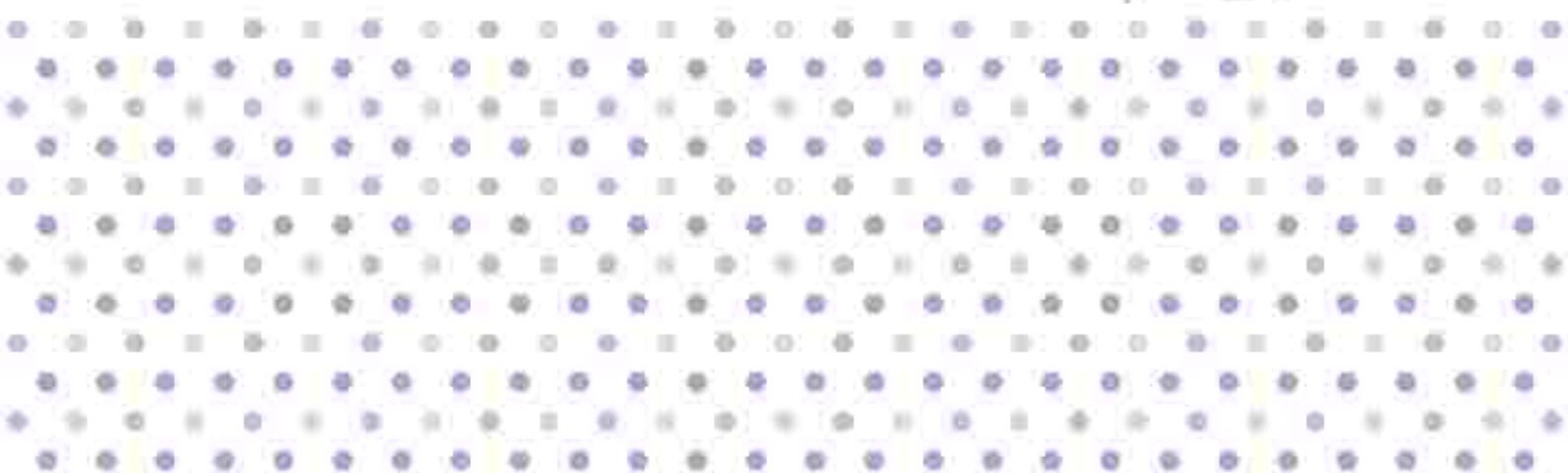




家庭活動 與 社區參與

魔法家庭—消失的魔杖





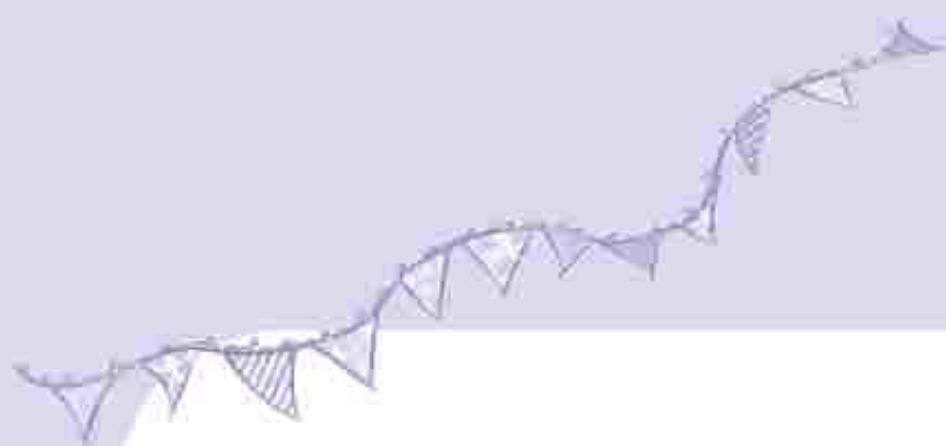
家 這是一個人的最早的生活場域，也是影響一個人發展與成長最深又延綿的環境。因此家庭教育是人生中最基礎的教育。

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，教育觀念革新，已不再從場域的觀點定義教育。家庭教育是從傳統的家庭中父母對子女的教養，轉為所有家庭成員終身其一至，學習有關家庭生活功能的教育；因此可以在家庭、在學校、在社會中發展與實踐。

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，議題主要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、變動性的特性（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三條規定「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；並應會同家長會組織對學生及其家長、監護人或實際照顧學生之人辦理親子教育」，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，高級中等以下學校也應依法提供家庭教育。而學齡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階段。





為 提供高級中等以下學校及幼兒園教師，在雅展最後基本教育課程綱要——家庭教育議題」為主題，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」。家庭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 套家庭教育議題教科手冊，乃依據「高級中等以下學校及幼兒園家庭教育參考大綱」而撰寫，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，期將提供教師們一套容易讀、易推廣的家庭教育手冊，以培養學智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，在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；感謝繪圖設計師美梅的鼎力相助，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

1

PART 1

家庭作息的安排與協調

壹、良好習慣的建立——命好不如習慣好	06
一、良好生活習慣的本質	06
二、生活習慣的養成	07
三、作息時間的安排	08
貳、個人作息與家庭生活安排——陪伴相處，感情加溫	10
一、家人相處的真與假	10
二、家庭作息時間的安排	12
資源運用	17



PART 2

家務工作參與

壹、家務工作的本質——什麼是家務工作？	22
一、家務工作項目	22
二、家務工作的意義	23
貳、家務的分工與個人成長——誰來做家務？	24
一、家務分工現況	24
二、子女的家務分工與個人成長	25
參、家務變化與科技運用——少點家務，多點互動	29
一、家務工作變化技巧	28
二、家庭科技運用	31
資源運用	35

PART 3

學習型家庭

壹、學習型家庭的內涵——學習是幸福的起點——	39
一、學習型家庭的意義	40
二、學習型家庭的功能	41
三、學習型家庭與學習型組織	43
貳、學習型家庭的規劃與經營——真心規劃，用心經營——	46
一、學習型家庭生活畫卷	46
二、規劃學習活動	48
三、學習型家庭的連續更新	50
參、健康家庭與學習——健康幸福，學習實現——	53
一、家有學齡兒童	53
二、家有青少年（國中階段）	54
三、家有青少年（高中階段）	54
資源運用	56



PART 4

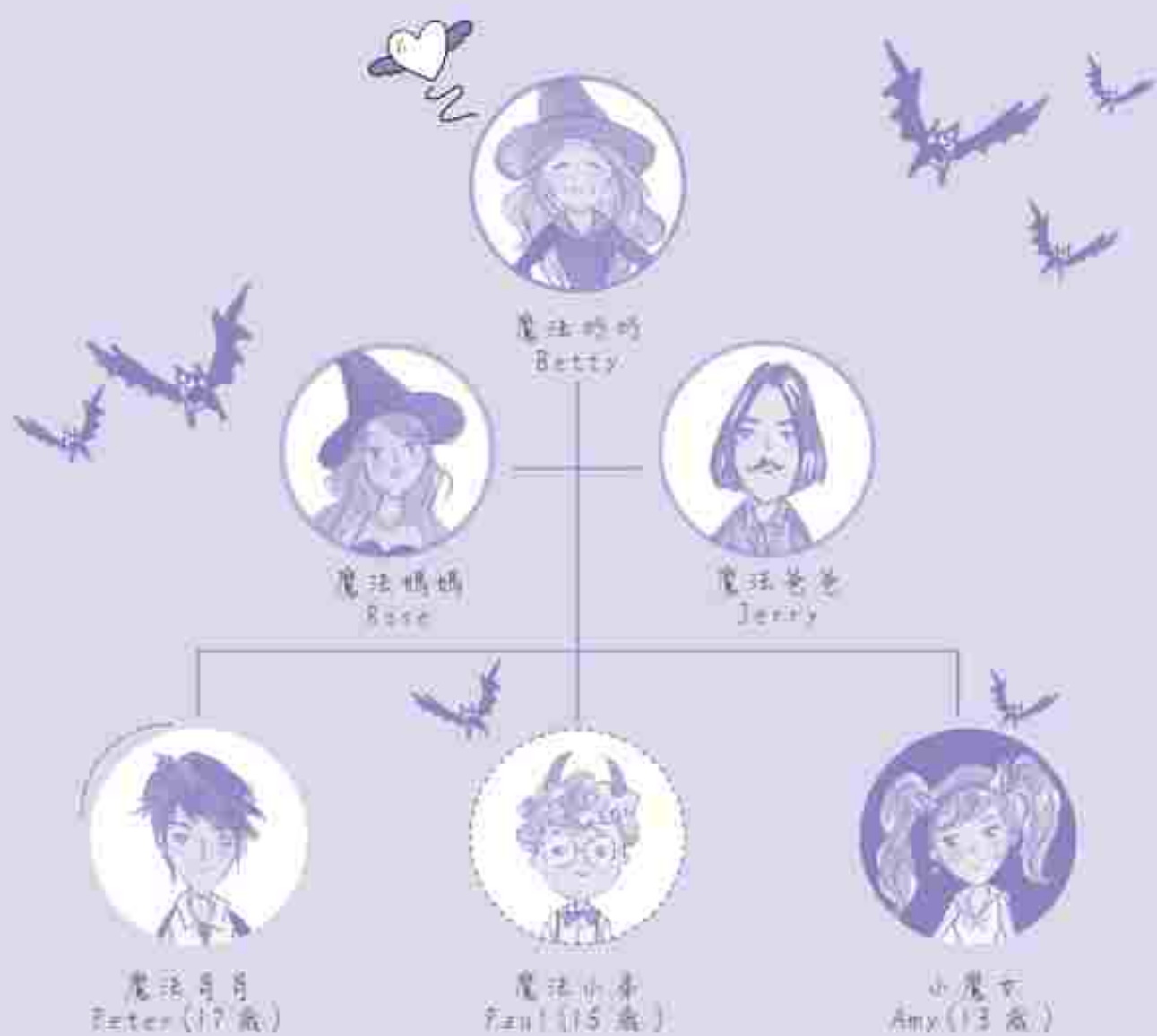
家庭與社區

壹、家庭與社區的安全、保護及社區資源——安全來，幸福由！——	61
一、家庭與社區的潛在危機情境	62
二、家庭與社區的安全保護及求救方式	63
三、與家庭相關的社區資源之發展	65
貳、家庭與社區活動的規劃與實踐——好活動，巧實踐！——	72
一、規劃並執行家庭活動	72
二、參與社區活動，豐富家庭生活品質	74
三、分析家庭生活與社區建立關係及互動關係	75
四、了解並具備實踐家庭社區責任的能力	77
五、精進家庭參與社區活動及省思	78
資源運用	79



參考文獻	80
附錄一 高級中等以下學校及幼兒園家庭教育參考大綱	84
附錄二 本手冊內容與學習重點的對應	91
附錄三 家庭教育法	94

角色介紹



魔法家庭
消失的魔法



更糟的是 Rose、Jenny 及姊妹們唔！神奇詞彙計：

是刺鬼以這種會讓他們好父母在村莊們起久幾天……



1



PART 1



PART 1

家庭作息的安排與協調

- 良好習慣的建立
- 個人作息與家庭生活安排



生活魔法學員！
我們這一歲



故事內容



假期結束，一家人回到家，打開家門卻發現，
家好像不一樣了，家裡一團亂……
原來，一家人去度假時，隔壁村的壞巫師闖入家門，
破壞了家裡的秩序，
除了魔法手冊，魔杖不見了，
連家裡的時間秩序都失去了原有的樣子。
同時，壞巫師留下訊息「I will be back」……
面對生活失序，時間大亂……
Peter、Paul、Amy 將如何是好？



魔法語錄？



「生活一切秩序的我們這一歲，就能看見自己真實
幸福的生活！」

主題摘要



養成好習慣，終生受益，聰明的父母應該在孩子幼小的時候，多花些時間培養孩子的好習慣，讓其一生受用無窮。良好習慣分為「日常生活習慣」與「作息時間的安排」，日常生活習慣，包含維持自己房間的整潔、準時上下學、按時完成學校作業與整理書包等。作息時間安排，乃依據「日」、「夜」的節奏，安排自己的必要時間、約束時間與自由時間的時數，以及該安排在哪個時段。對家庭生活來說，真正重要的，其實是營造與家人共處的時間，創造美好的回憶，在相處中了解彼此的需求與差異，學習尊重與體諒，才是維繫長期良好家人關係的秘方。





★生活小事件：家裡好亂

「自我怎麼一臉疲倦的樣子，上學也遲到，是怎麼一回事呢？」

「唉喲！Paul，你的房間怎麼一團亂呀，而且還有一股奇怪的味道的呀？」

「客廳桌上的飲料杯都長了蛆蟲了，是誰忘記收拾掉去啦？」

「一團亂的家裡，失去秩序的生活，一切都要重新開始……」

翻開爺爺留下的「生活魔法寶典」，上面寫著「幸福、美滿、快樂、溫馨，不是與生俱來，而是家人共同努力經營而來」，首先，家人良好習慣的建立與個人作業與家庭生活安排，可以快速建立家庭的秩序感，令家人感到安心，從「心」開始，幸福來了！



壹、良好習慣的建立—命好不如習慣好

★生活小區談



魔法弟弟 Felix 跟魔法妹妹 Amy 問魔法奶奶：「憑什麼要建立良好的生活習慣與作息習慣呢？良好的生活與作息習慣，又是怎麼一個事呢？」



良好的生活習慣與作息習慣是透過日常生活培養而來的，而父母是子女最初也最重要的楷模，父母若能跟隨孩子的發展階段與孩子共同進行不同的活動、協助孩子培養良好的生活習慣與作息習慣，將對孩子有很大的幫助，也有助於維繫長期良好的家庭關係。

一、良好生活習慣的本質



「少成若天性，習慣如自然」，出自古代典籍《漢書》裡的一段文字，意思是「從小就養成的品行就像天生的一樣，經常去做的事情就像自然會做的一樣」，也就是說小時候形成的良好行為習慣和天生的一樣牢固，良好的習慣一旦養成固定之後，便可以很容易自然地發生作用了，由此可知，習慣養得好，終生受益，習慣沒養好，終生受累，養成良好的習慣對於孩子具有非常重要的意義。

一個人做事習慣不好，東西亂丟，虎頭蛇尾，有始無終，不負責任，功課再好，能力再強也沒人敢用他，習慣決定機會，品德決定命運，在團隊時代，品德和習慣的重要性，絕不亞於學識和能力，因為才智天生，但改掉壞習慣，養成好習慣，不只影響觀感，更決定了升遷與機會，洪蘭（2004）表示我們的大腦像一個草原，本來沒有路，是經驗在闢路，走路會把草踩平，走的次數愈多，路愈大條，下自成蹊，最後形成習慣，人的大腦是全身最耗能率的器官，因此為了減少能源的消耗，大腦會盡量把日常生活中的例行動作變成習慣，使人類不花什麼力氣就可以過好一天，把節省下來的資源拿去處理跟生存有關的重要事項，習慣是個不自覺的行為，所謂「不自覺」就表示是一種自然的反應，不需動用到大腦資源，是一種潛意識的反應，所以若有需改掉的壞習慣，則必需刻意有意識的提醒自己不要再做了，利用建立新習慣去取代舊習慣，若能一開始就建立良好的習慣，當然是最好的事了。

好習慣應從小培養，但如何判斷什麼是好習慣？前世界資優兒童協會主席、國立臺灣師範大學名譽教授吳武典指出，評判好習慣的標準，就是看這

個習慣，對自己是否產生提升作用，以及對別人、對社會、對大自然有沒有好處（引自千峰，2010），而臺灣大學黃崇興（2019）教授曾在《漫畫講通柯維成功學》的推薦序中提到「成功不是財發名就，而是完成生而為一個社會人的使命」，你不能控制你的基因，卻可透過努力，養成邁向成功的好習慣，所謂「齊家、治國、平天下」，完成生而為一個社會人的使命，就要從家庭養成良好的習慣開始。



二、生活習慣的養成

習慣的養成，最初可能不是自發的，而是有目的的，因為獲得回饋或增強，而變得有所為而為，但最後若能昇華，便可以達到自動自發、無所為而為的境界，而成為一種習慣，所謂「習慣成自然」就是這個意思，當然壞的行為也是如此，諸如說謊、偷竊和逃避壓力等的行為，都有可能藉由這樣的模式形成習慣，因此大人給小孩的教育中，便要針對良好的行為給予鼓勵、獎勵，透過回饋強化其動機，最後內化成為一種品格——良好的人格特質。

一般人的生活，不論工作或家庭生活，總是由「習慣」來支配著時間和左右著活動的內容，然而，大人的習慣卻是從小養成的，聰明的父母應該在孩子幼小的時候多花些時間培養孩子的好習慣，讓其一生受用無窮。

建立良好的家庭生活習慣，應從小做起，家庭生活中的良好習慣，包含維持自己房間的整潔、準時上下學、按時完成學校作業與整理書包等。首先可以由居家生活空間的使用習慣著手，維持居家生活空間的舒適與整潔。接著，再完成自己的學生角色的工作與保持個人衛生習慣。最後，別忘了維持家庭每日生活所需工作，是每位家庭成員的責任，因此主動參與家務工作，也是該養成的好習慣。以下針對隨手歸位、定期清潔、完成學校作業、良好衛生習慣與主動參與家務工作，進行說明：

1. 隨手將物品歸位

隨手將物品歸位，可以維持居家生活空間的整齊與清潔，例如書桌上的物品除了放置於合適的位置，擺放整齊之外，每次使用後都要放回原來的位置，保持書桌的整齊，也可減少找不到物品的困擾。飲料的水杯、盛裝食物的餐盤，食用完畢也要立刻拿到廚房順手洗乾淨晾乾，讓居家空間呈現有秩序沒有雜物的情況，同時也可減少蚊蟲的滋生，避免產生環境衛生問題，影響家人健康。

2. 定期打掃與清潔

除了平日隨手物歸原位維持整潔的良好生活習慣之外，每週或每月定期的打掃與清潔，也是維持居家清潔的重要方法。子女可以從自己房間的整理開始著手。



3. 按時完成學校作業

按時完成學校的作業，整理自己的書包，養成負責任的好習慣，同時學習管理自己的時間，安排自己的工作。

4. 保持良好衛生習慣

保持良好的衛生習慣，可建立良好的印象。例如不要當眾剔牙、抠鼻、梳頭，衣著要整齊清潔，說話要禮貌、輕聲，不要口沫橫飛，打呵欠、打噴嚏要捂住嘴巴。

5. 主動參與家務工作

子女參與家務工作，可學習生活技能、成就感、自主性、正向回饋、分擔家人辛勞及提升生活品質等意義，從小就養成參與家務工作的習慣，除了可以對家庭更有向心力，家人間有更多互動相處的機會和提升家庭生活品質之外，更有助於子女未來的婚姻生活，會有更均衡的家務分工，家庭成員關係也會更好。

三、作息時間的安排



「作息」一詞在教育部國語辭典中的解釋是「工作與休息」，以人的行為來說，就是一般人認知的一天生活當中各種行為的展開，例如起床、刷牙、洗臉、梳妝、吃早餐、上班、上學、吃中餐、午休、返家、洗澡、睡覺等每天按照規律的行為模式，當然個人的行為模式，也會隨著外在或內在的環境，而有所微調。

生活作息的安排，常常與生理時鐘一起討論，在合適的時間，進行合適的工作，能將工作效率最佳化，鄭淳予醫師（2018）表示日出而作，日落而息，是真的有科學證據支持的，當我們的身體和環境，能和諧共處時，生理時鐘便能順利運作，我們的身體要能夠在晚上，很好地自然放鬆，很重要的一件事情，就是要讓身體，習慣有「日」、「夜」的節律，這個日夜節律的建立，一定要從白天就開始，也就是說，在白天的時候，我們要讓身體，有活過來，清醒的感覺，當睡眠時間無法配合日夜的變化，譬如熬夜，容易造成生理時鐘紊亂，使我們的身體會變得有點不知所措，久而久之便會產生許多慢性疾病，當作息不正常，不論成人或子女都可能因此而無法正常工作或上學，作息不正常導致精神不濟，該起床時起不來，容易於工作中發生意外事件或無法專心上課，楊靜玟（2018）分析國民中小學學生導致輟學的因素，發現中輟的個人因素中有高達七成為「生活作息不正常」，由此可知，安排良好的作息習慣，對個人是非常重要的事。

在家庭中有不同的家庭成員，每個家庭成員的角色、身份、工作與個人需求都有所不同，而良好作息的原則，便是讓家庭的成員，擁有良好的精神

狀態，順利進行個人與家庭的各項工作。根據國家發展委員會（2016）的調查，國內 12 歲以上持有手機的民眾，平均每日以手機上網的時間達 3 小時 21 分鐘；受訪者中 80.1% 的人等車坐車時會滑手機，65.0% 跟家人朋友吃飯會滑手機，更有 81.2% 的人睡前還會滑手機。在作息規劃上，思考如何規劃與安排合理的睡眠休息、上學及做功課、閒暇時間（例如運動、上網、遊戲、看電視、玩電動手遊）等生活作息，避免用眼過度、沉迷網路無法自拔，是非常重要的。

就工作與休息的安排，一天 24 小時的安排中，根據人的活動可區分為必要時間、約束時間、自由時間三類，如圖 1-1（行政院主計處，2005）：

1. 必要時間：人類生存所必須之時間，包括睡眠、用餐、盥洗、沐浴等作息活動時間。
2. 約束時間：個人因其經濟身分之不同，而在生活中所必須花費之時間，包括工作、上學、通勤、家務及購物等作息活動時間。
3. 自由時間：人們除日常生活作息之必要與約束時間外，可自由支配運用之時間，包括進修、補習、看電視、聽音樂、閱讀報章雜誌、運動等作息活動時間。



圖 1-1 時間的分類

管理大師彼得·杜拉克曾說：「時間是世界上最短缺的資源，除非善加管理，否則一事無成。」（引自呂宗昕，2008），可知時間管理的重要性，且時間管理的重點不在於如何管理自己的時間，而是在於如何以善用時間的角度來管理自己，時間管理不只是排排行程而已，時間管理最重要的精神，是要學習管理生活的方式，讓自己的生活更有效率，生活更有品質。

由此可知，安排正常的生活作息，有助於建立秩序感，讓生活有品質。一般而言，正常的生活作息，乃依據「日」、「夜」的節律來安排自己的必要時間、約束時間與自由時間的時數與安排在那個時段，如表 1-1 為一般按照「日」、「夜」的節律時間安排概況。

表 1-1 一天 24 小時的作息規劃

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
	夜						日												夜					
小孩	必要時間：睡覺						用餐 著裝	上學：約束時間												用餐	自由時間： 補習、玩.....		睡覺	
大人	必要時間：睡覺							上班：約束時間													約束時間：家務		自由時間：	

以學齡階段的子女來說，通常早上 6 至 7 點起床，刷牙、洗臉、吃早餐，出門上學，上學是因身份而在生活中所必須花費之時間的約束時間，放學回家之後的時間，大部分為可以自由安排的自由時間，包括運動、補習、看電視、玩……等，而晚上的時間，通常也是家人都回到家，可以安排家人相處的時間，如何利用這段珍貴的相處時間，提升家庭生活品質，發展親密的家庭關係，對家人來說極其重要。



貳、個人作息與家庭生活安排—陪伴相處，親情加溫



家人同心協力經營，從「心」開始，幸福來了！

魔法師輕說：「那我們要怎麼創造家人對彼此，幸福感呢？」

人人都希望擁有幸福、美滿、快樂、溫馨的家庭，但要擁有理想中的家庭生活，絕對不是靠運氣，而是需要家人同心協力經營而來的。家人的相處以維繫增進家人幸福為目標，因為生活型態的轉變、家人作息的差異、家庭生命週期的不同、工作與居住地的限制、家人個別需求等原因，家人間互相的協調與合作，思考家人相處的質與量，才能提升一家人的幸福感。

一、家人相處的質與量

隨著工商業的發達與科技的進步，家庭與社會的生活方式產生巨大的轉變。由於工作需求與住宅形式的轉變，由過去的農村社會，三代同堂、大家庭的生活形式，演變為以核心家庭為主的家庭樣貌。根據內政部統計處（2019）的國民生活狀況意向調查統計指出，我國目前家庭組織型態主要為核心家庭者，佔 44.8%，家庭共同生活人數為 4 人者所佔比例 25.4% 最高，也是說由父母與子女共同組成的核心家庭為目前普遍的家庭樣貌；依據行政院主計總處（2019）的人力運用調查報告，觀察到家庭裡的婦女勞動參與率，10 個婦女約有 5 個需共同負擔家庭經濟，也就是說雙薪家庭越來越多了。



家庭與社會的生活方式產生巨大的轉變，關於家人的相處，調查有以下發現：

（一）親子之間的互動時間少且品質差

根據財團法人中華民國兒童福利聯盟文教基金會【兒童福利聯盟】(2011) 家庭溫暖指數報告發現，高達 3 成 8 的小孩，一星期中跟爸媽同桌吃飯的次數少於 3 天，小孩放學就到安親班或祖父母家，近半數兒童每天和爸媽聊天的時間不到 30 分鐘，甚至有 2 成兒童每天和爸媽聊天的時間不到 10 分鐘，親子之間的互動時間少且品質差，流於例行性的問候與表面溝通。



（二）年齡增長，能夠跟家人同聚的時間減少

兒童福利聯盟 (2018) 兒童幸福感調查研究顯示有 48% 學生表示爸媽很少或幾乎不會特別空出時間來專注跟他談話、聊天，年紀愈大愈嚴重，國中八年級有 51.2%，反觀國小五年級只有 45.0%，而晚餐時間是家庭中一天最容易相聚的時光，在用餐過程中孩子最有機會跟家人分享一日生活，但調查顯示隨著年齡增長跟家人一同晚餐的時間越少，一週跟爸媽同桌吃晚餐一天以下的比例，整體占 16%，而七年級有 17.9% 及八年級占 18.1%，相較國小五年級學生的 12.8% 比例明顯高出許多，這也表示隨著年齡增長，能夠跟家人同聚的時間減少。

（三）同桌吃飯的天數會影響孩子對於幸福的感受

兒童福利聯盟 (2014) 家庭幸福感調查也指出，孩子與家人同桌吃飯的天數，會確切影響到孩子對於幸福的感受，甚至一週內與爸媽同桌吃飯未滿四天的孩子，相較於常與爸媽吃飯的孩子，竟然有高達近兩倍的比例很少與家人聊天分享心事，由此可見同桌進食對於孩子的身心發展是有重要的關聯。



双薪家庭工作及家庭兼顧上本屬不易，加上現在的孩子也有人際交往與學業的壓力，白天各自忙於自身工作，晚上回家可以與家人相處的時間不足，家人相聚的時間幾乎都是疲憊的狀態，家人關係的疏離是可以想見的，因此如何利用有限的時間維持與家人相處的質與量，維繫家人間的情感與溝通，也就更加重要了，若是忽略了家人情感的維繫，造成家人關係疏離、溝通不良，家庭氣氛不安，長期下來恐將引發家庭危機、家庭關係瓦解。

擁有理想中的家庭生活，絕對不是靠運氣，而是需要家人同心努力經營而來的。我們考量不同家人的生活作息的時間分配狀況，可以發現在平日受到上班上學的約束時間限制，較無法任意安排作息活動，且相對的自由時間較少。孩子與家人同桌吃飯的天數會確切影響到孩子對於幸福的感受，因此在平日家人比較忙、自由時間相對較少的情況下，可以多安排晚餐同桌共食的機會，透過食物感受家人的愛。在餐桌上感受家的溫暖，忙碌的工作、生活，令人疲憊，如果可以一起在餐桌上享用愛的餐點，聊著彼此生活的點滴，相信一日的辛勞必能得到撫慰。在增進家人互動相處的生活作息上，因有平日較為忙碌，所以除了平日時間的安排之外，可以多利用假日的時間，多安排一些全家人的活動，增進家人相處、感情維繫。

二、家庭作息時間的安排



現代家庭成員生活作息時段不同，生活活動內容差異大，同時，各時段人、事、物的存在與需求不同，家庭成員互動溝通的方式也不同(黃弘毅，2008)，對現代人而言，如何拿捏工作和家庭之間的平衡已成為最重要的課題之一，若家人間能尊重彼此的生活習慣與作息，發展一套共同相處、維繫家人情感的生活模式，才能有擁有理想中的家庭幸福生活，增進家人的幸福感。

安排家庭生活作息，以因應成人、子女以及家務所需，成人的工作作息必須與家庭配合，上下班時間與假期也要做出調整。家庭作息的安排，首先要從了解家人的生活作息開始。生活作息包含睡覺、起床、用餐、上學、上班、休閒等時間，能配合家人的作息，規劃與安排合理的睡眠休息、上學、做功課與休閒時間，例如配合家人下班到家時間一起用餐，核心家庭多自己煮食，平日與假日相聚時段以用晚餐時間最為普遍，一起用餐是重要的互動方式(黃弘毅，2008)。客廳看電視是家人日常最普遍的休閒活動，但看電視對於家人互動有負影響，多外出逛街走走、參與社團活動對家人互動較有幫助(黃弘毅，2008)。

子女不僅應了解個人作息，也應了解家人作息，透過了解家人作息可以了解自己是家庭成員之一，感謝父母的付出，降低自我中心的觀點。另外，根據研究，代間情感互動要改善，可以從掌握家人的作息開始，確實理解與記錄家人的生活作息，即使作息不同，也可以互動順暢(曾維我、李嘉添，2017)。在了解家人作息的方法上，我們可以透過家人生活作息記錄表(表 1-2)，記錄家人的生活作息，為家庭與個人安排合理的作息，並且在過程中，進行檢討與反思，修正作息計畫，在互相尊重、體諒、互相支援、協調的前提下，共同營造家庭的美好時光。



表 1-2 家人生活作息記錄表

時間	家人 1 作息情況	時間	家人 2 作息情況	時間	家人 3 作息情況	時間	家人 4 作息情況
1		1		1		1	
2		2		2		2	
3		3		3		3	
4		4		4		4	
5		5		5		5	
6		6		6		6	
7		7		7		7	
8		8		8		8	
9		9		9		9	
10		10		10		10	
11		11		11		11	
12		12		12		12	
13		13		13		13	
14		14		14		14	
15		15		15		15	
16		16		16		16	
17		17		17		17	
18		18		18		18	
19		19		19		19	
20		20		20		20	
21		21		21		21	
22		22		22		22	
23		23		23		23	
24		24		24		24	
其他 紀錄		其他 紀錄		其他 紀錄		其他 紀錄	

表 1-3 家人生活作息記錄表範例

時間	奶奶 作息情況	時間	爸爸 作息情況	時間	媽媽 作息情況	時間	孩子 作息情況
1	睡覺	1	睡覺	1	睡覺	1	睡覺
2	睡覺	2	睡覺	2	睡覺	2	睡覺
3	睡覺	3	睡覺	3	睡覺	3	睡覺
4	睡覺	4	睡覺	4	工作	4	睡覺
5	睡覺	5	睡覺	5	工作	5	睡覺
6	公園運動	6	睡覺	6	工作	6	睡覺
7	公園運動	7	早餐 (家裡)	7	工作	7	早餐 (家裡)
8	公園運動	8	上班	8	工作	8	上學
9	公園運動	9	上班	9	工作	9	上學
10	返家	10	上班	10	工作	10	上學
11		11	上班	11	工作	11	上學
12	中餐	12	中餐	12	中餐	12	中餐
13		13	上班	13	家務	13	上學
14		14	上班	14	家務	14	上學
15		15	上班	15	家務	15	上學
16		16	上班	16	工作 (進貨)	16	上學
17		17	上班	17	工作 (進貨)	17	安親班
18		18	上班	18	家務	18	
19	晚餐 (家裡)	19	晚餐 (公司)	19	晚餐 (家裡)	19	晚餐 (家裡)
20		20	上班	20	家務	20	
21		21		21		21	
22	睡覺	22		22		22	
23	睡覺	23		23	睡覺	23	睡覺
24	睡覺	24	睡覺	24	睡覺	24	睡覺
其他 紀錄	老年人 早睡早起 怕吵	其他 紀錄	工程師 較晚下班	其他 紀錄	早餐店老闆 工作較彈性	其他 紀錄	國小生 放學上安親班

依據家人生活作息的記錄 (如表 1-3)，製定家庭生活作息，讓家庭成員都清楚在一天的家庭生活中，在不同的時間裡，大家各自在進行哪些工作，提升每個人的效率，使大人與小孩都能將生活節奏化，減少彼此間不必要的干擾，使家庭生活有秩序，家庭生活作息的製定，需考量到家人作息的差異。

家庭生命週期的不同、工作與居住地的限制、家人個別需求、家庭秩序的時間概念原則等，以下說明：

（一）家人作息的差異

每個人的生理時鐘情況不同，有人是早鳥型的，早睡早起，有人是夜貓型的，晚睡晚起，不同的作息情況，都需家人互相尊重與體諒，一般長輩可能比較早睡早起，體貼長輩早睡早起的情況，在安排晚間活動時，儘量降低音量避免影響長輩睡眠，或是有家人是上夜班或是輪班工作的，在睡眠時間上也會與一般家人不同，也需要互相尊重與體諒，互相配合，

（二）家庭生命週期不同

不同家庭生命週期的家庭，有不同的任務需求，例如只有兩夫妻、成為家長、孩子就學、照顧父母、老年家庭都有不同的家庭作息需要協調與安排，當家中有就學階段的孩子時，可能父母一方在陪伴孩子讀書，另一方可以去洗碗、洗衣、整理家裡，而不是在旁邊打電動、看電視，家中有長輩需要照顧時，而大人在忙碌時，孩子也可負責跟長輩聊天講話，留意長輩的安全，幫忙照顧長輩。

（三）工作與居住地的限制

女性教育程度提高，追求自我生涯發展，雙薪家庭增加，一旦夫妻雙方工作地不同時，若是夫妻雙方都不希望職業生涯中斷，兩地家庭出現的可能性大為增加（游舒涵，2010），兩地家庭因為一方離家工作，無法像一般家庭一樣天天見面、同居共食、有時間進行共同活動，因此可能造成互動變少，長期下來可能造成家人的疏離、溝通不良，造成家庭危機，可喜的是，在現代因為交通、資訊及通訊系統越來越便利先進，兩地家庭的家人，可透過電腦視訊彌補無法面對面互動溝通的缺憾，使兩地家庭的成員不會因為距離而有隔閡，另外，家庭成員若能體諒離家工作的家人，願意配合家人返家的時間而調整假日時間的安排，更能讓離家的家人感到貼心減少失落感，也可讓家人多點相處，增進家庭的幸福感，

（四）家人／家庭個別需求

家有青少年的家庭，孩子可能是面臨會考、學測、指考的考生，此時在家庭作息上可能就會以青少年的課業需求為考量，儘量配合孩子讀書的時間來安排家庭作息，在孩子需要安靜讀書的時間，安排較為靜態的家庭活動，如家庭共讀，

家務工作也是家庭生活中，需要全家人一起安排的事項，因此也需與家庭作息、個人作息互相協調與配合，以洗澡為例，雖然是個人的必要時間，

但如果太晚才洗澡就會影響到負責洗衣的家人的時間安排；以吃飯為例，吃飯拖拖拉拉的，也會影響到負責洗碗的家人的時間安排。另外當大人的工作時間較長、輪班或晚下班，無法兼顧家務時，家裡的孩子便可先處理簡單的家務，例如先用洗衣機洗衣服、先把菜洗好。家人間互相支援協調，也可使家庭作息較順暢。



（五）家庭秩序的時間概念原則

家庭裡有不同的家庭成員，各自有不同的作息考量、時間安排，但同一個時間裡可以將大人的時間與孩子的時間區別開來，形成家庭的時間秩序，可約略區分為平行時間、交叉時間、共同時間：

1. 平行時間：有些時間裡，大人與孩子各自在做自己的工作，互不干擾，例如爸爸在做晚餐、媽媽在整理衣服、小孩在寫功課，在同一個時間裡，互不干擾，但都可以感受到彼此的存在與陪伴，或例如開車接送子女時，父母開車，子女也可以利用時間與父母聊聊天，分享生活與心情。
2. 交叉時間：有些時間裡，大人與孩子分別在做不同的工作，但偶爾需要互相協助共同完成工作，例如媽媽在廚房煮飯，小孩在玩玩具，但媽媽臨時需要人幫忙拿東西時，小孩就去幫忙，幫忙結束後又各自回到自己的工作。
3. 共同時間：有些時間裡，大人與孩子共同在做一件事情，分工不同但目標相同，例如大人與孩子一起去打球運動，一起做家務工作，一起組裝模型、一起購物……等。

人人都希望擁有幸福、美滿、快樂、溫馨的家庭，有人會認為建立良好的家人關係，是重質不重量的，但事實上，若沒有花時間與家人相處，是很難建立良好的家人關係的，透過家庭作息的配合可達到：

- ①父母空出時間增加親子互動的時間
- ②家庭共餐增加幸福感
- ③夫妻也因相互的配合而提升婚姻滿意度
- ④當家人有需求可相互支持
- ⑤當家人有困難可相互體諒
- ⑥為家庭發展歷程留下美好回憶



也許一起工作，也許各自活動，不論平行時間、交叉時間或共同時間，不論哪種時間秩序，重要的是互相陪伴的感受與互相尊重、體貼的心意，對家庭生活來說，真正重要的，是營造與家人共處的時間，創造美好的回憶，在相處中了解彼此的需求與差異，學習尊重與體諒，才是維繫長期良好家人關係的秘方。



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
個人作息與家庭生活安排	影片	小學堂—與家人相處(高一, 2019)	(2分12秒) 影片中敘述如何與家人和諧相處, 個人在家庭中的責任, 並且尊重家人的權利。	影片欣賞後, 進行心得分享與問題討論。	國小低年級
	影片	不衛生股長(法鼓山網路電視臺, 2012)	(5分33秒) 外表是給人的第一印象, 養成良好的清潔習慣, 不但是自愛, 也是尊重別人的表現, 更能帶來好人緣。	影片欣賞後, 進行心得分享與問題討論。	國小低年級
良好習慣的建立	書籍	漫畫讀通柯維成功學(天下, 2013)	女主角七海被同學討厭, 她知道是自己的問題, 她透過柯維提出的7個習慣逐漸改變自己, 幫助自己的人生往好的方向前進。	閱讀書中漫畫的內容, 找出印象最深刻的部份, 進行分享與討論。	國小中年級
				閱讀書籍中, 漫畫與文字的內容, 找出柯維所言「七個習慣」與帶來的結果, 並分享一個覺得最認同的習慣。	國小高年級
				分組閱讀書籍內容, 進行心得分享, 設計行動實踐計畫。	國中
	書籍	原子習慣 Atomic Habits (方智, 2019)	作者結合生物學、心理學、神經科學及親身實踐經驗, 提出「行為改變四法則」, 透過微小改變的累積, 建立好習慣、改變壞習慣。	分組閱讀後, 進行心得分享與問題討論。	國中

PART 2



PART 2

家務工作參與

- 家務工作的本質
- 家務的分工與個人成長
- 家務變化與科技應用



故事內容

家裡一團亂……

這時魔法師的剛好回家，對著 Peter、Paul、Amy 說：「這一切要回到原本的生活，也許可以讓我們從「他」開始，爺爺留下的「生活魔法寶典」也許可以幫我們找到答案，找回我們失去的魔法與生活。」



面對有如颱風過境的屋子，
一家人該如何才能重建原本的生活魔法，
讓壞巫師的詭計不再得逞呢？



魔法語錄 12

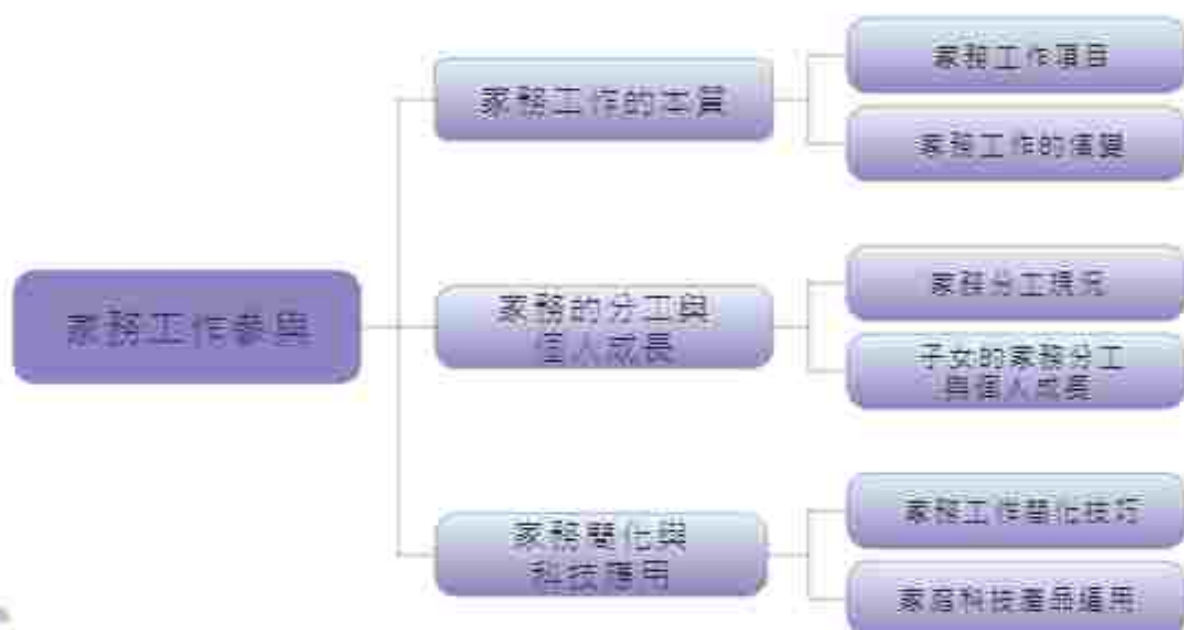
・心中有愛，一起行動，幸福相伴！

主題摘要



在家庭中，家務工作是生活中不可或缺的工作。家務工作參與是家中每一位成員的責任，分擔家務是對家人愛與關懷的表現。家務的分工不僅能促進家庭生活品質與提升家人互動的機會，對子女也能提升「有能力的自我認知」與促進「自我認同的發展」，有助子女的個人成長。如何有效利用家務簡化的技巧，使時間與精力等有意義的資源，得到最大的效益，實為現代家庭的重要課題。以下探討家務工作項目、分工原則，對子女與家人的影響及如何有效完成家務工作。





「所有的東西散落在地，魔法師們因此不小心跌了一跤，需要休養，這段時間需要人照顧，有誰可以幫忙呢？」
 「因為壞巫師的入侵，家人間親密的記憶感受，似乎也變得模糊了，一家人得想想辦法回復家人的溫暖記憶，一家人可以一起做些什麼呢？」

「一團亂的最後，失去秩序的生活，一切都要重新開始……」

魔法師們翻開爺爺留下的「生活魔法寶典」上寫著「維持家是日常生活所需的工作呀……，這一切是每一位成員的責任，是對家人愛與關懷的表現，唯有全家人合作同心去完成，真心加智慧，可以修復這一切，生活的魔法自然會回到手中。」



壹、家務工作的本質—什麼是家務工作？

魔法老師與三個孩子思考：維持日常生活所需的工作有哪些呢？



一、家務工作項目

家務工作，是指用以維持家庭每日生活所需的工作，一般而言，家務工作包含關愛與照顧家人（例如生病照顧、起居照顧、接送等）、餐飲處理（用餐前準備、用餐後清理、餐點準備）、環境整理（例如清理地板、整理房間、客餐廳、衛浴、倒垃圾或資源回收等）、衣物整理（例如清洗、晾曬、收拾、縫補等）、經濟消費活動（例如購買食物、日常用品等）、家庭各種活動的規劃與安排（例如規劃休閒活動、準備節慶活動、準備祭祀活動等）、維修工作（例如設備維修、照顧植物等），如圖 2-1。

家務工作的種類眾多，有些家務工作需投入很多時間，有些家務工作非每天例行工作，一般而言，每天例行的工作如餐食的準備與收拾、生活起居的接送……等，非每天例行的家務工作例如衣物整理、環境的整理、維修工作、生活用品採買、家庭活動規劃與安排……等，家務工作是家庭生活中不可或缺的工作，但可能因生活環境、科技進步、個人資源、社會文化因素、家庭類型、家庭成員多寡、所處的家庭生命週期階段而有所不同。

家務工作的本質，具有多元而複雜的特質，關於家務工作的本質，Eichler 與 Albanese (2007) 提出一個較整合性的觀點：家務不限於重複性的體力勞動，包括提供感情支持、親友維繫、衝突解決、危機管理、工作的規劃及管理、精神層面家務等任務，也就是包含生理、心理、情感及精神四大面向，可由家庭內或外的人來執行，以維持家人每日生活所需。



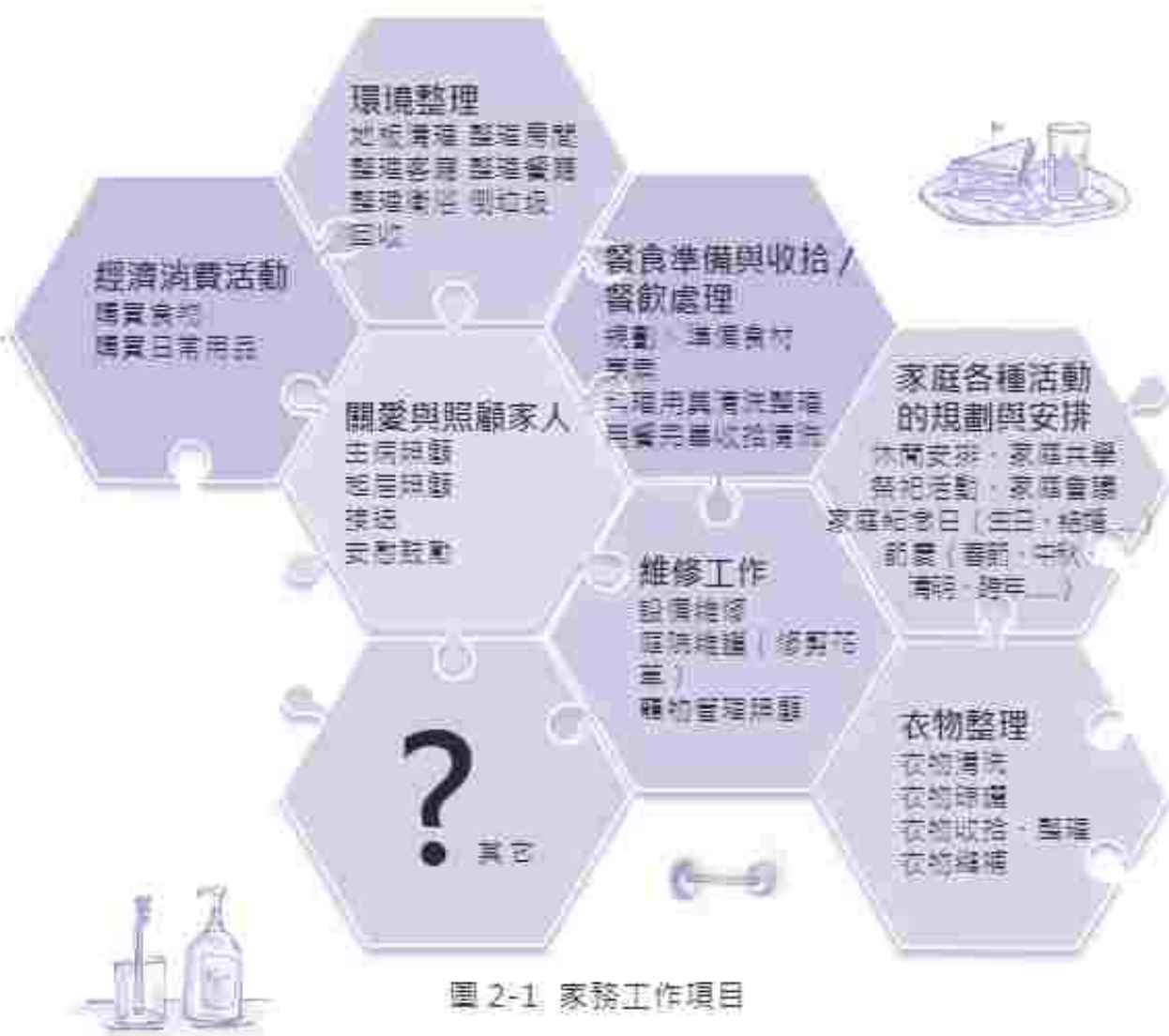


圖 2-1 家務工作項目

二、家務工作的演變

從歷史的觀點來看，在工業革命以前的農業社會裡，家庭生活與家庭經濟是相互結合的，而所有家務與經濟生產活動都非常大量的依賴人力，家庭工作與經濟生產活動是由家人共同分擔的。家庭裡的男性與女性互相合作，依據生理與心理條件的不同，而各自分擔適合的工作，女性會協助農業生產的工作，男生也會分擔家務工作，因為大量人力的需求，因此子女從小就得分擔許多的家務，並從家務的參與中學到男性女性角色的扮演與生活技能(唐先梅，2005)，臺灣在1950年以前是以農業為導向的經濟型態，兩性在性別角色規範之下，在家務事務方面呈現「男主外、女主內」的分工模式，女性的角色多侷限在家庭的範疇，即便是參與經濟活動也多是家務角色的延伸(呂玉琨，1996)。

工業化之後，經濟生產工作與家庭生活劃分開來，家庭不再是男性與子女工作的場所，家務成為專屬女性的職責，許多的食、衣、住、行的需求，已可以使用金錢來換取，過去許多必須自己生產的食物及服飾，都可以直接

至市場購買（唐先梅，2010）。工業化之後，家庭從生產單位多轉變為消費單位，過去的食物、衣服、生活用品都由家庭自己生產，但現在多由工廠取代（唐先梅，2005）。家庭的內部分工，在工業化之後，男性減少了大部份傳統的男性家務工作（種植、製作棉布等）的參與，傳統的男性家務工作由工業科技取代，而精緻化與高品質的家務仍由女性負擔（唐先梅，2005）。因此，現代的家務工作內容，已與傳統農業生活模式不同。



貳、家務的分工與個人成長——誰來做家務？



Amy 隨著詢問：家務工作是誰的責任呢？誰如何分工呢？
家務工作對個人成長有什麼影響呢？

一、家務分工現況

依據行政院主計總處（2014）的婦女婚育與就業調查發現，就業女性料理家務的平均時間為 3.41 小時，雖然較未就業女性的平均時間少，但依據行政院主計總處（2017）的婦女婚育與就業調查發現，女性料理家務的時間仍然遠高於其丈夫 1.13 小時，由此可知女性仍是家務工作的主要擔負者。

根據 95 年度社會發展趨勢調查的家庭生活調查（行政院主計總處，2015）內容指出，在家事分工方面，除房屋、水電及家中器物之簡易維修仍多由家中男性成員負責外，打掃、買菜、準備三餐、廚房清理及清洗衣物亦主要由女性負責，但近幾年來，性別平等教育成效漸現，家事分工理念逐漸落實，倒垃圾、照顧孩童、老人或病人等家事已漸由家人共同分攤。

處理家務工作花費的時間會受家庭所處生命週期的階段影響（如圖 2-2），根據行政院主計處（2011）及行政院主計總處（2014、2017）的婦女婚育與就業調查發現，家庭生命週期處於家庭擴展期、子女較為年幼、子女數較多的已婚女性，其處理家務所花費的時間多於子女年長、子女數較少的已婚女性，家庭生命週期不同，不僅家庭成員有變化，發展任務也不同，因此家務工作內容不同，所需花費的時間與精力自然就不同。



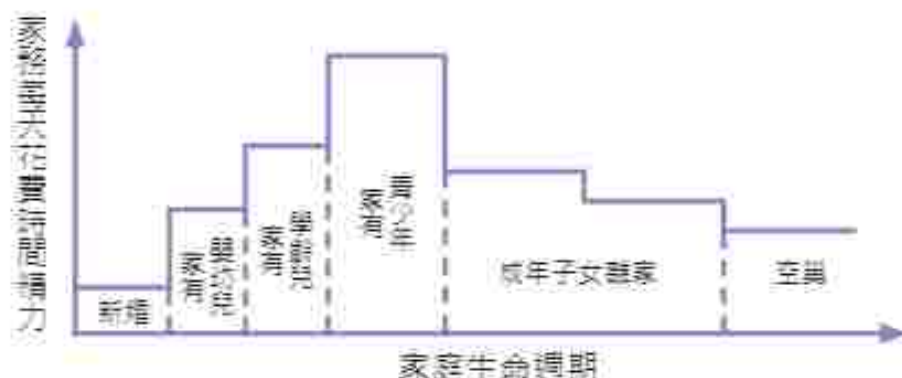


圖 2-2 對應家庭生命週期之時間與精力的使用趨勢

資料來源：陳小英（2012），高級中等以下學校家庭教育教師手冊（171頁），臺北市：教育部。

Hoch-schild 指出女性做家務不全然都是無奈、繁瑣或是無趣的，家務工作所表達的愛與關心，以及家人的回饋都會使女性在家務工作中得到較多正向感受（引自唐先梅，2012）。蔡明璫（2004）的研究顯示，隨著性別平權化的社會價值觀的形成，婚姻由傳統的父權制度，轉成平等的伴侶關係，而當丈夫支持女性工作與獨立的態度時，丈夫會出現較積極的家務參與，家務時間會增加。

二、子女的家務分工與個人成長



一般而言，家務工作大多是由家中的成人執行，但隨著子女的長大，子女也有能力且有責任負擔部份的家務工作，家務分工考量因素，包含年齡、時間、能力、喜好等，並應避免性別刻板的分工，藉由做家事也能夠培養孩子做事與負責任的能力，在每天例行做家事的過程中，可以讓孩子學習「優先順序」的能力，且同時也包含兩個意義：「一是做事能力的培養，另一則為增強家庭的連結。」所以持續讓孩子做家事不僅能夠培養其做事能力，更重要的是讓家人感受到彼此間相互效力與其情感的連結，因此做家事也是用以維繫家人情感的重要方式，家事，代表是一種自我照顧的生活能力，透過家事讓孩子理解，每個人都需要一種「平衡的生活」，不能因為用功讀書，其他一切事情都由他人代勞，因此，家庭中的事務應該是所有家人共同的責任，教孩子由做家事到學習照顧自己，是孩子人生中的重要課題，家務工作參與是家中每一位成員的責任，分擔家務是對家人愛與關懷的表現。

家務工作的參與，可根據家人的年齡、時間、能力、喜好等，進行分工的考量，不同年齡的孩子因家務工作能力不同，因此可以負擔的家務工作類型也有所不同，如表 2-1、2-2。



表 2-1 子女的家務分工原則

子女就學階段	幼兒 / 低年級	中年級	高年級 / 國高中
可負責的家務項目	- 分類收納擺設 - 收報紙 - 吃完飯把自己的碗放水槽 - 摺衣服、摺襪子 - 把自己的毛巾、牙刷掛好或放整齊 - 準備自己的書包 - 布置餐桌擦桌子 - 垃圾分類 - 餵寵物	- 學習家務操作順序 由上往下 從乾到濕 由內到外 - 使用家務工具 洗衣機 掃把 拖把 吸塵器	- 基本家務工作 - 協助照顧生病家人 - 分擔成年人家務工作 - 規畫家庭活動 - 執行家庭活動



一般而言，幼兒階段的孩子可以參與簡易家務工作，學習簡易的打掃、準備餐具、布置餐桌、垃圾分類、掃桌子、摺衣服、摺襪子、整理自己的書桌、房間等簡易的家務技巧，協助維護家庭生活環境。除此之外，幼兒生活起居的自理能力，也是培養幼兒負擔家務工作的一項學習，例如起床與就寢、刷牙洗臉、飲食、穿脫衣服及鞋襪等。

國小階段的孩子，生活能力較幼兒階段進步，因此除了生活自理與簡易的家務工作之外，國小階段的孩子可以負責的家務工作種類更為多元，可以先從認識家務工作的內容開始，認識各類的家務，包含關愛與照顧家人（例如生病照顧、起居照顧、接送等）、餐飲處理（用餐前準備、用餐後清理、餐點準備）、環境整理（例如清理地板、整理房間、客餐廳、衛浴、倒垃圾或資源回收等）、衣物整理（例如清洗、晾曬、收拾、縫補等）、經濟消費活動（例如購買食物、日常用品等）、家庭各種活動的規劃與安排（例如規劃休閒活動、準備節慶活動、準備祭祀活動等）、維修工作（例如設備維修、照顧植物等）。

國小階段的孩子嘗試進行各種家務工作，除了分擔家人的辛勞之外，也可體認到家務工作參與是家中每一位成員的責任，而分擔家務更是對家人愛與關懷的表現。考量國小階段的孩子，低年級、中年級與高年級能力上也有差異，因此低年級孩子可以學習參與家中簡易物品整理的方法，例如分類、擺設、收納等，中年級孩子則可學習家務工作的基本操作順序，例如由上往下、由內到外、從乾到濕等技巧；也可以學習使用家務工作的基本工具，例如洗衣機、掃把、拖把、吸塵器等。高年級與國高中的孩子，除了基本家務工作外，更可以展現對家人的關愛與照顧，協助生病家人的照顧，或是嘗試分擔其它成年家人的工作。

表 2-2 依據家事工作的分類以及子女不同年齡層，適合參與的家務工作舉例

2 歲-3 歲	4 歲-5 歲	6 歲-12 歲	12 歲-18 歲
1. 關愛自己照顧家人			
用肢體表達關愛 拿報紙	用言語表達感情 準備好上幼兒園的 書包	適切表達安慰鼓勵 照顧弟妹 照顧生病家人起居	成為家人安慰支持 者 照顧生病家人起居 接送家人
2. 餐食準備與收拾			
擦桌子	整理桌子 廚房簡單幫忙 把食物放冰箱 收拾碗盤餐具	簡單炊食 料理用具清洗整理	規劃、準備與烹調 食材 做好完善清潔工作
3. 環境整理			
收拾玩具 收拾餐具 倒乾垃圾	摺棉被 整理房間 吸地板	收拾房間、倒垃圾 幫忙洗車 清潔浴室 吸地、拖地	做好垃圾回收 據力完成大面積掃 除工作
4. 衣物整理			
摺手帕 穿掛衣服 丟衣服至籃子	摺衣服並收好	使用洗衣機洗衣 曬衣 簡單縫補	使用洗衣機洗衣 曬衣 使用縫紉技巧改造 創作服飾
5. 經濟消費活動			
幫忙提東西		幫忙採買物品	獨立完成日常用品 或食物採購
6. 家庭各種活動的 規劃與安排			
參與家庭活動	參與並作簡單幫忙	共同規劃家庭活動 節慶、生日安排	家庭會議，共學 獨立規劃家庭旅遊
7. 維修工作			
善待自己的玩具	能檢視分類善待自 己的學習工具 幫忙澆水、餵寵物	願意做簡單修繕， 例如換燈泡 照顧寵物植栽	學習修繕，例如電 腦等 庭院維護



唐先梅（2012）的研究也表示，家務參與是子女成長中必須學習的重要事務，也是未來成人世界中每日都必須面對的事。個人參與家務工作可學習生活技能、成就感、自主性、正向回饋、分擔家人辛勞、提升生活品質等意義，家務工作的生活能力有助於培養孩子解決問題的能力，因為要能解決問題必需具備三大能力（表 2-3）。



表 2-3 解決問題的三大能力

1. 辨識問題的能力	2. 找出辦法的能力	3. 執行力
要先辨識出「問題」所在，我們才會知道我們要解決什麼。	針對問題所在思考對策，方法及執行計畫，我們才會知道怎麼去「行動」。	如果「只會說而不會做」，則對解決問題沒有任何幫助，具備執行力才能實現腦中的想法。

家務分擔其實是一種家庭責任的承擔，不論是打掃或收拾房間、三餐準備、洗衣或倒垃圾，唐先梅、周麗端（2019）指出，整體而言，讓子女參與家務工作的益處，包括①建立自信心與成就感、②建立好習慣與責任感、③提升問題解決能力、④學習照顧家人與獲得家人正向回饋、⑤提升動作技能，詳述如圖 2-3。

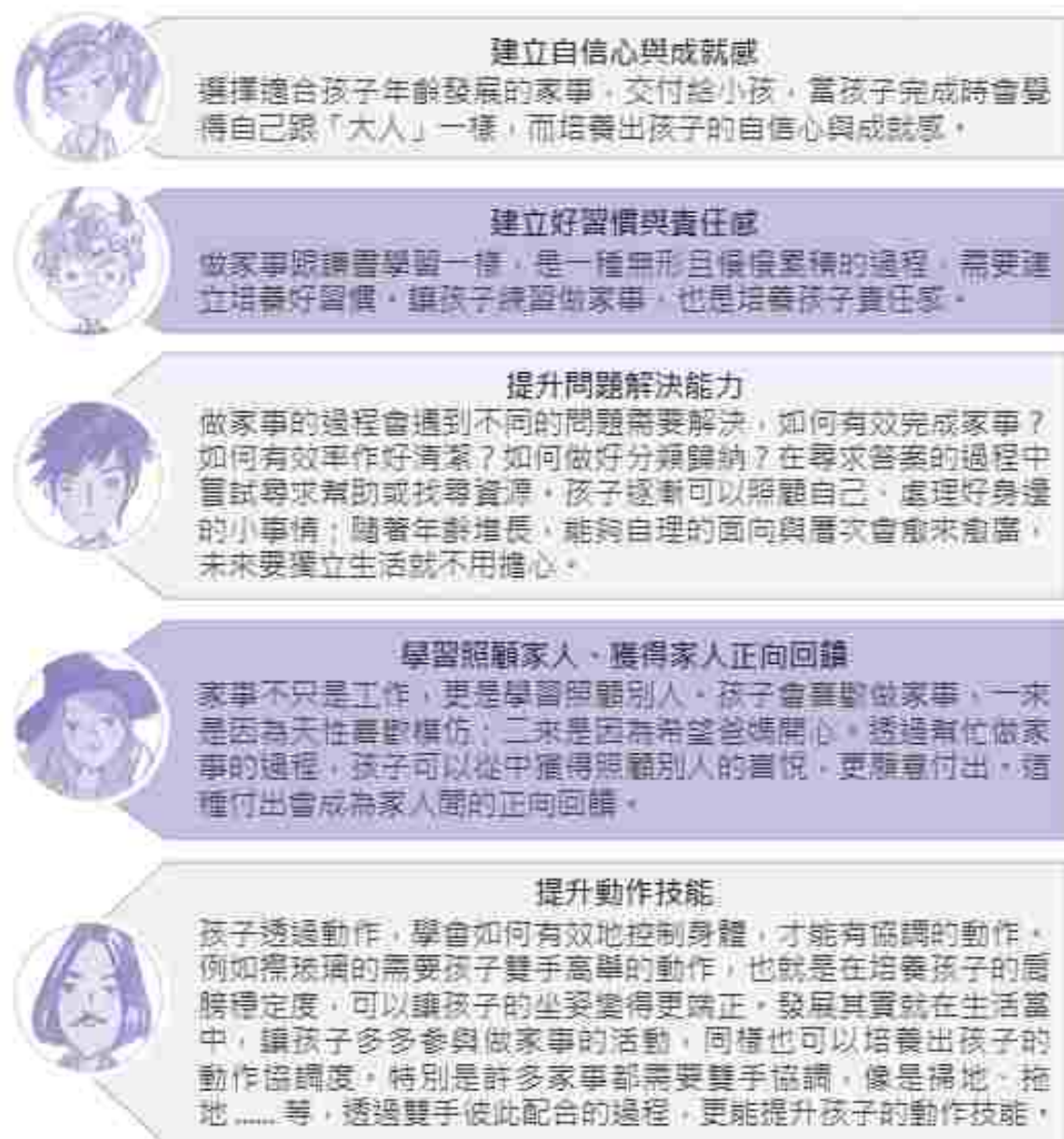


圖 2-3 家務工作對孩子的益處

對於學齡期孩子而言，透過家務參與學習一些生活能力與技巧，有助於發展出有能力的自我認知，減少能力不足的自卑感，對青少年階段的孩子來說，家務參與不僅是能力的展現，也能促進自我認同的發展（唐先梅，2012）；青少年時期讓子女適當地分擔家務工作，以及培養平等的性別角色態度，對於未來改變刻板化的家務分工均能有所助益（陳小英，2012）。子女參與家務分擔了家人辛勞，可提升家庭生活品質，並促使家人間有更多的相聚與互動。

由此可知，家務的分工不僅能促進家庭生活品質與提升家人互動的機會，對子女也能提升有能力的自我認知與促進自我認同的發展，有助子女的個人成長。



參、家務簡化與科技運用—少點家務、多點互動



Paul 思考著：如何有效完成家務工作，
以滿足家庭每日生活所需，維持家庭的正常運作？

家務工作是家庭用以維持家庭每日生活所需的工作，為了維持家庭的每日生活所需，當然需要有人去執行家務工作，執行家務工作，除了時間的付出之外，也是精力上的消耗，而一個人的時間與精力，都是有價值的資源，為了完成家務工作，以滿足家庭每日生活所需，維持家庭的正常運作，如何有效利用家務簡化的技巧，來使時間與精力等有價值資源，得到最大的效益，實為現代家庭的重要課題。



一、家務工作簡化技巧

工業化之後，家庭從生產單位多轉變為消費單位，過去的食物、衣服、生活用品都由家庭自己生產，但現在多由工廠取代（唐先梅，2005）。家務工作也因為許多科技工具的發明，而使得家務工作的流程有了改變，家務工作具有多元而複雜的特質，因此若能將家務利用管理的技巧與善用科技工具，使家務工作由複雜變簡單，由瑣碎變完整，將可大大減少時間與精力的消耗。

工作簡化的研究指出，只要改善工作方法與改進工作場所的佈置就會使工作進行得更為容易，且能減少不必要的操作；改善工作程序也可減少不必要的動作，大量節省工作人員的時間與精力（陳小英，2012）。因此，將工



作簡化與管理的技巧，應用於家務工作中，可大大減少家務工作所需消耗的時間與精力。以下分別從有效率的工作場所、工作程序與方法的改善，來說明家務工作簡化的技巧。

（一）有效率的工作場所

家務工作若想有效率的進行，減少家務工作所需消耗的時間與精力，安排有效率的工作場所，將可大幅降低家務工作所需的時間與精力。家務工作的場所中，廚房是重點場所，許多的家務工作都在廚房中進行，餐食的準備與收拾更是每日例行的工作，因此以廚房為例進行說明。

1. 廚房黃金工作三角

有效率的廚房工作場所，可以依烹調習慣來規劃動線，一般使用順序為：冰箱→水槽→瓦斯爐櫃→調理檯面→餐桌，可依此順序安排動線，廚房動線安排的最基本概念，除了以烹調習慣為原則之外，需考量廚房裡的三個主要功能區，分別是儲物區，即冰箱、冰櫃、儲物櫃；洗滌區，即水槽、洗碗機等；以及烹飪區，即爐灶、烤箱、微波爐等，簡單來講，就是爐灶、水槽和冰箱這三個點，而其之間的路線組成了「黃金工作三角」，這三個點之間不能相隔太遠，否則會出現不必要的來來回回，但也不能太近，否則會讓工作空間很擁擠。

理想的三點之間的距離最佳總長應介於 3.6 公尺至 6.6 公尺之間，意即瓦斯爐、水槽、冰箱三點的距離總長應介於 360 公分至 660 公分之間，如果三點距離之和超過 660 公分，則動線太長會影響廚房之工作效率，反之黃金工作三角之總長過短，則空間動線過於狹小，也會造成使用上的不便（盧國華，2014）。另外廚房的通道不應穿越此工作三角型，避免影響廚房的工作流程及效率，依照烹調工作者的烹調習慣與標準型工作金三角的概念，就能透過動線的規劃，有效節省食物製備時的工作路程與活動範圍，讓時間與精力達到最佳的效益。

2. 合適的工作檯深度與高度

儲物櫥櫃與工作檯的深度與高度也應配合使用者的人體工學，以達到最佳的工作效益，現今廚具廠商提供之標準廚具高度多在 80 公分至 90 公分，深度多在 60 公分至 70 公分，可依使用者身高進行調整，根據炒菜和清洗行為的主要工作部位差異（手部和腰部），可以讓瓦斯爐比水槽檯面略低 5 公分，更符合使用，根據漂亮家居編輯部（2016）的研究，最符合人體使用的檯面高度說明如下，如圖 2-4。

最符合手肘使用：

$$\text{瓦斯爐} = (\text{身高} / 2) + 5 \text{ 公分}$$

最符合腰部使用：

$$\text{水槽檯面} = (\text{身高} / 2) + 10 \text{ 公分}$$

舉例來說，以身高 160 公分的使用者為例，最符合人體使用的瓦斯爐檯面高度與水槽檯面高度分別為 85 公分與 90 公分。

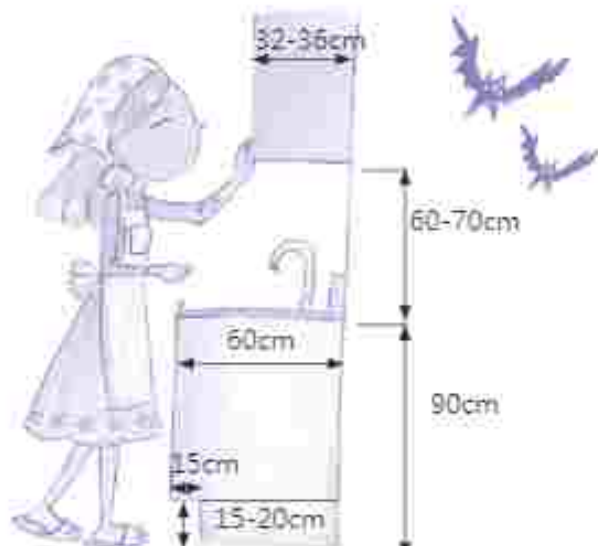


圖 2-4 最適合人體工學的檯面設計

(二) 工作程序與方法的改善

良好的工作程序與方法，可以有效節省工作所花費的時間，同時正確的姿勢可

以減少體力的消耗。例如搬重物時，不要彎腰而是要用曲膝蹲下的方式提取重物，因為身體高度降低時，重心較穩，且不彎腰的方式，可減少腰椎的壓力，避免工作造成的傷害。在工作程序上，可以將同類型的工作安排在一起同時進行或是將分類工作做好，例如食材可以一餐的量分裝，減少退冰時需要的時間；在洗菜的同時，可以將煮飯開關按下去；煮飯時可同時蒸蛋、蒸魚，或是利用加高鍋蓋或合適的容器完成一鍋三菜的搭配。

另外，將物品存放位置標示清楚，妥善將物品分類存放且養成「物歸原位」的習慣，將常用的物品放在容易看見與拿取的地方，如此可以減少拿取與找尋物品的時間消耗，幫助家庭用最少的時間與精力，完成工作。

二、家庭科技產品運用



人們由農業時代幾乎所有生活所需都必須自給自足，到進入工業化時代，因為生活方式的轉變，生活中的所需物資已不再需要通通自己來，而是可以使用金錢來交換取得，加上家庭科技的改變，改變了家庭生活的樣貌，家庭科技的改變讓生活中非常多的事務可以透過科技的使用，來減少家務工作所需消耗的時間與精力。現今家庭中，洗衣機、電鍋、瓦斯爐等家電產品已是基本配備，往往使用者只要按下開關即可完成洗衣、煮飯、升火的動作。以現代的廚房為例，現代家庭的廚房裡，也不僅只有一個爐火，而是雙口爐甚至是三口爐、四口爐，還可以加上微波爐、水波爐、烤箱、蒸鍋、多功能調理機、電鍋、電子鍋、壓力鍋、氣炸鍋、洗碗機……等，各式各樣的廚房科技家電，除了現代的廚房家務工作之外，生活中非常多的事務也可以透過科技或其它資源的使用，來達到減少家務工作所需消耗的時間與精力（表 2-4）。

表 2-4 減少家務工作消耗時間與精力之科技與其它資源運用參照表

家務工作項目	金錢交換	家庭產品科技應用
關愛照顧家人	居家服務員	健康記錄手環、雲端健康管理系統、照護機器人
餐食準備與收拾	外送平台、外食、居家服務員	多功能食物處理機、微波爐、水波爐、烤箱、蒸鍋、多功能調理機、電鍋、電子鍋、壓力鍋、氣炸鍋、洗碗機、電磁爐、電晶爐（電陶爐）、IH 爐
環境整理	居家服務員	掃地機、拖地機、空氣清淨機、除濕機、吸塵器
衣物整理	洗衣店、居家服務員	洗衣機、烘衣機、洗脫烘一次完成
生活用品採買	代購、居家服務員	網路採買送貨到家
家庭活動規劃安排	專業規劃人員	網路收集資訊、訂購行程票券
維修工作	專業人員	網路收集 DIY 資訊

在未來的家庭裡，家庭科技產品的不斷創新，許多家務工作將由科技產品來代勞，未來我們可以還未離開辦公室就可以煮飯，將家裡空調調整到最舒適的溫度，將家裡光線調整成最合適的樣子，啟動掃地機將家裡打掃乾淨，甚至，心情不好時，還可自動來首輕鬆的音樂，家庭科技產品日新月異，每年在拉斯維加斯的消費型電子展 the Consumer Electronics Show (CES)，都吸引來自世界各地的科技電子產品參加，2020 年 CES 最佳家庭科技產品中，以家庭及教養為主的 Parents 網站特別在 1 月參展的產品中選出「最佳家庭科技」創新設計（表 2-5），這些家庭科技的小玩意將成為每個家庭的得力助手。



表 2-5 最佳家庭科技創新設計

1	C by GE 智能開關 (25 美元)，搭配智能燈泡 (13 美元) 或智能插座 (24 美元) 不需要電線，想將開關貼在牆都行，這就是美國 C by GE 最新科技產品「無線智能開關、智能燈泡和智能插座」，您可以將智能開關貼在低矮的位置，方便幼兒自行控制，或是將開關安置在嬰兒房外，不需要進房吵到寶寶也可以自由開關房間內的燈。
2	4moms mamaRoo 智慧型嬰兒睡眠搖籃 (330 美元) 最新款智慧型嬰兒搖籃可以透過手機 APP 或是搖籃上的控制臺操控所有功能，包括搖籃速度以及開啟振動和白噪音功能等。
3	Hatch Restore 智慧型睡眠燈 (約 150 美元) Hatch Restore 是最佳睡眠助手，不僅可以幫助你放鬆下來，還可以讓你整夜好眠，Restore 只要透過手機 APP 就可以依照個人所需設定不同的燈光，包括睡前閱讀時間、省思時間、睡眠時間及日光起床時間 (搭配鳥鳴聲)，也可以設定白噪音以利深層睡眠。
4	Baby Brezza Formula Pro Advanced 智慧型嬰兒泡奶粉機 (280 美元) 已經有父母愛上了這款配方奶粉泡奶機，它可以根據你所設定的特定規格調配奶粉及開水，幾秒鐘就可以泡出一瓶完美的嬰兒牛奶，只需要透過 wifi 遠端啟動，當你進到廚房時，奶瓶就已經準備好了，這套智慧型泡奶粉機還會在配方奶粉快用完時，自動幫忙訂購。

資料來源：1. 葛依特 (2020)，2020 CES 最佳家庭科技產品，草根影響力新視野，2020 年 2 月 2 日取自 <http://grinews.com/news/>

2. Hartshorn, J. (2020). 15 award-winning family tech products parents editors swear by. Parents. 2020 年 2 月 2 日取自 <https://www.parents.com/fun/gadgets/consumer-electronics-show-products-2020-for-parents/>



除了家庭科技產品的應用之外，內政部建築研究所 (2019) 的智慧化居住空間的計畫中，也發現可以透過智慧建築結合科技，帶來便利、舒適、安全、防災、健康等全方位智慧生活。在智慧化居住空間的計畫中，有以下幾項重點：

1. 社區智慧門禁系統：透過鏡頭掃描住戶臉部特徵，記錄住戶行為，自動設定電梯，可管理訪客與陌生人，還能連線警察機構，有安全防盜功能。
2. 智慧導引與節能：智慧建築能控制公共區域的照明亮度，維持節能效能，當有人走動時，可偵測人員走動方向，逐漸調整照明，在住戶到達指定樓層時，會有指示燈顯示居家方向，有災害發生時，可做為逃生指引。
3. 居家舒適與節能：透過智慧建築的感測器連線偵測，可以自動調室內外的溫差、濕度、窗簾開閉以及照明，根據室內人數多寡，達到最舒適的環境，住戶同時可透過可視化的面板或是手機 App，知道家中的用電情形，如果家中有安裝智慧三表 (電表、水表、瓦斯表) 也有助於智慧化地監控家中能源使用情形。



4. 智慧門鎖：智慧門鎖可透過多種或多重的直接辨識認證，包括臉部辨識、指紋辨識、眼睛虹膜辨識，也可以搭配 wifi 進行遠端開關門。
5. 智慧音箱與機器人：住戶可與住宅的智慧機器人「對話」，透過整體環境的感測、住戶的設定或是網路連線取得氣象平臺資料，可以提醒住戶今天的行程、戶外環境的變化，提供智慧化的外出建議。
6. 智慧安全防護：家中有高齡者或是幼兒時，可以透過智慧居家中多重感測的功能，例如壓力感測、紅外線感測等，知道年長者或其它家庭成員是否倒臥在某處一段時間，需要協助，透過警示系統，可以在家中以語音通知、或是發送訊息到手機 App 中，甚至在黃金處時間可以直接通知醫院人員，避免錯過急救時間。
7. 智慧健康平臺：家中有高齡者的健康照護，可以透過家中的智慧健康量測設備，隨時將健康資料傳送到雲端平臺儲存，透過系統分析，可以用圖像可視化的方式查詢了解健康狀況變化情形，當有需要諮詢時，也可以透過遠端視訊的方式與醫療院所連線，不用大小病都要跑醫院。
8. 智慧停車：透過感測車輛上的智慧標籤或掃描車牌，來管制車輛進出，同時可引導住戶至距離最近的空位。
9. 智慧防災：在智慧居家中，可以透過感測器測量溫度、一氧化碳濃度或是地震等，來提早預警災害的發生。尤其家中廚房最容易發生忘記關閉爐火而發生火災，在智慧建築內，可透過感測器與智慧設備的配合，例如忘記關火或是地震發生時可自動阻斷瓦斯，防止災害發生。



我們可發現到智慧化居住空間計畫的重點中，也有很多可以協助簡化家務的科技運用，不只可以簡化勞動性的家務工作、協助居家安全節能，帶來便利、舒適、安全、防災、健康的智慧生活，連高齡長輩、幼兒的安全與健康照護，也可達到協助的功能，著實是家務工作的好幫手。雖然科技提供人們便利，但也要留意科技可能帶來的負面影響，例如家人行蹤資訊外流、住家被非相關人員監視等資安的問題。



綜上所述，在未來的家庭裡，一些重複性的體力家務工作，可以由許多家庭科技產品來代勞，我們可以透過家庭科技產品的應用，善用工具、簡化家務工作流程或是可以思考改變家務工作的標準，讓家庭生活「少點家務，多點互動」，但家務工作不僅只有重複性的體力家務工作，而是包含生理、心理、情感及精神的工作，它提供了感情支持、親友維繫、衝突解決、危機管理、計畫與安排，以及家人精神層面的服務 (Eichler & Albanese, 2007)，因此，在我們善用家庭科技產品來減輕家務工作之時，也別忘了參與執行家務工作是家中每一位成員的責任，分擔家務更是對家人愛與關懷的表現。

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
家務的分工與個人成長	書籍	看漫畫輕鬆整理收納(遠見天下-2019)	利用漫畫中整理大神與人物的對話與行動的方式，說明整理收納的技巧。	運用書籍，認識整理收納中的「分類」原則，並利用書中分類練習範例，做實際的演練。	幼兒園
				運用書籍，認識依功能性分類原則，並透過不同使用目的的分類方法，練習將房間的東西加以分類。	國小低年級
				運用書籍，學習分辨需要的物品與不需要的物品，進行斷捨離的練習與做決定的能力、打掃自己房間的順序與方法。	國小中年級
				運用書籍，學習書桌、書櫃與房間、衣物的整理收納原則與練習，家庭公共區域的使用與維護原則。	國小高年級
				運用書籍中的案例，學習聰明買、果斷捨棄與愛物惜物、延長東西使用壽命及打包換季的方法。	國中
	網站	(Myfamily/家庭活動/分擔家事分擔憂(教育部-2019)	網站中設計了不同的家庭活動，其中一項是家事分工，透過網站內容，可思考家事內容與如何分配工作。	課堂上介紹(Myfamily網站的「家庭活動」，請學生回家與家人一起完成「分擔家事分擔憂」的任務，並了解家務分工的情況。	國中
家務簡化與科技運用	影片	Living 3.0 智慧化居住空間展示中心(內政部發言人室-2014)	(3分8秒) 內政部建築研究所的智慧化居住空間計畫的簡介，透過影片可了解智慧化居住空間的發展現況。	透過影片，認識智慧化居住空間，進行心得分享與問題討論。	國中

PART 3



PART 3

學習型家庭

- 學習型家庭的內涵
- 學習型家庭的規劃與經營
- 健康家庭與學習





故事內容



Bess、Jerry 失憶，家裡賴失依靠……
魔法媽媽和三個孩子—Peter、Paul、Amy
如何依魔法書上的指示，
找回自己真愛的心？
重回原本的康康家庭？



魔法語錄 18

「心」是一本日記，記載愛到學習，放映愛到時光。



主題摘要



學習型家庭是以家人共學而組成的家庭型態，在家庭中除了個人的學習，全家人也應共同學習。透過定義、功能及學習型組織了解學習型家庭的功能。同時，藉由學習型家庭生活量表了解家庭的現況，再以規劃學習活動，朝向健康家庭與學習而努力。





家庭是個人成長的搖籃，是個體生命的啟蒙之地，隨著社會變遷，產生多元的家庭類型，在健康的家庭內互動，才能造就溫馨、關懷、親密、健康的個體。學習型家庭則是助於家庭成長及向前行的有效學習環境，學習是終身受用的良好習慣，讓家庭成員在家庭中獲得學習和成長，因此是家庭重要的學習資源，也是幫助成員終身學習之處。

壹、學習型家庭的內涵—學習是幸福的起點



Peter 問魔法奶奶：什麼是學習型家庭？

魔法奶奶說：讓我們一起來看看一些「生活魔法寶典」上，記載的前人的說法……



一、學習型家庭的意義

所謂學習型家庭是什麼呢？黃迺甄（2001）指出，學習型家庭是學習型組織（learning organization）的概念延伸，期望透過家庭成員彼此的學習行動，共同創造新知識與運用及轉化知識，促進家庭的成長與發展。

學習型家庭也是一種家庭形態，是指在家庭中提供成員有效的學習環境，家庭成員對學習有積極的態度和參與行動（黃迺甄，2001），因此無論家庭的世代組合、組成人口、家人的居住狀態，甚至是家人從事職業類型為何，都可成為學習型家庭，而學習活動的形式包括個人及家人共同進行，個人形式如自我學習、反省與改變，家人共同進行的形式如全家人休閒活動、溝通、對話與分享等；家庭成員在歷程中有機會進行各種方式的學習體驗，強化及擴充知識，並增強家庭適應與創新能力（王佩君，2004）。由此可知，從學習型家庭的觀點，學習是任何家庭、每位家庭成員都能做到的。

教育部（1998）提出的「邁向學習社會」白皮書中，以推展終身學習，達到學習社會為目標；其後依「邁向學習社會」白皮書方案十一「推展學習型家庭方案」及行政院89年9月25日臺89教字第28038號函送教育改革推動小組第17次委員會議決議通過「推展學習型家庭教育，建立祥和社會」中程計畫訂定相關法規（推展學習型家庭方案實施要點，2005），學習型家庭的願景就是在這樣的背景產生。

因應世界快速的變遷，學習是一項重要的工具，終身學習是教育發展的趨勢，也是我國目前的重要教育政策之一，學習型家庭在家庭中的推動目標有四：目標一是協助父母扮演適切的角色，目標二是培養國民家庭倫理觀念，目標三是拓展生活領域及豐富生活內涵，目標四是實現全人教育（林振春，1999），如圖3-1。

學習型家庭主要目標在於增進親子共享學習樂趣，並能普及家庭，成為終身學習，藉由家庭的日常生活的落實，共同學習，進而產生正向力量，並能積極面對家庭生命週期中不同的困境與挑戰，能使家庭成為家人共同學習與成長的溫馨家園。



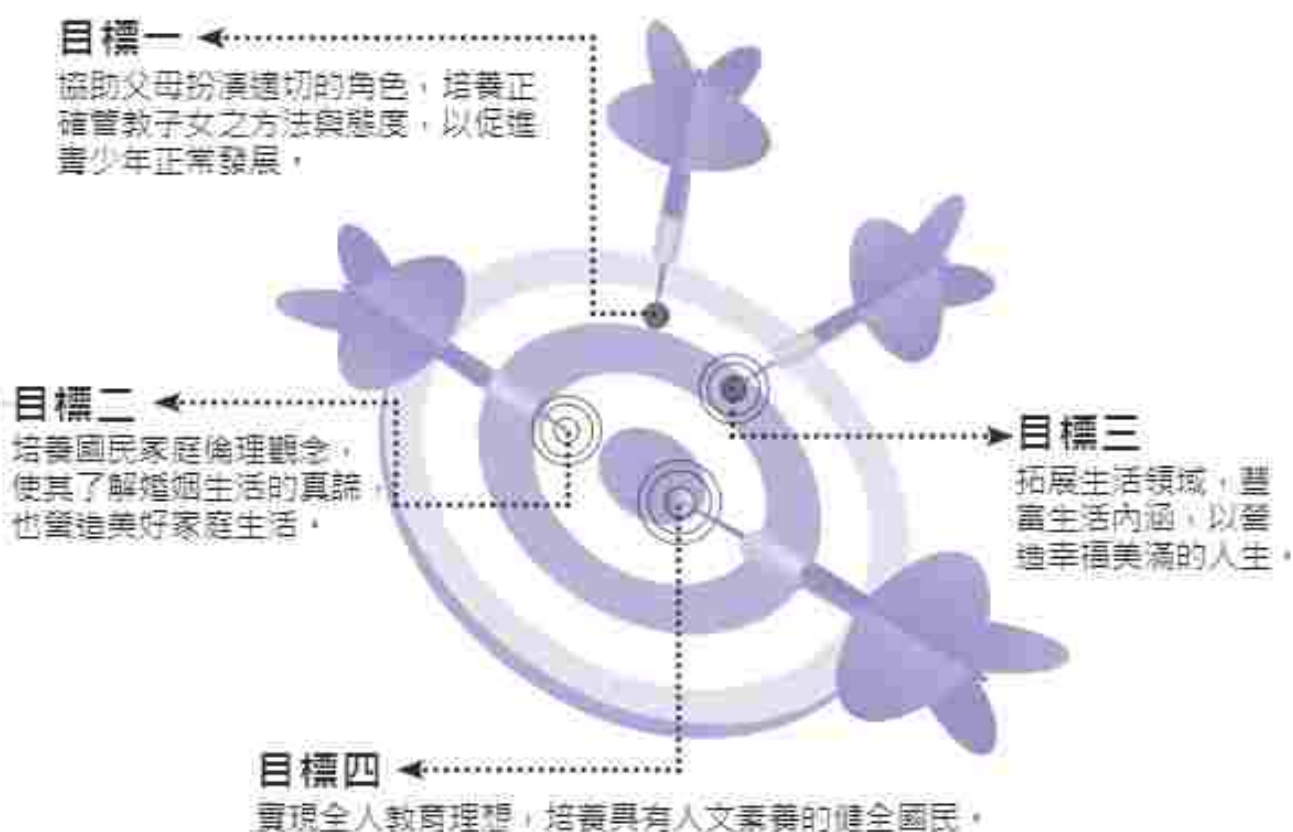


圖 3-1 學習型家庭在家庭推動目標

資料來源：整理自林振春（1999），學習家庭與家庭學習，臺北市：師大書苑。

二、學習型家庭的功能

學習型家庭的核心要素是家庭成員之間的愛，家庭成員透過家庭內、家庭外的學習，彼此分享心得或經驗，促進個人與家庭的正向成長及發展，而學習型家庭的功能為何？林振春（1999）認為：學習型家庭的功能有七大特徵：連續不斷的學習、親密合作的關係、彼此聯繫的網路、集體共享的觀念、創新發展的精神、系統思考的方法、建立知能的目的，如圖 3-2 所示。

在生活步調快速的現代社會中，產生人與人之間的疏離感，更顯示出家庭是幸福的源泉，因此要成為健康快樂的家庭，必須重視家庭生活，營造一個溫暖和諧的家庭，而透過學習型家庭，就是營造健康快樂家庭的途徑。



家庭成員的個人生涯發展與家庭生命週期的發展階段，透過不斷的學習來適應與發展社會要求之能力，奠定良好的發展契機。

1

繼續不斷的學習

相互分享與支持，達到家庭的情感功能，營造溫馨幸福的和諧氣氛。

2

親密合作的關係

家庭成員能自由溝通，彼此相互傾聽，同時父母也不能對不同成就的子女有差別待遇。

3

彼此聯繫的網路

家庭榮譽與共，共同創造良好的家庭形象，家庭成員皆能努力爭取光耀門楣的機會，並建立家庭的共同願景。

4

集體共享的觀念

家庭成員應具有積極創新的精神，主動研究發展新的互動模式，營造不同的家庭生活格調，並與社區、社會等家庭外的團體維持開創性的關係。

5

創新發展的精神

家庭成員應具有系統思考的能力，並將其應用在家庭事務的處理上，以創造巨視的整全性觀點。

6

系統思考的方法

從有利於生活的知識中，散發出統整生命意義的智慧。

7

建立知能的目的

圖 3-2 學習型家庭的功能

資料來源：整理自林振聲（1999），學習家庭與家庭學習，臺北市：師大書苑。

三、學習型家庭與學習型組織

學習型家庭為學習型組織（learning organization）的概念延伸。學習型組織是由 Senge 於 1990 年所提出，指一種能培養創造性、擴張性的思維型態，組織成員持續共同學習，以增進能力、達成期望的結果，集體的希望可以自由設計，並經由共同努力來達成（郭進隆譯，1998）。



圖 3-3 Senge 學習型組織理論的核心要素——「五項修練」

家庭是一個系統，是一個由互異卻又相互依賴的分子組合而成的實體，它是由某些成員組合而成，成員們可以預測的方式相關聯，共同創造一種可以改變自我，進而維持穩定平衡的模式，家庭既是一個系統，家庭中的學習活動則需要考慮在系統層次上來進行，這與學習型組織的主要觀念相符。Senge 學習型組織理論的核心要素——「五項修練」（圖 3-3），主要內涵如下：

1. 自我超越（personal mastery）

學習不斷釐清個人真正的願望，集中精力及培養耐心，並客觀地觀察自己；能夠不斷實現他們內心深處最想要實現的願望，由於個人不斷精進，以及強烈的使命感和責任感，促使整個組織的成長與發展，若缺乏自我超越的修練，將陷入壓力—反應式的結構困境。

2. 改善心智模式（improving mental model）

心智模式是思考人事物之根本方法，提供我們如何理解世界，以及如何採取行動、假設，甚至是圖像、印象，心智模式常是根深蒂固的，所以必須以開放的態度，體認認知方面的缺失，時時反我自省，宣照自我的內心世界，透視內心的感受。

3. 建立共同願景 (building shared vision)

培養成員對團隊的長期承諾，這是一種建構共同的願望、理想、願景或目標的能力。組織中有了共同願景，成員才會積極投入，為共同目標而努力。而願景要有價值，必須包括三部分：一是針對組織想追求的長程成就，具有特別鼓舞的力量；二是要能激發靈感，就像個超級的磁石，能在變革中把組織往前及往上拉引；三是必須使成員全力以赴，能指導成員每日都知道如何邁向成功。

4. 團隊學習 (team learning)

發展團體力量，使團體力量超乎個人力量加總。在現代組織中，學習的基本單位是團隊而不是個人。除非團隊能夠學習，否則組織也無法學習。團隊學習的途徑是對話 (dialogue)，亦即所有成員立於對等地位，攤出心中的假設，進而一起思考。在過程中，允許反省與建設性的回饋，讓思想充分而自由的交流，並找出有礙溝通的因素。

5. 系統思考 (systems thinking)

以新方式讓我們重新認識自己及所身處的世界，是一種心靈的轉變，將自己所見與世界分離，同時轉變為與世界連結。從問題看，是由外面某些人或事所引起的，轉變為看到自己的行動如何造成問題。

如前所述，Senge 提出學習型組織理論的核心要素——「五項修練」，在此把家庭的特質融入，並將這五項修練重新加以詮釋，轉化為「學習型家庭」的內涵，衍生成為可操作修練原則如下：

1. 促進家庭成員自我發展

在學習型家庭中，必需以「全心投入」及「超越創造」的觀點面對自己的生命與生活，創造家庭成員的希望及成果，並塑造一個家庭成員得以自我發展的環境。

2. 運用系統思考釐清問題

學習型家庭的父母，必須改變心智模式，建立「反思」與「探詢」的習慣。反思是透過個人對事物的觀察及過去經驗，推演出的結論。而探詢是強調有意義的對話，承認自己思考上的缺陷，也願意改善，意即父母發掘自己內心圖像，使之浮上檯面，並顯加審視。

3. 建立家庭成員共同願景

Senge 指出「如果沒有共同願景，就不會有學習型組織」。因此，父母執行家庭決策時，需留意兼顧家人的需要，讓所有家庭成員共同參與、共同商議，共同建立真正屬於大家的願景或期望，同時不只要發展願景，也要忠於願景。



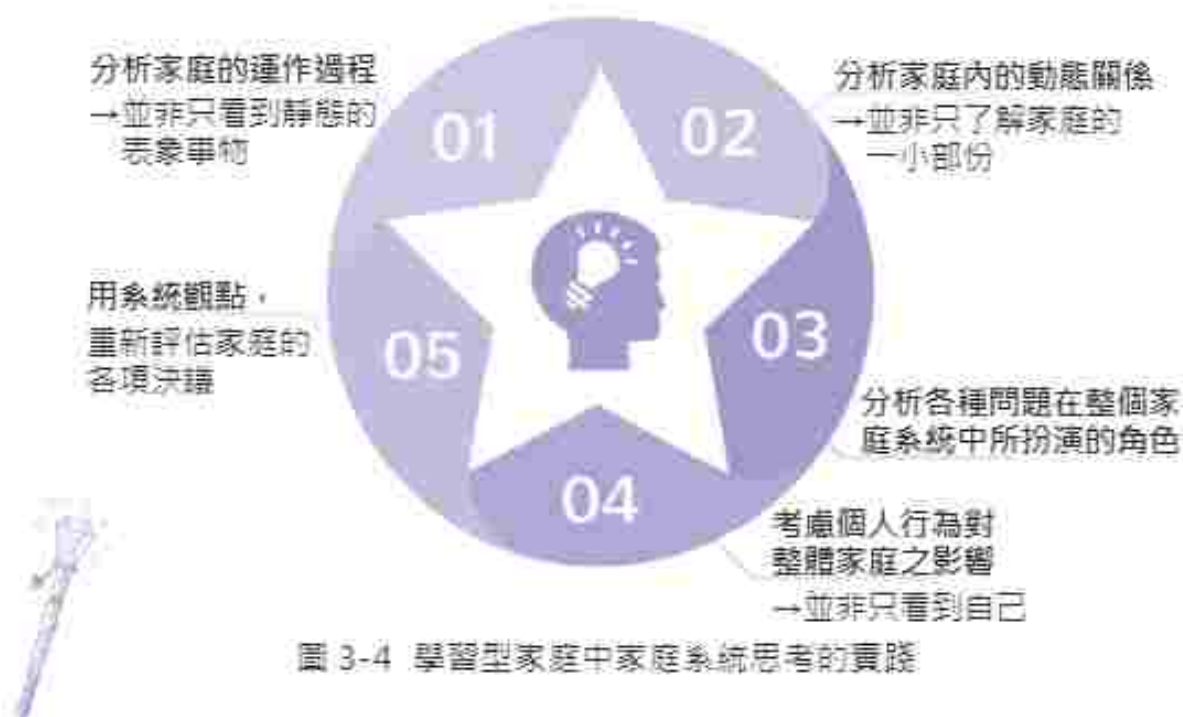
4. 營造愉悅的學習情境

在學習型家庭中，家庭成員可不斷「一起學習」如何共同學習，營造家庭成員相互學習的氣氛，因為集體的智慧高於個人智慧，同時父母家人需共同建立一個可以互相溝通的環境，並且願意聆聽、自我觀察、能反思。

5. 應用系統思考解決問題

系統思考是第五項修練的首要課題，家庭成員應養成系統思考的能力，以新方式重新認識自己及世界，並能應用在家庭事務的各方面，並能以巨觀的角度，思考問題及面對問題，能了解如何掌握事情的變化、創造新的局面。

在學習型家庭中，家庭系統思考的實踐如下（圖 3-4）：



學習型組織是一個促使人們不斷發現自己如何造成目前的處境，以及如何能夠加以改變的地方。所謂的第五項修練，就是植基於「不可分割的整體性」所做的系統思考。家庭雖然是一個共同體的組織，在應用學習組織上，應與企業追求效率與理論的功能有所區隔，而二者的重點皆在組織上如何增強其能力去學習、適應及變遷，讓其視野、策略、領導者、價值、結構、系統、過程和實務，都能朝促進人們學習與發展方向運作，及加速系統層次的學習。

綜合上述，一般學習型家庭方案之基本思惟，主要為：

1. 學習不僅是個人的事，也需要是家庭「系統層次」的活動，換言之，家人有「共同的時間」，進行「共同的活動」。

2. 家人間的溝通是必要的學習歷程，而溝通需要是「對話」的，每個人都願意開放心胸，自我反省、改變（自我超越），也允許別人建設性的回饋。
3. 家人之間有「共同的願景」，會激發共同的熱情和行動。
4. 家庭中的學習，除了讀書，休閒也是一種學習。學習是自願的、樂趣的，是一種永續的「過程」。家庭是講究情感的地方，所以家庭中的學習是輕鬆愉快的、沒有壓力的、自願的、不拘形式與內涵的，家庭中的學習著重全員參與，溝通分享，增進情感。



貳、學習型家庭的規劃與經營—真心規劃，用心經營



Paul、Amy 異口同聲地問：學習型家庭要如何進行呢？

魔法師的說：我們一起去查查「生活魔法寶典」怎麼說……

學習型家庭是 21 世紀的理想家庭型態之一，應用終身學習的理念，落實在家庭的日常生活中，藉由家庭成員的共同學習，提升適應能力與競爭優勢，並能解決家庭生活及家庭生命週期所面臨的不同困境與挑戰，使家庭成為共同學習與成長的溫馨家園，並能成為終身學習的基礎，可提升社會學習風氣，達到終身學習的目標。以下先藉由「學習型家庭生活量表」了解自己與家人的學習發展狀況，說明如何規劃家庭成員的學習活動，及提出學習型家庭的建構要素。

一、學習型家庭生活量表



如何能夠了解家庭的學習發展狀況呢？可以藉由林淑玲、廖永靜（年代不詳）設計的學習型家庭生活量表進行檢視，這是邁向學習型家庭的第一步！

（一）量表內容及填答說明

首先依學習型家庭生活量表（表 3-1）每道題目的敘述，若符合自己或家庭的狀況填 1，不符合則填 0，再依表 3-2 的五大面向統計分數後，依照各