爸去，湘琴爸卻覺得給湘琴添了麻煩…



學習目標

1. 認識老年父母與成年子女之間的關係，以瞭解老年父母所扮演的角色。
2. 認識與成年子女之間的差異存在，以作為彼此相處與溝通的基礎。
3. 認識與成年子女互動的建議，以提升雙方的互動與家庭的和樂。



WHAT：老年父母與成年子女之間的關係？

其實老年父母與成年子女之間的關係是相當緊密的，是發展自幼年時期與父母之間的依附關係而來。這樣的關係，隨著子女逐漸長大還是不會減弱的，並且在子女成年時，雙方進一步形成互助互惠的關係，尤其是情緒上的相互支持，不但使得彼此的關係更加緊密，更有助於雙方自尊心的維持。

其實，當子女逐漸長大成人，並成爲一個成熟與獨立的個體的時候，父母與子女之間的連結關係，是逐漸由權威的、服從的「上對下」的關係，轉變成平等且相互支持的「成人與成人」的關係。具體來說，父母對待子女的方式，將由子女生命初期時父母所扮演的權威、控制的角色，轉變成爲成年子女的好朋友與諮詢者的角色。所以湘琴的爸爸一點都不需要擔心，放開心胸接受「好朋友」的幫助吧！



WHY：瞭解與成年子女之間的差異存在？

在與成年子女發展「成人-成人」的關係之時，首先要能瞭解到成年子女此時已經是一獨立、自主的成人有自己的想法與生活方式，並且體認到與成年子女間的差異是存在。若能理解這樣的差異存在，將有助於彼此的相處。整體而言，老年父母與成年子女之間因為本身發展的階段以及成長背景的不同，而使得雙方有不同的處境以及不同的想法。

一、發展階段的不同

成年子女此時可能正是面臨事業的發展、婚姻生活的經營，以及教養子女等的階段，而老年父母可能正值退休，以及身體狀況的改變等的階段。雙方其實是處於不同的發展階段，有不同的身心狀況，同時也有不同的發展任務需要處理及適應。

二、成長背景與生命經驗的不同

老年父母與成年子女原本就是在不同的時代背景下成長，因此，雙方有著不同的生命經驗，也造就了不同的觀念及想法。因此，若能明白雙方生長環境的不同，將能有所體諒。

若能體認到前述的差異，並能進一步的體諒，將有助於老年父母與成年子女之間的理解與溝通！



HOW：要如何與成年子女互動？

在認識雙方的差異存在之後，以下提供幾點與成年子女互動的建議：

一、認識成年子女正面臨的發展議題與挑戰，並試著瞭解他們的想法。

如前述成年子女此時可能正是忙於事業、婚姻生活以及教養子女，甚至正扮演著三明治世代的角色等。試著瞭解彼此的處境與想法，是好的互動與溝通的基礎。

您可以：

1. 偶爾煮幾道自己的拿手好菜邀請子女回家一同聚餐。
2. 主動打電話關心孫子女進而與自己的兒女寒暄問暖。
3. 試著轉換輕鬆的話題或聊天的場所，如可主動邀約戶外踏青、登山或健行，不時轉換一下心情，有助於增進彼此的互動。

二、體認老年父母與成年子女之間的關係是互助互惠的。

因此，大方的接受成年子女的協助，他們有困難時也才會適時的提出來。並且，這樣的協助更是有助於他們認識老年。您可以：時時抱著感恩的心，在過年過節大方接受子女的一番心意，不論是禮物或是紅包，在親情之下都是無價，讓子女有機會表達自己的孝心。

三、在成年子女主動提出問題以及尋求協助之時，也能適時的提供經驗與建議。

同時，當討論及我們老年父母自身的問題，例如飲食、生活習慣等，老年父母也能清楚與適時的表達自身的意見。

您可以：

1. 適時地清楚表達自己的需求與喜好(如飲食鹹淡或不喜歡吃肉類)，這樣子女比較不容易造成無所適從或誤解的情況，自己也能獲得較佳的生活品質。
2. 面對子女尋求協助，如子女教養問題可以分享自己或朋友的育兒經驗，有助於幫助子女調適生活上的難題。
3. 老年父母可以保持著一顆樂於溝通與傾聽的心，並避免過多的斥責與要求，如此將有助於塑造家庭裡快樂與關懷的氣氛。



延伸閱讀

1. 黃芳田（譯）（民89）。可以這樣老去—航向老年國度，兩代結伴同行（原著：Mary Pipher）。臺北市，遠流。
2. 蔡錫能（譯）（民95）。爸，我知道你其實很愛我：129位子女心中的老爸（原著：提姆·羅斯）。臺北市：天下文化。
3. 邱珍琬（民95）。父親與母親的禮物：走出記憶拼圖。臺北市：達人館。



第六單元

Chapter 6

老年父母與成年子女的衝突與問題解決的策略

剛上小學的小傑非常受到奶奶的疼愛，只要是小傑喜歡的食物或是玩具，奶奶總是會買給他。雖然小傑的媽媽提醒婆婆很多次，也告誡小傑不可以亂買東西，但是只要小傑開口，奶奶還是會盡量滿足他。終於有一天，小傑爲了買機器人而吵得天翻地覆，小傑的媽媽再也受不了，對婆婆說：「媽！小傑都是被你寵壞的，你這樣我真的很難教小孩…」，並且告誡小傑，下次若再這樣，就不准到奶奶家。小傑的奶奶聽了，心裡非常難過…



學習目標

1. 認識產生衝突的原因，瞭解設身處地著想的重要性。
2. 瞭解衝突產生時，應立即澄清問題。
3. 認識衝突解決的策略，以有效改善兩方的關係。



WHAT：現代祖父母與成年子女衝突

成年子女與老年父母之間是樂於相互地陪伴與相處的，彼此之間在情感上的連結也很強。然而，兩代的相處有時候會因生活方式與成長背景的不同，雙方生理與心理的差異，以及傳統的觀念與固定的溝通模式等，而導致衝突的發生。





WHY：現代祖父母與成年子女產生衝突的原因？

根據研究發現，成年子女與父母之間會產生衝突，最可能是因為雙方對幼年子女的教養有不同的意見，例如祖父母對孫子女過於嬌寵等。此外，引發衝突的議題也包括，老年父母的健康議題、居住安排，以及雙方在生活型態上的差異等議題。有學者分析指出，兩代之間缺乏站在彼此的立場思考是引起衝突的一大原因。因此，老年父母若能將成年子女以「成人」來看待，視他們為獨立的個體，並尊重她們的決定。成年子女也尊重父母，瞭解為人父母的用心。雙方學會彼此協商，重新調整溝通模式，將能避免衝突的發生。



HOW：當發生衝突時有何解決的策略？

策略一：立即採取行動，澄清問題所在

然而，若是衝突還是發生時，專家指出，首先最需要做的就是能立即的澄清問題所在。以下提供幾個問題，以協助問題的澄清：

1. 首先瞭解此衝突是如何發生的？導火事件為何？
2. 若身為這個衝突事件的旁觀者，或者是當事人時，你的想法是甚麼？
3. 可以改善這個衝突事件的方法有哪些？
4. 這些辦法當中哪一個會是最好的？
5. 在必要時，詢問其他家庭成員的意見。
6. 要怎麼引導此一衝突獲得解決與改善呢？

策略二：直接面對面溝通，預防衝突的擴大

當老年父母與成年子女之間的衝突發生時，要能有效地解決，除了立即的澄清問題之外，其次需要的是雙方都能敞開心胸，並進行直接的溝通。並且這樣的作法同時也能為孫子女們豎立良好的模範。具體來說，解決衝突與溝通的具體作法如下：

1. 盡快與成年子女們進行直接的溝通，並傾聽他們的想法與理由，需留意的是，不強迫他們接受建議。
2. 瞭解與分析衝突發生的原因，包括是否因為教養觀念與方式的不同、生活型態與人格特質的差異，或者是態度上的差異等所引發的問題。並且留意不要任意批評成年子女的教養方式。
3. 試著討論出雙方都能接受的解決方案。
4. 必要時，雙方能進行定期的討論，並且瞭解改善的情況。
5. 把握時機趕緊溝通與解決，避免衝突轉變成更重大的問題。



延伸閱讀

1. 呂寶靜（民89）。老人照顧：老人、家庭、正式服務。臺北市，五南。
2. 鄭凱芸（民99）。談隔代教養者、成年子女與孫子女之三角關係。家庭教育雙月刊，23，75-88。





婆媳間關係與相處

湘琴是一名職業婦女，平常除了上班之外，同時還有兩個上小學的孩子要照顧，若遇到工作繁忙的時候，真的是蠟燭兩頭燒。但是非常幸運的是，湘琴的婆婆也很體諒媳婦的職業婦女生活，在有空的時，就幫忙接孫子放學，陪他們寫寫功課，到公園玩。湘琴對於婆婆的協助與體諒實在非常感激，因此平常也非常認真的孝敬婆婆…



學習目標

1. 認識婆媳間的關係，以瞭解婆媳關係的轉變與衝突的產生。
2. 認識婆媳衝突產生的原因，以瞭解婆媳問題的重要性。
3. 認識婆媳相處的妙方，以學習快樂的婆媳相處之道。



WHAT：婆媳間的關係？

婆媳關係是一種透過婚姻形成的親屬關係。在家庭中，婆婆與媳婦扮演著類似的角色，且兩者之間沒有經過長久的熟悉過程，要建立彼此親密的情感關係實在很不容易。尤其在以往重男輕女的社會中，婆媳問題不但普遍存在家庭中，自古以來更被視為家庭關係中最为困難的一環。

在過去傳統家庭中，婆媳關係可以說是「婆尊媳卑」，雙方是遵循著上對下的服從關係，婆婆管媳婦，而媳婦也多半依循著規範與傳統孝道而不敢違抗婆婆。但隨著社會變遷，婦女的地位提升，婆媳之間的關係逐漸發展成以相互溝通與相互協助的平等關係。傳統的婆婆在現代的社會中也逐漸面臨到衝擊。從傳統過渡到現代的當下，婆婆若仍緊守婆婆角色的權威，而現在的媳婦也逐漸地想要擁有更多的自主空間，婆媳之間的問題與衝突似乎有日漸明顯的趨勢。



WHY：婆媳間產生衝突的原因？

現代化的社會中，婆婆與媳婦各自面臨著很大的衝擊，同時也有自己的苦衷。整體而言，婆媳衝突的原因可以歸納以下三項：

一、社會的變遷與時代的改變

由於隨著女性參與教育、投入職場的比例提高，女性有高度的自覺，同時兩性平等的提倡，促使了現代媳婦的地位提升，不再附屬於家庭。相較於傳統的婆婆在她們當媳婦的年代裡，所扮演的角色是家庭照顧者角色，並且必須以絕對服從的態度侍奉家裡的公婆。因此當雙方依循標準、價值觀不一的情況下，衝突是很容易產生的。

二、家庭結構的轉變

隨著以夫妻為主要的小家庭結構的比例增加，現代媳婦的權力已較為提高。同時，媳婦也會想要有獨立、自主的生活，婆媳之間也難免會有衝突出現。

三、觀念與生活習慣的差異

婆媳衝突的主要因素在於雙方所處的時代背景不同，觀念與生活習慣都有差異，例如家事的分工、養育孩子的方式等，婆婆的傳統觀念容易與現代媳婦的想法有所衝突。



HOW：婆媳間相處的妙方？

1. 將媳婦或婆婆以好朋友來看待
2. 相互的體諒、尊重與信任
3. 積極傾聽與溝通
4. 鼓勵先生或兒子多協助家務，減少婆媳之間的摩擦



延伸閱讀

1. 本土心理學研究室著(民90)。婆媳之間－自己人乎？外人乎？。臺北市：桂冠：。
2. 趙梅姿(民87)。婆媳一家親。臺北市：婦女與生活社。



祖父母在家庭的角色

大雄帶著三歲的小孩，趁著假期從北部南下探望阿公。由於孩子年紀小，也很少見到阿公，所以一看到阿公竟然躲到媽媽的身後。由於少見面，阿公也不知道怎麼逗小孫子玩，一時之間，阿公心裡有一點無助，不知道究竟該怎麼當阿公；同時也有點難過，覺得自己老了，沒有用了，小孫子才不跟他玩。因此，阿公很煩惱，究竟該怎麼扮演阿公的角色呢？是不是真的老了就沒有用了呢？



學習目標

1. 瞭解祖父母角色在家庭中的意義。
2. 認識祖父母在家庭中扮演的角色。
3. 學習如何扮演成功的祖父母。



WHAT：祖父母角色在家庭中的意義？

祖父母有著豐富的人生閱歷與智慧，並且對於家庭過去以來的故事是最為熟悉的，所以對於傳承家族的歷史與風範、凝聚家庭的團結，以及協助孫子女的成长，都是祖父母們在家庭中重要的意義！

有學者指出，祖父母的權利可以包括：

1. 有權利擁有與孫子女相處的時間；
2. 有權利被告知孫子女目前的狀況，無論是遭遇的困難或者是快樂的事情；
3. 有權利參與孫子女成長過程當中的重要時刻；
4. 有權利在孫子女的父母離婚時扮演照顧的角色。

另外，擔任祖父母所需承擔的責任則包括以下四點：

1. 有責任瞭解關於照顧孫子女的相關知識；
2. 有責任持續的學習以增進個人的成長；

3. 有責任理解孫子女的感受與看事情的角度；
4. 有責任善用休閒的時光。

這些祖父母的權利與責任，相信可以提供阿公阿嬤對於扮演祖父母此一角色有著初步的認識。



WHY：祖父母可以扮演的角色？

綜合學者們的說法，祖父母可以扮演的角色有：

一、歷史學家的角色

祖父母是最瞭解家族歷史與淵源的人，因此阿公阿嬤可以扮演一個說歷史故事的角色喔，透過講述家族裡的歷史故事給小孫子聽，可以讓孫子更認識你，也協助他們更認識自己。

二、老師的角色

祖父母總是給予孫子女們最包容的關愛，往往能讓孫子女們感受到安全與信任，因此阿公阿嬤可以扮演一個老師的角色，除了傳遞知識、技能以外，更能扮演小孫子在成長過程中的啟發與激勵的心靈指導者角色！

三、老年楷模的角色

祖父母對家庭的參與與貢獻，能夠讓孫子女們對老年人有一個正確的看法。因此，阿公阿嬤其實是小孫子的優良楷模，因為你以著實際的行動來表示老年人的活力、健康與智慧象徵！



HOW：如何扮演成功的祖父母？

要如何在家庭中成功地扮演好祖父母的角色，學者提出了三個具體的技巧：

一、專注的傾聽

祖父母若能仔細的聆聽，將更能瞭解孫子女們真正想表達的，同時也能夠聽到自己心裡的声音喔！如此，將更有助於祖父母做出適當的判斷與建議。

二、良好的瞭解

祖父母若能善用理解能力，無論是對於孫子女的行為以及家庭中的大小事情，將能夠容易發現自己以往沒有想過的部份，並且能夠進一步地做出對家庭具有意義的決定與建議。

三、適當的述說

祖父母若能適時的將其經驗傳達給孫子女們，往往能夠對事情提出各種的建議與意見，以提供孫子女們參考；當然，同時也要留意，在述說的過程中，如果過於武斷，將可能會影響彼此的溝通喔。



延伸閱讀

1. 江亮演編（民97）。婚姻與家庭。臺北市：雙葉書廊。
2. 林憲正（譯）（民87）。讓祖父母HIGH起來。臺北市：新苗。
3. 魏采如、蕭雲菁（譯）（民96）。跟著感覺走，就對了：塔莎老奶奶的美好生活1（原作：塔莎·杜朵）。臺北市：三采。
4. 魏采如、蕭雲菁（譯）（民96）。跟著感覺走，就對了：塔莎老奶奶的美好生活2（原作：塔莎·杜朵）。臺北市：三采。
5. 譚家瑜（譯）（民96）。心中的天使（原著：克里斯·魏德納）。臺北市：天下雜誌。



第九單元

Chapter 9

現代祖父母與孫子女的互動與相處

在唸小學的小薇最喜歡放學後就到爺爺奶奶家，爺爺奶奶就像她最好的朋友，會聽她說學校發生的事情，也會一起到公園玩，一起念故事書。如今，小薇長大了，必須到外地唸書，但還是盡量每個星期抽空到爺爺奶奶家探望他們，跟爺爺奶奶一起散散步、聊聊天。在小薇的心裡，爺爺奶奶是世界上最支持她的好朋友…



學習目標

1. 認識祖父母與祖孫之間的關係，瞭解彼此間關係的重要性。
2. 瞭解與孫子女之間的差異，有助於祖孫之間的相處。
3. 瞭解如何與孫子女相處，促進祖孫關係的經營。



WHAT：現代祖父母與孫子女之間的關係？

祖父母與孫子女之間最重要的是能夠提供相互的支援、愛與關懷。同時，祖父母亦能夠傳遞傳統的價值觀，對孫子女來說將是最獨特且重要的經驗。另一方面，孫子女也能提供屬於年輕世代的訊息與流行的文化給祖父母。有調查指出，多數的成年孫子女們認為，在他們的成長過程當中若少了祖父母的陪伴，將感覺生命中少了重要的部份。由此可知，祖孫之間的關係是彼此信賴、分享，並且相互照顧的。同時也有進一步的研究指出，祖父母與孫子女之間的互動關係，也將深深影響著他們未來如何與他們的孫子女之間的互動。



WHY：與孫子女之間存在差異的原因？

祖孫之間除了能夠提供相互的支援與愛以外，同時也需要瞭解兩者之間其實有著很大的差異存在。若能瞭解這些差異，將更有助於彼此的相處與互動。

一、生理、心理特質的差異

祖孫之間有著不同的生理與心理特性，雙方的需求也會不同。例如，相較之下年輕人會喜歡刺激的與速度較快的活動。因此，雙方互動的時候，需要彼此的體諒。

二、價值觀念上的差異

由於祖父母與孫子女的年齡差距平均近半個世紀，是分別處於不同年代的人們，因此，兩者之間的價值觀念常有所不同。例如，年輕人的次文化或時下的新科技往往是祖父母們較不熟悉的。

雖然祖孫之間有著差異存在，然而也是因為這樣的差異，使得兩者之間能夠相互分享以及提供支援。



HOW：現代祖父母與孫子女互動的建議？

關於如何與孫子女互動，專家提出幾項的建議：

一、清楚祖父母與父母的角色界線

祖父母的角色主要是提供孫子女們愛與關懷，指引跟支持。然而，主要的管教，還是應該交由他們的父母來負責與承擔。同時，祖父母們對於成年子女的教養也應能保持信心。否則，與成年子女之間可能容易產生教養觀念的不同而有所衝突。

二、體認祖父母角色對孫子女的重要

孫子女們是非常熱愛他們的祖父母的。祖父母對孫子女來說，可以是最好的朋友，也可以是老師，同時也可以是說歷史故事的專家。因此，祖父母對孫子女來說是如此的重要。對於祖父母而言，瞭解祖父母角色與父母角色的不同，並且多傾聽以及享受與孫子女之間的關係是最重要的。

三、留下專屬的時間給孫子女

祖父母不需要擔心孫子女們會覺得無聊，他們有著想要瞭解與學習祖父母的經驗與智慧的需求。同時，不同於父母的角色，祖父母具備著某種「旁觀者」的角色，所以孫子女們通常會覺得容易與祖父母交流。因此，祖父母若能夠撥出時間，並且是專屬於與孫子女之間的時間，將能達到很好的溝通效果。

四、善用網路科技與孫子女維持聯繫

現代的祖父母與孫子女之間可能住得較遠。因此，藉由電腦與網路的使用，例如透過電子郵件寫信或寄賀卡、運用網路的音訊與視訊功能等，仍是與遠方的孫子女面對面的聊天，如此也可以避免因距離遠而關係變淡的事情發生。



延伸閱讀

1. 陳寶蓮（譯）（民95）。佐賀的超級阿嬤（原著：島田洋七）。臺北市：先覺。
2. 佛瑞斯特·卡特（民91）。少年小樹之歌。臺北市：小知堂。
3. 教育部（民95）。白髮童顏祖孫情-隔代教養家庭教育實務工作手冊。
4. 羊恩嫻（譯）（民98）。阿嬤，我要打棒球！—佐賀的超級阿嬤（原著：島田洋七）。臺北市：平安文化。
5. 阿倫（2009）。愛·讀冊：青春期孩子這樣教。臺北市：寶瓶文化。





第十單元

Chapter 10

現代祖父母與孫子女的 衝突與溝通策略

國二的阿雄從小就與阿嬤同住。這天，阿雄一直要求阿嬤先給下個月的零用錢，說是要買電玩遊戲。阿嬤聽了不高興地說：「不准買了！玩那個沒有用，又很吵，讀書比較重要！」阿雄立刻頂嘴：「不要一直叫我讀書！這個遊戲是現在最流行的！大家都在玩，現在不買以後就不流行了…」阿嬤氣瘋了，對於這陣子祖孫倆常起衝突，感到非常地束手無策…



學習目標

1. 認識與孫子女產生衝突的原因，瞭解祖孫衝突的來源。
2. 認識衝突產生時的立即行動，瞭解「澄清問題」是化解衝突的優先步驟。
3. 認識解決衝突與溝通的策略，有助於祖孫衝突的化解。



WHAT：現代祖父母與孫子女的衝突？

祖父母與孫子女之間有著強烈的情感連結，雙方難免還是有發生衝突的時候。這乃是因為祖孫之間的年齡差距很大，可能會因為觀念的不同、語言溝通上的差異，以及生活習慣的不同等而發生衝突。





WHY：現代祖父母與孫子女產生衝突的原因？

祖父母的身心特質，包括視力、聽力以及反映的速度等，與孫子女的身心特性有所差異。因此，祖孫雙方若沒有瞭解到這些差異，同時也沒有相互的體諒時，雙方將很容易產生問題與衝突。同時，也有研究指出由於孫子女剛好處於青春期的自我意識，以及叛逆的性格時，因而很容易與祖父母產生衝突。另外，祖父母在溝通時也因為較不擅長表達情感，並常以命令、指責的語氣，且缺乏心理層面的關懷，因而很容易導致衝突的發生。



HOW：現代祖父母與孫子女間的溝通策略？

關於祖孫之間的衝突與溝通，有學者提供以下六點的建議：

1. 專注的傾聽

溝通的第一步就是用心的「傾聽」，試著瞭解孫子女的真正問題所在，以及所要表達的是甚麼。

2. 設身處地的思考

在與孫子女溝通時，可以試著以「同理心」，也就是站在孫子女的立場設身處地的想想她們所遭遇到的情況，以及當下的感受是甚麼。

3. 多用鼓勵性的語句，並鼓勵分享感受

祖父母可以多運用「你的想法是…」、「我覺得…，那你覺得…」；少用「你還太小了，並不知道…」、「我年輕時…，你現在卻……」。

4. 重視孫子女的心理感受

聊天時，除了詢問孫子學校生活事件之外，可以多關心孫子女的心情以及感受，給彼此有心靈溝通的機會。

5. 留意肢體的語言

孫子女有時口語表達還不完全，可以透過孫子女的眼神、臉部表情、姿態等非語言的線索，來瞭解孫子女的心理；並且，祖父母亦可以適時地給予孫子女一個擁抱。

6. 尊重孫子女的決定

適時的讓孫子女決定事情，並提供他們想法，但不要強迫他們接受建議。如此可以培養孫子女的「自信」與「自尊」。



延伸閱讀

1. 貝李（民98）。為什麼爸媽都不聽我說。臺北市：雅典文化。
2. 劉超平（民98）。學會怎麼說鼓勵孩子的100句話。臺北市：好名堂文化館。
3. 黃經良（譯）（民98）。教養的危機——給家有青春期孩子的父母（原著：內田樹、名越康文）。臺北市：臺灣商務。
4. 丘引（民98）。我的肯定句媽媽。臺北市：寶瓶文化。





第十一單元

Chapter 11

隔代教養與策略

開喜婆婆的小孫女因為父母要到臺北工作，所以即將搬來與她同住。已經習慣自己住的開喜婆婆，一時間對於有個小孫子全天候的住在家裡，竟有點不知所措。對於剛上學的小孫女，不知道究竟自己該扮演甚麼角色，以及平常該注意些甚麼…



學習目標

1. 認識隔代教養的定義，瞭解隔代教養家庭是需要重視的議題。
2. 認識隔代教養對祖孫的影響，瞭解隔代教養的優缺點。
3. 認識隔代教養的策略，有助於隔代教養家庭的互動。



WHAT：何謂隔代教養？

隨著社會的變遷，同時伴隨婦女參與職場的比例上升等因素，致使社會上逐漸出現不同的新興家庭型態，其中隔代教養家庭即是最令人重視的一種。隔代教養家庭，廣義的來說，是指當父母無法完全負擔子女的教養，而由祖父母，或者是家族中其他隔代的親友於任何適當的時候，提供孫子女輩的教養與照顧的家庭。狹義的隔代教養，則是指由祖父母代替孫子女的父母，承擔多數的教養與照顧。根據調查發現，隨著臺灣的祖父母們從職場退休的時間較早，同時也擁有較佳的健康狀況與教育程度，父母親逐漸放心的將子女讓祖父母照顧而自己出外工作。臺灣的隔代教養家庭有逐漸增加的趨勢，因而是需要重視的議題。



WHY：隔代教養家庭對祖孫影響的原因？

隔代教養家庭，對祖孫來說有了很大的影響，它的影響包括：

1. 對祖父母而言，隔代教養提供祖孫之間密切的互動機會、傳承家族文化與價值觀的契機，同時也協助家庭減輕負擔與促進家庭的融合。然而，隔代教養也會因為祖父母要全天候的照顧以及管教孫子女，而使得身心理上產生巨大的壓力，甚至導致在經濟上也形成重大的負擔。
2. 對孫子女而言，祖父母的照顧將能提供孫子女更多的關愛，同時也可以讓孫子女對祖父母有較多的認識，從而對老年人有正確的看法。然而，孫子女與祖父母之間也可能會因為觀念與價值觀的不同，以及語言上的差異，而產生溝通以及學習方面的問題，從而導致祖孫互動不良，形成小孩離家逃校的嚴重情形。



HOW：隔代教養的建議？

以下提供幾點隔代教養的建議

1. 照顧孫子女之前，先照顧好自己

祖父母提供孫子女的全天候照顧，實在需要相當多的體力與精神。因此，祖父母在照顧孫子女之前，最好能先考量自己的身心狀況，不然祖父母的健康也會影響到孫子女的健康照護。

2. 維持祖父母的角色，但適時扮演父母親的角色

由於孫子女的父母不在身邊，容易有失落與沮喪等情緒，若維持祖父母的角色，以更多的傾聽與關懷，雙方將容易溝通。此外，祖父母有時也需要扮演父母的角色，尤其在管教孫子女的時候。

3. 與學校老師聯繫

祖父母可以適時的與學校老師聯繫，瞭解孫子女在學校的課業以及行為的表現，同時也能留意孫子女是否有適應不良的情形。

4. 樂於終身學習

提供隔代教養的祖父母，會需要常常更新訊息與知識，同時也有助於祖孫之間的相處與溝通，例如瞭解孫子女的身心理發展、學習電腦與網路的運用，以及認識年輕人的文化等，都是可以學習的部份。

5. 運用相關的資源

提供隔代教養的祖父母往往有較多的壓力，甚至感覺孤立無援。因此，若遭遇到困難，可以尋求鄰近的家庭教育中心、孫子女學校的輔導中心，甚至是醫院中所成立的支持互助團體等，都是可以詢問以及求助的資源。



延伸閱讀

1. 龍應台、安德烈（民96）。親愛的安德烈—兩代共讀的36封家書。
臺北市：天下雜誌。
2. 陳之華（民98）。每個孩子都是第一名—芬蘭教育給台灣父母的45堂必修課。臺北市：天下文化。
3. 黃迺毓等（民98）。祖孫代間教育執行策略彙編。
臺北市：教育部。
4. 陳筱宛（譯）（民98）。給山姆的信（原著：丹尼爾·戈特里布）。
臺北市：商周。



認識家庭教育中心

阿婆與孫子阿川同住。然而最近上國中的阿川，卻常常與她吵架，老師也常打電話來說阿川作業沒有交，考試成績不理想。但是無論開喜婆婆怎麼問阿川，他就是不理會，阿婆束手無措，心裡很憂慮。好心的鄰居告訴阿婆，或許可以試試看家庭教育中心的「幫幫我」專線，會有專業人員可以詢問。「甚麼是家庭教育中心？它在哪裡呢？電話是幾號？」阿婆著急的想要知道……



學習目標

1. 認識家庭教育中心，瞭解家庭教育中心的功能。
2. 認識家庭教育中心的服務項目，有助於家庭教育中心資源的運用。
3. 學習如何查詢及尋找鄰近的家庭教育中心。



WHAT：認識家庭教育中心

家庭教育中心是民國92年2月6日「家庭教育法」公布之後，各縣市根據此一法案所成立的社教機構，主要目的在於推廣國民家庭生活知能以及強化家庭的經營。各縣市的家庭教育中心主要是結合鄉鎮、學校、社區和社教機構辦理與推展各項家庭教育活動，同時也培訓及運用各類志工，推展家庭教育志願服務，並藉由各類的活動及課程，加強家庭教育理念宣導，進行家庭教育的推展。



家庭教育中心的服務項目

各縣市家庭教育的服務項目，主要是依據家庭教育的範疇而設計。同時，各縣市也會視情況而舉辦不同的活動，供民衆與志工參與。

家庭教育的主要範疇為：

1. 親職教育：增進父母職能之教育活動。
2. 子職教育：增進子女本分之教育活動。
3. 性別教育：增進性別知能之教育活動。
4. 婚姻教育：增進夫妻關係之教育活動。
5. 倫理教育：增進家族成員相互尊重、關懷之活動。
6. 家庭資源與管理教育：增進家庭各類資源運用、管理之活動。

此外，各縣市也會依情況而提供不同的服務項目，例如親職教育課程、親子共學、讀書會、隔代教養成長支持團體、三代同堂成長團體，或者是搭配節日所舉辦等，活動相當多樣化且符合需求，歡迎有興趣者，甚至有意願擔任志工者踴躍參與。同時，各縣市家庭教育中心目前提供了「412-8185」（手機需加02）輔導諮詢專線，由專業的志工透過電話協助民衆關於夫妻溝通、管教子女、家人關係、兩性交友、自我調適、人際關係等方面問題。因此，祖父母們若對於成年子女之間的相處，孫子女之間的相處與管教等方面遭遇困難時，也可求助於此專線。各縣市的家庭教育中心訊息，可於教育部「家庭教育網」查詢。





WHERE：尋找鄰近的家庭教育中心

目前全國各縣市皆設有家庭教育中心，並提供家庭教育相關資訊。若想要找尋鄰近的家庭教育中心，建議可以先上網查詢，打上關鍵字，可以是xx縣(市)家庭教育中心。此外，目前教育部也設置「家庭教育網」(<http://moe.familyedu.moe.gov.tw/>)，是一整合各縣市家庭教育資源的網站，主要提供家庭教育機構、家庭教育法令、新聞、電子報、專業講師等的資訊。

單位別	地址	行政電話
基隆市家庭教育中心	基隆市中正區信一路181號	(02) 2427-1724
臺北市家庭教育中心	臺北市中山區吉林路110號 5樓	(02) 2541-9690
新北市家庭教育中心	新北市板橋區僑中一街1-1 號4樓	(02) 2272-4881
桃園縣政府家庭教育中心	桃園縣桃園市莒光街1號	(03) 332-3885 (03) 336-6885
新竹縣家庭教育中心	新竹縣竹北市縣政二路620 號	(03) 657-1045
新竹市家庭教育中心	新竹市東大路二段15巷1號 2樓	(03) 531-9756 #250-251
苗栗縣家庭教育中心	苗栗縣苗栗市國華路1121 號(東門)	(037) 350-746
臺中市家庭教育中心	臺中市北區太平路70號	(04) 2229-8885
南投縣家庭教育中心	南投縣南投市中興路669號 1樓	(049) 2243-894
彰化縣家庭教育中心	彰化縣彰化市中山路二段 678號(中山國小內)	(04) 726-1827 #10、11

雲林縣家庭教育中心	雲林縣斗六市南揚街60號5樓	(05) 534-6885
嘉義縣家庭教育中心	嘉義縣太保市祥和新村祥和2路東段8號	(05) 362-0747
嘉義市家庭教育中心	嘉義市山子頂269-1號	(05) 275-4334
臺南市家庭教育中心 (溪北服務處)	臺南市新營市秦漢街118號	(06) 659-1068 (06) 659-0636
臺南市家庭教育中心 (溪南服務處)	臺南市中西區公園路127號	(06) 221-0510 (06) 221-6129
高雄市政府教育局家庭教育中心	高雄市前金區中正四路209號4樓	(07) 215-3918
屏東縣家庭教育中心	屏東縣屏東市華正路80號 (和平國小內)	(08) 737-8465 #12 #14
宜蘭縣家庭教育中心	宜蘭縣宜蘭市民權路一段36號	(03) 933-3837 #10 #11
花蓮縣家庭教育中心	花蓮縣花蓮市達固湖灣大路1號	03-8462860 #531 #532 #533
臺東縣家庭教育中心	臺東縣臺東市中華路二段17號	(089) 341-149
澎湖縣家庭教育中心	澎湖縣馬公市自立路21號	(06) 926-2085
金門縣家庭教育中心	金門縣金城鎮民權路173號	(082) 312-843
連江縣家庭教育中心	連江縣南竿鄉介壽村76號	(0836) 25-171
家庭教育諮詢專線電話		412-8185



Note



Note





Note

樂齡學習系列教材5-家庭代間關係/魏惠娟等作：
國立中正大學成人及繼續教育學系·高齡教育研究中心編撰
——再版——臺北市：教育部，2014.10
48面；21×29.7公分
ISBN：9789860222562（平裝）
1. 高齡學習 2. 家庭代間關係

樂齡學習系列教材5-家庭代間關係

編輯團隊：魏惠娟、胡夢鯨、蔡秀美、黃錦山、許亞文、梁明皓

主 編：魏惠娟

執行編輯：黃錦山

出版機關：教育部

執行單位：終身教育司

地 址：10051臺北市中正區中山南路5號

網 址：<http://www.edu.tw>

電 話：02-77366666（轉終身教育司家庭及高齡教育科）

編撰單位：國立中正大學成人及繼續教育學系、高齡教育研究中心

出版年月：99年1月初版一刷、103年10月再版一刷

本書同時登載於教育部網站/<http://www.edu.tw>/終身教育司/出版品

教育部樂齡學習網/<http://moe.senioredu.moe.gov.tw>/研究報告與出版品

定 價：新臺幣80元

展 售 處：

1. 五南文化廣場 地址：400臺中市區中山路6號，電話：(04)22260330#820、821

2. 國家書店松江門市(秀威資訊科技公司) 地址：104臺北市中山區松江路209號，
電話：(02)25180207#17

3. 國家教育研究院教育資源及出版中心 地址：106臺北市大安區和平東路一段181號
電話：(02)33225558#173

4. 三民書局 地址：100臺北市中正區重慶南路1段61號 電話：(02)23617511#114

5. 教育部員工消費合作社 地址：100臺北市中正區中山南路5號 電話：(02)77366054

GPN：1009900112

ISBN：9789860222562

著作財產權人：教育部



本編著係採用創用CC「姓名標示—非商業性—禁止改作2.5
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/2.5/tw/>