

I 家庭的組成、 發展與變化

不一樣的家庭，一樣的幸福



序

家

過

+

在



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

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

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

國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系
副教授兼系主任 周麗端



CONTENTS



序

ii

PART 1

家庭的意義與內涵

壹、家的意義—我「家」在哪裡？	05
一、「家」的概念—家的意義與意義！	05
二、家的法律定義—「家」，法律怎麼說？	05
貳、家庭組成—誰是家人？	08
一、家人關係與親屬—誰與你／妳有關係？	09
二、自己與家人的關聯性—我與家人之間	11
參、家庭的功能—家人的需求與付出！	12
一、情感功能—愛的補給站	13
二、保護與照顧功能—家是避風港	13
三、教育與社會化功能—我的第一位老師	13
四、生理與生育功能—生命的延續	13
五、經濟功能—互助互賴的後盾	14
六、休閒娛樂功能—家庭的歡樂時光	14
七、宗教功能—家人凝聚力	14
肆、家庭生活儀典—那一年，我們一起做的事！	15
一、家庭生活儀典的內涵—生活中的儀典	15
二、家庭生活儀典的改變—過節的氣氛變了嗎？！	17
伍、家庭的型態—你家、我家，都一樣嗎？	18
一、以世代組合分—幾代同堂呢？	19
二、以組成人口分—誰和誰成為一家人？	20
三、以居住狀態分—家人，怎麼住？	21
四、以世系傳承分—繼承誰、誰繼承？	22
資源運用	23



PART 2

家庭的發展與任務

壹、家庭中成員的發展—小種子的成長	27
一、個人的發展—我們就這樣長大了	28
二、生理、心理和社會關係的持續發展—改變了什麼？	31
三、家庭成員發展的意義—家，是用愛來灌溉！	31
貳、家庭的發展—家也會出生、成長和衰老嗎？	33
一、家庭生命週期—家的生命和個人一樣嗎？	34
二、家庭不同階段的發展任務—我們將面對什麼？	35
三、家庭不同階段的挑戰—我們準備好了嗎？	40
參、家庭不同階段的壓力與需求—援手的力量	40
一、家庭發展階段的壓力與需求—我家你家不一樣嗎？	40
二、尋求家庭資源—我家有哪些資源與支援？	45
資源運用	47

PART 3

家庭系統與轉變

壹、家庭的轉變—生命的偶然與必然	51
一、家庭可預期的轉變—先知先覺壓力隨	52
二、家庭不可預期的轉變—現知現覺壓力增	53
三、家庭轉變的影響—壓力分數警訊大	53
貳、正向面對家庭的改變—問題不是問題，如何因應才是問題	55
一、改變對事件的看法—換個角度想想	55
二、改變對事件的行動—齊心協力共面對	56
參、家庭系統的內涵與運作—整腳站高仰歡家庭	56
一、家庭系統的意義—家若是蛋糕、羅粉、糖、奶油酥—不可—	56
二、家庭系統與運作—規則在哪裡？	59
三、家庭系統與超系統—看不見的那雙手？	59
資源運用	61



PART 4

社會環境中的家庭

壹、不同族群的家庭文化—我們的家庭故事	65
一、傳統的家庭禮典—不同家庭的故事	66
二、不同文化的家庭禮典—禮典大不同	66
貳、社會環境對家庭的影響—我們都是一家人	67
一、華人文化對家庭的影響—我是東方好華人	68
二、科技發展對家庭的影響—科技始終來自人性	71
三、經濟發展對家庭的影響—經濟帶來更好的生活	72
參、社會變遷對個人及家庭的關係—變，是唯一不變的	73
一、社會變遷的盲點—不變應萬變	74
二、社會變遷帶來的影響—我變，故我在	74
三、社會變遷對家庭的影響—我變，我變，我變變變	75
資源運用	77

參考文獻	78
附錄一 高級中等以下學校及幼兒園家庭教育參考大綱	80
附錄二 本手冊內容與學習重點的對應	88
附錄三 家庭教育法	90

角色介紹



外公



阿嫲



外公



外婆



外婆



外婆



小南爸



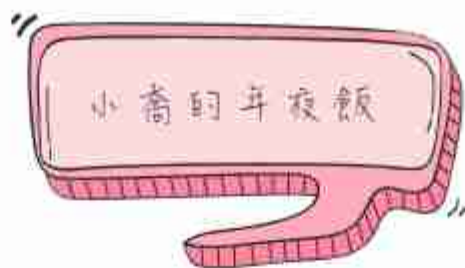
小南媽



小南



小南



除夕傍晚，八年級的小喬與爸媽及幼兒園的弟弟
從新竹搭高鐵回到斗六的阿公阿嬤家。
哇！三合院中央，兩桌香噴噴的年夜飯已經準備好了，
全家歡喜氣洋洋的！

阿嬤對小喬說：「伯伯是烹飪高手，
這是伯伯帶著堂哥、堂嫂一起準備的年夜飯。」
堂嫂的小寶寶則滿月，
媽媽說：「小喬當姑姑啦，弟弟也變成了叔叔。」

小喬只要回到斗六，就發現自己有好多親戚。

大年初二，
住在臺北的姑姑也會和義大利籍的姑丈一起回斗六過年，
總之這個時候小喬特別感受到原來自己有許多的家人。

每年吃完了山珍海味的年夜飯，
阿公、阿嬤和長輩們都會發壓歲錢。
大家總是開心的守歲，玩牌、放煙火、聊天到半夜。



PART 1



PART 1

家庭的意義與內涵

- 家的意義
- 家庭組成
- 家庭的功能
- 家庭生活儀典
- 家庭的型態



故事內容

快樂過新年

大年初一清早，小喬揉著睡眼給阿公、阿嬤拜年，兩位老人家祝福小喬和安弟學業進步。

小喬則說恭喜新年萬事如意。

媽媽開始整理行李，準備搭半夜的飛機啟程。

因為今年初二小喬要回越南的外婆家！

越南也有初二回娘家的習俗，

有兩年沒去越南過年，媽媽很想念阿嬤們。

小喬也想見見表姊，以及吃美味的越南大粽子，哈！

過年總是會和很多許久沒見面的家人見面，

特別忙碌，也特別開心。

到底誰是小喬的家人呢？

在特別的日子裡，為什麼家人總是有一些活動呢？

在越南的外公外婆家，又有哪些不一樣的活動呢？



主題摘要



人之所以幸福——因為有家可回嗎？！

你的家人包括哪些人？

你的家庭是什麼樣的家庭？

家庭有大有小、形形色色！老師走進任何一間教室，會發現孩子每天回去的家，都很不一樣，幸福的家庭，不會只有一種樣貌。

家庭的意義與內涵



壹、家的意義——我「家」在哪裡？

小喬的查梅媽媽來自越南，爸爸在竹科工作，因為外派到越南，認識了媽媽，兩人談戀愛後回臺灣結婚。雖然外公是華人，但剛開始媽媽不太會說國語，小喬讀國中後，卻連閩南語都說得嗶嗶叫，又碰上爸爸公司有時放無薪假，所以除了照顧我和弟弟外，查梅媽媽也開始到餐廳工作貼補家用，工作雖然辛苦，但媽媽說上班後認識許多新朋友，讓她非常開心。

在每個人的成長中，幾乎都曾經畫過「我的家」，寫過「家」這個作文題目。無論是貧富貴賤，每個人都需要一個家。談到「家」，你認為怎樣才能稱得上「家」呢？當有人這樣問時，我們是否也充滿了疑惑呢？

一、「家」的概念——家的意義真豐富！



圖 1-1 各式各樣的家

你搬過幾次家？你的家溫暖嗎？你家中有幾人？當我們在討論「家」（圖 1-1）時，通常會談論到 house「家屋」、home「家」、family「家庭」（圖 1-2）這幾個用詞。「家」究竟是什麼呢？畢恆達（2000）指出：「我的家非常寬敞」、「今天晚上不回家」指的是 house；「我有一個溫暖的家」指的是 home；而「我家有 4 個人」則是指 family。顯然，「家屋」是一個具體的空間；「家」則須要家庭成員持續的經營與情感的投入，因為金錢買得到家屋，卻買不到家。因此，在談論家的概念時，不可否認家人是最重要的內涵。

family- 家庭	• 我家有四個人
home- 家	• 我有一個溫暖的家
house- 家屋	• 我的家非常寬敞 • 今天晚上不回家

圖 1-2 「家」的不同概念

每個家庭都有獨自的特點，每個家庭中的人、事、物都不相同。身為家庭中的一分子，可從家庭成員、日常生活事件及家庭物品等認識自己的家庭。

二、家的法律定義——「家」，法律怎麼說？

《民法》第四編親屬編中，第六章第 1122 條：「稱家者，謂以永久共同生活為目的而同居之親屬團體」。民法對家庭的觀點，家的要件包括：

1. 親屬團體或以永久共同生活為目的同居一家之家屬。
2. 同居。
3. 以永久共同生活為目的。

婚姻是家庭建立的開始，對多數人而言是生命歷程中非常重要的歷程與選擇，婚姻是一種儀式，也是一種契約，更是一個親密關係的實現。多數社會中，婚姻具有法律效力，我國的《民法》親屬編及 2019 年通過之《司法

院釋字第七四八號解釋施行法》，對婚姻的成立都有詳細規定（圖 1-3）。近年來，也有些人選擇同居，而不採取法律上的婚姻登記，因此，家庭建立的樣貌也愈來愈多元。

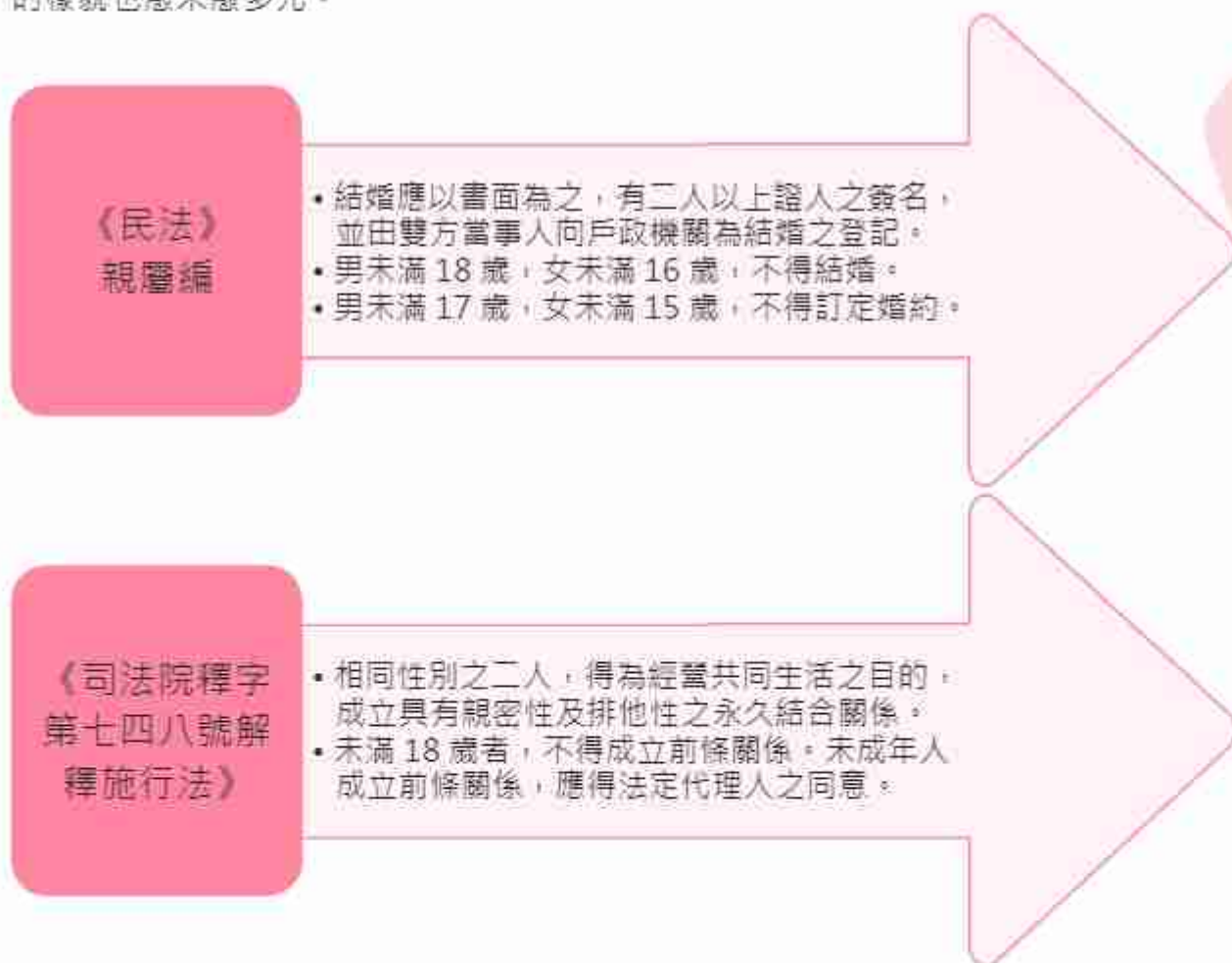


圖 1-3 法律對婚姻的規定

綜合上述，討論家庭定義的主要考量有三，包括成員屬性、功能提供，以及成員居所（圖 1-4），這就是「家」。



圖 1-4 家庭的定義主要考量三要素

1. 成員屬性：家庭中具有血緣、婚姻或法律之親屬關係。
2. 功能提供：提供情感功能、保護與照顧功能、教育與社會化功能、生理與生育功能、經濟功能、休閒娛樂功能及宗教功能。
3. 成員居所：家庭成員具共同居住的特性。

家庭是透過家人間分享親密情感、資源、決策及價值，並互許承諾，共同生活的一個組織。家，也是有形的物體，家庭中也有生活物品，家人共同生活，也共同經歷日常生活事件，形成了每個人獨一無二的家。



貳、家庭組成—誰是家人？

除夕夜裡及大年初二，小喬的家裡好熱鬧，住在臺北的姑姑也會和義大利籍的姑丈一起回家過年，叔公、姑媽都來拜年。

這麼多的人在過年期間都相互祝福，誰是小喬的家人，誰是小喬的親戚呢？



家庭成員在《民法》有明確規定，指「家」中的家長、家屬及親屬團體。在「家」中通常以家中最尊輩者擔任家長，除了家長以外，其他的人則稱為家屬，家長以全體家屬之利益為前提，負責管理家務。當家屬已經成年，或是雖然未成年但已經結婚時，可請求由家分離，獨自生活或組核心家庭。



一、家人關係與親屬——誰與你／妳有關係？

你知道你的家人是誰嗎？你知道與你同住與不同住家人的姓名、生日及喜好嗎？你知道與你同住與不同住的家人該怎麼稱呼嗎？當婚姻關係成立時，就產生了家人關係，包括配偶關係、血親關係及姻親關係（圖 1-5）。

1. 配偶關係：沒有血緣關係的 2 個人，法律規定的方式組成最親密的親屬關係。
2. 血親關係：因「出生」的事實而產生的親屬關係，又分為「直系血親」與「旁系血親」，以及透過收養由法律加以承認的「擬制血親」。
3. 姻親關係：因婚姻關係而使配偶雙方的家人產生親屬關係。

配偶關係	血親關係	姻親關係
• 由婚姻而結合的配偶關係	• 直系血親：祖父母、父母、子女 • 旁系血親：兄弟姊妹、叔伯、姑、姨、姪子女、堂兄弟姊妹等 • 擬制血親：透過收養由法律加以承認的血親，如養父母與養子女	• 血親的配偶：嫂嫂、妹婿、姑丈、舅媽、女婿 • 配偶的血親：公公、婆婆、岳父、岳母 • 配偶的血親的配偶：妯娌、連襟

圖 1-5 家人關係

「親屬」就是所謂的家人，無論同住與不同住的家人，我們都應該了解這些家庭成員的關係，進而對家庭成員有適當的稱謂（表 1-1）。了解家人彼此間的稱謂與關係，可以讓自己和家人的相處上更和諧，感受自己在家庭中的歸屬位置。



表 1-1 家庭成員的稱謂

關係		稱謂	說明
配偶關係		夫	結婚女性對自己伴侶的稱呼
		妻	結婚男性對自己伴侶的稱呼
血親關係	直系血親	父親	雙親中的男性，也稱爸爸
		母親	雙親中的女性，也稱媽媽
		祖父	父親的父親，又稱爺爺 母親的父親，又稱外公或外祖父
		祖母	父親的母親，又稱奶奶 母親的母親，又稱外婆或外祖母
		曾祖父	父親的祖父 母親的祖父，又稱外曾祖父
		曾祖母	父親的祖母 母親的祖母，又稱外曾祖母
		兒子	子女中的男性
		女兒	子女中的女性
		孫	兒子／女兒生育或收養的子女，依性別又分 孫子、孫女
		曾孫	孫子／孫女生育或收養的子女
	旁系血親	兄弟姊妹	雙親生育或收養的其他子女
		伯父	父親的兄長，也稱伯伯
		叔叔	父親的弟弟，也稱叔父
		姑姑	父親的姊妹，也稱姑媽
		舅舅	母親的兄弟，也稱舅父
		阿姨	母親的姊妹，也稱姨媽
		堂兄弟姊妹	父親的兄弟的子女
		表兄弟姊妹	母親的兄弟姊妹及父親的姊妹的子女
姻親關係		公公	丈夫的父親，也直稱爸爸
		婆婆	丈夫的母親，也直稱媽媽
		岳父	妻子的父親，又稱丈人，也直稱爸爸
		岳母	妻子的母親，又稱丈母娘，也直稱媽媽

(續下頁)



關係	稱謂	說明
姻親關係	兒媳	兒子的妻子
	女婿	女兒的丈夫
	嫂嫂	兄長的妻子
	弟媳	弟弟的妻子
	姊夫	姊姊的丈夫
	妹夫	妹妹的丈夫，也稱妹婿
	伯母	伯父的妻子
	嬸嬸	叔叔的妻子
	姑丈	姑姑的丈夫
	舅媽	舅舅的妻子
	姨丈	阿姨的丈夫

二、自己與家人的關聯性——我與家人之間

在家庭中，我們與家人有哪些關聯呢？我們和家人各自的角色是什麼呢？自己與家人間的關係有哪些感受呢？家人關係包括配偶關係、親子關係、手足關係、祖孫關係以及姻親關係（圖 1-6），是家人之間分享親密情感、資源、決策、價值，並互相許下承諾的組織，是一種自己與家人間的相互照顧的關係。

1. 配偶關係：是家人關係中最先建立的，有了配偶關係才會發展出其他成員的關係。
2. 親子關係：是指家庭中父母與子女之間的關係。
3. 手足關係：是指家庭中兄弟姊妹之間的關係，手足關係是人一生當中，關係最持久的一種情感性連結。
4. 祖孫關係：是指祖父母與孫子女之間的關係。在現代社會中，孩子從小在家庭中缺乏與老人接觸的經驗，容易造成孫子女對長輩的疏離感。
5. 姻親關係：在家庭生活中，除了有血緣關係的親屬之外，尚包括婆媳、姑嫂、翁婿、妯娌、姊夫、妹夫、舅媽、伯母、姨丈等。



圖 1-6 自己與家人的關聯性

參、家庭的功能——家人的需求與付出！

小喬的家，充滿了歡樂，大家相互照顧與支持，在新竹小小到家，在斗六叫大的家族，一家人生活在一起，都讓小喬覺得有個「家」，真好！

家滿足了一個人哪些需求呢？家庭是家人間分享親密情感、資源、決策、價值，並互相許下承諾的組織，一個人生活在家庭中，家庭具有滿足人類和社會需求的功能，一般而言家庭提供個人成長歷程中的情感功能、保護與照顧功能、教育與社會化功能、生理與生育功能、經濟功能、休閒娛樂功能、宗教功能（周麗端，2016a）（圖 1-7），讓家庭成員健康成長。每個人在家庭中不但得到需求的滿足，也對家人付出。



圖 1-7 家庭的功能



一、情感功能—愛的補給站

社會心理學家 Maslow 的需求層次理論中，「愛與歸屬」的滿足為人類最基本需求之一。家庭最主要的功能就是滿足家庭成員的情感需求，家人溝通不良或情感表達出現困擾，會導致彼此無法相互了解，並影響日常生活適應力。雖然現今社會人際互動的管道與形式更多元，但家人的情感需求與支持，依然是提供家人愛與情感的重要來源。

二、保護與照顧功能—家是避風港



家庭能保護家庭成員避免受外力的侵害，提供安全的家庭環境，當家庭成員生病受傷、失業、衰老或生病時，家庭是個人的避風港。對於嬰幼兒、兒童、青少年、青年、中年、老年等不同發展階段的家庭成員，家人可依其需求提供不同的照顧，但隨著社會變遷，家庭的保護功能也在轉變中，例如照顧小孩及老人的功能已部分被托育機構及安養機構取代。

三、教育與社會化功能—我的第一位老師

家庭是一個人最早的教育場所，對個人的教育與社會化影響最早也最深遠。家庭中子女能從父母、家人中學到價值觀、信仰、處事態度等。早期社會，家庭是教育子女的主要場所，隨著社會及制度改變，學校或其他機構取代家庭的部分教育和社會化功能。現代家庭不僅重視父母教育子女，家人間透過對話、溝通與分享，充實生活經驗及新知能更為重要，例如文化反哺、學習型家庭的推動。

四、生理與生育功能—生命的延續

生育是家族文化傳承與生命延續的必經過程，家庭是最主要場所。傳統華人家庭以傳宗接代為重責大任，除了生育之外，家庭須安全撫養照顧子女，使其獨立。目前臺灣的平均生育率屢創新低，有些人選擇不生育子女，也有些人則是未婚生子，這些現象說明了家庭的生育功能，相較於過去有逐漸改變的趨勢。



五、經濟功能—互助互賴的後盾

家庭是最小的經濟組織單位，以前家庭是生產單位，在農漁牧社會，即使成家的手足仍共同耕種、工作，家人之間互相資助，家庭是自給自足的生產單位。工業化與現代化社會，核心家庭增加、個人主義高漲，成家後手足經濟多為各自獨立，家庭也轉變成消費單位。此外，家庭的經濟互助情況也有一些改變，例如老人的經濟依賴，也部分轉向依賴政府救助或津貼。

六、休閒娛樂功能—家庭的歡樂時光

家庭是子女學習娛樂的第一場所，在農業社會中，休閒生活以家庭為中心，家庭成員童年時期娛樂活動也多由家庭提供，現今社會變遷，生活壓力逐漸加重，透過休閒娛樂放鬆心情、減輕工作壓力，促進家人間感情的交流更是重要。家人彼此利用各種節慶及紀念日，共同慶祝、享受家庭相處時光，是過去生活中的主要娛樂；在娛樂方式多元、個人講究獨處時間與空間的現今社會，家人共同參與的休閒活動反而需要刻意安排。



七、宗教功能—家人凝聚力

人們最初接受宗教的洗禮就在家庭中，宗教信仰的傳遞、宗教儀式的學習可以凝聚擴展家庭的向心力。在西方家庭中，宗教維繫了家人的團結，有著慎終追遠與傳承的意義；在華人社會亦如此，藉由祖先崇拜維繫家人的凝聚力，因此祭祀祖先也是家庭的一項重要功能。隨著宗教信仰的多元化，家庭成員的信仰可能不盡相同，使家庭的宗教功能逐漸消失。

家庭功能是動態且多面性的，隨著人類的需求以及時空的變化而有所轉變，現代健康的家庭除了要調整並發揮原有功能之外，更要創造新的功能。聯合國 1989 年宣布，1994 年為「國際家庭年」元年，並訂定每年 5 月 15 日為「國際家庭日」，強調家庭的重要性，並且提升國際社會對於家庭重要性之認識，期望人們用生命與愛心去建立家庭。不論家庭功能如何改變，婚姻和家庭仍是人類社會制度中重要的一部分，多數人仍盼望擁有和諧的家庭。



肆、家庭生活儀典—那一年，我們一起做的事！

今年的年夜飯，小喬的親人們都回家吃年夜飯，除夕姑姑帶義大利姑父一起回家團圓，初一向爺爺奶奶拜了年，初二小喬媽媽又說要回越南外婆家，為什麼小喬的家有這麼多有趣的現象呢？這代表什麼意義呢？



小喬外公家和爺爺家一樣，都在國曆元旦一月一日過新年，同時也和多數華人一樣過傳統的春節。

越南的端午節也是農曆五月初五，許多人雖然不知道「屈原」，但大家會在當天喝雄黃酒、吃粽子，還會給孩子戴上五色絲線，這五色絲線要在夏季的第一場大雨或是第一次洗澡時，扔到河裡，以此求得平安健康。越南人也稱這天為滅蟲日，是因為這段時間會出現很多蟲。小喬覺得外公家和斗六的爺爺家有些相同又有些不同真的好有趣！



一、家庭生活儀典的內涵—生活中的儀典

儀典 (ceremony) 為社會學名詞，其意義包括「儀式」、「典禮」及「儀典」(國家教育研究院, 2015)。「儀典」是由諸多「儀式」(ritual) 所組成，藉由各項「儀式物件」、「儀式行為」與「儀式動作」，共同堆疊出一套步驟分明、深具意義且結構完整的活動體系。「舉行儀典」有時是對生命或生活的回饋與反應，經由一些非必要的儀式形式和儀式動作，以表達對生命與生活的一種感念與宣示 (陳俊玄, 2019)。儀式又分為個人與家庭的儀式。

（一）個人的儀式

個人的儀式包括日常儀式與文化習俗儀式（表 1-2）。日常儀式，例如睡前說故事、早上喝咖啡、晨間慢跑；文化習俗儀式，例如滿月禮、收涎儀式、抓週、成年禮等。儀式是一種不斷反覆的行為，能幫助孩子去型塑、體驗日常生活，並建立秩序，對於年幼的子女特別重要，因此父母可以採用適合子女的家庭儀式，在家庭日常生活中為孩子建立秩序，協助孩子養成良好的生活習慣，並與人建立和諧的互動模式。

表 1-2 日常儀式與文化習俗儀式實例

類別	儀式內容	舉例說明
日常儀式	起床儀式	父母可以打開窗簾、溫柔地喚醒兒女，給他（她）一個吻、讓門是開著的或告訴兒女再賴床 5 分鐘後起床……等。
	收拾儀式	父母提前 10 分鐘收拾、播一首兒歌來倒數計時，收拾時間撥放收拾歌曲，子女在歌曲結束前收拾完畢……等。
	冷靜儀式	父母可以請孩子倒一杯水慢慢喝完，坐在椅上冷靜，察覺自己的情緒或告訴「愛生氣玩偶」自己為什麼憤怒，孩子冷靜後，父母給予一個擁抱……等。
	睡覺儀式	鋪好棉被、說一個晚安故事、互道晚安、睡前擁抱、開啟小夜燈、閉上眼睛或聽父母唱一首晚安曲進入夢鄉……等。
文化習俗儀式	收涎儀式	將收涎餅以紅紗線串起來，掛在四個月大的孩子的脖子上，請擁有福氣的長輩、親友拿下一個餅來，在寶寶的嘴邊擦一擦，口中連念幾句吉祥話以表達祝福。
	抓週儀式	第一步祭拜祖先，以牲禮和紅龜粿來拜祖先；第二步祝福儀式，而小孩的外婆家也要送頭尾和紅龜來祝賀，第三步開始抓週儀式。 註：「送頭尾」是指嬰兒滿週歲時，外婆家送嬰兒從頭到腳所穿的衣物及飾品，包括帽子、衣服、鞋子、襪子及金飾……等。
	成年禮儀式	例如臺南市「做十六歲」，在七夕當天，男生頭戴狀元帽、女生戴鳳冠，鑽「七娘媽亭」開啟智慧的竅門，出「烏母宮」酬謝神恩及父母養育之恩。

（二）家庭的儀式

每個家庭都有獨特的生活儀式，例如家庭日活動、家庭會議。在家庭生活中，家庭的儀式就像一條紐帶，將家人聯繫在一起。儀式涉及家人共同興趣，儀式讓家人之間更有認同感、接納感。因此，家庭儀式具有特殊的意義，藉由這些家庭儀式，例如每天共進晚餐、每年共度生日，能成為家人共

享的記憶，增進家人關係。家庭儀式可以幫助家庭成員了解「家人是誰？家人重視什麼？」，這些儀式能凝聚家庭、文化、社會中的人際關係，形成歸屬感，透過家庭儀典的舉行，家庭成員間的情感與關係互動更為緊密。在節日當中也有慶典的儀式，家人的文化活動節日的儀式，包括中秋節賞月、端午節包粽子及春節拜年等。

一年三百六十五天當中，除了國定假日、民俗節慶之外，每個家庭也會有專屬於家人的特殊日子，在這些日子中舉行相關的儀式，這就是一種重要的儀典，例如家庭中有家人即將結婚，家庭會舉行結婚儀式，傳統的華人家庭中，男方與女方分別有其重要的儀式進行，男方進行迎娶、鳴砲後，便至女方家中迎娶，女方則必須進行迎新郎、討喜、拜別父母、上禮車後至男方家中進行拜轎、牽新娘、祭祖敬茶等儀式，透過以上儀式的進行才完成傳統婚禮的典禮（圖 1-8）。

華人傳統的婚禮儀式代表著父權社會的傳統意義，並以此達成嫁入男方家庭並以此形成家庭歸屬感。現今社會結婚儀式多有簡化，且非強調男娶女嫁，而是兩人共組家庭、兩家成為親家。這些家庭儀典的進行，表達了對生命與生活的一種感念或宣示。

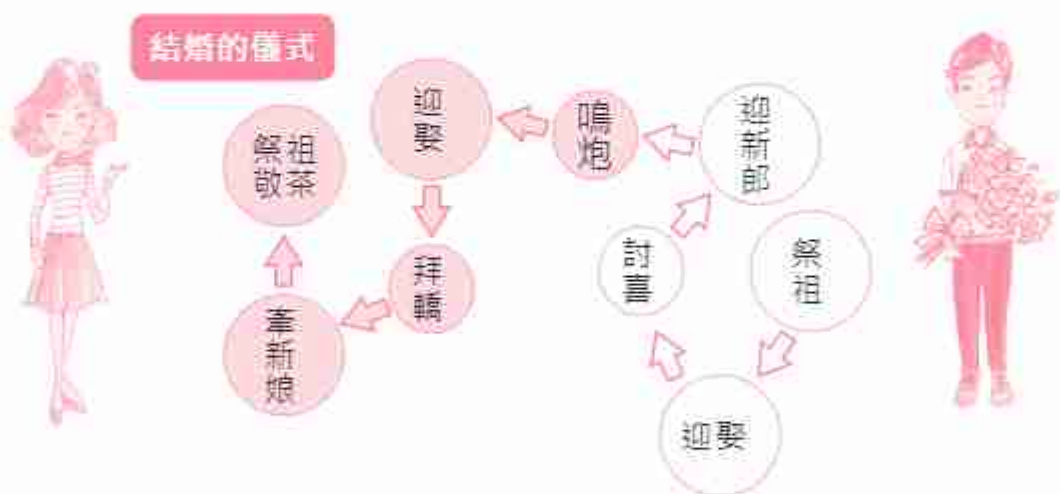


圖 1-8 結婚的儀式

二、家庭生活儀典的改變—過節的氣氛變了嗎？！

家庭生活的儀典可能來自於文化的傳承，尤其是民俗慶典活動，主要與神明的誕辰或祭祀有關，且具有消災、祈福、團圓聚會等性質，呈現出華人對祖先的懷舊、感恩以及虔敬的情懷。進行祭拜祖先的儀典，不只是悼念祖先，而是重新確認個人在家族綿延不絕的生命長河裡，賦予自己生命意義，以便在這些承先啟後的世界中找到安身立命之處，建立家庭成員的凝聚力。

隨著時代的變遷，現今的家庭儀典有了更多樣貌，傳統歲時節慶中的儀典也產生了些微改變，以清明節為例，過去在清明節時家家戶戶會插柳、掃墓、掛紙及吃「潤餅」等，至今因為火葬的盛行，逐漸改變了傳統的清明儀典。另外，過去子女滿週歲時，需要祭拜祖先，進行祝福儀式，以及抓週儀式，演變至今抓週儀式的流程與內容也產生了簡化及改變，甚至有許多家庭選擇簡單的慶生儀典（圖 1-9）。可見，家庭儀典不但具有傳承的特色，隨著時代的變遷，現今的家庭儀典有了更多的樣貌。



圖 1-9 慶生儀典

伍、家庭的型態—你家、我家，都一樣嗎？

小喬：「新竹的家裡有爸爸、媽媽和弟弟。斗六的家裡有阿公、阿嬤、大伯父、大伯母、堂哥、堂嫂和小姪子。臺北還有姑姑、姑丈，越南的家有外公、外婆，還有三個門姨，一位小舅舅，以及數不清的其他親戚。」



小喬的家，到底是小家庭？大家庭？新移民家庭？或是雙薪家庭？原來家庭的樣貌有這麼多，小喬發現每個家庭都很獨特。

每個人的家都一樣嗎？以不同的關注焦點來看家庭的組成，有好幾種分類。人是家庭的主體，當然有成員才能成為家，而成員的結合關係，早期認為是法律關係，例如婚姻、收養等關係；隨著社會的變遷，現在多元的家庭型態，更廣於法律所定義的「家」的樣貌，諸如同居家庭、同志家庭、單親家庭、兩地家庭等；不同地區或不同的國家，因為文化或習俗的關係，有不同的家庭型態，例如父系家庭、母系家庭、雙系家庭等，說明如下。

一、以世代組合分—幾代同堂呢？

家庭的型態以世代組合的分類，可分為核心家庭、主幹家庭以及擴展家庭（圖 1-10），說明如下：

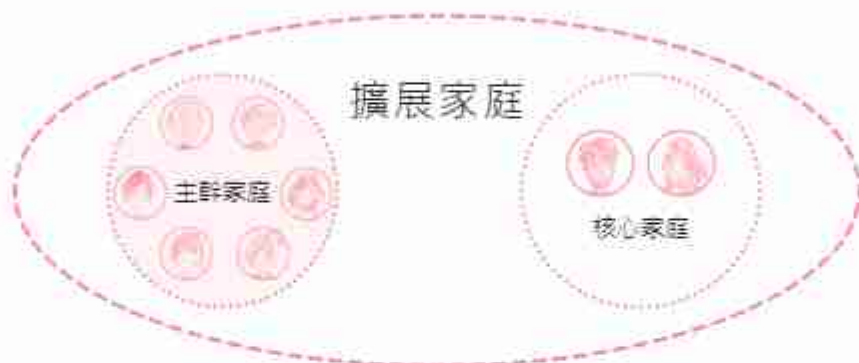


圖 1-10 以世代組合的分類

1. 核心家庭

核心家庭 (nuclear family) 又稱為「小家庭」或「配偶家庭」，家中只有配偶兩人或加上其未婚子女，是最基本的家庭結構型態，也是現代社會中最常見的型態。人類學家又將核心家庭分為（黃迺毓，1988）：

（1）原生家庭 (Family of Orientation)：即出生及成長之家庭，又稱為「養育家庭」、「生長家庭」或「生育之家」，是我們一生下來即為人兒子或女兒的家庭。當人一出生就成為原生家庭的一份子，由於是「從其所出」，因此，通常會先接受父母與家人的社會化。

（2）生殖家庭 (Family of Procreation)：指個人長大後與其他家庭的成員結婚、生育子女形成的新家庭，又稱「婚姻家庭」或「出生之家」，是因結婚及生育下一代而為人父親或母親的家庭，是「從己所出」，亦即以長輩的身份提供子女養育及社會化等功能。

臺灣由配偶及未婚子女組成的家庭是最常見的，另外，由配偶兩人所組成的「夫婦家庭」比例也很高。

2. 主幹家庭

主幹家庭 (stem family) 又稱為「三代家庭」或「折衷家庭」，是指直系三代同居的家庭，所佔比例僅次於核心家庭。主幹家庭是由父母、夫婦及未婚子女所組成，又稱為「三代同堂」。近年來為兼顧照顧長輩和幼兒托育，越來越多人選擇和父母「比鄰而居」，這種「比鄰」的方式，包括「騎車 5 至 10 分鐘的距離」、「住在隔壁、同棟、同一個社區」或「走路 10 分鐘之內」的距離。家人間能彼此照顧又不互相干擾，各自可選擇自己喜歡的生活方式，是一種越來越被接受的家庭型態。

3. 擴展家庭

擴展家庭 (extended family) 又稱為「大家庭」或「血緣家庭」，是指一個家庭內由數代、數房所組成的家庭，也就是由已婚的第一代，加上兩個或兩個以上的已婚的第二代，以及未婚的第三代所組成的家庭，因為是數個核心家庭的聯合，也稱為「聯合家庭」(joint family)。此類型的家庭除了夫婦與未婚子女外，也包括已婚子女及其子嗣、祖父母、兄弟手足或其他親屬在內，是以血緣關係為基礎所形成的家庭。擴展家庭有較強的代間權威、長幼輩分清楚，以及親屬間的經濟互助與互賴；缺點則是人口眾多，溝通難度增加，成員互相依賴程度會提高。這種數代、數房所組成的家庭，在傳統中國社會中很普遍，但目前已越來越少見了。

二、以組成人口分—誰和誰成為一家人？

1. 單親家庭

因離婚、服刑、喪偶、遺棄、分居、未婚生子、單身收養等因素，只有一個家長與其未具生產能力的子女所組成的家庭。依戶籍統計上所定義的單親家庭，是針對子女的年齡在 18 歲以下。隨著工業化、都市化與社會價值改變的影響，單親家庭的數量與比率都有增加的趨勢。

2. 雙親家庭

家庭的成員包括父母與子女。雙親家庭是最典型的家庭型態，此種家庭型態，父母角色健全，家務能有人分擔，子女也有角色學習的楷模，也是臺灣目前最普遍的家庭類型態。

3. 重組家庭

原有家庭關係結束後，透過再婚重新組成的新家庭。因父母雙方或一方曾經結過婚，帶來前次婚姻所生的子女共組新的家庭，又稱為「重建家庭」、「繼親家庭」、「雙核心家庭」或「混合家庭」等。對重組家庭而言，原本生活在不同家庭的人，選擇透過婚姻的方式進而同居，家庭的成員可

能包括繼親及半手足，家人在經濟資源上可以互相支持，但家庭複雜的親屬關係，相較於核心家庭可能需要更多的溝通與調適。

4. 同志家庭

「同志家庭」指兩個相同性別的人，共享情感、共同生活，所組成的家庭。《司法院釋字第七四八號解釋施行法》的解釋為：相同性別之二人，得為經營共同生活之目的，成立具有親密性及排他性之永久結合關係。

5. 同居家庭

「同居家庭」係指未經結婚法律手續而共同生活的家庭，是一個沒有婚約的家庭。

6. 異國婚姻家庭

「異國婚姻家庭」是指夫或妻一方非本國國籍，透過婚姻而組成的家庭，又稱「新移民家庭」、「外籍配偶家庭」、「跨國婚姻家庭」及「跨文化家庭」。

三、以居住狀態分——一家人，怎麼住？

1. 同住家庭

配偶雙方或加上其子女居住在同一個住所，也是過往大家對典型家庭型態的描述。

2. 通勤家庭

通勤家庭是指配偶因某些因素，例如工作、進修或服役等，須暫時分居兩地，每隔一段時間才能相會的家庭型態。配偶一方就像候鳥，工作一段時間後會回到家中與家人相聚，又稱為「候鳥家庭」。由於配偶分隔兩地，也稱為「兩地家庭」。有些通勤家庭，因為在臺灣傳統產業外移後，配偶到更遠的越南、大陸、香港等地就業，家人相聚的時間間隔更長了。

3. 分居家庭

配偶雙方仍有法律的婚姻關係，但因感情不睦而協議分居。配偶雖分居兩地，但在法律上並未結束婚姻關係，婚姻效力仍存在。

4. 隔代教養家庭

隔代教養家庭又稱「祖孫家庭」，是指孫子女因故無法與父母同住，讓孫子女與祖父母同住的家庭。廣義的隔代教養是指祖父母輩，以及隔代的其他親友於任何適當時機對孫子女的教養與照顧。

四、以世系傳承分—繼承誰，誰繼承？

1. 父系家庭

起源於男子因勞動優勢，例如農、漁、牧、手工業興起，取得社會經濟地位，在家庭中男性地位高於女性，使父系家庭興起，子女從父姓，男性才能繼承家產，例如中國大陸、日、韓等亞洲國家。

2. 母系家庭

母系家庭是最自然的社會組成型態，由母系擔任生產、養育後代及延續種族生命的角色。子女從母姓，財產由母親傳給女兒，是較少見的家庭類型；婚姻是由男方入贅女方家，繼承女方的家族姓氏，祭祀權由女方家的女子來繼承，例如中國雲南摩梭族「走婚習俗」。

3. 雙系家庭

父母雙方同等重要，可繼承父方及母方的財產，亦對雙方盡相同的責任，現代的歐美國家屬於此類。目前我國法律規定：子女可繼承父母雙方的姓氏與財產，現代社會家庭多屬於雙系家庭。

變遷的社會中，家也一直在改變，家庭的組成、發展與變化等皆是，人們對於家的期待與想像也不盡相同，不同的家庭類型，有不同的特性、優勢及挑戰，每個人生長在不同的家庭之中，唯一相同的就是屬於自己獨一無二的「家」，個人是家庭中的一份子，在家庭中與家人間互相照顧，感受著不一樣的家庭，一樣的幸福。



資源運用

內涵	資源類別	資源名稱	內容簡述	運用方式	適用階段
家的意義	繪本	我的家人(上人, 2016)	操作書, 藉由推一推、說一說的操作, 配合書中圖畫改變, 說出圖畫呈現的家人稱謂, 了解家族親戚的關係。	教師引導幼兒使用操作書, 並且分享家庭成員的稱謂, 教師先示範分享, 引導幼兒進行生活經驗敘說, 延伸學習活動: 以家人的相片貼出幼兒的「家庭樹」。	幼兒園
家庭組成	繪本	我爸爸(格林文化, 2018)	我爸爸是個偉大的舞蹈家、歌手、踢足球高手, 常常逗我哈哈大笑, 我愛我爸爸, 他也永遠愛我, 傳遞孩子對爸爸滿滿的愛與崇拜。	教師分享繪本內容, 引導學生對家人的關注與察覺, 完成學生的「圖畫日記創作」, 以表達或圖像表現方式, 讓學生發表對家庭成員的知覺與感受。	國小低年級
家庭的功能	繪本	我愛我的家(人類文化, 2011)	從「爸媽是不是不愛我」開始, 帶出一連串孩子對家人的需要, 討論家人的需求與滿足。	教師導讀繪本, 請學生對圖畫書的回應, 分享自己體察家人對自己的照顧經驗, 家庭學習單: 「家人共讀紀錄」, 學生完成與家人共讀紀錄, 分享感受並討論「家」的功能。	國小低年級
家庭生活儀典	繪本	好圓好圓的月亮(新北市政府教育局, 2010)	多元文化繪本東南亞篇—好圓好圓的月亮, 描述臺灣和越南都有中秋節, 臺灣與越南的嫦娥奔月, 提供不同文化的節慶的對照話題。	教師導讀繪本, 引導學生覺察環境中文化的多元現象, 延伸活動: 「社區參訪—來我家作客」, 透過不同文化家庭的拜訪, 引發學生對文化的投入與關注, 培養蒐集家庭儀典的訊息, 進而尊重及體認各種文化的價值和重要。	國小中年級
家庭的型態	桌遊	扮家家遊(臺灣性別平等教育協會, 2012)	打破傳統家庭的刻板印象, 提供孩子認識家庭組成的多元樣態的桌遊設計。	使用遊戲牌卡, 進行桌遊活動, 教師依據學生不同的年齡引導學生透過遊戲牌卡分享自己的家庭樣貌, 活動中也藉由傾聽彼此的家庭描繪, 讓學生體會超越個人生命經驗, 認識多元樣態的家庭。	國小中年級

PART 2



PART 2

家庭的發展與任務

- 家庭中成員的發展
- 家庭的發展
- 家庭不同階段的壓力與需求



家裡有我，我在家中！

故事內容

新年新氣象，我們都不一樣了！

每年全家開心一起吃年夜飯，
小喬發現一起吃年夜飯的親友，年年見面都好像有點不同。
哥哥、姊姊們都和自己一樣長大了一些，
今年大皇哥和堂嫂抱著新生的寶寶，
小喬當了寶寶的姑姑，
連明年才考上小學的弟弟，都當了叔叔了，
怪不得，阿嬤的白頭髮也越來越多。



主題摘要



我一直在成長，我的家庭也在成長嗎？
家庭在不同階段，人數、互動與要完成的任務都不一樣，家的需求當然也不同。這段主題將介紹家庭中成員的個人發展、家庭生命週期，家庭發展在不同階段有哪些壓力與資源需求，也讓我們了解我們在家中成長，家庭也因為家人的個別發展而結合成不同的樣貌，人和大自然所有的生命本是一樣的。



壹、家庭中成員的發展—小種子的成長

阿公跟小喬說：「小喬呀，你越長越高，我背驼了，縮矮了，也快要光頭囉！因為我已經當阿祖啦！呵呵……」

安弟好奇的問媽媽：「所有的人不是都應該和我們一樣，一天一天的長大嗎？但是什麼阿公、阿嬤說：『時間過得很快，小喬和安弟都長這麼大了，怪不得阿公、阿嬤一天比一天老了哩……』？」



一、個人的發展——我們就這樣長大了

人從出生到死亡會經過許多階段，這是屬於個人的發展（圖 2-1）。從嬰兒到幼兒、兒童期（學齡前、學齡期）、青少年、成年期（成年早期 - 又稱青年期、成年中期）、老年期等，在生理上的質與量皆會產生變化，簡述如下：

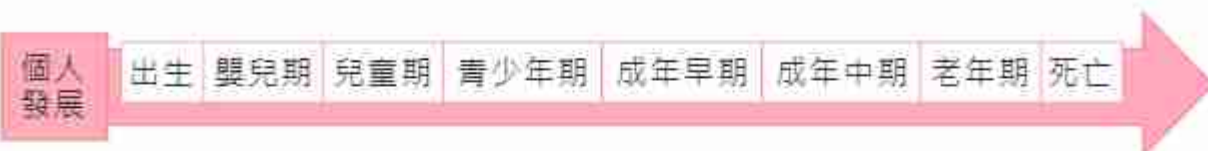


圖 2-1 個人的發展

（一）嬰兒期

指出生後的頭兩年。在這段時期，嬰兒學會爬行、站、走、說話，並能維持動作的平衡和協調，身體各部分生長比例開始相稱。此時身體生長速度最快，嬰兒和幼兒身體上半部分的生長速度比身體其餘部分更快，需要學習控制身體和身體的動作。嬰兒透過感官和動作去認識這美麗的世界，且藉由學習發聲、單字發展到片語，然後就會藉由發問、說出句子，開始建立表達溝通的語言能力。

（二）兒童期

包括學齡前、學齡期，指 2 歲後發展至青少年前。此時期骨骼和牙齒開始快速生長，除了身高體重外貌的成長，體力與能力也快速增加。兒童的肌肉長成，協調能力發展成熟，在整體的運動與活力上都顯現出活力，也要學習能自由支配自己的身體，發展平衡力。兒童能夠循邏輯法則推理思考，逐漸跳脫眼前具體的事情或熟悉的經驗限制，可以照具體例子去理解邏輯問題，展現出理解世界的能力。

（三）青少年期

青少年期的身高、體重會較迅速增加，由於性激素會刺激男孩和女孩生殖器官的生長和引起第二性徵加速發育，通常女孩子的青春期的開始。也因為內分泌改變與快速成長，身體的機能也日趨成熟，要適應自己的生理變化，情緒較不穩定，有時會感覺沮喪，是我們常說的青春風暴時期。此時期抽象思考能力提升，且期望獨立，能夠像成年人一樣解決問題，但仍需要學習更多的技巧以做出明智的抉擇，為未來踏入成人世界做準備。



（四）成年期

包括成年早期（又稱青年期）及成年中期，指個體生長速度逐漸穩定，然後緩慢下降的人生階段。步入成年期後，前面的 20 歲至 30 歲是成人身體最強壯的時期，迅速發展到高峰後趨緩至停止。在 40 歲後，成人身體活動和新陳代謝速度都開始減慢，女性通常在 45 歲至 55 歲之間步入更年期，生理期逐漸停止，男性的更年期則較晚。人會發生一系列的正常變化，體力也在成年後期開始下降。此時期因為經驗和知識的累積，能力不斷的成長，是大多數人生命中，各方面最均衡與精彩的階段。

（五）老年期

艾瑞克森（Eric H. Erikson）的心理社會發展理論（psychosocial developmental theory），將成年晚期定義為 50 歲以後，現代人通常指的老年期則為 65 歲以後的階段，在職場上可能進入退休養老，身體的各系統及視覺、聽覺、觸覺開始退化，外表更是因斑點、皺紋、白髮、頭髮稀疏等情況出現而改變，也出現體力衰退、骨質流失和肌肉量下降等狀況；此外因平衡能力較弱，容易跌倒，皮膚脂肪和肌肉的流失也容易覺得寒冷。老年期因為多年經驗累積出許多的處事智慧，部分老年人可能因為身體健康退化，以致思考較慢，處理問題的能力較為遜色，但經過人生的歷練，大多數的人都比前面的時期感覺更穩定安詳。

個人的生命從出生、成長、成立自己的家、生兒育女等等，就像四季般有春夏秋冬，最後也會老化死亡。家庭是一個完整有機體，包括了全家的每一個人，而人人都在這裡發展自己的生命。有趣的地方是，家雖然是一個整體，但它又大於所有個體的總和，因為成員的互動關係，讓家庭生活更豐富。

除生理變化外，個人的社會心理發展也相當重要，不同時期有不同的發展關鍵。艾瑞克森的心理社會發展理論將人的發展分為八個時期（圖 2-2）：



圖 2-2 Erikson 心理社會發展理論——人類發展八個時期

艾瑞克森的人類發展八個時期有不同的發展關鍵（表 2-1），人際關係的焦點也不同，在每個時期發展障礙與發展順利會有不同的結果，大略說明如下。

表 2-1 艾瑞克森的人類發展八個時期不同的發展關鍵表

生命週期	發展關鍵	人際關係 焦點	發展障礙	發展順利
嬰兒期： 0-1 歲 	信任 VS. 不信任	母親或主要 照顧者	依賴退縮	對人信賴、 有安全感、 有生命驅力
幼兒期： 2-3 歲 	活潑自主 VS. 羞怯懷疑	父母、長輩	缺乏韌性、 自我懷疑	自我控制、 有意志力、 行動有信心
學齡前 兒童期： 4-6 歲 	自動 VS. 內疚	手足、家 庭、鄰居	自我中心、 自我貶抑	獨立進取、 行為有目 的、有方向
學齡期： 6-11 歲 	成就 VS. 自卑	同學、老師	過度狂熱、 自暴自棄	具有求學、 待人處事的 基本能力與 方法
青少年期： 12-18 歲 	自我認同 VS. 角色混淆	同儕、楷 模、社群	盲從、生活 無目的	明確的自我 觀念與自我 追尋的方向
成年早期： 19-30 歲 	親密 VS. 孤獨	朋友、配 偶、伴侶	人際關係混 亂或疏離	與人相處有 親密感
成年中期： 31-50 歲 	創造 VS. 停滯	工作場所、 家庭、社區	過度擴張人 際、不在乎 子代發展	熱愛家庭、 關懷社會、 有責任心、 有正義感
成年晚期： 50- 生命 終點 	自我滿意 VS. 失落悔恨	周圍所有的人	頑固、悔恨 或絕望	隨心所欲、 安享餘年

二、生理、心理和社會關係的持續發展—改變了什麼？

家庭成員的身心發展，包含生理改變（例如成長、身高、體重、皮膚）及心理改變（例如心智、情緒、能力）等等。人的身心發展過程中，特別影響家人關係的是情緒和互動關係兩方面，不同階段的發展也呈現不一的樣貌。

在情緒層面，例如嬰幼兒期極需建立安全感，無安全感的孩子和父母或照顧者分開時會表現出焦慮；童年期的孩子，尚不懂得完全解釋和說明自己的感受及情緒，此時期逐漸建立自我價值和自尊，希望自己在朋友和家人眼中有價值；青春期則因生理和荷爾蒙分泌上的改變而引致情緒控制不易，而過高的自我意識令情緒及情感容易被激發；成年期會因穩定的關係和事業帶來滿足，而失敗的婚姻或伴侶關係，或者事業帶來的壓力及焦慮等會造成傷痛；老年期如果能積極利用退休時間做自己喜歡的事情，則感到人生的秋天充滿自由歡樂，反過來說，如果自視老化無用，或被他人認為退步、無能或被家庭長期的負擔所拖累，則會感到情緒及自尊低落。

在社會關係方面，嬰幼兒時期主要在和家人與照顧者建立依附關係；童年開始受家庭外同儕、朋友的團體行為影響；青春期則愈來愈獨立，甚至可能覺得朋友們比家庭更重要，也想嘗試建立親密關係；成年期則開始建立並開拓自己的社群網，因結婚、成立家庭或生兒育女等，必須同時適應伴侶、父母或職業角色等不同的身分；老年期則進入照顧孫子和延展社群網絡的階段，更衰老則面對親朋凋零、身體老化或健康問題無法維持健康的社交生活，也會面對親人離世。這些都在不同階段讓人體驗生命的自然過程與變化，而這變化也隨著所處社會環境與文化的差異而影響。

無論如何，每一個人在不同時期，質與量上均發生了變化，而家庭成員的身心發展，不單單只是增加或提升（例如孩子成長、能力增加），也有可能是衰退（例如逐漸衰老、體力退化），家人在不同階段也因發展而有不同的支持方式。在幼時必須靠父母長輩照顧成長，待長大後，祖父母衰老，可以協助父母分擔照顧祖父母的責任，這不同的生心理發展，讓家人有不同的互動關係。

三、家庭成員發展的意義—家，是用愛來灌溉！

（一）生命中的自然現象

家庭成員的身心發展，不只單純是量增加或質的提升，到一定穩定狀態後，當然也可能是逐漸衰退老化，無論對提升或衰退，都應以正向態度面對，因為這都是生命自然的現象，懂得感恩與享受生命的美好，是最快樂的事。

家庭成員個別在不同階段有不同的變化，而整個家庭中的每一位兒童、青少年、中年父母、老年長輩，都有其需要面對的發展需求與挑戰任務。個人發展過程中有常態的發展，例如幼兒、青少年等，有時也會有特殊的狀況，例如家人生病、遭受家庭暴力及加入新住民身分的家人等。

如果能對家人多一分認識與了解，就能提供更有利的關懷與照顧，例如了解幼小孩童各方面的發展，就能對需要受到較多照顧的弟妹，不產生嫉妒感；又例如了解青少年與同儕的關係會比與父母的關係更為密切，內心期盼受到同儕團體的認同與接納，藉此提升自我價值感，就能體會青春風暴的原因；對長輩的殷殷叮嚀，了解老化帶來的身心改變，就能更正向的面對家中長輩。對待特殊狀態的家人，例如病弱、身心障礙、老年獨居等等，我們必須更同理、體貼與協助。

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

（二）家人在成長過程中的相互關懷

想要做一個「稱職」的家人是需要學習的。家人在成長過程中的相互關懷，第一步就是分享。家人間的分享可以不拘內容，重點是要能學會傾聽。在對話的過程中，了解彼此的生活經驗，同理對方的感受。而透過分享，可以有效提升家人為家庭幸福快樂而努力的意願，這份「意願」正是讓家庭變健康的最重要信念，在不同生命階段的家人皆希望接受到愛與關懷的行動。

1. 關懷兒童的行動

關懷兒童最好的方式是陪伴與鼓勵，家人應多花時間與兒童相處，例如陪伴看電視、運動、繪畫及玩桌遊等，不僅促進身心健康，更可增進彼此感情。兒童期的身心發展任務為培養勤奮進取，此時的孩子會為希望得到肯定而遵守規則。因此家人可以鼓勵、讚美及引導兒童遵守家規，由長者帶頭一同操作家事，增進孩子手眼協調和自我控制，由家事成功經驗中讓孩子培養自信，並養成勤勉的生活習慣。

2. 關懷青少年的行動

關懷青少年最好的方式是尊重與互信，家人此時期應更注意關心其學校生活、交友狀況和人際關係的發展，給予孩子空間，根據其提問，適時的給予建議。青少年期的發展任務乃是建立自我認同並探尋未來方

向；極度需要同儕認可此時期特色，也因此與家人較疏離，需要自由和獨立，有時會故意挑戰權威。當青少年開始進入約會與戀愛階段時，手足因年齡相近，比較容易了解青少年的想法與需求，可扮演青少年與其他家人間的橋樑。家人也可和青少年相互參與對方網路社群，分享在網路世界的見聞，讓上網不只是休閒，更成為拓展學習的途徑。

3. 關懷中年父母的行動

關懷中年父母最好的方式是支持與主動，父母進入初老階段，因外貌的改變、體能的衰退及更年期的症狀等，容易引發心理上的焦慮。子女更應該多體諒與關懷，關心父母的身體健康，接納父母的情緒變化，多給予心理上的情緒支持。中年期父母在工作上可能正面臨職業生涯和家庭上有老下有小的壓力，體力與精神上的負荷極大，子女除了應支持父母、分擔家務，更要善盡自己的家庭責任。中年父母也可能面對子女離家獨立，生活突然變得空虛失落，在外子女應更主動表達對父母的關愛，除了安排固定返家的時間，平時也要多打電話、傳訊息，與父母分享在外生活點滴。

4. 關懷老年長輩的行動

關懷老年長輩最好的方式是體貼與傾聽，對老年長輩各種感官知能等的退化應表達同理與體諒，在書面資料提供時可放大字體，陪伴聊天時可提高音量、速度放慢，必要時提供放大鏡、擴音耳機、柺杖或助步器等輔具。此外面對老伴或老友相繼離世，老年人可談話的對象越來越少，子孫耐心傾聽其生命故事是家庭最好的關懷與傳承。在家中環境方面也應進行調整，例如照明的亮度、地面或樓梯的高低落差、衛浴設備的防滑扶手等，這些皆是表達關懷與貼心照顧的重點。

其他例如患病、單身、單親或有特殊身心狀況的家人，關懷需要有實際的行動，例如每天留些時間跟家人相處；特別的日子（例如生日、紀念日、節慶等），安排特別的儀典，讓每天生活都充滿期待，也讓家人更相互珍惜。久而久之，家庭建立了所謂「我家」特有的互動模式與傳統（制度或是某種約定成俗的默契），而在生活中的感動、體悟與智慧也可以藉此延續傳承，更可以讓「未來的家人」更容易融入這個家庭。



貳、家庭的發展——家也會出生、成長和衰老嗎？

小喬的姑姑和姑父新婚；堂哥和堂嫂正開始養育兒女；而小喬爸媽的家則在擴大階段；阿公阿嬤家因為四代同堂，正是人口最蓬勃的時候；每個家庭的面對的任務都不一樣呀！





姑姑、姑丈的家則建立是在建立期。

堂哥、堂嫂的家生了小寶賢，開始進入擴大期。



阿公阿嫂的家，因為伯父伯母和爸媽離婚搬出，以及姑姑的出嫁，進入收縮期。

Duvall 與 Hill 於 1948 年提出「家庭生命週期」的概念，說明一個家庭從建立、蓬勃發展到終止發展的改變歷程，之後發展成家庭發展理論。家庭發展理論就是將家庭視為一生命體，由生命開始、茁壯到結束的歷程，及其所產生的順序性改變之主張。家庭和個人一樣，從建立、成長、壯大到子女外出讀書、各自成家立業，父母也經歷新婚、生育、子女成長、子女離家、退休空巢老夫妻及夫妻一方去世、自己生命終結等階段（圖 2-3）。



圖 2-3 家庭的發展

一、家庭生命週期—家的生命和個人一樣嗎？

人從出生到衰老、死亡，家庭也會經歷從建立到凋零，但人的成長無法重來，家庭雖然和人一樣發展，其階段有時會跳躍或倒轉。家庭生命週期主要的劃分依據包括家庭成員增減、親職階段及家計負擔者是否退休。以「親職」為主軸劃分階段，也就是以孩子為關鍵人物，來觀察一個家庭的改變。大多數家庭的發展會經歷八個階段，但也可能因家庭的生育狀況、婚姻狀況而有所不同，家庭不必然經歷這八階段，例如高齡再生子子女會產生階段迴轉或因無子女而跳躍階段。由於家庭生命週期的觀點是以核心家庭的發展為範本，家人關係僅止於父母及子女。

家庭發展理論主張每一個家庭的發展循著固定、可預測的階段邁進（黃迺毓等，2004），雖然隨著時代變遷，家庭的型態越來越多元，也因此無法適用於每個家庭，但它仍可提供給將成家者參考。家庭發展理論核心概念是

將家庭視為一個個體，指一個家庭從建立、蓬勃發展到終止的過程，並由家庭發展歷程更了解家庭史。Duvall 與 Hill 將家庭發展劃分為三期共八階段（圖 2-4）：

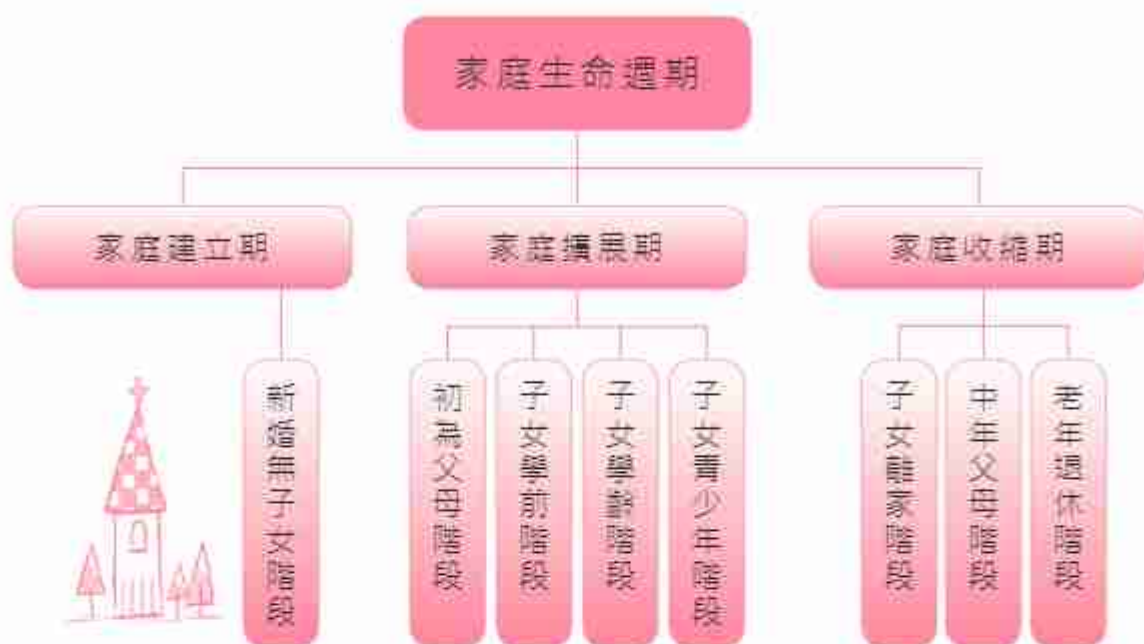


圖 2-4 家庭生命週期

資料來源：唐先梅、周麗端（2019）。教育部委辦「高級中等以下學校及幼兒家庭教育數位學習課程計畫」。

二、家庭不同階段的發展任務——我們將面對什麼？

如同人的成長中，不同時期有不同任務，家庭發展理論所劃分的家庭各發展階段，從家庭中主要的四大關係面向而言，即夫妻關係、親子關係（父母與未成年子女間的關係）、代間關係（父母與成年子女間的關係）和手足關係（子女間的關係），每個階段也會因為成員的改變及生活事件的衝擊，使家庭必須改變或調適；而每一個發展的階段，家庭都有其任務要完成，使家庭能順利進入下一個階段。以下分別說明各階段主要發展任務與階段學習主題。

建立期（階段一）：新婚無子女階段。家庭任務主要為關係的建立、建立家庭運行規則及家庭計畫的規劃（表 2-2）。

表 2-2 家庭建立期 - 新婚無子女

關係 面向	發展階段任務 - 學習主題
夫妻 關係	1. 夫妻互動：此階段是建立夫妻互動模式的重要時期。 2. 家庭運行規則：建立家庭規則，例如學習家務分工的原則和方法、工作與家庭的平衡、家庭財務規劃等。 3. 懷孕的調適：面對懷孕各階段的身心變化。
親子 關係	1. 為人父母的準備。 2. 育兒及家庭基金的準備。
代間 關係	1. 姻親關係的經營。 2. 為人媳與女婿等新角色的人際關係互動準備。

擴展期（階段二）：初為父母階段 - 最大子女 3 歲以前。此階段的主要發展任務為適應因孩子的出生所帶來的改變（表 2-3）。

表 2-3 家庭擴展期 1- 最大子女 3 歲以前

關係 面向	發展階段任務 - 學習主題
夫妻 關係	1. 夫妻互動的調整：幼兒出生對夫妻互動質及量的影響，對幼兒教養觀念的溝通。 2. 生活的調適：幼兒的加入使家中出現許多新的家務，需學習家務分工的調整、工作角色與家庭責任的釐清。
親子 關係	1. 學習為人父母：學習育兒知能、適當的教養態度並了解父母對子女的責任等。 2. 協助幼兒成長及發展：學習為孩子建立良好的生活習慣、營造適合孩子成長的環境。
代間 關係	1. 教養觀念協調：學習避免因育兒而起衝突。 2. 代間教養溝通：若由祖父照顧孫子女，應學習如何與祖父母協調幼兒的照顧及教養問題。



擴展期（階段三）：子女學前階段 - 最大子女 3 歲至 6 歲。此階段家庭主要的任務為適應孩子的成長（表 2-4）：

表 2-4 家庭擴展期 2- 最大子女 3 歲至 6 歲

關係面向	發展階段任務 - 學習主題
夫妻關係	1. 主要延續上一個階段的學習主題。 2. 新成員加入的準備：如果準備生育第二個子女，夫妻間彼此時間、人力及財務的重新協調等。 3. 夫妻親密關係的經營：珍惜單獨相處時間，維持良好親密關係。
親子關係	1. 分離焦慮的調適：最大子女若進入幼兒園，必須學習協助子女度過與家長分離的焦慮。 2. 進行親子共學：建立子女良好的學習態度。 3. 教導子女參與家務分工：建立家務參與的習慣。 4. 處理手足衝突：若生育次子女，需協助孩子建立良好手足關係。
代間關係	1. 夫妻可能尋求彼此的父母協助子女接送及部分的教養工作，故應分工合作，避免衝突。 2. 學習代間理想的溝通模式，以互相尊重的方式化解彼此歧見。
手足關係	1. 最大的子女應學習如何面對手足出現可能對自己造成的影響。 2. 子女應學習如何建立正向的手足互動關係。 3. 子女應培養處理問題的能力及負責任的態度。

擴展期（階段四）：子女學齡階段 - 最大子女 6 歲至 12 歲。此階段家庭的主要任務是協助子女適應就學生活（表 2-5）。

表 2-5 家庭擴展期 3- 最大子女 6 歲至 12 歲

關係面向	發展階段任務 - 學習主題
夫妻關係	1. 此階段主要延續上一階段的學習主題。 2. 子女開始進入學校就讀，夫妻間應充分的溝通及協調，包括彼此對於子女學校教育的不同期待、要求以及課業輔導的分工。
親子關係	1. 協助子女適應就學生活：幫助孩子調適就學面臨的壓力，與學校建立良好的親師關係。 2. 陪伴子女成長：協助子女面對身體的變化、教導子女學習自我管理及做決定。
代間關係	1. 學習代間互相尊重的溝通模式。 2. 共同學習新事物，親子一起成長。
手足關係	1. 學習建立正向的手足互動關係。 2. 培養處理互動問題的能力及負責任的態度。

擴展期（階段五）：子女青少年階段 - 最大子女 12 歲至 20 歲。此階段主要的發展任務為協助子女成長及面對彼此父母的老化（表 2-6）。

表 2-6 家庭擴展期 4- 最大子女 12 歲至 20 歲

關係 面向	發展階段任務 - 學習主題
夫妻 關係	1. 主要延續上一階段的學習主題。 2. 工作與家庭間的時間、體力等規劃，並進行充分溝通與協調。
親子 關係	1. 協助子女面對青春期身心的變化。 2. 協助子女學習做好情緒管理。 3. 協助子女區辨做決定後需要承擔的後果。 4. 接納子女自主獨立的想法與行動。 5. 輔導子女適當的選擇朋友與交友。
代間 關係	1. 夫妻彼此的父母漸漸進入老年期，父母的照顧是學習的重點。 2. 學習表達及管理對彼此父母的情感、善盡對彼此父母的義務及責任。
手足 關係	1. 隨著彼此互動時間相對變少、手足間較平權，爭吵也減少。 2. 隨著年紀增長，手足應學習成為彼此重要的支持者。

收縮期（階段六）：子女離家階段 - 子女成年自立。此階段主要任務為適應子女陸續離家所造成的改變（表 2-7）。

表 2-7 家庭收縮期 1- 子女成年自立

關係 面向	發展階段任務 - 學習主題
夫妻 關係	1. 面對中年危機：夫妻學習幫助彼此渡過此階段可能面臨的困難。 2. 討論及規劃彼此的退休生涯。 3. 家務分工的重新調整：因子女陸續離家，家庭人力及家務工作變化，夫妻須學習重新調整彼此的分工。
代間 關係	1. 學習面對子女的獨立及離家。 2. 協助子女投入工作。 3. 協助子女接受婚前教育。 4. 協助子女成家。 5. 學習與子女的配偶建立良好關係。
手足 關係	1. 手足應學習成為彼此重要的支持者。 2. 因離家造成互動減少，可藉家庭活動增進聯繫機會。

收縮期（階段七）：中年父母階段－進入空巢期。此階段主要任務為面對空巢的婚姻關係（表 2-8）。

表 2-8 家庭收縮期 2- 進入空巢期

關係 面向	發展階段任務 - 學習主題
夫妻 關係	1. 培養共同的興趣，學習休閒技能、安排休閒活動。 2. 討論及規劃彼此的退休生涯。 3. 家務分工的再度重新調整。 4. 面對空巢的婚姻關係：夫妻重新回到二人世界，學習重新建立與維持夫妻間親密關係是最重要的工作。
代間 關係	1. 學習與成年子女良好的溝通及尊重。 2. 提供子女教養孫子女的協助。
祖孫 關係	1. 學習擔任祖父母的角色。 2. 學習建立良好的祖孫關係。 3. 提供孫子女良好的支持及經驗的傳承。

收縮期（階段八）：老年退休階段－家計負擔者退休。此階段主要任務為面對老化、退休生活及獨居的調適（表 2-9）。

表 2-9 家庭收縮期 3- 家計負擔者退休

關係 面向	發展階段任務 - 學習主題
夫妻 關係	1. 適應及關心彼此身體的老化：面對老化的心理調適及生理適應、老年生理及心理的健康管理等。 2. 執行退休規劃：夫妻可能陸續從工作職場上退休，生活重心將回歸家庭，經濟收入也會有改變，故應學習時間、財務及資源的運用，或參與志工活動等。 3. 共同休閒生活的執行：退休後夫妻可共同運用的時間增加，進行彼此有興趣的休閒活動，可增進親密關係。 4. 學習居家照顧：如夫妻一方病弱，另一方應學習如何照顧配偶及自己身心的調適等。 5. 適應配偶的過世及獨居：夫妻總有一方會先過世，每人皆可能面對喪偶的生活及獨居，宜擴大同儕朋友的關照。
代間 關係	1. 此階段子女對父母的支持與協助更加重要，父母應學習接受子女的照顧與回饋。 2. 適應並接受新世代的代間模式，父母和子女相互尊重並以適切對等的行動表達愛與關懷。

三、家庭不同階段的挑戰——我們準備好了嗎？

家庭在不同階段既然有不同的發展任務，當然也有不同的挑戰，若未能順利達成發展任務，則可能面臨壓力或危機。如果在前一階段事先有準備，便能較順利的面對。例如：家庭建立期有婚姻關係的適應與協調，夫妻倆在婚前就該開始討論，新婚階段即可慢慢調適；擴展期有初為父母的適應挑戰，夫妻從單純的夫妻關係成為新手父母，育兒的準備有時全家族的生活都會變動；家庭收縮期有孩子成家立業，夫妻面對單獨相處的調整與適應，以及父母與成年子女代間關係的調整與適應等挑戰。

參、家庭不同階段的壓力與需求——攜手的力量



一、家庭發展階段的壓力與需求——我家你家不一樣嗎？

壓力是什麼？家庭壓力又什麼？壓力即改變，當然改變的結果得看我們如何反應。適度的壓力可以幫助人成長，過大的壓力也可能讓人的生活失去方向。不同階段的家庭可能面對不同的壓力，而同樣一個事件對不同家庭衝

擊也不一樣。隨時間推移，家庭的大小（family size）改變，家庭有不同的任務，面對任務的變化自然會有不同的壓力。

依據唐先梅、周麗端（2019）指出各家庭發展階段在當代所面臨的壓力，分別說明如下：

1. 新婚無子女階段：此時期主要在建立夫妻關係，有婚姻關係調適、工作與家庭協調、生育決定、親屬互動及建立家庭規則等方面的壓力（圖 2-5）。



圖 2-5 新婚無子女階段的壓力

2. 初為父母階段：此時期因為孩子加入，有初為父母的夫妻關係調適、家庭因育兒調整環境、托育方式與環境選擇及代間教養觀溝通等壓力（圖 2-6）。



圖 2-6 初為父母階段的壓力

3. 子女學前階段：此時期因為孩子慢慢成長，有孩子準備入學、了解孩子成長、工作與家庭平衡及因應孩子活動擴展融入社區等壓力（圖 2-7）。



圖 2-7 子女學前階段的壓力

4. 子女學齡階段：此時期因孩子入學，有協助孩子良好學習習慣養成、了解孩子交友狀況、親師溝通與合作、擔任數位媒材守門員及社區活動參與等的壓力（圖 2-8）。



圖 2-8 子女學齡階段的壓力

5. 子女青少年階段：此時期因為孩子進入青春期，除了協助孩子課業，還有了解孩子交友、子女自主與尊重之平衡及協助孩子生涯發展等壓力（圖 2-9）。



圖 2-9 子女青少年階段的壓力

6. 子女離家階段：此時期孩子準備離家，有調適孩子離家、子女深造經濟壓力、子女成婚、子女婚後姻親互動調適以及家庭人數改變需調整職家生活等壓力（圖 2-10）。



圖 2-10 子女離家階段的壓力

7. 中年父母階段：此時期孩子都已離家，有準備調適退休生活、維持與離家成年子女關係、學習為人祖父母及面對體力衰退等壓力（圖 2-11）。



圖 2-11 中年父母階段的壓力

8. 老年退休階段：此時已退休，有調適生活重心、面對身體老化、生活經濟、配偶生病及死亡等壓力（圖 2-12）。



圖 2-12 老年退休階段的壓力

在面對壓力時能有效因應，充分運用身邊的資源和支持系統，會發現有時壓力不一定是壞事，適當的壓力是推動個人與家庭成長的助力，面對家庭壓力與需求，只要全家能一起面對，將可能的危機化為轉機，讓家人間更有