

## 離婚年增率最高——「空巢期」夫妻

2013 年內政部公布一項數據，提醒我們關心婚齡 25 至 29 年甚至 30 年以上的夫妻，這群夫妻共同走了人生約一半的時光，孩子陸續長大，按照以往的藍圖，兩人應是悠哉攜手漫步在湖邊，然後問一句：「老伴，今晚要吃什麼？」的溫馨情景。然而數據卻告訴我們，近 15 年離婚年增率最高的兩個族群，分別為 30 年以上（年增 9.26%）與 25 至 29 年的離婚者（年增 5.22%），代表「空巢期」夫妻的離婚率攀升很快。

仔細想想，許多華人夫妻在孩子出生後，生活重心都離不了孩子，卻忽略了夫妻關係的經營，直至孩子離家後，夫妻問題才乍然浮現，令他們措手不及。記得以前曾訪談過一對夫妻，先生說太太都把心思放在孩子身上，連一起看電影的時間都不肯給，讓他很不滿意當時的夫妻關係。我相信承諾的維持要有穩定的關係，而關係的穩定絕對需要經營，究竟少年夫妻該如何成為老來伴？就讓本期的內容娓娓道來。

總編輯

鄧皓引

敬上

愛家議題

## 尊重多元，兼顧全面

### 多元成家方案之內容

「社團法人台灣伴侶權益推動聯盟」今年發起「多元成家，我支持！」連署活動，主要推動多元成家概念能夠被實際立法，讓家庭的組成能夠更多元。這個方案主要包括「婚姻平權」（含同性婚姻）、「伴侶制度」及「家屬制度」三個草案。這些草案中，可能打破既存的婚姻制度，也打破以「親屬」為必要成家的條件。未來「家」的組成，將不再僅判定親屬關係，任何自主選擇兩人或兩人以上的團體都可以透過彼此的認同與協調成為一個「家」。

### 慎思！理想與實踐的距離

彈性與開放似乎是民主社會必備的條件，多元觀點與角度也是我們一直被鼓勵學習的方向。不過，在開放與提供多元選擇的同時，我們是否有充足的訊息作全面的思考？

試想，我們所處的華人社會中，「家」除了伴侶和樂外，還會想到對「彼此父母」盡孝。然而在草案當中，特別除去姻親關係，這樣將導致伴侶離世後，一方僅有「繼承」對方財產的權利，毋須負擔「扶養」伴侶家屬的義務。這種「權利」與「義務」失衡的狀況，不僅容易成為不肖分子運用的工具，也會為高齡化的台灣社會帶來巨大的衝擊。

台灣是世界上第一個擁有家庭教育法的地方，我們應更珍惜「家」的概念。愛家相信任何法案都須經由更完善的思考過程，故呼籲暫緩多元成家方案之推動，待大眾審慎討論此一草案之利弊後再作決定。

想更全面了解，請至 <https://taiwanfamily.com/>





少年夫妻老來伴？——總論篇

## 心約定 ——牽手新旅程！

如果我們把人生後半階段的生活比喻成一段新的旅程，婚姻關係就是那最基本且最重要的前提。也就是說，在起步迎向更美好的未來前，如果能有穩定且彼此滿意的婚姻關係，就能讓這段旅程收穫滿滿，精彩無比。

國立台灣師範大學人類發展與家庭學系教授 林如萍

台灣人目前的平均壽命是 79 歲，平均退休年齡 56 歲，意謂著在退休之後，我們與配偶還可以繼續攜手共度另外一個 20 年。大多數的研究也告訴我們，到了晚年，婚姻仍然幸福的夫妻對於生活有較高的滿意度。當我們花了大半輩子在職場上努力奮鬥，為自己累積了經濟能力之後，是否也該為自己再次儲存更多愛的能量，作為後半人生的強力後盾。

### 愛情成分隨生命階段而變化

傳統以來，華人的婚姻不只是兩個人的事，而是「兩姓之好」——兩個家庭的結合。而古云：「家和萬事興」，在以家族為考量的想法中，便傾向認同婚姻「困守，好過棄守」，於是以認命作為不美滿婚姻的一種自我慰藉。然而，看似軟弱的無可奈何之中，其實也隱藏著一股頑強、堅忍的生存力量。回過頭細數往日時光，生活的苦樂有人能一同承擔與分享，實則萬幸；知足、不計較的踏實情感，會讓我們老年的婚姻充滿感謝。心理學家史登伯格指出，愛情中具備親密、激情與承諾三種成分。

**承諾**，是指因著共同經歷、突破難關，願意犧牲奉獻，堅守婚姻誓約的恩義之情，並對夫妻關係忠誠。

**親密**，則是彼此日久培養的默契，能體會對方的好惡，發展出相知相惜的友伴情誼，並成為家庭生活的盟友。

**激情**，是指兩個人之間浪漫的感覺、外表的吸引力、性……等；「性」包含廣泛，舉凡注視、撫摸、握手、接吻、擁抱……等身體接觸，都能流露性感，讓人享受性的美好。

隨著不同的生命階段，愛情中三元素的質與量會有所變化，比重也會有所不同，這也顯示出老年婚姻關係擁有融合恩情、親情與激情的醇厚內涵。長久的婚姻關係如何能夠維持幸福？社會學的研究指出，夫妻雙方都提到的因素包括：「能夠陪伴侶成為好朋友」、「擁有共同的目標、價值觀跟長期的承諾」、「能夠共享嗜好與興趣」、「以對方為榮」，以及「盡可能抽出時間和彼此相處，參與共同的活動」和「對性生活和親密表達有一致的看法」。

## 細數婚姻中的美好時光

從最初熱戀的激情，到走過人生數個關口，無論是相互扶持或默默補位，能一起走到現在，總是感謝另一半的付出。膾炙人口的台語歌曲「家後」（妻子），唱出女人一輩子將命運奉獻給先生與家庭的偉大情感，歌詞中寫著「才知幸福是吵吵鬧鬧」，道出華人女性面對婚姻生活的相互忍讓、不計較，且盡力扮演好妻子的角色，如同多數男性為了家庭努力工作，付出一輩子的辛勞，支撐著家庭運作。

回首婚姻路，兩人胼手胝足、相互支持地共同奮鬥，無論是重大挑戰或雞毛蒜皮的小事，在在考驗兩人的包容能耐，結縈數十年的辛苦與挑戰，將成為老年婚姻生活的感恩與默契。

## 牽手同心踏上新旅程

研究老年生活的學者陳肇男教授指出：「老友、老伴、老本」是老年生活的三個要素。能有一位老友相知是充實的；能有一位老伴相惜是滿足的；能有足夠的老本生活是安全的。一段幸福的婚姻，帶領我們同時擁有知心老友、相守伴侶、生活與精神上的老本，可謂人生的最大財富！能和老伴一起規劃、一起期待旅途中的風光明媚，又是多麼幸運的事！

請相信，只要夫妻兩人同心逐夢，美好的旅程已在眼前展開！

（本文摘自《心約定——牽手新旅程：中老年世代婚姻教育學習手冊》）



2013.11 Loving Family Foundation

雜誌主題專訪於  
**11月19日上午10點10分**，  
於漢聲電台《愛家總動員》  
節目播出。

漢聲電台頻率表：

北部 106.5	花蓮 104.5
高屏 107.3	嘉南 101.3
宜蘭 106.5	關山 105.3
台東 105.3	中部 104.5
金門 107.3	

## 讓婚姻在愛與承諾中茁壯

婚姻，其實說難真的很難，否則為何會有那麼高的離婚率？但反過來說婚姻說難也並不很難，否則又為何有許多白首偕老？其中最重要的關鍵乃在於我們有沒有掌握到婚姻的祕訣，並將之應用在目前的夫妻生活中。

林注進

### 決心承諾，用心經營

記得當年向妻子求婚時，我戰兢並誠懇地告訴她：「雖然我愛妳，但是我並不具備良好的結婚條件，父親早逝、母親年輕守寡，家中弟妹幼小嗷嗷待哺。妳若嫁給我，幸福的日子還看不見，就必須與我共同艱苦奮鬥。倘若妳願意嫁給我，我有的是——愛妳一輩子永不後悔。」而她也認真地回答：「若你說的是真的，就算天塌下來，我也願意與你一起扛。」這是我與妻子婚前所展現的勇氣和決心。

不但如此，婚後我們更用心經營。我每天一定會與妻子聊天，即便只有三到五分鐘；每週一定和她吃飯；每個月一定陪她逛街、看電影；每年一定帶她去旅行。我們不但相愛更彼此信賴，不論是去哪裡？花多少錢？做什麼事？只有關心、沒有擔心，更不會多心，兩人就這樣充分地各盡所長、分工合作，我負責賺錢，她則負責管錢，日子雖然過得忙碌辛苦，卻覺得非常充實愉快。

### 以信仰作為關係的基石

結婚前幾年，雙方為了打拚事業，各自忙碌，相處上的問題及差異不易顯見，但是隨著家庭的經濟逐漸寬裕後，我們開始在許多事上產生摩擦與爭執，不論是金錢、性格、價值觀……等方面，起初我們因為過於忙碌而疏忽了這些問題，當時沒有立刻溝通、化解，以至於問題不斷地累積、擴大，到後來幾乎是三天一小吵、五天一大吵，吵得彼此身心俱疲、苦不堪言。

正當衝突逐步擴大之際，因著神的憐憫，我信主得救了，並在信仰中逐漸明白夫妻正確的相處之道。每天早上起來，我們一起禱告、讀經，以基督為我們相處的榜樣，學習用「愛」與「順服」來經營婚姻，彼此的差異與衝突也就漸漸化解於無形。如今，我們不但同心合意享受美滿的家庭生活，更一同喜樂地投身福音與宣教工作，生命變得比過去精彩、豐富，更加有價值和意義。

## 婚姻是同甘苦、共患難

幸福的婚姻是建立在互信、互諒與互愛的基礎上，才能維持長久又甜蜜的生活。當兩個人決定要步入紅地毯的另一端時，就要義無反顧、勇往直前，再大的難關都要想辦法突破。

李敏美

### 有緣千里來相會

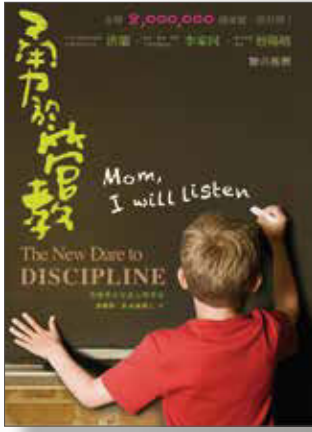
想當年參加公司舉辦的未婚聯誼自強活動，我與外子有緣共乘同一部遊覽車，雖在晚會康樂活動稍有互動，但彼此僅留下些許記憶。事後偶然機會再次相遇，冥冥之中原本陌生的兩個人再次重逢，想必這就是所謂的緣分吧！交往一年多，由相識、相知到相惜，在得知外子年幼時喪母，公公獨力撫養四個小孩長大成人，晚年因不敵肝癌相繼過世，當下我就下定決心要好好照顧他，共相廝守一輩子。直到我們都覺得對方是值得終生依靠的人，便決定攜手共創美好的家庭。

婚後我們育有一子一女，生活重心完全以小孩為主，雖然沒有婆媳問題，但兩人來自不同家庭，價值觀也有所不同，當時正值壯年血氣方剛，容易起口角，小至擠牙膏，大至教養小孩的方式，都曾經爭吵過，最後總是以冷戰收場。

### 主動付出，無怨無悔

基於愛子心切，一切以家庭為前提，我只好拋開個人的偏見及自我主觀，主動提出和好，然後盡量站在對方的立場，以同理心來看待事情，並且傾聽他的想法與需求，才能澈底解決問題。漸漸隨著年紀增長，凡事看透也不再斤斤計較，我覺得畢竟兩個人要相依為命、白頭偕老，又何必咄咄逼人，為了柴米油鹽醬醋茶而爭吵不休呢？

結婚二十七年以來，在家庭經營上難免會有些小摩擦，但這些風風雨雨最後總會風平浪靜，有時睜一隻眼、閉一隻眼，留給對方自由的空間，反而拉近彼此的距離。為了維繫彼此的感情，我會主動挪出時間來陪伴先生，並且培養共同的興趣，舉凡：爬山、泡湯、唱卡拉 OK、運動、旅遊……等，我們總是一起參與、互相扶持，而這也是讓夫妻感情昇華、如膠似漆的祕訣。如今，我終於體會到「少年夫妻老來伴」的真諦。



《勇於管教》  
詹姆斯·杜布森 著 / 許惠瑤 譯  
定價：NT\$280 元

愛家好好讀

## 勇於管教

### ——掌握親子關係的根本原則

在這資訊爆炸的年代，父母們只要有心，不難找到許多親子教養的書籍與理論，只是其中看法往往不盡相同，有時甚至互相對立，難免讓家長老師在教養上陷入「父子騎驢」的困境中。本書作者指出許多常見的教養盲點，並提供各種具體有效的管教原則與範例，幫助你不用再為此傷透腦筋！

愛家出版編輯部 陳子揚

由於現代人工作忙碌，親子之間聚少離多，一旦父母有時間與孩子相處，不免會百般寵愛、予取予求；加上人本主義、愛的教育……等教育觀念興起，更讓大家對「管教」避之唯恐不及，深怕一不小心就會傷了孩子的自信與尊嚴，造成負面的影響，因而斷送子女未來的大好前程。

#### 愛與管教雙管齊下

然而，本書作者杜布森博士清楚指出：「管教孩童最關鍵的因素，是培養他們對父母的尊重。」的確，人非生而知之者，如果我們期望孩子擁有尊重、負責、誠實……等美德，就不能放任他為所欲為、挑戰權威，而要善盡教導的責任。面對孩子明知故犯的行為（如：違抗、頂撞），父母若採取適當的體罰，將能幫助孩子從犯錯中得到教訓，並學到如何與各種善意與權威和平共處。

雖然書中提到「管教」是必要的，但也強調「愛」更是不可少的；若管教過程沒有以愛為基礎，終將淪為對孩子的「懲罰」，如此不僅沒有糾正的效果，反而會加深孩子

的怒氣與敵意。倘若孩子真能了解管教的重點在於他的不當行為，並不代表父母不愛他，自然不會不服管教。

#### 實際受用的教養智慧

而針對改善孩子的行為，杜布森博士提出了許多種有效的方法，其中最著名的莫過於「增強定律」。當孩子把事情做對時，父母立即給予合宜的獎賞或讚美，將有助於教導孩子學習負責的態度。只是在運用此原則時也要注意，並不是每件事情都適合用獎勵解決，特別是在孩子違抗權威時，父母應該使用的是管教而非獎勵，以免增強孩子的反抗行為。

此外，對於各種管教的疑難雜症，作者整理出許多與父母們實際對談的具體事例，透過問答的方式傳達並澄清他所提倡的管教理念，因而幫助讀者從別的家長提問中，看見適用於自己孩子的好方法。若你有心建立良好的親子關係，卻又不知該從何開始，那麼，《勇於管教》這本百萬暢銷教養書，絕對是你最佳的選擇！

有人說：「有了伴，分享的快樂，加倍地多；分擔的憂愁，格外地輕。」這就是「伴」的真正價值和意義。夫妻能白頭偕老，而成為古來稀的「老伴」，確實是人生最珍貴的事。以前的夫妻僅要求彼此履行生活需求，努力賺錢養家、傳承生命和教育下一代，婚姻品質不一定好，但有較高的穩定性。現代夫妻則是比較注重配偶要滿足自己的心理需求，成為心靈伴侶。古往今來，人生中最大的成功，莫過於婚姻的成功；人生中最大的親情，莫過於夫妻之情。我們從生活的經驗得知，老夫老妻的幸福生活，從來不是自然形成。

夫妻之間想要和睦相處，要注意的細節很多，以下簡單提出三個重點：

**一、保有個人空間：**人與人相處，本該為彼此留下適當的空間。每一株玫瑰都有刺，正如每個人的性格中，都有你不能容忍的部分。愛護一朵玫瑰，並不是努力把它的刺根除，只能學習如何不被它刺傷，還有如何不讓自己的刺去刺傷心愛的人。

**二、尊重不同想法：**每個人都是獨立的個體，擁有自我的成長環境和教育背景，因而培養出個人獨一無二的思想。結婚後，不同的思想最好能做到適切調合。實在無法調合，就要尊重對方的想法。

愛家 Q & A

## 少年夫妻——老來伴！

愛家文化事業基金會特約講師 金鳳

Q

一對年長夫妻由站務人員協助，將老先生的輪椅推到捷運車上，接著老太太細心地照料老先生。見到如此美的景象，我好感動。他們的頭髮白得發亮，依然恩愛。我的婚姻也能像他們一樣嗎？

A

即便現代人對婚姻的態度已經改變；加上劈腿、外遇、情殺……等駭人的社會新聞，讓多數人對「白頭偕老」增添許多的懷疑與不確定性。但人心仍嚮往真誠的相愛與陪伴。

**三、懂得感恩：**夫妻之間會產生問題，經常是「別人做的，都是應該的；自己做的，卻要求對方感恩」，這種心情應該要倒過來想，否則積壓久了就會產生怨懟。當年花前月下的愛情誓言，在長久的婚姻歲月中，需要繼續細心愛護與經營，才能在無情歲月侵蝕人的秀髮紅顏和雄心壯志，卻不曾摧毀人性中的忠誠與良知；夫妻也是在困境中，憑藉著對彼此的信任，才能發揮愛的潛能，恩愛之情才能溢於言表。

中年的我羨慕「少年夫妻老來伴」的夫妻關係。過去夫妻都在為孩子、為家庭付出，其實內心也需要被愛，更希望配偶知道自己想要如何被愛。若在病榻前，有熟悉的面孔和了解你生活習性的老伴，為你打點一切，我認為這是一種甜蜜的負擔；公園裡看到老夫妻一前一後地散步，是一種自在；在餐廳看見老夫妻為對方夾菜，是甜美的滋味；公車來了，老夫妻互相攙扶上車，更是一種踏實的安全感。

名人愛家情

## 傳遞源源不絕 的真愛

如果你曾參與過國際家庭日「快樂義走」，那麼你可能看過他的身影。為了關懷弱勢家庭並深耕家庭教育，他成立了「愛網全人關懷協會」與「愛盟家庭文教基金會」，近年來更為了捍衛美好的婚姻與家庭價值而四處奔走。他是台灣幸福家庭聯盟的總召集人——楊寧亞牧師。

楊寧亞口述 / 陳子揚整理

在現代離婚率不斷攀升的社會趨勢下，我們訝異地發現曾參加過台北真理堂婚前輔導的數百對夫妻，其離婚率幾乎趨近於零！或許有人會好奇：「印象中的教會不是都在傳福音嗎？怎麼會去做婚姻和家庭輔導？」楊寧亞牧師坦言道：「我仔細查考整本聖經後，發現家庭與神的心意密不可分，家庭不是教會事奉的一部分，而是所有事奉的核心與根基。」正因如此，楊寧亞與妻子郭英馥三十多年來攜手在教會中陸續開辦美滿婚姻、爸爸加油站、媽媽學校、親密之旅……等課程，為無數的家庭奠定幸福美滿的根基。

### 父母不變的愛與關懷

除了神的指引外，楊寧亞牧師認為原生家庭的良好經驗也是影響他投入家庭事奉的重要因素。他十分敬佩父母六十多年來在婚姻中彼此相愛、互相忠誠的榜樣；雖然家庭生活中一定會有爭吵，但父母都認定婚姻是不可分離的約定，並願意共同努力面對問題與衝突，致力於維護家庭的完整。

而家中雖然有六個兄弟姐妹，但父母對於孩子們的關懷從不曾短缺。談到印象最深刻的回憶，楊寧亞記得在高中聯考前三個月，他因著急性心臟內膜發炎住院；當時父親二話不說立刻建議他休學，並每天陪伴他散步、復健；即便後來到台北讀書，父母仍時常關心他的生活，天天為他祝福禱告。這一切都讓他有很深被愛的感覺。



楊寧亞 提供



## 生活點滴，凝聚珍珠時刻

在台北讀書時，楊寧亞因為參加教會團契而結識了現在的妻子郭英馥。不過當時兩人是如何知道對方就是自己的另一半呢？楊牧師說：「我們是『先定人生方向，再定結婚對象』。」原本他考慮在大學畢業後去讀神學院，作全職的傳道人；而在與郭英馥相處時，赫然發現她與自己有著相同的人生目標，因此對她的好感與日俱增。

經過一段時間的沉澱與禱告後，楊寧亞終於鼓起勇氣，認真地向郭英馥說明自己的家世與未來的人生規畫，並在交往前就先求婚，而她也點頭答應了！從那時起，兩人便一同服事神，直到如今。

或許是因為信仰的緣故，楊寧亞夫婦的衝突原因常常和一般人不太一樣；楊牧師笑著說：「我們第一次吵架是因為一些神學觀念有差異，但很快就達成共識了。」之後，兩人的衝突多半也都圍繞在與教會事務有關的議題上，至於大多數人容易起摩擦的食衣住行與教養問題，夫妻倆幾乎沒有為此爭吵的印象。

「我非常謝謝師母全力的支持，孩子還小的時候，她為我們每天煮三餐，一連煮了二十年；而我不管再忙，一定會回家吃飯。」而每天在餐桌上的家庭時間，就這樣將楊寧亞與妻子、孩子的心緊密連結起來。如今孩子們雖然都長大了，夫妻倆平日還是會與仍住在家中的小女兒「小聚」，幾乎每個週末和所有兒孫「大聚」；此外，每逢生日、節慶更有「特別聚」。雖然聚會的形式與內容不盡相同，但對全家人來說，凝聚在一起，並享受無話不談的時刻，這才是最寶貴的。

## 讓愛在婚姻中逐漸成熟

楊寧亞與郭英馥認識三年，隨後結婚三十六年，一路上共同走過人生的高山低谷，如今兩人雖然都已成了祖父母，感情仍舊如膠似漆，「我們到現在都還會『談戀愛』」，楊牧師微笑著說：「因為我們都認定彼此是靈魂伴侶，把對方當作神所賜最棒的禮物。結婚到現在，我幾乎每天都會用言語和行動表達對她的愛！」此外，楊牧師很喜歡「傾聽」，他認為這也是一種愛的表達，可以讓師母感覺到被重視與接納，因而能有更親密的溝通關係。

對於想經營長久婚姻的人，楊寧亞牧師的建議很簡單：「重點是『脫離自我中心』——不逼迫對方達到自己的標準，也不勉強自己符合對方的要求。」但他也同意這並無法一蹴可幾，是個雙方一同協力邁向成熟的過程。而我們確實從楊寧亞夫婦身上，看見他們在神的愛中學習愛與被愛，不僅建立起令人稱羨的幸福家庭，更持續宣揚基督愛的真諦，為許多家庭帶出滿滿的祝福。



### 給家人的話

- 給父母：感謝你們生我、養我、愛我，讓我成長在溫馨、充滿愛的家庭中，為生命打下了美好的根基。
- 給兄嫂：真的很謝謝你們的支持，並且盡心奉養父母，讓我能專心地服事神。
- 給妻子兒女：除了耶穌以外，你們是神在地上給我最寶貴的禮物！

### 愛家行動

- 天天寫「愛的筆記」——領受神的愛，並且向家人分享愛。

# 珍惜生命中的時時刻刻

——《命運好好玩》影觀

生命非常短暫，應當及時把握當下，若是選擇逃避，將會錯過很多生命中的喜與悲……。

資深影評人 侯剛本

## 當突發奇想變成了現實

電影主角麥可是個平日被工作剝削到極點的上班族，長年下來幾乎快要賠上家庭幸福。某天，當麥可前往賣場想購買一個什麼都能控制的遙控器時，看見店內一張舒服的床索性躺臥上去，試躺片晌的結果，竟讓他進入一場如醉如夢的奇幻異境。

賣場某個神祕的角落有個專心投入實驗、名叫顏王的怪老頭，言談之際顏王得知麥可的需求後，便送給他一個可以控制一切的「萬能遙控器」。這個無須任何說明書的遙控器和一般 DVD 遙控器的功能完全一樣——快轉、倒帶、暫停、跳段、多國語言切換……等。雖然顏王答應讓麥可免費得到這個遙控器，不過唯一的條件是：無論使用結果的好壞，一概不得退貨。

## 身不由己的失控人生

起初，麥可以為擁有了這個神奇的遙控器，就能主宰全世界，未料因為他長期對於所有不順心之事都選擇跳段的結果，導致遙控器內建記憶功能自





動做選擇，讓麥可錯過了很多人一生中應該經歷卻沒有參與到的事情，最後走上了荒腔走板的結局……。

所幸故事的最後，麥可終於從賣場那張舒適的大床上嚇醒。急奔返家看見一切安好如初之際，赫然發現這掌握命運的萬能遙控器，竟然出現在他眼前。想當然爾，這次麥可做了不同的選擇，他珍惜所擁有的家庭與親情，不願再錯過生命的重要時刻。

這齣戲的原創點子極佳，具有警世勵志的作用，且不著痕跡地置入許多豐富人生哲理。然而，可能是為了配合主演的喜劇演員亞當·山德勒在戲上的發揮（本片確實也成為他的從影代表作之一），並為了迎合世俗娛樂，難免充滿笑鬧、低俗場面，因而也導致這齣本屬於積極正向的好作品，終究被列為保護級電影（6～12歲兒童需家長陪同觀賞）。

## 重視親子共同觀影時光

就如同《命運好好玩》，許多包裝華麗，甚至帶有正面意義的影視娛樂作品，即便掛上了保護級，仍有不少「兒童不宜」的場面，以至於當我觀看這部影片時，不免從一個家長的角度思考：很多時候我們真的不能太相信或太放心保護級作品，其中究竟隱藏了多少兒童不宜的毒素，特別是在沒有家長陪同觀影的情況之下，可能透過有意無意的潛移默化，悄然傷害幼童純淨的心思意念。

回顧近期一些諸如《熊麻吉》、《實習大叔》、《特攻聯盟》此類帶有勸善（未必是保護級）的喜劇作品，也許大人獨享確實挺好，然而家長若稍不留心任由兒童及青少年獨自觀影，後果實在不堪想像。

我真心呼籲家長們一定要陪孩子看電影。不僅因為這是促進親子互動的最好時機；更重要的是，透過觀賞保護級電影寓教娛樂的親子互動歷程裡，更是在保護孩子，使他不受電影隱藏毒素的傷害與影響。

（圖片由得利影視提供）

### 親子動動腦：

#### 【問題對焦】

1. 萬能遙控器使亞當與家人間錯過了哪些事情？
2. 夢境中，麥可臨終前對兒子說了什麼？為什麼他會這麼說？

#### 【經驗擴充】

1. 在你的生活中，有沒有曾經錯過家人重要事件的經驗？當時的心情如何？
2. 你認為工作成功能彌補家庭生活的失敗嗎？為什麼？

#### 【思考連結】

1. 如何在忙碌中，仍不忘兼顧難能可貴的親情？
2. 一個以家庭為重的人，在生活中會有哪些具體的行為表現？

#### 【精心發現】

※看完本片，你對於生活有哪些新的體悟？

影片資料：《命運好好玩》；導演／法蘭克·柯瑞齊；演員／亞當·山德勒、凱特·貝琴薩；片長／106分鐘

# 愛家幸福大調查

親愛的朋友們：

感謝您參加愛家基金會「愛」的大調查，我們希望透過這份問卷，了解現代夫妻、男女朋友在相處過程中的需求對關係滿意、個人福祉的關聯。本份問卷所得之相關結果將有助於機構更能有效的推動家庭教育工作，再次感謝您的協助。最後，請您放心，以下資料填寫僅供團體分析使用，請安心填答，謝謝您！（若未曾有交往關係者，則無需填答。）

網路填寫問卷，請至：<http://goo.gl/cTgU9g>



## 一、以下文句中，你最想聽到情人對你說哪一句話？( 單選 )

- (1) 我愛你  (2) 我想你  (3) 你最棒了  (4) 有你真好  (5) 我去接你  (6) 沒關係，我養你  
 (7) 謝謝你，辛苦了  (8) 我會一直陪在你身邊  (9) 不管你變得怎麼樣，我都喜歡  
 (10) 和你在一起，什麼事都不用擔心  (11) 其他：\_\_\_\_\_

## 二、在特別的日子裡，你最希望對方為你做的一件事？( 單選 )

- (1) 為我煮一頓飯，兩人共享  (2) 呼朋引伴一起狂歡慶祝  (3) 為我按摩舒壓  
 (4) 準備蛋糕慶祝  (5) 親手製作的手工卡片  (6) 挑選精品為禮物  (7) 吃一頓浪漫燭光晚餐  
 (8) 手牽手，散步談心  (9) 安排僅屬你我的慶祝行程  (10) 溫暖的擁抱  (11) 身體親密的接觸  
 (12) 獻上深情的一吻  (13) 其他：\_\_\_\_\_

## 三、整體來說你幸福嗎？

- (1) 很不幸福  (2) 不幸福  (3) 還算幸福  (4) 很幸福

## 四、本部分題目想了解您與伴侶相處時的情況，請依序作答

1. 請問您現在是否在婚姻關係 / 交往關係中： (1) 是  (2) 否 (請跳答第 3 題)  
2. 您結婚 / 交往多久： (1) 結婚：\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月  (2) 交往：\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月  
3. 以下想了解情侶 / 夫妻相處時的一些具體行為，問題分成兩個部分，第一部分是了解您對這些行為的喜好，第二部分想了解，您的伴侶表達這些行為的頻率。(若您目前無伴侶，請回想最近的一位交往伴侶)

	第一部分 - 我喜不喜歡					第二部分 - 他常不常做				
	非常 不喜歡	不喜歡	普通	喜歡	非常 喜歡	從未	偶爾	有時	經常	總是
(1) 我要求的事，他會幫我做到										
(2) 和他一起做同一件事										
(3) 他會送禮物										
(4) 無性暗示的身體接觸										
(5) 他給予我讚美與感謝										

4. 上述五種具體行為，您**最喜歡**伴侶為您做的是\_\_\_\_\_ (請填寫數字)  
您**最不喜歡**伴侶為您做的是\_\_\_\_\_ (請填寫數字)

五、以下部分想了解您生活的狀況，請您依實際的感受作答

	從未覺得	很少覺得	有時覺得	經常覺得	總是覺得
(1) 整體而言，我不喜歡我的工作					
(2) 整體而言，我滿意我的工作					
(3) 整體而言，我喜歡在這裡工作					
(4) 整體而言，我滿意我的家庭生活					
(5) 整體而言，我的家庭生活很幸福					
(6) 整體而言，我的家庭生活很快樂					
(7) 整體而言，我滿意我的社交生活					
(8) 整體而言，我和朋友相處得很融洽					
(9) 整體而言，我的社交生活很快樂					

六、以下部分想了解您對婚姻 / 交往關係的感受，請您依實際的感受作答

	非常 不滿意	不滿意	有點 不滿意	有點 滿意	滿意	非常 滿意
(1) 整體而言，您對伴侶滿意嗎？						
(2) 整體而言，您對您的婚姻 / 交往滿意嗎？						
(3) 整體而言，您對自己與伴侶的關係滿意嗎？						

七、請根據您最近三個月的感受，勾選最適當的選項

- 我覺得生命： (1) 沒有意義、沒有目標  (2) 有意義、有目標  (3) 很有意義、很有目標  
 (4) 非常有意義、非常有目標
- 我過去的生活： (1) 並沒有特別愉快的記憶  (2) 有一些事情是愉快的  
 (3) 所有事情似乎都是愉快的  (4) 所有事情都是非常愉快的
- 我覺得自己： (1) 不快樂  (2) 快樂  (3) 相當快樂  (4) 快樂得不得了
- 我對現在生活中： (1) 沒有任何事感到滿意  (2) 一些事感到滿意  
 (3) 大部分的事感到滿意  (4) 每一件事都很滿意
- 我對未來： (1) 不樂觀  (2) 有些樂觀  (3) 樂觀  (4) 充滿了希望

八、基本資料

- 性別： (1) 男  (2) 女
- 年齡：民國\_\_\_\_\_年出生
- 居住地： (1) 北北基  (2) 桃竹苗  (3) 中彰投  (4) 雲嘉南  (5) 高高屏  (6) 宜花東  (7) 其他\_\_\_\_\_
- 婚姻狀況： (1) 未婚，無伴侶  (2) 未婚，有伴侶  (3) 已婚，無子  (4) 已婚，有子  (5) 其他\_\_\_\_\_
- 宗教信仰： (1) 無  (2) 天主教  (3) 基督教  (4) 佛教  (5) 道教或其他民間信仰  (6) 其他\_\_\_\_\_
- 教育程度： (1) 國中以下  (2) 高中職  (3) 大學 / 專科  (4) 研究所以上
- 職業： (1) 軍公教  (2) 電子資訊半導體  (3) 商業金融不動產  (4) 服務業  (5) 製造生產  
 (6) 神職人員  (7) 學生  (8) 其他\_\_\_\_\_
- 請問您對於目前薪資的看法如何？ (1) 很不滿意  (2) 不滿意  (3) 普通  (4) 滿意  (5) 很滿意
- 請評估您自己的健康狀況： (1) 很不好  (2) 不好  (3) 普通  (4) 好  (5) 很好

問卷填妥後可以下列三種方式擇一回傳：

- 郵寄：10687 台北市大安區仁愛路四段 68 號 6 樓之 1，愛家基金會 收
- 傳真：(02) 2754-0529
- E-mail：掃描、拍照後寄至 info@family.org.tw

## 孕媽咪的口腔保健知識

不少準媽咪們有這樣的經驗：在誠惶誠恐準備迎接新生兒的孕期間，同時也承受了牙疼或牙齦腫脹出血的不舒服，在就診治療與拒絕治療之間掙扎，無形中也令心理壓力倍增！懷孕期間到底能不能、該不該看牙呢？

君品牙醫診所副院長 朱容慧

從懷孕第二個月開始，動情素與黃體激素會大量上升，正好有助於牙周致病菌的繁殖，而母體為了防止對胎兒產生排斥反應，會主動抑制正常的免疫功能，於是妊娠牙齦炎甚至妊娠牙周病便伺機而生。根據美國牙周病醫學會報導指出：罹患牙周病的懷孕婦女，發生早產或產下體重不足的嬰兒可能性為正常婦女的七倍，可見孕期口腔保健是何等重要！

但是孕婦們對於洗牙、補牙、拍攝牙科 X 光、打麻藥、服用牙科藥物……等治療項目對於胎兒的安全性，必定充滿了疑惑，如果能在計畫有孕之前，藉由定期檢查的方式達到牙科疾病的控制，或是將有問題的牙齒先做處理當然最為妥當，不過對於已是孕婦者來說，能否解決當下的問題更為重要。

### X 光對胎兒會造成傷害嗎？

牙科 X 光可謂是牙醫師的另一雙眼睛，若沒有 X 光的輔助，極有可能造成誤診或錯誤判斷。一般而言只要總曝量不超過 5 ~ 10 鐳得，就不會造成胎兒先天性畸形；而拍攝一張牙科環口 X 光片的放射量為 0.004 鐳得；全口拍攝 14 張根尖片也僅 0.00001 鐳得，更何況拍攝時所穿著的防護鉛衣幾乎可以完全保護胎兒免受輻射影響，故若必要時拍攝牙科 X 光，對孕婦來說是相對安全的。

### 孕期可以洗牙補牙嗎？

洗牙、補牙……等簡單的牙科治療在妊娠

期間都是允許的，但是如果孕媽咪屬於看牙情緒容易緊張的類型，於懷孕中期（4 ~ 6 個月）就診較為合適，以避開前期流產、後期早產之虞。懷孕後期進行牙科檢查或治療，因仰臥會壓迫靜脈血管，應注意不可立即起身，以免發生姿勢性低血壓導致暈眩。較為侵入性的牙科療程如：拔牙、牙周手術、根尖手術……等，應與牙科醫師討論是否選擇緊急而簡單的處理方式，先將疼痛部分緩解，正式療程延至產後再做處理為宜。

### 怕痛可以打麻藥或服止痛藥嗎？

牙科藥物主要分為三類：

- 一、抗生素：**除了四環黴素、氯黴素和鏈黴素外，一般牙科的抗生素對孕婦來說都是相對安全的。若因不肯服用藥物造成感染甚至導致菌血症，對於胎兒的危害反而更嚴重。
- 二、止痛藥：**牙科慣用的止痛藥為普拿疼與阿斯匹靈，普遍被認定為安全用藥。
- 三、麻醉劑：**牙科的局部麻醉劑含有微量的腎上腺素，並不會產生全身性反應，所以造成子宮收縮的機率是微乎其微，只要麻藥不過量，就不用擔心。

懷孕這樣的人生大事是許多女性朋友必經的過程，別讓牙齒問題把孕事變得更為辛苦。有了正確的孕期口腔保健知識，將能讓美麗的孕媽咪們享受「口福」！