

高級中等以下學校
家庭教育教師手冊



高級中等以下學校

家庭教育教師手冊

【計畫主持人】

周麗端 國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系副教授兼系主任

【計畫共同主持人】

唐先梅 國立空中大學生活科學系副教授兼研發長

【教師手冊撰寫小組】（以核心內涵次序）

- 周麗端 國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系副教授兼系主任
瞭解家庭(家庭系統與家人互動、健康家庭與家庭韌性)
- 林季瑤 臺北市立天母國民中學教師
瞭解家庭(家庭定義與功能、家庭系統與家人互動、健康家庭與家庭韌性)
- 許沛蓉 臺北市立天母國民中學教師
瞭解家庭(家庭定義與功能、家庭型態呈多元、家庭發展理論)
- 楊希珮 臺北市立內湖高級中學教師
關懷家人
- 曾慶玲 臺北市立建國高級中學教師
預備建立家庭(愛的旅程、約會與戀愛、人生伴侶的選擇、婚姻願景與承諾)
- 林素秋 國立臺灣師範大學家政教育學系與生物學系雙學士
預備建立家庭(生育傳衍價值)
家庭生活經營與管理
- 魏秀珍 國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系副教授
家庭資源與管理
- 陳小英 國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系博士班研究生
家庭生活經營與管理

高級中等以下學校家庭教育教師手冊

部長序

家庭是個人最早接觸的社會組織，也是最早接受教育的場所，更是個人成長、良好品格養成的重要基礎環境，因此，家庭教育可謂一切教育的基礎。聯合國為提高各國政府對家庭教育的重視，自西元1994年起，將每年5月15日訂為國際家庭日，我國則於民國92年公布實施「家庭教育法」，並訂定一系列家庭教育工作計畫，作為本部推動家庭教育之政策依據，更於99年起，首創推動愛家515系列活動，期能增進國民家庭生活知能，健全國民身心發展，營造幸福家庭，建立祥和社會。

家庭生活之經營，有賴於家庭成員的家庭教育素養與知能，為發揮家庭的功能，從小培養孩子良好的家庭觀念，家庭教育法第12條明定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，並應會同家長會辦理親職教育，期透過學校教育的力量，讓孩子從小建立「愛與生命建立溫暖的家」的觀念，培養其對父母及長輩主動關懷、鼓勵、讚美的態度及積極參與家庭活動的能力，並增加家長的家庭教育素養，進而提升家人的和諧互動，奠定溫暖家庭的堅實基礎。

為提供高級中等以下學校教師推展家庭教育的教學資源，本部委託國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系，研編家庭教育教師手冊。特別感謝撰寫、審查本手冊的所有教師，相信這本手冊對學校教師的教學工作會有所幫助，更期待未來有更多的教師共同攜手合作，將本手冊的內涵轉化成無數的精彩教學活動，並分享給全國教師，一起為推展家庭教育而努力，成為家庭教育的推手，營造更多溫馨、健康的家庭。

教育部部長

蔣偉寧

播下健康家庭的種子 發出幸福快樂的壯芽

隨著社會變遷，家庭結構產生了改變，造成婚姻與家庭機制的動搖。於是聯合國於1989年宣布1994年為國際家庭年元年，世界各國政府、民間團體也都攜手為營造「溫暖（warmth）」、「關懷（care）」、「安全（security）」、「相聚（togetherness）」、「包容（tolerance）」、「接納（acceptance）」的健康家庭而努力。

我國自家庭教育法公布以來，高級中等以下學校也積極推展家庭教育，致力於「學校與教師」、「家庭與家人」攜手共同營造「健康家庭」。過去一些年來，學校老師、行政團隊對推展家庭教育的用心與投入，已有了成果。然，為了提供老師們在推展家庭教育上有更明確的內涵、更多的參考資源，在一群兢兢業業、努力不懈的老師們的合作之下，完成了本手冊。

本手冊包括中等以下學校家庭教育主軸、核心內涵、能力指標、每項核心內涵的重要內容。期待教師們、家庭教育推動人員，能從本手冊內涵，延伸出更多的家庭教育的構想，在學校中播下健康家庭的種子，讓孩子們都能發出幸福快樂的壯芽，期待我們的家園一家家健康、戶戶快樂。

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



— 目 錄 —

教育部長序

總編輯序

主題軸一 家人關係

核心內涵 1—瞭解家庭.....	1
壹、家庭定義與功能.....	2
貳、家庭型態呈多元.....	9
參、家庭發展理論—家庭生命週期.....	20
肆、家庭系統與家人互動.....	25
伍、健康家庭與家庭韌性.....	30
參考文獻.....	42
核心內涵 2—關懷家人.....	47
壹、新角色與新倫理.....	48
貳、家人需求多關懷.....	52
參、青少年的親子關係.....	69
肆、實踐愛家行動.....	73
伍、健康家庭靠學習.....	76
參考文獻.....	82
核心內涵 3—預備建立家庭.....	87
壹、愛的旅程.....	88
貳、約會與戀愛.....	90
參、人生伴侶的選擇.....	124
肆、婚姻願景與承諾.....	129
伍、生育傳衍價值.....	138
參考文獻.....	148

主題軸二 家庭生活管理

核心內涵 4—家庭資源與管理.....	153
壹、家庭資源需管理.....	154
貳、家庭資源的內涵—管理的對象.....	157
參、家庭資源要管得「有共識」—管理的動機.....	173
肆、發展管理資源的技巧.....	178
伍、結語.....	190
參考文獻.....	191
核心內涵 5—家庭生活經營與管理.....	195
壹、家庭生活管理與經營.....	196
貳、家庭生活時間管理.....	198
參、家務工作規劃.....	205
肆、家庭休閒生活規劃.....	217
伍、社區參與.....	222
參考文獻.....	225
附錄.....	231
附錄一、高級中等以下學校家庭教育課程參考大綱.....	232
附錄二、本手冊各章內容與能力指標對應表.....	245
附錄三、家庭教育法.....	253

一 表 次 一

表 1-1	平均每戶人數.....	9
表 1-2	家庭組織型態.....	9
表 1-3	建立階段家庭的發展任務及學習主題摘要表.....	20
表 1-4	初為父母階段家庭的發展任務及學習主題摘要表.....	21
表 1-5	子女學前階段家庭的發展任務及學習主題摘要表.....	21
表 1-6	子女學齡階段家庭的發展任務及學習主題摘要表.....	22
表 1-7	子女青少年階段家庭的發展任務及學習主題摘要表.....	23
表 1-8	子女自立階段家庭的發展任務及學習主題摘要表.....	23
表 1-9	中年父母階段家庭的發展任務及學習主題摘要表.....	24
表 1-10	退休階段家庭的發展任務及學習主題摘要表.....	24
表 2-1	臺灣地區家庭組織型態.....	63
表 2-2	家庭暴力的迷思.....	66
表 2-3	家庭暴力的成因.....	67
表 2-4	學習型企業組織與學習型家庭組織之異同.....	77
表 2-5	學習型家庭生活量表.....	78
表 2-6	學習型家庭生活量表計分表.....	79
表 3-1	愛情分類檢核表.....	96
表 3-2	近年臺灣地區國中生網路交友狀況.....	105
表 3-3	近年臺灣地區高中職、五專生網路交友狀況.....	105
表 3-4	近年臺灣地區高中職、五專生曾經發生性行為狀況.....	116
表 3-5	95年度國中生婚前性行為認同比例.....	117
表 3-6	96年度高中職、五專生婚前性行為認同比例.....	117
表 3-7	婚前自我檢核表.....	137
表 3-8	2011年粗出生率國際比較.....	138
表 4-1	個人與家庭目標的相對關係.....	176
表 5-1	臺灣地區歷年人力資源調查.....	205
表 5-2	99年15至64歲已婚女性每天平均料理家務時間.....	206
表 5-3	家庭工作表.....	214

一 圖 次 一

圖 1-1	家人關係及稱謂圖.....	3
圖 1-2	血親親等計算舉例.....	4
圖 1-3	姻親親等計算舉例.....	4
圖 1-4	臺灣粗結婚率與粗離婚率.....	10
圖 1-5	臺灣育齡婦女有偶率.....	10
圖 1-6	兩性初婚平均年齡.....	11
圖 1-7	按生母年齡別分之出生數結構.....	12
圖 1-8	育齡婦女總生育率.....	12
圖 1-9	老年人口占總人口比率.....	13
圖 1-10	老年人口依賴比.....	14
圖 1-11	兩性勞動力參與率.....	15
圖 1-12	女性勞動力參與率-按婚姻狀況別.....	15
圖 1-13	女性勞動力參與率-按子女狀況別.....	16
圖 1-14	家庭系統圖.....	27
圖 1-15	家庭成員關係圖.....	27
圖 1-16	家庭壓力的ABC-X模型.....	36
圖 1-17	雙重ABC-X模型.....	38
圖 2-1	學齡兒童放學後至晚飯前的安排.....	53
圖 2-2	學齡兒童平時的休閒活動.....	53
圖 2-3	青少年與父親意見不一致的原因.....	55
圖 2-4	青少年與母親意見不一致的原因.....	55
圖 2-5	父母是否知道青少年放學課餘的去向.....	56
圖 2-6	父母是否瞭解青少年的交友狀況.....	56
圖 2-7	青少年主要的休閒活動.....	56
圖 2-8	老人的生活費來源.....	59
圖 2-9	老人的居住安排.....	60
圖 2-10	人際溝通歷程圖.....	71
圖 2-11	學習型家庭生活量表的應用分析.....	80
圖 3-1	愛情三元素.....	95
圖 3-2	漏斗型的戀愛過程.....	107

圖 3-3 低風險的戀愛關係發展次序.....	108
圖 3-4 高風險的戀愛關係發展次序.....	109
圖 3-5 擇偶過濾理論.....	126
圖 3-6 我國的人口金字塔.....	139
圖 4-1 家庭資源與管理系統:個人與管理系統.....	155
圖 4-2 資源的分類(1) —人力與物力的角度.....	157
圖 4-3 資源的分類(2) —經濟與非經濟的角度.....	158
圖 4-4 資源的分類(3) —家庭內與家庭外的角度.....	159
圖 4-5 資源的特性與使用方式.....	160
圖 4-6 一般家庭財務收支變化關係圖.....	164
圖 4-7 累積家庭財務取向的收支變化關係圖.....	164
圖 4-8 家庭財務所得來源與類型.....	164
圖 4-9 對應家庭生命週期之家庭收入生涯模式圖：兩種模式比較.....	165
圖 4-10 家庭經常性支出類型.....	165
圖 4-11 對應家庭生命週期之家庭收支模式圖:以普通上班族為例.....	166
圖 4-12 理想的家庭生命週期之收支關係示意圖.....	166
圖 4-13 個體精力曲線圖(舉例).....	170
圖 4-14 對應家庭生命週期之時間與精力資源的使用趨勢.....	171
圖 4-15 工作範圍圖.....	172
圖 4-16 價值觀形成與發展歷程.....	174
圖 4-17 決策流程圖.....	179
圖 4-18 中心—衛星決策模式.....	182
圖 4-19 中心—衛星決策範例圖.....	183
圖 4-20 決策樹示意圖.....	183
圖 4-21 決策樹範例圖.....	184
圖 4-22 管理資源的步驟與程序.....	184
圖 4-23 執行計畫的內容.....	187
圖 5-1 80/20 法則.....	200
圖 5-2 時間管理的優先次序.....	201
圖 5-3 常用與不常用的物品儲藏區.....	210

核心內涵

家人關係—**瞭解家庭**





核心內涵：瞭解家庭

壹、家庭定義與功能

一、家庭的定義

（一）字典上的意義

根據辭海（夏征農，1992）的定義，家庭是指由婚姻、血緣或收養而產生的親屬間的共同生活組織。國語活用辭典（周何，2002）的定義，則是以婚姻和血緣關係為自然基礎的社會生活組織形式，一般包括父母、夫妻、子女等親屬。根據重編國語辭典修訂本（教育部，2011）的定義，家庭是指一種以婚姻、血緣、收養或同居等關係為基礎而形成的共同生活單位。從字典上的意義來看，家庭是指由特定關係的人組成的共同生活組織。

（二）民法的規定

根據我國民法第1122條的規定：「稱家者，謂以永久共同生活為目的而同居之親屬團體。」（全國法規資料庫，2010a）將家庭定義為：永久共同生活的親屬團體。

（三）學術的定義

楊懋春（1981）認為家庭一詞包含著兩件東西，或兩件東西的結合體，我們稱由父母子女所構成的親屬團體為家，也稱其住的房舍為家。而稱家庭則是把親屬團體和他們的住處連結起來，都包括在內。莊英章（1994）認為家庭是指具有實際功能的確切生活單位，著重共同居住、共消費、共財。

（四）結論—變遷中的家庭定義

綜合上述對於家庭的定義，主要考量有三個層面：1. 家庭成員的屬性：應具有血緣、婚姻、法律或親屬關係等，2. 家庭功能的提供：如經濟功能，3. 家庭成員的居住情形：如具共同居住的特性。

家庭的定義會隨著時間跟社會脈絡而有所改變，大部分學者均認為經由婚姻、血緣、收養所組成的親屬關係為家庭。另外，有其他學者認為由互許承諾、互相影響、關係親密或其他關係的人組成的單位亦稱為家庭，並未明確限定人數或性別（洪琬琪、何慧敏，2010）。

從上述定義中發現，隨著時代的變遷，對於家庭的概念更具彈性，不再侷限於具有合法的異性婚姻關係，或具有血緣關係的一群人所組成，也不再強調一定要有子女。

二、認識家庭成員

家庭一旦組成，成員間就會產生關係，這些關係包括夫妻關係、親子關係、祖孫關係、手足關係、親戚關係和姻親關係，也因為關係的親疏程度不同，形成所謂的親等。



(一) 家人關係

1. 夫妻關係：即配偶關係，是家人關係中最基本的一種。
2. 親子關係：指父母與子女之間的關係，通常是透過血緣而建立的，但也可以由收養或婚姻關係而形成。（民法親屬編中血親可以分成天然血親與擬制血親兩種。天然血親是指具有血緣關係的人，例如因出生而發生父母子女關係，擬制血親則是指原無血緣關係而因法律規定而視同發生血統關係，例如因收養而發生父母子女關係。）
3. 祖孫關係：指祖父母與孫子女間的關係。
4. 手足關係：指兄弟姊妹之間的關係。
5. 親戚關係：如伯公、叔叔、姑姑、舅公、阿姨，或堂兄弟姐妹、表兄弟姊妹、姪子女等親戚。
6. 姻親關係：
 - (1) 血親的配偶：例如嫂嫂、弟媳、姊夫、妹婿、舅媽、姨丈等。
 - (2) 配偶的血親：例如公婆、岳父母等。
 - (3) 配偶的血親的配偶：例如連襟（姊妹的丈夫彼此互稱）、妯娌（兄弟之妻相互的稱呼）等。

(二) 家庭成員稱謂及親等計算

1. 家人稱謂：中國人的家庭中，成員的稱謂較西方國家複雜許多，由圖 1-1 可了解家人的稱謂。

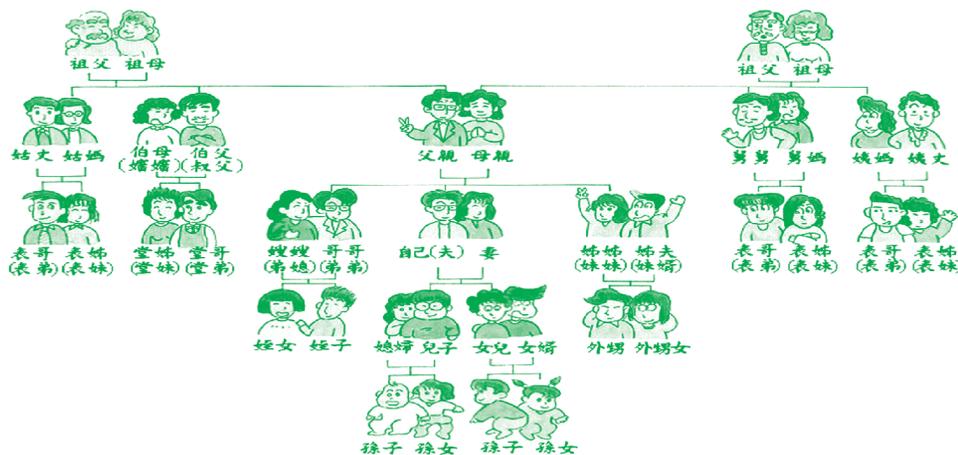


圖 1-1 家人關係及稱謂圖

資料來源：修改自教育部（2011）。重編國語辭典修訂本。取自 <http://dict.revised.moe.edu.tw/>

2. 親等計算

(1) 血親親等計算

依據民法第968條規定：「直系血親，從己身上下數，以一世為一親等；旁系血親，從己身數至同源之直系血親，再由同源之直系血親，數至與之計算親等之血親，以其總世數為親等之數。」（全國法規資料



庫，2010a) 父母與子女間是一等親，兄弟姐妹間是二等親，以此類推。以家家和庭庭（伯父的女兒）為例，他們的親等計算方式如圖1-2，由圖可算出他們之間共有四條連線，因此為四等親。

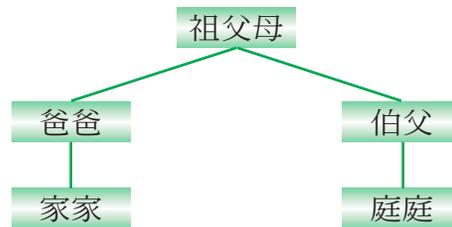


圖1-2 血親親等計算舉例

(2) 姻親親等計算

根據民法第970條規定：「姻親之親系及親等計算如下：一、血親之配偶，從其配偶之親系及親等。二、配偶之血親，從其配偶之親系及親等。三、配偶之血親之配偶，從其配偶之親系及親等。」（全國法規資料庫，2010a）由此可知，姻親之親系及親等都從其配偶的親系及親等。例如家家和其伯母的親等的計算如圖1-3，由圖可知家家和伯父是三等親，所以和伯母也是三等親。

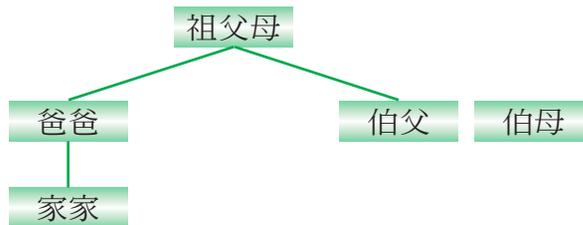


圖1-3 姻親親等計算舉例

三、家庭的功能

家，是社會最基本的單位。在華人社會中，人們以家為中心，家庭是傳統社會的主要制度；而西方國家相較之下雖然沒有那麼一切以家為重，但是家庭同樣是一個重要的社會制度。家之所以能存在於不同的社會文化之中，且扮演著不可或缺的角色，是因為家庭在所有的人類社會裡，都具有獨特的功能（蔡文輝，2003）。

聯合國在1989年宣布，1994年為「國際家庭年」元年，並訂定每年5月15日為「國際家庭日」，旨在強調家庭的重要性，並且提升國際社會對於家庭重要性之認識。根據每年的主題不同，也彰顯了家庭在社會變遷中面對的新課題。儘管時代在變，但家庭也跟著在改變。在不斷變遷的社會環境中，家庭之所以依舊無法被其他制度或機構所取代，是因為家庭能夠根據人類的需要，提供相對應的功能，進而滿足其需求。以下就家庭的主要功能論述之：



（一）互尊互愛的情感功能

根據人格心理學家Abraham Maslow的需求層次理論（Hierarchy of Needs），「愛與歸屬」的滿足為人類最基本的需求之一（張春興，2007），而家庭最主要也最重要的功能即是提供家庭成員愛與情感的支持。

「家是每個人永遠的避風港」，多數人對於家庭的期待甚深。從邱紹一與胡秀媛（2009）針對家庭功能與親子衝突、因應策略及生活適應之相關性的研究發現，當家人溝通不良或情感表達出現困擾，將會導致彼此無法相互瞭解，並且影響日常生活適應力。相關調查也普遍支持，對於各年齡層的子女而言，當家庭凝聚力以及家庭適應功能越好時，其在學校適應、同儕互動的表現及幸福感的體驗也越佳（林文聰，2004；陳郁齡，1999；黃美雀，2009；廖秀萍，2006）。故家庭的情感功能，可說是提供了個體人際關係以及社會適應的基本能力，尤其在人與人距離越來越疏離的時代，家庭的情感支持更顯格外珍貴。

（二）繁衍後代的生育功能

每個孩子都應該是帶著祝福來到這世界上，在家人的陪伴下成長。而受過去的風俗民情影響，傳統家庭將傳宗接代視為再理所當然不過之事，同時也將其視為讓家族文化傳承與生命延續下去的必經過程之一。

然而，現今的家庭除了選擇何時生育，也會審慎考慮是否要有子嗣；根據內政部統計處（2012a）的資料，臺灣2011年的育齡婦女總生育率為1.065，仍是全球生育率最低的國家之一。家庭的生育功能為何會弱化？林梅君（2008）針對臺灣地區婦女生育意願之研究得到以下發現：

傳統養兒防老的觀念式微，女性生育自主意識的崛起；受教育延長、晚婚是催化高齡少子的趨勢之一；現實經濟的考量下，加上養兒不易，導致多數家庭因此將生小孩的數量轉往養育的品質；家庭分工的不平均也是降低婦女生育的意願的重要原因之一；現階段的托育政策與制度的不完善，加上生育補助有限，誘因不足之下，因而無法提高婦女的生育意願。（論文摘要）

此外，近年來臺灣非婚生子女的比率正逐年上升，顯示有些人認為婚姻關係不再是生育的必要條件。我國民法也因應一些非婚生子女的現象有所規範，如民法第1064條規定「非婚生子女，其生父與生母結婚者，視為婚生子女。」、第1065條「非婚生子女經生父認領者，視為婚生子女。其經生父撫育者，視為認領。」及第1067條「有事實足認其為非婚生子女之生父者，非婚生子女或其生母或其他法定代理人，得向生父提起認領之訴。」

（全國法規資料庫，2010a）等，可知非婚生子女凡經認領或撫育，其法律上的權利義務與婚生子女無異。

但是國家的法律規定雖然先進，社會傳統的觀念未必同步，未來如何面對少子化所可能導致的衝擊以及社會對非婚生子女的觀感等，都將成為家庭生育功能式微下伴隨而來的考驗。



（三）彼此照顧的保護功能

當每個人在面對生活中的挑戰時，若能獲得家庭所給予的保護與支持，將可以有效減輕負擔。而對於身處不同生命發展階段的家人，家庭成員必須「對症下藥」，給予不同的照顧。例如面對年幼的家人，考量到人類的幼稚期與其他動物相比時間相對長久，因而需要較長時間、全面性的照顧；在漫長的成長過程之中，家庭被賦予了保護其平安長大的責任，也讓每個人從中習得了社會生活適應的能力。

此外，對於青少年時期的家人特別注意營養的攝取、面對中年家人則需多加留意更年期所引起的生心理變化等，都是家庭保護功能為家人「量身訂做」之展現。而近年來，為因應逐漸高齡化的社會，老年照顧成了每個家庭必須面對的新課題。家庭成員對於家中的長輩可以在生活中多加關注，協助其順利的在地老化，並努力滿足其居家安全與照護等需求。

具體而言，家究竟有哪些保護功能呢？除了前文提及之情感支持功能提供了心理層面的照顧外，家庭也提供了所有成員在硬體、服務方面等實質的保護與照料。舉例來說，家庭成員為彼此精心準備的飲食，讓我們得以健康、遠離疾病；衣著與住所之供給，讓我們得以遮風避雨，遠離災害。而許多針對弱勢家庭及其家庭功能的研究結果顯示，若家庭的保護功能得以發揮，該家庭所承擔與知覺的壓力相對而言會減輕許多（江依恬，2009；林巧翊，2003；翁樹澍，2004；劉惠琴，2008；蔡素秒，2004）。

隨著社會制度日趨完善，現今除了單純依靠家庭的保護照顧功能，還有許多社會福利機構與國家法令制度共同保障了每個人的安全。雖然家庭的保護功能某方面似乎被取代，但其影響力仍是最直接、最深遠的。更甚者，越來越多15至34歲的年輕人，在長期受到家庭無微不至的照顧下，成為了尼特族（Not in Employment, Education or Training，簡稱NEET）的一員，不就業、不升學、不進修，此種錯用家庭保護功能的現象，造成被過度保護者、家庭、社會的沉重負擔。究竟，家庭保護功能的界線在哪？負責保護家庭成員的角色該在何時「放手」？皆值得深思。

（四）共同學習的教育功能

家庭是孕育生命的搖籃，也是個人最初社會化的場所。過去的社會認為，養育子女是父母的責任，教育的源流從家庭而起。近年來，由於社會制度的改變，學校教育向上、向下延伸，人們受義務教育的時間增加，且接觸各種社會教育的機會也大幅提升，使得家庭教育的功能模糊化，許多家長將教養責任卸下，轉而依賴學校與社會教育。

然而，從許多與青少年實際相處的經驗得知，現代的孩子接收資訊的速度日新月異、來源廣泛，但卻產生許多似是而非的觀念。例如，看到戲劇中主角間錯綜複雜的男女關係，會認為此乃感情中的常態，甚至崇尚超乎現實的浪漫情節；社會公益彩券的盛行，也容易讓孩子對於金錢抱持著不勞而獲的期待。家庭教育究竟應以什麼為己任？河合隼雄的答案是：「培養孩子



可以活出自我的人生。」（引自許芳菊，2005）父母應擔當起子女面對世界時，澄清價值與批判思考的引導者；而子女在期待獲得獨立自主的權利與空間的同時，也應學習為自己負責的態度。

除此之外，家庭所發揮的教育功能，對象不僅僅為子女而已，只要是身為家中的一分子，都可以透過彼此的對話、溝通與分享，充實生活經驗及新技能。像是祖父母可以透過孫子女瞭解不熟悉的新科技、兄弟姊妹間可以互相解答課業上的問題、全家藉由共讀一本好書交流看法等等，不但能夠增進家人間的互動，還可以達到一起學習與成長的效果。而這樣的狀況，即為「學習型家庭」之概念。在現代的家庭中，成員們若能培養家庭共學的生活型態，讓彼此互為學習對象，不論年長或年幼皆可是教導者，整個家庭會因而變得更有彈性，在面對未來的挑戰時，將更具適應力與應變力。

（五）互助互賴的經濟功能

在過去農耕生活的華人家庭中，家庭經濟一向由家人共同負擔，形成互助互賴的家庭經濟型態，但在工業化與現代化的變遷過程中，家庭從被視為一個生產的單位轉變為消費的單位，加上個人主義的抬頭、人口老化的扶老比上升，家庭的經濟分工與負擔產生了改變。

以夫妻雙方的財產為例，我國民法親屬編明文規定，夫妻管理財產分為三種方式：法定財產制、共同財產制與分別財產制（全國法規資料庫，2010a），這三種不同的財產管理制度，可供夫妻自由選擇與決定。雖然隨著社會變遷，有些夫妻決定採用分別財產制以分開管理各自財務，但在臺灣的社會中，多數夫妻並未以契約訂定夫妻財產管理的方式。依民法，夫妻未約定任何財產制，則以法定財產制為管理方式；法定財產制規定「夫妻於家庭生活費用外，得協議一定數額之金錢，供夫或妻自由處分」，仍然維持了夫妻間經濟「互助互賴」的精神。

此外，華人的家庭一向以孝傳家，雖然受到個人主義的衝擊，使得手足、甚至親子間遠比過去重視彼此經濟的互不干涉，但多數子女仍保有「奉養父母終老」的倫理價值觀，親子間的財務仍舊存在著相互協助的關係。由此可知，即使時代的進步與變遷導致家庭在社會中的經濟角色有了轉變，但是對多數家庭而言，家人間依然維持著經濟相互支持的家庭功能。

（六）生活休閒的娛樂功能

自2001年起，政府推行週休二日政策並全面實施，隨之轉變的生活型態，使得人們對於休閒生活的選擇以及重視度也不同於以往。在過去的社會當中，個人休閒生活的安排大多脫離不了家庭成員之考量，彼此利用各種節慶以及特別的紀念日，共同慶祝、享受家庭相處時光即為生活中主要的娛樂。而在現今社會，娛樂的方式趨於多元化，個人也越來越講究自我獨處的時間與空間，家人共同參與的休閒活動反而需要刻意的安排。

雖然家庭的娛樂功能正在轉變之中，但其重要性仍不可忽略。根據研究調查顯示，家庭旅遊體驗有助於維持和加強家人關係，拉近夫妻、小孩和



其他成員間的凝聚力與適應力（許浩毅，2010）。因此，若想促進家人之間的關係，從安排合宜的休閒活動著手是個很不錯的開始。

另外，親子看待與選擇休閒的方式會互相影響，並因而改變其對娛樂以及生活的態度（許浩毅，2010），若能善加利用家庭的娛樂功能，藉由共同參與的休閒體驗增進家人的互動、親情與凝聚力，未來當家庭面臨壓力或危機時，將會更有能力因應。

（七）信仰祭祀的宗教功能

過去的家庭，透過宗教信仰傳遞文化，並且藉由營造家庭成員的共同歸屬感創造獨特的家庭文化。例如我國傳統家庭每當逢年過節，祭天敬祖活動成了全家人展現感恩之心並維繫家庭凝聚力的方式；而西方的基督教家庭，則透過上教堂做禮拜編織屬於家庭共通的成長記憶。

而根據相關調查顯示，宗教信仰具有安定人心的作用，並且能提供心靈層面的支持力。對宗教信仰抱持的態度較為積極者，其家庭的支持度越高，顯示出宗教態度對家庭支持度有相當程度的影響；而對家庭支持度的感受度越高，則幸福感的指數也就愈高。信仰宗教的力量能提升幸福的感受力（陳毓茹，2005）。

我國憲法明文規定，人有宗教信仰上的自由（全國法規資料庫，2010b）。雖然隨著宗教信仰的多元化，家庭成員可能信仰的宗教不盡相同，使家庭的宗教功能逐漸消失，但家庭仍提供我們建立對於各種宗教文化之第一印象，並潛移默化地影響我們的選擇。

一個現代的、健康的家庭除了要調整並發揮原有功能之外，更要創造新的功能（黃迺毓、林如萍、唐先梅、陳芳茹，2004）。因此，家庭功能可說是動態且多面性的，其隨著人類的需求以及時空的變化而有所轉變，有些功能因此式微，有些則是越發重要，在不斷的價值衝擊下，影響著每一個人和其家庭。而站在教育者的角度，我們可以引導學生思考：「我的家庭對我有什麼影響？」、「我能夠為家庭有何貢獻？」進而使學生能夠願意為家庭付出、盡一己之力，並在未來組織自己的家庭時，能夠擇優將自家的文化傳承下去。



貳、家庭型態呈多元

一、變遷中的家庭

臺灣從工業化之後，社會快速的變遷，家庭也在這變遷的過程中，受到很大的衝擊。包括婚姻狀況的改變、生育子女的數量與意願減少、人口老化及已婚婦女就業增加等現象，造成家庭的結構、家人關係等的改變，讓現在的家庭和傳統的家庭非常不同。以下就為大家介紹這些年來臺灣家庭的變遷狀況。

(一) 家庭結構及婚姻狀況改變

1. 家庭逐漸變小

由表1-1的平均每戶人數可知，臺灣家庭朝著縮小的方向改變，由1991年平均人數3.94人降至2011年的2.88人。

表1-1 平均每戶人數

年度	1991	1998	2005	2009	2010	2011
平均每戶人數	3.94	3.44	3.12	2.96	2.92	2.88

資料來源：內政部戶政司（2012）。百年人口歷年資料。取自http://www.ris.gov.tw/zh_TW/346

2. 家庭組織型態改變

由表1-2看來，核心家庭仍是臺灣家庭中最主要的家庭型態，但已較1994年減少了12.6%。增加最多的是由尚未生育子女或子女皆已離家的夫婦所組成的「夫婦家庭」，成為臺灣數量第二多的家庭型態。另外單親家庭增加了3.5%，單人家戶也增加了4.2%。由此可知，臺灣的家庭型態正逐漸轉變中，核心家庭、三代家庭正逐漸式微，取而代之的是多元的家庭型態。

表1-2 家庭組織型態

年度	1994	2002	2010	2010年與1994年比較
核心家庭比率%	54.3	47.7	41.7	減少12.6%
三代家庭比率%	17.2	16.3	13.6	減少3.6%
夫婦家庭比率%	10.0	12.9	16.0	增加6.0%
單親家庭比率%	6.3	8.1	9.8	增加3.5%
單人家戶比率%	7.0	8.5	11.2	增加4.2%
祖孫家庭比率%	0.9	1.3	1.1	增加0.2%

資料來源：行政院主計處（2011a）。家庭收支調查。取自<http://www.dgbas.gov.tw/ct.asp?xItem=27900&ctNode=3240&mp=1>

3. 結婚率下降、離婚率上升

從圖1-4可以發現，臺灣的粗結婚率從1980年的9.90‰逐年下降至2009年5.07‰的低點，2011年雖回升至7.13‰，但仍不及2000年的8.19‰。而粗離婚率則由1980年的0.8‰漸漸上升至2003年的高峰2.87‰；2003年之後雖微幅下降，但也一直維持在2.5‰上下。

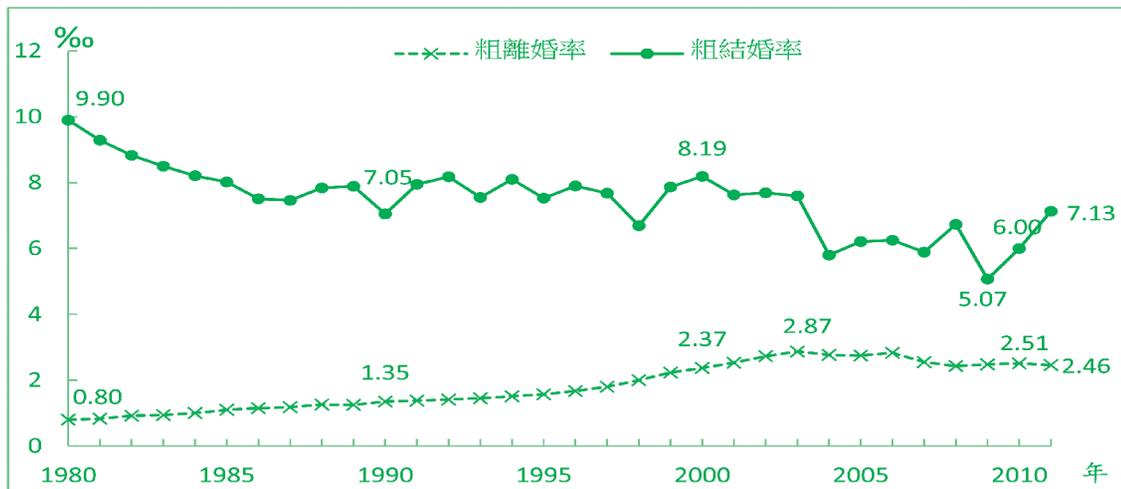


圖1-4 臺灣粗結婚率與粗離婚率

註：1. 粗結婚率的定義為每千位人口數之結婚對數。

2. 粗離婚率的定義為每千位人口數之離婚對數。

資料來源：內政部統計處（2012b）。現住人口出生、死亡、結婚、離婚登記。取自<http://sowf.moi.gov.tw/stat/month/list.htm>

4. 育齡婦女有偶率下降

根據2010年社會指標統計年報，1990年至2010年間15-49歲各年齡組女性有配偶的比率均呈下降的趨勢。其中20-24歲女性因高等教育普及與受教年限延長，有偶率20年來減少超過20%，2010年的有偶率僅有4.81%；而較適合生育的25-29歲女性更大幅降低了39.55%，只餘26.16%；30-34歲女性有偶率的降幅也高達28.37%。各年齡組育齡婦女有偶率長期下降的現象，顯示女性遲婚、甚至不婚的趨勢已經明顯浮現（行政院主計處，2011b）。

從圖1-5可以發現，即使2011年粗結婚率回升和粗離婚率降低，育齡女性有偶率也僅25-29歲組微幅增加0.25%至26.41%，其他各年齡組仍維持下降的態勢。

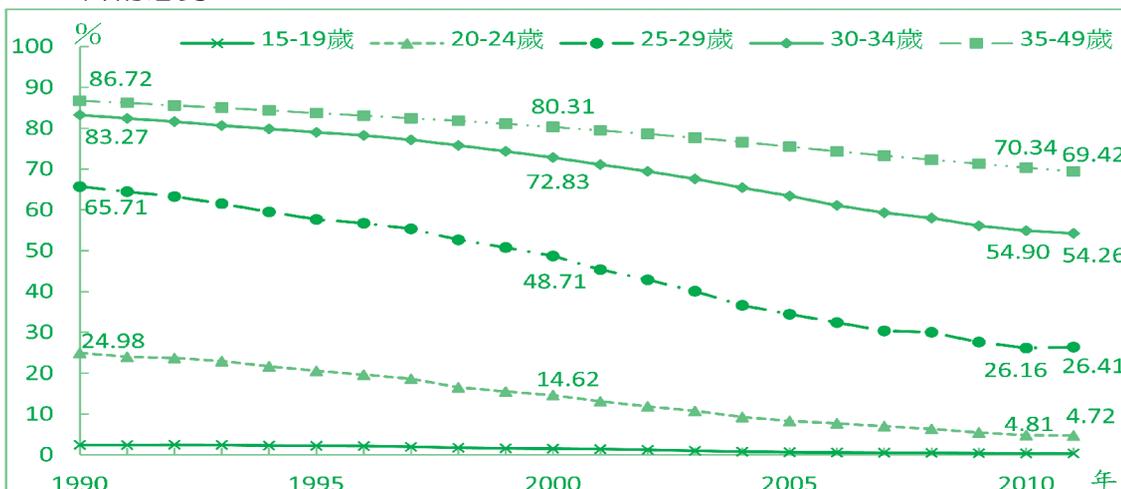


圖1-5 臺灣育齡婦女有偶率

註：育齡婦女是指15-49歲的女性。各年齡組婦女有偶率是指年底各年齡組女性有偶人數占該組女性總人數的比率。

資料來源：內政部統計處（2012c）。婚姻狀況。取自<http://sowf.moi.gov.tw/stat/year/list.htm>



5. 初婚平均年齡上升

由圖1-6可見，歷年來男性的初婚平均年齡都高於女性，顯示國人婚配仍無法擺脫「男大女小」的傳統思維；而且不論男女，兩性的初婚平均年齡都有明顯向後延的趨勢，2010年男、女的初婚平均年齡分別比1980年增加4.4歲及5.4歲，顯示國人日益傾向晚婚（行政院主計處，2011b）。而根據內政部統計處（2012d）的統計數據，我國2011年男性平均初婚年齡為31.8歲，與2010年相當；而女性則又推遲了0.2歲達到29.4歲，再創新高。

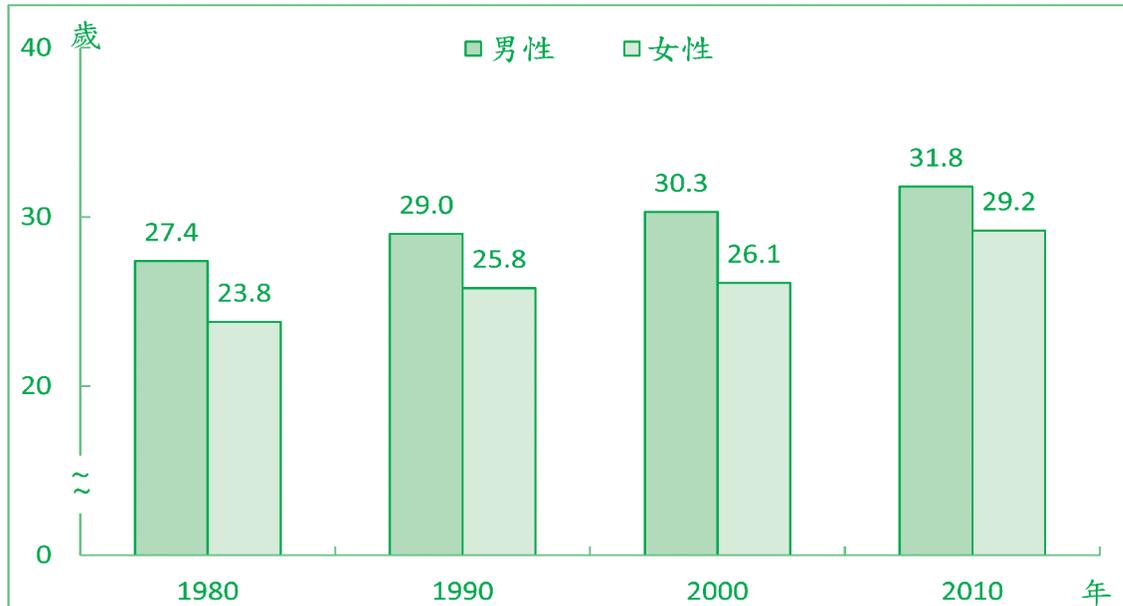


圖1-6 兩性初婚平均年齡

資料來源：行政院主計處（2011b）。2010年社會指標統計年報。取自<http://www.dgbas.gov.tw/lp.asp?ctNode=3481&CtUnit=1033&BaseDSD=7&mp=1>

（二）晚育與生育數量減少

1. 晚育的現象

由圖1-7可知，我國出生嬰兒之生母年齡1980年以20-24歲最多，1990年及2000年生母年齡高峰推遲到25-29歲，到了2010年高峰再度延後至30-34歲，顯示越來越多女性傾向晚育的現象（行政院主計處，2011b）。而根據內政部統計處（2012e）的統計資料，2011年出生嬰兒的生母年齡高峰仍維持在30-34歲，但所占比率提高至41.54%，生母年齡為25-29歲與35-39歲者則分別占了30.35%及15.50%；此外，出生嬰兒的生母平均年齡已高達30.88歲，仍舊維持逐年上升的趨勢。

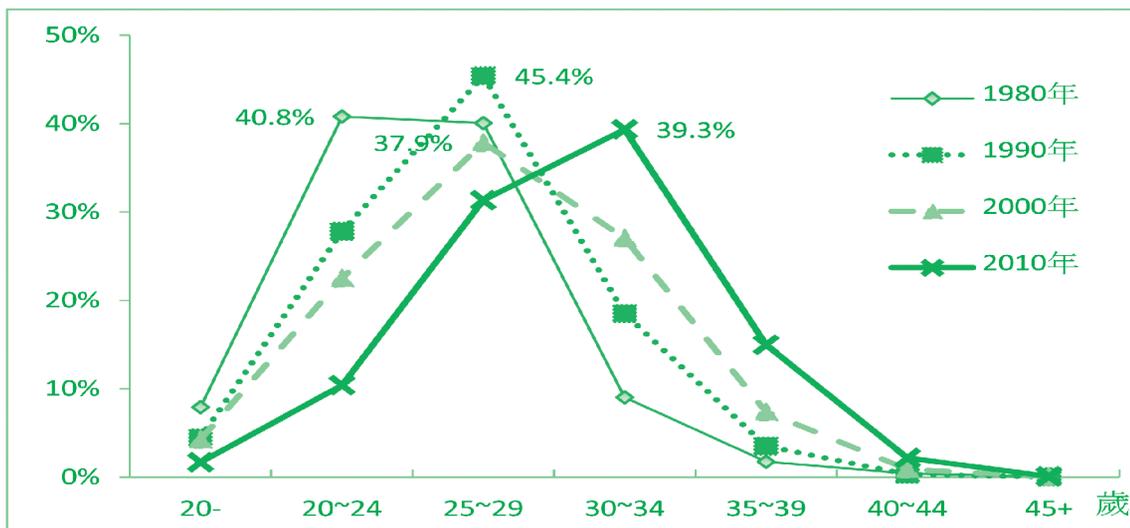


圖1-7 按生母年齡別分之出生數結構

資料來源：行政院主計處（2011b）。2010年社會指標統計年報。取自<http://www.dgbas.gov.tw/lp.asp?ctNode=3481&CtUnit=1033&BaseDSD=7&mp=1>

2. 生育數量減少

根據2010年社會指標統計年報所做的人口概況分析，1950年代我國受戰後嬰兒潮的影響，育齡婦女總生育率曾高達7.04人，過度快速的人口成長速度促使政府單位推行家庭計畫與人口調控政策，使臺灣的人口增加率得以下降。但是其後隨著國人受教育年限增加、女性勞動參與提高、個人婚育觀念改變以及生育控制技術普及等因素，使國人晚婚遲育、少生優育、甚至不婚不育的情況增加，導致總生育率持續下探；我國的育齡婦女總生育率自1984年起低於人口替代水準的2.1人，其後持續滑落，到了2010年更下探至0.895人（行政院主計處，2011b）。如圖1-8所示，2011年我國育齡婦女總生育率繼2000年之後首度明顯回升，達到1.065人，但仍未擺脫超低生育率國家之列（超低生育率：指總生育率低於1.3人）。

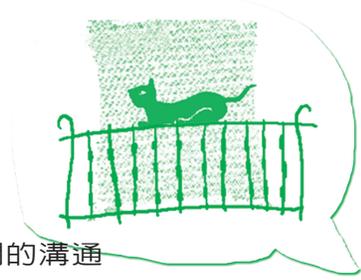


圖1-8 育齡婦女總生育率

註：育齡婦女總生育率是指一個假設世代的育齡女性按照目前的年齡別生育水準，在無死亡的情況下，渡過其生育年齡期間以後，一生所生育的嬰兒數或生育率。

資料來源：1.內政部統計處（2012a）。育齡婦女生育率。取自<http://sowf.moi.gov.tw/stat/year/list.htm>

2.內政部統計處（2012f）。現住人口按五歲年齡組分。取自<http://sowf.moi.gov.tw/stat/month/list.htm>



晚育現象與生育數量減少對家庭可能造成的影響包括：親子間的溝通問題、獨生子女增加、單一子女的教養支出增加、幼年人口撫養比降低、每對夫妻老年時可奉養的子女數降低等（幼年人口撫養比：每百位15-64歲經濟人口所要撫養之15歲以下依賴人口數）。

（三）人口老化

1. 人口結構老化明顯

隨著社會的進步、醫療的普及發達與個人的平均壽命延長，近年來我國65歲以上老年人口持續增加，2000年至2011年間增加了60.7萬人之多（如圖1-9）。事實上，我國1993年老年人口占總人口比率已超過7%，正式邁入高齡化社會（Ageing Society）；此後老年人口比率更是持續攀升，預計將於2017年超過14%，成為高齡社會（Aged Society）；2025年此比率更可能高於20%，成為超高齡社會（Super-aged Society）（行政院經濟建設委員會，2010）。

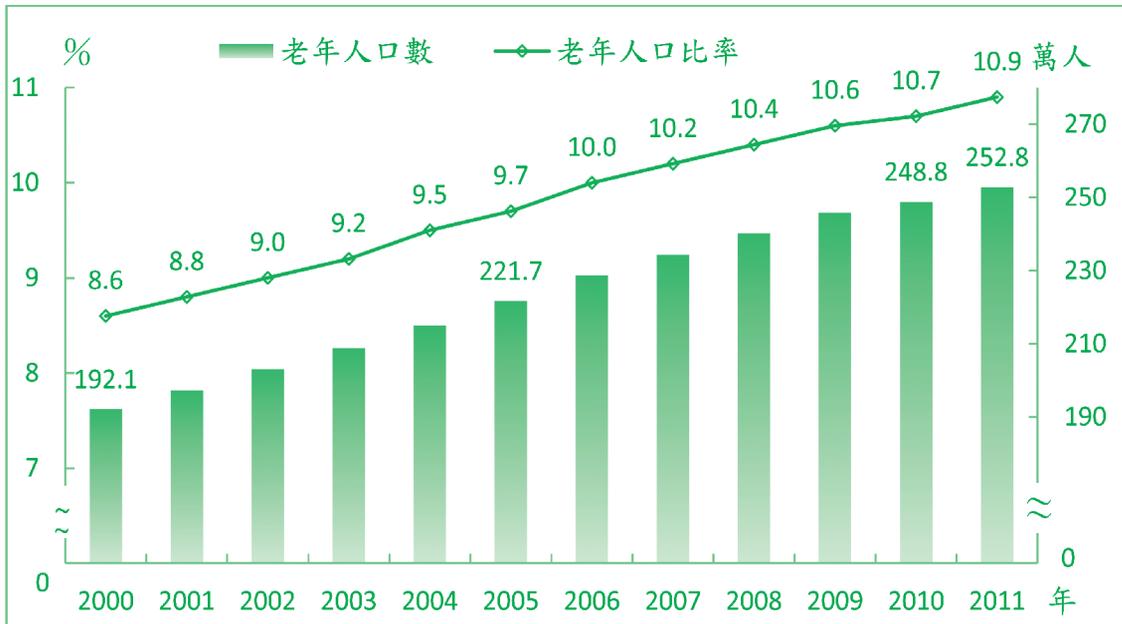


圖1-9 老年人口占總人口比率

資料來源：內政部統計處（2012f）。現住人口按五歲年齡組分。取自<http://sowf.moi.gov.tw/stat/month/list.htm>

2. 老年人口依賴比持續上升

老年人口依賴比為65歲以上人口對15-64歲人口的比率，是衡量老年人口對工作年齡人口依賴程度的指標（行政院主計處，2011b）。由圖1-10可看出，2000年我國每一百名15-64歲人口平均須負擔扶養12.3位老人，至2011年已提高至14.7位老人，也就是每6.8個工作年齡人口須扶養1位老人。

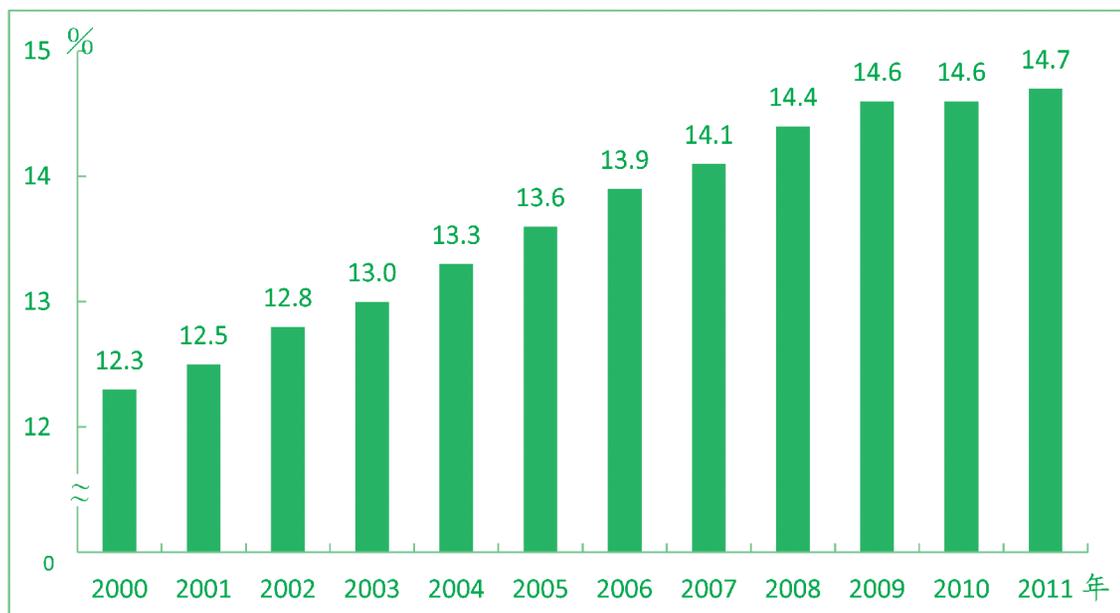


圖1-10 老年人口依賴比

資料來源：內政部統計處（2012f）。現住人口按五歲年齡組分。取自<http://sowf.moi.gov.tw/stat/month/list.htm>

人口結構老化加上少子化的現象，使得家庭中每一代人數少、代數卻多，家族內缺乏分支，讓整個家族呈現像「豆莖」一樣的瘦長形。而當祖父母者，其當祖父母的歲月增加，也有較多機會當曾祖父母，甚至是高曾祖父母。

另外，由於幼年人口數逐漸減少，老年人口數逐漸增加，使得臺灣未來總人口的「扶養比」，也就是每100個15-64歲經濟人口，要扶養0-14歲和65歲以上之依賴人口數逐漸上升。

這樣的現象除了影響家庭結構、家人關係、子女教養外，也將衝擊家庭經濟及家庭資源的分配。尤其未來的壯年人，如何能同時養育子女、奉養父母，又能夠為自己儲備足夠的養老金，將是家庭經濟的一大考驗。此外，也由於平均餘命的增加，每一個人要面對退休生活的時間變長，家庭如何尋求支持網絡以增進老年的生活品質，將是家庭要解決的重要課題。

（四）已婚女性就業增加

1. 女性勞動力參與率持續增加

由圖1-11可看出，我國女性勞動力參與率逐年增加，2011年為49.97%，已較1978年增加10.84%；反觀男性因退休年齡提前，勞動力參與率逐年下降（行政院主計處，2011b），2011年雖較2010年略為提升至66.67%，仍較1978年減少了11.29%，顯示兩性勞動力參與率已經逐漸拉近。

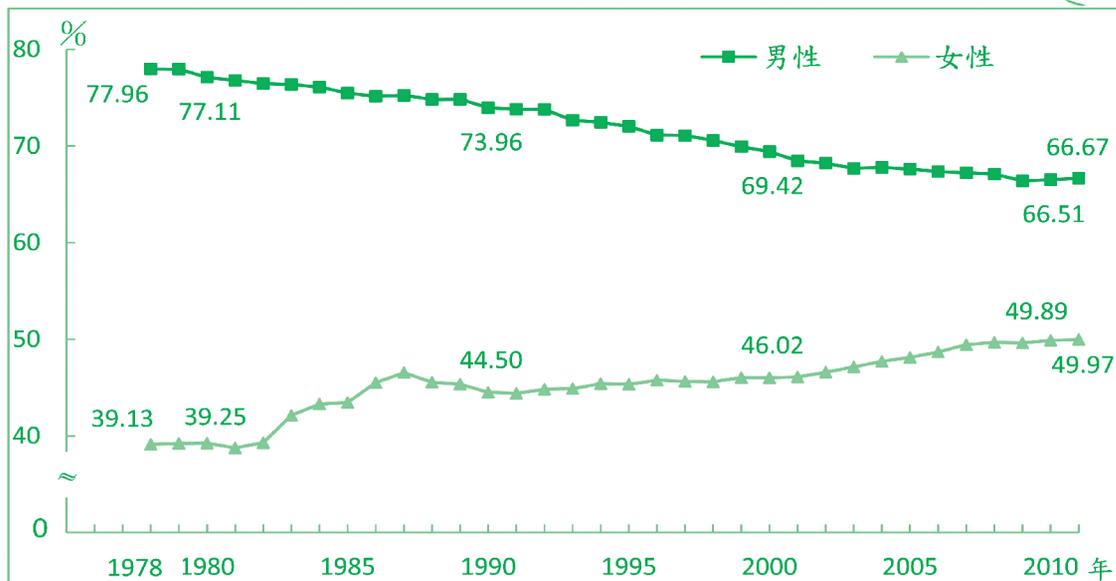


圖1-11 兩性勞動力參與率

資料來源：行政院主計處（2012a）。勞動力參與率。取自<http://www.dgbas.gov.tw/ct.asp?xItem=17144 &ctNode=3246&mp=1>

2. 女性就業率受「步入婚姻」影響的比率下降

由圖1-12來看，女性未婚時，兩性的勞動力參與率相近，但一步入婚姻後，男性勞動力大幅提升，女性則明顯下降，顯示婚姻對男女兩性的就業情況造成截然相反的影響；但是30年的社會變遷，已使2010年「有偶或同居」人口兩性勞動力參與率的差距（23.5%）比1980年的差距（56.8%）降低了五成以上。而根據最新的統計資料，女性2011年「未婚」、「有配偶或同居」與「離婚、分居或喪偶」的勞動力參與率分別為60.14%、48.97%與30.17%（行政院主計處，2012b），與2010年並無明顯差異。

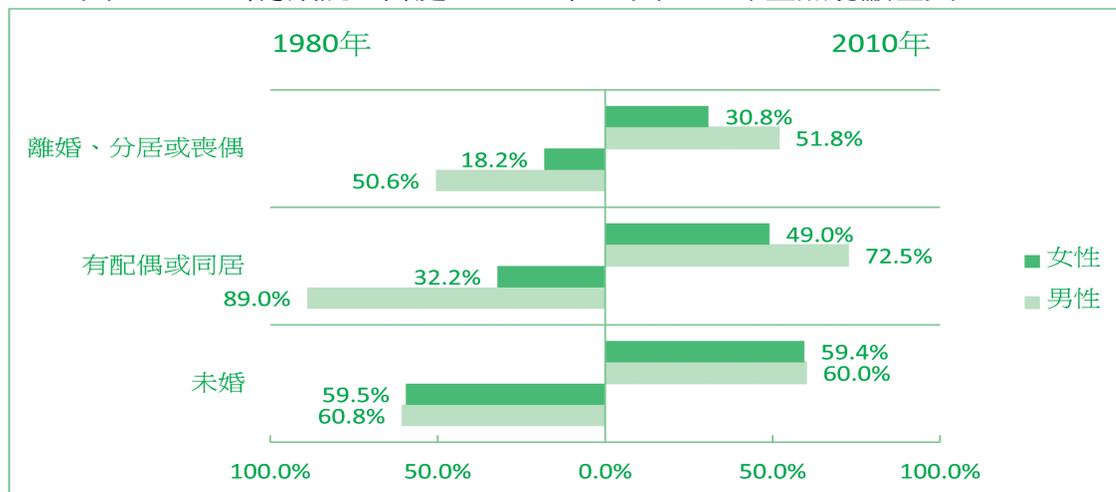


圖1-12 女性勞動力參與率—按婚姻狀況別

資料來源：行政院主計處（2011b）。2010年社會指標統計年報。取自<http://www.dgbas.gov.tw/lp.asp?ctNode=3481&CtUnit=1033&BaseDSD=7&mp=1>



3. 女性因子女因素而退出勞動市場的情形減緩

女性進入婚姻後，子女因素是影響其就業參與率大幅降低的因素之一。如圖1-13所示，我國有偶婦女尚無子女者的勞動力參與率歷年均高於60%，2011年更高達75.72%，但1991年、2001年與2011年有未滿6歲子女者的勞動力參與率，較尚無子女者分別減少了16.14%、13.77%與13.85%；而僅有6-17歲子女者，也比尚無子女者減降低了8.11%、6.23%與6.75%，顯示有無子女以及子女的年齡均會影響有偶婦女是否進入就業市場。但從圖中也可發現，不論有無子女或子女年齡為何，有偶女性勞動力參與率在20年間均有明顯增長。

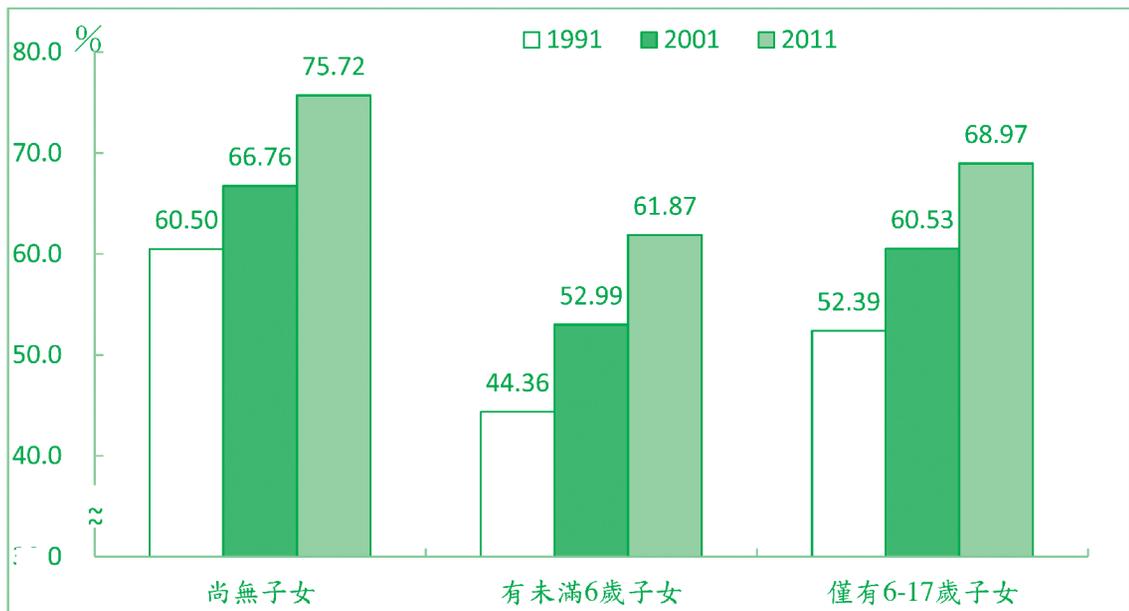


圖1-13 女性勞動力參與率—按子女狀況別

資料來源：行政院主計處（2012c）。有偶婦女勞動力參與率。取自<http://www.dgbas.gov.tw/ct.asp?xItem=18536&CtNode=3300&mp=1>

由以上三點可看出，女性就業率持續上升，受婚育的影響下降，但女性卻仍承擔大多數家務與子女教養的責任，所以職業婦女常面臨職場及家庭兩難的困境。因此，若無足夠的支持系統，協助其照顧子女、處理家務，將會使其分身乏術。故已婚女性就業的增加，將造成家庭中子女照顧、家務分工、時間管理、資源管理、夫妻互動、代間關係等的改變。

二、臺灣的家庭型態

（一）一般的家庭型態

1. 核心家庭：由一對夫妻及其未婚子女所組成的家庭。亦稱為「小家庭」，臺灣目前的家庭型態以此類型為最多。
2. 主幹家庭：指祖父母、父母及子女構成的家庭。又稱「折衷家庭」。
3. 擴展家庭：即大家庭，由數代數房所構成的家庭。



（二）多元的家庭型態

隨著社會的多元化，有別於以往一般的家庭型態，多元的家庭型態越來越多，下面就為大家介紹這些家庭不同的內涵。

1. 因生育和平均壽命延長因素而形成的家庭類型

（1）豆莖式家庭（beanpole family）

• 定義：所謂「豆莖式家庭結構」是指：以垂直觀點來看家庭，家庭中世代數增加，但各代人數下降。

• 成因：1952年的時候，臺灣男性的平均壽命只有57.4歲，女性只有60.3歲。近年來隨著醫藥技術進步、傳染病受到控制與營養狀況改善，2000年時，臺灣男性的平均壽命已達76.2歲，女性則為82.7歲，加上生育減少的影響，現代家庭變成像「豆莖」一樣，每一代子嗣數量減少，代數卻增多，家族中缺乏分支，因而形成像豆莖一樣的家庭結構。

（2）頂客家庭

• 定義：頂客家庭是由英文DINK音譯而來，亦翻譯為頂客族。1950年代起源於歐美、在1980年代傳入亞洲，原DINK是「Double Income No Kids」的簡寫，也就是代表了「雙薪水、無子女」的家庭。

• 成因：主要的成因有二—因生理因素無法生育孩子、不想因為孩子影響自己的生涯發展及改變夫妻倆的二人世界。

2. 因居住因素形成的家庭類型

（1）通勤家庭（commuter family）

• 定義：指夫妻其中一方為了就業之方便而不得分隔兩地居住的家庭型態，但是這些家庭亦會選擇時間重聚以維持其家庭關係（李宥萱，2006）。此類型的家庭又稱：兩地家庭、遠距家庭、候鳥家庭等。

• 成因：國內最常見的通勤家庭大多是先生奉派到離家數百里外的地方任職，而子女因為就學關係不能隨同前往，妻子為了照顧子女而留守家園，這是臺商家庭很普遍的現象，除了臺商家庭之外還有軍警家庭、配偶到外地就業、配偶經常性到外地出差……等（李宥萱，2006）。另外陳詩寧（1997）的研究發現，國內通勤家庭學生較多的學區主要有二，一個是大都會區，主要是因為父母的教育程度較高，追求事業成就者較多；另一個是偏僻地區，原因是住家附近缺乏就業機會，父或母需要外出謀生。

（2）隔代教養家庭

• 定義：廣義是指包含祖父母輩，甚至是隔代其他親友於任何適當時機，對孩子的教養與照顧。狹義的定義是指，祖父母負擔孫子女大部分的教養與照顧責任的情形，父母可能僅在週末與孩子接觸，甚至完全放棄孩子的照顧（詹菊珍，2005）。故家庭中孩子的教養責任如上述的定義，所形成的家庭稱為隔代教養家庭。以下只針對狹義的隔代教養做說明。

• 成因：形成隔代教養的原因，主要是父母工作關係或父母離異，也有部分是因為父母過世、父母沒有能力或未婚生子所造成。



3. 因婚姻因素形成的家庭類型

(1) 單親家庭

• 定義：根據薛承泰（2002）提出的單親家庭為：未婚、離婚、寡居或分居的父或母與未滿18歲的未婚子女共同生活。

• 成因：單親家庭的成因很多，包括喪偶、離婚、未婚生子。根據行政院主計處（2011c）人口普查的資料顯示，臺灣地區每13戶的家庭中，就有一戶是單親家庭，其中女單親家庭占73.7%，男單親家庭占26.3%。

(2) 重組家庭

• 定義：兩個成年人的結合，其中至少有一方曾經有過婚姻關係。若包括了前次婚姻中至少來自一方的子女，所組成的家庭亦稱為繼親家庭。

• 成因：隨著離婚率上升，再婚的現象也日漸增加，因而形成越來越多的重組家庭。而再婚時若包括了前次婚姻中的子女，則所形成的家庭型態可能會有以下三類：

- a. 有子女的父親娶了一個單身的女子。
- b. 有子女的母親嫁給一個單身的男子。
- c. 男女雙方各自擁有與前夫（妻）所生的子女。

根據統計資料，2011年我國籍男性再婚率為26.0%，女性為11.2%，男性的再婚率是女性的二倍以上（再婚率：指已離婚或喪偶人口之再婚人數比率）（內政部統計處，2012d）。

(3) 跨國婚姻家庭

根據內政部統計處（2012d）資料顯示，2011年臺灣平均每7.68對結婚者就有1對為異國聯姻，約占13.01%；其中與大陸籍（含港澳）結婚1萬3,463人，與東南亞籍結婚者4,887人，其他國籍者3,166人。

• 定義：夫妻其中一方為外籍配偶。「外籍配偶」的定義應包含外籍新郎或外籍新娘，但在臺灣，以外籍新娘居多。

• 成因：

- a. 接觸異國人士的機會增加。
- b. 價值觀開放：更能接受跨國婚姻 / 不同種族聯姻 / 異質婚。
- c. 工作的因素：政府提倡南向政策及臺灣企業至大陸設廠等因素，使更多的國人出國工作，因而有機會結識異國的伴侶。
- d. 社會變遷因素：女性不願進入婚姻、男女出生率失衡等。
- e. 婚姻坡度因素：臺灣男性與女性之間存在認為婚姻條件應是男高女低的現象，使得找不到適當配偶者只好轉向其他國家尋找合適的對象。



4. 因夫妻就業狀況而形成的家庭類型：雙收入家庭

- 定義：一般指夫妻雙方各有工作，有兩份收入的家庭。但因對工作投入程度的不同，而又區分為雙薪家庭及雙生涯家庭。雙生涯家庭的夫妻對個人的事業具有高度的承諾，並且視工作為自我實現與個人認同不可缺少的根本，他們視職業為事業，追求事業的進步甚於職業的報酬。

- 成因：已婚婦女就業率提高。臺灣的就業市場因服務業興起，大量的女性投入就業市場，且因教育普及，女性教育程度提高許多，加上性別意識逐漸趨於平等，已婚的女性就業比例顯著提升，因而造成雙收入家庭愈來愈多。

最後，值得一提的是近年來有一些「虛擬家庭」產生。所謂的「虛擬家庭」包含2種不同的概念，其一是指2個或2個以上沒有親屬關係的人住在一起，過著相互照顧、宛如家人般的共同生活，這些住在一起的人所形成的關係稱為虛擬親屬；另一則是一種網路社群形式，由個人透過網路邀集他人成為「家庭成員」，主動創造符合自己想像或需求的擬家人關係。

第一類的虛擬家庭有很多是由沒有親屬關係的「照顧者」和「被照顧者」住在一起而形成，第二類虛擬家庭的維持則是倚賴其中成員的個人狀況，很容易因為網路的熱潮而興盛或消退。



參、家庭發展理論—家庭生命週期

家庭發展理論將家庭視為一個個體，主張：每一個家庭的發展係循著固定的、可預測的階段邁進（黃迺毓等，2004）。在家庭發展理論中，「家庭生命週期」是核心的概念架構，用以描繪家庭從形成到終結的發展歷程。

家庭生命週期主要是以「親職」為主軸劃分階段，也就是以孩子為關鍵人物，依孩子的出生、就學、離家等事件的發生來觀察一個家庭的改變。Evelyn Duvall將家庭生命週期分為三個發展期、八個階段（黃迺毓等，2004），每個階段會因為成員的改變、生活事件等衝擊，使家庭改變或調適；而每一個發展的階段，家庭都有其任務要完成，使家庭能順利進入下一個階段。

由於家庭生命週期的觀點是以核心家庭的發展為範本，家人關係僅止於父母及子女。但隨著時代的變遷，家庭的型態越來越多元，各種家庭的類型其家庭發展的階段、速度及任務都不盡相同。所以家庭發展理論無法適用於每個家庭，但仍可以提供將組成家庭者作預備之用。

以下將依據Duvall所提出的家庭發展理論，從家庭中家人的關係的角度，來探討各階段家庭生命週期的任務及學習重點，其中親子關係是指父母與未成年子女間的關係，代間關係是指父母與成年子女間的關係。

一、第一期：建立期

（一）第一階段：建立階段

1. 階段特色：新婚無子女
2. 家庭發展任務、壓力與因應：

此階段的家庭任務主要為關係的建立、建立家庭運行規則及家庭計畫的規劃。若無法達成這些任務將造成夫妻無法接受對方的觀念，不滿意家務的分工，不能與對方的親屬建立良好的相處模式，或有重大衝突無法化解，家庭極有可能步入瓦解的危機。下表即說明此階段的發展任務及因應此階段發展所應學習的主題。

表1-3 建立階段家庭的發展任務及學習主題摘要表

家庭發展任務	學習主題
夫妻關係	1. 夫妻互動：此階段是建立夫妻互動模式的重要時期，應學習良好的溝通方式、婚姻衝突與危機處理的態度及責任、適應彼此性格、性生活的調適等。 2. 家庭運行規則：家庭形成後，有許多的規則待建立，故應學習家務分工的原則和方法、財務規劃、工作與家庭的平衡、朋友網絡和社會參與的協調等。 3. 懷孕的調適：若妻子已懷孕，先生應學習如何陪伴妻子走過懷孕的階段，而妻子也應了解自己懷孕時可能面對的身心變化。
親子關係	為人父母的準備：若準備為人父母，即應了解懷孕的身心靈變化、孩子到來可能造成家庭哪些方面的改變及育兒基金的規劃等。
代間關係	姻親關係的經營：因婚姻關係的建立，產生許多新的關係及角色，故應學習與彼此的原生家庭建立良好的互動關係。



二、第二期：擴展期

(一) 第二階段：初為父母階段

1. 階段特色：第一個子女出生至未滿3歲
2. 家庭發展任務、壓力與因應：

此階段的主要發展任務為適應因孩子的出生所帶來的改變。此階段家庭最大的改變是孩子的加入，家庭中出現了親子關係。因新成員的加入，夫妻相處的時間減少，家務工作增加，夫妻對子女教養態度不一致等，將影響夫妻對婚姻的滿意度，尤其對於妻子而言，傳統上仍將家務及子女的照顧視為女性的職責，若夫妻無法建立良好的分工模式，會使家庭的氣氛陷入不滿、爭吵、冷漠的危機中，也將使幼兒無法在和諧的成長環境中建立安全感。下表即說明此階段的發展任務及因應此階段發展所應學習的主題。

表1-4 初為父母階段家庭的發展任務及學習主題摘要表

家庭發展任務	學習主題
夫妻關係	<ol style="list-style-type: none"> 1. 互動的調整：除了延續上一階段的學習外，此階段更應注意幼兒對夫妻互動質及量的影響，還有彼此對幼兒教養觀念的溝通。 2. 生活的調適：因幼兒的加入，家中出現許多新的家務，故須學習如何進行家務分工的調整、工作與家庭間的重新調適、工作角色與家庭責任的釐清。
親子關係	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習為人父母：因初為人父母，故應學習育兒知能、適當的教養態度及了解父母對子女的責任等。 2. 協助幼兒成長及發展：學習為孩子建立良好的生活習慣、營造適合孩子成長的環境。
代間關係	學習避免因育兒而起衝突：因幼兒可能請彼此的父母代為照顧，故應學習如何與父母協調幼兒的照顧及教養問題。

(二) 第三階段：子女學前階段

1. 階段特色：最大子女滿3歲至未滿6歲
2. 家庭發展任務、壓力與因應：

此階段家庭主要的任務為適應孩子的成長。若是家中有下一個子女的到來時，夫妻無法克服因單獨相處時間更形減少所造成關係的改變，將影響其親密關係的維持。最大子女無法適應手足關係的增加、無法適應為人兄姐，與弟妹分享父母的愛，將影響其後續的發展。下表即說明此階段的發展任務及因應此階段發展所應學習的主題。

表1-5 子女學前階段家庭的發展任務及學習主題摘要表

家庭發展任務	學習主題
夫妻關係	主要延續上一個階段的學習主題，但因可能出現第二個子女，家務及子女教養工作更加繁雜，夫妻間彼此時間、人力及財務的分配協調、壓力的調適等更形重要。如何經營彼此單獨相處的時間，維持良好的親密關係是重要的學習主題。

(續下頁)



家庭發展任務	學習主題
親子關係	1. 分離焦慮的調適：最大子女可能進入托兒所或幼稚園就學，父母應學習協助子女度過與父母分離的焦慮。 2. 了解學齡前兒童的發展。 3. 進行親子共學。 4. 教導子女參與家務分工。 5. 此階段可能出現第二個子女，家中出現了手足關係，父母應學習面對手足衝突時，做合適的處理，以協助子女建立良好的手足關係。
代間關係	夫妻可能尋求彼此的父母協助子女就學的接送及部分的教養工作，故應學習代間理想的溝通模式，以互相尊重的方式化解彼此的歧見。
手足關係	1. 最大的子女應學習如何面對手足出現可能對自己造成的影響。 2. 子女應學習如何建立正向的手足互動關係。 3. 子女應培養處理問題的能力及負責任的態度。

（三）第四階段：子女學齡階段

1. 階段特色：最大子女滿6歲至未滿12歲
2. 家庭發展任務、壓力與因應：

此階段家庭的主要任務是協助子女適應就學生活。若子女在此階段，無法適應就學生活、建立良好的學習習慣、與同儕關係不佳、父母與師長的關係緊張等，都將造成孩子進入下一階段發展的障礙，也將讓家中的氣氛常處於緊張、無助、爭吵的狀態中。下表即說明此階段的發展任務及因應此階段發展所應學習的主題。

表1-6 子女學齡階段家庭的發展任務及學習主題摘要表

家庭發展任務	學習主題
夫妻關係	此階段主要延續上一階段的學習主題，但因子女開始進入學校就讀，夫妻間應充分的溝通及協調，彼此對於子女學校教育的期待、要求以及課業輔導的分工。
親子關係	1. 協助子女適應就學生活：了解孩子就學可能面臨的壓力及問題、與學校建立良好的親師關係。 2. 陪伴子女成長：協助子女面對身體的變化、教導子女學習自我管理及做決定。
代間關係	應學習代間理想的溝通模式，以互相尊重的方式化解彼此的歧見。
手足關係	學習如何建立正向的手足互動關係、培養處理問題的能力及負責任的態度。

（四）第五階段：子女青少年階段

1. 階段特色：最大子女滿12歲至未滿20歲
2. 家庭發展任務、壓力與因應：

此階段主要的發展任務為：協助子女成長及面對彼此父母的老化。若未調整與子女的互動，建立良善的溝通，將影響親子間的關係，也可能造成子女學習獨立的障礙。而夫妻的工作在此階段已較穩定，並多半進入較高的職位，但彼此的父母可能進入老年的階段，需要子女的照顧，若夫妻未能於



工作與家庭間取得適當的平衡，彼此間會產生較多的爭吵甚至造成家庭的瓦解。下表即說明此階段的發展任務及因應此階段發展所應學習的主題。

表1-7 子女青少年階段家庭的發展任務及學習主題摘要表

家庭發展任務	學習主題
夫妻關係	主要延續上一階段的學習主題，但夫妻應於工作與家庭間對彼此時間的規劃、體力負擔等事項做充分的溝通與協調。
親子關係	1. 協助子女面對青春期身心的變化。 2. 協助子女學習做好情緒管理、了解做決定後需要承擔的後果。 3. 接納子女自主。 4. 輔導子女適當的交友。
代間關係	1. 此階段夫妻彼此的父母漸漸進入老年期，父母的照顧是學習的重點。 2. 學習表達及管理對彼此父母的情感、善盡對彼此父母的義務及責任。
手足關係	此階段的手足因彼此互動時間相對變少、手足間較平權也較少爭吵，隨著年紀增長，手足應學習成為彼此重要的支持者。

三、第三期：收縮期

(一) 第六階段：子女自立階段

1. 階段特色：子女陸續離家
2. 家庭發展任務、壓力與因應：

此階段主要任務為適應子女陸續離家所造成的改變。若子女離家後，父母角色未做調整，對子女的婚姻生活干涉過多，將影響子女自組家庭的發展。下表即說明此階段的發展任務及因應此階段發展所應學習的主題。

表1-8 子女自立階段家庭的發展任務及學習主題摘要表

家庭發展任務	學習主題
夫妻關係	1. 面對中年危機：夫妻應了解何謂中年危機，並學習幫助彼此度過此階段可能面臨的困難。 2. 培養共同的興趣，學習休閒技能。 3. 討論及規劃彼此的退休生涯。 4. 家務分工的重新調整：因子女陸續離家，家庭人力及家務工作改變，夫妻須學習重新調整彼此的分工。
代間關係	1. 學習面對子女的獨立及離家。 2. 協助子女投入工作。 3. 協助子女接受婚前教育。 4. 協助子女成家。 5. 學習與子女的配偶建立良好的關係。
手足關係	手足應學習成為彼此重要的支持者。

(二) 第七階段：中年父母階段

1. 階段特色：子女全部遷出，進入空巢期
2. 家庭發展任務、壓力與因應：



此階段主要任務為面對空巢的婚姻關係。因子女全數離家，夫妻單獨相處的時間增加，若原先關係緊張，此階段又未重新培養良性的互動，極有可能因子女教養責任的結束，而選擇結束彼此的婚姻關係。下表即說明此階段的發展任務及因應此階段發展所應學習的主題。

表1-9 中年父母階段家庭的發展任務及學習主題摘要表

家庭發展任務	學習主題
夫妻關係	1. 培養共同的興趣，學習休閒技能。 2. 討論及規劃彼此的退休生涯。 3. 家務分工的重新調整。 4. 面對空巢的婚姻關係：此階段因子女皆不在身邊，夫妻重新回到只有二個人的生活，且彼此的工作大都已駕輕就熟，故夫妻間親密關係的建立與維持，是最重要的學習主題，包含婚姻中的性與親密關係、夫妻間關係的重視與承諾、婚姻危機處理與因應等。
代間關係	1. 學習與成年子女良好的溝通及尊重。 2. 提供子女教養孫子女的協助。
祖孫關係	1. 學習擔任祖父母的角色。 2. 學習建立良好的祖孫關係。 3. 提供孫子女良好的支持及經驗的傳承。

(三) 第八階段：退休階段

1. 階段特色：工作者退休至二老去世
2. 家庭發展任務、壓力與因應：

此階段主要任務為面對老化、退休生活及獨居的調適。若未能適應退休後的生活，極有可能因生活失去重心，缺乏成就感，情緒不佳等，使家庭氣氛趨於緊張。而配偶過世無法調適，將嚴重影響獨居者的心情及生活適應，極有可能加速此家庭的結束。下表即說明此階段的發展任務及因應此階段發展所應學習的主題。

表1-10 退休階段家庭的發展任務及學習主題摘要表

家庭發展任務	學習主題
夫妻關係	1. 適應及關心夫妻身體的老化：此階段夫妻身體皆陸續出現老化的現象，而子女又都已離家，夫妻彼此間身心靈的照顧及陪伴更形重要，故應學習人體的老化現象、面對老化的心理調適及生理適應、老年生理及心理的健康管理等。 2. 執行退休規畫：夫妻可能陸續從工作職場上退休，生活重心將全部回歸家庭，經濟收入也會有重大的改變，故應學習時間的規劃、財務的管理及福利資源運用、參與志工活動等。 3. 共同休閒生活的執行：因退休後夫妻可共同運用的時間增加，若能共同進行彼此有興趣的休閒活動，可增進彼此的親密關係。 4. 學習居家照顧：若夫妻有一方長期臥病，另一方應學習病人的照顧及自己身心的調適等。 5. 適應配偶的過世及獨居：夫妻總有一方會先過世，故另一方應學習面對喪偶的生活及獨居，擴大同儕朋友的關照。
代間關係	此階段子女對父母的支持與協助更加重要，父母應學習接受子女的照顧與回饋。



肆、家庭系統與家人互動

一、家庭系統的意義

探討家庭的理論百百種，但每種理論的切入點與著重的論述則不盡相同。那麼，家庭系統的理論精神又是什麼呢？相對於前文家庭生命週期著重在不同家庭發展階段所會遇到的事件及其隨之而來的任務及挑戰，以系統觀來看家庭，則更強調家庭成員間的互動，並且透過關注互動過程來探討家庭如何運作以及分析家人間怎麼建立關係，又為何會相互影響。

例如，你是否曾想過自己的價值觀是怎麼建立的呢？事實上，有些價值觀不單純只是你個人的想法而已。以家務分工為例，根據研究調查顯示（戴麗娟，2005），原生家庭對於子女在家務參與的態度上有很大的影響；傾向平均分擔家務的父母，其孩子會因為父母的要求或期待，而擁有較多的機會可以接觸並嘗試各種家務，進而建立「家事是全家人的事」的概念；反之，若家務由家中單一成員獨自承擔，則孩子對家務的重視與參與度皆較為消極。

因此，許多關於家庭狀況與問題的討論，例如上文所探討的「價值觀建立」，又或者「為什麼子女身心發展狀況會影響夫妻間的情感」、「某家庭成員的小狀況怎麼會變成全家人的大麻煩」等相關議題，便會採用系統的觀點，試圖說明該家庭如何「牽一髮而動全身」影響每位成員的生活。

二、家庭系統的核心概念

家庭系統究竟是什麼？此概念在解釋家庭現象時，主要是以個人與家庭成員間的互動來討論家庭動態、組織及過程（周麗端，1999）。我們可從下列五個主要的概念瞭解家庭系統運作以及家庭系統對個人與家庭發展的影響（周麗端，1999）：

（一）系統（system）

想要瞭解家庭系統，就得先知道什麼是「系統」。Walter F. Buckley於1967年指出，系統是由幾個不同的部分所組成，而其中有兩特質：（1）不同的部分之間是彼此依賴、互相連結的；（2）每個部分與其他部分有持續性的關聯（引自吳麗卿，2004）。換句話說，系統具有互動性；系統可說是由彼此互動的各個部分所形成之體系，而家人之間互動所形成的體系就稱為家庭系統。

所以，若將家庭視為一個系統，則家庭系統即是由彼此互相依賴的家庭成員所組成，並且透過成員間持續的互動與聯繫，不斷地相互影響。換句話說，家庭系統強調各部分之間的關係與互動，並且重視互動歷程中的動態平衡。

（二）整體性（wholeness）

整體性是指一個系統的全體性。將家庭視為一個系統，則整個家庭不只包括家庭的成員，還包括了成員之間的關係，也就是成員間的互動。以



核心家庭為例，其家庭系統並不等於「父親＋母親＋子女」，更包括了其之間的互動，如夫妻、親子、手足互動；如果沒有互動關係，就沒有所謂的系統。因此，我們可以說家庭系統是「整體大於部分的總和」，能發揮「 $1+1>2$ 」的效果（周麗端，1999）。

因此，當身為教育者在觀察學生的狀況時，不應該只有考量到學生本身表現出來的行為，而是要從其背後的家庭一併設想。例如，某生有遲到的習慣，可能是因為早上必須要負責叫全家人起床、做早餐並且帶弟妹去上學，最後自己再來學校；如果教師只是一味指責其遲到的行為，則無法真正解決問題，必須協助學生從家庭狀況去做改善，才能從根本解決問題。

（三）次系統（subsystem）

家庭是一個系統，而在家庭中成員會分化為比家庭更小的系統，即為次系統。在所有的次系統中，最常見的次系統為夫妻次系統、親子次系統、手足次系統。每個次系統會執行不同的功能，使家庭系統得以運作；而每個成員也能在不同的次系統中，學習不同層次的人際互動技巧。例如，孩子在面對家中管教方面扮演黑臉的家人時，會顯得較為拘謹、小心翼翼；而在扮演白臉的家人面前，則容易表現出較為自在的樣子。

形成次系統的元素十分多元，有的與人跟人之間互動有關，如因世代、成員組成以及角色等因素而形成的祖孫次系統、手足次系統、婆媳次系統；有些則是跟其他議題有關，如家庭中因擁有相同信仰或是同類型的興趣、嗜好而形成的次系統。因此，每個成員可能同時存在於多個次系統。例如，以在家中的角色為例，家中的子女，可能同時是爺爺奶奶的金孫、爸媽的寶貝、兄弟姊妹等，分屬祖孫次系統、親子次系統、手足次系統。

另外，次系統的互動不只影響本身，也可能影響到其他次系統，甚至是整個系統的運作。根據許多研究顯示，家庭系統中某個成員發生了問題，通常也反應了整個系統出了狀況。像是教師發現學生在學校與同學發生衝突時，總是使用暴力以及不雅言語攻擊，請家長到校瞭解狀況後，看到家長也用相同的方式責怪其子女，便不難推論該學生的偏差行為，其實正是家庭給他的影響，孩子看到父母親用暴力方式處理問題，便使他認為這就是解決問題的方式。

當然，家庭離不開社會，如圖1-14所示，當家庭被視為一個系統，而夫妻、親子、手足被界定為次系統時，則社會以及其文化背景即被視為超系統（supra system）（周麗端，1999）。超系統對於家庭或個體的影響，通常是以潛移默化的方式在進行，因此，部分家庭或個體甚至深受影響卻完全不自覺。例如，在傳統觀念「男主外、女主內」的社會中，女性負擔大部分的家務被視為理所當然的事，故女子若是不擅長做家事或是婚後想要求職，便有可能受到來自家庭內、外較大的壓力，若未好好處理與溝通，容易造成家中的衝突。

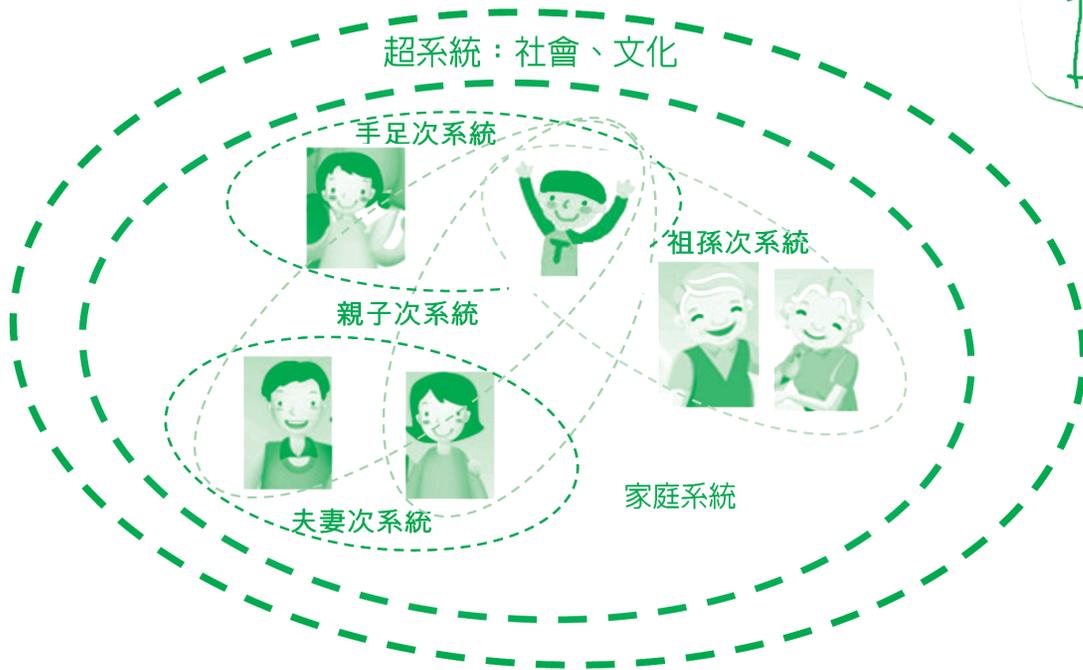


圖1-14 家庭系統圖

圖片來源：教育部（2012）。家庭教育網。取自<http://moe.familyedu.moe.gov.tw/front/bin/home.phtml>

（四）關係（relations）

成員間的關係與互動構成了家庭中的系統與次系統。由於涵蓋著「關係」在內，所以系統中的任何成員不是單獨存在的個體；換句話說，每個成員在家庭中都有某種關係存在，例如，結婚的兩人，便產生了夫妻關係，也因此多了「先生」、「太太」的新角色、新身分。

此外，當家中成員增加或減少，彼此的關係也隨之變化。以準核心家庭為例，家有新生兒誕生，則這個家庭除了多了一名成員之外，其中的關係亦多了「父與子」、「母與子」，「父+母+孩子」之親子關係；而對於個人而言，除了原先的妻子、丈夫角色之外，同時也多了為人父母的角色。也就是說，家中多了一個人，會多了很多種關係，也會使家庭成員身負更多的角色（圖1-15）。

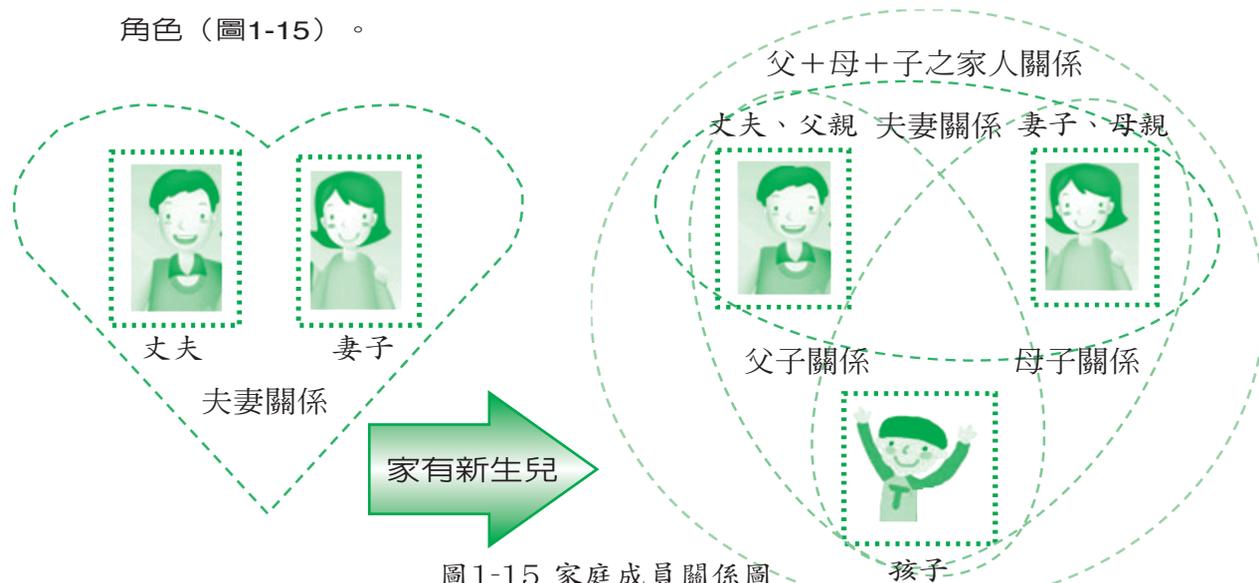


圖1-15 家庭成員關係圖

圖片來源：教育部（2012）。家庭教育網。取自<http://moe.familyedu.moe.gov.tw/front/bin/home.phtml>



而這樣的關係會隨著時間、事件等因素而有所變動；此外，當家庭成員未能調適或善盡擔任各種角色時的任務與責任時，即使是個人行為，也會影響整個家中相互間的關係，甚至造成牽一髮而動全身的狀況。舉例而言，小孩因為聚會晚歸（個人行為），不放心的父母守在客廳等候（影響其他成員行為），但孩子卻不領情，因而導致父子吵架，而在一旁勸架的母親看不下去，便在回房後跟丈夫吵起孩子的教養問題（親子關係影響夫妻關係）。故，檢視一個家庭必須要顧及每個成員及其關聯與互動方式。

（五）界域（boundaries）

界域，或稱界線。其主要的功能是使家庭系統免於外在環境或壓力的侵擾，同時也能調節系統內外的平衡。一個健康家庭系統的界域不能太僵化，否則可能導致內部成員過於緊密；也不能太過鬆散，而造成家庭成員間疏離（周麗端，1999）。

以下介紹四種界域的功能，可以用來幫助我們理解界域之意義：

1. 界定家庭成員

誰是你的家人？家人必須具備血緣關係嗎？或者，一定要同住了一個屋簷下？寵物可以算是家中的一分子嗎？還是，對於很博愛的人而言，感情深厚的同事與好友也可以稱作是家人？以上每個問題的答案，在每個人心中都有不同的解釋，因為界域屬於每個人的心理界線，即使是同一家人也會有所不同。而當習以為常的界域改變時，則會造成家庭或多或少的影響，需要重新界定彼此的關係，例如：已出嫁的女兒是娘家還是婆家的家人？離婚後的連襟妯娌是否還可算是家人？

此外，這種關係的界定會影響全家的資源分配（包括金錢、時間、空間）、責任（如家務工作）、權力（如決策權）、親密關係等等。以華人家庭強調父權的文化而言，夫家在舉行家族會議時，媳婦有無發言權？當娘家進行遺產分配時，出嫁的女兒是否也同樣享有權利？在法律上，上述兩種狀況的答案皆是肯定的；然而，在事實上，由於傳統家庭觀念與習俗的影響，每個家庭不盡然會認同媳婦或出嫁的女兒在家中應有的權益。

2. 參與家庭的次系統

家中每個次系統都有一定的功能，且各個次系統會做出成員限定的條件篩選。適當的界域，可以保護次系統順利發揮其作用，並且區分誰能加入該次系統以及訂出怎麼加入的規則。舉例來說，家中的兄弟姐妹通常是彼此成長過程中的玩伴，屬於手足次系統；其從小培養出的默契、共同製造的回憶與秘密，是其他家人無法完全取代以及參與其中的。

3. 劃分物理界限

物理界限的劃分指的是居家空間及物品等之使用與歸屬。例如，個人的房間、客廳的專屬座位、私人用品與收藏等。若隨意侵犯其他成員的物理界限，則容易使成員間的關係緊張，像是父母親擅自進入子女的房間、弟弟未經同意便把姊姊的點心吃掉等，都會造成當事人不被尊重的感覺，嚴重時甚至引發衝突。



4. 制訂家庭規則 (family rules)

家庭需要透過許多規則來維持順暢運作，而在這些規則中有些是公開的，例如子女返家的門禁時間、每個月的零用錢金額；有些規則則屬於潛在的，即家中一些不成文的規定，雖不說但家人都知道，如小孩「有耳無嘴」、「君子遠庖廚」。每個人在家中都要學習什麼是被允許的、被期待的，而什麼是被禁止的。此外，反功能的家庭規則常會導致家庭功能無法運作，如子女若太過堅信「天下無不是的父母」的觀念，則有可能會造成愚孝的行為。

三、從系統看家庭

請回想你們家中吃晚餐的選擇，是全家一起在家吃？出去吃？還是各自解決呢？此外，當家人要一起共進晚餐時，誰總是負責出意見？誰又常扮演著附和的角色？而又是哪個成員總是搖擺不定呢？最後，全家人是如何下決定的？誰扮演關鍵性的那一票？上述種種狀況，都可以看出這個家的成員之互動過程，也可以從中推敲出每位成員在家中的角色（決策者？順從者？牆頭草？），更可以推論當事件發生時，這家人如何各司其職的應對模式；而這也就是在用系統的觀點對此家庭作觀察。

延續前文之例，若家人規定「每位成員不論再忙都必須回家一起吃晚餐」，那麼，對於遵守此家規的家人們，共進晚餐對其意義可能就屬於一種家庭相聚的時光，透過一起享用晚餐的過程，分享一日下來發生的大小事；此外，「家人優先」的觀念，可能也會因而潛移默化的深植家人們心中，在面臨工作的選擇、聚會邀約、補習安排等勢必都會有所影響。而這樣的家庭，跟將晚餐當作僅為填飽肚子的方式、家人各自解決等較少與家人互動的家庭，兩者所建立的家人關係，也絕對不一樣。因此，每個家庭中不盡相同的家規，不但建立了個人的價值觀，甚至還會養成個人的習慣。

我們無法選擇自己的家人，但我們可以改變與家人相處的方式！生活雖然不完美，但不代表它不美；藉由瞭解家庭系統的觀點，我們可以學習到「如何從日常生活互動中體察到家庭是如何影響個人之成長」，進而化被動為主動，找到適合彼此的互動方式，讓家人之間的關係更為舒適。



伍、健康家庭與家庭韌性

一、健康家庭

(一) 健康家庭的意涵

1. 健康家庭的定義

什麼是健康家庭？本文中所指的「健康家庭」並非醫療術語，也不是學術理論中的專有名詞，而是傾向為一種「狀態」。

藍采風（1996）將「健康家庭」定義為「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」。換句話說，健康家庭強調的是成員間的有效溝通、良好互動，以及家庭功能是否能運作；而非指一個家庭必須是哪個特定的家庭型態或具備哪些基本成員。

2. 健康家庭的精神

為什麼家庭要「健康」？近年來，有越來越多過去社會所認為的「家務事」頻頻出現在報章雜誌上被評論與報導。不幸的是，在這些被披露的「家務事」中，獲得較多人關注留意並引發社會輿論的大多屬於負面新聞，使得家庭儼然成為社會的亂象製造機。

而身在家庭中的人，對於自己的家庭有哪些感受呢？根據中央研究院社會學研究所與行政院國家科學委員會（2007）提出之「臺灣地區社會變遷基本調查計劃」第五期第二次調查「問卷一：家庭組」中，關於婚姻滿意度的向度顯示，大部分的受訪者對自己的婚姻給予正面評估。

而伊慶春與吳明燁（2003）針對國人婚姻滿意度進行之研究顯示，不論是對婚姻滿意與否、或是對婚姻滿意程度的高低之別，婚姻品質的主觀感受，除了夫妻或配偶間之關係有直接影響外，家庭與社會支持方面的因素也必須重視。

另外，一項於2004年12月在亞洲八個國家或地區進行的、名為「為人父母，你及格嗎？」的調查，共訪問了三千二百名14至18歲的青少年，為他們的爸媽個別及整體表現評分。值得關注的是，臺灣地區的青少年給了自己的爸媽最後一名的分數，原因為多數青少年認為爸媽不了解自己、常常說一套又做一套（Plouffe, 2005）。

上述調查結果帶給我們一個啓示：家庭成員對於其家庭的滿意度與成員本身的互動較有直接相關，而社會的觀感反而是其次。因此，經營健康家庭，有賴家庭成員強化彼此之間的有效溝通、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，並不是要讓每個家庭變成完美，事實上，不管再怎麼努力也不可能會有所謂完美的家庭存在。但是，透過努力經營的過程，家庭成員能從中更瞭解彼此、發現家庭的潛力，並且產生對於家庭的共識；這樣的家庭，才能提供給家庭成員一個健康、快樂又和諧的生活，未來在面對困境時，也才有足夠的能量與資源做適當的因應。



（二）健康家庭的特質

如何判定家庭是否「健康」？模範家庭就會永遠幸福快樂嗎？答案可能隨著每個人及家庭的價值觀而有所不同。一項針對臺北市國小學童健康家庭態度之研究指出（王思懿，2000），子女對於健康家庭的態度會隨著年齡與家庭社經地位不同而有差異。

雖然每個家庭在日常生活運作過程裡未盡一致，但總括起來，許多學者仍歸納出多數健康家庭擁有之共同特質，而本文針對郭筱雯（1993）提出之健康家庭9大特質，分別論述：

1. 家庭成員願意為家庭的幸福快樂而努力

改變自己比改變別人容易。如果家人間願意為了讓彼此相處更融洽而改變自我，即是改善家人關係最重要也最直接的方式。這樣的改變，通常表現在生活中的小細節裡，例如，個性較急躁的家人，為了做事動作較慢的成員而培養耐心；喜歡購物的家人，為了分擔家庭的經濟負擔，而克制了自己的消費慾望；習慣泡澡的家人，為了讓其他人可以方便使用浴廁，而縮短了盥洗時間。

2. 發生困難時，家庭會相互支持

世界上有這樣的一群人，當你傷心、難過、失戀、失業、絕望、無助、氣憤時，總是義無反顧的陪伴在左右，無條件的為你支持打氣；這樣的一群人，他們的名字通常叫「家人」。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。

3. 夫妻間有忠誠的性生活

在臺灣法律制度下，建立婚姻關係可以使配偶間的性行為有了法律的保障，同時也是達成家庭功能中繁衍後代的生育功能之途徑。即使在民風越來越開放的社會，夫妻間忠誠的性生活仍然代表了不能與他人共享的親密、專屬的信任感，更是對家庭負責的表現。

4. 運用家庭及社會資源解決問題

同樣是家有重症患者的家庭，為何有的家庭能夠積極應對、不但解決困難並且使家庭成員的心因此緊緊相繫，卻也有家庭因而潦倒、輕生以求解脫？「懂得求助」是關鍵。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。在健康的家庭中，不需要祈求超人來解救，而是集合身為平凡人的家庭成員們，彼此貢獻所長，並透過尋找生活中的正向能量（如過來人的經驗分享）或是政府相關單位、社會機構、社區等支援，共同發展出解決方法並採取行動，發揮「三個臭皮匠勝過一個諸葛亮」的效果。

5. 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，同時也會將家庭納入考量之一。例如，當子女遇到升學抉擇時，會找家人當顧問，一起分析利



弊得失；當父母遇到升遷機會但需到外地工作時，會考慮到家人的感受再做最後決定；當假日同時有家族活動及朋友聚會時，家人會盡量排出兩全其美的行程等。

6. 家人喜歡共處

與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。但是，健康的家庭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）。

Gary Chapman認為人們在表達與接受愛時，基本上有五種愛的語言，其中之一即為營造精心時刻（王雲良譯，1998）。換言之，即是在某個充足的時間與適當的地點，彼此能夠全心全意的傾聽、互動，以最愉快的心情度過高品質的相處時光，使成員能夠獲得情感的支持與安全感。

7. 家人互相瞭解和接納，信任與欣賞

每個人都是最獨一無二的個體，即使是同一家人也存在許多不同的特質。而當這些「不一樣」必須在同一屋簷下生活時，其所擦出的火花，正是讓家人關係變得精彩而且無可取代的關鍵。成員間若能多讚美彼此的優點、包容缺點、用鼓勵取代責罵，並且對於每個人為家的付出心存感激，必定能營造出和諧友善的家庭氣氛，讓家成為生活中最自在、最名符其實的避風港。

8. 良好的溝通模式

有效的溝通不僅僅是在傳達訊息，同時也需要對訊息做出反應。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。

9. 家庭有共同的儀式（或信仰）

共同的儀式或信仰在家庭中扮演了很重要的功能。以共同的信仰而言，在前文「信仰祭祀的宗教功能」已提及此種家庭功能可以凝聚家族共識，使成員更親密、增加向心力；而共同的儀式則有很多元的呈現，如：建立家規、召開家庭會議、延續習俗文化、規劃家族活動等，有時甚至是家中某成員不經意的小舉動，最後影響到全家人也跟著依樣畫葫蘆，變成了全家人共同的特色。不過，就算是看似舉無輕重的習慣動作，有時不但能有助於營造和諧的家庭氣氛，同時也可以產生家中獨特的文化與秩序。

簡言之，透過建立共同儀式或信仰，有時對於成員來說，不但是一種精神上的寄託，更是全家人培養的默契與共同的承諾。

（三）健康家庭的經營

健康家庭並非與生俱來，而是透過不斷的學習、摩擦，進而成長；健康家庭中的成員，願意為家庭生活品質共同努力、用心經營，即使遭遇困難或發生衝突，都能誠實面對自己、理性澄清價值與分析狀況，進而與其他家人一起面對，使家庭因為彼此而變得更美好、更幸福。



如何讓家庭變「健康」？健康家庭的概念簡單易懂、貼近生活，但是知易行難。因此，許多推廣家庭教育的機構紛紛提出具體的作法，以期幫助想要改善但卻不得其門而入的民衆。其中，以新北市家庭教育中心推廣的「新家庭運動—幸福家庭123」以及桃園縣家庭教育中心「健康家庭168、活力家庭一路發」最廣為人道。

不過，即使知道有經營健康家庭的具體方法，若不去實施也是枉然，因此，「知而後行」更是家庭變健康的關鍵。以下就健康家庭的經營之道，進一步說明：

1. 善用家庭教育法的資源

我國的「家庭教育法」於2003年2月6日頒佈，為全世界第一個為家庭教育立法的國家。其立法目的為增進國民家庭生活知能、健全國民身心發展、營造幸福家庭，以建立祥和社會（全國法規資料庫，2011）。在此法規定中，政府與學校皆被賦予了推廣家庭教育的責任，並且也明訂家庭教育中心的任務，帶給國人更多的實質保障。

而在家庭教育法中所稱的家庭教育，係指具有增進家人關係與家庭功能之各種教育活動，其範圍有：親職教育、子職教育、性別教育、婚姻教育、失親教育、倫理教育、家庭資源與管理教育以及其他家庭教育事項（全國法規資料庫，2011）。

因此，家庭教育法對每個家庭而言都是一種實用的社會資源。在家庭遇到困難之前，透過相關機構提供的學習與諮詢機會，得到預防效果、防範於未然；在家庭遇到困難時，更是可以尋求協助，加快找到相關資源的速度與支援管道。舉例來說，像是預備共組家庭的將婚男女，可以透過各縣市家庭教育中心提供之婚前教育課程，了解未來可能面對的挑戰，並且習得相對應的技巧。

2. 增進家人關係的行動

(1) 延續幸福的傳統

想要做一個「稱職」的家人並不容易，但是可以學習，最容易做到的方法就是分享。家人間的分享，內容不拘，重點是要能學會傾聽。在對話的過程中，瞭解彼此的生活經驗，同理對方的感受。而透過分享，可以有效提升家人為家庭幸福快樂而努力的意願，這份「意願」正是讓家庭變健康的最重要的信念。

而實際的作法則是：每天不論再忙，也要留時間跟家人相處；在特別的日子（如家人生日、結婚紀念日等），更可以設計獨特而溫馨的慶祝活動；讓每天都值得期待，讓家人更珍惜彼此。久而久之，家庭便在不知不覺中建立了專屬「我們家」的互動方式與家庭傳統（不見得是制度，而可能是某種約定成俗的默契），許多在生活中的感動、體悟與智慧也可以藉此延續，更可以讓「未來的家人」由此更容易融入這個家庭。



(2) 分享愛的活動

家庭成員藉由共同參與一件事，能夠培養共同話題與興趣，並且讓家庭擁有共同的目標，增進對全家的向心力。例如，一起去看展覽、規劃鐵馬之旅、親子共讀、實施全家禁食宵夜制度等。

實施的重點是，家人在過程中不斷互動、對話、溝通，並能勇於嘗試各種體驗與問題解決的方法；像是家庭決定要一起為降低生活開銷而努力，則每個人都從自己的生活習慣做初步觀察，再提出來共同討論、分享對彼此的期待，最後才決定每個成員的具體節流作法。此外，規劃的家庭活動必須考量所有成員的需求；像是考量到家中有行動不便者，就不考慮安排登山健行的家族旅遊。

健康的家庭活動有助於增進成員間對彼此的瞭解，也可以累積生活中的點點滴滴，留下難忘的回憶。然而，值得提醒的是，並不是所有的活動都必須全家總動員；不論年齡、性別，所有家庭成員都會有需要自己獨處的時刻，此時應尊重家人的選擇，在不影響家庭的狀況下，留給家人獨立的空間與時間。

(3) 樂於參與服務

生活中有很多事情無法自己完成，此時，需要他人的協助才能順利解決。家人間若能養成為彼此服務的習慣，甚至是對外一起參與社區活動、響應公益活動，不但能強化家庭教育、提昇家庭互動的深度及內涵，更可使家人學會心存感激、更珍惜自己所擁有的一切，並能體會到「因為幸福，所以服務」的感動。

具體來說，平常可以觀察家人喜歡被幫忙的事或是可以讓家人感到幸福的事，然後為其服務，像是幫爸媽按摩、奉茶、全家一起參與家務工作、指導弟妹課業、傾聽家人心事等，藉以表達對彼此的關心與感謝。而當家庭有能力幫助別人時，更可以把幸福分享給社會、將小愛化為大愛；像是為社區擔任掃街志工、關懷鄰近地區的獨居老人、捐血等，讓家人們因為服務而更加認同自己是家庭、社會中的一分子。

健康家庭不是擁有標準答案的模範，而是一種狀態，提醒現代家庭中的成員，在忙碌的生活中也不忘與家人培養親密的情感，為彼此關係加溫。健康家庭的特質並非檢核表，不是每項指標都必須達到才能獲得幸福（如家人沒有共同的信仰，卻能彼此尊重）；而健康家庭的經營之道，也不是一體適用，各個作法不見得適合所有的家庭（如家人若傾向理性實務派，硬要全家一起設想感性浪漫的生日慶典，那真是痛苦且不自在的一件事）。但是，若所有的家人在經營家庭時，能夠覺察自己在不同的角色中（如一個人可能同時是兒子、哥哥、孫子、寵物的主人等）的行動模式，並能找到適合自己、適合家人且合情合理又合宜的方式來增進各種家人關係，相信這樣的家庭一定可以循序漸進的方式，逐步而踏實地向幸福邁進。



二、家庭壓力與危機

（一）家庭壓力與危機的意涵

1. 壓力

Boss（1988）將壓力定義為改變，當然改變的結果是正向或是負向，得看有機體（例如人）如何反應。有時，適度的壓力可以幫助人成長，好的改變使人朝正向發展；像是學生在面對升學壓力時，反而增加了讀書的動力。然而，過大的壓力也可能讓人的生活失去方向；像是在求學過程中，同時面臨緊張的人際關係、課業壓力、在各方面背負師長的期待等，當太多狀況一傾而下時，導致該生無所適從，不知該從何努力起。

2. 家庭壓力

若壓力被定義為「改變」，則穩定的家庭生活發生改變就會帶來壓力。在家庭生命週期發展過程中所經歷的壓力事件，通常有「接連性」與「連鎖性」之特質，具「壓力累積」的現象（張憶純、古允文，1999）。而當家庭成員面臨了多重角色的扮演，而角色間的轉換不順時，也會形成家庭壓力；像是當家有新生兒時，家中的子女即要開始學習當哥哥、姊姊，除了學習身為哥哥、姊姊所要承擔的責任外，在心理上也要調適爸媽較難對其全心全意的關注，如果此時子女沒辦法學會分擔與分享，則也會造成家中關係的緊張。

3. 危機

壓力與危機兩者的程度不同，壓力的累積不一定會造成危機，而危機通常伴隨而來著龐大的壓力。Boss（1988）對危機的界定有三：一個平衡狀態的嚴重失序；非常嚴重（severe）的壓力；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。而Mary Ann Lamanna & Agnes Riedmann亦指出危機有三特性：改變、轉捩點、相當不穩定期（引自蔡文輝，2003）。綜上所述，危機是一種無法掌控的改變，可能導致持續一陣子的失序狀態，但當危機過後，也可能成為一個生命中的轉捩點。

4. 家庭危機

家庭危機的產生與家庭壓力息息相關。當家庭在面對與處理壓力事件時，不同的處理方式會導致不同的結果；而若累積的家庭壓力無法得到適當的紓緩與解決，則可能使「累積的壓力」進而轉變為「家庭的危機」。當家庭處於危機之中，會使得家庭至少在一段時間內失去其家庭功能、家庭角色和任務無法完成、家庭成員也無法處於最佳的身心狀態。然而，家庭危機不全然是負面的，透過家庭危機的因應，也可能導致正向或負向、甚至同時有好有壞的影響；有些家庭因此成長，但也有的家庭因而留下嚴重的創傷。

（二）家庭壓力的因應

每個家庭在發展的過程中或是遇到特定事件時，都會或多或少感受到壓力，甚至發展成危機。然而，若能妥善處理，則能讓危機處處是轉機。而Hill（1958）提出之「ABC-X模型」（ABC-X model），清楚解釋了家庭對於壓力因應的歷程：



在「ABC-X模型」中，A因素指的是造成壓力的事件（stress or event），B因素為家庭所擁有的資源（the family resources or strengths），C因素則是家庭對壓力事件的認定（the definition or meaning），X因素指壓力的程度或危機（degree of stress or crisis）。透過A、B、C三因素本身及其交互作用，會影響家庭處理壓力的結果（即X因素），可能產生不同的壓力程度，或導致造成危機與否（如圖1-16所示）。

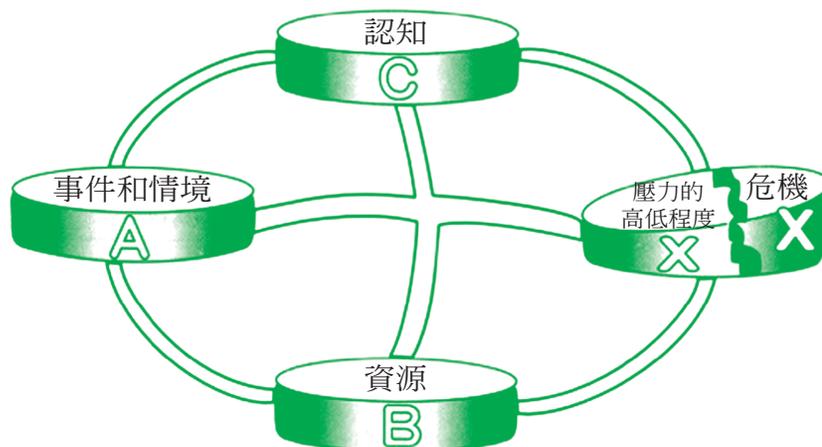


圖1-16 家庭壓力的ABC-X模型

資料來源：Hill, R. (1958). Generic features of families under stress. Social Casework, 49, 139-150.

那麼，究竟要如何面對家庭壓力並且做出適當的處理呢？從「ABC-X模型」中，我們可以得到的啟示是：因應家庭壓力可以嘗試從至少三方面著手：認識並釐清可能造成壓力的事件與情境（A因素）、尋求適當的資源與支援（B因素）、培養正向思考的態度（C因素）。

1. 認識並釐清可能造成壓力的事件與情境

「不逃避」，是面對壓力所必須要有的最重要的心理建設；而瞭解壓力，則可以給我們面對壓力的勇氣。簡而言之，壓力的類型可以粗分為兩種：

（1）可預期（expected或predictable）的壓力

通常為家庭發展歷程的階段任務。此類型的壓力，伴隨著家庭生活的改變而至，有時甚至是被期待的。然而，即便已經預知可能會面對的壓力，當壓力真正來臨時，仍然會造成或多或少的影響，使得家庭產生變化。像是家庭成員的人數增減、成長、離家與老化等。

（2）不可預期（unexpected或unpredictable）的壓力

無法預期的壓力通常會比預期的壓力來得震撼，像是天災人禍、時下青少年問題、失業、家暴、外遇、離婚、親人生病等；突如其來的轉變，往往令人措手不及，在面對此類型壓力時，更需要沈著冷靜，理性評估與處理。



2. 尋求適當的資源與支援

懂得善用家庭本身的力量固然重要，但此力量卻不能無限延伸，當家庭內部資源不夠用時，尋求合適且足夠的外部資源，也可以讓家庭所擁有的資源得以擴張，那麼，在處理壓力時，便能夠較為得心應手。McKenry 與 Price（1994）提出家庭資源可分成下列三種：

- (1) 個人資源（personal resources）：如個人財務狀況、經濟能力、健康、自尊、教育背景與解決問題能力等。
- (2) 家庭系統資源（family system resources）：像是家庭凝聚力、面對問題的調適、家人溝通等家庭本身因應壓力的內在特質。
- (3) 社會支持體系資源（social support）：舉凡各種社會福利措施、社區資源、法律相關規定、家庭教育課程等皆屬之。

讓每個家庭成員都能瞭解自家所擁有的家庭資源，可以幫助同理心的建立，並且有利於聚焦與簡化問題，共同作適當的處理。例如，家庭成員的作息十分不一致，導致缺乏相處時間，讓關係漸行漸遠；而在聽取相關家庭教育機構的建議之後（尋找社會支持體系資源），家人間針對作息與健康的問題做溝通（瞭解成員的個人資源並且運用家庭系統資源），找出彼此都可以接受的生活方式，並努力調適、實踐之。

3. 培養正向思考的態度

McCubbin與Patterson（1985）指出，家庭面臨壓力事件時，可將造成壓力的事件界定為一種挑戰與成長機會，也可以將壓力視為絕望、困難與難以處理的。家庭如何評估生活中的壓力事件，會影響最終的壓力程度高低或危機的產生。而根據比馬龍效應（Pygmalion）（在心理學上廣泛被應用於自我預言的實現），若採用積極鼓勵的態度去期待個體的行為表現，而最後呈現出來的結果便較容易朝向成功發展，反之亦然。

最後，壓力究竟能否得以化解？其知覺壓力的程度高低是否產生變化？或是未能解除的壓力會不會轉變成危機？端看家庭如何去定義壓力、是否能運用足夠且合適的資源。若家中成員認為壓力已不堪負荷，超出能力範圍時，危機就有可能會產生。

（三）危機的調適

McCubbin與Patterson（1985）將Reuben Hill在1949年提出的ABC-X模型中增加了「時間序列」，成為雙重ABC-X模型（double ABC-X model）。相較於ABC-X模型，延伸探討「家庭在危機處理後的調適過程」之雙重ABC-X模型顯得更有彈性，也較貼近現實生活，能夠解釋家庭發展過程中的連續性與變動性。

在雙重ABC-X模型中，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（adaptation）；如圖1-17所示。

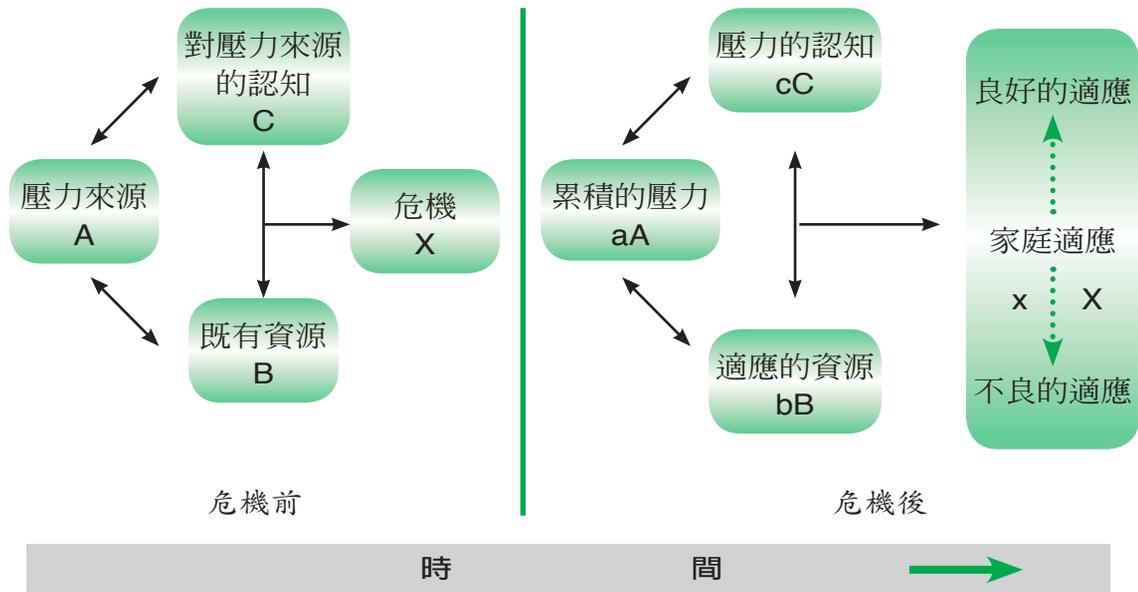


圖1-17 雙重ABC-X模型

資料來源：Mckenry, P. C., & Price, S. J. (1994). Families coping with problems and change: A conceptual overview. In P. C. McKenry & S. J. Price (Eds.), Families and change: Coping with stressful events(pp.1-20). Thousand Oaks, CA: Sage.

事實上，在生活中我們可能同時會面對許多壓力，而如果只需要處理單一的壓力，通常可以很單純的集中火力解決，較不容易對個人與家庭造成影響。然而，若是許多壓力紛紛接踵而至，則可能讓家庭一時之間招架不住；此種累積性的壓力，往往會成為壓死駱駝的最後一根稻草。不過，面對新的轉變，有些新的資源也會因應而生，此也可能成為絕處逢生的新契機。而關鍵仍是家庭選擇如何因應。

例如，家庭成員被公司裁員，使得主要經濟來源頓失，讓家庭面臨龐大的房貸壓力，同時家中又遇到最敬愛的長輩與世長辭，小孩還不懂得體恤大人的辛勞，沈迷網咖流連忘返。經濟壓力、情感依靠、青少年問題，每個壓力分開來看，似乎都可以解決，但通通一起來的打擊卻有可能使人一夕之間崩潰。但若換個角度思考，因失業而多出來的時間，正好可以拿來經營「年久失修」的親子關係，甚至還可以當作是給自己一個進修的好機會，幫助個人資源之增值。長輩辭世固然難過，但原先的奉養金便可暫時挪用繳房貸，舒緩經濟壓力。

透過對雙重ABC-X模型的初步瞭解，我們可以發現，家庭面臨危機後，仍有後續的發展，並非直接接到一個完美或是令人心碎的結局。而若選擇忽視這個後續的發展，可能讓家庭體會到屋漏偏逢連夜雨的窘境，讓問題與逆境如滾雪球般越滾越大；如果願意正視之，才有機會在起起伏伏的過程中，獲得新的體悟、學習、成長並且茁壯。



三、家庭韌性

(一) 家庭韌性的意涵

1. 韌性 (resilience)

什麼是「韌性」？「韌性」或被翻譯成「韌力」，指的是一種特質，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，調適成功並從危機中站起來。韌性的展現，不單單使人恢復至原本的狀態，並且會變得更好、更有能力正確運用資源，達到自我成長的效果。例如，我國跆拳道選手，在國際比賽中處於下風時，仍然不放棄任何機會，堅持到最後一秒；雖然最後未贏得該場比賽，但是卻激發了他自己的潛能，並在經過調整與重新訓練後，於日後的比賽奪得佳績。

2. 家庭韌性 (family resilience)

「家庭韌性」，則是以家庭為單位，指家庭發揮因應與適應功能的過程（江麗美、李淑琿、陳厚愷譯，2008）。McCubbin與Patterson（1985）提出家庭韌性不是一個靜態的概念，應該包括家庭的型態或是對危機的回應。

「家庭韌性」的產生是由數個因素交互影響，包括：家庭對壓力的承受力、家庭型態、家庭資源、家庭對壓力源的評價以及家庭問題解決與因應能力（翁麗綺，2007）。換句話說，即使是面臨同樣的狀況，不同的家庭也會因為上述種種因素，而在處理壓力與危機的過程中，展現其獨一無二的家庭韌性。

舉例來說，像是同樣面臨父母需要至外地工作的狀況，有的家庭會視其為妻離子散的悲慘情境，消極應對；但也有的家庭反而把握此次機會，訓練子女獨立，並且培養出新的親子互動方式（如：視訊），全家人的凝聚力和情感支持因而更上一層樓。後者的處理方式，即穩穩地產生了屬於他們家的家庭韌性。

(二) 家庭韌性的重要性

為什麼要重視「家庭韌性」？「家庭韌性」對每個家庭都很重要嗎？為了適應社會急速且多元的變化，不論是怎樣的家庭都需要有克服「目前尚未存在、未來可能發生的挑戰」之能力。因此，正視家庭韌性，可說是主要基於下列兩點理由：

1. 因應日趨多元且變遷中的家庭

「從此，王子與公主過著幸福美滿的生活……」在我們身處的社會中，從過去到現在，皆常常會陷入所謂「模範家庭」的窠臼，每個人的心中都有一把衡量幸福的尺（而且標準類似），以此劃分什麼是好的、什麼是壞的、哪些家庭是有「問題」的。然而，隨著社會的變遷，家庭的樣貌跟著急速改變，各種不同的家庭型態以及轉型中的家庭功能在在衝擊著單一標準的理想家庭思維。

而根據許多相關研究顯示，弱勢、家有重病患者與高風險的家庭只要可以正向看待困境、建立良好家庭互動並且勇於尋求支援，一樣能擁有高度



的家庭滿意度。因此，不同的家庭樣貌不適合用來當作家庭幸福美滿的指標，而是能否發展家庭韌性才是家庭邁向健康的關鍵。

2. 破除過去對正常家庭的迷思

健康快樂的家庭是人們所稱羨並且嚮往的，然而這樣的家庭是與生俱來就如此好運、一帆風順、從未遇過挫折困境的嗎？答案當然是否定的。不管是外表再光鮮亮麗、幸福快樂的家庭也會有衝突、爭執與意見不合的時候。只是，當這些家庭努力經營生活、勇於面對生活的壓力與挑戰、撫平悲傷時，我們往往看不到、也沒想到罷了。這樣的現象，有點類似於當孩子在課業上表現良好時，親朋好友多半會稱讚「你們家小孩好聰明」，而不太會說「這個小孩真努力」。

然而，其實對於家庭發展而言，後天「努力」經營，比先天「本質」組合更加重要。這些隱藏在健康家庭中支撐其努力下去的力量，比起維持外在幸福形象，更值得多數家庭學習與效法；而這個「隱藏版力量」說穿了也就是家庭韌性的展現。

另一方面，家庭韌性的說法，也為所謂健康家庭解套。所有的家庭不必再擔心家裡的「醜事」外揚會造成形象的損傷，小小的不完美反而是充滿人情味的表現。而且，世界上沒有十全十美的家庭，只有不斷努力變得更好的家庭，家庭成員願意齊心為家付出，才是最令人羨慕的事。

（三）家庭韌性的發展關鍵

如何發展出「家庭韌性」？每個家庭都可以產生「家庭韌性」嗎？Walsh（2006）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、家庭組織型態、溝通與問題解決。每個家庭在發展韌性的過程中，可將其視為努力的方向，說明如下：

1. 家庭信念系統（family belief systems）

當家庭在面對逆境時，家庭信念系統會左右我們如何看待危機，並且成為我們做出選擇時最主要的影響力。信念的建立與轉變包含三部分：

- （1）對逆境意義的詮釋、
- （2）克服逆境的正向前瞻、
- （3）超越性與精神性。

健康家庭的成員對於逆境的態度不會一味的怨天尤人、拒絕接受，而是相信這個危機是有意義的、可以解決的、能夠幫助家人改變與成長的。那麼，這份正向積極的勇氣從何而來呢？事實上，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（Why：為何會發生？—找出對逆境意義的詮釋）、設想預防方法（How：可以怎麼做？—培養克服逆境的正向前瞻），將危機視為全家共同的挑戰，在一起面對的過程中產生「明天會更好」、超越自我的信心（We can do it!—建立超越性與精神性）。



2. 家庭組織型態 (family organizational patterns)

家庭組織型態百百種，而在此提及之家庭組織型態主要是指具備彈性、凝聚力以及社會經濟資源的家庭。當家庭處於危機之中，具有彈性的家庭可以針對當下處境做立即修正，並且全家總動員，發揮團結力量大的家族資源網絡與支持力，此外，亦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。

例如，當家庭成員有人緊急住院時，其他成員能夠願意重新檢視日常作息與行事曆，制訂輪班照顧表，以及暫時調整家務工作的分工與標準等，共同分擔照顧者的壓力與責任，並且互相扶持、打氣。而另一方面，懂得合作的家庭也不會像無頭蒼蠅般瞎忙，而是會組織現有資源（如上述人力資源的調派），並且積極尋找相關機構的支援（如保險給付）以及聯絡有相同經驗的病友等，透過全面性的努力與付出，全家人為生病的家人與病魔的長期抗戰做好預防與準備。

3. 溝通與問題解決 (communication / problem-solving processes)

家庭溝通與問題解決的歷程包含三個關鍵點：

(1) 清楚的傳遞訊息

無論是語言或非語言行為，都會傳遞出訊息，需留意言語和行為是否可以傳達出清楚一致的訊息。當對於家人的想法有所疑問或不確定時，會實際去瞭解狀況、追根究底問清楚，而非私下揣測。

(2) 開放的情感分享

家人間坦白的表達自己的情感與想法，其他成員才能同理及包容，不用擔心遭受責難，享有自在的發表空間。

(3) 合作解決問題

在面對問題時，可以共同協商、共創資源、聚焦於執行問題解決的步驟並按部就班的達成目標、一起做決策，最後設想預防方法，為未來作準備。

舉例來說，在討論零用錢金額時，常會發生孩子覺得錢總是不夠用的狀況，更甚者，在經過與同儕的比較下，不滿之情更為擴大；爸媽則是時常好奇小孩到底把錢花到哪裡去，覺得小孩不懂得體會父母賺錢的辛苦。此時，子女可以明白表示需求，父母也可以主動告知家中經濟狀況，全家不但針對家庭現況作分析，同時也可以將未來可能發生的變化與風險列入考慮，最後一起訂出雙方都滿意的額度，而不再因為「別人家都……而我們家沒有……」的思考造成彼此壓力而破壞家人情誼。

家庭韌性可以透過日常生活中良好的家人互動培養，並在壓力與危機發生時，展現其價值。以上三種關鍵歷程並沒有一定的先後順序，但可互為因果。例如，當家庭成員發生意外時，很可能先找到身邊各種資源的協助，然後藉由溝通的過程，釐清狀況、解決問題，最後產生「有你真好」的正向感受，成為下次遇到狀況時可以繼續前進的動力。



參考文獻

- 中央研究院社會學研究所、行政院國家科學委員會（2007）。臺灣地區社會變遷基本調查計劃第五期第二次（問卷一：家庭組）。取自<https://srda.sinica.edu.tw/group/sciitem/1/184>
- 內政部戶政司（2012）。百年人口歷年資料。取自http://www.ris.gov.tw/zh_TW/346
- 內政部統計處（2012a）。育齡婦女生育率。取自<http://sowf.moi.gov.tw/stat/year/list.htm>
- 內政部統計處（2012b）。現住人口出生、死亡、結婚、離婚登記。取自<http://sowf.moi.gov.tw/stat/month/list.htm>
- 內政部統計處（2012c）。婚姻狀況。取自<http://sowf.moi.gov.tw/stat/year/list.htm>
- 內政部統計處（2012d）。100年及101年1-4月結婚狀況統計。取自<http://sowf.moi.gov.tw/stat/week/list.htm>
- 內政部統計處（2012e）。100年新生嬰兒生母狀況分析（按發生日期統計）。取自<http://sowf.moi.gov.tw/stat/week/list.htm>
- 內政部統計處（2012f）。現住人口按五歲年齡組分。取自<http://sowf.moi.gov.tw/stat/month/list.htm>
- 王思懿（2000）。臺北市國小學童健康家庭態度之研究（未出版之碩士論文）。私立文化大學，臺北市。
- 王雲良（譯）（1998）。愛之語—兩性溝通的雙贏策略。（原作者：Gary Chapman）。臺北市：基督中國主日學。
- 伊慶春、吳明燁（2003）。婚姻其實不只是婚姻：家庭因素對於婚姻滿意度的影響。人口學刊，26，71-95。
- 全國法規資料庫（2010a）。民法親屬編。取自<http://law.moj.gov.tw/LawClass/LawParaDeatil.aspx?Pcode=B0000001&LCNOS=%20967%20%20%20&LCC=1>
- 全國法規資料庫（2010b）。中華民國憲法。取自<http://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?PCode=A0000001>
- 全國法規資料庫（2011）。家庭教育法。取自<http://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?PCode=H0080050>
- 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、李淑珺、陳厚愷（譯）（2008）。家族再生：逆境中的家庭韌力與療癒。（原作者：Froma Walsh）。臺北市：心靈工坊文化。（原著出版年：2003）



- 行政院主計處（2011a）。家庭收支調查。取自<http://www.dgbas.gov.tw/ct.asp?xItem=27900&ctNode=3240&mp=1>
- 行政院主計處（2011b）。2010年社會指標統計年報。取自<http://www.dgbas.gov.tw/lp.asp?ctNode=3481&CtUnit=1033&BaseDSD=7&mp=1>
- 行政院主計處（2011c）。99年普查統計結果表（初步統計結果）。取自<http://www.stat.gov.tw/ct.asp?xItem=30393&ctNode=549&mp=4>
- 行政院主計處（2012a）。勞動力參與率。取自<http://www.dgbas.gov.tw/ct.asp?xItem=17144&ctNode=3246&mp=1>
- 行政院主計處（2012b）。表三臺灣地區勞動力參與率按年齡、教育程度與婚姻狀況分。取自<http://www.dgbas.gov.tw/ct.asp?xItem=30304&ctNode=3246&mp=1>
- 行政院主計處（2012c）。有偶婦女勞動力參與率。取自<http://www.dgbas.gov.tw/ct.asp?xItem=18536&CtNode=3300&mp=1>
- 行政院經濟建設委員會（2010）。2010年至2060年臺灣人口推計。取自<http://www.cepd.gov.tw/m1.aspx?sNo=0000455>
- 吳麗卿（2004）。國小高年級學童自我概念、家庭系統與生活適應之研究（未出版之碩士論文）。國立嘉義大學，嘉義市。
- 李育萱（2006）。通勤家庭未通勤婦女的生活目標、依附風格與幸福感關係之研究（未出版之碩士論文）。國立政治大學，臺北市。
- 周何（2002）。國語活用辭典。臺北市：五南。
- 周麗端（1999）。家庭理論。載於周麗端、吳明燁、唐先梅、李淑娟（編著），婚姻與家人關係（26-58頁）。臺北縣：國立空中大學。
- 林文聰（2004）。國中學生之家庭功能、學校適應與幸福感之相關研究（未出版之碩士論文）。國立彰化師範大學，彰化縣。
- 林巧翊（2003）。折翼與展翅—犯案少年與家庭系統相互影響歷程之探討（未出版之碩士論文）。國立臺灣大學，臺北市。
- 林梅君（2008）。臺灣地區生育意願之研究：以超低生育率為例（未出版之碩士論文）。國立政治大學，臺北市。
- 邱紹一、胡秀媛（2009）。大專學生家庭功能、親子衝突、因應策略與生活適應之相關研究。臺北海洋技術學院學報，2（2），77-102。
- 洪琬琪、何慧敏（2010）。幼兒之家庭概念。家庭教育與諮商學刊，8，1-32。
- 夏征農（1992）。辭海。臺北市：東華。
- 翁樹澍（2004）。厭食症患者觀點中家庭系統運作之探討（未出版之碩士論文）。國立彰化師範大學，彰化縣。
- 翁麗綺（2007）。家庭韌性。載於吳妮真、吳櫻、李秀靜、姚玉蘭、翁麗綺、陳佳吟、陳建儒、黃筱玲（編撰），高中家政教學錦囊第二袋（92-96頁）。臺北市：教育部。



- 張春興（主編）（2007）。張氏心理學辭典。臺北市：東華。
- 張憶純、古允文（1999）。家庭壓力、家庭資源與家庭危機形成之研究—以臺灣省立臺中育幼院院童家庭為例。社會政策與社會工作學刊，3（1），95-139。
- 教育部（2011）。重編國語辭典修訂本。取自<http://dict.revised.moe.edu.tw/>
- 教育部（2012）。家庭教育網。取自<http://moe.familyedu.moe.gov.tw/front/bin/home.phtml>
- 莊英章（1994）。家族與婚姻—臺灣北部兩個閩客村落之研究。臺北市：中央研究院民族學研究所。
- 許芳菊（2005）。培養孩子面對未來的關鍵能力。天下雜誌，335，206-209。
- 許浩毅（2010）。性別角色態度與旅遊涉入對家庭功能的影響—自主決策與共同決策家庭旅遊者之比較（未出版之碩士論文）。私立逢甲大學，臺中市。
- 郭筱雯（1993）。已婚婦女對健康家庭的知覺之研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 陳郁齡（1999）。家庭功能與大學生個體化、生活適應之關係研究（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。
- 陳毓茹（2005）。高雄縣市成人宗教態度、家庭支持與幸福感之關係研究（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。
- 陳詩寧（1997）。通勤家庭之父母管教方式與子女行為表現（未出版之碩士論文）。國立政治大學，臺北市。
- 黃美雀（2009）。國小兒童家庭功能、學校生活適應與憂鬱情緒之關聯性研究—以桃園縣國小為例（未出版之碩士論文）。私立中原大學，桃園縣。
- 黃迺毓、林如萍、唐先梅、陳芳茹（2004）。家庭概論。臺北市：國立空中大學。
- 楊懋春（1981）。中國家庭與倫理。臺北市：中央文物供應社。
- 詹菊珍（2005）。隔代教養家庭中祖父母管教與祖孫情感關係—以臺北縣市國中生為對象分析（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 廖秀萍（2006）。臺中縣兩所高中職女學生雙親教養態度、家庭功能與憂鬱症狀之相關研究（未出版之碩士論文）。私立南華大學，嘉義縣。
- 劉惠琴（2008）。行動中家庭的故事。應用心理研究，38，17-59。
- 蔡文輝（2003）。婚姻與家庭：家庭社會學。臺北市：五南。



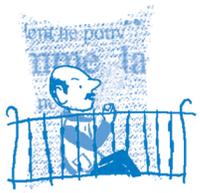
- 蔡素秒 (2004)。地震受創家庭復原力之研究—以九二一為例。中華人文社會學報，9，122-145。
- 戴麗娟 (2005)。男女大不同？國小高年級學童家務參與。生活科學學報，9，185-204。
- 薛承泰 (2002)。臺灣地區單親戶的變遷：1990與2000普查的比較。臺灣大學社會工作學刊，6，1-33。
- 藍采風 (1996)。婚姻與家庭。臺北市：幼獅。
- Boss, P. G. (1988). *Family stress management*. Newbury Park, CA: Sage.
- Hill, R. (1958). Generic features of families under stress. *Social Casework*, 49, 139-150.
- McCubbin, H. I., & Patterson, J. M. (1985). Adolescent stress, coping, and adaptation: A normative family perspective. In G. K. Leigh & G. W. Peterson(Eds.), *Adolescents in families* (pp.256-176). Cincinnati, OH: Southwestern.
- McKenry, P. C., & Price, S. J. (1994). Families coping with problems and change: A conceptual overview. In P. C. McKenry & S. J. Price (Eds.), *Families and change: Coping with stressful events*(pp.1-20). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Plouffe, J. (2005)。亞洲少年特別報導：為人父母，你及格嗎？讀者文摘，40，25-32。
- Walsh, F. (2006). *Strengthening Family resilience(2nd ed.)*. New York : Guilford Press.

核心內涵



家人關係—**關懷家人**





核心內涵：關懷家人

壹、新角色與新倫理

一、家庭角色與倫理

（一）角色與倫理的關係

1. 何謂角色

「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。在家庭中，每一位家庭成員都肩負多元的角色，像是身為一位父親，在家族內，他不只具有爸爸的角色，還可能具有丈夫、兒子、哥哥或弟弟、伯父或叔叔、姊夫或舅舅等角色。在家族外，他也可能具有公司員工、鄰家長輩、社區志工等角色，因應這些角色的不同，他也擔負不同的責任。

2. 何謂倫理

從字面上解釋，「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。不同角色有其相對應的地位，所肩負的責任亦不同，而倫理就是這些角色之間的關係規範與相處方法。

（二）家庭倫理的意義

家庭倫理就是家庭角色之間的互動規則與相處方法。透過家庭倫理的運作，家庭成員依關係有其名份與地位，彼此間的義務、權利、責任等亦有明確的準則與規範。

近年來隨著社會環境的變遷，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也產生了改變。為了促使家庭內的各種人際關係更加和諧，實應重新檢視新角色與新倫理，經由倡導合宜的現代家庭倫理，建立尊重關懷、互動良好的家人關係。

二、華人家庭倫理的變遷

（一）秦漢之前的相對倫理

梁漱溟指出華人社會是倫理本位的社會。早在秦漢之前，儒家即提倡「五倫十義」（引自朱瑞玲、章英華，2001）。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，由此也確立了最早華人家庭的相對倫理關係。

儒家所提倡的父慈子孝，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。在夫義妻德



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。在兄長弟恭方面，主張做兄長的要能愛護弟妹，做弟妹的則要敬重兄長。在秦漢之前，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）秦漢之後的絕對倫理

在秦漢以後，董仲舒將儒學結合天人感應的宇宙觀，以陰陽五行說來建構倫常，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。從此將倫理奠基在尊卑貴賤善惡的等級制度上，以「君為臣綱、父為子綱、夫為婦綱」的三綱，取代早期五倫十義的相對規範。儒家的相對倫理觀於是轉化為絕對倫理觀，強調居下位者應絕對服從居上位者（許詩淇、黃曬莉，2009）。

在親子方面，因為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，並以丈夫為中心，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，弟妹則必須禮讓兄長，並恪遵兄長的指導。自董仲舒之後，家庭倫理轉而強調單向規範，重視下位者對上位者的態度與行為，屬於絕對倫理的關係。

（三）近代社會的相對倫理

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。茲說明如下：

1. 尊重與反哺的親子關係

現代父母雖然仍被賦予教養子女的責任，但絕對威權的教育方式已被揚棄，轉而在教養過程中尊重子女為獨立的個體，不再一味要求子女繼承家業或光耀門楣，而是要協助子女依其興趣發展潛能，追求理想。親子間也從上對下的單向溝通，走向漸趨民主的雙向溝通。根據朱瑞玲與章英華（2001）研究指出，由於現代家長接受較多民主與平等的觀念，在親子關係中減輕不少傳統性的權威控制，不再將子女的奉養視為天經地義，這種與現代社會相契合的家庭倫理應有其正面意義。

此外，根據周曉虹（1999）研究指出，隨著資訊與科技的高度發展，社會變遷的速度加快，親子間也出現反向社會化的互動模式。通常子女對新的事物有較高敏銳度與接受能力，他們會開始將學會的新技能、新知識、新價值觀傳授給父母，幫助父母對新型態生活有更好的適應，此種回饋的過程即為「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，更連帶促成學習型家庭的發展。



2. 互惠與平權的夫妻關係

現代的婚姻不再完全受制於父母之命、媒妁之言，轉變為以彼此相愛與身心契合為基礎。婚後生活也從男尊女卑中抽離，自傳統夫妻間採上對下的垂直式互動，扭轉為平權的水平式互動。現代夫妻在教育程度、經濟能力、社會地位等各方面表現漸趨相當，男主外、女主內的分工模式也不再是主流，夫妻之間趨向於相互協助，形成一起承擔家計，也一起分擔家事的分工模式。

同時，現代家庭也從傳統以父子軸為中心，轉向以夫妻軸作為家庭的核心關係，亦即從男性中心轉向兩性平等，從早期的以夫為重，到現今平權的夫妻關係，婚姻關係更重視夫妻間的相互尊重與瞭解。

3. 合作與友愛的手足關係

現代手足關係已從過去強調位階、角色義務的規範中，轉為強調敦睦友愛與團結合作的關係。手足之間不再因為出生排序而決定一切，更強調共同成長所培植的手足情感。在成長的過程中，透過相互同理與支持，兄弟姊妹間彼此有依賴、有扶持、有模仿、有互助、有關懷等雙向互動。手足關係從年幼不逾矩的上下位權力支配，轉為重視合作與友愛的夥伴關係。

三、家庭倫理教育新思量

隨著社會結構的快速變遷，家庭也不斷地在調整與適應，在因應變動的歷程中，不論是家庭的結構組成或關係互動，均產生新的挑戰與變革。當家人的互動模式改變時，對家庭的責任也會不同於以往。透過現代家庭倫理教育的推廣，幫助每個人瞭解自己的家庭責任，反思與家人的互動關係，並學習關懷家人的需求，以增進親子和諧、夫妻互愛、手足友愛，也使家庭更健康、更幸福。茲將現代家庭倫理教育的推廣重點，統整如下：

（一）關懷家庭成員的需求

每一位家庭成員的需求並不相同，家人依其年齡、特質、背景、角色等，可能經歷升學、就業、結婚、生育、升遷、退休、老化、或困頓等階段。而在這些過程中，家人各有不同的發展需求，我們不僅要瞭解家人所肩負的多元角色，更要進一步關心家人的生理、心理、社會等層面的需求，學習同理家人的想法與期待，才能適時給予家人最需要的體諒與支持，讓家人感受到接納與關懷。

每個家庭對家庭成員都有不同的情感表達與關懷方式，例如：有些家庭會用言語直接表達、有些家庭則習慣以文字傳情或在網路與科技產品上留言、有些家庭用熱情擁抱、有些家庭用準備豐盛的餐點，也有些家庭用家庭聚會或共同出遊等方式。雖然方式不同，但關心的本質不變，也都能具體表達對家人的愛與支持。

主動關懷家庭成員的需求，並學習適當表達對家人的關心與愛護，不但能凝聚家人間的向心力，家庭氣氛也會更溫馨，自然能夠營造更親密的家人關係。



（二）尊重家人互動的規範

家庭倫理不是抽象的道德觀念，而是家庭生活中的人際相處之道。隨著家庭多元化的發展，家庭的功能已有別於傳統，但無論屬於何種家庭型態，人際間的規範必定蘊含著尊重。瞭解家人的個性、特質、嗜好、興趣、理想、價值觀等，也學習接納彼此的差異，時時檢視自己日常與家人的互動關係，包含言語、對話、行為、分享、參與家庭活動等，反思自己是否有更適宜的表現方法。

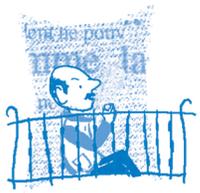
尊重家人互動應有的分際，學習經營合宜的家人關係，也將為日後其他的人際關係奠定良好基礎。倫理不是教條，而是實踐。現代家庭倫理的實踐有賴每一位家庭成員的努力，方能將傳統中不合時宜的關係模式，調整為更切合當前家庭需求的互動模式。

（三）實踐自己的家庭責任

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。透過現代家庭倫理教育，將可更清楚自身在家中扮演的角色與責任，當每位家人都能克盡本分與責任，家庭功能自然能被發揮與彰顯。

每一位家庭成員都有其家庭責任，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、擔負家務工作、孝敬體貼父母與長輩、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。

而隨著年紀漸長，肩負的家庭責任也更多，不僅要積極認清自己的優勢與限制、謀求自我充分發展，更要調適自己與家人的關係、養成良好的溝通習慣、認識家庭發展的課題、營造和諧的家庭氣氛、瞭解家庭資源管理的方法、強化解決家庭問題的能力和學習經營家庭生活，以做好未來建立家庭的準備。



貳、家人需求多關懷

一、關懷各生命階段的家人

從生命歷程的觀點來看，家中的每一位兒童、青少年、中年父母、老年長輩，都有其需要面對的發展需求與挑戰任務。而對某些家庭來說，部分家庭成員則是在關係互動中容易落入不利地位，因此需要特別的照顧與協助，像是生病的家人、遭受家庭暴力的家人、新住民身分的家人等。

如果我們能對家人多一分認識與瞭解，就能提供他們所需的關懷與照顧，例如瞭解幼小孩童各方面的發展，就能對需要受到較多照顧的弟妹，不產生嫉妒感；瞭解老化帶來的身心改變，就能更正向的面對家中長輩。為更適切的關懷與支持家人，下面就各生命階段的家庭成員需求加以說明。

（一）關懷家中的兒童

1. 兒童的發展特徵

根據我國兒童的人權報告書中指出，法律與公約中所謂「兒童」乃相對概念，依規範目的之不同，而有不同的界定。我國憲法、兒童福利法、少年福利法、少年事件處理法等法律，所指的兒童乃是未滿十二歲之人，而所指的少年乃是十二歲以上且未滿十八歲之人。

以下的討論則將聚焦在學齡期的兒童，即六歲至十二歲的兒童，這時期的兒童正值國小的求學階段，在認知、心理與社會發展方面，均有不同的階段任務，茲分別就這幾方面進行說明。

（1）認知發展特色

根據Jean Piaget的認知發展理論，學齡期兒童正逐漸從「具體運思期」進入「形式運思期」（蘇建文等，1995；黃慧真譯，1995）。七歲至十一歲的兒童能根據具體的經驗來思考與解決問題，或操作具體物品以協助思考，開始能站在別人的角度思考問題，也能藉由他人觀點來瞭解自己解決問題的方法是否正確。到了十一歲以上，兒童的認知發展趨於成熟，具備抽象思考與邏輯思維的能力，懂得運用類推的思考，能針對一個問題提出可能的假設，經過逐步驗證後，提出適當的結論，也就是能以科學的法則來思考與解決問題。

（2）心理與社會發展特色

根據Eric H. Erikson心理社會發展的理論，兒童正值「勤奮進取vs.自貶自卑」的階段（蘇建文等，1995；黃慧真譯，1995）。若該階段兒童能發展成功，便能學會自我控制，充滿自尊與自信，建立待人處事的基本能力。萬一發展失敗，兒童會自我懷疑、充滿失敗感、缺乏基本生活能力。這個階段的重要發展任務是培養勤勉的習慣，而對兒童影響最深的重要他人則包括老師、同學、好友等，所以學校教育與同儕關係顯得格外重要。



2. 我國兒童的生活現況

(1) 家中主要照顧者

根據內政部2010年臺閩地區兒童生活狀況調查的結果顯示，我國兒童的主要照顧者以父母為主，其中又以母親居多。至於學齡兒童放學後至晚飯前的安排如圖2-1：

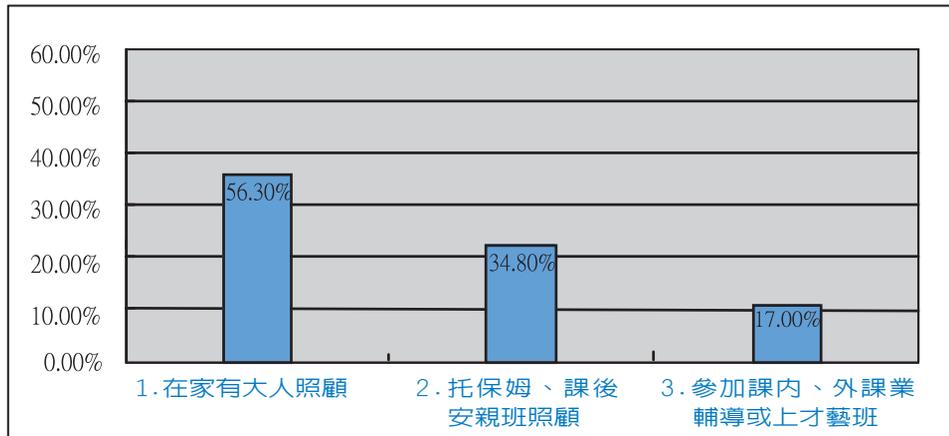


圖2-1 學齡兒童放學後至晚飯前的安排（複選題）

註：有關兒童生活狀況的統計，內政部每五年會進行一次調查，並開放查詢與下載，建議可隨時上網查知最新狀況。

資料來源：內政部兒童局全球資訊網（2011）。中華民國九十九年臺閩地區兒童及少年生活狀況調查報告分析。取自http://www.cbi.gov.tw/CBI_2/internet/main/doc/doc_detail.aspx?uid=18&docid=2065

從內政部歷年調查可以發現，學齡兒童放學後安排「托保姆、課後安親班照顧」的比例明顯增加，至於「在家，有大人照顧」的比例則逐年減少，這顯示出傳統家庭中親族互助和資源分享的功能，已隨著小家庭的普及而衰弱。

(2) 休閒的安排

根據內政部2010年臺閩地區兒童生活狀況調查的結果顯示，學齡兒童平時的休閒活動如圖2-2：

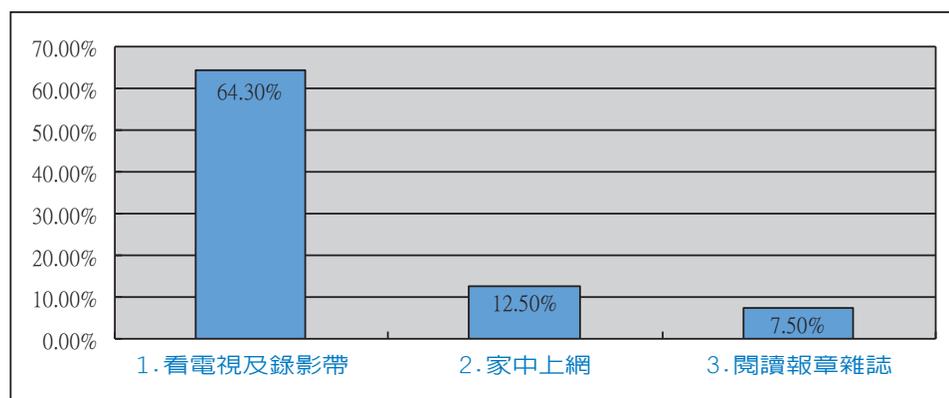


圖2-2 學齡兒童平時的休閒活動（複選題）

資料來源：內政部兒童局全球資訊網（2011）。中華民國九十九年臺閩地區兒童及少年生活狀況調查報告分析。取自http://www.cbi.gov.tw/CBI_2/internet/main/doc/doc_detail.aspx?uid=18&docid=2065



從調查中可發現學齡兒童的休閒活動多以靜態活動為主，參與球類或體育性活動比例則較低。當在家看電視已成為兒童最主要的休閒方式時，電視頻道與節目內容的把關便至為重要，兒童也需要有明辨媒體閱聽資訊的能力。

3. 關懷兒童的行動

- (1) 根據兒童期的身心發展特點，此時發展任務為培養勤奮進取，而且會為了得到肯定而遵守規則。因此在面對家中處於兒童期的手足時，身為家人的可多以鼓勵、讚美、打氣、加油等肯定的方式，正面引導兒童遵守家規，由家人帶頭示範，引領兒童一起做家事、整理自己的房間、養成良好作息等，以培養兒童自我控制的能力，進而強化勤勉的生活習慣。
- (2) 根據調查約有半數的兒童在放學後是托保母，或到安親班、才藝班報到，若在家也多半是看電視或錄影帶。身為家人的可多花時間與兒童相處，例如和兒童一起寫功課、指導兒童學習的方法，也可和兒童分享學校生活點滴、分享成長過程中的經驗。在家看電視時，協助篩選適合兒童年齡的節目，並約束觀賞時間的長短，以維護視力的健康。也可以帶兒童做做其他活動，例如：一起打球、騎單車、溜冰、畫畫、下棋、上圖書館等，不僅讓身心更健康，更可增進彼此感情。

(二) 關懷家中的青少年

1. 青少年的發展任務

對於十二歲至十八歲的青少年而言，正值國中與高中的求學階段，除了生理上的第二性徵出現，心理上也面對新的發展課題。根據Eric H. Erikson的心理社會發展理論，青少年正值「自我認同vs.角色混淆」的階段（蘇建文等，1995；黃慧真譯，1995）。若該階段青少年能發展成功，將形塑明確的自我觀念，確立自我追尋的方向。萬一發展失敗，青少年將會因為缺乏生命目標與方向，感到徬徨而迷失。在這個階段，青少年與同儕的關係會比與父母的關係更為密切，內心期盼受到同儕團體的認同與接納，並藉此提升自我價值感。這階段的青少年一方面想要擺脫父母的控制，一方面卻也害怕獨立承擔和做決策，所以此時更需要引導青少年學習如何明智的判斷、審慎做選擇與決策、為自己的未來負責，並培養自律與獨立的能力。

2. 我國青少年的生活概況

(1) 與父母親的互動

根據內政部2010年臺閩地區青少年生活狀況調查的結果顯示，青少年與父母親互動情形皆以「感情融洽經常聊天」者最多，其中與母親比例又比父親更高，而「尊重子女保持適當界線」者則次之。至於與父親、母親發生意見不一致的原因則如圖2-3、圖2-4：

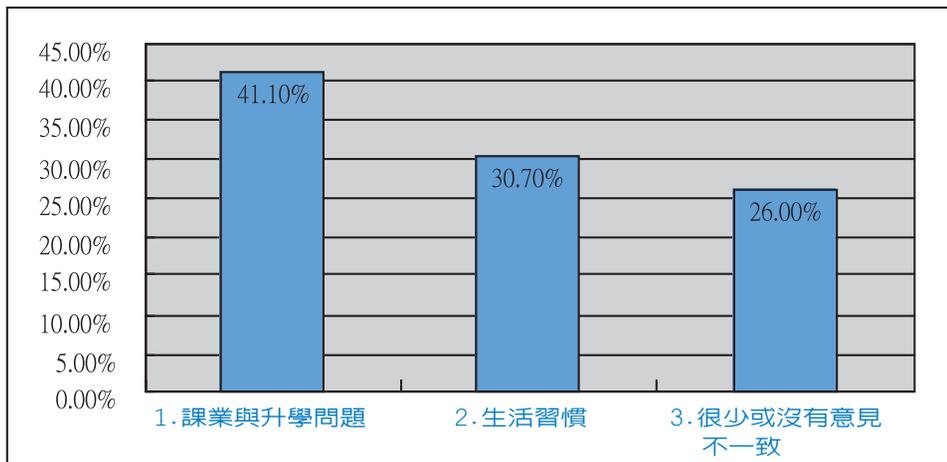


圖2-3 青少年與父親意見不一致的原因（複選題）

註：有關青少年生活狀況的統計，內政部每五年會進行一次調查，並開放查詢與下載，建議可隨時上網查知最新狀況。

資料來源：內政部兒童局全球資訊網（2011）。中華民國九十九年臺閩地區兒童及少年生活狀況調查報告分析。取自http://www.cbi.gov.tw/CBI_2/internet/main/doc/doc_detail.aspx?uid=18&docid=2065

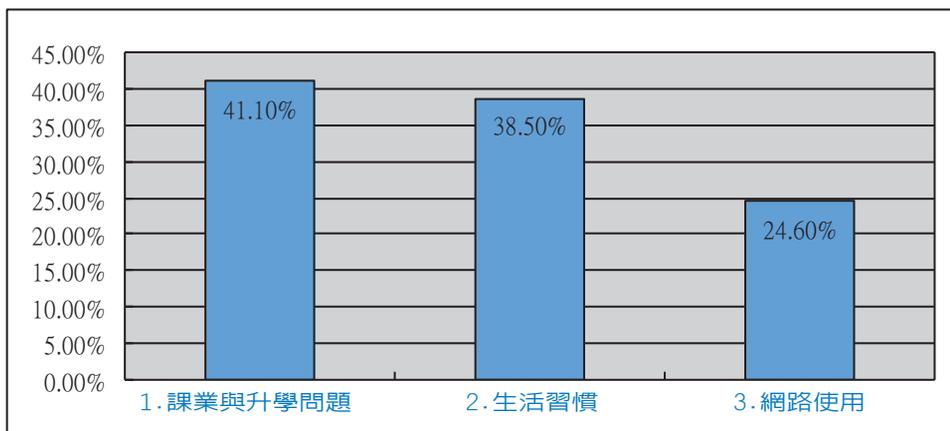


圖2-4 青少年與母親意見不一致的原因（複選題）

資料來源：內政部兒童局全球資訊網（2011）。中華民國九十九年臺閩地區兒童及少年生活狀況調查報告分析。取自http://www.cbi.gov.tw/CBI_2/internet/main/doc/doc_detail.aspx?uid=18&docid=2065

根據調查顯示我國家長最介意之事仍是子女的課業升學問題，而且由於母親對孩子生活與作息的管教投入較多，也因此使得子女與母親感情較親近或經常聊天。

（2）交友與休閒

根據內政部2010年臺閩地區青少年生活狀況調查的結果顯示，父母是否知悉青少年放學課餘的去向及交友狀況如圖2-5、圖2-6：

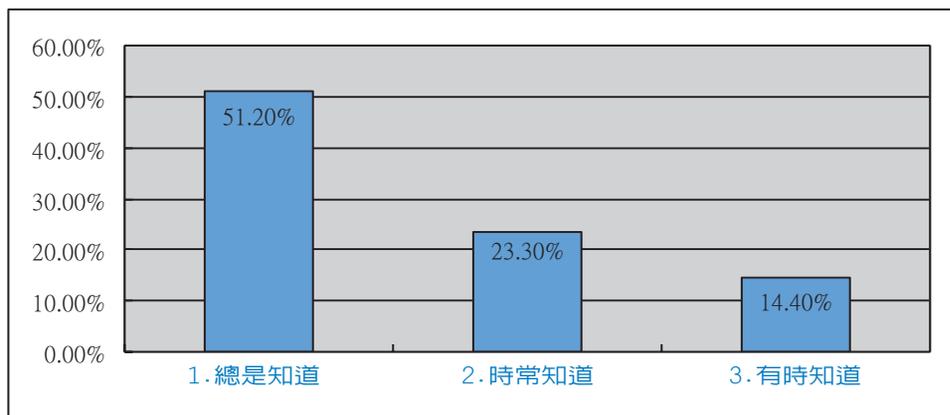


圖2-5 父母是否知道青少年放學課餘的去向

資料來源：內政部兒童局全球資訊網（2011）。中華民國九十九年臺閩地區兒童及少年生活狀況調查報告分析。取自http://www.cbi.gov.tw/CBI_2/internet/main/doc/doc_detail.aspx?uid=18&docid=2065

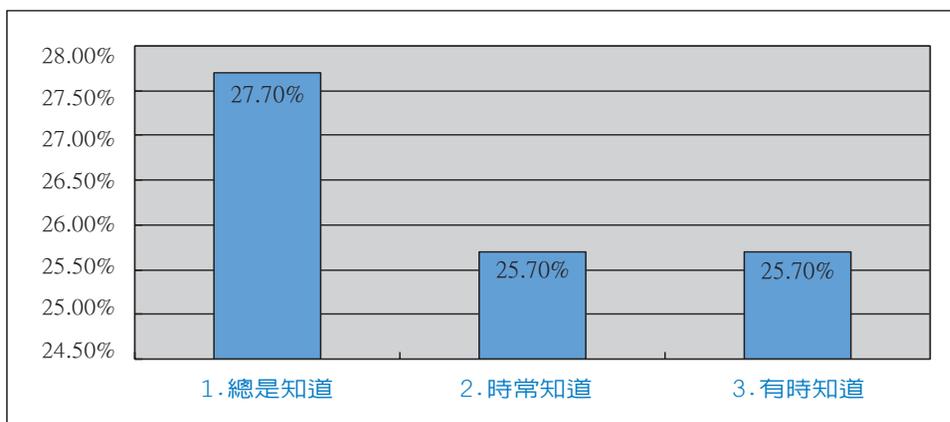


圖2-6 父母是否瞭解青少年的交友狀況

資料來源：內政部兒童局全球資訊網（2011）。中華民國九十九年臺閩地區兒童及少年生活狀況調查報告分析。取自http://www.cbi.gov.tw/CBI_2/internet/main/doc/doc_detail.aspx?uid=18&docid=2065

青少年每週參與休閒活動的時間，以「2~5小時」者最多，佔34.5%，「6~10小時」次之，佔22.2%。至於主要的休閒活動，如圖2-7：

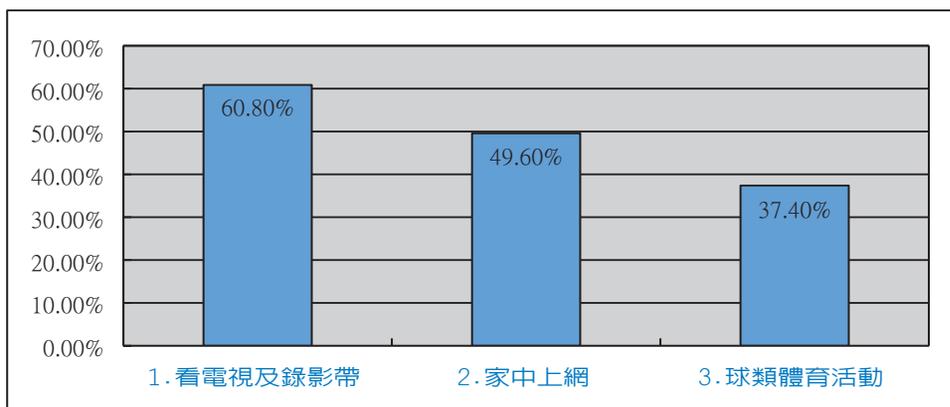


圖2-7 青少年主要的休閒活動（複選題）

資料來源：內政部兒童局全球資訊網（2011）。中華民國九十九年臺閩地區兒童及少年生活狀況調查報告分析。取自http://www.cbi.gov.tw/CBI_2/internet/main/doc/doc_detail.aspx?uid=18&docid=2065



根據調查顯示我國青少年的休閒安排有半數以上以靜態活動為主，且多數皆為在家中進行的娛樂，特別是上網、看電視或錄影帶等，而這些很可能正是青少年生活學習的重要途徑。

3. 關懷青少年的行動

- (1) 根據青少年期的身心發展特點，此時的發展任務乃是建立自我認同，並探尋未來方向，有時可能會為了尋求同儕認可，而故意挑戰權威。因此在面對家中處於青少年期的手足時，身為家人可多關心青少年的學校生活、交友狀況以及人際關係的發展，特別是當青少年開始經營與異性的關係，或進入約會與戀愛階段時，主動認識手足常往來互動的友伴，才能在青少年遭遇情感挫折之際，適時提供手足需要的支持與關懷。
- (2) 根據調查青少年最常與父母意見相左的事項大多與課業有關，身為家人的可多關心青少年正面臨的升學歷力，體諒青少年這段期間在身心發展變化較大，當青少年出現情緒波動難平時，身為手足因年齡相近，比較容易瞭解青少年的想法與需求，扮演青少年與其他家人間的橋樑。此外，有半數的青少年以上網和看電視為主要休閒活動，身為家人可和青少年相互約束，避免長時間或甚至熬夜從事這類活動，也可彼此分享在網路世界的所見與所思，讓上網不只是休閒，更是拓展學習的途徑之一。

(三) 關懷家中的中年父母

1. 中年期的身心變化

中年父母正處於人生的中段，已陸續完成成家立業、養兒育女、打拚事業的歷程，隨著生命經驗的累積，將進入開創人生成就的顛峰期。

根據Eric H. Erikson的心理社會發展理論，中年父母正值「精力充沛 vs. 頹廢遲滯」的階段（蘇建文等，1995；黃慧真譯，1995）。若該階段中年父母能發展成功，將可運用過去累積的智慧、經驗、資歷、人脈，創造工作或生涯的高峰。萬一受限於體力、能力或環境因素，導致工作停滯、思考僵固、不受重視，無法滿足成功的慾望，則會出現疏離的中年危機。

此時中年父母也即將開始體驗到初步老化的身體變化，包含：因新陳代謝減緩所產生的體型與外貌改變、體力也不如青年期。特別是中年母親還要面對更年期所帶來的身體上的不適，像是失眠、頭痛、心悸、盜汗、熱潮紅等，以及精神上的不適，像是焦慮、暴躁、沮喪、無法專心等。這些生理上的變化，都可能使得中年父母心理上感到不平靜。

2. 中年父母的壓力與需求

陳美智（2010）指出中年父母面對來自個人、工作、家庭、社會的改變，所引發的心理發展危機，很可能導致中年危機。他分析引發中年危機的背景主要有兩大類：其一是工作危機，包含能否持續穩定的事業，萬一面對自願或非自願性的轉業時能否順利適應。其二是家庭角色危機，包含面對狂飆期的子女能否繼續享受親職，或面對成年子女開始離家而進入空巢期的調適，空巢期的婚姻關係維繫，以及個人在家庭中的地位改變等。



相較於上述對於中年危機的主張，李良哲（1999）從另一個角度檢視中年生活是不是有所謂的危機存在，他主張中年生活是有得也有失，這些生活轉變應是中年的正常發展，由於一般指稱的中年生活危機常帶有負向意涵，他建議以中年轉變替代中年危機來形容中年生活會更為妥切。

周玉慧與黃朗文（2007）特別針對家有青少年子女的中年父母進行研究，指出中年家長正面對自己的子女進入青春期、自己的雙親步入老年期，作為名副其實的三明治世代，不僅有教養青春子女的压力，也有照護高齡雙親的压力，中年父母肩上所承受的擔子著實不輕。

3. 關懷中年父母的行動

- (1) 根據中年期的身心變化特點，開始進入初步老化的階段，因外貌的改變、體能的衰退、更年期的症狀等，也容易引發心理上的焦慮。身為家中的子女更應該多一份體諒與關懷，關心父母的身體健康，接納父母的情緒變化，多給予心理上的情緒支持，以減輕中年父母的不安。
- (2) 中年期父母在工作角色方面，可能正面臨職業生涯的挑戰，也許是全力開創事業高峰，或是面臨中年轉業的調適，特別是近幾年的經濟不景氣，也帶給中年父母在工作上更大的壓力。在家庭角色方面，可能面臨照顧阿公阿嬤的压力，除了有體力上的負荷外，心理上也需要調適以面對父母衰老、生病、凋零的事實。身為子女除了應主動支持父母、分擔家務，更要善盡自己的家庭責任，像是做好自己的本分，不讓父母過度掛心，一起照顧阿公阿嬤等。將體諒父母的辛勞，落實為關懷父母的具體行動。
- (3) 從家庭生命週期的角度來看，中年父母很可能開始進入家中子女逐漸離巢的階段。面對孩子離家獨立生活，習慣以子女為生活重心的父母，生活可能突然變得空虛許多，產生不再被需要的感覺，或者伴隨有思念、失落、孤單、焦慮、解放等多重的感受。身為子女的一方，此時應更積極表達對父母的關心與愛，除了安排固定返家的時間，平時也要多打電話、傳簡訊或寫寫信，主動與父母分享在外生活的點滴，這些關懷的行動都能讓父母更安心。另一方面，也可多鼓勵父母此時將生活重心放在經營自己，參加自己有興趣的活動或課程，讓生活更充實，協助父母享受空巢後的家庭生活之樂。

（四）關懷家中的老年長輩

1. 老化的身心變化

隨著醫學進步與發達，平均壽命逐漸延長，臺灣的高齡人口也逐年增加，學習認識老化所帶來的變化，已是每一位家庭成員應有的責任。依據老人家庭生活教育手冊（林如萍主編，2005）所載，隨著年齡的增長，人們的視覺、聽覺、味覺、嗅覺、觸覺等感覺器官均逐漸老化，不僅記憶力會



退化，神經系統、消化系統、肌肉系統、骨骼和關節等功能也日漸衰退，這些都使老人行動更加不便，縮小其活動空間，或使老人不願意到陌生的環境。同時由於動作遲緩、反應變慢，較無法有效和他人溝通。這些生理上的改變，都可能帶來心理上的負面影響，容易使人感到無力、孤立、沮喪、憤怒、失去自信、欠缺安全感。

2. 我國老人的生活概況

(1) 健康狀況

根據內政部統計處2009年老人狀況調查結果顯示，我國老人健康狀況問題如下：

- A. 65歲以上老人覺得自己健康及身心功能狀況不好則有27.15%。
- B. 65歲以上老人自理有困難佔16.81%，其主要起居活動上下樓梯困難者佔74.22%、洗澡困難者佔53.83%、平地走動困難者佔48.15%。
- C. 65歲以上老人患有慢性或重大疾病佔75.92%，所患疾病以循環系統疾病相對較高。65歲以上女性患有慢性或重大疾病比例相對較高。

(2) 經濟狀況

根據內政部統計處2009年老人狀況調查的結果顯示，老人的生活費來源如圖2-8：

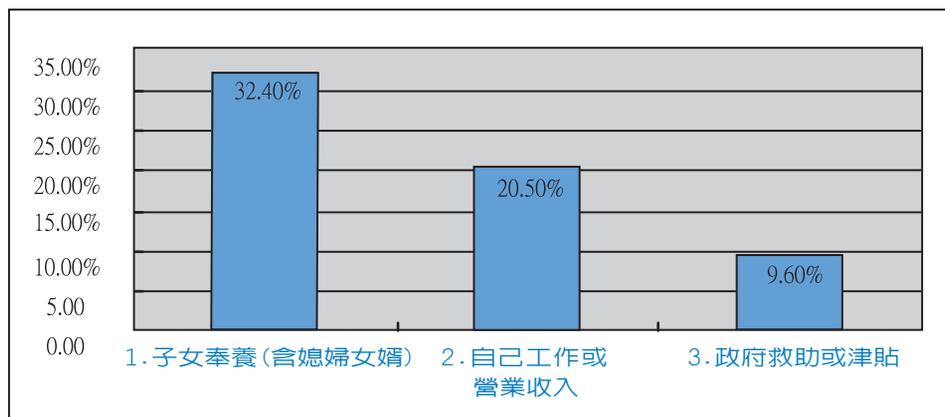


圖2-8 老人的生活費來源

註：有關老人生活狀況的統計，內政部每四年會進行一次調查，並開放查詢與下載，建議可隨時上網查知最新狀況。

資料來源：內政部統計處（2009）。2009年老人狀況調查結果摘要分析。取自<http://sowf.moi.gov.tw/stat/Survey/list.html>

另外，根據調查顯示隨著年齡增加，依賴「子女奉養（含媳婦、女婿）」與「政府救助或津貼」的重要度也逐年遞增。

(3) 居住安排

根據內政部統計處2009年老人狀況調查的結果分析顯示，老人自己認為最理想的居住方式如圖2-9：

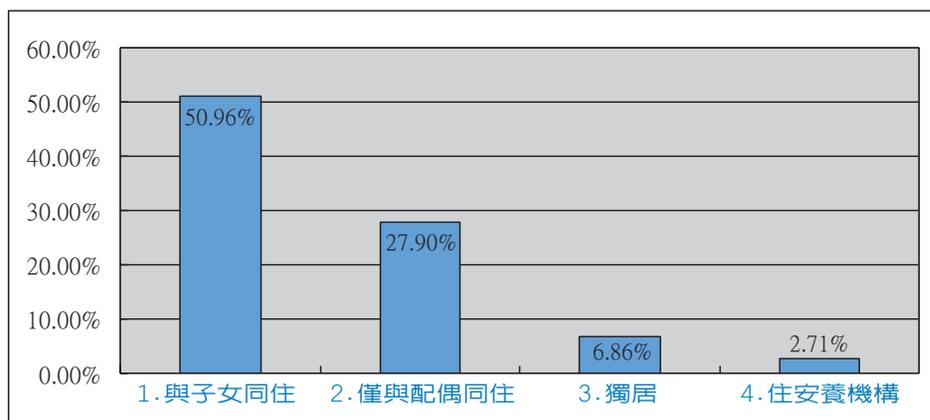


圖2-9 老人的居住安排

資料來源：內政部統計處（2009）。2009年老人狀況調查結果摘要分析。取自 <http://sowf.moi.gov.tw/stat/Survey/list.html>

根據調查結果顯示，老人對於老年生活的規劃仍以家庭為重。而老人與子女同住，除了立基於反哺孝親的觀念外，協助哺育孫子、分擔家務也可能是代際共住的互惠優點。

3. 關懷老年長輩的行動

- (1) 根據老年期的身心變化特點，身為家人的我們應該主動瞭解老化帶給家中長輩的影響，特別是對老人在各種感官知能上的退化所引發的溝通障礙，學習同理與體諒，例如將書信的字體盡量放大，幫助老年長輩製作備忘錄，說話的速度盡量放慢，耐心多複述自己的意思，避免高頻率的聲調，這些都可以幫助老人更容易瞭解溝通的內容，也會讓彼此的互動更順暢。
- (2) 步入老年階段後，多半要面對老伴或老友相繼離世，面對這個人生課題，更需要家人的扶持。建議孫子女可多花時間陪伴阿公阿嬤，平時在談天或互動的過程中，也要多感謝阿公阿嬤長年來對家人的付出，讓老年長輩感受到親情的溫暖與關懷，並肯定自身的價值。
- (3) 我國的老人有半數以上選擇與子女同住，身為孫子女可以學習與父母一同照顧阿公阿嬤，注意家中環境是否適合老人，例如：各個空間的照明度、地板的高低落差、衛浴設備的防滑扶手等。此外，有鑑於最讓老人感到憂慮的是自己的健康問題，孫子女應將在家政課所學到的生命期營養知能，主動與阿公阿嬤分享，留心老年長輩的三餐營養均衡，避免因味覺退化而有高油高鹽的飲食傾向，強化鈣質的攝取與吸收，也要鼓勵阿公阿嬤養成良好的運動習慣等，這些都是關懷老年長輩最具體的行動。



二、關懷特殊狀況的家人

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，例如：失業裁員、遭逢天災、罹患疾病、意外受傷、離異或喪偶、遭受家庭暴力、到異鄉落地生根等，這時的家人也特別需要被關心與照顧，當我們能瞭解這些家人因這些特殊狀況所產生心理與社會影響，也才能更適切的關懷與支持家人。

（一）關懷患病的家人

1. 患病家人對家庭的影響

根據內政部社會司2006年身心障礙者生活需求調查的結果顯示，國內身心障礙以後天患病導致者最多，約佔43.3%，肇因於老年退化者有7.6%。由於身心障礙者有93%住在家裡，僅有7%住在機構，顯示家庭仍為患病者居住及被照顧主要處所。關於患病家人對家庭的影響，以及這些家庭的需求，確實值得家庭教育工作者進一步瞭解。

李雅敏（2005）分析身心障礙家人對家庭的影響，主要包含以下五個層面，包括：

- （1）因為需要照顧身心障礙家人，父母親其中一方可能選擇辭職或經常請假，但往往又因昂貴的醫療費用或設備，導致家庭經濟負擔沉重。
- （2）家庭作息為配合身心障礙家人而調整，容易忽略其他家人的需要，使家庭的互動受影響。像是身心障礙子女的教育與復健通常需要父母或專家協助，其他手足的課業與教育可能較不易得到家長的同等關注。
- （3）家中主要照顧者因為長期負擔導致身體疲累，也缺乏心理支持。當主要照顧者年老或病弱，也對身心障礙子女未來產生憂慮。
- （4）家庭休閒旅遊活動減少，有些家庭因社會的異樣眼光，其社交生活也受影響。
- （5）大部分低社經的身心障礙家庭缺乏取得相關資訊與社會資源的管道。

張秀玉（2003）則從另一個角度出發，提出身心障礙家人也會帶給家庭正面的影響，主要包括以下五個部分：

- （1）學習生活課程的機會增加，提升處理問題的特殊經驗與能力。
- （2）增進家庭的凝聚力，加上精神與心靈層面資源的累積，更加瞭解生命的意義與目的。身心障礙家人小小的進步，也能帶給整個家庭莫大的快樂。
- （3）培養個人的同理能力與容忍度，促使其他家人成長與成熟。
- （4）擴大人際、社會網絡與社區投入，認識更多的專業人員和服務機構。
- （5）因為照顧身心障礙家人，也可能使某些家人成為身心障礙領域中特殊教育或社會福利等專家，增加了與外界互動的資源並掌握更多的權力。



2. 患病家人及其家庭需求

林淑玲（2001）歸納身心障礙家庭的教育需求，主要包括以下五大層面：

- （1）家庭全員的心理建設：縮短身心障礙家庭的心理調適過程，像是否認、爭議、憤怒、沮喪等階段，以便及早積極進行早期療育。同時，也要加強家庭教育以接納身心障礙家人，像是如何面對社會大眾異樣眼光，不感到排斥或羞恥，而能以自己的家人為榮，並凝聚身心障礙家庭的向心力，建立未來願景。
- （2）情緒管理與壓力調適課程：包括心理支持課程，或參加病友支持團體等。鼓勵身心障礙者的家人先學會照顧自己的需要與心理成長，才能提供身心障礙者較好的成長環境。
- （3）家庭溝通訓練：對身心障礙的家庭而言，建立家人間有效的溝通與平等的對話是很重要的，也可避免因為關注身心障礙者而犧牲其他家人被照顧的機會。
- （4）生活教育訓練：培養身心障礙者的禮儀及生活自理能力、安全教育、生活教育，建立基本自我照顧的能力，並養成良好的衛生習慣，以增進身心障礙者的自信心。
- （5）生涯規劃與福利課程：包括身心障礙者本身及照顧者的生涯規劃，教導身心障礙者相關法律知識以做好自我保護，同時也要認識政府相關的福利政策。

蔡啓源（2010）指出與長期照顧相關之研究，泰半是將重心置於被照顧者、照顧品質、照顧措施與方法等議題上，卻忽略家中主要照顧者為擔負照顧責任，他們很可能放棄了工作、興趣、休閒等原有的生活安排，這對長年貢獻於照顧的家人實在不公平。他提出對於這類家庭而言，「喘息服務」是值得推廣的照顧支持系統。所謂喘息服務是指對罹患長期性、慢性疾病或失能、失智者，提供短期或間歇性的照顧，讓家中主要照顧者能獲得暫時放鬆及休息的服務。主要目的是減輕照顧者所肩負的壓力，也讓患病家人能獲得更好的持續性照顧，協助家庭度過照顧的倦怠期或危機期，避免患病家人過早進入不當的機構安置，亦可提供患病家人多接觸外界的機會。

3. 關懷患病家人及其家庭的行動

- （1）身為患病者的家人，首要之務是先瞭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，讓患病者瞭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。而在日常照顧上，則應積極瞭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。



- (2) 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。

(二) 關懷單親的家人

國內有部分青少年因故與父母的連結中斷，例如：父母離婚、重病、過世、失蹤、受徒刑、精神錯亂、受禁治產宣告等因素，導致父母不能行使親權，對於這些少數的失親青少年應給予特別的照顧。另一方面，由於各種因素所造成的單親家庭日多，因此以下便就大範疇的單親家人關懷行動做一深入說明。

1. 我國單親家庭的比例

在家庭發展的歷程中，某些家庭可能會因為喪偶或離婚而形成單親的狀況。其實單親家庭並不是新的家庭型態，只不過傳統社會的單親家庭大多肇因於喪偶，而近代社會則因為離婚、分居，或未婚生子等因素，使得單親家庭有日漸增多的現象。根據表2-1的統計，至2009年單親家庭比例已達9.78%。其中女性單親家庭戶數又較男性單親家庭戶數為高。

表2-1 臺灣地區家庭組織型態

年度	全國家庭總戶數	單親家庭總戶數	比例	男性單親家庭戶數	比例	女性單親家庭戶數	比例
2001	6,730,886	520,336	7.73%	250,887	48%	269,449	52%
2002	6,839,390	552,971	8.09%	253,939	46%	299,032	54%
2003	6,961,560	573,455	8.24%	270,843	47%	302,611	53%
2004	7,083,445	548,302	7.74%	232,421	42%	315,880	58%
2005	7,206,883	679,837	8.60%	268,890	40%	350,948	60%
2006	7,307,999	630,555	8.63%	268,753	43%	361,803	57%
2007	7,414,281	702,348	9.47%	301,250	43%	401,098	57%
2008	7,544,629	723,694	9.59%	309,085	43%	414,609	57%
2009	7,688,014	751,916	9.78%	324,453	43%	427,464	57%

資料來源：陳麗芬、王順民（2011）。弱勢男性單親家庭生活狀況及福利需求初探—以某一縣市為例。國政研究報告。取自<http://www.npf.org.tw/post/2/9274>

2. 單親家人的需求

根據張菁芬與吳秀禎（2007）歸納國內學者研究指出，我國單親家庭的挑戰或需求包括有：經濟上的負擔與壓力、個人心境的調適、親子教養與照顧安排、社會偏見與人際關係經營等。而依據2001年臺閩地區單親家庭狀況調查（行政院主計處，2001），也顯示出相似的結果如下：

其一，在經濟方面，有六成一的單親家長有入不敷出之感。



其二，在個人調適方面，有四成九的單親家長表示「擔心自己或子女未來」，有近五成三的單親家長以「找朋友聊天」來調適情緒，但仍有一成左右「不知道如何紓解」。

其三，在親子關係方面，單親家長自覺在「親子間信任感」、「孩子對其喜歡情形」、「孩子對其尊重情形」、「與孩子溝通事情狀況」和「相互關心與鼓勵」等面向，普遍表示感受很差。

3. 關懷單親家庭的行動

- (1) 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，在瞭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。
- (2) 事實上，單親家庭也有其優勢的一面，面對家庭成員離去的危機事件，很可能正是展現家庭韌性的機會，在家庭調適的歷程中，拉近了家人間的心理距離，凝聚了家庭向心力，甚至可能因而修復部分不彰的家庭功能。而為了開發單親家庭的優勢力量，可以先從和家人分享正面的想法做起，以樂觀的態度感染家人，並學習為單親家人尋求可能的社會資源，如經濟補助等，協助單親家人更順利地因應挑戰。
- (3) 面對生活周遭的單親家庭成員，我們也可以透過具體的行動表達關懷，例如：破除對單親家庭的偏見與迷思，不因對方來自單親家庭，就以負面的刻板印象貼標籤，而應先體諒對方在角色上的負荷，以接納與善意的態度，設身處地去瞭解單親家庭成員的需求，像是部分單親家長因為工作的緣故，無法在子女放學後相伴，身為鄰居或親友一方，便可以適時提供人力資源，與單親子女相約課後一起寫作業、共享休閒活動，或安排共進晚餐等。

(三) 關懷新住民的家人

1. 我國新住民家庭的比例

根據內政部的統計資料顯示，2011年我國結婚人口中約有13.01%的比例與外籍人士結婚，也就是平均國人每15對結婚人口中，就有2對是與外籍人士結婚。其中來自中國大陸及港澳地區的外籍配偶約佔63%，來自東南亞國家及其他地區的外籍配偶約佔37%（內政部統計處，2012）。

依據教育部99學年度的資料，按外籍配偶的原屬國籍及在國內居住地區觀察，將近8成7國中小外籍配偶子女的父或母主要來自中國大陸、越南及印尼。其居住地區的分布則略有差異性，如在彰化、南投、雲林、嘉義、臺南等農業縣，以越南、印尼籍有較多且集中的現象。至於屏東縣則因地緣性，以來自菲律賓者相對較其他縣市居多。都會區及鄰近都會區的外籍配偶則以中國大陸為主（教育部統計處，2011）。



2. 新住民家人的需求

李瑞金（2004）指出文化與價值深植於個人的日常生活中，不同族群成長於迥異的政治經濟、教育文化、風俗習慣的環境下，從食、衣、住、行、育、樂等日常事務的處理方式，到節慶習俗或角色規範均大不相同。外來族群所持有的價值觀念與生活習慣，皆可能挑戰在地的文化，產生價值上的衝突，這些差異若不加以理解，必然衍生許多問題。從社會規範的適應歷程來看，涵化（acculturation）較能有效減少衝突。涵化並非同化，而是指來自不同文化的團體或個人，在交流過程中相互採用他人文化的過程，傾向彼此欣賞、相互包容、積極接納，深入理解雙方族群的文化差異。

翁毓秀（2006）指出新住民在進入全然陌生的社會與家庭時，容易出現幾種調適上的問題，包括：其一為語言及文化不同所產生的隔閡，容易在溝通上引發誤會或衝突；其二為人際關係與社會支持網絡缺乏，原有娘家或過去同儕支持系統均中斷，容易感到孤單無助；其三為感情基礎薄弱，婚姻缺乏互信；其四為子女養育與教養壓力；其五為經濟壓力與就業問題等。

李俊湖（2006）則建議應多推廣新住民家庭親子共讀的活動，讓新住民和子女一起學習，攜手建立共讀的家庭環境，也可提早提供教育協助，達到紮根家庭與親子成長的目標。

建議教師在進行新住民家庭教育時，可鼓勵新住民子女以文化反哺的方式，將所學帶回與家人分享。此外，可從涵化的觀點出發，設計能讓新住民家庭分享其文化特色的互動課程，一方面可有助於消弭因差異而產生的誤解，一方面也可在接觸與交流的過程中，深化學生對不同文化的瞭解與認識，培養欣賞與尊重的態度。

3. 關懷新住民家庭的行動

- （1）身為新住民家庭的子女，應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。例如：當新住民母親需參加夜間的識字班時，能與兄弟姊妹自動自發分擔家務或完成作業，不讓外出的母親操煩或擔憂。平時主動將自己所學與新住民母親分享，幫助母親更瞭解在地文化，成為母親與社會之間的另一座橋樑。
- （2）除了幫助新住民家人適應在地文化之外，也要尊重新住民家人原有的文化與習慣，例如：積極瞭解新住民母親的家鄉風俗習慣、飲食偏好、語言文化等，平常在家中可與母親一起料理其家鄉味，請母親分享成長歷程的經驗，幫忙母親寄信或與家鄉的親友聯繫、蒐集母親家鄉的新聞或時事資訊等，以珍愛與尊重的態度來對待新住民家人。
- （3）面對生活周遭的新住民家庭成員，我們也可以透過具體的行動表達關懷，例如：雖然部分新住民家庭成員可能因語言不通而無法交談，身為鄰居或親友一方，可先透過善意的眼神接觸，溫暖的



笑容招呼等方式以傳遞善意，再透過簡單的中文表達問候與關懷之意。更進一步則是在瞭解新住民家庭成員的生活感受後，適時提供對方所需的支持，像是分享臺灣的飲食習慣與風俗民情、分享家庭生活經營的方式、分享在地的社區資源情報、協助申辦所需福利或相關課程等。

（四）關懷遭受家庭暴力的家人

1. 認識家庭暴力

（1）家庭暴力的定義

根據家庭暴力防治法（2009）第二條，所謂「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，這些騷擾的行為包括：任何打擾、警告、嘲弄或辱罵他人之言語、動作或製造使人心生畏怖情境之行為等。前述所指的家庭成員的範圍涵蓋以下四種關係及其未成年子女：

- A. 現在的配偶或以前的配偶。
- B. 現有或曾有事實上的夫妻關係、家長家屬或家屬間關係者，包含同居中的男女關係。
- C. 現為或曾為直系血親或直系姻親。
- D. 現為或曾為四親等以內的旁系血親或旁系姻親。

家庭暴力並非單限於肢體上的傷害，如造成對方心理上的畏懼痛苦也算暴力。常見的家庭暴力形式包括以下三種：

- A. 身體虐待，例如：推、抓、撞、踢，或以器械攻擊等。
- B. 性虐待，例如：強迫看色情片，或強迫性活動等。
- C. 精神虐待，例如：恐嚇、威脅、隔離，或辱罵等情緒虐待。

（2）常見的家庭暴力迷思

家庭暴力是一種犯罪行為，但由於它發生在親近的家庭成員之間，有些人會錯把它當成家務事，或有其他似是而非的觀念。以下茲就家庭暴力常見迷思作一澄清。

表2-2 家庭暴力的迷思

迷 思	事 實
1. 家庭暴力只出現在社會階層較低的家中。	1. 家庭暴力在不同教育程度、種族、宗教、或各種經濟狀況的家庭都可能發生。
2. 家庭暴力是心智異常或精神病患的行為。施暴者的憤怒是無法控制的。	2. 媒體常將施暴者與受暴者作兩極的簡化描述，將施暴者形塑成異常人格的喪心病狂者。但其實只有極少數的施暴者有精神疾病，多數的施暴者都是一般的社會大眾，能意識到自己的行為有問題。
3. 家庭暴力是指對家人身體上的毆打或具體傷害行為。	3. 家庭暴力同時涵蓋肢體上和精神上的傷害，所以即使施暴者未真正打人，但以恐嚇威脅，令受暴者畏懼痛苦，甚至是性的不當對待，均已構成暴力侵害。

（續下頁）



迷 思	事 實
4. 施暴者都是暴躁易怒或兇惡的人，在其他 interpersonal 關係上也有暴力傾向。	4. 有的施暴者內向害羞或謹慎，無不良生活習慣，也有可能是別人眼中的好好先生，或某些子女心中的好好爸爸。
5. 暴力和愛無法並存在家庭中。	5. 家庭暴力成員間常存有不安安全依附。而家庭暴力最弔詭之處，便是施暴者透過暴力行為，傳遞此錯誤訊息：傷害所愛的人也是種愛的表達方式。
6. 受暴者是其行為惡劣或未克盡職責，才會遭受毆打。	6. 這是責怪受害者的說法，遭受暴力對待與受暴者的行為好壞無關，並且沒有任何人該被虐待。
7. 家庭暴力會自然好轉，毋須少見多怪。	7. 相關理論佐證，第一次被毆打後，常會有後續的暴力行為出現。
8. 受暴者本身有被虐傾向，否則他們早就離開施暴者了。	8. 受暴者並非喜歡被虐而留下來，有些是因為感到可恥而極力隱藏，有些是因為經濟被控制必須依賴施暴者，甚至有些是已產生習得無助感而無力逃開。
9. 家醜不可外揚，告訴別人也沒有用。法不入家門，清官難斷家務事。	9. 家庭暴力中的受暴者、施暴者及目睹家人如能接受專業社工的輔導，均可獲得有效的復健與協助，培養改變現況的能力。防治暴力，人人有責，家庭暴力防治法能給予受暴家庭適當的處遇與協助，而知情不報的學校將受處分。

2. 家庭暴力的成因

發生家庭暴力的原因很可能是環環相扣的，以下從生態系統的觀點，分為四個層面加以檢視。

表2-3 家庭暴力的成因

層 面	可 能 原 因
1. 個人	<ul style="list-style-type: none"> * 是否欠缺適當表達情緒的溝通技巧？ * 是否會對家庭內的暴力行為找藉口？ * 是否曾在原生家庭學習到使用暴力？
2. 家庭	<ul style="list-style-type: none"> * 家庭角色是否已經失去原有的功能？ * 家人間是否有衝突或不平等的關係？ * 家中是否存在權威神話或毒性教條？
3. 工作或社區	<ul style="list-style-type: none"> * 是否累積高度的工作或經濟的壓力？ * 周遭是否缺乏紓解壓力的支持團體？ * 家庭與鄰居、親友是否疏離或隔閡？
4. 社會文化	<ul style="list-style-type: none"> * 社會是否認為暴力是可以被接受的？ * 社會是否沒正視家庭內的法律問題？ * 家庭暴力的相關法規是否執行不彰？

3. 遭受家暴的因應與關懷行動

遭受家暴的家人可能陷入自我價值感低落或與人疏離的困境中，更需要家人的支持與關懷，身為家庭成員的一分子，有義務要幫助受暴家人理解施暴者所傳遞的訊息是錯誤的，像是打是愛的表現、是因為自己不好才會挨打、家醜不可外揚等，先澄清這些家暴的迷思，才能產生正面因應的力量，能夠主動向外界求援，並尋求社會資源的介入。



當家中發生暴力行為時，不論是受暴的家人或目睹家暴的家人都要先盡力維護自身的安全。根據教育部委託研發的家庭暴力防治專業人員工作手冊（葉毓蘭，2003），以及現代婦女基金會（2011）所編纂的家庭暴力防治手冊等專業建議，萬一遇到家庭暴力，以下五點是應有的因應要點：

- (1) 被毆打時，請保持冷靜，不再說刺激的話來挑起對方的憤怒，避免火上加油，把事情弄得更糟。首要之務乃是保護自己的安全，尤其是頭、臉、頸和腹部。
- (2) 大聲呼救，立即尋求家人、鄰居幫忙，或可高喊失火等方式以引起注意，嚴重時須立刻先逃離現場。
- (3) 赴警察局求助，可以堅持要求警察必須備案或允許你留在警局，確保你的安全，以便連絡相關人員協助你。如果有進行筆錄，記得要詳閱完成筆錄，以維護權益。
- (4) 請醫生驗傷，並保留證物：如筆錄、驗傷單、被破壞的衣物、使用的凶器等。
- (5) 多數研究指出，施暴者通常會有慣性的暴力行為，並且隨著毆打次數增加，傷害也會愈發嚴重。倘若遭受暴力卻無法離開，為求自保至少應先做些準備，例如：準備隨身包，將重要證明文件放在這個隨身包，一旦出現緊急狀況，可以隨時攜帶離開。

除了要瞭解遭受家暴時所需採取的因應行動外，平時我們也應該培養對家庭暴力的敏感度，像是當生活周遭有同學出現身體傷痕，或強烈的情緒反應，如恐懼、退縮、擔憂、驚嚇，或以暴力表達憤怒等狀況時，可向師長反映，以瞭解是否與家庭暴力有關。若情況屬實，面對遭受家庭暴力的同學，可主動提供協助，包括：當同學因家中變故，無法跟上學習進度時，主動協助同學複習，指導同學完成作業。平時多傾聽對方的心聲，讓心中的矛盾與不安可以找到宣洩的出口，亦可協助澄清對家庭暴力的迷思，並學習因應人際衝突的方法。



參、青少年的親子關係

一、青少年的親子互動

（一）親子關係的影響因素

在這個階段，青少年與父母的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，對親子雙方都是新的挑戰與考驗，而互動關係的和諧與否，主要受到以下因素影響：

1. 父母對子女的期待

根據2010年臺閩地區少年生活狀況調查報告，在這個階段，青少年較常與父母親發生意見不一致的原因依序為：「課業升學問題」、「生活習慣」、「網路使用問題」等。特別是當父母親對青少年的期望水準，及青少年對自己的期望水準，兩者間出現不一致的落差時，最容易會有爭執（內政部兒童局全球資訊網，2011）。

2. 子女成熟度的認定

在青少年發展的過程中，通常心理愈早熟的子女，愈早開始爭取獨立的空間與自主的權利，希望能擺脫父母的支配或掌控。但是在父母的心中，卻不見得認同孩子已經成熟，所以當親子雙方對成熟度與管教範圍的認定有較大差距時，便可能會在互動中出現較多的摩擦或衝突。

3. 親子的溝通技巧

面臨吾家子女初長成的時期，即便父母理解應逐步讓青少年子女學習獨立自主，在管教方式與管教範圍上也開始調整。然而在親子雙方彼此調適與磨合的過程中，若是未能運用適當的溝通技巧，很可能衍生不必要的衝突，讓原有的關心變質為干涉，或讓好意的陪伴變質為控制。

（二）親子衝突的成因

汪光慧、李明晉、林茂森、邱楓文與黃麗英（2003）歸納國內學者研究，指出青少年與父母間親子衝突五大成因，本文將其延伸為六大層面，茲說明如下：

1. 社交生活層面：返家或宵禁的時間、交友選擇或異性交往問題、外出的服裝與髮型裝扮、參加的活動型態與地點等。
2. 學校生活層面：如學業成績、讀書方法或學習習慣、在校的行為表現、升學計畫與選校選組等。
3. 生活習慣層面：如整理房間、分擔家務的狀況、上網和看電視的時間、起床與就寢時間、生活的安排作息等。
4. 家庭關係層面：如子女對父母的尊敬態度、父母對子女的管教方式、手足間的相處及比較等。
5. 資源分配層面：如個人用品的保存、零用錢的使用、電話、電視和電腦的輪流使用等。
6. 價值觀念層面：如對道德操守、誠信要求、菸酒或藥品使用、或宗教信仰等看法不同。



前述六項衝突成因往往皆與溝通技巧脫不了關係，由於父母與青少年在成長背景、年齡、性格、生活方式不同，往往看待事物的角度也不相同，若溝通技巧不佳，便容易引發親子衝突。

二、邁向雙贏的親子溝通

（一）Satir的五種溝通型態

家族治療大師Virginia Satir根據多年來的研究與臨床經驗，歸納出人們在面對衝突情境時，容易出現五種溝通型態。認識這些溝通型態將有助於瞭解溝通者的內在心聲，學習更有效的溝通。這五種溝通型態呈現方式如下（林沈明瑩、陳登義、楊蓓譯，1998）：

1. 責備型

這類型溝通者常以吹毛求疵的態度，批評並指責他人的錯誤，表現出優越感，總是為自己辯護，卻無視於他人的感受。他的身體姿勢是以手叉腰並俯視怒指著對方，雖然擺出攻擊的姿態，內心卻充滿寂寞與不被瞭解的空虛感，惟有使他人服從自己才覺得有價值感。

2. 討好型

這類型的溝通者總是試著取悅他人、附和他人、或忙著和人道歉，常自我貶抑、讓步乞憐，他的身體姿勢是卑躬屈膝的由下往上仰望對方，內在的獨白是：「都是我的錯」、「我是沒有價值的」、「沒有人喜歡我」，因為害怕失去對方的愛，所以習慣以他人的意見為意見。

3. 電腦型

這類型的溝通者常採取如同電腦般的剛硬立場，不在乎自己與對方的感受，表現出過於理智、冰冷的態度，習慣以分析道理的方式與人溝通，喜歡說教，聽起來頭頭是道，卻不願分享真正的情緒與感受。身體姿勢是僵硬端坐，強壓住內心的脆弱，面無表情的望向對方。

4. 打岔型

這類型的溝通者在溝通時常反應不到重點，說些風馬牛不相及的話，或故意做些分散他人注意力的事。他的身體姿勢是手腳扭曲，眼歪嘴斜的不看對方，內心的獨白是：「沒有人真正在乎我，沒有地方容得下我」，因為想要博得他人的注意，所以常裝作可愛或無辜的樣子。

5. 一致型

這類型的溝通者說話真誠，懂得接納他人的訊息，並能使對方感到被尊重、被關心，也能確實將自己的情緒、感受、想法表達出來，溝通過程是平和而安全的。他的身體姿勢是放鬆的，以自然站姿來平視對方。此種溝通能達到有效的交流，並令雙方感到舒服、自由、誠實。

當我們對自己的溝通型態有所瞭解，並願意努力學習「一致型」的溝通型態時，便可將家人關係導向正面的發展，透過理性與感性兼具的溝通，增進家人彼此間真正的接納與親密。



（二）良好親子溝通的要素

所謂人際溝通乃是發訊者與收訊者間的訊息流通的歷程，如圖2-10所示（林如萍主編，2002）：

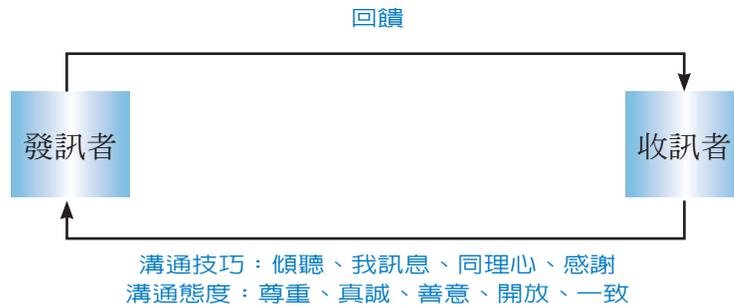


圖2-10人際溝通歷程圖

資料來源：林如萍(主編)(2002)。When We Are Falling in Love 婚前教育手冊—交友篇(頁111)。臺北市：教育部。

親子溝通是指父母與子女間表達意見、傳遞情感、交流訊息的方式，並涵蓋語言溝通與非語言溝通兩層面。有效的語言溝通是雙向交流的，有傾聽也要有提問，透過親子間有來有往的問答，才能幫助彼此真正瞭解對方的感受與想法。而非語言的溝通則包括表達的態度口氣、音量音調、眼神表情、身體姿勢等，這些非語言溝通的影響力不亞於語言溝通，同樣的一句話，用不同的方式來表達，得到的效果很可能大不相同。面對最親近的家人，我們往往容易以不加修飾的言詞，直接和對方溝通，有時出發點雖是良善的，卻因為溝通的態度或口氣不佳，反倒引發反彈情緒。一般而言，良好的親子溝通要素，具備以下幾個要點：

1. 選擇合適的情境

當我們在情境中感到舒適與自在時，往往容易對人敞開心房，而在吵雜忙亂的情境中，則會讓人心煩氣躁，難以好好溝通。選擇適當的時機與環境，是良好溝通的基礎，例如：當子女想要和父母好好分享心中的想法時，應選個全家人一起用餐或喝茶的輕鬆時刻，避開父母剛下班進門或趕著要出門的時刻，以免在身心俱疲或緊張的狀態下，溝通效果大打折扣。

2. 積極傾聽與瞭解

當有家人要表達看法時，應暫時放下手邊的事，全神貫注的聆聽，以充分理解家人的感受與想法，也讓家人感覺被關心與重視。傾聽時要保持耐心與冷靜，不隨意打斷家人的話，或者妄下斷語，以免引發防衛的心理。傾聽中需適時的反應與詢問，確認是否完全掌握家人所要表達的意思。

3. 同理與尊重對方

學習站在家人的立場，去同理家人當下的情緒。所謂的同理並非是要立刻認同對方，或完全贊同對方，而是要敞開自己，去接納與尊重對方的感受與情緒，這種感同身受的做法，可以幫助彼此的感覺更接近。一件事本來就可以有各種角度的看法，培養同理心可以幫助我們更深入理解家人的想法與做法，也讓家人感覺被尊重與體諒。



4. 主動多關懷家人

面對朝夕相處的家人，有時會覺得太過熟悉，無須多用言語表達愛意，然而事實上，關心與愛是需要表達出來的。體察家人的情緒與感受，瞭解家人的身心需求，以提供家人及時的援助。平時不吝讚美家人的優點，當家人失意或難過時，能給予真心的安慰與支持。這些真誠的關懷將累積情感存款，也是良好親子溝通的強力後盾。

5. 善用非口語的訊息

多使用和善、建議的語調，不僅有助於溝通氣氛，更使溝通訊息容易被接受。而友善的眼神、親切的微笑、會心的點頭、關愛的擁抱、善意的輕拍等，這些非口語訊息也都有助於縮短家人間的距離。

6. 運用我訊息的溝通

溝通的過程包括傳送訊息與接受訊息，為了使兩方的溝通過程更順利，Lynda Madaras建議運用「我訊息」的溝通技巧。所謂我訊息的溝通包含以下三個重點（葉伶惠譯，1992）：

- (1) 將焦點置於當下讓你有困擾的狀況，盡可能平實描述此行為或狀況。避免使用「總是」、「永遠」、「每次」、「一直」、「從不」等字眼，也要避免以「都是你害的……」、「因為你……，所以才……」等指責的語句怨怪對方。
- (2) 用「我」來敘述，詳實說明自己為何有這樣的感受。例如：當父母不允許你參加社團活動時，不妨這樣說：「我很期待可以參加這次的社團活動，我和同學都已經計畫許久了，如果不能去，我實在覺得很失望，也會很掃興，能不能再考慮看看……」
- (3) 清楚描述此狀況對你所產生的影響，並說明你的期待與需求。例如：當父母不允許你參加社團活動時，不妨這樣說：「我不能參加這次社團活動，可能會錯失鍛鍊自己能力的良機，因為這次是各校聯合迎新，如果能夠參加，我相信會對自己的人際關係能力很有幫助，可不可以給我機會試試看……」

運用我訊息的溝通技巧，可清楚將自己的感覺傳遞出去，幫助對方瞭解自己想要的是什麼，進行對事不對人的理性討論。同時，透過澄清為何自己會有這樣的期待與需求，也可以練習為自己的想法負責任，讓溝通訊息更加明確與清楚。



肆、實踐愛家行動

一、善用愛的語言

(一) Chapman的五種愛之語

Gary Chapman指出每個人都有幾種自己特別熟悉的情感語言，亦即「愛之語」。當別人用我們所屬的愛之語，來和我們互動時，我們特別容易產生被關愛、被重視的感覺。反之，當我們沒有使用對方所屬愛之語來進行溝通時，對方較無法感受到愛意，也無助於彼此關係的增進。所以我們應該努力認識自己與家人的愛之語，並且盡可能多使用家人的愛之語，來傳遞對家人的關愛，以強化家人之間的情感（王雲良譯，1998）。基本上，愛之語共有五種類型，其主要表現方式如下：

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，而我送給你的這個禮物，就象徵我對你的思念，也是愛的視覺象徵。

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. 肢體的親密

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。

(二) 瞭解家人的愛之語

我們可多鼓勵或協助家人進行愛之語測驗，然後練習用他們的愛之語向他們傳達愛。當然，也要讓家人多認識你的愛之語，並引導他們用你的愛之語向你表示愛，這將會增進家人間的接納與瞭解，並帶來關懷與親密的感



受。倘若對方無法進行愛之語測驗，也可以經由以下三種方式來瞭解他的愛之語（王雲良譯，1998）：

其一，觀察對方最常用何種愛之語向他人傳達愛意或關心，該種表達方式很可能是他主要的愛之語。例如：當家人經常買小東西送人，以傳遞對他人的感謝，該位家人的愛之語有可能會是貼心的禮物。

其二，觀察對方經常向別人提出何種類型的期待。例如：當家人經常表達希望可以全家好好聚聚，多安排一起同樂的活動，該位家人的愛之語有可能會是精心的時刻。

其三，傾聽對方最常抱怨的事屬於何種類型。例如：當家人經常埋怨沒有人讚美或鼓勵他的表現，該位家人的愛之語有可能會是肯定的言詞。

二、落實愛家五到運動

人是感情的動物，有情感的互信互賴為基礎，溝通自然容易順暢。黃維仁（2009）指出如果我們經常讓家人開心、感受到愛、感覺被肯定或欣賞，這些正面的交流，將累積彼此感情，長此以往，將為家人關係紮下穩固厚實的基礎。萬一偶爾犯些錯或有疏忽的行為，也較能被包容或原諒。反之，如果我們經常讓家人痛苦、感受到責難、感覺受攻擊或被輕視，這些負面的接觸，將消磨彼此感情，侵蝕家人關係的根基。在這樣的關係下，當發生摩擦或衝突時，較容易因為不信任彼此，而擴大傷害的可能性。

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」，愛家五到運動包含以下五個層面（教育部，2010）：

（一）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，瞭解家人的需求，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。

「眼到」的關懷家人行動包括有：家人說話時注視對方、用溫暖的眼神關注家人、觀察並照顧家人需求等。

（二）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瞭解對方，也會讓雙方感覺到備受重視。

「耳到」的關懷家人行動包括有：專心傾聽家人說話、善用我訊息溝通、聆聽並關心家人的需求。



（三）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。

「口到」的關懷家人行動包括有：主動感謝家人、主動問候家人、與家人分享自己生活、誇獎讚美家人等。

（四）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。

「手到」的關懷家人行動包括有：和家人擁抱或摟肩、為家人捶背或按摩、為家人跑腿、為家人準備餐點、主動做家事等。

（五）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。

「心到」的關懷家人行動包括有：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。



伍、健康家庭靠學習

一、從學習型組織到學習型家庭

（一）學習型組織的理論基礎

學習型組織的理念可說是二十世紀末最具影響力的管理理論，由美國麻省理工學院的Peter Senge教授所倡導。Senge指出學習型組織的理論基礎乃是「五項修煉」，其主要內涵如下（郭進隆譯，2004）：

1. 自我超越

為學習型組織的精神基礎，強調拓展個人的能力，以積極的心態，突破極限，追求卓越，並能客觀的觀察自己，不滿足於既有的成就，而要以精益求精的使命感，全心投入追求內心最想要實現的願望，也是一種真正的終生學習。

2. 改善心智模式

心智模式提供我們如何認知與理解這個世界，以及如何採取行動的許多假設、成見，甚至圖像、印象等。由於心智模式往往是根深蒂固的，所以更需要時時反觀自省，透視自己的內心世界與感受，以開放的態度接納別人的意見。

3. 建立共同願景

培養成員對團隊的長期承諾，並建構共同的願望、理想、遠景。當組織能擁有衷心渴望實現的共同願景，將創造出眾人一體的感覺，成員會自發性的奉獻、投入與服務，為共同的目標而努力。

4. 團隊學習

在現代組織中，學習的基本單位是團隊而不是個人。而團隊學習的途徑則是深度對話，也就是所有成員居於對等地位，能相互學習，讓思想充分且自由的交流，並排除阻礙溝通的因素。在此過程中，將積極發展團體力量，使團體力量超乎個人力量的加總。

5. 系統思考

以一種全新的方式來重新認識自己以及所處的世界。它是一種心靈方面的轉變，從將自己看成與世界是分開的，轉變為與世界是連結的，從將問題解讀為是由外界某些人或事所造成的，轉變為看到自己的行動如何導致問題。系統思考強化了前四項修煉，幫助組織有效的開創新局。

（二）學習型家庭的特徵

學習型組織希望培養終身學習的團體，並能凝聚團體的向心力，使團體具備順應時代變遷的能力。隨著社會環境的變遷，家庭也發生了重大的改變，為使家庭更能符應人們的需求，家庭也必須不斷的吸收新知，並進一步轉型、茁壯，強化彈性適應的能力，而這些也有賴家庭成員共同學習。

學習型家庭源自學習型組織，可說是學習型組織的應用。然而運用學習型組織理念時，應認識家庭和企業組織的異同並加以轉化（見表2-4）。



表2-4 學習型企業組織與學習型家庭組織之異同

	企業組織	家庭組織
1. 自我超越	成員對學習成長有高度期望與參與，努力發展潛能，追求卓越。	與企業相似，不過由於成員的年齡異質性大，年長者追求成長與自我改變的動機可能相對較弱。
2. 改變心智模式	成員自我反省，挑戰既有的思維模式，願意改變自己，接受批評，不求表面和諧。	與企業相似，不過由於受限於傳統權威與管教權，並非所有長輩皆願意接受子女建設性批評。
3. 共同願景	組織有清楚的績效目標與發展藍圖作為共同願景，成為激勵員工的強烈誘因。	家人雖多半有共同的願景，但比較模糊，多半是一種家人間的互相承諾，相約到永久的期待，及對彼此生涯願望的相互支持。
4. 團隊學習	全員參與，以對等關係深度對話，共同解題，去除溝通障礙，有效溝通與分享。	與企業相似，不過由於長幼權威關係，溝通受權力影響大。家庭注重代間文化傳遞，及親職運作，支持子女成長。
5. 系統性思考	面對壓力與問題能站在系統層次的、全方位的、更高的角度思考，避免頭痛醫頭腳痛醫腳。	與企業相似，面對家庭壓力有賴家人共同參與，進行廣博而理性的思考。

資料來源：黃迺毓、林如萍、唐先梅、陳芳茹（2001）。家庭概論。臺北縣：國立空中大學。

根據魏惠娟（2000）統整各學者的說法後，將學習型家庭界定為：經由家庭成員共同的學習，培養開闊的思考方式，達到真正的學習。在家庭共學的過程中，個人將被鼓勵不斷去突破自己的能力上限，盡力實現願景，創造家人共同嚮往的結果。同時，學習型家庭也具備以下三種特徵：

其一，在學習型家庭中，家庭成員懷有積極的學習態度，能主動參與學習，也能隨時隨地的學習。

其二，在學習型家庭中，家庭成員不但能共同的學習，而且能相互的學習。學習型家庭的建立，首先便從家庭共學習慣的養成開始。這裡的學習是超越傳統的學習層次，不見得是學習書本上的知識，也不必然是年幼者向年長者學習，而是更貼近「三人行必有我師」的精神，是一種從彼此身上分享的學習。

其三，在學習型家庭中，家庭成員透過家庭共學的過程，必然產生觀念的轉化與行為的改變。學習型組織的主要特徵就是要達到真正學習，而真正的學習一定會造成行為的改變，行為的改變則是由於觀念轉化的結果。因此，學習型家庭的特徵就是家庭成員要願意改變，並且能夠力行改變。

二、學習型家庭的要素

（一）學習型家庭的條件

掌握學習型家庭的特徵與基本精神後，要建立學習型家庭並不是難事，但確實需要相關環境與條件的配合，以下是營造學習型家庭的五項重要條件（廖永靜，2000；魏惠娟，2000）：



1. 發展家庭的共同願景

共同願景為學習型組織提供目標，並指引出努力的方向。在學習型家庭中，透過家人間彼此分享，凝聚家人的共同期待，發展想要開創的未來圖像，進一步構築共同願景。當家庭有了共同的承諾與願景，才能激發出團結的力量，使個人更有動力突破自我，以創造大家共同嚮往的結果。

2. 建立家庭的學習環境

環境中的學習資源愈多，愈有助於家人的共同學習。在物理環境方面，包括：圖書、雜誌、報紙、影片、電腦、電視、錄放影機、收音機等，生活中可供學習的材料俯拾皆是，端看家人如何善加利用；在心理環境方面，則要建立低權威、非正式、非威脅的環境，讓家人可以透過自我反省、深度對話、個別進修、溝通分享、相互學習等方式來獲得成長。

3. 強化家庭的學習氣氛

從愛出發，營造溫暖、祥和、支持的氣氛，增強家人間雙向溝通、彼此分享的意願，讓學習過程充滿樂趣、活潑、多元、創意，讓家人感受到學習是安全又富有挑戰性的，克服家人對學習的抗拒，同時也要尊重每位家人，耐心等待個別家人的成長與改變。

4. 培養家庭的對話模式

學習型家庭不只是個別成員要學習，更需要透過對話與分享，達成共同學習的目標。家庭成員應處於對等的地位，年長者不一定全對，年幼者未必就沒道理。同時，體認團隊的集體智慧高於個人智慧，經由有技巧的討論與深層對話，對家庭事件或問題進行系統化思考。

5. 安排家庭的學習時間

在現代社會中，家人相聚的時間少，相聚時往往又缺乏互動，為落實學習型家庭，有必要特別安排家庭的學習時間，例如：每週固定安排一段時間和家人共學，當時間一到，不論手邊有哪些未做完的家務，都請家人都放下手邊的工作，齊聚一堂，大夥可以分享這個禮拜的所見所聞、或分享生活的新知、或共讀一本好書等，讓家庭共學成為家庭文化的一部分。

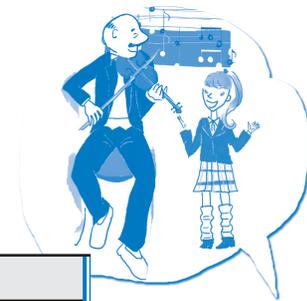
（二）學習型家庭的自我檢視

為進一步瞭解家庭的學習狀況，建議以林淑玲與廖永靜（2011）設計的「學習型家庭生活量表」進行自我檢視（見表2-5、表2-6），該量表共有三十道題目，若您的家庭狀況符合該題敘述，該題便得1分，不符合則得0分。下表的填答對象原為家長，建議教師亦可略作修改以利學生填答。

表2-5 學習型家庭生活量表

計 分	題 目
	(1) 我凡事都以家庭為第一優先
	(2) 我常帶給家人快樂
	(3) 我們家人會相互支持對方的願望
	(4) 當家人遇到問題時能相互支持

(續下頁)



計分	題目
	(5) 家庭成員間有一種相繫相屬的感覺
	(6) 家庭成員能以自己的家庭為榮
	(7) 我願意配合家人需要調整自己工作的時間
	(8) 我們家人之間幾乎每天都有閒聊時間
	(9) 家人相聚時很有話說
	(10) 我不會藉口避開與家人的相聚
	(11) 和家人在一起，我覺得很快樂
	(12) 家人喜歡一起共同活動，如做家事
	(13) 我認為如果我和家人發生衝突，我或多或少應負些責任
	(14) 我相信自己有能力可以實現自我的願望
	(15) 我很清楚自己的生涯發展藍圖
	(16) 我認識自己的長處與短處
	(17) 遇到問題時，我不會立即責怪家人
	(18) 我和家人重視彼此的成就
	(19) 我和家人意見不同時，我不會強迫對方接受我的意見
	(20) 我不會對家人大聲怒罵
	(21) 我和家人之間可以自由提出不同意見，或說出想說的話
	(22) 我和家人談話時不會展現權威
	(23) 我會對家人表露自己的心事
	(24) 我會盡量傾聽家人說話
	(25) 我們經常全家出遊或運動
	(26) 我經常和家人一同閱讀
	(27) 我們經常全家參觀展覽或欣賞演出
	(28) 我經常教導孩子學習各項事物
	(29) 我們家有書房或適宜閱讀的地方
	(30) 我們家人經常借書或買書來看

資料來源：林淑玲、廖永靜（2011）。學習型家庭生活量表。2011年9月26日取自 <http://ww2.anjh.tn.edu.tw/3trans/school/tel104/臺南市親職教育中心/scwq2010211.htm>

表2-6 學習型家庭生活量表計分表

題號	情感承諾	題號	時間共享	題號	自我改變	題號	溝通對話	題號	家庭活動
1		7		13		19		25	
2		8		14		20		26	
3		9		15		21		27	
4		10		16		22		28	

(續下頁)



題號	情感承諾	題號	時間共享	題號	自我改變	題號	溝通對話	題號	家庭活動
5		11		17		23		29	
6		12		18		24		30	
小計		小計		小計		小計		小計	

資料來源：林淑玲、廖永靜（2011）。學習型家庭生活量表。2011年9月26日取自<http://ww2.anjh.tn.edu.tw/3trans/school/tel104/臺南市親職教育中心/scwq2010211.htm>

依照上述各欄得分多寡，在下述的五個向度上各做一個記號，連成五邊形，從該圖可以迅速找出家庭在朝向學習型家庭的路上，所需要改進的重點方向為何（如圖2-11）。

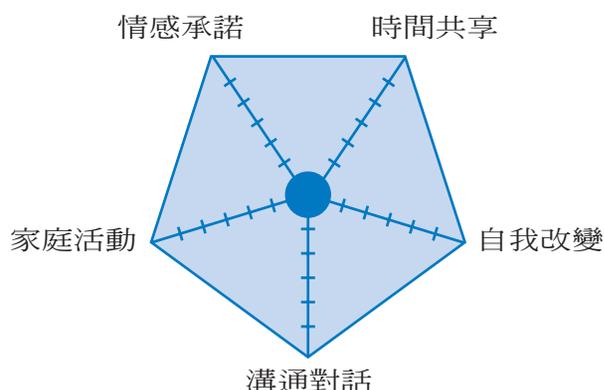


圖2-11 學習型家庭生活量表的應用分析

資料來源：林淑玲、廖永靜（2011）。學習型家庭生活量表。2011年9月26日取自<http://ww2.anjh.tn.edu.tw/3trans/school/tel104/臺南市親職教育中心/scwq2010211.htm>

三、經營學習型家庭

（一）規劃學習型家庭活動

家庭活動可以是非常多元化的，包括家庭休閒、家庭遊戲、家庭共讀、家務工作、家庭購物、家庭運動、家庭慶典、家庭參與社區活動、家庭參與志工活動等，透過這些活動皆可增進家人情感、家族凝聚力、親密關係，也可促進家人共同成長。而歸納國內專家學者的看法，規劃學習型家庭的活動可透過以下的方式進行（呂佳璇等，2007）：

1. 家庭會議：安排家庭會議，分享生活、交流心得、交換意見、討論計畫等。
2. 讀書會：選擇適合全家人閱讀的書籍，在共讀過程中，分享心得與經驗。
3. 家庭遊戲：透過拼圖、下棋、猜謎等各式家庭遊戲，增進家人的互動與團結，有助於親子關係、夫妻關係與手足關係更加的親密與融洽。



4. 媒體賞析：由於傳播媒體所提供的資訊更新極為快速，透過家庭內人力資源的貢獻，可減少家人與社會新知脫節的現象，像是主動分享報章雜誌新知，或教導家人使用網路獲取資訊等。
5. 參觀活動：透過參觀活動來瞭解人文、藝術、環境的變動，掌握當下的社會脈動，像是看電影、參加講座、看展覽、參觀書展或電腦展等。
6. 休閒活動：利用週休二日的假期，家人可利用共同的時段，做妥善的休閒規劃。在計畫行程與安排旅遊活動的過程中，除了可獲得相關知識外，更能享受家人共同參與的樂趣。
7. 家庭聯誼：透過各式的家庭聯誼活動，有助於家庭瞭解不同家庭的的文化與人際關係，像是家族聚餐、家庭烤肉等活動。
8. 社區聯誼：透過居家社區的聯誼活動，有助於家人瞭解社區文化與環境，拓展人際關係。亦可鼓勵家人將打造理想家園的梦想化為行動，建立鄰里間相互學習的互動模式，像是辦理社區跳蚤市場拍賣、加入社區大掃除等。
9. 公益活動：透過參與志工活動，鼓勵家人貢獻所長回饋社會，同時建立家人從服務中學習的經驗與模式，提升生命的價值，像是參與義工服務、義賣活動等。
10. 家事共做：父母與子女共同參與家務工作，在一起動手做的過程中可分享家庭文化、傳承經驗、教導知能、培養感情等。

（二）從分享中成長與學習

學習型家庭的核心就是在分享與對話，並透過各式的學習型家庭活動讓家人得以共同成長，打造健康家庭。在建構學習型家庭的過程中，首要之務乃是學會主動與家人分享，例如：身為子女的一方，平時可多與父母分享學校生活點滴，像是課業學習所得、同學間的趣事、師生間的互動、上學或放學路上的所見所聞等生活經驗。不論是心理層面的分享，像是內在需求、喜怒哀樂的情緒、新的心得等，或是生理層面的分享，像是成長的改變、或病痛的歷程等，都可以透過各種方式與家人分享這些生活感受與經驗，讓家人對彼此有更深入的了解，家庭關係也更緊密。

更進一步的是，學習營造與家人分享的機會，主動設計與規劃家人共同活動，透過這些活動來促進分享。例如：和兄弟姊妹一起規劃為父母或祖父母慶生，或是讓慶生會成為一個家庭傳統；在慶生會上可以分享家庭的共同回憶或小故事，透過長輩們的分享，晚輩們將瞭解家庭傳承的文化與價值，無形中也提升了家庭的凝聚力。又或者，找一些值得閱讀的書籍一起讀或一起看一部精彩的電影，透過家人對書或電影的分享，可以更理解彼此的特質與想法。也可以是，作子女的將所學的新知或資訊，主動與父母分享；像是教會父母使用新穎的科技產品，或向父母介紹課堂所學到的知識。透過時時的分享，有助於消弭親子間的代溝，而在分享的歷程中，全家人將一起成長，家庭也會產生更多的能量，面對新的挑戰與未來。



參考文獻

- 內政部兒童局全球資訊網（2011）。中華民國九十九年臺閩地區兒童及少年生活狀況調查報告分析。取自http://www.cbi.gov.tw/CBI_2/internet/main/doc/doc_detail.aspx?uid=18&docid=2065
- 內政部社會司（2006）。2006年身心障礙者生活需求調查結果摘要分析。取自<http://sowf.moi.gov.tw/05/J/95年身心障礙者生活需求調查報告.htm>
- 內政部統計處（2009）。2009年老人狀況調查結果摘要分析。取自<http://sowf.moi.gov.tw/stat/Survey/list.html>
- 內政部統計處（2012）。100年及101年1-4月結婚狀況統計。取自<http://sowf.moi.gov.tw/stat/week/list.htm>
- 王雲良譯（1998）。愛之語—兩性溝通的雙贏策略。（原作者：Gary Chapman）。臺北市：基督中國主日學。
- 朱瑞玲、章英華（2001）。華人社會的家庭倫理與家人互動：文化及社會的變遷效果。載於中央研究院舉辦之「華人家庭動態資料庫學術研討會」手冊。臺北市：中央研究院。
- 行政院主計處（2001）。臺閩地區單親家庭狀況調查。取自<http://sowf.moi.gov.tw/stat/Survey/90singlefamily.doc>
- 呂佳璇、李華玲、林姝君、林靜雅、邱素青、徐美珍、…蘇美月（2007）。桃園縣高級中等以下學校推廣家庭教育課程及活動參考教材【國中小篇】第三主題課程：家庭共學。取自<http://163.30.125.8/blog/gallery/125/%E5%AE%B6%E5%BA%AD%E5%85%B1%E5%AD%B81-136.pdf>
- 李良哲（1999）。成年人對中、老年人生活經驗、人格特質的知覺印象。國立政治大學學報，78。取自<http://nccur.lib.nccu.edu.tw/bitstream/140.119/20783/1/p93.pdf>
- 李俊湖（2006）。新住民及其子女的教育與輔導。研習資訊雙月刊，23（5）。取自http://study.naer.edu.tw/UploadFilePath/dissertation/I023_05_08vol023_05_08.pdf
- 李雅敏（2005）。身心障礙者家庭之復原力。臺東特教，21，8-15。
- 李瑞金（2004）。新移民女性的文化適應問題—以外籍配偶大陸配偶為例。載於中華救助總會舉辦之「婚姻移民—外籍配偶與大陸配偶問題及對策研討會」。取自<http://www.cares.org.tw/Workshop/Immigration/Treatise/>
- 汪光慧、李明晉、林茂森、邱楓文、黃麗英（2003）。離婚女性單親家庭之國中生親子衝突與因應。屏東師院學報，19。取自<http://www.npue.edu.tw/adm/research/%E5%AD%B8%E5%A0%B1/19/19.htm>



- 周玉慧、黃朗文（2007）。中年生活感受與憂鬱之關係：以情緒支持為中介。人文及社會科學集刊，19（4）。取自<http://www.ioe.sinica.edu.tw/chinese/staff/r2615/etjyh-0079.pdf>
- 周曉虹（1999）。文化反哺：變遷社會中的親子傳承。應用心理研究，4，29-56。
- 周麗端、唐先梅（2011）。100年家庭教育種子培訓。載於100年家庭教育種子培訓工作坊手冊。臺北市：臺北市教育局。
- 林如萍（主編）（2002）。When We Are Falling in Love婚前教育手冊—交友篇。臺北市：教育部。
- 林如萍（主編）（2005）。樂齡向前行—老人家庭生活教育手冊。臺北市：臺灣家庭生活教育專業人員協會。
- 林沈明瑩、陳登義、楊蓓（譯）（1998）。薩提爾的家族治療模式（原作者：Satir, V., Banmen, J., Gerber, J., & Goromi, M.）。臺北市：張老師文化。
- 林淑玲（2001）。身心障礙學習型家庭方案策略彙編。嘉義家庭教育研究中心。取自<http://his.ctust.edu.tw/child/chapter/c6/info/1/2/c4/2.htm>
- 林淑玲、廖永靜（2011）。學習型家庭生活量表。取自<http://ww2.anjhtn.edu.tw/3trans/school/tel104/臺南市親職教育中心/scwq2010211.htm>
- 家庭暴力防治法（2009年4月29日）
- 翁毓秀（2006）。為新住民建構社會包容的家庭政策。社區發展季刊，114。取自<http://sowf.moi.gov.tw/19/quarterly/data/114/05.htm>
- 張秀玉（2003）。從社會工作力量觀點探討身心障礙兒童對家庭之影響。社區發展季刊，102，293-301。
- 張菁芬、吳秀禎（2007）。國內外單親家庭福利服務措施。臺北市：內政部。取自<http://sowf.moi.gov.tw/03new/publish/9601.pdf>
- 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>
- 教育部統計處（2011）。外籍配偶子女就讀國中小人數分布概況統計（99學年）。取自http://www.edu.tw/files/site_content/B0013/son_of_foreign_99.pdf
- 現代婦女基金會（2011）。家庭暴力防治手冊。取自<http://taiwan.yam.org.tw/womenweb/hvdraft/understand.htm>
- 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。
- 郭進隆（譯）（2004）。第五項修練（原作者：Peter Senge）。臺北市：天下文化。



- 陳美智（2010）。現代中年子女職實踐背景之研究。家庭教育雙月刊，26。取自http://140.130.196.175/family/uploads/tad_book3/file/26mmnew.pdf
- 陳麗芬、王順民（2011）。弱勢男性單親家庭生活狀況及福利需求初探—以某一縣市為例。國政研究報告。取自<http://www.npf.org.tw/post/2/9274>
- 黃迺毓、林如萍、唐先梅、陳芳茹（2001）。家庭概論。臺北縣：國立空中大學。
- 黃維仁（2009）。親密之旅手冊。臺北市：愛家文化基金會。
- 黃慧真（譯）（1995）。發展心理學—人類發展（原作者：Sally W. Olds）。臺北市：桂冠出版社。
- 葉怜惠（譯）（1992）。貼心話—我說，我聽，我表達（原作者：Lynda Madaras）。臺北市：張老師文化。
- 葉毓蘭（2003）。家庭暴力防治專業人員工作手冊。臺北市：教育部。取自<http://163.20.70.94/data/96/970117-4.pdf>
- 廖永靜（2000）。學習型家庭的條件。載於楊碧雲（編著），學習型家庭指導人員手冊（13-27頁）。臺北市：臺北市政府教育局。取自<http://www.ccwt.tp.edu.tw/files/15-1000-397,c102-1.php>
- 蔡啓源（2010）。我國長期照顧服務之檢視。社區發展季刊，129。取自<http://sowf.moi.gov.tw/19/quarterly/data/129/25.pdf>
- 魏惠娟（2000）。學習型家庭及其規劃方法。載於載於楊碧雲（編著），學習型家庭指導人員手冊（7-12頁）。臺北市：臺北市政府教育局。取自<http://www.ccwt.tp.edu.tw/files/15-1000-397,c102-1.php>
- 蘇建文、吳敏而、林美珍、林惠雅、幸曼玲、柯華威、…程小危（1995）。發展心理學。臺北市：心理出版社。

核心內涵



家人關係—預備建立家庭





核心內涵：預備建立家庭

壹、愛的旅程

大多數的人都會希望可以遇到相愛的人，成為相伴一生的伴侶。隨著交往的進展，親密關係會有不同的階段，包括結婚前的階段：預備期、尋求期、交往期到婚前預備期（林如萍主編，2002a），以及結婚後的階段：家庭建立期、家庭擴展期、家庭收縮期。循序漸進的發展，是親密關係成功發展的重要因素。

一、愛情預備期：培養自己為成熟人

預備期的重點是認識自我、培養成熟的人格、確定人生方向，並且認識吸引的本質、愛情與婚姻的意義，進而了解自己對戀愛關係與婚姻的期待。要學習獨立生活能力，建立人際關係，探索自己未來的人生方向，預備自己成為一個合適與他人建立親密關係的成熟個體。一個成熟的人才能與他人發展健康的親密關係，所以預備期是重要的基礎，有好的開始，未來才能有好的親密關係。

二、對象尋覓期：多方面的認識彼此

尋覓期的重點是尋找對象，可以先從與異性建立友誼開始，學習在團體中彼此多方面的認識與了解。在所認識的一些異性中，發覺可能合適或彼此吸引的人，多方面的認識對方。為了增進彼此多方面的認識，最好能從普通友誼開始，或是透過團體活動，若覺得彼此合適，再進一步進入一對一的交往期。有些人可能直接略過多方面認識的時期，直接進入雙人交往，如此很容易錯失彼此了解是否合適的機會。因為在一對一的交往初期雙方常會刻意表現最好的一面，可能在投入情感後才發覺，其實兩人本質上就是不合適的，或是有無法克服的因素存在，此時就得面對處理情感失落的傷痛。

三、雙人交往期：有感動就採取行動

交往期的重點是進入一對一的男女朋友關係，就是有計畫的戀愛及有目的的約會，並發展健康的親密關係。在交往期必須要注意多花心思在彼此心靈的相知、接納、包容與相愛，要能以理性克制肉體的情慾，不要讓情慾阻礙兩人健康親密關係的發展。另外，交往期一開始可能是很甜蜜，久了不免會開始有衝突，就是考驗的開始，並非一定是兩人不合適。當彼此開始表現出較真實的一面時，衝突摩擦是難免，應該要學習理性討論溝通，從中也可以學習到對彼此進一步的包容與接納。

四、戀愛肯定期：正確選擇一生幸福

肯定期的重點是確定兩人關係，理性和客觀的更深入認識彼此內在條件，例如人生觀、價值觀等，並且更明確地表達承諾。交往一段時間過後，彼此會有相許、確定的感覺，就進入了肯定期。在這個時期雙方可以進一步討論彼此的人生



觀、價值觀、婚姻期待、家庭觀，兩人在這些重要的理念上若能有愈多的相似之處，則未來的婚姻關係幸福的基礎就愈穩固。

五、婚前預備期：步入紅毯前的叮嚀

婚前預備期的重點是為建立新家庭做預備，經營家庭關係、家人溝通。很多人都會以為婚前預備最重要的是婚禮的籌辦，婚禮雖然也是重大考驗之一，但是更重要的是雙方對於未來婚姻生活的討論與規劃。例如婚後的金錢管理與分配、家務分工、雙方家人的來往與照顧、生育子女的計畫、家庭生活期待等。這些有關婚姻生活的問題，如果能在婚前先行溝通討論，兩人的婚姻有共同的目標，可以幫助克服許多困難。

六、家庭建立期：健康婚姻家庭基礎

家庭建立期也就是新婚期，此階段兩人關係重點在於發展健康的婚姻關係，融入因兩人婚姻而新增的親屬關係，並且為生育子女為人父母做準備。要有健康幸福的婚姻才有快樂的孩子。新婚期的夫妻應該要了解父母婚姻關係會對子女造成很大的影響，一來父母的婚姻關係會影響家庭氣氛，而家庭氣氛會對子女造成深遠的影響；再者，如果因婚姻關係不良而離婚，則對子女身心發展會造成更大的影響。

七、家庭發展期：生兒育女情愛延續

家庭發展期的重點在初為人父母，主要任務在養兒育女，並且適應因子女而來的夫妻家務及角色的重新學習與調適。這個階段家庭生活範圍會隨著子女年齡增長而逐漸擴大，家人的角色和共同的任務也會隨之增加。家庭進入子女養育階段後，從兩人家庭生活到三人或三人以上的世界，這時夫妻常以養育子女為生活的重心，忽視夫妻關係，使得夫妻關係處於低潮階段。養育子女的夫妻除了花時間照顧子女外，也應該花些時間關注夫妻彼此的感受，適時的支持與鼓勵，可以提升彼此士氣，也可以為夫妻關係「保溫」。

八、家庭收縮期：少年夫妻老來作伴

家庭收縮期的重點在於婚姻關係的再調適。夫妻關係經過養兒育女的低潮階段後，隨著子女長大離家，中老年夫妻關係會逐漸趨於穩定而平淡。中年夫妻隨著子女養育的壓力減少，工作的穩定高，使得夫妻有機會能再次認識對方及了解彼此的期望與需求，因此夫妻關係會較佳。老年夫妻間的相互支持則是克服老年問題與挑戰的重要力量，所以老年期通常夫妻互動關係更佳，彼此關心、在意對方感受與想法，尤其是退休後夫妻相處時間增加也增進了老年夫妻的愛、相屬感與相互依賴感。



貳、約會與戀愛

從交友、約會、戀愛到失戀，是婚前許多男女必經的階段，如果我們能了解這些過程的內涵、特質以及其所代表的意義，就更能幫助我們在選擇伴侶的過程做比較合理的選擇與決定（蔡文輝，2003）。

一、戀愛關係的基礎

戀愛關係是兩人親密的互動，有時兩人相處的衝突或誤會，並不全是來自於兩人相處的問題，有可能是源自於個人對自我的負向看法或個人心理不夠成熟，也可能是因為對性別的偏見，或是因為對於愛情的缺乏了解等。所以在進入戀愛關係之前，如果能先了解戀愛關係的重要基礎概念，包括自我探索、心理成熟程度、了解性別角色、吸引的本質、親密與愛情等，將有助於兩人戀愛關係的健康發展。

（一）自我探索

青少年期最重要的課題是尋找和確立一個自我形象。自我形象就是自己對自己的看法，包括：我是一個怎樣的人？我能做什麼？我該往哪個方向前進……等。每個人都在做這樣的自我追尋，希望勾繪出一個清楚、明朗、積極的自我形象。

「自我」，簡單地說，就是「我是誰？」，我如何看待自己。一個人的「自我」是基於他對自己的了解與看法，每個人看待自己的角度會有個別差異。這些差異是受我們的生活經驗影響，有些人從外在條件來評價自己，如：身高、體重、外貌長相、擁有財產、收入多少等；有些則以週遭他人對自己的評價來看待自己，如：家人、朋友、同事、上司等。而自我探索就是透過學習，來探索自己的信念、價值觀、自我評價等，包括從外在條件或他人評價的角度來看待自己；我對自己有怎樣的看法；哪些人事物會影響到自我的看法等。透過學習了解自己獨特、不同於他人的特質，進而對自己有正確的評價，正向地看待自己的優缺點，進而悅納自己，懂得愛自己。在親密關係中，懂得愛自己的人，才有能力愛別人。

在戀愛之前，青少年先探索自我認同以及未來發展的可能，有助於戀愛關係的健康發展。自我認同是青少年時期的重要任務，自我認同會影響戀愛關係及其他的親密關係，戀愛與親密關係的經驗又會進一步影響青少年的自我認同。

（二）心理成熟

在進入戀愛關係之前，先檢視自己的生理與心理是否均已達成熟狀態，有助於與他人建立健康的親密關係。青年期（adolescence）是一個個體生理成熟發展到心理成熟的一個階段。青春期（puberty）則是個體身體發展到生理成熟階段，一般相當於小學高年級到高中的一段時期。「青少年」與青春期涵義接近，屬於青年期的前半段（張春興，2007）。而所謂「成熟」，



在生理上，是指個體已經成長到完全與強壯的程度，在心理上，是指心理的穩定與情緒的穩固。成熟的概念是多方面的，它包括生理、心理、情緒、社會行為等，均達到一定的穩定與固定程度。成熟的人，可以對自己的行為負責，可以擔負起自己的責任與義務，也能夠作選擇與作決定。

當生理成熟而心理發展卻沒有隨著身體發展而跟著成熟時，經常會產生一些情緒困擾或問題行為。身體趨於成熟但心理尚未成熟的青少年，如果未能由學校教育及家庭教育中獲得正確且足夠的性知識，以滿足他們好奇及需求，在資訊如此發達的時代，很容易被錯誤的觀念所影響，而產生偏差行為。

生理的成熟是自然發生的，但是心理面向則需透過有意識的努力才能達到成熟狀態。而我們該如何判斷一個人的心理是成熟的？美國心理學家赫威斯特（Robert J. Havighurst）的「十大心理成熟任務」可以作為一個參照（引自張春興、林清山，1990）。

1. 能在日常生活中與同儕建立和諧人際關係。
2. 能扮演自己的性別角色。
3. 接納自己的身體與容貌。
4. 情緒表達發展成熟獨立。
5. 有經濟獨立的信心。
6. 能夠選擇合於自己興趣與能力的職業。
7. 認真考慮選擇婚姻對象並準備成家立業。
8. 在知識、技能與觀念等方面都能達到現代公民的標準。
9. 樂於參加社會活動。
10. 能建立起自己的價值觀與道德標準。

（三）性別角色

因性特徵而區分為男生與女生的指標稱為性（sex），是指生物上的性別。而人類社會經常賦予不同性別者不同的期望與規範，而形成一種性別差異，這種社會性的男女差異稱為性別（gender）。角色是指一個人在其所在的社會位置上擔任的任務與所從事的活動或表現的特質。而性別角色就是每一類性別應該如何表現，而性別角色的概念包括兩種層面：性別角色期待與性別角色表現（吳明燁，1999a）。性別角色期待是指社會期待不同性別從事的活動，例如：社會刻板期待女生溫柔、顧家，男生剛強、賺錢養家。性別角色表現則是個人依據社會期望所表現出來的行為。而由於性別角色不同，導致情感表達與溝通方式的差異，因而對親密關係產生不同期待，進一步影響兩人互動。因此進入戀愛關係前有必要瞭解性別角色與期待對兩性交往與互動的影響。



1. 兩性差異

兩性之間，除了生理與基因的差異外，研究發現兩性在智力、性向、記憶、學習能力、學習策略與創造力等方面沒有顯著的差異，只有在語文能力、數的能力與視覺空間能力三方面有些微的差異（吳明燁，1999a）。在語文能力方面：女孩的語言發展較男孩早，不過生物的差異非常小，真正造成日後兩性差異的原因可能在父母因為孩子的不同反應而給予差別對待方式。在數的能力方面：兩性的數學成就到了高中之後，男生才顯露些微優勢，學者指出這些差異有可能是社會性因素造成的。在視覺空間能力方面：男性空間感的表現比女性優異，有時被認為是男生數學或科學表現較佳的原因，但是有學者研究當給予女孩較多的空間活動訓練之後，兩性在視覺空間能力的表現可以完全相同。因此學者指出，兩性差異的合理解釋應該是生理結構與社會因素的活動經驗共同造成的。

綜合研究發現顯示：兩性之間雖然存在差異性，但有更多的相似性；兩性之間的生物性或心理性的差異有時是經由社會文化而強化的，並非單純是與生俱來的；再者，除了性別差異之外，人與人之間其實存在更多個別差異（吳明燁，1999a）。

2. 兩性交往的性別差異

在兩性交往的過程中，我們會依社會上對不同性別角色期待來扮演自己的角色，因此有些行為態度會明顯展現出兩性的差異，但是這些差異表現並非來自於生物性因素造成，而是社會化所建構出來的。綜合整理學者們的說法，在兩性交往過程中男女常見的態度與行為差異如下：

（1）對愛與性先後順序的認知

多數男性對身體親密與性的需求比女性快，所以有人說男性是「先性後愛」：社交→體膚→情感→婚姻，而女性是「先愛後性」：社交→情感→體膚→婚姻（柯淑敏，2002）。當男生對身體親密感的需求較快時，有時容易引起女生的排斥或是懷疑他只是為了滿足性需求而非真愛。

（2）決策歷程

由於社會期待男性要果斷、有主見，女性要溫和、順從，所以多數男生會主動做決定以展現自己是果斷、有主見的男人，而多數女性則會先商量再決定，先聽聽別人意見再說，即使心中已有答案，也還是會以疑問句詢問對方的意見。當兩性交往過程中，如果男性未能察覺女性心中的可能答案，而擅自作決定時，極可能引起女性的不悅（柯淑敏，2002）。

（3）影響策略

由於性別角色社會化及社會權力結構的影響，兩性之間所運用的影響策略並不相同。在影響策略方面，多數男性較常用直接而正式的方式來達成目的，例如命令；多數女性由於在權力關係上較常位於弱勢的地位，為了避免遭受拒絕，往往較少使用直接的方式，反而強調「以柔克剛」，柔性的表達自己的意思，以妥協的、不堅持己見的方式來處理衝突（吳明燁，1999a）。



(4) 溝通技巧與歷程

多數男性較常使用單向溝通，而多數女性在傳達訊息時，常會關照對方的反應，因此較常使用雙向溝通的技巧。女性也較偏好以非口語方式來傳達意見、感受或情緒，男性則多僅止於口語，有時甚至忽略或錯失女性非口語的傳遞訊息，因而造成兩性親密關係發展的障礙（吳明燁，1999a）。另外女性較常說出困擾或心理問題，有時只是希望對方知道她心裡的感受，並不見得要獲得處理或解決的策略，只要認真的傾聽、感同身受，就會讓她覺得心裡好過許多，但是有些男生只想到如何解決問題而提供建議，沒有同理女生失落或難過的情緒，常會惹得女性更加生氣。

事實上，男女都是在不同的社會角色和位置中持續地表現出符合自己性別的特質，以滿足內在自我一致性的需求，同時符合社會的性別角色期待，以致於造就了兩性在交往態度與行為上的差異。

(四) 吸引 (attraction) 的本質

人際之間的兩個人是如何相互吸引的呢？又是如何發生的？劉秀娟（1999）根據國外研究歸類指出，兩個人要互相吸引需要幾個基本條件，包括：

1. 「可接近性」 (proximity)：可接近性提供人們社交機會，即使是短暫不深入的接觸，也可能因互動頻繁而增加喜歡的程度。所以，互動愈頻繁、相處時間愈多，感情的發展也就可能愈迅速。
2. 「外表的吸引力」：尤其是在認識初期，建立第一印象時，「外表的吸引」是個重要因素。但是研究也發現，外表吸引的取向因人而異，有人在乎身高，有人在意胖瘦，也有人重視皮膚或五官等。而隨著人與人的交往，外表長相的重要程度也會逐漸消弱。
3. 「人格特質」：只有外表吸引，不足以構成兩人相處的發展，隨著兩人的交往，人格特質扮演了加分、減分的作用。如愉快的、體貼的、幽默感等，都是一個人與人交往過程中，吸引對方的人格特質；相反的，小氣、粗魯、退縮等，則是可能讓對方感受減分的特質。
4. 「相似性」：一般而言，相似背景的人們容易互相交朋友，為什麼相似性容易相互吸引形成友誼？因為相似性使得人們可以分享活動、談論心事。兩個人相互間的相似性，包括聰明才智、社會地位、態度、興趣與經驗、價值觀、生活背景、前途規劃等，都影響到兩人關係的繼續發展。
5. 「互補性」：相似性的另一面為「互補性」，兩人各有互相欣賞對方的原因，而這些原因可能是對方與自己個性不同。也就是兩人相互欣賞對方與自己不同的特質，彼此吸引。例如一個外向活潑的女性，可能被一個內斂穩重的男性吸引；而個性依賴的人可能會喜歡個性較果斷、權威的人。



（五）親密（intimacy）與性

親密是一種對他人的信任和親近感，也是指易於溝通和安全感。對許多人來說，親密代表強烈的情感束縛，性關係就屬於親密的一種，而婚姻則被視為親密關係的主要例子（陽琪、陽琬譯，1995）。心理學家長久以來就主張人類有與他人親近的需求。對許多人而言，親密是日常生活的重心，如果欠缺了，就會產生嚴重的心理障礙。人是害怕孤單和寂寞的動物，在成長的過程中，會不斷地藉由建立各種親密關係以從中獲取「愛」，而戀愛和夫妻關係便是自青春期之後最被渴望發展的親密關係（林如萍主編，2002a）。

兩人之間關係的親密程度可以用寬度（breadth）、開放（openness）和深度（depth）三個層面來加以探討（陽琪、陽琬譯，1995）：

- * 寬度：是指兩個人共同進行活動的範圍，寬度較廣的兩人花較多時間進行共同活動。
- * 開放：指兩人願意敞開心門，互相宣洩情感及分享心底深處的想法，且是持續進行的。
- * 深度：是雙方互許承諾程度的指標，親密的程度越深，彼此關係的結合程度越大。

要使親密關係發揮功能，必須要有最低限度的寬度及相當程度的開放及深度。兩性交往透過參與共同的活動，分享彼此的情感與想法，並逐漸進入雙方生活結合的境界，通常兩性之間一旦戀愛或結婚可以說就是產生了親密關係（吳明燁，1999a）。

而兩人交往過程中，關係的親密類別包含兩種向度：心理親密與生理親密。當兩人進一步交往，隨著分享彼此的生命經驗、想法、理念與價值觀，深度的相互坦白吐露提高了彼此的「心理親密度」；而甜蜜、浪漫的愛情也讓生理成熟的青年男女會放鬆身體的防衛界限，開始有摟腰、擁抱、親吻等「生理親密度」漸增的身體接觸。理想的親密關係發展需要建立在「心理親密度」與「生理親密度」漸進式的平衡發展（林如萍主編，2002a）。

性，就是兩人關係的「生理親密」向度，當兩人有性關係，就是有了最深度的「生理親密度」。性，在人類社會關係裡，一直扮演重要的角色，除了繁衍後代、具有歡娛感官外，它也是建立良好親密關係的工具。對多數人而言，性愛不僅可帶來感官愉悅，更可促進雙方的親密感（陽琪、陽琬譯，1995）。性，在兩人親密關係中是很重要的一部分，但是較理想的發展順序應該是先建立一定程度的心理親密，了解彼此的想法與價值觀後，再發展生理親密。

在戀愛關係的發展時，生理親密的發展若早於心理親密，常會傷害兩人戀愛關係的品質。一般而言，兩性可能因為生理及社會因素的影響，男性在兩性相處上較生理性、較容易有性的衝動。因此兩人一旦發生性關係後，只要男性對女性表達情意，就容易引起男性的性衝動，就又想再次發生性關係，於是日後的相處中，只要有愛的表現，其後果就是再次發生性關係，而不是更多、更細膩的情感分享與溝通。



（六）愛情（love）

愛情是親密關係的中心點，它是人類感情中最複雜且最被追求的（陽琪、陽琬譯，1995）。通常它是人類生活的焦點，尤其是年輕人。

1. 愛情的元素

Robert J. Sternberg將愛情的組成，分成下列三種主要元素（引自邱貴玲，2007）：

- （1）激情（passion）：指雙方關係令人興奮的部分，包含強烈的吸引力，想多認識、多接觸對方，也包含浪漫的感覺、外表的吸引力、身體的親密與性的吸引，例如「僅是見到他/她就會讓我很興奮、尤其喜歡跟他/她有身體的接觸、對他/她充滿幻想」。
- （2）親密（intimacy）：意指兩人之間因著溝通、互動、心與心交流，彼此有深刻的認識而產生的親近、連結、相知、相惜、信賴、安全、相互分享的感情，例如「獲得對方很大的精神支持、受到瞭解、依賴對方、感到自在親近」。
- （3）承諾（commitment）：則代表決定愛一個人，和長期的與對方相守的意願及決定，會為彼此的關係負責，一起面對未來，願意犧牲、奉獻，經營愛的關係，例如「期望自己對他/她的愛此生永不渝、永遠都會有強烈的責任感、無法想像跟他/她會結束關係」。

透過Sternberg的愛情三元素理論，我們可以更瞭解自己的愛情內涵，從檢視自己所擁有或匱乏的愛情成分，更進一步可看見自身所呈現的戀情風貌，如圖3-1。

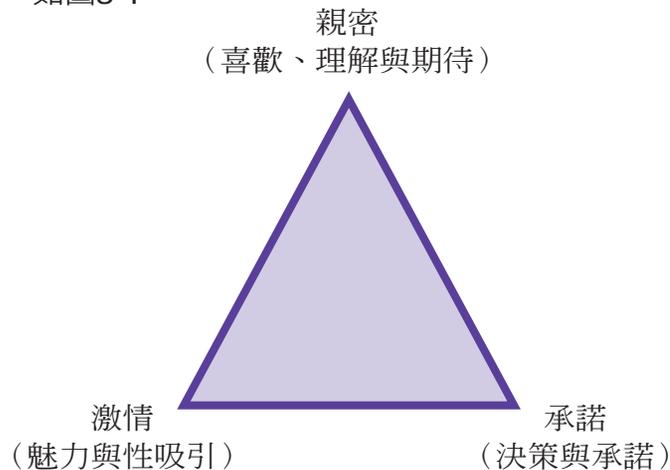


圖3-1 愛情三元素

資料來源：陽琪、陽琬（譯）（1995）。婚姻與家庭（原作者：Normon Goodman）。臺北市：桂冠。

2. 愛情的類型

Sternberg依據愛情三元素，將愛情所含親密、激情和承諾三元素不同的組合區分出不同的型態。而呈現出下列八種不同風貌的情感類型（引自邱貴玲，2007）：



- (1) 無愛：三種元素都沒有，大多數的人際關係都屬於這種。
- (2) 喜歡：只有「親密」的元素，彼此有溝通、互動和聯繫，屬於朋友的關係。
- (3) 迷戀：只有「激情」的元素，例如：一見鍾情、初戀、暗戀等。
- (4) 空洞之愛：只有「承諾」的元素，例如：奉父母之命的婚姻、同床異夢的夫妻等。
- (5) 同伴之愛 (Companionate love)：「親密」與「承諾」的組合；是深刻的友誼、柏拉圖式的愛情、或已退去激情但堅貞相守的老夫老妻。
- (6) 浪漫之愛 (Romantic love)：「親密」與「激情」的組合；不願意或不能付出承諾，具有排它性與獨佔性。
- (7) 情慾之愛 (Sexual love)：「激情」與「承諾」的組合；無親密關係為基礎，例如：閃電結婚、奉兒女之命成婚。
- (8) 理想之愛 (Altruistic love)：「激情+親密+承諾」三者皆有；愛情歷程中漸漸發展而出，是永浴愛河的必要條件。

表3-1 愛情分類檢核表

愛情分類檢核表	愛情的元素			愛的類型舉例
	親密	激情	承諾	
1. 無愛	-	-	-	大多數的人際關係
2. 喜歡	+	-	-	朋友
3. 迷戀	-	+	-	一見鍾情、暗戀
4. 空洞之愛	-	-	+	奉父母之命的婚姻、同床異夢的夫妻
5. 友伴之愛	+	-	+	深刻的友誼式愛情、退去激情但堅貞相守的老夫老妻
6. 浪漫愛情	+	+	-	不願意或不能付出承諾的愛情
7. 情慾 (愚蠢) 之愛	-	+	+	閃電結婚、奉兒女之命成婚
8. 理想之愛	+	+	+	愛情歷程中漸漸發展而出

註：+代表含有此元素；-代表不包含此元素

資料來源：劉秀娟 (1999)。兩性教育。臺北市：揚智文化。

3. 真愛與迷戀 (infatuation) 的區別

什麼是迷戀？迷戀與真愛有何區別？雖然兩者在發展的初期看起來差不多，但是迷戀不如愛情有價值，且本質上是不相同的（陽琪、陽琬譯，1995）。如果能夠了解迷戀的特質，有助於找到真愛，發展健康的戀愛關係。以下是真愛與迷戀的區別（黃維仁，2010）：

- (1) 迷戀通常都始於「一見鍾情」：迷戀都是非常快的時間掉入愛河，而且有著非常強烈的感覺。真正的愛情則是必須經過長時間彼此的了解才能產生。
- (2) 迷戀是基於心理上的投射：每個人在從小成長的過程中，或是通



過小說、通過一些電影，或是看到身邊的一些樣本，你心中慢慢形成一個理想的形象。當有一天你遇到很像你心中理想形象的人時，也許你不知道那個人是誰，但你已經瘋狂地愛上了那個形象。你愛上的對象其實是你心中那個理想的形象，不是對方真正的自己。在你不知道對方的真我之前，是沒有真正的愛情。

- (3) 迷戀是單層面欲望的滿足：迷戀只偏重在單方面肉慾的滿足，只沈溺在性歡愉的激情之中。而愛情則比較廣博，除了激情之外，還包括承諾和信任，迷戀則是較單層面的性慾的滿足。
- (4) 迷戀是自我中心、有強烈佔有慾：當一個人能帶給你快樂的感覺時你就喜歡他，當他不能再給你這個快樂的感覺時，就會被拋棄掉。但是這個是非常危險的現象：因為是單純地仰賴外面的人給予快樂的感覺。誰的條件比較好，就有可能不斷地換人。由於迷戀是以自我為中心，因而其佔有慾是非常強的，當你有需要對方的時候，他要在你的旁邊，當你不需要對方時，就嫌煩，不會想為對方付出。
- (5) 迷戀是激情、缺乏承諾的：真愛中非常重要的部分就是承諾，尤其是現代社會中的婚姻與愛情，如果沒有承諾，大概都很難長久。因為我們沒有辦法找到一個伴侶可以滿足所有的需要。所以當我們做了選擇，愛一個人時，我們的承諾會讓我們願意去維持這段關係。但是迷戀因為缺乏承諾，當無法得到滿足時，就會選擇結束關係。

二、約會

根據學者的研究，美國年輕男女的約會習俗大約是十九世紀晚期開始出現，而一直到1920年代才成為選擇配偶的主要制度和方式。到了1950年代，約會已成為男女交往的正式方式之一（蔡文輝，2003）。發展至今，約會已是現代年輕男女人際交往中很重要的一部分，是年輕人與異性建立親密關係的主要方法。一對男女經過一段時間的交往，兩人的感情從友情進入到男女朋友的關係，稱為戀愛，而期間的交往、戀愛的媒介就是約會。隨著時代的變遷，婚姻已不再被視為約會的最終目的，常常約會本身就是目的。而無論約會能否進展為戀情，約會本身就是一種寶貴的學習，在彼此的互動中，兩人得以成長，因此約會的「過程」比「結果」更為重要（晏涵文，2002）。

（一）約會的意義與功能

綜合學者們的研究資料，約會的意義與功能如下（陽琪、陽琬譯，1995；彭懷真，1996；吳明輝，1999b；晏涵文，2002）：

1. 享受娛樂的愉快經驗：約會能帶給男女雙方愉快的經驗。約會本身就具有令人愉快的特質，像是約會時看電影、聽音樂會或運動比賽等，都具有娛樂的愉快經驗。



2. 培養社交的能力：約會是一種溝通，透過約會的過程雙方都扮演傳遞訊息和接收訊息的角色，可以學習傾聽、學習如何適當的穿著打扮，如何邀約、拒絕與接受。
3. 自我了解與了解對方：約會經常伴隨著多方面的人格成長學習，包括對自己和他人。經由朋友關係再自然發展，雙方可能先後或同時對對方有好感，開始有進一步的發展與逐漸的學習，從對方對自己的要求、自己對對方的要求來認識彼此，進而對自己與對方能有更多的認識與了解才是最重要的。
4. 學習與異性相處：約會使男女雙方有機會與異性來往與相處，進一步了解異性，可以了解兩性之間的相似與相異之處，學習與異性相處的能力。
5. 自我需要滿足：從與異性交往中可以得到情緒的充實感、提升自我信心、增進自我性別角色認同等。甚至如果約會的對象是一個吸引人又人人渴求的對象，則可以提高自己在同儕團體中的地位。
6. 尋找戀愛或結婚對象：約會是戀愛系統中的一部分，年輕人從約會中選擇戀愛對象，或更進一步選擇結婚對象，準備步入婚姻，所以在現代社會的婚姻制度中已成為不可或缺的要件。
7. 評估人生價值觀和目標：如果是透過約會找尋結婚對象，則在約會時應該用更多的機會去了解雙方對人生價值觀的看法，例如金錢的看法、名利的追求、美好生活期望等，若兩人有很大的差異，則婚後的調適將更困難，因此最好在婚前的約會就有所了解。

（二）青少年常見的約會困擾

青少年時期是學習和探索戀愛關係的開始，而約會就是發展戀愛的過程，約會是青少年發展重要的一部分。但是對青少年而言，要從以前可能是都與同性團體互動、異性團體互動或是團體約會階段，進入單獨的約會，一開始的確不是那麼容易。青少年常見的約會困擾有：不知如何開口邀約、找不到合適的約會地點、不知選擇何種約會方式或如何安排、怕約會時無話可談、約會花費誰付帳、怕兩人無法溝通、怕兩人意見不合、怕遇到熟人、怕影響功課等（彭懷真，1996；晏涵文，2002）。

從青少年常見的約會困擾可以看出約會的青少年男女確實投入時間、心力及金錢，但卻只許成功不許失敗，事實上這樣的心態是感情的謬誤之一。因為約會就是彼此了解是否適合發展親密關係的過程，失敗是非常有可能的。約會失敗通常是一方或雙方感覺沒趣或不適合，即使不了了之，也應視為人際經驗的學習，可以增加日後約會成功的可能性。約會的成功與否取決於真誠關心、積極尋求友誼及愛、彈性的性格、願意改變的特質、順應的能力以及良好的社交技巧（林蕙瑛，2002）。

（三）學習合宜約會技巧的管道

從以上青少年的約會困擾可以知道，約會技巧其實是需要學習的，常見的學習管道有以下幾種：



1. 父母

父母在青少年發展健康的親密關係過程中扮演很重要的角色。尤其是當青少年在約會過程遭遇到困擾或挫折時，他們其實也希望得到父母的支持，但是由於有些父母常對青少年的交友與約會抱持反對與嚴格的態度，或者是青少年以為父母會反對，以致於許多青少年選擇不跟父母討論交友與約會的問題。但是事實上，隨著時代的變遷，許多父母對青少年的約會與戀愛多抱持開放的態度，父母畢竟有較多的人生閱歷，如果能強化親子間共同討論交友約會話題對青少年發展親密關係有很大的幫助。

以下的策略可以協助青少年與父母親討論交友約會的議題：

- (1) 開放與體貼的態度：青少年如果以開放的態度和父母親分享自身約會經驗，父母親多半會很高興孩子願意與自己分享心事，會樂意傾聽青少年的說法。而藉由這樣的機會青少年可以和父母討論個人觀點和價值觀。
- (2) 和父母維持相互關懷的關係：要讓父母親知道自己需要他們的支持與關懷。有些青少年在青春期會因為尋求自主而不願父母事事過於涉入，進而與父母日漸疏離，包括不談心事、甚至以裝酷展現自主，但是事實上內心還是需要他們的支持與關懷的。只要孩子釋出善意，父母親永遠都是支持孩子的，當有需要時他們多半會提供必要的指導。親子間維持開放與信任的關係，會讓父母與青少年能更深入地討論約會和戀愛關係。
- (3) 參考父母個人的關係經驗：父母親可以提供青少年個人的約會經驗，告訴青少年那些是健康的關係，而那些不是。這些經驗可以是青少年很好的參考，雖然時代不盡相同，但是人類對於愛情關係的基本價值認定是不變的。
- (4) 了解父母對自己的約會期待與規則：父母親對青少年的約會其實多半都有期待，只是或許沒有機會說明白，青少年可以找機會與父母聊聊對約會戀愛的看法，並提出自己的期待與父母討論，雙方最好能達成共識。如果一時之間雙方無共識，應該多些時間討論與溝通，青少年千萬別為了反對而反對，刻意做出不良抉擇或陷入高風險關係中。

對青少年來說，應該要多學習和父母討論與異性交往的議題。或許青少年會擔心父母反對而不願與父母或家人討論，但是天下沒有父母會刻意阻擋兒女的幸福，為了反對而反對的。他們會反對一定有他們的原因，可能是擔憂子女過於投入情感而受傷，也可能是擔憂課業受到影響，也可能是擔憂對方交友複雜而子女受到不良影響……。所以，當父母或家人有不同看法時，別急著學「羅密歐與茱麗葉」——此生非君不嫁、非卿不娶。父母閱歷畢竟都比青少年豐富，試著敞開心靈與父母討論異性交往問題，父母會非常樂意提供他們自身的經驗做為青少年異性交往的參考。一對被父母祝福的戀人是最幸福的，當未來情感遭遇任何問題時，父母也會是最好的支持來源。



2. 同儕與手足

同儕是指年齡相近的同學或朋友，另外家中的手足，尤其是家中年紀稍長的兄姐也是學習與模仿約會經驗的最佳對象。在同學與朋友間討論約會內容已是年輕人極為普遍的現象，討論彼此的經驗與看法，包括如何處理特殊情況與後果等。根據全國中小學性教育成果調查（晏涵文、劉潔心、李思賢、馮嘉玉，2009），發現有近六成的國中畢業生、高中職學生會與同學討論兩性交往的議題，其中國中畢業生為57.1%、高中職為63.5%。可見國內青少年選擇與同儕討論性相關議題的人數比例頗高，討論的議題主要是在兩性交往，如與異性朋友的約會、親密行為等；或是與性相關的社會議題方面，如同性戀、媒體中的親熱鏡頭、色情資訊等。另外，和手足討論兩性交往議題的國中畢業生、高中職生則均為5%左右，仍高於與父母討論的比例，國中畢業生4.9%、高中職生3.5%。由於同儕比父母了解他們的世界，因此青少年同儕的意見常較父母有分量。也因為如此，當青少年遭遇約會的問題時，例如約會暴力、青少年懷孕等，第一個常求助於同儕而非父母。但畢竟都是青少年，對於問題的處理不見得能有最有效的因應，也常錯失許多較佳因應的時機。

3. 學校課程與師長

在現代學校教育中，有許多科目都會教導青少年約會與戀愛技巧，例如：家政、健康與護理、輔導等，除了課堂上的教導外，老師們也都很願意分享個人經驗，協助青少年發展良好的約會關係。

4. 大眾傳播媒體

在現代社會中，大眾傳播媒體對民衆日常生活有很大的影響力，尤其是對青少年更是如此。媒體提供了許多約會的模式，例如雜誌、電影、以及電視，特別是電視和電影戲劇中所提供的約會訊息與模式，常是青少年學習和模仿的來源，而劇中的角色也是青少年模仿的對象。但是電視與電影常為了戲劇效果，必須有些誇大與戲劇張力，其實並不適合現實社會中的青少年學習與模仿。

5. 約會經驗

個人或他人的約會經驗也是最佳的學習來源之一，透過檢視先前自己或他人失敗或成功的約會經驗，是學習與改進約會技巧的最佳指導。而約會過程中，約會對象的回饋與反應也是合宜約會技巧的學習管道。

（四）規劃愉快的約會

1. 如何邀約與拒絕邀請

邀約是一種符號暗示與傳遞的過程，如何適時適切地傳遞，對一個沒有約會經驗的年輕人來說，並不容易（彭懷真，1996）。其實如果每個人在異性交往前都能先建立一個心態：「我有權利提出我的邀請，對方也有權利作出屬於他（她）的決定」的健康心態，就能傾聽自己心中的聲音，也會



尊重對方的決定。相信自己的價值不會因為被拒絕而消失，對方也不會因為拒絕而有愧疚時，彼此就應該可以更容易且自信地跨出邀約的第一步（林如萍主編，2002a）。

邀約前先做些準備也有助於成功的邀約：

- (1) 了解對方是否已有固定交往的對象，再評估是否展開邀約行動。
- (2) 留意邀約時的禮儀，不論打電話或透過網路訊息，要注意措辭口語表達上，不要給人壓迫感，態度要誠懇。
- (3) 邀約前最好能先對對方有一些了解，例如對方的興趣，再針對對方的興趣安排活動，比較容易邀約成功。
- (4) 邀約時最好有一些具體的方案，例如約會的內容與方式最好都先規劃。

而對於他人的邀約，不願意答應時又該如何拒絕呢？拒絕別人友善的邀請時，必須要顧慮對方的感受，委婉的拒絕，讓對方知道你拒絕的是他的邀請，而不是拒絕或否定他這個人。以下幾點可以作為拒絕邀約時的參考：

- (1) 肯定與感謝對方對自己的欣賞。
- (2) 感謝對方的邀請。
- (3) 溫和而堅定地表明自己沒有接受邀約的意願。
- (4) 如果可以的話，給對方一個拒絕的理由，可以避免對方胡思亂想。
- (5) 說明自己可以接受的互動方式。

邀約被拒絕，可能會讓我們覺得受傷、感受關係受挫的傷痛，但是被拒絕也不全然是壞事，經過這種經驗之後，有時我們可以更了解自己，也更了解對方，這也是一種成長。

2. 聰明的約會規劃 (SMART Dating)

約會提供雙方彼此認識、調適的機會，也有助於雙方身心親密關係的發展。因此，一個能增進彼此認識又安全的約會才是聰明的約會。而有計畫的才能達到約會目的，聰明約會術 (SMART Dating)，可以增進雙方感情，擁有成功、愉快的約會 (林秀惠，1998)。聰明約會規劃，可以依照 SMART 原則，分別如下：

(1) 安全的 (Safe)

約會過程的安全是非常重要的，因此地點的選擇應該要避免隱密幽暗、有潛在威脅的場合，也不要和對方單獨在自己或對方住宿地點或房間約會，一方面不安全，也可避免自己受到誘惑而造成遺憾。約會時只要察覺任何不妥，應該冷靜並且馬上找理由離開，學習脫身，不要不好意思拒絕或怕對方難堪。約會前也應該儘可能將約會對象、時間、地點及預定回家時間告訴家人或親近的朋友，萬一有任何突發狀況時，家人與朋友的及時連繫可以幫助維護自身的安全。



(2) 多樣化 (Multiple style)

約會的目的是增進彼此的了解，約會的方式可以是看電影、逛書店、看展覽、看球賽、散步、逛街、參加活動等，活動的安排盡量多樣化，最好兩人可以一起參加團體活動，藉由團體活動來觀察、了解對方，最好不要每次的約會都是活動一結束就分手回家，這樣就缺乏彼此互動、認識的機會。

(3) 有趣的 (Amusing)

約會內容的安排要考慮雙方的興趣，避免都遷就其中一人，或是一意孤行，否則一方可能會覺得無趣、乏味，可能會造成約會關係的結束。

(4) 尊重的 (Respect)

約會時要尊重對方，不要強迫對方改變個性、興趣來遷就你的喜好。另外，對於約會中的過程或趣聞或是對方的醜態等，都不要輕易與別人分享，要尊重對方，每個人都不願意被別人在背後評頭論足。

(5) 交談的 (Talk)

約會時最重要的就是要透過交談來了解對方的價值觀、態度、想法等，所以在約會中兩人可以透過各種事物或不同層面來做雙向的溝通，以增進彼此的認識，千萬不要只談論空泛的話題。此外，坦誠是重要的態度，要明確表達自己的意思，自己不懂或不感興趣的事，要坦白說清楚，免得造成錯誤的認識或委屈，增加日後相處的困擾。

3. 約會後的省思

從約會前的等待、約會的準備，乃至約會後留在心中的甜蜜回憶，都會讓人留下深刻的印象。但是約會之後彼此間的關係是互信、互愛、或是誤會、疏離、衝突、矛盾，必須看雙方在約會的過程中是不是真誠、坦白地分享彼此的價值觀與看法，以及雙方是不是針對彼此的心理、社會特質或背景做深入的了解，並且不斷地澄清彼此的期待與差異。如果在約會的過程中發現彼此不適合或是對方態度不坦白，這時就必須要審慎地思考是否結束約會關係。

(五) 約會暴力的預防與因應

青少年約會暴力發生在所有的種族和所有的社會階層。遭遇過約會暴力的青少年常伴隨許多問題的高風險，例如藥物濫用、不健康的體重、懷孕、高危險性行為、性傳染病、失望無助、自我傷害行為、自殺等。

1. 何謂約會暴力？

所謂青少年約會暴力，是指以濫用的行為來獲得權力或控制約會伴侶或前約會伴侶的模式。包含四種形式 (Leon, 2009)：

- (1) 口語——罵人、大叫或咆哮、對伴侶或伴侶家人的言語威脅；
- (2) 情緒——過度的嫉妒、想要控制伴侶的活動、常用電話監控伴侶、告訴伴侶要如何穿、偷偷跟隨；
- (3) 肢體——碰撞、打巴掌、毆打、猛推、捏招、踢、抓頭髮等；
- (4) 性暴力——包括違反意願的碰觸或親吻、強迫對方發生性行為或參與違反意願的性活動、甚至不允許對方採取避孕措施等。



2. 約會暴力的預防

防止約會暴力的發生，可以在赴約之前先想想此次約會的人、事、時、地是否安全？可以參考「STOP」原則：

(1) S (Security) 安全

約會時的安全是最重要的，要有「防人之心不可無」的心態或準備，仔細想想這次的約會地點與行程是否安全，若有不恰當的行程要主動提議改變。在赴約前，將約會對象、地點及返家時間告訴家人，並選擇安全的約會地點，也不要答應臨時更換約會地點。約會時若飲用飲料，也應有警覺心，盡量不要中途離座並拒絕飲酒，若需要中途離座，應先將飲料喝完或回座後就不再喝飲料，以避免危險。

(2) T (Time) 時間

約會的時間要正常，約會的時間如果太晚比較容易有危險，當對方提出的約會時間太晚，最好回絕或是請其改為較合適的時間。一般而言，晚上九點之後到凌晨是發生危險的高峰期。

(3) O (Occasion) 地點

指約會的地點，約會的地點最好是明亮、公開、能見度高的場所，像兩人的住處或臥室，就過於隱密，容易讓自己陷入危險的情境中。而對男生而言，約會地點若為隱密處所，除了容易讓自己陷入被誘惑外，也易被不良分子偷窺或錄影，或當個人過於投入談情容易讓歹徒趁機竊走財物；若在偏僻地點、公園、野道河堤約會，則有可能會遭歹徒襲擊，抽戀愛稅、搶劫、強盜、強暴。

(4) P (Person) 人

指約會的對象，要能尊重他人。若是初次約會或與不熟悉的人約會，最好由友人陪同前往。也應事先了解約會對象的生活背景，若不能肯定其品行，最好不要貿然赴約。另外也不要從一個人外觀來判斷其品行，應該從一個人的舉止與態度來觀察。例如：言談中是否經常誣衊女性？是否不尊重他人？是否常忽略他人的感受與情緒？是否認為女生本來就該順從、服從男性？

3. 遭遇約會暴力的因應

Leon (2009) 指出，美國有許多研究發現大約20-30%的青少年曾經歷過約會關係中的肢體暴力或性暴力，若包含言語暴力與情緒暴力後，則比例可能會更高。目前國內較缺乏約會暴力的研究，曾有學者調查研究大學生遭受性與親密暴力的比例約22%，若包含口語暴力，則曾遭受約會暴力的大學生比例則約為58% (修慧蘭、孫頌賢，2003)。而羅燦煥 (1999) 針對2,970位青少年學生所做的調查發現，5%的女生曾是企圖強暴的被害人，5%的男生承認自己曾經強迫或企圖強迫約會對象發生性行為，另外在「保證不會有第三者知道，也不會受到任何懲罰」的情況下，21%的男生表示會像約會強暴故事中的加害人一樣，強迫約會對象發生性行為。不管美國或是臺灣的資料，都可以發現青少年的約會暴力情況值得大家關注。



但是青少年遭受約會暴力行為時多半是告訴朋友或是隱忍下來不告訴任何人，只有大約6%的青少年會告訴家人或是其他的大人（Leon, 2009）。有的青少年或許覺得自己所經歷的事情還沒有嚴重到需要幫助。但是約會中的互動模式會持續，一開始的言語暴力可能會緊接著出現肢體暴力甚或性暴力；而有的青少年不告訴父母的原因有可能是害怕父母會責怪或處罰他們。但是事實上，遭受約會暴力絕對不是青少年的錯。父母有時口頭上的責怪，其實是出自於心疼子女沒有好好保護自己。

遭受約會暴力時，以一個人的力量是難以改變狀況或改變對方的，尋求協助才是最好的因應之道。以下是一些因應的策略：

- (1) 告訴任何可信任的人：最好是尋求父母或是學校導師、輔導老師或是其他大人的協助，或是尋求暴力防治專業機構的協助，例如：勵馨基金會、現代婦女基金會。有些年輕人可能擔心父母的責罵而不敢告訴父母，但是父母永遠是關心孩子的，當孩子身處危險環境中，他們會提供最好的支持。
- (2) 確保自己的安全：避免單獨一個人或是再度與加害者單獨相處，不管在學校、家裡或公共場所，都盡量和朋友或是家人在一起。另外，生活中也要思考如何保護個人的安全，包括遇到危險時可以尋求協助的人或可以打電話給誰；出門時盡量讓父母或家人知道要去那裡、大約幾點回來；另外也要改變生活作息與路線，盡量不要每一天都是固定時間在固定地點，避免加害者掌握個人行蹤。
- (3) 不要嘗試想要改變對方：有些人當遭遇約會暴力，尤其是約會強暴之後，可能會以為這只是加害者一時的行為失控，甚至以為「愛可以讓對方改變」。但是事實上在約會時就出現暴力傾向或性侵害行為的男人，多半在未來關係中或是婚姻中都會持續這些行為，「離開他」一才是明智之舉。
- (4) 尋求專業協助：也可以考慮尋求專業輔導、醫療輔助及法律行動；尋找一個支持者或輔導員，因為他／她能夠給予你情緒上的支持，以及處理機制的諮詢；再者若遭受肢體暴力或性暴力也可報警求助。或撥打『113全國婦幼保護專線』，這是二十四小時免付費的求助電話，只要撥打這支電話求助，專線系統就會為您將電話轉接到所在位置當地的家庭暴力及性侵害防治中心，由專業的工作人員提供各項線上諮詢服務。服務項目包括家庭暴力、兒少保護、性侵害3種。

（六）網路交友

1. 青少年網路交友的狀況

根據行政院國民健康局在2006年與2008年全國抽樣4千餘名國中生的調查發現（國民健康局，2012a），國中生中有網路交友但沒有和網友見面



的比例（如表3-2），2006年是35.6%，2008年略有上升，占36.9%，而曾和網友見面，2006年有5.1%，2008年略為下降占4.7%。但是到了高中階段，網路交友的比例明顯增加。根據國民健康局在2007年與2009年針對高中職、五專學生的抽樣調查發現（如表3-3），2007年與2009年高中職、五專學生有在網路交友但沒有見面的比例分別是40.6%、43.2%，有網路交友且與網友見面的比例則分別為16.3%、15.4%（國民健康局，2012b），相較於國中階段明顯增加。隨著資訊時代發展，青少年透過網路而認識朋友，擴大交友圈原本也是好事。但是社會新聞因網路交友而遭網友欺騙、或慘遭性侵害，甚或遭殺害都時有所聞。因此，青少年網路交友應了解網路世界的人際特性，並多加注意網路交友安全，避免發生遺憾。

表3-2 近年臺灣地區國中生網路交友狀況

曾經網路交友或和網友見面之百分比	95年(總人數4406人)	97年(總人數4808人)
從來沒有在網路交友	59.3%	58.4%
有在網路交友，但是沒有和網友見面	35.6%	36.9%
有在網路交友，也有和網友見面	5.1%	4.7%

註：2006年調查總人數4406人、2008年調查總人數4808人

資料來源：國民健康局（2012a）。民國95年、97年國中學生健康行為調查。取自<http://olap.bhp.doh.gov.tw/search/ListHealth1.aspx?menu=1&mode=3&year=95>

表3-3 近年臺灣地區高中職、五專生網路交友狀況

曾經網路交友或和網友見面之百分比	96年(總人數6453人)	98年(總人數3415人)
從來沒有在網路交友	43.2%	43.2%
有在網路交友，但是沒有和網友見面	40.6%	41.4%
有在網路交友，也有和網友見面	16.3%	15.4%

註：2007年調查總人數6453人、2009年調查總人數3415人

資料來源：國民健康局（2012b）。民國89年、96年、98年高中、高職、五專學生健康行為調查。取自<http://olap.bhp.doh.gov.tw/search/ListHealth1.aspx?menu=1&mode=15&year=96>

2. 網路世界的人際特性

網路交友不同於實際的人際交往，屬於非面對面的情感交流方式，具有以下特性（林如萍主編，2002a）：

（1）高匿名性

網路世界中，使用者通常使用一個或數個暱稱、帳號代表自己，也就是說，透過網路交友的一方，如果不希望他人得知自己的姓名、性別、年齡等，就可以任意編造謊言來欺騙對方。由於對於對方的一切資訊不容易查證真偽，也降低網路人際關係的真實性。

（2）高隱私性

網路的使用者可以隱藏真實身分，對於不願意曝光者能得到最佳保護。另一方面，網路使用者使用電腦的場所也具有高度的隱密性。若加上個人密碼的設定，可以有效保護個人的檔案，使它不至於曝光。



(3) 高互動性

網路可以同時讓不同接收端的使用者進行動作，包括傳送資料、發表意見、寄送郵件、多人同步交談等，網路人際關係具有多方位的高互動特質。

(4) 高便利性

網路交友無國界、傳輸迅速、對談即興，使用者隨時上網，就可以找尋網上同伴或認識新網友等，迅速、立即的特性，加強了網路交友的吸引力。

(5) 高逃避性

部分網路使用者如果對實際生活中的人際關係不滿意，會轉而期待透過網路來尋求替代。但是事實上，虛擬的網路人際情感並不能改變或滿足現實生活中的人際需求，只是一種逃避現實的行為。

3. 網路交友注意安全

透過網路交友，雖然可以多方認識朋友，可開拓視野，但是隱藏的危機不可不謹慎小心，國民健康局特別提醒青少年多注意網路交友安全，也請家長要特別關心子女網路交友狀況（國民健康局，2012c）。

(1) 個人資料安全

網路是虛擬的世界，在網路上盡量使用匿名的稱呼以確保人身安全，避免公開自己的聯絡資料，特別是信用卡或是帳號資料，或是其他的金錢交易方式，應該多加注意以免被有心人士利用。

(2) 交友網站陷阱

這類交友網站雖然有明文規定未成年者不得申請帳號，但因為業者無法一一驗證其是否已經年滿18歲，進而讓許多虛報年齡的未成年使用者得以在該網站進行註冊並交友，家長若發現此類狀況時，應與子女詳談，提醒其網路交友的風險及應注意的事項，並主動要求業者對其子女的帳號進行停權處理。另外交友網站，因身分驗證不嚴謹，有許多假身分的帳號進行網路詐騙，例如PO上帥哥美女的照片或主動發訊息，吸引不知情的人與其交談，詢問對方居住地點後要求進行援交，其實是要要求對方匯款的詐騙手法。也有許多人採用他人假照片進行交友，或者隱瞞自己已婚身分。所以網路交友應該特別提防此類問題，家長也應注意子女是否有上類似的交友網站或聊天室，如果發現子女有於網站交友的習慣，應特別提醒其注意網路交友安全。

(3) 網友見面安全第一

雖然說想要認識朋友無可厚非，但是網友會面盡量結伴同行，避免單獨赴約，並告知朋友、家人自己的去向，約會地點可以選擇人多的公共場所，避開對方的家中或是偏僻的地方，約會的時候離座後的飲料與食物不要食用。

三、戀愛關係的發展

約會不同於戀愛。約會是互相交往，彼此互相熟悉，比較多的是相互吸引（attraction），不一定到戀愛的程度。戀愛就是愛上對方，願意和對方以固定一對一的交往方式出現。通常當約會進展到一定程度，雙方都非常看重對方，並同



時採取慎重的態度，便可以稱為進入戀愛關係。進入戀愛關係之後的發展階段，是一個動態互動的過程，雙方隨著互動可能加深親密關係或進入婚姻，也有可能終止關係。而依兩人獲得充分資訊與決策的先後，戀愛關係的發展模式可分成高低風險模式。除了避免高風險戀愛關係模式外，也可依循聰明戀愛關係七原則讓戀愛朝向健康的親密關係發展。

（一）戀愛關係的發展階段

Norman Goodman主張戀愛是一種具發展性的互動過程，將戀愛發展過程稱為漏斗型發展過程（A “Funnel” Process），Goodman指出戀愛的發展過程就好像水流過漏斗（如圖3-2）（陽琪、陽琬譯，1995）。在漏斗中如果有孔隙洞口，水就會從洞口流出去，水流可以經過漏斗流到底部，或者從兩邊的洞口漏出去，而在正常的狀況下，水流不可能回流或是向上流。當雙方發展到彼此有相當程度的承諾關係時，他們可能繼續發展而加深關係（水流至漏斗底部），也可能終止這種關係（水流從兩邊的洞口流出）。而當水一旦往下流，水流就不可能回流或是流回原來漏斗頂端，兩人的關係一旦開始發展，就不可能再回到原點上。例如：一旦雙方已進展到性親密關係，就不太可能再回到「無性」的關係。

另外，當水流到漏斗底部的時候速度會加快，同樣地，人們談戀愛的過程也會隨著時間而加速。這是由於雙方的承諾愈多，也更加深彼此的親密關係。情侶們的承諾多半都是公開讓週遭的人都知道的，而當週遭的人以對待情侶的方式對待他們兩人時，就更加速情侶的親密感增長。

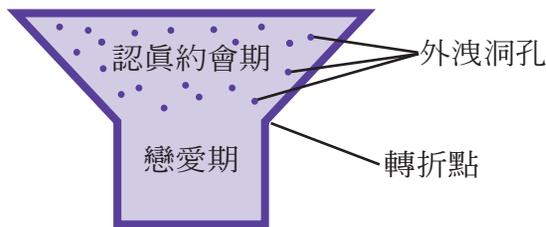


圖3-2 漏斗型的戀愛過程

資料來源：陽琪、陽琬（譯）（1995）。婚姻與家庭（原作者：Normon Goodman）。臺北市：桂冠。

（二）戀愛關係的風險模式

Stanley與Rhoades（2009）提出戀愛關係的轉變與風險模式。此模式的基本假定包含：所有轉變生命的事件，有好也有壞；任何一個生命轉變之後，常會增加整體生活的限制；人們可以獲得資訊，用以幫助人們面對轉變時可做出比較好的決策。Stanley與Rhoades主張低風險的戀愛關係發展次序如圖3-3，較高風險的戀愛關係發展次序如圖3-4。

1. 低風險關係發展模式

圖3-3低風險模式中所呈現的是：在面對可能造成生命重大改變的轉變前最好能獲得充分的資訊，雖然這不能保證一定會有好的結果，但是可以確



定會促進關係的正向發展。而且歷經轉變之後的可能結果就是選擇的機會降低與限制性增加、或是產生慣性。在低風險模式中兩個關鍵的要素：一是在轉變前獲得資訊可以幫助個人做出較佳的決策；二是透過明確決策而不是不經意的陷入關係中，有助於未來承諾的發展與維持。明確決策，在短期的關係中，因為深思熟慮的決定可以降低關係的風險；而在長期關係中，深思熟慮的明確決策，也就是謹慎的選擇會讓決策更有可能貫徹到底。

「吸引」是指兩人初期的相互吸引，接著藉由兩人相處獲取「資訊」。

「資訊」包括兩個人在價值觀、溝通、期待的適合度，以及對未來的期望或忠誠度是否一致，也包括對方的生活習慣、行為是否良好，例如對方是否有暴力傾向或是藥物濫用的行為。個人依據這些充分的資訊再做出「明確的決策」，也就是要不要與對方維持穩定長久的關係、訂婚或是進一步的進入婚姻關係中，可能也有些人是選擇同居。這些抉擇都是「生命的重大轉變」，一旦進入這些關係後，會對個人的生活造成一些「束縛」與「慣性」，例如兩人可能有法律上的婚姻關係、擁有共同的財產、或是有了子女等，會束縛兩人不容易離開這段關係；而兩人共同生活一段時間後，可能會習慣生活模式或是兩人的人際網絡的重疊等，形成「慣性」讓兩人繼續在這段關係中。

「結果」就是兩人的關係得以長久的發展與維持。

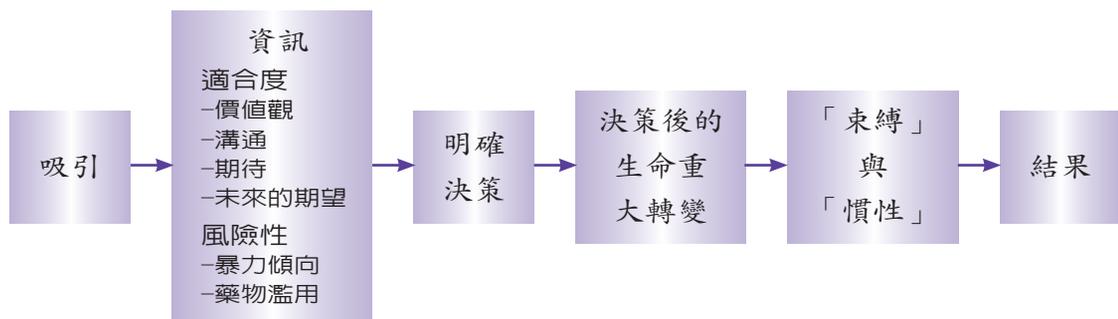


圖3-3 低風險的戀愛關係發展次序

2. 高風險關係發展模式

圖3-4高風險模式，則完全不同於低風險模式，能協助做出最佳決策的「資訊」是在自由度降低之後才獲得。雖然一樣可以獲得「資訊」，但卻是在最佳的時機之後。相較於低風險模式，高風險模式的「資訊」是要付出較高代價的。因為在做選擇之前，就已經降低可以選擇的機會；而且可能是在事後才獲知早該要知道的重要訊息，因此未經明確決策的轉變常伴隨著較高的風險。

高風險模式與低風險模式最大的不同在於，先不經意的陷入關係中，經歷「生命的重大轉變」，產生「束縛」與「慣性」後，才獲得充分的兩人適合度或是對方人格行為的「資訊」，這時要再做選擇，選擇的機會已降低許多，即使真要離開這段關係也要付出較高的代價。例如：有人可能彼此吸引後，沒有太多的認識與了解，就發生性關係，甚至進入同居關係，後來



一方才發現彼此在價值觀、未來期待上有很大的差異，或甚至一方有暴力傾向。這時可能因為兩人一起生活久了，產生慣性，若再有了子女，可能就難以離開這段關係，真要結束關係就要付出比較高的代價。

另外，除了順序、資訊和決策對關係的風險高低有影響外，另一個因素是速度。在現代社會的關係中，重要的轉變常是發生的很快速的，原因也常只是為了方便，就像同居。在這個模式中，關係發展快速會提高選擇的受限制程度，因為慣性的限制改變後續的選擇機會。當愛情關係發展的速度很快時，一個人就不可能深思熟慮，也就不可能好好的「承諾」—做選擇並且放棄其他的選項。

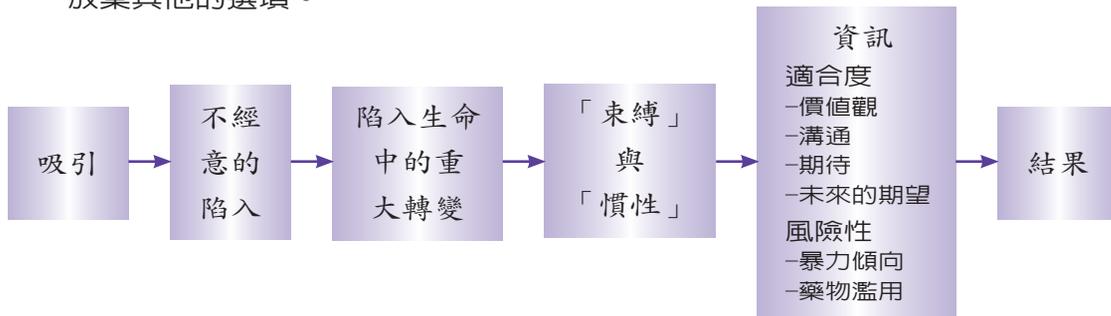


圖3-4 高風險的戀愛關係發展次序

愛情關係的風險高低對未來生活會有影響嗎？許多人可能以為青少年時期的愛情關係甚至荒唐的性關係沒什麼大不了！在自己結婚成家之前所做的事情都不會影響日後的生活。但事實上，一個人的愛情生活會影響學業成就、工作、經濟機會、健康風險、未來親密關係的品質以及婚姻成功機率，也會影響孩子生活的基礎（Stanley, 2011a）。所以，當面對愛情關係時，有足夠資訊與充分選擇機會的低風險模式，可以讓愛情關係有較佳的機會往正向的結果發展，為自己未來的人生建構良好的發展基礎。

（三）聰明戀愛關係七原則（Principles of Smart Relationships）

一門已在全美國50州實施，專門教導青少年發展健康戀愛關係的課程（Relationship Smarts PLUS），其中提供七個原則幫助青少年判斷彼此的關係是否合適，這個課程是以Auburn大學的全國調查研究為基礎發展出來的（Pearson, 2007）。課程中提供七個聰明戀愛關係的原則如下：

原則1：尋找有共同興趣的伴侶

許多快樂的配偶常有許多共同之處，他們常有相似程度的智力和活力，有很多共同的興趣。良好的伴侶關係是建立在共同的基礎上，而且喜歡一起從事活動和談話。所以，如果你想要有聰明的戀愛關係，那麼你應該花數週或數個月去發掘兩個人有多少共同之處。想一想，你們喜不喜歡跟彼此說話？你們有沒有共同喜歡的休閒活動？你們對學校和生活有沒有共同的態度和目標？



原則2：了解彼此的價值觀是否相近

當伴侶的基本價值觀不相同時，關係就會變得很麻煩。因此一開始就要先聲明自己的價值觀。重要的價值觀包括：對生活最根本的信念和價值、人們應該彼此如何對待、如何對待朋友和家人、對誠實和正直的看法、宗教和哲學思維、對藥物濫用以及性的看法等等。當探討彼此的價值觀之後，還必須注意對方是否尊重你的價值觀？對方是否強迫你去做違反自己價值觀的事？

原則3：不要強迫對方改變

有時有些人因為很想維持一段戀情而不管對方實際上是什麼樣的人，又可能會以為自己可以調整對方或讓對方改變。千萬不要想自己可以改造一個人，一段建立在改變他人的關係或友誼終究是要結束的。雖然支持或鼓勵別人做正向改變是很好的事，但是那必須是他或她自己想要改變，而不是被強迫改變。

原則4：不要為了得到對方的愛或友誼而改變自己

真實的面對自己是很重要的。不要嘗試變成你覺得別人想要你成為的樣子，不要假裝你喜歡什麼或不喜歡什麼。在關係中如果你不能面對真實的自己，就不可能維持一段令人滿意的關係或友誼。良好的關係是做真實的自己，再找尋喜歡你的人。沒有人是完美的，所有的人都會有缺點，不要為了讓對方喜歡自己而掩飾真實的自我。

原則5：良好的溝通

如果你發現約會關係中有差異或衝突產生，應該要討論引起衝突的原因，不要逃避。不要保持沈默，單純地以為這些狀況會自然變好。現在愈是溝通和處理這些衝突，未來就會愈滿意你們的關係。兩人之間會有差異，也不會永遠四目凝望，討論這些差異是有用的而且有利的。在任何的親密關係中，衝突是不可避免的。一個人可能和他的家人、朋友和伴侶爭吵，可以學習公平地爭吵。要想想你是否可以公開且真誠地和對方討論你不同意的事情？還有對方如何控制生氣的情緒？而自己又如何掌控生氣的情緒？

原則6：不要玩弄心機、冒名頂替他人或強迫他人

如果你的約會或戀愛關係是遠距離，那兩人必須要是真誠且真實的，不要冒名頂替他人或欺騙。不要強迫他人和你維持關係，不要強迫任何人去做他或她不要做的事，也不要操縱任何人以便獲得你想要的。

原則7：你所期望被對待的方式要明確表達

他人會以你容許的方式來對待你，所以要想想你想要被對待和說話的標準。當別人對你說些無意義的話或以無價值的方式對待你，這是他們不尊重你的象徵。不要替他人的不良行為找藉口或是不理會，應該是要勇敢地面對它，明白表示你不希望被以這樣的方式對待，要明確表達你期待以被尊重的方式對待。



（四）戀愛關係中的溝通

良好的溝通是關係成功與否的重要指標（Wiley, 2007）。溝通是一種訊息流通的歷程。訊息包括「語言」與「非語言」的訊息，當彼此的訊息能有效的流通時，就能達到溝通的目的。

或許有些人會以為所有人際之間的溝通不是都一樣嗎？為何還特別提戀愛關係中的溝通？但是研究顯示，雖然所有人際溝通的基本技巧可能相同，但是戀愛關係或親密伴侶的溝通的關鍵要素和一般人際的溝通是不一樣的。伴侶間溝通的關鍵在於建立情感的連結（Wiley, 2007）。Rosalind C. Barnett與C. Rivers的研究指出男性與女性都認為決定他們關係品質好壞的重要因素是兩人感情的連結（引自Wiley, 2007）。親密伴侶間的溝通不只是語言，重要的是包含了兩人感情連結的建立。感情的連結為伴侶創造了關係關連的意義，讓情感可以在兩人間流動，彼此相互關注對方。John M. Gottman與Joan DeClaire也主張影響伴侶關係品質好壞的因素，重要的可能不是談話的親密深度、也不是伴侶同意或不同意彼此的觀點，重要的是兩人如何關注對方（引自Weily, 2007）。

一般溝通技巧與原則請參見前面關懷家人的單元，這裡只特別提出戀愛關係中的溝通。除了關注彼此情感的連結外，了解男女溝通方式的可能差異，學習戀愛關係溝通技巧都有助於戀愛關係中建立良好的溝通。

1. 男女溝通大不同？

熱戀中的男女常以為只要有愛就能克服一切，當兩人溝通出現問題，就以為是不再相愛，事實上，相愛容易相處難，兩人是溝通不良而不是不再相愛。再加上許多時候男女因為受到傳統角色訓練及社會期待的影響表現出不同的溝通方式，兩性溝通模式的差異也常造成兩性溝通出現問題。一般而言，男性被社會期待具備勇敢、理智、分析、行動的特質，所以男性的溝通常比較直來直往、問題解決取向的。而女性則被期待要溫柔、感性、直覺、被動的，所以女性的溝通方式就比較曲折迂迴、情感取向的。也有研究發現：女性較擅長以言語來表達自己，較常提供言語伴隨眼神接觸的支持，也期待能得到這樣的支持。但是男性則經常被這樣的訊息過度刺激，因而選擇退縮（Weily, 2007）。

當情侶兩人沒有覺察到兩性溝通模式的差異時，很容易就以自己的溝通模式期待異性，因而造成溝通不良或衝突。因此，情侶在面對兩性溝通差異時可以有三個努力的方向（林如萍主編，2002a）：

- （1）培養耐心、善意聆聽對方的習慣。
- （2）鼓勵女性多練習直接表達自己的想法。
- （3）訓練男性解讀他人及表達自己情緒感受的能力。

2. 戀愛關係溝通技巧

其實所有人際關係的溝通技巧大致都是相同的，此處只列出戀愛關係中較關鍵的溝通技巧，其他詳細溝通的技巧請參見前面關懷家人單元。



- (1) 「傾聽」：戀愛中的情侶要製造感情生活中溝通的機會，必須要學習「有效傾聽」的概念與技巧。唯有當自己的想法、信念與情緒被對方完全接納時，才会有勇氣與意願面對溝通，並且主動營造溝通的機會。有效的傾聽，除了了解對方的語言訊息，也必須多加注意「非語言」的訊息。肢體語言就是重要的非語言訊息，包括聲音、臉部表情、語調、行為動作等。從肢體語言可以觀察出對方更深層的意思，用心了解對方的心、聽懂對方的言外之意（林如萍主編，2002a）。
- (2) 非口語的溝通：許多伴侶間的溝通並非以口語文字來表達（Weily, 2007）。所謂的非口語溝通，是指除了語言內容外，說話的聲調、速度、語氣（冷漠、溫和），臉部表情、眼神、身體姿態、動作、與對方的距離等，都能傳達出各種意義。除了語言內容外，非口語訊息傳達更多的表情，例如：單純一個「好」，如果以上揚語調說出，傳達出歡喜愉快的感覺；如果以平板低沉語調說出，就會給人無可奈何的感覺。
- (3) 「我訊息」：說話者必須坦誠表達自己真實的感受和想法，只談論你對該件事情的感覺，而不批評或做人身攻擊。「我訊息」的技巧，通常包括三個部分（林如萍主編，2002a）：
 - A. 描述行為（只中性描述，不批評指責）。
 - B. 指出行為的後果。
 - C. 說出你對這個行為後果的感受。例如原本要一起共度週末假期卻臨時取消，心裡很難過，以「我訊息」的表達方式如下：「當知道不能一起去度假時，我覺得很失望，因為我很期待和你共度週末的假期，現在卻不能如願。」

（五）戀愛關係中的衝突

許多人在描繪心目中理想的戀愛關係時，常忽略衝突的可能，好像相愛的兩個人就應該愛情源源不絕、甜蜜快樂。但是現實生活裡，相處的兩個人一定會有衝突產生，如果能先了解與學習因應，衝突對戀愛關係是有好處的。如果能建設性的處理衝突，透過衝突或爭吵，可以了解對方想法、感受與需求。建設性處理衝突的原則如下（林如萍主編，2002a）：

1. 爭吵前，先讓自己的情緒緩和下來。
2. 選擇不受干擾的空間及較充裕的時間處理衝突。
3. 爭吵時，以引起爭吵的事件為主題，不要翻舊帳。
4. 運用「我訊息」的方法表達內心的感受與意見，如「我覺得」、「我想」等之類的語氣。
5. 避免用「你根本」、「你總是」的指責方式，並且絕不使用威脅性的言詞與暴力。
6. 讓對方把話說完之後自己再說，不要打岔或斷章取義，尊重對方的感受。



7. 不要專挑語病互相指責對方的錯誤。
8. 如果在爭吵時，發現自己無法控制情緒，可以提出「暫停」，暫時離開現場，但提出的一方要主動繼續溝通。
9. 一旦問題澄清或情緒宣洩後，對什麼樣的改變才會讓對方滿意，雙方應該說明清楚。
10. 爭吵結束後，檢視是否任何一方有殘存的情緒或憤怒尚未紓解。如果有，可以就感情受傷的部分與對方溝通。

戀愛階段中有衝突也不全是壞事，衝突有好也有壞。好的衝突可以促進雙方的表白，心裡想什麼、要什麼，可以理性地說出來，即使意見不相同，也可以透過雙方一再地討論與溝通，澄清觀念或誤會，這樣對雙方都沒有損失，還可以因此得到雙方所要的。至於壞的衝突則包含不實際的要求、無力傾聽與了解，這樣雙方容易產生敵意，甚至讓兩人關係生變。但是這一切寧願早日看清楚，早早經歷、溝通、協商，千萬別因為害怕衝突帶來的沮喪、挫折、失落，而選擇逃避，如此反而可能會將衝突帶至婚姻中（林蕙瑛，2002）。男女戀愛交往的過程中，衝突是不可避免的，如果能建立一套建設性衝突處理的模式，對於未來兩人的關係或是進入婚姻中都會有幫助。

四、失戀與分手

約會與戀愛是需要學習的，既然是學習就可能有失敗的時候，面對感情不再該如何調適是一大課題。分手是兩人不適合，沒有誰好或誰不好的問題，結束不適合的關係，也有可能讓個人有建立良好兩性關係的新機會，反而能讓雙方有機會發展更適合的戀愛關係。但是分手總是痛苦的經驗，如何調適自己並且能從中學習與成長才是真正有助於未來關係發展。

（一）可能造成分手的原因

曾約會過的情侶最後分手，原因很多，常見的原因大概可以分為三類（林蕙瑛，2002）：

1. 社交不相容性：可能因為雙方教育程度、生活背景、價值觀的差異，使得兩人愈來愈難以相處。
2. 低品質的關係：有可能因一方或雙方不懂得情感表達，又不肯學習；或是雙方溝通不良，造成關係品質日漸惡化。
3. 社會網絡的影響：可能雙方社會網絡的人反對或是不看好，造成當事人壓力，例如父母反對；或是移情別戀或第三者介入，也會使感情生變。

（二）分手後的調適

當兩人確實不合適，或有一方不想繼續時，強留在關係中，對自己或對方都無益。這時需要有勇氣面對關係的結束，對主動提出分手的人或是被動接受分手的人來說，都會有一定程度的負面情緒，如何調適分手的創傷、抒解負面情緒，對情侶實在是一大考驗。所以有人說「先學會分手，才有資格談戀愛！」採取下列方式可以有助於分手失落的調適：



1. 了解失戀的心理歷程

如果能夠了解失戀大致的心路歷程，可以幫助失戀者早日從傷痛的情緒恢復，這些歷程的時間長短，因人而異，如果能夠多方尋求家人或朋友的支持，並採取正面的想法與行動，能在比較短的時間內復原。以下是失戀的七段心路歷程（李順長，1998）：

- (1) 否認的階段：不相信感情真的結束；還在等待他的電話或來信；常想念他的身影。
- (2) 自責的階段：怪罪自己的錯誤；覺得都是自己的錯；感覺自己是差勁的。
- (3) 心碎的階段：感覺傷心、孤單、失落；感覺重大的挫折感；感覺人生失去意義。
- (4) 生氣的階段：氣對方的無情與狠心；氣上天的不公平與錯誤。
- (5) 沮喪的階段：吃不下、睡不著；無精打采；覺得自己像傻瓜、自尊受損。
- (6) 接受的階段：真正接受分手的事實；不再期待他的來信或來電；內心開始平靜；可以用平常心看待過去的事。
- (7) 醫治的階段：真正忘懷過去；正常地生活、工作；恢復輕鬆、幽默；可以接受下一個約會的邀請。

2. 尋求家人及朋友的支持

剛分手時，低落的情緒可能造成飲食起居和生活作息的混亂，這時家人的支持與陪伴就格外重要。當一個人情緒失落嚴重而造成生活大亂的時候，即使只有三餐的安排，都可以讓人覺得備受關懷與溫馨。但是前提是要讓家人知道你分手的狀況，如果先前交友的情況都能與父母或家人討論，分手時父母或家人絕對會是你的最佳支持。朋友，常是失戀時的最佳傾訴對象。找朋友談談或是一起參與活動，一方面可以分散注意力、抒發心情，也可以聽聽朋友的忠告，都有助於淡化悲傷的情緒。

3. 維持生活的規律

有些人在面對分手失戀的傷痛時，會將所有事情都擱下，什麼事也不做，成天就沉浸在悲痛的情緒中，許多電視或電影也常上演類似的失戀情節，但這是最壞的失戀調適。分手後應該盡量維持原來的作息，維持生活正常，若能再加上規律的運動，更可以幫助失落情緒調適。

4. 尋求專業人士協助

除了家人與朋友的陪伴與支持外，也可以尋求專業的諮商人員協助。學校裡面的輔導室或輔導中心都可以提供專業的協助，透過與專業人士的晤談與諮商，可以幫助個人整理負面情緒，淡化哀傷、治療創傷，也可以幫助個人從分手經驗中學習成長。



5. 採取正面的想法

當遭遇一件「事件」時，決定我們負面情緒的不是「事件」本身，而是我們對這個事件的「看法」，如果能採取正面、理性的「看法」，可以讓我們情緒平和。例如：失戀時，如果想是自己很差勁，所以男（女）朋友才會甩了自己，就容易讓自己陷入自我貶抑、自卑的負面情緒；不妨換個正面的想法，原來兩個人並不合適，經由這次戀愛我更加認識自己，也更認識異性。

6. 參與正向有意義的社交活動

失戀後要維持與他人相處的社交活動，不要封閉自己。若能將注意力投入正向且有意義的事物或活動，占滿你的生活與心思，除了可以轉移注意力恢復社交生活外，也可以讓自己的生活更有重心與目標。

（三）分手後的學習與成長

失戀分手的挫折雖然讓人傷心、沮喪，但也讓我們體驗了人生的無奈、生命的奧妙，進而學會珍惜。其實在「失去」的同時，也可以有「獲得」。因此，失戀者要能去思考過去戀情的缺失和問題的癥結，從失敗中學習、不再重蹈覆轍，就能真正有所成長，讓下一個戀情關係更健康。以下是一些分手後可以思考與學習的方向：

1. 理性分析分手的因素或相處衝突的原因

理智地分析是什麼原因造成分手？相處中的衝突又是哪些因素造成？如果這些原因沒能釐清，難保下次不會再重蹈覆轍。很多人常將分手的原因或是相處的衝突歸究於「個性不合」，但是「不合」有時不見得真的是個性不合到無法相處，而可能是兩性之間受限於社會期待的行為特質所造成；也有可能確是兩個人個性截然不同，但如果可以試著多學習溝通與站在對方的立場思考，相處就可能不困難。

2. 反省自己交往中的缺失

在兩性交往過程中，比起一般朋友，兩人的生活圈與作息彼此都有很大的重疊，因此相處過程更會突顯個人的個性與特質。遭遇分手的傷痛後，應該靜下心來反省自己的個性是否有別人難以忍受的缺點，例如：脾氣暴躁、情緒控制力差、過於自私、談吐缺乏內涵等。

3. 反省自己選擇時的判斷

戀愛時所選的「白馬王子」或「白雪公主」，可能一段時間後覺得王子或公主「變」了，就選擇分手。這有兩種可能，一種是可能自己感情投入太快，一遇到部分條件符合自己的期待，不等多了解其他特質，就一股腦投入情感，日子一久激情稍過可能就發現他「變」了，事實上是自己當時識人未清就太快投入過多的情感。另一種狀況可能是王子或公主的理想形象常隨著生理、心理、社會經驗及環境的變動而改變，例如當兵或踏入社會等。澄清自己選擇時的判斷，如果是第一種則應該反省情感的投入不宜太快；如果是第二種則在日後的戀情中應特別注意兩個人的成長步調。



4. 積極的心理建設

男女在判斷對方是否適合自己，有時並不全然的理性，甚至會依賴不理性的直覺。因此當自己被拒絕，不需要認為一定是自己條件太差或否定自己的價值，分手的兩人只是彼此不合適，無所謂誰好誰不好，因此不要因為分手就讓自尊受到傷害，甚至降低自我價值感。

五、青少年性行為

(一) 青少年性行為的現況

根據國民健康局於2000、2007和2009年針對高中職五專在校學生健康行為抽樣調查顯示（參見表3-4），青少年中有性經驗的比例從9.8%（男11.0%，女8.5%）上升到13.7%（男14.7%，女12.7%），再上升至2009年的19.5%（男18.7%，女20.3%）（國民健康局，2012b）。

表 3-4 近年臺灣地區高中職、五專生曾經發生性行為狀況

年度	男性	女性	合計
89年	11.0%	8.5%	9.8%
96年	14.7%	12.7%	13.7%
98年	18.7%	20.3%	19.5%

資料來源：國民健康局（2012b）。民國89年、96年、98年高中、高職、五專學生健康行為調查。取自<http://olap.bhp.doh.gov.tw/search/ListHealth1.aspx?menu=1&mode=15&year=96>

分析臺灣青少年初次發生性行為的年齡，則發現初次性交年齡呈現年輕化的趨勢。1995年到2000年男生從16歲降至15.7歲，女生則由16歲降至15.8歲。初次性交有避孕的比例，男生由1995年的24.4%增加至2000年的38.2%，女生由27.1%提高至42%。沒有避孕的主因是臨時發生，沒有準備（林惠生，2002）。

初次性交採取避孕措施的直接作用是可以減少青少年暴露在懷孕的風險中，若是採用保險套避孕也可以有效防止性病。但是臺灣青少年初次性交有避孕措施的比例偏低，相較於各國青少年更是偏低。根據戴瑞斯保險套公司在全球14個國家所做的「1999年全球性調查」，臺灣青少年初次性交時沒有採取任何避孕措施的比例高達49%，遠高於全球平均28%（引自行政院社會福利推動委員會青少年事務促進專案小組，2008）。

另外，根據2008年「全國青少年性教育成果調查」（晏涵文等，2009），則發現國中畢業與高中職三年級學生中曾與異性發生婚前性行為者分別占5%（男6.4%、女3.7%）、10%（男12.0%、女7.5%）。在曾經發生性行為的學生族群中，有三成左右曾嘗試援交或一夜情等危險性行為，而發生性行為時每次都會使用保險套者不到二成，且國中階段學生在高風險性行為與完全不使用保險套的比率都較高中職學生高。而有性經驗的國中生中有近三成，自己或性伴侶曾因發生性關係而導致懷孕，有24.8%自己或性伴侶曾經墮胎，高中職則占二成左右，自己或性伴侶曾懷孕的有19%，曾墮胎者則占18.2%。



而國民健康局2006年度針對國中生婚前性行為贊同狀況調查（參見表3-5），發現不論是針對「未婚女性可以或絕對可以與她喜歡的男性有性交行為」或是「未婚男性可以或絕對可以與他喜歡的女性有性交行為」，國中生贊同的比例均達三成左右（國民健康局，2012a）。而2007年針對高中職、五專生的調查也發現對婚前性行為的贊同比例更高（參見表3-6），有58.9%贊同「未婚女性可以或絕對可以與她喜歡的男性有性交行為」；59.1%贊同「未婚男性可以或絕對可以與他喜歡的女性有性交行為」（國民健康局，2012b）。整體看來，國內青少年正處在一個性態度由保守轉趨開放的社會環境下，性交行為的比例從歷年的數據顯示正在不斷攀升，從事性交行為的時間也有早齡化的趨勢。然而青少年缺乏安全性行為的觀念，使得青少年的性行為成為令人憂心的議題。

表3-5 95年度國中生婚前性行為認同比例

	贊同「未婚女性可以或絕對可以與她喜歡的男性有性交行為」百分比	贊同「未婚男性可以或絕對可以與他喜歡的女性有性交行為」百分比
男性	34.2%	33.9%
女性	31.2%	30.3%
總計	32.8%	32.1%

資料來源：國民健康局（2012a）。民國95年、97年國中學生健康行為調查。取自<http://olap.bhp.doh.gov.tw/search/ListHealth1.aspx?menu=1&mode=3&year=95>

表3-6 96年度高中職、五專生婚前性行為認同比例

	贊同「未婚女性可以或絕對可以與她喜歡的男性有性交行為」百分比	贊同「未婚男性可以或絕對可以與他喜歡的女性有性交行為」百分比
男性	64.5%	65.3%
女性	52.9%	52.3%
總計	58.9%	59.1%

資料來源：國民健康局（2012b）。民國89年、96年、98年高中、高職、五專學生健康行為調查。取自<http://olap.bhp.doh.gov.tw/search/ListHealth1.aspx?menu=1&mode=15&year=96>

（二）青少年性行為的影響因素

影響青少年發生性行為的因素除了個人的因素外，還包括青少年的同儕、家庭，另外社會文化與環境對青少年性行為的接納程度等，也都會影響青少年發生性行為。

1. 個人因素

- （1）性別：學者楊明磊指出，男性在婚前性行為的期待、容許度與實際感受上均明顯高於女性；男性較女性將婚前性行為視為一種「純愉悅」（pleasure）活動；女性對婚前性行為的允許則常是伴隨著對對方的心理接納（引自林如萍主編，2002a）。



- (2) 人格特質：婚前性行為不單只是單純行為的表現，它關係著一個人的人格特質與其價值觀的表現。外向的人比內向的人更容易有婚前性行為；人格特質偏向焦慮的人，愈有可能以性吸引來肯定自我；而缺乏自信的人，也有可能以性發洩來減低焦慮感，所以也比較容易有婚前性行為（晏涵文，2002）。

2. 同儕因素

同儕團體對青少年一向有很大的影響力，學校同儕間的態度和行為都可能成為彼此仿效的對象。包括同儕對早齡性交抱持的態度、青少年知覺同儕性交比例都會影響青少年性行為的發生，當青少年知覺同儕對性交抱持著負向的看法或性態度保守時，青少年發生性行為的可能性會較低；當青少年知覺同儕有性交經驗的比例高時，則發生性行為機會將提高（陳科榕，2006）。

3. 家庭因素

- (1) 親子關係：與父母溝通比較少的青少年，比較有可能比較早開始有性行為；而與父母有較親近關係，感覺父母支持的青少年，性行為發生的時間會較晚些（晏涵文，2002）。另外，青少年感受到家人關愛的程度愈高，愈有可能在初次性交時採取避孕措施。
- (2) 父母對性行為的態度：也有研究發現，父母親對婚前性行為的態度會影響青少年發生性行為年齡的早晚，父母持反對意見者，會較晚發生性行為。
- (3) 父母管教：Miller等人調查15-18歲的青少年發現，父母的管教程度和青少年的性態度、性行為呈現曲線相關。結果顯示：性交經驗較多的青少年，認為他們的父母從未嚴格管教他們，對他們也沒有任何規定；而性交經驗最少的青少年，認為他們的父母的管教是中等程度的嚴格。而性交經驗中等的，認為他們的父母管教非常嚴格，同時有許多規定。他們認為，嚴格、強壓式的父母或許可以維持短時間的控制，但不一定能有效地將父母的價值內化到孩子的心中（引自晏涵文，2002）。從這個研究，我們可以發現父母放任型管教的青少年有最多的性交經驗，父母權威嚴格管教的青少年性經驗次之，而父母適當程度的管教，青少年性交經驗最少。因此，對於青少年性行為的教導，父母應該透過適當的引導，讓青少年將價值內化，而非一味地嚴格管教。

4. 社會文化與環境因素

- (1) 日漸延長的「青春期」：現在的青少年由於營養充足，生理發育成熟的年齡日漸提早，但是隨著求學年齡延長，依賴父母的時間也隨之延長。這可能造成生理已成熟但是心理卻未同等成熟的狀況，因此有人說這是史上最長的「青春期」。當青少年生理成



熟，只要受到一些誘惑或是有機會時，就有可能發生性行為，但是又因為只有生理成熟而心理成熟晚，也相對衍生出許多性行為的問題。

- (2) 社會文化的開放程度：青少年的性行為受到社會文化因素的影響很大，因為社會文化因素會決定青少年的性慾如何表現（晏涵文，2002）。另外，媒體所傳達的對於青少年性行為的容許程度，也會影響青少年是否發生性行為。

（三）青少年性行為可能造成的影響

青少年發生性行為，由於不符合社會的期待，我國刑法有特別的規定，個人可能會因此而觸法。而除了個人法律問題外，對個人心理也會造成影響，另外對兩個人的親密關係也會造成傷害，再者若不慎懷孕也會增加家庭、社會的負擔。

1. 對個人的影響

（1）須擔負法律上的責任

根據1999年4月23日修正公布施行之刑法中，為了保障兒童及青少年，特別規定：凡是和未滿16歲的青少年發生性關係，不論對方是否出於自願，都屬於犯法的行為，對方或其法定監護人可以依法提告。另外，有些人可能認為發生性行為，都是男方的錯，通常視男方為「加害人」，女方為「受害人」，但在現實上，男生也有可能成為被性侵害的對象。因此，修正後的刑法是以「年齡」而非「性別」為保護的基礎，無論是男性或女性，都受到法律同樣的約束和保護，皆可成為性犯罪的加害人及被害人（翁一婷，2009）。

（2）產生自責、悔恨、內疚心理

依照社會心理學的「歸因理論」分析，在社會仍未普遍贊同青少年性行為的狀況下，男女發生性行為之後，對心理上的影響是產生自責、悔恨、內疚的心理狀態。女生可能會認為自己如果堅持防範的話就不會發生，因而產生自責心理；而男生可能會因自己無法控制一時的情慾而後悔、自責（晏涵文，2002）。對照國內青少年初次發生性行為未採取避孕措施的原因，多是因為臨時發生來不及準備。可以說青少年發生性行為之後，即有可能產生自責、悔恨、內疚心理，這樣的個人心理轉變，對兩人的相處勢必也會造成影響。

2. 對兩人關係的影響－傷害親密關係

兩人的親密關係包含生理親密與心理親密，而生理親密比心理親密更容易獲得。心理親密需要彼此透過分享生命經驗、想法、理念與價值觀，強化彼此生活連結，才能逐漸增進心理親密的程度。但生理親密就不是如此，兩人有可能在環境氣氛的影響下發生性行為，就獲得了最親密的生理親密程度，此時兩人的心理親密程度可能遠不及生理親密程度。



是否可能先發展生理親密再來慢慢發展心理親密？生理親密有「得寸進尺」的單行道特性，且容易形成相處的慣性，一旦進入便難以回頭。在心理親密與社會認同都不穩定的狀態下發生性行為，容易將焦點放在「性」（林如萍主編，2002a）。發生第一次性行為之後，下次碰面可能又會有第二次，如此一來，就可能造成慣性，因而忽略兩人心靈的溝通。當兩人關係只剩下「性」，不免造成彼此思索兩人是真的相愛嗎？還是只是為了滿足彼此性需求？如果發生第一次性行為並非是自願的，那更會造成對彼此信任感降低，成為日後爭吵的原因。至此，對兩人的親密關係勢必將造成傷害。

3. 對家庭、社會的影響—未婚懷孕造成家庭與社會負擔

根據全國中小學性教育成果調查（晏涵文等，2009），有性經驗的人中，自己或性伴侶有懷孕或墮胎的經驗，國中生約有三成左右，高中職生則約二成左右。我國青少年性行為採取避孕的措施比例偏低，不難想像一定有許多非預期懷孕的狀況產生。一旦未婚懷孕，處理方式不外是墮胎、生下來自己養或是送別人養、或是「奉子成婚」。不論那一種處理方式都會對個人、家庭與社會造成不利的影響。

（四）因為「愛」，所以「尊重」、「珍惜」

人與其他動物不同之處在於人是有智慧、能思考的動物，有能力控制、壓抑被挑起的生理衝動。為了彼此的幸福，應該學習克制性衝動。包括：尊重每個人的身體自主權，不勉強對方滿足自己的生理需求；當一方有性衝動時，體諒他，不傷害對方的自尊，轉換當時的處境，降低對方的性衝動；另外，也要避免容易誘發性衝動的約會地點，千萬不要太輕易相信自己絕對有控制性亢奮情境的能力（林如萍主編，2002a）。要如何避免兩人關係因「性」而生變呢？除兩人可坦誠溝通彼此對性的意願與界限並尊重彼此的性自主之外，也應體認性是雙方你情我願的分享，不是用來展現權力，只要任何一方有所顧慮，都會傷害親密關係的發展。

人生是一連串的判斷、選擇與決定，所有的決定都可能會對自己或他人產生影響。性行為是親密關係中很重要的議題。許多人可能想像年少誰不輕狂，不管青少年時期發生什麼事，未來還是可以有良好的親密關係，但是事實卻非如大家想像。學者Marlline Pearson就指出青少年時期的戀愛與性關係會影響日後的生活，一個人的愛情生活會影響他的學業成就、工作、經濟機會、健康風險、未來親密關係的品質以及婚姻成功率、孩子生活的基礎等（引自Stanley, 2011a）。而有一些青少年時期的經驗對未來親密關係有更高的風險，其中就包括連續的性關係、以及同居關係兩項因素（Stanley, 2011a）。

青少年發生性行為，除了傷害兩人親密關係、或可能懷孕之外。綜合整理學術研究發現，青少年過早發生性行為，可以預測其青少年期，甚至成年期的負向生活經驗（陳科榕，2006）。因此，為了自己的未來，也為



了彼此的未來，相愛的兩人應該學會尊重、珍惜彼此，謹慎面對性行為可能帶來的傷害。

六、同居與試婚

「同居」(cohabitation)是指男女居住在一起，但雙方並未結婚，也稱之為「沒有婚約的婚姻」。同居自1960年代在美國大學校園中發展，接著擴展到其他社會層面(彭懷真，1996)。在過去，同居只是少數人的行為，社會大眾也不認可。但是近幾年來，隨著國內社會風氣的開放，未結婚的伴侶同住一起的情形也漸漸被討論。

近年由於社會風氣的開放與觀念的改變，不論東西方社會都出現愈來愈多的同居家庭形態。以美國為例，根據學者依美國1994年人口調資料分析，發現當時已有360萬未婚男女同居，大約占全美人口的5%(卓紋君，2000)。而在國內，大學生同居的現象也受到許多的關注，但仍缺乏詳細的統計資料，有研究推估國內大學生同居的比例約8%左右(李雅惠，2006)。

(一) 為什麼要同居？

為什麼要同居？依據不同的同居型態可能有不同的原因，有學者將同居分為兩種，一種是戀愛前的同居未必考慮走向婚姻的稱為「戀愛同居」，另一種是以結婚為前提，具有試婚性質的婚前同居。綜合而言，同居者的動機大致可分為四種(陽琪、陽琬譯，1995)：

1. 不安全感：同居者想要藉助某些穩定關係來消除自己內心的寂寞與不安全感，對於同居對象的認同較不重視。是為了解決心靈寂寞感而積極尋求情感上能鼓勵與安慰自己的異性伴侶，並組成共同生活類似家庭的穩定關係。
2. 解放：為了追求獨立自主或是脫離某種束縛，有些人是為了以性自主來尋求脫離父母的約束，有些人則是為了避免責任的束縛，例如只為了追求感情為基礎的共同生活，又想免去傳統婚姻中的責任束縛。
3. 便利：由於現代人性觀念較為開放，部分男女基於經濟或互惠、或生活可更親密的考量，在學校或工作附近租屋同住，彼此相互照顧。
4. 測試：試婚是另一種同居型式，雙方雖沒有法定關係，實質上卻享有婚姻之實。有些人在正式結婚之前，以此做為未來雙方是否能發展合宜親密關係的經驗。

(二) 同居對兩人關係是加分還是減分？

同居因為沒有婚姻、法律的保障，所以必須承受較多的社會壓力與調適。通常同居者大多僅維持二至三年，即告分手或進入正式婚姻關係。同居人口中三分之二的人僅維持少於兩年的同居生活，另外三分之一的人口才會結婚(陽琪、陽琬譯，1995)。

美國一項親密關係發展研究(The Relationship Development Study)發現，目前正在同居的受訪樣本中，只有15%的同居者表示：同居會促進對



彼此關係的承諾 (Stanley, 2011b)。而Scott Stanley、Sarah W. Whitton與Howard J. Markman的研究則發現，相較於婚前未同居的男性，婚前同居的男性在婚姻中有較低的承諾意願，女性也有同樣的情形，但是男性的狀況較女性明顯，如果在同居之前就已經先訂婚，則低承諾意願的風險會較低些（引自Stanley, 2011b）。

在美國的親密關係發展研究中也發現，正在同居的人中有66%是沒有經過審慎考慮或是計畫就進入同居關係 (Stanley, 2011b)，兩人並未就同居生活或是未來規劃有過討論，也有可能缺乏對彼此未來期待或價值觀的了解就同居，如此一來就屬於戀愛關係的高風險模式。國內並無這樣的調查研究，但是有一些大學生為了可以就近彼此照應或節省房租而同居，大多是屬於此類的同居。不經意的進入同居會有何後果呢？大多數人想到的可能是女性可能懷孕要注意避孕，但是除此之外，更重要的是同居對兩人未來關係的發展是有不利的影響的。

（三）以同居來試婚有用嗎？

而有些同居的動機可能是為了測試婚姻，試婚真的有其功效嗎？贊成試婚的人認為試婚具有兩種功能：一是真實性：試婚提供一種真實的婚姻生活情境，試婚的當事人可以看到現實生活中真實的對方，也可以就近觀察對方的角色行為。另一個是角色調適：經由真實的互動，雙方可以進一步調整自己的角色表現與角色期望。理想上好像如此，但是事實上，一些研究資料顯示，試婚或同居並不能讓婚姻穩固，原因可能不在試婚或同居制度，而是會採取試婚或同居的人，多半本質上可能是比較害怕負責任的人（林如萍主編，2002a）。

事實上，婚姻是一連串的成长，隨著兩個人的改變，包括年齡、經驗、職業、經濟能力等，兩人相處的模式也會改變。單看一個時期的表現並不可靠，婚前的試驗合格也不代表婚後就一定幸福快樂，而且如果對方刻意欺騙，同居試婚期間也不會讓你發現他的缺失。

（四）同居！你想清楚了嗎？

無論同居者的動機是什麼—不管是抱持著消極的逃避責任，或是積極地建立有意義的親密關係，同居還是充滿著不可預知和不穩定的風險，這並非每個人都能承擔與應付的。因此即使個人覺得同居有優點，打算同居前還是應該再一次考慮以下的因素（彭懷真，1996）：

1. 要不要結婚？

如果對於對方和你同居就會和你結婚的答案，心中並沒有確定的把握，那其實是很危險的，因為對對方而言可能覺得自己還是未婚的狀態。尤其是同居的男女雙方對結婚的認知常存有差異，女生較多會認為同居之後就是要結婚。



2. 父母的態度

要同居了，要不要告訴父母？對父母而言，有可能認為這不道德，因而覺得自己在他人面前抬不起頭，也有可能覺得這對子女是不利而擔心難過（尤其是同居生活對女性有較多的不利）。但是不論如何，誠實為上策，委婉地告訴父母，讓父母知道，在未來同居生活中若遭遇困境才可以有父母的支持與鼓勵。

3. 懷孕生子的問題

在同居期間要不要生育子女？兩人必須對這件事有共識，否則一旦懷孕，女性會承受較大的壓力與傷害。如果不希望有孩子，就應該要積極地採取避孕措施。

4. 性生活的協調

同居者多會有性生活，但是因為雙方並未有婚姻關係，雙方可否與他人發生性行為？還是只能與自己發生性行為？這對於確定兩人的關係十分重要，必須要審慎考慮。

5. 生活的安排

同居生活中的家務、金錢等要如何安排？有些同居者一開始會傾向傳統的婚姻角色工作分配，由女性負責家務，由男性負責金錢的支出，這樣看似互惠的安排，時間一久，當一方有不同的意見時，就可能導致互惠關係不再而分手。

6. 法律的問題

同居者沒有婚姻關係，自然也就缺乏法律的保障，例如：子女沒有法律的地位、一旦分手並不能像離婚一樣可以有贍養費、一方遭遇不幸或身故時另一方沒有繼承權。



參、人生伴侶的選擇

選擇一個共度一生的伴侶，是大多數人生命中重大的決定之一，也是一段美好婚姻的重要基礎。所謂「好的開始是成功的一半」，找到一個願意付出努力經營婚姻的伴侶，是婚姻成功的關鍵之一。婚前的明智選擇與決定，可以提高擁有長久和滿足婚姻關係的機會，所以適婚者對「擇偶」一事不可不慎。「擇偶」是指一個人在社會規定的範圍之內，選擇合意的結婚對象，因此擇偶除了是個人的決定外，也是社會性的行為（林如萍主編，2002a）。而了解影響擇偶的因素、擇偶的發展過程、以及擇偶時應考量的條件，都有助於適婚者更明智、謹慎地選擇共度一生的伴侶。

一、影響擇偶的因素

許多人總以為透過自由戀愛就是由自己完全自由地選擇未來的伴侶，但事實上並不是如此，自由戀愛其實是在有限擇偶條件下的有限制戀愛。有許多因素會影響個人的擇偶行為，一般可以分為三類（吳明燁，1999c）：

（一）市場因素

所謂的市場因素，就是社會運用法律、風俗或道德來規定或限制配偶的選擇範圍，這個受限的擇偶範圍就是一般所謂的「婚姻市場」。許多現代國家的法律對初婚年齡、亂倫禁忌都有所限制，像我國民法規定男生的結婚年齡是年滿18歲、女生則是要年滿16歲。亂倫禁忌則是禁止近親間的通婚，以維持較健康的遺傳基因。而除了法律的明確規範之外，各個社會都還有一些特殊、精細但卻未明說的擇偶規則，這些規則多少都會限制個人的擇偶。例如社會上普遍期待男生年齡、收入高於女生的婚姻配對方式。

（二）個人因素

包括人格特質與生理特質，人格特質是指一個人的情緒傾向與性格，例如：羞怯或活潑、獨立或依賴、反叛或順從等。生理特質則是指個人生物特徵的外表特質，例如：身高、體重、面貌、膚色、身材體態等。

（三）結構因素

結構因素是指個人的年齡、種族、階級、宗教、家庭背景、經濟地位、教育程度、社會地位等特質，從這些特質中可以看出個人所處的社會脈絡及其在社會結構中的位置。結構因素不僅顯示個人具體有形的條件，也與個人的價值觀、生活形態有密切的關係，例如年長者較年輕者較認同「男主外，女主內」。

二、擇偶的發展過程

學者針對擇偶的過程進行研究分析，較常被提出討論的有以下兩種：

（一）「刺激-價值-角色」理論

Bernard Murstein提出「刺激-價值-角色」理論（Stimulus-Value-Role Theory，簡稱SVR理論），認為選擇結婚伴侶的過程大致可分為三個階



段：「外在條件的刺激階段」、「價值討論階段」以及「角色行動階段」，而每個階段考慮的因素並不相同（引自吳明燁，1999c）。

第一階段是「刺激階段」（Stimulus stage）：這個階段是「外在條件的刺激階段」，根據SVR理論，擇偶的起步點是外在條件的刺激，雙方第一次見面時，如果彼此被對方所吸引，就可能刺激下一個互動機會，進而發展到下一個階段，否則整個過程就到此結束。在初識階段，雙方互相吸引的大多是具體而可以直接觀察的，包括顯露於外的生理特質、部分的人格特質、或事先知道有關對方社會地位的結構特質。在這個階段，第一印象是很重要的，是影響兩人願意繼續交往的關鍵。

第二階段是「價值階段」（Value stage）：這個階段是價值討論與評估階段，雙方有較頻繁的交往與較深入的互動，可以透過談論互相評估對方的喜好、判斷事物的方式、生活態度以及價值觀，與自己的價值取向是否能相互吻合；如果雙方感到彼此對生活及事物的判斷擁有相似或相容的價值傾向時，便會邁向第三個階段。

第三階段是「角色階段」（Role stage）：第三階段是角色行動與試驗階段，雙方開始觀察並評估對方的行為表現，以及對方如何扮演生活中的各項角色，在價值層次和行動層次上的表現是否一致，也就是這個人是否言行一致、表裡合一。在這個階段雙方也會評估對方可能如何扮演未來的角色，以及對方的行為與未來角色的期待是否一致。假如一方或彼此發現對方的角色表現與自己的期待大多相符，就可能進入婚姻，否則將會中斷交往。

Bernard Murstein認為按部就班經歷擇偶三階段的婚姻會比較順利美滿。大部分學者也同意他的階段的論述，只是也有人質疑價值討論（第二階段）與角色行動（第三階段）是否真有先後順序，或常是一併出現的。Murstein也不否認一併出現的事實，但他強調每一階段注意的焦點仍然有所不同（引自吳明燁，1999c）。事實上，刺激、價值、角色這三個變數在交往的過程中都可能會發生作用，但是在每個階段會有其不同的影響力。

（二）擇偶過濾理論

David Olson與John DeFrain發展擇偶過濾理論，指出男女會在一連串自覺與不自覺的過程中，一步一步過濾掉不適合交往的對象，在層層淘汰的情況下，找出最可能的那位「真命伴侶」（引自林如萍主編，2002a）。

如圖3-5所示，首先是從時間上和地理上與自己相近的異性中，尋找合適的對象，可能是透過參與團體活動或是透過電腦網路，都有認識異性的機會。到了真正選擇約會的對象時，男女會進一步從與自己背景條件相仿的群體裡尋找具吸引力的異性來交往。相貌、身材及穿著打扮，常常是人們建立第一印象時的主要依據。而個性、嗜好、才幹、人生理想等，也是吸引異性發展進一步關係的考慮因素。當男女進入交往階段時，雙方個性、想法、興趣、價值觀上的一致性或相容性，將影響兩人是否發展出更親密的關係。在經過一段時間的交往互動後，雙方會考量在親密關係中，個人所付出與所獲



得的是否合乎期望？如果經過雙方評估，關係的「損」、「益」能達到平衡，通常兩人就會願意增加彼此的承諾，或者是進一步進入婚姻。



圖3-5 擇偶過濾理論

資料來源：林如萍（主編）（2002a）。When We Are Falling in Love婚前教育手冊—交友篇。臺北市：教育部。

三、擇偶條件的考量

擇偶不同於購物，買東西時我們會希望買到最好的商品，但是擇偶的重點是在選擇一位合適自己的伴侶。自己並不適合所有的人，當然也不是所有的人都能與自己相配，擇偶，就是要找到「彼此適合」的對象，一起認真經營婚姻，就會提高婚姻生活幸福的機會（彭懷真，1996）。所以，如何考量自己擇偶條件選擇一位適合共度一生的伴侶，是美滿婚姻的重要基礎。

既然擇偶對婚姻如此重要，在考量擇偶條件時就必須思考擇偶條件背後與婚姻生活的可能關連，常見的擇偶條件與婚姻生活的關連大致可以分為三個面向：共創生活的條件、建立心理親密的條件、建立生理親密的條件（林如萍主編，2002b）。而在婚姻生活中這三個面向彼此之間都是相互關連，相互影響的。例如：夫妻間可能因為共創生活條件—像共同的興趣嗜好，因而增進彼此互動，促進心理親密的建立。

（一）共創生活的條件

共創生活條件是指兩人如何一起面對未來的生活，包括維持生活的現實層面的因素、發展未來生活的條件。



1. 維持生活的現實層面因素：包括經濟基礎、職業、金錢管理能力、身體健康狀況等。
 - (1) 經濟基礎、職業、金錢管理能力：在現實生活中，「錢不是萬能，但沒錢也萬萬不能」，因此，兩人的經濟基礎與賺錢維生的能力都會影響婚姻生活。
 - (2) 身體健康狀況：婚姻生活中兩人相互扶持依賴，當一方健康狀況不佳時，另一方勢必得承擔較多照顧對方與維持生活的責任。
2. 發展未來生活的條件：是指未來婚姻生活中兩人可以一起規劃、投入、發展一項工作或活動有關的條件，可能牽涉的因素包括：興趣嗜好、角色期待等。
 - (1) 興趣嗜好：兩人若興趣嗜好相近，就可以一起發展相關的活動，增進兩人互動的親密度，尤其是在未來婚姻面對茶米油鹽而消磨浪漫情懷之際，如果兩人有共同的興趣嗜好，不失為婚姻親密「保溫」的良方。
 - (2) 角色期待：在婚姻生活中則可能包含對婚姻角色的期待、為人父母的角色期待，婚姻角色期待可能牽涉婚姻中的家務分工、生活安排等，而為人父母的期待則關係到兩人要不要生育子女、生育子女後的親職教養等。這些都是婚姻生活發展的重要議題，如果能在婚前就事先考量或討論，有助建立婚姻的穩固根基。

(二) 建立心理親密的條件

心理上的親密感是指能與伴侶分享內心的需求、想法、感受與困擾，以及分享生活中的理念等。

1. 內心想法、感受與需求的分享：與分享想法有關的因素有，教育程度、年齡、個性、生活習慣、溝通能力、心理成熟等。
 - (1) 教育程度、年齡：教育程度與年齡相近，可能在想法和感受上較相近，可能彼此較能談得來、思想較能交流。
 - (2) 個性、生活習慣：人們常會喜歡某種個性的人，討厭某些特質的人，例如有人可能喜歡文靜內向的人，有人則是喜歡活潑外向的人，這關係兩人能否相互欣賞、吸引，進而分享想法。另外，婚姻生活中兩人朝夕相處，作息、飲食、衛生等生活習慣都會直接影響兩人能否相處。
 - (3) 溝通能力：生活中兩人對於許多事情的想法、感受，不可能完全相同，這時能否透過良好溝通，心平氣和地討論、分享想法，是建立心理親密感的關鍵。
 - (4) 心理成熟：也有人稱之為性格成熟度，一個心理成熟的人，肯定自我價值，尊重、接納他人，也才有能力與他人建立親密關係。



2. 生活理念的分享：主要是指生活理念和原則的分享，也就是價值觀、人生觀方面的交流與分享，可能影響的因素有家世背景、宗教信仰、家庭觀、道德觀、金錢觀、生活期待等。

(1) 家世背景、宗教信仰：許多年輕人可能以為選擇結婚對象考慮家世背景是老古板、舊世代的思維，但是家世背景與宗教信仰對個人的價值觀和人生觀有很深遠的影響。家世背景與宗教信仰差異過大，並不代表婚姻一定會有問題，但是兩人之間就多了些價值觀念上的差異需要溝通與接納。

(2) 價值觀、生活期待：生活中的大小事都會牽涉到價值判斷與生活期待，選擇對象就應多加了解雙方觀念是否相近，也不要期待在婚姻中再來改變對方，因為價值觀的改變不是能在短時間內由他人主導改變的，除非自己有所覺悟並願意改變。

(三) 建立生理親密的條件

是指身體語言所表達的感情，可能影響的條件包括身材體態與相貌、原生家庭情感表達方式等。

1. 外貌身材：外貌身材在兩人初識的階段有很大的影響力，此時兩人能評價對方的就是第一印象，而第一印象，相貌身材占了很大的比例。但是對於外貌身材的評價取決於個人主觀的審美標準，有的人可能喜歡眾人公認的帥哥美女，也有人是情人眼裡出西施。

2. 原生家庭的情感表達方式：婚姻關係會受到原生家庭父母相處方式的影響，尤其是情感表達。原生家庭中如果父母是經常以言語、行動表達對彼此的情感與關心，子女的婚姻關係可能就是父母的翻版；但是如果原生家庭父母經常暴力相向，子女也有可能複製父母的暴力衝突解決方式，但也有可能記取教訓，不重蹈覆轍，努力經營婚姻關係。



肆、婚姻願景與承諾

一、為什麼要結婚？為什麼不結婚？

根據1999年臺灣地區社會發展趨勢調查顯示，臺灣地區的人民對「結婚有什麼好處？」的看法，前5項分別是（行政院主計處，1999）：

1. 有人可以扶持、依靠。
2. 有生活重心及努力目標。
3. 多一個人照顧家庭。
4. 傳宗接代。
5. 多一個人幫忙賺錢。

彭懷真（1996）指出結婚最常見的理由就是「愛」與「性」，許多人結婚最常見的理由就是「我們深深相愛」，因此希望透過社會認定的制度—婚姻，來持續愛與被愛的關係。

對個人生活而言，許多人也將婚姻當成是重要的事。美國有一項調查生活中重要滿足來源的研究，連續七年的調查，都以「家庭生活」最重要，每年都有七成五以上的受調查者將它視為最重要的生活滿足來源，其次依序是「友誼」、「身心健康」、「休閒娛樂」、「工作」（引自彭懷真，1996）。在臺灣，1994年天下雜誌曾調查—每個人追求的首要目標，「婚姻幸福、家庭美滿」遠超過其它的項目（引自彭懷真，1996）。從以上這些調查，可以發現對許多人而言，婚姻是生活滿足來源，也是人生追求的重要目標，也就是多數人都是贊同婚姻的。

政府於2010年針對18歲以上國人進行「婚姻態度與婚姻教育需求調查」結果則顯示（教育部社會教育司，2010）：有94.5%的民衆認同「好的婚姻與家庭生活，十分重要」，而且男生同意的比例稍高些，男生95.7%，女生93.4%，而且已婚者認同的比例也略高於未婚者，已婚者95.1%，未婚者93.1%。而有75.6%的民衆認同「『結婚』，是人生中最重要的事之一」，其中，男生比女生同意（男生83.2%，女生67.9%），已婚者也比未婚者同意（已婚77.6%，未婚70.6%）。但是只有58.15%的民衆贊同「比起單身，『結婚』比較好」，其中男生明顯比女生同意（男生66.4%，女生49.9%），已婚者認同的比例也明顯高於未婚者（已婚者65.7%，未婚者40.3%）。從2010年的調查結果，可以發現臺灣民衆還是肯定良好的婚姻與家庭生活的重要性，但是卻不確定結婚是不是比較好？比較快樂？也可以說大家雖然期盼婚姻，卻對經營成功的婚姻缺乏信心。

二、婚姻的事實

結婚到底好不好？大家好像各有不同的意見，但有學者指出，關於婚姻有三個經研究證實的事實（Stanley, 2011a）：

1. 大部分的人，不管有錢沒錢、男人或女人、以及不同的文化背景，都渴望快樂、長久的婚姻。
2. 當自己有能力選擇、建立並維持健康的婚姻關係時，人們和社會都能同時受惠。相較於同居或單身者，已婚者在下列項目表現較好：



- 經濟基礎
 - 健康（對男性來說影響較大，但對女生來說是差不多的）
 - 整體生活快樂程度
 - 情緒健康狀態
 - 性生活（性生活比單身者更頻繁，比同居者更滿意性生活，人們有動機去學習如何取悅特定對象）
3. 由於社會文化的影響，對於婚姻的看法變得很矛盾，既渴望又害怕、想靠近卻又遠離。

綜合學術上對婚姻的研究看來，婚姻對於個人和社會都深具價值。但是隨著離婚率上升，大家對於婚姻是既渴望又害怕，這與國內「婚姻態度與婚姻教育需求調查」（教育部社會教育司，2010）的結果十分類似，人們渴望婚姻，卻又害怕無法擁有成功的婚姻。因此如果在婚前能對婚姻承諾與婚姻願景多些了解與學習，應該能提高大家經營婚姻的信心，也就是透過婚前準備或婚前教育，增進經營健康婚姻的知能與信心。

三、婚前準備

結婚前先準備什麼可以讓未來的婚姻更健康、幸福呢？有人可能以為是籌備一個盛大的婚禮或是策劃一個浪漫的蜜月旅行，但是婚前準備最重要的是兩人一起面對婚姻的準備，首先要了解自己對婚姻的承諾、澄清彼此的婚姻期待、討論未來家庭願景、學習婚姻經營知能等。

（一）了解自己對婚姻的承諾

結婚前要澄清自己對婚姻承諾的認知，也要審慎思考自己對婚姻的承諾的程度。澄清對婚姻承諾的認知是指是否清楚了解承諾代表的意涵？是否清楚婚姻承諾代表的意義？說了「Yes, I do.」以後，生活會有那些改變？而審慎思考自己對婚姻承諾的程度，則是指自己是確切的「我願意！」「Yes, I do.」還是猶豫不決的「我可能願意！」「Maybe I do.」？而自己又願意為維持婚姻的承諾做什麼樣的努力與付出？

關於親密關係中承諾的意涵，依據Scott M. Stanley與Howard J. Markman的研究（引自Stanley, Rhoades, & Whitton, 2010），主張承諾的本質是：選擇一個選項，放棄其他選項的決定。也就是當一個人承諾一段關係時，就放棄了其他可能的替代選擇機會。

Stanley與Markman指出多數人愛情關係中承諾的經驗，尤其是婚姻承諾，包含推力與拉力。也就是承諾包含兩個面向：奉獻（dedication）及束縛（constraint）。

1. 奉獻

是指一個人想要維持和促進兩人關係，不只以期望和行動來繼續兩人關係，更進一步努力促進與投資兩人關係，尋求伴侶的福祉，甚至犧牲自我以促進關係。實際的表現可能是：我與另一半的關係優先於生活中許多重要



的事情；我不想和另一半只是短期的關係；我喜歡以「我們」來相稱，而非「我」與「他／她」；即使在艱難時刻，我們仍維持良好的關係等。

2. 束縛

相對於奉獻承諾，束縛承諾則是不管個人對兩人關係的奉獻或付出，而將個人束縛在這個關係中。束縛可能來自外在或內在的壓力，主要是藉由關係結束所要付出的經濟、社會、個人與心理上代價，來促進關係的穩定。束縛可能來自於兩人共有的，例如兩人共同的經濟的投資、共有的財產等，或是共同的人際網絡，或是子女等；也有可能是維持關係的社會或是道德壓力，例如認為離婚是不對的。

婚姻的承諾包含個人奉獻與束縛，也放棄了其他選擇的機會。在婚姻中勢必會有衝突與挑戰，因此個人必須了解自己願意犧牲、奉獻多少來維持並促進這段婚姻關係，並且思考自己為什麼選擇這個人？一旦做了選擇，就必須放棄其他選項，而不是老是想著如果和另一個人結婚會如何？當伴侶兩人宣告「我願意」到「我們將……」，兩個人就衍生出永久性與未來性。因此，婚姻的承諾是要付出努力持續促進與維持的。David Knox曾說：「婚姻，代表著一個人一生對另一個人最大的奉獻與承諾。」（引自彭懷真，1996）所以，當一個人對另一人有婚姻承諾時，是指不再考慮其他可能的選擇機會，而且也是一輩子的承諾，同時也會付出最大的努力維持這個承諾。

（二）澄清彼此對婚姻的期待

結婚就像兩個人各自帶著房子的藍圖去蓋一棟房子，如果事前沒有任何的討論或共識，可以想見兩人可能蓋不出房子，也可能蓋出隨時會崩壞的房子。有些婚姻瀕臨婚姻破裂的夫妻最大的原因，可能就在於兩人婚姻期待差異過大。也就是說夫妻兩人各自希望的婚姻根本就不相同，在婚前未溝通，婚後經過一段時間相處後，兩人依舊有著截然不同的婚姻期待，這樣的夫妻勢必難以繼續維持婚姻！例如：一個先生可能希望他的婚姻中有一位相夫教子的妻子，婚後不要繼續工作，專心在家照顧先生與子女；但是他的妻子可能希望婚後她能繼續保有她的工作，並且期望先生能和她一起分擔子女教養責任。如果兩人在婚前並未對婚姻中夫妻各要扮演的角色有過討論就進入婚姻，可以想見婚姻中必然有許多的衝突。

因此，在進入婚姻前，兩人應先澄清彼此對婚姻的期待，你希望有怎樣的婚姻關係？你認為理想的丈夫或妻子應該扮演的角色與工作為何？你自己又要付出多少來維持婚姻？透過彼此婚姻期待的澄清，不代表婚後就不會有衝突，但是透過婚前兩人對婚姻期待的分享與澄清，可以避免婚姻期待差異過大，卻又在婚後才發現，此時婚後再多的溝通與協調可能都於事無補。

（三）討論未來家庭願景

澄清過兩人對婚姻的期待後，就可以進入較生活層面的討論，例如兩人結婚後要住那裡？要跟誰住？要生幾個小孩？結婚是兩人共同建立一個家



庭，如果事先兩人先對未來的家庭願景有共識，婚姻生活就朝此目標前進。如此可以避免到了婚姻中，才發現兩人原來要的家庭圖像是完全不相容的，此時再來溝通或調適，當然也未必全然無機會達成共識。但是也有可能無共識，至此再談離婚，難免有早知如此當初就不該結婚的感嘆！

未來家庭願景的討論，可以從幾個方面來討論：

1. 住所的選擇

結婚，要先面對的就是兩人婚後要怎麼住？要住在丈夫原本的家裡？還是住在妻子原本的家裡？還是另外再找一個住所？若兩人都有工作且原本的住所距離太遠時，要由一方辭去工作？還是兩人先分住一段時期有機會再換工作？還是當通勤家庭一族？這些都需要在婚前透過溝通，讓彼此的想法可以表達，也應兼顧彼此的需求與感受，尤其是丈夫不可一味地要求妻子以先生的住所為主要考量。以前的民法雖曾規定妻子應從夫居，但是隨著時代變遷，民法早已規定婚姻中的夫妻應共同商議居住的場所。

其實，許多人結婚常面臨的重要抉擇，就是要不要和父母或其他親屬同住。考量這個問題時，必須先考慮「必須性」，例如：家中長輩無法自理生活又無其他替代方案，則成年子女就必須負擔照顧的責任。如果沒有必須性的限制，就可以客觀地考量同住的利弊得失。兩代如果同住，可以增進親情，又可互相照應，也可節省購屋及家具的開銷。但是兩代同住，新成員要融入新環境，會承受比較大的壓力，另外家中大小事仍須以長輩意見為主，有時較容易因意見不合、習慣不同而發生摩擦或衝突。

2. 工作與家庭的平衡

隨著女性教育程度提高、社會型態的轉變，再加上實質就業薪資的降低，想要維持一定的家庭生活水準，家庭有雙份收入變得愈來愈必要，使得婚後夫妻兩人都就業的比例大幅提高。到底婚後兩人要不要都繼續工作？而如果兩人都工作，那工作與家庭的時間要如何取得平衡？這些在婚前就應該加以討論，因為工作與家庭是成人生活中的重心，一個人一天的時間都是固定的，工作多花些時間，自然用在家庭的時間就少了。婚前就這些部分先做溝通與討論，明確地界定夫妻的家庭責任與工作角色，婚後將更能共同經營健康的婚姻。

3. 家務分工

隨著工作與家庭平衡的議題而來的，就是當兩人都工作，家務要如何分擔？家務分工是現代家庭的課題，傳統家庭的分工方式是「男主外，女主內」，自然沒有所謂分擔。但是隨著女性就業增加，夫妻兩人都主外，共同負擔家庭經濟，自然就沒理由要女人獨自負責家務！家務是指家裡每天要做或需要處理的事，包括烹調、家庭清潔、家庭財務管理、子女養育等，也因此家務分工對夫妻關係、家庭幸福有重要的影響。現代社會中丈夫如果能不將家務視為妻子的事，共同分擔家務，會讓妻子感受丈夫的體貼，進而提高婚姻的滿意度。



婚前兩人針對家務分工討論，可以避免婚後陷入家事爭論，例如：家事的範圍包括那些？婚後家事處理的期望？家事處理的標準？個人處理家事的習慣及行為如何？當工作與家事處理有衝突時，期望配偶可以提供那些協助或有那些資源可以提供支持？長輩們對家事處理的期望或要求對你們的家務分工有什麼影響？透過婚前澄清這些問題，可以增進對彼此生活維持的了解，也可對婚後家務問題預做因應。

4. 家庭財務管理

家庭理財的目的在於確保家庭財務的穩定與安全（林如萍主編，2002b）。兩人組成家庭後，就必須規劃家庭的財務，一方面應付家庭的不時之需，例如車禍的醫療支出，一方面預備家庭未來的支出，例如購屋基金、子女養育費。既然有共同的財務目標，那就會牽涉到家庭財務的錢要從裡來？是將兩人的錢集合起來共同管理？還是你的錢還是你的錢，他的錢還是他的錢？婚後夫妻的財產要採用那一種財產登記制，是約定的各自管理自己財產的分別財產制或是集合共管理的共同財產制？還是法定的聯合財產制？在婚前就應加以討論，若不想採用法定財產制，在婚後三個月內就要去法院登記，否則就是法定的聯合財產制。

再來就是要由誰管理家庭財務？家庭的消費額度多少？投資的選擇的重要考量為何？這些都必須加以溝通、協調，並加以規劃。夫妻兩人來自不同的家庭，生活習慣和金錢觀本來就有差異，再加上家庭支出各面向的考量不同，很容易有衝突與爭執，進而牽動夫妻之間的感情。因此，不管是家庭理財目標、金錢觀、消費習慣、投資觀念、甚至財產的登記，雙方最好在婚前充分溝通，協調雙方可以接受的原則，別讓錢傷了兩人的關係。

5. 姻親相處

婚前男女交往的階段，是與未來的姻親建立關係的黃金時間，也是為婚後相處模式做決定的重要時機（林如萍主編，2002b）。結婚不再像戀愛時只有兩人世界，而是兩個家族的結合，因此，將婚的兩人要坦誠地溝通，讓對方認識自己的家人，也可藉由與對方家人互動的機會多觀察。婚前應該多注意觀察留意對方家庭的包括（林如萍主編，2002b）：（1）家人之間的關係：是冷漠疏離，還是過度干涉？長輩對晚輩是權威還是民主？（2）家庭的規律：包括家庭的用錢習慣、飲食習慣、衛生習慣、宗教信仰等，以及這些生活規律是否有彈性？還是必須大家一致？（3）新角色與責任：婚後可能會出現的新角色，例如媳婦、女婿等，以及對方的家人對這些角色責任的期望？自己對這些責任是否能承擔？（4）了解家人的個性：試著儘早了解對方家人的優缺點、喜好與忌諱，可以預做調適。

6. 生兒育女

生育子女是許多人在結婚前一定會討論的話題之一，嬰兒的出生的確會對夫妻生活與行為產生重大的影響，因此在婚前兩人必須要好好溝通討論。生育子女仍是現代家庭的趨勢，而且大多不是為了傳統的生兒子傳宗接代，而是增添家庭新成員的相互扶持與關心，生男生女一樣好。



許多將婚的夫妻在考慮是否要生小孩時，常只想著生孩子之後的壓力，例如要承擔經濟責任、照顧小孩要調整生活作息、子女的照顧要增加家務的責任、兩人的世界大受干擾、必須犧牲個人興趣與嗜好等。但是生育子女會讓我們從依賴角色轉變為被依賴的人，這種轉變除了對個人自我成長有幫助外，也有助於兩人的婚姻關係。生育子女後的新生活可能帶給我們的喜悅如下（曾慶玲、鄭忍嬌、陳芳茹、黃淑滿、葉明芬，2010）：

- (1) 獲得地位與認同：一般認為當爸爸、媽媽的過程中可以學到不自私、犧牲付出、為別人著想等較屬於成人應有的責任感與成熟特質。
- (2) 增進家人的親密感：婚姻的兩個人有共同「愛情結晶」，家人之間有了孩子就有了共同話題，也能營造更親密的互動關係。
- (3) 擁有新的生活目標與重心：有了孩子以後，「拉拔孩子長大」成為明確而刻不容緩的目標，生活自然充滿戰鬥力。
- (4) 提升生活樂趣與成就感：和孩子一起過日子，生活充滿著趣味、喜樂與歡笑，父母常有難以取代的成就感。

（四）學習婚姻經營

婚姻是人際關係中最特殊的一種，兩人來自不同的成長背景，從互不相識到相互許諾，以最親密的距離一起生活共度一生。婚姻不同於戀愛，戀愛時的浪漫激情要轉變為安定相伴的婚姻生活。許多人以為婚姻的親密是生活中自然產生的，事實上，許多婚姻滿意度高的夫妻都曾特別用心建立、維持與滋潤親密關係（藍采風，1996）。因此，進入婚姻前，應先學習了解彼此的成長背景、學習處理衝突與差異、學習愛的語言與表達、婚姻關係改變的調適等議題。

1. 了解彼此的原生家庭

從小出生成長的家庭就是我們的原生家庭，每一個人在自己的原生家庭裡，都學習到許多的習慣、行為與價值觀。在人際互動中，很多時候我們不是仿照自己在原生家庭裡不知不覺學到的行為，就是反其道而行。因為從小耳濡目染，我們的行為舉止很多時候在不知不覺中就受到原生家庭的影響，這些影響在婚姻相處中格外明顯。在原生家庭中養成的一些習慣、期望或隱形的「家庭規則」，常常造成親密關係中的衝突。由於這些習慣、期望或規則是深入在平日生活中，自己或家人已完全視為理所當然，如果沒有透過了解彼此的原生家庭，新婚的配偶就完全無從得知對方為何會有這樣的習慣或想法。

例如：丈夫的原生家庭中，家人關係緊密，父母對子女們掌控高，子女們必須凡事尊重父母意見。而妻子的原生家庭如果是關係較疏離，要求子女們各自獨立、為自己負責。婚後兩人一遇到事情，如果丈夫要求先徵詢父母意見，妻子可能會覺得為何不自己做決定？都已經成人還要凡事請教父母！覺得丈夫是長不大的孩子！而丈夫可能覺得妻子過於冷漠，好像刻意跟自己



的家人疏離。如此一來可能就造成兩人的誤會，因而產生衝突，如果又未能及時溝通兩人內心的真正想法，可能對親密關係造成傷害。

因此婚前應了解彼此的原生家庭，思考自己與另一半成長背景對個人生活習慣與價值觀的影響，並體察原生家庭對婚姻關係的可能影響。

2. 學習處理衝突與差異

兩人一起生活，衝突與摩擦一定難免，尤其是相愛的兩人，因為太看重、在乎對方，彼此的衝突與差異更容易被放大，進而傷害親密關係。John Gottman指出婚齡五年左右是婚姻容易離婚的高峰期之一，主要的原因是夫妻不知如何處理兩人的差異與衝突（引自黃維仁，2009）。美滿的婚姻並非指沒有衝突或問題的婚姻，而是指那些能夠以理性來適應衝突的婚姻（藍采風，1996）。而長期習慣地逃避衝突，更是預測離婚重要的指標之一（黃維仁，2009）。因此婚前必須學會因應衝突，才不致讓衝突破壞了感情。

人與人之間發生衝突多是看法不一致，而不一致的意見有時可透過溝通達成共識，但有時卻會因為誤解而無法進一步溝通，這些誤解則多因差異而造成。夫妻間的差異可能有年齡、教育程度、宗教信仰、原生家庭、個性、價值觀、處世態度等，差異不必然造成衝突，即使是婚姻幸福、快樂的夫妻，雙方之間也仍會有差異存在，關鍵在於夫妻能否健康地處理彼此的差異與衝突。

學者黃維仁（2009）整合人們常見的衝突模式與婚姻家庭治療學者維琴尼亞·薩堤爾（Virginia Satir）的溝通模式，指出五種夫妻面對衝突的應變模式。第一種是指控型（Blamer）：用攻擊別人來保護自己；第二種是討好型（Placator）：用討好別人的方式來保護自己；第三種是電腦型（Computer）：這種人常壓抑自己的感覺，投注所有的精力到工作或事情上，藉此逃避感受，保護自己不受傷；第四種是小丑型（Irrelevant）：這種人在遇見問題時，會以開玩笑的方式，避重就輕，藉此逃避問題。

以上四種都是不健康的處理衝突模式。每對夫妻扮演的角色可能都各不相同，而且每個人會有主要的和次要的衝突應對模式，以此來保護自己。第五種真誠型或一致型（Congruent）：是最健康的應變模式，這種人了解自己的需要，也了解對方的需要，並且願意真誠地面對自己與對方的需要，懂得彼此疼惜，會設法尋求雙贏，可能是相互妥協或是包容，盡量讓兩人的需求都得到滿足。

3. 學習愛的語言與表達

Gary Chapman指出「愛」在人類生活中占了很重要的分量，感受到被他人所愛則是人類最重要的情緒需求。而感受到配偶的愛，就是婚姻願望中最基本的需要（王雲良譯，1998）。但是我們常用自己的方式去愛對方，給對方的也多半是我們認為對方需要的，而不是對方真正想要的，也就是只努力「給己所要」，而非「投其所好」。Chapman指出人有五種愛的語



言，每個人的主要愛的語言都不太一樣，了解伴侶的愛的語言，才能「投其所好」。五種愛的語言的特質如下：

- (1) 肯定的言詞：稱讚、鼓勵的言詞，就是讚美的話，要用誠懇能肯定配偶自我價值的語氣。
- (2) 精心的時刻：藉著分享、傾聽，以及參與共同且有意義的活動來共度精心的時刻，傳達彼此的關心與愛。
- (3) 精心的禮物：禮物是一種象徵，不論是買的或是做的，重點在精心預備，而不在於花了多少錢。禮物表明你的關心，傳達你的愛與心意。
- (4) 服務的行動：在對方需要幫忙的時候，主動提供幫助。服務的行動不該是被迫的，應該是自由的給予與接受。
- (5) 身體的接觸：用身體的接觸來表達愛，是一種有力的溝通形式，但是要避免令人不愉快的碰觸，可以是撫摸、擁抱等。

每個人愛的語言都各不相同，該如何發覺自己與配偶的主要愛的語言？可以透過以下幾個問題來發覺：

你最常向配偶要求的是什麼？

什麼最能使你感覺到愛？什麼最能使你感覺到配偶對你的愛？

你最渴望的是什麼？

或者是透過愛的語言的負面使用：

你的配偶做的那些事或說的話，傷害你最深？讓你最感到痛苦？

你最常抱怨對方的是什麼？

透過自己思考以上的問題，並與配偶一起討論，可以找出自己與配偶愛的語言，彼此用對方愛的語言，「投其所好」，就能讓彼此感受到愛，這對維持婚姻中的親密是很重要的。

4. 婚姻關係改變的調適

「變」是婚姻的本質，但是婚約的特質卻是不可變，是一輩子的。人們以25歲或30歲的眼光來挑選50或60歲、甚至70或80歲時的伴侶，我們只知道25歲時的伴侶間彼此是合適的，卻無法得知自己50歲時變得如何？兩人是否適合？婚姻是一個動態的歷程，婚姻與家庭都是有生命的，婚姻中配偶兩個人身、心不斷成長的過程中，除了個人的改變，也有婚姻與家庭的變動，還有外在社會的變動，因此，婚姻將會面對許多內在與外在的挑戰。在生命的不同階段裡都有不同的挑戰與課題，所以婚姻調適是一個漫長而持久的過程。

所有快樂婚姻的共同特質之一，就是「改變及忍受改變的能力」，配偶有能力來適應內在需求及外界的改變（藍采風，1996）。面對婚姻的不同階段，各有不同的挑戰要面對，夫妻必須要能一起學習與調適。例如：新婚階段，兩人要學習日常生活的適應、適應姻親關係、期待第一個孩子的到來、適應懷孕等；有子女的婚姻階段，除了學習為人父母、協助子女成長



外，也仍需滿足婚姻的期待等；到中老年婚姻階段，子女離家後的空巢夫妻要適應只有兩人的家庭生活、要學習重新活化婚姻生活，也要面對老化及健康問題等。

婚姻是一輩子的承諾，不可不慎。以下11個問題（參見表3-7），可以與伴侶兩人在婚前仔細思考與討論，這些問題在戀愛過程中兩人並未討論過，面對一生，花時間一起討論準備是重要的。如果答案缺乏共識，值得再次與伴侶深入討論，也該思考兩人是否該放慢速度，想想「我們倆準備好了嗎？」

表3-7 婚前自我檢核表

檢核	問題敘述
	1. 我為什麼要結婚？
	2. 我為什麼選擇這個人來分享我的生活？
	3. 這是不是適合的時間？這為我的生活帶來什麼？
	4. 我的父母、朋友與同事是否給予我建議或支持？我對於他們的關心有何感覺？
	5. 對我而言，是不是一個好的選擇？我是不是妥協了我的價值觀和信念，只因為我相信結婚以後事情就會變好？
	6. 對婚姻的承諾？預期婚禮後的生活會有那些轉變？我願意付出或犧牲多少來維持婚姻？
	7. 我可以和我的伴侶討論問題和看法嗎？我們如何一起因應衝突？
	8. 我們可以坦誠地溝通，以非暴力或貶低的方式達成妥協或共識？
	9. 我們未來的目標和夢想？我們想要有幾個小孩？角色和責任要如何分配？
	10. 每個月我們要省下多少錢？我們誰要負責管理金錢？
	11. 我想要什麼樣的婚姻關係？我在這個關係中會有多快樂？

資料來源：Chen, N. (2011). What Can Be Done Before Saying “I Do”？取自University of Missouri Extension/Missouri Families/Relationships/Relationships Feature Articles, <http://missourifamilies.org/features/divorcearticles/divorcefeature46.htm>



伍、生育傳衍價值

一、國家的人口問題—少子化

根據內政統計週報的資料，我國2011年的粗出生率為8.5%，是2000年之後連年下跌的首度回升；但是此數據與美國人口資料局於2011年7月公布的「2011年世界人口估計要覽表」比較，相對於各個主要國家，我國已經與日本、德國並列為全世界最低出生率之國家（內政部統計處，2012a）。

表3-8 2011年粗出生率國際比較

國別	粗出生率(‰)
全世界	20
中華民國	8
菲律賓	25
馬來西亞	21
大陸	12
新加坡	9
日本	8
韓國	9
美國	13
加拿大	11
英國	13
法國	13
德國	8
紐西蘭	15
澳洲	14

註：1. 我國粗出生率採實際數計算。

2. 粗出生率(crude birth rate,簡稱CBR)是指當年平均每千位年中人口之出生人數。也就是每年、每一千人當中的新生人口數目。

資料來源：內政部統計處（2012a）。100年結婚及出生登記統計。取自<http://sowf.moi.gov.tw/stat/week/list.htm>

事實上，國內生育率低迷的情況由來已久，全球最低的出生率並不是一朝一夕所造成的。根據內政部歷年的人口統計（內政部戶政司，2012），臺灣的育齡婦女總生育率的最高峰落在1951年，高達7.040人；之後隨著政府政策以及時代演進急遽下滑，到了1984年我國育齡婦女總生育率已經低於2.1的人口替代水準。

「人口替代水準」是指人口長期維持不增不減的替換水準（行政院主計處，2004）。也就是一個國家或地區若要在世代交替的過程中維持人口零成長，則該地的每一名男女都必須進入婚姻，而且每一對夫婦一生中應生育2名子女才能達成；但是考量到嬰幼兒夭折、青少年意外身故、甚至是成年人不婚不育等情況，並非每一個新生兒將來都能成功孕育下一代，人口的遞補率必須略高於1：1，所以「人口替代水準」才會訂定育齡婦女總生育率需達2.1。

在二次大戰後1947年至1970年的20多年間，臺灣經歷育齡婦女總生育率動輒4以上的人口爆發時期（內政部戶政司，2012），之後總生育率持續下滑，到了1984年已滑落至不及2.1人；在2003年我國更進一步跌入超低生育率（指總生



育率低於1.3人) 國家之列後，出生嬰兒少，加上個人平均壽命延長，其實已經標幟了國內人口邁向老化的走勢。

人口，是構成國家的根本要素之一；出生、死亡和國際遷移則是影響國家人口結構的三大因素，在三大因素中，出生率乃是根本關鍵；當死亡率低且遷移率長期維持穩定時，人口的結構就會取決於該國的生育率（劉一龍、李大正、王德睦，2008）。一國的生育率長期低落、少子化的趨勢成形時，將會使年輕人口的數量逐年縮減，導致人口的結構老化；而個人平均壽命延長、死亡率經年維持在低而穩定的狀態時，則會使老年人的數目日漸累加，造就人口數量的老化。因此若不考慮人口的遷移，當上述兩種情況同時發生就會導致國家的人口結構朝高齡化快速轉型，而這正是我國目前人口狀況的寫照。

從圖3-6可以明顯地看出，隨著生育率和死亡率的快速下降，我國的人口結構已從1976年幼年人數居多的正金字塔形轉為近兩年青壯年人口占大多數的燈籠形，更將在2046年變成老年人口為主、青壯年次之、幼年人數最少的倒鐘形。也就是在人口結構轉變的過程中，我國將從一個勞動力供給充足的社會，在未來逐漸轉變為高度人口負擔的國家。與此同時，家庭的結構也將隨著少子化與高齡化的趨勢同步改變；單身、無子女、獨生子女等家庭或家戶型態增加，家庭組織縮小，家族結構從舊日的開枝散葉轉為缺乏旁支的瘦長豆莖形。

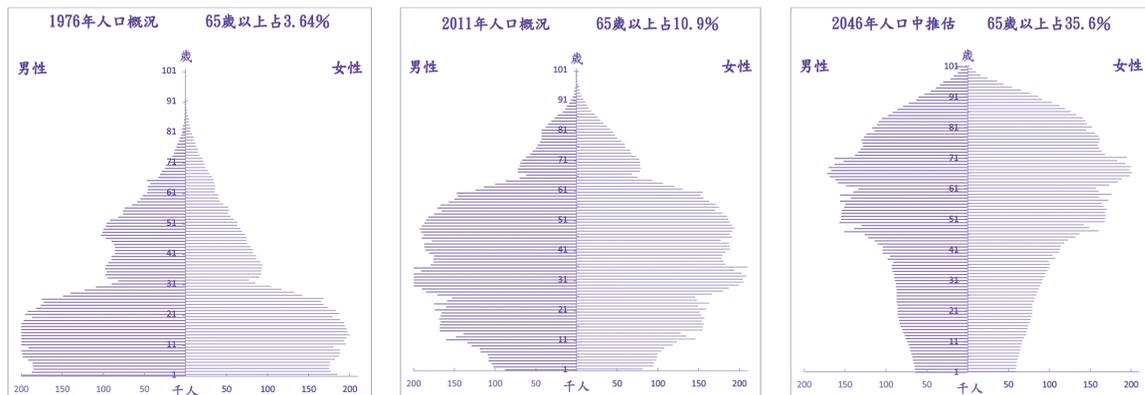


圖3-6 我國的人口金字塔

資料來源：行政院經濟建設委員會（2010a）。1974年至2060年人口金字塔。取自<http://www.cepd.gov.tw/m1.aspx?sNo=0000455>

其實，隨著工商業的高度發展以及現代社會的快速變遷，因為不婚或晚婚者增加、每對夫妻平均生育子女數目減少所造成的少子化，和因為醫療技術進步、個人壽命延長所形成的高齡化，已經成為當今高度開發國家的發展趨勢。從2011年世界人口估計要覽表（美國人口資料局，2011）可知，少子化的現象並不獨獨發生在我國，世界上許多國家同樣都面臨了人口轉型所造成的困境。因此，為了避免生育率持續下跌、推遲人口結構轉型速度，以期減緩對國家產業發展、勞動人力、稅賦收入與福利支出等各方面的衝擊，許多國家相繼提出了許多促進生育的政策。McDonald（2002）將各種政策概分三類，分述如下：



1. 提供經濟的誘因：例如發放育兒津貼和生育補助金、提供購屋補助與低利貸款、資助兒童教育券或是給予各類稅賦優惠。
2. 支持工作與家庭兼顧的環境：例如給予父母產假、陪產假和育嬰假，普及嬰幼兒托育服務和多元化彈性工時工作。
3. 建構友善兒童與家庭的社會價值觀：例如提倡兩性平等觀念、強調家庭的價值和重視親職的態度等。

雖然對於各種獎勵生育的政策是否確有成效、或是所得到的成效和所付出的經濟代價是否相符的看法見仁見智，但是根據2010年我國婦女婚育與就業調查結果綜合分析指出，受訪者反應，想要提升15至49歲有偶同居女性想生育或再生育者的生育意願因素為「給予6歲及以下托育費用補助」占30.93%，「發放生育（育兒）津貼或教育津貼」占29.28%，「提供鼓勵生育工作環境」也有13.20%（行政院主計處，2011），顯示對有意生養子女的女性而言，這些需求確實存在。

有二篇研究顯示（包括Ronald R. Rindfuss等人、Peter McDonald），生育率一旦低於某個臨界值之後，將會陷入自我強化而難以跳脫的困境（引自Lutz & Skirbekk, 2005）。這種低生育率持續的自我強化主要透過以下三種機制（Lutz & Skirbekk, 2005）：

1. 人口機制（demographic）：將來的人口結構取決於現今的人口狀況。當前長期的低生育率會造就未來女性人數縮減，女性人數縮減代表能成為母親的人口衰減，更進一步導致新生兒數目越來越少、出生率越來越低，使人口規模一代不如一代。
2. 經濟機制（economic）：低生育率會導致人口老化加速與勞動人力減少，進而提高國家福利支出及削減就業機會，此消彼長，未來的經濟前景更不樂觀。但是年輕世代在物質條件較佳的環境成長，對生活和收入的水準已形成較高的期待，兩相衡量之下，將使他們對生育子女採取保守態度。
3. 社會機制（social norms）：人們的理想子女數和實際生育數都是社會化的結果（劉一龍等，2008）；成長於低生育率的環境，長期的潛移默化將會使生育的觀念與行為彼此強化，代代延續。

綜觀我國目前的情況，導致生育率持續下滑的因素也不外以上三個層面，只是因為華人社會的傳統價值觀，導致某些因素的影響更形嚴峻。下文就我國現狀，簡述生育率不斷降低的原因。

（一）生育人口的轉變

如前文所述，我國的育齡婦女總生育率在1984年已經低於人口替代水準，此後的新生兒出生數目雖然並未直線下降，但是在長期的低生育率的情況下，已經造成未來青壯年的人數逐步縮減。因生育率長期降低所形成的人口質量改變在短期內不易顯現其影響力，但是透過歲月的累積，對人口結構的作用卻不容忽視。



我國2011年的育齡婦女約624.7萬人，占女性總人口的54.0%，其中現今生育主力的25-34歲女性占了30.3%（內政部統計處，2012b）。但是根據2010年至2060年臺灣人口推計（中推估），至2060年時我國的育齡婦女將巨幅縮減至285.1萬人，不僅數量只占了女性總人數的28.5%，年齡結構也顯示出對未來人口更不利的影響，其中25-34歲組所占比例降為28.5%，35-49歲組提高至49.5%。在此情況下，未來即使國內的總生育率回升、每對夫妻生育的子女數目不減，我國總人口數由正轉負的成長趨勢也已經不可逆轉（行政院經濟建設委員會，2010b）。

除了因為生育率長期低落所造成的人口自然減少之外，不少亞洲國家或地區更因為傳統文化特性造成男女嬰性別比長期失衡，進一步惡化了育齡女性人口縮減的困境，我國的情況正是如此。華人社會向來重視傳宗接代與香火傳承，自古就有濃厚的重男輕女觀念。近代以來，隨著東西文化的交流、社會經濟的發展、教育的普及提升和兩性平權價值的興起，這種性別偏好在觀念上似乎逐漸淡化，落在現實生活中卻仍繼續發揮著強大的影響力。2005年至2009年間，我國的男女嬰兒性別比例在108.4-109.7之間（以女嬰數目為100），不只比歐美國家（105-106）高，相對於鄰近諸國的水準，如日本（105.2-105.6）、韓國（106.2-107.8）、新加坡（106.1-107.5）也都高出許多（行政院經濟建設委員會，2010b）。根據內政部統計處（2012a）100年結婚及出生登記統計，即使去年的男女嬰性別比相較於2010年大幅下降了1.80人，已經是國內近25年來的新低，卻仍然高達107.6。

事實上，重男輕女的性別偏好自古已然，但是造成男女嬰性別比例嚴重失衡卻是拜現代醫療科技發展之賜。我國1970年至1985年間，男女嬰性別比多在106.7上下徘徊，其後性別比開始快速提高，在5年之後就達到了110.3的水準，2004年時更曾高達110.7（行政院經濟建設委員會，2010b）！醫療科技的進步大幅降低了嬰兒夭折、幼童病亡等情況，本是為人父母的一大福音，但在性別偏好明顯的社會，生育科技的發展卻成了剝奪女胎生命、造就男女性別失衡的幫兇，因而，加拿大醫學會期刊特別做了以下呼籲（引自世界新聞網，2012）：

【溫哥華訊】世界新聞網北美華人社區新聞 January 17, 2012 09:00 AM

「加拿大醫學會期刊」（Canadian Medical Association Journal）呼籲醫生們，為了遏止亞裔社區「重男輕女」而墮胎的風氣，在替懷孕不足30周的孕婦作超音波產前檢查時，不要告知她們胎兒的性別。雖然對父母隱瞞胎兒性別會引起各種不同反應，但廣泛的共識是應該阻止「墮女胎」的做法。

期刊主編卡萊（Rajendra Kale）表示，在印度、中國已有上百萬女胎被人工流產，北美近年也有父母因為胎兒性別而人工流產，而個案之多足以影響某些種族的男女比例。



隨著每對夫妻生育的子女數目減少，女性人口數目已勢必受人口規模變化的影響而縮減，再加上華人社會傳統重男輕女價值觀的推波助瀾，使女嬰減少的情況更甚於總生育數目的降低。透過人口機制的作用，育齡婦女人數減少的影響力將會隨著時間日益顯著。

（二）生活期望的轉變

我國自農業社會進入工商業社會之後，國民所得大幅攀高、生活水準日益提升，加以數十年來科技的高度發展，聲光之娛、口舌享受早已遠勝從前。現代青年自幼坐擁父母與祖父母世代數十年的努力成果，在如此物質優渥的環境之中成長，所形成的對生活水平的要求必與前一代大不相同，即便曾經從長輩口中或書籍文獻裡得知早期生活的困頓缺乏，恐怕也難以接受較低工作收入水平與較差物質享受的生活。

根據今周刊與世新大學合作，於2011年12月下旬所進行的國人生養意願大調查，結果顯示有46.57%的受訪者認為現在年輕人的生育意願低落，最主要的原因是「經濟能力不足」，「怕影響生活品質」與「對臺灣環境沒有信心，不想孩子將來受苦」則以12.97%與11.14%分居二、三（張滌文、林筱庭，2012）。如同過去的父母會將早年生活的缺乏投射在子女身上，努力供應子女不虞匱乏的物質需求與完整的教育栽培，新世代同樣會將對於生活水準的標準與期望投射到自己的孩子身上；認同「對臺灣環境沒有信心，不想孩子將來受苦」這個選項，除了對於未來前景的擔憂之外，其實也隱含了受訪者對於自身物質水平與目前經濟收入的標準。因此，不論是擔憂「經濟能力」、「生活品質」或「孩子將來受苦」，追根究柢都很難擺脫較諸上一世代相對高的生活期望的影響。

拜全球化的浪潮所賜，美國次級房貸危機和雷曼兄弟控股公司倒閉所引發的金融風暴和長期經濟衰退，以及近幾年來石油價格上漲帶動的全球物價波動，即使身在臺灣，也無法置身事外地遭受波及，深刻感受到生活的不安與壓力。而一道全世界經濟衰退巨浪的影響還沒消退，另一波國家少子化和高齡化所引領的財政衝擊已經蓄勢待發，面對如此的經濟前景，即使個人的生育期望依舊，生育行為也很難不受影響。

（三）生育態度的轉變

在華人的社會裡，古有升斗小民嘴裡「萬般皆下品，惟有讀書高」的名訓，今有眾多父母心裡高掛的「文憑主義」，所為者，不外乎期待子女能以一紙漂亮學歷作為躋身豪門、企業的敲門磚。從這樣可謂「一脈相承」的價值觀中，不難窺見教育在人們心中的地位，以及其廣受重視的原因。只是教育雖然是因為實用的功利性而受到大眾的看重，教育的精義卻是「影響作用」，以及因影響作用所產生的「思想和行為的變化」（吳明清，1991，頁25）；意即個人在接受教育的過程中，不論多寡都將不可避免地改變其原有的價值觀，進而造成了日後行為的轉變。而這種思想與行為轉變或許無法度量，但對個人與社會的影響卻是廣泛而持久的。



Axinn (1993) 指出，廣泛的研究顯示教育是影響人們生育行為的重要因素。婚姻與生育都是使個體生命產生重大變化的轉捩點，在我國近代義務教育高度普及以及近年高等教育快速擴張的背景之下，教育對國人婚育行為所產生的影響，除了上述在受教過程中婚育價值觀的轉變，動輒十數年的求學過程是另一個改變婚育行為的重要因素。

首先，在長時間的求學過程裡，個人的教育經驗將會改變他們的生育態度與計劃，進而減少生育（劉一龍等，2008）。以華人社會由來已久的觀念「多子多孫多福氣」為例，自從政府早年推行家庭計畫之後，「兩個孩子恰恰好」不僅是一時喊得震天價響的口號，更是透過教育的推廣與形塑的社會氛圍成為影響久遠的觀念；時至今日，國內青壯年在不考慮經濟負擔的前提下，理想子女數目仍在2.38人（張滌文、林筱庭，2012）。這樣的生育期望自非純粹出於政府政策所成，否則我國當不致在生育政策改弦易轍多年之後，育齡婦女總生育率仍然一路跌至2010的谷底0.895。

再者，漫長的在學年限推遲了個人生涯其他事件發生的時間。楊靜利、李大正與陳寬政（2006）的研究顯示，30歲以前兩性的未婚比例都與其教育程度成正比，反映了教育投資使國人結婚年齡延後的現象。而根據統計，我國近十年間非婚生子平均占出生比率的3.97%（內政部統計處，2012a），顯示絕大多數國人心中婚姻仍是生育的先決條件；在臺灣學子自幼從國小、國中、高中職，毫不間斷地直到大學專技甚至研究所的求學路徑下，後續的就業、結婚與育子等生命歷程只能一再順延。

家庭、學校、社會是形塑個人價值與行為的三大場域，成長於低生育率的年代，身處在普遍晚婚遲育、甚至晚婚少育的社會，加上接受教育所得到的智識、眼界與多元思考，當考量到個人生理狀況與生涯發展、社會現況與政經前景、甚至是全球局勢與自然環境之後，既有的生育期望是否兌現或許也未必如此重要了。

其實我國地狹人稠，在全球千萬人口以上國家或地區中，人口密度之高僅次於孟加拉（行政院經濟建設委員會，2010b）。儘管臺灣是一塊豐饒的樂土，但是餵養數量如此龐大的人口，縱使涵養深厚，怕也終有地力耗盡的一天，差別只在早遲而已；若再考量現代人的物質慾望遠較前人為高，產生的污染日益嚴重，對環境的考驗更是嚴苛。因此，政府當前極力鼓吹國民生育的目的，不在維持人口數量的成長來迎合社經發展的需求，而是期望能減緩人口結構轉型的速度，讓國內各種軟硬體層面都能跟上變遷的腳步以為因應（行政院經濟建設委員會，2010b），同時使人口的負擔不致壓縮在幾代人的時間內，造成當代過於沉重的壓力，以求能夠兼顧國家發展、人民福祉與環境存續。



二、個人的生育抉擇—子女價值

從國家的角度來看，鼓勵生育考量的是社會人口、國家經濟與自然環境的均衡發展；但是站在個人的立場上，是否生育子女取決的因素卻是大不相同。

傳統的社會中，成家立業與養兒育女是人生必經的歷程。一對男女進入婚姻、生養子女可謂天經地義、理所當然；更因為缺乏避孕的知識與方法，生育與否其實不是個人所能抉擇。但是隨著科學發達、社會變遷、生活型態及價值信念的轉變，擔當父母的角色已成為生命中的選項之一，其決定受到個人價值觀、經濟因素、婚姻關係、社會期盼甚至國家政策等複雜的因素影響。

Hoffman、Thornton與Manis（1978）的研究顯示，父母是否決定擁有子女與孩子的價值有關；人們會衡量擁有子女所可能獲得的心理滿足或實質受益，以及所可能支付的各種有形、無形的代價，以決定是否生養孩子。因此，個人對於子女所持的評價，將會造成其生育態度與行為的差異。國內的相關研究則將生育子女的價值區分為兩個層面：正向的價值是指個人因心理、社會、文化、生物與經濟等因素的影響而肯認生兒育女的益處、意義與重要性，負向的代價則是個人對於擁有子女後所需付出的精神、情感、體力和經濟等各種成本的看法（黃秀珠、林淑玲，2005）。生育的正向價值能夠激發人們生養孩子的動機，負向的代價則將衝擊夫妻養兒育女的意願。

（一）生育酬賞

生育的正向價值從個人的角度解讀，也就是子女所能帶給父母的酬賞感。一般而言，父母擁有子女所能獲得的不外心理滿足、經濟助益與文化認同三個層面的價值。

1. 子女能提供父母的心理滿足

（1）親密情感連繫

子女能提供連繫情感的機會，滿足父母親對於情感層面的需求，產生親密親愛的感覺（楊芸，2005）。孩子對於夫妻而言，在心理上是兩人愛情的結晶，在生活上彼此共同的目標與重心，在生理上是血濃於水的親緣，使夫妻間的關係因此益加密不可分；此外初生嬰兒對父母的完全依賴更營造了無數的互動機會，幫助親子間、夫妻間建立親密的情感。

（2）愉悅、滿足和能力感

子女能增加家庭生活的樂趣，幫助父母獲得成就感（楊芸，2005）。生命的孕育是一種奇妙的歷程，從肉眼不能見的單一細胞到四肢健全的胎兒，本身就能讓人產生創造生命的感動。隨著嬰幼兒的成長發育，孩子的一顰一笑、一舉一動無不催化生活中的笑聲；不論是牽著爸媽的手踏出的人生第一步，還是看著父母的臉開口喊的第一聲「爸爸」、「媽媽」，在在都使身為父母的人充滿了驚喜和快樂。雖然在陪伴子女長大的歷程中，充滿了許多可預期、不可預期的突發狀況，但是這卻也讓夫妻在克服困難與挑戰的同時獲得自我成長，更從孩子的日益的進步發展得到滿足與成就感。



2. 子女能提供家庭經濟助益

子女可以分擔家中勞務、提供經濟支援，同時也是夫妻年老時的依靠。農業社會中，孩子年幼時可以分擔家務、照料弟妹、協助農作，是重要的勞動力來源之一；長大之後，在自幼耳濡目染的孝道倫理之下，即使未能同住照料父母，也多會提供金錢以奉養雙親。雖然在工業化、商業化的現代社會中，子女所能貢獻的實質利益減少，養育子女的成本提高，經濟價值日益低落；但是在社會逐漸變遷的過程中，即使家庭價值已隨時代轉變，養兒防老觀念仍或多或少留存在人們心中。

3. 子女能幫助父母獲得文化認同

(1) 傳宗接代與生命延續

對於家族而言，子女能使宗姓香火得以繼續，「不孝有三，無後無大」這句話很明確地闡述了生養兒女在華人文化中的意義與重要性；對父母個人而言，孩子則可以帶來新希望以及傳承（陳若琳、李青松，2001），讓父母感覺到自己生命的延續和完整。事實上，雖然「傳宗接代」是以社會文化的角度來看待子女的角色，但是生殖繁衍以求自身基因在生命長河中接續不息，本就是生物與生俱來的天性。

(2) 社會地位

生兒育女能使個人獲得成人的地位與認同，提高個人在家庭與社會中的地位。成為父母，表示個人已準備承擔養家的責任，因此能夠得到社會對自己成人身分的認同（陽琪、陽琬譯，1995）；而在傳統文化重視「傳宗接代」的觀念下，育有子女更是婦女在家庭內地位的表徵。

(3) 宗教或道德價值

養育孩子符合宗教信仰或可以提高自己在他人心目中的道德性。例如天主教認為生育是婚姻的神聖使命（陽琪、陽琬譯，1995），在華人早期的觀念中則有家族無後是前世做惡的報應之類的說法。而在現實生活層面上，生養子女需要付出大量的精神、體力、時間與金錢等各種代價，背後也有其勤奮工作、服從規範、自我犧牲的相對意義（Hoffman et al, 1978）。

（二）生育代價

養育子女的過程固然能帶給父母許多的滿足和成就感，相對的也會對夫妻原本生活的各個層面造成重大的影響。擁有孩子對夫妻所造成的體力、精神和財力的消耗以及所造成的壓力，大體上可分為子女教養、親職角色與能力限制、外界環境三個面向。

1. 子女教養壓力

(1) 子女養育

孩子年幼時得掛心其發育狀況和身體健康，就學時要煩惱課業表現、升學問題與同儕關係，踏入社會後還會擔憂工作穩不穩定、結不結婚以及婚姻幸不幸福等等，子女從小到大，總有各種遠慮近憂能讓父母放心不下。



(2) 親子互動

父母與孩子的互動是家人情感聯繫與家庭樂趣的來源，但是當孩子本身難以照料、親子溝通不良或子女不符父母期望時，也可能導致雙方無法融洽相處而導致關係不佳。此時不僅父母很少能感受孩子正向的情感回饋，甚至會感受到負向回饋與增加心理壓力。

2. 親職角色與能力限制

(1) 親職能力限制

這包括心理以及物質兩方面。在心理方面，子女將會帶來許多難以預料的挑戰，順利克服雖然能使父母獲得自我成長與成就感，但也可能因為擔心自己能力不足，無法善盡父母的職責或是不能盡心養育孩子而造成嚴重的心理壓力，子女出生後所面臨的產後憂鬱就是一個最為立即且明顯的例子。

在物質方面則可能憂心沒辦法供給子女一個良好穩定的生活，例如是否能給予孩子舒適的居家空間、優渥的物質生活或是高品質的教育。尤其是現代社會以核心家庭為主，孩子的照顧有不少是依賴保母、托兒所、安親班等等；加以家長重視子女的教養，希冀孩子能夠贏在起跑點上，導致在子女身上花費許多金錢，形成家庭經濟的一大負擔。

其實天下沒有一百分的父母，無須在心理上強求自己成為完美的爸爸或媽媽。而且優裕的物質生活也未必等同良好的教養品質與親密的親子關係，因此身為父母或是有心成為父母者在計算養育子女所需支出的教養費前，如果能夠親力親為、將可貴的親子共處和互動先納入考量，或許會發現養育子女所耗費的龐大數字可能只是一個金錢計價的迷思。

(2) 親職角色限制

養育子女是長時間—嬰幼兒時期凡事都需要照料，而且長期—至少十幾年的責任，耗用大量的時間、精神與氣力之餘，勢必對個人扮演其他角色造成影響。

* 在夫妻角色方面：養育子女削減了關照配偶的時間。如果沒有做好準備和調適，夫妻之間不但無法因孩子的加入而增加互動與親密感，反而可能惡化情感或疏遠兩人的關係；牽涉到教養問題時，更可能挑戰夫妻雙方的潛在價值。

* 在人際互動方面：囿於子女照顧的問題，不論是規劃出遊、進修或參與社交活動，都必須先考量到孩子的安置，因此可能無法經常與朋友見面，也比較缺乏認識新朋友的機會。

* 在事業發展方面：孩子在嬰幼兒時期需要全時間的照顧，就學後也可能發生各種大小小有待處理的事務，將會讓父母無法專注於事業或是個人生涯發展。雖然現代女性已經在事業方面與男性並駕齊驅，在經濟上可能也分擔泰半家庭開銷，但是「男主外，女主內」與「母職天生」等傳統思維依舊，照顧孩子的責任往往還是落在母親身上，嚴重影響了女性個人的事業與生涯發展。



3. 外界環境壓力

(1) 社會環境

國內社會治安不良，時時威脅孩子安全；各種黑心商品層出不窮，影響孩子的健康與正常發育；全球化浪潮和整體經濟前景惡劣之下，子女面臨的競爭壓力將會越來越大等等，各種有形無形、或遠或近的問題，都讓父母無法安心生養子女。

(2) 自然環境

雖然許多工商業先進國家陸續發生少子化問題，但是就全球整體而言，世界人口目前仍持續增加；加以現代人物質慾望遠勝過往，已使自然環境遭受嚴重破壞，生活空間與環境每下愈況。

雖然學者以正負兩個面向來討論孩子對於父母的意義，但是子女所帶給父母的甘與苦、成就與壓力、甚至是付出與獲得常是一體的兩面，端賴父母以何種觀念與角度來看待。雖然評價生育酬賞與代價的量尺人人不同，但是評價的準則常是透過學習而來。許多人經常將負面經驗放大，而忽略或縮小正面經驗，因此在社會、學校、家庭環境中，生育的負面經驗經常被轉述，而作為父母的喜悅卻很少成為話題，日積月累形成想到生育就想到代價的負面印象。今後，如何引導年輕世代看見生育酬賞，提供年輕世代瞭解各縣市鼓勵生育措施，讓年輕人「樂婚」、「願生」、「能養」，是家庭教育工作者的重責大任。

總之，養育子女的得失、意義與重要性容或因人而異，但是父母的角色無論如何都是人生難得的經驗。孩子是個人對於未來的一種前瞻與展望，也是父母本身對過往的回顧和反省途徑之一；子女不同的成長階段，都能讓父母有不同的體悟，不曾身歷其境，其實難以盡言箇中甘苦。



參考文獻

- 內政部戶政司（2012）。育齡婦女生育率及繁殖率（按發生）。取自http://www.ris.gov.tw/zh_TW/346
- 內政部統計處（2012a）。100年結婚及出生登記統計。取自<http://sowf.moi.gov.tw/stat/week/list.htm>
- 內政部統計處（2012b）。現住人口按五歲年齡組分。取自<http://sowf.moi.gov.tw/stat/month/list.htm>
- 王雲良（譯）（1998）。愛之語——兩性溝通的雙贏策略（原作者：Gary Chapman）。臺北市：基督中國主日學。
- 世界新聞網（2012年1月17日）。懷孕不足30周產檢別提性別。世界新聞網。取自<http://www.worldjournal.com/>
- 行政院主計處（1999）。中華民國八十七年臺灣地區社會發展趨勢調查報告。臺北市：主計處。
- 行政院主計處（2011）。婦女婚育與就業調查結果綜合分析。取自<http://www.dgbas.gov.tw/ct.asp?xItem=28915&ctNode=3303&mp=1>
- 行政院主計處（2004）。社會指標統計。取自<http://www.stat.gov.tw/public/data/dgbas03/bs2/si/93%E8%AD%B0%E9%A1%8C%E5%B0%88%E8%BC%89.pdf>
- 行政院社會福利推動委員會青少年事務促進專案小組（2008）。青少年政策白皮書綱領。取自http://ey.cbi.gov.tw/internet/text/doc/doc_detail.aspx?uid=388&docid=1566
- 行政院經濟建設委員會（2010a）。1974年至2060年人口金字塔。取自<http://www.cepd.gov.tw/m1.aspx?sNo=0000455>
- 行政院經濟建設委員會（2010b）。2010至2060年臺灣人口推計報告。取自<http://www.cepd.gov.tw/m1.aspx?sNo=0000455>
- 吳明清（1991）。教育研究：基本觀念與方法之分析。臺北市：五南。
- 吳明燁（1999a）。兩性關係。載於周麗端、吳明燁、唐先梅、李淑娟（編著），婚姻與家人關係（60-87頁）。臺北縣：國立空中大學。
- 吳明燁（1999b）。婚前準備。載於周麗端、吳明燁、唐先梅、李淑娟（編著），婚姻與家人關係（108-126頁）。臺北縣：國立空中大學。
- 吳明燁（1999c）。擇偶。載於周麗端、吳明燁、唐先梅、李淑娟（編著），婚姻與家人關係（88-107頁）。臺北縣：國立空中大學。
- 李雅惠（2006）。大學生同居態度、同居經驗與心理福祉之研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 李順長（1998）。做你情侶好情侶。臺北市：校園書房。
- 卓紋君（2000）。同居家庭。載於中華民國家庭教育學會（主編），家庭教育學（227-250頁），臺北市：師大書苑。



- 林如萍（主編）（2002a）。**When We Are Falling in Love**婚前教育手冊—交友篇。臺北市：教育部。
- 林如萍（主編）（2002b）。**Before you say “Yes I do”** 婚前教育手冊—將婚篇。臺北市：教育部。
- 林秀惠（1998）。**愛情新主張**。2011年10月3日取自<http://health-nursing.lygsh.ilc.edu.tw/>
- 林惠生（2002年4月）。臺灣地區高中、高職及五專在校學生之性知識、性態度及危害健康行為與網路之使用。「第五屆第二次年度大會暨學術研討會」發表之論文，臺灣性教育協會。
- 林蕙瑛（2002）。約會與戀愛。載於江漢聲、王瑞琪（主編），**家庭科學**（114-134頁）。臺北市：性林文化。
- 邱貴玲（2007）。兩性關係。載於郭靜晃（主編），**社會問題與適應**（66-87頁）。臺北市：揚智文化。
- 柯淑敏（2002）。**兩性關係學**。臺北市：揚智文化。
- 美國人口資料局（2011）。**2011年世界人口估計要覽表**。取自<http://www.cepd.gov.tw/dn.aspx?uid=10425>
- 修慧蘭、孫頌賢（2003）。大學生約會暴力行為之測量與調查。**教育與心理研究**，**26**（3），471-499。
- 晏涵文（2002）。**兩性關係與性教育**。臺北縣：國立空中大學。
- 晏涵文、劉潔心、李思賢、馮嘉玉（2009）。臺灣國小、國中、高中職學校性教育成果調查研究。**臺灣性學學刊**，**15**（2），65-80。
- 翁一婷（2009）。年齡真的不是問題嗎？—談未成年兩性交往的法律問題。取自http://www.young.gov.tw/commmand_forum_main_txt.asp?BKey=97
- 國民健康局（2012a）。**民國95年、97年國中學生健康行為調查**。取自<http://olap.bhp.doh.gov.tw/search/ListHealth1.aspx?menu=1&mode=3&year=95>
- 國民健康局（2012b）。**民國89年、96年、98年高中、高職、五專學生健康行為調查**。取自<http://olap.bhp.doh.gov.tw/search/ListHealth1.aspx?menu=1&mode=15&year=96>
- 國民健康局（2012c）。**網路交友注意自身安全，尤其家長應多關心青少年交友狀況**。取自http://www.young.gov.tw/commmand_forum_main_txt.asp?BKey=206
- 張春興（2007）。**教育心理學：三化取向的理論與實踐**（修訂二版）。臺北市：東華。
- 張春興、林清山（1990）。**教育心理學**。臺北市：東華。
- 張瀞文、林筱庭（2012年3月）。**打造新生養世代**。**今周刊**，**794**，69-80。



- 教育部社會教育司（2010）。婚前最需要學習的事**Top10**，教育部呼籲「學習讓我們更相愛！」。取自[http://www.edu.tw/files/news/EDU02/附件,990914-1婚前最需要學習的事-婚姻教育\(社教司\).doc](http://www.edu.tw/files/news/EDU02/附件,990914-1婚前最需要學習的事-婚姻教育(社教司).doc)
- 陳科榕（2006）。以多層次分析探討學校同儕和家庭因素與青少年初次性交年齡及避孕使用之相關性（未出版之碩士論文）。國立成功大學，臺南市。
- 陳若琳、李青松（2001）。臺北縣雙工作家庭父母親的親職喜悅與壓力之探討。生活科學學報，7，157-180。
- 彭懷真（1996）。婚姻與家庭。臺北市：巨流。
- 曾慶玲、鄭忍嬌、陳芳茹、黃淑滿、葉明芬（2010）。高職家庭教育。臺北縣：龍騰文化。
- 陽琪、陽琬（譯）（1995）。婚姻與家庭（原作者：Normon Goodman）。臺北市：桂冠。
- 黃秀珠、林淑玲（2005）。青少年的生育價值與生育代價。應用心理研究，28，199-222。
- 黃維仁（2009）。親密之旅—愛家婚戀情商與自我成長培訓課程學員手冊。臺北市：愛家文化事業。
- 黃維仁（2010）。傾聽就是愛（Listening is Love, Empathy is Healing）。臺北市：愛家文化事業。
- 楊芸（2005）。未婚青年的子女價值與生育期望探討（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 楊靜利、李大正、陳寬政（2006）。臺灣傳統婚配空間的變化與婚姻行為之變遷。人口學刊，33，1-32。
- 劉一龍、李大正、王德睦（2008）。調整生育步調對臺灣總生育率的影響。臺灣社會福利學刊，6（2），25-60。
- 劉秀娟（1999）。兩性教育。臺北市：揚智文化。
- 蔡文輝（2003）。婚姻與家庭—家庭社會學（第三版）。臺北市：五南。
- 鍾佩玲（2008）。女大學生子女評價、成就動機與生育意向之模式探究。臺東大學教育學報，19（1），69-100。
- 藍采風（1996）。婚姻與家庭。臺北市：幼獅。
- 羅燦煥（1999）。事出有因，情有可原？—臺灣青少年對約會強暴之寬容性研究。中華心理衛生期刊，12（1），57-91。
- Axinn, G. (1993). The Effects of Children's Schooling on Fertility Limitation. *Population Studies*, 47(3), 481-493
- Chen, N. (2011). *What Can Be Done Before Saying "I Do"?* 2011年10月12日取自<http://missourifamilies.org/features/divorcearticles/divorcefeature46.htm>



- Hoffman, L. W., Thornton, A., & Manis, J. D. (1978). The value of children to parents in the United States. *Journal of population*, 1(2), 91-131.
- Leon, K. (2009). *Teen Dating Violence*. 2011年10月12日取自<http://missourifamilies.org/features/adolescentsarticles/adolesfeature10.htm>
- Lutz, W., & Skirbekk, V. (2005). Policies Addressing the Tempo Effect in Low Fertility Countries. *Population and Development Review*, 31(4), 699-720.
- McDonald, P. (2002). Sustaining Fertility through Public Policy: The Range of Options. *Population*, 57(3), 417-446.
- Pearson, M. (2007). *Love U2: Relationship Smarts PLUS*. CA, Berkeley: The Dibble Institute. 2011年12月7日取自http://www.dibblefund.com/Documents/LRQ_Plus_sample_lesson.pdf
- Stanley, S. M. (2011年5月a). *Commitment and the Perils of Ambiguity in Relationship Formation*. 黃迺毓（主持人），專題演講。2011婚姻與家庭承諾國際研討會，臺北真理堂。
- Stanley, S. M. (2011年5月b). *Marriage Education: Opportunities and Issues*. 晏涵文（主持人），專題演講。2011婚姻與家庭承諾國際研討會，臺北真理堂。
- Stanley, S. M., & Rhoades, G. K. (2009). Marriages at risk: Relationship formation and opportunities for relationship education. In H. Benson and S. Callan (Eds.), *What works in relationship education: Lessons from academics and service delivers in the United States and Europe* (pp. 21-44). Doha, Qatar: Doha international Institute for Family Studies and Development.
- Stanley, S. M., Rhoades, G. K., & Whitton, S. W. (2010). Commitment: Functions, formation, and the securing of romantic attachment. *Journal of Family Theory and Review*, 2, 243-257.
- Wiley, A. R. (2007). Connecting as a couple: Communication skills for healthy relationships. *The Forum for Family and Consumer Issues*, 12(1). 取自<http://ncsu.edu/ffci/publications/2007/v12-n1-2007-spring/index-v12-n1-may-2007.php>

4

核心內涵

家庭生活管理—家庭資源與管理





核心內涵：家庭資源與管理

壹、家庭資源需管理

家庭可說是絕大多數人的生活中心，是最基礎的社會組織。個體的成長從家庭開始，家庭透過日常生活的食、衣、住、行、育、樂各種行動中，提供個體成長所需要的各項支持與協助，雖然每個家庭有不同的故事，但是都以滿足個體發展需要為前提而努力經營，因此學習管理就成為經營家庭的「必修學分」。通常我們較常在工商業領域中談論「管理」的議題，期望有好的績效增進機關組織的利益。事實上，經營一個家庭也會有績效的思考，像是努力賺錢提供家人更好的生活條件，認真幫助孩子做好學習的準備等等，就是希望家人感到幸福快樂，這也就是家庭管理者所期望的家庭績效。想要達成家庭生活快樂的績效，應該要學習哪些的管理概念？該管理什麼？如何管理？這都是本單元將說明的主要內容。

一、因為有需求所以要管理

大概人類社會有家庭制度以來，就有管理的活動，但因為早期社會缺乏文字記載，每個家庭主事者靠著前人經驗的傳承或是個人體驗來處理家庭事務，透過學習與嘗試錯誤的歷程逐漸找到適用自己家庭的經營與管理的方法，但這些經驗與理家的智慧在經營家庭相關的議題尚未發展成學術研究領域之前，也沒有辦法有系統的從文字資訊中確切得知家庭管理者如何發展各項管理活動來面對各項家庭議題。不過家庭的問題隨著社會演進而漸漸變得更加複雜，許多的新資訊、新科技、新生活的期望都在考驗每個家庭管理者。個體的成長無法再重來，我們不可能以自己的家人作為實驗對象，透過慢慢摸索來找到幫助個體發展的方法，因此當經營家庭遭遇到更多的挑戰時，學者們認為必須引進管理的概念來經營家庭。

二、家庭資源與管理的發展

關於家庭管理議題的討論大約從1980年代的美國開始發展起，根據美國家政學者的探究，1879年美國Maria Parloa是第一位提出「家庭管理」概念的人，在Parloa編著的First Principle of Household Management and Cookery書中，發表應該要有效的處理家事工作（Housework）（Gross, Crandall, & Knoll, 1980），自此，家政領域的學者們漸漸關注到經營家庭生活應具有「管理」的智慧與動作。

後續促使家庭管理朝向專業發展的功臣，應屬美國家政學會（American Home Economics Association，簡稱AHEA，現已更名為美國家庭消費與科學學會，簡稱AAFCS）。該學會以促進家庭福祉為目標，確認家庭管理（Home management）是家政學門中很重要的部分，強調家庭生活的宗旨應該是要能夠「正確的過生活」（right living），因此經營家庭必須知道管理決策的技巧。隨時代演進與專業發展，在AHEA第10年的會議上，「家政」概念的倡導人李查士



夫人 (Ellen H. Richards) 指出當時會議的目的在於「透過教育，教導美國民眾了解如何管理他們家中的經濟、時間與精力」 (Gross et al., 1980)。簡言之，如何管理家中資源的概念，儼然是家政教育的核心。由此可知早期「家庭管理 (Home management)」的意義與「家庭資源管理 (Family resources management)」的內涵是相同的，而後者把「資源」這個主角給點了出來，並將管理的範圍從關注在硬體面的家庭 (home)，涵括家庭生活中的家人 (family)，引導我們從全面的角度來檢視家庭生活的多種面向。

三、家庭資源與管理的架構

由於學者們的討論與出書，奠基了家庭管理的理論與發展。雖然因為年代差異，從一開始的「家庭管理」到現今使用的「家庭資源管理」名稱有變動，不過從定義上說，仍是具有相當一致性的 (唐先梅, 2007)，是隨著家庭生活性質的需要而有些調整。根據Gross等學者 (1980) 的整理，學者大概在1940年提出家庭管理包括過程 (process) 與步驟 (steps) 的兩個要項，後來的學者加入其他的觀點，均朝向以管理系統應用於家庭管理的模式發展；陸續研究的學者認為必須考量家庭的發展特性，強調家人的價值與互動 (引自Deacon & Firebaugh, 1988)，再整合不同的學科專業，而在後期發展出能夠呈現家庭資源管理的歷程、行動步驟、資源面向與管理目標的理論架構。Deacon與Firebaugh (1988) 即為整合學者們的說法而發展出「家庭資源管理系統」架構，可說是最具代表性的模式 (圖4-1)，因此本主題即以此模式進一步闡述家庭資源管理的意義。

Deacon與Firebaugh所合著之「家庭資源管理—原則與應用 (Family resource management-principles and applications)」書中對於「家庭資源管理系統」有詳細的說明。該模式從「家庭為一整體運作系統」的觀點出發，以「循環、回饋」的概念強調家庭資源管理活動的動態性且與整個生活環境密切相關，主要的意義如下：

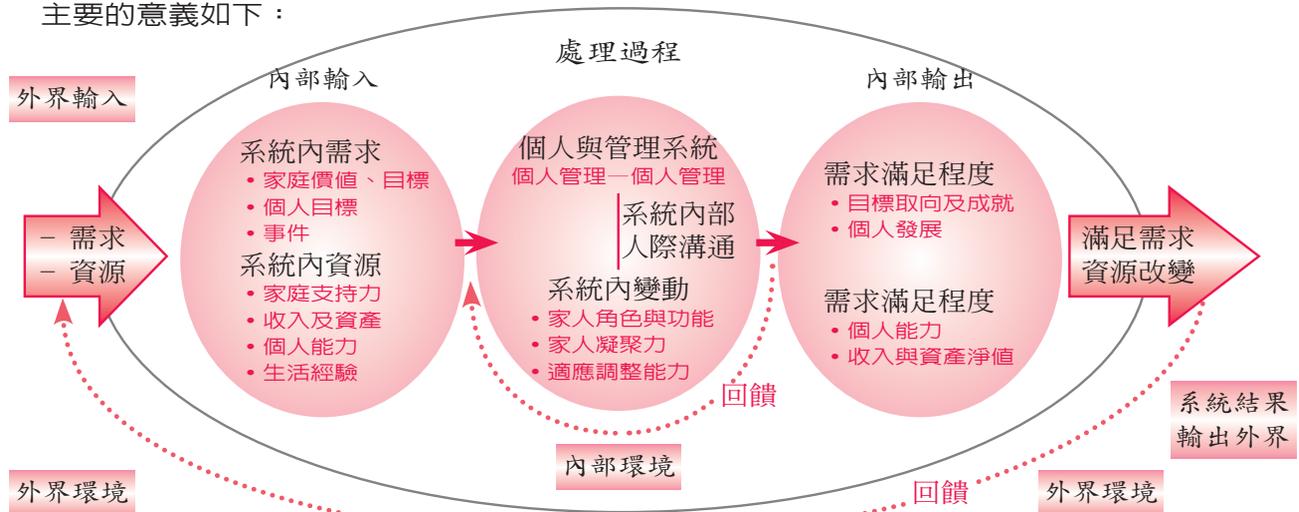


圖 4-1 家庭資源與管理系統：個人與管理系統

資料來源：Deacon, R. E., & Firebaugh, F. M. (1988). Family Resource Management: principles and application(2nd ed.)(pp.24). Massachusetts: Allyn & Bacon, Inc.



1. 家庭系統內外任何因素都同時影響個體成員與家庭整體，個人與家庭均須有效運用資源以達成所設定的目標。
2. 家庭系統內部包含個人層面與管理層面二個次系統（subsystem）來分析。管理活動的進行受個人價值觀與能力的影響，個人則在管理活動中繼續發展能力與澄清價值觀。
3. 透過溝通的管理機制可以調適家人間、個人與家庭整體間的角色與功能。溝通結果影響個體或家庭的價值調整與可用資源的確定，並促使管理結果儘可能滿足個人與家庭整體的需求。
4. 家庭內部資源管理受外界環境影響，系統內部管理結果也對大環境發生回饋效應，即系統內外的資源及其管理結果互有影響。

至此，家庭資源理論隨時代修正，已從單純處理家事工作的面向加入心理、社會環境的互動考量。這種關注家庭內個體、家庭整體、與外界關聯等互動影響的管理概念，就成為家庭資源與管理的主要理論架構。

歸結來說，從家庭資源管理的起源、理論發展與時代角色來看，可以由下列觀點理解家庭資源管理的意義：

1. 家庭資源管理的目的：在於有效的達成個人與家庭的生活目標。
2. 家庭資源管理的內涵：由關心家務工作效能的「事件取向」轉為強調家人間、家庭與社會間互動問題的「心理取向」。因此，資源管理是充斥在家庭生活的各個面向，除了常見的金錢與物質上的經營外，更需要關心家人的感受，家人如何互動來提升資源管理的品質是非常重要的議題。
3. 家庭資源管理的效能：除了滿足個體及家庭發展外，連帶促進社會的成長。雖然家庭資源管理的行動發生在個別家庭生活中，但是個人與家庭均仰賴社會而發展，許多資源取自於社會，家庭資源管理的結果也對社會造成影響，個體、家庭、社會彼此具有相互影響的特性。

由此可知，家庭資源管理採取生態系統（ecological theory）的觀點（Hilton & Kopera-Frye, 2005），關注人們如何在家庭中過有品質的生活—運用生活環境中的各種資源，以滿足個人與家庭發展的需求，進而能夠提升生活品質，促使社會整體發展，是任何一個人都必須具備的管理知能。



貳、家庭資源的內涵－管理的對象

「資源有限、慾望無窮」這句話道出了管理的必要性，更凸顯了資源角色之重要性－資源提供了管理活動的可能性，同時也是解決管理問題的必需品（Deacon & Firebaugh, 1988）。從Deacon與Firebaugh（1988）的家庭資源管理系統架構圖，可以瞭解若缺乏資源，管理的行動就不可能繼續推進，自然無法達成目標，滿足需求。究竟要如何運用資源才能使其發揮效能，滿足家人的需求，達到家庭目標呢？首先要對家庭的「資源」有所認識。

一、資源的定義與分類

「資源（resources）」是個相當廣泛的概念。就字義上來說是一種財產，可協助個人與家庭達到不同的目標；從管理的角度來說，凡是可以用在管理活動中的任何物資皆屬之。所以家庭資源就是指可供家庭使用的資源，這些資源可以幫助家庭完成家人共同的生活目標（唐先梅，2005）。以家庭資源與管理系統的模式圖（圖4-1）來說，資源扮演著整個管理系統成敗關鍵的輸入（input）角色，不一定存在家庭之內，也可能來自於家庭外部；可能存在個人身上，也會從家人互動之間產生。為增進利用資源的效能，必須就資源的分類及資源的性質加以說明，以協助我們能敏覺的發現資源與正確的運用資源。

由於解釋的角度不同會產生不同的分類方式，思考資源的運用方式也就會有差別。一般來說，有以下的分類方法：

（一）人力資源與物力資源

這是最容易區分資源的方式，前者泛指個人與生俱來的特色及內在特質（唐先梅，2005），含括家庭成員的精神與身體能力等所有面向而言，如圖4-2，像是：家中人數、家庭成員的健康、智力、精力、時間、專長、人格態度、溝通技巧。物力資源則是相對於人力資源而定，也可稱為非人力資源，通常是指一切可能被使用的、較有形可碰觸之物品，提供給個人及家庭使用，常見的像是：房子、家具、金錢、玩具、圖書館、公園等。

一般來說，與人有關的人力資源在管理上較為困難，我們可以容易隨自己的意思運用與管理物件，但是卻無法單憑自己的想法或是一廂情願的掌控他人的思想或行為，所以「溝通」的人力資源就更為重要。採用這種資源分類的思考，會有助於我們將「家人關係」置於管理品質的要項中，不至於因為僅關心物力上的管理效果而忽略在管理過程中家人的「情感」狀態，使管理家庭資源時能夠更符合家庭整體福祉的考量。

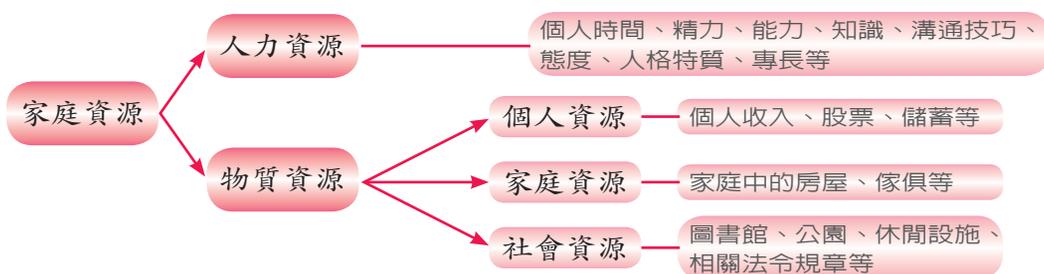


圖4-2 資源的分類（1）－人力與物力的角度



（二）經濟與非經濟性的資源

採用這種資源的分類方式，是從資源被使用後「能否產生經濟效益」的目的加以考量。經濟性的資源指使用該項資源後能夠產生經濟性產值的效果，像是金錢、土地、勞力、家務等，如圖4-3。這種資源多半可以被測量且可轉換的，例如：工作就是用勞力換取生活所需的金錢；家務可以換得舒適居家環境，令家人心情愉快（情感資源加分）；使用圖書館來獲取知識。非經濟資源是指運用這類資源後並不會直接產生具有服務或是有形價值的結果，而多半是屬於非生產性的消耗結果，這些資源通常不能拿來交易或轉換，例如：個人的信念、自尊、榮譽感、宗教信仰、價值觀等。但是非經濟性的資源常常會影響經濟性資源的使用與分配（唐先梅，2005），例如自尊心強的人較不容易放棄嘗試，因此較願意設法解決困擾，增加目標的達成性，因此不可忽視。

判斷資源是否具有經濟性，與管理者的立場有關，同一項資源因為管理立場不同而產生不同的經濟意義。從家庭生活中的實例來說，家人從事休閒所花費的金錢，對於家庭來說是金錢資源被耗損（不具經濟價值）；但對休閒商家來說，卻是因家庭從事休閒而有金錢收入（具經濟價值）。然而再從情感的角度來說，從事家庭休閒卻可能會使家人情感加分，也可說「家庭休閒」是具有產生情感資源的經濟性活動。

採用這種角度檢視資源的意義在於分析參與者對於管理活動的「經濟價值」考量。通常來說，若是可以提升參與者感受該活動對自己的「經濟」價值感（包括物質與精神面），比較容易推動管理工作。



圖4-3 資源的分類（2）—經濟與非經濟的角度

（三）家庭內與家庭外的資源

我們也可從取用資源的場域來思考類型。家庭內資源就是指從家庭內部獲得，具有幫助家人生活效益的資源，如圖4-4。一般來說最容易感受到家庭中的有形資源，如家庭的空間、設備、器具等，我們經常會使用這些資源來滿足個人或是家庭的需要；但是深深影響我們的則還有無法直接看見的資源，例如：家人情感、成長經驗、長輩智慧、人格、情緒……等，往往都是支撐我們面對生活挑戰的家庭內部資源。由於現代家庭與社會互動緊密，家庭要面臨的議題多挑戰也大，經常必須藉助家庭之外的資源才能發揮各項家庭的功能，像是政府機構提供各項福利服務、民間單位規劃不同的成長活動，或是便捷的科技資訊，這些無法從家庭內產生卻可以大大增加家庭運作效能的資源，均統稱為家庭外資源。



當我們從這個角度來分析家庭的資源時，能夠提供管理者在尋求可用資源時作更廣泛的思考，尤其我國政府愈來愈關心人民與社會的福利，有許多的資源都能夠幫助家庭處理不同的議題，若懂得尋求並加以運用，必能大大增加家庭的福祉與生活的品質。

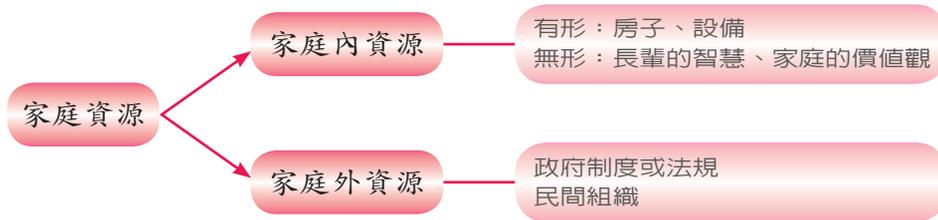


圖4-4 資源的分類（3）—家庭內與家庭外的角度

二、運用資源的方式

我們都知道資源並非無限存在，尤其近年全球性的環境與生態議題，都提醒我們必須更明智的運用每項資源，因此正確的認識運用資源的方法，讓家庭的運作可以平穩與健康的發展，就顯得非常重要。從前面的說明中可以瞭解資源可取自於家庭或由家庭發展而來，在管理過程中會運用資源，因此資源會有數量上的變化，例如：上市場購物，同時消耗了自己的時間、精神、金錢（包括人力與物力資源）。另一方面，因為管理資源所產生的結果，也可能造成資源的型態上有所轉變，例如：陪伴孩子學習，雖然消耗自己的時間與精力（人力資源），不過卻增加了親子之間的感情（人力資源）。因此Deacon與Firebaugh（1988）就表示管理家庭資源就像是家庭資源發生「變動」的歷程，因為有些資源使用過後即消失，有的則具有再生的經濟性，因此對於使用資源與可能產生的效果變化的狀況應有認知，就更能夠掌握有效能的管理方法。以下先整體性的說明運用資源時，應優先考量資源的「量」與「質」的條件，然後瞭解資源的使用方式與意義，統整的思考來發揮使用資源的最大效益。

（一）資源的先天限制—「量」與「質」的衡量

我們應該可以瞭解開始管理資源時，資源就在管理活動中產生變化，最明顯的就是數量的改變，往往都是在管理過程中消耗資源，導致資源數量減少。因此，通常在管理家庭資源時，如果可以運用的資源數量較多時，管理者會採用較寬鬆甚至是輕忽的態度運用該項資源，例如：孩子擁有來自不同家人購買的玩具時，會發生玩後隨意丟棄的現象，因為還有許多其他的玩具可以選用，因此珍惜資源的態度常常會受到擁有的資源數量所影響。反之，運用數量較少的資源往往就會比較慎重甚至採用精算的態度使用這些資源，而且也比較會思考妥善與刻意保存資源的方法，務求使該項資源發揮最大效益，符合「物以稀為貴」的現象，例如：過去農耕社會因為作物收成會受到天氣影響，就家庭長期生活需要的角度來思考時，就必須刻意保存在採收季節獲取的農作物進行其他的製作，才可以在欠缺糧食的季節裡，家庭仍



然有食物可供家人取用，所以許多農村家庭長大的人，都會更珍惜食物。不過現在社會豐衣足食的現象，導致人們誤以為資源可以便利且無止境的取用，演變為全球環境生態發生危機的現象，所以再不及時學習正確觀察資源的特性與考量其有限的現實狀況的話，我們就會採用寬鬆的態度消耗眼前「看起來」夠用的資源，最後都將面臨資源「稀少」的困境，到時再來設想脫困的策略就顯得太過危險，甚至可能來不及完成管理目標。

考量資源的品質則是管理資源時必須考量的另一項重點。每個人多少都有「東西品質好會帶來管理效果佳」的經驗，也就是說運用高品質的資源比較容易產生高效用的管理結果。像是做工仔細與品質結實的椅子，不僅坐起來比較舒適，而且可以使用的時間較長，也因為品質佳的資源常常來源或是產出的數量比較少，常常就會出現「物以稀為貴」的消費現象。雖然我們都會希望擁有高品質的資源來提升家庭生活的品質，不過對於高品質的界定還需要對應管理的「目的」才是解讀品質的原則，並非單純的從價錢去衡量品質的合宜性。例如一件絲質的襯衫確實比棉質T恤高價位，品質較優，但是若是家人要進行體能性活動的需求來說，棉質的T恤卻是相對的適用，就這項家庭活動來說是「品質」較佳的資源。因此，必須對於家庭活動的內涵與性質有正確的認識才能夠選用品質好的資源。

（二）資源使用方式—六大特性的意義

根據專家的研究，運用資源的效果會因為使用的方式有所差別，若是可以正確把握資源的使用方式，就能夠將資源發揮最大效用。整體來說，使用資源大致可以區分為六種特性，各特性有不同的運用原則（參見圖4-5），下面就六個面向詳加說明使用資源的方式（Swanson, 1981）：

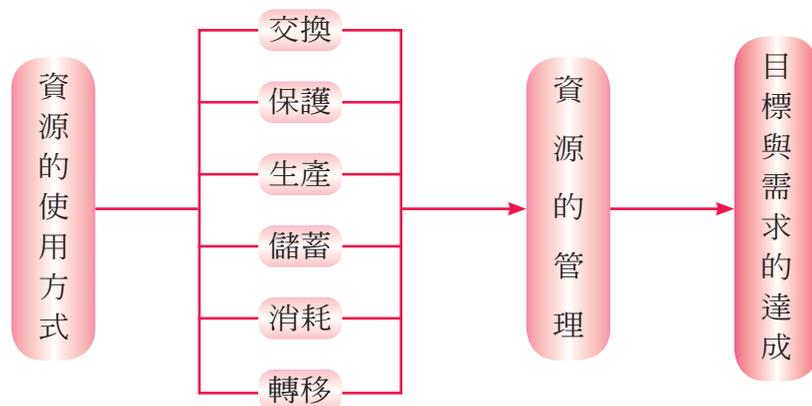


圖4-5 資源的特性與使用方式

1. 交換 (exchanging)

在家庭生活中，經常會以交換的方式使用資源，我們會把一些資源拿去交換其他的資源，例如：購物即是利用金錢資源來交換生活所需的物品（食物、衣服等物力資源）或是服務（剪頭髮、按摩、玩遊戲獲得快樂等人力資源）。



2. 消耗 (consuming)

有些資源在經營家庭的過程中就會消耗掉，導致資源的總數量變少，所以要仔細思考運用的效能，不要浪費。在日常生活中隨時都在消耗許多的資源，例如：花費金錢（物力資源）購物；煮飯會消耗水、米與電力（物力資源）；看電視或書報時，會消耗我們的精力、時間（人力資源）。事實上我們在從事任何活動時都會使用時間與精力（人力資源），這些資源無法再恢復，在使用上更需特別小心。

3. 保護 (protecting)

家庭中有些資源可以保護我們，幫助我們健康安全的成長。例如：房子能夠保護我們免於外在氣候的傷害；政府制定各項政策或法令（例如：家庭教育法）來保護人民的權利或福祉；家人溫暖的支持，提供我們發展健全的人格的基础。不論有形或無形，這些資源都非常的重要。

4. 轉移 (transferring)

有時候我們的資源必須透過與他人或機構的整合運用才能發揮必要的效能，這種運用方式稱為資源的轉移。這是集結群眾個體的少量資源而成為較多量的資源後，整合運用以產生有利於整體的福利或服務，提升整體生活品質的資源使用方法。例如：我們納稅，即是繳交我們部分的錢（少量資源）給政府，當政府匯集了人們的錢（多數資源）後，可以執行政策以造福人民（整體利益）。換言之，我們將少量的錢轉移到政府，透過政府來作有利於我們的事。繳納全民健保費也是資源轉移使用的例子。

5. 生產 (producing)

有些資源是具有生產效能的，我們能夠在運用這類資源的同時生產其他的資源。例如：取得某專業領域的「文憑」或「證照」後，代表個人在該專業的能力水準。雖然不是以買賣「文憑」或「證照」的方式來增加效益，但由於個人具備反映這項「文憑」或「證照」的專業能力，較可能在相關專業活動中持續表現出更多的、更好的成績，因此可以說「文憑」或「證照」是具有生產性的資源。這樣的觀念與資源交換或是轉移的觀念並不相同。因為只有在使用這項資源時，其生產效能才能發生。

6. 儲蓄、投資 (saving)

我們常常會將資源儲存或投資以用於未來生活中，這樣的觀點是採取「未雨綢繆」的方式使用資源。例如：將平時的零用錢存起來到一定的數量時，用來購買實用的生活物品；或是人們會將過剩的食物經過醃製、乾燥等不同的加工方式後貯存，延長食物的食用期限，減少因為食物產量較少時對家庭生活的影響。這種使用的方式重點在於延後使用資源的時間，並不會產生其他資源。

歸結來說，管理資源不是單純的思考「用掉多少」的問題，要注意的是如何使用及使用方法的合宜性，必須確保使用資源達到原先預期的目標並且滿足需



求。以「協助外婆運用網路學習與家人互動」的家庭活動來說，應該要先考量家庭現有哪些資源可以幫助外婆的學習，例如家中的電腦設備適用與否？家中有無人力可以協助並配合外婆的時間學習網路？若是家中沒有適當的人可以提供這樣的指導或協助時，可以再考量家庭外有沒有可以運用的資源？這些綜合性的考量都在說明資源運用上必須多方面的考量，當我們可以瞭解與分析的角度越多的時候，就愈有運用資源的彈性，也就愈可能發揮運用資源的最大效益——即滿足家庭或家人的需要，完成目標。因此Swanson（1981）提出管理家庭資源必須有一定的技巧，從檢核資源的品質開始，到擬定管理資源的計畫，歸納為以下內容：

1. 瞭解所擁有的資源情況——包括數量、種類、使用方式等性質的分析。
2. 根據家庭生活所定目標與需求的優先順序，分配與使用資源。
3. 使用資源時要考慮機會成本的問題，應將資源用在最適當的地方，因為一旦資源被使用後，即會喪失其用於他途的效能。
4. 每種資源有其特性及限制，熟悉資源及其替代資源間的轉換，使能用最少、最輕的資源（成本）來獲得最多、最大的滿足感（效益）。
5. 訂定管理資源的計畫，並讓家人了解，尋求家庭生活的最高品質。

三、資源要管得「有道理」

前面已經說明資源有不同的種類，有不同的使用方法，有些資源同時具有多種的使用特質，像是金錢，既可以投資也可以交換其他資源，其轉換性高，經濟性也大。但有些資源只能使用一次，無法再生或補償，如：時間。還有些資源相當特別，無法交換其他資源，也未必在使用後就消耗掉，例如：愛與親情。由於家庭生活中要面對的事，經常涉及多項資源的管理，應如何針對各種資源的特性發揮其管理的效能，就顯得非常重要。為方便說明，接著以最常使用的物力與人力的資源分類方式，說明如何在家庭生活中管理各種資源。

（一）物力資源的管理

由於家庭管理的起源在於「有效的處理家事工作（Gross et al., 1980）」，因此早期家庭管理的重點在於處理家中各項物品，大致又分為財物與非財物兩大類。

1. 財務管理主要原則

管理家中財務是早期的家庭管理活動中非常重要的一環，最終目的在於充分而且有效的運用財務，使符合每位成員與整體家庭生計的需求。

（Deacon & Firebaugh, 1988）由於財務資源具有交換、儲蓄、轉移等許多經濟性價值，可以用來解決家庭許多問題，一旦發生匱乏，往往也影響其他家庭資源的獲取，因而會逐漸傷害家人間的關係於無形之中（Hogon, 1985），可見財務資源的重要性，其影響層面包括目前及未來的個人與家庭生活，唯有及早規劃與管理，才能滿足生活需求，確保未來的財務安全。因此管理家庭財務時，必須要採取長遠性的觀點進行思考，以確保家庭基本生活條件為起點，而以穩定安全的原則建立家庭在危急時可以應急的財務計畫。Deacon與Firebaugh（1988）認為必須把握下列三項原則：



(1) 必須考量個人與家庭的健康與安全保障

理財時必須降低因為意外或大環境危機所引發的經濟困境，使財務的損失降到最低。因此要了解家庭日常生活支出所需的總額，避免挪用基本生活所需之費用進行任何的具有風險的營利或是投資性理財行為。

(2) 基於長期生活的需求，要為退休後的生活做打算

現代人的平均餘命長，退休後沒有工作收入，但是中老年後的身心機能都會出現退化的現象，病痛問題也會較多，因此運用不同保險規劃，保障老年的基本生活需求與品質，對於現代人來說是相當重要的財務管理活動之一。就國內現況來說，目前規定公私立機關都必須為員工設有不同的保險制度，還有政府花費大量資金建置與維持的全民健保，都是具有長期性觀點的保障設計。

(3) 建立良好消費信用，擴大運用金錢的來源

所謂「有借有還，再借不難」，良好的消費信用，意味著個人有穩定且安全的償債能力，這有利於向銀行等金融機構借款的申請作業，對於家庭來說，就是在累積潛在可以運用的財務資源。家庭在不同的發展階段會遭遇多樣的問題，有時會需要大量的金錢才能完成家庭生活目標，例如：修繕或是購買房子，具備良好消費信用者，向金融機構借款的手續就會比較迅速，就可在比較短的時間內借到金錢進行前述的家庭工作。

2. 財務管理重要概念

瞭解規劃財務的原則後，進一步要說明家庭在管理財務時必須了解的重要概念，才能有效理財：

(1) 謹慎作預算，努力累積家庭資產

每一個家庭都希望擁有充裕的財務資源，輕鬆的經營家庭生活。但是有效的家庭理財，必須對於家庭收入與支出的整體性有全面性的瞭解，至少要能夠把握收支平衡的根本原則，盡量做到結算家庭收支以後還有餘額的狀況，才有助於累積家庭可用的財務資產，便於提升家庭經濟生活的品質。這種針對家庭財務收入情形而規劃家庭支出的理財行為即稱為「作預算」，是管理家庭財務的有效行為。理財者透過作預算而能掌握家庭財務的流動狀況，比較容易進行長期性的財務管理，預先為因應家庭生活中的不同需求做準備，避免日後家庭理財的風險與壓力。關於家庭的收入、支出與家庭資產的關係，可以透過圖4-6加以說明，三者數值間的變化代表家庭財務的安全性，具有以下意義：

- 餘額 < 0 ，代表家庭入不敷出，這時會動用到過去累積的家庭資產，若是家庭沒有累積足夠的資產，則可能要靠借貸來度過這個財務危機。
- 餘額 $= 0$ ，表示收入剛好支付家庭的開支，沒有剩餘的金錢可累積家庭資產。
- 餘額 > 0 ，表示扣除家庭支出後，有剩餘的金錢，可用來累積家庭資產。



$$\text{收入} - \text{支出} = \text{餘額}$$

圖4-6 一般家庭財務收支變化關係圖

前面的說明可以看出一般家庭在財務規劃與管理時，多半以收支的相互關係著手，因此最基礎的管理原則就是收入支出間的平衡關係（收入至少必須能夠支應開支）。然而從積極的財務管理的角度來說，累積家庭財務的管理方式則會建議把想要累積的家庭財務量儲存起來後，再考量其他的生活開銷，方不至於養成過度花費的生活，如圖4-7。

$$\text{收入} - (\text{生活基本開銷} + \text{儲蓄}) = \text{支出}$$

圖4-7 累積家庭財務取向的收支變化關係圖

(2) 瞭解家庭收入生涯模式，便於財務規劃

家庭財務收入來源多種（圖4-8），但以工作收入為家庭財務的主體，而又以家中主要工作者的收入生涯模式，決定了家庭財務的發展狀況，對於家庭的財務管理有非常重要的意義。

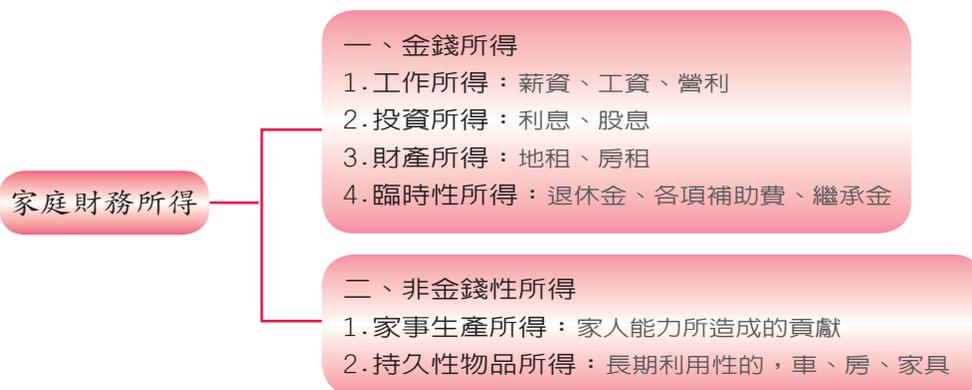


圖4-8 家庭財務所得來源與類型

資料來源：行政院主計處（2012）。家庭收支調查。取自<http://win.dgbas.gov.tw/fies/>

從開始工作到退休，個人的收入會隨著自己的年齡與經驗呈現生涯發展的趨勢圖（圖4-9），一般而言，家中工作者的收入會隨著工作的年限累積增多，因退休而減少。對於年收入較固定的家庭來說，會發展出較穩定的家庭收入生涯模式（例如：圖4-9），進行理財時會比較容易掌握；有些職業因為工作性質而出現年收入變動的狀況，管理時會比較困難，必須要善於累積收入較多的家庭收入階段的財務，支應在收入較少時的家庭生活所需，因此要管理財務必須更加用心，以免產生不足以支付家人生活所需的狀況。例如：收入不固定（如：流動攤販、導演）比收入固定（如：公務員、公司上班族）者，更有長遠規劃財務管理的必要。基本原則為：在收入較多的月份累積家中的資產，用以支應收入較少月份的生活開銷。

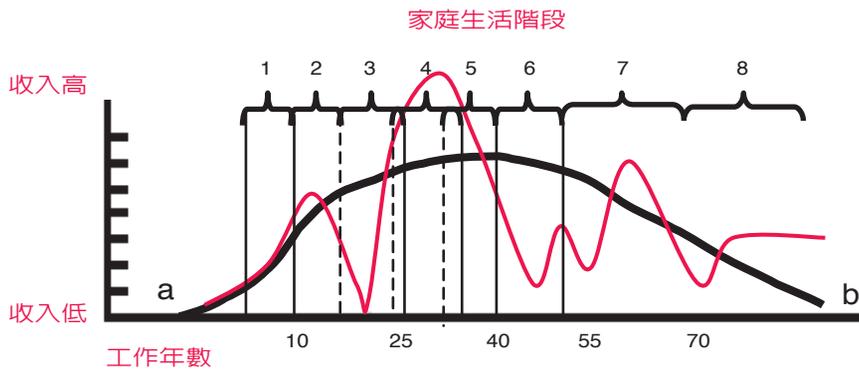


圖4-9 對應家庭生命週期之家庭收入生涯模式圖：兩種模式比較

註：1. 符號意義：a: 開始工作有收入 b: 死亡

2. 黑色線條顯示穩定收入的家庭生涯模式曲線。

(1)雖然不同工作收入性質，曲線的波度會有變化，但模式大致相同。

(2)此模式可能因特殊工作狀況而改變，如：公司無預警裁員、長期的無薪假、整體金融環境惡化等等，可能會引發收入模式突然的大幅變化。

3. 紅色曲線模式，代表年收入模式不固定，應把握在收入高的時期累積資產因應收入低時的家庭生活所需。

資料來源：范福雲（譯）（1960）。家庭生活管理（原作者：包倫娜.涅克爾.繆爾.桃爾賽）。臺北：中國文化大學出版部。

(3) 因應家庭生命週期支出需要，預作準備

在家庭開支較少的階段存下較多的金錢作妥善的管理，以支應需要較多花費的家庭階段所需。家庭支出有許多類型（如圖4-10），每個家庭因為發展階段之任務不同，家人需求就會不一樣，因此家中需要使用的支出類型與數量也會有差別。通常在孩子成長階段，家庭在養育與教育項目上的支出會非常大；當孩子漸漸長大進入學校讀書，家中的花費會維持在某一穩定的數值；等到孩子成家，父母進入中老年期，可能減少了教養子女的花費，但家中醫療費用的支出開始增加，根據主計處（2010）收支調查統計資料顯示隨著國人平均壽命延長，衛生保健觀念增強，醫療保健支出從1991年之5.4%起年年增加，到2010年已增加到佔家庭總支出的14.4%。

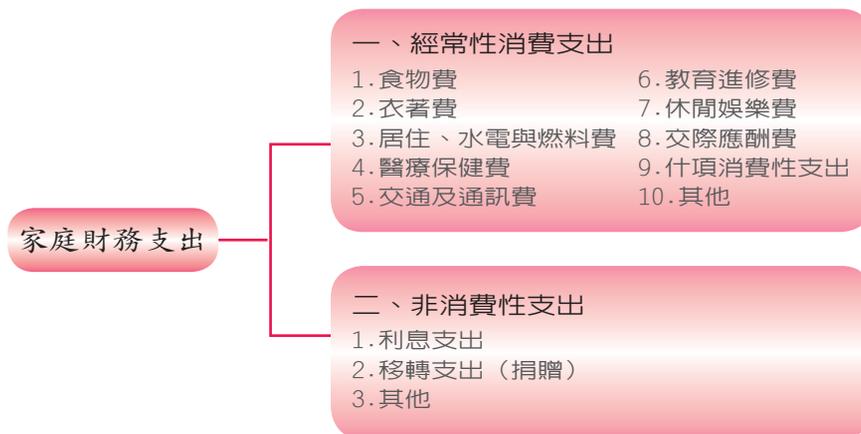


圖4-10 家庭經常性支出類型

資料來源：行政院主計處（2012）。家庭收支調查。取自<http://win.dgbas.gov.tw/fies/>



總言之，瞭解家庭生命週期各階段所需而展現的家庭收支趨勢（圖4-11），才能夠配合不同家庭發展階段作財務管理，盡量掌握家庭總收入扣除必要支出後仍能盈餘的狀況，足以支應臨時性的家庭消費（例如：緊急事件、較大型的家庭慶祝活動）是最理想的家庭收支管理模式了（圖4-12）。

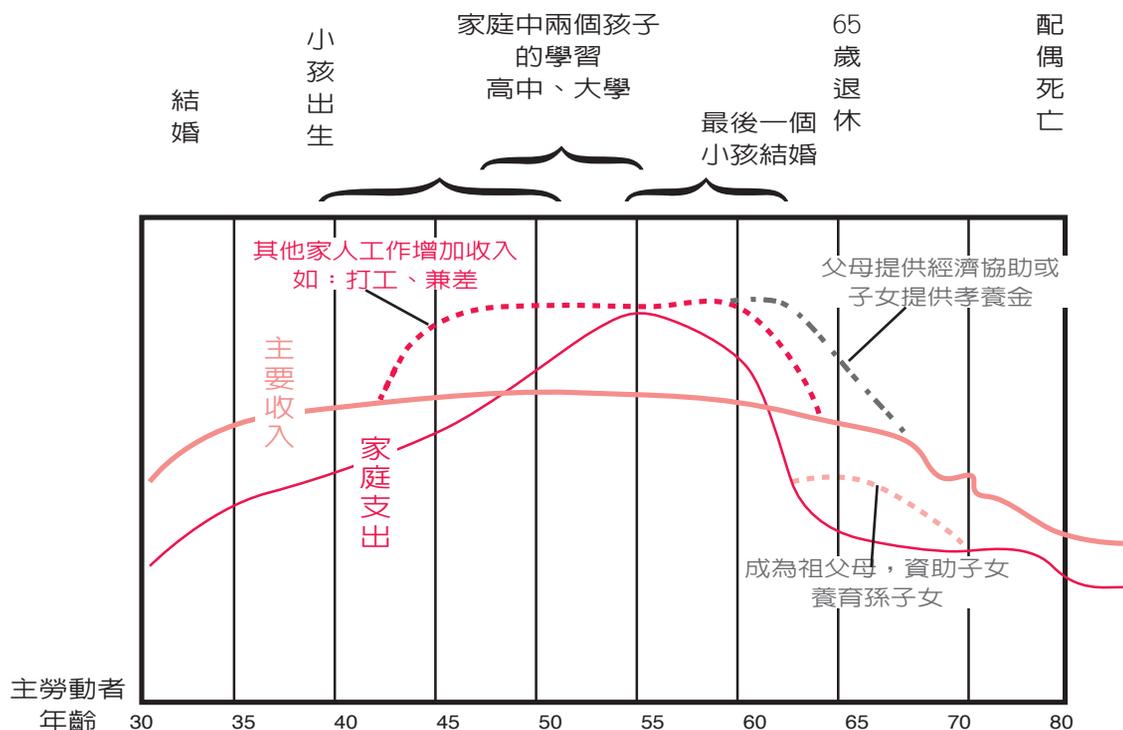


圖4-11 對應家庭生命週期之家庭收支模式圖：以普通上班族為例

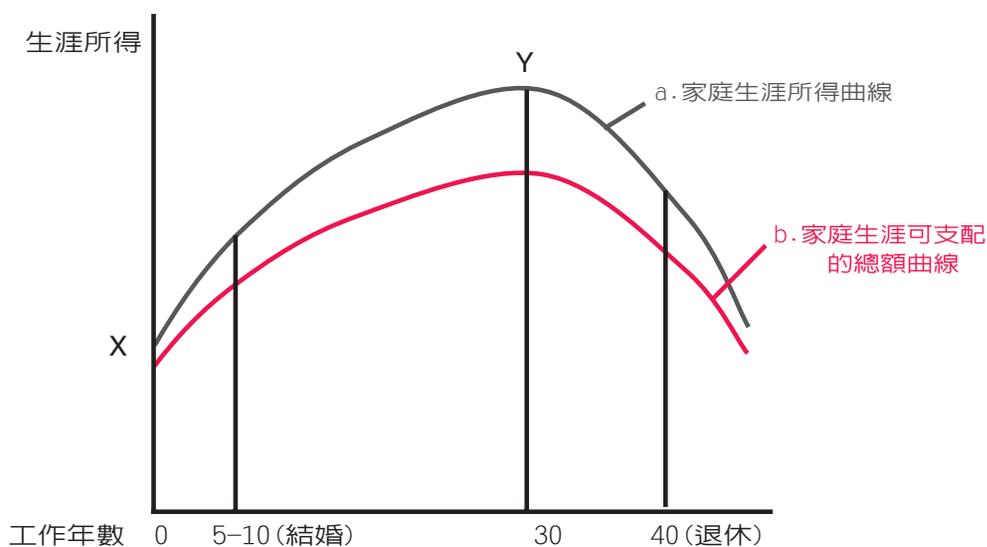


圖4-12 理想的家庭生命週期之收支關係示意圖

註：1. X：剛工作時的收入；Y：收入最多時。

2. 曲線a：家庭生涯總所得曲線；曲線b：家庭生涯可以支配的總額。

資料來源：蔡宏昭（1991）。生活經濟學（頁73）。臺北市：遠流出版社。



(4) 確實記帳，掌握家庭消費模式與修正

儘管許多的專家與學者都強調透過記帳可以有效幫助我們了解家庭開支狀況，但是多數的人會因為覺得麻煩或是認為不必要而作罷（魏秀珍，1995），所以，許多家庭常常不清楚自己家庭固定的支出狀況。事實上，記帳除了可以知道家裡支出狀況之外，更可以從記錄的檢核中，修正不好的消費行為，減少不必要的支出，對於孩子的理財教育也有極大的幫助。例如：當孩子想要花500元買一個填充布偶時，可以跟孩子討論500元是需要他花多久的時間才可以存到的零用金數目，或是與他分享需要父母工作多久才可獲得的收入等。

(5) 必存家用緊急救難金，寧可備而無患

如同前面所說，理財就是要滿足家庭經濟生活所需，減少財務危機，保障未來的經濟生活安全。因此，每個家庭最好都可以準備緊急救助金，提供家庭因為臨時突發狀況而需要金錢之用。例如：家長遇到工作意外，或是因為更換工作期間沒有收入，或是家人有急事需週轉（例如：醫療手術等），通常所需花費會超過家庭固定收入所能負擔的範圍，這時候就可以運用這筆緊急救助金。當緊急救助金使用後，要再重新累積，讓家庭保持一定的應急彈性。根據專家的說法，家庭的緊急救難金的理想比例應準備3到6個月的家庭支出總額（徐達光，2005），也可配合購買保險，而將應急金調低，但至少仍應備妥3個月的家庭生活費為宜。例如：家庭每個月的固定支出為5萬元，則就應準備至少15萬元到30萬元的急用金。

總結來說，收支平衡是管理家庭財務最基礎的原則，正如同Richard J. Galligan與Stephen J. Bahrr所認為的，提供家庭的財務資源多未必保證婚姻與家庭生活更幸福（引自藍采風，1986），長遠性考量才是家庭財務管理的正確觀點，尤其主要工作者退休後，家庭收入不及以往有工作的時候，運用金錢就會變得更困難些（LeClair, Leimberg, & Chasman, 1982）。這些年國人平均餘命已達80歲，老年期較過去社會延長許多，如何在缺乏固定家庭收入的情況下還可以滿足家庭生活之必要需求，使生活無慮，是家庭財務管理上必須思考的重要問題，因此務必從長計議。

3. 其他物品管理

家中的物力資源幾乎都可以靠金錢來換得，這也是金錢資源扮演最重要物力資源的主要原因，因為金錢具有取得其他資源的角色價值（Deacon & Firebaugh, 1988），我們也在前段落對於金錢與財務資源的管理有詳細的說明。對於家中各項物品的管理仍須從財務資源的角度出發，由於家中各種物品主要都是以金錢消費所換得，若未善加處理，不僅是會減少物品的使用壽命，同時也就會提高再次購買的機率，間接加速金錢的支出，因此正確的管理各項家中物品也就非常重要。另一項管理的意義則在於妥善管理家中物品的過程中，也能夠養成家人正確使用資源的習慣，珍惜資源，盡一份善用全球資源的地球公民職責。



一般來說，管理家中物品應把握以下原則：

(1) 熟知各項物品的正確使用方式，以確保物品效能與家人的安全

每件物品的產生都是用來增加生活的品質，不過必須懂得正確使用，以免不小心損壞物品，嚴重者甚至會產生危險。因此，必須要養成操作各項物品前了解正確的適用方法的習慣。例如：不看器具使用說明書而隨意按鍵，產生器具故障的問題。又如：乾燒空鍋子過久之後再放入食材時，常常會發生水或油外濺的危險。媒體也曾經報導：使用微波爐加熱具有金屬包裝的食材而在微波過程中產生火花的狀況，相當危險。

(2) 正確保養與維護物品以發揮極致價值，也能賺得好心情

除了要正確使用各項家用物品之外，也要進行正確的維護方法，以增加物品的使用年限，使每項物品的價值發揮最大極致。當運用各項物品均能把握安全使用與正確保養的原則時，可以減低不當維護而損害物品的情形，就不會影響情緒，並且能夠降低不必要的維修或是更換物品的支出。例如：將玩具放在固定的位置，不僅取用方便而且不會因為亂丟而找不到（導致心情不好）或是不小心被損壞（如：亂丟在地上被踩壞）；在洗滌與保養衣物時，應該根據質料、顏色分別處理，以免損壞衣物品質（如：衣物縮水或是交互染色）；適當保持家內環境清潔，有助家人身體健康之維護，也讓家人感到心情愉快，有助家庭關係的經營。

（二）人力資源的管理

人力資源包括了個人的技巧、態度、理解力與情緒等多種（Deacon & Firebaugh, 1988; Gross et al., 1980; Swanson, 1981），與物質資源相同，具有解決問題的功能，只是比較不容易被具體的測量。但因為人力資源具有發展與變動的特性，是影響家中資源使用品質的關鍵因素，在資源管理中更顯重要（Deacon & Firebaugh, 1988）。Deacon與Firebaugh（1988）建議可從兩個面向分析管理的要項：

1. 溝通資源

溝通扮演家庭資源管理活動中最主要的互動因素，在家庭資源活動中的任一階段或步驟，溝通都是重要的且最基本的家庭行為（Gross et al., 1980）。許多家庭相關研究都發現家庭溝通情形與婚姻、家庭生活滿意感受有極密切的關係。而在資源管理的活動中，溝通依然扮演重要的角色，各項資源的分配與安排都需要透過家人間的溝通達成共識，像是決定家庭目標、安排家庭活動都需透過溝通來進行，以盡量滿足個體與家庭的需求。由此可知家人的溝通是非常重要的資源，影響家庭生活品質甚巨，因此在本書的許多章節中會有詳細的解說，在此僅就溝通的主要特性加以說明。

基本上，溝通是一種「表達者」將「訊息」透過某種「形式」傳送給「接收者」的過程（Swanson, 1981），為確保溝通的歷程與品質，詳細的溝通歷程與要件已於「家人關係」主題中說明，以下則從家庭生活中的不同面向說明運用溝通資源對於經營家庭不同議題的實際效益。



(1) 管理者應運用最有利的管道傳遞訊息，增加管理資源的效能

每個人都會是表達者，也是訊息的接收者，因此學習如何有效溝通的技巧是必備要件。要考慮的有個人溝通能力、多樣化的溝通方式、善用環境以降低干擾等問題。例如：家長在與孩子溝通需用錢的運用問題時，應該要配合孩子的理解程度加以說明。

(2) 經營家庭生活時常常需要運用雙向溝通模式，增進應用資源的共識感

通常家庭溝通行為會不經意地成為「我說你聽」的單向傳遞模式，忽略接收者也有傳遞訊息的企圖與能力，久而久之，造成接收訊息者習慣不對表達者有所反應，變成溝通不良的情形。管理家中資源時，不免需要與相關的家人進行討論與溝通，若是因為貪圖自己行為上的方便，以個人的想法去執行與安排資源時，卻可能產生反效果，引發家人的不悅，此時管理者可能還會覺得對方不通情理，不懂得自己的費心而感到難過甚至生氣。例如：本想利用週末提前祝賀爸媽的結婚紀念日，準備了爸媽愛吃的食物，但是爸媽卻已經另有規劃；此時心中會感到不舒服甚至認為爸媽不重視自己的心意。這個例子顯然就是個人的想法未透過與對方（父母）確定（雙向溝通）所造成的失誤，真的很可惜！

(3) 高品質的情緒管理將有助於溝通資源的效能

在每天的家庭生活中，面對許多資源的運用，還要考量家庭與家人的需求，想要滿足家庭與每個人的需求確實不容易，也就會產生不同的壓力，導致情緒不佳，連帶就影響溝通品質與管理效能，例如：爸爸或媽媽因為工作不順利而情緒低落，回到家中後可能會忽略孩子想要分享學校事情的企圖，甚至厭煩孩子的干擾，導致親子溝通衝突的狀況。因此學習良好的抒解壓力方式、調適情緒的方法也是增進溝通資源的重要課題。

總之，在進行家庭活動時，必須要注意參與活動的相關家人特性與需求，並作好溝通工作。就表達者來說，是引導溝通行為的起始者，必須懂得技巧並關注相關家人是否都明確瞭解所發出的訊息；若是扮演訊息接受者的角色，要確保所接收訊息的正確性，所以積極的聆聽非常重要。整體來說，溝通的雙方都需要具備正確表達自己情緒與覺察家人情緒的能力。

2. 時間與精力資源

無論執行哪種管理工作，都同時消耗了時間與個人精力，換言之，我們隨時隨地在使用時間與精力這兩種資源。在家庭生活中與這兩項資源關係密切的可說是家務工作，而這個主題自1920年以來就一直是家庭資源管理研究的焦點之一，多半討論要花多少時間、耗費多少精力處理家務工作的問題（Gross et al., 1980）。隨著時代演變，因為雙薪家庭增多，家庭中的主要照顧者從職場回到家中還要處理家務，所以這些年來，家庭與工作的相互影響，也是時間與精力管理上的重要議題。



Gross等學者（1980）整理家庭相關研究時，發現有關時間與精力的運用上，受許多因素影響。基本上可從家務工作者本身因素與家庭結構等環境因素來考量：

（1）家務工作者本身因素

雖然家庭現代化之後，有許多科技產品可以減少家務工作的時間，或是執行家務時所產生的疲勞感，不過家務工作者會因為執行者的因素影響家務工作的效能或是工作的感受。

A. 個體的精力曲線——我們通常在精神狀況好時做事效率會比較高。根據研究，個體每天的精神狀態會呈現週期性的起伏變化，稱為「精力曲線」（參見圖4-13），通常個體精力高峰期在早上，多半以早餐過後1小時最高，隨後漸漸下降，約在下午4點左右出現精神低點，晚餐後略微上升，但隨後繼續下降，約在午夜降到精力最低點。從效率的原則來說，家務工作者應配合自己的精力狀況調整工作的內容，應在精神狀況好的時候（精力好），做較複雜或是難度高的任務（例如：計算家中的財務收支狀況）；在精力較差的時段，處理較輕鬆或是較不費神的工作（例如：摺衣服或是與家人聊天）。

在此要特別提醒的是雖然每個人的精力曲線狀況不盡相同，不過最好能夠把握人體健康的生理原則，不要因為自己一時的喜好而破壞了合理的生理時鐘；尤其當家務工作者平時還有職業時，回到家中經常也已經耗損許多精力，若要維持家庭的生活品質，就會需要家人們共同參與，否則在過度使用精力的狀況下，不僅會影響家務品質，更嚴重的是將可能衍生健康的問題，不可輕忽。

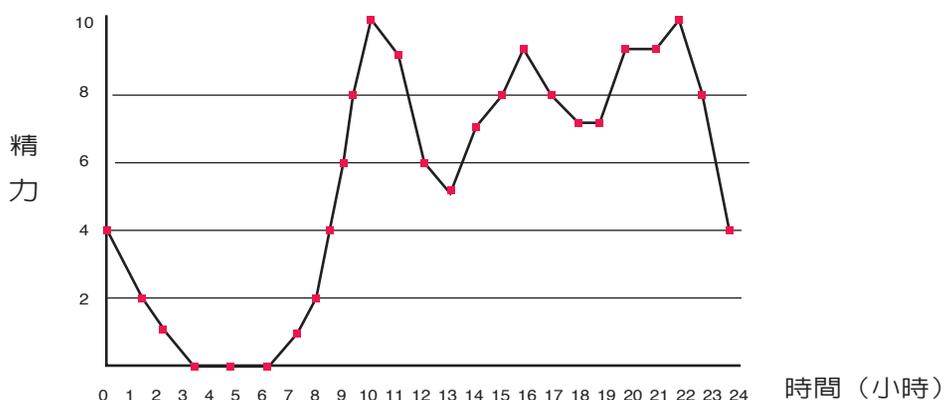


圖4-13 個體精力曲線圖舉例

- B. 家務工作者健康——健康狀況會直接影響精力的消耗以及工作的效能。一般說來，身體機能有障礙、生病或是年老時處理家務的效率會變差且花的精力也較多。因此從小培養孩子參與家務，養成協助家中長者處理家務的習慣，將能提高運用時間與精力的品質。
- C. 家務工作者態度——對於喜歡的家務，願意花較多時間與精力來處理，



也未必覺得累。若能把握孩子的好奇心與學習參與家庭工作的關鍵期（學齡階段的孩子），養成孩子參與家務的成就感與正向的感受，不僅是有助於長期經營家庭，對於孩子來說也具有預先培養經營未來家庭的家務工作能力，有助於家庭生活的品質。

- D. 家務工作者知能—對於舊經驗的累積或者有豐富工作技巧的家務工作者來說，可以較少的時間與精力處理相同的工作。因此我們會發現不同家人執行同一件家務，所需的時間、運用的精力都不盡相同，甚至連結果品質也有差別。因此，讓家人參與各種家務工作，將會提升家人的家務管理能力，減低不必要的時間與精力的耗損。
- E. 參與家務的工作成員—參與工作的人數越多，主要家務管理者所花費的精力就會較少。家人共同參與家務工作，不僅因為是愛家與認同家庭的表現，更因為現在家庭結構與生活型態改變後，主要工作者往往也是家庭照顧者，要兼顧工作與家庭生活是極大的挑戰，若家人能夠根據自己的能力盡一分參與家務的心力，讓大家都是家務參與者，對於主要管理者與家庭都是很大的助益。

(2) 家庭組成與環境因素

除了家務工作者的個體因素外，家庭的整體結構與所處的環境條件，也會影響家務工作時的時間與精力的消耗情形。

- A. 家庭生命週期—不同階段，不僅成員有變化，也因主要發展任務不同，導致處理家務的內容會有差異（例如：有新生兒時，會花較多心力照顧新生兒；中老年期，會將重點放在維護健康，必須留意飲食的調配），所以時間花費也就不同（家庭成員越多，所需家務工作時間會越多，特別是在清潔工作、洗衣工作與製備食物方面）。一般來說，在家庭擴展階段，運用時間與精力資源較多；家庭收縮階段因為人口漸少而消耗趨勢減少。花在經營家庭所需的時間與精力耗損關係，可以圖4-14來表示。

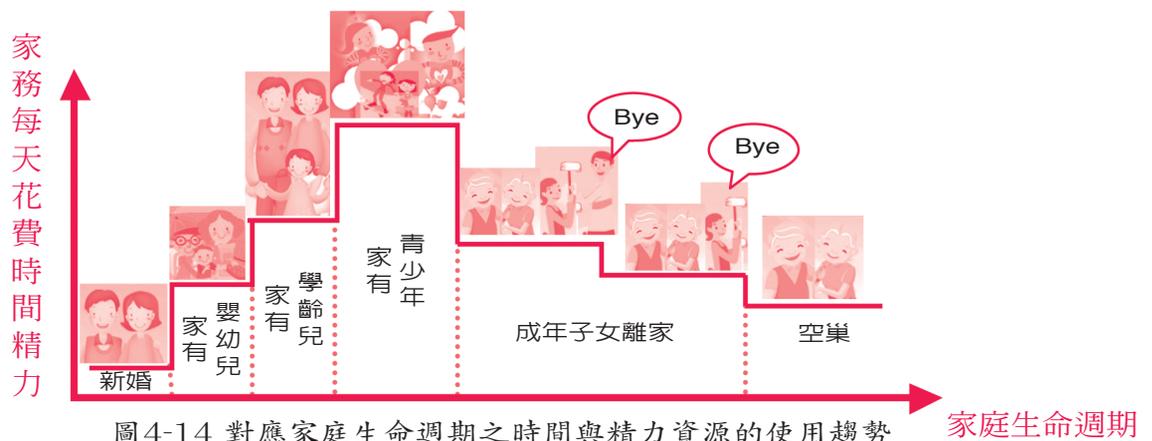


圖4-14 對應家庭生命週期之時間與精力資源的使用趨勢

圖片來源：教育部（2012）。家庭教育網。取自<http://moe.familyedu.moe.gov.tw/front/bin/home.phtml>



- B. 家人健康情形—家裡有生理或心理機能障礙的成員時，家務工作中必須特別考量他們的需要來照顧，無形中會增加家務工作者在時間和精力的消耗量。因此家人若能好好照顧自己的身體健康，也具有提升主要持家者時間與精力運用品質的意義。
- C. 家務工作的物理條件—工作的環境條件與機具設備若能夠配合家務工作者的身體結構條件，將能夠有效減低工作者的時間與精力的損耗，也就是要落實「人體工學」的概念安排或是調整家務工作的場所。因此在家務工作的環境條件上，我們必須具備最佳工作範圍的觀念—就是將最常運用的家務器具與設備安置在工作者的最佳工作範圍之中，最能節省精力與時間。例如：擺放家中書籍時，經常閱讀的或是比較喜歡看的書，應該放在取用者的正常工作範圍中，取用上比較方便快捷（省時）且比較省力。個人正常工作範圍、最大工作範圍的關係如圖4-15所示。

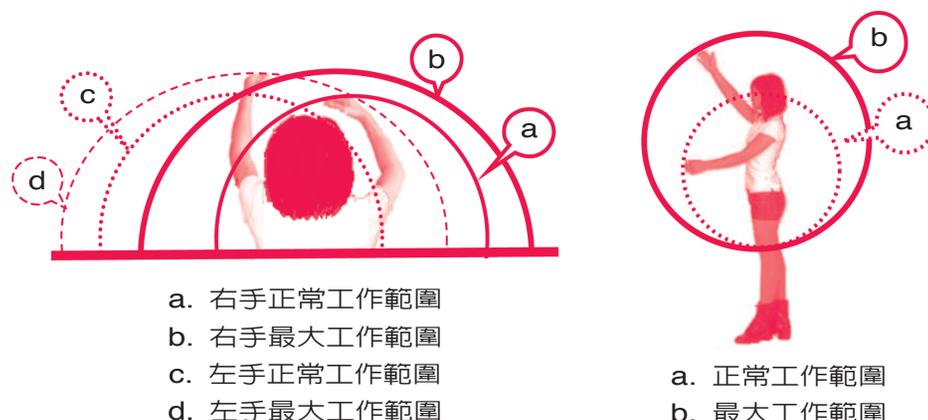


圖4-15 工作範圍圖

此外，在考量精力與時間耗損的因素上，還必須具有「工作動線」的概念—必須考量家務工作的操作流程而思考物件與器具的擺設，基本原則為縮短經常走動往返的家庭空間距離，以節省時間與精力。例如：廚房金三角就是考量進行烹製食物時的工作流程動線而提出的觀點。又如：家庭不同房間的動線考量時，也需考量家人的特殊性。就廁所與家人房間的距離來說，高齡者因為生理退化而導致上廁所的頻率較高，為顧及老人家行動上與體力上的便利需求，在規劃家中年輕者的房間位置時，應比年輕家人的房間更靠近廁所。

由上述可知，管理時間與精力資源，除了要留意個人面向的心理（態度、情緒、知能）與生理（健康狀況、疲勞程度）問題外，也不能忽視家庭面向中的家人狀況、工作類型、工作環境等的影響力。因此如何善用科技，使用符合人體工學的物品，並儘量減少工作中不必要的走動，都是家庭生活中時間與精力管理的重要課題。



參、家庭資源要管得「有共識」－管理的動機

當我們瞭解各類型的資源性質與管理運用的原則之後，應能夠發現家庭資源的管理內容相當廣泛，尤其各種資源皆有其特性，在使用時還需要考量運用的時機與相關的家人，要盡可能讓資源發揮最大的效用以符合運用資源的管理目的，確實不是簡單的事情，所以需要學習。值得高興的是綜合一些學者們的研究發現，任何資源都可以透過有效的管理技巧，使資源達到最佳效能。

學者Swanson（1981）指出進行管理資源的過程中必須歷經價值澄清的階段，確認家庭為何需要管理資源及管理目的，然後運用合宜的技術協助管理資源以達成家庭目標。由於家庭生活中每天都在進行不同的管理活動，但除非個人意識到管理資源的重要性，否則持家者不可能進行有效的管理活動（Swanson, 1981）。也就是說若沒有管理的動機，就不會發生真正的管理行為。因此對於動機的發生與影響因素必須有所了解。

動機就是個人內在或組織內部的一種需求、期望，促使我們行為的發生（Gross et al., 1980）。對應圖4-1（頁155）的家庭資源管理系統圖，可以發現動機位於系統中重要的輸入角色（input），具有引導整個家庭進行管理活動的效用。本單元第一部分已經說明家庭資源管理的價值與意義，但是能夠引發家庭做管理資源的行為必須洞察管理資源的動機，涉及三個主要的概念－價值觀、目標和標準（Deacon & Firebaugh, 1988; Gross et al., 1980; Swanson, 1981）。茲分別說明如下：

一、價值（value）

價值是個人心理運作的結果（張添洲，2000），Riebei認為價值是人生的羅盤，決定什麼比較值得，什麼比較重要，是人類動機的根本，決定我們生活的意義（引自黃迺毓、唐先梅、李淑娟，1996）。學者對於價值的定義非常多，幾乎都認為是影響個人或族群行為的主要依據，是構成人類態度與行為的要素之一，對人類行為具有引導作用（許美瑞、周麗端，2001）。

Clyde Kluckhohn提到價值觀的形成乃是文化的產物（引自趙蕙慈，1998），來自於後天環境的經驗學習。個人價值觀的發展始於家庭，受社會經驗的影響，透過多次的肯定與否定之後，才形成固定的價值觀，一旦發展出屬於自己的價值觀後，就會影響個人在環境中的行為表現（參見圖4-16），可見家庭價值觀對於個體與國家社會影響之大。因此持家者對於家庭資源的認知、價值觀透過管理家中資源的行為，影響家人們思考資源的態度與家庭價值，進而影響其運用資源的行為。從圖4-16來思考家庭管理者的價值觀對於家庭資源管理的意義如下：

1. 個人在家庭生活中，發展最初價值。
2. 當與外界接觸漸多，個人價值加入了社會他人的影響，逐漸澄清並建立自己的價值，因此具有獨特性。



3. 個人價值帶回家中與家庭價值相互影響，較一致的則加深該價值觀的認同，而家庭與社會經驗的價值觀差距較大時可能引發個人本身的價值衝突現象。
4. 個人價值與家庭價值間取得平衡，才能使家庭管理的活動符合個人與家人的期望，因此需要運用溝通資源協調自己與家人間的價值衝突。

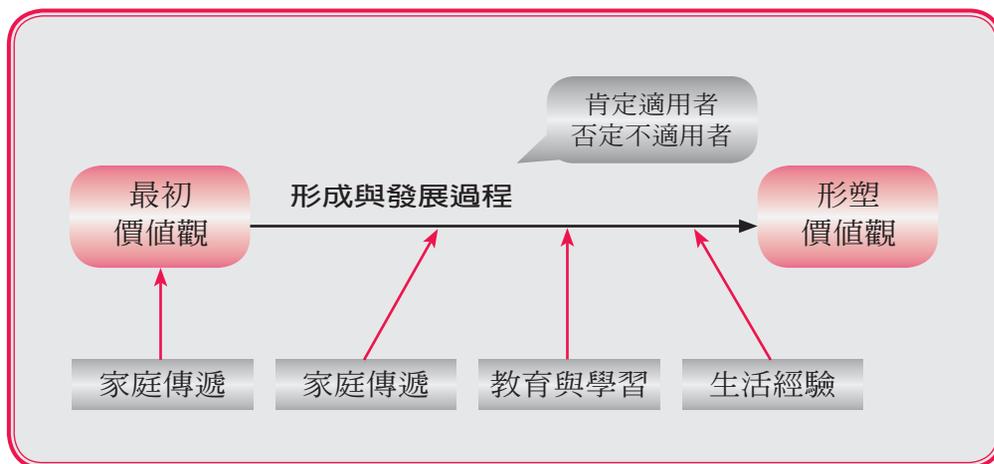


圖4-16 價值觀形成與發展歷程

由此可知在生活中，澄清家人間對於各項資源與管理活動的價值觀，並且建立管理的共識十分重要。在互動過程中不免發生價值衝突的情形，就會需要運用前述的溝通資源進行協調，一定要澄清並確認彼此能夠認同的合宜價值觀，以免因價值觀的衝突引發家庭的危機。例如：家長對於選購孩子玩具的價值觀不同（應該由家長決定與選擇孩子的玩具vs.授權孩子根據喜好而選購玩具），可能會因此而衝突導致家庭關係緊張。

總之，在家庭生活中，家長透過不同的管理行為顯現價值觀，而家人們在觀摩家長們的行為模式中習得家長的價值觀，千萬不可輕忽。

二、目標 (goals)

目標是努力想要獲得的事物或成果，往往是價值觀的延伸與展現。如果說個人的價值觀賦予我們行為的意義，那麼目標就是我們行為的方向（Swanson, 1981），促使我們去完成。從價值觀的形成來說，因為個人生活經驗的不同，使每個人的價值觀也不太一樣，又由於目標是依據價值觀所設立的，因此個人在目標的設定上也會有所差別。

設立目標是家庭管理活動中相當重要的一環，從管理資源的角度來看，由於目標是被期望達成的管理成果，因此相對於價值觀來說，家庭資源管理的目標就顯得具體許多，往往會反映個人的內在價值觀。例如：爸媽可能不會明確說出培養孩子更勝於自己工作成就的價值觀（期望對孩子表達關懷的價值觀），但可能會將「假日是陪伴孩子參加學習活動的日子」作為家庭行為目標，努力排除假日加班而與孩子共同活動。



如前所說，家庭會因為不同生命週期而需要考量資源的運用原則，同樣的因應家庭生命週期的階段任務差異，設立家庭中各項資源管理的目標也就會因為該目標所涉及的家庭生活層面、完成的難易度等問題不同，應有不同的考量：

1. 目標具有時程性

依目標完成時間之期限，可分為短期、中期、長期目標。通常短期目標比較具體而容易進行，例如：今天要完成房間的整理工作。

2. 目標有累積性的效益

有些目標需要較長時間完成時，通常也會從階段性短期目標開始著手，透過短期目標的完成累進為中長期目標的達成。例如：家庭大掃除工作，常常無法在短時間完成，可以分天進行不同家庭空間的清掃工作，累積幾次的清掃工作後就完成整個家庭的清潔工作。

3. 目標互相關連

有些時候，不同目標的成功有助於整體目標的完成。例如：為了協助孩子順利考上理想的學校（是孩子也是全家人的家庭目標），家人要在孩子排定的讀書時間進行靜態而不影響孩子學習情緒的活動（家庭活動目標），而孩子要清空讀書空間中影響學習心態的玩具或書籍（整理孩子讀書空間的目標）。

4. 目標有調整性

目標的設立必須配合現實條件做必要的修改，否則形同虛設。例如：本來想在奶奶生日時送自己親手縫製的圍巾，但接近奶奶生日時仍未完成，就要調整為購買奶奶喜歡的圍巾，或是改成繪製令奶奶愉快的卡片。

5. 目標的周延性

由於家庭是所有家人共同經營的場域，忽略個人目標時往往會導致個體的情緒低落或是挫敗感；只關心自己的目標而罔顧家庭的需要時，常常造成家人彼此的疏離感，因此家庭目標的設立應顧及家人發展的目標，而個人目標的設立亦不悖離家庭目標。例如：爸媽想要培養孩子喜歡閱讀的習慣（家庭目標），但是孩子想要增加畫畫與運動的知識（孩子的學習目標），此時，爸媽可以與孩子共同協商到圖書館或是一起到書局選購與繪畫或是運動有關的書籍，兼顧雙方的需求。

經由上面的說明，我們可以了解設立兼顧個體與家庭整體的目標並不容易，當經驗不足時，設定的目標往往不切實際，除了容易發生無法完成目標的失敗與挫折外，也連帶影響其他管理活動的程序。此外，個人的目標也可能與家庭的目標不盡相同，主要的原因是前者多半只須要考量個人的價值觀與需求；後者則常常要衡量所有家人的狀況，必須按照家庭的整體資源狀況設定合理的目標，所以家中也不免會發生個人目標與家庭目標相互影響的狀況，此時必須要家人們透過溝通並共同思考可能的協調方式，以謀家人與家庭的最大福祉。整體而言，由於家庭目標的設定上要考量的面向較廣，影響對象較多，所以難度也較大，需要規劃與安排資源的挑戰也比較高（參見表4-1）。



表4-1 個人與家庭目標的相對關係

目標的主體	影響對象	運用資源	調整的彈性	執行的難度
個人	以設定者本身為主	以方便本身運用為主	較容易調整	較容易
家庭	可能包括其他家人	要衡量其他家人的資源需要狀況	因涉及其他家人而顯得較難調動	較困難

三、標準 (standards)

目標根據價值觀所設定，指出管理的方向，標準則像是「說明書」(Gross et al., 1980)，反映該價值觀的方向與強度，能夠呈現達成目標的具體作業規範。舉例來說，根據「愛美」的價值觀，持家者可能會訂出「美化家庭環境」的目標，至於多久進行美化的工作(標準)，就可以反映出管理者保持家庭美化的強度狀況，或許有的人覺得需要「每週一次大掃除」；有人認為「每個月一次大掃除」就可以，標準不一，我們可以說前者「愛美」的價值強度比後者大。

家庭管理各項資源時，應從幾個向度來思考標準的議題：

1. 標準為社會文化產物

個人在團體中成長，生活中主要團體所採用的標準會傳承給個體，即便是有相近的價值觀，但因為來自不同社會文化環境的成長經驗，使我們對於同一種價值觀的標準也會有所不同。例如：華人社會的家庭多半重視孝道(同樣的價值觀)，但是每個人表現的方式可能因為受到同儕的影響或是其他文化的影響而有差別(標準不同)，有的家人會認為要每天打電話向家長問安，有的人則只需在假日向家人報平安，基本上應根據個別家庭的特質與共識而確定其合宜性。又如西方社會強調孩子應盡早自主的教養文化，相較於東方社會認為父母應照顧孩子至成人的社會文化，雙方家長在管教孩子的生活標準就會有所不同。

2. 標準會因家中資源的狀況而變動

通常來說，可用資源的條件越好時，容易促使我們有較高的標準；反之則越低。例如：家長對於清潔衣物的知識與技巧較豐富時，進行清潔與整理衣物時，就會採用比較多面向的標準，像是會要求家人在洗衣服前應將衣物上的裝飾品取下、分開顏色清洗等。相對的，若是對於正確清洗衣物的知能較欠缺的家庭，可能未做先前的檢查與處理而將衣物全部丟入洗衣機中清潔，導致衣服混色或是飾品撕裂衣服的慘狀發生。

3. 對於標準的陳述可有質、量之兩種構面

有時候我們所期望的標準會因為表達的層面不同，產生不同的效果。如果能夠以具體方式表示管理的標準時，我們稱為「量」的標準；但若標準的要求屬於抽象且較主觀感受的則稱為「質」的標準。例如：豐盛的晚餐必須有五菜一湯，這已經明訂菜色的數量，因此可說是量的標準；又如：將桌



子收乾淨，對於乾淨的標準，個人認定不一，可說是質的標準。若是家庭生活中的管理工作都採用質性的標準時，因為涉及個人主觀差異，往往會有認定上的差別，可能會有爭執出現，需要較多的溝通與討論。

價值觀、目標與標準是管理資源時必須考量的動機三面向，三者互有影響，是促使家庭進行管理活動的重要關鍵。通常在進行管理活動之前，必須先確定管理的價值觀，確立整個行動的取向，然後設定合宜的目標，以標定管理的目的地，最後輔以清楚的標準作為達成目標的具體說明，才能使管理工作有好的開始。接著以一個例子說明三者的連動影響關係：如果家人認同「家人擁有健康的身體最重要」的價值觀時，當家人出現體重過重現象時，可能家庭就會設定「家人要減重至理想體重」的健康目標，進一步就可以訂「以多久時間減重的標準（量的標準）」，而且「必須要家人們都共同配合（未說明如何配合，因此屬於質的標準）」等的原則來促使家人們完成健康的目標，如此就能符合當初的家庭價值觀。



肆、發展管理資源的技巧

前面已經說明個人與家庭的期望有共識時，較容易達成滿足家人與家庭需求的管理目標。但是如何協商或是確認家人的共識？尤其在家人期望相似時，如何分配有限的資源？當自己與家人價值觀有衝突時，取捨的原則為何？面對想要達成的目標時，怎樣有效運用資源？家人如何協力合作？從前述這些種種問題可以知道管理家庭生活中的資源，會涉及不同的技巧，因此想要善用資源以滿足家人需求時，必須學習並有效運用管理資源的技巧。

統整學者們的觀點，管理家庭資源的技巧包括了做決策、做計畫、執行與評估的過程（Deacon & Firebaugh, 1988; Gross et al., 1980; Swanson, 1981），以下將分別說明。

一、學習做決策

（一）做決策

1. 決策的定義

家庭生活中，時時都要面臨做決策的環境，主要理家者必須負責在管理的每一個歷程—輸入、管理、產出—思考與抉擇合宜的作法，以盡量滿足個體與家庭的需求，所以具備決策的知識與能力是非常重要的。Gross等人（1980）認為作決策是在管理資源時最重要的活動，Swanson（1981）則表示懂得做決策，是促進美好家庭生活的要件。當我們想要某些需求或是期望某些事物的改變時就會需要做決策，因此，做決策會發生在每個管理步驟中，是非常基礎與必要的資源管理活動（Deacon & Firebaugh, 1988）。家庭的決策常常涉及不同的家人，對於同一件事情的判斷會因家人經驗差異而有不同的做法；有些決策可以輕鬆處理，有些決策可能因為影響面向較深遠，因此就算花費許多時間與精力也未必十分確定，主要是因為家庭生活面向多而雜，不僅會隨著家庭生命週期變化，也因為家人成長發展的過程中會經歷的任務不同，並具有發展性，所以每一個家庭決策，都不能輕忽。以下將從不同角度說明家庭作決策概念與操作的技術。

2. 做決策是有意識的活動

所謂的「決策」是指在有限資源的環境中，合理的考慮資源之減少、增加或維持的活動（Swanson, 1981），而「做決策」，就是在面對需要解決的問題或情境時，從幾種可能的備用方案中，比較並選擇一種行動的方針（Deacon & Firebaugh, 1988），基本上包括確定問題的範圍，尋求並比較的序，必須是有思考、判斷等的行為發生，故反射性或習慣性的行為皆不算是種決策行為，因此有學者認為決策是針對未來而設計可行方案的目標性行為（陳輝吉，2000）。

（二）決策在管理資源的角色

從前面的說明，不難發現當家庭生活有需要解決的問題出現時，就必須使用決策的技術，換言之，家庭生活裡時時都在做決策。而根據家庭資源



管理的系統圖（參見本單元第一主題），可以了解整個家庭資源的管理都是處理不同程度的家庭生活問題，因此決策會發生在整個管理的過程中，而隨著管理資源的階段不同，做決策就扮演不同的角色與功能。

1. 決策具有評估的功能

因為做決策是從眾多可能策略中，透過比較再做選擇的行為，但沒辦法確保每次的決策結果都令人滿意，基本上是依據當時各種條件所做的最佳抉擇，因此必然附有某種程度的風險（Swanson, 1981）。因此做決策時，就是在執行許多的評估活動，評估所需管理的事件的重要程度、評估擇取資源的次序、評估家人的需求、評估方案的利弊得失與可行性、所需執行的……，都是決策的內容，期望可以盡量做出合宜的決策，使風險降至最低，加大決策的成功率。

2. 決策具有確立目標的功能

家庭在不同生命週期面臨的議題有別，必須衡量家中資源做出有利於發展的目標決策。例如：新婚家庭必須適應新的生活模式，從以往習慣個人生活的目標設立模式，要轉變為考量家庭發展的需要建立經營家庭的目標，究竟應先努力工作累積財物？還是想先以生育為目標？因為涉及夫妻雙方，需要透過溝通與協調決定家庭的目標。因此透過做決策可以用來確定家庭的目標，使家人生活有所依循。

3. 決策具有管理的功能

當家庭目標確立了以後，進行管理時可能會因為外界情境影響家庭活動的進行，而利用決策的技巧可以協助我們在必要時重新安排、尋求及使用資源的調整動作，發揮管理的效用，期使實現目標。例如：確定要幫助孩子學會騎腳踏車時，就需要做出調整時間的決策，可能會需要減少個人的工作或是家務時間，配合孩子的休閒時間挪出協助他學習腳踏車的時間。

（三）做決策是一系列程序的活動

如圖4-17可知決策起於問題需要被解決的情境，經過尋求答案、評估可行性、然後透過執行並評估其結果，確認問題被解決的程度。雖然有些問題容易，有些問題比較複雜，但基本上遵循此模式進行決策。以下就各程序加以說明：

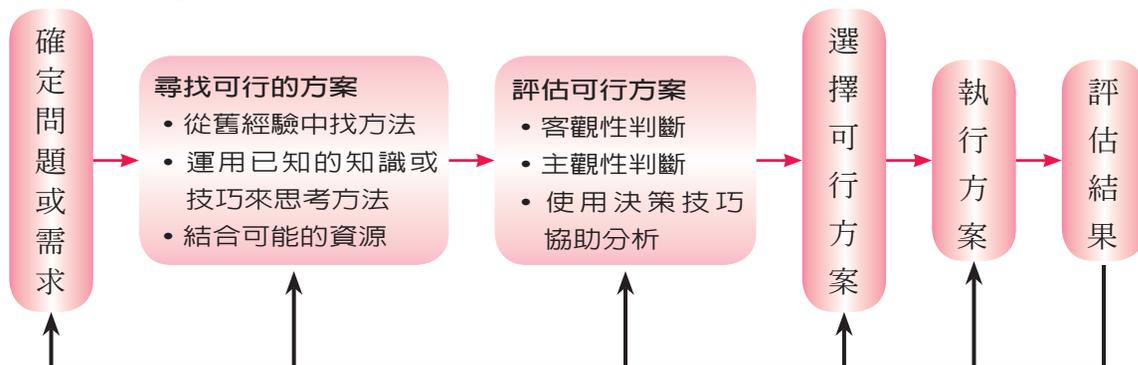


圖4-17 決策流程圖



1. 確定問題與需求

做決策之前，一定要瞭解家人或家庭的需求以及問題之所在，才能夠確立後續活動的方向，以免浪費時間作白功，徒然浪費資源，無助於目標的達成。例如：爸媽面對孩子要求買玩具時，要先確定孩子的需求，是真正有需要（因為原先喜歡的玩具已經壞了）？還是同儕效應（學校同學都有）？或是媒體行銷影響（看見電視上的廣告）？若是後兩者的情境，家長必須與孩子討論購買玩具的價值與意義，必須透過決定的過程解決孩子的問題，不宜隨意答應，養成孩子不珍惜物資，或是隨意要求家人滿足他們需求的不良習慣，最後形成錯誤的價值觀，影響其未來生活。

2. 尋找可行方案

面對問題出現時，解決的方法可能不只一種。這時候管理者必須要從已有的資源加以檢視，同時要找各種可能達成目標的方法，一般來說有三種尋找方案的思維：

（1）運用舊經驗

有些問題比較簡單，我們可能會根據過去的經驗直接確定可用的方法。例如：熱水器無法被點燃，可能是需要更換電池。

（2）運用既有知識或技巧來思考

有時候會運用以往學習過的知識或技術思考解決問題的方法，通常與管理者的個人知識背景與能力有關。例如：遇到電燈閃爍需要更換燈管時，管理者若具備相關知識或技術時，往往會決定自行更換燈管；若管理者因沒有相關概念且沒有過去的相關生活經驗時，可能就會想要花錢請水電行技師進行更換燈管的工作。

（3）結合可用資源

要有管理效能，管理者最好能夠通盤思考可能尋求的各種資源，才能夠在考量家庭整體資源的需求下，進行方案的思考。例如：孩子跌倒受傷時，管理者應先觀察跌倒的環境，加上先前孩子跌倒的經驗（是否容易接受家人包紮傷口），並且衡量自己處理傷口的能力（是否害怕處理傷口）與條件（家中的急救箱用品的品質與數量），均應考量再決定如何處理孩子跌倒受傷的情境。

3. 評估可行方案

此階段是接續前階段的歷程，將已經尋獲的解決方案相互比較，擇取最有利（風險少而且效益大）的方案。通常我們可以由以下原則判斷方案可行性：

（1）客觀性判斷

面對不同方案時，我們可將每個方案的優劣條件列出並逐一比較，通常會擇取優點較多的方案。例如：決定家人的手機通訊公司時，可以將目前各家的電訊公司各種付費條件加以比較，根據最優惠且家人最習慣的使用模式進行選擇。



(2) 主觀性判斷

有時候需要決策的情境涉及較多的情感層面時，或是情境較為緊急沒有充分時間搜尋與比較方案時，會需要根據對象的情況並加上管理者的經驗加以判斷。例如：因為自己的喜好而決定購買的服裝。

(3) 運用決策技巧

無論是客觀或是主觀的判斷，在時間允許的狀況下。最好可以結合決策的技巧進行方案的選擇。「決策樹」就是最常見的決策技術，將於下一段落說明。

4. 選擇可行方案

歷經評估方案之後，根據評估的結果，選定花費代價最少，獲得效益最高者作為執行的方案。由於家庭與個人對於代價的界定未必相同，而在不同情境中所面臨的代價也可能有性質之別，考量的標準不同，因此也就會影響方案的選取。例如：時間、金錢、健康、親情……是不同性質的資源，可能在進行方案的過程中各有耗損或斬獲。對於重視家人情感的管理者來說，可能願意多花時間（代價）來換取家人的融洽情感（效益）。對於努力衝刺考試的家人來說，可能願意減少從事娛樂活動的時間（代價），換取考試的成績（效益）。

5. 執行方案

經過評估而確立最佳方案之後，就要開始擬定行動計畫開始執行方案。擬定行動計畫的過程中，也要使用決策的技術——評估計畫中內容與執行方法的適切性，以盡可能確保方案的執行品質。

6. 評估結果

執行方案之後必須對於完成的結果加以評估決策的成效。必須評估在做決策的過程中，是否正確操作每個步驟？有沒有可以改進的空間？經由評估的過程再次省思自己的決策技巧，並可以將評估的發現作為下次進行相關決策時的參考，增進後續決策的品質。

(四) 影響決策品質的因素

從決策的歷程中，可以發現影響決策的因素很多，大概可以從決策者本身與家庭決策權力的互動關係加以說明：

1. 決策者本身

經由前述，可以發現決策者扮演決策過程中的關鍵角色，家中管理者是否具備解決問題之足夠知能，運用資源的適切性，以及其決策風格都直接影響決策過程及結果。一般說來決策者的相關知能越豐富、能運用的資源越充沛、越是工作取向的決策者，所做的決策較有效率，較能達成目標。家庭生活的主要管理者可以透過學習提昇自己的決策知能，增加做決策的效能。

2. 家庭權力的互動關係

做決策為一持續進行的管理活動，在過程中決策者與參與決策的成員間可能會因為價值觀或目標的不同而發生權力互動的情形，也就是當參與決策成員



想要在決策過程中取得控制權時，會運用不同的方式影響決策結果（Gross et al., 1980），例如：孩子因為想要買最新的遊戲機，可能向家長說明遊戲機的重要性（說理），或者是用優異的成績作為交換條件（利益交換），也可能找祖父母幫忙（尋求最可能協助購買的對象），或者是用激烈的要求方式（哭鬧、爭吵）來影響父母購買遊戲機的決策。通常在家庭中握有較多權力的一方（例如：主要賺錢者、管理資源者）會採較直接表達企圖的方式影響決策結果（如：直接執行決策）；掌握資源較少的家人則比較會運用不明顯或間接的方法去影響決策結果（如：生悶氣、透過第三者去爭取），這種影響決策的方式經常反映出家中成員的權力大小。

（五）常用的做決策技術

透過前面的介紹，可以發現要做出令家人滿意且有效的決策是很不容易的。因此做家庭決策時必須對於決策的性質有所認識並藉助做決策的技術，才能盡可能達成家庭生活的目標。

首先，必須瞭解決策具有延展的性質。在決策情境中，我們會發現每個決策經常引發下一個決策，這種展延性反映出決策之間的相關性。例如：決定晚餐的形式後，會接著思考用餐的地點，以及用餐的時間。接下來，說明常用於做決策的兩種技術：

1. 中心—衛星決策模式

延續決策具有延展性的特質，有些人遇到問題時，會以「相關問題」的方法，構思並列出與該決策主題有關的議題，並將相關議題以發散形式列在主要議題的周圍，在圖像上有如衛星（衍生的相關議題）環繞主要星球（主要決策問題）而有此命名。若是每個衛星議題因為其複雜性之不同而可能再衍生出另外的議題，如同另一層次的中心—衛星—決策關係（參見圖4-18）。

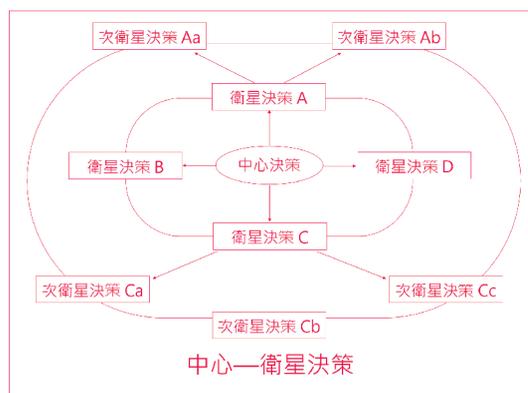


圖4-18 中心—衛星決策模式

以生活的例子來說，家庭會因為不同的需要而有聚餐等的宴客活動，家長或主要管理家庭生活者，在確認家庭需要辦理家庭宴客活動時，就會聯想到許多相關的事項，需要一一考量，因此以家庭宴客為決策中心議題，衍生而來的可能有要考量宴客的對象、為什麼需要宴客（宴客目的）、選擇何種菜式……等的問題（參見圖4-19）。

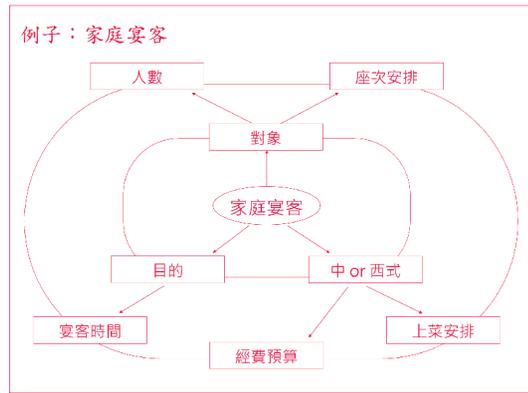


圖4-19 中心—衛星決策範例圖

2. 決策樹

有些人遇到問題需要做決策時，會採取認同（同意）與否決（否定）的方式針對每一個題項問題進行確認，被否決的題項會被擱置不予處理，只針對想要採取的選項進行下一層次的思考，每次都是以「同意」或「否定」的截然不同路徑進行抉擇，形成如同樹狀展開的形式圖像，故稱之為「決策樹」模式（參見圖4-20）。

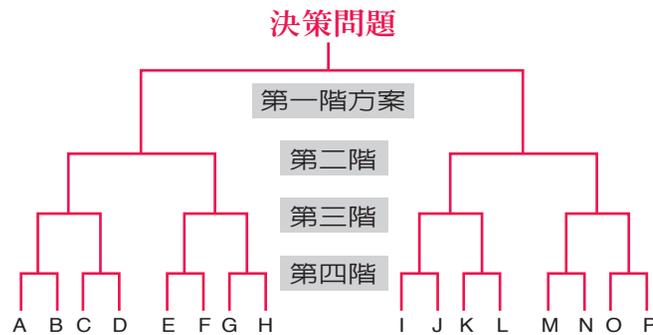


圖4-20 決策樹示意圖

以決策樹進行思考時，會針對每一項相關的工作進行逐步確定的動作，等到該項工作確認所選取的結果後，再進行另一項工作的思考。為對照與中心衛星決策的模式差別性，也以前述的家庭宴客活動為例說明決策樹的歷程。如果先從宴客的形式開始思考，可能會先需要確定是中式或西式的菜式後，再根據所決定的菜式進行後續的思考，然後逐一確認每道菜色的適切性（參見圖4-21）。這種決策技術的特色是提醒我們做決策時會產生「機會成本」的效應，也就是說我們進行家庭決策時，當選取某種決定後（如：選取中式宴客），就會失去另一種決策所可能帶來的好處（如：西式菜餚比較不需要擔心因為菜餚的溫度影響口感，主人就可以提前備妥菜餚而於當天一次上菜，可以比較從容的與客人同時用餐，不需忙進忙出的備餐），所以提醒我們面臨抉擇時一定要仔細思考相關的因素再做決策，以免發生考慮不清妄下決斷才後悔的無奈。尤其家庭生活中，許多的決策可能都會涉及家人的價值觀，需要衡量的因素比較多，因此更需要多多討論與溝通，透過家人集思廣益的歷程，可以避免獨自決策時所忽略的風險，降低機會成本，終能做出較適切的家庭決策。



以家庭宴客為例：

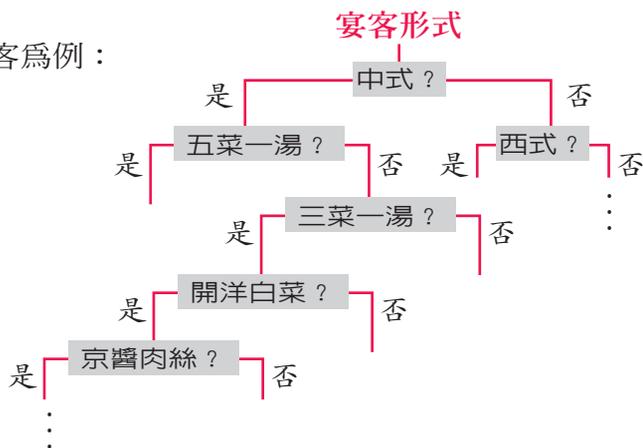


圖4-21 決策樹範例圖

由上述說明，可以發現做決策有必須要思考的順序，依循一定的進程會有助於我們做比較理性的判斷。當家庭做決策時，除了與需要做決策的問題性質有關之外，決策者本身的能力與特質也影響決策的結果。近年來許多的婚姻與家庭研究中有不少學者針對家庭決策行為加以討論，家庭生活的決策型態經常成為婚姻或家庭生活滿意度的指標之一。一來可以看出家中作決策角色的分配狀況（由誰做決策），同時也反映出家庭決策事項的種類與範圍，具有某種性別差異的現象（不同性別作決策的事務並不相同），例如：家中金錢多半由妻子負責管理（魏秀珍，1995），而這些狀況都與前面提到的相關決策者的價值觀、彼此間具備的資源狀況有關。由此可知，對於天天需要做大小不同決策的家庭管理者來說，唯有與家人一起營造共同接納與共享的基礎下，才可能避免進行家庭決策時所引發的家庭衝突。

二、掌握管理資源的步驟

從前面的說明已經漸漸瞭解到家庭生活的事務繁雜，隨著不同家人的生活需要而變化，家中的資源也要能夠用到恰到好處而不浪費，若是沒有仔細盤算是不可能達成種種的家庭目標。因此，在家庭資源與管理的最後階段就是要談論如何把握各項原則而實際管理資源，以滿足家人的期望。在實行管理各種資源時，包括計畫、執行和評估三個步驟，三者相互影響，其關係如圖4-22所示。其意義在於為了提升管理資源的品質應先考量各種家庭狀況做好管理的計畫；其次在執行時要能夠掌握正確的方向與完成計畫的時間等要素，才不會延誤了所期望的目標或是品質；當執行計畫後要針對最終的結果與整個實施的流程進行評估，確認該次計畫的完成狀況，作為日後執行相關資源管理計畫的參考。以下就計畫、執行和評估等步驟逐一說明。



圖4-22 管理資源的步驟與程序



（一）懂得做計畫

「凡事豫則立，不豫則廢」這段先人的智語說明了想要成功達成事項或任務時，必須在事前作準備，才不至於瞎忙一場後卻不如期望。雖然不是每個計畫都能順利成功，但是成功的管理絕對少不了優質的計畫，尤其家庭生活充斥大大小小各種事件，若不能善加規劃與準備，不免令管理者感到手忙腳亂，因此要經營高品質的家庭生活就要能夠運用計畫的功能。Deacon與Firebaugh（1988）在建構家庭資源與管理模式時，就說明必須懂得做計畫，透過理性的思考，才可能幫助我們及家庭實踐目標。為了經營家庭所擬定的計畫，是以達成家庭的目標進行構想，因此計畫的品質將會左右家庭目標完成的可能性，是家庭資源管理行動中的第一步，非常重要。

一個計畫通常會有一個目標，做計畫就是為了要達成這個目標所做的一連串決策過程。要如何才能擬訂出實用、較可能成功的計畫？根據學者們的提醒，擬定各種家庭資源的管理計畫時，通常要掌握以下重要內涵：

1. 設立標準

如何確認達成計畫的目標？在本單元的第一部分說明到訂出合理的目標必須仰賴合宜的標準，因為標準如同「說明書」的角色：設定明確的標準，可以幫助我們瞭解這次要完成的家庭目標在數量或是品質上要達到的程度。因此計畫時要先確定我們要達成哪些標準，才算是任務成功。基於每位家人因其所在環境中可用資源的差異，對於許多事情的判斷標準就不盡相同，可能隨時隨地而改變（Gross et al., 1980），所以在設定計畫時想要完成的標準就可能有差別，要設立能符合家庭目標的標準就不太容易了。基本上，可遵循以下的觀點來思考，幫助我們做出比較合理的標準，讓計畫的擬定更為可行。

（1）確認需求

在真正開始擬訂計畫前必須再次確定我們的需求是什麼，所以要從價值觀的澄清及目標是否正確（因價值發展而來）先著手。如此一來，較能確定在計畫中的資源是否有效被利用。例如：同樣都是進行居家空間規畫的工作，「想要妥善運用空間來滿足家人使用需要」就會與「想增加家庭溫馨感覺」的需求有極大的差異，因此進行實際空間規畫所考量的標準就會截然不同。

（2）評估可用資源

設立標準時要考量可以運用的資源情況，否則即使標準再明確，也顯得不切實際。一般來說我們必須掌握家庭可以獲取資源的數量與品質狀況，運用每種資源時因為特性的差異所以需要考量的問題就不太相同，關於資源特性的問題可以參閱本單元的第貳部分的詳細解說。若是我們擁有數量充分且品質良好的資源時，較能夠訂出比較高的標準；反之，若是可以運用的資源條件較貧乏（可能數量不多或是品質不佳）時，我們就不宜設定太高的標準。例如：為美化室內而進行粉刷牆面的計畫，若是有人具備粉刷的經驗



且可以自行粉刷（有充足的人力資源），就可以設定較高標準的粉刷成果（要色澤均勻光滑）。因此，擬定計畫前先確定需要哪些資源並根據其狀況訂出合理的標準，方能訂定更務實的管理計畫。

（3）標準的形式

為了使計畫更為明確可行，設定的標準也須說明清楚，便於執行時有所依循。前面已經說過可以從量化與質化二種角度來設定標準：量化的標準是比較具體的，有可以比較的參考物，對於沒有參與擬訂計畫的實行者來說，會比較容易操作，如：要在3天內完成大掃除工作。相對量化的標準來說，質化標準較為抽象，比較傾向個人內在的感覺，多半很難有具體的參考價值，除非是訂定標準的家人執行計畫，否則其他家人實施計畫的成果不一定符合規畫者的設定標準，如：想要給媽媽一個難忘的感恩生日派對。由於標準訂的愈具體，所給的指引與條件就愈容易讓人明白，因此在設立標準，最好有明確的標準說明作為客觀評量的參考。

2. 建立工作次序

除了要設定完成計畫的各項任務標準外，對於如何開始工作？那個步驟該先進行？則是在計畫內容中要考量的另一個問題。尤其是對於家庭生活中比較複雜的計畫，需要按照任務工作的難易度而有次序的進行才能達成。例如：夏天到了進行家人冬季服裝的收納計畫時，應先將較粗重的衣物放入置物櫃中的底層，再放入比較輕薄的服裝。至於工作間的次序安排會受到管理者個人的價值觀、任務的急迫性，及工作本身性質影響。再以收納服裝的計畫為例，如果執行者認為衣物的收納方式應該家人各自依照需要處理就會與全家同時進行的工作次序不同（價值觀不同）。

為了幫助更順利進行計畫，可以衡量下列因素安排較合宜的工作次序：

（1）步驟間的關連性考量

有些步驟的完成會有利其他工作的進行時，則要先安排。例如：常見的家庭掃除工作中，在擦窗戶時，先擦上層再擦下層。若是擦完下層窗戶才向上擦拭上層的窗戶時，即容易會不小心又碰髒了下層窗戶。此外，一定要先清理屋頂的蜘蛛絲後才可以掃地，以免落下來的蜘蛛絲弄髒了先掃好的地面。

（2）考慮所需工作人力

工作者的能力會影響工作的品質，故安排工作時，得考量家人的狀況，包括是否可以獨力完成，或者需要多人共同努力的工作都要分開處理。例如：協助爸爸進行健康減重計畫，若是爸爸的意志力夠堅強，可能他自己按照醫生的指示按部就班的實施減重計畫就會成功；同樣是減重計畫，換成對於飲食基本認識與判別的知识都欠缺的孩子為對象時，可能家人們要一起參與，同時還要先幫助孩子認識基本的食物特性後，建立認識食物分量的概念，還要協助他瞭解與閱讀飲食標示的能力，逐漸累積一些知識與能力後才可能漸漸幫助他能在沒有大人的陪伴下也可以盡可能的判別與控制。



3. 擬定計畫的其他考量

前兩項說明了要擬定品質比較好的計畫時應該要考慮的內容，但是我們也聽過「計畫趕不上變化」的俗語，提醒我們作計畫應該要保留一些彈性，雖然為了滿足家人與家庭需要而應擬定計畫以善用各種資源，尤其是需要根據家人及家庭的需要而可能有變動。

此外，家庭生活事件也會因為發生的頻率、複雜度、急迫性而有所不同，因此擬定不同事件的資源管理計畫時要考量的問題、或是費心的程度也就可能有所差別。通常我們對於經常發生或是習慣性擬定的計畫稱為重複性的計畫，這些計畫實施起來因為有過去的經驗做參考，擬定起來可能會比較輕鬆迅速，難度會變得較小。例如：每天的晚餐、每週日早上固定的家人運動計畫。有些計畫可能家庭生活中只會使用一次，因為不熟悉，影響的層面可能比較廣，擬定時可能需要較多的時間，考量的內容需要更仔細。例如：規劃長輩的七十大壽。

總之，家庭生活時時在進行，且隨時代演變，媒體傳播等大環境的影響，以及規畫的對象都會有不同的考量，想要做出理想的理家計畫可能較以往的家庭更為複雜與有難度，也就更顯得學習本議題之重要性。

(二) 好好去執行

或許大家都有做了計畫卻沒去實踐的經驗，因此原先計畫中的理想與目標就都形同虛設，浪費了當初擬定計畫所耗費時間與精力。有時候還可能衍生出更大的問題，例如：協助孩子控制體重的計畫沒有真正去執行，拖延的結果可能導致孩子衍生出因肥胖產生的其他健康問題（例如：糖尿病、脂肪內臟），導致家庭更大的挑戰，此時就要訂定標準更高難度更強的計畫，也表示實施起來的困難度更高。可見計畫再周延、再完整，都必須靠確實的進行才能達成（Deacon & Firebaugh, 1988），因此將認知面的計畫落實在家庭生活中就要靠執行。計畫的執行包括了引發行動與控制進度二項內容（參見圖4-23）：

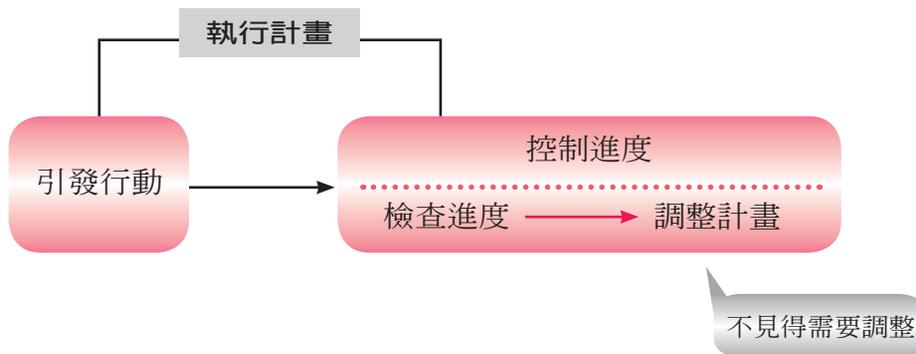


圖4-23 執行計畫的內容

1. 引發行動

引發行動的目的在於按照計畫進行工作，是計畫執行的行動開始。要促使行動，通常要給予充分的理由，使執行者按照計畫行事。在家庭生活



中，計畫者未必就是執行者，因此，如何策動執行者願意工作是非常重要的。一般來說，提供執行計畫的家人有清楚的目標，而且幫助執行者認同這份計畫的價值，則展開行動可能性就較大，甚至有時候主要理家者可能會需要以獎勵的方式來協助計畫的開展。例如：全家人一起進行家庭掃除的計畫，可以先準備好完成掃除後全家人一起休閒的犒賞（獎勵），激發家人在期限內完成掃除任務。

2. 控制進度

一旦開始行動後，還需進行控制的工作，確保能朝向計畫的目標前進且於設定的時間內完成。控制計畫的進度包括兩項主要的內容：

（1）檢查進度

每個計畫都有設定完成的時間，因此在執行計畫檢查進度的目的就在於確保工作如期完成。究竟應該在執行計畫中的哪個時間檢查？多久檢查一次？就要依照計畫的規模與難易度而有彈性，但必須根據計畫中所設定的標準進行檢查。

除了要察看計畫執行的時間是否準時沒有落後之外，還要檢核執行的工作內容是否能夠對應計畫中該時間點所要進行的標準，以免拖延完成時間或做錯方向的情況發生。例如：週日上午全家人要在兩小時內完成晨走公園的假日休閒計畫，如果家人不在原先預定的時間起床、用早餐（進度錯誤），就可能無法如期完成，或是家人因為經過市場臨時起意想要選購水果（行動方向錯誤），就可能根本無法執行晨走公園。

（2）調整計畫

前面提到要訂定計畫時要預留一些彈性，主要是因為在執行計畫的過程中難免遇到一些變數，像執行者的能力、情緒、健康或是家庭因素、環境變化等，還有計畫本身的難易度都會影響執行的狀況。

發現執行的進度與原先計畫有出入時，要衡量當時的狀況再根據實際的需要來調整計畫。例如：進行家庭儲蓄計畫時，原先設定1年完成的目標，可能因為家人的協助（父母增加零用金）而會縮短計畫的執行時間，提前達成計畫目標。

（三）用心的評估與回饋

針對不同家庭生活需要而制定的資源管理計畫，是否都如預期的完成並令我們滿意呢？這就要仰賴評估來告訴我們答案，透過評估工作，可以幫我們衡量計畫時各項工作之可能性，以及執行工作後的效能（Deacon & Firebaugh, 1988）。有些學者會將計畫的評估放入前一階段的執行情序中（Deacon & Firebaugh, 1988; Gross et al., 1980）。但由於從擬定計畫到最後完成計畫的結果，都需要評估，換言之，評估的工作是發生在整個管理的活動中，故另行說明在不同管理活動中的評估內涵。



1. 計畫的評估：

在未開始執行管理活動之前，必須先就計畫本身加以評估，把握前面提到擬定計畫應注意的原則來評估計畫是否務實可行。此時，應將執行計畫者的個人因素、計畫中所需要的資源條件、計畫內容工作安排的適切程序做一整體的考量，盡量減少不必要的資源使用，避免執行一項不可能完成的計畫，以免浪費了寶貴的個人與物質資源。尤其面對計畫失敗時，難免也影響執行者的感受，因此宜慎重評估。例如：對於想要幫忙家人戒菸的計畫，若是對於菸癮很大的家人一下子採取過於嚴苛標準的戒菸計畫時（執行者因素），經常會以失敗收場，對於監督戒菸計畫（可能是配偶或是子女）以及執行戒菸的家人來說都是極大的挑戰，甚至為了達成計畫的標準而產生衝突。

2. 執行過程的評估

開始執行計畫後，仍有許多變動的因素會影響進行的可能性。此時要評估的內容是計畫被進行的準確度（合乎設定的時間、完成標準），一旦有落差，要找出可能的原因，是該調整進度或是該改變順序，還是要更動人力，都是要評估的內容。否則，繼續執行下去的結果可能會與原先計畫所設定的目標相去甚遠。例如：執行每週家人共讀計畫時，發現家人們興趣缺缺的狀況，要評估是因為讀本的因素（家人不喜歡）；還是決定共同閱讀的時間不好；或是因為家人當天有需要完成的其他工作？這都會影響這項計畫的執行狀況。

3. 結果的評估

對於完成計畫後，則需要評估達成目標的程度，以瞭解此份計畫是否有效能。經過評估之後，若滿意這次執行的結果，覺得計畫很成功，則表示這次計畫具有再被運用的價值，成為下次處理相似家庭生活事件上的重要參考資料；若是結果不理想，則可以從不同的環節找出原因，像是有沒有釐清真正需求？有沒有什麼外在因素干擾？還是執行者的問題？盡可能地找出影響計畫結果的因素，避免重蹈覆轍。透過如此用心的管理過程，就會逐漸累積管理家庭的經驗與智慧，進而增進運用家庭資源的能力，成為更好的家庭資源管理者。



伍、結語

回顧家庭資源管理的發展，發現家庭管理的活動早已存在於人類生活中，只是缺乏文字的記載，人們靠著長輩的經驗傳承與嘗試錯誤學習中，逐漸找到適用於自己家庭生活的經營、維繫之道。隨著歷史的演進，生活環境漸趨複雜，為了要使家庭發揮功能、保障家人福祉，學者引入科學精神於治家工作上，正式開啓了家庭管理的研究之路。當時以婦女為主要對象，如何管理家庭成為他們經營家庭的重要課題，但是所關心的焦點在於家務工作的效能問題——像是如何為家人準備三餐，如何製作家人愛吃的點心等。

漸漸地我們有了發達的科技，雖然減輕許多處理家務的時間與困難度，但是所期望的生活品質標準似乎也跟著提昇。人們不再止於滿足基本的生理需求，就像一句廣告詞中所說的「吃飽了沒？」已不成問題。大家關心的生活品質加重了精神與心理的感受層面，因此雖然操作家務工作的時間與精神拜科技之賜有所減緩，但是如何與家人互動卻是工業化與科技化時代的家庭需要面對的議題。所以，家庭管理的活動在學者們的關注下加入了心理面向的考量，如何讓家人有共識、對家庭有向心力、能建立屬於家人認同的家庭目標，發展為家庭管理的首重工作。此時學者引用管理學的理念來闡釋家庭管理概念時，資源的檢視與瞭解變得相當重要，所以「家庭資源管理」似乎比「家庭管理」更能反映時代的意義。

經營家庭要成功，不再只是家中某個成員的責任，而如何面對多樣化的家庭面貌，建立適用自己家庭的經營方法，也變得比過去困難許多。家庭資源管理的目的就在於協助每個家庭運用可能的一切資源，發揮家庭最大功能，在盡可能兼顧所有家人的需求下，達成家庭生活目標，因此家庭資源管理可說是家庭每日生活中的重要活動（Rettig, 2003）。所以學習家庭資源管理應是促進現代家庭生活的重要課題，是每個人都應該知道的事。

大家幾乎都能認同未來的家庭概念已不再強調「健全」、「完整」，而是「健康」。健康不是沒有問題，而是家人能夠同心協力去面對問題（周麗端、吳明燁、唐先梅、李淑娟，1999）。家庭資源管理的應用不只是能消極性地處理已發生的家庭生活問題，更有減少問題發生的積極效能。如果能夠瞭解自己家庭的資源特性與條件，運用管理的技術於家庭生活事務上，就能夠及早規劃因應之道，使家庭的運作可以較順利的進行。建立學習性的社會為世界共同趨勢，學習如何經營家庭更是未來的重要課題。透過學習，相信未來的家庭會發展得更穩固。



參考文獻

- 行政院主計處（2010）。家庭收支調查。取自<http://win.dgbas.gov.tw/fies/a11.asp?year=99>
- 行政院主計處（2012）。家庭收支調查。取自<http://win.dgbas.gov.tw/fies/>
- 周麗端、吳明燁、唐先梅、李淑娟（1999）。婚姻與家人關係。臺北縣：國立空中大學。
- 范福雲（譯）（1960）。家庭生活管理（原作者：包倫娜·涅克爾·繆爾·桃爾賽）。臺北：中國文化大學出版部。
- 唐先梅（2005）。家庭資源管理的概念與原則。載於林如萍、周麗端、徐達光、柯澍馨、唐先梅（主編），家庭資源與管理（42-78頁）。臺北縣：國立空中大學。
- 唐先梅（2007）。家庭資源管理教育。載於黃迺毓、周麗端、鄭淑子、林如萍、陳若琳、唐先梅（主編），家庭生活教育（167-183頁）。臺北縣：國立空中大學。
- 徐達光（2005）。家庭財務管理。載於林如萍、周麗端、徐達光、柯澍馨、唐先梅（主編），家庭資源與管理（185-221頁）。臺北縣：國立空中大學。
- 教育部（2012）。家庭教育網。取自<http://moe.familyedu.moe.gov.tw/front/bin/home.phtml>
- 張添洲（2000）。教材教法－發展與革新。臺北：五南。
- 許美瑞、周麗端（2001）。國中家政科環境價值教學模式設計。家政教育學報，3，1-34。
- 陳輝吉（2000）。決策過程簡介。實用稅務月刊，306，64-69。
- 黃迺毓、唐先梅、李淑娟（1996）。家庭管理。臺北縣：國立空中大學。
- 趙蕙慈（1998）。國民中學家政教科書之家庭價值觀內容分析研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 蔡宏昭（1991）。生活經濟學。臺北市：遠流。
- 藍采風（1986）。婚姻關係與適應。臺北：張老師。
- 魏秀珍（1995）。家庭金錢管理、財務滿意度及相關因素之研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- Deacon, R. E., & Firebaugh, F. M. (1988). *Family Resource Management: principles and application* (2nd ed.). Massachusetts: Allyn & Bacon, Inc.
- Gross, I. H., Crandall, E. W., & Knoll, M. M. (1980). *Management for Modern Families* (4th ed.). New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Hilton, J. M., & Kopera-Frye, K. (2005). An Intergrative Approach to Teaching Family Resource Management. In Berke, D. L., &



- Wisensale, S. K. (Eds.), *The Craft of Teaching About Families: Strategies and Tools*(pp.165-184). London: Routledge.
- Hogan, M. J. (1985). *Intergrating Family Economic and Family Counseling*. ED321008: 1-4.
- LeClair, R. T., Leimberg, S. R., & Chasman, H. (1982). *Money and retirement: How to plan for lifetime financial security*. MA: Addison-Wesley.
- Rettig, K. D. (2003). Family Resource Management. In Bredehoft, D. J., & Walcheski, M. J. (Eds.). *Family life Education: Integrating Theory and Practice*(pp.101-109). Minneapolis: NCFR.
- Swanson, B. B. (1981). *Introduction to Home Management*. New York: Macmillan Publishing Co. Inc.



我的筆記

∨
∨
∨
家庭教育教師手冊

核心內涵

家庭生活管理—家庭生活經營與管理





核心內涵：家庭生活經營與管理

壹、家庭生活管理與經營

一、家庭生活管理與經營的意義

人人都希望擁有溫馨、幸福、快樂的家庭生活，但要擁有這樣的家庭生活，並不能靠運氣，而是要靠「管理」與「經營」而來。一般而言，「管理」與「經營」都是由management翻譯而來，是指採取有效的管理方法、運用資源，以達成預定的目標。「管理」與「經營」的概念常與企業有關，對「家庭」少做如是聯想，事實上企業管理與家庭管理在某些方面具有相似的概念，因此若將管理與經營的概念應用在家庭生活中，所謂的家庭生活管理就是指有效的使用各種管理方法，運用家庭資源，以達成高品質家庭生活的目標。

二、家庭生活管理與經營的目標

家庭生活管理與經營所追求的目標是家庭生活品質，所謂家庭生活品質是指「家庭需求被滿足、家庭成員能享受他們一起的生活，而且有機會做對他們而言重要的事情」（Turnbull et al., 2000）。依據上述的定義，好的家庭生活品質是家庭成員認為重要的需求被滿足，且家庭成員能享受相聚在一起的時光。滿足家庭成員的需求可分為主、客觀兩面向，分述如下：

（一）滿足家人客觀需求

生活中的客觀需求是否滿足，通常是透過客觀指標（objective indicators）來評估。客觀指標是指有明確、特定的標準可以依循（傅仰止、伊慶春，2005），是指計算人類環境中有用的物品（commodities）、建構好的生活的物質條件、或描述大多數人的一般狀況，如國民生產毛額、經濟成長指標等。在2005年（包括）以前，我國行政院主計處所公布的「國民生活指標綜合指數-家庭生活指標」則以「老年人與親屬同住比率（百分比）」、「單親家庭比率（百分比）」、「有偶人口離婚率（對/千人）」、「兒童受虐比率（千分比）」、「18歲以下離家出走人口率（人/10 萬人）」、「平均每人居住面積（坪）」、「租金占家庭可支配所得比率（百分比）」作為評估指標。

（二）滿足家人主觀需求

生活中的客觀需求是否滿足，通常是透過主觀指標或知覺指標（subjective indicators/perceptual indicators）來評估。主觀指標並沒有明確的標準或特定的準則可以依循，是以衡量個人對於自己生活狀況及滿意的知覺，企圖測量的是生活經驗，而不是生活實況，如活力感、快樂感、滿意度（陳柏熹、王文中，1999）。因此，生活品質研究者使用知覺指標討論福祉（well-being），而不是福利（welfare）。依據內政部（2007）的「國



民生活主觀指標權數試編結果報告」，家庭生活評估的主觀指標包括「夫妻相互對待方式」、「夫妻協調溝通」、「家庭分工方式」、「子女管教方式」、「家庭財務管理方式」、「與父母關係」、「與子女關係」。以上7項指標可歸納為家人間的溝通與互動、家庭財務管理、家務分工，家人溝通與互動、家庭財務管理在本手冊其他單元已有詳細說明，因此本單元著重在增進家人關係的家庭生活時間、家務工作規劃及家庭休閒生活規劃。

從家庭系統觀點來看，高品質的家庭生活除了家庭內的家人關係和諧與凝聚外，家庭與社會的關係與互動也扮演著重要角色，因此，社區參與也是家庭生管理與經營必須關注的議題。



貳、家庭生活時間管理

一、時間資源的管理

時間是一種非常獨特的資源，不但無形、無法觸摸，在供給上更是有限的。對許多人來說，它甚至比金錢、土地等其他資源更加需要珍惜。而時間管理正是從珍惜時間的角度，將時間做有效運用的過程。簡言之，時間管理就是將時間作規劃，以有效率的方式來完成設定的目標。

（一）時間的特性

「時間就是生命，主宰時間，就是主宰生命」，因此如何有效運用時間係現代人相當重視的課題。時間具有無彈性、無法儲存、無替代性、不可逆性（彭錦鵬，1993），另外時間還具有永恆性和無限的連續性、有限性與瞬逝性、不間斷性和間斷性、順序性和不可逆性、均等性和流逝性（李光偉，1996）。整體來說，時間這項看不見摸不著的資源其特性如下：

1. 不可回溯：時間過去了就無法倒轉，時間只有一直不停的往前進行不能後退。隨著時間的前進，過往的一切就成為歷史，它不像一般的東西丟掉了還有被找到的機會，也不如「空間」可以舊地重遊，時間一旦消逝，就永遠的消失了。
2. 缺乏彈性：時間是非常固定的，每個人每天都僅有24小時，不會多也不會少，我們無法對時間進行開源。時間也不能像機械一樣，決定何時開啓何時關閉。
3. 不能儲存：時間是非常公平的，並不會因為身分、地位的不同而有差異，也就是說，即便是達官顯要每個人每一天都有24小時、一年也都是365天，今天沒用完的不能累積也不能儲存，也無法留待下一次使用。時間是一種消耗性的資源，不能像人力、物力、財力、資訊一般可以儲存、累積。
4. 無法替代：時間不能藉由商業性的買賣活動來交換其他的物品，它不能買、也不能賣、更不能租，它無法像其他的資源一般可以製造、積存、交換、流用，而時間也不能再生，也就是說沒有任何東西可以替代時間，時間實為一珍貴的資源。

從時間的特性得知，時間是種公平的資源，人人平等，而且它沒有彈性，不會隨著季節、氣候而增添或減少數量，也無法藉由他種物品來取代，更不能將時間儲存起來，到需要的時候再拿出來使用。

（二）時間的分類

依據我國行政院主計處的社會發展趨勢調查中的「時間運用概況」（2004），將時間分成「必要時間」、「約束時間」、「自由時間」，分述如下：



1. 必要時間：指人類生存所必須要有之時間，如睡眠（含午睡）、盥洗、沐浴及著裝、用餐（含吃宵夜）等。
2. 約束時間：指個人因其經濟身分之不同，而在生活中所必須花費之時間，如通勤或通學、工作（含加班及兼職）、上學（含校內課後輔導）、做家事、照顧家人及教養子女、購物或至機關行號洽辦事務等。
3. 自由時間：指人們除日常生活作息之必要與約束時間外，可自由支配運用之剩餘時間，即所謂的「休閒時間」，如看電視、看報紙、雜誌或上網、聽廣播、音樂、運動、郊遊、烤肉及戶外休閒活動、看電影、唱KTV、逛街、看展演、看休閒書籍、下棋或其他娛樂、宗教活動、社會公益活動、休息放鬆。所以自由時間＝總共可運用的時間（扣除必要時間後）－預定工作／讀書的時間（約束時間）。

（三）時間的價值與生活步調

每個社會都有一個特定的時間表，是社會成員日常生活行動的依據。處於不同生命歷程或不同社會文化的人，對於時間知覺的主觀判斷往往不同。生活步調是人們感受到的時間流動或運行特性：如韻律（從開始工作時間到停工時間的變動模式為何？）、順序（先工作後玩樂，或是先玩樂再工作？）、同步（人和活動會彼此協調到何種程度？）。但影響生活步調最根本也最重要的因素乃是節奏。Levine Robert比較三十一個國家的生活步調後發現有五項因素決定全球各地生活步調，分別是經濟安定、工業化程度、人口規模、氣候以及文化價值。也就是說，經濟體質愈健康，該地區的生活步調就愈快，因為經濟越發達的地方，時間的價值就越高，而時間價值越高，就很有可能經濟活動非常活躍。當一個地方的工業化程度愈高，則該地區居民每天的空間時間就愈少，因為工業化導致的現象為從「時間過剩」到「時間充裕」再到「時間不足」的社會演變，高度開發的國家就呈現所謂的「時間不足」的特性。居住在大城市的人生活步調比小地方居民快，而居住地區的氣候愈炎熱則當地的生活步調就愈慢，或許是因為溫暖地區在生活上的需求較少，家當較便宜，衣著較少、居住簡單，因此不需拼命工作。另外一個文化的基本價值系統也會反映在節奏規範中，尤其是個人主義傾向的文化價值其生活節奏是較快（馮克芸、黃芳田、陳玲瓏譯，1997）。

時間可以非常寶貴，世運百米賽跑以0.001秒之差區分出冠亞軍，而其成就相差甚多；時間也可能非常不值錢，當你在等待一件重要的事情，就感覺是度日如年。因此，時間成為一種觀念，也是一種相對的感覺；時間可以因人、因事而改變，同樣的此時此刻，有些人可能正在與時間賽跑，另一些人正在努力消耗時間。

既然時間可以隨著環境而變，每一個人就可以定義自己的時間，說明白一點就是規劃時間。經過精心規劃的時間，可以提升時間的價值，在每個人都同樣享有的每日24小時內，努力完成所規劃的行事，避免渾渾噩噩度過一日。



二、時間的運用與規劃

時間對一個人而言，是一條線性座標，這條座標上有24個大刻度，每一大刻度內又分為60個小刻度。無論是多麼複雜的事情，都要分布在這條直線上進行，如何把各項行事，以合乎邏輯的順序排在上面，就是所謂的時間規劃。當然，由多人合作的工作，就有多條直線並行，有時線與線得以交會。但以個人而言，自己這條線是最重要，而且是唯一可以由自己掌控的。

我們對時間的體驗有兩種：一種是用少量的時間—不到百分之二十一就得到百分之八十想要的東西，另一種是花了大量的時間—超過百分之八十一卻只得到百分之二十的好處。富蘭克林曾說：「如果時間是最寶貴的東西，那麼浪費時間就是最大的揮霍。」而米德也曾說過：「時間是有形金錢和無形財富的另一種名稱。」（黃語忻譯，2003）。雖然時間不能增加一個人的壽命，但時間若能妥善的規劃，則使生命變得更有價值。雖然每個人都擁有相同的時間，但卻不是每個人都懂得如何將時間變成自己的人生財富，我們會對金錢提出很多管理與計畫的策略與想像，會採取積極的作為，倘若將管理金錢的態度轉化為管理時間，那麼時間猶如生命中的另一種財富，就會善於利用每一天、每一分，甚至於每一秒。

時間本身不是問題，因為每個人每天所擁有的時間都是一樣的多，所以時間管理的問題本身不在於時間，而是在於如何善用及分配自己的時間，因此時間管理可說是一種「自我管理」，是「一種有系統、循序漸進的訓練」，更是「配合自然的時空變化，尋求合理的時間運用」。若用槓桿理論來看時間，當將時間與砝碼放在槓桿的兩端，砝碼代表要付出的時間，令人意外的是支撐槓桿的支點並非在中間，而是落在離槓桿一端五分之一的位置。若將一定時間內的工作或學習成果加以區分，往往主要成果是佔了百分之八十，次要成果佔百分之二十。也就是耗掉總支出時間的百分之八十，卻僅獲得百分之二十的次要成果。而用了百分之二十的時間卻獲得百分之八十的成果。在我們日常生活中大部分的時間使用在不易獲得成果的雜事上，因此僅能產生百分之二十的成果，而對自己有意義的工作或學習卻僅花費百分之二十的時間，即為「八十/二十法則」（如圖5-1）。80/20原理是義大利經濟學家Vilfredo Pareto（柏雷多）發現的，他確認義大利國家80%的土地（財富）由20%的人口所擁有；國家80%的人口被20%的人統治；80%的人輸給20%的人；企業80%的利潤來自20%的客戶；80%的人只使用軟體（Word、Excel……）20%的功能（蔡文能，2005）。可見，通常我們將80%的時間花在解決20%的問題，也就是人生中常常是一堆事物中重要的事只佔20%，瑣碎多數的事佔80%，故，做事掌握重要的20%的事物，可獲80%的效益，亦即是「重要少數與瑣碎多數」的原理。

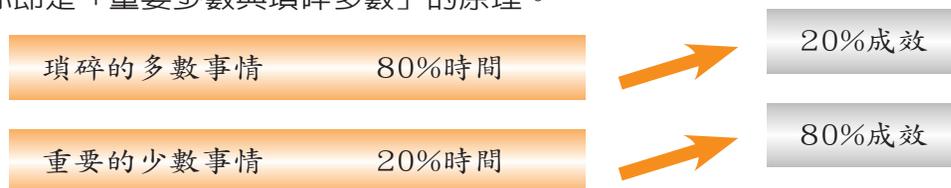


圖5-1 80/20法則



在學習階段有讀不完的书、考不完的试、做不完的有趣事情，當有許多知識要學、活動要參加，但一天僅有二十四小時，應做與想做的事情又那麼多，該如何處理呢？美國艾森豪將軍曾說，人們的精力，往往被緊急但較不重要的事情所佔用，而並未完全或盡可能的將時間與精力用在重要的事。如果將想做、要做的事情區分出輕重緩急而加以排列先後順序，使能有效的安排時間，並在適當的時間內完成該做想做的事情。例如將事情分為重要與緊急兩大軸線，並將兩軸線相交分為四個象限，因此就可分為第一優先的重要又緊急的事情、第二優先的重要但不緊急的事情、第三優先的緊急但不重要的事情、第四優先的不緊急也不重要的事情。留多一點時間給重要的事情是艾森豪法則的重要原則（圖5-2）。若將輕重緩急具體落實在時間管理上，如將時間量化為100時，利用總時間的50%處理重要又緊急的事情，利用總時間的30%處理重要但不緊急的事情，利用總時間的15%處理緊急但不重要的事情，利用總時間的5%處理不緊急也不重要的事情。

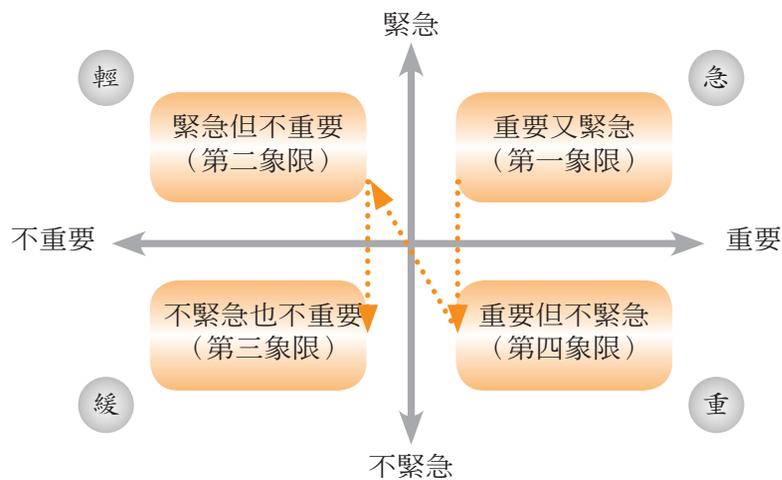


圖5-2 時間管理的優先次序

依據事情的重要性、緊急性所區分的四個類別，可以再簡化成ABCDE模式來降低時間管理的變動性，所謂A級工作—非常重要且緊迫，必須立刻完成。B級工作—很重要，但有較多緩衝的時間。C級工作—可以做的事，但是沒有很重要，不做也沒太大影響。D級工作緊急但不重要，因此可以將緊急但不重要的工作分派給適當的人執行。E級工作—刪除沒有時間做的工作，如果排不上時間又找不到人立刻處理，就直接刪除。

槓桿原理或是艾森豪法則都在提醒我們要將大部分的時間投資在可獲得重要成果的事項上，對於效益高的事情要多執行，對於成效低的就刪除，當刪除越多無用的事情，當然獲得的成效就越豐厚。「控制」是一件最難的事情，因為控制是在訓練自己如何控制自己的心，駕馭自己不隨性的浪費時間，是自我時間紀律的要求。人生中總有許多突發事件需要處理，因此偶爾改變計畫也無可厚非，但當突如其來的事件「插入」時，仍須秉持重要優先的法則，「重要」的事情永遠要比「緊急」的事情優先處理（呂宗昶，2005）。



三、時間與個人、家庭的關係

托爾斯泰曾說過「快樂的家庭長的都差不多，而每個不快樂的家庭各有各的不快樂」。其實，快樂的家庭是有公式可循的，如實行「愛的螺旋」，若正面的回饋多於負面的，父母總是慷慨的付出時間來陪伴孩子、同心協力且彼此相愛，當家庭面對難纏的問題時，是有能力應付橫逆的。因此，快樂的家庭生活有紀律，但愛意卻從未縮減。

但是家庭生活在經營上卻可能會使事情往兩個方向發展。當父母以責罵和懲罰來回應子女時，家庭氣氛往往會每下愈況，猶如向下旋轉的螺旋；而若父母以子女為榮，常以行動表達對家人的關愛，則會因家庭的氣氛融洽而讓家人關係更和諧，就如向上旋轉的螺旋一般產生正向的循環。若再以80/20法則來看家庭生活，家人間日常的小讚美將對日後家庭的發展產生強大且久遠的效益——也就是以百分之二十的作為，創造了百分之八十所嚮往的事務（席玉蘋譯，2005）。

（一）營造家人共同的時間

因此，若想要得到希冀的家庭生活品質，就要在那些真正對我們重要的人和影響因素上加把勁。對家庭生活來說，真正重要的，其實就是如何經營家庭共同的時間，以達到家人間關係的和諧與心靈上的滿足。

時間的安排與個人的生活習慣及處事態度息息相關，並沒有絕對或劃一的標準。但是分配或安排時間時，必須將要做的事情扼要分類，按照事情的重要性和緊急程度來規劃進行的先後次序和擬訂所需花費的時間，卻是有效運用時間的不二法門。以學生為例，完成學校課程所規定的作業是學生應盡的本分，電視卡通的內容是與同學、朋友談話互動的重要題材，和家人聊天、分享一天的所學或心情是抒發個人情緒與交流家人情感不可或缺的途徑，再加上吃點心和晚餐、玩心愛的玩具、盥洗、整理明天的用品等等，這麼多需要和想要做的事情孰輕孰重，孰先孰後，又各該分配多少時間，都值得仔細思考與計畫。此外，個人的時間安排或生活作息並非只是單純的個人事務，家庭內每一個成員的行動都會互相影響。以洗澡為例，雖然看似很單純的私人事務，但如果拖延到半夜才做，則可能會影響負責洗衣工作的家人的時間規劃。

雖然家庭成員的生活作息彼此緊密相關，但其重要性卻常常被忽略。在忙碌的現代生活中，想要營造家人共同的時間以增進家人間的關係，就必須瞭解與正視家庭成員彼此的時間該如何互相搭配。以管理家庭的財務收支這項例行性工作為例，父母在核算家庭的各項支出時，並不需要默默嚴肅地在書桌邊獨立作業，若能搭配子女的自由時間，以輕鬆的方式讓子女參與，例如讓年幼的子女辨別不同樣式的帳單並做分類遊戲，或將一些商家提供的優惠券交由其按照日期排列、依照優惠項目做分類，則不僅父母能按計畫處理家務工作、親子間共處與互動的時間增加，同時也讓孩子從耳濡目染中瞭解家庭財務的運作與養成有效運用資源的習慣。



開車接送子女的時間是另一個經營家人共處時光的好機會。雖然車程時間不固定，仍可用以說說各自一天預計要進行的活動；如果時間足夠的話，還可藉機和孩子分享自己的童年往事或與子女進行故事接龍。若是子女的年紀較大，亦可依據社會脈動討論相關時事，透過聽聽子女的想法、說說父母自己的看法，家人彼此交換心得；如此不但能促進親子關係，更能激發子女思考問題、解決困難的能力。這些時間雖然不多，倘若父母能善加利用以建立家人關係，讓子女感受到父母的關愛與重視，也能發揮很大的作用。

由上述的說明可知，即便是忙碌的父母親仍能將家庭時間排在每日的活動中。不論是一起購物、照顧寵物、清理家務或烹煮食物，處理家務工作的時間也可以是與子女共度的時光；甚或是一起聽音樂、唱歌、運動、讀書等，個人的休閒安排也能夠是家人共同分享的愉快時光。

（二）花時間建立家人健康互動的連結

家人互動時間是指家庭共有的經歷，有的時間較長或為某一家庭事件後的感受，如旅遊、孩子成長的感受等；有的是當下的狀況，如送孩子到學校的路上，路上、陪家人到市場購物、一起討論電視影集的內容等。通常，越是簡單的活動越能促進家人間的連結與創造恆久的回憶，而許多短期的家庭時間將會累積成對家庭時間的整體感受與看法。

有時候，人們會認為建立家人關係重要的不是多少時間－「量」的問題，而是相處時間的「質」。然而，沒有定期花時間與家人相處，很難與家人建立起良好的關係。許多遊走於工作、學校、社交活動中的人都為沒時間而苦惱，許多家庭一星期全家人「一起」互動的時間幾乎少於十二個小時；但是若能抽出一些時間留給家人，不但能創造美好的回憶，更能讓家人間產生健康的連結。

良好生活型態與習慣是透過日常生活培養而來，而父母正是子女最初也最重要的角色楷模，因此如果父母能順應孩子的成長軌跡與其共同進行不同的活動，將對孩子產生很大的幫助，而這當然也有助於維繫長期良好的家庭關係。

對於學齡前階段的子女，父母可利用假日帶孩子到公園進行親近大自然的體能活動，除與大自然接觸外，更能擴展孩子對周遭環境認知的需求。學齡期兒童正值探索旺盛的學習階段，家人則可藉由戶外體能活動、靜態的圖書館閱讀活動滿足其好奇心。適當的體能活動能夠維護身體健康與協助管理壓力，對個人的生理與心理福祉都大有助益，所以父母若能在子女的兒童階段與子女一同養成規律運動的習慣，除對親子雙方身心的幫助之外，也能使親子關係更加緊密。

當子女進入青少年階段後，國高中階段繁忙的課業壓力無形中減少了與家人互動的機會。但是研究指出家庭集體的活動，如一起吃晚餐或課後參加不同的活動，能促進青少年與兒童的發展；尤其是家人共進晚餐與青少年



的正向發展具有高相關，而且能降低青少年的沮喪和問題行為（Zarrett & Lerner, 2008）。因此，面對青少年階段的孩子，相處的方式或可採用「化整為零」的方式，把握日常生活中短暫或瑣碎的時間與孩子互動，如利用孩子讀書休息的空檔一起享用簡單的宵夜，或是在子女整理隔天學習用品的時候閒話家常。如此，雖然每次與孩子相處時間的「量」變少，但互動的頻率增加，每天一點一滴累積親子相處時間的「量」，進一步優化互動時間的「質」，必定能協助青少年子女朝更正向的層面發展。

總而言之，想要擁有良好的家庭生活品質，就必須用心營造家人共同的時間；而經營家庭時間的重點則是在於「互動」，尤其是「健康良好的互動」。如果一家人只是一起坐在客廳裡安靜地看電視，即便時間長達1小時，對家人關係的助益也比不上幾分鐘專注的傾聽或分享彼此心中的想法。



參、家務工作規劃

家務工作不同於一般工作所強調的「付出」與「回饋」的關係，家事是包含著對家人的「愛」及「關懷」的工作（唐先梅，1999）。對有偶婦女來說，家務工作更在其日常生活的時間分配上扮演著相當重要的角色。

依據行政院主計處人力資源調查統計資料（2011）顯示，我國女性就業人口逐年上升（表5-1），至2011年時臺灣的女性勞動參與率已經達到49.97%；而就業女性中有37%是家中的經濟支柱，當中又有14%女性兼任家庭主要照顧者。另外一半的女性雖然不是賺錢養家者，卻是「任勞任怨」、「做牛做馬」為家庭付出的家庭主婦。「家庭主婦」不像一般社會上朝九晚五的職業，家庭主婦是全年無休、二十四小時on call，工作內容包括煮三餐、洗衣服、打掃房子、小孩保姆、二老看護、跑銀行、逛郵局、當先生的總機、秘書兼出納，其對家庭的貢獻無法計算。由上述可知，女性不論其是否就業似乎都為家務付出了較多的時間與精力。

表5-1 臺灣地區歷年人力資源調查

年（民國）	勞動力		
	占十五歲以上民間人口之比率（勞動力參與率%）		
	計	男	女
98	57.90	66.40	49.62
99	58.07	66.51	49.89
100	58.17	66.67	49.97

資料來源：行政院主計處（2011）。人力資源調查統計年報。取自<http://www.dgbas.gov.tw/ct.asp?xItem=30866&ctNode=3247&mp=1>

一、已婚女性家務工作現況

依據行政院主計處（2010）的婦女婚育與就業調查發現，就業女性料理家務的平均時間為3.45小時，雖然較未就業女性的平均時間少，但仍可看出職業婦女工作之餘，仍然是家務工作的主要擔負者。除了本身就業與否之外，女性自身的年齡、子女的數目與年紀、家庭的結構等也都會影響女性處理家務所花費的時間。從表5-2可以發現，女性的年齡越大，料理家務所需的時間越短，其中做家事和照顧老人的時間增加，而照顧小孩的時間則大幅減少，顯示子女的年齡是影響家務工作時間的重要因素，亦即處理家務工作所花費的時間會受家庭所處生命週期的階段所影響。



表5-2 99年15至64歲已婚女性每天平均料理家務時間

單位：時

項目別	總計	照顧小孩		照顧老人		做家事	
		平均	活動者平均	平均	活動者平均	平均	活動者平均
總計	4.27	1.37	3.13	0.20	2.01	2.70	2.72
年齡							
15 24歲	7.52	5.22	6.61	0.12	1.93	2.18	2.27
25 49歲	4.60	2.01	3.15	0.16	1.67	2.43	2.46
50 64歲	3.68	0.29	2.42	0.27	2.49	3.12	3.15
現有子女數							
(15~49歲育齡婦女)							
0人	2.32	-	-	0.14	1.87	2.19	2.21
1人	5.30	3.01	3.76	0.12	1.54	2.17	2.22
2人	4.76	2.14	3.08	0.15	1.66	2.47	2.48
3人	4.54	1.62	2.76	0.21	1.70	2.71	2.72
4人	4.59	1.52	2.72	0.31	1.71	2.76	2.79
5人及以上	4.40	1.25	2.80	0.45	2.83	2.70	2.70
勞動力狀況							
就業	3.45	1.16	2.37	0.12	1.43	2.17	2.19
失業	4.68	1.60	3.32	0.19	1.85	2.89	2.91
非勞動力	5.26	1.62	4.33	0.30	2.50	3.33	3.37

註：已婚女性之平均料理家務時間係指全體已婚女性料理家務之平均時間；活動者平均時間係指有實際從事該項家務者之平均活動時間。

資料來源：行政院主計處（2010）。婦女婚育與就業調查。取自<http://www.dgbas.gov.tw/public/Attachment/13159281771.pdf>

二、家務工作的本質與種類

家務分工的實證研究已累積了非常豐盛的訊息，尤其當女性就業率增加後，家務就成為重要的議題。參與家務意謂著對家人的關懷與愛，尤其是愛的力量可以讓男性的性別刻板印象鬆動（朱慧蘭，2003），因為愛對方而開始做一些原先所不會從事的行為，如做家事，成為習慣後，進而改變了傳統的性別角色態度。

（一）家務工作的本質

諸多的研究與調查已勾勒出家務分工的樣貌。但，何謂家務呢？由於家務工作是家庭中非常自然發生的事，同時又具有變化性及非連續性的特質，因此很難給予一個完整而統一的定義。怎麼說呢？首先，家庭發展隨著子女的成長而變化，而照顧子女乃是階段性的工作。一般而言，父母會在子女年幼時帶領子女進行各式各樣的活動，而當子女進入國中階段後，獨立自主的發展特性與友伴的關係變得重要，家長的陪伴角色稍稍減弱而監督的角色則益形重要。其次，各項家事的性質歧異性大。有些家事需要投入許多時間，



有些家事無須每天例行而較具彈性。此外，不同的家庭結構有不同的家事項目，花費的時間也會有所不同。因此要給家務作一明確的定義，實非易事。

Eichler和Albanese（2007）在什麼是「家務」的研究中指出，家務工作是包含生理、心理、情感及精神的工作，由家庭中或家庭外的人來執行，以維持家庭每日生活所需。其研究指出家務工作不是僅限於重複的體力工作，它還提供了感情上的支持、親戚與朋友維繫、衝突的解決、危機的管理、計畫與安排以及精神層面的家務。此外，家務中的照顧工作不僅只有孩童，還包括了成人，同時家務工作也會因家庭所處的生命週期不同而有差異。

唐先梅（1996）訪談國人對家務的看法後得知，「家務」是一項需要執行的行為，強調家務就是家中每天都要做的體能工作，家事分配在於家人間的相互體諒而非對等分配，而家事喜好的態度則是影響家事分配的重要因素；再者，做家事並非全然「不得已」，雖然家事耗時又辛苦，除需用心外還需要「技巧」，但最重要的是做家事是「對家人表達愛」的一種方式，因此家事工作並非僅有負面的意義，亦含有正面的感受。

（二）家務工作的種類

家務所包括的項目可能因生活環境、科技進步、個人資源、文化因素等而有不同，此外家務工作本身還具有多元且複雜的特質。既然如此，家務工作究竟包含哪些項目呢？Wales與Woodland曾明確的指出家務工作包括煮飯、打掃及其他房舍外的各項工作（引自劉錦添、江錫九，1997）。美國一項全國性家庭調查則將家務涵蓋了九大項目，如準備餐點、清理餐後事項、整理室內環境、屋內外的維修、購物、衣物處理與修補、財務處理、汽車維修、接送家人等（唐先梅，1996）。而由於國情不同，國內學者伊慶春（1987）則將國內妻子較常參與的家務分為四大類：烹調工作、家庭清潔、子女養育、家庭經濟。

根據唐先梅（1996）的訪談，國人認為家務就是「家中所有的事情」，整體來說包括烹調、清潔、洗滌、維修、購物、接送、帳務處理、倒垃圾、照顧子女等等。家事的項目繁多，而其特質也不盡相同，且因著內容的不同而明顯刻版的區分為「男人的事」、「女人的事」。大致來說，所謂「男人的家事」包括：家中的修繕工作、汽機車維修、洗車等；而洗衣、採購、烹調、子女照顧、餐後清理、家庭整理等則常被歸為「女人的家事」（唐先梅，1999；莫藜藜，1997；周玉敏，2001）。「屬於女人」的家務多具例行性、重複性、繁瑣性特質，因需重複執行又沒有成就感，社會評價低又不能逃避，常造成女性負向的感受；但女性會因為個人因素而調整家務參與比例的則偏低，尤其是職業婦女多以減少休閒時間來填補家務所需。相對於女性，男性在家務參與上有較多的選擇性及彈性，不僅可選擇自己想做的家事項目及時間，甚至擁有決定是否要做的彈性（如：根據其個人的精力與價值觀的狀況）（唐先梅，1999）。



由上述可知，若要改變家務分工的性別刻板化，關鍵不在於女性，而是男性是否願意多投入「女人的家事」（張晉芬、李奕慧，2007）。此外，相關研究指出，青少年時期的家務分擔與成年期的家務參與有正相關（Anderson & Robson, 2006），而在Cunnungham的研究中也指出，青少年期的平等性別角色態度對成年期家務的參與是有正向的影響，且男性比女性更為顯著（引自李青芬、唐先梅，2008），顯示在青少年時期培養平等的性別角色態度，以及讓其適當地分擔家務工作，對於未來改變刻板化的家務分工均能有所助益。

三、家務工作的規劃與管理

時間與精力是兩種極有價值的資源，與個人的工作、生活有著極為密切的關係。在家庭生命週期中，不同的階段對時間與精力的需求也不一樣，為了完成家庭不同的目標，達到家庭所期待的生活，如何有效的運用工作簡化的技巧來管理時間與精力資源，實為一重要的課題。

家務工作項目繁雜瑣碎，好似不需要什麼學問任何人都可以為之。但，即便是容易的事情，若經過巧妙安排，就能使繁雜變簡便，讓零碎變完整。所謂的巧妙安排，其實就是將管理的技巧運用於家務，而讓家庭生活順利進行。一般來說，家務簡化是家務工作管理最常使用的技巧，從家庭設備的布置、適當的儲存物品等環境規劃與工作流程的規劃，如運用正確的方法與身體動作、利用工具或替代品、利用行事曆妥善規劃時間與掌握進度等方面來進行調整；此外，家人間的相互合作也是家務管理的重要面向之一。簡言之，工作簡化可藉由儲藏與工作中心的安排、改變做事的流程與工具的使用，發展更好的工作方法以及使用新產品來簡省工作，再加上家人間的彼此補位合作以達到省時省力的功效。

工作簡化應用在家庭生活，其目的是要減少主要家務管理者在家事工作中產生的生理與心理的疲勞（如厭倦或挫折），因此以主要家務管理者的角度來看家務工作規劃與管理，可從物理環境規劃管理與人力資源運用兩部分進行討論。物理環境規劃管理的目的在於節省精力，期望用最少的資源達到預期的結果或產生最大的滿意度，以提高家庭生活的品質與家人的福祉。然而，家務項目不但繁瑣且紛雜，若是僅由一人全權包辦，勢必會讓人身心耗竭，而衍生出諸多的家庭問題。既然家務是全家人的事情，若能善用家庭中的人力資源，透過溝通協調與妥善分工，不但可以藉由家事的操作培養家務參與者個人的能力，而且能讓每位參與家務工作的家人透過家事處理的過程表達對其他家人的關懷。

以下分別從家務簡化、工作與家庭的平衡與人力資源的運用三方面來論述家務工作的規劃與管理。

（一）家務簡化——時間與精力之有效運作

家事是一種複雜且繁瑣的工作，不單單要用心，更需要有管理與規劃的技巧來執行，方能使家庭生活得以順利運作。工作簡化的研究指出，只要改善工作方法與改進工作場所的布置就會使工作進行的更為容易，且能減少不



必要的操作。此外，動作與時間研究的結果也指出，改進工作程序不但能減少不必要的動作，同時也能節省工作人員的時間與精力。因而將工作簡化的概念應用在家庭生活後，將能大大的改善家務工作所需耗費的時間與精力。

1. 利用科技產品或替代品

隨著科技的演進，電氣化與電器產品的普及使家務工作已不似過往「事必躬親」的年代。洗衣機、電鍋等家電產品是現在家庭的基本配備，往往標榜著僅要一根手指、one touch即可搞定；我們也常聽到一些喊得震天價響的廣告詞，如「三十分鐘做出一桌好料理」、「輕鬆搞定全家人的肚子」。為何三十分鐘即能開飯呢？過往年代的廚房裡僅有一個爐火，菜要一道一道按著簡繁不一的順序完成，因而耗費的時間較長。而現代家庭的廚房裡何止一個爐火可供使用，具有多個爐心的瓦斯爐是稀疏平常的事，再加上微波爐、烤箱、蒸鍋等一應俱全；若要準備四菜一湯，只要將食材準備好，再依據各樣菜色所需的處理方式，以不同的工具製備，即可在同一時間完成餐點。

2. 布置有效率的工作場所

除了日新月異的電器設備帶來省時的好處外，從事設備與工作中心研究的家政學者也對環境布置下了一番苦心，提倡使用櫃臺與儲存設備，並介紹工作三角的概念；而行政院農業委員會（2010）及婦委會為輔導婦女改善家庭環境衛生而推動的家庭教育以及農家廚房、浴室、廁所等硬體的改善，也將工業上對工作時間與動作的研究應用於家務工作，透過改善工作行進路線的流暢性以及所使用的動作步驟等，讓家務工作產生重大的變革。以工作中心的安排為例，廚房是家事工作重點場所，若能將廚房內所需使用的設備、儲藏空間以及工作平台妥善配置，讓工作其中的人可以在最短的距離內獲取所需，不但能提供便利的工作空間與儲藏場所，還可以讓工作有效率與舒適。流理臺（調理與製備食物的地方）、水槽（清洗中心）、爐臺（烹製中心）是廚房裡主要的三個工作中心，只要依照主要工作者的習慣加以安排設置，就能有效減少製備食物時的活動範圍，進一步減少工作者所耗費的精力。因此，動線規劃透過節省工作路程，能讓精力達到最佳運用的效益。

3. 適當的存放器具與物品

除了改善動線、新產品的使用外，物品儲藏也是家務中的重大事件。在規劃儲藏場所及擺放物品時，應將經常使用的器具收納在主要使用場所的附近，以期將取送物品的路線減至最短；或是將需用的物品設法擺放在伸手可及的位置，如正常工作範圍或最大工作範圍內（參見圖4-15）。因此，廚房的空間規劃也應配合主要家事工作者的需要來設計工作檯面的高度及深度，以符合主要家事工作者的雙手運作範圍（如圖5-3）；為了方便取用，最常用的物品或器具應該放在高度70公分到185公分之間，這段區域被稱為舒適存儲區。吊櫃最佳高度為距離地面145公分，進深也不能過大，約40公分最合適。而底櫃最好採用抽屜形式，即使是最下層的物品，拉開抽屜就能隨手可及，免去蹲下身手伸向裡面取東西的麻煩。



其次，將物品存放位置清楚標示，以及妥善使用空間將物品分類儲放，養成「物在其所、物歸原處」的習慣，並經常檢視個人或家庭物品的用途，將較常使用的物品放置在容易看見與取得的位置，如此則可以幫助家庭用最少的時間與精力完成每件事，達到省力的功能。



圖5-3 常用與不常用的物品儲藏區

4. 正確的方法與動作

為何做完家務後常會產生疲累感呢？其實這與身體的姿勢息息相關，人因工程學的研究指出，透過正確使用姿勢來改善工作的方法可節省體力。若頭、胸、骨盤保持平衡就可以減少壓力與疲勞，而正確使用力量的方法與動作可降低對身體的損傷。例如，提取重物時宜屈膝一前一後，因為小腿的肌肉較為有力，而且因為屈膝將身體的高度降低讓重心較穩，因而也較為省力。另外，讓雙手分擔物體的重量，而非僅以單手施力提取重物，若以「俯身彎腰」提取重物，不僅腿部肌肉會被拉起，背部肌肉也會因過度用力而容易受傷，且重心也較為不穩。向高處拿東西時，宜雙腳前後微開平均施力而非僅以手部力量拉取重物。尤其是，頭、胸、臀是身體的三個中心，須保持自然平衡—即成一直線，可達到省力的功能。



透過物理環境的規劃，如適合使用的環境設計、科技家電器具的使用、正確的動作操作以及物品的妥善存放，不但讓家事變得輕鬆，也讓家務不再是件擾人的工作。

（二）工作與家庭的平衡

當工作與家庭撞擊在一塊時，就發現其實家庭與工作是緊密的相互影響，尤其是每個人可利用的時間與精力有限，工作與家庭的關係就好像天平的兩端，當工作多一些時，天平的另一端勢必會因為被分配較少的時間而使得天平失去平衡。如何將時間與體力在家庭與工作的角色需求上獲得滿足，是現代家庭所追求的目標與努力的方向。

1. 分工藝術

分工的目的在於能有更好、更有效的方式，以更短的時間，更低的成本來完成工作，因此接納不同的意見至為重要。關心、鼓勵與讚美會化作完成的動力。例如以洗碗一事來說，當家長將清理餐後的工作交付給國小低年級的兒童時，如果是完全沒有經驗的兒童，可以從清洗自己的碗筷開始練習，進而為其他家人清洗，讓兒童參與家務時應提供適當的工具與時間，避免一邊催著完成家庭作業，還一邊限時完成清理工作。清洗碗筷而將碗盤打破似乎是無法完全避免的事情，但打破碗的經驗，可以讓負責清理的人瞭解物品的特性與處理方式，在邀請家人參與家務時，宜給予機會展現能力，並鼓勵與感謝他人的付出。

2. 平衡的方式

職業對多重角色衝突的影響，不僅只是來自職業上的層次和階級，工作時間的長短、工作時間是否固定，亦或是否有彈性，以及是否為全職工作等，均會對壓力的大小造成影響。因應工作與家庭角色之壓力，重要的是要能找到平衡點。而因應工作與家庭角色所產生的壓力，可分別從家庭與工作進行調解。

（1）在家庭方面

• 角色循環

角色循環的觀念應用在工作與家庭角色上時，是指當夫妻在規劃事業及家庭時，將兩者角色需求的最高點劃分開來。例如當家中有年幼子女時，原本為雙薪家庭，夫妻雙方討論或考慮由其中的一人將工作量減少或調整為半職，以解決工作與家庭因角色衝突而產生的壓力問題；亦或一人留在家中照顧孩子及家事，直到孩子長大後再就業等，這即是應用角色循環（role-cycling）的方式。也就是說，將重要的時間與精力活用在重要的事務上，而讓兩者得利，不但可以有更多的時間與子女相處，以滿足子女對父母角色的需求，也可以在日後繼續完成事業成就的追求。

• 為彼此留些時間

對家庭來說，給「自己」及「我們」留一些時間也是減輕壓力的好方法。當被忙碌的腳步不停追趕時，可規劃在一星期中留一晚給自己，讓自己



有個私密的時間與空間重新思考、評估，重建自我，是減輕外界壓力的重要方法。對夫妻來說，如果為彼此空出一些相處的時間，不但保有夫妻共同的時間，忘記孩子、家庭、及工作的一切，非但可減少多重角色帶來的壓力，更可增加夫妻感情，增進彼此對婚姻的滿意度。即使妻子不是外出的就業者，屬於自己的時間仍可減少其家庭角色的壓力。

- 社會資源的運用

此外，尋求家庭外的協助亦是可行的方法之一。尤其是雙薪家庭，面對工作與家庭的雙重壓力時，親戚、朋友、保姆、及社會機構等皆是最佳助手。例如，有嬰幼兒的家庭，當母親被孩子的哭鬧弄得不知如何而又心煩氣躁時，此時好友或親戚，甚至是臨時的保姆適時的提供協助，讓精疲力竭的母親可以出去透口氣，使不悅的情緒發洩後，再與孩子相處，這可避免將怒氣發洩到孩子身上，亦可減少壓力並得到較平衡的身心發展。或是家有青春期子女的父母，面對子女的異樣行為不知如何處理時，祖父母或是輔導老師，可做為緩衝關係的保護圈，不但可以抒解青少年的壓力，也可以經由他人的協助而從不同的角度來看子女的發展。

- 家事分工

建立家務是全家人責任之觀念，如此一來，職業婦女所面對的多重角色壓力自然減少許多，當家務由家人共同分擔，家庭幸福也就隨之而來。

(2) 在工作方面

- 彈性工作時間

許多的公司開始應用一些特別的政策來協助其員工解決工作與家庭角色間的問題。而彈性工作時間 (flexitime) 正是使用最普遍的一種政策。職員只要在一定的規則之下，可自己安排上下班的時間。因此當夫妻一方的工作時間是有彈性的，則兩人可相互配合，一人可較晚工作，先送孩子上學，另一人則較早下班，負責接孩子回來，如此孩子的接送問題即可解決。

- 彈性工作地點

另一使用的政策是彈性工作地點 (flexplace) 的方式。只要將應完成的工作在一定時間內達成，每天不一定要固定到公司上班，尤其電腦的應用已普遍的今日，藉由網路與辦公室連繫，與在辦公室上班沒有兩樣，但工作者可減少更多上下班的時間，工作也更有彈性。工作者若有幼小子女在家時，更可兼顧子女的照顧及處理部分的家事。

- 工作分擔

另一常使用的策略是工作的分擔 (job sharing)，一份工作由兩個人來完成。此種接力的工作方式可減輕個人的工作壓力，而時間的安排也更有彈性。對於有幼兒或有老年人需要照顧，且希望能投入較多時間在家庭中的工作者而言，這是相當不錯的政策。而研究亦證明此類工作者在面對多重角色的壓力時較全職工作者來的低。



• 留職停薪

最後，亦是常見的方式－留職停薪。許多婦女都認為當子女還很小時最需要父母花許多時間和精力照顧，但又怕辭去工作回到家中後，待小孩大一些時很難再進入就業市場，為了解決此一問題，我國性別平等工作法（2011）明訂「受僱者任職滿一年後，於每一子女滿三歲前，得申請育嬰留職停薪，期間至該子女滿三歲止，但不得逾二年。同時撫育子女二人以上者，其育嬰留職停薪期間應合併計算，最長以最幼子女受撫育二年為限。」

除了上述的政策外，亦有其他的一些方法可協助工作者減少工作角色與家庭角色之間的衝突，但最重要的是夫妻間的相互調適與協助才能真正的取得一個最佳的角色平衡點，使多數的家庭成員及自我滿意。

（三）人力資源的運用－能力的培養與責任的承擔

家務工作需要各種知識與技能，除了結合各種專業角色外，還同時兼備其他的角色，因而負荷量較其他工作更高，雖然家務工作的時間較具彈性，但有其迫切性，又無法明確的區分出每週工作日數，通常也沒有假期，再加上家務工作沒有統一的標準，況且家庭成員間對家務認定的標準未必一致，所以容易產生衝突，若缺乏溝通，則衝突與不滿會持續存在，而家務又是單調的、疲累的、短期結果的工作常令人產生不喜歡的感受。倘若透過周密的計畫，家務工作也會因為家人間的感激、自我滿足，以及對結果的驕傲而讓人產生愉悅感。

1. 建立家務工作的標準

大部分的家庭都會建立一套適合自己的家事工作標準，當家事工作者需要節省做家事的時間與精力時，第一步就是再檢視工作的標準，且改變一些家事的標準，倘若有了工作標準，較能提供完成的動機。而有效處理家務工作的關鍵在於哪些家務需要完成（what）、何時需要完成（when）、在哪裡完成（where）、由誰完成（who）、為何要完成（why）以及如何完成（how）等等經過妥善規劃，尤其在進行的步驟與方法上，家庭成員透過溝通討論是否有不同的方法可以達成相同的目標，或是如何改善方法使結果更令人滿意，除提高家務工作令人喜歡的特質與降低令人生厭的部分外，更可透過發展與使用新方法，讓家庭成員不知不覺的成為習慣。

2. 工作分類（排工作表－行事曆）

有計畫的規劃家庭成員參與家務工作的細則，如列出日常生活中所需處理的家務清單，並將之分類為例行性與特殊性的家務工作，在例行性家務中又可區分為每日、每週、每月，如每日例行性需要處理的整理玩具區、床鋪、衣物、收拾房間、資源回收、傾倒垃圾、餐後碗筷清洗、餵食寵物、帶寵物運動等。而每週需要進行的家務工作，如利用例假日擦拭地板、整理櫥櫃、採購一週所需的食品、清理冰箱、整理浴室、幫寵物洗澡、清洗床單被套等。至於每月需要處理的家務如清理廚房、添購日常用品、整理堆積不用



的物品、支付各項費用、利用太陽日曝曬棉被，讓家人在整潔而規律的環境中成長。

除了例行性的工作之外，維持家人關係也是重要的家務工作之一。而家人關係的建立與維持同樣需要花費時間與心力經營，例如在重要節慶時參與家族活動，家人生日舉辦溫馨的慶祝活動，讓家人感受到彼此的關懷等。

藉由行事曆規劃家庭中的各項事物，不但能讓家庭成員瞭解因應時序的變化而調整安排，也能讓家庭成員彈性的調整時間以便進行相關的家務（見表5-3）。

表5-3 家庭工作表

	例行性			特殊性	
	每日	每週	每月	季節性	紀念性
食	製作餐食 製作便當 餐後清理	設計菜單 採買食物 清理冰箱	清理廚房		祭祀用品製備 採購節慶食品
衣	洗滌換洗衣物	清洗床單、 被單、枕頭套 熨燙衣服	曝曬棉被、枕頭	整理換季衣物	婚、喪喜慶衣物準備
住	整理床舖、 整理書桌、 清理玩具區、 掃地、澆花、 餵食寵物、 倒垃圾、 資源回收	擦拭地板與家具 清理浴室 整理房間 整理櫥櫃 資源回收	添購日用品、 整理堆積不用之物件	大掃除 住宅物品檢視 與維修	節慶活動布置 (聖誕節、春節)
行		清洗交通工具		保養交通工具	
育樂	遛狗 親子談心 夫妻分享	休閒活動、 家族聚會、 清洗寵物	休閒活動	牙齒、眼睛保健 施打預防針 疾病治療 寒暑假活動設計	生日活動、 結婚紀念日、 除夕圍爐、 新年團拜
其他	記帳		結帳 編列預算 繳交各項費用	採購或自製生日卡與節慶卡	

3. 幫助家人學習家務操作的方式

事實上，每樣家務工作對從未參與的成員來說都是新鮮與陌生的，可一開始透過觀察他人如何做，而後由他人協助進行而逐步的接手完成。也就是說，一開始親子可以攜手並肩共做，簡單的解釋工作內容與瞭解處理步驟，年紀較小的成員在大人的陪伴下給予指導與支持，但很快的，這些的指導與支持會隨著年齡的增長而減少。在邀請家庭成員參與家務時，需要注意使用的語氣或態度，因為人都是非常敏銳於人際間溝通的態度，並針對家庭



成員的智能、責任感、助人心等選擇適當的策略，將有助於進行溝通時有更多的自我控制和如何講述所需。Faber與Mazlish兩學者曾作出提醒，幫助子女理解情緒可以獲得更多的合作，因為當孩子感受到被操縱、被忽視則會降低彼此的關係，故與父母正向的相處經驗，能讓孩子有效的處理壓力與負向的情緒，而有助於發展與家庭的情感氛圍（引自McClellan, Kaiser, & Faughn, 2008）。

在安排家庭成員參與家務工作時，除父母本身具有示範的作用外，當賦予子女一些較具挑戰的任務時須清楚說明進行該項任務的步驟與注意事項，例如，清理房間時宜提醒清理步驟應由上往下，即先將桌面整理完畢再清理地面，若次序顛倒為清理完地板後再清理桌上殘渣時則會又把地面弄髒等細節的說明。將程序安排清楚的說明是讓家庭成員在進行家務時學習到所謂「事半功倍」之效益。

更重要的是，「重做一遍」是讓家務分工瓦解的主因之一，當家務品質不符合期待時，負責規劃家務的成員需記住在解釋工作內容的時候，應更清楚條列需求，讓負責處理的家庭成員可以充分的理解，發生「需要重做」的狀況也可能是此項工作需要更多的時間處理，也可以利用此次機會進行討論彼此差距的部分，讓彼此瞭解需求所在。

4. 時間分配（充分授權與工作規劃）

家務工作由家人共同分擔時，常會產生「為何我要做這件事，而不能做那件事」之類的抱怨，若想避免這種情況，有些事情須要注意。簡單來說，就是讓從事家務工作者具有選擇與決定權，例如，家庭成員須要做的事情有地板清潔、清洗衣服、清理冰箱，工作進行的順序與時間由家事工作者自行規劃，主要管理者只要清楚列出每項家務完成的時程以及完成的標準即可。如此，不但家人間不會產生衝突，而且能鼓勵工作者負責任的態度以及培養規劃的能力。

此外，將家務工作進行有效規劃，也就是利用「組合」與「合併」的技巧將家務作有效的時間分配。如何進行呢？例如在準備晚餐時，順便準備次日的便當，也就是將不同的工作，組合在一起處理。又如每日換下的衣物可將內、外衣分開處理，一天洗外衣、隔天洗內衣；將需要熨燙的衣物一次完成，也就是說，將原本分開處理的同一件事情，合併一起進行。將家務工作透過同時操作、集中處理，不但可獲得適當的休息時間，也讓家務預留一些彈性。

5. 建立家人共同分擔家務的習慣（好幫手從「小」培養）

家庭資源與目標決定了是否分配家務工作的責任——是獨立完成或共同合作。傳統的家務分工也會影響家庭如何分配家務工作，因此訓練子女從事不同的家務工作可破除性別刻板化的迷思。而家人透過共同合作進行家務的機制，讓家人間產生凝聚力。一般人常有的疑惑是，幼小年齡的兒童可以做什麼樣的家務工作呢？事實上，家務工作可依據不同的任務，分配給不同年



齡層的成員從事。父母通常會因子女的年紀太小或僅會玩、學校作業優先，自己做比較快、不合標準等理由而不讓子女參與家務，但研究發現，兒童在18個月大時，已經可以協助完成一些家庭任務了，且到9、10歲時已經能參與90%的日常家務（McClellan, Kaiser, & Faughn, 2008）。

讓子女參與家務除可減輕父母親的負荷外，更可因為子女的協助而讓家庭減少混亂，讓子女瞭解與學習為家庭貢獻己力的重要性。參與家務可學習到負責任以及家務技巧之外，有時也可應用勞力的付出而讓兒童獲得一些收入來支應所需花費，進而使子女瞭解慾望的滿足是需要有所付出的，再者透過家務參與可學習到如協助、分享、關懷他人等正向的技巧，故家務工作對兒童的發展是有益的（McClellan, Kaiser, & Faughn, 2005）。

對於父母親來說，如何選擇合適的工作給小孩並沒有一定的標準，但需要提醒的是，依據兒童發展路徑來分配合適的家務工作，如洗衣的步驟也許過於繁複，但可讓年紀較小的子女從協助折疊毛巾，或是協助收拾曬衣架、填補洗衣粉等工作開始參與；此外，家務工作更需確定對兒童是安全且體能足以負荷，如請兒童協助的項目是否為熱的、易碎的、尖銳的、或可能導致跌倒的，又好比降低儲物櫃的高度，提供小掃把替代吸塵器等讓兒童在進行相關的家務時可順利完成任務；對於家務工作合理的期待並鼓勵參與，如年幼的子女無法準備整個餐點，則可請其協助洗滌蔬菜、削皮等初步的準備工作；家務工作是繁瑣且費時的工作，因而可列出步驟表適時的提醒什麼是已完成的，剩餘多少內容需完成，協助兒童做時間的規劃與掌握工作流程的安排；對於子女的付出即便是不符合期望，其他家庭成員也要心存感激，因為羅馬並非一日可達，兒童能力的培養需要時間與鼓勵，讚美與感謝可穩固彼此的關係。

如何建立兒童家務工作的技能與習慣呢？對年紀較小的子女而言，協助家務是有趣或是種遊戲，在帶動年幼兒童進行家務工作時可透過音樂、舞步設計或競賽方式進行，如排放餐具、擦拭家具或餐桌、擦地、整理報章雜誌、洗車、撿拾雜物、除草等。對低年級的兒童來說，揀菜、洗米，為家人擺碗筷，猶如一場大型的家酒，藉由這些家務活動不但可增進兒童的注意力，且能學習物品歸類與歸位的規則，而建立「物有所歸，物歸原處」的習慣而讓生活有規則，更能培養全家人共同完成工作的習慣。

6. 關懷與負責任的態度養成

參與家務工作，除了幫助孩子獲得知識和經驗外，更重要的是讓子女感受到協助家務工作確實是家庭所需，且對家庭有所貢獻。透過進行家務工作時的親身體驗，能讓孩子體會到父母的辛勞，學會感恩；完成家務工作後獲得的肯定、讚美或感謝，則能讓孩子感受到自己是重要的、有價值的以及對家庭是有貢獻。因此，讓子女共同分擔家務工作，除了目前能夠減輕父母的負荷、提供孩子心理滿足的需求之外，長期下來，更能培養子女的感恩心與責任心，加上所累積的做事經驗與所熟練的各項技能，也為孩子將來的發展打下良好的基礎。



肆、家庭休閒生活規劃

一、休閒的意涵

（一）休閒的意義

休閒活動（recreation）是文明的產物，隨著社會經濟的成長與健康問題的重視而愈形重要。唐先梅（1997）指出，休閒就是放鬆與休息、自由、與工作沒有關係、愉快的經驗、生活的動力、增加家人的互動等。由此可以看出，休閒本身的主觀感受多於客觀的時間、地點、項目，且休閒所要強調的不僅是休閒後所要達到的目的，還包括在休閒過程中所體驗、感受到的一切事物。

（二）休閒的功能

人為何會從事休閒活動呢？從觀看電視或電影能獲得知識與常識，為建立社交關係而參與聚會，旅遊、睡覺等休閒活動可帶來身心的休憩，從高空彈跳、開快車等活動中可尋找刺激感，而進行體能活動則可讓身體健康（馮麗花，1998）。也就是說，休閒參與的動機來自於即興感、獲得滿足、打發時間、自我實現、鍛鍊身體、拓展人際關係等因素（李世昌，2000）。

忙碌的現代生活更凸顯出休閒活動具備的特質，除了是閒暇時間的運用外，更重要的是，休閒活動是出於自願而不受外力強制的，可依照自己的興趣加以選擇的，可帶來心靈、情緒或身體上的愉快、滿足及輕鬆的。此外，休閒活動也具備增進知能與人我關係的建設性功能。除了以上的諸多功能外，事實上，休閒對於個人、家庭、社會都有助益。

1. 個人方面

在個人獲益方面，由於工商社會競爭激烈，往往容易導致身體疲勞和精神煩悶，藉著休閒活動，不僅可以舒活筋骨、運動身體，也可以調節情緒，滿足心理上好奇、成就、自我肯定的需求，使身心得到健康。事實上，休閒活動是因個人感興趣而選擇的，故易於激發創造力，甚至有時為了達到某種理想，而廢寢忘食努力以赴，無形中培養了堅毅不拔的精神。因此，透過休閒活動參與或學習所獲得的經驗，也可轉而運用到生活的其他層面，因為無論是休閒或是日常生活，都是一個「成為」的過程，所以可以互相的轉移許多經驗。例如：在表演性的休閒活動參與中，對於表演完美的要求有可能轉移到日常生活中對於工作標準的要求；參與運動性的休閒活動時，在競賽的過程中對獲勝的追求，也有可能轉移到對自我要求或成績的追求。

休閒活動更是增進個人人際關係的機會，因為諸多休閒活動是需與他人合作的，在與他人相處的過程中，不但可交換經驗、增廣見聞，除可學習別人的長處外，還可排除孤寂交到志同道合的朋友，更因人際互動而培養出忍耐、諒解、領導等能力，有許多生活習慣如物歸原位、愛護環境、資源利用等等，往往是在進行休閒活動中養成。另外有些休閒活動，藉由彼此觀



摩、研究學習，往往讓個人獲得更大的成就。參與感興趣的活動，不僅能消除工作上的疏離感，更能使生活多彩多姿，擴大胸襟，體驗生命的真諦，得以拓展個人的生活領域。

2. 家庭方面

對家庭而言，家人共同的休閒活動不但可縮短家人間的距離，建立家庭中的親情與友愛，且能增加家人交流的機會。在休閒活動中，家庭藉由活動而讓成員學習到許多生活準則、價值判斷和社會規範等，因此不但能幫助個人社會化，也能達到寓教於樂的目的。對於子女教育來說，休閒興趣的培養，除可增加自我肯定與成就感外，更會因為努力投入或鑽研感興趣的休閒活動而減少違規行為的產生。

西方有句諺語：「The family plays together, stays together.」從字面上來看，即是一起娛樂的家人不會分開。這恰恰與華人所言「有福同享，有難同當」相呼應，家人一同進行休閒活動可以讓家人關係更緊密，進而讓彼此成為重要的支持來源。簡言之，家庭休閒活動對家庭關係有重大的幫助。

家庭休閒在本質上有目的性。休閒生活是父母親自覺且刻意計劃用來促進家人關係的活動，期望透過共同活動以改善家人關係，除了強化家庭功能外，還可協助子女成長（Shaw & Dawson, 2001）。

Hawks（1991）歷經六年的家庭休閒研究發現，家庭優勢（family strength）或凝聚力與家庭所使用的休閒時間有關。近期更有一些研究以系統的觀點來看家庭休閒的參與（Freeman & Zabriskie, 2003； Hill, Freeman, & Huff, 2001； Smith, Taylor, Hill, & Zabriskie, 2004； Zabriskie & McCormick, 2001），指出其與家庭凝聚力、調適力、家庭整體功能之間有顯著的關係，且家庭休閒參與是家庭生活滿意度最具預測力的變項（Zabriskie & McCormick, 2003）。

3. 社會方面

休閒對社會的助益，在有助於個人的社會化、家庭與社會的結合、社會凝聚、導正社會風氣等方面（張孝銘，1996）。社會化是知識、價值以及規範的學習過程，亦即是人們透過休閒活動的參與學習各種休閒活動的技巧與能力的過程中，同時也學習到其他各種知識、規範與價值。家庭本身是孩童最主要的休閒環境，個人從小透過父母的教導或是與手足的互動而熟練基本的休閒技能及習得既有的社會價值，如家庭中經常進行的角色扮演遊戲即是一例。其次，與同儕團體的活動，學校教師的教導，社區的休閒活動參與以及大眾媒體對於休閒活動的報導，也都是幫助個人社會化的觸媒。

現代化的結果使得人際間的關係逐漸減弱，社會疏離感無形增加，但透過各項休閒活動的進行可拉近人與人之間的距離，也能促使生活原本缺乏交集的人們聚在一起。例如社區辦理的親子活動、跳蚤市集即是增進鄰里互動以凝聚社區意識的例子。

正當的休閒活動有益身心，不論是時下的極限運動或冒險活動，滿足青



少年冒險欲之外，還可在挑戰過程中幫助自我成長；或是大型的演唱會，熱歌勁舞讓人們釋放熱情與活力之餘，同時消除日常工作累積的壓力。休閒活動更使人們因接觸而相互了解，無形中提高了社會意識，促使社會更加團結。

二、家庭休閒活動

何謂家庭休閒呢？家庭休閒是指全家人或多數人共同參與的休閒活動（Holman & Epperson, 1984）。家人一起參與休閒活動，不但可以提供家人互動的機會，還可以增進家庭成員相互瞭解與達成家庭共識，加強家庭凝聚力（陳彰儀，1990）。唐先梅（2010）也指出，家庭休閒具有增進家人互動、培養共同興趣、固家庭角色的改變等功能。

固然家庭休閒活動會遭遇眾多阻礙，但若能透過妥善規劃，能讓個人與家庭均受益。傳統「勤有功、戲無益」觀念歷經時代的轉變已有顯著改變，何以得見呢？國際知名服裝設計師吳季剛，從小熱衷於設計、彩繪，經過母親的引領與培育，終於擠身於服裝界斬露頭角。國際高球女將曾雅妮，從小隨著父親練球而對高爾夫球產生興趣，而在高爾夫球界一展身手，並於2011年獲得LPGA（美國女子職業高爾夫協會Ladies Professional Golf Association）的冠軍頭銜。2012年美國NBA（國家籃球協會National Basketball Association）颯起一陣旋風，源自於亞裔籃球員林書豪，各大媒體競相報導其對籃球的熱愛並不會降低其對學業的表現，更因為對籃球的熱愛而培養出堅毅、認真的態度，博得多數人的肯定。這些例子均展現了將興趣轉化為努力的動力，讓生命有不一樣的光彩。

大前研一在「OFF學—會玩，才會成功」（2006）提及，充實的休閒生活是維持工作活力的重要基石，傳統文化中「業精於勤，而荒於嬉」的觀念，是不合時宜的時代錯誤；精於嬉的「OFF人生」，會使人創意更多元、更源源不絕，這股創意生活的泉源，反讓人在「ON的人生」方面，更能淋漓地業精於勤。因此，在「創意經濟」的時代裡，愈會玩，愈成功；也就是說，要精於勤，也要精於嬉戲。

（一）休閒觀念的移轉

相較於工業社會發展所追求的速度與奢華享受，現代人所追求的休閒是遠離喧囂、拋下俗務，更用心的探索與覺察，親近土地、珍惜資源、融入自然，認識與體驗對自然環境與地區文化的關懷，珍惜與回饋所擁有的資源，這些休閒概念，不只考慮到參與者自身的需求，更強調的是人與自己、人與人、人與環境的關係。尤其是在進行休閒活動時，除希望在實現自我、獲得休閒知識與技能的正面增進外，同時是在有限制的規範中，以負責任的休閒行為與態度，而非是浪費資源、破壞生態、有損健康的進行休閒活動，以對他人或環境的助益為重心，此種休閒需求不再是以「人」為中心，而是從社會、生態環境的整體平衡來思考休閒思維。

當休閒不再是以個人自身的喜樂為主要訴求，而是以整體大環境的層面思考時，即是具備了生態的概念。那麼，何謂生態性的休閒呢？其核心價值乃強調對環境的尊重，且將生態的概念融入於日常的生活中，更重要的是以「永續」發展為出發點。何謂融入生活中的生態休閒呢？所指的是休閒不



必是大張旗鼓刻意規劃的活動行程，而是藉由居住地區的鄰近公園、河濱步道、近郊等，也就是說，拾手可得的休閒機會之利用，例如餐後半小時的公園散步，週休二日於近郊1~2小時的單車之旅，利用晨起時光於河濱步道慢跑或競走，讓休閒時間更為彈性。

所謂的永續發展，所指的是既能改善生活品質，也能保存未來環境的潛力，是一種依賴利息而活，不是消耗自然老本的發展策略。永續發展是在尊重環境與生態的限制下，主張現代人不應窄化後代的選擇，而應致力擴大其選擇與機會，並將資源與環境交付後代，使其過著較好或至少不比現在差的生活。如果今天的發展使生態環境遭致「無可回復的損失」，即是減損了後代人的「選擇」與「機會」的發展方式。

近年來各國都在倡導樂活（Lifestyles of Health and Sustainability，簡稱LOHAS），樂活的意思是「健康與永續的生活型態」，是注重個人健康與環境永續性的一種概念。力行樂活即是從日常生活著手，逐一落實到食衣住行育樂等層面，除確保自己及家人的健康外，亦為社會及地球的環境永續，盡一分維護心力（沈世宏，2011）。因此，營造「樂活家園」，創造營造「健康、低碳、循環、清淨的永續家園」是規劃休閒生活必須掌握的核心精神。

（二）家庭休閒活動規劃

既然，休閒活動對個人、家庭社會均有重大的功能，因此「如何規劃」則是休閒活動得以順利進行的重點。要能滿足所有成員需求的休閒活動並非易事，況且還需要克服眾多的外在因素，因而家庭休閒活動規劃的困難度甚高。一般來說，家庭休閒活動會隨著子女成長的家庭生命週期（如嬰兒期、兒童期、青少年期乃至成年期）而改變，例如嬰兒期的家庭會因子女年幼，而可選擇的休閒活動較少而減少外出而選擇室內或是較為靜態的活動，隨著子女進入兒童期、青少年時期，家庭則會配合子女的成長而增加戶外的、動態的、運動健身型的活動。亦即，家庭各階段的活動會因成員的發展相互影響而改變。當家庭成員間的休閒活動時間、活動型態與休閒喜好得以配合，家庭則會有較佳的凝聚力（陳彰儀，1990）。

若要有優質的家庭休閒活動，則規劃時需善用時間、空間、人員、金錢等資源；經過設計的休閒活動，可讓參與的家人了解活動期程、可期待從休閒活動中獲得些什麼，完善的活動規劃可達到家庭所預設的目標，提升家人的滿意度與價值感。因為沒有規劃的活動可能導致混亂、沒有秩序、架構，失去公平與平衡，資源無法作最佳的利用，進而失去活動原本的意義。故，在規劃家庭休閒活動時需注意：

1. 瞭解與分析家庭成員之需求：家庭所處的生命週期會因成員年齡、體能、技巧等方面差異，而有不同的需求。如在學齡期家庭，子女正值體能發展的旺盛期，因而家庭休閒規劃者所選擇的休閒活動多以子女所需為主。



2. 瞭解欲進行之休閒活動的特性與家庭成員需求之適合度：當家庭成員越多，年齡分佈差距越大，則各成員所選擇進行的活動類型也越趨複雜，例如在有青少年與兒童期子女的家庭，青少年追求刺激、快速的活動，而兒童則需要較多的體能練習的活動。休閒活動規劃者在設計家庭登山活動時就需選擇安全性高、難度低的郊山步道來符合年齡層較小的子女，同時在活動的過程中，規畫附帶活動如野外炊食，以滿足青少年旺盛的體力與好奇心。
3. 家庭成員間進行協調，縮小家庭成員需求之時間、空間、心理、生理與感覺的距離：休閒活動最大的障礙在於時間上的配合，以及滿足各個成員的需求，在進行規劃休閒活動時，宜先取得家庭成員的共識，使家庭成員認知共同休閒活動對家庭的價值與意義，透過溝通協調，使家庭成員能學習相互尊重且平順的溝通，使學習自我肯定和接受自我狀態，以滿足各自的需求。
4. 蒐集與分析休閒活動地點交通之便利性、環境的安全性：休閒活動是否便利進行是讓活動延續的重點，若是需要多費心力與時間在交通往返上，往往讓休閒的興致降低。另外則是環境對家人健康、安全的顧慮亦是考量的重點。
5. 規劃與瞭解休閒活動所需之財務需求：進行休閒活動一定花費很多嗎？事實上，各縣市政府提供許多可資運用的資源。如圖書館內的書籍、報章雜誌，社區活動中心的說故事活動，以及公園內附設的休閒設備。另外，若要進行較長期或遠程的休閒活動，則全家人可共同為目標努力而設定省錢計畫，如以搭帳棚代替旅館費、腳踏車代替交通費等。
6. 塑造家庭成員在休閒類型與休閒需求兩方面的共有引力：持續性的進行休閒活動往往是件艱鉅的工程，尤其是全家性的活動，因而休閒活動規劃者，宜依據家庭成員的年齡、體能、興趣作多元的規劃，讓參與活動的成員學習多元、多角度思考，避免『非白即黑』的絕對價值觀。
7. 休閒活動之活動流程與程序（標準化、程序化、合理化）：休閒習慣的養成有一定的模式，例如說，規劃的休閒活動是否合理，是否具規律性，在規劃的過程有一定的程序，如透過家人的協調，達到家人的共識，能彈性的調配活動型態，而讓家庭休閒活動的進行非制式化的規定。
8. 休閒活動之緊急應變與風險管理：事實上，進行休閒活動時會隨著天候、環境、人的因素而產生很多變數；如規劃已久的登山活動卻碰到颱風來襲，或是經常活動的場所進行環境整修等。因而在規劃活動時宜有備用方案，如選擇兩至三處不同的休閒場地，卻能進行雷同的休閒活動，避免因外在因素而減損休閒活動的興致。



伍、社區參與

一、家庭與社區發展的關係

社區是人們生活最貼近的場域，經濟發展的效益、政治民主化的果實以及任何有關生活品質的提昇，一定要落實在這個可望可即的範圍，才能直接為每一個居民所享用（文化建設委員會，1995）。因而社區乃是指在一特定的地理區位中，個人及家庭透過正式或非正式的體系，參與活動或分享規範所形成的團體（周麗端，2007）。「社區發展」一詞由聯合國所創立，作為推動全球經濟社會的基本途徑，其意涵為「是一種過程，由人民以自己的努力，與政府當局配合一致，去改善社區的經濟、社會、文化環境。把社區與整個國家的生活合為一體，俾其對國家的進步克盡最大的貢獻。」（引自徐震，2004）也就是說，社區發展是社區學習解決問題的過程，經由學習，賦權社區居民自主參與社區事務，並透過團隊的學習與合作，共同營造社區，建構舒適、豐盈的社區環境，使居民的生活品質獲得改善與提昇（蔣玉嬋，2009）。

1994年，我國文化建設委員會提出「社區總體營造」理念，倡導「由下而上」、「居民參與」、「社區自主」、「永續經營」的原則，希望藉由社區共同體意識的凝聚，重新發掘本土文化的內涵並重建其價值。「社區總體營造」一詞的提出，雖然是基於對過去社區政策的反省，認為民衆對於公共事務的參與認知仍是處於「被動員」的階段、民政系統的社區政策仍集中在硬體設施的建設（文化環境基金會，1999），但事實上，社區總體營造仍舊稟持以改善社區生活環境品質為目標的社區發展精神。陳其南（1995）將社區發展的概念分為：

1. 強調社區居民的自主參與和擁有

鼓勵以社區的人才、社區的資源為基礎，共同創造社區的福祉，即是以「內發型的發展策略」做為社區發展的根本。

2. 重視以「人」為主體的社區發展

所謂「造人」，是要營造具備公民意識，願意主動積極參與公共事務，並能透過溝通、討論、團隊合作，為社區進行草根文化建設的公民。

3. 以文化藝術活動做為社區發展的觸媒

期望透過不同形式的文化藝術活動推展，讓不同層級的社群成員有更健康的互動空間，進而塑造出彼此能夠呼應和共鳴的全民共同體意識（文化建設委員會，1995，頁37）。

4. 有機、生態、整體連結的發展觀

強調總體性、整合性與系統性，並以美感、品味、格調、創意、想像力與個性的原則，營造具有豐富的自然資源、美感的景觀空間、乾淨舒爽的環境、有內涵的傳統文化、洋溢魅力的產物與民藝、優雅精緻的藝術活動的人性化社區家園。



若以生態的角度來看以上的概念，家庭好比是最小的一個系統，家庭由婚姻而始，個人因角色轉變而承接不同的責任與義務；其後因為加入了小孩，讓婚姻中的兩人增添了新角色、新行為、新期待，家庭也因夫妻關係與家人互動的變化而影響其整體的氛圍與營運。家庭這個次系統的氛圍會滲透到家庭其所處的社區中，好比說，住在同一棟樓的鄰居每天早上出門時相互道早問安，久而久之鄰里間的问候會延伸到對社區環境的關懷。也就是說，和樂的環境帶動社區向上發展為充滿和樂、相互關懷與重視彼此的氛圍。

如果說，居住在一個充滿污染的環境中，若沒有人願意關心或付出心力得不到回饋時，移居他地往往是最先被選擇的決策，但對於無法遷離的家庭，又會如何因應呢？例如說，社區的水源地被不肖廠商任意堆棄化學原料的廢棄桶，原本以為只是暫放大家都不以為意，直至水中含有化學味，重返現場發現水源地附近已成為一座塑膠桶山，若是交涉徒勞無功，又無法將廢棄物遷移時，最後的對策即可能是各個家庭不約而同的裝置淨水器，「水」讓社區關係緊繃也讓彼此漸漸疏離，這些被破壞的環境最終受害的是每個家庭。簡言之，家庭生活品質與社區發展和環境的永續經營存在著不可動搖的互賴關係。

二、社區資源運用

社區中的資源包括了社區中的人、家庭與環境（包括了自然環境、社會組織、價值與文化體系），而環境中又包括了人為建構的、社會文化、自然／生物環境。

社區中具有資源各式各樣，家庭生活中的食、衣、住、行都與社區息息相關。例如，社區中的人力資源，就是指社區中任何相關的專業人員、社區耆老、志工等皆是。例如我們常會在夜間八九點時，看到社區守望相助的志工人員，在社區中進行巡邏工作，保護社區居家安全。

社區中或是住家附近的商家，往往是我們可資運用的好鄰居，最容易看到的如代為繳費，或是交通工具的聚合集散地，更是保護孩童安全的重要據點。另外則是一些社區組織，如里長辦公室、衛生所、社區發展委員會等等，經常辦理的公益講座，里民活動，在在是增進社區居民的關係，以及獲得有利資源的管道。

社區中還有一些社會服務或福利資源，例如公辦幼稚園，除了提供嬰幼兒照顧之外，往往會利用假日或晚間舉辦親子活動或親職講座，提供幼齡兒童父母的教育資源，或是提供幼兒成長發展所需的讀物、玩具等，供親子共同學習與經營親子關係。當然各個地區都會有基本的公共設施，例如公園、兒童遊樂場、停車場、車站、市場、加油站、環保設施、變電所等，提供家庭日常生活所需的資源。

除了上述的硬體設施之外，事實上，每個社區都有其獨特的文化資源，我們也常看到街頭林立各式的美術教學、音樂教導等的藝文活動在我們生活中不斷出現。臺灣社會獨有的廟宇、古蹟等都是人類發展過程中留下的痕跡，也是文化資產的重要元素。例如各地均有設立的土地公廟，逢年過節時常是民衆聚集或是辦理活動的處所，這些廟宇不但扮演著心靈守護者的角色，更是值得去探究的文化資產。



三、社區活動規劃與家庭參與

家庭成員本身是一種動力發展的過程，從嬰兒期、兒童期、少年期、青年期、成年期到老年期等階段，具有不同的學習需求和社會發展任務；而社區和社會也一樣進行著演變。個人屬於家庭的次系統，家庭則屬於社區的次系統，社區更屬於社會的次系統，每個系統皆在發展演變之中，而家庭生活本身其實就是最好的學習材料。家庭就好比是一個團隊，透過家庭生活的經營讓家庭成員從生活中獲得生活技能與知識的學習，發揮學習分享的功能。在家庭中如何建立團隊精神呢？積極的作法有：對於問題的處理模式召開家庭會議討論，讓成員有機會提出多樣的解決方案，並給予參與解決問題行動的機會。而家庭會議提供成員學習從事生活計畫的功能，做為評估其生活學習能力的平台，協助成員從生活實踐中獲取學習成效。另外則是建立共同的學習分享時間，並依知識分享與智慧分享的層次逐步邁進。

要培養家庭成員的學習能力，除透過學校正規的學習機制外，也可以由家庭成員帶領透過社區參與的方式來學習。例如，社區要辦理資源再利用的活化運動，家庭可在其中如何扮演其角色呢？是被動的將可利用的資源取回，還是經由參與社區的事前規劃會議提供意見。家庭主動參與社區活動規劃的先備能力，可在日常生活中培養成員建立，好比是，如何蒐集新資訊的技能，如何整合家庭、生活與學習的經驗，如何將各種學習和家庭發展目標相結合，如何真正的瞭解社區活動目標與家庭關係的程度。這些屬於系統性思考是學習的核心，也是促成家庭學習的動力。況且家庭透過系統性思考，其所分析的是家庭內的動態關係，而非只是看到靜態的表象事物；是整個家庭的運作過程分析，而非只就家庭中的一小部分來瞭解；更透過系統思考可以了解面臨的問題在整個家庭系統中所扮演的角色，也考慮個人行為對整體家庭所造成的影響，而非只看到自己的部分（林振春，1999）。

在日常生活中建立關懷家人，注重所處的社區環境，以及瞭解社會脈動、大環境變遷等等議題，讓家庭成員瞭解家庭、社區、環境緊密的關係。



參考文獻

- 內政部（2007）。國民生活主觀指標權數試編結果報告。取自<http://www.moi.gov.tw/stat/topic.aspx>
- 文化建設委員會（1995）。社區與地方文化發展工作計畫參考資料。臺北市：文化建設委員會（2010年5月20日改制為文化部）。
- 文化環境基金會（1999）。臺灣社區總體營造的軌跡。取自http://www.google.com.tw/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=4&ved=0CHUQFjAD&url=http%3A%2F%2Fims.ctl.cyut.edu.tw%2Fsys%2Fread_attach.php%3Fid%3D734945&ei=zLQaUL_LKrHvmAXOhIG4Bw&usg=AFQjCNGVx7-zTL4GrNSJXzQ7TfkBeRZ9Rw
- 伊慶春（1987）。已婚職業婦女職業取向、工作狀況、工作滿意和子女照顧方式之研究。《中國社會學刊》，11，93-120。
- 朱慧蘭（2003）。男性性別角色刻板印象之形成與鬆動。《應用心理研究》，17，85-119。
- 行政院主計處（2004）。社會發展趨勢調查－時間運用概況。取自http://win.dgbas.gov.tw/dgbas03/ca/society/time-93/02_lib_01.htm
- 行政院主計處（2010）。婦女婚育與就業調查。取自<http://www.dgbas.gov.tw/public/Attachment/13159281771.pdf>
- 行政院主計處（2011）。人力資源調查統計年報。取自<http://www.dgbas.gov.tw/ct.asp?xItem=30866&ctNode=3247&mp=1>
- 行政院農業委員會（2010）。2010農委會年報。取自<http://www.coa.gov.tw/view.php?catid=23690>
- 呂宗昕（2005）。時間管理高手。臺北市：商周出版。
- 李世昌（2000）。同儕對休閒活動之研究－以開南工商專科學校為例（未出版之碩士論文）。朝陽科技大學，臺中市。
- 李青芬、唐先梅（2008）。家務工作研究近30年之回顧。《生活科學學報》，12，77-109。
- 李光偉（1996）。全方位的時間管理。臺北縣：新雨出版社。
- 沈世宏（2011）。永續發展，營造樂活家園。《研考雙月刊》，35（3），121-127。
- 周玉敏（2001）。雙薪家庭夫妻家務分工之研究。《生活科學學報》，7，233-262。
- 周麗端（2007）。家庭、社區與環境的變遷。載於周麗端、黃明月、杜政榮、唐先梅（編著），《家庭、社區與環境》（3-58頁）。臺北縣：國立空中大學。
- 性別平等工作法（2011年1月5日）。
- 林振春（1999）。學習家庭與家庭學習。臺北市：師大書苑。



- 唐先梅（1996）。什麼是家務工作？—家務工作本質之初探。生活科學學報，**2**，209-236。
- 唐先梅（1997）。家事分工理論模型—從層級從層級觀點的思索。生活科學學報，**3**，63-90。
- 唐先梅（1999）。從家務工作的本質談雙薪家庭夫妻家事分工。應用心理研究，**4**，131-173。
- 唐先梅（2010）。當「休閒」遇上「工作」與「家務」—兩性在休閒經驗的差異。觀光休閒學報，**16**（1），1-18。
- 席玉蘋（譯）（2005）。**80 / 20**生活經（原作者：Richard Koch）。臺北：大塊文化出版股份有限公司。
- 徐震（2004）。臺灣社區發展與社區營造的異同—論社區工作中微視與鉅視面的兩條路線。社區發展季刊，**107**，22-31。
- 張孝銘（1996）。運動與社會化之探討。中華體育季刊，**10**（2），34-41。
- 張晉芬、李奕慧（2007）。「女人的家事」、「男人的家事」：家事分工性別化的持續與解釋。人文及社會科學集刊，**19**（2），203-229。
- 莫藜藜（1997）。已婚男性家庭事務分工態度之研究。東吳社會工作學報，**3**，117-156。
- 陳柏誠（譯）（2006）。**OFF學—會玩，才會成功**（原作者：大前研一）。臺北市：天下雜誌社。
- 陳其南（1995）。社區總體營造與文化產業發展。臺灣手工業，**55**，4-9。
- 陳柏熹、王文中（1999）。生活品質量表的發展。中國測驗學會測驗年刊，**46**（1），57-74。
- 陳彰儀（1990）。休閒的社會心理學。戶外遊憩研究，**3**（3），21-34。
- 傅仰止、伊慶春（2005）。中央研究院社會科學研究所規劃式集體合作計畫。取自<http://www.ios.sinica.edu.tw/si/t2.htm>
- 彭錦鵬（1993）。做時間的主人。臺北市：中華文化復興運動總會。
- 馮克芸、黃芳田、陳玲瓏（譯）（1997）。時間地圖：不同時代與民族對時間不同的解釋（原作者：Levine Robert）。臺北市：臺灣商務。
- 馮麗花（1998）。運動性休閒活動初探。大專體育，**35**，103-109。
- 黃語忻（譯）（2003）。把時間變成金錢：時間是心靈財富的另一種名稱（原作者：Clifton, H.）。臺北：亞洲（旭昇代理）。
- 劉錦添、江錫九（1997）。臺灣有偶婦女時間分配型態之實證研究。人文及社會科學集刊，**9**，1-29。
- 蔡文能（2005年2月2日）。淺談八二法則與時間管理。取自http://www.slidefinder.net/-/----_----_---/0916timemgt/11897703
- 蔣玉嬋（2009）。以社區節慶促進社區發展之探討。社區發展季刊，**127**，304-317。



- Anderson, G., & Robson, K. (2006). Male adolescents' contributions to household labor as predictors of later-life participation in housework. *The Journal of Men's studies*, 14, 1-12.
- Eichler, M., & Albanese, P. (2007). What is household work? A critique of assumptions underlying empirical studies of housework and an alternative approach. *Canadian Journal of Sociology*, 32, 227-258.
- Freeman, P., & Zabriskie, R. B. (2003). Leisure and family functioning in adoptive families: Implications for therapeutic recreation. *Therapeutic Recreation Journal*, 37(1), 73-93.
- Hill, B. J., Freeman, P. A., & Huff, C. (2001). The influence of challenging recreation on family functioning. In M. E. Havitz & M. F. Floyd (Eds.), *Book of Abstracts: 2001 Leisure Research Symposium* (pp. 65). Ashburn, VA: National Recreation and Park Association.
- Holman, T. B., & Epperson, A. (1984). Family and leisure: A review of the literature with recommendations. *Journal of Leisure Research*, 16, 277-294.
- McClellan D., Kaiser, M., & Faughn, P. (2005). *Children and Chores: The basics*(University of Illinois Extension). 2011年8月12日取自<http://parenting247.org/article.cfm?ContentID=702&challenge=10&AgeGroup=4>
- McClellan, D., Kaiser, M., & Faughn, P. (2008). *Children and Chores: Getting started*(University of Illinois Extension). 2011年8月12日取自<http://parenting247.org/article.cfm?ContentID=702&challenge=10&AgeGroup=4>
- Shaw, S., & Dawson, D.(2001). Purposive leisure: Examining parental discourses of family activities. *Leisure . Sciences*,23(4),217-231.
- Smith, K. M., Taylor, S., Hill, B. J., & Zabriskie, R. B. (2004). Family functioning and leisure in single-parent families. In W. T. Borrie & D. L. Kerstetter (Eds.), *Abstracts from the 2004 Leisure Research Symposium* (pp. 53). Ashburn, VA: National Recreation and Park Association.
- Turnbull A. P., Turnbull H. R., Poston D., Beegle G., Blue-Banning M., Diehl K., ... Summers J. A.(2000).Enhancing Quality of Life of Family of Children and Youth with Disabilities in the United States. *A Paper Presented at Family Quality of Life Symposium*, Seattle, WA. Beach Center on Families and Disability, Lawrence, KS.

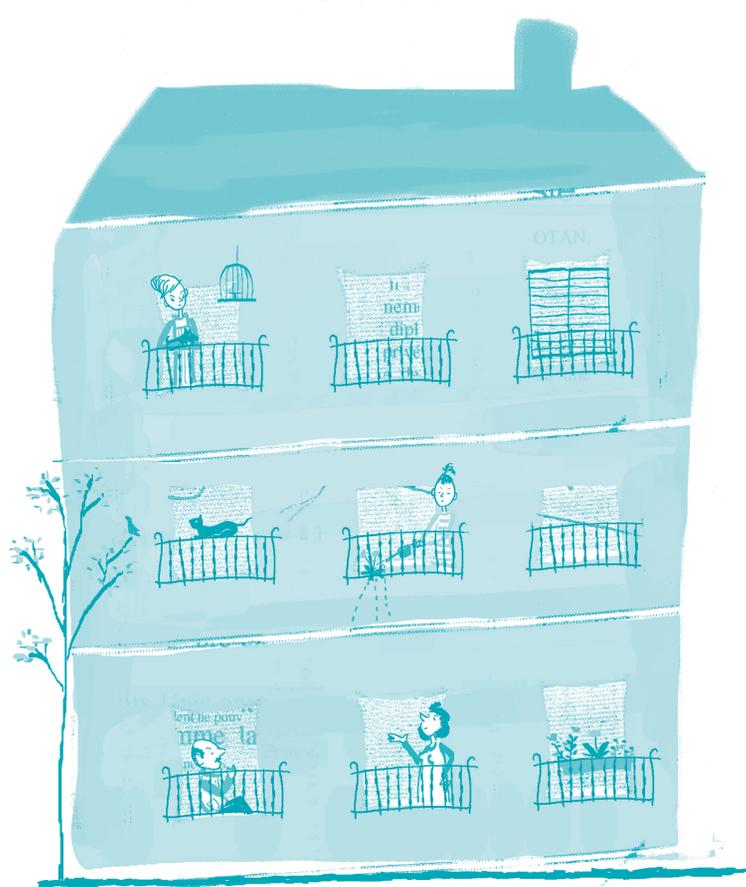


Zabriskie, R. B., & McCormick, B. P. (2001). The influences of family leisure patterns on perceptions of family functions. *Family Relations, 50*, 281-289.

Zabriskie, R.B., & McCormick, B. P. (2003). Parent and Child Perspectives of Family Leisure Involvement and Satisfaction with Family Life. *Journal of Leisure Research, 35*.

Zarrett, N., & Lerner, R. (2008). *Ways to promote the positive development of children and youth*(Research-to-Results brief). Washington, DC: Child Trends.

附錄





附錄一

高級中等以下 學校家庭教育課程參考大綱

一、基本理念

依據我國家庭教育法第12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」及第2條家庭教育範圍訂定本課程參考大綱，參考大綱內涵架構如下：

學校家庭教育課程參考大綱之內涵架構		
課程總目標：增進家人關係與家庭功能		
二大主題軸	一、家人關係	二、家庭生活管理
五項核心內涵	1. 瞭解家庭	1. 家庭資源與管理
	2. 關懷家人	2. 家庭生活經營與管理
	3. 預備建立家庭（含生育傳衍價值）	

二、課程目標

增進家人關係與家庭功能。

三、分段能力指標

1. 編號說明：下列編號中以兩大主題軸區分，並以「a-b-c-d」進行編號，a代表主題軸序號，b代表核心內涵序號，c代表學習階段序號，d代表流水號。各項家庭教育能力指標，若有可對應的九年一貫課程學習領域或重大議題能力指標，則以括弧標示出該能力指標。

編號a：二項主題軸，主題軸I：家人關係，主題軸II：家庭生活管理。

編號b：核心內涵包括：1-瞭解家庭；2-關懷家人；3-預備建立家庭（含生育傳衍價值）；4-家庭資源與管理；5-家庭生活經營與管理。

編號c：學習階段分五階段：第一階段為國小一至二年級，第二階段為國小三至四年級，第三階段為國小五至六年級，第四階段為國中一至三年級，第五階段為高中、職。

編號d：每一能力指標的流水編號。



2.各學習階段的主要內涵：

階段 \ 內涵	主題軸I：家人關係	主題軸II：家庭生活管理
第一階段 (1、2年級)	瞭解家庭、關懷家人	家庭資源與管理、 家庭生活經營與管理
第二階段 (3、4年級)	瞭解家庭、關懷家人	家庭資源與管理、 家庭生活經營與管理
第三階段 (5、6年級)	瞭解家庭、關懷家人	家庭資源與管理、 家庭生活經營與管理
第四階段 (7~9年級)	瞭解家庭、關懷家人、 預備建立家庭	家庭資源與管理、 家庭生活經營與管理
第五階段 (高中、職)	瞭解家庭、關懷家人、 預備建立家庭 (含生育傳衍價值)	家庭資源與管理、 家庭生活經營與管理

主題軸I：家人關係

(1) 瞭解家庭

- I-1-1-1 認識家庭成員的姓名、生日、關係及適當稱呼 (家政4-1-1)
- I-1-1-2 描述家庭對個人的意義與功能
- I-1-2-1 比較家庭成員間的角色、權利及責任 (家政4-2-2)
- I-1-2-2 描繪自己的家庭，並從中探討不一樣的家庭型態
- I-1-2-3 瞭解家庭的獨特傳統
- I-1-3-1 瞭解家庭成員的發展樣貌，並正向看待家庭成員 (綜合1-3-5)
- I-1-3-2 瞭解兒童的家庭責任
- I-1-3-3 覺察家庭轉變，並以正向的態度面對家庭出現的轉變或逆境
- I-1-3-4 參與家庭活動，並省思文化及傳統如何影響個人與家庭發展
- I-1-4-1 認識並實踐青少年在家庭中的角色和責任
- I-1-4-2 瞭解家庭發展歷程
- I-1-4-3 瞭解社會與自然環境對個人及家庭的影響 (社會5-4-4)
- I-1-5-1 剖析家庭系統對個人的影響
- I-1-5-2 探索健康家庭的特質
- I-1-5-3 瞭解家庭發展歷程中可能出現的發展任務及壓力
- I-1-5-4 認識家庭韌性，並學習提升家庭韌性的方法

(2) 關懷家人

- I-2-1-1 關懷父母及家人多元的角色和責任 (社會5-1-4)
- I-2-1-2 主動和家人分享生活點滴 (綜合1-1-1)
- I-2-1-3 關心和愛護家庭成員 (健體6-1-2)
- I-2-2-1 透過分享愛、價值及傳統，以提供家人情感支持 (健體6-1-2)
- I-2-2-2 使用適當的方式表達對家人的愛與關懷



- I-2-2-3 與家人分享生活經驗（家政4-2-3）
- I-2-2-4 參與家庭活動並與家人分享參與經驗（綜合2-2-3、家政4-2-5）
- I-2-3-1 關懷家庭及家族中需要特殊照顧的人
- I-2-3-2 瞭解並關心家庭中可能的語言或肢體暴力，並採用適當的方法避免傷害（性別2-3-8）
- I-2-3-3 主動關懷家族成員
- I-2-4-1 關懷家有青少年階段子女的父母
- I-2-4-2 瞭解並關懷青少年階段親子衝突的成因與因應
- I-2-4-3 關懷家庭成員的需求與期待
- I-2-4-4 營造家庭生活中與家人分享的機會
- I-2-5-1 反思與家人的互動關係
- I-2-5-2 瞭解並實踐自己的家庭責任
- I-2-5-3 蒐集並與家人分享新知，營造學習型家庭

(3) 預備建立家庭

- I-3-4-1 瞭解約會、婚姻、家庭等關係的發展（綜合2-4-2）
- I-3-4-2 學習與父母或家人討論異性交往的議題
- I-3-5-1 探索人生伴侶的選擇
- I-3-5-2 瞭解婚姻的意涵
- I-3-5-3 描繪自己的家庭願景
- I-3-5-4 瞭解生育與家庭、社會人口結構的關係
- I-3-5-5 瞭解生育的喜悅與壓力

主題軸II：家庭生活管理

(4) 家庭資源與管理

- II-4-1-1 認識個人成長所需的家庭資源
- II-4-1-2 參與個人物品與玩具的購買
- II-4-1-3 整理個人的物品與玩具
- II-4-2-1 瞭解家庭資源的意涵
- II-4-2-2 瞭解家庭日常消費情形
- II-4-2-3 瞭解金錢與物品的價值
- II-4-3-1 熟悉如何運用個人與家庭資源（綜合2-3-1）
- II-4-3-2 瞭解傳播媒體對消費的影響
- II-4-3-3 瞭解與應用社區資源（家政3-3-4、自然4-3-3-1、綜合2-3-4）
- II-4-4-1 運用家庭資源訂定自己的合理生活目標（綜合2-4-6）
- II-4-4-2 瞭解家庭財務狀況
- II-4-4-3 瞭解法規與公共政策對家庭生活的影響
- II-4-5-1 運用家庭資源訂定家庭目標
- II-4-5-2 探索家庭理財知能
- II-4-5-3 運用家庭資源處理家務工作



(5) 家庭生活經營與管理

- II-5-1-1 建立良好的家庭生活習慣（生涯1-1-1、綜合1-1-3）
- II-5-1-2 參與家務工作
- II-5-2-1 瞭解並實踐家務技巧
- II-5-2-2 規劃、執行與檢討自己的生活作息安排（生涯3-2-1）
- II-5-3-1 瞭解家人作息，並參與規劃家庭生活活動（綜合2-3-3）
- II-5-3-2 瞭解家庭生活和社區的關係
- II-5-4-1 分析並反思家庭生活中的性別角色與分工（性別1-4-4）
- II-5-4-2 規劃並執行家庭休閒活動（家政4-4-5、綜合4-4-2）
- II-5-5-1 規劃並執行家庭參與社區活動
- II-5-5-2 規劃並落實簡樸又環保的家庭生活

四、分段能力指標補充說明

主題軸 I：家人關係

(1) 瞭解家庭

- I-1-1-1 認識家庭成員的姓名、生日、關係及適當稱呼（家政4-1-1）
補充說明：認識同住與不同住的家庭成員姓名、生日、家庭成員的關係，進而能對家庭成員有適當的稱呼。
- I-1-1-2 描述家庭對個人的意義與功能
補充說明：家庭對每個人的意義也許不同，但一般而言，家庭是家人間分享親密、資源、決策、價值，並許下承諾的組織。因此家庭提供個人愛與關懷、學習、生理及心理需求、保護與支持、休閒娛樂、經濟安全、宗教活動等功能，讓家庭成員能健康成長。
- I-1-2-1 比較家庭成員間的角色、權利及責任（家政4-2-2）
補充說明：瞭解每一位家庭成員在家中的多元角色、權利及責任，並能比較這些家人的角色、權利及責任，進而能瞭解角色、權利和責任間的關係密不可分。以父母為例，父母的角色、權利與責任隨著子女的年齡而改變；以子女為例，小學四年級的大兒子（角色），相對於幼稚園的弟弟，父母將賦予小學四年級兒子較多的管理權限（權利），但也相對的要求他負擔較重的管理責任。此外，要強調此階段兒童能力所及的家庭責任，包括「對父母有禮貌、參與家務工作、關心體貼父母、友愛兄弟姐妹、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、學習跟人和諧相處、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。
- I-1-2-2 描繪自己的家庭，並從中探討不一樣的家庭型態
補充說明：可採用畫的或是說的方式，畫出或說出家庭組織、結構、樣貌，並從中探討多元的家庭型態，如雙親家庭、單親家庭、雙薪家庭、三代同堂家庭、隔代家庭、候鳥家庭等。



I-1-2-3 瞭解家庭的獨特傳統

補充說明：家庭的傳統包括飲食、衣著、慶典、節日等。例如，有些家庭的長輩生日一定要準備壽麵及壽桃，有些家庭則只準備蛋糕，有些家庭慶生用紅蛋而且每一顆紅蛋都要在自己的額頭上敲破等。透過活動設計，讓學生熟悉每一個家庭皆有獨特的傳統，並學習如何保留與傳承。

I-1-3-1 瞭解家庭成員的發展樣貌，並正向看待家庭成員（綜合1-3-5）

補充說明：家庭成員的發展樣貌是指家庭成員的身體、心理的發展。因此，舉凡家人的五官長相、身高、體重、膚色、語言、心智、動機、情緒、社會能力等皆是。當然發展不只是增加，也有可能是衰退。瞭解這些發展樣貌，方能正向看待家人的發展，尤其是正向看待長輩的老化。

I-1-3-2 瞭解兒童的家庭責任

補充說明：讓兒童瞭解此階段兒童能力所及的職責，包括「對父母有禮貌、參與家務工作、關心體貼父母、友愛兄弟姐妹、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、學習跟人和諧相處、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。

I-1-3-3 覺察家庭轉變，並以正向的態度面對家庭出現的轉變或逆境

補充說明：家庭的轉變包括可預期、不可預期的。不可預期的家庭轉變，包括天災、人禍，通常對家庭的衝擊較大，例如天然災害（如颱風、地震）、火災、父母離婚、父母失業、家人發生意外等。當不可預期的轉變衝擊家庭時，能以正向態度面對可能產生的逆境。

I-1-3-4 參與家庭活動，並省思文化及傳統如何影響個人與家庭發展

補充說明：個人與家庭發展過程中，會經歷許多家庭儀式與活動，這些儀式與活動受到許多因素的影響，有些是中西方固有文化，有些則是家庭或家族特有的傳統。明顯受到中西方固有文化傳承影響的有特定家庭節日，包括春節、清明節、端午節、中秋節、萬聖節、感恩節、聖誕節等；以及家庭習俗，如婚喪習俗、生育習俗等。不同家庭的獨特傳統則包括約定每個月家庭成員聚餐一次、每個月開一次家庭會議等。透過這些活動的參與，瞭解家庭儀式與活動的獨特意義，從中學學習文化與傳統，體會文化及傳統如何影響個人及家庭的發展。

I-1-4-1 認識並實踐青少年在家庭中的角色和責任

補充說明：七、八、九年級青少年需要認清自己的改變、優勢與限制，調適自己與家人的關係，學習家庭生活的經營，做好建立與經營家庭的準備。此外，仍要延伸兒童階段的家庭責任，繼續做到此階段能力所及的「對父母有禮貌、參與家務工作、關心體貼父母、友愛兄弟姐妹、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、學習跟人和諧相處、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。

I-1-4-2 瞭解家庭發展歷程

補充說明：家庭發展歷程是指一個家庭從建立、蓬勃發展到終止的過程，並從家庭發展歷程中，更進一步瞭解家庭史。依據Duvall與Hill（1948）將家庭生活發展分為八階段：

1. 第一階段（建立階段）：新婚無子女
2. 第二階段（初為父母階段）：家中有新生兒~未滿3歲
3. 第三階段（子女學前階段）：最大子女滿3歲~未滿6歲
4. 第四階段（子女學齡階段）：最大子女滿6歲~未滿12歲
5. 第五階段（子女青少年階段）：最大子女滿12歲~未滿20歲
6. 第六階段（子女送出階段）：子女陸續遷出家中
7. 第七階段（中年父母階段）：子女全部遷出，進入空巢階段
8. 第八階段（退休階段）：生計負擔者退休至二老去世

這八階段又可以簡化成家庭建立期（第一階段）、家庭擴展期（第二~第五階段）、家庭收縮期（第六~第八階段）。

I-1-4-3 瞭解社會與自然環境對個人及家庭的影響（社會5-4-4）

補充說明：社會環境包括文化、習俗、價值、政策、教育、經濟、恐怖攻擊等，而自然環境包括自然資源、天候、天然災害等。這些社會與自然環境和個人與家庭的發展息息相關。以經濟為例，經濟衰退、失業頻傳、通貨膨脹等都可能導致家人失業，對家庭帶來負面衝擊，進而影響個人。

I-1-5-1 剖析家庭系統對個人的影響

補充說明：從系統觀點看家庭，家庭成員因互動而形成系統。在家庭系統內因為關係的不同形成許多角色，因著這些角色的互動產生了許多次系統，如夫妻次系統、親子次系統、手足次系統、代間次系統等。這些次系統的互動，深深影響個人的成長，如夫妻次系統衝突，也會影響親子互動關係，進而影響一個人的成長與發展。比家庭系統更大的系統，稱為超系統，如社會文化、政府政策、生活環境等，不只是影響家庭系統的運作，也間接影響個人成長與發展。

I-1-5-2 探索健康家庭的特質

補充說明：健康家庭並非家庭中沒有任何衝突、問題，而是有了衝突、問題，能夠解決，並能發揮家庭功能。

I-1-5-3 瞭解家庭發展歷程中可能出現的發展任務及壓力

補充說明：家庭發展的不同階段，會出現不同的發展任務，舉例來說，家庭建立期會有婚姻關係的適應與協調、家庭擴展期會有初為父母的適應、家庭收縮期會有中老年夫妻的調整與適應及父母與成年子女代間關係的調整與適應等發展任務。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。



I-1-5-4 認識家庭韌性，並學習提升家庭韌性的方法

補充說明：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。家庭韌性是一種家庭的恢復力，指當一個家庭面臨重大危機情況後，能於逆境中不因壓力瓦解，或是跌倒後再爬起來將壓力化為助力的一股力量。所以「家庭韌性」是以家庭為單位，同時並非是一靜態結果，而是一動態歷程。

(2) 關懷家人

I-2-1-1 關懷父母及家人多元的角色和責任（社會5-1-4）

補充說明：家庭成員在家庭內外因為和不同的對象互動而形成多元角色，又因著這些不同角色會有不同責任，需要家人的關懷、支持和體諒。

I-2-1-2 主動和家人分享生活點滴（綜合1-1-1）

補充說明：主動與家人分享學校生活點滴，如課業學習、同學相處、師生互動，或是上學放學路上的觀察與所見所聞等生活經驗。除生活經驗外也可以分享物品、玩具等。

I-2-1-3 關心和愛護家庭成員（健體6-1-2）

補充說明：熟悉並實踐愛家五到運動，適時表達對家人的關心與愛護。愛家五到運動如下：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。

I-2-2-1 透過分享愛、價值及傳統，以提供家人情感支持（健體6-1-2）

補充說明：每個家庭對家庭成員都有不同的情感表達與支持方式，例如有些家庭用言語直接表達、有些家庭用熱情擁抱、有些家庭用準備豐盛的餐點、有些家庭在網路科技產品上留言、有些家庭用家庭遊戲、有些家庭則用不斷的關心叮嚀等。每個家庭使用的方式雖然不同，但都是要表達對家人的關懷與支持。

I-2-2-2 使用適當的方式表達對家人的愛與關懷

補充說明：以三、四年級學生能做到的方式，表達對家人的愛與關懷。例如說出對家人的感謝讚美、寫卡片、留字條、問候、觀察家人的作息或身體狀況、看到並說出家人的特點等。持續熟悉並實踐愛家五到運動，適時表達對家人的關心與愛護。

I-2-2-3 與家人分享生活經驗（家政4-2-3）

補充說明：生活經驗包括家庭生活、學校生活、社會生活等，且包括心理與生理層面。心理層面包括心理需求、情緒（喜、怒、哀、樂）、感想、新知等，生理層面包括生理需求、成長的改變、以及病痛等。可透過各種方式與家人分享這些生活經驗。

I-2-2-4 參與家庭活動並與家人分享參與經驗（綜合2-2-3、家政4-2-5）

補充說明：家庭活動可以是非常多元，包括家庭休閒、家庭遊戲、家庭共讀、家務工作、家庭購物、家庭運動、家庭慶典、家庭參與社區活動、家庭參與志工活動，以增進家人情感、凝聚力、親密關係。



I-2-3-1 關懷家庭及家族中需要特殊照顧的人

補充說明：所謂需要特殊照顧的家人，通常是指幼小的小孩、年歲較大的長輩、生病的人等。例如瞭解幼小小孩的發展，就能對需要多些照顧的弟妹，不產生嫉妒；瞭解老化就能正向面對家中長輩；了解疾病就能合宜的照顧病人。

I-2-3-2 瞭解並關心家庭中可能的語言或肢體暴力，並採用適當的方法避免傷害（性別2-3-8）

補充說明：所謂家庭暴力，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、嘲弄或辱罵他人之言語、動作，或製造使人心生畏怖情境之行為都可能造成家庭暴力。而家人之間常以最直接的語言、肢體動作互動，因此可能在不經意間產生了語言或肢體暴力。萬一家庭中發生嚴重的暴力行為，可能要透過尋求協助，避免受到傷害。

I-2-3-3 主動關懷家族成員

補充說明：瞭解家族成員的年齡、工作、特質、背景、角色等，適時展現主動關懷。如家族成員的升學、就業、升遷、結婚、生育、老化、面臨困境等，都可以主動表示關心。持續熟悉並實踐愛家五到運動，適時表達對家族成員的關心與愛護。

I-2-4-1 關懷家有青少年階段子女的父母

補充說明：一般而言，常見的青少年困擾問題為「升學、課業問題」、「感情問題」、「交友及人際互動問題」、「生活習慣」、「消費習慣」、「家人衝突」、「心理問題」與「經濟問題」。而有些雖不是那麼常見，但也讓父母操心的問題，包括青少年藥物濫用、網路成癮、誤入不良幫派等。因此青少年階段的子女，應瞭解父母要面對的挑戰及責任，多加體諒與關懷。

I-2-4-2 瞭解並關懷青少年階段親子衝突的成因與因應

補充說明：因為青少年處於「快速身心發展造成身心衝擊」、「自我認同 vs. 角色混淆」階段，因此親子關係處於「和諧與衝突」、「依附與疏離」、「支持與控制」、「信任與不信任」狀態，很容易產生衝突。這樣的親子關係，最重要的就是溝通，透過「我訊息」的練習，可降低親子衝突。

I-2-4-3 關懷家庭成員的需求與期待

補充說明：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，並清晰的說出對家庭成員的期待。如，有位家庭成員需要購買一部電腦，但家庭經濟並不寬裕，若能透過溝通，並提出期待其他家庭成員能配合之處，家庭必能攜手達成目標。



I-2-4-4 營造家庭生活中與家人分享的機會

補充說明：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。例如兄弟姊妹一起規劃為父母或其他家庭成員慶生；主動提供值得閱讀的書籍家人一起共讀；或分享一部精彩的電影等。此外，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。

I-2-5-1 反思與家人的互動關係

補充說明：檢視自己日常與家人的互動關係，例如對話、行為、分享、參與家庭活動等，反思是否有更適宜的表現方法、是否做到愛家、是否適時表達對家人的關心與愛護。

I-2-5-2 瞭解並實踐自己的家庭責任

補充說明：高中職階段延伸國中階段，更積極認清自己的優勢與限制，調適自己與家人的關係，學習家庭生活的經營，做好建立與經營家庭的準備。此外，仍要繼續做到「對父母有禮貌、參與家務工作、關心體貼父母、友愛兄弟姐妹、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、學習跟人和諧相處、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」等家庭責任。

I-2-5-3 蒐集並與家人分享新知，營造學習型家庭

補充說明：子女因接觸新的資訊較為容易，為避免親子之間的代溝，可以主動蒐集新知、主動與家人分享新知，營造學習型家庭。學習型家庭的五項修煉為改善心智模式、自我超越、團隊學習、共同願景、系統思考。

(3) 預備建立家庭

I-3-4-1 瞭解約會、婚姻、家庭等關係的發展（綜合2-4-2）

補充說明：多數的家庭建立，是從婚姻開始，而進入婚姻之前，通常會先經歷約會。但是約會不必然會進入婚姻，通常約會無法發展成進入婚姻的原因可能包括：

1. 雙方情感的凝聚力不夠，這是分手的最基本因素。
2. 彼此個性上無法調適。
3. 時空距離的阻礙，例如：一段時間的分離，若是雙方情感濃度不夠，再加上分離，容易沖淡原本的感情。
4. 家庭反對：尤其是家長反對，而最常見的反對理由是雙方經濟、社會與教育地位不合理想，或是父母無法忍受與子女間的親密關係將有第三者之介入，父母因無法在情緒上取得平衡，而將此情緒轉為反對。
5. 社會及文化上的差異：包括種族、信仰、個人理想、興趣、價值觀念等差異。



I-3-4-2 學習與父母或家人討論異性交往的議題

補充說明：青少年階段開始對異性產生興趣，因此不管是生活中所觀察到同儕的異性交往，或自己對異性的好奇，甚至自己的異性交往，都可以與父母或家人討論，以免對異性交往有偏差的想法，或面臨棘手問題（如分手）時，孤立無援。

I-3-5-1 探索人生伴侶的選擇

補充說明：瞭解影響自己選擇人生伴侶的因素，並能從同儕、父母或長輩的經驗中，探索選擇人生伴侶的考慮條件，如生理、心理、社會等。

I-3-5-2 瞭解婚姻的意涵

補充說明：瞭解婚姻的意義、功能變遷，並澄清婚姻的本質、婚姻的責任、婚姻的承諾，從中刻畫較真實的樣貌角色。

I-3-5-3 描繪自己的家庭願景

補充說明：透過認識婚姻和家庭的意義與功能，澄清個人對婚姻與家庭的期待，並能對家庭生活提出較具體的願景。

I-3-5-4 瞭解生育與家庭、社會人口結構的關係

補充說明：瞭解人口替代水準、生育與家庭及社會人口老化（結構老化、數量老化）的關連。

I-3-5-5 瞭解生育的喜悅與壓力

補充說明：瞭解子女出生後父母會有酬賞感而帶來喜悅，但也會因為要擔起身為父母的責任而帶來壓力。酬賞感包括子女提供父母的心理滿足（如，親密情感連繫：愉悅、滿足和能力感）、子女提供家庭經濟助益、子女幫助父母獲得文化認同（傳宗接代與生命延續、社會地位、宗教或道德價值）；而壓力感包括子女教養壓力（如子女養育、親子互動）、親職角色與能力限制（親職能力限制、親職角色限制）、外界環境壓力（社會環境、自然環境）等。

主題軸II：家庭生活管理

(4) 家庭資源與管理

II-4-1-1 認識個人成長所需的家庭資源

補充說明：認識家庭中有哪些自己成長所需要的資源，如房子、食物、衣服、父母的照顧與關心等等，並瞭解資源是有限的概念，進而抱持珍惜與感念所擁有的資源的態度。

II-4-1-2 參與個人物品與玩具的購買

補充說明：透過參與個人物品與玩具的購買行為，了解金錢使用的概念及其意義，並從消費行為中建立節流與環保的觀念。

II-4-1-3 整理個人的物品與玩具

補充說明：透過整理個人用品，完成個人在家庭中的工作，從小開始學習並培養責任心。



II-4-2-1 瞭解家庭資源的意涵

補充說明：瞭解家庭資源所包含的內容有哪些，以及家庭中的資源（如人力、時間、金錢及產品設備）對個人及家庭帶來的影響為何。

II-4-2-2 瞭解家庭日常消費情形

補充說明：瞭解一般家中日常消費包括哪些項目，如食、衣、住、行、醫療、保險等，學習節約的態度與行為。同時可透過實際參與家庭消費的討論，瞭解正確的消費價值。

II-4-2-3 瞭解金錢與物品的價值

補充說明：瞭解金錢與物品都有所謂的實質價值與隱藏價值，透過價值的澄清建立正確的金錢觀。有時一件事或一個物品的價值不在於它值多少錢，而是它所代表的一些情感、付出、回憶等所顯現出的無價意涵。如一個同學送的小禮物可能只有50元，可是所表達的是同學對你的祝福，重視你的生日，花時間猜想你的喜好與購買最適合的物品，這些都遠遠超過50元的價值。

II-4-3-1 熟悉如何運用個人與家庭資源（綜合2-3-1）

補充說明：瞭解家庭資源使用的各種方式，如以時間來換取金錢的消耗，儲蓄以為未來或不時之需，家人互相支持因應困境等。透過討論，從簡單的例子中，學習在有限的資源中，如何做最適切的運用以滿足個人或家庭的需求。

II-4-3-2 瞭解傳播媒體對消費的影響

補充說明：瞭解傳播媒體的特性（行銷的目的性）以及對消費刺激所帶來的可能影響。學習分析個人的需要而非想要，以減少傳播媒體對個人消費不當之影響。同時也對媒體訊息的正確性應有警覺性，以減少詐欺事件的發生。

II-4-3-3 瞭解與應用社區資源（家政3-3-4、自然4-3-3-1、綜合2-3-4）

補充說明：認識社區中有哪些資源，進而可應用社區資源減少個人與家庭資源的使用；或透過應用社區資源學習增加個人的社區參與能力，增進人際的互動；同時瞭解不同機構所帶來的多元功能，例如圖書館、運動中心、文化中心……等，除原有的功能外，其舉辦的許多相關活動，亦是個人及家庭可運用的社會資源。

II-4-4-1 運用家庭資源訂定自己的合理生活目標（綜合2-4-6）

補充說明：透過運用家庭日常生活之人力、時間、金錢及產品設備，並與家人共同協商，訂定合理的個人生活目標。有時個人的目標會與家庭的目標衝突，因此溝通與協商是資源管理中需要學習的重要步驟。

II-4-4-2 瞭解家庭財務狀況

補充說明：首先應瞭解家庭財務不只是收支，還包括了保險、動產的證券與基金、不動產的房屋與土地、以及債務等皆是。而對於個人家庭



財務狀況，可透過參與家庭理財規劃過程和自我的財務規劃，學習財務管理。

II-4-4-3 瞭解法規與公共政策對家庭生活的影響

補充說明：瞭解公共政策是屬家庭可使用的社會資源的一部分，但有時也會是限制家庭生活的來源之一。例如家庭教育法，是提供了家庭成員學習提升家庭生活品質的機會；而家庭暴力防治法則限制一些傷害家人的行為，進而保護家人。學習尋找法規與公共政策所帶來的社會資源，並適當運用於家庭生活中。

II-4-5-1 運用家庭資源訂定家庭目標

補充說明：分析家庭所擁有的資源，包括家庭內與家庭外、人力與物力。並與家人共同商討與規劃家庭的短、中、長程目標以及執行的方案。從中可學習家庭資源的管理技巧，以及瞭解家庭價值對家庭資源運用的影響。

II-4-5-2 探索家庭理財知能

補充說明：認識並瞭解理財相關知能及重要性，如養成儲蓄的習慣、學習財務規劃能力、正確使用金融服務、維持良好信用、正確的風險及投資觀念，並從家庭為單位的觀點學習不同於個人理財規劃應注意的事項。

II-4-5-3 運用家庭資源處理家務工作

補充說明：處理家務工作所需的家庭資源包括經濟、時間、精力、情緒、動機等。充分利用家庭資源，簡化家務工作，期能更有效率處理家務工作。

(5) 家庭生活經營與管理

II-5-1-1 建立良好的家庭生活習慣（生涯1-1-1、綜合1-1-3）

補充說明：瞭解並學習自己應該在每日的時間中完成分內事，如良好整潔習慣、能自己整理書包、能如期做完作業等。

II-5-1-2 參與家務工作

補充說明：學習主動參與簡單的家務工作，如餐前的放碗筷、餐後的擦桌子等，養成家人共同完成家庭事務的習慣。

II-5-2-1 瞭解並實踐家務技巧

補充說明：學習使用工具及運用家務的技巧，完成家務工作。如洗衣機、電鍋的使用，或是清理房間時應由上往下，以免地上先清好再清桌上時，把地上又弄髒……。透過觀察與分享每個家庭中的家務小撇步，學習有效率的執行家務工作，並透過主動幫忙家庭事務，分擔家人工作負擔，促進家人關係。

II-5-2-2 規劃、執行與檢討自己的生活作息安排（生涯3-2-1）

補充說明：學習安排個人生活的作息，如一週中哪些天要上才藝課，學校課業應如何安排使其順利完成，個人臥房的清潔，以及個人所需的



休閒應如何規劃於生活中，以具備對個人生活事物管理的基本能力，進而培養責任感與成就感。

II-5-3-1 瞭解家人作息，並參與規劃家庭生活活動（綜合2-3-3）

補充說明：瞭解父母或其他家人的工作特質，更清楚明白目前家庭生活作息原因，進而尊重與體諒家中個人生活作息的差異。透過瞭解家人的差異，規劃家庭生活的活動，以符合家庭成員的需求。

II-5-3-2 瞭解家庭生活和社區的關係

補充說明：瞭解家庭是處於社區中，生活中的食、衣、住、行都與社區息息相關。社區提供許多家庭所需的資源，如學習、醫療照顧、休閒、商店等，家庭也可以提供資源給社區，如參與社區活動、擔任志工等。

II-5-4-1 分析並反思家庭生活中的性別角色與分工（性別1-4-4）

補充說明：透過觀察，分析家庭中的性別角色分工，學習並尊重不同性別在生活事務上表現的異同。進一步可以嘗試以去性別化的觀點檢視家庭中的角色與分工。

II-5-4-2 規劃並執行家庭休閒活動（家政4-4-5、綜合4-4-2）

補充說明：透過規劃家庭共同的休閒活動，藉以瞭解家庭成員的不同喜好與身體狀況。如媽媽不愛水上活動，奶奶無法從事劇烈的身體運動或爬高山，若要規劃全家的休閒活動就需要考慮到所有家人的情形與需求。於是透過溝通協調，滿足全家人的最大需求，以達成共同參與活動及促進家人關係的目的。

II-5-5-1 規劃並執行家庭參與社區活動

補充說明：學習規劃家庭可提供的社區活動，並落實在社區活動中，如社區的園遊會家庭可安排攤位，家庭攤位宜呼應社區園遊會的主題；或是因應一些社會事件，主動提出社區可舉辦的活動，如88水災時舉行社區的募款音樂會等。

II-5-5-2 規劃並落實簡樸又環保的家庭生活

補充說明：能提出簡化家庭生活中的食、衣、住、行之具體措施，並於家庭生活中實踐。如響應環保，推動家中每週一日無肉日等。



附錄二

本手冊內容與能力指標的對應－瞭解家庭

大綱	對應指標
壹、家庭定義與功能 一、家庭的定義 (一) 字典上的意義 (二) 民法的規定 (三) 學術的定義 (四) 結論－變遷中的家庭定義 二、認識家庭成員 (一) 家人關係 (二) 家庭成員稱謂及親等計算 三、家庭的功能 (一) 互尊互愛的情感功能 (二) 繁衍後代的生育功能 (三) 彼此照顧的保護功能 (四) 共同學習的教育功能 (五) 互助互賴的經濟功能 (六) 生活休閒的娛樂功能 (七) 信仰祭祀的宗教功能	I-1-1-1 認識家庭成員的姓名、生日、關係及適當稱呼 I-1-1-2 描述家庭對個人的意義與功能
貳、家庭型態呈多元 一、變遷中的家庭 (一) 家庭結構及婚姻狀況改變 (二) 晚育與生育數量減少 (三) 人口老化 (四) 已婚女性就業增加 二、臺灣的家庭型態 (一) 一般的家庭型態 (二) 多元的家庭型態	I-1-2-2 描繪自己的家庭，並從中探討不一樣的家庭型態 I-1-3-1 瞭解家庭成員的發展面貌，並正向看待家庭成員
參、家庭發展理論－家庭生命週期 一、第一期：建立期 (一) 第一階段：建立階段 二、第二期：擴展期 (一) 第二階段：初為父母階段 (二) 第三階段：子女學前階段 (三) 第四階段：子女學齡階段 (四) 第五階段：子女青少年階段 三、第三期：收縮期 (一) 第六階段：子女自立階段 (二) 第七階段：中年父母階段 (三) 第八階段：退休階段	I-1-4-2 瞭解家庭發展歷程 I-1-5-3 瞭解家庭發展歷程中可能出現的發展任務及壓力

(續下頁)



附錄——手冊內容與能力指標對應表

<p>肆、家庭系統與家人互動</p> <p>一、家庭系統的意義</p> <p>二、家庭系統的核心概念</p> <p> (一)系統 (system)</p> <p> (二)整體性 (wholeness)</p> <p> (三)次系統 (subsystem)</p> <p> (四)關係 (relations)</p> <p> (五)界域 (boundaries)</p> <p>三、從系統看家庭</p>	<p>I-1-5-1 剖析家庭系統對個人的影響</p> <p>I-1-4-3 瞭解社會與自然環境對個人及家庭的影響</p>
<p>伍、健康家庭與家庭韌性</p> <p>一、健康家庭</p> <p> (一)健康家庭的意涵</p> <p> (二)健康家庭的特質</p> <p> (三)健康家庭的經營</p> <p>二、家庭壓力與危機</p> <p> (一)家庭壓力與危機的意涵</p> <p> (二)家庭壓力的因應</p> <p> (三)危機的調適</p> <p>三、家庭韌性</p> <p> (一)家庭韌性的意涵</p> <p> (二)家庭韌性的重要性</p> <p> (三)家庭韌性的發展關鍵</p>	<p>I-1-2-3 瞭解家庭的獨特傳統</p> <p>I-1-3-3 覺察家庭轉變，並以正向的態度面對家庭出現的轉變或逆境</p> <p>I-1-3-4 參與家庭活動，並省思文化及傳統如何影響個人與家庭發展</p> <p>I-1-5-2 探索健康家庭的特質</p> <p>I-1-5-4 認識家庭韌性，並學習提升家庭韌性的方法</p>



本手冊內容與能力指標的對應－關懷家人

撰寫大綱	對應指標
<p>壹、新角色與新倫理</p> <p>一、家庭角色與倫理</p> <p>(一) 角色與倫理的關係</p> <p>(二) 家庭倫理的意義</p> <p>二、華人家庭倫理的變遷</p> <p>(一) 秦漢之前的相對倫理</p> <p>(二) 秦漢之後的絕對倫理</p> <p>(三) 近代社會的相對倫理</p> <p>三、家庭倫理教育新思量</p> <p>(一) 關懷家庭成員的需求</p> <p>(二) 尊重家人互動的規範</p> <p>(三) 實踐自己的家庭責任</p>	<p>I-2-1-1 關懷父母及家人多元的角色和責任</p> <p>I-2-5-1 反思與家人的互動關係</p> <p>I-2-5-2 瞭解並實踐自己的家庭責任</p>
<p>貳、家人需求多關懷</p> <p>一、關懷各生命階段的家人</p> <p>(一) 關懷家中的兒童</p> <p>(二) 關懷家中的青少年</p> <p>(三) 關懷家中的中年父母</p> <p>(四) 關懷家中的老年長輩</p> <p>二、關懷特殊狀況的家人</p> <p>(一) 關懷患病的家人</p> <p>(二) 關懷單親的家人</p> <p>(三) 關懷新住民的家人</p> <p>(四) 關懷遭受家庭暴力的家人</p>	<p>I-1-2-1 比較家庭成員間的角色、權利及責任</p> <p>I-1-3-2 瞭解兒童的家庭責任</p> <p>I-1-4-1 認識並實踐青少年在家庭中的角色和責任</p> <p>I-2-1-3 關心和愛護家庭成員</p> <p>I-2-3-1 關懷家庭及家族中需要特殊照顧的人</p> <p>I-2-3-2 瞭解並關心家庭中可能的語言或肢體暴力，並採用適當的方法避免傷害</p> <p>I-2-3-3 主動關懷家族成員</p> <p>I-2-4-1 關懷家有青少年階段子女的父母</p> <p>I-2-4-3 關懷家庭成員的需求與期待</p>
<p>參、青少年的親子關係</p> <p>一、青少年的親子互動</p> <p>(一) 親子關係的影響因素</p> <p>(二) 親子衝突的成因</p> <p>二、邁向雙贏的親子溝通</p> <p>(一) Satir的五種溝通型態</p> <p>(二) 良好親子溝通的要素</p>	<p>I-2-4-2 瞭解並關懷青少年階段親子衝突的成因與因應</p>

(續下頁)



<p>肆、實踐愛家行動</p> <p>一、善用愛的語言 (一) Chapman的五種愛之語 (二) 瞭解家人的愛之語</p> <p>二、落實愛家五到運動 (一) 眼到—相視含情 (二) 耳到—傾聽會意 (三) 口到—鼓勵讚美 (四) 手到—擁抱支持 (五) 心到—關心包容</p>	<p>I-2-2-2 使用適當的方式表達對家人的愛與關懷</p>
<p>伍、健康家庭靠學習</p> <p>一、從學習型組織到學習型家庭 (一) 學習型組織的理論基礎 (二) 學習型家庭的特徵</p> <p>二、學習型家庭的要素 (一) 學習型家庭的條件 (二) 學習型家庭的自我檢視</p> <p>三、經營學習型家庭 (一) 規劃學習型家庭活動 (二) 從分享中成長與學習</p>	<p>I-2-1-2 主動和家人分享生活點滴</p> <p>I-2-2-1 透過分享愛、價值及傳統，以提供家人情感支持</p> <p>I-2-2-3 與家人分享生活經驗</p> <p>I-2-2-4 參與家庭活動並與家人分享參與經驗</p> <p>I-2-4-4 營造家庭生活中與家人分享的機會</p> <p>I-2-5-3 蒐集並與家人分享新知，營造學習型家庭</p>



本手冊內容與能力指標的對應－預備建立家庭

撰寫大綱	對應指標
<p>壹、愛的旅程</p> <p>一、愛情預備期：培養自己為成熟人</p> <p>二、對象尋覓期：多方面的認識彼此</p> <p>三、雙人交往期：有感動就採取行動</p> <p>四、戀愛肯定期：正確選擇一生幸福</p> <p>五、婚前預備期：步入紅毯前的叮嚀</p> <p>六、家庭建立期：健康婚姻家庭基礎</p> <p>七、家庭發展期：生兒育女情愛延續</p> <p>八、家庭收縮期：少年夫妻老來作伴</p>	<p>I-3-4-1 瞭解約會、婚姻、家庭等關係的發展</p> <p>I-3-5-1 探索人生伴侶的選擇</p> <p>I-3-5-3 描繪自己的家庭願景</p>
<p>貳、約會與戀愛</p> <p>一、戀愛關係的基礎</p> <p>(一) 自我探索</p> <p>(二) 心理成熟</p> <p>(三) 性別角色</p> <p>(四) 吸引 (attraction) 的本質</p> <p>(五) 親密 (intimacy) 與性</p> <p>(六) 愛情 (love)</p> <p>二、約會</p> <p>(一) 約會的意義與功能</p> <p>(二) 青少年常見的約會困擾</p> <p>(三) 學習合宜約會技巧的管道</p> <p>(四) 規劃愉快的約會</p> <p>(五) 約會暴力的預防與因應</p> <p>(六) 網路交友</p> <p>三、戀愛關係的發展</p> <p>(一) 戀愛關係的發展階段</p> <p>(二) 戀愛關係的風險模式</p> <p>(三) 聰明戀愛關係七原則 (Principles of Smart Relationships)</p> <p>(四) 戀愛關係中的溝通</p> <p>(五) 戀愛關係中的衝突</p> <p>四、失戀與分手</p> <p>(一) 可能造成分手的原因</p> <p>(二) 分手後的調適</p> <p>(三) 分手後的學習與成長</p> <p>五、青少年性行為</p> <p>(一) 青少年性行為的現況</p> <p>(二) 青少年性行為的影響因素</p> <p>(三) 青少年性行為可能造成的影響</p> <p>(四) 因為「愛」，所以「尊重」、「珍惜」</p>	<p>I-3-4-1 瞭解約會、婚姻、家庭等關係的發展</p> <p>I-3-4-2 學習與父母或家人討論異性交往的議題</p>

(續下頁)



附錄——手冊內容與能力指標對應表

<p>六、同居與試婚</p> <ul style="list-style-type: none"> (一) 為什麼要同居 (二) 同居對兩人關係是加分還是減分 (三) 以同居來試婚有用嗎 (四) 同居！你想清楚了嗎 	
<p>參、人生伴侶的選擇</p> <ul style="list-style-type: none"> 一、影響擇偶的因素 <ul style="list-style-type: none"> (一) 市場因素 (二) 個人因素 (三) 結構因素 二、擇偶的發展過程 <ul style="list-style-type: none"> (一) 「刺激－價值－角色」理論 (二) 擇偶過濾理論 三、擇偶條件的考量 <ul style="list-style-type: none"> (一) 共創生活的條件 (二) 建立心理親密的條件 (三) 建立生理親密的條件 	<p>I-3-5-1 探索人生伴侶的選擇</p>
<p>肆、婚姻願景與承諾</p> <ul style="list-style-type: none"> 一、為什麼要結婚？為什麼不結婚？ 二、婚姻的事實 三、婚前準備 <ul style="list-style-type: none"> (一) 了解自己對婚姻的承諾 (二) 澄清彼此對婚姻的期待 (三) 討論未來家庭願景 (四) 學習婚姻經營 	<p>I-3-5-2 瞭解婚姻的意涵 I-3-5-3 描繪自己的家庭願景</p>
<p>伍、生育傳衍價值</p> <ul style="list-style-type: none"> 一、國家的人口問題－少子化 <ul style="list-style-type: none"> (一) 生育人口的轉變 (二) 生活期望的轉變 (三) 生育態度的轉變 二、個人的生育抉擇－子女價值 <ul style="list-style-type: none"> (一) 生育酬賞 (二) 生育代價 	<p>I-3-5-4 瞭解生育與家庭、社會人口結構的關係 I-3-5-5 瞭解生育的喜悅與壓力</p>



本手冊內容與能力指標的對應－家庭資源與管理

撰寫大綱	對應指標
壹、家庭資源需管理 一、因為有需求所以要管理 二、家庭資源與管理的發展 三、家庭資源與管理的架構	II-4-2-1 瞭解家庭資源的意涵 II-4-3-3 瞭解與應用社區資源
貳、家庭資源的內涵－管理的對象 一、資源的定義與分類 (一)人力資源與物力資源 (二)經濟與非經濟性的資源 (三)家庭內與家庭外的資源 二、運用資源的方式 (一)資源的先天限制－ 「量」與「質」的衡量 (二)資源使用方式－六大特性的意義 三、資源要管得「有道理」 (一)物力資源的管理 (二)人力資源的管理	II-4-1-1 認識個人成長所需的家庭資源 II-4-1-2 參與個人物品與玩具的購買 II-4-3-1 熟悉如何運用個人與家庭資源 II-4-3-3 瞭解與應用社區資源 II-4-4-2 瞭解家庭財務狀況 II-4-4-3 瞭解法規與公共政策對家庭生活的影响 II-4-5-2 探索家庭理財知能
參、家庭資源要管得「有共識」 －管理的動機 一、價值 (value) 二、目標 (goals) 三、標準 (standards)	II-4-1-3 整理個人的物品與玩具 II-4-2-2 瞭解家庭日常消費情形 II-4-2-3 瞭解金錢與物品的價值 II-4-4-1 運用家庭資源訂定自己的合理生活目標 II-4-5-1 運用家庭資源訂定家庭目標
肆、發展管理資源的技巧 一、學習做決策 (一)做決策 (二)決策在管理資源的角色 (三)做決策是一系列程序的活動 (四)影響決策品質的因素 (五)常用的做決策技術 二、掌握管理資源的步驟 (一)懂得做計畫 (二)好好去執行 (三)用心的評估與回饋	II-4-3-1 熟悉如何運用個人與家庭資源 II-4-3-2 瞭解傳播媒體對消費的影響 II-4-3-3 瞭解與應用社區資源 II-4-5-3 運用家庭資源處理家務工作
伍、結語	



本手冊內容與能力指標的對應－家庭生活經營與管理

撰寫大綱	對應指標
<p>壹、家庭生活管理與經營</p> <p>一、家庭生活管理與經營的意義</p> <p>二、家庭生活管理與經營的目標</p> <p> (一) 滿足家人客觀需求</p> <p> (二) 滿足家人主觀需求</p>	
<p>貳、家庭生活時間管理</p> <p>一、時間資源的管理</p> <p> (一) 時間的特性</p> <p> (二) 時間的分類</p> <p> (三) 時間的價值與生活步調</p> <p>二、時間的運用與規劃</p> <p>三、時間與個人、家庭的關係</p> <p> (一) 營造家人共同的時間</p> <p> (二) 花時間建立家人健康互動的連結</p>	<p>II-5-1-1 建立良好的家庭生活習慣</p> <p>II-5-2-2 規劃、執行與檢討自己的生活作息安排</p> <p>II-5-3-1 瞭解家人作息，並參與規劃家庭生活活動</p>
<p>參、家務工作規劃</p> <p>一、已婚女性家務工作現況</p> <p>二、家務工作的本質與種類</p> <p> (一) 家務工作的本質</p> <p> (二) 家務工作的種類</p> <p>三、家務工作的規劃與管理</p> <p> (一) 家務簡化—時間與精力之有效運作</p> <p> (二) 工作與家庭的平衡</p> <p> (三) 人力資源的運用—能力的培養與責任的承擔</p>	<p>II-5-1-2 參與家務工作</p> <p>II-5-2-1 瞭解並實踐家務技巧</p> <p>II-5-4-1 分析並反思家庭生活中的性別角色與分工</p>
<p>肆、家庭休閒生活規劃</p> <p>一、休閒的意涵</p> <p> (一) 休閒的意義</p> <p> (二) 休閒的功能</p> <p>二、家庭休閒活動</p> <p> (一) 休閒觀念的移轉</p> <p> (二) 家庭休閒活動規劃</p>	<p>II-5-4-2 規劃並執行家庭休閒活動</p> <p>II-5-5-2 規劃並落實簡樸又環保的家庭生活</p>
<p>伍、社區參與</p> <p>一、家庭與社區發展的關係</p> <p>二、社區資源運用</p> <p>三、社區活動規劃與家庭參與</p>	<p>II-5-3-2 瞭解家庭生活和社區的關係</p> <p>II-5-5-1 規劃並執行家庭參與社區活動</p>



附錄三

家庭教育法

中華民國92年2月6日公布

中華民國99年5月19日修正公布第2條條文

中華民國100年12月28日修正公布第2、14、15條條文

第1條 為增進國民家庭生活知能，健全國民身心發展，營造幸福家庭，以建立祥和社會，特制定本法；本法未規定者，適用其他有關法律之規定。

第2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，其範圍如下：

- 一、親職教育。
- 二、子職教育。
- 三、性別教育。
- 四、婚姻教育。
- 五、失親教育。
- 六、倫理教育。
- 七、家庭資源與管理教育。
- 八、其他家庭教育事項。

第3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4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及在職訓練事項。
- 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5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、辦理及督導事項。
- 二、所屬學校、機構等辦理家庭教育工作之獎助及評鑑事項。
- 三、家庭教育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6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、組織及運作方式，由各級主管機關定之。

第7條 直轄市、縣（市）主管機關應遴聘家庭教育專業人員，設置家庭教育中心，並結合教育、文化、衛生、社政、戶政、勞工、新聞等相關機關或單位、學校及大眾傳播媒體辦理下列事項：

- 一、各項家庭教育推廣活動。
- 二、志願工作人員人力資源之開發、培訓、考核等事項。
- 三、國民之家庭教育諮詢及輔導事項。
- 四、其他有關家庭教育推展事項。

前項家庭教育專業人員之資格、遴聘及培訓辦法，由中央主管機關定之。

第一項家庭教育中心之組織規程，由各級主管機關定之。

本法公布施行前，各直轄市、縣（市）政府依規定已進用之家庭教育中心專業人員，經主管機關認定為績優並符合第二項專業人員資格者，得依業務需要優先聘用之。

第8條 推展家庭教育之機構、團體如下：

- 一、家庭教育中心。
- 二、各級社會教育機構。
- 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。

第9條 推展家庭教育機構、團體得徵訓志願工作人員，協助家庭教育之推展。

第10條 各級主管機關應對推展家庭教育之專業人員、行政人員及志願工作人員，提供各種進修課程或訓練；其課程或訓練內容，由各該主管機關定之。

第11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、參加成長團體及其他方式為之。



第12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，並應會同家長會辦理親職教育。

各級主管機關應積極鼓勵師資培育機構，將家庭教育相關課程列為必修科目或通識教育課程。

第13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機構、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14條 直轄市、縣（市）主管教育行政機關應針對適婚男女及未成年之懷孕婦女，提供四小時以上家庭教育課程，以培養正確之婚姻觀念，促進家庭美滿；必要時，得研訂獎勵措施，鼓勵前揭人員參加。

第15條 高級中等以下學校於學生有重大違規事件或特殊行為，應即通知其家長或監護人及實際照顧學生之人；並提供相關家庭教育諮商或輔導之課程；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。

家長或監護人及實際照顧學生之人被通知參與相關家庭教育諮商或輔導之課程，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機構、團體進行訪視。

該管主管機關所屬或受其委託之機構、團體進行訪視時，學生之家長或監護人及實際照顧學生之人、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或機構協助，被請求之機關或機構應予配合。

前項受委託之機構、團體或進行訪視之人員，因職務上所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16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、教材之研發。

第17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18條 各級主管機關應研訂獎助事項，鼓勵公私立學校及機構、團體、私人辦理推展家庭教育之工作。

第19條 本法施行細則，由中央主管機關定之。

第20條 本法自公布日施行。

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

高級中等以下學校家庭教育教師手冊 / 周麗端等編撰. — 初版.

— 臺北市：教育部，民101.07

面：公分

ISBN 978-986-03-3286-5 (平裝)

1.家庭教育 2.家庭關係 3.中小學教育

523.35

101015003

- 書名 高級中等以下學校家庭教育教師手冊
編撰單位 國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系
總編輯 周麗端、唐先梅
執行編輯 林素秋
編撰人員 周麗端、林季瑤、林素秋、陳小英、
許沛蓉、曾慶玲、楊希珮、魏秀珍（依姓氏筆畫排列）
封面設計 林麗芬
美術編輯 阮純慧
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（轉社教司二科）
出版年月 101年7月初版一刷
其他類型版本說明：本書同時刊載於網站
1. 教育部／社會教育司／文宣刊物／社會教育類
2. 教育部家庭教育網站／研究出版
- 定價 新臺幣100元
- 展售處
- 五南文化廣場
地址：臺中市中山路6號 電話：(04)22260330轉820、821
 - 國家書店
地址：臺北市松江路209號1樓 電話：(02)25180207轉17
 - 教育部員工消費合作社
地址：臺北市中山南路5號 電話：(02)77366054
 - 國家教育研究院（教育資源及出版中心）
地址：臺北市和平東路1段181號1樓 電話：(02)33225558轉173

◎著作財產權人 教育部

本書保留所有權利，欲利用本書全部或部分內容者，需徵求著作財產權人同意或書面授權，請洽教育部社會教育司。

GPN：1010101917

ISBN：978-986-03-3286-5

