

婚姻永保鮮

新北市政府家庭教育中心
主任 林玉婷



歲末年終是結婚的旺季，祝福天下有情人終成眷屬。「結婚」，讓2個來自不同血緣、不同家庭背景的人因緣分相識，進而相知相惜，願意牽手走過一輩子。根據內政部的統計資料，101年國人結婚對數共計14萬2,846對，可是離婚的對數居然有5萬5,835對，離婚率高達39%，這樣的數據令人擔憂。如果每對夫妻或伴侶，不論婚前、婚後都懂得學習經營婚姻生活，了解自己對婚姻的承諾，澄清彼此對婚姻的期待，才能讓婚姻品質永保新鮮，更是營造一個幸福美滿家庭的重要根基。

今年是教育部訂定的「家庭教育年」，特別在第4季的「幸福婚姻季－牽手一世情」加強推動婚姻教育，希望大家能為婚姻做更妥善的預備及溝通。關鍵措施有：1. 預約幸福：透過婚前教育，鼓勵未婚男女預約幸福，勇於把愛表達出來，讓愛情來敲門。2. 學習更相愛：學習瞭解幸福婚姻的真諦，促進新婚、中年、老年

夫妻更相愛。

3. hold住幸福：展現擁抱幸福的行動，使有情人都能「執子之手、與子偕老」。

因此，本中心辦理多元的婚姻教育課程如下：

1. 「未婚男女婚前教育活動：幸福學堂～享受趁現在」，針對尚無交往對象的男女，拓展生活圈及澄清婚姻價值觀，奠定未來永續婚姻的基礎。2. 「將婚伴侶婚前教育活動：預約幸福、婚前訂作」，協助將婚伴侶探索有關婚姻的各種議題，學習面對、處理未來婚姻生活的問題及溝通技巧。3. 「新婚夫妻教育活動：親密之旅」，讓新婚夫妻了解愛的語言，學習溝通與衝突處理，避開親密關係中的「殺手」，發展情感智慧。這些活動都是為了讓夫妻之間情感更甜蜜，家庭更幸福美滿。

幸福婚姻是能在柴、米、油、鹽、醬、醋、茶的平凡生活中，注入創意活水，讓這趟「親密之旅」能細水長流，永保新鮮。透過本期季刊主題，作者群要和大家分享夫妻間互動的情形，不論是甜蜜、衝突或是忍耐，透過彼此的用心對待，努力經營，最後都能在學習溝通中找到平衡點，讓婚姻生活更加甜蜜、永遠保鮮。

本期目錄

- 1 婚姻永保鮮/新北市政府家庭教育中心主任 林玉婷
- 2 幸福婚姻三階段/退休校長 許素梅
- 4 愉夫娛婦存檔保鮮術/退休校長 黃菁
- 6 夫妻「相看兩不厭」的秘訣
—「親密之旅」帶領心得分享/退休校長 劉傲翰
- 7 婚姻加油站/花蓮縣富源國小校長 黃麗花
- 8 愛，是恆久忍耐/新北市保長國小輔導主任 陳中陵
- 10 讓溝通無障礙 維持共同的興趣/
新北市貢寮國小輔導主任 蘇瓊如

- 11 心手相連 情緣綿延/屏東縣力里國小教導主任 吳蔚銘
- 12 婚姻中的愛情、性愛與親情/
國立臺北教育大學教育學系生命教育碩士班研究生 郭美慧
- 13 婚前教育～戀愛需要學習、婚姻更要事先準備/
新北市家庭教育中心 廖婉如
- 14 新婚教育～新婚夫妻徜徉親密之旅/新北市家庭教育中心 廖婉如
- 15 推動幸福家庭的手～從壓力中找到一線曙光/
新北市家庭教育中心 施惠玲
- 16 中心服務諮詢專線、志工招募





幸福婚姻三階段

退休校長 許素梅



又到年底結婚旺季，祝福有情人終成眷屬！從相識到決定牽手走入婚姻，這過程需要很多的溝通，讓彼此互相了解，才會有好的結果。就如同一家咖啡館的牌子上寫道：我們沒有無線網路，和你身邊的人說說話吧！三十年前熱戀中的男女，是在咖啡雅座上一起分享生活中的點滴，相聚是為了互相傾吐彼此的心情。結婚之後的夫妻對生活的基本面愈有共識，婚姻便愈豐富、愈有意義，過得愈輕鬆。有緣成為一家人的朋友就是需要彼此分享心中的想法、溝通你我的觀念，喜樂共享下讓彼此互相學習成長。

婚姻的夫妻關係是一個有生命現象的有機體，它須要不斷灌溉經營—需要施肥（加入愛的正向互動），更需要除雜草（改掉影響彼此關係的負向言行），如此才能有健康的、茁壯的幸福婚姻：它的關鍵是在於夫妻二人對真愛的認識與對婚姻本質的了解。在彼此真心誠意溝通分享下，才能真如結婚時的祝福——「從此幸福快樂」，因此溝通是促進婚姻關係的關鍵。至於溝通的歷程，因為階段性功能不同而有不同的重點，以下分別說明：

第一階段 見山是山——一切「為我」

幸福的婚姻建立在深厚的友誼上。這是指互相尊重，並享受兩人在一起的時光；始終彼此關心，不只是在大處上，也在小地方。

相戀的一對男女，甜甜蜜蜜走進婚姻生活，得到無數親戚朋友的祝福，從此展開生命休戚與共的生活：跟同一個人，住在同一間房子裡，是不是王子與公主從此過著幸福快樂的日子？這一切就從「我」的修為開始，過程需要靠兩人不斷的維持著

熱情、許諾，還有健康的心智一起努力互動成長。婚前兩個成熟的大人，當彼此決定要一起走入婚姻，和另一個「我」融合為一個生命共同體，就要開始不斷檢視「我」，夫妻雙方都需要站在平等的位置，在尊重各有原生家庭養成的生活習慣、價值觀、工作天地與人際關係網路。透過彼此的分享而一起成長成熟，一起分擔共同的家事、經濟、親密關係。

這段孩子還沒有出生之前的溝通重點就是瞭解除了婚姻關係之外，體悟到自我必須不斷成長，這一點非常重要。在一切為我的互動中，也必須站在對方的立場著想，在愛的基準點下，還必須符合三心二意：同理心、包容心與耐心，願意和誠意。諸如對方的生日、紀念日、對方的飲食習慣如吃不吃辣椒這類小事，或另一半到底想不想要小孩這類大事，甚至對金錢的使用習慣，在哪裡購買生活必需品，投資理財的標的，這些都會影響婚姻的品質。此階段溝通重點是：只要符合個人接受度和容忍度的規則，要看透世界上沒有十全十美的愛情，婚姻的關係就能圓滿。



第二階段 見山不是山—二人之外的「我們」

幸福的婚姻建立在關注、深情、幽默或支持。夫妻要互相關懷，包括積極傾聽與誠實說出內心話。

當孩子出生之後，婚姻是設計來讓「我們」成長、接受這是我們的事而不是「都是我的事」。孩子的出生對於原是屬於兩人的私密領域，增加照顧孩子的時間與心力，兩人在彼此工作忙碌之下，要照顧孩子成長的學習。「穩固的婚姻，健康的家庭」是父母給孩子最大的財富與祝福，因此營造幸福美滿家庭，提供子女健全的成長環境，是這個階段重要的任務。此階段婚姻溝通的重點在必須有健康的家庭互動系統，有親子次系統、代間次系統、夫妻次系統及手足次系統。在健康的家庭生活中，我們可以看見全家人的凝聚與分享、親子間的關愛與照顧、祖孫間的溫馨與傳承。

雙薪的婚姻在照顧孩子的過程，一定要不斷去思惟檢視時間是要用在工作上，或是在家庭與孩子陪伴上。工作上的成就感常常讓我們迷失生命真正的價值，忘記家庭與孩子才是我們真正的財富。此階段經濟是一部份因素，但最重要的是陪伴孩子的成長，藉由活動中增進親子感情，營造溫馨的家庭生活：這個過程是無法重來、無可取代的。這個時期的婚姻關係已經由比較自我進入了合一的階段，逐漸明白夫妻「合一」的真正意義：凡事都以兩人的需要為依歸，不再為誰多作，誰少作爭執或不滿，喜歡兩個人的同在與相依。這種關係已經可以說是一般的幸福婚姻了。

第三階段 見山還是山—三人之後的「為你」

這是「無條件的愛」的成熟階段，無論健康或疾病，富足或貧窮，我都愛你到底，至死方分。

孩子長大成家立業了，幸福的婚姻在彼此心甘情願為對方付出，幾乎注意到所有另一半為自己做的事，因為他們覺得喜歡另一半，喜歡兩人的關係，並接受彼此在婚姻之內與外在的影響力，以開放的態度強化夫妻間的友誼，為婚姻中的夫妻關係「加分」。在兩人一路走來留有美好回憶的婚姻生活裡，同樣的也都會對未來的生活感到幸福。此階段的婚姻關係在凡事都為對方著想，以對方的喜樂為自己的滿足。

經歷人生的各種狂風暴雨，走到這個階段無論有什麼風霜雨雪，都不能減少彼此的愛，因為他們已經嘗到愛是永不止息的美味。就是因為雙方都是為對方無條件付出，循環不息的愛充滿婚姻生活中。這個階段比第一階段的愛更深更遠，一個是有預期的，一個是無怨無悔的。幸福的婚姻，關鍵就是在此。

結語

當走過卅年的幸福婚姻，我總是不斷自問，也問周邊的夫妻：如何才是幸福的婚姻？他們之間的關係在哪個階段？有的結婚幾年就已經要進入第三階段了，我也看過結婚幾十年了，孩子都上大學了還在第一階段掙扎的。所以婚姻幸不幸福是在於彼此間委身與愛的深度，而不是在於結婚時間長短，或是物質條件的豐裕與否。



愉夫娛婦存檔保鮮術



退休校長 黃菁

將近四年前，老婆正式退休，突然家中多了一位退休夥伴，家中原本就不多的閒雜事，就成了我們積極爭取的業務範疇，我若是手腳慢些可能找不到衣物可洗，連每天拿垃圾到樓下給垃圾車的瑣碎事，老婆也搶著做，讓我覺得自己退休後的剩餘價值越來越低了！

新的競爭對手加入退休市場，感覺到必須積極擴展退休業務，於是商情充滿幹勁的老婆，是不是可以放慢腳步調整節奏，犒賞自己職場上多年來的辛勞，離開經營多年的小家庭，再次回味一同結伴旅遊的樂趣？免得讓我一時難以適應家中多了一位退休的夥伴！

回想與老婆結識時，她才十九歲還未成年，而我也剛在嘉義某空軍基地服役，同時參加某次溪頭的旅遊，事後斗膽地進一步約會，讓我呆板無趣的軍旅生涯，增添了共享浪漫情趣的搭檔，遊遍了嘉南地區，退伍北返時，多了一位終身室友，轉眼間從相戀結婚、縮衣節食、購屋買車、養兒育女……稀哩呼嚕就過了三十九年。

剛結婚的頭三年，由於我們夫婦倆天性好玩，三十多年前就曾前往蘭嶼，島上還沒有電力供應，

晚間鄉野一片漆黑，躺在東清國小的操場，望著佈滿夜空的閃爍星光，跟達悟族的孩子一同哼唱歌曲，也常常前往北部濱海的貢寮龍門海灘、雙溪河泛舟、游泳，老婆還曾覆舟落海，直呼救命呀！那些情景至今回味咀嚼依舊甜美！

年輕時，全憑一股衝動和莽撞，就帶著老婆前往雪山，看著穿著T恤和牛仔褲夫婦的登頂照片，就知道當時我們完全沒有任何登山經驗，清晨三點就從七卡山莊出發，一路摸黑到日出，經過哭坡後，再翻過幾座山頭到達東峰，接著趕往三六九山莊，走出黑森林來到圈谷，氣喘牛步地上了主峰，拍了張虛榮的紀念照片，直衝返回七卡山莊也已天色昏暗了，疲憊困頓之餘，老婆說：「寧願回家生孩子，也不要這麼辛苦地爬山！」

怎知有了子女之後，為了讓孩子有個快樂的童年，夫婦倆完全不計代價與工時，帶著兒女去了蘭嶼、雪山，還加碼去了合歡山、玉山、綠島、澎湖、墾丁、美國、中國大陸、新加坡……直到兒女漸長退出職場後，依舊玩性不改地籌組了山窗螢親子讀書會，帶領更多的親子們，體驗悠遊山野的活動，讓咱倆的退休生涯顯得格外熱鬧起來！



年輕時期的炙熱戀情，轉換成婚姻生活後，面對的是成家立業的壓力，養兒育女的責任，好不容易退休之後，卻又跌入含飴弄孫的日子裏，夫婦倆要如何持續保有浪漫的情懷？就好像老店面對環境的變遷要如何經營下去？改變包裝和行銷服務策略？還是重起爐灶另立門戶？婚姻生活的維繫絕對建立於平時，不然俗諺怎會說千年修得共枕眠？

細細索味咱夫婦倆三十九年的婚姻生活，究竟「修」得哪些正果呢？套句流行用語如何防腐保鮮呢？夫婦是人倫之始，兩人來自不同血緣、不同家庭，在眾親友的祝福下，走過紅地毯進入家庭，也才發現婚前的戀情，只是婚姻生活中的前菜而已，主菜料理才剛剛開始，兩人先得研商琢磨看看，吃海陸大餐？還是清粥小菜？飲料是熱飲還是冷飲？餐後要不要準備甜點？光這樣就足夠修行了大半輩子！

回頭瞧瞧走過的來時路，有些事還真值得提出來分享，記得新婚後的第一年，就讓老婆大人領略婚後的現實，老公居然忘記了她的生日，掩面傷心之餘，頓悟出人生哲理，那就是「過日子遠比過生日重要！」，足以讓我銘記在心，得努力地生活，要讓每一天都像過生日般的精彩！所以沒事就要攬盡心思，展現創意看看生活中還有哪些新鮮事？

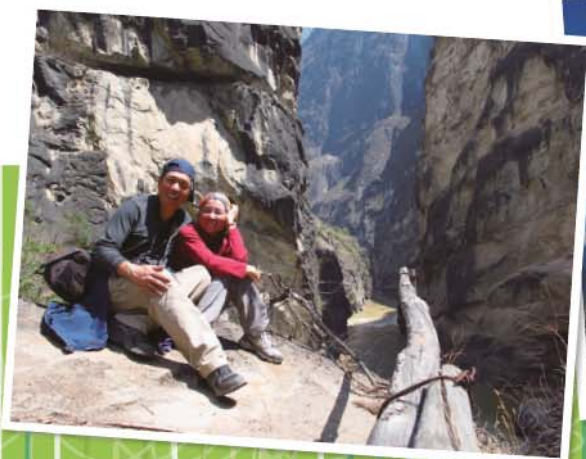
老婆嫁給我前，柴、米、油、鹽、醬、醋、茶完全不知，自從教會她幾道菜之後，我就再沒機會進廚房了，快手快腳三十分鐘內就可以上桌吃飯了，雖然不是食譜中的美食料理，但是看看家人健康的身體，就知道完全符合健康飲食的規範，我也謹記「誰在廚房，誰就是老大！」每餐只要吃得碗

盤見底，就會讓廚房中的老大高興！

針對教養子女方面，老婆大人完全信賴我的教育專業，三十多年前薪水有限，卻購置昂貴的攝影器材和成套成套的精裝圖書，只為了留存孩子成長中的珍貴紀錄，為了豐富孩子的生活經驗及變換不同的攝影場景，生活的素材也越來越豐富，登山、浮潛、露營、賞鳥、旅遊…最後弄不清楚，究竟是我愛玩？還是老婆愛玩？不過面對家中電子防潮箱中成堆的照片、幻燈片、攝影器材…，我的玩物喪志，老婆大人從來沒有對我發出任何怨言，感恩哦！

退休後，老婆幫我買了整年的游泳票，她退休後，我也替她買了一台公路車，愉夫娛婦只要沒事就去游泳、騎車、打羽球…，也因為這樣練就了健康的體能，才能盡興地遊山玩水，偶而性起就當背包客出國旅遊，夫婦二人團行動便捷，領隊、管理全部自己來，去了日本北海道、大阪、京都，大陸昆大麗、黃山、上海世博、北京…今年暑假陪著老婆完成了單車環島的壯舉，所有美好回憶全都電腦存檔處理了。

去年年底，咱夫婦倆擠身於新手阿公、阿婆的行列，每天晨昏幫忙女兒照顧外孫女，一同享受含飴弄孫之樂，老婆大人負責餵食、哄睡、洗澡，我就扮演雜工協助支援，洗滌尿布、推娃娃車、播放音樂…時間過得好快，一轉眼小外孫女已經開始牙牙學語、踉蹌學步了，心想愉夫娛婦明年應該可以脫身，繼續開展屬於我們的異想世界，趁著還未失智病殘前，好好享受夕陽無限好的時光吧！



夫妻「相看兩不厭」的秘訣

—「親密之旅」帶領心得分享

退休校長 劉俶翰

退休了，老夫老妻的功課又重回生活互動的重點。退休前各忙各的，知道對方的辛苦，也能相互尊重、體諒或至少暫時隱忍。但現在時間多了，意見也多了，也不那麼想忍了，一開始反而有些不習慣。

還真慶幸能善用新北市政府家庭教育中心的好資源，當志工及小團體帶領人，也因此與婚姻教育「親密之旅」課程結緣了，擔任志工真是能得到助人助己的功能，因著「親密之旅」的帶領及深入了解，不但讓學員更了解人我內在情感世界，掌握處理婚姻矛盾與衝突的技術，進而增進家人間的親密關係；也因為要帶領團體前自己要先能在自家實踐，在練習與互動中，我自己反而得到調整和醫治了。

「親密之旅」課程設計者黃維仁博士提及活在愛中的秘訣三個有效改變的要素是1.有效地處理差異與衝突2.刻意經營友情3.發展健全的真我；另外根據高特曼博士的實證研究，當平均婚齡16.4年時，因為婚姻漸漸喪失親密感及友情，可能導致為離婚的高危險期之一；另也有研究顯示老年夫妻退休了也升起另一個離婚的高潮。

可見夫妻結婚多年之後，由於工作、家庭、孩子忙得蠟燭兩頭燒；也由於生活日覆一日重覆不變的習慣，以前戀愛新婚的浪漫、親密、熱情慢慢磨光了，連尊重友善的關係也輕忽了。這時，生活上的一個小挫折、溝通不良，都足以讓太太覺得「你怎麼變了？你不愛我了，老是對我說教、批評我，以前體貼的你哪裡去了……」而先生也覺得「妳怎麼這麼兇？以前柔順、可愛的你……」一旦針鋒相對又吵起來了。而老夫老妻相知更深，對配偶的習性毛病摸得一清二楚，吵起來更是一針見血、傷到最痛處。所以從「親密之旅」課程得到很多良方對策，可以讓夫妻增鮮「相看兩不厭」的秘訣，分享如下：

一、首先避開「婚姻四大殺手」

夫妻之間因為各種差異，在想法、個性的不同，當意外、誤會或傷痛來時，再加上對對方大大的怪罪，親密關係也會大受損傷。所謂溝通的四大殺手就是 1.否定、批評、輕蔑2.雙方熱烈爭執3.負面思考4.退縮、冷戰。不怪罪進而有效溝通，溝通前先做到不破壞關係。

二、了解愛的語言、建立愛的帳戶

「冬日已盡春天就不遠了」，不破壞能止血，關係就開

始回春。從了解愛的語言，知道對方所愛「投其所好」，開始愛的存款，建立愛的帳戶，就是親密關係倍增的開始。誰不想被支持、肯定？誰不想被讚美、接受服務？有位學員說：「我只要每天晚上可以和丈夫一起吃晚餐我就會覺得很幸福！」有位學員說：「我只要太太願意為我按摩，多累的事我都願意做！」

三、愛的行動與計畫可以幫助你增進親密關係

什麼是愛的行動呢？就是重溫以前戀愛、新婚時會主動做的事，讓現在的婚姻重新有感覺。可以回顧過去一些很久沒做、令你覺得溫馨的「恩情儀式、珍珠時刻」或從別處學到，可以加入你目前生活，增進幸福之「恩情儀式、珍珠時刻」。有位學員說：「我先生以前常常會一時興起就載著我開車兜風！」有位學員說：「我先生在特別的日子會計劃一個小旅行，花錢不多但回憶很美好！」

所以在好的氣氛時，一起計畫適合雙方或家人一起的「愛的行動」持續經營雙方的親密關係。先了解什麼是做了1.會讓我很開心的事2.會讓伴侶很開心的事3.會讓兩個人都很開心的事，所謂「知己知彼、效果加倍」，再進行計畫：

1. 每一天有什麼是你倆可以做，能促進親密關係的？
2. 每星期有什麼是你倆可以做，能促進親密關係的？
3. 每個月有什麼是你倆可以做，能促進親密關係的？
4. 每一年有什麼是你倆可以做，能促進親密關係的？

有位學員分享：「最近我們的感情愈來愈好，我們會一起聊天，一起玩樂，也告訴對方自己內心真正感受，我挺他、他挺我，互相陪伴的感覺真好！」

有位學員也喜悅的分享：「與先生一起進行愛的行動與計畫後，才知道自己有多久沒有好好欣賞自己的伴侶；也才發現原來我一直在過生活，而不是享受生活；我要再將對伴侶的態度調整，讓生活更加美好，也讓我們彼此更加親密。」

總之，婚姻中要是衝突，不被肯定又自覺不夠好、焦慮沒有安全感，就更容易衝突、互相嫌棄、傷害。因此，若認定夫妻是老來伴，接受對方、共同經營婚姻，一起去學習好的互動方式，才能老來成為老伴「白首偕老」。所以要夫妻「相看兩不厭」愛情長久永不衰，請把握新北市政府家庭教育中心「婚姻教育」的好資源，讓你們重溫戀愛的感覺，用愛呵護婚姻！



婚姻加油站

花蓮縣富源國小校長 黃麗花

只要缺油，再新再高級的汽機車也無法運作。婚姻也一樣，不論是新婚或是老夫老妻，缺少「愛之油」的話，就會導致婚姻「熄火」停滯不前。婚姻與學業、事業相同，必須用心、努力經營才有果效，尤其婚姻家庭又比學業、事業更為重要，因為「任何事業上的成功都無法彌補家庭的失敗」：工作與職位做得再好，終究有退休的一天，更何況隨時都有可能被他人替代；反觀家庭角色，只要成為夫妻、為人父母，應該沒有人喜歡被替換掉或是退休（退場）。所以，為婚姻加油是應該且必要的行動。

婚姻的「油料」普遍來講分為五種，也就是蓋瑞·巧門（Gary Chaoman, Ph.D.）博士所說的五種「愛之語」（註一），包括：肯定的言詞、精心的時刻、接受禮物、服務的行動、肢體接觸。要使用何種愛之語做為「油料」，則要看對方的個性與喜好。筆者曾經在教會的夫妻小組調查過，發現在場的男士超過半數認為自己需要與喜歡的是「肢體接觸」。女性的喜好則呈現多樣性；以我個人為例，當丈夫從事「服務的行動」時（例如事先把電動鐵門打開、主動處理家事、幫我繳交費用、寄郵件等），我就有被愛的感覺。有些人則對於來一頓「燭光晚餐約會」（精心時刻）更有被愛的感覺，

勝過丈夫給她無上限刷卡費用（屬接受禮物類）。又如廣告所說的「鑽石恆久遠，一顆永流傳」就是為了喜歡「接受禮物」為愛之語的人設計的。再以外子為例，他最喜歡的「愛之語」除了「肢體接觸」，另一種就是「肯定的言詞」。因為當他聽到妻子的甜言蜜語（經常謝謝他、讚美他、肯定他），就有被愛的感覺。

夫妻之間不容易使用「愛之語」的主要原因是：對方需要的「愛之語」恰巧是你最難提供的類型。例如喜歡「肯定的言詞」者，配偶卻剛好是「剛毅木訥」型，甚至認為肯定的言詞有「巧言令色」之嫌而拒絕提供。此種情況如同需要加95無鉛汽油的車，加油站卻為其加入柴油一般。因此，倘若我們要為婚姻加油，應該要努力提供對方所需要的油（愛之語），才算有效的加油喔！

筆者家中有十多年前朋友贈與的「夫妻箴言」書畫框，其中一行寫道：「謝謝和對不起，是該常說的話語；因熟而失禮貌，是失和的開端。」我倆覺得最為受用。有人說：「男人結婚前是動物（活蹦亂跳）、結婚後是植物（聞風而動）、生完小孩變礦物（坐著懶得動）；女人婚前是小鳥（輕盈自由飛翔），婚後是鴿子（飛翔後按時回家）、生完小孩變鴨子（連飛都飛不起來）」，我想其中一個因素就是「因熟而失禮貌」——雙方（或其中一方）覺得都已經結婚了，何必再「裝模作樣」或「兢兢業業」？其實所謂的禮貌，不就是刻意的「裝模作樣」或「兢兢業業」嗎？個人認為，保持這樣的觀念過每一天，如同隨時注意自己婚姻是否需要「加油」一般，是很好的提醒。婚姻值得我們投注全身、全心和全意去經營——如此持續下去，所得到的回報將是一輩子的幸福，何樂而不為？

註一：愛之語—兩性溝通的雙贏策略。蓋瑞·巧門（Gary Chaoman, Ph.D.）博士著，中國主日學協會出版，1998年。



愛，是恆久忍耐

新北市保長國小輔導主任 陳中陵

步入婚姻超過十年了，對於婚姻如何經營，難以三言兩語道盡，因為家家有本難念的經。但是，我從《聖經》那首著名的〈愛的真諦〉頭兩句話找到答案：「愛是恆久忍耐，又有恩慈。」為什麼愛要忍耐？而且還是恆久忍耐？

記得結婚頭幾年，不懂得男女性格大不同，所以經常用男性的特質去思考女性的問題。有一回，老婆從網路買了一項生活用品宅配到家，儉約成性甚至顯得吝嗇的我，知道後馬上問了第一個問題：「這個要多少錢？」老婆不肯說。越不肯說，我就越想知道到底花了多少錢？畢竟，全家只有我一個人在工作，我必須控管家庭的收入支出，這對身為一家之主的我來說，是一件重要的事。後來，老婆告訴我東西的價錢，但我嫌貴！她不滿的說：「買這個東西，還不是給你和小孩用。」為了買東西一事，我們夫妻起了口角。

冷戰過後，老婆和我平心靜氣溝通，她說：「我已經在網路上比價過了，這個用品不但品質等級好，而且比外頭店面賣的還便宜。」我回說：「我知道了，但是我想要知道你花了多少錢，因為我的收入固定，必須精打細算，絕不能靠刷卡過日子。」原來，老婆和我的出發點並不同，她是從產

品的必須性與耐久性來考量，而我是從全家收入的控管來計算。誰有錯？沒有人有錯，只因為夫妻出發點不同，引發導火線。自己想一想，老婆的確一點也沒錯，因為老婆買的用品，受益人大多是我和孩子！

後來不斷的磨合，我學乖了！老婆買東西回家，千萬不要問她買了多少钱？一定要先說：「這個東西真好用！」順帶對兒子說：「還是媽媽買的好！」難道不擔心老婆買東西超出預算嗎？當然…擔心，但是不能形於色，只能利用適當時機對她說：「這個月的房貸繳了多少？水電瓦斯要付多少？這個月的家庭生活費有多少？信用卡帳單刷了多少？」事實上也不用太操心，因為老婆仍然會精打細算。只是身為女性，她不喜歡我問她：「這個東西多少钱？」雖然我很想問！

我要學習的功課是愛老婆，愛老婆的具體行動就是忍耐，忍住這張愛發牢騷的嘴，「這個東西怎麼這麼貴！你怎麼花這麼多錢買這個東西！」這種話絕對要忍耐不說，取而代之的，要說肯定句：「這個東西買的好，我們全家可以一起用！」如果抱怨的念頭又從心底升起，記得要持守第一原則，就是馬上忍耐不說，因為不說比說還來的有智慧。



就像《聖經》寫道：「一句話說得合宜，就像金蘋果落在銀網子裡。」我可不想拿爛蘋果砸自己的頭。

男人具有分析和提出意見的欲望，就像男人總是喜歡分析道理給女人聽，但女人不用這一套，女人要的是聽她說就夠了，必要時，男人還要說聲「對不起」！

當女人從男人那裡得到愛的滿足，自然能體會男人的責任與需要被尊重的感受。

婚姻要能維繫長久，丈夫首先要能滿足妻子被愛的需求，負面抱怨的話要忍住不說；相對的，肯定與讚美話語的滿足是必要的，這同時會為婚姻帶來和諧與相互體諒，甚至在這樣的家庭氣氛中，還會帶給孩子安全感。

你知道〈愛的真諦〉最後三句話是怎麼說的嗎？「凡事忍耐，凡事要忍耐，愛是永不止息。」做丈夫的在言語上多忍耐一些，快快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒，讓愛不是一句口號，而是一連串的愛家行動。當然，婚姻光靠忍耐是不行的，因為這會導致冷漠逃避的夫妻相處模式。就像有人相敬如「冰」，把配偶當作空氣來處理。

避免衝突的發生，維持家庭的完整，需要愛的積極面，就是要充滿恩慈。「恩慈」是一個動詞，所以行動力尤其重要。就像剛剛說的，做丈夫的，

喜歡分析事情的原委給妻子聽，然後對症下藥，希望一切按部就班，藥到病除。但實際上，妻子要的不是這樣，她們要的是丈夫一顆溫



柔慈愛的心，換句話說，要先處理妻子的心情感受，表達自己的想法，同時體諒對方的感受，接著才去處理事情。充滿恩慈的愛，需要的是肯定對方，而不是問題解決。因為夫妻相處的對象，是一輩子的枕邊人，不是買賣商家。

我和兒子都喜歡吃，常被老婆念「貪吃誤事」。的確好幾次因為「吃」這檔事，被數落一番。有一回，老婆買了NG蛋糕回家，說是待會兒給女兒餵完母乳，然後大家一起享用。結果我們父子無意識的連聲說好……一晃眼，就忘了老婆交代的這事，然後兒子問我：「阿爸，蛋糕在哪裡？」我逕自看著手裡拿的書，回說：「不知道，自己找！」接著兒子很興奮地從冰箱裡找出蛋糕，我們倆就大言不慚的分起點心享用。

後來呢？當然沒給好臉色！老婆說：「我這麼辛苦的在餵母乳，你們不但幫不上忙，還先吃起蛋糕……」我知道老婆正在火冒三丈，千萬別吭聲，尤其不准找任何理由，也不要自作主張說：「有甚麼大不了的，再去買一條蛋糕不就好了！」錯已在先，解決問題不是首要面對的態度，體諒老婆的情緒才是王道。男人的心思經常遲鈍，至少我就是這樣，如果沒有一次又一次的衝突，我想，我也不會從婚姻裡頭成長，學會更多的體諒與包容。

我相信，婚姻要保持和諧，需要的是尊重配偶、體諒配偶，加上恆久忍耐，又有恩慈。丈夫要從妻子的角度設想，想清楚後再行動，這是我步入婚姻超過十年的小小心得。

備註：〈愛的真諦〉全文是「愛是恆久忍耐，又有恩慈，愛是不嫉妒。愛是不自誇，不張狂，不做害羞的事。不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人家的惡，不喜歡不義，只喜歡真理。凡事包容，凡事相信，凡事盼望。凡事忍耐，凡事要忍耐，愛是永不止息。」



讓溝通無障礙 維持共同的興趣

新北市貢寮國小輔導主任 蘇瓊如

記得某一年的情人節，一大早打開電腦，進入Google搜尋引擎的畫面，一如往常，在某些特別節日，Google總有許多有意思的點子，創作出不同的節日互動首頁。那天的動畫內容大致是這樣的：有個女孩正在跳繩，男孩帶著花來了，女孩拒絕了他；男孩帶著糖果來了，女孩輕輕地搖了搖頭；男孩開著跑車來了，女孩還是無動於衷，吃了好多次閉門羹之後，男孩似乎知道女孩要的是什麼了，過了一會兒，他帶著跳繩來了，陪女孩一起做她最喜歡做的事，女孩感動了，終於對他打開心扉。

雖然只是短短的動畫，卻點出了婚姻伴侶相處的核心—培養共同興趣的重要性。監察院2013年8月發表報告指出，台灣僅去年就有近6萬對夫妻離異，是全球第三位。負責有關調查的監察委員沈美真、尹祚芊指出，離婚率太高，未來可能有多達一成的未成年人來自單親家庭，有害兒少身心和家庭權益。根據台灣戶政部門統計，以2012年為例，全年離婚數量即達55980對，平均每天有150餘對離婚，每一小時有6對、即每10分鐘有1對夫妻離異。其中很大比例的年輕人是「外貌協會」的會員，重視另一半的外表，在乎對方的長相。不可諱言的是，在現代社會，「外表」經常是給人的第一印象，也是決定是否繼續交往的重要因素。然而，一旦成為婚姻伴侶之後，「外表」的因素就不再是最

重要的，取而代之的是「溝通與對話」。夫妻之間的話題多寡，直接影響夫妻感情，夫妻年輕時，共同的話題是「孩子」，沒有孩子的夫妻，就被迫提早面對「失去話題」這個問題。而培養共同興趣，正是提供夫妻之間最多話題來源的方法。

例如一對喜歡騎自行車的夫妻，因為有「騎自行車」這個共同的興趣，從自行車的選擇、路線的規畫、相關的裝備，都能成為聊天的話題，透過聊天，兩個人更了解對方的想法，彼此更契合。也因為一起「騎自行車」，有更多的時間相處，彼此感情更融洽，也能結交更多志同道合的車友。相反的，如果是各自有自己的興趣而少有交集的夫妻，假日各和各的朋友從事自己喜歡的活動，久而久之，話題少了，互動少了，溝通變差，誤會和不滿也漸漸浮上檯面，這時候如果有其他人的介入，就可能比較容易產生問題了。

食物有保存期限，有「賞味期」，婚姻也有。有的婚姻在拆掉亮麗的包裝後，很快就變質腐壞，有的婚姻沒什麼豪華的婚禮，卻能細水長流。世紀婚禮裡的公主與王子不見得能「從此過著幸福快樂的日子」，相親結婚的跨國婚姻有時也能有幸福的生活。婚姻的保鮮不在於如何開始，而在於如何維持。而維持之道，就在於一培養共同的興趣，並保持溝通和對話。



心手相連 情緣綿延

屏東縣力里國小教導主任 吳蔚銘

Andre Maurois：「真正幸福的婚姻中，友誼必須與愛情融合在一起。」一個午後慵懶時光，一首古典樂曲、兩杯咖啡、三樣茶點，夫妻倆既是愛人又像朋友般聊天談論，彼此傾聽，訴說生活點滴，有種說不出的愜意與優閒，瀟灑且芬芳。

婚姻生活是一種「美感藝術」，富有創意與想像空間，具體而抽象。回想自己11年的婚姻過程，分為熱戀期、冷淡期、常溫期。熱戀期：在孩子尚未出生前，兩人生活步調一致，假日進修、偶爾出遊，生活扎實又饒富新鮮；冷淡期：孩子出生後，成員結構改變、教養不同調、「做自己」的時間壓縮，夫妻感情常因瑣事細故導致爭執；常溫期：孩子漸懂事，家庭相處模式回歸平衡，大人們更能成熟的面對生活中的事務。三個期程，孕育出夫妻不同的相處面貌，就像「混沌理論」中「蝴蝶效應」般，細微之處往往能造成莫大的災害。幸運的是，周遭的友人在關鍵時刻，授與夫妻百寶箱與和諧之道，每當遇到不順遂與冷戰之時，冷靜思考、智慧以對，總能撥雲見日、言歸於好，從不穩定到相安無事再到相互扶持，其間種種經歷，如人飲水，冷暖自知。

基於自身經驗，若想保持婚姻的新鮮與持續婚姻的熱度，筆者提出八大守則：一、牙籤理論：挑出對方的長處，時常予以讚美，就能增加其出現的頻率，進一步正向轉化人格特質；二、橡皮筋原則：保持身段柔軟，彈性處理歧見、避免衝突擴

大，在細節處下功夫，做好情緒因應與控管；三、甜心糖果：當對方遭逢挫折與不安時，適時傾聽並遞上面紙，分析問題所在與分享度過難關之道，做個堅強而有力的後盾；四、溫馨支援：營造溫暖與友善的獨處空間，讓另一伴擁有放鬆、充電與轉換能量的自主性時間；五、培養共同興趣：依照兩人喜好，相互支持與陪伴，從而發展共同的目標，增添生活情趣；六、製造浪漫情境：早晨第一件事就是：「擁抱對方10秒鐘」，生日的時候給與「驚喜禮物」，結婚紀念日「共享浪漫晚餐」，時常溫習戀愛時的「熱力」；七、化愛意為行動：每天至少說一句「我愛妳」，加深大腦認知與行動，主動幫對方打掃、洗衣、煮飯、帶小孩等，共同分擔家中事務；八、永續愛情初衷：回首從前、努力現在、邁向未來，既然選擇了彼此，就要對當初的承諾負責，實現一生一世相守到老，感謝有妳。

有人說：「婚姻是愛情的終點站，久了成為一種習慣。」筆者則認為婚姻是愛情的「昇華」，懂得用「巧思」與「熱情」去經營，必能歷久彌新，成就「善的循環」，誰說愛情與友誼不能並存呢？當您在實踐八大守則的同時，您就能擁抱愛情與友誼，將彼此的愛意用友誼的線緊握，如此一來，也能深深影響了周遭的每一個人，孩子、朋友、長輩等，相信，社會上婚姻及性別平等的現象，定會美善又和諧。朋友們，只要您們夫妻心手相連，情緣必定綿延長遠！



婚姻中的愛情、性愛與親情

國立臺北教育大學教育學系

生命教育碩士班研究生 郭美慧

婚姻要永遠保持像熱戀，必須要在婚姻中處理好愛情、性愛與親情。愛別人之前，應該要先學會愛自己，才能好好的處理愛情，報導常出現恐怖情人的新聞，得不到你，我就要毀滅你，這是沒有先愛自己，所以當對方不接受自己時，就會覺得自己不被接受，受傷且憤怒的情緒造成兩敗俱傷，這樣極度不成熟的人格不僅無法在愛情中得到幸福的，更無法組成美滿的家庭。

愛情是一種情緒非常強烈的感情，愛一個人時，眼中完全看不到別人，眼中只有你所愛的人，他的一顰一笑、一舉一動，都牽引著自己的思緒，無時無刻想著對方，一心一意只想為對方付出，犧牲自己在所不惜。在現代社會中，愛情很容易受到外界的誘惑而背叛了對方，當初的甜言蜜語，山盟海誓只成痛苦的回憶。婚姻中的愛情應該要能禁得起考驗，要能為對方著想，體貼尊重，不強迫不限制對方順服自己，就像林覺民那封感人肺腑的與妻訣別書一樣，因為不捨對方因為自己先死而傷心落淚，然後希望自己比對方先死，生死當然不能由人決定，這種體貼的心意雖不是那種「天地合，乃敢與君絕」轟轟烈烈又刻骨銘心的愛情，反而是這種細水長流，溫婉細膩的感情，在婚姻中可以持續加溫，讓婚姻可以長長久久。

傳統東方思惟中對性的看法是保守且隱晦不可說的，被認為是不登大雅之堂，但食色性也，實際上性是婚姻中不可或缺的，如同吃飯一樣，是人類天生的本能與慾求，而性亦是人類繁衍後代，延續生命的一種方法。性愛則是身體及情感交流，注重身心以及能量交互交融的快樂行動，透過性生活同時獲得生理和心理的滿足，實現馬斯洛需求理論中的愛與歸屬感需求。透過身體的愛撫、接觸與幻想，得到愉悅與滿足，宛如雲端天堂的感受真是一件美好的事，但是現在忙碌的工商社會，夫妻間面對性愛時，往往心有餘而力不足，性行為次數大幅減少，讓婚姻少了潤滑劑，就算沒有時間與力氣從事性行為，每天身體的擁抱與接觸，也可以讓對方感受愛意與滿足，更是婚姻保鮮的祕訣。另一方面也要學習尊重對方的性態度，性不該是在違背自己的意願下，被以暴力的方式進行的，這樣的經驗不僅無法得到

愉悅的感覺，甚至造成對性的恐懼，心理上的羞辱或自責，變成婚姻的風暴。

很多人說婚姻是愛情的墳墓，婚姻中不再每天和對方談情說愛，生活的現實與壓力，往往讓甜蜜的愛情變調，貧賤夫妻百事哀，生活就淪落在爭吵與仇恨中，有人說夫妻是床頭吵床尾和，但每次的爭吵都會磨損愛情，讓相愛的兩人越走越遠，貌合神離，到最後相敬如冰。婚姻和愛情是不一樣的，婚姻需要用心去經營，來自兩個不同原生家庭的人要生活在一起，首先就會面臨生活習慣及作息的互相適應，若不能試著去接納對方的習慣，往往就會讓婚姻出現危機。接著還要去適應兩個不同的家族的親人，許多人的婚姻常因親人的介入而更產生了更大的裂縫，婆媳間的劍拔弩張往往讓夾在中間的兒子與先生的角色衝突，也讓家庭更加不穩定。婚姻需要智慧去處理問題，例如做婆婆的應該要對媳婦像待女兒一樣，抓住媳婦的人就等於找回自己的兒子，當婆婆把媳婦趕走時，其實也失去了這兒子。若能妥善的處理好這些衝突，婚姻生活較能幸福美好。慢慢地，或許愛情不再濃烈，但部份愛情昇華為親情，你泥中有我，我泥中有你，就像家人一樣不分離的，這樣的婚姻才能相互扶持。

婚姻中的第二個挑戰，就是孩子的誕生，若是雙方沒有責任感且人格又不成熟時，往往會覺得孩子綁住了自己、失去自由及理想，這時常為了孩子照顧的問題或教育觀念的不同發生衝突。在結婚前應該要先想清楚，自己願意放下自由及玩樂的時間，願意擔負起責任及為家庭犧牲，才不會覺得孩子綁住了自己，而且能夠從照顧孩子體悟到生命的意義及奮鬥的目標，至於教育觀念不同，則應該要隨時接受親職教育的觀念及彼此的溝通，才能減少爭吵的次數。

最美滿的婚姻就是「執子之手，與子偕老」，在人生的終點前，有人陪伴著我們走完最後一程，彼此間不需要言語，一個眼神，一個動作就知道對方的心意，這種相知相惜的感情經過一輩子的淬煉已到了無上的境界了。在人生結束前，輕輕一句，感謝你這一輩子的陪伴，希望有緣能再續這世情緣。

幸福婚姻季系列活動(一)

婚前教育

~戀愛需要學習、婚姻更要事先準備



新北市家庭教育中心 廖婉如

美滿的婚姻是幸福家庭的基礎，但又常聽人家說：相愛容易相處難？從雙方情愫開始發芽到甜蜜愛戀交往，就有許多戀愛學分需要學習，但談戀愛對很多人來說就是每天呼吸的空氣，早已習慣而且很容易，不過，如同課業學分沒努力會被當，戀愛學分亦是如此，沒明白如何愛以前，可能你會覺得相處很難。

而當交往漸趨穩定，雙方準備攜手步入人生下一個階段，這其中也有著很多課題需要雙方共同探索，因為美滿幸福的婚姻是須要預備和學習的，透過學習讓彼此對於婚姻有更多認識瞭解與準備。

有鑒於此，本市家庭教育中心積極辦理婚前教育的系列課程，目的是希望幫助親密伴侶在相愛與面對現實生活等價值觀念的適應與調整，讓彼此更相愛與珍惜，盼開啓新北市民的幸福之門，所以特別為新北市未婚男女與將婚伴侶，量身打造專屬且免費的婚姻教育課程如：1. 未婚男女婚前教育課程「幸福學堂~享受趁現在」：針對尚無交往對象的婚前適婚男女，拓展其生活圈及澄清婚姻價值，舉辦2天1夜精彩豐富的免費課程及活動，課程內容包涵6小時的婚前教育課程：擇偶觀、約會的藝術及相處之道；2. 將婚伴侶婚前教育「預約幸福、婚前訂作」：協助將婚情侶預先探索婚姻生活各種議題，5小時的課程內容包涵：溝通與衝突處理、男女觀念差異與親密關係、家務分工及姻親相處等多元面相議題探討。

因課程生動有趣、辦理場次多以及加強宣導管道，多重努力扎根之下也讓市民逐漸了解「婚前教育」這個看似熟悉卻又陌生的詞，參加過的學員成為

一部部行動廣告車，會將婚前教育課程分享給身邊的親友，希望藉此熱度讓更多市民瞭解婚前教育的重要性。透過口耳相傳，本市衛生局更主動跨局處與家庭教育中心研商合辦針對未婚男女的聯誼活動，讓聯誼不只是出外遊玩，而是將專業婚前教育課程融入團康活動，讓學員們從活動中學習瞭解自己的擇偶觀、約會的貼心秘訣與良好溝通的相處之道。

值得一提的，參加去(101)年12月第1屆未婚男女婚前教育課程的31歲鄭姓女老師，在學校看見宣傳單就對中心規劃的課程非常有興趣，於是積極報名參加，結果在活動中認識了32歲的警察男友，他們也常回來分享婚姻課程對他們交往過程的幫助，相處遇到問題也學會高EQ化解衝突，採用理性溝通達成共識的方式來解決，因學習讓他們更知道：尊重、體諒和信任是相愛重要的基礎，而且兩人也決定於今(102)年年底結婚，鄭老師很感謝家庭教育中心讓她找到人生的另一半，我們期望更多市民藉由上述各項課程活動，找到適合的對象並懂得經營屬於自己的幸福！

今(102)年度家庭教育中心規劃婚前教育系列課程時，特邀知名婚紗公司「愛倫斯精品婚紗攝影有限公司」、「蘇菲雅婚紗社」與連鎖美式量販店「COSTCO」贊助，知名油飯廠商「呷七碗」與知名飯店「蒲園飯店」共襄盛舉，期待以異業結盟的方式擴大宣導，及提供更貼心的多元服務並增加其趣味性，讓全程參加者皆可獲得精美禮品及贊助廠商提供的好康優惠及禮品，如此用心的規畫安排都是希望讓市民逐步體會「戀愛需要學習、婚姻更要事先準備」的婚前教育概念。





幸福婚姻季系列活動(二)

新婚教育~新婚夫妻徜徉親密之旅

新北市家庭教育中心 廖婉如



溫馨熱鬧的結婚典禮結束，南瓜馬車就會載著王子和公主跑向幸福的未來，從此展開甜蜜蜜的婚姻生活，這樣夢幻般的童話故事結局，你認為有可能發生在現實生活中嗎？我的答案是，絕對有可能！但，這需要準備好很多婚姻的必備工具，面對接踵而來的崎嶇環境，必須由王子和公主一起攜手修修補補。好比「跨欄」這項運動，眼前的跑道充滿了欄架，裁判一鳴槍，選手不僅要使勁地往前跑還要奮力躍起跨越障礙物，最終才會獲得滿意的成績，而婚姻亦是如此，紅地毯就是那條跑道，跑道上充滿婚姻中許多棘手的狀況，王子和公主步入禮堂的那一天起，就已經站在跑道起點，誓詞後的「我願意」就是鳴槍聲，開跑後，過程中有人碰撞、有人跌傷、有人傷痕累累離開跑道，也有人堅持不懈抵達終點。其實幸福的婚姻，不是平順沒有爭執，而是面臨危機時，雙方能夠有修復的能力，能夠有再愛人的能力，這需要新婚夫妻彼此用心經營和互相扶持。

今(102)年為教育部「家庭教育年」，本市教育局「學習行動年」，為落實逐年紮根的優質教育理念，陸續推動4季主軸（第1季為「珍愛家庭季」，第2季為「慈孝家庭季」，第3季為「代間傳承季」，第4季為「幸福婚姻季」），將學習轉化為實際具體行動。入秋的9月為了迎接第4季「幸福婚姻季」，本市家庭教育中心特於9到12月規劃辦



理婚姻教育系列免費課程活動，希望將婚姻教育概念帶進市民的生活中，課程活動依未婚男女、將伴侶與新婚夫妻三種不同階段的對象，規劃專業的婚姻教育課程，其中針對新婚夫妻的課程更是首度辦理。

為新婚夫妻舉辦的新婚教育「親密之旅」課程，盼幫助新婚夫妻學習經營婚姻生活及新婚適應與調整，10小時的課程內容包涵：瞭解彼此愛的語言、溝通技巧與衝突處理、原生家庭與親密關係、親密關係中的「四大殺手」、情緒調節的「五大要訣」與關係修復的「十大步驟」等，幫助新婚夫妻學習經營婚姻生活及新婚適應與調整，建立優質幸福的家庭生活。

由於新婚夫妻階段著重於雙方的關係經營，規劃課程時為增加學員們對於婚姻生活實務體驗，特別邀請目前均現任輔仁大學兒童與家庭學系潘榮吉教授和柯良宜老師賢伉儷擔任講師，兩位夫妻在婚姻教育領域深耕多年，帶領過很多婚前侶伴及夫妻成長團體課程，所以家庭教育中心特別邀請2位老師共同規劃本課程，除了傳達專業知識以外，也可聽到他們分享親身的婚姻相處之道，讓參加學員更瞭解幸福婚姻可能面臨的情況與箇中秘訣，另可從他們身上去感受與學習夫妻相處互動的真誠與接納，直接領受活教材的示範與分享，讓新婚夫妻見證如何經營婚姻這趟親密之旅，讓結婚20年還是像新婚一樣甜蜜。

親職教養系列活動

推動幸福家庭的手～從壓力中找到一線曙光

新北市家庭教育中心 施惠玲

當團體進行討論家事分工這個單元時，有位成員提到家事的分工真的超級無敵難，尤其家中有婆婆更是難上加難。成員說完之後眼眶含著淚水，她說對於這樣的事情，心中真的好難過也不知道該怎做才好。

這時成員小玲媽媽說：「我能了解你現在的心情，其實我也有類似的遭遇。當時我也很痛苦，不過很幸運的是我有家人及朋友的陪伴。但是讓這一切轉變的原因，我覺得是轉念及換個角度看事情方式，所以小芳媽媽你也可以試試看這個方式，也許會有很大的改變哦！」

小君媽媽說：「聽起來婆婆困擾妳很多，其實我覺得有時候要互相體諒，她也是希望關照到她的兒子，我的方法是跟我的婆婆撒嬌，我會買她老人家喜歡的東西。所以因為有付出，真心去經營彼此關係，所以我和婆婆的感情很好。加油！只要花點心思也許會有很大的收穫哦！」

小芳在一週後回到團體回饋說「上次課程結束後，我用了大家給的一些建議，適著改變對家人的態度。沒想到神奇的事發生了，家人的互動變多，家中的氣氛也改善了，跟婆婆的關係也不再那麼緊張了。所以親職團體給了我很多學習的機會，也得到夥伴的支持，讓我有力量去面對問題。」

從這個例子我們體認到做父母不是天生就會的，成為孩子心中的好父母，需要後天的學習和努力。新北市政府家庭教育中心有感於親職教育需求的迫切性，自民國98年開始整合志工人力，每年進行近100小時的「親職團體」帶領人培訓，至各校帶領「親職團體」，有系統地推展親職教育工作，5年來已逾200多人參加培訓，並遴選了90位帶領人，透過主動至各地服務，達到與家長們分享心得、團體支持與經驗交流，發揮同儕學習及輔導成效，至102年已陸續辦理117梯次親職團體，逾8,360人次受惠，由於受到參加學員及辦理單位熱烈迴響，所以逐年擴大培訓的範圍及服務的地區。

98年開辦「幸福甜甜圈」親職團體至今共累積辦理117梯次，98於年板橋、土城及三鶯地區計辦理13梯次，計1040人次受惠；99年於三鶯、新莊地區計辦理15梯次，計1200人

次受惠；100年於三鶯、新莊、雙和、新店計辦理25梯次，計2000人次受惠；101年計於三鶯、新莊、雙和、新店及三重地區辦理31梯次，計2480人次受惠；102年計於新莊、雙和、新店及三重地區辦理33梯次，計2640人次受惠，未來並陸續於其他地區開辦，以擴大服務的層面。每梯次親職團體方案共計上課4次，每次2.5小時，依各單位選擇地點及系列方案進行，每次依序進行一項主題。

辦理「幸福甜甜圈」親職團體期間，陸續發展出三套系列課程-A系列、B系列、C系列課程，共計發展出12項主題，旨在促進家長自我成長的能力與觀念，提升家長親職效能，協助家長改善親子關係，學習教養子女的態度與方法，經營美好家庭氣氛。

A系列課程為「有愛無礙GO GO GO」，包含親子溝通、教育態度、性別教育、同儕人際等主題，內容主要探討親職教養的基本概念；

B系列課程為「與孩子共舞」，包含生活常規、偷竊說謊、頂嘴叛逆、沉迷網路等主題，內容主要探討如何處理孩子的負向行為；

C系列課程為「大手小手養樂多」，包含男孩女孩都是寶、孩子成長與溝通、家事分工總動員、零用錢管理技巧等主題，內容主要以落實性別平等概念於家庭生活及親職教育中。

參加本方案之成員一律免費，並以一般家長為主，鼓勵學校邀請弱勢族群或行為偏差學童之家長參加。在辦理期間，大部分的學員反應熱烈，在團體結束後，有部分學校主動來電表示：希望來年能繼續辦理本方案。

103年度「幸福甜甜圈」親職團體帶領人培訓預計於103年2月25日假本市土城區樂利國民小學開訓，敦聘知名輔導專家，前張老師總幹事吳澄波老師擔任培訓講師，招募訊息將於103年1月10日前公佈，相關訊息簡章請至本中心網站查詢，報名至103年2月18日前額滿為止。



新北市家庭教育諮詢專線 412-8185 幫一幫我

服務內容：

夫妻相處、婆媳關係、親子溝通、子女教養、婚前交往、情緒調適、
家庭資源、生活適應、人際關係等相關問題，歡迎撥打諮詢

服務時段：

每週一至五 早上 9:00-12:00、下午 2:00-5:00、晚上 6:00-9:00

週六 早上 9:00-12:00、下午 2:00-5:00

諮詢專線：本市境內請撥打412-8185（手機請加區碼02）

新北市政府
新北市政府家庭教育中心 關心您

103年度新北市政府家庭教育中心志工招募

「幸福甜甜圈」小團體帶領人培訓

尋找熱心助人，樂於與他人分享教養經驗的你。

使您成為最優秀的親職團體帶領人，協助家長提升教養知能，促進親子關係。

師資：吳澄波（國立台灣藝術大學講師、實踐大學講師、張老師前總幹事）

培訓期程：103年2至9月（每星期二）

培訓地點：土城區樂利國民小學

招募簡章：103年1月10日前公佈於新北市政府家庭教育中心網站/活動報導

報名方式：103年2月18日前將報名表傳至樂利國民小學周老師信箱

chouhang0125@yahoo.com.tw 或傳真至 2266-2556

查詢專線：2266-2568分機842周老師

服務及督導：每年4至5月、10至11月

服務對象：本市各區國小家長



家庭教育季刊第31期 徵稿啟事

一、投稿地點：新北市林口區麗園國民小學

二、截稿日期：103年2月25日

三、電子檔請寄：servina1215@1yaes.ntpc.edu.tw

四、聯絡電話：26091061分機731 張碧容主任

五、本期主題：雲世代我們擁有多少

六、稿件字數：1000-3000(可附照片jpg檔3-5張)