

Before you say



婚前教育手冊

將婚篇



教育部編印 中華民國九十年十二月



〈序一〉

結婚需要預備嗎？

早期的生活環境裡，醫療科技不發達，一般人的壽命是五、六十歲，所以說「人生七十古來稀」。

在五、六十年的歲月中，十幾歲生理開始發育時就可以結婚了，而且農業社會需要人力，年紀輕容易懷孕，早生貴子是一般人的願望，添了丁、弄了瓦，就養他們，孩子長大了就可以出力，幫忙家務。所以，三、四十歲當祖父母也不是難事。由於壽命短，這些傳宗接代的人生大事都需要盡早完成，以免遺憾。

但是現代社會裡，人的壽命延長，活到八、九十歲是稀鬆平常的，因此，人們對「適婚年齡」會重新考量。

婚姻需要以生理、心理、社會三種成熟度為指標，如果現代人還以「生理發育」來作為「適婚」的主要考量，那是很冒險的。一個不成熟的決定可能會因人類的長壽而多受罪很多年。難怪許多怨偶寧可採取離婚的手段，也不願忍受痛苦的婚姻。我有幾位好友都是在六十歲時，從「人家羨慕」的兒孫承歡的婚姻中跳出來，令旁人不知該安慰，還是該賀喜。

我們需承認，婚姻的價值觀逐漸多元化，現代人要白首偕老是不容易的，我能想到的作法就是，在婚前這段「漫長歲月」，我們需要一些教導；多一些預備，就少一些受苦。

多數人是在「不教而戰」的情況下結婚的，每次有年輕人喜孜孜的告訴我：「我要結婚了！」我就問：「你預備好了嗎？」

答案通常是：「當然預備好啦！我們已經拍了婚紗照，租好了禮服，印好喜帖，喜宴也訂好了，該預備的都預備好了。」

我就會問：「這些跟幸福有關嗎？」

得到的回應通常是——瞠目儼舌！

如何為婚姻預備，才是與幸福有關呢？不是應該先對自己有些誠實的瞭解嗎？不是需要知道雙方對婚姻的期望嗎？不是要有溝通的能力嗎？

是的。但是，我們的社會裡，有機會接受婚前輔導的人真是少數，其他的人就算想到需要學習，也根本沒有機會學習。多數男女結婚，為人夫、為人妻、為人父母，都沒有好好預備，日後為這種無知付出慘痛的代價，自己、家庭、社會，都在受苦。

難道除了教年輕人使用保險套，預防婚前性行為造成意外懷孕之外，我們就端不出教育方案來幫助需要的大眾嗎？

「家庭教育法」已經在行政院通過，目前送立法院等候三讀，其中有一條特別指出未婚男女需接受婚前教育。真希望社會多多預備，為社區的未婚男女提供婚前教育，只有從婚姻的神聖意義中出發，我們才有足夠的著力點；而當我們為社區提供這些服務時，同時也做了最基本的「家庭教育」。

國立台灣師範大學家庭教育研究與發展中心顧問
暨人類發展與家庭學系教授

黃迺毓



〈序二〉

寫在手冊之前

執子之手，與子偕老

當一對男女在眾人祝福聲中步向紅地毯的那一端開始，一個新的家庭即誕生了！然而，「婚姻不是靜態的結束，而是動態的開端」。結婚是生命週期中最複雜及困難的轉變，新婚夫妻必須面對一連串的任务，以建立並增強婚姻關係，此一過程包括了與個人及原生家庭等相關議題之協商、調適，若無法順利完成任务，則可能對往後的婚姻生活產生負面影響，甚至種下婚姻無法維繫的因。因此，提供婚前教育，以協助男女雙方思考婚姻有關議題，並幫助其面對、處理婚姻生活可能的問題，是相當重要的議題。

預約幸福，婚前訂作

就台灣目前情況來看，雖然婚姻對於現代人而言，已不再是必經的人生歷程，但一九九八年行政院主計處進行之一項全國性的調查顯示：六十五歲以下未婚的成年人中，有近八成的人有結婚的意願，並且，人們對於

走進婚姻關係中的最大期望是：與配偶建立親密的情感關係，藉此尋求心靈的慰藉。然而，逐年攀升之離婚率，卻也令人對婚姻之維繫備感不易。

有鑑於此，一九九六年五月，教育部依第七次全國教育會議結論，研議草擬「家庭教育法」，該法明定：「地方政府宜輔導即將結婚之男女雙方，均接受至少四小時由各類機關團體辦理之婚前教育研習」。其主要目的即在於藉由法令規定，規範縣市政府需因地制宜辦理婚姻教育課程，以期協助人們建立幸福婚姻與家庭。

此法之立法過程中，社會大眾雖肯定其立法精神，但對於婚前教育之內涵及實施方式卻存在諸多疑慮。有鑑於此，台灣師範大學家庭教育中心於一九九九年接受教育部委託，針對「婚前教育」此一議題進行研究，為推動台灣之婚前教育，二〇〇〇年五月亦舉辦了「婚前教育策略國際研討會」，邀請國內及新加坡、美、加等地區學者及實務工作者共同討論，推動婚前教育之具體作法與可行策略。

婚前教育之重要性不容質疑，但相關學者更大聲疾呼：婚前教育方案應植基於學術研究之基礎，以確保婚前教育方案之內容正確、有效。回顧相關研究及文獻資料，婚前教育之方案應考慮以下幾個重點：

1.對象：婚前教育之對象包含範圍廣泛，如：兩性交友、擇偶階段及將婚等不同階段。因此，針對不同對象，以其需要與關注發展婚前教育方案才能收其效。

2.取向：婚姻教育方案存在不同之取向，大致可分為：一是以社區成人推廣教育取向設計之「一般性之婚姻準備方案」；二是以諮商方式為主體之「婚前諮商方案」；以及「促進婚姻幸福」(marriage enrichment)方案，均有其不同之立論精神與設定對象。

若以「家庭教育法」立法之精神與目的觀之，並考量實質之效益，「將婚者」相對而言是較為迫切需要接受婚前教育的一群，而婚前教育之取向，應以「教育」與「預防而非治療問題」之取向較為適宜，即所謂「一般性之婚姻準備方案」之取向。



關於《Before You Say “Yes ! I Do ! ”》

爲了推動台灣之婚前教育，在教育部之支持下，台灣師範大學家庭教育中心結合了學術研究者及實務工作者共同編撰了這本婚前教育手冊，此手冊目的在於提供設計或帶領婚前教育活動者之參考。手冊所指之「婚前教育」乃以「將婚者」爲對象，並將婚前教育定位於「教育」與「預防而非治療問題」，採「一般性之婚姻準備方案」之取向爲手冊設計之基調。

手冊分爲兩部分，第一部分包括十個主題，每個主題除敘述相關之重要內容外，爲設計或帶領婚前教育活動者參考之便利，手冊中並指出各主題之「重要概念」，並列舉「活動範例」與「評量題目」、「參考書籍」等相關資源。使用本手冊之實務工作者，可依對象之需要或所處地區之特性，選擇適合之主題、活動，靈活、彈性的加以修改、組合、運用之，十個主題並無必然之順序關係。換言之，第一部分羅列了針對將婚者之婚前教育的相關素材，期望藉由此手冊之助，婚前教育之實務工作者能爲「將婚者」設計出一套婚前教育大餐！

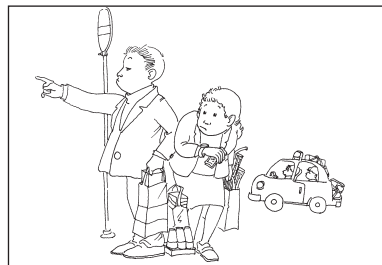
第二部分「實踐篇」，則列舉了兩個單位嘗試應用第一部分之相關素材，爲將婚者所設計之婚前教育方案，活動形態包括：兩天之工作坊、100分鐘課程等。

此手冊之完成，有賴許多人的努力與投入，第一部份「理念篇」執筆人有宇宙光全人關懷機構的俞葳、陳君綺、趙芸芸、洪桃美、丁介陶，以及相關實務工作人員何委娥、郭筱雯、黃善華、宋博鳳、涂妙如、梁婉華等。第二部分「實踐篇」的活動設計者爲桃園縣家庭教育中心的賴國根、馮仁隸、劉文球、何念華、楊淑玲，以及台灣愛鄰社區服務協會的葉嶺楠、唐代豪等。期望這本手冊能成爲婚前教育工作者發展教育方案之參考。

台灣師範大學家庭教育研究與發展中心組長
暨人類發展與家庭學系副教授

林如萍

目錄

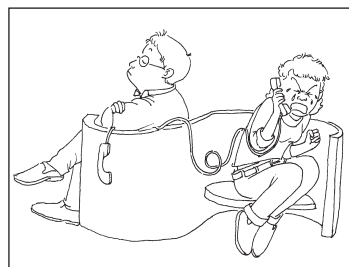
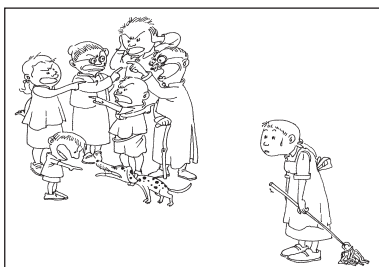


- 〈序一〉——結婚需要預備嗎？ I
- 〈序二〉——寫在手冊之前符 III

第一部分 理念篇

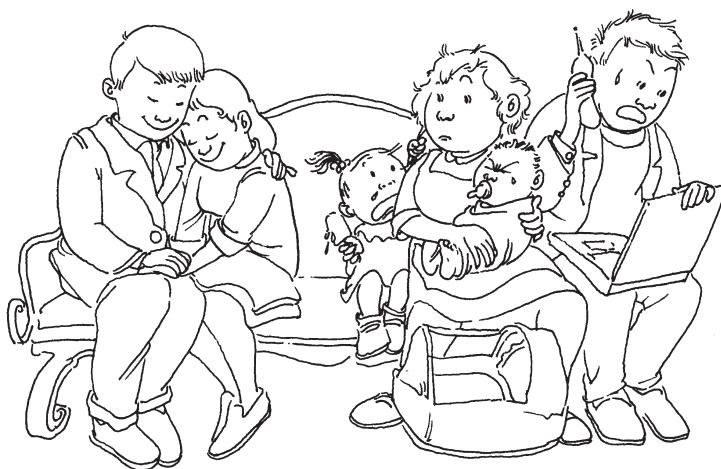
- 天南地北雙飛樂——在說「yes」之前 1
- 衆裡尋他千百度——真的是他嗎？ 13
- 魚與熊掌皆我欲？——工作與家庭的平衡 25
- 家和萬事興——姻親相處 37
- 別讓金錢傷了感情——家庭財務管理 49
- 性愛圓舞曲——夫妻性生活 73
- 分享分擔皆是愛——家務分工 87
- 嬉笑怒罵皆學問——溝通與衝突處理 105
- 養子不教誰之過——親職教育 119
- 只羨鴛鴦不羨仙——健康家庭 133





第二部分 實踐篇

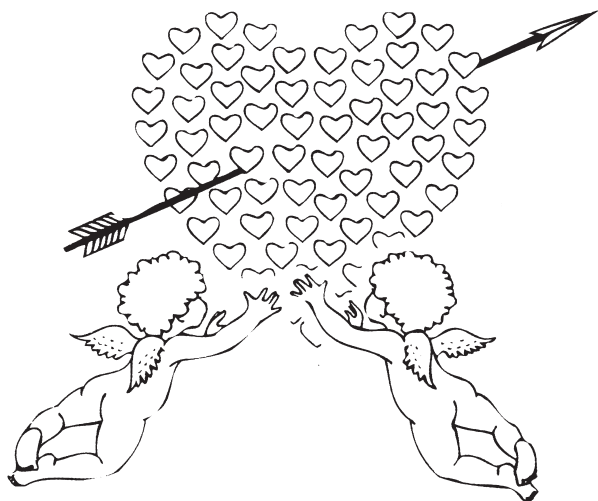
前言	148
「愛的樂章」婚前教育工作坊	149
——桃園縣家庭教育中心設計	
婚前教育工作坊活動設計（一）	152
婚前教育工作坊活動設計（二）	172
「婚前一〇一」	182
——台灣愛鄰社區服務協會設計	
「婚前一〇一」活動設計（一）	183
「婚前一〇一」活動設計（二）	184



婚前—0—

——「台灣愛鄰社區服務協會」設計

台灣愛鄰社區服務協會所設計之婚前教育活動，乃是以參加台北市政府聯合婚禮的新人為對象，進行一百分鐘的「婚前—零—」婚前教育課程，內容之設計主要依據第一部份之三個主題，「天南地北雙飛樂——在說『yes』之前」、「嬉笑怒罵皆學問——溝通與衝突處理」及「只羨鴛鴦不羨仙——健康家庭」為主軸加以發展，活動設計中並強調二人共同努力經營婚姻的意願與具體可行方式之討論。



婚前「一〇一」活動設計（一）

需要時間	活動步驟	使用材料
5分鐘	<p>活動一：暖身運動「情感銀行」</p> <ol style="list-style-type: none"> 藉著相互的按摩並在耳邊傳達愛與關懷的甜言蜜語，使對方感受到體貼的心。 提供準新人們情感銀行的概念，即在未來的家庭中，將體貼的愛當作存款存入情感銀行中。 	<ol style="list-style-type: none"> 了解對方在「愛的接觸」上的需要。 建立情感銀行的概念。
10分鐘	<p>活動二：理想的家庭</p> <p>藉著雙方描繪未來的家庭藍圖，在溝通和期望中，預期達到下列之目的：</p> <ol style="list-style-type: none"> 讓即將進入婚姻的準新人心理預備妥當。 增強二人共同努力經營婚姻的意願。 協助二人訂定具體可行方案，增進婚姻美滿度。 	<ol style="list-style-type: none"> 只提供理想的家庭則概念，並要求準新人們定個約會時間，另行完成。
10分鐘	<p>活動三：結婚的原因</p> <ol style="list-style-type: none"> 透過問卷（參考附件一）明白並確認什麼原因使彼此想進入婚姻生活，與另一個人攜手一生。 當準新人們回答自己為什麼想結婚時，若是「為了確定並宣告你與他之間彼此相屬關係」的份量超越了任何其他原因，未來的婚姻才會有一個非常穩固的基礎。 	<ol style="list-style-type: none"> 帶領者提供自身的經驗或舉例，可幫助準新人們了解彼此相屬的重要性。 選填本問卷，需提醒準新人彼此開誠溝通，才能達到果效。
10分鐘	<p>活動四：婚姻潛能</p> <ol style="list-style-type: none"> 透過量表（參考附件二、三），讓準新人明白：兩人在建立美滿婚姻的事上，目前的狀況已達到那種程度？繼續努力的目標為何？如何拉近兩人的認知差距？ 由於男女感性與理性上的差異，有些項目的結果有著極明顯的差距，這提供了絕佳機會來學習和體認，對方在認知及態度上的不同，以致未來在溝通時，能夠明白對方的想法，而避免不必要的誤解。 	<ol style="list-style-type: none"> 帶領者鼓勵準新人們，如果某一項的差異懸殊也不要太失望，這正是男女大不同的註解。 從溝通的角度切入，可協助準新人建立良好的溝通模式及管道，拉進落差。

		<p>3.「我們的成長計劃表」(參考附件三),建議保留一年之後才能打開來看當初的計劃成就了多少,有什麼部分需要修正。</p>
<p>15分鐘</p>	<p>活動五：在說YES之前 (參考附件四) 主要傳遞的概念如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 由浪漫的愛→意志的愛(婚姻中愛的本質) 2. 婚姻：婚姻是戀愛的實踐。 3. 婚姻：需二人努力經營 4. 不再分你我： <ul style="list-style-type: none"> 你的爸爸、媽媽、哥哥、姊姊→台北爸爸… 我的爸爸、媽媽、哥哥、姊姊→三重爸爸… 5. 夫妻關係：是世上最親密、不可分的、一生一世的關係。 	<p>帶領主題討論，將重點放在如何使未來的關係有更為穩固的基礎。諸如：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在你們的關係中，有那三件事是你很喜歡的？ 2. 對未來的婚姻，你心中有那些擔憂？ 3. 你們可以先在那三方面共同努力經營？ 4. 在這三方面，我可以做什麼事，讓我們的關係更？



附件一

我要結婚了！因為…(請至少勾選七項原因)

1. ___他/她愛我、疼我
2. ___他/她有很多優點
3. ___他/她有經濟能力
4. ___他/她使我有安全感
5. ___他/她的家庭單純
6. ___他/她能滿足我的需要
7. ___他/她願意負責任
8. ___他/她願意照顧我
9. ___我們彼此相愛
10. ___二人相處很愉快
11. ___二人有相同信仰
12. ___二人家庭背景相近
13. ___二人價值觀相
14. ___二人有共同的人生目標
15. ___我想照顧他/她一生
16. ___父母的期待
17. ___男大當婚，女大當嫁
18. ___我需要一個伴
19. ___想離開原來的家庭
20. ___可以享受性生活
21. ___我想與他/她共度一生
22. 其他： _____



附件二

婚姻潛能開發評量表

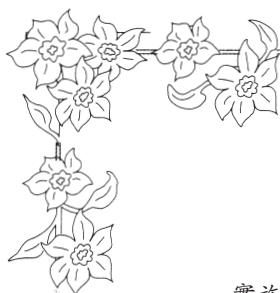
你認為你們兩人在建立美滿婚姻的事上，目前的狀況已達到哪種程度？

● 作答方式：每題題前，請以0-5分表明已達成之程度（5分表示很滿意）

〈1〉 0-2分 尚需努力 〈2〉 3-4分 還不錯 〈3〉 5分 很滿意

1. _____ 溝通良好：沒有誤解，且雙方知道對方的需要。
2. _____ 個性差異：清楚知道雙方的差異，並且不嘗試改變他/她。
3. _____ 彼此相愛：能自由地表達愛，也能覺得被愛。
4. _____ 身體健康：我們已做過婚前健康檢查，並確知雙方身體狀況。
5. _____ 有責任感：交待的事，會盡一切的努力完成。
6. _____ 價值觀相近：二人願分享心中真正的想法，經由溝通，能縮短思想上的差距。
7. _____ 生活習慣：雖有差異，但願協調達成二人生活習慣上的共識。
8. _____ 有相同嗜好：也許不同，但願努力參與對方正當的嗜好。
9. _____ 分擔家務事：二人都願為家付上自己的時間、精力做家事，而不是某個人的責任。
10. _____ 無不良嗜好：我沒有任何隱藏的不良習慣、嗜好。
11. _____ 親密關係：我們知道性生活是已婚夫婦所獨享的權利，不容許有婚外親密關係
(身體外遇、精神外遇)。
12. _____ 能相互信任：我在所有事上，信得過他/她；他/她在所有事上也信得過我。
13. _____ 能控制情緒：不以發洩的方式表達情緒，並讓對方知道原因。
14. _____ 經濟條件：雖然收入不優渥，但能量入為出，共同節流且能知足。
15. _____ 有相同信仰：即使信仰不同，但仍能尊重對方的信仰，也不限制他。
16. _____ 能保有個人隱私：凡是與夫妻關係有負面影響的，願一起面對而不保留。
17. _____ 金錢使用態度相近：願盡一切努力，協調二人在金錢使用上之差異。
18. _____ 有二人獨處時間：二人願分出時間約會、談心、休閒。
19. _____ 與姻親相處良好：雙方願共同努力經營，而非一個人的事或責任。
20. _____ 有共同的人生目標：我們對未來的人生目標已達成共識。

附件三



我們的成長計劃

實施日期：____年____月____日～____年____月____日

具體事件

具體目標及做法

立約日期：____年____月____日

立約人：（夫）_____

（妻）_____

附件四

在說YES之前

一.目標：

- 1.讓即將進入婚姻的準新人心理預備妥當。
- 2.先確定二人要結婚的理由(原因)→為婚姻注入正面、積極的酵素。
- 3.增強二人共同努力經營婚姻的意願。
- 4.協助二人訂定具體可行方案，增進婚姻美滿度。

二.重要觀念教導：

- 1.由浪漫的愛——經由選擇→意志的愛（婚姻中愛的本質）
- 2.婚姻：一生的承諾 婚姻是戀愛的「實踐」。
- 3.婚姻：需二人努力經營
- 4.不再分你我：你的爸爸、媽媽、哥哥、姊姊→台北爸爸
我的爸爸、媽媽、哥哥、姊姊→三重爸爸
- 5.夫妻關係：是世上最親密、不可分的、一生一世的關係。
- 6.愛的真諦：彼此互唱「愛的真諦」這首歌

三.主題討論：

- 1.你決定要與他/她結婚的原因，有那些？
- 2.在你們的關係中，有那三件事是你很喜歡的？
- 3.你期待未來的婚姻，在那些方面很美滿？
- 4.對未來的婚姻，你心中有那些擔憂？
- 5.你們可以先在那三方面共同努力經營？
- 6.在這三方面，我可以做什麼事，讓我們的關係更好？
(每一方面，請列出1-2件具體可行的方法)

註：視時間長短，決定要討論的題目。關鍵性的話題：第一、三、五、六題

婚前「一〇一」活動設計（二）

需要時間	活動步驟	使用材料
8分鐘	活動一：最佳拍檔 所有參與者在2分鐘內找到跟自己同年/同月/同日出生的人。	1.讓原本彼此不認識的人開始有互動。 2.從當中發現有人當天認識滿四周年。於是順勢發揮，問當中認識四年以上的、十年以上的、不到半年的……
7分鐘	活動二：一見鐘情 每一對準新人根據活動帶領者口令做回應的動作，但不能用說的跟對方協調。	說明「不能沒有溝通」
15分鐘	活動三：超級比一比 徵召20位男士及20位女士進行。10位女士以動作表示女性的特質，如：溫柔、專注、執著…，由另外的10位女士說出答案。	
20分鐘	活動四：同理心溝通 每一對準新人輪流述說一件想跟對方溝通的事，聽的一方要做筆記，然後模仿其口吻重述內容。	1.說明「用心聽」、「慢慢說」 2.說明「同理心」及「溝通型態」，並強調「一致型溝通」的重要。
5分鐘	活動四：「比手相連」 ——幸福的百寶箱 由帶領者朗讀「幸福的百寶箱」，每一對準新人手握對方，並閉目聆聽。聽完之後，輕握對方，表示願意一生向對方敞開溝通之門。	附件： 「幸福的百寶箱」 資料來源：網路文學
5分鐘	總結、填寫活動評量問卷	



附件

幸福的百寶箱

「我不是因為求婚時的剎那感動才決定結婚
選擇結婚的感動是因為平常時的溫柔
遇到他時，原本模糊的結婚變得清楚。

沒有太多的花前月下，

更多的時候，是真實的相處。

不因為安全感的缺乏，索求對方的自由，

不因為犧牲奉獻，失去原來的自己，

是更多的溝通了解，更多的關心與分擔，

於是我聽到結婚進行曲響起的聲音」。

.....

他並不是個擅於言詞、多采多姿的人，剛開始交往時，

猶豫過是否要跟如此乏味的他共渡一生。

於是有了許多的掙扎與挑剔。

婚前，我們學習溝通、經營婚姻的方法，

於是婚後我們努力維護與體諒。

看見他對爸媽溫柔的照顧，對我的家人的情同手足。

猛然發覺，婚姻原來是生活的一部份，

除了情之外，還要有許多的分享與共度。

婚後，我覺得是在感情上有了相互的依屬，
所以會義無反顧的去經營，無論你面對的是怎樣的考驗，
是生老病死，都是跟這個人共度、共享，
自然比結婚前更多了一份肯定。

結婚前，如果二人的相處出了問題，
常會想，還要不要跟他繼續下去？
結婚後，想的卻是要怎麼跟他過下去！

要結婚，就是想好了要互相照顧一輩子。
每個人難免面對生命中的起起落落，
如果一方有困難，另一個就走了，那就不是夫妻了！
結婚之後的所有好與壞，利與弊都是無可避免的，
當初選擇了他，
是因為喜歡他對人生的態度及他對我對感情耕耘的方式。
結婚後，他的這些優點仍在，
至於其他缺點與困難，當過不下去的時候，
常常回想當初嫁給他的心意，這一切都不是問題了。

如何保存這樣的心意呢？
我有一個百寶箱，當我覺得他對我很好的時候，
我就會存進一枚玫瑰花瓣，
等我心情不好的時候，就會打開聞聞幸福的香味…

婚前良好的溝通是累積婚後幸福的開始，
婚姻的幸福則是兩人共同努力經營的結果。



Before you say “yes I do” 婚前教育手冊

發行人■黃榮村

出版者■教育部

總編輯■黃迺毓

主編■林如萍

審查■許美瑞、周麗端、盧俊文

審輯委員■張美齡、林朝興、傅擇、鄭慧瑩

編撰人員■丁介陶、何委娥、何念華、宋博鳳、俞、威、洪桃美、涂妙如、
梁婉華、唐代豪、郭筱雯、陳君綺、黃善華、馮仁隸、葉嶺楠、
楊淑玲、趙芸芸、劉文球、賴國根

執行編輯■陳碧帆、徐麗慧

美術編輯■李棟良、徐立堅、楊樺

封面設計■巫玫儀

內頁插圖■陳德馨

出版■國立台灣師範大學家庭教育研究與發展中心

地址■台北市和平東路一段162號

登記證■局版臺業字第0012號

出版日期■中華民國九十一年十二月初版二刷

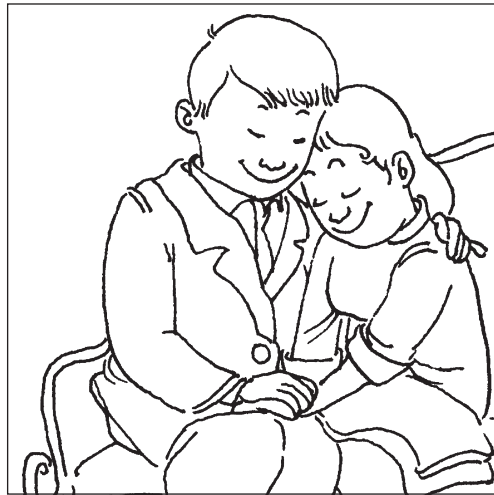
中華民國九十三年十一月初版三刷

ISBN ■957-02-9815-4



Part 2

實踐篇



活動方案設計範例



〈前言〉

本手冊第一部分的十個主題，羅列了針對將婚者之婚前教育的相關素材，但如何依據對象之需要，或所處地區之特性，選擇適合之主題、活動，靈活、彈性的加以修改、組合、運用？

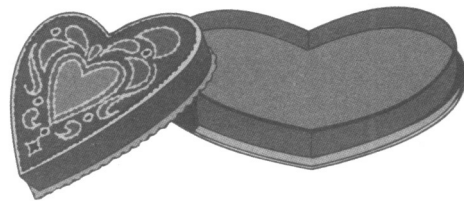
台灣師範大學家庭教育中心黃迺毓主任與林如萍組長共同主持了一項研究計畫(註)，邀集了兩個提供婚前教育之機構：一為政府單位之「桃園縣家庭教育中心」，另一則為民間團體「台灣愛鄰社區服務協會」，共同討論研究，針對參與對象之需求並考量地區特性，嘗試以手冊第一部分的十個主題為素材，加以挑選、組合，分別設計、發展出幾種不同型式之婚前教育方案，透過實際執行活動與成效評量，試圖呈現本手冊可行之實踐策略，期望能對使用本手冊之婚前教育工作者產生拋磚引玉之效。

(註)參與該研究計畫之成員包括：

台灣師範大學家庭教育中心：黃迺毓、林如萍、何委娥、郭筱雯、林亞寧、林煜捷

桃園縣家庭教育中心：張美齡、劉文球、何念華、賴國根、馮仁棣

台灣愛鄰社區服務協會：葉嶺南、林朝興、傅擇、鄭慧瑩、盧俊文、唐代豪



愛的樂章

婚前教育工作坊

——「桃園縣家庭教育中心」設計

桃園縣家庭教育中心設計之婚前教育方案為兩梯次之「婚前教育工作坊」，所設定之參加對象包括：已有固定對象之男女朋友、即將邁入婚姻之男女朋友，或熱戀中的男女朋友等，並且限定男、女朋友需一起報名參加。

活動時間為一天半，採工作坊型式進行，活動設計者選擇了第一部分的七個主題，據以發展出兩梯次之婚前教育工作坊，工作坊之活動內容融合了各主題，並考量地區特性、參與者需求及活動之流暢性，加以增添，刪改。並且，為了提高參與者之動機，主辦單位亦結合了相關廠商之贊助，如婚紗、喜餅、蛋糕咖啡坊及珠寶公司等，給予參與婚前教育工作坊之成員折扣或贈品。

第一梯次：

1. 在說「Yes」之前～談為什麼要結婚？
2. 慧星撞地球～談家庭溝通與衝突處理
3. 非常家事，非常絕配～談家務分工
4. 工作與家庭的平衡
5. 家和萬事興～談姻親相處之道

第二梯次：

1. 真的是他嗎？－擇偶的態度
2. 非常家事－家務分工
3. 慧星撞地球－家庭溝通與衝突處理
4. 婚姻的性福－性生活

愛的樂章

婚前教育工作坊(一)

- 活動目標：
1. 透過婚前教育課程使男女朋友對兩性知能及意涵有更深入的瞭解
 2. 在進入婚姻之前更清楚瞭解對方的價值觀、溝通與衝突的因應與處理、家務分工、姻親關係等議題，更能面對未來婚姻生活

活動時間：90年11月10日（六）13:30-21:00

90年11月11日（日）09:00-16:30（共12小時）

研習地點：桃園縣家庭教育中心六樓研討室

團體帶領人：劉文球

（中心輔導員、富台國小輔導主任）

何念華

（中心輔導員、秀才實驗學校輔導主任）

- 對象及名額限制：
- A. 已有固定對象之男女朋友
 - B. 即將邁入婚姻之男女朋友
 - C. 熱戀中的男女朋友
 - D. 限男女朋友一起報名
 - E. 以上只要符合一項均可報名參加，以8對為限（男女各8人，共16人）

費用：免費（用餐自理）

- 其他贊助單位：
1. 桃園法國巴黎婚紗：提供參加者免費至店裏拍5×7照片一張
 2. 中壢真情相約婚紗：提供參加者免費至店裏拍8×10照片二張參加者若在本店拍婚紗，給予85折優惠。
 3. 中壢皇樓喜餅：提供參加者贈送喜糖一盒或漢餅一個參加者若在本店訂購喜餅給予當時折扣再優惠2%。
 4. 桃園遠走糕咖啡坊：提供活動所須6吋心型蛋糕10個。
 5. 中壢楊源美珠寶公司：參加者購買珠寶給予貴賓折扣並贈送精美贈品一份。

研習時間／內容：

場次	日期／時間	內 容
1	11.10(六)13:30-16:30	天南地北雙飛樂～在說「Yes」之前？
2	11.10(六)16:30-18:00	愛的嚮宴～燭光晚餐
3	11.10(六)18:00-21:00	嬉笑怒罵皆學問～溝通與衝突處理
4	11.11(日)09:00-12:00	分享分擔都是愛～家務分工
5	11.11(日)12:00-13:30	愛的樂章～享受午宴
6	11.11(日)13:30-16:30	家和萬事興～談姻親相處之道

報名方式：即日起逕向家庭教育中心（桃園市縣府路21號6樓）報名（親自、電話、傳真報名均可），額滿為止，不接受當天現場報名

TEL：(03)3322592轉861、862 FAX：(03)3333063

指導單位：教育部社教司

贊助單位：桃園法國巴黎婚紗

主辦單位：師大家庭教育中心

中壢真情相約婚紗攝影公司

桃園縣政府、桃園縣文化局

皇樓喜餅公司

承辦單位：桃園縣家庭教育中心

桃園遠走咖啡坊

協辦單位：環宇廣播電台

中壢楊源美珠寶公司



婚前教育工作坊活動設計（一）

一、天南地北雙飛樂——在說「yes」之前？



活動 1

活動名稱：**相見歡**

活動目標：1. 成員彼此認識，形成信任、溫暖的團體。
2. 澄清參加的期望，了解課程的目標與團體活動的方式。

活動人數：8~12人

活動時間：60分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
5分鐘	1. 帶領者簡單自我介紹。	壁報紙半開二張 圖畫紙16張 蠟筆二盒 (團體許諾書)
10分鐘	2. 將成員按配對分成兩組，每人一張圖畫紙，選用喜歡的顏色蠟筆，在紙上描下手掌輪廓，並彩繪顏色，完成後伴侶兩人相互說明手掌所代表的自己。	
5分鐘	3. 將手掌圖沿輪廓邊用手撕開，然後擺放在壁報紙上，可自由嘗試擺放任何的位置，直到自己滿意為止；最後每組共同擺放到大家都滿意以後，將手掌貼在壁報紙上，並簡單分享自己的感覺。	
25分鐘	4. 回到大團體，每對伴侶推派一人自我介紹（包含參加活動期望）。	
5分鐘	5. 將兩組的手掌圖張貼起來，各組推派一人分享，成員自由回饋。	
5分鐘	6. 進行團體規則許諾，並簽名。	
5分鐘	7. 課程與團體進行方式說明。	



活動 2

活動名稱：**可愛的我**

活動目標：1.引導成員認識、整理自己的心理特質。
2.使成員探索自己心理特質對婚姻生活的影響。

活動人數：8~12人

活動時間：40分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
10分鐘	1.每對伴侶一組，每位成員先在紙上寫下至少5個最能代表自己的形容詞，描述自己是個怎麼樣的人？兩人再相互寫下5個給對方的形容詞。	每位成員一張紙筆
10分鐘	2.每位成員提出五組親友電話，立即call out詢問對方：「他覺得成員是一個怎樣的人？」各寫下兩個以上形容詞。	成員帶手機
5分鐘	3.成員自己評估並寫下這些特質可能在未來的婚姻關係中，會形成助力或阻力。	
5分鐘	4.伴侶兩人一組，相互分享，並討論如何增加助力、減少阻力。	
10分鐘	5.回到團體中，每對伴侶由一人代表報告分享。	



活動 3

活動名稱：幸福婚姻大拍賣

活動目標：1.促使成員澄清自己對婚姻的期待。
2.藉小組討論使成員做再選擇。

活動人數：8~12人

活動時間：80分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
5分鐘	1.發給成員每人一張「幸福婚姻要素標單」，先從中勾選自己認為最重要的五個要素，若有標單以外的要素，可以再添加上去。	幸福婚姻要素標單 筆 壁報紙一張（寫好幸福婚姻要素） 簽字筆
5分鐘	2.說明活動方式： (1) 每人擁有籌碼10萬元，可自由運用籌碼填寫金額在各項要素後面，用來購買所想要的要素，總金額不得超過10萬元，否則為廢標。 (2) 開標時每項金額最高者得標，金額相同時，當場猜拳，贏者得標。 (3) 填寫標單後的剩餘金，和開標後未得標金，都不能再使用。 (4) 開始開標後，不得更改各項金額。	
5分鐘	3.每人各自填寫標單。	
20分鐘	4.開標，選一位成員負責填寫開標結果於壁報紙上面（包含得標金、得標者）	
5分鐘	5.開標結束後，成員填寫二個問題： (1) 我最滿意買到什麼？ (2) 我最遺憾未買到什麼？	
40分鐘	6.成員分享活動中的感受。（如：自己的用錢習慣、用多少錢買到幾項、自己滿意與遺憾項目、若再做選擇時會是什麼選項？）	

附件

幸福婚姻要素標單

	要素名稱	標價	得標價	得標者
1	身體健康			
2	個性相投			
3	學歷相當			
4	彼此相愛			
5	職業種類			
6	價值觀相近			
7	溝通良好			
8	有責任感			
9	有相同嗜好			
10	分擔家務事			
11	無不良嗜好			
12	金錢使用態度相近			
13	保持良好身材			
14	家庭背景			
15	情緒穩定			
16	生育孩子			
17	相互信任			
18	性生活協調			
19	人際關係佳			
20	經濟條件優渥			
21	有相同宗教信仰			
22	與姻親的相處良好			
23	能保有個人隱私			
24	有共同生活目標			
25	是否與雙親同住			
26	共同的休閒生活			
27				
28				
29				
30				

1. 我最滿意買到那一項？_____為什麼？_____
2. 我最遺憾未買到那一項？_____為什麼？_____

二、嬉笑怒罵皆學問——溝通與衝突處理



活動 1

活動名稱：**同理心溝通**

活動目標：1. 協助情侶在溝通時可以從對方的角度來思考以避免發生誤解。
2. 成員學習傾聽對方，體察對方的情緒、思考及行為。

活動人數：8~12人

活動時間：80分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
25分鐘	<p>1. 眼神接觸練習：</p> <p>(1) 兩人一組，眼睛正視對方，保持1分鐘時間不移動，也不說話，臉上自然表情，盡量放輕鬆，體會自己身體感受的變化，和對方眼神給你的感覺。</p> <p>(2) 各分享2分鐘。</p> <p>(3) 兩人分先後順序，一人先正視對方眼睛，再將注視點自然移轉到眼睛周圍6英吋的地方（如眉毛、額頭、臉頰、嘴唇、耳朵....等），由另一人試著猜，看是否猜對，練習三次後患人操作。</p> <p>(4) 各分享2分鐘。</p> <p>(5) 回到團體，邀請每一組由一人代表分享。</p>	溝通主題單
25分鐘	<p>2. 迴旋溝通：</p> <p>(1) 將男女分成內外圈，面對面坐著。</p> <p>(2) 以下面四種方式溝通：</p> <ul style="list-style-type: none">* 一人說，另一人低頭只顧做自己的事，無任何回應。* 兩人背對背，一人說，另一人不回頭的聽，但不回應。* 一人站著說，另一人坐著聽。	

需要時間	活動步驟	使用材料
30分鐘	<p>* 兩人面對面坐著，注視著對方眼神，互相溝通分享。</p> <p>(3) 每種方式練習完後，內外圈各向左右交換一位，繼續下一方式練習。</p> <p>(4) 回到團體分享</p> <p>3. 感受表達解讀（角色扮演）：</p> <p>(1) 請女學員寫出，當你的伴侶晚上遲了三小時才回家時，妳可能的想法和感受是什麼？</p> <p>(2) 將寫好的紙條集中在中間，請每組男性站起，扮演由外面歸來，女性對他說：「你為什麼那麼晚回來？」</p> <p>(3) 男性試著解讀並說出對方表達話語中的情緒感受。</p> <p>(4) 團體分享。</p> <p>(5) 整理出怎麼樣的表達才是同理心溝通。邀請一組做角色扮演，進行討論。</p>	紙條八張

附件

迴旋溝通主題單(依成員狀況提出)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.



活動 2

活動名稱：**衝突氣球**

活動目標：1.協助伴侶認識雙方可能的衝突來源。
2.讓成員學習如何化解彼此的衝突。

活動人數：8~12人

活動時間：70分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
5分鐘	1.每位成員將8個氣球充滿氣，分別在氣球上寫下與伴侶可能發生衝突的事項。並且將充滿氣的氣球以橡皮筋綁住氣球前端，將其分別套住手部與腳踝處各二個。	每位成員8個氣球、 奇異筆及橡皮筋 海報紙或白板、奇 異筆或白板筆
5分鐘	2.成員盡可能將別人所套住的氣球踩破或弄破。	
15分鐘	3.活動結束之後，請成員聯想一下，平常伴侶之間發生衝突或爭執時，與今日的活動有何類似之處？同時分享當氣球破掉時，個人的感覺與心情。如果有氣球未破掉，當事人的心情與想法為何？	
10分鐘	4.成員一起腦力激盪，針對日常生活中可能產生的衝突，一起想辦法如何解決，應請團體成員將解決方式寫在海報紙或白板上。	
5分鐘	5.說明「我訊息」的使用技術。	
20分鐘	6.讓每對伴侶討論衝突時的溝通技巧，並運用角色扮演練習。	
10分鐘	7.團體回饋，請成員輪流分享從活動中獲得的感想及啟發。	



活動 3

活動名稱：**未來夢想的家**

- 活動目標：
1. 透過合作的過程，使成員體會合作及溝通的重要性。
 2. 成員學習傾聽對方，體察對方的情緒、思考及行為。
 3. 伴侶透過愛的誓言，建立更凝固的感情。

活動人數：8~12人

活動時間：35-60分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
10分鐘	1. 每對伴侶一組，共同完成一幅圖，主題為「理想中的家」，過程中二人只能以非語言溝通，不能說話。	圖畫紙一張 彩色筆一盒
5分鐘	2. 完成後，彼此討論，說明畫的內容與溝通感受。	
20分鐘	3. 回到團體，每對推派一人代表，分享完成圖畫過程中，如何表達及明白彼此的意思？當對方與自己的想法不同時，有何感受？怎麼溝通？	
25分鐘 (各組自由延伸)	4. 每對伴侶帶著蛋糕，各自找一個舒適愉快的地方，完成一份對彼此愛的共同誓言，並分享今天的感受。	每對粉彩紙或溫馨卡片一張 每對6吋心型蛋糕一盒 蠟燭兩根

三、非常家事、非常絕配

活動 3

活動名稱：**共築愛家窩**

活動目標：1. 認知自己的性別角色與另一性別的差異，
2. 學習依家事分工處理原則之討論與溝通家事看法。

活動人數：8~12人

活動時間：90分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
30分鐘	1. 男女分成二組，填寫「夫妻角色概念比對表」，將每項填寫結果在小組內討論，並做簡單的統計，以了解小組成員對各個題目的想法。	夫妻角色概念比對表16張
20分鐘	2. 比較兩組差異性較大的題目有哪些？討論引起差異的原因？ 3. 與伴侶討論，彼此的看法差異最大和最小的項目有哪些？並了解彼此的潛在需要與差異，未來如何處理？	海報紙二張
20分鐘	4. 成員依主文所提各點原則，共同填寫愛家責任分擔表，討論爭議與共識的項目。對其中有問題而無法有定論的項目，可留待團體討論。	愛家責任分擔表
20分鐘	5. 小組討論問題： (1) 每家的所認定家事有哪些不同？ (2) 每家的家事執行者有哪些差異？ (3) 每家的家事執行者包含哪些角色？ (4) 每家夫妻關心的家事角色有何不同？	

附件一

夫妻角色概念比對表

你個人認為丈夫妻子在婚姻中的角色及職責是什麼？

答案指示：1.極為同意；2.頗為同意；3.不肯定；4.頗度同意；5.極不同意

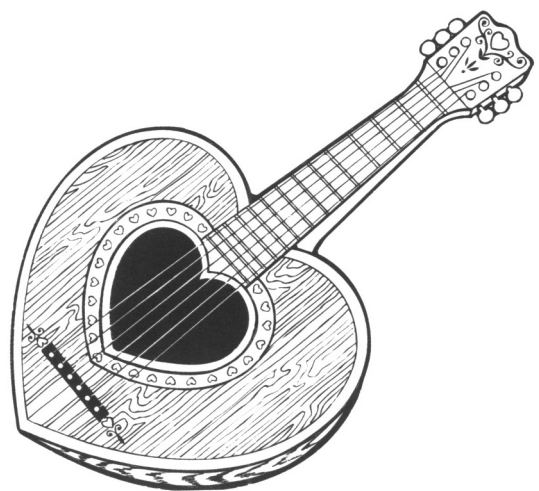
說明：不可以超過3題答案是（3）不肯的答案

妻子		丈夫
1 2 3 4 5	1.丈夫乃一家之主	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	2.妻子不應外出工作	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	3.丈夫應經常幫忙做清洗碗碟的工作	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	4.妻子對孩子有更大責任	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	5.妻子賺來的前應歸她自己所有	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	6.丈夫每星期最少應一個晚上跟自己的朋友出去消遣一下	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	7.妻子是應該負責煮飯的	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	8.丈夫的責任在外工作，太太的責任事照顧家務 兒女	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	9.處理錢財的最佳方式是兩人收入共用不分彼此	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	10.結婚雙方是平等的	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	11.每星期應該有一個晚上由丈夫看孩子，妻子跟自 己的朋友出去消遣一下	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	12.夫妻兩人應該一起做消遣活動	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	13.由妻子主動要求做愛沒什麼不妥	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	14.管教孩子是父親的責任	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	15.使家裡清潔是妻子的責任	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	16.倒垃圾應是丈夫的工作	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	17.女性比男性情緒化	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	18.母親應該負責教導孩子價值觀念的問題	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	19.未經對方同意不應購買一千元以上物品	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	20.夫妻兩人分別負責的範圍應由丈夫決定	1 2 3 4 5

附件二

愛家責任分擔表：家事項目與時間表

家事項目	處理時間	家事項目	處理時間
準備食物		子女課業指導	
餐後清洗整理		子女上下課接送	
清掃整理室內		子女生活照顧	
戶外及家庭維修工作		水電日常費用繳交	
購買食物及日常用品		親屬聯絡與關照	
洗滌、熨燙衣物縫補		節慶禮俗處理	
記帳金錢管理		休閒計劃規劃安排	
垃圾處理		其他	





活動 2

活動名稱：愛家保全守則

活動目標：1.學習了解家人需求。

2.學習基於愛家信念，討論家事分工處理原則與方法。

活動人數：8~12人

活動時間：60分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
15分鐘	1.成員思考哪10項家事是自己目前常做的，並將每項家事的喜歡程度由1到10標出。	白紙16張
20分鐘	2.寫下10項你因為愛家人而做的家事，並將每項家事能表達真愛的程度由1到10標出。 3.寫下你覺得與未來配偶可以共同做的或積極發展的家事10項，並依喜好度排序，	
10分鐘	4.將所寫結果與未來配偶討論，分享填寫的家事項目，了解彼此的需要和差異，如何調整接納？	愛家誓詞
15分鐘	5.寫下因著愛而願意為家付出的誓詞，同心信守終生。 6.問題討論（自由發言）： （1）你覺得做什麼家事最能表達愛意？為什麼？ （2）你認為怎麼做對家事分工有幫助？ （3）有哪些因素會影響你對家事的公平感？	

附件

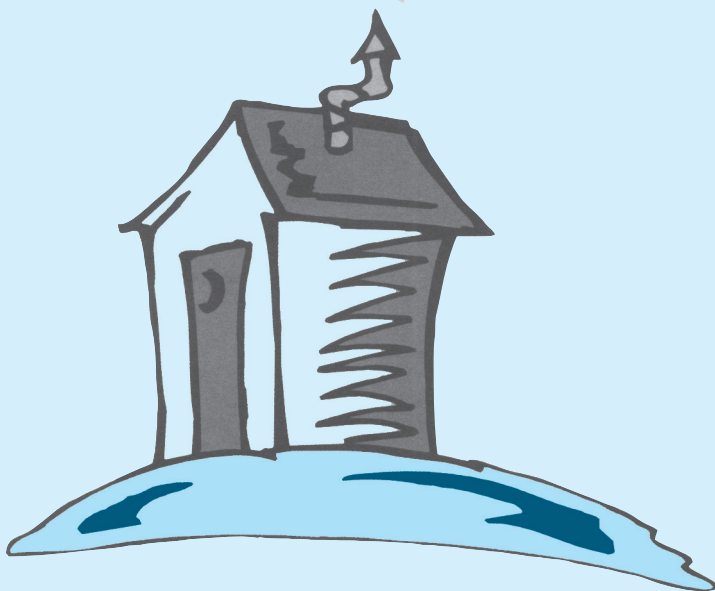
愛家誓詞

我願意為家付出，我願與家人同心打造屬於彼此的美好空間，我願盡全力與家人共同負擔下列家事：

家事項目

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

盟約人_____





活動 1

活動名稱：**進退兩難**

活動目標：1.協助成員了解工作與家庭產生的衝突
2.使成員學習如何面對兩難困境的解決方法。

活動人數：8~12人

活動時間：30分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
10分鐘	1.每位成員讀完個案後寫下心中的想法與決定，再與伴侶討論。	紙、筆、個案一份
20分鐘	2.大團體中，每對伴侶一人代表分享解決的建議方法，大家討論每一個抉擇的優缺點。	

【個案資料】

時間發生於某年的十月份。

大偉和佳欣是快樂的上班族，有兩個小孩，分別是五歲和三歲。佳欣的公司從去年開始計劃全公司到日本五天遊。大偉、佳欣和孩子們都非常期待假期的到來。今年初，大偉的公司接下一項計劃，據說將為公司賺取不少的利潤。此計劃需要在明年的一月底完成。老闆指派大偉擔任重要的計劃執行人。可是，他在接此計劃前，早已答應家人同遊日本。如果，去一趟日本，很可能會使計劃進度落後。他將如何作決定呢？

【討論問題】

- 1.如果大偉決定去日本一遊，他將在公司面臨那些的難處？
- 2.如果大偉決定不去日本，他將如何面對妻子和孩子？
- 3.有沒有兩全其美的解決方法？

四、家和萬事興——談姻親相處之妙



活動 1

活動名稱：**資產大放送**

活動目標：幫助學員發現自己及他人的正向特質及力量。

活動人數：8~12人

活動時間：50分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
10分鐘	1.請學員列出未來與姻親培養正向關係的可行方式，至少五項。	便條紙及筆每人一份
25分鐘	2.老師將學員分組，每組4~6人，盡量男女混合。	
15分鐘	3.請學員在小組內輪流分享自己的歸納辦法，並推派一人做紀錄。鼓勵傾聽者給予分享者簡短回饋。	
	4.老師選擇數組，請學員報告該組的分享成果。	



活動 2

活動名稱：**甜蜜窩**

活動目標：幫助學員認識自己對同住問題的看法。

活動人數：8~12人

活動時間：40分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
10分鐘	1. 結婚後，是否願意和長輩同住？為什麼？請成員寫下願意或不願意的原因，至少列出五點。	便條紙及筆每人一份
25分鐘	2. 活動老師帶領成員分組，每組4-6人，盡量男女混合。	
15分鐘	3. 請學員在小組內輪流分享自己的理由，並推派一人做紀錄。鼓勵傾聽者給予分享者簡短回饋。	
	4. 老師選擇數組，請學員報告該組的分享成果。	





活動 3

活動名稱：**金錢大混戰**

活動目標：幫助學員釐清自己在姻親關係中對金錢問題的可能處理方式。

活動人數：8~12人

活動時間：40分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
10分鐘	1. 假設婚後，親友來向你借錢，你會怎麼處理？請列出各種可能性及你的因應之道，譬如他們要借的金額，是你薪水的二分之一、存款的三分之二，或是必須你刷卡預支等等情形，你到底會怎麼做？ 2. 活動帶領者將成員分組，每組4-6人，盡量男女混合。 3. 請學員在小組內輪流分享自己的想法，並推派一人做紀錄。鼓勵傾聽者給予分享者簡短回饋。 4. 老師選擇數組，請學員報告該組的分享成果。	便條紙及筆每人一份
25分鐘		
15分鐘		



活動 4

活動名稱：七嘴八舌

活動目標：幫助學員認識自己及他人面對陷入兩難之姻親關係的因應技巧。

活動人數：8~12人

活動時間：60分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
5分鐘	1.活動帶領者請成員報數一、二，一、二，報「一」者在外圈，報「二」者在內圈。外圈者臉朝內，內圈者臉朝外，兩人面對面坐著；盡量安排男女分散在不同的圈裡，如男生皆在外圈。。	計時器一個
30分鐘	2.由帶領者唸出題目，外圈的先講，內圈者先聽；三分鐘後，換內圈者講，外圈者聽，也是三分鐘。 3.帶領者換第二個題目前，外圈的人向右移一個位子，內圈的人不動，以同樣的方式進行。如此進行直到完成所有的題目，讓成員有機會與不同的人溝通。	
15分鐘	4. 題目舉例如下： (1) 假如配偶告訴你，你的家人真的很難相處，你會有什麼反應？ (2) 假如配偶的親友，自你們婚後每逢假日必來家裡打麻將，你會怎麼辦？ (3) 假如你的親友直接在你及配偶面前，公開嫌棄配偶的家人，你會怎樣回應？ 5.最後分享心得與感受。	

愛的樂章

婚前教育工作坊(二)

- 主旨：1.透過婚前教育課程使男女朋友對兩性知能及意涵有更深入的瞭解
- 2.在進入婚姻之前更清楚瞭解對方擇偶觀點、溝通與衝突的因應與處理、家務分工、性生活等議題，更能面對未來婚姻生活

研習時間：90年11月17日（六）13:30-21:00

90年11月18日（日）09:00-16:30（共12小時）

活動地點：桃園縣家庭教育中心六樓研討室

團體帶領人：賴國根（中心輔導員、專業團體帶領人）

馮仁棣（中心輔導員、曾任桃園愛鄰社區發展協會夫妻事工帶領人）

對象／人數：A.已有固定對象之男女朋友

B.即將邁入婚姻之男女朋友

C.熱戀中的男女朋友

D.以上只要符合一項均可報名參加，限男女朋友一起報名

E.以8對為限（男女各8人，共16人）

費用：免費（用餐自理）

其他贊助單位：1.桃園法國巴黎婚紗：提供參加者免費至店裏拍5×7照片一張

2.中壢真情相約婚紗：提供參加者免費至店裏拍8×10照片二張參加者若在本店拍婚紗，給予85折優惠

3.中壢皇樓喜餅：提供參加者贈送喜糖一盒或漢餅一個參加者若在本店訂購喜餅給予當時折扣再優惠2%

4.桃園遠走糕咖啡坊：提供活動所須12吋心型大蛋糕1個

5.中壢楊源美珠寶公司：參加者購買珠寶給予貴賓折扣並贈送精美贈品一份

研習時間／內容：

場次	日期／時間	內 容
1	11.17(六)13:30-16:30	眾裡尋他千百度～真的是他嗎？
2	11.17(六)16:30-18:00	愛的嚮宴～燭光晚餐
3	11.17(六)18:00-21:00	嬉卑怒罵皆學問～溝通與衝突處理
4	11.18(日)09:00-12:00	分享分擔都是愛～家務分工
5	11.18(日)12:00-13:30	愛的樂章～享受午宴
6	11.18(日)13:30-16:30	性愛圓舞曲～夫妻性生活

報名方式：即日起逕向家庭教育中心（桃園市縣府路21號6樓）報名（親自、電話、傳真報名均可），額滿為止，不接受當天現場報名

TEL：(03)3322592轉861、862 FAX：(03)3333063

指導單位：教育部社教司

贊助單位：桃園法國巴黎婚紗

主辦單位：師大家庭教育中心

中壢真情相約婚紗攝影公司

桃園縣政府、桃園縣文化局

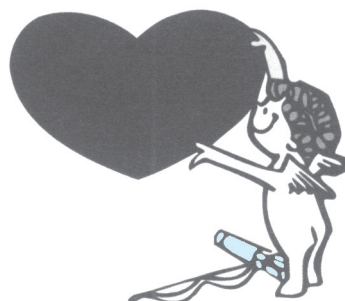
皇樓喜餅公司

承辦單位：桃園縣家庭教育中心

桃園遠走咖啡坊

協辦單位：環宇廣播電台

中壢楊源美珠寶公司



婚前教育工作坊活動設計（二）

一、眾裡尋他千百度——真的是他嗎？



活動 1

活動名稱：有緣千里來相會

- 活動目標：
- 1.使成員相互認識、熟悉
 - 2.建立溫馨融洽的團體氣氛
 - 3.使成員了解彼此對團體的期待與對婚姻的觀念
 - 4.建立成員團體共識與規範

活動人數：8~14人

活動時間：55分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
5分鐘	1.活動帶領人介紹、致歡迎詞、導向說明	1.全開海報紙1張 (事先劃好表格) 2.簽字筆3色各1支 3.膠帶或磁鐵 4.價值單每人1張 (事先印好表格)
25分鐘	2.每對情侶相互訪問(內容:姓名、個性、興趣、專長、對未來婚姻之憧憬)	
10分鐘	3.每對情侶相互以第一人稱對團體介紹自己的夥伴	
5分鐘	4.姓名疊羅漢(每人只說前面4人加自己的名字)	
5分鐘	5.認可團體規範並簽名(事先印妥供成員參考,逐一認可再請成員簽名)	



活動 2

活動名稱：眾裡尋他千百度——談擇偶的態度與觀念

- 活動目標：
- 1.使成員澄清對婚姻的期待
 - 2.使成員省思自己與他人對婚姻的價值觀
 - 3.使成員了解自己與他人處理事務的觀念與技巧
 - 4.使成員重新評估自己在「婚姻市場」中的定位

活動人數：8~14人

活動時間：115分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
10分鐘	1. 成員共同探討擇偶考慮之因素，達成共識以後，寫在海報紙上。列舉項目約20~30項（為了節省時間，先印妥20項供參考，再由學員增加）	1. 全開海報紙1張 （事先劃好表格）
5分鐘	2. 每位成員在自己的表格內，根據自己的擇偶價值觀排序1~5	2. 簽字筆3色各1支
5分鐘	3. 每對成員在共同的表格內，協調出共同的價值觀8項，並排序	3. 膠帶或磁鐵
20分鐘	4. 舉行拍賣會（一人為拍賣員，一人為書記。每人10萬元，每件1萬元起價，以5000元為加價單位）	4. 價值單每人1張 （事先印好表格）
60分鐘	5. 團體討論 A. 我們標到多少件我們認為重要的價值（原先列舉的8項）？ B. 我們用多少%的錢標到我們認為重要的價值？ C. 我們總共標到多少件？ D. 我們最高興標到哪幾件？為什麼？ E. 我們最遺憾沒有標到哪幾件？為什麼？ F. 哪5件價值標價最高？ G. 哪5件價值標價最低？ H. 我們的錢是否充分利用？是否發揮了最大價值？ I. 我和我的伴侶價值觀有何不同？用錢方式有何不同？我們將如何面對彼此價值觀的差異？ J. 當我們對某種選擇有不同觀點或主張時，我們是如何處理的？ K. 我從這個活動中體會到什麼？	
5分鐘	6. 活動領導人總結或邀請成員針對擇偶價值觀做摘要性報告 7. 團體成員分享此時此地之感受	

二、彗星撞地球——談溝通與衝突的處理



活動 1

活動名稱：**盲目合作——溝通的認識**

活動目標：1.讓成員了解溝通的本質
2.讓成員體會眼、耳、口、臉部表情以及身體接觸等在溝通中的重要性

活動人數：8~14人

活動時間：30分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
15分鐘	1.每對伴侶一人蒙眼，另一人用口語引導其走一段路、做一件事，但不得接觸其身體	1.眼罩一人一副
15分鐘	2.兩人互換角色 3.團體分享 A.被帶領的人感受如何？ B.帶領人傳達訊息的方式是否清楚？溫和？表現關懷？ C.被帶領時最期望對方做什麼？ D.帶領的人感受如何？有何困難？ E.兩人的溝通容易嗎？	



活動 2

活動名稱：傾聽的藝術——傾聽的體會

活動目標：1.使成員體會傾聽的重要性
2.使成員了解可能干擾傾聽的因素

活動人數：8~14人

活動時間：50分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
15分鐘	1. 活動帶領人說「請大家注意聽我說」 2. 帶領人做三個不同的動作，各說「這是蝴蝶、喔這是蜜蜂、那這是蜻蜓」 3. 帶領人再做一個動作，並問「那這是什麼？」 4. 當成員中有人領會時，請他帶領，直到每一個人都清楚為止	
15分鐘	5. 團體分享與討論 A. 這個活動是否很簡單？你花了多少時間了解關鍵？ B. 是什麼因素妨礙你找到關鍵？ C. 在生活中有沒有類似這樣「看似極簡單，卻讓雙方溝通困難的例子？」 D. 你與你的夥伴有沒有這種「說者有心，聽者無意」的溝通經驗？跟別人呢？感受如何？ E. 在婚姻中會不會有類似的事件發生？你準備如何處理？	
10分鐘	6. 小組討論---影響溝通的因素（分三組） A. 在說的方面 B. 在聽的方面 C. 在環境方面	對開海報紙9張 彩色筆3盒
10分鐘	7. 團體整理——影響溝通的因素	磁鐵板（白板） 磁鐵36個（條）



活動 3

活動名稱：收銀機——溝通中的協商與合作

活動目標：1.讓成員體會協商與合作的重要性
2.讓成員學習協商與合作的方法

活動人數：8~14人

活動時間：55分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
30分鐘	<ol style="list-style-type: none"> 活動帶領人事先準備好場地（場地原則：從起點看不清數字，或用遮欄、屏風隔開，成員可從兩旁跑步繞過。注意地面平坦、安全） 帶領人說明規則： <ol style="list-style-type: none"> 團體需到麻繩圍成的方格內依序從1到30接觸數字牌。次序錯誤一次加5秒 方格內同一時間只能有一個人的手、腳或身體任一部分在內。違規一次加5秒 從第一個人出發開始計時，最後一位回來才停止計時 帶領人給與團體1分鐘討論，然後開始。先一對一對，再團體進行。 出發前先協商出預定在多少時間內達成目標。 徵詢成員意願，鼓勵其向自己的成就挑戰2至3次 	<ol style="list-style-type: none"> 數字卡1至30 麻繩10公尺 膠帶3公尺
15分鐘	<ol style="list-style-type: none"> 團體分享與討論 <ol style="list-style-type: none"> 你們對自己的成就感到滿意嗎？ 你們為什麼可以達到目標？你們運用了哪些原則？ 在你的生活中有沒有類似這樣「靠著良好溝通順利達成目標」的例子？ 在婚姻中如果雙方溝通發生障礙，你會如何運用這些良好的溝通原則去化解？ 	
10分鐘	休息	



活動 4

活動名稱：情投意合——良好溝通的實踐

活動目標：1.讓成員從演練中體會良好溝通的美好經驗
2.讓成員從相互回饋與討論中修正與鞏固良好的溝通習慣

活動人數：8~14人

活動時間：45分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
15分鐘	<ol style="list-style-type: none"> 1.每個人想一件自己伴侶曾經做過的一件讓自己很窩心的事。 2.二人輪流將此事件與感受告訴對方。表達者與聆聽者皆要注意聽與說的口語、非口語語言。 3.相互回饋 4.每個人想一件自己伴侶曾經做過一件讓自己不太舒服的事。 5.二人輪流將此事件與感受告訴對方。表達者要注意「客觀表達事實、影響，以『我』為句首真心表達感受」的要領。聆聽者注意傾聽、接納、不反駁、不辯解的態度。 6.相互回饋 	
20分鐘	<ol style="list-style-type: none"> 7.團體分享與討論 <ol style="list-style-type: none"> A.這兩次相互分享與自己以往模式是否相同？ B.表達中性、正向、負向的事件、想法、情緒，各有什麼原則？ 	
10分鐘	<ol style="list-style-type: none"> 8.團體成員分享此時此地之感受 <ol style="list-style-type: none"> A.對自己的新發現 B.對伴侶的新發現 C.對「我們」的新發現 D.對其他成員的新發現 E.想對成員、團體、領導人說的話 F.«我們»的願景 G.其他想說的話 	

三、分享分擔都是愛——家務分工



活動 1

活動名稱：**家家有本難唸的經**

活動目標：1.藉由活動設計，幫助成員了解、分析討論影響家事分工的因素。
2.運用角色扮演方式使成員檢視自己對家事的概念、定義與偏好。

活動人數：8~14人

活動時間：70分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
暖身 20分鐘	1.視前一日成員熟悉度（彼此認識、活動性節目2個），按認識時間座位。 2.活動帶領人介紹 3.說明小組規章	音樂CD 錄音機 小組規章
引起動機 10分鐘 10分鐘	1.每八人一組，男女分開。討論甚麼是家事，包括哪些項目？ 2.分組報告。了解男女對家事定義的差異，及對家事項目之認定？最重要的家事是甚麼？	海報紙2張 麥克筆2支
彼此了解 10分鐘 20分鐘	1.各成員目前常做哪些家事，按喜歡程度排列。 2.寫下結果與未來配偶做討論： 哪些因素影響你對家事選擇的偏好？ 哪些項目與對方契合？哪些項目與對方有差異？	白紙20張 筆



活動 2

活動名稱：**共築愛家窩**

活動目標：1. 認知自己的性別角色與另一性別的差異。
2. 學習依家事分工處理原則，溝通對家事的看法。

活動人數：8~12人

活動時間：90分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
<p>眼中的你</p> <p>20分鐘</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 男女分組，填寫角色表。 2. 小組討論項目並統計，了解其他成員想法。 3. 比較差異大的題目有哪些，討論引起差異的原因有哪些？ 	<p>夫妻角色表 (見P.161)16張 海報紙2張 麥克筆2支</p>
<p>你儂我儂</p> <p>20分鐘</p> <p>20分鐘</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將角色比較表與未來配偶討論，哪些差異大？討論未來如何處理？ 2. 請成員根據角色比較表及自己對家事喜好的認知，討論寫下為了愛家人及共同分擔，寫下相互同意的家事工作分配表。 	<p>家事分配表 (見P.162)16張</p>
<p>立約</p> <p>10分鐘</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 請成員填愛家誓詞，同心信守。 	<p>愛家誓詞 (見P.164)16張</p>
<p>團體回應</p> <p>20分鐘</p>	<p>填寫評估表</p>	

四、性愛圓舞曲——夫妻性生活



活動 1

活動名稱：**性的聯想**

活動目標：澄清成員對性的看法，以便與正確的性觀念相核對。

活動人數：8~14人

活動時間：120分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
暖身活動 10分鐘 15分鐘	1.破冰(信任遊戲) 2.回應分享(從遊戲有甚麼聯想?)	
15分鐘 15分鐘	1.「性」在婚姻裡的功能是甚麼？分男女兩組討論，不要擔心用詞，想到立刻寫下來， 2.活動帶領人逐一說明澄清。	海報紙2張
性知識測驗 10分鐘 15分鐘	1.發下題目單，請學員填寫。 2.帶領人公布答案，請學員說明作答理由。	題目單(見P.81) 16張
休息一下 10分鐘	視情況暖身	
婚前篇 30分鐘	1.男女分開分組討論，你認為親密關係有哪些層面？ 2.在何情況下會情不自禁前進，親密可到何種程度？ 3.如何避免過度親密？	



活動 2

活動名稱：傳宗接代

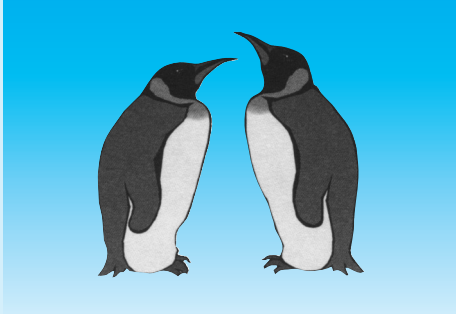
活動目標：幫助成員了解彼此生理結構，並做好生育計畫。

活動人數：8~14人

活動時間：60分鐘

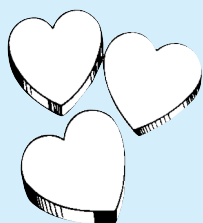
進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
婚後篇	分組討論：	
10分鐘	1.你認為已婚夫婦在性生活上，需注意哪些事？	
15分鐘	2.活動帶領人圖示、說明，簡介生理結構。	圖片
15分鐘	3.帶領人說明： 避孕常識及幾種方式、可否看A片？ 說明墮胎的影響	圖片
5分鐘	唱「愛的真諦」（1.團體唱。2.伴侶對唱）	歌詞
15分鐘	團體回應－總結（填回應評估表）	



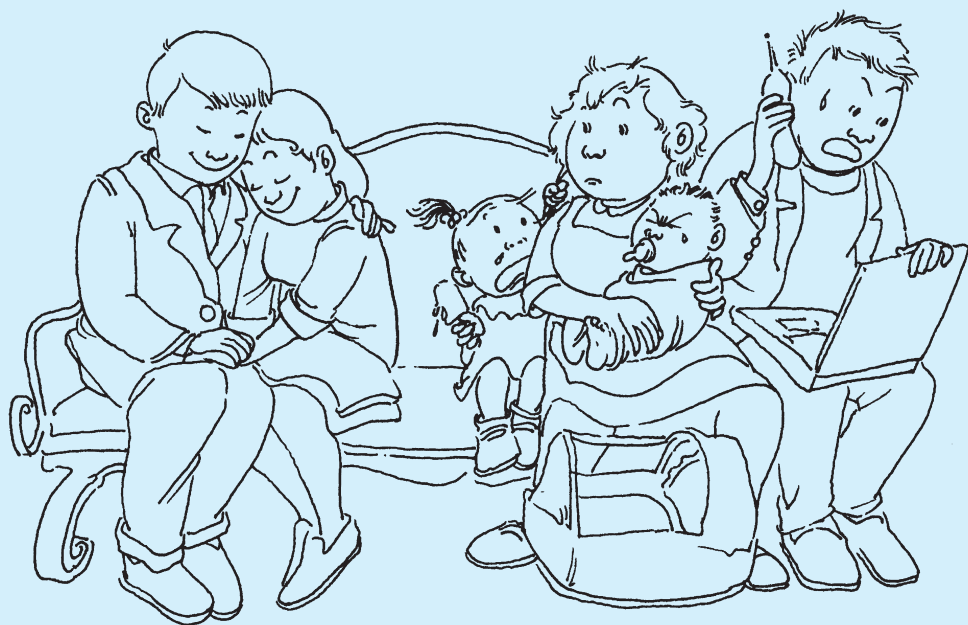
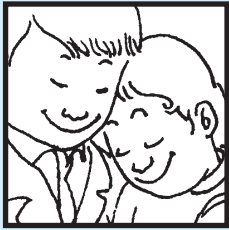
只羨鴛鴦 不羨仙

——健康家庭



重要概念

1. 健康家庭和其他家庭一樣，會隨著家庭不同的發展階段，面臨各種壓力和挑戰。
2. 運用「家庭成員願意為家庭的幸福快樂而努力」等九種方法，可建造健康的家庭。
3. 要成為健康家庭，必須多了解自己 and 伴侶對健康家庭價值的看法和想法，並且多溝通、協調，使兩人的價值觀一致或相似。
4. 健康家庭在面臨壓力和危機時，多能勇敢面對，並且擅於用資源來解決問題。



志明 婚前總是甜言蜜語、溫柔體貼，常買鮮花、禮物給我，也會製造浪漫氣氛讓我高興。然而，婚後一切都變了，他不再以我為優先考慮，每天忙事業、忙工作，常常很晚才回家，我們的關係似乎愈來愈疏離，現在我都不知道要和他說甚麼？

婚前，春嬌多溫柔體貼，善解人意，有時還幫忙分擔我家的經濟，為何婚後變得自私自利，只知道要別人付出，還經常嘮嘮叨叨、唸個不停？婚前，親朋好友都說我們是郎才女貌、天生的一對，婚後一定很幸福美滿。誰知結婚後一切都變了？

當志明和春嬌兩人每天為家庭生活費，家事分工、孩子上下學接送及和兩家父母相處等問題爭論不休時，心中不禁嘀咕著？——為甚麼婚後生活會落得如此下場？為甚麼我們不能像其他家庭一樣幸福美滿、健康快樂呢？



許多即將結婚的新人，在眾人的祝福下，總以為結婚後一定會過著幸福美滿的生活。但曾幾何時，日子一天一天過去，每天忙碌的工作和生活，使得夫妻關係漸漸疏離，感情不再你儂我儂。就像春嬌、志明一樣，佳偶變怨偶，每天為著家庭中鎖鎖碎碎的事務，不是吵架就是怒目相視，生活不再浪漫，家人共處不再甜蜜，彼此也不再是對方心中最重要的考慮。

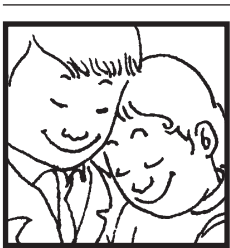
為甚麼婚姻生活會變得如此？為甚麼當初甜甜蜜蜜的兩個人，如今卻相互抱怨和懷疑？是甚麼樣的因素讓相愛的兩個人不再手牽手、心連心？將婚男女應如何避免婚後生活每況愈下？又如何才能使家庭更健康呢？

健康家庭知多少

幾年前，當筆者由數十位自認為家庭幸福美滿的成員中邀請幾位婦女接受訪問時發現，即使自認為幸福美滿之家庭，仍存在一些問題，如丈夫為甚麼不能多體貼妻子一點，多尊重妻子一點？夫妻溝通為甚麼不能好一點？子女為甚麼不能多聽話一點等。而且，由她們的回憶中亦可發現，家庭之路並非平平順順，而是處處有壓力與危機。隨著家庭的不同階段，會經歷不同的問題，如：新婚時期面臨生活適應、婆媳關係的考驗；在孩子逐一出生後，教養、家務分工及工作與家庭之平衡，弄得夫妻關係緊張；孩子長大外出讀書、工作或結婚離家後，進入空巢期，夫妻關係需要重新適應；有的家庭則經歷喪偶之痛。由此可知，每個家庭都會經歷一些壓力或危機。那麼「健康家庭」究竟代表何種意義？有學者指出，健康家庭是指家庭成員關係和諧，家庭功能順利實施，以達到個人及整個家庭需要之滿足。換言之，健康家庭有賴家庭成員共同努力，用心經營，以促使家庭成員間關係和諧與家庭功能得以發揮

婚前準備為那樁？

健康家庭既是要完成個人及家庭需要之滿足，但如何判定個人或家庭需要呢？它往往會隨個人或家庭價值觀而不同。如：單親家庭因失去另一半而更珍惜現在擁有的一切，因此常感到幸福美滿。又如：有些先生（或妻子）為了照顧家庭而放棄工作，卻在和孩子互動過程中感到幸福快樂。又如：有些家庭雖然沒有轎車洋房，卻一樣溫馨美滿，誠如兒歌中「雖然沒有好花園，春蘭秋桂



常飄香；雖然沒有大廳堂，冬天溫暖夏天涼」。

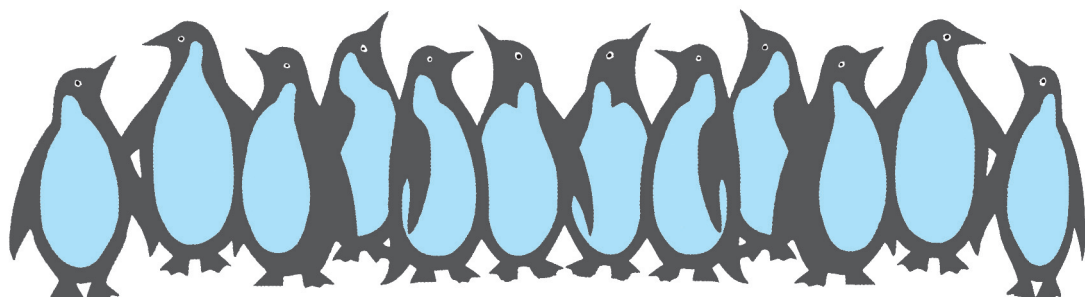
因此，要建立家庭前，先誠實面對自己，了解自己的需要，澄清自己對婚姻、家庭價值及家庭中可能發生的問題，如：家庭與工作之平衡、家務分工、家庭財物管理、家庭姻親關係、親職教養、家庭溝通等，都將有助於健康家庭的建立。

除了澄清個人需要、婚姻家庭價值及對家庭中各個議題的觀念外，也要多認識了解伴侶的需要、價值觀及家庭各方面之觀念。當兩人的價值觀念相似或一致時，將有助於婚姻品質的提昇，也較容易擁有健康的家庭。當兩人的感受、想法、價值觀不盡相同時，就要多溝通、多調適，誠如一篇禱文所說：「用勇氣去改變可以改變的事，用寧靜去接受不可能改變的事」，但更重要的是，「要有智慧去分辨甚麼是能夠改變的，甚麼是不能改變的」，畢竟每個人來自不同的家庭、不同的生長背景啊！

健康家庭DIY

家庭應如何避免一些潛在的危機？積極的說，家庭應如何努力，才能更健康、更幸福？根據筆者於一九九四年調查數十位自認為家庭健康幸福美滿的成員，歸納出健康家庭的特質包括：

1. 家庭成員願意為家庭的幸福快樂而努力。
2. 發生困難時家人相互支持。
3. 夫妻間有忠誠的性生活。
4. 運用家庭及社會資源解決問題。
5. 做決定時家人彼此協商。
6. 家人喜歡共處。
7. 家庭成員互相了解和接納，信任和欣賞。





- 8.良好的溝通模式。
- 9.共同的儀式(信仰)。

換言之，健康家庭需透過家人各方面的努力方能達成，尤其「願意為家庭的幸福快樂而努力」，更是其他各項特質的基礎。就像許多男女在結婚典禮時，相互回答「我願意娶（嫁）給他」一樣，它代表著愛、承諾、忠實和努力，也就是台語的「甘願」。正因為「甘願」，家庭成員不論心情好壞，或工作忙碌與否，都會主動安排時間和家人在一起。正因為「甘願」，當有家人發生困難時，其他人都會給予最大的支持和鼓勵。正因為「甘願」，當家庭發生衝突時，會儘量協商，並尋求適當之解決方法。

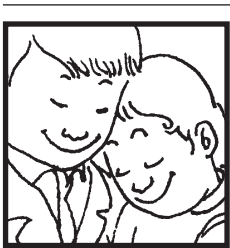
此外，也因為有「愛」和「承諾」，對家人的優點多能信任和欣賞，對家人的缺點能了解和包容，對家人間的差異，多能相互尊重。在彼此意見相左時，能尋求適合彼此的溝通模式；平時則努力培養家人共同參與活動的興趣，豐富家人的精神生活。所以健康家庭不是自然而成，更不是天生就有的，而是經由家庭中每個成員「願意」為家庭付出，且「願意」共同努力而成的。

危機？轉機？

每個家庭在發展過程中都會面臨一些壓力和危機，在這個過程中，若處理得當，則危機化為轉機，家人變得更親密、更團結；反之，家庭亦可能從此一蹶不振，面臨崩潰、瓦解的命運。故家庭如何處理壓力、危機，是一項很重要的議題。

健康家庭是如何度過壓力和危機的呢？有學者指出，家庭壓力事件造成的結果，往往受到三種因素及其交互作用的影響：

（一）家庭壓力的來源：通常指會給家庭生活帶來改變，而必須面對及努力適應之事件。在國內排名前幾位的壓力源為離婚、喪偶、家人生病或受傷、家人發生衝突、貸款、分居兩地、懷孕、生產等。壓力源所帶來的壓力，除了與壓力事件大小有關外，也與事件是否可控制、被期望發生的程度，以及個人主觀的感受和評估等有關，通常，愈不可控制的事件（如921大地震），或愈不期望發生的事（如家人生病），造成的壓力愈大。健康家庭在面對壓力事件時，無論其能否控制或被期望發生，通常都能勇敢的面對，並作出正確的認識



和評估，因此在心理上或資源運用上有較充分的準備，也較能控制。

(二) 家庭擁有的資源：又分為個人資源（如：個人財務狀況、經濟能力及解決問題能力等）、家庭資源（如：家庭凝聚力、面對問題的調適能力及家人間的溝通情況等）及社會資源（指社會其他資源）等。當個人或家庭擁有愈多合適的資源，就愈不會將壓力、危機視為嚴重的問題。健康家庭面臨壓力和危機時，不但能有效運用自己或家庭資源，常常也能積極尋求外界資源來解決問題。

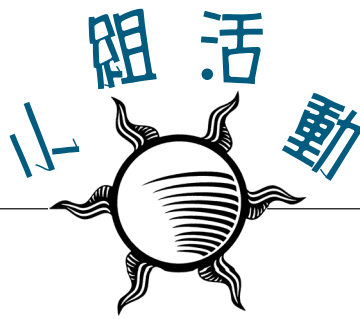
(三) 家庭對壓力事件的看法：有的家庭將壓力視為一種成長與挑戰的機會，努力去面對；有的家庭則將壓力視為絕望、困難、棘手的事，而置之不理，最後可能因為其他壓力的發生，而致問題無法收拾。事實上，許多研究證實，個人的人格特質確實會影響其對壓力的適應，通常，較能自我控制、對自己的承諾會努力去達成、對環境抱持挑戰的態度、較現代化的人，在充滿壓力的情境下，仍能適應良好，並且保持身心健康。而健康家庭在面臨壓力事件時，亦多能以此正向觀點積極面對。

由上述可知，一個壓力事件之處理結果，往往受到上述三種因素的影響。故平時我們應多培養對事情正確評估的能力，儲備更多適當的資源，以及多培養自己面對壓力時的健康、樂觀態度和精神，如此方能提昇家庭壓力的處理能力。

此外，在壓力事件發生時，應儘速解決，以免造成事件「雪上加霜」，即前一個壓力還未解決，後一個壓力接踵而至，更加重壓力所造成的影響，也就是俗諺所說「屋漏偏逢連夜雨」。所以，趁著未下雨時，趕快將房屋整修好，才不會造成一波未平，一波又起的辛苦困境。

明天會更好

健康家庭不是沒有病痛，不是沒有波折，它和其他家庭一樣，會隨著家庭的發展階段而面臨一些危機，所以，婚前好好瞭解自己，誠實面對自己的需要、價值觀，以及婚姻中可能面對的種種壓力來源；婚後努力經營，並「願意」將家庭視為自己生活中最重要的部分，多培養自己健康快樂的人生觀，多儲備自己的資源和對事情正確判斷之能力，健康家庭一定屬於你！



 **活動1**

活動名稱：心想事成

活動目標：幫助成員了解自己與伴侶所期待未來家庭的藍圖。

活動人數：30人（15對情侶）

活動時間：60分鐘

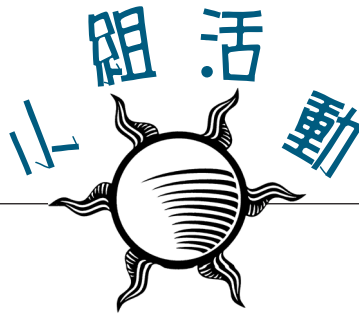
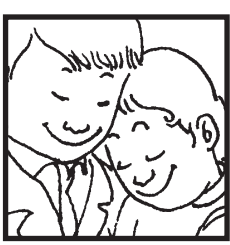
進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
10分鐘	1. 活動帶領人敘述家庭的重要性及一般人對家庭的可能期待。	錄音機、家庭相關錄音帶一 附表一、筆 可將附表一以「↓」區隔成兩部分使用
20分鐘	2. 帶領人敘述活動目的、做法及進行方式。 * 進行方式	
25分鐘	a. 請每對情侶各自列出對未來家庭的期待及可能達成這些期待之方式，至少五項。 b. 二人討論，並排出對未來家庭期待之優先順序及可能達成方式。 c. 兩人分別思考自己應如何做？	
5分鐘	3. 回大團體分享討論過程及感受。	

附件



對未來家庭之期待	達到景象之方式	自己可以努力之方式和內容



活動2

活動名稱：**我們都是這樣長大的**

活動目標：協助成員檢視自己原生家庭的優缺點，探索自己對健康家庭特質的看法，並引導成員思考成為健康家庭可以努力的方向。

活動人數：5-7對伴侶

活動時間：30-35分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
5分鐘	1. 播放清柔音樂以營造氣氛，所有成員閉上眼睛，聆聽音樂，並以「哼、吟」的方式來和著音樂。	錄音機、錄音帶
5分鐘	2. 在音樂中，引導成員回想自己的家庭，並各自列出（1）期待繼續保留的家庭特質、氣氛等。（2）希望改善之習慣等。	
5分鐘	3. 引導成員離開時光隧道，回到此時此刻的現實環境中。（停止音樂）	
15分鐘	4. 參加成員6-8人一組，分享期待繼續保留之特質及希望改善之習慣。	海報紙或白板、白板筆
15分鐘	5. 每組報告分享結果。	
5分鐘	6. 引導成員歸納討論「健康家庭」應具備的條件和特質？ 7. 活動帶領人可引導成員思考：要建立健康家庭，自己可以朝哪些方向努力。	



活動3

活動名稱：家庭帳戶

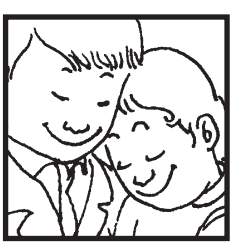
活動目標：檢測個人對未來家庭可能的貢獻及造成傷害的行為

活動人數：16人（8對情侶）

活動時間：60分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
10分鐘	1. 說明家庭是一個相互依賴、相互信任，並以忠誠為基礎的地方，它不單單只是有錢就好，其實它還需要很多東西。我們每個家庭都有一個「家庭帳簿」來維持家庭信任與忠誠的平衡，當你做一件讓另一半高興的事時，就等於把錢存入家庭帳戶裡；當你拒絕和另一半溝通時，就是支出家庭帳戶的錢。	錄音機、家庭相關錄音帶一捲
15分鐘	2. 請依據個人的可能態度、信念和行為來完成未來家庭帳戶表，看看在家庭信任與忠誠方面，要如何做才能存入更多的金錢？哪些行為可能造成家庭帳戶支出情況？（金額自訂）	請參附件一 白紙、筆 家庭帳簿（附件一）
20分鐘	3. 兩人一組分享自己的填答狀況（亦可分享自己對伴侶收入支出行為的看法）。	
15分鐘	4. 回大團體分享填答過程或和另一半討論過程之心得。	



小組活動

附件一

家庭帳簿存款項目

增加家庭收入之行為	支出家庭存款之行為
1. 分享並同理我的心情故事	1. 拒絕和我分享心情故事
2. 幫忙作家事	2. 要求我做自己不想做的事
3. 認同並欣賞我的表現	3. 對我的付出無動於衷
4. 孝順我的父母	4. 減少兩人相處的機會
5. 了解我的需要	5. 拒絕對我的瞭解和關心

* 活動帶領人可帶領成員思考哪些行為會增加或減少家庭的存款，補充於下表中。

附件二

家庭帳簿

行為 (事件) 摘要	收入金額 (能增加家庭信任的行為)	支出金額 (能破壞家庭信任的行為)	餘額



活動4

活動名稱：**資源大檢測**

活動目標：檢視自己周圍可資運用的資源。

活動人數：12人

活動時間：35分鐘

進行方式：






需要時間	活動步驟	使用材料
10分鐘	1. 說明每個家庭都會面臨壓力或問題，並說明認識資源的重要性。	題目單（活動帶領者使用） 便條紙及筆 （成員每人一份）
15分鐘	2. 每個成員舉出一個自己或親朋好友家庭所面臨之壓力或問題，並討論若問題出現在自己的家庭，你將如何運用資源來解決問題。	
10分鐘	3. 回大團體討論。	

附件一

壓力檢測表

壓力和問題	資源
	1. _____
	2. _____
	3. _____
	4. _____

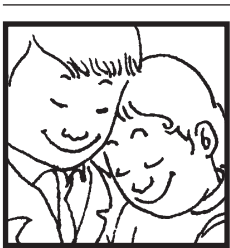


附件二

相關資源及使用方式

1. 圖書館：可到各縣市圖書館、公私立圖書館、大學圖書館等查詢各類資源手冊、相關圖書、期刊、雜誌或請教圖書館管理員。
2. 政府機關：可針對需求到各縣市政府社會局、教育局、衛生所、區公所、社教館及家庭教育中心等政府機關詢求資源，平時亦可蒐集相關資源手冊。
3. 民間團體：可打電話到各縣市家庭教育中心、張老師、消費者文教基金會、生命線、觀音線等相關民間團體尋求協助。
4. 人力資源：可請教有經驗的親朋好友或專家、學者等。
5. 電腦、網際網路：可上網查詢縣市政府、民間機構及家庭相關網站等。

＊師大家庭教育中心網站：<http://www.cfe.ntnu.edu.tw>



學習評量

1. 學員是否能清楚說出健康家庭的概念？
2. 學員是否能清楚了解自己的健康家庭價值觀？
3. 學員是否能清楚了解伴侶的健康家庭價值觀？
4. 學員是否能清楚說出要成為健康家庭的努力方向？
5. 學員是否清楚了解自己身邊有哪些資源？

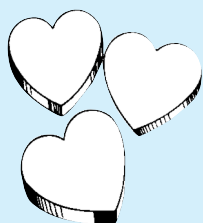
參 考 書 目

- ★吳嫦娥編著（1993）。親職教育活動設計實務手冊。台北：張老師出版社。
- ★周麗端等著（1999）。婚姻與家人關係。台北：國立空中大學用書。
- ★郭筱雯（1993）。已婚婦女對健康家庭知覺之研究。台北：台灣師範大學家政教育研究所。
- ★張宏文（1995）。醞釀婚姻的香醇—婚前兩性關係與愛情拼圖設計。台中：台中市立文化心。
- ★張資寧著（1990）。在婚姻中成長。台北：自立報系文化出版部。
- ★黃國彥、許文耀（1996）。健康的婚姻品質觀。「健康的婚姻」研討會，政治大學心理學系。
- ★藍采風著（1987）。健康的家庭生活。台灣省社會福利工作人員研習中心印。



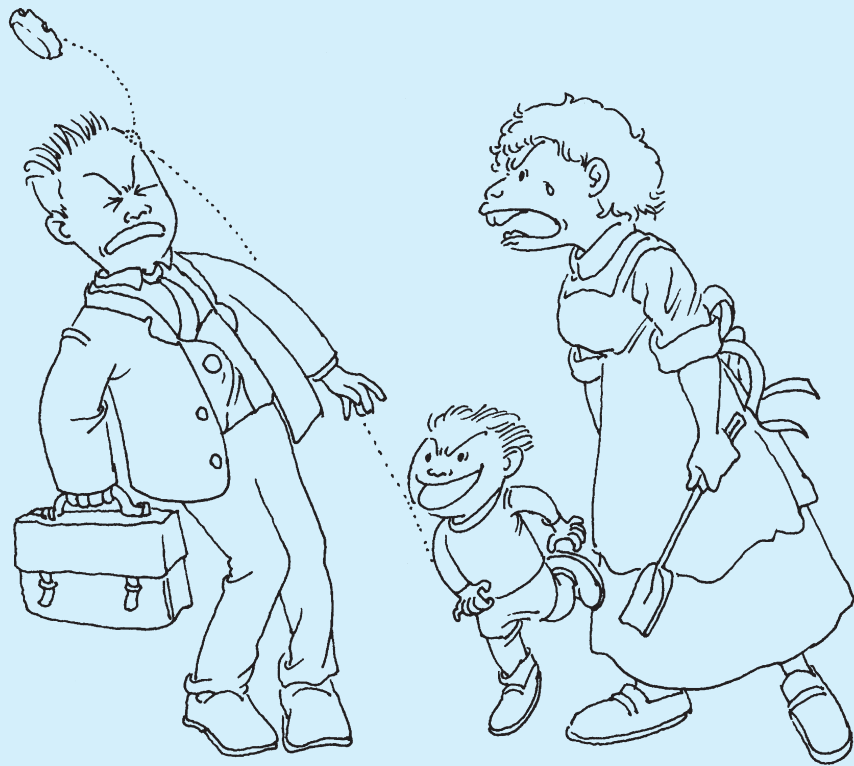
養子不教 誰之過

——親職教育



重要概念

1. 影響現代父母是否要生育孩子的因素，包括：個人的自我意識、原生家庭的經歷、養育孩子的負擔，以及對孩子的期待等。
2. 生孩子容易，養孩子難。在最適當的時候迎接孩子的到來，就是最好的開始。
3. 親子相處就如同親子共舞一般，了解彼此的舞步，才能和諧愉快。
4. 夫妻間的婚姻品質是育兒的堅固磐石。
5. 育兒方法何其多，以建立起和諧溫暖的親子關係為最高指導原則。



場景一

「哇……」，嬰兒的哭聲讓好夢方酣的新手父母不得不離開溫暖的被窩，手忙腳亂地急著安撫這位漲紅著臉大哭的小人兒。

場景二

新手爸爸感慨地說：「自從有了孩子之後，我幾乎忘了有電影院這樣的場所……。」新手媽媽：「就更別提到音樂廳欣賞三大男高音的演唱了。」

場景三

夫妻互相對望說：「當初我們為什麼要生孩子呢？」



嬰兒的出生的確是改變夫妻行爲極重要的一件事，夫妻雙方不但須負擔更大的經濟責任，個人的作息與興趣也因而受到相當程度的影響。尿片和奶粉錢可不能小覷，如果還要負擔托育費用，就更可觀了。而且爲了要照顧這位「嬌客」，增添了許多的家務負擔，屬於父母的個人時間縮短了，睡眠習慣不得不改變，夫妻相處的時間減少，對婚姻品質產生不小的衝擊。究竟結婚後要不要生育孩子？生男孩好，還是女孩好？要生多少個孩子？對孩子的期待如何？以及隨之而來的孩子教養問題等等，這些屬於家庭的重大的決定與改變，肯定和新婚甜蜜時期相當不同步調，但卻是最真實與實際的婚姻生活。

要不要生孩子？

隨口問一下時下的年輕人結婚後要不要生孩子？竟發現有不少是頂客族的追隨者，也就是想過兩人世界的生活，不要生小孩。理由不外乎，經濟壓力、避免孩子對生活作息的干擾、覺得現在的環境不適合養小孩等。雖說如此，一旦成了家，擁有孩子的渴望仍然蔓延在新婚夫妻的心中，因爲似乎如此才能讓家庭更完整。

結婚生子仍是現代家庭型態的主流趨勢，只是有愈來愈多的年轻人有自己的意見與想法，不再按傳統的約束行事，特別是生男生女的傳統包袱漸漸地在年輕一代的觀念中減重了。生男生女一樣好，重要的是家人間彼此的關心與相互扶持。

原生家庭影響親職角色

生孩子這檔事除了個人的意願之外，尚受到個人成長經歷的影響，特別是原生家庭的影響。我們會不自覺地重演過去的經歷，父母親所持有的親職方式，與其過去的家庭生活經驗有相當大的關聯。因此，談到未來親職教育發展的方向，相關學者認爲，首先應該幫助已婚或未婚的成年人學習覺察原生家庭父母的教養方式，以及家庭系統中成員的互動模式對自己教養方式的影響。這樣的親職教育觀念，強調父母須檢視自己的童年經驗，並重新回顧父母的原生家庭，了解過去經驗對自己現在所扮演親職角色的影響，接著再以更鉅觀的社會文化脈絡來檢視親職行爲。讓父母試著以自己內心的角度出發，站在過去原



生家庭的經驗上，重新修訂自己的親職行爲。

這樣的做法比教導父母一套新的親職行爲更能有效地落實於實際家庭生活中。要調整自己或他人的想法與做法，首先需了解自己與他人是站在什麼樣的基礎上，透過省思與覺察，才能在行爲上有所修正。而在這樣的省思過程中，夫妻間要有更多的體諒與了解，才能讓彼此相互成長，共同營造屬於自己的家庭，共創甜蜜的家庭氣氛。

孩子是生產者？還是消費者？

在以往的農業社會中，孩子生養數目眾多，其目的不外乎農忙時候多些人手來提供協助。孩子在當時被視為家庭經濟的協助生產者，而且小一點孩子的照顧工作通常就是落在大一點孩子的身上。在如此大家庭的生活模式中，一旦孩子大了，就開始正式加入家庭生產者的行列，養育孩子就是提供食物與生活照料，負擔較輕。

隨著工業革命的衝擊，社會變遷快速，年輕人離家外出謀職，小家庭成為主流趨勢，育兒工作不再有以往親族的協助照料。婦女外出就業所形成的雙薪家庭，更使得現代的嬰兒托育模式不得不向外求援。祖父母、親戚家族、保母、托嬰機構等成為年輕家庭的最佳育嬰協助者，特別是付費式的托育模式，成為現代家庭的主要托兒方法。托育時間的長短又端視父母的忙碌程度以及接送的方便性，或半日托（每日低於四個小時）、或僅托白天（每日約8-10個小時）、甚或全日托（每日24小時）於週末時接回或探視。養育一個孩子的托育費用較以往增加許多，讓年輕家庭中的父母咋舌，繼而想到孩子未來的教育費用與種種生活花費，更讓現代父母大嘆養不起孩子。

時代變遷，使得托兒型式有了大幅度的變化。而透過電視機傳遞的訊息，種種嬰幼兒玩具與用品廣告，讓人彷彿以為現代孩子具有消費能力，而且是一個超級消費者。由於養兒不易，使得現代父母生養孩子的數目不斷地往下降。依據內政部主計處一九九九年的社會指標統計，台灣婦女的總生育率(每千位育齡婦女在育齡期間所生嬰兒數)由一九六六年的4.82降至1.56，足足下降有三倍之多。現代家庭的生育子女數多半維持在一至二人之間，較之以往多手足的家庭，顯得冷清許多，也因而讓父母更重視子女的教育。



孩子的誕生雖然衝擊著家庭原有的步調，也加重了父母的負擔，但是孕育新生命的喜悅，還是讓許多家庭十分期待。每個人有一個童年，為人父母者因為生育子女，而可以有機會重溫兩次以上的童年，真可謂「甜蜜的負荷」。抱著孩子在懷裡溫柔細語，是多少父母留在心中的美好畫面。縱使育兒費用日高，縱使須和電影院、音樂廳絕緣三年五載，許多父母仍然勇往直前，努力「做人」。因為孩子，讓父母看到未來的種種可能，對明天有著美好的憧憬。

舞出曼妙的親子之舞

有句廣告詞說：「我們是成為父母之後，才開始學習如何為人父母的。」是的，人不是天生就知道如何為人父母的，以往父母對待我們的方式，由於時代變遷快速，有些早已不適用於現在親子關係的經營。看著孩子天真無邪的笑臉，任誰都會忍不住地想疼一疼他、親一親他。然而翻閱報紙的社會版，仍然可以怵目驚心的發現有不少暗中哭泣的受虐兒童。是誰這樣狠心！是誰可以做出如此殘忍的行爲！許多的兒虐案件中，傷人最深的卻也是孩子身邊最親近的親人。情何以堪呀！讓人忍不住質疑母愛究竟是不是天生的？在這些負向事件的背後往往伴隨著家庭的壓力事件，諸如：不被期待的孩子（未婚生子、生男孩的家庭壓力）、夫妻失和，甚或父親失業、喪偶等等。特別是不被期待的孩子，這是如此的不公平，因為孩子是如此的無辜！

要使親子間的關係圓滿和諧，有一個相當重要的前提，就是因著對孩子的渴望與期待而孕育孩子，因此，「選擇適當的時機」是相當重要的。想要擁有孩子，開始喜歡孩子，就可以開始準備孕育下一代。讓孩子是在父母的期待中來到家庭中，這是對家庭最美好的祝福，也是孩子的福氣。

有了從容的心理準備與環境預備，就可以讓親子關係的建立有著美好的開始。

其實每個孩子就如同我們身上的手指一樣，個個長相不同、特質不同，且功能各異，但是每個都一樣重要。你不能要求每個孩子都表現得一樣，就如同要求每根手指都一樣粗細，如此一來，你一定拿不起任何一件物品，也做不了事情了。孩子天生有不同的行爲特質，這是與生俱來的。有的孩子作息規律，如同鬧鐘般準時的吃、睡，讓父母照顧起來十分輕鬆愉快；而也有孩子不按牌

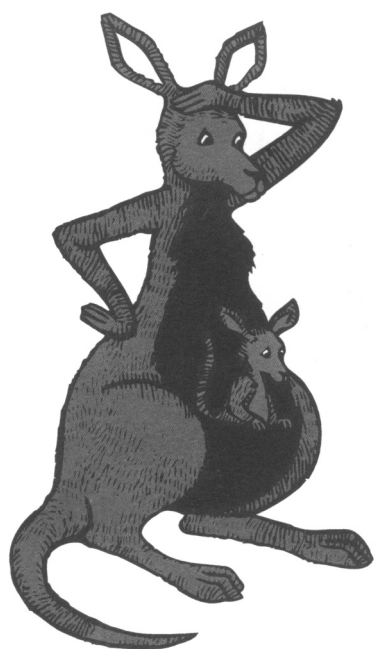


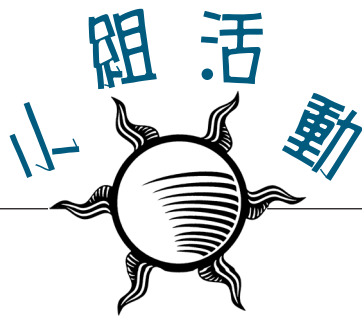
理出牌，半夜三更吵得全家都沒有辦法入睡，喝起奶更是慢條斯理，有一搭沒一搭的，累得父母火冒三丈。前者或許是乖乖牌，後者卻可能是相當有個人主見的個性牌，各有各的好。

當父母情緒因為育兒的種種疲累而逐漸醞釀累積時，試著想想：無論哪一種特質的孩子都是父母的心頭肉，都是父母懷胎十月辛苦生下的，也都是父母的寶貝，同樣都需要父母的關愛。親子間的相處就像跳雙人舞一般，了解孩子的舞步與節奏（孩子的個性與行為表現模式），配合孩子的步調一起共舞，才不會彼此踩腳，急得跳腳，也才能輕鬆愉快地跳出曼妙的親子之舞。

夫妻感情是育兒的磐石

研究家庭的學者不斷強調夫妻間婚姻品質的重要性，特別是高品質的婚姻關係是促進父母參與育兒的重要因素。當照顧孩子的一方疲累時，另一半適時接手，就像跑接力賽一樣，如此可以緩和親子間緊繃的氣氛，也讓彼此儲備繼續努力的體能。





親職角色的相互協調與支持是夫妻間溝通的重要課題，配偶的支持與協助深深地影響著父母育兒的品質，也是親子互動的最佳潤滑劑與調節器。有句兒歌唱道「有媽的孩子是個寶」，我想「有爸媽疼的孩子才真是寶」。充滿著孩子笑語的家庭，有著滿滿的祝福，就讓家庭中的愛在彼此的溫柔對待中流動著。

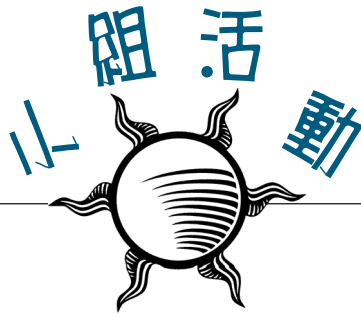
現代家庭講求的是彼此的合作默契，不似以往強調「男主外，女主內」的性別分工。爸爸的手又大又溫暖，幫小嬰兒洗澡最合用了，又安全又舒適。媽媽們且要放下心，不要再刻板地拒丈夫於千里之外，不放心讓男性育兒。現代父親雖然缺乏上一代的角色示範，但是絕對有育兒的潛能，給父親參與育兒的機會，多些寬容和耐心，才能在育兒的路上有雙相扶相持的助手。

育兒方法多，親子融洽最要緊

育兒的方法隨著時代的進步日趨科學化，也愈來愈講究。從日常的衛生與清潔習慣，到遊戲與學習，讓初為人父母者戰戰兢兢，唯恐耽誤了孩子。比如什麼時候可以開始讓孩子與父母分房睡？餵母乳好還是牛奶好？母乳要餵到什麼時候才足夠？什麼時候要開始添加副食品？嬰幼兒的玩具要如何選擇？什麼時候可以送孩子入學？要如何選擇合適的保母與幼兒園？我的孩子會不會輸在起跑點上？要不要送孩子去學一些才藝？一連串的問題突顯出現代父母的用心與焦慮。

的確，現代父母比起以前的父母更具有挑戰性。我曾試著問一些年輕人，如果有機會讓他們來選擇，會不會選擇當現代的小孩？有豐富的物質生活耶！他們的回答竟然口徑一致地「搖頭」，直呼「當現代小孩太累了」！將為人父母者要好好思量，好的育兒方法不是在照顧的細節上打轉，而是能建立親子間溫暖持久的情感，這也才是父母給孩子一輩子享用不盡的禮物。

在追隨新的育兒方法前，父母須先衡量自己的現實條件如何，先掂一掂自己口袋裡有多少籌碼，再決定如何做，而非盲目地跟著「專家說」。因為專家沒有辦法考量所有家庭的個別差異，只有靠著睿智的父母自己量身訂做了。比如說，我們都熟知餵母乳的好處——可以增加嬰兒的抵抗力、增進親子間的互動與情感、漸少奶粉的花費、不用消毒奶瓶、清潔衛生又營養，可謂好處多多。但如果母親是忙碌的職業婦女，硬要她餵母乳，匆匆忙忙地，可能會讓母



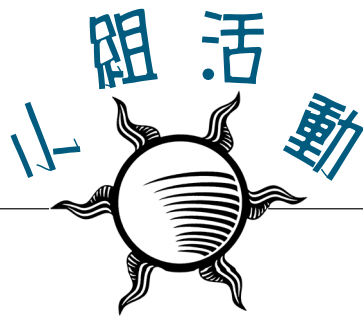
子間的關係緊張起來。這時，還不如放輕鬆地替換幾餐牛奶，讓彼此都有愉快的喝奶時光，這比堅守餵母乳更重要。

又比如，看著別人家的孩子忙著上各式各樣的才藝課程，有些父母心裡也開始著急了起來，於是有樣學樣，希望自己的孩子也成龍成鳳，不要輸在起跑點上。這時，台灣有句諺語就挺合用的，謂：「吃緊弄破碗」。意思是，吃太快，反而打破碗。因為急著要孩子學，反而壞了孩子學習的胃口，這不是更糟嗎？學習是一輩子長長久久的事，讓孩子喜歡學習、樂於學習，比提早教他一些技巧來得更重要。點燃孩子心中那把學習的火，孩子的學習就可以事半功倍，父母也不需要拿著鞭子在後頭趕了。

育兒方法何其多，在幼兒階段，給孩子來自父母充足的愛與安全感是最重要的。這份來自父母穩定與豐富的愛，使孩子邁開大步向外探索，建立自己的學習王國，結交相知相伴的朋友，一步步地追求屬於自己的幸福。這不就是身為父母者所最樂於見到的嗎？因此，父母要學習放輕鬆，聽聽孩子的心聲，陪著孩子一起慢慢走；試著欣賞孩子成長歷程中的種種經歷，孩子跌倒時給他溫暖的擁抱，成功時讓他感受到讚賞的榮耀，你與孩子一起享受成長的喜悅，多好！

而如果真的在育兒方面遇到了困難，別心慌。現代的求助單位、專業書刊比以往方便許多。不是常聽聞「第一個孩子照書養」的耳語嗎？

孩子不能選擇父母，但是為人父母者，卻可以決定要成為什麼樣的父母。多一份尊重，多一些了解，多一些愛，相信一定會對這無可取替的親子關係用力加分。本單元末列出一些教養書籍，可作為您育兒時的參考指南，但別忘了，為自己量身訂做一下的提醒！



活動1

活動名稱：生兒育女大坦白

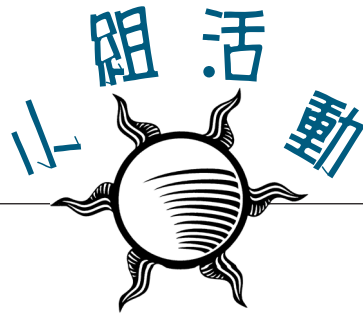
活動目標：提供成員思考生育孩子將面對之主客觀問題。

活動人數：12人

活動時間：65分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
5分鐘	1. 活動帶領人分享一般人對生育孩子可能考慮的因素。	白紙、筆
5分鐘	2. 將成員分成兩組，一組贊成婚後有孩子；另一組持反對意見或認為不一定要有孩子。	
30分鐘	3. 兩組學員就生孩子與否及相關考慮因素提出論點進行辯論。	
10分鐘	4. 帶領人把成員提出的觀點記錄在白板上。	
10分鐘	5. 帶領人歸納出生育孩子應考慮之主客觀因素（包括生理、心理及社會因素等）。	



活動2

活動名稱：**愛的負擔**

活動目標：使成員體會婚後懷孕生子可能面對的多種角色壓力及其對個人形成的影響。

活動人數：30人。

活動時間：60分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
5分鐘	1. 活動帶領人說明每對新人在結婚生子後，常會面臨很大的角色轉換和壓力，而這些轉換和壓力常會對個人造成一些影響。	
15分鐘	2. 請一位成員扮演出生嬰兒之父或母（職業婦女或家庭主婦），接著請其他成員就上述角色想像他可能面臨的角色壓力，每當一位成員說出一個角色壓力時，帶領人即給予一個抱枕或背包等象徵物，請其背負於身上。	抱枕或背包（或其他代表沉重壓力之物品）多個
5分鐘	3. 請此成員感受所背負的許多壓力、負擔，並嘗試以身體做一些簡單的動作。	
25分鐘	4. 帶領人引導成員思考並分享該成員之壓力和心情及其可能之影響，最後也請該成員分享自己的壓力、心情和可能之影響。	
10分鐘	5. 帶領者總結一個新生兒父母可能面對之角色壓力及產生之影響。 6. 帶領人可就不同角色作相同演練。	



活動3

活動名稱：話說從前

活動目標：幫助成員回想父母對自己的教養態度和方式，並思考自己當父母後，擬採取的教養態度和方式。

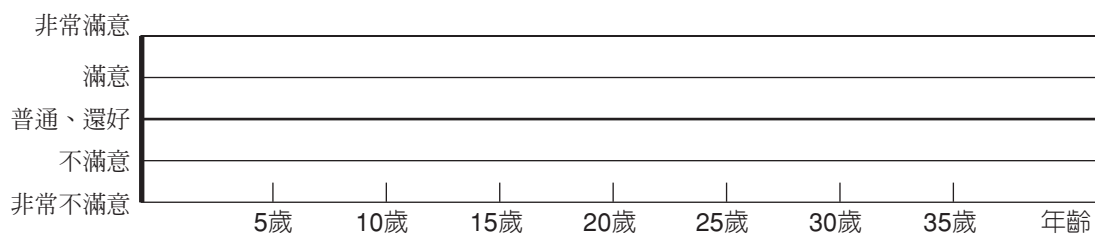
活動人數：30人

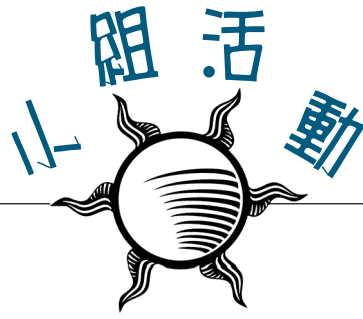
活動時間：80分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
5分鐘	1. 活動帶領人說明活動的意義及進行的方式。	家庭相關錄音帶一卷五線譜（附件一）
20分鐘	2. 藉著兒時的音樂，帶領成員回想兒時父母對自己的教養態度和方式，並將印象深刻的事件和感受畫記在五線譜上；除此之外，更可嘗試想想未來若自己當父母，擬採取的教養態度和方式。	
30分鐘	3. 請成員分享一兩件有關父母教養方式和態度的事件和感受，及其對自己的影響。	
20分鐘	4. 帶領人協助成員思考：若自己當父母，擬採取之教養方式和態度。	
5分鐘	5. 帶領人總結原生家庭父母之教養方式對自己教養方式之影響。	

附件





活動4

活動名稱：作育英才

活動目標：引導成員思考，每個人的教養價值觀不同，以及可能受到的影響。若自己當了父母，期望教養出甚麼樣的孩子。

活動人數：16人（8對）

活動時間：100分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
10分鐘	1. 活動帶領人說明大拍賣活動的遊戲規則及要領，並強調活動中重視的「公平、公開、積極、風度」等精神。	錄音機、家庭相關錄音帶一捲
15分鐘	2. 帶領人請每位學員思考，若自己為人父母，且手邊有十萬元，而這十萬元可用來採購教養特質，請每位學員列出欲採購之教養特質（最多10項）及每項特質的出價預算。	附件
30分鐘	3. 帶領人擔任拍賣人，將成員所列特質寫在白板上，並由學員出價購買，由出價最高的人購得。	白板、白板筆
20分鐘	4. 請成員分享自己最初所列之教養特質，並說明緣由。	
20分鐘	5. 請成員分享拍賣過程中，個人對於購買特質可能轉變或不變的感受和緣由。	
5分鐘	6. 帶領人總結每個人的教養價值觀不同，及其可能受到的影響。	



附件

教 養 特 質	出 價 預 算	實 際 買 到 的 優 格

學習評量



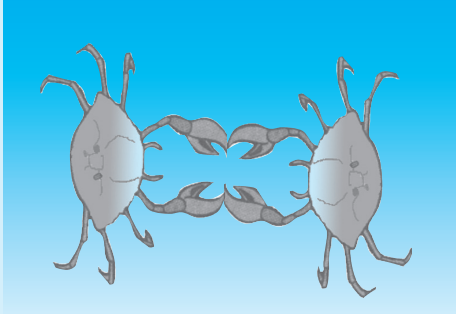
1. 學員是否能清楚說出影響生育孩子的因素？
2. 學員是否能清楚了解為人父母之負擔和壓力？
3. 學員是否能清楚了解原生家庭父母教養方式對自己的影響？
4. 學員是否能清楚說出自己的教養價值觀？





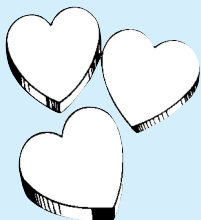
參 考 書 目

- ★徐澄清口述、徐梅屏撰文（1997）。因材施教—從出生的第一天開始。台北：健康世界雜誌社。
- ★黃迺毓（1994）。迴轉像小孩—給沒有學做父母的父母。台北：宇宙光出版社。
- ★黃迺毓（1999）。童書是童書。台北：宇宙光出版社。
- ★楊婷舒（1996）。專業的嬰幼兒照顧者。台北：心理出版社。
- ★Dr. Miriam Stoppard原著、蔡瑞洪譯（1994）。不要低估你的孩子—如何發現孩子的潛能。台北：信誼基金出版社。
- ★信誼基金出版社編輯部（1996）。親子創意遊戲365。台北：信誼基金出版社。
- ★學前教育雜誌。台北：信誼基金出版社。



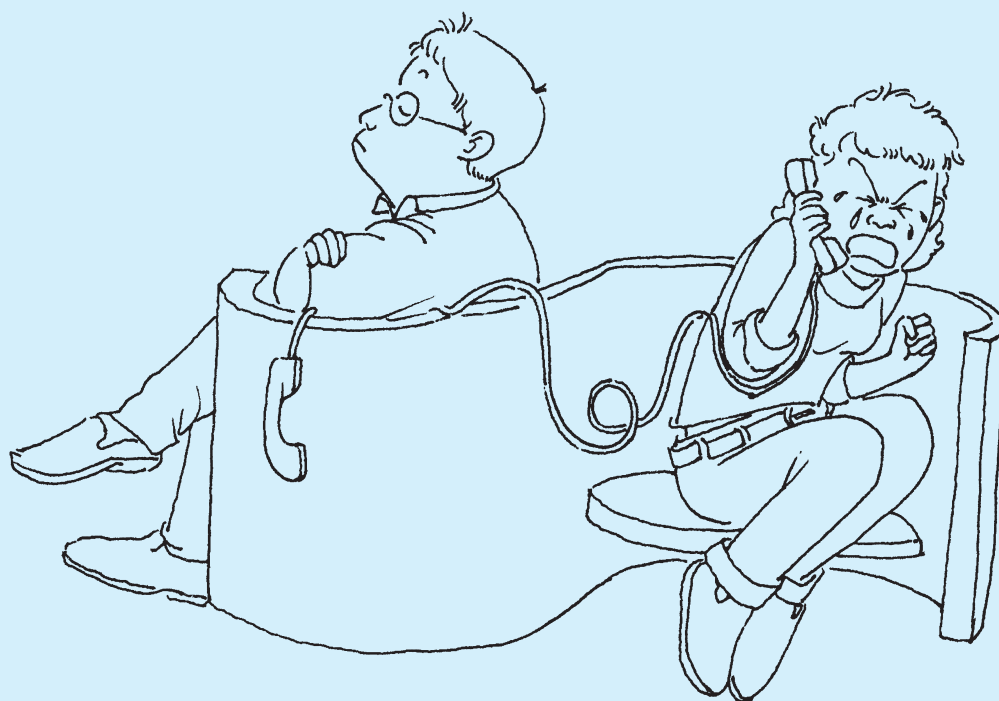
嬉笑怒罵 皆學問

——溝通與衝突處理



重要概念

1. 溝通是一種有來有往的過程，建設性的溝通有助關係的建立，破壞性溝通會使關係產生裂痕。
2. 男、女兩性都應該去瞭解雙方相同或相異的特質，以增進溝通的效能。
3. 「同理心」就是「將心比心」，在溝通過程中扮演重要的角色。
4. 真誠的溝通、有技巧地吵架，並且拋棄不適當的溝通型態，能讓兩性有效能的溝通，避免兩性關係的「慧星撞地球」。



周豔剛從研究所畢業，已經與男友林鑫和論及婚嫁了，但是兩人之間的感情卻時好時壞，常常為了一些小事而爭執。

周豔是個極缺乏安全感的人，常會問鑫和是否愛她；鑫和則是個理性極強的人，覺得說「我愛妳」又不能保證愛情天長地久，因此希望周豔停止這樣的無聊遊戲。

一天，兩人在講電話時又因為要不要說「我愛你/妳」而吵得不可開交，最後鑫和以掛電話做為無言的抗議與警告。而當周豔再撥電話過去時，不論是鑫和家中的電話或手機，都只能聽到答錄機的聲音，讓周豔好傷心、難過，慨嘆鑫和為什麼不懂她的心！



溝通是有來有往的

溝通就像是打乒乓球，有來有往。在球賽中，一方爲了求取勝利，可能會在開球時施以旋球，或是在攻擊時餵以殺球，目的是爲了求勝利。

然而，在兩性溝通中，若是發旋球或打殺球，恐怕會帶來兩方的痛苦而無法得到最終的勝利。就像上述故事中，女方只是很簡單地希望男方可以給予情感上的支持及肯定，但是男方卻不解風情似地餵以旋球，直到最後不耐女方一再地糾纏，終於擊出殺球，於是球賽結束，勝利歸於男方。

但實際上雙方都是輸家，男方可能是怒氣沖沖不得好眠，女方則獨自傷心，心事無人知。如果雙方都互退一步，取得某種妥協，就像是乒乓球賽中的餵球員，儘量陪著參賽選手練球，情況就會不同了。

將婚男女的溝通是爲了增加對彼此的瞭解，而非求取勝利，因爲愛情不是一種競賽，而是追求雙贏。如果抱持這樣的態度，溝通就會比較順暢。

溝通透露哪些訊息？

溝通，在親密關係中扮演舉足輕重的角色，尤其對於即將攜手走向婚姻的男女而言更是重要。若是在婚前就已經溝通不良，婚後又持續破壞式的溝通，勢必影響家庭和諧；若是家庭有了孩子，對於孩子也會形成不可抹滅的痕跡。從以上的故事可以看得出來，溝通模式的不同會影響親密關係的品質。如果採用建設性的對話，男、女雙方都可以將對話引至和諧的結果；如果採用破壞式的溝通，最後可能的結果就會像是慧星撞地球，兩敗俱傷。

溝通不單只是將腦海裡的思考表達出來，其所代表的是兩個人不同的價值觀、態度、背景及音量的互動，甚至還涵括了一個人的信仰。

有一個例子是這樣的，一對夫妻爲了溝通問題而尋求婚姻諮商，因爲丈夫的信仰是佛教，而妻子的信仰是基督教，丈夫認爲星期天應該回去探望父母，爲了家庭的需要，妻子應該「捨己」——犧牲自己的教會活動；妻子則認爲，「捨己」是要放下自己的好惡，順從聖經的教導，而「星期天到教會聚會」的順位是最高的，所以應另外安排時間回婆家。雖然夫妻倆人都有「捨己」的觀念，但是解釋不同，導致溝通上出現了雞同鴨講的現象，加上雙方在孩子的教



養以及與婆婆的相處有著各自的觀念，更易對家庭和諧造成莫大的威脅。

善用「性別敏銳的溝通」

對於即將步入婚姻的新人，很重要的是要注意「性別敏銳的溝通」(gender sensitivity communication)。男性若是不能瞭解女性通常期望配偶能夠多一些專注、聆聽及情感分享的話，就會以自己所擅長的問題解決、邏輯分析、理性來面對事情，結果男女雙方就會像是兩條平行線，無法出現交集。反之，性別敏銳溝通也適用在男性較傾向於柔性思考以及女性較傾向於理性解決問題上，其目的在讓男、女兩性不要過於拘泥於兩性的刻板印象。然而，要實踐「性別敏銳的溝通」，需要藉助同理心、良好的溝通模式，以及懂得有技巧地吵架。

同理心原義是「感覺進入」(feeling into)，即讓自己能夠進入對方的內心世界，去體察對方的思想、情感及行為，甚至讓自己的角色轉換至對方身上。印地安蘇族人有一句祈禱文深刻描寫此一概念：「又！偉大的靈魂啊！讓我不要評斷、批評一個人，除非我穿著他的鹿皮鞋兩個禮拜以上！」這句禱詞描寫出一個人應設身處地為對方著想，將心比心，而不只是單從自己的角度來看事情。

四種不理想的溝通型態

同理心是培養兩性和諧溝通很重要的一環，然而認識自己平常較易採用的溝通型態，並將缺點改善，也有助我們發展「真誠的溝通」。知名的家庭治療師薩提爾(Virginia M. Satir)提出四種不理想的溝通型態：(一)討好型——總是用一種討好或逢迎的方式，試著取悅別人或向人道歉；不顧自己的感覺和想法是什麼，一味地去贊同別人；(二)責備型——處處責問別人，吹毛求疵並且專斷；(三)電腦型——所說的話都是道理、解釋和分析，容易長篇大論；(四)打岔型——說話言不及義，對別人所言所行的反應都非重點。

使用「我訊息」建立真誠的溝通模式

薩提爾提出的真誠的溝通是「一致型」的溝通，此種型態的溝通是情感、思維及行為上都保持一致，沒有虛謊，這種溝通會令雙方感覺自由，同時並不



損害彼此的自尊。

一致型的溝通是應用「我訊息」的句型，包括下列三個部分：(一)指出一個特定的行為；(二)說明這個行為對自己造成的具體影響；(三)陳述心中被引發的感受，或說明自己的期望。因此，當伴侶說一些非理性的言詞時，如：「你/妳應該體貼我！」、「你/妳別鬧了！」、「你/妳豬頭啊！」等句子時，你的回應要換成：「我感覺受到傷害，當你/妳指責我不理性或豬頭時，我感到傷心，我期待你/妳可以在我傷心難過的時候抱抱我，而不是責備我，因為我對你/妳的愛很深，我不希望因為一時的謾罵而損及彼此的感情。」以上的描述就是一致型的溝通例句。這樣真誠的溝通及「我訊息」的表達，將有助於兩性溝通及化解爭執。

有技巧地吵架

在兩性溝通中，難免會出現失誤，就像打乒乓球可能將球擊出界外、施出了旋球，或是一個不小心擊出了殺球。

面對溝通時可能出現的爭執，謹記以下十二點原則，可以讓吵架變得有意義，而且不會過度失控。很重要的一點是，如果男、女雙方都想避免吵架，或許可以咬一咬唇、舌，或是捏一下自己的皮膚，讓自己的脾氣冷卻下來，同時腦海中想一下：「發脾氣是不是可以解決問題？如果不可以解決問題，什麼原因使我還要繼續發脾氣，讓情感惡化下去呢？有沒有其他方式可以解決問題，但卻不需要動用脾氣呢？」或者「如果我這樣的發脾氣，而二十年後的我還是這樣，我和我的伴侶可能會變成什麼樣呢？」當雙方願意思考一下發脾氣的後果，就會願意與伴侶展開真誠的溝通。

暫時的冷卻，換來的是兩性世界的和平；逞一時之快，將帶來慧星撞地球的災厄！





建設性吵架規則

(Rules for Fair Fighting)

- 1.吵架時不使用暴力及威脅性言詞。
- 2.吵架時不中傷對方，這包括以「你(妳)」為開頭的句子。(例如：「你(妳)是白癡啊！」、「你(妳)無理取鬧」「你(妳)瘋了！」等。)
- 3.不翻過去的舊帳，如：對方的情史或過去得罪我的事。
- 4.將焦點集中在當下所爭執的議題。
- 5.晚上10:00之後不要爭吵。
- 6.若是其中有任何一位喝酒，絕不吵架。
- 7.若是有任何一方發現吵架有升高的態勢，或是害怕自己會失去控制，可以提出「暫停」(time out)，讓吵架暫時停止。但是提出「暫停」的一方要在至少間隔三十分鐘以後，主動繼續溝通。
- 8.不要互相指責對方的錯誤。
- 9.吵架中，當任何一方感到有自我防衛的現象時，願意主動承認。(例：當一方開始噘嘴不說話時，就有可能是自我防衛。)
- 10.如果有一方知道自己是錯了，要立即承認錯誤。
- 11.爭吵結束之後，雙方各自提出解決的方式，並且儘量達成共識。
- 12.爭吵結束之後，檢視一下是否任何一方有殘存的情緒或憤怒尚未紓解。若有，就情感受傷的部分與對方溝通之，但不做人身攻擊。

註：取自<http://www.selfhelpmagazine.com/articles/holidays/fairfight.html>。

篇名是：Enrich Your Love Life with Fair Fighting.，作者不詳。



小組活動



活動1

活動名稱：兩性大考驗

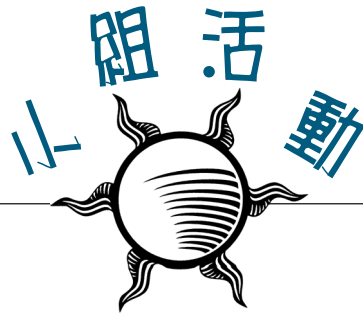
活動目標：協助成員認識兩性不同的特質，並藉由認識兩性特質去發展「性別敏銳的溝通」。

活動人數：8-12人

活動時間：60分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
10分鐘	1.將成員中的男性與女性分開，準備進行比手劃腳活動。活動帶領人準備女性特質的語彙讓男士們一一出場，比手劃腳給未出場的男士們猜。同樣地，當男士表演完之後換女士團體進行相同的步驟。	兩組不同的語彙，各自形容男性及女性的特質。
20分鐘	2.成員檢視描述自己性別特質的語彙，有哪些特質是自己擁有的，哪些是自身還未擁有的。這些特質對兩性溝通有何優點及缺點。	
20分鐘	3.成員就以上特質討論潛藏的性別刻板印象，看看自己是否擁有異性所持的特質，如果有，哪些特質影響了自己的溝通？如果沒有，哪些特質是自己期望擁有的，這又會對自己的溝通有何影響？(鼓勵成員寫下來，並且一起討論。)	紙和筆
10分鐘	4.團體回饋，請成員輪流分享從活動中獲得的感想及啟發。帶領人可以強調此活動並非區隔男、女刻板印象，其目的在於認識異性的特色，以強化其溝通的效能。	



附件三

傳統的男、女性特質列表

男性	獨立、有主見、陽剛、壯碩、養家活口、堅強、男兒有淚不輕彈、權威、理性、著重解決問題、情感疏離、果決、善分析、有毅力等。
女性	柔弱、細心、順從、嬌小、溫柔、情感分享、感性、情感豐富、傾聽、體貼、溫暖、慈祥、有耐心、包容等。

註：此為參考之用，活動帶領人可自行補充一些中性特質，如：努力、勤勉、熱心、負責、聰明等，讓團體成員思考，當自己擁有異性或中性特質時，對溝通有何影響。但切記，此列表旨在協助認識異性特色，而非強化刻板印象。

活動2

活動名稱：鏡中人

活動目標：協助成員學習傾聽對方，體察對方的情緒、思考及行為，溝通時從對方的角度來思考，以避免發生誤解。

活動人數：4-6對

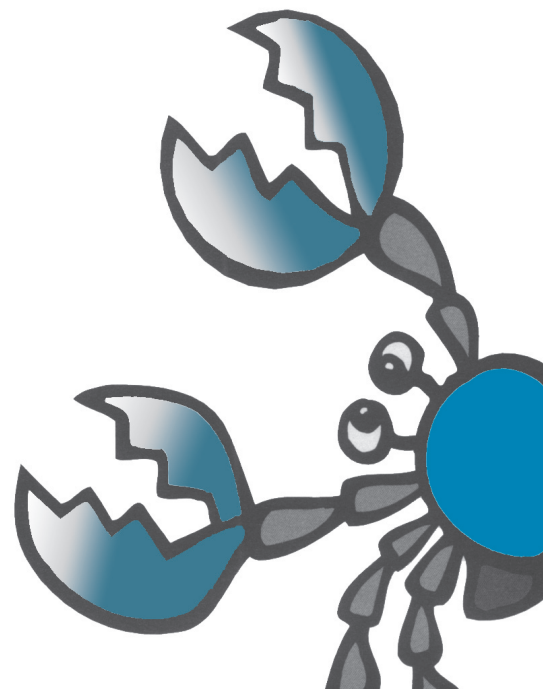
活動時間：60分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
5分鐘	1.每人發下一張白紙，成員各提出一件欲溝通的事與伴侶溝通，溝通進行前，雙方可以事先協調誰先進行。在溝通的過程中，當一方在描述時(每人至少一分鐘)，另一方要仔細聆聽，如果可以，做些簡單的筆記。結束之後，換另外一方進行。	每位成員一張紙及筆
5分鐘	2.之後每人發下一張標籤紙，寫下伴侶的名字貼在胸口上，彼此角色互換，將剛才聽到伴	每位成員一張標籤紙



15分鐘	<p>侶所講的話如實覆述一次(儘量將聲音、音量、情緒模擬逼真)。同樣地，當一方在描述時(每人至少一分鐘)，另一方要仔細聆聽。結束之後，換另一方進行。</p> <p>3.請成員提出感想，在溝通時，伴侶是否專注聆聽？是否注意到某些溝通的特質？當伴侶扮演自己的角色時，有沒有帶來一些新的想法？如果能有再一次的溝通機會，會做什麼修正？</p>	
10分鐘	<p>4.成員可以思考一下，若是剛才的溝通不是自己想要的，或是可以有更好的方式進行溝通，會是怎樣的溝通？將其表達出來，重複步驟1、2。</p>	
15分鐘	<p>5.請成員提出使用新的溝通方式的感想，有沒有感覺比較舒服？或是溝通起來會比較順暢？</p>	
10分鐘	<p>6.團體回饋，請成員輪流分享從活動中獲得的感想及啟發。</p>	





小組活動



活動3

活動名稱：我訊息

活動目標：讓成員練習「我訊息」的表達。

活動人數：情侶或夫婦，不限對數。

活動時間：30分鐘

進行方式：



需要時間	活動步驟	使用材料
5分鐘	1.請成員回想過去兩週內，與伴侶相處時所發生一件讓自己印象深刻的事，以及對此事的感受。	每位成員一張「我訊息」的例句。
10分鐘	2.請成員以「我訊息」的方式與伴侶分享。二人輪流。	
15分鐘	3.請數位成員分享以「我訊息」互動的感想。	

附件

「我訊息」的三個元素及例句

- (1)指出一個特定的行為；
- (2)說明這個行為對自己造成的具體影響；
- (3)陳述心中被引發的感受或說明自己的期望。

- 我感受到你/妳正在生我的氣，可是我現在尚未理出頭緒，我需要一些時間才能跟你/妳談。
- 當你/妳逼問我時，我感到很有壓力。我需要一些時間去思考一下，之後我再與你/妳一起解決這個問題。
- 最近你/妳的態度越來越冷淡，使我對我們之間的感情漸漸沒有把握，有時候我會感到很不安，我很想知道，你/妳是如何看待我們彼此之間的愛情，你/妳可以在思緒清楚的時候告訴我嗎？
- 我發現我們做事的方式不太相同，有時影響到我們倆的情緒，我們可以一起討論一下嗎？



活動4

活動名稱：衝突氣球

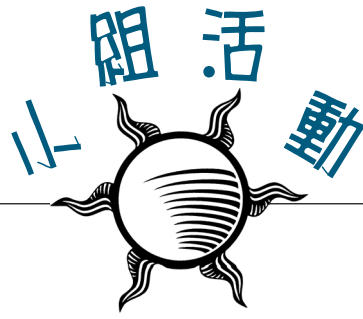
活動目標：協助伴侶認識雙方可能的衝突來源，學習以建設性的方式來處理衝突。

活動人數：8-16人（4-6對）

活動時間：60分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
5分鐘	1.每位成員將8個氣球充滿氣，分別在氣球上寫下與伴侶可能發生衝突的事項，並且將充滿氣的氣球以橡皮筋綁住前端，分別套在手部與腳踝處各四個。	每位成員8個氣球、奇異筆及橡皮筋
5分鐘	2.令成員儘可能將伴侶所套住的氣球踩破或弄破。	
10分鐘	3.活動結束之後，請成員聯想一下平常情侶之間發生衝突或爭執時，與今日的活動有何類似之處？同時分享當氣球破掉時，個人的感覺與心情。如果有氣球未破，當事人的心情與想法為何？	
15分鐘	4.請成員填寫題目單。	題目單及筆每人一份
15分鐘	5.請成員與伴侶互相分享自己的答案，並請參考「建設性吵架規則」，與伴侶協調出三至五項未來要共同遵守的原則。	每人一份「建設性吵架規則」〈參考本文〉
10分鐘	6.請每對情侶報告協議的內容，並分享從活動中獲得的感想及啟發。	



附件

題目單

- 1.當我們有爭執（衝突）時，我最怕發生什麼情況？為什麼？
- 2.我知道在衝突（吵架）時，你不喜歡我…（請至少列出三種對方不喜歡我會有的反應）
- 3.我認為我有這些反應的可能原因是…
- 4.我期望你/妳可以協助我的方法是…



活動5

活動名稱：約法三章

活動目標：協助成員透過彼此溝通達到共識，訂定「控制脾氣協議書」。

活動人數：人數不限（適合情侶或夫妻參加）。

活動時間：30分鐘

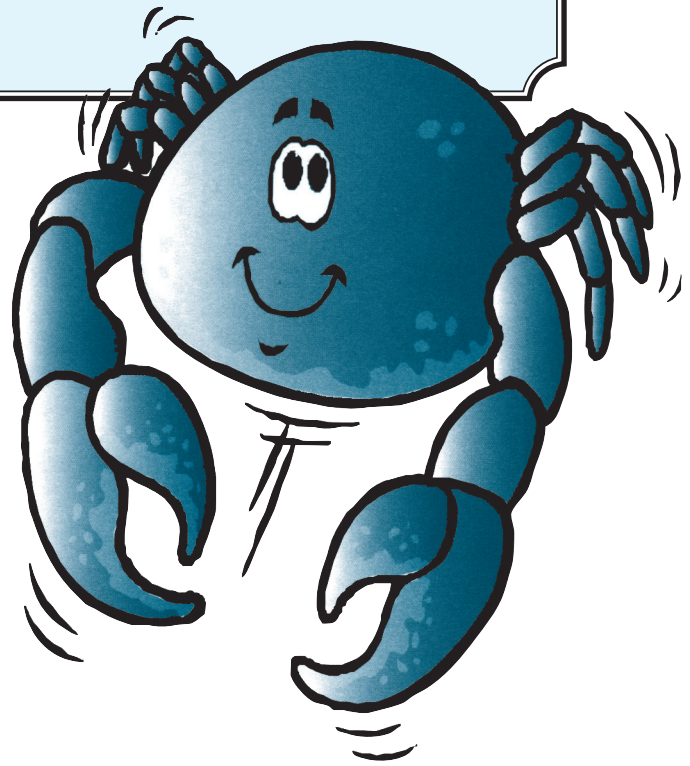
進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
8分鐘	1請成員思考：當發現自己快要無法控制怒氣時，可以用哪些方法幫助自己冷卻下來。請列出二十個點子，例如：深呼吸、親對方、擁抱對方、用冷水洗臉等。	每人一張有色的A4紙及筆
12分鐘	2. 請成員將自己寫的與伴侶分享。兩人一同協議出一份雙方同意的「控制脾氣協議書」，並寫在A4紙上。	每對一張白色A4紙
10分鐘	3.請幾位成員分享「控制脾氣協議書」。	



學習評量

1. 學員是否瞭解何謂溝通及其歷程？
2. 學員是否能以自己的話闡述兩性溝通包含何種內容？
3. 學員是否知道何謂「性別敏銳的溝通」之真義？
4. 學員能否明晰兩性不同的特質對於溝通有何重要性？
5. 學員是否瞭解何謂同理心？
6. 學員能否知曉同理心在兩性溝通中扮演何種角色？
7. 學員是否清楚溝通型態有哪些？
8. 學員是否理解不同溝通型態對於溝通有何影響？
9. 學員是否能與伴侶協調處理衝突的建設性原則？
10. 學員是否知道在兩性發生爭執時，應如何讓自己的情緒冷靜下來？

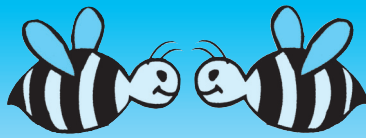




參 考 書 目

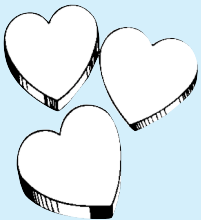
- ★李永平譯(1995)。聖境預言書。台北：遠流出版社。
- ★吳就君譯(1994)。家庭如何塑造人。台北：張老師。
- ★周思芸譯(1997)。人生的四大秘密。台北：探索出版社。
- ★張珍麗、張海琳譯(1989)。父母效能訓練。台北：新雨出版社。
- ★錢文、吳國宏譯(2001)。跨越兩性世界的橋樑。香港：突破出版社。
- ★蘇晴譯(2001)。男女大不同—男人來自火星，女人來自金星。台北：生命潛能出版社。





分享分擔 都是愛

——家務分工



重要概念

- 1.家事是有關處理全家人的事，包含烹調、家庭清潔、子女養育、家庭經濟等層面，具例行性、重複性、繁瑣性、性別區分性、階段性、可替代性及愛的表達等特性。
- 2.適切的家事分工會影響婚姻的滿意度與夫妻關係。
- 3.影響夫妻家務分工的因素有：性別角色的態度、所得收入、工作時數、職業、教育程度、家庭的發展階段、家庭需求、家庭價值觀、主觀的公平感受、家事喜好程度及長輩的態度等。
- 4.家務分工問題可運用各種方式處理，於婚姻中依循分工原則處理家務可增進婚姻關係。



筱珍 畢業後便與世平結婚，婚後不足一年便生下女兒，此時筱珍仍堅持外出工作，與丈夫同共承擔經濟支出。

雖然與丈夫都是家中的經濟支柱，但大小家務事仍要由筱珍承擔。身為雙職婦女，筱珍深感壓力重重。為了兼顧工作與家庭，她每天早出晚歸，下班後還要趕回家煮飯、處理家務、照顧孩子，往往要忙到三更半夜才上床休息。有時孩子半夜哭鬧，世平也不會主動協助。每當她疲倦不堪之時，丈夫仍作出性的要求，令筱珍很是苦惱。

世平從小生長的家庭，母親是家庭主婦，家裡的大小事都是由母親打點，父親對家事完全未參與，母親常對他說：「把書讀好最重要！」因此，世平覺得筱珍喜歡工作可以去，但是家務事是女人的份內事，君子遠庖廚，要他幫忙做家事，他還真不知該如何做。

筱珍在工作上的表現獲得上司讚賞，頗有升遷的機會，但筱珍內心很矛盾，怕有朝一日真的升職了，可能無法兼顧家庭與事業，也害怕傷了世平的自尊心。

面對重重壓力，筱珍有時無法紓解，也會回娘家哭訴，但得到的回應往往是「做女人沒事業！」或「忍下就無事，忍著點呀！」令她無奈不已。



家事，誰的事？

家事是女人的事？夫妻的事？抑或是全家的事？家事包括哪些事？未婚時的家事與結婚後所做的家事有沒有明顯的差異？這些問題在婚前是否能講清楚、說明白？即使婚前雙方談得一清二楚，進入婚姻生活後是否就毫無問題？

家務分工是現代家庭的課題，傳統家庭視家務事是女人家的事，沒有人可分擔，也就沒有爭端，不僅男人視家事為「女人的事」，女人也理所當然的接受，因此，女性婚後處理家務的時間激增，男性則沒有太大的影響。思索造成這種現象的原因，除了「男主外，女主內」的傳統分工模式外，也受到社會潛在因素的影響。

工業化帶來女性的就業機會，使家務分工的話題受到學界與民眾的關注，過去一些學者的研究發現，家務分工對夫妻關係、家庭幸福及夫妻衝突有所影響；丈夫分擔家事可增加婚姻的幸福度與家庭的滿意度。近期研究則發現，丈夫對家事的支持與投入，會影響妻子對家庭生活的感受。顯見家務分工的適切性對夫妻關係有所影響性。

家事一牛車

家務工作的定義不易清楚，但可從家事領域、家務工作項目及家庭相關的人物或其行為來說明。大多數人認為家事是指在家裡每天要做或需要處理的事，包含烹調、家庭清潔、子女養育、家庭經濟等層面。

一般而言，家事具有例行性、重複性、繁瑣性、性別區分性、階段性、可替代性及愛的表達等八項特性。也就是說，家事內容會依家庭所處發展階段不同而有所改變；有些人則用做家事來傳達對家人的愛意。有關性別區分上，有研究提到，男性在家裡負責較多的是修理拆裝，女性則負責家務及照顧撫養的角色，顯見家事的執行會因性別而有差異。

專家如此說

對於影響家務分工的因素，主要有下面幾種看法：

第一種看法認為，「誰有時間」是決定家務由誰來做的因素。對單薪家庭



而言，若賺錢養家的是丈夫，那麼太太理所當然要包辦家事工作；對雙薪家庭而言，就看夫妻哪一方的工作時間較少，誰就負責做家事。也就是說，如何讓家事與工作時間作最有經濟效益的安排，是影響家務分工的原因之一。

另一種看法則認為，夫妻自幼學習內化的性別角色態度，決定了家事分工的結果與過程。換言之，家務事由誰來做，不受工作時間、就業性質影響，而是受夫妻雙方對自己的角色內容、態度、想法、責任等概念所影響。就如筱珍的家人勸她：「做女人沒事業」！此固定想法使她認為女性應負責所有家事，而不會或不敢要求先生一起家事分擔，只有消極的抱持「忍下就無事，忍著點呀！」的態度。

第三種看法則認為，夫妻各自所掌握的資源多寡，影響其在家庭內所掌握的權力。家務通常被視為瑣碎無聊，因此，權力較大的一方可指使另一方完成自己不願做的家務，而權力最具體的指標便是雙方各自的「所得」，誰掌握了家中的經濟大權，便隱含了有權力使對方從事家務工作。個人所得之外，「教育」與「職業地位」等也是個人擁有資源的指標。

第四種看法則從公平觀點出發，強調個人主觀的公平感受才是影響家務分工的重要因素，意即唯有一方對家務處理感覺到有差異或壓力，才有家務分工的問題產生。

婚前雙方對家務分工達成共識，雖不能保證未來的婚姻關係永遠平順或婚姻品質一流，但卻是鞏固婚姻關係的可行方法。婚前若能檢視、瞭解自己及配偶對家事的看法，例如，了解彼此性別角色是傳統型或現代型？對家事處理的公平性要求是否一樣？未來面臨家事處理所導致的爭執時，會有較多的協調性與處理彈性，可減少因家事分工觀點不同所帶來的衝突。

家務處理有一套

由前述例子可知，筱珍於婚前如能與配偶針對家務分工有所討論，或許能避免陷入婚姻生活的困境。例如：與配偶界定家務事的範圍有哪些？處理的要求標準為何？在原生家庭時，個人家事的處理習慣及行為如何？婚後對家事處理的期望？家事與工作衝突時可以如何取捨，期望配偶能提供什麼協助？有什麼資源可以讓家事做較好的處理？長輩對家事處理的要求對你們的家務分工會



有什麼正負向的影響？可以如何避免處理這些影響？當家事處理使生活有壓力時，可以運用哪些資源協助家庭？個人對家事處理有何偏好？

婚前釐清上述問題，除了可以增進對彼此的了解，對婚後家務問題的預防與因應，也有極大的助益。

有關家務分工的處理，下列原則也可供參考（《好牽手》，民79）

1. 誰該做什麼事，是主要癥結嗎？

為家事而相爭相怨時，想清楚是因為家事量太多，對他或她有所不滿，還是內心另有其他潛在需要在作祟而不自覺？

2. 說出你的需要

清楚具體的說明，可避免彼此的猜疑。每個人對家事認定的範圍、內容、處理標準、執行次數都有其一套自成的邏輯，清楚的表列可以幫助彼此瞭解家人及對方的需要，甚至可控制進度。

3. 有共同的家事完成標準

完成各項家事標準的設定，讓彼此有清楚的標準可遵循。

4. 有共同的決定與承諾

一旦作成共同的決定，不一定完全按表操課，但可以讓彼此有信守的方向與原則。

5. 彼此分工，但保留彈性與創意，並樂於協商。

分工後仍有相互支援的彈性，遇困難時，能有彈性調整的空間。

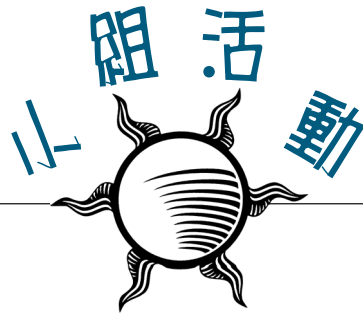
6. 別批評或成為指導專家

每個人執行家事有其偏好與標準，不要急於指導對方。多鼓勵，少批評，讓做家事成為個人學習成長的空間。

7. 成立家事好團隊

做家事應該是全家的事，需要大家互相腦力激盪，讓小孩或其他家人一起參與這個團隊，共同分擔處理。

上述守則可供將婚者面對家事問題時參考，使婚姻生活的相愛，不因家事而相怨相害，並能因應家庭的成長與改變，適時調整彼此對家事步調與要求的標準，帶領全家從家事中相互學習與支持，表達關愛之意，使家庭成員都能成為愛家保全員，同心共築愛之窩。



活動1

活動名稱：**家事一籬筐**

活動目標：1.培養成員能有系統整理分析家事狀況，並檢視個人原生家庭家事分擔的情形。

2.運用角色扮演方式瞭解「全家一起做家事與不做家事」之優缺點，並認知家事是男女共同的責任，建立兩性分工之觀念。

活動人數：40人（適合一般民衆）

活動時間：90分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
(一)動機活動 25分	課前準備 (一)觀察「家人參與做家事」一週活動記錄表(如附件一)。 (二)於課前一週開始實施。 1.實施分組：活動帶領人將全組「家事做最多與最少的家人」依序做一統計，並將結果填寫於黑板總統計表上，由此可統計出成員中「家事最多」的前四名(如附件二)。	家事紀錄表 家事做最多與最少的家人統計表
(二)愛家天使 5分	2.由各組選出夫妻角色以聲音、表情朗讀課文。(如附件三)。 (將成員分成A、B兩組)	
(三)角色扮演 與討論 45分	3.分組與狀況設定：3分鐘 A組：全家一起做家事 (如全家一起分擔家事) B組：家事只靠一個人完成 (如媽媽生病時)。 4.討論劇情與角色分配：7分鐘 帶領人先於課內討論劇情大綱暨角色分配後，由學員利用20分鐘時間排演。 5.戲劇呈現。15分鐘	愛家天使 執行家事所需器材 如圍裙、鍋子、鏟子、掃把、衣服等



問題討論： 15分	6. (自由發言)：15分 (1) 你印象最深刻的情節是什麼？ (2) 你對○○的行為有什麼看法？ (3) 你扮演○○之後體會到什麼？ (4) 做某件家事是否有性別限制？	
總結	7. 家事執行會因個人能力、時間、體力及經驗而有所限制，但彼此願意開放自己接納對方，婚姻生活才能更豐富而美滿。	

附件一

家人參與家事紀錄表

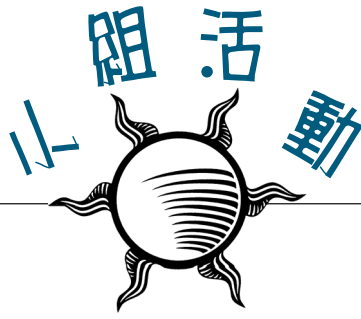
※每兩天紀錄一張

家庭成員	家事項目	家事項目	家事項目	家事項目	家事項目
爸爸					
媽媽					
我					
兄					
姊					
弟					
妹					
其他					

附件二

家事做最多、做最少統計表

家事工作者	第一組	第二組	第三組	第四組
爸爸				
媽媽				
我				
兄				
姊				
弟				
妹				
其他				



附件三

愛家天使

佳萍有一個5歲和8歲的兒子。自大兒子出世後，她便沒有外出工作。她把家中一切打理得井井有條，連兒子找學校的事情亦由她一手包辦，她的丈夫也很樂意讓妻子全權處理而不加過問。

佳萍意外地再度懷孕，兩夫婦商量後決定等孩子出生後便進行結紮手術。最近佳萍產下一名女兒，為家中增添了熱鬧的氣氛，但也因為繁忙的家務而令她心力交瘁，產後一直未能好好休息。她更生氣的是，丈夫完全不懂得照顧兒子們的起居和功課，大兒子的成績更明顯地退步了，夫婦倆常因為家中瑣事吵個不停。在過往，佳萍一直堅持相夫教子是自己理所當然的責任，從來沒有要求丈夫協助家務或教導兒子的功課。而她的丈夫亦習慣了「男主外，女主內」的角色分工。他回憶太太生第一、二胎時都沒有要求他幫手，現在帶小孩的經驗應該更豐富了，多生一個孩子也沒有甚麼大不了的，因此，他反而認為太太無理取鬧，對他要求太高。

佳萍雖然不滿丈夫不夠體貼，在家務上未能幫忙，但她回想起自己的母親照顧四名子女，在沒有洗衣機、電鍋等電器的協助下，都能毫無問題地把持家務，她反而產生了強烈的自責感，覺得自己沒用，更自怨如果大兒子是女生的話，早可以協助她打埋家務了。

活動2

活動名稱：**家家有本難唸的經**

活動目標：幫助成員瞭解影響家事分工的因素，並運用角色扮演方式，讓成員檢視自己對家事的觀念與偏好。

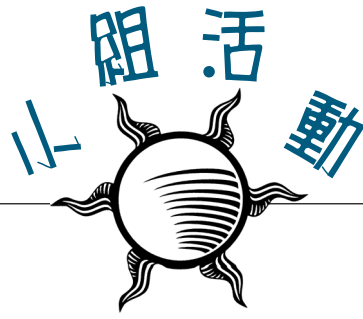
活動人數：40人（適合一般民衆）

活動時間：80分鐘

進行方式：



需要時間	活動步驟	使用材料
(一) 引起動機： 25分	1.每八人分一組：成員討論什麼是家事，包含哪些項目？並將家事依所需時間排列後，將討論結果寫於大海報上。 2.各組將海報排列於黑板上，統計各組排序花時間最多的四項，書寫於黑板，由此可找出成員認知的家事項目的分布。	家事項目與所需時間表
(二) 雕塑專家： 5分	3.介紹雕像：每一家事範圍設雕像，由各組推派代表表演。以靜態雕像呈現四種家事範圍，成員選擇自己喜歡的家事站立於該雕像前。	大海報紙八張
(三) 七嘴八舌： 20分	4.每個雕像前的成員自成一組，討論為什麼喜歡做這類家事？分享這類家事有什麼特性？對家庭的重要性為何？	
(四) 換人做看看： 團體辯論 30分	5.各組推派代表說明完成該家事的好處與重要性，以及對家庭的影響性，邀請他組成員跳槽。 6.成員重新檢視自己對家事的看法及偏好原因？思考對此家事的看法受到哪些因素影響 7.問題討論（自由發言）：15分鐘 (1)你覺得最重要的家事是什麼？為什麼？ (2)你認為有什麼事情對你執行家事會有影響？ (3)有哪些因素會影響你對家事的選擇與偏好？ (4)你覺得家事如何分配才公平？ (5)做某件家事是否有性別限制？	
總結	家事的定義、執行及偏好受到過去家庭生活經驗的限制與影響，如何在未來生活中創造出不同的家事經驗與分工方式？透過討論與分享，方能營造出家事是「分享家庭愛意的事」。	



附件一

家事項目與時間表

家事項目	處理時間	家事項目	處理時間
準備食物		指導子女課業	
餐後清洗整理		接送子女上下課	
清掃整理室內		子女生活照顧	
戶外及家庭維修工作		水電日常費用繳交	
購買食物及日常用品		親屬聯絡與關照	
洗滌、熨燙衣物、縫補		節慶禮俗處理	
記帳、金錢管理		休閒規劃安排	
垃圾處理		其他	



活動3

活動名稱：**愛家保全守則**

活動目標：協助成員學習瞭解家人的需求，並討論家事分工的處理原則與方法。

活動人數：40人（適合將婚者或有固定對象）

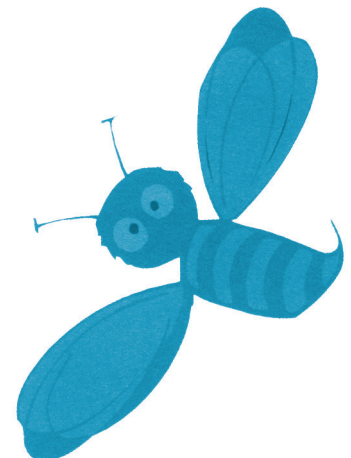
活動時間：65分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
(一)愛家靜思 15分鐘	1.成員思考10項自己目前常做的家事？並將每項家事依喜歡程度由1到10標出（1為最不喜歡，10為最喜歡）。 2.寫下10項你為了愛家人而做的家事？並將每項家事所表達的真愛程度由1到10標出（10代表最能表達真愛）。	白紙40張



<p>(二)說你說我 25分鐘</p>	<p>3.寫下10項你覺得未來可以與配偶共同做的或積極發展的家事，並依喜好度排序。</p> <p>4.將所寫結果與未來的配偶討論，哪些項目是相契合的？哪些有差異？討論了解對方的需要，發現其中的差異，接納彼此間的不同，並列出五項必要家事，依優先次序排列。</p>	
<p>(三)愛家誓約 10分鐘</p>	<p>5.寫下為了愛家所寫的誓詞與付出，同心信守，請成員未來定期(2-3個月)評估此誓言，並重新調整家事項目內容(附件一)。</p>	<p>愛家誓詞</p>
<p>(四)愛家時間 15分鐘</p>	<p>6.問題討論(自由發言)：15分鐘</p> <ol style="list-style-type: none">1.你覺得什麼家事最能表達愛意？為什麼？2.你認為有什麼事情對家庭內的家事分工有幫助？3.有哪些因素會影響你對家事分工的公平感？	
<p>總結</p>	<p>家事分工處理需要家人彼此了解，共同努力，方能使生活美滿，家事順利運作。</p>	





附件

題目單

愛家誓詞

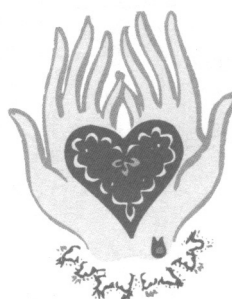
我願意為家付出：我願與配偶同心打造屬於彼此的美好

空間：我願盡全力與配偶共同負擔下列家事：

家事項目：

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

盟約人： _____





活動4

活動名稱：共築愛家窩

活動目標：協助成員認識自己的性別角色與另一性別的差異，並學習依家事分工處理原則，與伴侶溝通對家事的看法。

活動人數：40人（適合將婚者或有固定對象者）

活動時間：90分鐘

進行方式：（本活動附件參考台北靈糧堂—婚前輔導講義第九單元改編）

需要時間	活動步驟	使用材料
(一)我眼中的你 30分鐘	<ol style="list-style-type: none"> 1.將同性別成員分組，請成員填寫夫妻角色概念比對表，將每項填寫結果在小組內討論，並做簡單的統計，瞭解成員對各個題目的想法。（附件一） 2.比較不同性別小組哪些題目差異較大？討論引起差異的原因？ 	海報紙八張 夫妻角色概念比對表
(二)你儂我儂 20分鐘	<ol style="list-style-type: none"> 3.將所寫結果與未來配偶做討論，哪些項目彼此的看法差異最大？哪些項目差異性最小？瞭解對方的潛在需要，接納彼此不同，商量未來可如何處理。 	
(三)愛家窩 20分鐘	<ol style="list-style-type: none"> 4.請成員依所提名點原則，共同填寫愛家責任分擔表（附件二），留心彼此有爭議及很有共識的項目。對其中有問題而無法有定論的項目，可留待團體討論。 	愛家責任分擔表
(四)美好時光 20分鐘	<ol style="list-style-type: none"> 5.小組討論問題 <ol style="list-style-type: none"> 1.每家所認定的家事有哪些不同？ 2.每家的家事執行者有哪些差異？ 3.每家的家事執行者包含哪些角色？ 4.每家男女兩性關心的家事角色有何不同？ 	



需要時間	活動步驟	使用材料
總結	每個人對自己角色的界定及對方角色的期待，常會影響彼此互動的關係及生活事務的執行能力，深切體認彼此的不同，可使雙方的溝通更順暢，關係更親密。	

附件一

夫妻角色概念比對表

你認為丈夫妻子在婚姻中的角色及職責是什麼？

答案指示：1.極為同意；2.頗為同意；3.不肯定；4.頗為同意；5.極不同意

說明：不可以超過3題答案是（3）不肯定的答案

妻 子		丈 夫
1 2 3 4 5	1.丈夫乃一家之主	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	2.妻子不應外出工作	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	3.丈夫應經常幫忙做清洗碗碟的工作	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	4.妻子對孩子有更大的責任	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	5.妻子賺來的錢應歸自己所有	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	6.丈夫每星期最少有一個晚上跟自己的朋友出去消遣一下	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	7.妻子是應該負責煮飯的	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	8.丈夫的責任是在外工作，太太的責任是照顧家務兒	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	9.處理錢財的最佳方式是兩人收入共用，不分彼此	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	10.結婚雙方是平等的	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	11.每星期應該有一個晚上由丈夫看孩子，讓妻子跟自己的朋友出去消遣一下	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	12.夫妻兩人應該一起做消遣活動	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	13.由妻子主動要求做愛沒什麼不妥	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	14.管教孩子是父親的責任	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	15.使家裡清潔是妻子的責任	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	16.倒垃圾應是丈夫的工作	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	17.女性比男性情緒化	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	18.母親應該負責教導孩子價值觀念的問題	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	19.未經對方同意，不應購買一千元以上的物品	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	20.夫妻倆各自負責的範圍應由丈夫決定	1 2 3 4 5



附件二

愛家責任分擔表

有些家庭發現，寫下一個大家都同意的家事工作分配表，能使彼此獲得相互支持的關係，他〈她〉們將所有的家事列出來，再考慮誰有時間、能力與經驗來負擔，而且也考慮哪些家事誰比較關心？誰最喜歡做？下列圖表能幫助你完成這項事，圖表左邊請列出所有的家事，右邊則寫出家人的名字。

家事項目	有時間者	有經驗者	關心者	喜歡者
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				





活動5

活動名稱：**家事大公開**

活動目標：透過溝通達成共識，將家事做適切分工。

活動人數：40人，（或是小團體8-12人均可）

活動時間：50-60分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
5分鐘	1.每人一張家事表，並發一張海報紙、剪刀、膠水、家事項目表。	家事項目與時間表、彩色海報紙、剪刀、膠水
20分鐘	2.將海報紙左右對折，右邊寫男生，左邊寫女生，將家事表的項目剪下來，把你認為男生、女生要做的家事分別貼在右與左。男女二人一組，彼此討論及分享。	
20分鐘	3.分享一段時間後，二人一組，再發一張海報紙及家事表，兩人討論及協商雙方男生、女生要做的事，達成共識後，完成一張家事分工表，及具體實施辦法〈例如：多久做一次，期望完成每項家事的標準〉。	
15分鐘	4.成員分享過程及改變的想法。	
	5.帶領者提醒成員，在未來實際生活中需定期檢視及討論，因每個人在婚姻生活中的想法常會改變與成長。	

※桃園縣家庭教育中心專任人員張美齡提供



學習評量



1. 學員是否清楚瞭解家事是有關處理全家人的事，以及家事的範圍與特性？
2. 學員能否瞭解適切的家事分工對婚姻關係的影響？
3. 學員能否說出影響家事分工的因素有哪些？
4. 學員是否學會處理家務分工的方式，與討論婚姻家務分工的原則？





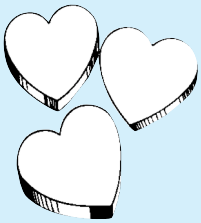
參 考 書 目

- ★李美玲、楊亞潔、伊慶春（1997）。家務分工；就業現實還是平等理念？「全球化下社會學想像：國家、經濟與社會」學術研討會會議手冊。
- ★黃迺毓等著（2001）。家庭概論。台北：國立空中大學。
- ★唐先梅（1996）。什麼是家務工作？—家務工作本質之初探。台北：國立空中大學生活科學學報(2)：209-236頁。
- ★唐先梅（1997）。家事分工理論模型—從層級觀點的思索。台北：國立空中大學生活科學學報(3)：63-90頁。
- ★唐先梅（1997）。從家庭發展觀點探討雙薪家庭兩性工作、家事及休閒時間的分配。中央大學社會文化學報第六期。
- ★莫藜藜、王行（1996）。已婚男性的家庭價值觀及其對家庭的需求之探究。台北：東吳大學社會工作學報第二期：57-114頁。
- ★賴爾柔、黃馨慧（1996）。已婚男性參與家務分工之研究。婦女與兩性研究通訊第41期。台北；台灣大學人口研究中心婦女研究室。
- ★張資寧、曾惠花合譯（1980）。好牽手。台中：東海大學幸福家庭推廣中心。



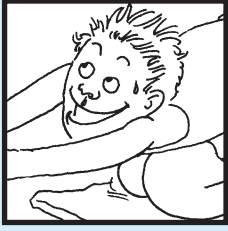
性愛 圓舞曲

——夫妻性生活



重要概念

1. 正確的性觀念、合宜的性知識、健全的性心理，以及美好的夫妻關係是獲致美滿性生活的四大要素。
2. 正確的性觀念包括：性是一種人類的本能，也具備生殖的功能；性是愛的表達，男女兩性擁有相同的權利表達性的需求、享受性的歡愉，也負有相同的義務持守忠貞，才不至於傷害對方及自己。
3. 基本的性知識包括：性器官及它們的功能、做愛的四個階段中男女兩性在身體和心理上的變化以及各階段可運用的技巧、避孕的方法，以及性功能失調的正確求助之道。
4. 性心理是否健全，往往可以從情緒方面表露出來。若是在性生活中出現負面的感受，包括乏味、緊張、厭惡、罪惡感、恐懼等，就要認真找出原因，並一同克服心理障礙，必要時可尋找專家協助。
5. 有助於培養親密關係的四個原則是：表達自己的期望與需要、對方做不到時不要批評指責、按照對方的需要來愛她（他）、遇到衝突時要互相了解並協調出雙方都能接受的安排。



辛苦 工作了一個禮拜，週六是小美慰勞自己的時間。和好友珠珠一起血拼了大半日，兩人心滿意足地各自打道回府。反正回家也懶得開伙，就順便帶了兩份晚餐回去。

「老公，我回來了，來吃晚飯吧！」小美熱情地喊阿明。

「噯！又是便當，我們已經整個禮拜都吃外食了，我看到便當就沒胃口！」阿明皺著眉頭一臉不悅地說。

「燒飯又不是女人的專利，你不愛吃外食，可以自己下廚啊！」小美不甘示弱地回敬。

悶著頭吃完便當，阿明轉眼就不見蹤影。用膝蓋想也知道，準是上網廝殺去了。小美一個人盯著電視，感到好無趣。「難道大好週末就這樣草草結束嗎？不如來秀秀我的新衣服吧！」

「老公，你看我穿這件，se-不sexy啊？」遊戲正在緊要關頭，阿明哪有空啊，胡亂答了句：「還可以啦！」這下子，小美可是徹底洩了氣。沒好心情地去泡了個澡，一出浴室，正好迎向老公色眯眯的眼神，小美一肚子無名火冒了上來：「你別想碰我，自己去睡客廳！」



要增進婚姻的「性福」，有哪些秘訣呢？中國人大多會想到的是壯陽、補陰，還要勤練房中術。其實要想擁有滿意的性生活，絕不只是「器官」和「技巧」的問題，還必須具備正確的性觀念、合宜的性知識、健全的性心理，以及美好的夫妻關係，這樣才能奏出和諧的性愛圓舞曲！

性就是「那回事」？

大多數人對性的看法是受到傳播媒體和同伴的影響。如果想要瞭解自己對性的看法是什麼，可以用一個簡單的方法來測試，就是認真問自己：「性」使我聯想到哪些字眼或形容詞？將它們一一寫下來之後，再與下面所列的觀念相核對。

1. 性是一種人類的本能

性不是低等生物的本能，它和人類需要食物、飲水、保暖的本能一樣，所以我們可以大大方方地承認自己有性的需求，而不必羞於啓齒。不過，它並不只是肉慾的發洩與滿足而已。

2. 性是一種自然的功能

性擔負著孕育生命的重責大任。但是，它不能只被視為傳宗接代的工具。

3. 性是一種愛的表達

性是兩人之間最親密的接觸。兩人之間若不能彼此瞭解、彼此信任、互相接納和體貼，就不可能享受長遠的「性」福。

4. 男歡女愛是平等的

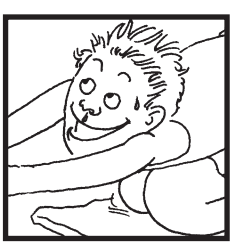
兩性在性愛的需求上是一樣的，所以不能只顧著滿足自己，而忽略對方的需要。

5. 約束的性好處多多，放縱的性得不償失

一個人若願意把性侷限在婚姻的承諾裡，那麼他（她）除了可以享受生理的歡愉、愛情的甜蜜之外，還能擁有關係受保障的安全感，下一代也能生活在鞏固的家庭中。

性愛大補帖

雖然性是與生俱來的本能，但是，做愛卻不是無師自通的本領。兩性的



生殖系統差異如此懸殊，沒有人能以「推己及人」的方式來猜測或揣摩異性的生理反應及感受！根據人類好奇的本性，對異性的身體感到強烈的吸引力是很正常的，可惜的是，多數人只想「看」、「摸」、「以身相許」，卻不願意認真地去「認識」和「瞭解」。在一知半解的情況下勇於嘗試，往往帶來兩敗俱傷的遺憾。

一個人若承認自己在這方面需要多學習，乃是一種負責任的表現。不過，坊間與性愛有關的書籍和影音產品可說五花八門，若沒有謹慎篩選而受到誤導，就可能使做愛變成「做礙」了！

受限於篇幅，在此無法介紹性生理的知識和性行為的技巧，僅指出相關的「基本課題」，使有心人能在這幾方面多下工夫。

1. 認識性器官及它們的功能

這部分的知識涵蓋男女生殖器官的位置、結構和功能、在性行為中的反應、女性的月經週期、受精和懷孕的過程等。認識人體的奧妙，使我們在性生活中更懂得珍惜對方、體貼對方，也可避免貿然嘗試一些危險動作，以致傷害到性器官而後悔莫及。

2. 認識做愛的四個階段

從客觀的事實來看，要達到性高潮並不需要假借他人的協助，憑自己就可以辦得到。因此，夫妻成爲一體——「做愛」是一個巧妙的安排，是一個設法使對方快活的過程。當夫妻都存心要滿足對方，而不是想藉對方的身體來滿足自己的慾望時，就是一個百分百的好情人了！

做愛可劃分成四個階段：愛撫（前戲）→亢奮（高原期）→高潮→鬆弛。兩性在每個階段的生理反應都不相同，「進入情況」的速度也互異。至於對不同性愛技巧的接納與否，也要看時間、地點、心情及身體狀況而定。由此可知，做愛不僅是一門學問，也是一種藝術，絕不可等閒視之。特別值得一提的是，技巧的運用和生理反應息息相關，如果對身體缺乏正確的認識，就一味嘗試一些古靈精怪的花招，可是會弄巧成拙的。

3. 認識避孕的方法

如果還沒有打算生兒育女，又沒有預做防範而懷著忐忑的心情做愛，是很煞風景的。夫妻必須多瞭解幾種避孕方法，衡量它們的優缺點以後，再一同選



擇合適的避孕方法。一般而言，要注意所選擇的避孕法必須儘可能是不會損害健康的、是有效的，也是自己願意配合採用的。

4. 認識性功能失調的正確求助之道

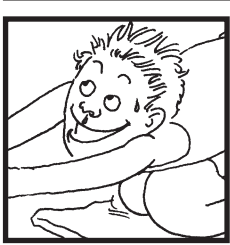
「性福」既然不是唾手可得，在追求的過程中發生困難，也就不是什麼見不得人的事，實在不必諱疾忌醫。

一般而言，性功能失調的種類在男性有早洩、陽萎、遲滯射精等；女性部分大致有性慾障礙、高潮障礙、性交疼痛、陰道口痙攣等。至於性功能失調的起因，約60%至90%為心理因素所致，其餘則為生理因素。若性生活中遇到了自力救濟（例如看書或彼此溝通）仍無法解決的問題，就要尋求婦產科、泌尿科、家醫科、精神科醫師，或心理諮商專業人員的協助，才能作出正確的診斷與治療。

性趣缺缺為哪樁？

許多人有過這樣的經驗：面對滿桌佳餚卻完全沒有食慾，性生活也可能出現沒有「食慾」的狀況！以下我們將探討幾種在性生活中會出現的負面感受，以及導致這些感受的可能原因。

- 1. 乏味：**隨著婚齡的增加，性生活有可能演變成一件例行公事。也許有人認為這是性交過程缺乏變化的結果，但是為性而性、愛被抽離掉了，才是更重要的原因。如果夫妻沒有警覺到這種心態在作祟，就很容易為了追求新鮮刺激而出軌。
- 2. 緊張、難以放鬆：**緊張焦慮是性生活的大敵。現代人生活壓力大、步調快，疲勞倦怠會使性愛的品質大大降低。此外，若是行房的地點缺乏隱私性、易受干擾，也會使人無法放鬆享受魚水之歡。特別需要留意的是，受到傳媒觀念的誤導，男性擔心自己缺乏雄風，女性煩惱身材不夠豐滿，這些自卑的心理很容易使自己緊張焦慮，若再加上不體貼的配偶抱怨批評，就更容易導致性冷感與性無能。
- 3. 厭惡：**由於兩性對性反應的差異，夫妻很難同時進入狀況。往往丈夫的情慾已被挑起，但妻子尚需要更多的暖身。如果丈夫魯莽地霸王硬上弓，或誤以為又快又猛才能展現男子氣概，將會使妻子疼痛難當，對性



產生排斥。此外，在行房前沐浴乾淨也是有必要的，若是滿身汗臭，在私處又有尿騷味，就很容易讓人產生反感。婚姻關係不和諧是另一個使人厭惡與配偶行房的重要原因，若是雙方難以找出問題癥結，共同解決，最好儘快尋求專業的婚姻諮商服務，以免雪上加霜，終至無法挽回。

4. **罪惡感、恐懼**：一個看重誠信原則的人，對婚姻關係以外的性行為是會有罪惡感的。也有人遭遇過創傷性經驗，一直活在過去的陰影裡，以致對性產生多重的負面感受。人生雖無法從頭來過，卻可以重新開始。夫妻必須齊心修正錯誤、撫平傷痕，才能共享美好的性生活。

床頭吵床尾和？

性生活是從上床或是寬衣解帶的時候才開始嗎？如果夫妻時常惡言相向，還能指望他們在床上如膠似漆嗎？從這個角度來說，夫妻平日的相處就可以算是性生活的「前奏」。要先培養好「親密關係」，才能享受「親熱關係」！

親密是指將個人最私密的性情或本性與另一人分享。與親密相反的是陌生。當兩人之間的互動越坦誠時，親密感越高，若處處隱藏自己，也不打算瞭解對方，那麼即使天天生活在同一個屋簷下，感覺上也像陌生人。不過，當彼此相知越深，不見得就氣味相投，因為每個人都是獨特的個體，很可能因為差異太大而感到格格不入。此外，不成熟、不健全的人格在親密關係中也會原形畢露，成為婚姻關係的殺手。

性生活只是親密關係的一環而已。欲建立良好的親密關係，必須先從自己著手，努力培養健全的人格，再營造互相瞭解、互相尊重的關係。下列四個原則，可以幫助夫妻營造這樣的關係。

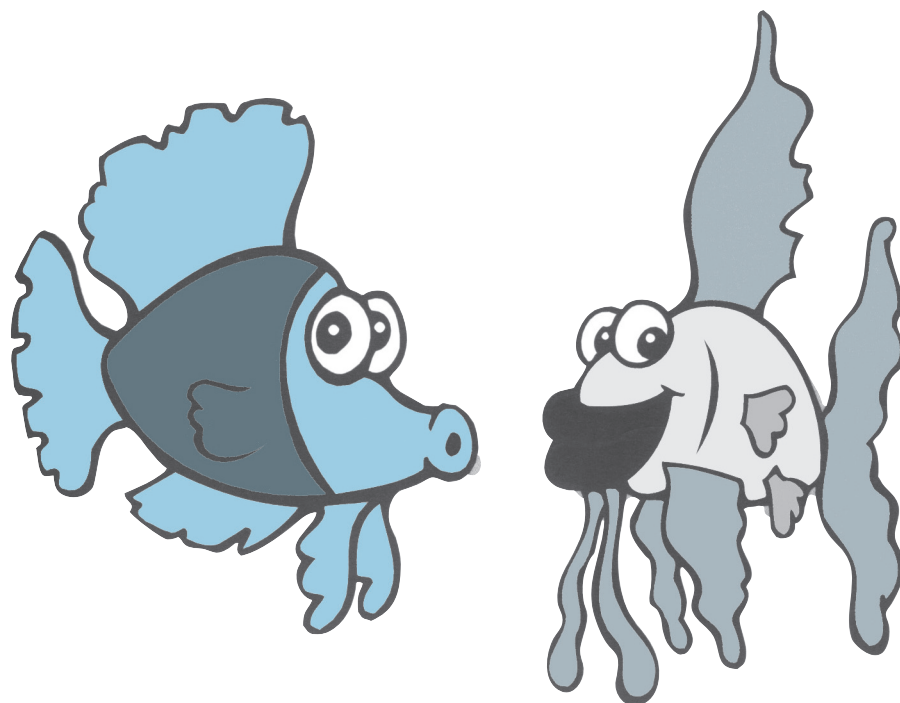
1. 要主動且明確地表達自己的期望或需要，而不要指望配偶知道你心裡在想什麼。
2. 當對方的表現不符合自己的期望時，不要批評和指責，而要以鼓勵的方式說出你期待對方表現的行為。
3. 按照對方的需要來愛對方，而不是以自己主觀認為好的方式來愛對方。
4. 如果兩個人之間的差異點是互相衝突的，需要充分了解對方的看法、立

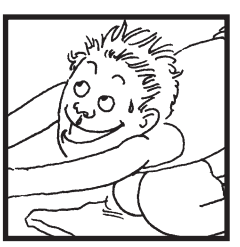


場與感受，並互相協調，以發展出新的安排。

本文所介紹之追求「性福」的四大秘訣，前二者（觀念與知識）可以更新或補充我們腦袋中所儲存的資訊。不過，只動腦是不行的，還要加上用心體會、用愛實踐，才能營造健康的心理、美好的關係。

「性福」是不會自動送上門來的，它是知行合一的人辛勤耕耘的甜蜜收成！





小組活動



活動1

活動名稱：**性的聯想**

活動目標：澄清成員對性的看法，以便與正確的性觀念相核對。

活動人數：30人以上

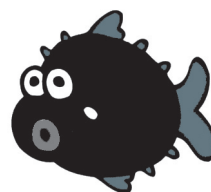
活動時間：30-40分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
2分鐘	1.發給每位成員一張便條紙及筆。	每位成員一張便條紙及筆
2分鐘	2.問成員：「性」使你聯想到哪些字眼或形容詞？請把最先想到的三個詞寫在便條紙上。不用寫名字，不要擔心用詞不雅，想到就立刻寫下來。	白板、不同顏色的白板筆數枝。
2分鐘	3.將成員寫好的便條紙全部集中起來，並請二、三位成員上台幫忙寫白板。	
10分鐘	4.活動帶領人唸出便條紙上的詞句，請成員登記在白板上。若出現意思相近的詞彙，用「正」字統計次數即可。若成員人數太多，則登記部分成員（20-30位）所寫的詞句即可，以免使用太多時間。	
15-20分鐘	5.活動帶領人逐一介紹正確的性觀念（請參考本文），並帶領成員檢視白板上的詞句可以歸類於哪一種性觀念？哪些詞句是不正確的觀念？哪一種性觀念最常被成員提到？哪一種最少被提到？	



活動2



活動名稱：性知識小測驗

活動目標：提高成員學習正確性知識的動機。

活動人數：不限

活動時間：15-20分鐘

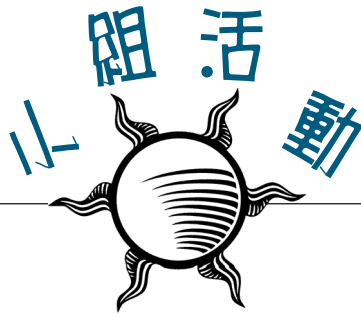
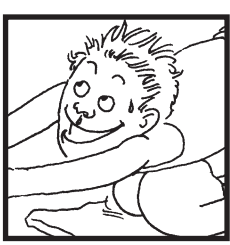
進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
5分鐘	1. 由活動帶領人逐一念出題目，請成員寫下答案。	題目單（活動帶領者使用） 便條紙及筆 （成員每人一份）
10-15分鐘	2. 逐題檢討答案。在公佈正確答案前，可先請成員說明作答的理由，帶領人再公佈答案，補充說明。	

附件

題目單

- 丈夫必須主動要求做愛。
答案：〈X〉 妻子也可主動要求做愛。
- 男女兩性進入性興奮期的方式，大體上說並不相同。
答案：〈O〉 男性一般而言只要經由聲音或影像，甚至只憑幻想即可達到性興奮。女性要進入性興奮期則較困難，也較複雜。
- 陰莖大小對性的滿足有很大的影響。
答案：〈X〉 大部分女性的高潮發動點是在陰蒂，至於陰道內部，只有距出口兩吋的神經纖維分布較密的部分，會感受到陰莖摩擦所帶來的刺激。
- 口水、面霜、嬰兒油、凡士林都不宜用來幫助陰道潤滑。
答案：〈O〉 宜採用性行為專用潤滑膏。
- 只要不在陰道之內射精，就不會受孕。
答案：〈X〉 射精前陰莖所分泌的黏液中，就可能含有精子，可在性器互相摩擦時游入陰道。
- 要效法A片的男女主角，才能展現床上功夫。
答案：〈X〉 A片是經由攝影剪接處理，演員也以誇張的演技騙人耳目。



7.雙方同時達到高潮，才是成功的性交。

答案：〈×〉雙方同時達到性高潮不是獲得性滿足的必要條件。

8.陰道性交是唯一正當的性交方式。

答案：〈×〉只要是兩廂情願、不傷害身體的方式即可。

9.性可以當成獎賞或懲罰的手段。

答案：〈×〉不可以把性當作操縱配偶的工具。坦誠溝通才是真正有效解決問題的工具。

10.「持久不洩」、「一夜九次郎」是值得追求的目標。

答案：〈×〉陰莖勃起時，前列腺會開始充血，若故意忍住不射精，或性行為過度頻繁，則前列腺充血不易退去，易導致充血性前列腺炎。



活動3

活動名稱：**用身體語言來談情說愛**

活動目標：幫助成員以肢體接觸來增進親密感。

活動人數：5-7對伴侶

活動時間：30-35分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
10分鐘	1.把題目單發給成員作答。伴侶各自作答，不要互相討論。	題目單及筆，每人一份。
7-10分鐘	2.請成員與伴侶互相分享、對照答案。請每對伴侶討論是否有需要調整之處，並做出結論。	
10-15分鐘	3.請每對伴侶輪流分享討論的結果。	



附件

題目單

除了調情與做愛，伴侶之間一些親暱的小動作與身體上的接觸，可以滋潤彼此的關係。請回想，你和伴侶平日相處的情形，並回答下列問題：

- 1.我感到溫暖與親密的肢體接觸是……
- 2.我感到不自在或不舒服的肢體接觸是……
- 3.我覺得我們比較欠缺的肢體接觸是……



活動4

活動名稱：做個貼心的好情人

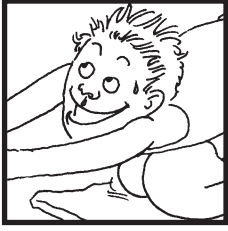
活動目標：幫助成員了解伴侶的需要，核對自己愛伴侶的方式，是否符合對方的需要。

活動人數：15人以下

活動時間：25分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
10分鐘	1.把題目單發給成員作答。	題目單及筆，每人一份。
10-15分鐘	2.若成員是成雙成對的，請他們與伴侶互相對照答案。並詢問伴侶：自己表達愛的方式，對方樂意接受嗎？自己所列出的期望，有哪些是對方願意做的？ 如果成員不是成雙成對的，可以比較男性與女性的答案：男性表達愛的方式，與女性期望被愛的方式，有沒有差距？（比較男性對第一題的答案與女性對第二題的答案）女性表達愛的方式，與男性期望被愛的方式，有沒有差距？（比較女性對第一題的答案與男性對第二題的答案）	



附件

題目單

1. 在未來的婚姻生活中，你打算用哪些方式來表達對配偶的愛？請列舉五點。〈請寫出自己做得到的，並且具體可行的方式，例如「負責拖地」。可別說大話喔！〉
2. 在未來的婚姻生活中，你期望配偶用哪些方式來表達對你的愛？請列舉五點。〈請寫出明確具體的期望，可別刁難人喔！〉

學習評量



1. 學員是否能指出增進性生活的四大秘訣？
2. 學員是否能列舉五種正確的性觀念？
3. 學員是否能陳述性知識的四種基本課題？
4. 學員是否能說明認識性器官及生理反應對性交有何幫助？
5. 學員是否能列舉至少兩種以上在性生活中可能出現的負面感受，並說明造成此種感受的可能原因？
6. 學員是否能列舉增進親密關係的四個原則？

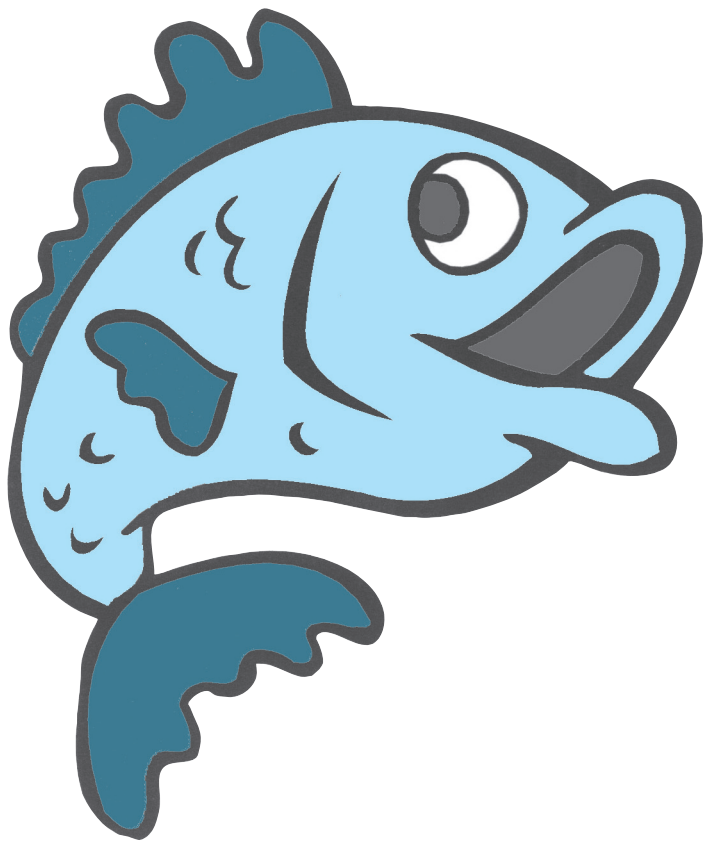


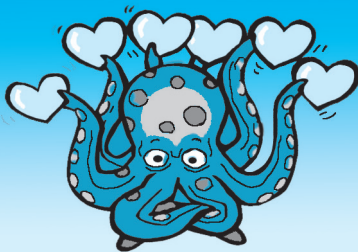
參 考 書 目

- ★柯美玲譯(1992)。新婚之愛。台北：校園書房出版社。
- ★徐美琪、王焜生譯(1996)。如何創造婚姻中的激情。台北：性林文化。
- ★張資寧譯(1996)。情投意合：婚姻關係的演練。台北：天恩出版社。
- ★張資寧譯(1998)。情深幾許。台北：天恩出版社。
- ★陳世豪(1997)。使妻子快活。台北：世茂出版社。
- ★陳永成、嚴彩琇譯(1994)。閨房之樂。台北：大光傳播。
- ★葉高芳(1997)。性、愛與婚姻。台北：道聲出版社。
- ★葉高芳(1997)。婚姻大補帖。台北：宇宙光全人關懷。

相關網站：140.118.9.116/mercy/ 杏陵醫學基金會

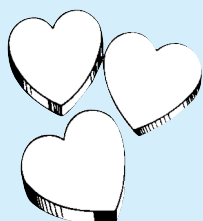






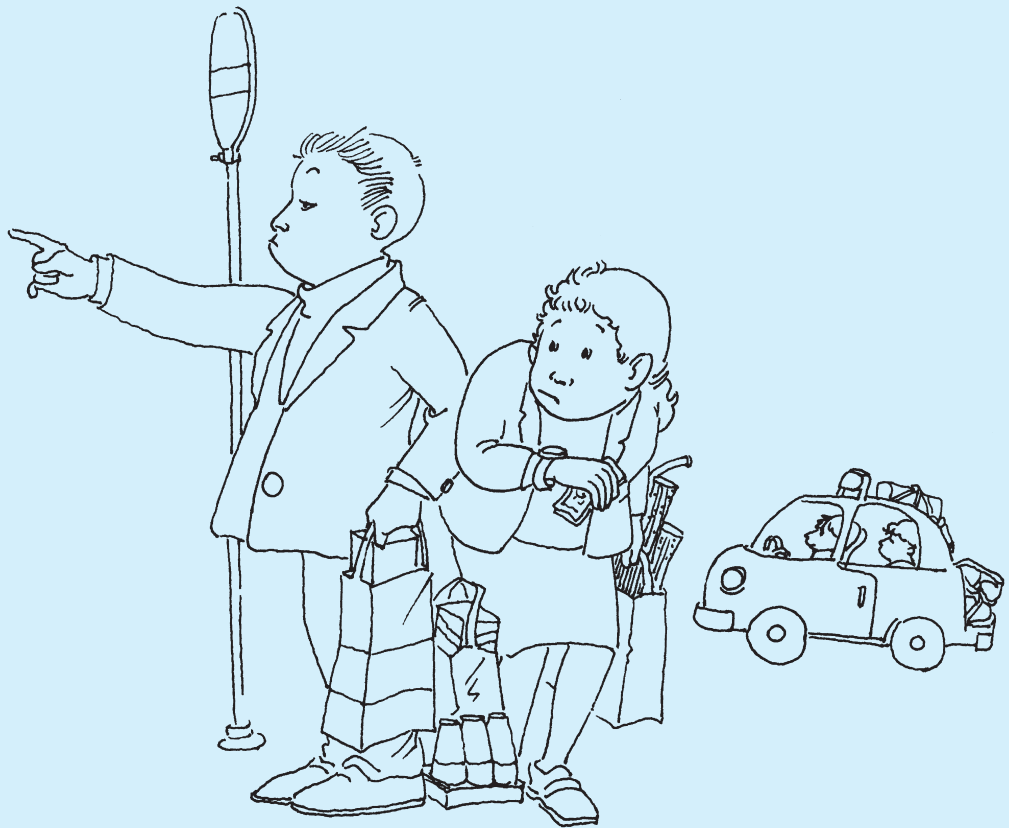
別讓錢傷了 感情

——家庭財務管理



重要概念

1. 每個家庭管理財務資源的方法，會隨著不同的家庭型態及需求而有所不同。夫妻二人建立共同的價值與目標，才能有效管理家庭資源。
2. 家庭理財最重要的前提是保障家庭財物的穩定與安全。
3. 出門購物，最好擬一份清單，有了明確的目標，可避免買一些用不著的東西。
4. 理財與消費方式及金額，以不影響夫妻關係為原則。夫妻共同訂定消費金額的上限，能保有個人的消費空間，一旦需購買較貴重物品或是超過消費金額上限時，需秉持相互尊重的態度，與配偶商量，共同決定。



新婚第一次的大年初二，是回娘家的日子，安室與美惠竟然睡到八點五十還朦朦朧朧的。當兩人驚醒後，望著時鐘，想著九點四十分開往高雄的火車。一陣忙亂後，美惠終於將「流浪天涯的小包包」打包完成，兩人即刻衝去公車站牌，此時只剩下三十分鐘了，安室想著：「哇！真幸運！公車一定馬上就來了，花個30元就一切搞定……」；美惠卻開始擔心著：「天啊！我看不叫計程車，一定來不及了，若是坐不到火車，趕不回家，那媽媽%\$#^&*#@……嗯，真是不敢想；坐計程車大概要兩百元；但是如何說服摳到不行的安室呢？」，看著安室一副「公車就快來了」的神情，美惠心裡直滴咕：「唉！怎麼溝通嘛！」



每個家庭的資源有限，但需求往往是無窮的。因此，家庭建立之後，夫妻雙方需透過溝通，澄清彼此的價值，並確認身邊所擁有的資源，以計畫家庭整體生活的運作，其中包括：建立家庭財務目標，協商彼此對於金錢的使用原則，管理家庭收支等財物資源。藉由「資源管理」，達到更有效的資源使用及分配，以滿足更多的期望，達成需求的目標。

怎麼樣才算富有？

金錢不是萬能，但是，沒有金錢卻萬萬不能。金錢是在家庭生活裡最具體的資源。俗語說：「貧賤夫妻百事哀。」一言道盡了「錢財往往是家庭爭端焦點」的現實。每個人對錢財的看法不同，有人認為「夠用」就滿足，有些人則總是覺得「不夠」，甚至一生奮鬥的目標就是「做個有錢人」。將婚男女必須討論彼此的金錢價值觀，包括：實際層面與精神層面的認知，建立共同的認知想法。

首先，消費方式及金額以不影響夫妻關係為原則。夫妻宜共同訂定消費金額的上限，使雙方有自己的消費空間；需要購買較貴重或是消費金額超出上限的物品時，需秉持相互尊重的態度，與配偶商量，共同決定。每個家庭所需要管理的財務資源，會因為不同的家庭型態及需求而有不同的方式，夫妻二人建立共同的價值與目標，才能有效管理資源。

家庭理財目的為何？

家庭理財的前提在於保障家庭財務的穩定與安全。簡而言之，一個家庭之所以需要理財，最重要的目的是應付家中不時之需的開銷；另一方面，則是為了使家庭的財富可以穩定增加，以便未來能夠負擔大筆的開銷，例如：子女的教育費用、購屋等等。

理財有幾個相當重要的觀念，茲說明如下：

1. 及早規劃：財富的累積是按部就班，慢慢增加的，在瞭解了理財的需求之後，重要的是要及早規劃它。
2. 積少成多：只要懂得投資理財之道，小錢是有機會累積成大財富的。
3. 理財並不等於發財：無論是消極性理財——各式錢財的處理，抑或是積



極性理財——將錢財有計畫、有系統地運用在投資、開創事業等，都是增進生活保障所需及早設定的計畫。

- 4.有投資就有風險：理財的重點除了時間要長；金額小沒有關係，只要投資報酬率比銀行存款高之外，還要做到風險分散，也就是不要將所有的雞蛋都放在同一個籃子裡。
- 5.家庭成員應培養理財觀念的共識：夫妻來自不同的家庭，其生活習慣與金錢觀的差異，再加上各部分預算的考量與支出，要達到理財共識並不容易。此外，當認知到理財規劃中存在著不可避免的風險時，夫妻如何溝通、協調，以及詳細計畫，都不是容易處理的問題。

理財的方法很多，有購買股票、基金、保險、公債等，民間則有互助會。任何投資都有風險，最好根據家庭的財務狀況，衡量可以承受風險的能力來決定採用哪一種方式。其次，每種方式的投資報酬率以及風險不同，有些人主張保守，有些人則傾向追求高利潤，夫妻在這方面要達成共識，以免投資失利後引起爭端。

夫妻都做消費高手

我們每個人都是消費者，合理的選擇購買物品是我們的權利與責任，也可發揮開源節流的效益。要使消費合理化，需要注意以下幾項原則：

- 1.明智的購買：對於琳琅滿目的商品，我們總是缺乏抵抗力，因此，出門購物前最好擬一份清單，有了明確的目標，可以提醒自己別碰用不著的東西。
- 2.有效的使用：有些物品是耐久性的，例如：衣服、家具等，可以反覆使用；有些東西則只能使用一次，包括：食物、燃料等；有些則屬於設施或服務，如：交通、電影院，或是醫生、理髮師等等。要依不同性質作有效的使用，才能花最小的代價，得到最大的滿足。
- 3.良好的維護：例如家庭中的冷氣機，在使用前最好詳閱使用說明書，瞭解正確的使用與維護方法，就能延長使用壽命，達到經濟效益。
- 4.適度的處理：「東西買了就要用！」不用的物品要設法將之處理，否則佔了空間，反而造成生活上的困擾。



我的錢，你的錢，我們的錢

男女朋友交往的甜蜜期，常會掛在嘴邊一句話：「你的就是我的，我的還是我的囉！」但在結婚之後，應該好好為自己的財產，做出適當的分配與規劃。

我國民法親屬篇中夫妻財產的規定分為兩種，一、法定財產制，也就是聯合財產制；二、約定財產制，又可分為分別財產制和共同財產制。

進入婚姻後，夫妻若沒有到法院辦理約定財產制，那就適用法定財產制。即將進入婚姻或已婚的婦女都該對夫妻財產制有明確的認知，選擇對自己有利的財產制度。

如果要採約定財產制，一定要夫妻雙方共同至法院登記處辦理，不能獨自辦理。如果搬新家戶籍遷移時，而新、舊家屬不同法院管轄，就得於三個月內去新家所屬管轄法院再辦一次登記，否則約定效力就終止。

另外也提到債務問題：法律的規定是夫債夫還，妻債妻償；但如果妻子為先生開票據，或幫他借錢周轉，那債務就變成妻子的了，或者妻子為先生背書、當保證人，也是依法要負連帶責任的。夫債夫要還，而且要用他自己的財產還。不幸的是，如果妻子的財產登記在夫名下，依法推定為夫所有，可能會被先生賣掉還債，或被先生的債權人聲請查封拍賣，反之亦同。

財務管理與生活息息相關，也很容易牽動夫妻間的感情，因此，不管是金錢觀、投資觀念、消費習慣，甚至財產的登記，男女雙方最好在婚前就有充分的溝通，建立雙方可以接受的原則，別讓金錢影響了甜蜜的愛情。



小組活動



活動1

活動名稱：**得失之間**

活動目標：體驗得與失的心情轉變，討論不同價值觀念的認定。

活動人數：20人（10對）。

活動時間：40分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
5分鐘	<p>1.規則講述：</p> <p>將成員每2對為一組，分為五組，每組的四人編號為1、2、3、4。各組圍成一圈，在每個圈中畫一個圓代表寶庫，裡面各放五個石頭代表鑽石。</p> <p>當活動帶領人喊1號時，各組1號出列，立即到別組去搶鑽石放回自己的寶庫中，每次只能拿一顆，之後再去取。其他成員只能在各自的地盤上觀看或是加油，不可企圖保護自己的寶庫。限時一分鐘即停止。算算看哪一組的鑽石最多。</p> <p>1號進行活動後，接著叫2號、3號依序進行，也可同時叫兩個號碼（一對夫妻）。</p>	寬敞的空地 25個石頭
20分鐘	2.進行活動。	
15分鐘	3.討論活動之經驗與感受分享。	



活動2

活動名稱：買賣實驗

活動目標：幫助成員客觀、開放地接納彼此，並證明人人都可能犯錯。

活動人數：20-30人（10-15對將婚者）。

活動時間：75分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
5分鐘	1. 說明題意： 王先生以新台幣六千元買了一台想了很久的DVD，半路上他以七千元賣出，事後開始後悔，又以八千元買回。到家後，親友很喜歡，他又以九千元賣給親友。請問，這宗買賣上（1）王先生賺了錢抑或虧了本，賺或虧了多少呢？（2）對於夫妻關係的影響如何（兩人如何認知彼此喜愛事務的取向）？	黑板或白板
2分鐘	2. 大家共同舉手表決	
20分鐘	3. 利用黑板紀錄大家的意見	
	4. 自由發言時間	
2分鐘	5. 再次統計大家的想法	
	附註：2-5題可採其他的分組方式，例如：以性別區分，探究兩性的不同觀點，幫助成員做更進一步的瞭解。	
20分鐘	6. 自由發言時間	
10分鐘	7. 共同尋找意見分歧的理由	
15分鐘	8. 伴侶對談，討論「這項行為，對於兩人關係的影響性」。	
	附註：活動帶領者可強調——每項消費行為背後的動機，對於夫妻關係的影響。	



小組活動



活動3

活動名稱：佈置新房！

活動目標：幫助成員呈現不同的價值觀，進行溝通與討論。

活動人數：40人（20對）

活動時間：75分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
5分鐘 30分鐘	<ol style="list-style-type: none">1.每對將婚者擁有一千點佈置新房的預算。2.提供一份採購目錄，目錄上約有40項產品，並在每項產品旁邊標出點數（不同的點數選擇）。3.每人先各自採購(每一人有一張採購單)，呈現兩人各自的價值觀，由其中之異同進行討論與溝通。	黑板或白板 大型海報（描述40項產品與點數） 每位參與者一份採購單、筆
40分鐘	<ol style="list-style-type: none">4.在限時採購活動結束後，請每對成員自行討論，分享自己做決定的動機與想法。5.嘗試擬出兩人經由溝通與討論後所呈現之採購單。6.思考作最後決定的過程：誰做？如何做？過程中彼此的感受？7.期待如何更協調？ <p>附註：活動帶領者需重申重要觀念——「所有財物的使用及規劃，應以不破壞夫妻二人關係為首要原則。」</p>	



附件

採購目錄 (可隨各縣市之特性予以增減改寫)

採購項目	點數 (依其品質有所差異)			採購項目	點數 (依其品質有所差異)		
	20	30	40		05	10	15
1.電視機	20	30	40	21.衣櫃	05	10	15
2.冷氣機	20	30	40	22.地毯	20	30	40
3.電風扇	05	10	15	23.微波爐	05	10	15
4.冰箱	20	30	40	24.書架	20	30	40
5.瓦斯爐	20	30	40	25.酒櫃	20	30	40
6.電磁爐	20	30	40	26.全身鏡(立鏡)	05	10	15
7.排油煙機	20	30	40	27.書桌	05	10	15
8.洗衣機	20	30	40	28.躺椅	20	30	40
9.烘衣機	20	30	40	29.電動按摩椅	20	30	40
10.餐桌	20	30	40	30.按摩浴缸	20	30	40
11.沙發	20	30	40	31.電腦	20	30	40
12.電視櫃	20	30	40	32.咖啡組	05	10	15
13.茶几	20	30	40	33.水床	20	30	40
14.音響	20	30	40	34.水晶飾品	20	30	40
15.DVD	20	30	40	35.魚缸	20	30	40
16.錄影機	20	30	40	36.飲水機	05	10	15
17.壁畫	20	30	40	37.門簾	05	10	15
18.雙人床	20	30	40	38.大型檯燈	20	30	40
19.梳妝台	20	30	40	39.V8	20	30	40
20.床頭音響	20	30	40	40.吸塵器	05	10	15



活動4

活動名稱：我們很富有！

活動目標：幫助成員彼此對於「有錢、富有」之定義，建立共同的家庭價值。

活動人數：20人（10對將婚者）。

活動時間：70分鐘



小組活動

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
10分鐘	<p>1.活動說明</p> <p>多數人都希望自己是有錢人，何謂有錢？何謂富有？以下有三個案例，可藉此進行討論：</p> <p>(1)王先生夫婦均在外工作，月入合計10萬元，但是，每月房屋貸款要繳3萬元，長子上私立小學、幼子需要保母照顧，王家因工作，所以常在外用餐，有時夫妻會因為趕時間而搭計程車；加上兩人的應酬開銷，家用總是打平，沒有存款。回到家的目的常常是睡覺，夫妻兩人忙得沒時間交談。</p> <p>(2)陳先生夫婦，妻子在自家開餐館，先生開計程車，也幫忙餐館清潔整理的工作，一個孩子上公立學校，每個月收入6萬元，一家人省吃儉用，有一些積蓄。陳先生喜歡跟會，儘量將錢越滾越多。有了錢，就喜歡做各式的投資，但是，家中生活就相對超省，假日沒有出遊活動，也幾乎沒有額外花用，陳先生覺得一切等錢賺夠了再說。</p> <p>(3)張先生的家庭，妻子外出工作，丈夫在家裡從事寫作，收入並不固定，家中每月收入約為4萬元，先生有較多的時間料理家務，照顧兩個孩子，能自己做就自己動手，一面運動筋骨，一面欣賞自己創作的成果，更強調帶著孩子一起做家务。有時也會安排全家出遊，出去踏青，晚餐後常常到附近學校散步。多年來，張家一直認為「錢夠用就好」，維持並享受著小小康的生活。</p> <p>不同的家庭生活，不同的理財方式，哪一個家庭「最富有」呢？如果是你，哪一種是你要的生活？你的家庭生活是你想的，對方想的，還是你們一起規劃的？</p>	描述類型之大海報 (可以戲劇呈現)

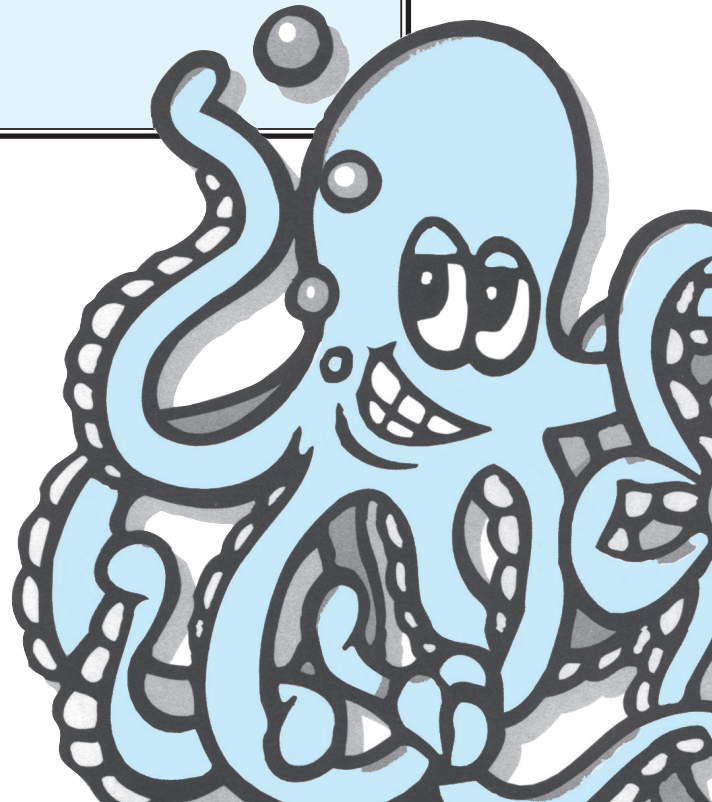


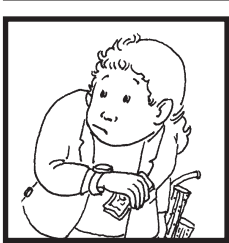
10分鐘	2.將婚者先分開選，各自寫下自己的期待，並說明原因。要儲蓄？要投資？如何做？如何規劃？	便條紙及筆 每人一份
15分鐘	3.以組為單位共同討論。	
15分鐘	4.兩人討論。	
20分鐘	5.團體分享。	
	附註：活動帶領人著重於幫助成員瞭解各式的理財概念與管道，並澄清將婚者的未來規劃，建立共同規劃的模式。	

學習評量



- 1.學員是否能說明家庭財務管理的目的？
- 2.學員是否能陳述投資理財的原則？
- 3.學員是否能列舉做個消費高手的方法？
- 4.學員是否能完成家庭理財計畫？





參 考 書 目

- ★永然法律事務所（1999）。婚姻及親屬官司之預防。台北：花田文化。
- ★邱俊銘（1996）。幼兒體能實務。台北：眾望。
- ★黃天中（1995）。生涯規劃概論—生涯與生活篇。台北：桂冠。
- ★黃迺毓等編著（2001）。家庭概論。台北：國立空中大學。
- ★黃錫培（1997）。營隊企劃秘笈。台南：文國。
- ★張老師（1990）。團體領導者訓練實務。台北：張老師。
- ★楊芳婉（1998）。親密夫妻明算帳。台北：永然文化。
- ★潘如玲、徐雅楓（1998）。TST創意教學工作坊。台北：商智。
- ★蔡貞慧（2000）。家庭資源管理。台北：教育部。
- ★錢雜誌（作者名？）（1994）。標會寶典：跟會經一籬筐。台北：金錢文化。

相關網站：

1. 法令第59/99/M號
網址：<http://www.imprensa.macao.gov.mo/codregcivcn/declci59.htm>〔庫存頁面〕
2. 新《民法典》親屬篇（九）
網址：<http://www.gtj.macao.gov.mo/htmlcn/infdiv/991105.asp>〔庫存頁面〕
3. eWorld 好站寶庫 家庭 財務管理
網址：<http://eworld.usernet.com.tw/nice/family/f210/>〔庫存頁面〕



<附錄一>

夫妻財產實例說明

法定夫妻財產制

■故事：

家琪和張寬兩人都有不錯的工作，是一對人人稱羨的頂客夫妻。最近，家琪在陽明山買了一棟雅緻的別墅，準備父母北上時可以小住。哪知張寬認為家琪死腦筋，好好的房租收入不拿，空著房子多浪費，竟想將別墅出租出去，家琪不同意，兩人為此爭論不休。張寬無法說服家琪，就私下張貼出租告示，將房子租了出去，家琪大怒，憑什麼張寬能處置她的名下財產？

■分析：

如果家琪和張寬沒有以契約訂立夫妻財產制為分別財產制或共同財產制的话，他們就將依民法第一千零五條規定適用法定財產制，也就是「聯合財產制」。

按照民法第一千零十六條，夫妻的聯合財產是「結婚時屬於夫妻的財產，及婚姻存續中夫妻所取的財產，為其聯合財產」；所以，家琪結婚後所購的別墅，雖在自己名下，但也是在聯合財產的範圍內。

按照民法第一千零八條規定「聯合財產，由夫管理。但約定由妻管理時，從其約定。」也就是說，如果家琪和張寬沒有特別約定由家琪來管理聯合財產，原則上就是由張寬管理聯合財產；所以張寬雖私自出租家琪名下的財產，但這是合乎法律規定的，張寬是在行使他的管理權，家琪也莫可奈何，除非他們已事先約定由家琪管理，否則張寬是可以決定房子要出租、租給誰、租多少錢等等。

依據民法第一千零十九條，「夫對於妻之原有的財產，有使用、收益之權。但收取之孳息，於支付家庭生活費用及聯合財產管理費用後，如有剩餘，其所有權仍歸屬於妻。」張寬對家琪名下房子不但有使用與收益的權利，出租房子收到的租金，張寬在支付完家庭生活費用（例如食、衣、住、行、水電等費用）與聯合財產管理費用（例如請傭人打掃別墅的費用）後的剩餘，才會歸家琪所有。

這些規定對妻而言，的確是不太公平的，目前立法院已在修法當中。

■相關法條：

民法第一千零五條、第一千零十六條、第一千零八條、第一千零十九條。



夫妻財產制可以約定嗎？

■故事：

曉薇與奇昌相戀時各自有工作及擁有積蓄，曉薇並不想因為婚姻而喪失自主權，因此和奇昌協議希望婚後財產各自管理，但是奇昌認為夫妻為一體，不應分彼此，財務分開會影響感情基礎，因而不認同曉薇的提議。究竟曉薇的提議可行嗎？夫妻真的能分得那麼清楚嗎？婚姻使原本沒有關係的男女雙方產生了連帶關係，許多時候得支付一些共同生活費用、購置共用的民生必須物品，在平常可能相安無事，一旦發生較大的財產處置決定，或對金錢使用觀念雙方意見分歧，常為夫妻關係帶來殺傷力。所以雙方在婚前大可衡量清楚婚後財產管理方式，不必避談財產問題。

■分析：

夫妻財產，依據民法的第一千零零四條，「夫妻得於結婚前或結婚後，以契約就本法所定之約定財產制中，選擇其一，為其夫妻財產制。」所以，曉薇和奇昌可以到法院，就「分別財產制」或「共同財產制」二者擇一，辦理約定財產制。如果沒有進行財產制的約定，將來就會適用「聯合財產」的制度。

如果曉薇與奇昌經過協議，期望婚後彼此財務分開，選擇「分別財產制」，他們可以在婚前或婚後，準備並填妥財產清冊、夫妻財產制契約登記聲請書及相關證明文件，到地方法院登記處辦理夫妻財產制的登記。此外，如果夫妻是在婚後一段時間才去辦理夫妻分別財產制登記的話，因為改用約定財產制，也是聯合財產關係消滅的一個原因，所以從結婚後到辦理分別財產制登記前的那段期間當中，夫或妻所取得的財產仍有民法第一千零三十條之一剩餘財產的分配問題，因此雙方最好也簽署彼此放棄民法第一千零三十條之一剩餘財產的分配請求權的協議書，以避免日後可能發生的糾葛。

■相關法條：

民法第一千零四條、第一千零三十條之一、第一千零四十四條至第一千零四十八條。

家庭生活費用誰付？

■故事：

周勇和安琪二人都有工作，周勇將大部分的所得都拿去投資股票，幾乎不拿錢回家，家庭生活開支全由安琪支付，安琪很擔心萬一周勇理財不當會危及家中經濟，因此要求周勇也要分擔家用，但是周勇卻強調安琪也有賺錢，應該足夠負擔家用，他投資理財也是為家庭奉獻。到底安琪可不可以要求周勇負擔生活費用呢？



■分析：

家庭生活費用的負擔，夫妻雙方都有負擔責任。以在一般家庭而言，如果沒有辦理約定財產，依法律規定即適用聯合財產制，其中對家庭生活費用之負擔，按照民法第一千零二十六條之規定，「家庭生活費用，夫無支付能力時，由妻就其財產之全部負擔之。」

所以，安琪當然可以要求周勇共同負擔生活費用，安琪和周勇如果意見僵持不下，按照民法第一千零二十六條之規定，家庭生活費用應當由周勇來負擔，除非周勇無支付能力時，才由安琪來負擔。

■相關法條：

民法第一千零二十六條。

太太名下的財產是太太的嗎？

■故事：

志文和麗娟結婚後沒多久，志文為表示對麗娟的愛，出錢以麗娟的名字買了一棟房子。沒過幾年，兩人因個性不合而鬧離婚，志文要求麗娟要將房子更名回自己所有。麗娟該如何處理呢？

■分析：

有關夫妻聯合財產之歸屬問題，因為民國八十五年九月二十五日法律之修正而有變革。依照舊法規定，民國七十四年六月五日以前，太太名下的財產，原則仍推定為先生所有，除非太太可以證明財產確實是太太自行攢錢取得的，或太太娘家送她的，例如：太太名下的房子，除非太太能提出貸款繳款等證據，證明確是自己負擔，否則往往會被推定為先生所有。

然而，法律修正之後，目前已不再有這樣的問題了。依照民法第一千零十七條之規定，「聯合財產中，夫與妻於結婚時所有之財產，及婚姻關係存續中取得之財產，為夫或妻之原有財產，各保有其所有權。」而這條規定因親屬編施行法第六條之一之增訂，自民國八十六年九月六日起，溯及對民國七十四年六月五日以前結婚，並置產於妻名下之夫妻都有適用，所以登記在麗娟名下的財產原則上即為麗娟所有。但如果志文有辦法舉證證明當初之所以登記在麗娟名下，乃因有稅捐或債務等之考量，只是暫借麗娟名義登記而已，真正的所有權人還是志文，麗娟就未必能百分之百依照登記而取得所有權了。

■相關法條：

民法第一千零十七條、親屬編施行法第六條之一。



夫妻財產誰來管誰來用？

■故事：

寶貴與仁德結婚已十年，一向男主外女主內，寶貴幾乎不過問仁德在外的工作情形。一日，仁德向寶貴表示因為生意失敗，要寶貴將娘家贈與的首飾珠寶拿出來變賣應急，讓公司渡過難關，寶貴一方面不忍心不管仁德，一方面又捨不得父母留給自己的首飾，焦急的寶貴不知如何是好？

■分析：

依照民法第一千零十六條法定聯合財產制，夫妻於結婚時屬於雙方的財產，及婚姻關係存續中夫妻取得之財產，為其聯合財產；但特有財產不在其內。在民法第一千零十三條明列特有財產之內容，包括專供夫或妻個人使用之物；夫或妻職業上必需之物；以及夫或妻所受之贈物，經贈與人聲明為其特有財產。

由於由夫所管理的聯合財產並不包括妻之特有財產，也就是說娘家送給寶貴的首飾珠寶，如果贈與時有特別聲明是寶貴的特有財產，那就屬於寶貴的特有財產，即使基於家庭生活之必要，仁德都沒有權利做任何處理。更何況，此番仁德向寶貴要求變賣首飾，是為了處理自己的債務問題，如果寶貴基於夫妻情誼，選擇將娘家贈與的首飾珠寶拿出來為仁德來還債，那是寶貴自己心甘情願；但是假如寶貴不願意，仁德並沒有辦法強制寶貴變賣珠寶首飾替自己還債。

依據民法第一千零二十三條至民法第一千零二十五條之規定，夫妻各自於婚前與婚姻存續中所產生的債務，應是各自清償的。仁德應自己負擔償還的債包括：自己在結婚前負之債務、婚姻存續中所產生的債務，及日常事務仁德請寶貴為代理人所產生的債務。

■相關法條：

民法第一千零十三條、第一千零十六條、第一千零二十三條至第一千零二十五條。





離婚時夫妻財產怎麼分？

■故事：

曉真與道明結婚時娘家給了一棟房子作為嫁妝，結婚後，道明在曉真的協助下自己創業，現在已是一家公司的大老闆。但是道明在事業有成後即移情別戀，曉真不想欺騙自己，便和道明兩人協議離婚。但是道明在離婚前，便已陸續將自己名下財產作轉移，面對道明的惡意脫產，曉真不知該如何處理自己的財產，才不會有損自身權益呢？

■分析：

如果曉真與道明沒有辦理夫妻分別財產制，那麼就是適用聯合財產制，離婚是聯合財產關係消滅原因之一，按民法第一千零三十條之一，「聯合財產關係消滅時，夫或妻於婚姻關係存續中所取得而現存之原有財產，扣除婚姻關係存續中所負債務後，如有剩餘，其雙方剩餘財產之差額，應平均分配。」這裏要注意二點，一是限婚後增加的財產才必須列入分配，婚前的不必，二是限勞力所得才必須分配，如果因繼承或其他無償取得之財產不必列入分配。所以，曉真和道明離婚後，剩餘財產依法要平分。

但是道明的惡意脫產，使其名下沒有財產，曉真不但分不到兩人共同努力打拼賺來的錢，反而是自己多年來辛苦上班的血汗錢要分出一半來給道明，這樣不合理的狀況在台灣實在屢見不鮮。這時，除非曉真也事先將自己名下的財產送給父母等，才可以不列入剩餘財產計算範圍內。為了避免惡意脫產，而影響他方配偶的權益，目前婦女團體及法務部就此部分已經草擬了配套條文，也就是夫或妻為減少他方對於剩餘財產之分配，而於夫妻法定財產關係消滅前一定期間（例如五年）內處分其婚後財產者，應將該財產追回計算，視為現存財產而列入分配。

另外，依據民法第一千零三十條之一第三項，「剩餘財產差額之分配請求權，自請求權人知有剩餘財產之差額時起，二年間不行使而消滅。自聯合財產關係消滅時起，逾五年者亦同。」這是規定請求分配一半的權利必須在請求權人知道有剩餘財產起兩年內，並且從聯合財產關係消滅時起的五年內，一定要行使，也就是說，離婚後超過五年，就不能再請求分配剩餘財產了。例如，太太在離婚四年後才表示「我剛剛知道我前夫有一筆財產，我要分一半」，原本她應有兩年的時間可以行使，但是因為距她離婚滿五年只剩一年，所以她必須要在一年之內行使，否則五年一滿，就不能再請求了。

(資料來源：<http://eworld.usernet.com.tw>)



〈附錄二〉

民法親屬編夫妻財產制

在此跟大家說明夫妻財產制，不是在分離夫妻間的感情，而是在於傳達一個法律概念，讓法律不在只是負面條款，而能實際提供保護人的力量，了解一下民法中規定的條例，保障夫妻雙方的權益。

第一款 通則

第一千零四條

夫妻得於結婚前或結婚後，以契約就本法所定之約定財產制中，選擇其一，為其夫妻財產制。

第一千零五條

夫妻未以契約訂立夫妻財產制者，除本法另有規定外，以法定財產制，為其夫妻財產制。

第一千零六條

夫妻財產制契約之訂立、變更、或廢止，當事人如為未成人，或為禁治產人時應得其法定代理人之同意。

第一千零七條

夫妻財產制契約之訂立、變更、或廢止，應以書面為之。

第一千零八條

夫妻財產制契約之訂立、變更、或廢止，非經登記，不得以之對抗第三人。前項登記，另以法律定之。

第一千零八條之一

前三條之規定，於有關夫妻財產之其他約定準用之。

第一千零九條

夫妻之一方受破產宣告時，其夫妻財產制，當然成為分別財產制。



第一千零十條

有左列各款情形之一時，法院因夫妻之一方之請求，得宣告改用分別財產制。

- 一、夫妻之一方依法應給付家庭生活費用而不給付時。
- 二、夫或妻之財產，不足清償其債務，或夫妻之總財產，不足清償總債務時。
- 三、夫妻之一方為財產上之處分，依法應得他方之同意，而他方無正當理由拒絕同意時。
- 四、夫妻之一方對於他方之原有財產，管理顯有不當，經他方請求改善而不改善時。
- 五、夫妻難於維持其共同生活，不同居已達六個月以上時。
- 六、有其他重大事由時。

第一千零十一條

債權人對於夫妻一方之財產已為扣押，而未得受清償時，法院因債權人之聲請，得宣告改用分別財產制。

第一千零十二條

夫妻於婚姻關係存續中，得以契約廢止其財產契約，或改用他種約定財產制。

第一千零十三條

左列財產為特有財產：

- 一、專供夫或妻個人使用之物。
- 二、夫或妻職業上必需之物。
- 三、夫或妻所受之贈物，經贈與人聲明為其特有財產者。

第一千零十四條

夫妻得以契約訂定以一定之財產為特有財產。

第一千零十五條

前二條所定之特有財產，適用關於分別財產制之規定。



第二款 法定財產制

第一千零十六條

結婚時屬於夫妻之財產，及婚姻關係存續中夫妻所取得之財產，為其聯合財產。但特有財產，不在其內。



第一千零十七條

聯合財產中，夫或妻於結婚時所有之財產，及婚姻關係存續中取得之財產，為夫或妻之原有財產，各保有其所有權。聯合財產中，不能證為夫或妻所有之財產，推定為夫或妻共有之原有財產。

第一千零十八條

聯合財產，由夫管理。但約定由妻管理時，從其約定。其管理費用由有管理權之一方負擔。

聯合財產由妻管理時，第一千零十九條至第一千零三十條關於夫權利義務之規定，適用於妻，關於妻權利義務之規定，適用於夫。

第一千零十九條

夫對於妻之原有財產，有使用、收益之權。但收取之孳息，於支付家庭生活費用及聯合財產管理費用後，如有剩餘，其所有權仍歸屬於妻。

第一千零二十條

夫對於妻之原有財產為處分時，應得妻之同意。但為管理上所必要之處分，不在此限。

前項同意之欠缺，不得對抗第三人，但第三人已知或可得而知其欠缺，或依情形可認為該財產屬於妻者，不在此限。

第一千零廿一條

妻對於夫之原有財產，於第一千零三條所定代理權限內，得之處分之。

第一千零廿二條

關於妻之原有財產，夫因妻之請求，有隨時報告其狀況之義務。

第一千零廿三條

左列債務，由夫負清償之責：

- 一、夫於結婚前所負之債務。
- 二、夫於結婚關係存續中所負之債務。
- 三、妻因第一千零三條所定代理行為而生之債務。

第一千零廿四條

左列債務，由妻負清償之責：

- 一、妻於結婚前所負之債務。
- 二、妻於婚姻關係存續中所負之債務。



第一千零廿五條

左列債務，由妻僅就其特有財產負清償之責：

- 一、妻就其特有財產設定之債務。
- 二、妻逾越第一千零零三條代理權限之行爲所生之債務。

第一千零廿六條

家庭生活費用，夫無支付能力時，由妻就其財產之全部負擔之。

第一千零廿七條

妻之原有財產所負債務，而以夫之財產清償，或夫之債務，而以妻之原有財產清償者，夫或妻有補償請求權，但在聯合財產關係消滅前，不得請求補償。妻之特有財產所負債務，而以聯合財產清償，或聯合財產所負債務，而以妻之特有財產清償者，雖於婚姻關係存續中，亦得爲補償之請求。

第一千零廿八條

妻死亡時，妻之原有財產，歸屬於妻之繼承人。如有短少，夫應補償之，但以其短少，係因可歸責於夫之事由而生者爲限。

第一千零廿九條

夫死亡時，妻取回其原有財產。如有短少，並得向夫之繼承人請求補償。

第一千零三十條

聯合財產之分割，除另有規定外，妻取回其原有財產，如有短少，由夫或繼承人負擔，但其短少，係由可歸責於妻之事由而生者，不在此限。

第一千零三十條之一

聯合財產關係消滅時，夫或妻於婚姻關係存續中所取得而現存之原有財產，扣除婚姻關係存續中所負債務後，如有剩餘，其雙方剩餘財產之差額，應平均分配。但因繼承或其他無償取得之財產，不在此限。第一項剩餘財產差額之分配請求權，自請求權人知有剩餘財產之差額時起，二年間不行使而消滅，自聯合財產關係消滅時起，逾五年者亦同。

第三款 約定財產制

第一目 共同財產制

第一千零三十一條

夫妻之財產及所得，除特有財產外，合併爲共同財產，屬於夫妻共同共有。共同財產，夫妻之一方不得處分其應有部分。



第一千零三十二條

共同財產由夫管理，其管理費用，由共同財產負擔。

第一千零三十三條

夫妻之一方，對於共同財產為處分時，應得他方之同意。但為管理上所必要之處分，不在此限。前項同意之欠缺，不得對抗第三人，但第三人已知或可得而知其欠缺，或依情形，可認為該財產屬於共同財產者不在此限。

第一千零三十四條

左列債務，由夫個人並就共同財產，負清償之責：

- 一、夫於結婚前所負之債務。
- 二、夫於婚姻關係存續中所負之債務。
- 三、妻因第一千零零三條所定代理行為而生之債務。
- 四、除前款規定外，妻於婚姻關係存續中，以共同財產為負擔之債務。

第一千零三十五條

左列債務，由妻個人並就共同財產，負清償之責：

- 一、妻於結婚前所負之債務。
- 二、妻因職務或營業所生之債務。
- 三、妻因繼承財產所負之債務。
- 四、妻因侵權行為所生之債務。



第一千零三十六條

左列債務，由妻僅就其特有財產負清償之責：

- 一、妻就其特有財產設定之債務。
- 二、妻逾越第一千零零三條代理權限之行為所生之債務。

第一千零三十七條

家庭生活費用，於共同財產不足負擔時，妻個人亦應負責。

第一千零三十八條

共同財產所負之債務，而以共同財產清償者，夫妻間，不生補償請求權。共同財產之債務，而以特有財產清償，或特有財產之債務，而以共同財產清償者，有補償請求權，雖於婚姻關係存續中亦得請求。



第一千零三十九條

夫妻之一方死亡時，共同財產財產之半數，歸於屬死亡者之繼承人，其他半數，歸屬於生存之他方。前項財產之分割，其數額另有約定者，從其約定。第一項情形，如該生存之他方，依法不得為繼承人時，其對於共同財產得請求之數額，不得超過於離婚時所應得之數額。

第一千零四十條

共同財產關係消滅時，除法律另有規定或契約另有訂定外，夫妻各得共同財產之半數。

第一千零四十一條

夫妻得以契約訂定僅以所得為限為共同財產。婚姻關係存續中，夫妻因勞力所得之財產及原有財產之孳息為前項之所得，適用關於共同財產制之規定。結婚時及婚姻關係存續中屬於夫妻之原有財產，適用關於法定產制之規定。

第二目 (刪除)

第一千零四十二條 (刪除)

第一千零四十三條 (刪除)

第三目 分別財產制

第一千零四十四條

分別財產，夫妻各保有其財產之所有權、管理權及使用收益權。

第一千零四十五條

妻以其財產之管理權付與於夫者，推定夫有以該財產之收益供家庭生活費用之權。前項管理，權妻得隨時取回，取回權不得拋棄。

第一千零四十六條

左列債務，由夫負清償之責：

- 一、夫於結婚前所負之債務。
- 二、夫於婚姻關係存續中所負之債務。
- 三、妻因第一千零零三條所定代理行為而生之債務。





第一千零四十七條

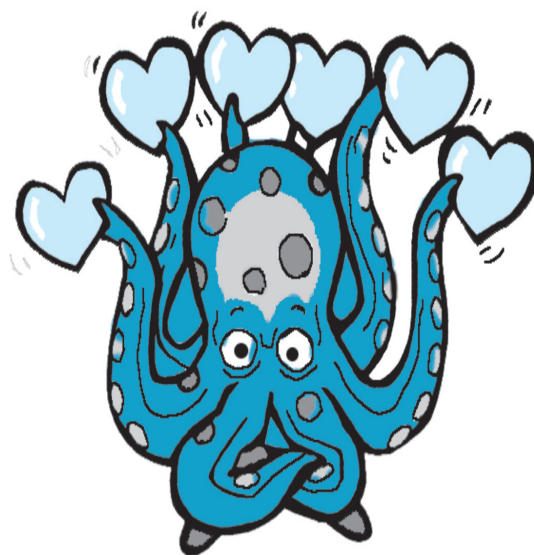
左列債務，由妻負清償之責：

- 一、妻於結婚前所負之債務。
- 二、妻於婚姻關係存續中所負之債務。

夫妻因家庭生活費用所負之債務如夫無支付能力時由妻負擔。

第一千零四十八條

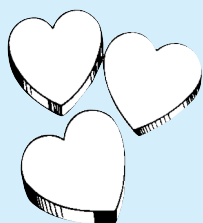
夫得請求妻對於家庭生活費用，為相當之負擔。





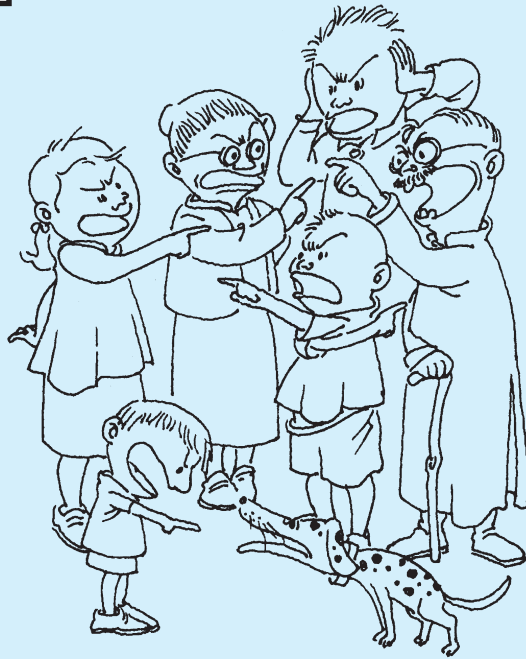
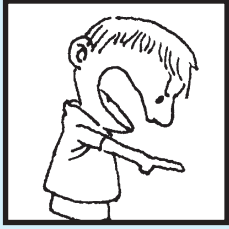
家和萬事興

——姻親相處之妙



重要概念

1. 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。真誠的關懷與行動，可以消弭彼此間的生疏感或戒備之心。
2. 婚前宜多了解伴侶的原生家庭，可觀察其家人之間的關係、家庭的規律，及每個人的個性，並瞭解未來的新角色與責任，以衡量並協調婚後相處的模式。
3. 婚後是否要與直系長輩或其他親屬同住，可從「必須性」及「利弊得失」兩個角度加以衡量，再下定論。
4. 老人家大約有生活照顧、金錢奉養和情感維繫三方面的需求，年輕人用心打點就可以展現積極又實際的孝親行動。
5. 夫妻是彼此生命中關係最親密的人，其他的人倫關係都不應該凌駕在婚姻關係之上。在這樣的基礎上，夫妻同心經營與雙方家人的感情，抱著「只問耕耘，不問收穫」的精神來建立愛的關係。



滿懷著憧憬，小蓉與翰中步向紅地毯的另一端。但是，婚姻生活似乎並不像期待中的那般甜蜜。翰中家人習慣用爭吵模式代替溝通，負面言語總是不離嘴，從他們口中很難聽到肯定、讚美別人話；他們經常不好好聽完別人的意見，就妄下定論。小蓉家則一直是開放式的談話模式，每個人都可以自由地表達自己的意見和想法，並得到完全的尊重與接納。

如此南轅北轍的原生家庭模式，把小倆口的夢幻窩打得七零八落，特別是兩家有機會互動時，那簡直是惡夢一場，他們夫妻倆不但被嚇得冷汗直流，更是開戰的啓端……



愛的超級任務

大多數戀愛中的男女，所專注的僅止於他們兩個人之間的相處和感情，極少花時間和精力去更深認識並瞭解對方的家人。然而事實不斷地告訴我們，一紙婚約不只是兩個情投意合的男女之結合和相屬而已，也是兩個家族的結合。因此，姻親關係正向經營的重要性，絕不亞於夫妻關係。

老實說，每個人在自己從小生長的家庭中，並不總是過著風平浪靜、相親相愛的日子，更何況在婚後突然增加了許多未曾相處過的「家人」，要與這些「家人」建立良好的關係，真可說是一件超級任務！

值得慶幸的是，這是一項「愛的任務」——目的是要建立愛的關係，而真心的付出往往會得到善意的回應。

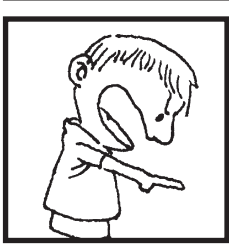
婚前與姻親談戀愛

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，也是為婚後的相處模式做決定的重要時機。

俗話說「愛屋及烏」，我們若真心喜歡、愛一個人，就不至於心裡只有他/她，而沒有他/她的家人。因此我們不僅要愛所交往的這位對象，也應當愛她/他所愛的家人。在行動方面，可以多花些時間和對方的家人、親友相處，譬如一起用餐、交談、參與休閒活動等。此外，也要注意應對進退的禮貌，並可在年節或平常的時候送些貼心的小禮物。如果我們打從心底願意愛對方的家人，就會在各種的表情、動作上表現出裡外合一的關懷。這種真誠的關懷，容易消弭彼此間的生疏感或戒備之心，也是以實際的行動表示，我們不是他們家庭情感的霸佔者或搶奪者，而是他們家的參與者和付出者。

儘管愛情是多麼地令人陶醉，戀愛中的男女還是要以清醒的頭腦來評斷對方是否與自己適配。同樣地，與未來的姻親「談戀愛」，也意味著要增進對他們的瞭解，以衡量並協調婚後相處的模式。

因此，準新人要彼此坦誠地溝通，讓對方認識自己的家庭，不要故意「隱惡揚善」，使對方在婚後感到不知所措。此外，更可藉著與對方家人互動的機會多觀察、多體會。一般而言，以下幾點是在婚前要多留意的：



- 1.家人之間的關係：家人之間是疏離冷淡，還是和樂融融？長輩對晚輩是高度權威，還是民主開明？晚輩對長輩是高度依賴，還是獨立負責？家人之間是彼此扶持、漠不關心，還是過度干涉？
- 2.家庭的規律：包括用錢的習慣、嗜好興趣、習慣使用的方言、飲食或烹調習慣、衛生清潔習慣、宗教信仰等等。這些生活規律有彈性調整的空間嗎？還是必須共同遵守？
- 3.新角色與責任：婚後可能出現哪些新的角色〈例如媳婦、嫂嫂、女婿、姊夫〉？對方的家人期望這些角色要負起什麼樣的責任？自己能夠承擔多少責任？
- 4.瞭解每個人的個性：儘早瞭解對方的家人有何優點、缺點、偏好、忌諱；也要公正地衡量自己的優點、缺點，以避免衝突，並預做調適。

當我們試圖瞭解對方的家庭，並不是爲了挑毛病和互相批評，而是要一起學習去愛不完美的家人，如此才能皆大歡喜！

誰共屋簷下？

準新人在踏上紅毯之前，常面臨一個重要的抉擇，即是否要與直系長輩或其他親屬同住。在考量這個問題時，可先從「必須性」的角度來評估：

- 1.缺人手：家中若有年長或年幼親屬在生活起居方面無法完全自理，也沒



有其他可替代的方案，則成年子女勢必要負起照顧的責任。

- 2.缺錢：若家中經濟情況不寬裕，無法讓各家獨立門戶，則「資源共享」就是最好的解決之道。
- 3.規範：受到社會文化規範的影響，仍有家長不允許兒子婚後搬出去住，若不想在家中鬧革命，就只好恭敬不如從命了。

時代不同了，許多新婚夫婦既沒有傳統的約束，也沒有客觀條件的限制，則可以從「利弊得失」的角度來衡量：

◎兩代（或以上）同住的優點

- 1.可增進親情，讓父母享受天倫之樂。
- 2.便於互相照應，免於奔波。
- 3.節省物資的消費，如租屋、購屋及家具添置、裝潢等費用的共同分擔。
- 4.人力資源的運用，如家務的分擔、托嬰的方便、病痛的看護等。

◎兩代（或以上）同住的弊端

- 1.一般而言，在家中當家做主的仍以長輩居多，因此成婚後若與長輩同住，家中大小事都要以長輩的意見為主，較缺乏獨立自主的運作空間。
- 2.家庭中的新成員（媳婦或女婿）既要適應婚姻生活，又要適應新環境，必然承受較大的壓力。家庭中的舊成員則未必能設身處地為其著想。
- 3.近距離的相處，最容易因意見不合、習慣不同而發生摩擦、起衝突，反而容易傷感情，並使雙方陷入情緒的騷動與不安。
- 4.較不易脫離原來生長家庭的負面影響。
- 5.家人易對小夫妻的婚姻或親子教養問題過度干涉，有時不但沒有助益，還使問題更為惡化。

總而言之，未雨綢繆是有必要的，準新人要客觀、謹慎地評估、協調後再做決定。若能設想出兩全其美的方法（例如毗鄰而居），將對雙方家庭都有好處。

奉養父母從「心」做起

人生如四季，當我們處於繁花似錦的青壯年，父母則漸漸老邁，不復當年。老人家大約有三方面的需求，年輕人用心打點就可以展現積極又實際的孝



親行動。

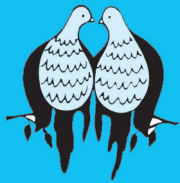
- 1.生活照顧：家中若有行動不便或臥病在床的親人，夫妻中是否要有一人辭掉工作隨侍在側？為因應現代生活，也有其他可行的方案，包括僱請看護、手足輪流照顧，或委託安養中心照顧等。重要的是在心態上不可嫌棄，也應對雙方父母一視同仁，並為下一代樹立好榜樣。
- 2.金錢奉養：兒子拿錢孝敬父母是天經地義的事，但媳婦拿錢回娘家就有許多爭議。究其原因，這和夫妻是否彼此尊重有關。如果夫妻能公平考量雙方父母的需求，也尊重對方支配所得的權利，並同心做好家庭財務計畫，就能精打細算，且不會顧此失彼。附帶一提的是，即使太太沒有外出工作，全時間料理家務照顧小孩，這些付出也是「有價的」，因此在經濟上若能照顧女方父母，也是合情合理的。
- 3.情感維繫：在心態上要能愛配偶的父母如同愛自己的父母，至於在方法上則要請另一半多多指點。如果能做到讓公婆覺得多了一個貼心的女兒，讓岳父母感到多了一個可信賴的兒子，就是兩家之福。

都是一家人，相處有學問

婚姻把兩個來自不同家庭的人圈成一個新的生命共同體，也讓許多原本互不相識的人產生了關聯。一對新人若希望與姻親建立良好的關係，首先必須認清自己與配偶、自己與原來的家人，以及新的家人之間的關係產生哪些變化？成家以後，原本的男/女朋友正式升格成為生命中關係最親密的人，其他的人倫關係則不應該凌駕在婚姻關係之上。

另一方面，對方的家人成為自己的家人了，所以不要硬生生地劃分「你」媽媽、「我」媽媽，而要想成「我們的」媽媽。這樣的變化所代表的涵義是，兩人都要以協助對方與家人建立良好關係為己任，若家人有什麼要求或不滿，夫妻要共同研究，找出一個比較合宜的方針，並採取一致的立場或做法。

無論是否生活在同一個屋簷下，兩代之間都可能有許多互動的機會，若能善用一些溝通的技巧，將可增進彼此的情誼。來自不同背景的人，勢必會有觀念與習慣上的差異，晚輩要多多詢問長輩的意見，尤其是與長輩同住時，更要尊重對方原有的生活方式，不要自做主張。若長輩的想法真有不妥之處，也要



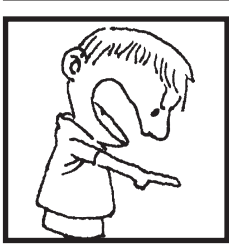
慢慢說服，而不要頂嘴或爭辯。有的長輩喜歡嘮叨、提提陳年往事、或發表高見，晚輩最好洗耳恭聽，並接納其情緒。對於長輩的付出，要常常心存感恩地向他們表達謝意，若他們常被肯定、稱讚、正面的話語包圍，內心必定覺得十分溫暖與欣慰。

舌頭難免會被牙齒咬到，在複雜的姻親關係中，糾紛與衝突更是難以避免。在溝通的過程中，如果聲量越來越大，就要有所警覺，最好暫時停止談話，等到心平氣和時再討論。溝通時要將焦點放在事實與感受的陳述上，不要加油添醋，更不可做人身攻擊。如果問題尚未解決，不要到處抱怨，更不要搬弄是非。如果配偶與自己的家人發生衝突，要努力扮演公正客觀的居間協調者，不要不聞不問。

在姻親關係的經營上，要抱著「只問耕耘，不問收穫」的精神，凡事但求心安理得，盡力把自己該扮演的角色扮演好就行了。若有什麼難以平復的委屈，只要夫妻同心同行，互相體諒與支持，終究可以「守得雲開見日明」！

婚禮中，「愛的真諦」這首歌常被當作是新婚最佳賀禮：「愛是恆久忍耐，又有恩慈，愛是不嫉妒，愛是不自誇不張狂，不作害羞的事，不求自己的益處，不輕易發怒、不計算人的惡、不喜歡不義、只喜歡真理，凡事包容、凡事相信、凡事盼望、凡事忍耐，愛是永不止息。」若是仔細研讀每句歌詞，便知其深深掌握了在婚姻中經營愛的關係之訣竅。若能銘記在心，切實履行，必受惠無窮！





小組活動



活動1

活動名稱：愛屋及烏

活動目標：讓成員思考婚前與姻親培養良好關係的可行方式。

活動人數：不限

活動時間：50分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
10分鐘	1.請成員根據個人經驗或創意，列出婚前與姻親培養正向關係的可行方式，至少五項。	便條紙及筆 每人一份
25分鐘	2.將成員分組，每組4~6人，儘量男女混合。 3.請成員在小組內輪流分享自己的想法，並推派一人做紀錄。鼓勵傾聽者給予分享者簡短回饋。	
15分鐘	4.請各組推派代表報告該組的分享成果。	



活動2

活動名稱：老實說

活動目標：增進成員對伴侶之家人的瞭解。

活動人數：情侶或準新人，不限對數。

活動時間：40分鐘

進行方式：



需要時間	活動步驟	使用材料
15分鐘	1. 請成員把原生家庭每個人的稱謂及姓名一一列出（家庭成員包括：自己的手足及手足的配偶、父母及父母的兄弟姊妹、祖父母及外祖父母），並寫下每位家屬的優缺點及個性特質，記下該家屬對自己將娶/嫁的伴侶所提過的期望（對於較不熟悉的親屬，可就自己所知道的部分來寫，不必勉強）。	紙及筆 每人一份
20分鐘	2. 請成員與伴侶互相分享。	
5分鐘	3. 請數位成員分享自己的收穫（活動的助益）。	



活動3

活動名稱：甜蜜窩

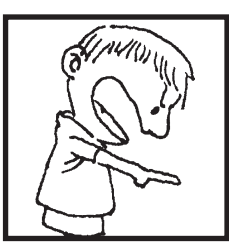
活動目標：幫助成員認識自己對同住問題的看法。

活動人數：不限

活動時間：50分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
10分鐘	1. 結婚後，是否願意和長輩同住？為什麼？請成員列出所想到的原因，至少五項。	便條紙及筆 每人一份
25分鐘	2. 將成員分組，每組4~6人，儘量男女混合。 3. 請成員在小組內輪流分享自己的理由，並推派一人做紀錄。鼓勵傾聽者給予分享者簡短回饋。	
10分鐘	4. 請各組推派代表報告該組的分享成果。	
5分鐘	5. 活動帶領者綜合歸納成員意見，並與本文的教導作連結。	



小組活動



活動4

活動名稱：七嘴八舌

活動目標：幫助成員認識自己及他人面對陷入兩難之姻親關係的因應技巧。

活動人數：20人左右（四人一組）

活動時間：50分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
5分鐘	1.請成員報數一、二，報「一」者在外圈，報「二」者在內圈。外圈者臉朝內，內圈者臉朝外，兩人面對面坐著；儘量安排男女分散在不同的圈裡，如果男女學員數量相等，則同性者在一圈。	計時器一個 題目單
30分鐘	2.活動帶領者唸出題目，外圈的先講，內圈者先聽；三分鐘後，換內圈者講，外圈者聽，也是三分鐘。 3.在唸第二個題目時，外圈的人向右移一個位子，內圈的人不動，以同樣的方式進行分享。如此進行直到完成所有的題目，讓成員有機會與不同的人溝通。	
15分鐘	4.請成員逐題討論，可徵求一、二位成員將自己所聽到或想到的高明見解與大家分享。活動帶領者引導學員將所學到的原則應用在題目單的四個情境中。	



附件

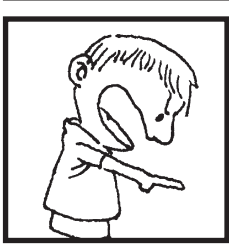
題目單

- 1.假如配偶告訴你，你的家人真的很難相處，你會有什麼反應？
- 2.假如配偶的親友，自你們婚後每逢假日必來家裡打麻將，你會怎麼辦？
- 3.假如你的親友直接在你及配偶面前，公開嫌棄配偶的家人，你會怎樣回應？
- 4.假如你的親友向你數落配偶的不是，你會怎麼處理？

學習評量



- 1.學員是否能列舉婚前及未來與姻親建立關係的方式？
- 2.學員是否能說明婚前增進對伴侶之家庭瞭解的方法？
- 3.學員是否能說明婚後決定與家人同住應考慮哪些因素？
- 4.學員是否能列舉婚後打算以哪些實際的行動來奉養父母？
- 5.學員是否能說明婚後在人倫關係方面有哪些變化？
- 6.學員是否能說明與長輩溝通的技巧？
- 7.學員是否能說明處理衝突或糾紛的原則？



參 考 書 目

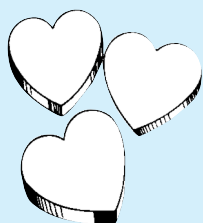
- ★林蕙瑛(1999)。家庭EQ。台北：九儀出版社。
- ★俞 葳(1994)。綴珠集。台北：道聲出版社。
- ★俞 葳(2001)。璀璨人生。台北：榮神出版社。
- ★高淑貴(1996)。家庭社會學。台北：黎明出版社。
- ★薇薇夫人編(1994)。輕鬆自在當女人。台北：一葦出版社。





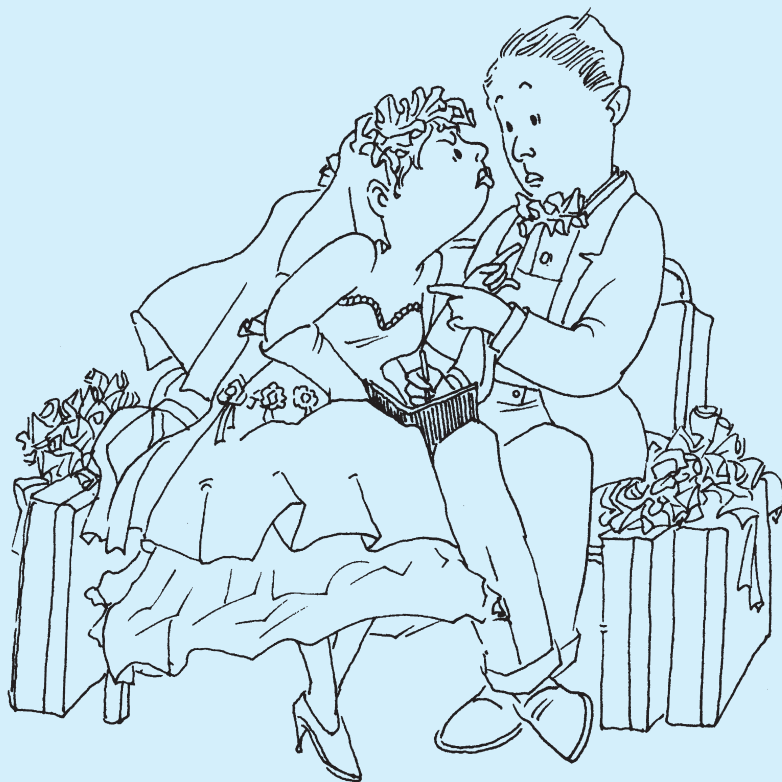
魚與熊掌 皆我欲

——工作與家庭的平衡



重要概念

- 1.工作的角色以及家庭的責任，男女可能有不同的詮釋。明確界定雙方的工作角色與家庭責任，才有可能締造健康的家庭生活。
- 2.一個人一天所擁有的時間是無法改變的，所能改變的是我們如何運用它。
- 3.家庭是最好的減壓站，積極的夫妻關係，可以減少工作壓力所產生的負面作用。
- 4.工作壓力大小以及投入時間的多寡，會影響夫妻相處的機會與關係的建立。
- 5.平衡家庭與工作的方法有：兩人協調加班時間、家務分工之調配、建立減壓管道、營造共處時光、事先計畫育兒方式。



婚前，志明與春嬌像大部分的情侶一般，嚮往婚後兩人你濃我濃。一想到那樣的日子，兩人再也不需要在約會後說再見，心中不由生起一股甜蜜的感覺！

婚後，當二人開始忙碌起來，為著事業打拼時，衝突便產生了。志明在電話的另一端說：「我今天要加班，要晚一點回家。」春嬌這一頭半抗議半提議：「怎麼又要加班，這已經是這一星期第三次加班了。我們不是說好今天去看一位老朋友嗎？改天再加班嘛！」志明回答：「我要趕公司的進度，看老朋友可以改天再去。」春嬌生氣地說：「你總是以工作為優先考慮，結婚前你答應我，要跟我一起拓展生活空間，共同參與活動的，上個月已經取消回家探望爸媽的行程了，現在你又黃牛……」



釐清工作角色與家庭責任

一個人出生後，便進入了家庭，從與家人相處中學習價值觀、應對進退以及其他做人處事的道理。然而，當一個人完成學業，踏入社會，展開工作生涯後，便從工作環境中體會另一層面人際相處的微妙關係。

表面上看，工作與家庭似乎是不相關的話題，然而一旦深入思考，便發覺兩者相互牽動、彼此影響。一般而言，當我們提到「家庭」這兩個字，便會聯想到家人關係及情感層面，但是家庭卻與工作卻有密不可分的連帶關係。夫妻之間的親密關係往往取決與丈夫和妻子如何界定工作角色與家庭責任，因此，將婚男女如果能明確地界定工作角色與家庭責任，婚後將較可能締造健康的家庭生活。

男女事業心大不同？

隨著社會型態的轉變、教育程度提高，以及經濟架構的需求，男女在婚後出外工作的比例大幅升高。如今，不是只有志明一人在外打拼，春嬌也走出家庭，進入就業市場，夫妻二人為著所經營的家庭一同努力，一起流汗。

簡言之，工作所得對大多數夫妻而言仍是維持家庭生活開銷的主要來源(本文的個案人物志明乃是比較以「工作為主，家庭為輔」的男性，春嬌則是以「工作為輔，家庭為主」的女性。然而，這並不代表所有男性和女性對工作與家庭的認知。現代社會不難發現家庭觀念健康的男性與事業心重女性)。

一般而言，男性普遍以自己的工作收入多少來衡量個人對家庭的貢獻，以及自我評估的指標。現代女性雖然也樂意外出工作，享受工作的成就感，但大多數女性比較注重家庭的經營，工作是否有升遷機會，不是她最關切的事。

先拼工作，還是先穩定家庭？

家庭是最佳的精神加油站，因為夫妻間彼此坦誠交談，分憂解勞，便可減輕來自家庭或工作上的難處和壓力。夫妻之間的和諧關係不僅直接影響家庭氣氛與互動關係，同時也可能正面影響一個人其他生活層面的角色。婚後的生活及二人健康積極的互動，可以幫助夫妻更多更廣地認識對方。因此，兩人誠懇



地接納彼此，相互扶持，經由對另一半的支持、關懷與肯定，家，可以成爲二人的生活成長營，也可以成爲工作的減壓站。

有人說：男人的工作時數多寡，乃是衡量他在家中參與各種活動的最佳指標。

志明在工作場所儘量配合上司的要求，有班必加，只希望能藉著努力工作、儲蓄金錢，讓家庭有一個較安穩的未來。春嬌知道工作對一個男人的重要性，也明白志明努力工作的心意，但是她很希望在新婚生活中，便建立二人嚮往的家庭生活，幫助彼此更多認識對方，感情更穩固。由此可知，他們兩人家庭對的意義和重要性，存在一些認知上的差異。

當工作與家庭時間互相競爭時

每個人一天只有二十四小時，工作與家庭彷彿一塊大餅，一邊花的時間多時，另一邊自然就減少。當志明在工作上投入更多時間時，在家中的時間便相對地受影響，二人就容易起爭執，原因如下：

- (1) 一方投入大量時間在工作上，而忽略與家人持續營造健康關係。
- (2) 家事會落在一人肩上。
- (3) 工作壓力處理不當，會間接轉移，影響與家人的相處。
- (4) 工作與家庭角色不平等。

另一方面，由於大量的時間和心力花在工作上，很可能影響夫妻關係的建立。有人說：「婚前和婚後的男人是二個人。」婚前，志明很可能告訴春嬌：結婚後我們可以常去看電影、逛街，或去戶外郊遊。婚後，因著工作的投入，志明可能對春嬌說：有線電視這麼方便，不需要常出去看電影；如果想逛街，可以找阿珠一起去，至於戶外郊遊，乾脆我們等到結婚五週年再出國玩。由於志明總是以「爲了我們的將來作準備」爲理由，一頭栽進工作，導致與春嬌的相處機會減少，家務事更是落入春嬌一個人手中，兩人關係也容易變得緊張。

另外，如果春嬌懷孕，兩人將面臨托育的問題，是否其中一人要中斷工作在家照顧嬰兒，或者選擇交給保母或長輩照顧等托育方式。一般而言，男性放棄工作在家照顧幼童的比例較低，相對地，有些女性可能考慮自己在家帶孩



子，一旦如此決定，便要面臨角色的調適。外出工作的一方應該給與另一半精神上的支持、言語的肯定，使得在家者體會出對家庭的付出與奉獻是明智之舉。此外，在家的一方也可善用時間充實自我，增加閱讀，預備下一次的出發。

平衡家庭與工作的五點建議

一個人一天所擁有的時間是無法改變的，所能改變的是我們如何運用它。當一個人心中認為重要的事，他（她）一定肯花時間來完成它。正如志明覺得工作很重要，他就可以找出時間加班。同樣地，對於即將結婚的男女，做好二人在工作與家庭之間的優先順序之溝通，就比較有可能營造健康的夫妻關係。

以下五點，可作為平衡家庭和工作之參考：

- (一) **協調加班時間**：即將結婚的男女，可在平日閒聊時協調出雙方都能接受的加班時間，譬如：兩人的加班時間以一週不超過10小時為目標；然而，若有特殊工作需求可再調整。有了明確共同能接受的加班時間，雙方便能清楚知道如何安排其他的時間，若有可能，最好先讓對方知道大概哪幾天要加班。
- (二) **家務分工**：大多數的將婚男女在婚後仍會繼續工作，因此，討論家務事如何分配，一方面可以使家庭正常運作，另一方面又可增加夫妻共事的樂趣。例如：有些家庭倒垃圾、洗廁所是丈夫的工作領域。夫妻間可視下班時間，來選擇自己能夠負責的家事。更詳細的資料，請參考「非常家事，非常絕配」單元。
- (三) **建立減壓管道**：一般而言，晚餐與睡覺前乃是兩段黃金時間，夫妻可利用這兩段時間為對方減壓，特別是一天工作下來，難免承受某種程度之壓力，藉著用餐時，二人可以相互分享一天工作的喜怒哀樂，了解彼此工作所獲得的喜悅或所遭遇的難處。此時若能將電視關上較好。另外，利用睡前二人獨處時間，彼此相互按摩，並且分享一天的時光，不僅可以減少壓力，也能增進夫妻感情。
- (四) **營造共處時光**：夫妻二人一天至少工作8小時，扣除上下班通車時間，所剩共處時光實在不多，除了培養平日減壓管道外，二人也可培養共同興趣或嗜好，或在週末時，一同出外旅遊。兩人可以事先安排



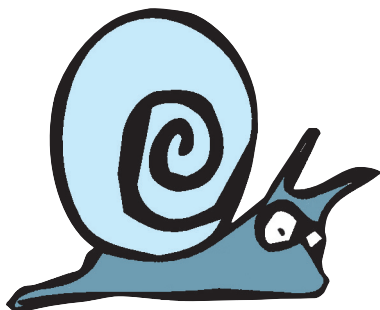
週末的活動，如：看電影、閱讀、看海、拼圖、欣賞音樂、吃館子、唱歌、爬山等，並分享這一天的收穫，當兩人有愈多的共同嗜好，生活中便會有更多的交集點，感情也會更加緊密，同時也可紓解身心疲勞，為下週的生活充電。

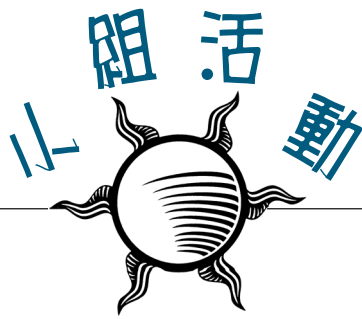
(五) 事先計畫育兒方式：二人應在婚前共同考量養兒育女的計畫以及托育方式。如果決定由女性暫時離開就業市場，回家照養兒女，丈夫應當適時的給予精神上的支持與鼓勵，並且分擔家事，使妻子感受到丈夫的關愛。

以上五點，建議新婚夫妻認真練習，並且在一段時間後評估每一項施行的果效如何。夫妻二人可根據家庭的需要、二人的接受程度、每一項的可行性、其他主客觀的條件加以調整，如此一來，夫妻的關係較有可能在工作與家庭間過五關，也較能管理潛在的衝突。

有人認為，年輕時就該努力工作賺錢，日後才有本錢可以輕鬆享受。抱持這種態度的人，會投入大量時間和心力在工作上。然而，婚姻關係需要二人一同營造，更需要平日保養顧惜，許多人投入太多時間在工作上，日後反而要花更多時間、心血，甚至金錢來修補夫妻關係。

營造，充滿了喜悅、盼望和樂趣，能使二人更加緊密。修補，帶來的卻是自責、失望或是傷痛。期盼將婚男女能夠有技巧地平衡工作與家庭的角色，成為一位認真負責的上班族，同時也能享受健康家庭生活所帶來的祝福！





活動1

活動名稱：**進退兩難**

活動目標：協助成員了解工作與家庭可能產生的衝突，提出解決衝突的可能方式。

活動人數：20人左右

活動時間：30分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
10分鐘	1.由成員針對個案的困境寫下心中的想法與決定，完成後再與另一半討論。	筆、紙、個案 每人一份
20分鐘	2.所有成員討論每一個抉擇的優缺點，並分享解決的建議方法。	

附件

個案：時間發生於某年的十月份

大偉和佳欣是快樂的上班族，有兩個小孩，分別是五歲和三歲。佳欣的公司從去年開始計畫全公司到日本五天遊。大偉、佳欣和孩子們都非常期待假期的到來。今年初，大偉的公司接下一項計畫，據說將為公司賺取不少利潤。此計畫需要在明年一月底完成。老闆指派大偉擔任重要的計畫執行人。可是，他在接此計畫前，早已答應家人同遊日本。如果去一趟日本，很可能會使計畫進度落後。他將如何作決定呢？

- 1.如果大偉決定去日本一遊，他將在公司面臨哪些難處？
- 2.如果大偉決定不去日本，他將如何面對妻子和孩子？
- 3.有沒有兩全其美的解決方法？



小組活動



活動2

活動名稱：**有限資源**

活動目標：使成員檢視自己的生活安排與價值觀的符合性，學習過平衡的生活。

活動人數：12人左右（將婚的伴侶最好在這一組）

活動時間：30- 45分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
15分鐘	1.請成員在講義上寫上各項活動的重要性（1為最重要，9為最不重要），然後列出自己對各活動在時間分配上的優先順序，填完後再記下每一個思考問題的答案。	筆、紙、講義 每人一份
20分鐘	2.成員與另一半討論雙方在重要性及時間分配上優先順序之異同，以了解每個人的時間分配及價值觀。	
10分鐘	3.成員回饋分享。	

附件

有限資源（講義，最重要選1，最不重要選9）

重要性	時間分配的優先順序	重要性	時間分配的優先順序
_____	工作_____	_____	夫妻共享時光_____
_____	睡眠_____	_____	休閒_____
_____	社交_____	_____	宗教_____
_____	運動_____	_____	家事_____
_____	採購_____	_____	其他_____



- 1.請檢視每項活動的重要性是否與你在時間分配上的優先順序一致？若不然，是甚麼因素造成這些落差？
- 2.你是否能將所想要的各項活動都安排在每一天的（一週的）行程？
- 3.如果工作是你最優先選擇，而一天八小時仍不夠，你願意再多花幾小時工作？
- 4.你的時間分配將會在哪幾個方面影響你的婚姻生活？
- 5.如果你和另一半都在工作，比照你目前時間安排的方式，你將如何調整時間安排？假如你和另一半都期盼有小孩，在時間分配上又會需要有哪些調整？



活動3

活動名稱：家有一「寶」

活動目標：協助成員思考生兒育女的時間表，討論托育的方式、角色調整及所需的費用，衡量每一方式對家庭與工作間所必須做的取捨。

活動人數：20人左右（將婚的伴侶最好在同一組）

活動時間：40-50分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
20分鐘	1.成員單獨寫下期盼在婚後幾年內有第一個小孩，同時寫下每一種托育小孩方式的優缺點，並選一種會考慮的方式。	筆、紙
20分鐘	2.與另一半討論彼此的計畫、存在的差異，以及每種方式對家庭與工作可能產生正負面的作用。二人考量種種因素後，必須選擇一種雙方可接納的方式。	
10分鐘	3.每對成員回饋分享所選擇的方式，以及選擇此方式考量的因素。	



活動4

活動名稱：忙碌的一天

活動目標：協助成員了解家庭與工作間所需要的時間，以及每一角色可能面臨的挑戰。

活動人數：20人左右（四人一組）

活動時間：50分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
20分鐘	1.每一組以自己的表演技巧，輪流表達出短劇中的情境。可由每組成員自行決定扮演的角色。	筆、紙、短劇劇情單
15分鐘	2.當五組分別表演結束，各組分別討論下列四個問題。	
15分鐘	3.成員形成一組，分享每一組的反應與感受。	

（本活動改編自《智慧與身量》一書第162頁，校園書房出版）

附件

短劇劇情單

1.人物

超級爸爸：忙碌的商人，成天忙於應酬，很少時間在家吃晚餐。

超級媽媽：某公司小主管，十分重視孩子的教育，擔任大部分的家事。

超級小孩：國小二年級，每天奔波於學校和才藝班，放學後便忙著功課。

超級寶寶：三歲，每天在托兒所將近10小時。

2.劇情：超級家庭禮拜四

早上6：00 超級媽媽起床，作早餐，同時要照顧早起的寶寶。

6：30 媽媽叫醒國小的兒子，讓他吃早餐準備上學。

7：00 超級爸爸起床，邊吃早餐邊看報，準備上班。



- 7:30 超級媽媽帶寶寶上托兒所，順便上班。
- 傍晚6:00 超級媽媽下班，帶回寶寶，買回了現成的晚餐。
- 7:00 兒子從才藝班回來，爸爸也下班，個別忙吃晚餐。
- 7:30 爸爸擔任社區主任委員，晚飯後要開會，兒子則忙著課業。
媽媽也在晚餐後忙著今天未完成的公事，寶寶在一旁哭鬧。
- 10:00 爸爸回家後已經筋疲力竭，媽媽和兒子也累了一天。

討論題目：

1. 這個超級家庭的爸爸媽媽，生活型態有哪些特質？
2. 這對超級夫妻在工作與家庭上產生哪些問題？
3. 如果你是這位超級爸爸和超級媽媽，你的感受如何？
4. 你會作哪些調整，使家庭更溫馨，工作更有效率？



學習評量

1. 學員是否能說出工作與家庭的重要性？
2. 學員是否能指出工作與家庭可能產生的衝突？
3. 學員是否能列舉三種托育方式的優缺點，以及所需的費用和角色轉變？
4. 學員是否能說明工作與家庭如何平衡？

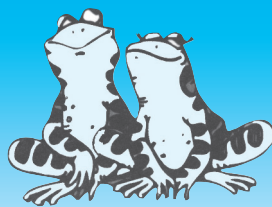


參 考 書 目

- ★周麗端等著（1999）。婚姻與家人關係。台北：國立空中大學。
- ★姚彥懿譯（1999）。家庭生活研習手冊。台北：中國學園傳道會。
- ★黃堅厚著（1996）。我國家庭現代化的途徑。台北：中華民國幸福家庭促進協會。
- ★黃迺毓等著（2001）。家庭概論。台北：國立空中大學。
- ★Bernard, J. (1981). The good-provider role: It's rise and fall. *American Psychologist*, 36(1), 1-12.
- ★Berry, J. O., & Rao, J. M. (1997). Balancing employment and fatherhood: A systematic perspective, *Journal of Family Issues*, 18(4), 386-402.
- ★Coltrane, S., & Ishii-Kuntz, M. (1992). Men's housework: A life course perspective, *Journal of Marriage and the Family*, 54, 43-57.
- ★Crouter, A. (1984). Spillover from family to work: The neglected side of the work-related interface, *Human Relations*, 37, 425-444.
- ★Nickoles, S. Y. (1994). Work/family stresses. In P. C. McKenry & S. J. Price (Eds.). *Families and change: Coping with stressful events* (pp.66-87). Thousand Oaks, CA: Sage Publication, Inc.
- ★Strong, B., DeVault, C., Sayad, B. W., & Cohen, T. F. (2001). *The Marriage and Family Experience: Intimate relationships in a changing society*, (8th ed). Belmont, CA, Wadworth Publication, Inc.



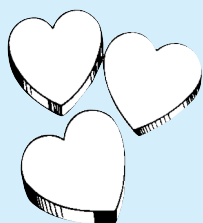
真的是他嗎？· 真的是



他嗎？· 真的是他嗎？

象裡尋他 千百度

——真的是他嗎？



重要概念

1. 擇偶的目標是為自己找著一位能建立親密關係及共營生活的終身良伴。
2. 擬定擇偶條件時，所考慮的範圍應包括建立生理、心理、創作和理念的親密感，以及共營生活的相關項目。
3. 規劃擇偶藍圖的步驟是：列出自己的具體期望→排出優先次序→評估是否能達到擇偶目標→視情況修改調整。



在幾番尋覓、百般等待中，小嵐終於在26歲那年初嚐被追求的滋味。對偉明而言，譜出這第二次戀曲是非常謹慎小心的，因為學生時代那次只維持半年、即被甩得莫名其妙的初戀情傷，偉明被折騰了幾近兩年，才真正走出情變的陰霾。所以在朋友的朋友圈中認識小嵐之後，偉明暗暗地觀察了三個月，才決定追求活潑也很體貼、自信卻不驕傲、認真但不龜毛的小嵐。

對這突如其來的愛神的眷顧，小嵐著實飄飄然了一整個禮拜，每天都像是置身雲中地問自己：「我真的在談戀愛了嗎？」「他是認真的嗎？」「他是怎麼看上我的？」



選擇所愛

男女交往就像我們到書店買書一樣，架上的書琳瑯滿目，我們一眼晃過去，單單憑所見到的書名與封面，總做不了「是否要買？」的決定，我們必須花一點時間翻翻目錄、看看內容，才能判定手中的這本書「值不值得買」、「要不要買」？

新世紀的男女朋友，就像是書架上的一本本包裝得很精美、內容修飾得很豐富的書，競相在這個賣點絢麗的兩性派對裡，爭奇鬥豔，待價而沽，只要我們隨意的轉轉身，就會發現，鎂光燈下的人一個比一個更渾身解數、耀眼迷人。所以「只羨鴛鴦不羨仙」的戀曲，並不是癡人說夢，只不過需要勇敢跨出交友的藩籬，再佐以「仔細瞧」、「用心挑」的閱友觀人技術，美夢成真的機會才會緊隨而來。

愛情可以憑信心等待，也可能主動出擊而獲得，因此每個單身男女，都不該把自己關在象牙塔裡自怨自哀，讓心中期待的愛情乾枯，成一紙空等待的神話，反倒應積極地準備自己，伺機而動。

不過，隨著世紀腳程的快如千里，婚姻的維持不再如祖母年代般容易永續經營；為免疫於整個大環境對婚姻的惡劣衝擊，慎重選擇一位可以終身相伴、完全委身於婚姻的配偶，是從戀愛邁向婚姻過程中一項很重要的課題。

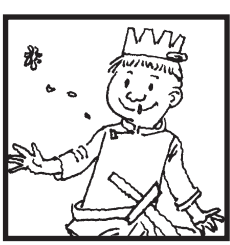
選擇終身伴侶既是這麼重要，那麼對象的條件範圍，就不能定得太寬，但也不可過窄，因為條件太寬形同虛設、沒有重點，過窄則很難遇見合適的人選。擇偶與購物最大的不同在於，購物的目的是挑選上好貨色，但擇偶的目標是找到一位能跟自己建立親密關係及共營生活的終身良伴；換句話說，就是一位適合自己的好牽手。

擇偶條件大公開

一、建立生理親密感的條件

「生理親密感」是共享身體語言所表達的感情，牽涉下列兩個條件：

1. 外貌身材：對彼此身體的喜歡是培養生理親密感的重要條件之一。審美的標準是很主觀的決定，有的人追求帥哥美女，也有人覺得「越愛越美



麗」，完全不在乎對方是否會變老變胖變醜。

- 2.原生家庭中的情感表達模式：許多夫妻的婚姻關係是原生家庭裡父母相處模式的翻版，所以交往對象的家人間感情是否融洽、有無暴力行為是重要的參考指標。不過也有人記取教訓，而不至重蹈覆轍，就不失為可靠的人選。

二、建立心理親密感的條件

「心理親密感」是能與伴侶分享內心的需求、渴望、自己的優缺點、感受、想法、困擾等等。牽涉的條件如下：

- 1.教育程度、年齡差距：傳統的觀念認為丈夫應比妻子年長，學歷也要比妻子高，可能是受到「丈夫是靠山，是一家之主」的心理所致。如今，有更多的人從彼此是否談得來、思想是否能交流的角度來衡量學歷與年齡的問題。
- 2.生活習慣、個性：在朝夕相處的婚姻生活中，作息、飲食、衛生及其他習慣的影響非同小可；個人的做事風格、動靜不同，也可能引起爭端。是彼此包容，還是互相排斥，將帶來「相看兩不厭」或「相看兩相厭」的不同結局。
- 3.溝通能力：溝通是建立心理親密感的工具。心有靈犀一點通的默契固然讓人羨慕，但是若能找到善解人意、即使意見不合時仍可心平氣和地討論事情的伴侶，才是真正的福氣！
- 4.性格成熟度：一個人好不好相處，與其性格成熟度有關。性格成熟的人有一些特徵，介紹如下：

- 能愛己——肯定自己的價值；對生活有自主的選擇；能從過去的經驗中習取教訓以策劃將來，也重視現在，並對生命做最好的利用；有能力從事有意義的工作；能真切地體會各種情緒，並以合宜的方式抒發。

- 能愛人——能客觀地了解周遭的人事物；能尊重與接納別人的獨特性；能與別人建立互惠、深入的關係。

三、建立創作親密感的條件

「創作親密感」是指兩人一同投入某項工作、發展一個方案，或激盪出一個創作。其中牽涉到兩個條件：



- 1.興趣嗜好：興趣相近可享受共鳴之樂。
- 2.角色期待：家是需要共同維繫的，若兩人對彼此角色的期待相調和，在家事分工、生兒育女及其他需要同心協力的事情上才能搭配得天衣無縫。

四、建立理念親密感的條件

「理念親密感」是關於生活理念及生活原則的分享，也就是在價值觀、人生觀方面的交流。需要考慮的項目如下：

- 1.家世背景、宗教信仰：這兩者對個人的價值觀及人生觀的影響既深遠又廣泛。許多人看重「門當戶對」，甚至強調必須擁有相同的宗教信仰，其所顧慮的就在於此。
- 2.日常生活中大大小小的事情都可能牽涉到個人的價值判斷，在擇偶時需要特別留意的項目是：家庭觀念、道德觀念（特別是對婚外性行為的看法）、金錢使用的觀念、對生活方式的期待、未來的生涯規劃等。這些在婚前都需要「講清楚，說明白」，因為，若婚後才發現彼此觀念懸殊而想要改變對方，可不是一廂情願的事了。

五、共營生活的條件

婚姻中現實層面的考慮也是不可或缺的一環。牽涉到的條件包括：職業、經濟基礎、金錢管理能力及健康狀況。有人認為貧賤夫妻百事哀，也有人不在意粗茶淡飯而能知足常樂，這些方面雙方應有相近的看法。此外，雙方也應當做好人生無常的心理準備，並抱定共患難的心志，這樣才能白首偕老。

以上提供二十幾個項目做為男女擇偶條件之參考。乍聽之下似乎為數可





觀，不過，人是一種複雜的動物，以二十幾個項目幫助自己描摹出理想配偶的輪廓，是有其必要的。因為許多婚姻失敗的原因，就是婚前沒有充分了解自己的意中人，也沒有審慎評估彼此的適配性，婚後才陸續發現彼此的「真面目」，結果既沒有「選擇我所愛」，也沒有「愛我所選擇」，最後以離婚收場，實在讓人遺憾！

擇偶藍圖費思量

列出擇偶條件的第一步，是參考上述所提供的項目，一一列出具體的期望。其次是安排優先次序。在現實生活中不太容易遇到一位完全符合自己「理想配偶」條件的對象，此時便可依據自己的優先次序來作抉擇。比方說，若是遇到脾氣暴躁的漂亮寶貝，該怎麼作決定？若是被多金又有地位的男士追求，但他卻是花心大蘿蔔，又該如何拿捏？

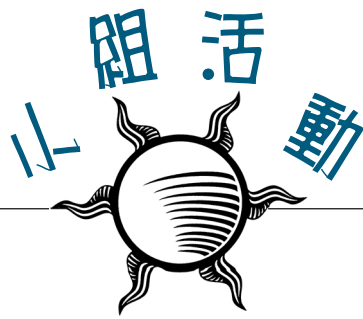
每個人所開出的擇偶條件，呈現出自己的價值觀。也就是說，在自己的心目中，到底什麼是最重要的、是必須的？

然而，自認為是好的擇偶藍圖，是否真的能引領自己獲得幸福呢？爲了幫助我們檢視得更清楚，可以進一步思考以下的問題：

1. 這樣的想法是怎麼來的？是受到社會文化的影響，還是來自長輩的觀念灌輸？我贊同這些觀點嗎？
2. 我所列出的條件或要求，有彈性調整的空間嗎？
3. 我所列出的這些條件，對於未來婚姻幸福與否，有多大關聯呢？
4. 我所列出的這些條件，和我自己所擁有的條件適配嗎？（在量度別人是否符合自己的期望時，別忘了，你也會被別人評分。）

擇偶藍圖就像是一張地圖，若它能指引你到達目的地——找著一位可建立四種親密感，並且穩定共營生活的伴侶，就是一個好藍圖！

配偶在我們生命中的參與是全面性的，而擇偶又是爲了成全未來的婚姻，因此，我們要避免以自我設限或兒戲般的心情去做選擇和決定，而必須以嚴謹的態度和積極的行動來運籌帷幄，才能「碰對人」，共同經歷在心理上互相安慰、在肉體中彼此滿足、在工作上互相分擔、在生活中彼此分享、在生命中相互建造、在角色中彼此成全的婚姻生活。



活動1

活動名稱：約會不昏頭

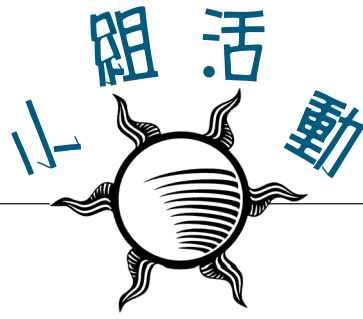
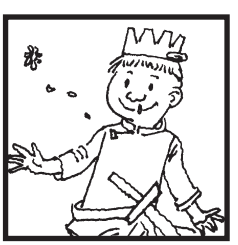
活動目標：幫助成員思考約會的目的及約會與擇偶的關係。

活動人數：不限

活動時間：25分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
3分鐘	1.請成員想一想約會的目的是什麼？寫下自認為最重要的兩個目的。	便條紙及筆每人一份
2分鐘	2.將成員寫好的便條紙集中，並請二、三位成員上台幫忙寫白板。	
10分鐘	3.活動帶領者口述便條紙上寫的答案，請成員登記在白板上。若出現意思相近的答案，用「正」字統計次數即可。若成員人數太多，則登記部分成員〈20-30位〉所寫的答案即可，以免使用太多時間。	白板、不同顏色的白板筆數支。
10分鐘	4.成員討論哪些目的有助於自己找到合適的配偶。	



活動2

活動名稱：理想配偶畫像

活動目標：幫助成員認識自己及他人的擇偶條件。

活動人數：不限

活動時間：40分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
10分鐘	1.請成員具體地列出自己心目中理想配偶的條件，至少十項。〈步驟1-4可在老師講解「擇偶條件大公開」之前進行，讓成員列出自己的「原始」想法。〉	便條紙及筆 每人一份
3分鐘	2.請成員就自己所列的條件，依照（A）最重要、（B）次重要、（C）再次重要分類。	
2分鐘	3.將成員分組，每組3~4人，儘量男女混合。	
15分鐘	4.請成員在小組內輪流分享自己理想配偶的條件。	
10分鐘	5.活動帶領者講解完「擇偶條件大公開」之後，請成員思考自己的原始想法較疏忽哪些類別的條件？可請一兩位成員分享「擇偶條件大公開」的內容對自己有何啟示。	



活動3

活動名稱：明察秋毫

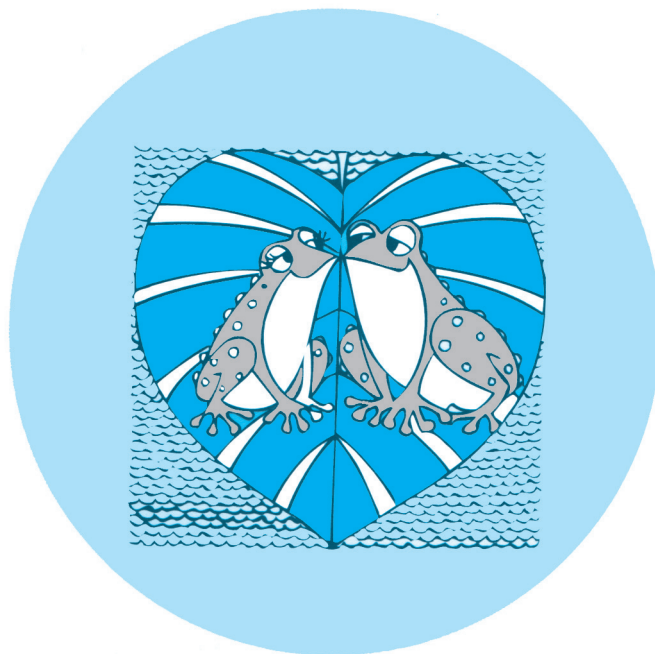
活動目標：讓成員互相分享觀察交往對象的方法。

活動人數：不限

活動時間：30分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
10分鐘	1. 請成員討論在哪些情境中較容易觀察到所交往對象是否具備理想配偶的條件？男女分組進行，每組4~5人。各組推派一人作記錄。	白紙及筆 每組一份
15分鐘	2. 請成員報告該組的分享成果。	
5分鐘	3. 活動帶領者需留意男生組與女生組的答案有何相同相異之處，最後摘要回饋給成員。	





活動4

活動名稱：**為自己及伴侶加油**

活動目標：1.幫助成員檢視自己適合進入婚姻的條件及有待改進的部分。

2.幫助成員以建設性的方法來面對自己需要改進的部分。

活動人數：8-12人（4-6對情侶）

活動時間：60分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
15分鐘	1.請成員分別列出自己及伴侶所具備適合進入婚姻的十項條件，並列出五項有待改進的項目。	便條紙及筆每人一份
15分鐘	2.請成員與伴侶互相分享答案，並協調出第一個最需要改進的項目。	
15分鐘	3.請成員與伴侶互相討論，每個人針對第一個需要改進的項目，訂定個人成長計畫，內容包括3-5項具體的行動，及一個月後可評量的目標。〈填寫「個人成長計畫書」〉	每人一份「個人成長計畫書」
15分鐘	4.請成員分享自己的成長計畫，或提出擬定個人成長計畫時的困難，協助成員完成「個人成長計畫書」。	



附件

個人成長計畫書

姓名：_____ 日期：_____

我需要改進的第一個項目：_____

一個月後可達到的目標：_____

我計畫採取的行動〈3-5項〉：_____



學習評量

- 1.學員是否能說出擇偶的目標？
- 2.學員是否能列出涵蓋五種類別的擇偶條件？
- 3.學員是否能列出擇偶條件之優先次序？
- 4.學員是否能說明如何檢視自己的擇偶藍圖？

參 考 書 目

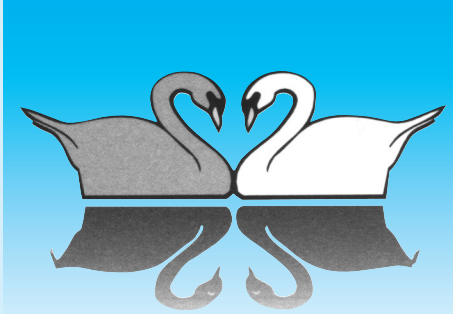
- ★王淑淳、郭登輝譯(2001)。如何肯定他是我的另一半。台北：橄欖基金會。
- ★林彥好、郭利百加等譯(1991)。心理衛生—現代生活的心理適應。台北：桂冠。
- ★柯美玲譯(1998)。約會高手。台北：大光傳播。
- ★葉高芳(1997)。婚姻大補帖。台北：宇宙光全人關懷。
- ★楊淑智譯(1994)。我該結婚嗎。台北：校園書房。
- ★鄧敏(1994)。天長地久—婚前教育和輔導。台北：福音證主協會。
- ★嚴彩琇譯(1999)。談真愛與性愛。台北：大光傳播。
- ★Burt, John J., & Meeks, Linda Brower (1985). Education for sexuality: Concepts and Programs for Teaching. New York: CBS College Publishing.



Part 1

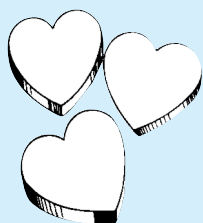
理念篇





天南地北 雙飛樂

——在說「YES」之前



重要概念

1. 婚姻關係的核心在於兩人相互許諾的親密關係。
2. 在邁入婚姻生活之前，預備自己成為成熟獨立的個體。
3. 了解雙方成長家庭的特徵及與家人的互動方式，有助於彼此有更多的諒解與接納。
4. 多了解彼此的差異及性別角色的期待，多以欣賞的眼光看待對方，以謙虛的心態調整自己，才能促進婚姻和諧。
5. 在彼此相屬的親密關係中，仍應保有自我發展的空間。
6. 溝通兩人對婚姻的期待，設計出屬於你們共有的婚姻藍圖。



曾經有一個廣告是這樣的：一對情侶在湖邊漫步，忽然男主角若有所思的對女友說：「我們交往這麼久了，這樣下去也不是辦法。」女友沉默了好一會兒，不安的問：「那——你想要怎麼樣？」兩人之間的氣氛霎時變得緊張又尷尬。突然，男主角從懷裡拿出早就準備好的戒指獻給女友，兩人隨即甜蜜的相擁。下一個鏡頭便是女主角身穿白紗禮服，帶著幸福美滿的表情出現在婚禮中。

多麼美好浪漫的劇情！很多未婚男女期待自己的感情婚姻之路也能如此浪漫美好，但是，在懷著浪漫期待的同時，是否多為自己準備些能使婚姻生活更加甜蜜順利的「籌碼」？



為什麼要結婚？

可曾想過，什麼原因使你想進入婚姻生活，與另一個人攜手一生？是年齡到了、父母催促、想為自己的生活帶來一些變化，還是想確定兩人的關係？

就情感的發展而言，從戀愛到結婚最大的差異是，在你們中間多了一份承諾——承諾你們彼此相屬，彼此以對方為終生唯一的伴侶，因此，婚姻中最核心的部分便是你與他之間彼此相屬的關係。人有愛與歸屬的心理需求，透過婚姻，相愛的兩個人在這部分得到滿足，這份彼此相屬的歸屬感是唯獨透過婚姻才能得到的。所以，當你在回答自己為什麼想結婚時，若是為了確定並宣告「你與他之間彼此相屬關係」的份量超越了任何其他原因，那麼，你們的婚姻會有一個非常穩固的基礎。

如果把彼此許諾的親密關係比喻為婚姻關係中的主角，那麼諸如性生活、共同分擔經濟需要、生育子女等則是婚姻關係中的配角。沒有配角的獨角戲固然顯得單薄，但失去主角，一齣再精采的戲也都失去了精髓。因此，每個人回答「為什麼要結婚」時的答案不盡相同，但，可千萬別漏了「主角」！

你/妳準備好了嗎？

當你想要與另一個人共度一生時，一定會考慮你對他是否有足夠的了解、欣賞、接納與信任？當對方通過考驗，這些答案都偏向肯定時，你可能會覺得自己已經準備好說「Yes」了！不過且慢，還有另一個人也同樣需要經過這些考驗，那就是你自己。也就是說，你對自己也要有足夠的了解、欣賞、接納與信任。有個比喻說：「結婚的兩個人好比兩個同心圓」，所以囉，他和你都各自是個「圓」，「圓」有種完整、豐潤的涵意，因此，你要自問：你是否認定自己是個完整、豐潤的圓？你對自己有哪些正向、負向的看法？你認為自己有能力做些什麼、不能做些什麼？朋友心目中的你和你心中的自己接近嗎？

要成為完整豐潤的圓，首先，在單身時要妥善安排自己的生活，相信自己有能力帶給自己與別人正向的感受；從與朋友的互動中學習與他人建立深入而親密的關係；培養多元的情緒處理方式；選擇適當的目標並有計劃的實踐——為自己的生活負責任。其次，有些態度是非常有助於兩人互動的：願意互相配



合；願意調整改變自己，也允許對方改變；關心另一半的想法、期待、感受與需要；主動向對方表達自己的想法、期待、感受與需要；共同承擔婚姻生活中伴隨而來的責任；面對事情有討論、商量的意願等等。上述這些特質與態度，都能在你預備成為對方的「Mr. / Miss Right」時，為自己加分喔！

一加一等於？

有句話說：「你不只是和這個人結婚，你是和這一個家族結婚。」這句話聽起來難免讓人懷疑：真的有這麼嚴重嗎？但不可否認，家庭對一個人的影響的確不容忽視！

一個人所生長的家庭(我們稱之為「原生家庭」)，對其個性、喜好、生活習慣、日常作息、待人處世的態度與方法、面對突發事件的反應及處理模式、情緒處理與表達、對兩性角色的定位、對婚姻生活的期待、教養兒女的想法態度與行為表現等等，都具有相當大的影響力。

因此，在你準備進入婚姻生活時，要去了解自己與對方的原生家庭，對你們個人以及你們所組成的新家庭可能產生哪些影響，進而討論什麼樣的影響力是你們願意在婚姻生活中繼續保有的，什麼是需要有所調整與改變的。從原生家庭的角度去了解你的伴侶及其家庭，有助於你們有更多的諒解與接納，可以減少許多可避免的衝突。

其次，你和他與各自原生家庭的關係，也在婚姻關係中佔有相當重要的一席之地。要與親人保持適切、良好關係的關鍵，或許可以套用「有點黏，又不會太黏」的原則。然而，以中國人的文化來說，很容易產生婚後雙方家長過度介入，導致夫妻關係更為緊張、惡化的情形，例如，婆婆堅持小倆口不可以鎖門，因為晚上她要幫兒子蓋被子。因此你與他是否在心理上準備好成為獨立自主的個體，而非仍與家人保持過度依賴或涉入的關係，是很值得關切的。因為當你們兩人組成新的家庭時，最基本也最重要的成員就是你與他，從今以後，這個家中所有大小事情都需要由你們共同做選擇與決定，而不是先與你們各自的親人商量。



男女大不同？

男女兩性之間除了生理上的差異外，社會文化所規範、期待的兩性角色、行為、喜好等層面也可能呈現不同的傾向。這些差異對於兩性互動具有不容輕忽的影響。例如，在家事分工方面，若依然遵循傳統的角色分工方式，則職業婦女仍舊被期待要負擔大部分的家事。在溝通風格方面，女性較看重關係和互動，可能比男性更願意給他人回饋、願意放棄自己的權益以成全他人；男性則有較高的支配性和控制性。在情緒反應與處理模式上，女性易表達或壓抑的情緒類別與男性有所不同，例如，女性較被允許表達害怕、難過，而男性較易表達憤怒。

形成性別差異的重要原因之一，是個人從小到大觀察和學習的結果。比方說，同樣是跌倒，大人很可能對小女孩說：「很痛喔！來，呼呼！」但是可能對小男孩說：「要勇敢喔！不哭。」透過父母或他人的示範、塑造，以及媒體所提供的影像增強，多數人會學習文化中刻板的性別角色。由此可知，性別特質並非不可改變的。

兩性差異，可以說是吸引力與衝突的來源。因此，你和他在踏上紅毯之前，宜多了解彼此的差異以及對性別角色的期待，努力協調溝通，並誠實地問自己：是否願意為愛而改變自己？若對方不改變，是否能真心接納對方的一切？對方的特點是否值得自己效法，或者欣然地享受互補之樂？總之，多以欣賞的眼光看待對方，以謙虛的心態調整自己，是享受琴瑟和鳴的秘訣喔！

你、我、我們

婚姻關係中，兩人享受彼此相屬的親密感、「二人成爲一體」的合一感，是婚姻生活中非常獨特的部分；從今以後，生活不再只是「你」、「我」，而是享受更豐富的「我們」。「我們已經彼此相屬」，從此以後我生命中最重要的人是你，你生命中最重要的人是我。

曾聽一位朋友說：「結婚前遇到事情只要我OK就好，來去自如。結婚以後，生活就是兩個人的事了」。的確，這種「我們」的相屬關係，正是婚姻所要宣告的，是經過宣誓並且受到認可與保護的。但在婚姻生活中，這樣的關係



卻常常存在一個陷阱：「50%--50%」原則，即「你要做到你該做的，我才做我該做的」，這樣的想法，使婚姻關係變得容易互相競爭、比較，彼此扮演對方的警察、檢察官的角色，而無法享受給予的快樂。

另一個陷阱是，只有「我們」，而沒有「你」、「我」，或把其中一方與「我們」畫上等號，這樣的關係容易使人在婚姻中窒息，並且阻礙自己與對方自我發展的機會。

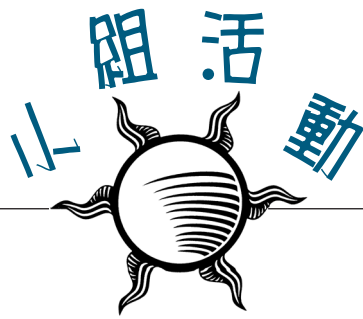
因此，如何在尊重，保有「你」、「我」的同時，細心呵護培養剛萌芽的「我們」，是每一位準備進入婚姻關係的朋友所要面對的重要課題。

是愛情的墳墓，還是愛情的序幕？

童話故事中的結局大多是「從此王子與公主過著幸福快樂的日子」，但現實的婚姻生活卻無法在此停格，在浪漫歡樂的婚禮之後，所要面對的衣、食、住、行、育、樂都需要你們兩人共同計劃與經營。花些時間聊聊你們兩個人對婚姻生活各自的期待，並勾勒出共同的圖畫，投資這樣的時間所獲得的效益，會遠遠超過投資在籌備婚禮所花時間的效益。這就好比二位建築師要合力完成一件作品，必定需要經過長時間的討論、協調、爭取、妥協，才能設計出一幅同時具有各自特色的藍圖，你和你的他，就是你們婚姻的建築師，透過了解彼此對婚姻的期許，並協調其中的差異，就能建構出屬於你們倆獨特的婚姻藍圖。

因此，當你與他考慮進入婚姻生活時，需要仔細檢查你們的婚姻藍圖中是否有一些危險因子，諸如：「他能滿足我一切的需要」、「我能慢慢改變他的缺點」、「結婚以後一切都將變得美好」、「我終於不會再寂寞了」等，這些期待多半誤導人們，使得婚姻生活充滿挫折與失望(關於婚姻的迷思，請參考張老師出版社的《婚姻神話》)。

祝福你和他的他，在尊重各自原有的價值觀、生涯規劃、生活習慣的前提下，發展出共同的婚姻生活藍圖，歡然揭開愛情的序幕，成為彼此的「好牽手」。



活動1

活動名稱：婚姻老實說

活動目標：澄清成員的結婚動機

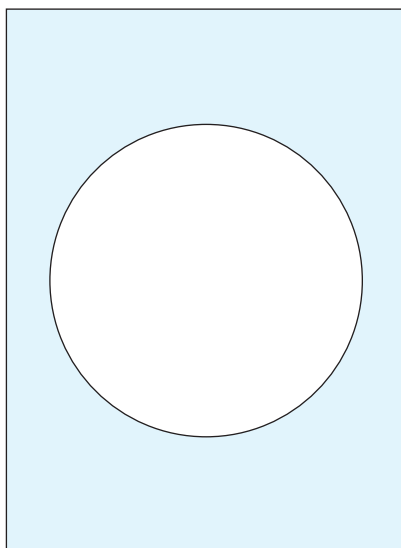
活動人數：8-12人

活動時間：40-50分鐘

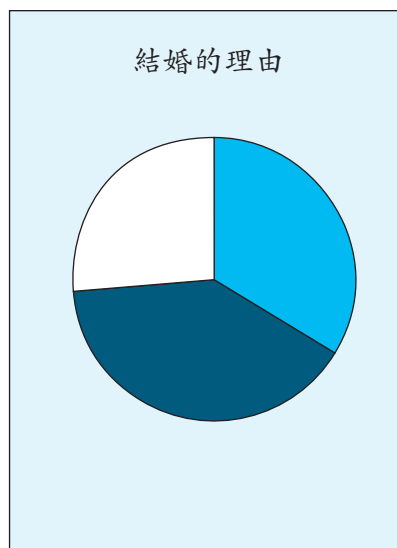
進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
5分鐘	1.請成員將心中想結婚的理由寫下，並按照重要性的比例，將圓餅圖以圓心切割。活動帶領者可畫一個範例給成員參考。	每人一張「圓形圖」(如參考圖)、筆
30-40分鐘	2.請成員分享所畫的圖，並說明各個理由比重不同的原因。	
5-10分鐘	3.活動帶領者歸納成員們所分享的，並給予回饋。	

參考圖：



範例：



- 與伴侶廝守終身
- 傳宗接代
- 滿足生理需求



小組活動

活動2

活動名稱：**可愛的我**

活動目標：**1.引導成員認識、整理自己的心理特質。**
2.使成員探索自己心理特質對婚姻生活的影響。

活動人數：**8-12人**

活動時間：**30-50分鐘。**

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
5分鐘	1.請每位成員在紙上寫下至少 10 個最能代表自己的形容詞，描述自己是個怎樣的人。	每位成員一份紙、筆
10分鐘	2.請成員自己評估並寫下這些特質可能會在親密關係中產生正向或負向的影響力。	
15-30分鐘	3.成員互相分享(可依情況決定全組一起分享或分為 3-4 人一組)。	

註：若有可能，在進行此活動前，請每個成員找五位自己最親近的朋友或家人，說出至少**5**個最能代表該成員的特質，提供成員做參考。

活動3

活動名稱：**家庭樹**

活動目標：**協助成員探索成長過程中，自己與家人的關係及原生家庭的影響。**

活動人數：**8-12人**

活動時間：**50-80分鐘**

進行方式：



需要時間	活動步驟	使用材料
10-15分鐘	1.請每位成員用一棵樹來代表自己生長的家庭，並註明每位家人是這棵樹的哪個部位。 (活動領導者可邀請成員自由想像，用不同的事物來作為「家」的代表，不限於用樹來作比喻。)	彩色筆 每人一張圖畫紙
30-50分鐘	2.請成員分享自己畫的圖所代表的意義，參考下列問題：(可依情況決定全組一起分享，或分為3-4人一組)。 * 每個家人(包括自己)在家中的角色與功能是什麼？ * 在家中最美好的記憶是什麼？對你有何影響？ * 在家中最令你難過的記憶是什麼？對你有何影響？ * 你與每個家人的關係如何？ * 最親近的家人是誰？距離最遠的是？ * 你希望未來自己所組成的家，有原生家庭的哪些特點？ * 你不希望未來自己所組成的家，有原生家庭的哪些特點？ * 從你父母的互動關係中，你希望自己與配偶關係如何？ * 你預期結婚後，與家人的關係將有怎樣的改變？	
5-10分鐘	3.成員分享活動中的感受與新的體會。	



小組活動



活動4

活動名稱：幸福婚姻的基本條件

活動目標：使成員思考婚姻幸福的基本條件。

活動人數：8-15人

活動時間：35-45分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
5分鐘	1.請成員勾選自己認為能使婚姻幸福的五個基本條件。	「幸福婚姻的基本條件」清單、筆
10分鐘	2.兩人一組，互相對照選擇結果。針對彼此差異的項目，由其中一位先扮演說客——試圖說服對方放棄與自己不同的選項，並採納自己的選項。被遊說者只要聽而不要回應，再交換角色。待兩人都述說完自己的理由，再重新考慮是否要更動自己的選項。	
10分鐘	3.尋找另一個成員，重複步驟2。	
10-20分鐘	4.活動帶領者請成員分享在遊說人與被遊說之後的心得感想，並與成員探討，若是準新人或夫妻對幸福婚姻的基本條件看法不同，會對婚姻生活產生什麼影響？	



附件

幸福婚姻的基本條件

您認為使婚姻幸福的基本條件有哪些？至多可選出五項：

- | | | |
|-------------------------------------|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 夫妻有相同宗教信仰 | <input type="checkbox"/> 夫妻都重視家庭生活 | <input type="checkbox"/> 與姻親的關係良好 |
| <input type="checkbox"/> 金錢使用的態度相近 | <input type="checkbox"/> 夫妻感情深厚 | <input type="checkbox"/> 夫妻都沒有不良嗜好 |
| <input type="checkbox"/> 夫妻的生活習慣相近 | <input type="checkbox"/> 性生活協調 | <input type="checkbox"/> 彼此能分工合作 |
| <input type="checkbox"/> 夫妻的價值觀相近 | <input type="checkbox"/> 對配偶忠貞 | <input type="checkbox"/> 能保有個人隱私 |
| <input type="checkbox"/> 夫妻有相同嗜好 | <input type="checkbox"/> 夫妻溝通良好 | <input type="checkbox"/> 彼此坦誠，沒有秘密 |
| <input type="checkbox"/> 夫妻有共同的休閒生活 | <input type="checkbox"/> 接納彼此的差異 | <input type="checkbox"/> 夫妻的人格成熟 |
| <input type="checkbox"/> 財務沒有匱乏 | <input type="checkbox"/> 能自組小家庭，不與姻親同住。 | |
| <input type="checkbox"/> 其他(請列舉) | | |



活動5

活動名稱：未來夢想家

活動目標：透過合作的過程，
使成員體會合作及溝通的重要性。

活動人數：8-12人

活動時間：40-60分鐘

進行方式：



需要時間	活動步驟	使用材料
10分鐘	1.請成員兩人一組，共同完成一幅圖，主題為「理想中的家」，過程中兩人只能以非語言溝通，不能說話。	兩人一張圖畫紙、彩色筆
10分鐘	2.完成後，同組成員討論、說明彼此畫的內容。	
20-40分鐘	3.全部成員分享完成圖畫的過程中，如何表達及明白彼此的意思？當對方與自己的想法不同時，有何感受、怎麼溝通？	



學習評量

1. 學員是否能清楚說出自己想結婚的原因？
2. 學員是否了解原生家庭對自己在婚姻的期待上有重要的影響力？
3. 學員是否能舉出自己有哪些特質是有益於婚姻關係的？哪些特質需要調整？
4. 學員是否能澄清自己和伴侶對性別角色的期待？
5. 學員是否能說出自己對婚姻生活的期待，並願意與未來的配偶討論？

參 考 書 目

- ★姚彥懿譯(1999)。家庭生活研習手冊。台北：中國學園傳道會。
- ★晏涵文等(1989)。婚姻生活與生涯發展。台北：宇宙光。
- ★彭懷真(1996)。婚姻與家庭。台北：巨流。
- ★曾華源、劉曉春譯(2000)。社會心理學。台北：洪葉文化。
- ★游琬娟譯(1993)。婚姻神話。台北：張老師。
- ★編輯部企劃(2001)。成就好姻緣—婚前輔導有妙招。宇宙光雜誌，328，14-28。
- ★顧美芬譯(2000)。永續親密。台北：中國學園傳道會。