

家人關係與互動

手牽手～心連心



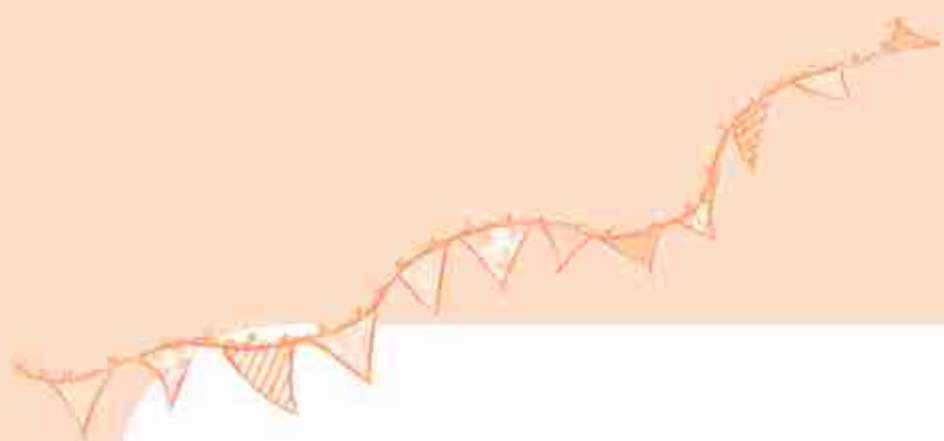


家庭是一個人最早的生活場域，也是影響一個人發展與成長既深又遠的環境，因此家庭教育是人生中基礎的教育。

過去，人們從場域的觀點，將教育分成家庭教育、學校教育、社會教育；然而隨著社會變遷，教育已從單軌制，已不再從場域的觀點定義教育。家庭教育已成貫穿終其一生，學習有朋家庭生活知能的教育；因此可在家庭、在學校、在社會中開展與實踐。

十二年國民基本教育課程綱要將家庭教育納入十九項議題之一，議題主旨在處理生活面對的課題，因此具有時代性、脈絡性、跨域性、討論性、雙動性的特性（國家教育研究院，2019）。高級中等以下學校可將議題融入各學習領域或科目。

在2019年5月8日，修訂公布的家庭教育法第十三條「高級中等以下學校每學年應在正式課程外實施四小時以上家庭教育課程及活動；另應會同家長會親對學生及其家長、監護人或實際照顧學生之人辦理親職教育」，高級中等以下學校每學年需在正式課程外，提供每位學主至少4小時（即240分鐘）的家庭教育課程及活動，高級中等以下學校必須依法推展家庭教育。而嬰幼兒階段是人類發展極為快速的時期，因此家庭教育需要往下延伸至幼兒園階段。



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

子女的角色與責任

壹、子職新關係—扛起我的責任來	05
貳、陪伴與溝通—擁有溫馨的關係	07
一、貼心陪伴	07
二、表達與溝通	08
參、自制與分擔—我知道我的責任	09
一、自制與獨立	09
二、家務共同分擔	09
肆、文化反哺—我也在家裡當老師	11
一、文化反哺的意義	11
二、代間學習的優點	12
資源運用	13



PART 2

家庭中的角色與互動

壹、家庭中的多元角色—卡可囉君	17
一、家庭成員的各種角色	17
二、家庭成員的多重角色與對應策略	18
貳、家庭中角色互動倫理—對手戲	20
一、家庭倫理	20
二、家人間的合宜互動	21
三、促進家人間的良好互動	22
參、家庭中角色互動的變遷—對手戲的時代意義	23
一、業演前的相對倫理	23
二、業演後的相對倫理	24
三、近代的相對倫理	24
資源運用	25

PART 3

家庭壓力與韌性

壹、家庭衝突、壓力與因應——家的風景	29
一、家庭衝突與因應	29
二、家庭壓力與因應	32
貳、家庭壓力與危機——家康病房	35
一、家庭壓力與危機的意涵	35
二、家庭壓力與危機的因應	36
參、家庭韌性——家顯蛋白	39
一、家庭韌性的意涵	39
二、家庭韌性的發展關鍵	40
資源運用	43



PART 4

經營健康家庭

壹、健康家庭的旨趣——健康我家	47
一、傾導為家庭的幸福快樂而努力	48
二、發生困難時彼此相互支持	48
三、運用家庭及社會資源解決問題	49
四、做決定時家人會彼此協商	49
五、良好的溝通模式	49
六、家人喜歡共處	50
貳、增進家人互動關係——愈來愈愛你	50
一、愛的語言	52
二、愛家五到運動	53
參、參與家庭活動——分享美好時光	55
一、不同階段的家人相互關心	55
二、家人需要被關心與照顧	56
三、分享表達愛	57
資源運用	58

參考文獻	59
附錄一 高級中等以下學校及幼兒園家庭教育參考大綱	63
附錄二 本手冊內容與學習重點的對應	72
附錄三 家庭教育法	75

角色介紹



朱爸
血型
星座
職業
個性
興趣

A 型
金牛座
工程師
勤勉，積極，健熱
品嚐美食



朱媽
血型
星座
職業
個性
興趣

B 型
巨蟹座
不動產銷售員
溫和，親戚，愛家
聽音樂，追劇



朱佩佩
血型
星座
學科
個性
興趣

O 型
水瓶座
作家
獨立，好學，倔強
看電影，閱讀



朱喬裕
血型
星座
學科
個性
興趣

AB 型
白羊座
NBA 球員
爽朗，活潑，好動
打球，日本動漫

米家的故事

米爸、米媽前後生了一個女娃娃，一個男娃娃。
妹妹叫佩佩，弟弟叫喬治。

平日裡，

米爸、米媽工作忙碌，

姊弟倆從小就參與家務，學習照顧好自己，
也因此成就了佩佩、喬治獨立的個性。
手足間的感情也特別融洽，無話不談，
如果遇到跟米爸米媽無法溝通的事情，
他們也能夠互相幫忙、支持對方。

一向勤懇工作的米爸，

因工作性質讓他長時間處在慢性壓力下，身心俱疲，

但他總以工作為由逃避健康檢查，

直到這樣的藉口已經無情的侵蝕了健康，可能無法挽回。

喬治在米爸生病期間矛盾重重，他害怕米爸日漸虛弱，

更害怕他的課業又讓米爸失望。

米爸最後仍不敵病魔，

家人雖然有心理準備，但面對往後，還是很不安。

米家的悲歡離合，如同世上每一個家庭，

歡笑淚水交織重疊，豐富彼此人生。

我們不知道自己在世界上會遇到什麼轉變，

唯一能確定的，

是永遠往前看，

讓家人成為彼此的依靠，共同越過許多難關。



PART 1



PART 1

子女的角色與責任

- 子職新關係
- 陪伴與溝通
- 自制與分擔
- 文化反哺





因為朱爸、朱媽都忙著家計，
從小佩佩跟喬治都養成獨立自主的習慣，
除了一起做家事，也知道把自己照顧好；
特別是佩佩。

朱媽有提醒她，要幫忙照顧弟弟喬治，
因此生活上、課業上，佩佩都是一個盡責的好姊姊。

從小設在姊弟身上的責任心，
幫助他們很早就能獨立自主；

也因為從小相互支持，
手足間的感情也特別融洽，無話不談，
如果遇到跟朱爸朱媽無法溝通的事情，
他們也能夠互相幫忙從旁溝通。



主題摘要



在家裡，
傷心、快樂、沮喪的時候，
家人可以成為我們的陪伴。
家人間除了陪伴，
更有溝通、承擔、共同學習等作用；
不同的角色承擔適合的責任，
就能創造美好的家人關係。



壹、子職新關係—扛起我的責任來

家庭中有非常多關係，親子、手足、祖孫、夫妻等等，每一段關係都有應該賦予的家庭責任，首先，我們從親子間的關係談起。多數人認為父母會對子女付出是天性，那子女對父母、對其他家人呢？有沒有他們可以為家人做的？那又是甚麼？

為人子女在家庭中應有的角色份際，及其所需擔負的角色責任，其實就是指「子職」；子職是相對於父母的親職的一種身份。由於時代的演進，家庭文化已有不同面貌，子職的內涵也與時俱進有了新的改變。

徐曉玲(2016)指出國小學齡階段「子職角色實踐」的意涵可以整合為「體貼陪伴」、「配合分擔」、「溝通分享」與「自制回饋」等四大內涵。

- 💖 體貼陪伴：包含關心父母、體親安親。
- 💖 配合分擔：包括順從父母、配合指導或幫父母分擔家務。
- 💖 溝通分享：與父母分享經驗、主動溝通、維持家庭和諧、態度和善。
- 💖 自制回饋：包含子女自己本身學習的責任、自我照顧、獨立自制、使家人安心、進行情感回應或回饋。

而邢一欣、楊希瓏與黃思華(2013)則將子職的內涵歸納為以下五類：

- 💖 家務分擔：主動承擔日常的家務工作，例如打掃或收拾房間、三餐準備、洗衣或倒垃圾。
- 💖 陪伴體恤：與父母相處，關懷體諒，了解需求，能主動感謝，表達關心與愛。

- ♥ 聯繫溝通：主動告知行蹤，分享自己的生活與交友，與父母協調、交流彼此的想法。
- ♥ 獨立自治：管理好自己的生活，例如規律作息或善用金錢等，能自愛自立避免父母擔心。
- ♥ 文化反哺：主動與父母分享，回饋父母自己所學，讓親子可以一同學習與成長。

其中依據身心發展的不同，在實踐行動上會有逐漸加深加廣趨勢。特別到青年階段，更可以落實到文化反哺的行動。因此，我們將子職的內涵分為：陪伴與溝通、自制與分擔、文化反哺三個主題，依據不同的年齡，說明能夠落實的子女家庭責任（如圖 1-1、表 1-1）；年紀小的幼兒、成長中的兒童，以至於愈來愈能付出的青少年與青年，在子職實踐的行動，一定會愈來愈深且廣。

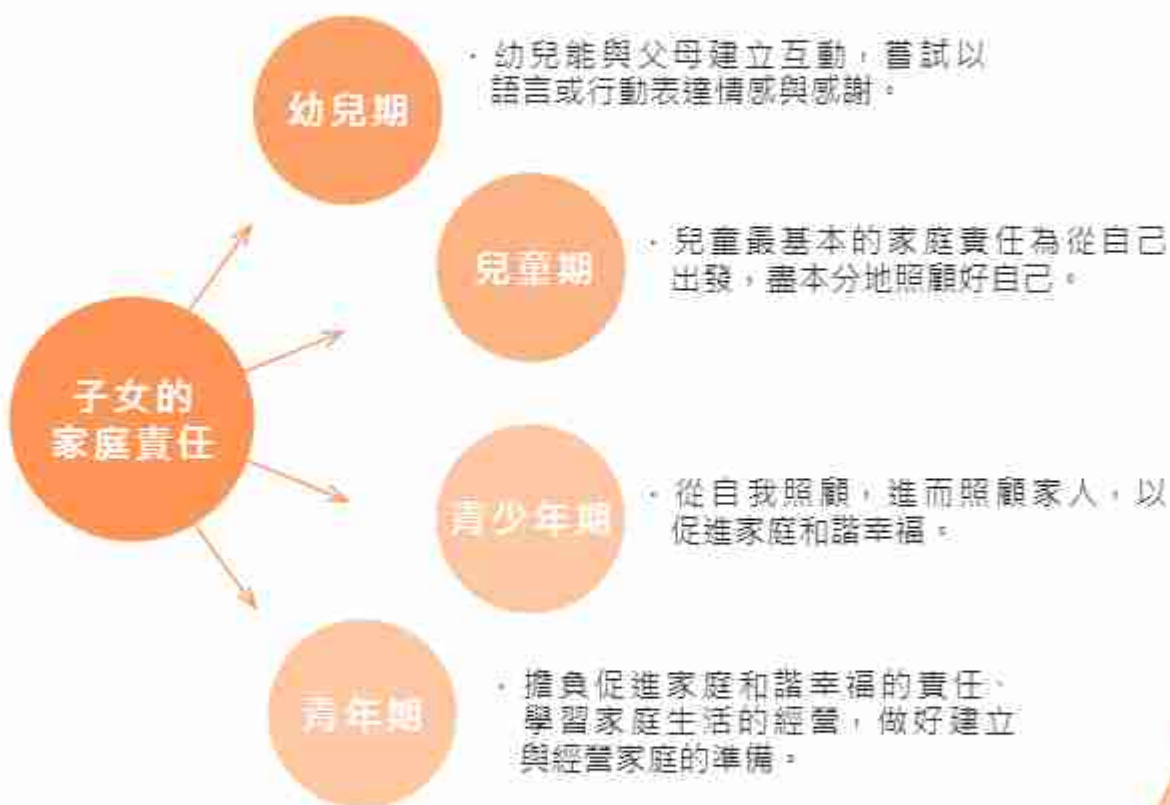


圖 1-1 子女家庭責任



表 1-1 子女家庭責任說明

年齡	子女責任實踐	
幼兒期	1. 用言語或肢體表達關愛（擁抱、說謝謝跟愛）。 2. 協助簡單家務（擦桌子、收拾玩具）。 3. 把幼兒園的東西放進書包，自己穿衣穿鞋……等。	
兒童期	1. 對父母有禮貌，參與家務工作。 2. 關心體貼父母，友愛兄弟姐妹。 3. 保護自己身體健康，注意自身安全不讓父母操心。 4. 養成良好習慣。	
青少年期	1. 謀求自我充分發展、學習與人和諧相處。 2. 保持端正品德。 3. 行為表現合適有禮，與祖父母建立親密關係。 4. 透過資訊提供、情感支持、服務行動等實際行動關懷長輩。	
青年期	1. 行為表現合適有禮，與祖父母建立親密關係。 2. 主動與家人分享年輕世代的次文化，例如器物的使用、流行文化、生活價值觀等，做到文化反哺。	

貳、陪伴與溝通—擁有溫馨的關係

家人的貼心陪伴與良好的表達與溝通，能增進家人的情感關係，進一步創造幸福感。過去親職教育中強調父母的陪伴，能使子女具有安全感，使其擁有健全的身心發展。同樣的，子女的貼心陪伴，主動地表達感謝與建立良好的溝通模式，也會使父母在教養的過程中獲得成就感與幸福感。

一、貼心陪伴

在幼兒期可能沒有辦法有具體行為，但試著讓幼兒體會家人的重要，感受家人對自己的照顧與關愛，察覺自己與家人間相互照顧與關愛就已經很足夠。純真的童言童語，也經常是父母疲憊時一劑強心針。當子女就學後身心更加成熟，假日的家庭時光，美好的餐桌記憶，生病時的照料與關懷……等，也都不限於單方面由父母提供給子女，反而開始成為一個生命共同體，家人相互支持。在生日或特殊節日時的卡片、蛋糕、聚餐……等，回想起來都是貼心的陪伴。當子女成年離家後，經常想起父母安排時間陪伴他們，這也是很重要的一件事。家人間是彼此支持與陪伴的，有時候默默地不說話，用眼神用擁抱來陪伴彼此，就能讓家庭建立美好的關係。

二、表達與溝通

幼兒期受限於發展，可能無法有好的表達與溝通方式，及至國小後，子女就慢慢能用具體的言語跟行為來表達情感。例如能主動感謝，表達關心與愛，主動告知行蹤，分享自己的生活與交友，與父母協調、交流彼此的想法……等。透過正確地表達與溝通，能夠增進家人的感情。例如運用「實踐愛家五到運動」以及「實踐五種愛的語言」，有助於表達與溝通。除了透過上述方式之外，也可以運用一些溝通技巧，來幫助建立與父母的關係。

然而，到青少年時期，親子互動關係正處於轉型中，擺盪在「獨立 vs. 依賴」與「自主 vs. 控制」間，互動關係和諧與否，會受到父母對子女的期待、子女成熟度的認定、親子溝通技巧影響。Satir（引自林沈明瑩等譯，1998）指出溝通有五種型態：一致型、責備型、討好型、理智型、打岔型（如圖 1-2）。在大部份的家庭中，溝通型態混合了其中的數種，尤其是後面四種「不一致的溝通」。不一致的溝通會使我們忽略環境、忽略自己、忽略他人的訊息；而一致性的溝通才能做到貼近自己的感受，也照料他人、切合環境狀況，學習表裡一致的溝通，讓內在的感受、想法或需求與表達的訊息一致，言語、情感與身體的姿勢能保持和諧，並且在表達自己的同時，也關照對方的狀態和情境的需要。這樣的學習，也是子代親代很重要的學習。



圖 1-2 Satir 溝通五種型態

參、自制與分擔—我知道我的責任

過去家庭子女數多，父母大多忙於工作，小孩除了學著照顧自己，年紀較長的甚至負起照顧弟妹的責任；責任感與獨立性格便自然地在生活情境中養成。而現今社會的家庭小孩生得少，甚至很多都是獨生子女；父母在教養上因經濟較過去豐裕，也較為保護孩子；在自制獨立與家務分擔上，更需要透過特意的安排與堅持，才能從小養成分擔家庭責任的習慣。

一、自制與獨立

自制獨立其實就是責任感的培養；而不同年齡層，要負的責任不同，直到長大成人均需學習擔負不同的責任。幼兒期至幼兒園學習的內容可能包括：生活自理、人際互動、適應團體、禮儀規範、才藝、鍛鍊體能、認知學習、幼小銜接的準備等。其中最重要的是學習生活自理，例如：規律作息、自主用餐、自己收玩具書籍、學習盥洗、培養閱讀習慣……等等。

及至國小，除了幼兒期應該要培養的自制獨立外，對自己的課業學習負責、處理意外事件、學習履行承諾、金錢使用的規劃等，算是進入另一個層次的負責；到國高中，每一個面向的深度與廣度更加精進。例如，課業愈來愈重，時間安排要更有規劃；金錢能使用的額度與以及自己處理的項目也可能增多，甚至要自己賺取金錢來做經濟獨立的起步；人際相處部分，獨自出門的機會更多，安全與規則的遵守也是很重要的選擇與練習。

除了行為上的自制獨立外，獨立思考更是重要。獨立思考能力的養成，需經過大量的閱讀和討論對話。養成閱讀習慣的孩子，在小時候討論對象是父母，透過閱讀討論對話來引導思考。稍長，就可以透過同儕、師長、網路、評論等，自行澄清個人思考的脈絡。

獨立思考的能力幫助孩子適應不同環境，並提升問題解決能力；生活自理能力，幫助孩子未來能獨立生活。兩者都非常重要。父母在培養孩子自制獨立需要先尊重孩子是獨立的個體，也要順應孩子的自然發展，最重要的是要及早開始才能養成良好習慣。

二、家務共同分擔

家務分擔是一種家庭責任的承擔，例如打掃或收拾房間、準備三餐、洗衣或倒垃圾等。讓子女參與家務工作的好處包括以下幾點（如圖 1-3）：



1. 增加自信心與成就感

選擇適合孩子年齡發展的家事，交付給小孩，當孩子完成時會覺得自己跟「大人」一樣，而培養出孩子的自信心與成就感。

2. 建立好習慣與培養責任感

做家事跟讀書學習一樣，是一種無形且慢慢累積的過程，需要建立培養好習慣。讓孩子練習做家事，也能培養孩子責任感。

3. 提升問題解決能力

做家事的過程會遇到不同的問題需要解決，例如如何有效完成家事？如何做好收納？在尋求答案的過程中嘗試尋求幫助或資源。孩子逐漸可以照顧自己、處理好身邊的小事情；隨著年齡增長，能夠自理的面向與層次會愈來愈廣，就越能適應未來的獨立生活。

4. 學習照顧家人並獲得家人正向回饋

家事不只是工作，更是學習照顧別人。孩子會喜歡做家事，一來是因為天性喜歡模仿；二來是因為希望媽媽或其他家人開心。透過幫忙做家事的過程，孩子可以從中獲得照顧別人的喜悅，而更願意付出。這種付出會成為家人間的正向回饋。

5. 提升動作技能

孩子透過動作，學會如何有效地控制身體，才能有協調的動作，所以讓孩子多多參與作家事的活動，同樣也可以培養出孩子的動作協調度；像是掃地、拖地……等，透過雙手彼此配合的過程，更能提升孩子的動作技能。身體各種發展其實就是在生活的家事工作中，逐漸成熟與精進。



圖 1-3 做家事的優點

能夠讓孩子願意一起做家事的方式，除了從小培養習慣外，和家人一起做更能引發孩子的動力。孩子小的時候，選擇幼兒容易做且自己喜歡做的家務，把家務當作休閒，並且有適時適當的鼓勵。孩子漸長，應該要培養孩子固定負責家事，不能以唸書為由，去除分擔家事的習慣。特別是在青少年時期，透過讓子女適當的分擔家務工作，可以培養性別平等的角色態度，避免刻板化的家務分工觀點（周麗端，唐先梅，2011）。



肆、文化反哺—我也在家裡當老師

當朱爸朱媽戴起了老花眼鏡，聽著喬治說著最新的 App 如何帶他去一個不熟的地方；或者，身為主管的朱爸，看著佩佩操作著在營隊中學到的空拍機感到新鮮。在在都指出，現今的社會在代間正發生著一場特殊的變革。過去多數由上一代傳承知識技能的習慣，已經逐漸增加親子相互學習，以及由子女協助為父母解惑的模式。這是一場文化反哺的變革。

一、文化反哺的意義

什麼是文化反哺？晚輩與長輩分享，回饋自己所學，讓代間一同學習與成長，此種學習模式就是文化反哺。存在於家人中的學習模式共有三種（如圖 1-4）：晚輩向長輩學習；在同輩人之間相互學習；以及長輩向晚輩學習。如果家庭中的家人學習模式能包含這三種，長輩、晚輩間和家庭同輩成員間的互學、互教和互動，在學習的過程中也能增進家人關係。



圖 1-4 學習的三種模式

而文化反哺的例子會出現在生活的各個面向中，例如器物使用、流行文化、生活價值……等。從幼兒、國小、國中至高中、大學，都可能有著文化反哺的學習。幼兒可以把在學校聽到的故事告訴父母，例如：「雲上的阿里」是幼兒園常見教導幼兒生命教育的教材；當幼兒園的孩子描述到這本書時，父母因著好奇或想跟孩子共同閱讀，透過網路上搜尋相關資訊時，也同時因著這個故事重新檢視自己生命的過往，這就是一種文化反哺的實踐。

或者，國小階段經常融入許多科學實驗，透過網紅小孩學到如何運用隱形藥水製作出很流行的無毒史萊姆；在過程中父母除了對於該科學實驗以及當紅



玩具有初步理解外，也會對孩子自尋學習資源感到讚許，同時親子間彼此提醒市售的史萊姆是否有添加硼砂等有害物質而影響健康。

孩子到國中、高中，所學所知必定跟父母更加不同。舉例來說，無貨幣時代的展開，如何使用手機付費？手機推陳出新的 APP 如何使用？急速變化的網路時代，除了消費，線上的相關課程、會議與直播，有時候新世代就是上一代最好的老師，幫助父母快速連接網路世代。可見，器物使用、文化流行、生活價值等等，處處都能捕捉到文化反哺的實例。

二、代間學習的優點

在現今世代中，代間要互相學習，共同成長。父母轉變自己觀念，採取更加積極的態度，不斷主動學習知識，把握機會向子女學習，不斷提升自己，和孩子一起成長，就能建立代間溝通的共同語言，成為下一代的良師益友，去影響並幫助家人成長。代間相互學習的優點如下：

1. 了解彼此並減少代間衝突

當不同世代放下自己的成見，透過相互學習，以客觀的眼光看待彼此，在親子間建立起夥伴式的溝通交流關係，就能避免因價值觀念等不同而引發的對立，並促進相互理解，減少衝突。

2. 學會欣賞彼此，賦予彼此自信和力量

透過虛心學習，能幫助代間重新認識彼此；特別是當父母從子女身上學會原來不會的事物，發現他們擁有與自己不同的見解與能力時，就會由衷地讚美並稱讚他們。而在孩子眼裡，成人曾經是巨大的、萬能的，一旦發現自己也有能力給父母幫助指導，並得到父母的肯定，必將受到極大地鼓舞，進一步給予子女自信與力量。

3. 建立終身學習的觀念

現今科技的發達，促使學習成為一個終身的過程。當父母從子女身上學習到新世代的知識或技能，會促使父母不斷學習以追上時代更迭的腳步；當子女看到父母不停止學習的行動，也建立起終身學習的觀念。

代間互相學習有一些小提醒，父母在教子女時，可以從朋友的角色出發，特別是青少年階段，避免過於權威，並且以培養子女自制與獨立很重要。在向子女學習的時候，記得適時給予稱讚與鼓勵。子女在反哺新信息和技能時，過程中也應該樂於接受父母的建議。世代長幼間的溝通、交流和互動，若雙方都能隨時自我反思，接受調整與修正，就能使代間透過相互學習，擁有更多的理解，強化彼此的關係。



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
自制與分擔	繪本	阿虎開竅了 (信誼, 1999)	阿虎是個什麼都做不好的孩子。爸爸很擔心。媽媽卻說。不要緊盯著他。總有一天阿虎會開竅的。果然。終於有一天。阿虎都會了。	引導小孩對於成長有一個憧憬。預備自己學會獨立。	幼兒園
陪伴與溝通	網站	iMyfamily/家庭紀錄簿/祝福賀卡 (教育部)	選張卡片。寫下祝福。透過簡短文字。就能對家人表達感謝。	請學生選擇一位家人。想想如何表達感謝。然後運用網站中的萬用卡片模板做出卡片後。email 給這位家人。	國小低年級
		iMyfamily/家庭紀錄簿/家庭樹 (教育部)	家庭猶如大樹。每個成員都代表一個豐盛的果實。家人之間的關心與互動。都是促成大樹成長茁壯的最佳養分。	找出家人照片。在網站內選出理想要的樹。製作出屬於自家的家庭樹。	國小中年級
		iMyfamily/家庭紀錄簿/美好時光 (教育部)	生活中。無論刻意或不經意拍下的家庭照片。都讓當下的時光被永恆珍藏。	找出家人照片。上傳家中的照片。透過動態播放。串起生活中的重要時刻。	國小高年級
自制與分擔	影片	有你真好 (春暉國際, 2002)	講述小外孫相宇從剛開始瞧不起又窮又啞的外婆。到逐漸被外婆無私偉大的愛感動的濃濃親情故事。如何讓一個孩子獨立學會關愛別人的過程。	引導學生思考如何在家人之間付出關心建立關係。	國中
文化反哺	桌遊	矮人礦坑 (Z-Man Games, 2004)	透過矮人挖礦的遊戲。增進家人間的互動與趣味。增進家人情感。	引導學生在玩桌遊的過程中。教導家人遊戲規則。由其中引發趣味。遊戲結束後問問家人的感受。	高中



PART 2



PART 2

家庭中的角色與互動

- 家庭中的多元角色
- 家庭中角色互動倫理
- 家庭中角色互動的變遷





佩佩吃完年夜飯後在客廳滑手機，
阿公、阿嬤在發紅包，她接過紅包後頭也沒抬順口地說：
「阿公、阿嬤新年快樂恭喜發財！」
這一幕被剛整理外廚房的米媽看到了，她忍不住哈了一句：
「我不是跟你說過了嗎？回來不要整天拿著手機在那邊滑，
你連頭都沒抬，有沒有禮貌？」
佩佩頓時臉一垮，拿起手機就往樓上走，
沒多久就聽到房門「砰」一聲。
這時，米媽從尷尬變成生氣，準備衝上樓，
被阿嬤拉住：「好了好了，沒事，大過年的……」

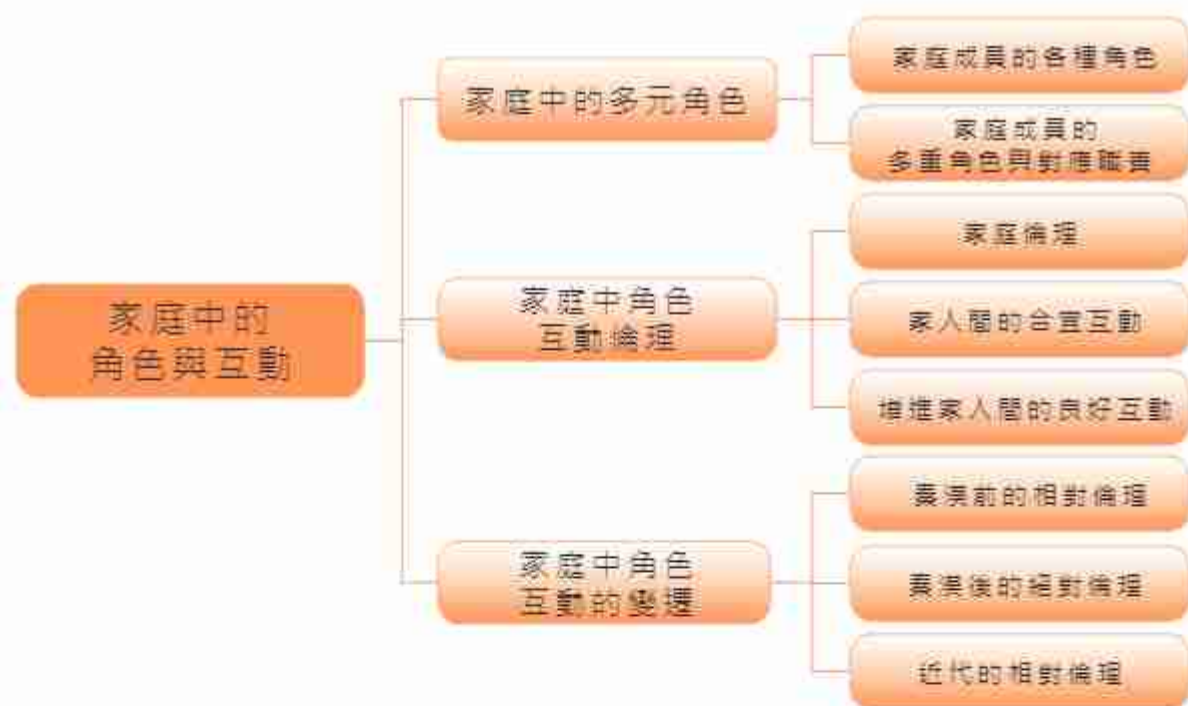


主題摘要



家庭就像社會中的其他組織，
合宜運作，成員與組織皆能共好。
家庭又異於社會中的其他組織，
我們在其中透過角色的承擔與互動，
穿越時空限制，學習愛人與被愛。





壹、家庭中的多元角色—卡司陣容

每個家庭有它自己的故事，每個家庭成員在故事脈絡裡扮演的角色好比戲劇、遊戲裡的人物設定，某種程度也反映著社會、文化與家庭對該角色的期待。然而，角色的過與不及都非家人之福，比如說父母過度保護可能讓孩子失去成長的機會，而缺席的父母可能使孩子在情感上挨餓。因此，釐清自己的角色是否恰如其分地運作了家庭生活可以幫助我們入戲但不執迷。

一、家庭成員的各種角色



「角色」是指個人在其社會位置上所擔負的任務以及所從事的活動。在家庭內，每位成員因其在親屬結構中的位置與對應的家庭發展階段而有不同的角色職責（林如萍，2001a）。善盡角色職責是發展良好關係的基礎，善盡家庭角色是維持家庭發展與運作的基石（如表 2-1）。角色職責內含「應當」之意，人們常以「應該」、「不應該」來表達角色職責的概念。當有一方怠忽了自己的角色職責，就可能引發內隱或外顯的衝突，看懂衝突所釋放的訊息能幫助我們調整角色的「應該」框架。

表 2-1 各種家庭角色的責任

家庭角色	祖父 / 母	父 / 母	夫 / 妻	子 / 女
責任	◇支持子女、孫子女 ◇營造良好代間、祖孫關係 	◇參與家務 ◇了解子女發展 ◇協助子女成長與獨立 ◇關心體貼照顧父母 	◇學習 / 維持良好溝通 ◇協調家庭規則 ◇培養共同興趣 	◇保護自己 ◇謀求自我發展 ◇參與家務 ◇關心體貼照顧父母 

2018 年，公視推出了探討升學教育制度與家庭教育的影劇《你的孩子不是你的孩子》，劇中的家庭型態不盡相同，卻都有以下共同特點：強勢的母職角色、缺席的父親角色與在順從和反抗間拔河的小孩（謝雅芸，2018）。劇中的母親將孩子的成就視為他們的成就，若孩子成績不好便認為是自己不夠盡力，覺得沒面子，努力學習是青春期孩子的角色職責之一，父母可以支持他們為自我發展而學習，但父母的自我認同，是父母自己的事。

二、家庭成員的多重角色與對應職責

（一）依場域區分角色

角色可以家庭內外場域區分，以有學齡期子女的父親為例，在家庭內，孩子的父親同時可能是丈夫、長子、伯父，在家庭外場域，孩子的父親同時也有經濟身分如職員、社區角色如管理委員會委員、社會參與角色如非營利組織志工等。每個角色都需要耗用個人的時間、體力、精神，因此面對可能產生的壓力，需要家人彼此關懷支持與體諒。

（二）依子女發展階段區分對應職責

1. 父母的多重角色與對應職責

隨著子女成長，其角色職責也有所改變，表 2-2 呈現了我們可能會面臨的多重角色與對應的職責，每個角色對我們都有意義，如果忽略了，可能會產生壓力。因此，學齡期子女的父母應在照顧好自己身心健康之餘，再去思考如何分配資源給其他的角色，例如透過協助孩子學習與陪伴孩子成長等的父母角色；尋求父母協助子女就學、學習溝通與互相尊重化解歧

見等的子女角色；鞏固事業的工作角色；充分溝通協調彼此對子女教育的期待與分工及維持親密關係等的夫妻角色。透過這些角色職責的實踐，學齡期子女的父母也完成了自己的心理社會任務，發展出有助於維持或改進社會的生產繁衍表現。

表 2-2 父母在子女不同階段的多重角色職責

成長階段 職責	嬰幼兒期	學齡期	青春期的
個人	◊建立親密的關係 ◊生產繁衍，關心下一代	生產繁衍，關心下一代	生產繁衍，關心下一代
工作角色	建立事業，累積經驗	鞏固事業	開創事業高峰或面臨中年轉業
夫妻角色	◊家務分工 ◊平衡工作與家庭責任	◊維持親密關係 ◊溝通協調對子女課業的期待	溝通協調工作與家庭的規劃
父母角色	照顧幼小子女	◊陪伴孩子學習 ◊協助孩子適應學校生活	◊適應親子關係的轉變 ◊在約束與自主間取得平衡
子女角色	尋求代間協助照顧或接送孫子女	◊尋求代間協助 ◊建立孩子與父母的關係 ◊與父母溝通相互尊重 ◊陪伴與照顧父母	照顧老去的父母與調適

資料來源：1. 林如萍（2001b）。家庭概論（120-135頁）。臺北市：空大。
2. 林美珍（1998）。發展心理學（563-612頁）。臺北市：心理。
3. 鍾先梅（2001）。家庭概論（174-193頁）。臺北市：空大。

2. 孩子的多重角色與對應職責

學齡期孩子若能在認真自律地學習之餘，參與家務與祖父母的照顧工作，關心父母身體健康，會讓身兼多職的父母減輕壓力，得到支持。其實，能讓孩子從照顧自己與家人的職責中學習真正的獨立，才是通往幸福之道。孩子隨著發展階段的成長而有不同的角色職責，如表 2-3：



表 2-3 孩子在不同階段的多重角色職責

成長階段 職責	嬰幼兒期	學齡期	青春期的
個人	◊獨立自主 ◊自動自發	勤奮進取	◊身心變化 ◊自我認同
學習角色	玩	◊學習 ◊自制	◊學習 ◊生涯探索
子女角色	陪伴體恤	◊家務參與 ◊聯繫溝通	◊獨立自制 ◊文化反哺
孫子女角色	◊相互陪伴 ◊向祖父母學習	◊相互陪伴 ◊向祖父母學習	◊文化反哺

資料來源：1. 邢一欣、楊希璠、黃思華（2013），「子職新關心」，*中等教育*，64（4），56-75。
2. 林惠雅（1998），*發展心理學*（377-408 頁），臺北市：心理。

教養的目的是讓孩子發展「成人」，若因父母成為他們的眼睛、耳朵甚至大腦而順利安全的成長，會減損了一個人可能獨自完成這些任務的體驗與成就感，剝奪了他們靠自己活下去的能力（游淑峰譯，2017）。如同小王子終於在沙漠裡找到水井，喝到水的霎那，他閉上雙眼，形容水的甜美，是來自星夜下的跋涉、輾轉的歌唱和雙手的勞動，是對心靈有益的禮物（李思譯，2013）。每個職責都能啟發我們成為更好的人，與其給深愛的家人一杯水，不如成為他們尋找水井的夥伴，讓角色本身成為心靈的禮物。



貳、家庭中角色互動倫理—對手戲

在舞臺上，角色因人物設定有了依循的形象，透過各種表達藝術呈現角色性格襯托故事；在遊戲裡，角色設定伴隨著不同的能力與限制，善加運用便能過關解鎖；在家庭裡，與其將倫理視為守舊束縛的規條，不如以營造能滿足所有成員（包括自己）需求的家庭為目的，藉著角色職責的執行完成一幕幕苦樂交織卻幸福踏實的對手戲。

一、家庭倫理

「倫」是指人與人之間的關係，「理」是指規範與法則。所謂「倫理」就是指人與人之間的合宜秩序與道德關係，也可以說是角色與角色之間互動的行為準則。家庭倫理應包括家人的日常行為規範、家庭生活秩序，家人之間情感



的條理三大範疇（曾端真，2008）。家庭倫理明確了家庭成員間，依彼此關係所對應的名份與地位，規範了彼此間的義務、權利與責任，為家庭角色間的互動規則與相處方法指引了方向。

劉蓉果與朱瑞玲（2019）發現臺灣社會仍保留傳統大家庭的倫理規範，家庭成員犧牲自我發展來謀求家庭的和諧與延續，被多數受訪家庭視為義務。葉光輝（2017）研究指出，當親子發生衝突時，若孩子認為父母行為符合其角色責任或家庭倫理規範時，其衝突較可能帶來建設性結果，如增進彼此瞭解、提升雙方關係品質等，顯見家庭倫理的影響。

二、家人間的合宜互動



（一）互惠與平權的夫妻關係

在傳統華人家庭中，女性被要求以丈夫和孩子為優先，把自己放在最後，丈夫與孩子的成就，才是她的成就，在婚姻中她的寄託與希望就是孩子。當兩人互動關係淪於只有一個人可以表達感受，或只為了滿足其中一人的需求時，這段關係已經不再平衡、不再健康（周慕姿，2017）。年輕一代的母親因為受過教育得以兼顧職場生涯，經濟獨立後她們開始可以為自己的存在發聲，性別角色開始有了「轉化」的空間（楊文娟、高淑清，2017）。現代的婚姻以彼此相愛與身心契合為基礎，婚後生活轉為平權互動。夫妻間相互協助，共擔家計與家務。如同動畫電影「未來的未來」最後一幕，當夫妻兩人邊聊邊把度假用的物品搬上車，妻子問丈夫：「我呢？有像個母親嗎？」先生說：「還好，不算太完美。」妻子笑著說：「這樣就夠了，不壞就是好。」

（二）尊重與反哺的親子關係

親子關係是個體所有人際或社會關係的原型。葉光輝（2017）指出華人家庭裡親子互動的行為原則，也就是將對方視為獨立個體或者更關注對方是否符合理想期待，會影響個體日後人際關係互動的本質。因此當父母尊重子女為獨立的個體，協助子女依其興趣發展潛能時，親子間會因減少權威控制而趨向雙向溝通。

現代社會因科技快速發展，子女對新的事物有較高敏銳度與接受能力，他們會將學會的新技能、新知識、新價值觀傳授給父母，好幫助父母適應新型態生活，此為「文化反哺」。文化反哺不僅提高親子間的互惠與平權，也使孝親有了全新的表達方式，連帶促成學習型家庭的發展。借用動畫電影「怪物的孩子」導演細田守訪談中的一段話來呼應這個轉變，他說：「父母也是有了小孩之後才開始學習怎麼當父母的，大家都是從零開始，所以我認為親子間應該是互相學習的關係。」（MaoPoPo，2015）。



（三）合作與友愛的手足關係

對孩子而言，手足是建立同儕友誼的第一對象，也是學習分享的重要對象（陳昌蘭，2000）。手足之間不再因為出生排序而決定一切，更重視敦睦友愛與團結合作的關係，相互同理與支持，王釗文（2001）指出手足關係有協助個體適應家庭危機的功能。手足間的互動行為在一生中會有明顯變化，大致可分為三類（李美枝，2001；梁聯宣，2017；鄭珮秀，2013；蘇建文，1998）：

1. 符合社會規範的行為：例如「幼對長」的聽從、尊重、敬重、學習；「長對幼」的關懷、照顧、幫助、教導等。
2. 爭論性與反社會性的行為：指手足間競爭父母給予的資源與權力而衍生出的衝突、疏離、嫉妒、支配等。因此父母應給予合宜公平的對待與期望，對年長子女不過分要求，對年幼子女也不過度縱容，以及避免比較。比較會讓弱勢的手足有被威脅傷害之感，也間接傷害了手足之間的關係。
3. 手足替代親職的行為：手足年齡差距大時會出現較多的照顧行為，成為玩伴的機會較低。家有身心障礙兒童的手足，雖可能因承擔較多的照顧責任而較易焦慮、挫折，但他們對有障礙手足的影響力比父母還大，父母可以和他們討論分享感受，分擔其壓力與情緒。

三、增進家人間的良好互動



（一）表達／接受彼此情感與關懷

每位家庭成員的需求依其年齡、特質、健康、角色及人生階段而異。我們若能了解家人肩負的多元角色，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，就能適時具體地給予家人體諒與支持，讓家人感受到被接納與關懷。

（二）尊重家人互動的規範

尊重家人互動應有的分際，學習經營合宜的家人關係，會為往後人際關係奠定良好的基礎。怎麼做呢？了解並接納家人在個性、特質、嗜好、興趣、理想、價值觀上的差異；檢視反思我們與家人的互動，例如表情、態度、對話、動作、分享、家庭活動參與等，有無更適宜的表現方法。即便是家人，我們也有責任與義務讓他們明白，用我們想要的方式尊重我們與我們互動。

（三）實踐自己的家庭責任

就幼小的子女而言，應盡的家庭責任包括有：養成良好生活習慣、分擔家務工作、友愛兄弟姐妹、主動關心家人、對家人有禮貌、和家人合作與分享、照顧病弱的家人、珍惜家中資源、保護身體健康、維護自身的安全、培養端正的品德、盡心於課業與學習、探索自己的興趣與志向等。隨著家庭功能的轉變





與家庭發展階段的不同，家人的角色和責任也會隨之改變，每一位家庭成員對家都有責任。

參、家庭中角色互動的變遷—對手戲的時代意義

隨著時代更迭、社會環境的變遷，不僅衍生多元化的家庭角色，家庭角色之間的關係亦有所轉變，更連帶使得家庭倫理與家人互動關係也產生了改變，如表 2-4。

表 2-4 倫理規範的變遷

時代背景	秦漢前	秦漢後	近代
思想提倡	儒家	董仲舒	社會變遷 + 西方民主
倫理規範	相對倫理	絕對倫理	相對倫理
主要論點	家人角色雙方的相互責任	家人間角色關係階層化	家人間相互的尊重與關懷
內涵說明	父子 父慈子孝 夫婦 夫義婦德 手足 兄良弟恭	父子 無不是之父母 夫婦 男尊女卑 手足 弟妹恪遵兄長指導	親子 父慈子孝 夫妻 平等互愛 手足 攜手互助 祖孫 天倫共享 姻親 和樂共處

一、秦漢前的相對倫理



秦漢之前，儒家即提倡「五倫十義」。所謂五倫是指父子、夫婦、手足、朋友、君臣等五種角色關係，十義則是指五種關係中雙方所對應的行為準則，包含：父慈子孝、夫義婦德、兄良弟恭、長惠幼順、君仁臣忠等。其中父子、夫婦、手足三倫均屬家庭生活的範疇（許詩淇、黃曜莉，2009）。

父慈子孝，是指父母對子女有撫養、慈愛與保護的責任，而子女則要孝順父母，並在成年後負起奉養與祭祀的責任。夫義妻德方面，是指丈夫對妻子有照顧的義務，並不得拋棄糟糠之妻，妻子則有侍奉長輩、傳宗接代的義務。在兄良弟恭方面，主張做兄長的要能愛護弟妹，做弟妹的則要敬重兄長。秦漢之前，家庭倫理強調角色雙方的相互責任，屬於相對倫理的關係（周麗端、唐先梅，2011）。



二、秦漢後的絕對倫理

在秦漢以後，董仲舒以陰陽五行建構倫常，開始將陰陽與尊卑、貴賤、善惡相配。將尊、貴、善歸為陽，屬上位者或統治者，而卑、賤、惡歸為陰，屬下位者或被統治者，角色關係階層化。他制定三綱：「君為臣綱、父為子綱、夫為婦綱」，強調居下位者應絕對服從居上位者。家庭倫理轉而強調下位者對上位者的態度與行為，屬於絕對倫理的關係。

在親子方面，強調父為子綱的家長權威，有所謂的天下無不是之父母，使親子關係在階層化的角色關係中，較難有雙向的溝通。在夫妻方面，丈夫居主位，妻子居輔位，妻子須得嫁雞隨雞、嫁狗隨狗，在男尊女卑的關係模式中，夫妻情感較難有親密的交流與平等的對話。在手足方面，依照出生的排序，享有不同的地位，兄長擁有較多的權力與資源，弟妹則必須恪遵兄長的指導。雖然是讓人難以想像的時代，但不可否認仍能看見它的痕跡，透過歷史視角幫助我們覺察家庭倫理的權力結構，或許能嘗試理解為我們貼上不適合或不健康標籤的家人或文化，堅定平靜的拆解那些標籤。

三、近代的相對倫理



當家庭面貌產生改變，諸如生育率降低、離婚率攀升、人口老化快速、已婚婦女就業率趨高、家庭型態產生變化等，家庭內的角色互動關係逐漸轉變，兼以西方民主思潮的影響，連帶使得家庭倫理也出現了不同的新面貌，並再度轉變為強調相互尊重與關懷的相對倫理關係。這樣的轉變令人好奇，絕對倫理與相對倫理孰有利於子女的發展？葉光輝（2017）指出「權威性孝道」的親子關係為上尊下卑，子女會以順從或自我犧牲來壓抑衝突；而「相互性孝道」突顯「互益性」、「情感性」，親子關係彼此對等，強調親愛勝於敬畏、情感高於角色扮演，有助於子女的自主發展。

文化潛移默化的影響深遠，廣告中女性依舊常被設定在扮演好相夫教子、努力侍奉公婆，以家庭為重的家庭主/煮婦角色（楊運秀、沈毅、汪志堅，2014）。然而經過生命的洗禮，我們會開始解構不適合自己的與重構適合自己的倫理規範，主動尋求轉化的空間。如同楊文娟與高淑清（2017）訪談的女性雖不認同「男尊女卑」、「重男輕女」等意識形態卻沒有全盤否定母親的教導，她們期望女兒能繼續傳承像處理家務、烹飪技巧、尊敬長輩以及得理饒人等美德，來發展獨立自主與活化關係的能力。

盧梭曾說，真正的自由是遵守自己制定的規則，既不是無節制的放縱，也非盲目服從他人指導，而是懂得為自己設規範、為自己定價值（吳豐維，2016）。無論時代如何更迭，無論家庭樣貌如何改變，無論我們扮演著甚麼角色，願我們都能為自己與家庭的共好而活。



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
家庭中角色互動倫理	繪本	朱家故事 (漢聲, 2010)	朱先生跟兒子們非常依賴朱太太。只見朱太太每天忙得精疲力竭, 其他人都幫不上忙。有一天, 朱太太留下字條後離家出走了……	老師與學生討論在生活中參與家務的方式與優點, 並思考若家人沒有負起責任時, 家庭會遇到的狀況。	國小低年級
	影片	長不大的弟弟 (全國電影, 2017)	姊姊因爸媽工作忙碌, 常替代父母照顧弟弟, 一路包容著任性的弟弟, 但姊弟倆好像沒有因此更親近。直到姊姊因外派須離開臺灣……	老師帶領學生討論合宜的手足互動倫理與實踐家庭責任的方式。	
家庭中的多元角色	影片	未來的未來 (傳影互動, 2018)	02:27 ~ 08:27 (6分0秒) 外婆在女兒生產期間幫忙照顧外孫小訓, 等女兒回到家後, 因為還要照顧自己的母親, 就先回家了。	觀看影片。 老師引導學生討論外婆的多元角色與職責, 小訓新增的角色與職責。	國小低年級
			08:44 ~ 11:22 (2分38秒) 小訓媽媽需提早回到工作崗位, 小訓爸爸因為轉職可以在家工作, 因此她希望先生可以早些適應家務工作, 好讓她安心復職。	觀看影片。 老師引導學生列舉小訓爸爸必須學會的家務工作與可能產生的壓力。	國小中年級
家庭中角色互動的變遷	繪本	媽媽, 你好嗎? (三文化, 2007)	母親節前夕, 老師讓小男孩寫信給媽媽, 他覺得有點難為情, 但還是決定寫出想跟媽媽說的真心話。	老師引領學生討論小男孩與媽媽對彼此角色互動倫理的期望。	國小中年級



PART 3



PART 3

家庭壓力與韌性

- 家庭衝突、暴力與因應
- 家庭壓力與危機
- 家庭韌性





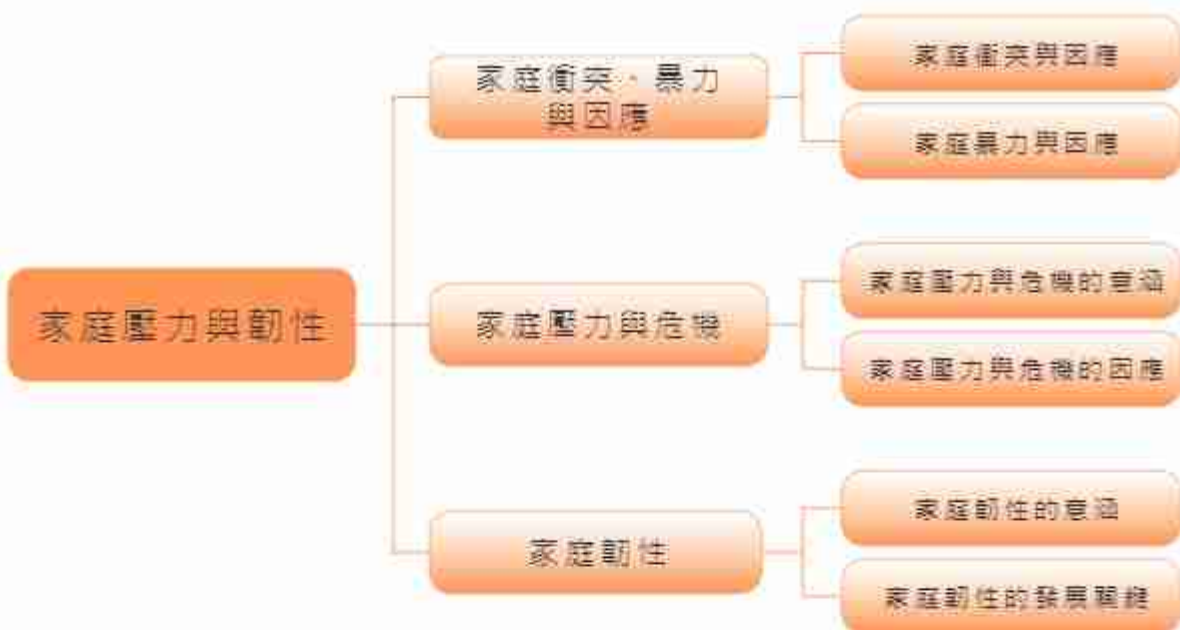
朱媽和孩子們正在開心地吃晚餐。
喬治話說一半突然停下來，臉一沉：「爸爸回來了。」
他們收起歡樂氣氛，迅速轉換成安靜乖巧的模樣。
親友們都說朱媽好福氣，嫁到這樣的男人。
外人不知道的是，他們常因教養孩子起爭執。
喬治上次段考數學又不及格，當天父子爆發衝突，
朱媽聽到聲音衝進房間，
在唇槍舌戰中大吼：「你這是家暴！」
爸爸憤恨中拳頭高舉，朱媽護著喬治，對峙幾秒後，
爸爸揮下一句「看看你的好兒子！」，摔門而去。



主題摘要



有句臺灣諺語「啄恰舌也會相礙」
意指牙齒有時也會咬到朝夕相處的舌頭了，
更何況是關係密切的家人。
換個角度，健康的看待壓力，我們會發現
學習處理衝突，和愛人的能力一樣重要。
韌性將帶領家庭在狂風暴雨中，找到生機。



壹、家庭衝突、暴力與因應—家的風暴

所謂「家和萬事興」意謂著衝突似乎會破壞家庭的發展，但衝突就一定不好嗎？如果害怕衝突，一味迴避任何可能引發衝突的事情，這樣的家庭和樂能持續多久？我們必須接受，衝突既是人際間不可避免的議題，那麼在親密的家人間，更是逃避不了的功課。反觀家庭暴力，受到傷害的不只是受暴者，因此不能僅視為家庭問題，必須連同警政、社福、教育等單位齊心協力，共同守護家園的安全。

一、家庭衝突與因應

（一）家庭衝突的意義

衝突指同時出現兩個或數個彼此對立或不相容的衝動、動機、慾望或目標時，個體均無法獲得滿足又不願部分放棄的心理失衡現象（張春興，1996）。在不傷害人的前提下，表達需求與感受，是沒有錯的，而表達需求與感受，就是在練習拉起自己的界限。界限，幫助我們與他人拉出一條不至於會因為他人過多或過當的情緒與要求而受到影響的距離，找出我們自己不能被侵犯的範圍。

家庭界限存在於成員間與次系統間，界限可以協助家庭成員維持「個人獨立程度」和「親密程度」間的平衡。伴侶「親密程度」水準愈高，理性與情緒系統愈易混淆，家庭焦慮與不穩定狀態也愈高，並傾向以鬥爭、保持距離、某成員成為犧牲品（出現問題行為或結盟）或藉著過度關心子女來轉移家庭問題焦點（翁樹樹、王大維譯，1999）。



界限模糊的家庭看似親密，卻可能產生衝突。衝突有結果與歷程兩種形式，任何造成阻隔、不一致、緊張、防衛性溝通、焦慮、情緒不滿、對立、負面的人際情感、口語與非口語訊息矛盾的結果，都可以視為衝突的要素，但這結果也是一個歷程（葉光輝，2017）。

（二）家庭衝突的因應

1. 因應衝突的策略

每次的家庭衝突若能正視它，接受它，處理它，家人們可望讓彼此有機會澄清自己。Lazarus 與 Folkman (1984) 認為因應是指人透過不斷地改變認知和行為的努力，以處理有負擔或超過個體資源的特定外在、內在要求。

處理衝突如同人際關係，快就是慢，慢就是快，美滿的婚姻並非指沒有衝突或問題的婚姻，而是指那些能以理性來適應衝突的婚姻，讓孩子莫因經歷父母衝突失去情緒安全，而造成情緒、行為的問題（林惠雅，2011）。葉光輝（2017）提出在人際衝突中我們可能會採用的處理方式，包含了兼容並蓄、折衷妥協、功利主義、自我犧牲與規避逃離（如表 3-1）。採用較為雙贏的兼容並蓄、折衷妥協之因應策略的人，比起採取功利主義、自我犧牲或規避逃離的人，對於關係抱持較為滿意的態度。

表 3-1 人際衝突因應策略

	對自己的作為	對他人的作為
兼容並蓄	達到個人目標	滿足對方期待
折衷妥協	退讓一步	退讓一步
功利主義	只在乎自己的想法	不顧及旁人的想法
自我犧牲	放棄自己的想法	以對方想法為優先
規避逃離	被動消極	不面對

資料來源：葉光輝（2017），從親子互動脈絡看華人性格的養成（127-170 頁）。臺北市：五南。

2. 青少年與父母的衝突與因應方式

（1）青少年與父母衝突的成因

青少年正處於 Erikson「自我認同 VS. 角色混淆」（詳見主題軸一）發展任務階段，可能因社交生活、學校生活、生活習慣、家庭關係、資源分配、價值觀念等議題與家人產生歧異，親子間對哪方具有正當的管轄權相互質疑。孩子在人生第二個追求自主的階段，會開始在功能、態度、情緒及衝突等面向要求獨立，這個歷程可以幫助青少年完成自我認同的任務，

包括了在心理上脫離對父母的依賴、擺脫從父母身上內化而不適合自我的特質、讓各部分的自我充分發展與和諧運作（陳金定，2007）。

周慕姿（2017）提到當父母難以忍受面對孩子心情不好的內心焦慮時，父母會習慣說服孩子接受他們的價值觀，並放棄自己此刻的感受，他們認為這麼做孩子的情緒就會好起來。但當父母發現說服沒用，就會沮喪挫折，覺得沒有成功讓對方情緒變好，因而感受到自己的無能為力。為了不讓自己感覺那麼糟，父母變成對孩子生氣。生氣是代表讓父母有這種挫折感的孩子不好，而不是父母不好。當我們與親密他人情緒界限模糊時，憤怒是很常被使用的因應策略之一。被負面情緒影響的雙方此時便沒有餘力去思考在問題觀點上的差異或矛盾，導致核心問題無法解決。



（2）青少年在親子衝突中的負面情緒與影響

如果衝突成了非敵即友的戰場，無論是婚姻或是親子衝突，對於青少年的憂鬱情緒皆有顯著的影響，且親子衝突的影響比雙親衝突來得大（王齡竟、陳毓文，2010）。親子衝突惡化的最主要原因是親子雙方的負面情緒，葉光輝（2017）針對臺灣國中生進行的實徵研究就發現，青少年子女在親子衝突中可能衍生四類不同的負面情緒：威脅感、自責感、暴怒感、怨恨感。威脅感來自於父母可能在親子衝突之後剝奪子女某些資源或權利作為懲罰手段，這種威脅感容易導致青少年出現身心症狀問題。自責感容易導致青少年出現社會退縮行為，常從人群互動中自我孤立。青少年情緒調節能力尚未成熟，在面對親子衝突情境時，容易在言語與肢體上有暴怒的反應。當青少年子女因為不敢挑戰父母權威，改以抱怨或諷刺方式發洩自己的不甘心，這種怨恨感導致的後果最為嚴重，容易產生偏差行為（例如抽菸、翹課等）、社會退縮、身心症及暴力攻擊等多層面身心適應問題。比較棘手的是這些由親子衝突衍生的問題行為，都會回過頭去削弱親子關係，並加劇親子衝突的嚴重程度，陷入惡性循環。



（3）青少年與父母衝突的因應方式

Bowen 家庭系統理論認為因應衝突可以從「家庭情緒系統」著手，界定並澄清彼此的情緒責任，正向管理自己的情緒，問題才有機會解決。由於青少年和成人使用不同的大腦部位解讀情緒，成人仰賴腦前額葉理性思考，而青少年則運用杏仁核直覺解讀他人情緒，因此青少年常誤解情緒訊號，例如把恐懼或驚訝誤解為憤怒（李淑珺譯，2005）。於是，因應衝突的第一步，必須要學習控制自己的情緒，可以藉由暫停衝突並練習呼吸，直到恢復平靜。

一旦能開始控制自己的怒氣，親子雙方就能清楚解釋，說出他們的感覺、原因與期望，幫助彼此正確解讀。然而，更重要的關鍵是提高家庭成



真的「自我分化程度」，「自我分化」反應了一個人能否分化感情與思維，亦即在家庭中能維持自我獨立，又能與他人維持情感連結的平衡狀態（翁樹樹，王大維譯，1999）。對青少年而言，當父母未能適時調整適當的親子界限與分化程度，就可能抑制子女的自主性發展。



青少年期是親子關係重新調整的歷程，可以運用雙贏的態度，協商創造出雙方都被關懷的方法。因此學習正向溝通、聽與說的技巧，例如「我訊息」、積極傾聽、正向回饋、同理心等，能讓互動模式從父母主控逐漸轉變為會談協商、共同決定，親子間權力便漸趨平衡互惠。這樣支持性的關係，能緩和親子衝突，提高青少年溝通之意願（陳金定，2007）。

為了支持孩子將來能成為一個在真實世界擁有自己翅膀的成年人，父母應開始學習在「協助子女做出最佳決定」與「容許子女學習為自己的選擇負責」間做出適當取捨、保持平衡。



二、家庭暴力與因應

（一）家庭暴力的意義

家庭暴力是「家庭成員間實施身體、精神或經濟上之騷擾、控制、脅迫或其他不法侵害之行為」（家庭暴力防治法，2015）。這些施虐情形出現在配偶或前配偶、現有或曾有同居關係、家長家屬或家屬間關係者、現為或曾為直系血親或直系姻親、現為或曾為四等親之內的旁系血親或旁系姻親等對象及其未成年子女。

（二）家庭暴力的形式

管教與家暴的不同在於前者是配合孩子的認知生理發展階段，施以適性教育，以有利於他們適應未來社會與身心利益為最大考量；而出於父母自己的情緒需要，以不當的方式恐嚇威脅、缺乏一致合理的管教原則，而造成孩子的身心傷害或是長期目睹父母相互辱罵，可視為疑似家暴。

家庭暴力有身體暴力、精神暴力、經濟暴力與性暴力等四種形式。身體暴力包括肢體傷害、限制行動。精神暴力包括警告、嘲弄、辱罵他人之言語及動作、跟蹤、目睹家暴、惡意冷漠或製造使人心生畏怖情境之行為等。經濟暴力包括過度控制家庭財務、拒絕或阻礙工作、強迫借貸、強迫擔任保證人、就各類財產設定負擔或限制使用收益。性暴力包括強暴、亂倫、不當性對待等。在兒童虐待的形式裡還包括了疏忽，指兒童照顧者因無知、無意或有意對兒童的基本需求不加关注，以致於因照顧不當，使兒童身心受到傷害或有受到傷害的可能。

（三）家庭暴力的影響

家庭暴力對個人可能產生威脅感、自責感、暴怒感、怨恨感等，讓人開始相信「我不值得被愛」、「都是我的錯」，進而可能造成身心症狀、退縮行為、暴力攻擊或其他偏差行為，繼續用這些負面核心信念解讀事情，影響其親密關係與工作；而對家庭可能產生家人關係的疏離、家庭功能無法發揮，而造成家庭壓力或危機。

目睹家暴的孩子，他們在以害怕為基礎的互動關係中，越來越感覺不到愛與愉悅，得隨時注意對方的表情、話語、行為，想從中看到對方的情緒狀態再決定自己該如何因應。就算他們不是直接的受害者，其生理發展、情緒行為等也會受到不良影響，且持續至成年期（財團法人中華民國兒童福利聯盟文教基金會、財團法人臺灣兒童暨家庭扶助基金會，2018）。

（四）家庭暴力的預防與因應

1. 家庭暴力的預防



有暴力傾向的加害人一旦情緒無法控制，所有家庭成員都可能成為受害者。預防勝於治療，所謂的預防，不僅只要預防家庭暴力發生，還要預防暴力反覆地在家庭內上演，如同 Browne 與 Herbert 所建議的預防方式（引自楊康臨，2010a）：

（1）初級預防

經營良好的家人關係是最根本的預防之道，再搭配相關家庭暴力、約會暴力等議題的宣導來呼籲大眾重視家庭暴力議題。

（2）二級預防

家人發生衝突時，警覺導致暴力行為的訊號，採取行動保護自己的安全，例如停止爭吵並離開現場、不翻舊帳、不攻擊對方弱點、不使用暴力、避免使用刺激性言語。

2. 家庭暴力的因應

（1）尋求協助



當家庭暴力的情況發生，首先要保護自己的安全，帶著重要證件與金錢離開現場，並且避免激怒施暴者，然後立刻求助。儘快撥打 110 報警，由警察介入制止暴力，蒐集犯罪證據並作筆錄，並協助護送被害人就醫驗傷。若家庭暴力已持續一段時間，可以隨時撥打 24 小時保護專線「113」進行諮詢與通報，或者到各地方政府家庭暴力及性侵害防治中心尋求協助，防治中心皆配置社工作人員陪同被害人偵訊出庭，並提供協助聲請保護令、庇護安置、就學服務、就業輔導、法律協助、醫療服務、經濟扶助、住宅輔導、心理諮商輔導或家庭服務方案等服務（如圖 3-1）。



圖 3-1 家庭暴力因應流程

資料來源：1. 衛生福利部（2020 年 4 月 6 日），家暴防治，取自 <https://www.mohw.gov.tw/cp-190-231-1.html>
 2. 高雄市政府社會局家庭暴力及性侵害防治中心（2020 年 3 月 25 日），家暴服務流程圖，取自 <https://orgws.kcg.gov.tw/001/KcgOrgUploadFiles/352/relfile/70797/58398/fb2c3409-3a39-491d-a7e1-044399e0ec2a.pdf>

（2）保護令申請

當事人可提出聲請的保護令有暫時保護令和通常保護令，差別在司法審理的時間以及保護令的時效。如果遇到緊急狀況，有具體受暴事實時，主管機關或警察、檢察官可提出緊急保護令聲請，讓受害者獲得即時的保護。而保護令的聲請款項，包括禁止施暴、禁止接觸、遷出令、遠離令等，有效期間通常為兩年以下，可聲請撤銷變更或延長，一旦保護令核發，若相對人違反保護令，則會面臨刑期、拘役或罰款等刑罰。

（3）通報責任

學校師長是兒少在主要照顧者之外關係最密切的重要他人，若知悉有可疑家暴個案，具有責任通報義務，若無正當理由未在 24 小時內通報者，處新臺幣 6000 元以上 3 萬元以下罰鍰。因此教師須具備辨識兒少身體上的傷害、學生行為指標及家庭環境的能力，以維護學生的人身安全。

當我們總是身處在害怕的情緒裡，便很難在關係中感受到真正的愛與在乎，這樣的關係就會成為沒有愛的壓迫關係，讓我們失去自我，自我消失後我們當然也沒有辦法去愛。而愛很多時候，也是施暴者恐懼的來源，害怕不被愛、失去愛，所以強力索取、控制、要求、苦苦相逼（周慕姿，2017）。施暴者、受暴者、目睹者，每一個家暴家庭的成員都需要專業的協助，例如個別諮商、

親子會談、婚姻諮商等，幫助孩子走過童年的創傷，讓這些「曾」因家庭暴力受苦者可以不要那麼「心苦」的生活著。



貳、家庭壓力與危機—家護病房

家庭壓力不僅影響家庭功能的運作，也會影響家庭成員的健康。當家庭面臨壓力情境，父母面對壓力的態度與處理策略，正是子女模仿與學習的對象，若能使家庭壓力事件轉換成改善家庭功能的力量，可能的危機也就成為轉機。

一、家庭壓力與危機的意涵

家庭發展的不同階段，會出現不同的發展任務，這些發展任務若無法順利完成，家庭及家庭成員將面臨壓力；若壓力無法解決，壓力的累積就可能形成危機。Olson 與 DeFrain 將家庭在兒童養育階段可能面臨的主要壓力與危機分為經濟壓力、親職壓力、夫妻關係及工作與家庭衝突；而子女在青少年期的壓力與危機有經濟壓力、親職壓力、夫妻關係等（引自黃郁婷，2010）。家庭中的非預期危機包含了婚姻解組、家庭暴力、經濟危機、身心健康議題與面對死亡等（楊康臨，2010a，2010b）。



（一）家庭壓力的意涵

Boss（1988）將壓力定義為改變。壓力是主觀的，本質上，壓力沒有好壞的問題，因為每個人對相同事件的壓力感受不同，而其感受取決於自我的能力、資源與需求配合的程度。穩定的家庭生活發生改變亦即家庭系統承受壓迫或緊張時就會帶來壓力。家庭系統的改變，有些是可預期的或被期待的，例如家庭成員結婚、新生命的誕生、家庭成員退休等；但有些是非預期或不被期待的，例如家庭成員突然失業、意外事件等。儘管非預期事件可能帶來沉重的壓力，但慢性壓力長期下來對身體造成的傷害也不容忽視，即便這個慢性壓力在個人看來是好的壓力也是如此。

（二）家庭危機的意涵

若壓力無法解決，壓力的累積就可能形成危機，而危機常伴隨龐大的壓力，Boss（1988）將家庭危機定義為：家庭平衡狀態嚴重被干擾、情況緊急且嚴重、非常劇烈的改變，以致家庭系統面臨障礙、喪失機動性、且失去能力。當家庭處於危機中，會使得家庭界域無法維持、家庭角色和任務無法完成，以及家庭成員無法處於最佳的身心狀態。因此，家庭危機不是程度之分，而是有無之分。



然而，家庭危機不全然會永久摧毀家庭，有些家庭會因此成長出其他功能，但也有的家庭因而留下嚴重的創傷。



二、家庭壓力與危機的因應

1930 ~ 1940 年代在歷史上是經濟大蕭條的年代，又被稱為 Dust Bowl Years 或稱 Dirty Thirties Years，會有這樣的名稱是因為乾旱造成塵暴 (dust storms)，加上戰爭，導致社會進入沮喪、戰爭與復原的年代。當時，很多家庭失業致使收入減少，人們的生活很困苦。然而在這困苦的年代，還是有些家庭較能克服，而另有些家庭則不是，為什麼？因為當家庭能嗅到危機發生，並進一步避免危機擴大，其次迅速解決危機，最後就能化危機為轉機。

（一）從個人的觀點看家庭壓力與危機的因應

Tobin、Holroyd、Reynolds 與 Wigal (1989) 將個人面對壓力的因應分為投入問題、投入情緒、逃離問題與逃離情緒四種模式。當我們評估情境是可改變時，通常會採用投入問題模式，而投入情緒的因應模式則多出現在不可控制的或不得不面對的負向壓力情況下，可以增加對負向事件的適應。曾有部日劇《逃避雖然可恥但有用》(逃げるは恥だが役に立つ) 引起廣大回響，可是 Tobin 等人 (1989) 指出不論是逃避情緒或逃避問題，都會對身心健康產生負向影響。

無論生命走到哪一個階段，面對了哪些難題，我們要記得所有的角色背後，都有一個真實的人需要優先照顧——就是我們自己。如果我們長期壓抑內心深處的需求，將情緒從意識打入潛意識，反而會擾亂了生理防禦功能 (李佳緣、林怡婷譯，2019)，進而可能讓自己成為家庭的壓力源。我們是身體的主人，必須留意它發出的警訊。Orlandic 與 Prue 在 1988 年指出壓力訊號可分成身體訊號、心理訊號與行為訊號 (引自周文欽，2006)，可用來幫助我們覺察壓力，適時照顧自己，如表 3-2 所示。

