

表 3-2 壓力的訊號

壓力的身體訊號		壓力的心理訊號		壓力的行為訊號	
- 背痛 - 便秘 - 拉肚子 - 口乾 - 暈眩 - 過度呼吸 - 過度飢餓 - 疲倦 - 暈倒 - 頭痛	- 心口灼熱 - 失眠 - 肌肉痙攣 - 噁心 - 沒胃口 - 心怦怦跳 - 呼吸短促 - 皮膚疹 - 手顫抖 - 反胃	- 憤怒 - 焦慮 - 冷漠 - 無聊 - 憂鬱 - 疲勞 - 懼死 - 挫折 - 罪惡	- 無助 - 敵意 - 沒耐心 - 無法集中心力 - 易怒 - 拒絕 - 慌張	- 咬唇 - 晃腳 - 磨牙 - 強迫性動作 - 緊張抽搐的動作 - 神經抽搐	- 過度反應 - 口吃 - 咒罵 - 摸髮、耳或鼻 

資料來源：周文欽（2006），壓力的測量，空大學訊，370，62-67，取自 [http://enews.open2u.com.tw/~noupd/book_up/4132/\(370\)062-067.pdf](http://enews.open2u.com.tw/~noupd/book_up/4132/(370)062-067.pdf)

（二）從家庭的觀點看家庭壓力與危機的因應

1. ABC-X 模型

Hill 在 1958 年提出之「ABC-X 模型」（如圖 3-2）解釋家庭因應壓力的歷程。A 指的是造成壓力的事件，B 為家庭所擁有的資源，C 則是家庭對壓力事件的認定，亦即認知，X 指壓力的程度或危機。ABC-X 模型認為，壓力事件本身是客觀的，是因為家庭擁有的資源與對壓力事件的認知決定了家庭對壓力事件的感受，進而影響最終的適應或危機的產生（引自周麗端，2010）。

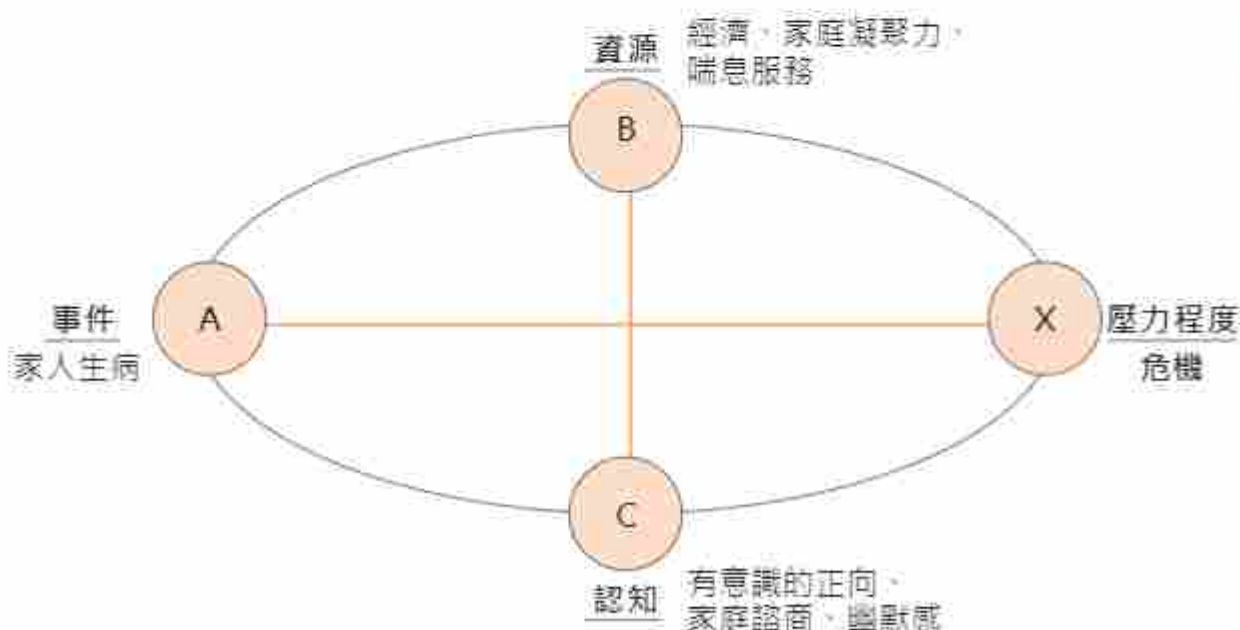


圖 3-2 家庭壓力的 ABC-X 模型

資料來源：周麗端（2010），家庭危機與管理（46 頁），臺北縣：亞大。

不論壓力事件是屬於預期或是非預期的，在事件可能啟動我們「戰、逃、凍結、崩潰」模式時，理性上我們雖然知道冷靜評估壓力情境的威脅與思考處理次序才有助於解決問題，但如果不先運用資源安頓好混亂的情緒，大腦是不容易工作的。

人們可以透過訂定計畫、調整認知、收集資訊與採取問題解決行動減低壓力情境帶來的要求，或是透過對壓力重新正向解釋、接受壓力與之共存、尋求他人及宗教力量支持與表達情緒等方式調節壓力情境帶來的情緒影響。例如當家人生病時，我們可以蒐集相關病症資訊，並尋求病友組織的支持，正視壓力事件下反應的需求，Walsh 認為當家庭在困境中取得掌握權力的途徑時，他們就被增權賦能，事情才有可能往好的方向改變（江麗美、李淑珪、陳厚愷譯，2008）。

2. 雙重 ABC-X 模型

當第一個子女出生，家庭便進入失衡和再重組的時期，夫妻雙方可能因經濟壓力增大、作息更改、相處時間減少等，致使婚姻可能陷入危機（林如萍，2001b）。為呈現家庭在危機發生後的調適樣貌，McCubbin 與 Patterson 在 Hill 的 ABC-X 模型中增加「時間序列」，使之成為雙重 ABC-X 模型（double ABC-X model）（如圖 3-3），aA 因素代表累積性壓力源事件或危機，bB 因素則是現存及新開發的資源，cC 因素指在危機發生後，對 $X + aA + bB$ （即 $X + aA + bB$ ）的界定，而 xX 因素則為調適（引自周麗端，2010）。

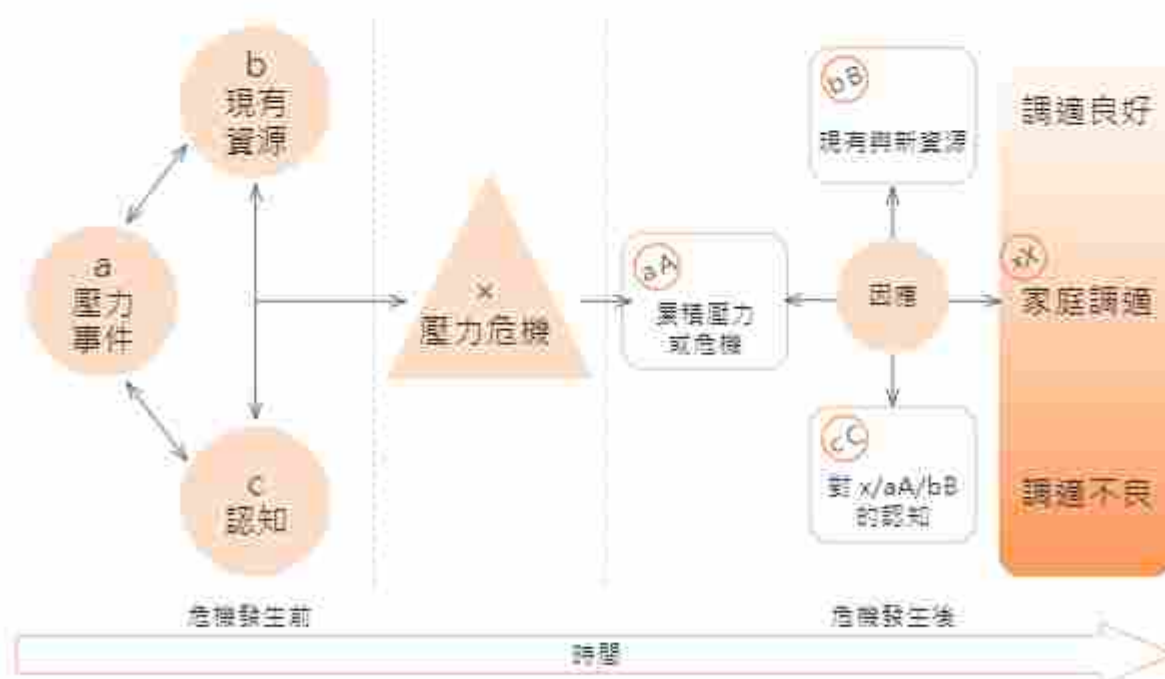


圖 3-3 雙重 ABC-X 模型

資料來源：周麗端（2010），家庭危機與管理（53 頁），臺北縣：空大。

電影《82年生的金智英》中的夫妻因長輩期許而成為父母，妻子智英因照顧孩子而辭去工作，親職角色的辛勞與工作角色的失落，已讓她身心俱疲，過年過節時媳婦角色的委屈與社會歧視全職媽媽為「媽蟲」的氛圍更使她精神崩潰，此為 aA。當丈夫覺察到妻子的不對勁，開始在網路上搜尋資料、諮詢精神科醫師、提議去旅行、讓家人體恤關懷妻子的病情，都是屬於 bB，特別的是，當丈夫考慮請育嬰假好讓妻子可以去工作（可視為 bB）時，卻引發婆婆對媳婦的不諒解（可視為 aA），造成妻子更大的壓力。智英媽媽因女兒生病而警覺家庭裡重男輕女的價值觀可能才是傷害的源頭，進而讓家人凝聚起來幫助智英；從小自我要求高的智英對離開職場一直感到遺憾無奈，但在和一群媽媽們喝茶的聚會裡，看到有位媽媽自嘲大學念戲劇系就是為了給自己的孩子生動地說故事，惹得大家哄堂大笑，或許這是個她可以嘗試的觀點，心裡也會好受一些，此皆 cC。雖然第一次去精神科時，因為檢查費用太貴而放棄，但智英得知自己病情的嚴重性、看到先生因擔心而自責落淚之後，願意接受精神科的診治，當醫師問她生氣或鬱悶時會怎麼做，開啟了她與自己對話的旅程，也讓她自己和她的家庭往良好的調適（xX）邁進。



參、家庭韌性—家園蛋白

每個家庭都需要擁有「克服目前尚未存在，未來可能發生挑戰」的能力。如果我們想在忙碌一天之後，有個安全的後臺可以喘息，那麼當壓力與危機發生時，為了保護家庭免於崩解而使出渾身解數度過難關的決心，會帶領家庭不斷努力變得更好，這個歷程印證了德國哲學家尼采的名言「但凡殺不死我的，都使我更強大」，也是家庭韌性的展現。



一、家庭韌性的意涵

什麼是「韌性」（resilience）？它能夠讓人在面對困境時，採取健康正向的內在特質與因應行為以積極調適的過程。韌性來自於大腦前額葉皮質功能成熟，前額葉皮質幫助我們管理情緒與平息杏仁核的恐懼反應，改變觀點、態度和行為。韌性是建構在真正的吃苦耐勞上，無法購買或製造（游淑峰譯，2017）。

家庭韌性（family resilience）是以家庭為單位，指家庭面對挑戰與危機時，忍耐、自我修正與成長，發揮因應與適應功能的積極過程。「家庭韌性」的產生是由數個因素交互影響，包括家庭型態、家庭資源、家庭對壓力源的評



價、家庭對壓力的承受力以及家庭問題解決與因應能力（翁儒綺，2008）。不同的家庭會因為上述種種因素，在處理壓力與危機的過程中，展現不同的家庭韌性。

舉例來說，當家庭面臨父母需到外地工作時，有的家庭會憂心忡忡，擔心因此影響親子互動導致關係疏離；但也有家庭因此而培養新的溝通方式「視訊」，孩子開始學習獨立，家人凝聚力與情感支持反而因這個轉變更加提升，很明顯的，後者因此鍛鍊出家庭的韌性。

人們嚮往健康家庭，然而健康並非從沒生過病，而是對環境有抵抗力，即便被感染了也能復原，因此家庭樣貌和外在幸福形象皆不適合用來當作家庭幸福美滿的指標，家庭韌性才是家庭邁向健康的關鍵。



二、家庭韌性的發展關鍵

由一個人的關係情境或生活掙扎來檢視問題，能幫助我們同理過去對家庭的現在和未來的影響，但更重要的，是自過去經驗習得教訓，抓住現在的機會發展出不同的作為，開啟改變的可能性。面對新的轉變，有些新的資源因應而生，這個新資源也可能成為未來絕處逢生的重要契機，Walsh 將家庭韌性發展過程集整為三種關鍵歷程型態：家庭信念系統、家庭組織模式、家庭溝通與問題解決歷程，可視為家庭在逆境中的韌性結構（江麗美等人譯，2008）。以下就其內容分述之。

（一）家庭信念系統

Graham 在著作《心理韌性》中引用美國詩人 James Russell Lowell 的詩，將災難比喻為一把刀，握住刀柄可以為你所用，抓住刀刃便會割破手（賴孟怡譯，2019）。家庭信念的建立與轉變包含三部分：對逆境意義的詮釋、克服逆境的正向前瞻、超越性與精神性，家庭成員對彼此的信念產生影響，並共同形塑家庭規範、管理家庭生活，形成既定的模式與可預測的規則。

例如面對失業的家庭成員，若能同理他們要應付重新受訓、找工作與克服新工作的過渡階段壓力，會比較容易體諒因焦慮憂鬱而來的緊張關係，進而幫忙找出束縛人的信念「再也沒有人要僱用我了」，鼓勵找出長處「可信賴」取代缺陷「學歷不高」，讓「一定辦得到」的精神把失望的惡性循環轉變成滿懷希望的正向循環。

江依恬（2009）以 Walsh 的家庭韌性關鍵歷程的架構，整理相關的身心障礙兒家庭研究時，歸納了家庭成員「賦予事件正向意義」、「對自我能力提升的感受」與「對未來抱持的態度」恰好呼應了家庭信念系統的內涵範疇。健康家庭相信危機是有意義的、可以解決的、能夠幫助家人改變與成長的，人們可透



過說故事來傳遞文化與家庭信念，每個家族長輩親身經歷的故事，可能幫助孩子樹立自我認同與促進心理健康（黃敦晴，2019）。



（二）家庭組織模式

家庭成員活躍地參與外在世界，以積極懷抱事物的態度與世界互動，並把各式各樣的資源與利益帶回家裡。這絕不會是因為家裡有個特別堅強、特別了不起的大人物；反而是來自關係密切的一群人，彼此分享、肯定與支持，透過共同釐清危機的起因、設想預防方法，在過程中產生超越自我的信心。

關係讓人強韌，而強韌又會幫人創造關係。心理學家 Susan Silk 發展出環形理論（ring theory），無論你在哪一層圓圈中，你都向內圈提供安慰，但向外圈尋求安慰（齊若蘭譯，2017）。例如家中有人緊急住院時，其他成員能重新檢視作息輪班照顧，暫時調整家務分工與標準，積極尋找保險給付，聯絡有相關經驗的病友等，整合現有資源彈性調派，透過全面性的動員，為生病的家人做好長期抗戰的準備。

具備彈性、凝聚力以及社會經濟資源的家庭，會針對當下處境立即修正，並發揮隱藏的家族資源網絡與支持力，懂得善用社區等外部支持體系，讓家中經濟與負擔保持在能夠接受的範圍，是有效處理危機，並因應長期逆境的方法。

（三）家庭溝通與問題解決歷程

清晰、坦白的情感表達、協同合作解決問題，是維持家庭韌性的重要因素。家人有事卻不能說出時，好像房間裡有一隻大象，卻不能說破，說實話對孩子來說反而能讓他們安心，尤其是在因應危機、轉變與創傷經驗時。當我們只凸顯家庭在危機中的問題面，容易低估自己創意思考的能力，忽略了每個適應不良的反應，都蘊含著為健康奮戰的種子。定義清楚、可達成的小目標，小規模、實際可行的操作步驟，是家庭在預防或解決壓力事件時，得以減輕壓力、再次振作的要訣。



Facebook 營運長 Sheryl Sandberg 在喪夫後，她的好友提醒，當孩子的世界天翻地覆時，重要的是給他們穩定感（齊若蘭譯，2017）。她和孩子們設定了一些家規貼在牆上（如表 3-3），提醒自己如何面對，也讓孩子們感受有人會關心陪伴。她知道剝奪孩子奮戰掙扎、學習堅毅的機會，最終可能會傷害他們，所以她選擇陪著和孩子一起面對恐懼，感受悲傷。她面對家庭巨變展現的力量，正呼應了 Lythcott-Haims 在書中為培養孩子韌性向父母提出的建議：出現在孩子的生命中，同時要退後一步，協助他們從經驗中成長來培養他們的韌性、培養他們的品格、給予明確真實的回顧、以身作則（游淑峰譯，2017）。



大腦是有可塑性的，可以藉由重複練習，改變大腦舊有的神經迴路，創造新的神經連結，改變解讀事情的眼光、處理壓力的方式。我們可以教導孩子，是因為他們的努力（能掌控的事）而非他們與生俱來的聰明才智（無法掌控的事），造就了越來越好的表現。當他們遇到下一次的挑戰時，能對自己說，我沒事，並以「繼續再試試、從努力中選擇要解決這個狀況，這是另闢蹊徑，我仍然被愛，生命還是會繼續向前」的成長心態面對，他們便擁有了學習的韌性。韌性非天生，幫孩子提升韌性的方法，就是讓孩子有值得依靠和信賴的大人。

表 3-3 Sheryl Sandberg 和孩子們的家規

尊重我們的感覺 - 傷心的時候 / 休息一下 - 忌妒別人沒關係 - 生氣沒關係 - 開心沒關係 - 想笑就笑沒關係 - 儘管向別人求助沒關係 - 不要責怪自己 - 我們本來就不該碰上這樣的事情 - 我現在不想談這件事 	睡覺 - 準時上床 - 在床上休息 - 靜心默想 - 7 點以前不能用 ipad - 睡不著的話，不要擔心 - 向別人求助 
寬恕 - 雙重道歉 - 鏡映 - 原諒自己 - 原諒別人 - 求助 	團隊合作 - 團隊裡沒有「我」 - 我們要一起度過難關 - 求助 - 甚麼都可以問 - 想說甚麼就說 

資料來源：費若蘭譯（2017），擁抱 B 選項（原作者：S. Sandberg & A. Grant），臺北市：天下。

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
家庭衝突、暴力與因應	繪本	象爸爸著火了(勵馨社基金會, 2007)	大象爸爸心情不好時會怒吼, 而且害象媽媽的大耳朵破皮, 眼睛黑黑的。象哥哥很幫爸爸, 為了保護親愛的媽媽, 請大家一起幫他想想辦法。	老師帶領學生討論象爸爸的言行給象媽媽和孩子帶來的影響, 以及他們需要什麼樣的幫助。	國小高年級
	歌曲	手紙~拜啟給十五歲的你 (Angela Aki, 2014)	或許 15 歲的我們也曾經對大人不諳解, 對愛情有憧憬, 對自己很陌生。家在那個年紀對我們的意義是甚麼呢? 藉由這首歌做為蠟洞, 讓親子重新連結。	老師引導學生完成兩封信, 一封給父母, 抒發對親子關係的期望, 一封給 10 年後自己, 述說希望在那時可以完成的夢想。	
家庭壓力與危機	影片	大人的家庭作業 (臺灣櫻花, 2012)	孩子在房間玩著玩具槍, 卻不時注意房外父母的爭吵。洗澡時只好把自己浸泡在浴缸裡得到暫時的平靜。孩子洗完澡後披著浴巾到客廳, 看到媽媽負氣離家……	透過影片帶領學生討論父母產生衝突的可能原因, 檢視家人衝突未解的潛在壓力與危機, 思考因應的方式。	國中
家庭韌性	牌卡	Resilio (OH cards, 2015)	復原卡包含 99 張關於壓力的情境圖像卡, 以及 44 張隱喻著不同韌性的動物圖像卡, 可輔助我們發現與強化自己面對困境的內在力量。	先將情境卡分為有壓力與無壓力, 讓自己看到生命中的壓力, 再以動物的特質來聯想資源, 強化自己的信念。	高中



PART 4



PART 4

經營健康家庭

- 健康家庭的意涵
- 增進家人互動關係
- 參與家庭活動





故事內容

距米爸離開也過了幾年，
前幾年的日子裡，米家失去了米爸，
少了一位重要的成員分擔經濟、家務工作、子女教養與
情感支持。

雖然過得辛苦，但也平靜安穩。

這些年因為米媽，

米家姊弟已經學會要互相支持，彼此包容，
米家仍舊充滿著溫暖的氣氛，成為一個健康的家庭。

回想起過去這些時光，生活中小小的細節，每一
個動作裡都充滿著愛，每一個回憶裡，都充滿著溫暖。



主題摘要



健康家庭不是指哪個家庭型態，
具備哪些成員，
而是家人之間能有效溝通，
有良好互動，
家庭功能能運作順利的家庭，
就可以稱之為健康家庭。





壹、健康家庭的意涵—健康我家

健康家庭是指「家庭成員之間關係和諧與功能之順利實施，以達成個人與整個家庭需要之滿足」（藍采風，1996）（如圖 4-1），強調成員間的有效溝通、良好互動及家庭功能是否能運作，非指一個家庭必須是哪個家庭型態、具備哪些成員。



圖 4-1 健康家庭的意涵



健康家庭會擁有以下幾種特質（郭筱雯，1993）：願意為家庭的幸福快樂而努力、發生困難時彼此會相互支持、配偶之間有信任的親密關係、學會運用家庭及社會資源解決問題、做決定時我們會彼此協商、喜歡共處、我們互相了解和接納、信任與欣賞、有良好的溝通模式、有共同的儀式（或信仰）……等。在健康家庭中，很容易從相處的過程中看到這些特質，但健康家庭特質並非檢核表，不是每個指標都必須完全達到才能獲得幸福，以下列舉部分特質說明（如圖 4-2）。

健康家庭特質列舉



圖 4-2 健康家庭特質列舉

一、願意為家庭的幸福快樂而努力

家裡的每一個人個性都不一樣，也許一個是慢郎中一個是急驚風，但不急著改變別人，而是學習願意調整自己並體諒彼此。凡事求快的家人，可能因為習慣拖拖拉拉的家人而影響出門時間；但若藉機學會培養耐心，在等待出門的時候利用時間先背點單字；而習慣拖拉的家人則是開始將鬧鐘往前提 30 分鐘，早起盥洗完成後，儘快一同出門。

二、發生困難時彼此相互支持

家庭發生變故時，家人一起悲傷一起哭泣，卻也一起打氣；走過悲痛的日子，讓家庭成員更明白所謂家人，就是當你傷心、難過、絕望、無助、氣憤時，總會義無反顧地陪伴在左右。健康家庭中的成員，會陪伴彼此一起面對問題，不逃避也不製造更多的問題，共同尋找解決問題的方法、資源共享、提供實質幫助、分擔壓力，並給予家人走出困境的勇氣。

三、運用家庭及社會資源解決問題

家庭發生變故時，其實有很多資源可以提供幫助。以單親或清寒家庭為例，學校有各種獎學金跟打工機會可以申請；單親家庭也有相關的團體資源可以運用。積極應對的心態以及「懂得求助」是行動的關鍵，可以幫助家庭解決困難並緊緊繫住家人的感情。健康的家庭能夠提早發現問題、勇於認識困境，並尋求身邊的資源克服困境。再平凡的家庭成員，也能彼此貢獻所長，並透過尋找生活中的各種資源，共同發展出解決方法，能採取行動並克服困難。

四、做決定時家人會彼此協商

健康家庭中的成員在做決定時，不只會想到自己，同時也會將家庭成員考量進去。不論是子女升學抉擇、父母升遷影響居住地，都會透過討論再做最後決定；當假日同時有家族活動及朋友聚會時，也會盡量排出兩全其美的行程等。以購買筆記型電腦為例，除價格品牌外，協商共用電腦的規則也能使家人彼此尊重。

五、良好的溝通模式

家人間的喜怒哀樂除了經常透過聊天分享外，說不出的話語也會透過小紙條來傳遞，如此可以養成常常給彼此鼓勵跟感謝的習慣。健康家庭的成員在溝通時，能夠力求清楚且自由的表達意見，並知道即使自己的感受或想法與其他家人不同，也不會因此被譴責或是對家庭帶來威脅，更不需要委曲求全的隱忍。在溝通的過程中，家人間能站在平權的立場闡述己見，並充分享受家庭所帶來的歸屬感與信任感，讓家成為生活中最自在、最名符其實的避風港。



六、家人喜歡共處

健康家庭很喜歡一起做很多事情，特別是一起吃飯聊天，他們會努力排除萬難尋找相處的機會，並願意花時間享受專屬於家人間的精心時刻（quality time）。家人同住不代表會相處，尤其因社會變遷之故，許多不同型態的家庭甚至連同住的條件都很難達成。選擇某個時間與適當的地點，家人全心全意的傾聽、互動，以最愉快的心情度過高品質的相處時光，就能夠獲得情感的支持與安全感（林季瑤，2012）。

經營健康家庭有賴成員強化彼此的有效溝通，善用支持系統，並發揮情感支持等家庭功能，才能得到最大的成效。追求健康家庭並非要讓家庭變完美，事實上沒有所謂完美的家庭，但是透過努力經營的過程，家庭成員能從中更了解彼此、發現家庭潛力，產生家庭共識；這樣的家庭才能提供成員健康、快樂又和諧的生活，未來面對困境時，也才有足夠能量與資源做適當因應。



貳、增進家人互動關係—愈來愈愛你

愛的語言是甚麼？我們來測測看自己愛的語言吧！

愛的語言，可以透過用心觀察，發現身邊人的愛的語言，如果不知道，我們可以透過問卷（或網路測驗）得知，如表 4-1。

「愛的語言」問卷

在每一題中，請從兩個句子裡挑出比較合適的敘述，在後面格子中標註○。表 4-1 為問題以及計分分類依據，使用時可將分類欄遮住，再統計英文字總數於下。



表 4-1 「愛的語言」問卷

編號	問題	答案○	分類
1	我喜歡和親近的人一起做同一件事		B
	我喜歡聽到別人對我說友善的話		A
2	有人送我生日禮物時，我會覺得被愛及受重視		C
	有人在我生日那天對我說出特別的話，我會覺得被愛		A
3	我喜歡聽到別人接納我的話		A
	如果有人幫我的忙，我會知道他是愛我的		D
4	我喜歡收到寫滿讚美與肯定的小紙條		A
	我喜歡被擁抱的感覺		E
5	我喜歡和好友及所愛的人在一起		B
	我喜歡收到朋友或所愛的人贈送的禮物		C
6	我喜歡和在我心目中佔有特殊地位的人獨處		B
	每當有人給我實際的幫助，我就會覺得他是愛我的		D
7	我喜歡和朋友或所愛的人到處走走		B
	我喜歡和在我心目中有特殊地位的人擊掌或牽手		E
8	有人送我禮物，我就知道他有想到我的需要		C
	有人幫我作家事，我會覺得被愛		D
9	我喜歡和最親近的人牽手、擁抱、親吻		E
	有人不為了特別理由而送我禮物，我會覺得很開心		C
10	別人的表現要比他的言語更能感動我		D
	被擁抱讓我覺得與對方很親近，也覺得自己很重要		E
總計：A：_____ B：_____ C：_____ D：_____ E：_____			

資料來源：Ilove 戀愛時光地圖

小提醒：

每個人都會有自己喜歡和習慣表達愛的方式，也會對自己喜歡的表達方式比較有反應。因此，除了了解自己「喜歡」的愛的表達方式外，如果我們也能夠了解家人或男女朋友的類型，那麼我們就更能將『愛』傳達到對方心裏。

最後統計各項總分！你或你的家人是哪一種類型呢？

A 型人：對於肯定與正向的言詞，特別能夠感受到愛，所以若你或你的家人、男女朋友屬於這個類型，多用讚美、鼓勵、感謝和肯定的話來表達愛意，常說「我愛你」，就會最有意想不到的效果喔！

B 型人：你特別在意心靈上親密的感受，非常喜歡「倆人一起行動」和「精心安排的相處」，如果你或你的家人屬於這個類型時，多花一些心思和時間陪伴，用心聆聽彼此的心情，一起參與活動，將每個時刻化為最甜蜜的時刻。



C 型人：你喜歡收到花心思挑選的禮物，如果你或你的家人屬於這個類型時，仔細的觀察需求，挑選適合的禮物或是 DIY 一些溫馨的小東西，表達心意！

D 型人：在接受協助與幫忙時，特別能夠感受到愛，你或你的家人屬於這個類型時，可以用實際具體的行動來表達愛意，為對方服務、做事。

E 型人：透過身體的接觸可以建立親密關係和傳達愛意，如果你或你的家人屬於這個類型時，牽手、擁抱等肢體的碰觸，都能馬上打動他們的心喔。

其實，每個人對於以上五種類型的表達方式，多少都能感受到愛，只是每個人對於五種方式的比例和感受程度不同罷了，學習可以讓我們更相愛，因此，當我們很在乎對方時，我們可以透過學習，去發現彼此的「愛的語言」，並且將這幾種表達愛的方式成為一種習慣，天天力行，讓倆人的關係更親密、更美好。

怎麼樣可以增進家人互動關係，讓家人愈來愈愛彼此呢？可以從以下兩方面下手：理解並善用愛的語言以及隨時進行愛家五到運動。

一、愛的語言

家人之間有很多方式可以透過互動來增進情感，想像情感就像是一般的銀行帳戶，只是我們用愛來存款。而愛的語言每個人不一定相同，使用適切的語言，能讓對方感受到愛，愛的存款才能有效地存入戶頭中。

愛的語言是蓋瑞巧門（Gary Chapman）（王雲良譯，1998）所提出的，包含「五種愛的語言」：肯定的言詞、精心的時刻、貼心的禮物、服務的行動、身體的接觸（如圖 4-3）。

1. 肯定的言詞

用言詞的鼓勵或讚美來表達愛的方式，除了可透過口語表達，也可以運用文字書寫的方式，例如經常主動稱讚對方的表現，或將寫滿肯定話語的小卡片或小紙條送給對方，為對方加油打氣，對某些人而言，這些方式是最能讓他直接感受到愛意的。

2. 精心的時刻

是指能夠心無旁騖的關注對方，仔細傾聽對方說話，同理並給予適當回應，或彼此分享內心的感覺與想法，也可以是雙方一起做一件喜歡的事，在彼此陪伴中，感受到愛與親密，也許這段相處的時間只是短短的十幾分鐘，卻有高品質的互動關係。

3. 貼心的禮物

挑一件適合對方的禮物，將禮物送到對方心坎裡，表達對他的深深情意。送禮物雖然只是一個小小的動作，卻能傳達出一個重要訊息，亦即你不在我身邊時，依然在我心裡。



4. 服務的行動

因為愛而心甘情願為對方付出，以真心誠意的行動，特地幫忙對方做一件超越自己本分的事，或和平常不太一樣的事，就是用服務的行動來滿足對方的期望，讓對方感受到被在乎、被呵護，以傳遞愛的訊息。

5. 身體的接觸

像是牽手、擁抱、撲肩或輕拍身體等，都傳遞一種特別的愛與親密，讓對方從友善的肢體碰觸中，感受到親密的訊息，並得到愛的感覺。



每個人都有幾種是自己特別熟悉的情感語言。當別人用我們所聽的愛的語言，來和我們互動時，我們特別容易產生被關愛、被重視的感覺。

二、愛家五到運動

對家人而言，不見得需要做出偉大的奉獻犧牲才是愛家，能時時在日常生活中做些小事來善待家人更重要。每一天我們都可以做些增進情感的愛家行動，為適時表達對家人的關心與愛護，鼓勵以愛家五到運動，時時傳遞對家人的愛。根據教育部所發起的「愛家 515 - 家人無距離—眼耳口手心 5 到學習行動」，愛家五到運動包括以下五個層面（如圖 4-4），眼到—相視含情、耳到—傾聽會意、口到—鼓勵讚美、手到—擁抱支持、心到—關心包容（教育部，2010）。

愛家五到運動 行動篇

眼到—相視含情

家人說話時注視對方，用溫暖的眼神關注、觀察並照顧家人需求等。

耳到—傾聽會意

專心傾聽家人說話，善用我訊息溝通、聆聽並關心家人需求。

口到—鼓勵讚美

主動感謝家人，主動問候家人、與家人分享自己生活、誇獎或讚美家人等。

手到—擁抱支持

和家人擁抱或摟肩，為家人捶背或按摩，為家人跑腿、為家人點餐，主動做家事等。

心到—關心包容

安慰支持家人，勇於向家人認錯，接受家人的道歉，虛心受教、信任家人等。



圖 4-4 愛家五到運動

1. 眼到—相視含情



在家人日常相處時，可多透過關愛的眼神向家人表達情意，讓家人感受溫暖與支持。透過「眼到」，也比較容易接收到家人的訊息，了解家人的需求，及時給予家人精神上或實質上的幫助，進而增進家庭的凝聚力。

2. 耳到—傾聽會意



專注的傾聽就是一種尊重，可讓對方感受到自己是有價值的、被在乎的，無形中也會強化彼此的關係。透過「耳到」，可以讓親子之間更加了解對方，也會讓雙方感覺到備受重視。

3. 口到—鼓勵讚美



能主動先向他人表達友善之意，將比較容易獲得他人的喜愛與信任。透過「口到」，主動鼓勵與讚美家人，不僅有助家人肯定自己的能力，強化自我的信心，也讓對方感受到被接納的喜悅。

4. 手到—擁抱支持



國人較少以擁抱的方式表達愛意，其實透過「手到」這種善意的肢體語言，可以促進正向的家人關係，不僅讓雙方感受到快樂與親密的感覺，更可以傳遞彼此相互支持的安定力量。

5. 心到—關心包容



適時的關心能安撫情緒，讓家人感受到被愛護與照顧。透過「心到」，家人會體認到即便有時犯錯，也是可以接受與原諒的，無須隱瞞或否認，也將會促進更真誠無礙的溝通。

認識愛的語言或愛家五到運動若都只停留在「知」，是不夠的。最重要的是要從生活中的每個面向嘗試去實踐；例如創造屬於自己的家庭時間，在晚餐後和家人一起散步、聊天或遊戲；運用溝通技巧，嘗試聆聽敞開心胸相互支持。還有，透過規劃家庭可參與的學習活動和家人一起參加。



參、參與家庭活動—分享美好時光

家中成員可能因著生命階段不同，交友、離家就學……，生活中的重心與場域改變以至於聚在一起時間或彼此間的對話機會也慢慢變少，有沒有可能趁著一起吃飯的時候，讓忙碌在工作、課業、朋友、社團的家人，仍舊可以像以前一樣無話不談？可以怎麼做呢？

一、不同階段的家人相互關心

我們從家庭發展階段來看，家庭建立期至家庭擴展期到最後家庭收縮期，家庭成員年齡漸長，需求也不一樣，從家庭事件來看，家人結婚、生病、失業、離婚……，也會需要不同的關心與幫助。孩子小的時候很需要父母的關注，長大後開始擁有自己的朋友與生活圈，則需要更多屬於自己的空間與自由。

1. 嬰幼兒期

嬰兒階段生活上的一切需求，完全依賴成人照顧，父母要儘量給予嬰兒滿足需求，以建立信任，成為未來與他人建立良好關係的人格基礎。幼兒期周圍的事物充滿好奇，也喜歡自己動手，父母可以在安全下讓幼兒自主，完成後給予鼓勵，可以幫助學習獨立自主。

2. 學齡期

父母在學齡期應培養孩子自動自發的性格，讓他在求學階段所經驗到的成功多於失敗，孩子會因而養成勤奮進取的性格，且敢於面對困難情境的挑戰。

3. 青少年期—青春期

父母可以從關心學校生活、交友狀況以及人際關係的發展，適時給予支持與關懷，亦可透過手足建立良好的溝通橋樑，藉以了解孩子的身心狀況。

4. 成年期

成年期需要和他人建立良好的友誼關係，愛或擁有伴侶；進一步懷著愛心關懷他人。家人之間的彼此支持與付出，可以成為基礎，逐步擴大至身邊的人際關係。



5. 老年期

老年人常回顧過去的日子，身為家人，常聯繫陪伴是重要的支持。

二、家人需要被關心與照顧



除了需要關懷各生命歷程的家人需求外，有時家人也會遭遇特殊的狀況，這時的家人也特別需要被關心與照顧。當我們能了解這些家人因這些特殊狀況所產生心理與社會影響，才能更適切的關懷與支持家人。

1. 患病的家人



身為患病者的家人，要先了解這個病症對患者所帶來的身體及心理影響，特別是當身體機能因病痛而受限，或因慢性病而需要長期照料時，有些病人會認為自己不再有用，而出現失落、沮喪、埋怨、自暴自棄等負面情緒。面對這樣的狀況，家人須經常給予鼓勵與支持，讓患病者了解自己在家人的心中仍是很重要的，也可以在身體狀況許可的狀況下，協助患病者多參與家務，甚至恢復工作，以幫助提升自信。在日常照顧上，則應積極了解患者所需的藥物或復健治療，關心康復的進度，多加油與打氣，協助患病者培養充滿希望的生活態度。另一方面，對於患病家人的主要照顧者，也要多體諒並分擔其辛勞，以減輕照顧者的壓力，除了要多肯定主要照顧者的付出外，更要主動關心照顧者的情緒與內在發展需求，與主要照顧者輪流陪伴患病者，讓照顧者有喘氣與休息的空間，保有調節身心的休閒安排，避免只有一個人獨撐大樑，造成精神上與體力上過度負荷。

2. 單親的家庭

造成單親的原因包含離婚、過世、失蹤、受徒刑、精神錯亂、受禁治產宣告等，導致父母不能行使親權。單親家庭面對的挑戰主要來自於角色負荷過重。身為單親家庭的子女，在了解單親父母所面對的困境時，可學習體諒單親家長的壓力，例如：關心單親父母的情緒，肯定單親父母為家庭的付出，像是寫小卡片表達對單親父母的感謝；降低自己在物質方面的需求，以減輕家中的經濟負擔；手足間學習互相照應，兄姊主動指導弟妹課業，或在家務上彼此幫忙，也為單親父母分勞。此外，以樂觀的態度學習為家人尋求可能的社會資源與團體支持，協助家人更順利有效地因應挑戰。

3. 新住民的家庭

根據內政部全國人口統計資料顯示，國人結婚對數，其中與非本國籍結婚之外配婚姻，5年來有逐年提高的現象（內政部戶政司，2019）。身為新住民家庭的子女，可以多關心與體諒新住民家人離鄉背井，在適應環境上所產生的辛勞與困境，並就自己能力所及給予家人協助，也可以積極了解家人的家鄉風俗習慣，飲食偏好、語言文化等。主動將自己所學與家人分享，幫助家人更了解在地文化，成為家人與社會之間的另一座橋樑。





三、分享表達愛

除了家人關懷外，規劃家庭活動也是一個促進家人關係的方法，可增進凝聚力與親密關係。家庭活動包括家庭休閒、家庭共讀、家務工作、家庭購物、家庭運動、家庭儀典、家庭生產活動、家庭參與社區活動、家庭參與學校活動、家庭參與志工活動等，而最簡單的是透過家庭共餐、家人閒暇聊天的「精心時刻」，分享彼此的心情與感受。

朱家三人經過討論，定下了家庭公約，他們決定要透過三個小習慣，由增加家人的互動與分享機會，增進家人關係：

1. 每月共同用餐時間

第一個月，他們由佩佩安排吃一家小餐館，是泰式料理。因為朱媽愛吃辣，姊弟倆從小也都喜歡，因此，朱家享受了一段美好的晚餐時光，把這陣子沒說到的話、聊到的天都一次說完。聊到朱喬治未來科系的選擇，朱媽工作上的開心事情，以及佩佩有出國遊學的打算。他們打算下一次要在家裡吃，跟朱媽學學他們最愛吃的紅燒獅子頭，以後佩佩出國還能做做家鄉菜。

2. 電影日

朱媽很久沒有看電影了，在週末大家一起選了一部溫馨的片子一起欣賞。喝著飲料，配著爆米花，享受一段好時光。下次準備要看現在正流行的英雄系列電影，由朱喬治好好介紹人物給朱媽知道。

3. 共同閱讀一本書

朱媽是學設計的，知道朱喬治也很愛藝術設計創造的東西，於是挑了一本設計相關的書籍，打算陪著朱喬治一起讀，一起學。用二個月共同讀書，學新的知識，除在家裡互相支持外，也可透過通訊軟體跟佩佩分享收穫。



朱家的家庭公約以增加相處時間並進行分享為出發點，這些規劃也可以在你我的家裡實踐。家人在過程中會不斷互動、對話、溝通，甚至面對各種體驗運用各種方式來解決問題。除了考量所有成員的需求，也要尊重家人的選擇，在不影響家庭的狀況下，留給家人獨立的空間與時間。當我們運用分享來經營家人關係，假以時日就會發現，我們建立了家人之間緊密且相互支持的關係。另外，家庭進行休閒活動的同時，若是再加入學習的元素，型塑一個學習型的家庭，藉由共同參與，培養共同話題與興趣，讓家人擁有共同目標，增進家庭向心力，會使家庭更具備健康家庭的特質，且使家庭成為創造家人幸福的園地。



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
健康家庭的意涵	繪本	猜猜我有多愛你 (上拉, 2018)	小兔子與大兔子在比賽誰的愛比較多，怎麼做小兔子都比不上大兔子；他總算知道媽媽的愛是這麼多，更發現愛不容易衡量。	引導幼兒知道父母對他的情感，並引導幼兒表達自己對父母的愛。	幼兒園
		我爸爸 (格林文化, 2001)	繪本描寫孩子眼中的爸爸有多酷，在孩子眼裡，爸爸是力大無窮，什麼都不怕，很聰明，又高又大，也很溫柔，而且有各式各樣的本領，最重要的是，孩子愛爸爸，而他也知道爸爸永遠愛他。	老師引導學生分別嘗試用動物、植物、交通工具、食物等來描述，運用天馬行空的想像力，講出這些物品的特點，來稱讚家人。	國小低年級
		我媽媽 (格林文化, 2018)	繪本描述媽媽是個了不起的廚師、技藝精湛的雜耍演員，同時還是個傑出的畫家，又是全世界最強壯的女人！將媽媽在孩子眼中的形象生動有趣的描繪出來，最重要的是，孩子愛媽媽，而孩子也知道媽媽永遠愛他。	老師引導學生想一想，家中大人或小孩，每一天努力付出的模樣為何？試試對家人說出他為工作努力的模樣，稱讚他，並告訴他「永遠愛他」。	國小中年級
	書籍	教育部辦理家庭展能教育支持計畫 (教育部, 2014)	幸福寶瓶教案：製作幸福寶瓶，引導寫下祝福鼓勵的話語，表達對家人的感謝與關愛。	老師引導學生透過幸福寶瓶製作，寫下祝福鼓勵的話語，表達對家人的感謝與關愛。	國小高年級
增進家人互動關係	影片	包子 Bao (Pixar, 2018)	(8分32秒) 餐桌上的包子居然活了！？作出包子的媽媽把包子當成孩子照顧，但包子漸漸長大，叛逆，媽媽和包子爭執間竟把包子吃了……	老師引導：從影片中想包子媽媽的感受是甚麼？包子兒子的感受是甚麼？自己有沒有隱藏起來的情緒沒有跟家人說？家人有沒有有一些隱藏起來的情緒也沒有讓你知曉？透過思考來引發同理家人。	國中
參與家庭活動	書籍	教育部辦理家庭展能教育支持計畫 (教育部, 2014)	親子英式茶點教案：在家裡，我們愈來愈少與高中孩子共同在餐桌上共食，共別說是悠閒地喝杯下午茶，如果可以，要不要一起共享美好時光。	老師帶領學生學習簡單茶點，回家應用親子一起動手或做給家人品嘗，增進家人情感，創造美好家人回憶。	高中

參考文獻

- 內政部戶政司 (2019)。結婚對數、結婚率、離婚對數、離婚率。取自 <https://www.stat.gov.tw/ct.asp?xItem=15409&CtNode=3622&mp=4>
- 王釗文 (2001)。單親家庭成年子女關係互動行為表現及其互動意義的建構 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 王雲良 (譯) (1998)。愛之語—兩性溝通的雙贏策略 (原作者：G. Chapman)。臺北市：基督中國主日學。(原著出版年：1992)
- 王齡寬、陳毓文 (2010)。家庭衝突、社會支持與青少年憂鬱情緒：檢視同儕、專業與家外成人支持的緩衝作用。中華心理衛生學刊，23 (1)，65-97。
- 汪依恬 (2009)。疾風知勁草—身心障礙兒家庭韌性 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 江麗美、李淑琄、陳厚愷 (譯) (2008)。家族再生：逆境中的家庭韌力與療癒 (原作者：F. Walsh)。臺北市：心靈工坊。(原著出版年：2003)
- 吳豐維 (2016)。推薦序 從反思中得到自由——道德哲學的意義。載於梁家瑜 (譯)。人能自主選擇而負擔道德責任嗎？思考道德的哲學之路 (原作者：B. Robert, H. Boillot, Y. Mazoue, P. Guillaumaud, M. Lahure, D. Larre,...K. T. Rombaut 等人) (XVI-XVII 頁)。新北市：大家。
- 李佳緣、林怡婷 (譯) (2019)。當身體說不的時候 (原作者：G. Maté) (6-20 頁)。臺北市：遠流。(原著出版年：2011)
- 李思 (譯) (2013)。小王子 (原作者：Antoine de Saint-Exupéry)。臺北市：寂天。
- 李美枝 (2001)。手足與朋友關係的內涵與功能：從猩猩與人種的表現看演化的藍圖與文化的加工。本土心理學研究，16，135-182。
- 李淑琄 (譯) (2005)。為什麼青少年都衝動？ (原作者：D. Walsh)。臺北市：張老師文化。
- 邢一欣、楊希珮、黃思華 (2013)。子職新關心。中等教育，64 (4)，56-75。
- 周文欽 (2006 年 11 月)。壓力的測量。空大學訊，370，62-67。取自 [http://enews.open2u.com.tw/~noupd/book_up/4132/\(370\)062-067.pdf](http://enews.open2u.com.tw/~noupd/book_up/4132/(370)062-067.pdf)
- 周慕姿 (2017)。情緒勒索：那些在伴侶、親子、職場間，最讓人窒息的相處。臺北市：寶瓶文化。
- 周麗端 (2010)。家庭危機與管理的理論基礎。載於周麗端等 (編著)，家庭危機與管理 (43-71 頁)。臺北縣：空大。

- 周麗端、唐先梅（2011）。家人關係，載於100年高中職家庭教育種子教師初階培訓研習手冊，（非正式出版品）
- 林如萍（2001a）。家庭發展理論，載於黃迺毓等（編著），家庭概論（82-97頁），臺北縣：空大。
- 林如萍（2001b）。家庭擴展期，載於黃迺毓等（編著），家庭概論（120-135頁），臺北縣：空大。
- 林沈明瑩等（譯）（1998）。薩提爾的家族治療模式（原作者：V. Satir）。臺北市：張老師文化。
- 林季瑤（2012）。瞭解家庭，載於周麗端、唐先梅（主編），高級中等以下學校家庭教育教師手冊（1-45頁），臺北市：教育部。
- 林美珍（1998）。成人發展的轉變：由早成人期到中年期，載於蘇建文等（著），發展心理學（563-612頁），臺北市：心理。
- 林惠雅（1998）。人格與道德發展，載於蘇建文等（著），發展心理學（377-408頁），臺北市：心理。
- 林惠雅（2011）。國小高年級學童情緒安全類型與父母婚姻衝突因應、抵制教養聯盟關係之探討。教育心理學報，43（2），457-476。
- 唐先梅（2001）。工作與家庭生活，載於黃迺毓等（編著），家庭概論（174-193頁），臺北縣：空大。
- 家庭暴力防治法（2015年2月4日）。
- 徐曉玲（2016）。實施子職教育方案提升國小二年級學生子職角色實踐之行動研究（未出版之碩士論文）。國立臺中教育大學，臺中市。
- 翁樹樹、王大維（譯）（1999）。家族治療理論與技術（原作者：I. Goldenberg & H. Goldenberg）（80-84頁），新北市：揚智。
- 翁麗綺（2008）。家庭韌性，載於高中家政教學錦囊第三袋（92-96頁），臺北市：教育部。
- 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）。兒童及少年保護工作手冊，臺北市：教育部。
- 高雄市政府社會局家庭暴力及性侵害防治中心（2020年3月2日）。家暴服務流程圖。取自 <https://orgws.kcg.gov.tw/001KcgOrgUploadFiles/352/relfile/70797/58398/fb2c3409-3a39-491d-a7e1044399e0ec2a.pdf>
- 國家教育研究院（2019年12月）。十二年國民基本教育課程綱要 國民中小學暨普通型高級中等學校議題融入說明手冊。取自 <http://www.naer.edu.tw>
- 張春興（1996）。教育心理學—三化取向的理論與實踐，臺北市：東華。

- 梁聯宣 (2017)。以完形治療觀點探討負向手足關係。諮商與輔導，379，29-32。
- 許詩淇、黃曜莉 (2009)。天下無不是的父母？父母角色義務對親子衝突與親子關係之影響。中華心理學刊，51 (3)，295-317。
- 郭筱雯 (1993)。已婚婦女對健康家庭的知覺研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 陳昌蘭 (2000)。兒童手足關係之探討。師友月刊，402，28-32。
- 陳金定 (2007)。青少年發展與適應問題理論與實務。臺北市：心理。
- 曾端真 (2008)。家庭倫理在學校。載於王明玲等 (策劃編輯)，臺北縣高級中等以下學校推行家庭教育課程及活動參考教材 (國小篇) (4-6頁)，臺北縣：北縣府。
- 游淑峰 (譯) (2017)。如何養出一個成年人 (原作者：J. Lythcott-Haims) (296-311頁)。新北市：方舟。
- 黃郁婷 (2010)。家庭擴展期的壓力與危機。載於周麗端等 (編著)，家庭危機與管理 (97-123頁)，臺北縣：空大。
- 黃敦晴 (2019年11月)。孩子聽過你的故事嗎？跟孩子「講古」好處多多。親子天下。2020年2月14日取自 <https://www.parenting.com.tw/article/5080700-孩子聽過你的故事嗎？跟孩子「講古」好處多多/>
- 楊文娟、高淑清 (2017)。化解傳承的愛：母女性別角色之代間傳遞經驗。家庭教育與諮商學刊，21，1-31。
- 楊康臨 (2010a)。家庭中的非預期危機——家人互動。載於周麗端等 (編著)，家庭危機與管理 (153-181頁)，臺北縣：空大。
- 楊康臨 (2010b)。家庭中的非預期危機——生活事件。載於周麗端等 (編著)，家庭危機與管理 (183-214頁)，臺北縣：空大。
- 楊連秀、沈毅、汪志堅 (2014)。電視廣告中家庭成員角色形象之內容分析。行銷評論，11 (2)，155-174。
- 葉光輝 (2017)。從親子互動脈絡看華人性格的養成。臺北市：五南。
- 賈若蘭 (譯) (2017)。擁抱B選項 (原作者：S. Sandberg & A. Grant)，臺北市：天下雜誌。(原著出版年：2017)
- 劉蓉果、朱瑞玲 (2019)。家庭故事的傳承：個體能動性的展現。載於周玉慧、葉光輝、張仁和 (主編)，華人家庭、代間關係與群際認同 (1-49頁)，臺北市：中研院民族所。
- 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>
- 鄭珮秀 (2013)。青少年的親子關係與父母教養差異對手足關係之影響 (碩士論文)。取自 <https://hdl.handle.net/11296/bq2627>



- 教育部 (2010)。愛家 515 - 家人無距離：眼耳口手心 5 到學習行動。取自 <http://moe.familyedu.moe.gov.tw/front/bin/ptdetail.phtml?Part=990428&Rcg=1>
- 賴孟怡 (譯) (2019)。心理韌性 (原作者：L. Graham)。臺北市：日出。(原著出版年：2018)
- 謝雅芸 (2018)。從電視劇《你的孩子不是你的孩子》談升學主義下的家庭角色。臺灣教育評論月刊，7 (10)，246-249。
- 藍采風 (1996)。婚姻與家庭。臺北市：幼獅文化。
- 蘇建文 (1998)。家庭與個體發展。載於蘇建文等 (著)，發展心理學 (457-460 頁)。臺北市：心理。
- Boss, P. G. (1988). *Family stress management* (pp. 17-43). Newbury Park, CA: Sage.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping* (pp. 141-180). New York: Springer.
- MaoPoPo (2015 年 12 月)。發現自我、與心魔戰鬥的成長之旅——專訪《怪物的孩子》導演細田守。博客來 OKAPI 閱讀生活誌。2020 年 2 月 14 日取自 <https://okapi.books.com.tw/article/8258>
- Tobin, D. L., Holroyd, K. A., Reynolds, R. V., & Wigal, J. K. (1989). The hierarchical factor structure of the coping strategies inventory. *Cognitive therapy and research*, 13(4), 343-361.





周麗端、唐先梅(2018)。高級中等以下學校及幼兒園家庭教育參考大綱。教育部委辦「高級中等以下學校家庭教育參考大綱研修計畫」結案報告。

壹、基本理念

家庭是每個人出生、成長、茁壯、老年安適的生活場所，因此人人都希望擁有幸福與健康的家庭。家庭教育提供所有人學習主動分享與關心家庭成員、提升與家人的互動關係，創造家人共好的生活環境。高級中等以下學校家庭教育的內涵與目標，呼應十二年國民基本教育的「啟發生命潛能」、「陶養生活知能」、「促進生涯發展」、「涵育公民責任」總體課程目標，更是實踐十二年國民基本教育課程「自發」、「互動」、「共好」的重要教育活動，亦是家庭教育法開宗明義的第一條所示「為增進國民家庭生活知能、家人關係，健全家庭功能」。

貳、學習目標

- 一、具備探究家庭發展、家庭與社會互動關係及家庭資源管理知能。
- 二、提升積極參與家庭活動的責任感與態度。
- 三、激發創造家人互動共好的意識與責任，提升家庭生活品質。

參、學習重點（含學習表現與學習內容）與補充說明

一、編碼說明

學習重點	第1碼：主題軸	第2碼：教育階段	第3碼：流水號
學習表現	主題軸 1,2,3,4,5	0(幼兒園)、I(國小低年級)、II(國小中年級)、III(國小高年級)、IV(國中)、V(高中)	流水號
學習內容	主題軸 A,B,C,D,E	0(幼兒園)、I(國小低年級)、II(國小中年級)、III(國小高年級)、IV(國中)、V(高中)	流水號

二、學習表現、學習內容與補充說明

依據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，提供每一位學生至少4小時（即240分鐘）的家庭教育課程及活動；又依據十二年國民基本教育課綱，家庭教育為19項議題之一，其內容可融入各學習領域或各科目（含生活課程）。因此，本參考大綱提供教師將家庭教育設計為「外加」的家庭教育課程及活動，或設計為「融入」學習領域或科目的參考。據此，家庭教育參考大綱中各項學習表現、學習內容，若可對應的十二年國民基本教育課綱各學習領域或科目，則以括弧標示出可融入該領域之處。

*本參考大綱，以「十二年國民基本教育課綱－家庭教育議題」為藍本（如下表），並延伸至幼兒園。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」；據此研發完整的家庭教育學習表現與學習內容，並加列補充說明。

議題實質內涵—家人關係與互動		
國民小學	國民中學	高級中等學校
家 E5 了解家庭中各種關係的互動（親子、手足、祖孫及其他親屬等）。	家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。	家 U7 解析個人與家人的互動並能適切地調適。
家 E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。	家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	家 U8 覺察與實踐少年在家庭中的角色責任。
家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。		家 U9 反思家庭對個人的影響，建構未來理想家庭圖像。

以下依家庭教育議題主題軸二「家人關係與互動」列出家庭教育學習表現、學習內容與補充說明。



三、主題軸二「家人關係與互動」學習表現、學習內容與補充說明

教育階段	學習重點		補充說明
	學習表現	學習內容	
幼兒園	2-0-1 覺察並接家人的愛與照顧，且回饋家人。 (社-幼/小-1-4-1) (社-中/大-1-4-1)	B-0-1 家人愛與照顧的察覺。 B-0-2 對家人愛與照顧的回饋。	1. 家人透過提供衣、食、住、行、休閒、學習等方式，表現愛與照顧。 2. 感受家人對自己的照顧與關愛，並回饋與感恩家人。
	2-0-2 理解家人的感受和需要，表達對家庭成員的愛、感謝與尊重。 (社-小-2-2-2) (社-中/大-2-2-2) (社-幼/小/中/大-3-3-2)	B-0-3 家人的感受和需要。 B-0-4 表達愛與尊重的語言、圖像及肢體動作。	1. 透過觀察家人的表情、動作，察覺家人的喜怒哀樂感受或需要的協助等。 2. 透過合宜的口語、圖像及動作，例如「喜歡你」、「愛你」、「繪畫」、「牽手」、「擁抱」等，對家人表達愛與尊重。
國民小學一、二年級	2-I-1 了解家庭中的各種角色與互動。 (家庭教育議題 E5)	B-I-1 家庭成員的各種角色。 B-I-2 家庭成員各種角色的合宜互動。	1. 家庭成員有各種角色，如父/母親、祖父/母、兄弟/姊妹等長幼及尊卑角色。 2. 與長輩、平輩及晚輩合宜互動方式。
	2-I-2 理解增進家人關係的方法，並在家庭中實踐。 (家庭教育議題 E7)	B-I-3 增進家人關係的方法。 (國語文 Be-I-2) B-I-4 增進家人關係的行動。	1. 主動與家人分享課業學習、同儕相處、師生互動，或是上學/放學途中的觀察與所見所聞等生活經驗。 2. 熟悉並實踐「愛家五到運動」或「五種愛的語言」，適時表達對家人的關心與愛護。 「愛家五到運動」包含： (1) 眼到 - 相視含情。 (2) 耳到 - 傾聽會意。 (3) 口到 - 鼓勵讚美。 (4) 手到 - 擁抱支持。 (5) 心到 - 關心包容。



教育階段	學習重點		補充說明
	學習表現	學習內容	
			「五種愛的語言」包含： (1) 肯定的語詞 (2) 精心的時刻 (3) 貼心的禮物 (4) 服務的行動 (5) 身體的接觸
國民小學三、四年級	2-II-1 了解家庭成員的多重角色與責任。 (家庭教育議題 E3) (社會 2c-II-1)	B-II-1 家庭成員的多重角色。 (社會 Aa-II-1) B-II-2 家庭成員多重角色對應的職責。	1. 家庭的多重角色包含：家人角色、親屬角色、工作角色、社區角色、社會參與角色等；多重角色不免帶來角色壓力，因此家人之間需要彼此關懷、支持和體諒。 2. 家庭成員多重角色對應的職責： (1) 以子女為例： ①家人角色：兒子/女兒 ②親屬角色：堂(表)兄弟/堂(表)姊妹 ③社區與社會參與角色：志工 (2) 以爸爸/媽媽為例： ①家人角色：爸爸/媽媽；丈夫/妻子 ②親屬角色：舅舅/舅媽；姨丈/阿姨 ③工作角色：主任/老闆 ④社區角色：志工/管理委員會委員 ⑤社會參與角色：非營利組織顧問/家庭教育中心志工 3. 家人角色與角色之間互動的行為準則與變遷。

教育階段	學習重點		補充說明
	學習表現	學習內容	
	2-II-2 表達對家人的情感支持與關懷。 (家庭教育議題 E7)	B-II-3 由家庭獲得的不同情感支持與關懷。 B-II-4 家人情感支持與關懷的行動。	1. 家人情感支持與關懷的來源與方式：以子女能力所及的方式，表達對家人的愛與關懷。例如說出對家人的感謝或鼓勵、寫卡片、留字條、問候、製作小禮物、觀察家人的作息或身體狀況、觀察並描述家人的特點等。 2. 實踐「愛家五到運動」或「五種愛的語言」，適時表達對家人的關心與愛護。
	2-II-3 參與家庭活動並與家人分享經驗。	B-II-5 家庭活動的形式、意義與重要性。 B-II-6 與家人分享參與家庭活動經驗的方式。	1. 家庭活動參與包括家庭休閒、家庭共讀、家務工作、家庭購物、家庭運動、家庭儀典、家庭生產活動、家庭參與社區活動、家庭參與學校活動、家庭參與志工活動等，可增進家人情感、凝聚力、親密關係。 2. 分享參與家庭活動的經驗或心得，例如家庭共餐、家人閒聊聊天等方式。
國民小學五、六年級	2-III-1 實踐兒童在家庭中的角色與責任。 (家庭教育議題 E6)	B-III-1 兒童在家庭中的角色與責任。 (健體 Fa-III-2) B-III-2 兒童的家庭角色與責任實踐。	1. 兒童最基本的家庭責任為從自己出發，盡本分地照顧好自己。 2. 透過兒童可做到的「對父母有禮貌、參與家務工作、關心體貼父母、友愛兄弟姊妹、保護自己身體健康、注意自身安全、不讓父母操心、謀求自我充分發展、學習與人和諧相處、養成良好習慣、保持端正品德、行為表現合宜有禮、與祖父母建



教育階段	學習重點		補充說明
	學習表現	學習內容	
國民小學五、六年級			立親密關係」等實踐家庭責任。
	2-III-2 了解並關懷家庭親屬及有照顧需求的親屬。	B-III-3 家庭親屬成員有照顧需求的人。 B-III-4 家庭親屬的適當關懷行動。	1. 家庭親屬包含父母的長輩、平輩、晚輩等親人；而有照顧需求的家人，通常是指幼小的小孩、年歲較大的長輩、生病的人等。 2. 了解家庭親屬的年齡、身體狀況、工作、特質、背景、角色等，將可適時展現主動關懷行動。
	2-III-3 了解家庭中可能出現的暴力，並採用適當的方法避免傷害。	B-III-5 家庭暴力的形式。 B-III-6 家庭暴力對個人和家庭的影響。 B-III-7 避免家庭暴力傷害的合宜方法。	1. 家庭暴力是指「家庭成員間實施身體或精神上不法侵害之行為」。舉凡警告、嘲弄、辱罵他人之言語及動作、肢體傷害、遺棄、惡意冷漠、濫用親權、限制行動、違反性自主權或製造使人心生畏怖情境之行為。 2. 家庭暴力對個人可能產生威脅感、暴怒感、自責感、怨恨感等，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；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。 3. 經營良好的家人關係，可避免家庭暴力的發生；而遇到家庭暴力，可透過尋求協助，避免受到傷害。
	2-IV-1 實踐青少年在家庭中的角色與責任，並適時關懷父母及長輩。 (家庭教育議題 J6)	B-IV-1 青少年的家庭責任。 B-IV-2 青少年家庭角色與責任的實踐方法。	1. 從自我照顧，進而照顧家人，以促進家庭和諧幸福。 2. 透過青少年可做到的「對父母有禮貌、參與家務工作、關心

教育階段	學習重點		補充說明
	學習表現	學習內容	
國民中學		B-IV-3 青少年對父母及長輩的關懷行動。	體貼父母、友愛兄弟姊妹、保護自己身體健康、注意自身安全、不讓父母操心、謀求自我充分發展、學習與人和諧相處、養成良好習慣、保持端正品德、行為表現合適有禮、與祖父母建立親密關係」等實踐家庭責任。 3. 青少年可透過資訊提供、情感支持、服務行動等實際行動關懷長輩。
	2-IV-2 了解並關懷家庭成員的需求與期待。	B-IV-4 家庭成員的需求與期待。 (家政 Da-IV-2) (國語文 Cb-IV-2) B-IV-5 家庭成員需求與期待的覺察與關懷。	1. 每一位家庭成員的需求並不相同，家庭成員間必須學習開誠布公的說出自己的生理、心理、社會需求，並清晰的且具體說出對家庭成員的期待，以增進彼此的了解、接納與支持。 2. 透過家庭生活互動的觀察，覺察家人的需求與期待，並適時展現關懷。
	2-IV-3 了解青少年與父母的溝通、衝突與因應方式。 (家庭教育議題 J5)	B-IV-6 青少年階段常見的生活困擾成因及影響。 B-IV-7 青少年階段的親子衝突成因與因應方式。	1. 常見的青少年生活困擾包含社交生活、學校生活、生活習慣、家庭關係、資源分配、價值觀念；此外，青少年可能因上述因素與家人產生衝突。 2. 親子衝突惡化的最主要原因是親子雙方的負面情緒，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，可降低親子衝突。
	2-IV-4 營造與家人分享的家庭生活。 (家庭教育議題 J6)	B-IV-8 家人分享的意涵。	1. 家庭中舉凡有形的、無形的家庭資源都可以分享，例如物



教育階段	學習重點		補充說明
	學習表現	學習內容	
		B-IV-9 營造家人分享的策略。	品、空間、閒暇時間、愛、喜怒哀樂等；透過與家人分享，可以反思是否做到愛家、適時表達對家人的關心與愛護。 2. 主動規劃、執行家人共同活動，透過活動分享生活，提升家庭凝聚力。例如規劃家人愛生活動、好書共讀、電影共賞等。
高級中學	2-V-1 實踐青年在家庭中的角色與責任。 (家庭教育議題 U8) (家政 4c-V-1)	B-V-1 青年的家庭責任。 (家政 Dc-V-1) B-V-2 青年家庭角與責任的實踐策略。 (家政 Dc-V-2) B-V-3 青年的文化反哺行動。 (家政 Dc-V-1)	1. 青年可擔負促進家庭和諧幸福的責任、學習家庭生活的經營，做好建立與經營家庭的準備。 2. 透過青年可做到的「父母有禮貌、參與家務工作、關心體貼父母、友愛兄弟姊妹、保護自己身體健康、注意自身安全、不讓父母操心、謀求自我充分發展、學習與人和諧相處、養成良好習慣、保持端正品德、行為表現合適有禮、與祖父母建立親密關係」等實踐家庭責任。 3. 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。
	2-V-2 反思並調整自己與家人的互動，建立良好家人關係。 (家庭教育議題 U7) (家政 4b-V-2)	B-V-4 家人日常言語、行為等互動關係對個人與家庭的影響。 B-V-5 健康的家人互動關係。 (家政 Db-V-2)	1. 檢視自己與家人日常互動關係中的對話、互動行為等，反思其對個人與家庭的影響，例如「良言一句三冬暖、惡語傷人六月寒」；當發現言語、行為不當時，當應適時調整。 2. 從家庭系統觀點來看，健康家人互動關係包含夫妻、親子。

教育階段	學習重點		補充說明
	學習表現	學習內容	
高級中學	2-V-3 營造健康家庭。	B-V-6 健康家庭的意涵。 B-V-7 健康家庭的經營策略。	手足、代間等；健康的互動關係方能營造健康的家庭。 1. 健康家庭的特質包含「樂於表達與聆聽」、「家人間相互了解、接納、支持與讚賞」、「家人共同參與家庭活動，分享閒暇時間」、「家人都有成長的機會，彼此成全」、「有效且積極解決危機與衝突」、「珍惜家庭儀式與傳統」、「擁有共同目標」、「共度難忘的時光」等。 2. 學習型家庭的營造是健康家庭經營良策。
	2-V-4 分析家庭壓力、危機與韌性，及提升家庭韌性的方法。 (家庭教育議題 U2) (家政 4b-V-1)	B-V-8 家庭壓力、危機與韌性的意涵。 B-V-9 家庭危機處理與因應。 B-V-10 提升家庭韌性的策略。 (家政 Db-V-1)	1. 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。 2. 當嗅到家庭危機發生時，其處理與因應歷程為：「首先要避免危機擴大、其次應迅速解決危機、最後為化家庭危機為家庭轉機」。 3. 家庭韌性 (family resilience) 是指家庭面對挑戰與危機時，忍耐、自我修正與成長的積極過程，也是家庭發揮因應與適應功能的過程，因此不是一靜態結果，而是一動態歷程；而家庭正向信念系統、家庭組織模式、家庭溝通與問題解決是家庭韌性產生的關鍵歷程。



附錄二

本手冊內容與學習重點的對應

大綱	對應學習重點	
	學習表現	學習內容
PART1 子女的角色與責任 壹、子職新關係 貳、陪伴與溝通 一、貼心陪伴 二、表達與溝通 參、自制與分擔 一、自制與獨立 二、家務共同分擔 肆、文化反哺 一、文化反哺的意義 二、代間學習的優點	2-0-1 覺察並接受家人的愛與照顧，且回饋家人。*	B-0-1 家人愛與照顧的察覺。* B-0-2 對家人愛與照顧的回饋。*
	2-0-2 理解家人的感受和需要，表達對家庭成員的愛、感謝與尊重。*	B-0-3 家人的感受和需要。* B-0-4 表達愛與尊重的語言、圖像及肢體動作。*
	2-I-2 理解增進家人關係的方法，並在家庭中實踐。*	B-I-3 增進家人關係的方法。* B-I-4 增進家人關係的行動。*
	2-II-2 表達對家人的情感支持與關懷。*	B-II-3 由家庭獲得的不同情感支持與關懷。* B-II-4 家人情感支持與關懷的行動。*
	2-III-1 實踐兒童在家庭中的角色與責任。	B-III-1 兒童在家庭中的角色與責任。 B-III-2 兒童的家庭角色與責任實踐。
	2-IV-1 實踐青少年在家庭中的角色與責任，並適時關懷父母及長輩。	B-IV-1 青少年的家庭責任。 B-IV-2 青少年家庭角色與責任的實踐方法。 B-IV-3 青少年對父母及長輩的關懷行動。
	2-V-1 實踐青年在家庭中的角色與責任。	B-V-1 青年的家庭責任。 B-V-2 青年家庭角色與責任的實踐策略。 B-V-3 青年的文化反哺行動。

大綱	對應學習重點	
	學習表現	學習內容
PART2 家庭中的角色與互動 壹、家庭中的多元角色 一、家庭成員的各種角色 二、家庭成員的多重角色與對應職責 貳、家庭中角色互動倫理 一、家庭倫理 二、家人間的合宜互動 三、增進家人間的良好互動 參、家庭中角色互動的變遷 一、素漢前的相對倫理 二、素漢後的絕對倫理 三、近代的相對倫理	2-I-1 了解家庭中的各種角色與互動。	B-I-1 家庭成員的各種角色。 B-I-2 家庭成員各種角色的合宜互動。
	2-II-1 了解家庭成員的多重角色與責任。	B-II-1 家庭成員的多重角色。 B-II-2 家庭成員多重角色對應的職責。
	2-III-3 了解家庭中可能出現的暴力，並採用適當的方法避免傷害。	B-III-5 家庭暴力的形式。 B-III-6 家庭暴力對個人和家庭的影響。 B-III-7 避免家庭暴力傷害的合宜方法。
	2-IV-3 了解青少年與父母的溝通、衝突與因應方式。	B-IV-6 青少年階段常見的生活困擾成因及影響。 B-IV-7 青少年階段的親子衝突成因與因應方式。
PART3 家庭壓力與韌性 壹、家庭衝突、暴力與因應 一、家庭衝突與因應 二、家庭暴力與因應 貳、家庭壓力與危機 一、家庭壓力與危機的意涵 二、家庭壓力與危機的因應 參、家庭韌性 一、家庭韌性的意涵 二、家庭韌性的發展關鍵	2-V-4 分析家庭壓力、危機與韌性，及提升家庭韌性的方法。	B-V-8 家庭壓力、危機與韌性的意涵。 B-V-9 家庭危機處理與因應。 B-V-10 提升家庭韌性的策略。
	2-0-1 覺察並接受家人的愛與照顧，且回饋家人，*	B-0-1 家人愛與照顧的察覺，* B-0-2 對家人愛與照顧的回饋，*
	2-0-2 理解家人的感受和需要，表達對家庭成員的愛、感謝與尊重，*	B-0-3 家人的感受和需要，* B-0-4 表達愛與尊重的語言、圖像及肢體動作，*
	2-I-2 理解增進家人關係的方法，並在家庭中實踐，*	B-I-3 增進家人關係的方法，* B-I-4 增進家人關係的行動，*
PART4 經營健康家庭 壹、健康家庭的意涵 一、願意為家庭的幸福快樂而努力 二、發生困難時彼此相互支持 三、運用家庭及社會資源解決問題 四、做決定時家人會彼此協商 五、良好的溝通模式 六、家人喜歡共處 貳、增進家人互動關係 一、愛的語言 二、愛家五到運動		



大綱	對應學習重點	
	學習表現	學習內容
參、參與家庭活動 一、不同階段的家人相互關心 二、家人需要被關心與照顧 三、分享表達愛	2-II-2 表達對家人的情感支持與關懷。*	B-II-3 由家庭獲得的不同情感支持與關懷。* B-II-4 家人情感支持與關懷的行動。*
	2-II-3 參與家庭活動並與家人分享經驗。	B-II-5 家庭活動的形式、意義與重要性。 B-II-6 與家人分享參與家庭活動經驗的方式。
	2-III-2 了解並關懷家庭親屬及有照顧需求的親屬。	B-III-3 家庭親屬成員及有照顧需求的人。 B-III-4 家庭親屬的適當關懷行動。
	2-IV-2 了解並關懷家庭成員的需求與期待。	B-IV-4 家庭成員的需求與期待。 B-IV-5 家庭成員需求與期待的覺察與關懷。
	2-IV-4 營造與家人分享的家庭生活。	B-IV-8 家人分享的意涵。 B-IV-9 營造家人分享的策略。
	2-V-2 反思並調整自己與家人的互動，建立良好家人關係。	B-V-4 家人日常言語、行為等互動關係對個人與家庭的影響。 B-V-5 健康的家人互動關係。
	2-V-3 營造健康家庭。	B-V-6 健康家庭的意涵。 B-V-7 健康家庭的經營策略。

註：*表示該學習表現或學習內容對應2個以上的主題。





家庭教育法

6. 中華民國一百零八年五月八日修正公布全文 21 條
5. 中華民國一百零三年六月十八日修正公布第 14 條條文
4. 中華民國一百零二年十二月十一日修正公布第 2 條條文
3. 中華民國一百零一年十二月二十八日修正公布第 2、14、15 條條文
2. 中華民國九十九年五月十九日修正公布第 2 條條文
1. 中華民國九十二年二月六日制定公布全文 20 條；並自公布日施行

- 第一條 為增進國民家庭生活知能、家人關係，健全家庭功能，特制定本法；本法未規定者，適用其他有關法律之規定。
- 第二條 本法所稱家庭教育，係指具有增進家人關係與家庭功能之各種教育活動及服務；其範圍由中央主管機關定之。
- 第三條 本法所稱主管機關：在中央為教育部；在直轄市為直轄市政府；在縣（市）為縣（市）政府。
- 第四條 本法涉及各目的事業主管機關職掌時，各該機關應配合辦理。
- 第四條 中央主管機關掌理下列事項：
- 一、家庭教育法規及政策之研訂事項。
 - 二、推展家庭教育工作之研究及發展事項。
 - 三、推展全國性家庭教育工作之策劃、委辦及督導事項。
 - 四、推展全國性家庭教育工作之獎助及評鑑事項。
 - 五、家庭教育專業人員之職前與在職訓練事項及人才庫建置。
 - 六、家庭教育之宣導及推展事項。
 - 七、推展國際家庭教育業務之交流及合作事項。
 - 八、其他全國性家庭教育之推展事項。
- 第五條 直轄市、縣（市）主管機關掌理下列事項：
- 一、推展地方性家庭教育之策劃、辦理、宣導及督導事項。
 - 二、所屬機關、機構、學校等辦理家庭教育工作之獎助及評鑑事項。
 - 三、推展家庭教育之機關、機構、學校、法人及團體之人員及志願工作人員之在職訓練事項。
 - 四、推展地方與國際家庭教育業務之交流及合作事項。
 - 五、其他地方性家庭教育之推展事項。
- 第六條 各級主管機關應選聘（派）學者專家、機關、團體代表組成家庭教育諮詢委員會，其任務如下：
- 一、提供有關家庭教育政策及法規興革之意見。
 - 二、協調、督導及考核有關機關、團體推展家庭教育之事項。
 - 三、研訂實施家庭教育及服務措施之發展方向。
 - 四、提供家庭教育推展策略、方案、計畫等事項之意見。
 - 五、提供家庭教育課程、教材、活動之規劃、研發等事項之意見。
 - 六、提供推展家庭教育機構提高服務效能事項之意見。



七、其他有關推展家庭教育之諮詢事項。

前項家庭教育諮詢委員會之委員遴選、組織、運作方式及其他相關事項之辦法，由各級主管機關定之；諮詢委員會之主任委員在中央為教育部部長，在直轄市、縣（市）為直轄市、縣（市）首長。

第一項學者專家、團體代表不得少於二分之一；任一性別委員人數不得少於委員總數三分之一。

第一項會議召開時，得邀請兒童、少年或其他相關人員列席。

第七條 直轄市、縣（市）主管機關應設家庭教育中心，並結合教育、文化、衛政、社政、戶政、民政、農政、消防、警政、勞工、新聞、環保、原住民族事務等相關機關或單位、學校及大眾傳播媒體，共同推動轄區內家庭教育事宜，包括：

- 一、規劃及推展各項家庭教育。
- 二、結合社區資源，推展家庭教育。
- 三、提供家庭教育諮詢及服務。
- 四、招募、培訓及考核志願工作人員。
- 五、推展其他有關家庭教育事項。

家庭教育中心應置主任一人，專任或由直轄市、縣（市）主管機關教育局（處）長兼任之；並應進用家庭教育專業及社會工作相關專業人員，其人數，自本法中華民國一百零八年四月二十三日修正之條文施行之日起三年內，應達進用人員總數二分之一以上。

第一項家庭教育中心之組織規程，由直轄市、縣（市）主管機關定之。第二項專業人員之資格、進用、培訓及其他相關事項之辦法，由中央主管機關會同中央社政主管機關定之。

第八條 直轄市、縣（市）主管機關得邀集學者專家、教育人員及家庭教育實務工作者，組成家庭教育輔導團，協助家庭教育中心至學校、社區執行課程、教材之設計及活動之推展。

第九條 推展家庭教育之機關、機構、學校、法人及團體如下：

- 一、家庭教育中心。
- 二、終身學習機構。
- 三、各級學校。
- 四、各類型大眾傳播機構。
- 五、其他與家庭教育有關之公私立機構或團體。

前項第一款之家庭教育中心主任及工作人員，每年應接受十八小時以上家庭教育專業研習時數。

第一項第二款與第三款之機構及學校之推展家庭教育工作人員，每年應接受四小時以上家庭教育專業研習時數。

第一項第四款及第五款之機構、團體應積極鼓勵所屬之推展家庭教育工作人員，每年定期接受家庭教育專業研習。

第十條 推展家庭教育之機關、機構、學校、法人及團體得徵訓志願工作人員，協助家庭教育之推展。

第十一條 各級主管機關應對推展家庭教育之機關、機構、學校、法人、團體之人員及志願工作人員，提供各種進修課程或訓練。
前項課程或訓練計畫，於每年度由各級主管機關定之；直轄市、縣（市）主管機關擬訂之計畫，應報中央主管機關核定。

- 第十二條 家庭教育之推展，以多元、彈性、符合終身學習為原則，依其對象及實際需要，得採演講、座談、遠距教學、個案輔導、自學、服務推廣、參加成長團體及其他適當方式，並結合大眾傳播媒體、網際網路、行動通訊載具及其他資訊科技執行推展工作。
- 各級主管機關應將家庭教育之相關資料提供予醫療機構、國民小學及戶政機關，並由其依權責提供予新生兒之家長、監護人或實際照顧之人，辦理小學新生註冊、結婚登記、離婚登記及出生登記之人。
- 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。
- 各級主管機關應積極鼓勵師資培育之大學、空中大學及其他大專校院，將家庭教育相關課程列為必修科目或通識教育課程。
- 第十四條 中央主管機關得視需要研訂優先接受家庭教育服務之對象及措施並推動之；必要時，得委託直轄市、縣（市）主管機關或推展家庭教育之機關、機構、學校、法人及團體辦理。
- 前項優先對象及推動措施之方式，由中央主管機關定之。
- 第十五條 高級中等以下學校於學生有重大違規事件，應即通知其家長、監護人或實際照顧學生之人；並提供相關家庭教育諮商或輔導等服務；其內容、時數、家長參與、家庭訪問及其他相關事項之辦法，由該管主管機關定之。
- 家長、監護人或實際照顧學生之人被通知參與相關家庭教育諮商或輔導等服務，經書面通知三次以上未出席者，該管主管機關得委託推展家庭教育之機關、機構、學校、法人及團體進行訪視。
- 該管主管機關所屬或受其委託之機關、機構、學校、法人及團體進行訪視時，學生之家長、監護人或實際照顧學生之人、師長或其他有關之人應予配合或提供相關資料；必要時，該管主管機關並得請求其他相關機關、機構、學校、法人及團體協助，被請求之機關、機構、學校、法人及團體應予配合。
- 前項受委託之機關、機構、學校、法人及團體或進行訪視之人員，因業務上而知悉個案之秘密或隱私及所製作或持有之相關文書，應予保密，非有正當理由，不得洩漏或公開。
- 第十六條 社政主管機關於執行職務時，經評估有家庭教育需求者，得轉介推展家庭教育之機關、機構、學校、法人及團體，提供相關家庭教育課程、諮商或輔導等服務。
- 第十七條 中央主管機關得委託相關機構、學校，進行各類家庭教育課程、教材及服務方案之研發。
- 第十八條 各級主管機關應覓籌家庭教育經費，並於教育經費預算內編列專款，積極推展家庭教育。
- 第十九條 各級主管機關應訂定獎助事項，鼓勵推展家庭教育之機關、機構、學校、法人及團體辦理家庭教育；其獎助辦法，由各級主管機關定之。
- 第二十條 本法施行細則，由中央主管機關定之。
- 第二十一條 本法自公布日施行。



高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊 II, 主題軸二：家人關係與互動 / 國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系編撰。-- 臺北市：教育部，民 109.08

面；公分

ISBN 978-986-5460-12-9(平裝)

528.2

109012386

高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊 II 主題軸二：家人關係與互動

主 編：周麗端、唐先梅

執行編輯：林素秋

編撰人員：邱奕燭 (Part1、4)、黃韻瑜 (Part2、3)

出版機關：教育部

地 址：臺北市中正區中山南路 5 號

網 址：<http://www.edu.tw>

電 話：(02)77366666 (代表號)

編撰單位：國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系

地 址：臺北市大安區和平東路一段 162 號

電 話：(02)77491447

封面設計：羅安琍、陳怡君

美術編輯：陳怡君、羅安琍

插畫設計：羅安琍

出版年月：109 年 8 月初版

其他類型版本說明：本書同時登載於教育部網站

定 價：新臺幣 100 元

展 售 處：五南文化廣場

地址：400002 臺中市西區中山路 6 號・電話：(04)22260330

網址：<http://www.wunanbooks.com.tw/>

國家書店松江市場

地址：104472 臺北市中山區松江路 209 號・電話：(02)25180207

網址：<http://www.govbooks.com.tw/>

國家教育研究院

地址：106011 臺北市大安區和平東路一段 181 號・電話：(02)77407689

網址：<http://www.naer.edu.tw/>

三民書局

地址：104080 臺北市中山區復興北路 386 號・電話：(02)25006600

網址：<http://www.sanmin.com.tw/>

教育部員工消費合作社

地址：100217 臺北市中正區中山南路 5 號・電話：(02)77366054

GPN：1010901204

ISBN：978-986-5460-12-9

著作財產權人：教育部



本著作係採用創用 CC「姓名標示-非商業性-禁止改作」3.0 版臺灣授權條款釋出，此授權條款的詳細內容請見：

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/tw/>