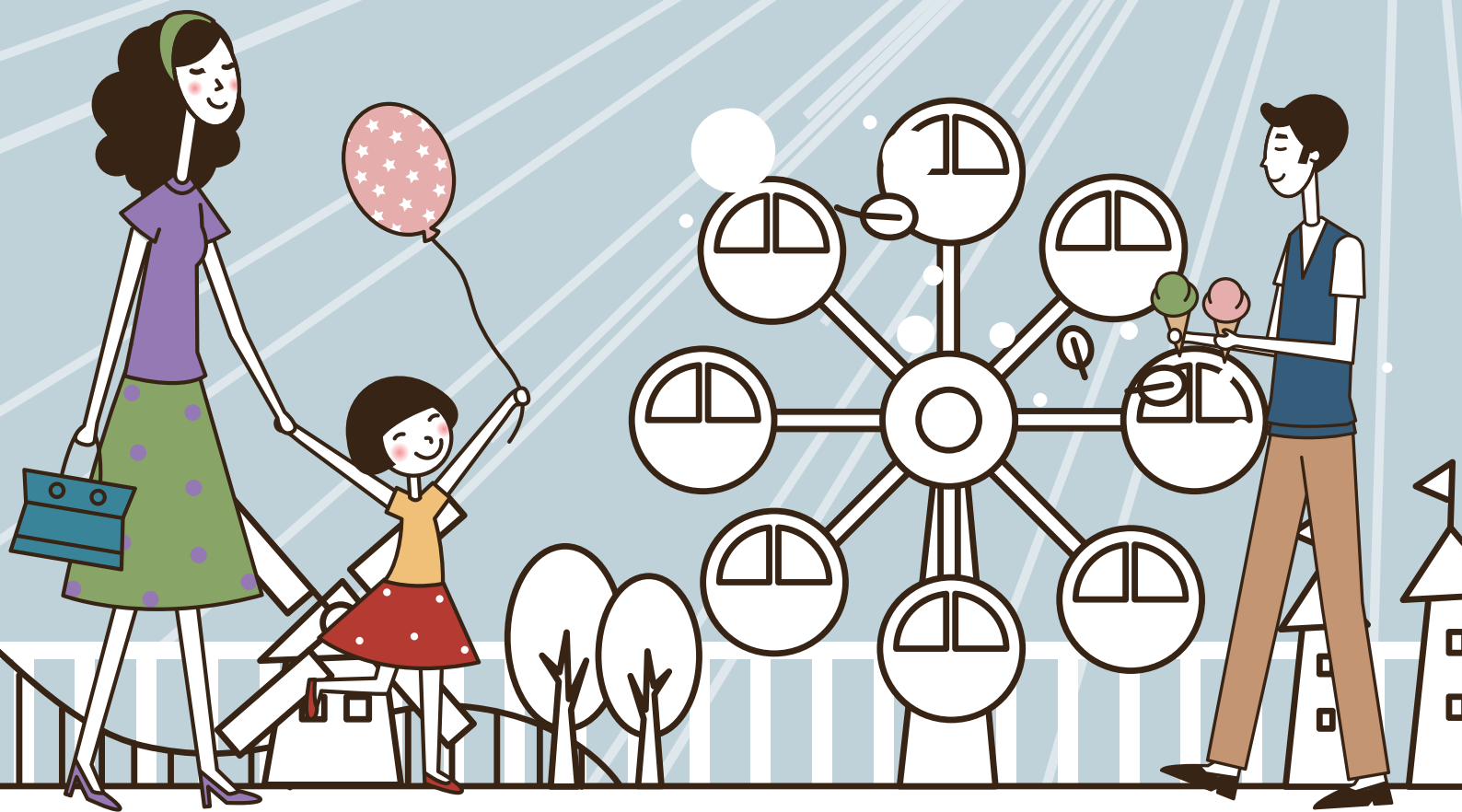


# 家庭教育諮詢手冊



指導單位：  教育部

執行單位：  國立嘉義大學 家庭教育研究中心

中華民國 105 年 8 月

# 序言

我國家庭教育法的立法，自2003年經立法院三讀通過，後由總統公布實施，成為世界第一部家庭教育法，使台灣之家庭教育獲得執行依據，為家庭教育新局奠定基礎。然而，雖然家庭教育法立法實施至今已超過12個年頭，家庭教育在各縣市家庭教育中心不遺餘力的推展下，也初具成效，惟各縣市家庭教育中心在有限的人力資源下，透過專線電話的諮詢服務，應該是未來家庭教育推動的重點，因此，412-8185專線服務的拓展更是勢在必行之趨勢。

國立嘉義大學輔導與諮商學系家庭教育研究中心，於105年度接受教育部委託辦理「412-8185全國家庭教育諮詢專線資料庫建置計畫」，本計畫聚焦於建置412-8185家庭教育諮詢資料庫，透過全國二十二個縣市家庭教育中心所填報之話務服務情形調查問卷，了解各縣市民眾所求助之家庭問題類型後，再邀請各縣市家庭教育中心推派412-8185話務諮詢專線之資深志工出席焦點座談會，會中依據親職教養及親子關係、婚姻關係、親密關係、其他家人關係、家庭資源與管理及自我調適等六大家庭教育層面，進行61個個案問題情況分析研討。最後，本研究乃進一步透過召開北、中、南五次分區專家諮詢會議，邀請全國各大學校院家庭教育之25位專家學者，針對上述61篇實際的案例情境，就各個專家學者之社工、諮商、家庭、教育、輔導等專業領域，依各主題撰寫家庭教育諮詢文章，以建置資料庫和相關諮詢手冊，並透過新竹市、雲林縣、屏東縣等三個縣市的家庭教育中心進行合作試辦後，未來將置於各縣市家庭教育中心平台，提供志工及社區民眾專業的諮詢服務。

此一家庭教育諮詢手冊得以順利完成，首先要感謝教育部終身教育司黃司長月麗、李永承老師及所有長官對於計畫的支持；其次，要感謝新北市、桃園市、新竹縣、新竹市、台中市、雲林縣、嘉義縣、嘉義市、高雄市和屏東縣等十個縣市家庭教育中心相關承辦人員及參與志工的大力協助，提供民眾個案問題情況分析與研討；接著，更要感謝國立空中大學、國立新竹教育大學、國立台中教育大學、朝陽科技大學、國立暨南國際大學、國立嘉義大學、國立台南大學、大仁科技大學等25位專家學者的鼎力幫忙，針對民眾的家庭教育問題，貢獻專業撰寫文章；再者，也要感謝新竹市、雲林縣、屏東縣等三縣市家庭教育中心的同意合作試辦，以及協助帶領志工話務諮詢工作坊的黃瑛琪博士；最後，也要謝謝王以仁教授及張高賓教授兩位計畫共同主持人的群策群力，以及協助本計畫的幾位助理，因為有了你們處理相關行政事務，才能讓這本手冊展現出更高的價值，也期待本計畫的執行，能為國內家庭教育的推動，提供新的能量與契機。

計畫主持人 吳瓊洳 謹識於

國立嘉義大學輔導與諮商學系 家庭教育研究中心

2016年8月



# 目 錄

## 壹. 親職教養及親子關係

1. 親子關係(溝通、互動、維繫).....	05
2. 教養困擾.....	11
3. 親職責任、觀念及行為(教養、照顧、親師溝通、疏忽、兒童虐待)...	17
4. 子女行為問題.....	23
5. 子女生涯問題(學習困擾、升學就業) .....	27
6. 網路不當使用.....	31
7. 子女人際關係(情感問題-異性交往) .....	37
8. 子女人格問題(自卑、畏縮、敏感、自我認同) .....	41
9. 子女情緒問題(不穩、焦慮、憂慮) .....	47
10. 生活作息不良.....	53
11. 性困惑.....	59
12. 毒品、菸、酒、檳榔及其他有害身心健康之物質濫用.....	65
13. 子女人際關係(一般交友) .....	69

## 貳. 婚姻關係

1. 溝通協調(價值衝突) .....	77
2. 關係衝突(爭吵、冷漠) .....	81
3. 婚姻維繫(婚姻調適) .....	87
4. 婚姻危機(外遇、分居、離家出走) .....	93
5. 配偶的問題.....	97
6. 心理健康(情緒及壓力調適、焦慮、憂鬱、自殺傾向) .....	103
7. 自我認同(性別、族群、形象、價值、概念、能力) .....	109
8. 婚姻暴力(受暴者-本人) .....	113
9. 生活作息.....	117
10. 性關係調適.....	121
11. 疾病與生理健康.....	127
12. 生涯發展(升學、就業、失業、事業危機) .....	131
13. 婚前/再婚準備.....	135
14. 不良習慣(賭博、嫖妓、毒品菸、酒、檳榔) .....	137

### 參. 親密關係

1. 情感維繫.....	141
2. 情感困擾(劈腿、單戀、同性戀、情感不當轉移) .....	145
3. 情感探索.....	149
4. 伴侶的問題.....	153
5. 情感抉擇.....	159
6. 心理健康(情緒及壓力調適、焦慮、憂鬱、自殺傾向) .....	165
7. 自我認同(性別、族群、形象、價值、概念、能力) .....	171
8. 生涯發展(升學、就業、失業、事業危機) .....	175
9. 疾病與生理健康.....	179
10. 生活作息.....	183
11. 分手與失戀.....	187

### 肆. 其他家人關係、家庭資源與管理

1. 溝通協調.....	193
2. 家人關係(婚姻) .....	197
3. 家人關係(父母) .....	201
4. 家庭氣氛.....	207
5. 價值衝突.....	213
6. 家庭財務(金錢規劃、用錢態度) .....	219
7. 家人關係(手足) .....	223
8. 家務分工.....	227
9. 家人關係(祖孫代間) .....	233
10. 家庭生活時間分配、休閒娛樂及節慶儀式等之安排.....	237
11. 家庭暴力.....	241
12. 家庭計畫(生涯規劃、學習安排) .....	247
13. 家人飲食、衛生習慣及健康管理.....	251

### 伍. 自我調適

1. 心理健康(情緒及壓力調適、焦慮、憂鬱、躁鬱、自殺傾向) .....	259
2. 人際關係.....	265
3. 人際溝通.....	269
4. 自我認同(性別、族群、形象、價值、概念、能力) .....	273
5. 人際互動(討好、攻擊、敵意、被嘲弄、孤立、退縮) .....	277
6. 疾病與生理健康困擾.....	283
7. 個人生涯(升學、就業、工作抉擇、失業問題、事業危機) .....	289
8. 人生觀(自我實現、價值觀、宗教信仰、生活態度) .....	295
9. 關係建立(界線糾結、混亂、緊密、疏離、僵化) .....	299
10. 行為控制(生活作息、習慣, 如酗酒、賭博、嫖妓、藥物) .....	305

## 親職教養及親子關係

- 親子關係(溝通、互動、維繫)
- 教養困擾
- 親職責任、觀念及行為(教養、照顧、親師溝通、疏忽、兒童虐待)
- 子女行為問題
- 子女生涯問題(學習困擾、升學就業)
- 網路不當使用
- 子女人際關係(情感問題-異性交往)
- 子女人格問題(自卑、畏縮、敏感、自我認同)
- 子女情緒問題(不穩、焦慮、憂慮)
- 生活作息不良
- 性困惑
- 毒品、菸、酒、檳榔及其他有害身心健康之物質濫用
- 子女人際關係(一般交友)



## 我的兒子生活習慣不佳，生活不正常，且喜好追求名牌， 身為家庭主婦無力管教該怎麼面對？

文/李青芬撰(國立空中大學生活科學系助理教授)

案例：

我的兒子在國小階段成績優異，但是在高年級開始成績慢慢走下坡，父母希望孩子能到私立國中就讀，專心唸書。自從國中讀私校後開始追求名牌，衣服的選購及 3C 產品都要最好的，如果父母不答應孩子的要求，就用不上學威脅父母親，甚至關起門來絕食。

我是家庭主婦，丈夫是公司顧問，家中的經濟狀況還算不錯。先生工作忙碌，跟兒子互動不多，受其原生家庭影響。認為教養孩子是母親的責任。對於孩子的要求比較以迎合的態度面對，因此我感到無奈也無力，常常妥協丈夫對於孩子順從。

自從孩子國中畢業後，選擇高職就讀，也開始打工但卻開始學會喝酒、飆車、夜歸...等等不正常的生活作息。

我和丈夫目前對兒子的狀況都感到壓力很大，認為自己家族都很優秀，怎麼會有這種孩子，非常痛苦。

青少年期是指由兒童變為成人的過渡期，為承先啟後的一個蛻變、轉折、轉換的時期。而在這個階段，孩子除了在身體上包括身高、體重、第二性徵等方面已趨漸成熟；另由於

內分泌活動旺盛，易造成青少年常因體力充沛好動，而有容易衝動且情緒不穩，憤世嫉俗的情況。因此在心理與社會人際上，我們總覺得這些「青少年」有下列「症頭」：

- 一、喜歡追求時髦，常常透過買名牌及生活格調表現出來；
- 二、喜歡與朋友在一起，也容易受到朋友的影響；
- 三、還沒有獨立、自主的能力，卻想掙脫對父母的依賴；
- 四、自我控制力低、容易浮躁、不耐煩，甚至與人衝突；
- 五、自我意識強，常以自我為中心，容易反抗權威，親子關係改變；
- 六、對異性發生興趣，部分孩子開始與異性交往；
- 七、眼高手低，能高談闊論，卻不容易真正做到；



八、對於喜愛及沒興趣的事物時，行為表現呈兩極化；

由上可知，在青少年階段，同儕對這個階段的孩子很有影響力，但家庭及父母對於青少年的發展與成長仍是非常重要的。尤其在親子互動關係上需要重新調整，也就是對父母親而言，當子女進入青少年以後，父母應逐漸放棄對子女的控制與約束，以鼓勵與支持的方式滿足孩子的發展需求，並協助子女成長。因此在這個階段的子女教養方面，有幾點可供為人父母者或身為孩子主要的照顧者參考：

一、多給孩子肯定與讚美，讓孩子覺得自己是有價值的：父母在日常生活中多給子女肯定與讚美，而鼓勵的內容，不單只有功課，凡是只要孩子在品格、生活表現或是待人處事上有好的表現，都可以給予肯定，尤其當父母肯定孩子時，會讓孩子覺得自己是有價值的同時也是被愛著的。

二、接納孩子的一切：父母應該要敞開雙手接納孩子的一切，用心傾聽孩子的需求，與孩子一起面對問題，並共同討論解決問題的方法與對策。如此，當孩子在充滿安全與溫暖的環境下生長，自然在學

習表現或生活適應上也都會有好的表現。

三、隨著孩子不同階段的身心發展差異，給予適當的協助與管教：隨著子女成長，父母親也應該適時調整管教與互動方式。同時隨著孩子進入青春期的階段，父母親應改以彈性、雙向、平等的方式來和孩子互動。如此孩子才會願意與父母分享心事，而父母也能因此提供子女適切的協助。

四、以同理、尊重的態度和子女溝通：父母應試著從孩子的立場來反應孩子的想法與需求，使子女能感受到父母的尊重與支持。

五、父母可運用「三平」的態度來教養子女：

1. 「平常」：父母平常就要和孩子多溝通，以了解孩子的想法；
2. 「平等」：當親子間的溝通上，父母要有平等對待的態度；
3. 「平和」：父母在與孩子溝通的過程中，無論是態度、用詞、肢體語言等都要平和；

此外，隨著人們生活水準的提高，物質充斥無所不在，台灣衍然已經逐漸成為一個

消費導向的社會。而向來衣食無缺的孩子們在媒體、社會的影響下，很可能會迷失其中，進而養成個不是名牌不用的偏差價值觀。只是名牌為何會對年輕族群產生的影響那麼大？名牌究竟是什麼？所謂的名牌，就是一般大眾認為這個廠家以及其所製造產品的品質和價值都被認為具有一定水準且有名的品牌。由於名牌乃是超越國界，並自認為有著激勵時代進步、彩繪人類生活的使命。也因此名牌相對的也具有一定的知名度及信譽度，且不同名牌使用對象也都分布在不同的年齡、社經階層。因此，名牌的使用，某種程度會被認為是生活品質、身份及財富的象徵。而經過調查，造成青少年喜歡買名牌的常見原因乃包括：

一、為了得到同儕的認同：青春期的孩子非常重視友誼，因此同儕經常透過相約見面。此時，同儕的認同對於青少年來說是極為重要的。因此為了得到朋友與同學的認同，這個年紀的孩子往往希望透由與朋友擁有相近的物品或娛樂，如此除了能融入群體，同時也能與朋友們有著共通的話題。所以儘管對於一些孩子而言，自己是否喜好名牌並不是重點；重點是使用名牌可以與朋友有共同的話題，進而得到朋友的認同。而為了表示

自己是圈中的一份子，同時孩子們也擔心會因為團體中大家都買了名牌唯獨我沒有，自己無法融入團體得到歸屬感，所以也只好跟著買名牌。

二、別人有，我也要有：有些孩子之所以想要買名牌，是因為孩子認為不用名牌會被人看不起、甚至會很沒面子。所以使用名牌物品，在孩子眼中乃是一種用來支撐面子的重要手段。

三、使用名牌的人都很有型、很潮：生活在資訊發達的環境，青少年崇尚名牌主要是受到網路、報章、雜誌、電視等媒體對於物品及代言者的包裝，讓青少年覺得使用名牌的人都很有「型」、很「潮」，進而開始崇尚名牌。

四、使用名牌可彰顯身份地位，讓孩子有高人一等的感覺：由於人們認為名牌向來被認為是種身份地位的象徵；加上有的孩子因為家庭富裕及父母親的疼愛，加上家長也願意讓孩子購買名牌物品；因此長久下來，乃養成孩子“便宜沒好貨，好貨不便宜”的消費觀念；所以不是名牌就不用的態度也因而產生。而對於部分家庭不寬裕的孩子來說，也認為使用名牌物品可以突顯自己的優越感，同時又

能夠吸引異性的注意。因此常為了買名牌而不吃早餐及午餐，以縮衣節食的方式來攢錢買名牌。由上可知，許多崇尚名牌的孩子多半是想要滿足自己的虛榮心，尤其當所謂的名牌是限量款時，更是趨之若鶩，且抱持著好還要更好，多還要更多的心態，因此永遠也有買不完的名牌。

#### 五、利用名牌來肯定自我的存在及價值感：

對於某些好用名牌的青少年而言，物品的品質並不是其所主要的關心的。而他們之所以選用名牌真正的原因是想藉由使用名牌來肯定自我的存在及價值感。尤其是在同儕團體中，成績與能力表現一般，且沒特殊專長的孩子，為了擺脫在班級裡不被重視的困境，特別容易會運用購買名牌物品來肯定自我的存在及價值感。

六、父母的身教：一般來說孩子喜歡用名牌與「父母的身教」及「父母過度寵愛孩子」有關。首先在「父母的身教」方面，大家都了解，當孩子的價值觀有偏差時，其所反映出來的是其背後一定有著教養不適切的家長。如，當家長自己本身就是非名牌不用的態度時，將會潛移默化

的將使用『名牌』的態度傳遞給孩子。因此孩子花錢的隨意性就比較大。所以要調整孩子的偏差行為與思考，勢必也要請家長一起配合。此外在「父母過度寵愛孩子」方面，許多家長為了彌補工作忙碌而無法陪伴孩子或因孩子無理取鬧時，為了息事寧人，即會答應孩子諸如買名牌物品的要求，如此將使孩子產生任性的性格。

此外在買名牌的錢從哪來的部分，一般來說約略可分成3個來源：

一、來自父母給的零用錢及壓歲錢：多數青少年購買名牌之金錢來源大多為父母所給予的零用錢或壓歲錢。

二、以非法方式，獲取金錢：有些家境不好的青少年認在使用名牌包可以讓自己成為一個更有價值的人，以及為別人都有名牌，自己也想要有的迷思心態趨使下，會以如：援交、搶劫他人財物、威脅恐嚇取財等非法方式來換取名牌物品。

三、打工賺錢：有少數年輕族群是靠著自己打工所賺來的錢去購買名牌物品。

買名牌對青少年的影響為何？事實上使用名牌物品對於青少年的影響有好有壞。首

先在好處方面：大部分的民眾會使用名牌物品，眾所皆知的原因是因為名牌的材質較好、較耐用，且名牌物品的觸感也較一般品牌好。而在使用名牌物品對於青少年的負面影響方面，常見的包括：有些人也會為了要獲得名牌而不惜代價，如援交、或刷爆信用卡成為卡奴等。

最後，在父母面對子女喜歡買名牌時的處理方式方面，下列幾點或許可供為人父母者參考：

一、父母可從教導孩子管理零用錢著手：隨著孩子年齡增長，家長可以開始給孩子零用錢，並透過這個過程讓孩子了解正確使用金錢的態度，同時父母也可藉此讓子女了解家庭經濟狀況，讓他們有機會學習如何管理及運用金錢。父母可利用家庭會議討論零用錢的合理數目，並固定的給予零用錢，並讓子女自己去安排零用錢的使用，如果零用錢花光了，就不可以向父母要錢買東西，更何況是所謂的名牌了！因為這是孩子自己理財不當的後果。尤其家長應該留意子女如何使用零用錢，並教導他們不應盲目追求名牌，並以身作則培養子女儲蓄的習慣。

二、善用「延宕需求」的技巧：「延宕需求」可說是訓練子女練習自我控制的好方法，例如：孩子吵著要買最新款式的鞋，而父母評估後認為孩子已經買太多了鞋子時，不要怒氣的拒絕，而是藉由讓孩子了解家中狀況，同時和孩子討論由全家人共同出一些錢來買此物品，如此可讓孩子青少年體會到家中經濟的「限制」，避免孩子自私的只想到自己而予取予求。此時孩子的需求雖沒有立即的被滿足，但孩子會了解到父母其實是很有「善意」的想幫忙自己如願，因而會調整自己的購物意念。

三、藉由打工，機會教育：在正當、安全的環境下，透過打工過程，至少可以讓孩子體會到賺錢的辛勞。如此可讓孩子省思買名牌的必要性；同時也讓孩子了解金錢的運用是用來達成自己的理想，而不是用來滿足自己的虛榮心或一時的衝動。

四、藉由充實生活，轉移目標：可讓孩子參加志工服務，讓孩子知道，不是每個人生下來就一定是幸福的，同時也鼓勵孩子在狀況的允許下，捐出自己的零用錢來協助需要幫助的人事物。如此可協助

---

孩子調整價值觀，而不會再將買名牌視為理所當然。

五、父母要以身作則：父母本身要以身作則，留意自己的理財之道，如此對子女才具有說服力。

六、可透過理財教育導正青少年正確的金錢觀：許多學者都認同培養孩子正確的理財觀念要從小時候開始紮根，此外應該將理財教育隨著個體的不同發展階段將其知識融入生活教育中，而可教導的範圍，包括：金錢、儲蓄、消費、價值觀等。

人生的青春期只有一次，唯有父母及家人耐心陪伴、並以關懷、接納來經營良好的親子互動，如此才可以陪伴孩子度過青春期的困擾，與孩子共享成長的喜悅。☺

## 公婆寵孫子，我也無能為力，

### 孩子有自殘的行為，我能怎麼辦？

文/蔡明昌撰(國立嘉義大學師資培育中心教授兼主任)

案例：

結婚後就與公婆同住，先生在我娘家公司上班，平常由我負責教養孩子，但是因為公婆會寵孫子，所以造成小孩無所適從，同時也會看大人的眼色。

孩子在學校被老師發現會打自己的頭自殘行為，而且常常無法克制，所以學校老師也很頭痛並建議我帶去看醫生。

有時候和先生商討孩子的問題時，常常把許多工作上不滿的情緒拿出來吵架。教養責任落在我一個人身上，我的壓力也很大。而曾經失去家人的傷痛似乎一直有影響到自己的恐慌與無助。

面對現在的孩子自殘行為，自己覺得處在痛苦深淵，不知如何是好。

看到或知道孩子傷害自己的身體，真是傷在兒身，痛在娘心啊！所謂的自殘，是指使用外力或器械，故意傷害、破壞自己的身體或組織的舉動。本質上，自殘行為並非像自殺一樣，要讓自己死去。然而，雖然自殘行為通常不會對當事人造成立即性的生命威

脅，而且又沒有傷害到他人，但是孩子的這種行為明顯會造成肉體上的傷害，也代表著您的孩子正透過自殘行為來向您或其他家人呼救。在提出有效處遇策略之前，我們需要對孩子的自殘行為做一瞭解。

一般常見的自殘方式包含，割自己的手或腿部、撞頭、捶手、香煙燙、絕食等等。孩子為什麼會有自殘行為？究其原因不外是父母管教、學校課業壓力、人際關係受挫……等等因素。傷害身體會痛，但自殘者卻常常認為：「傷口一點都不痛，心比較痛。」這裡的「心」，往往就是指孩子的自殘行為背後的原因乃是源於上述的心理原因之一。

不論孩子自殘行為是什麼理由，但是我們都可以理解這些理由背後，是經過長遠的時間，而形成的錯誤價值觀與信念。自殘問題應愈早發現，及早適切的處理為佳，因為有些人的自殘行為將會變成一種上癮行為，相信這也不是您所樂見之事。

其中，在影響孩子自殘行為中，家庭因素乃是不容被忽略的一部分。關於您孩子自殘的行為，身為母親的您可以先想想看家庭中有那些負面的因素與壓力，導致孩子自殘？然後，再針對孩子自殘的動機解決問題。以下，提供您幾個解決策略方向供您參考：

### 一、與公婆共親職，共同營造友善的家庭氣氛

您的孩子有自殘的行為，身為父母的您可以仔細思考一下，是否是因為家中您和先生常因管教的問題或工作上不滿的問題吵架，負面的家庭氣氛導致孩子精神壓力過大。因為，當一個人有太多負面情緒，包括對外界憤怒、強烈的焦慮或挫折感時，就可能透過自殘方式當成宣洩情緒、應對壓力的方式，特別是對兒童或青少年而言，因表達、處理情緒能力還未發展成熟，他們常用自殘行為來減輕負面情緒。

因此，從經營良好的家庭氣氛，改善父母衝突與不良的親子關係等方面著手，皆能有效改善子女的自殘行為。您的先生如果無法與您共親職，您可以邀請一樣也是疼愛孩子的公婆一起從事教養孩子、關心孩子、陪伴孩子，化阻力為助力，亦可解決您的教養困擾問題。

### 二、懂得傾聽，多多關愛及陪伴孩子

此外，您的孩子雖然有爺爺、奶奶寵他、疼他，但是他更渴望來自於父母的關心與愛，但是您先生並沒有和您一起共同扮演教養的責任，而您又因為自我壓力與教養上的孤立無援，所以讓孩子在成長過程中，感受不到關愛與陪伴，讓孩子在親子關係上每每感到疲累、挫敗，最終可能發展出低自我價值感，覺得自己很壞、沒人愛，因而導致他慣以自殘行為操弄他人或吸引父母的關心、重視，甚至控制身邊重要的人。

面對孩子的自殘行為，您和家人都應該將眼光從他自認為不痛的傷口，轉移到他會痛的心，找機會傾聽他描述他所面對的困境，並接納他的情感與想法，陪伴他們用正向的方式解決問題。家人應該學會傾聽，跟小朋友討論為什麼會發生、原因何在、該如何解決，孩子需要我們的主動關切，從良好的親子互動中找出困擾他的相關事由，了解他的需求，如此才能提供必要的協助。

換言之，孩子在錯誤的信念、負面的自我價值感和反覆的自殘行為下，家人應該停止責罵，用愛與陪伴對待他，就是讓孩子重新體會有人是愛他、接受他，重新發展自我

認同，學習新的因應生活的方式，並且離開負面情緒，接受新的正向自我認同。

### 三、協助孩子練習放鬆技巧，並找到有興趣的事情投入

此外，您可以與學校老師合作，因為孩子的自殘行為也可能是源自於學校課業壓力或不良的同儕關係。因此，您可以與學校導師或輔導老師一起合作，協助孩子在面對環境壓力時的情緒支持及放鬆的技巧。其一，腹式深呼吸：這是一種放鬆情緒的方式，對憤怒、緊張、憂鬱的情緒都有幫助。方式簡單易學，共分二個步驟。首先，用鼻子慢慢吸氣，吸到腹部突到頂點；然後，用嘴巴慢慢將氣吐出來，讓腹部恢復平坦；其二，漸進式放鬆：選一個舒服的地方坐下，兩手自然垂放在大腿兩側，閉上雙眼，一手緊握成拳頭狀，手腕及手臂用力，感受到手的緊張度，持續約五秒鐘，然後放鬆，接下來再練習肩膀、額頭、眼睛、嘴巴等地方。

再者，當孩子有負面情緒時，可協助他把想自殘的念頭轉移到其他不會傷害個人的地方，以其他的方法作為替代，例如：

此外，您也可以試著去發現子女的興趣與娛樂，例如，聽音樂、唱歌、畫畫、跑步、運動、玩樂器，並試著陪他一起參與，孩子

懂得玩與放鬆，可以為生命注入新的能量，並懂得用更多元與彈性的方法來面對壓力與挑戰。

### 四、必要時應就醫，尋求專業協助

不可否認的，有些孩子之所以會自殘，其原因也可能是因為生理因素。甚至，許多自殘者也同時患有抑鬱症、焦慮症，或精神分裂症等等，如果自殘者或您遇到困難，此時就應尋求專業的協助了。例如：臨床上一些體內鈣含量不足的孤獨症兒童，他們會有捅眼睛的行為。此時，透過精神科藥物治療或臨床心理師的心理治療，服用了特定的藥物，患者的自殘行為明顯減少，甚至還可能完全消失。因此，如果您在透過各種方式都無法有效制止或改善孩子的自殘行為後，您必須帶著孩子尋求醫療協助。

上述這些策略都是提供您處理孩子自殘行為的參考，其實，您所提出的問題包含您自我壓力的問題、公婆寵孫子、先生不參與教養……等問題，在家庭氣氛的營造方面也都間接、直接造成了影響，也必要思考如何改善。例如，在您自我壓力的問題方面，可以採取下列的建議進行調適：



## 一、適當的表達發洩

面對壓力，適當的表達與發洩是有必要的，可以在適當的場合中，讓情緒進行適度的發洩，不要把壓力悶在心中。表達發洩的方法有很多種，端看個人的習慣與需要，例如，適度的運動流汗、找一位知心好友傾訴心情，甚至宣洩負面情緒、或直接把自己的心情寫下來等，都是很好的方法。

## 二、運用自我鬆弛技巧

前面談到在對於孩子自殘行為的輔導策略中的第三項，即協助孩子練習放鬆技巧，也可以運用在處理自身的自我壓力問題上。

## 三、尋求支持網絡

當家庭中的問題難以得到家人(公婆、丈夫等)的支持協助時，可以試著尋求其他社會網絡的支持，例如各地區的家庭教育及輔導相關機構中，有許多經驗豐富的志工可以扮演傾聽及提供資源的角色。也可以尋求有相同處遇的朋友，彼此加油打氣，分享經驗與策略，也是調節自我壓力的方法。

至於在喪親經驗所衍生出的恐慌與無助方面，一般而言，喪親者通常會經歷各種較強烈的情緒反應，諸如憤怒、愧疚、孤寂感、無助感……等，這是人之常情，而傷痛所持

續的時間則因人而異，所以，不要覺得自己的喪親傷痛反應是不正常的。以下提供幾個調適策略：

## 一、適當地宣洩情緒

在日常生活中常可聽到「節哀順變」的說法，但是，在哀傷的歷程中，情緒是需要宣洩的，因此，可以讓自己想哭就哭出來，或者提筆寫出自己的心情、畫出自己的心聲，不要壓抑悲傷的情緒。

## 二、尋求支持

可以找願意傾聽的親朋好友，將自己的心情表達出來，也可以尋找有同樣重大失落遭遇經驗的朋友，彼此相互分享、支持。這對於悲傷情緒的調適也有著正面積極的作用。

## 三、透過儀式來轉移情緒

所謂的儀式，不一定是宗教的儀式，當然，如果本身有虔誠的宗教信仰，則宗教的儀式，諸如念經迴向、祭拜祈祝、禱告……等，應該更能發揮撫慰悲傷、不安、恐慌等情緒的功能。其他則包括摺紙鶴、將寫給逝者的書信火化焚寄(要注意安全)……等，都是透過儀式來轉移悲傷情緒的方法。

畢竟，在這些家庭環境因素的交錯影響下，生命對有些孩子而言，有太多無法承受之重，他們無力面對，也無法改變，所以他們可能選擇了「自殘」這條路來處理他們的困境。換言之，這些孩子其實並不是不懂得尊重或珍惜自己的身體，而是紛亂的生活壓力加上欠缺適當的宣洩管道，使得他們選擇了這個不會傷人的行徑來解決問題。我們若能及時提供一些具體的協助，降低家庭環境因素的負面影響，將能較有效的子女自殘行為的發生與持續。☺



面對管不動的女兒請先生協助幫忙，

但是先生不管我和孩子，我該怎麼辦？

文/蔡明昌撰(國立嘉義大學師資培育中心教授兼主任)

案例：

孩子自從升上國中以後，漸漸地就變了一個人似的。因為我工作關係必須清晨就要出門，平常時日或是在假日，我都不知道她是幾點出門上學，她也不會主動告訴我有關她的事情，常常管不到她。

最近我發現她開始周末晚上不回家，我只好請先生來協助，目前我與先生分居，因為婆婆生病的關係申請外傭照顧，先生與外傭發生性關係而不太願意管我們母女。每次請她爸爸出面阻止女兒的離家問題時，她爸爸除了怒罵她之外，也曾打她，造成親子衝突更是嚴重。先生也會怪我不會管教孩子才會導致如此後果。這樣的情形讓我覺得深感無力，請問我該怎麼辦？

幼稚；又或者是，一向乖巧聽話的女兒，突然以大吼大叫來回應您的叮嚀與關心。大手牽小手的畫面漸漸褪色，進入青春期的孩子甚至不願意和父母同行？事實上，這些都是青少年為了滿足獨立自主的成長需求，所可能出現的種種行為表現。

不過，父母很容易將子女的這些行為視之為叛逆、變壞，因此憂心難安；也有的父母會發現，自己不再成為孩子的生活重心，驚覺孩子正逐漸遠離。各種複雜的心情，倘若沒有收拾整理，就很容易在親子溝通中跑出來作祟，引發溝通問題。不過，危機就是轉機。此時，父母若能夠重新調整眼光，認識親子之間的差異和問題，並使用有效能的溝通方式來跟孩子互動、化解衝突，便是轉危為安的成長契機。轉變中的青少年有如蟲蛹化蝶，正在為自己的未來預備起飛。青少年的父母也開始邁向生命中的另一個轉化階段，準備面對人生下半場。此時，親子間若能進行有效能的溝通，將有助於營造親密的

當家庭進入家有青少年的階段時，大多數的父母都會經歷到跟孩子溝通的困難和衝擊，因而感到挫折與無奈。您或許常常會感到疑惑，為什麼孩子自從升上國中以後，漸漸地就變了一個人似的？那個曾經賴在您身旁撒嬌的小丫頭，開始嫌棄媽媽買的衣服太

親子關係，創造親子雙贏的局面。關於您的問題，以下提供幾點意見供您參考：

### 一. 先認識青少年階段孩子的生理與心理特質，了解子女的需求

了解子女是親子溝通的基礎，與青少年子女的溝通，必要先了解青少年的特質，青少年正處於尋求自我認同與獨立自主的發展階段，其常見的心理特徵為尋求獨立、反抗權威、向同儕團體認同、對異性感興趣、情緒容易衝動等。面對父母或師長等權威人物時，也經常會表現反抗、叛逆的行為態度。我們若從其呈現的行為表徵來看，很容易會責備其沒有禮貌、不順從、叛逆。在與青少年進行溝通時，若只看其表面的行為，很容易會被激怒，或感到不得其門而入的挫折，甚至因談不下去使得溝通中斷，關係變得緊張甚或對立。然而，若我們先認識青少年階段孩子的生理與心理特質，體會其行為表徵背後的需求，會發現原來他們只是想尋求及證明自己存在的價值、展現自己的獨立自主。了解子女的需求後，再加上適當的溝通技巧，將更能輕易的打開青少年的心門。

### 二. 願意多花時間陪伴孩子，與孩子建立良好的親子關係

許多為人父母者，常因忙於生計，而沒有時間陪伴孩子或關注孩子，忽略子女的生活需要，也會產生親子之間的衝突。此時，改變是最重要的第一步。您必須要改變過去自怨自艾的態度，或是改變放任不管、嚴格打罵子女的態度，而是帶著主動關心和積極聆聽的態度去接近孩子的世界。孩子不會主動告訴您有關她的事情，您可以主動透過全神貫注的傾聽、同理孩子的感受，無條件的接納與關注，相信您的孩子一定會感受到您的溫暖與真誠，也會願意跟您分享他的生活的。總之，為人父母如果能夠站在孩子的立場，了解孩子的感受，不要有你輸我贏的心理，親子溝通的大門就會打開。

### 三. 以溫柔而堅定地態度，共同訂定合理且清楚的規範

很多時候，孩子的行為養成絕非一朝一夕，即使要改，也要相當時間，若是過度急躁，就會造成親子衝突。當您發現您的孩子有周末晚上不回家行為紀錄時，您應該找機會跟她溝通，對於他外出行為應有一定的規範。例如，晚上8點以前一定要回家，或是出門在外一定要讓媽媽知道孩子在何處、和

誰再一起……等，青少年跟父母之間常出現權力競爭的情況，因此跟孩子訂定的家規有必要合理且清楚，一旦孩子來挑戰，父母必須保持溫柔堅定的立場。如此可避免孩子一再的測試，反而造成親子溝通的阻礙。

對於青少年子女，父母雖然必須尊重其為獨立發展的個體，有其獨特的身心特性，莫過度的要求或限制，適當的許諾之外，卻也要合理的限制，絕對不放任，如此才能革除其壞習慣。

#### 四. 父母以身作則，提供子女正向楷模

家庭對孩子的行為影響很大，父母往往在家庭的經濟、生理、心理、健康、照顧、教養、保護、發展和社會化……等功能扮演著極為重要的角色，如果孩子能在健康、正向、穩定的家庭環境中成長，對孩子的行為發展也會有正面的影響。另一方面，如果父母不能以身作則，做出讓子女汗顏的事，就會造成孩子不能接受，且價值觀念衝突，無所適從。又或者，有些父母本身不成熟、過度情緒化，常因心情不愉快、夫妻感情不睦，將怨氣出在孩子身上，也會造成親子關係惡化，並對父母產生不諒解。另外，父母之間管教態度如果不一致，也會導致孩子無所適從。總之，您與先生目前的婚姻關係不佳，

又和外傭發生性關係，對您和女兒不聞不問，這樣的家庭氣氛不和諧往往是造成女兒叛逆、偏差行為的主要因素。

因此，如果能維持家庭氣氛的和諧，父母之間感情和睦，彼此心中充滿了愛，親子之間就比較不會有衝突了。然而，如果父母無法提供正向的楷模，建議您先處理好您與先生之間婚姻上的危機的問題，如此才能解決您教養上的困擾。

#### 五. 妥善處理好您和先生的婚姻關係，避免留下遺憾

您與先生目前應該是處於分居狀態，無論您們的婚姻關係如何，面對您的先生在感情上的出軌與不忠誠，您必須勇敢去面對這個課題。究竟是該選擇復合、維持原狀、或離婚？選擇任何一種方式都需要勇氣，也都要付出代價。面對這個折磨人的選擇題，您在做決定前要認清自己的心意，您和先生雙方都應該傾聽自己的心，共同討論，深思熟慮後才做決定。

如果，雙方承認，婚姻出狀況彼此都要負責，願意重新修補信任和親密關係。先決條件是，先生必須承諾要真正放棄其外遇對象，在復合過程中，才能跨越再次受傷、受挫的恐懼，雙方都需要學習，給彼

此更深的承諾和支持；第二個選項就是離婚，離婚前要想清楚，真的是要一個人走這條路？或者只是生氣、想報復對方？離婚之後的財產分配、子女教養等問題都必須事先討論；第三個選項就是維持原狀，表面上看來，這種選擇對全家的變動可能較小，但是先生如果不願意表態、無意溝通，或者持續外遇關係，「人在心不在」，您可能要付出更多身心健康受損的代價。

總之，夫妻的婚姻關係必然會影響子女的教養議題，建議您妥善處理好您和先生的婚姻關係，避免留下遺憾，也才能提供子女一個健康、正向和充滿愛的家庭環境。

## 六. 為人父母應自我身心安頓，才能成功的教養子女

父母在履行父母角色及親子互動的歷程中，受到個人人格特質、親子互動關係、子女特質及家庭情境等因素的影響而感受到不同的壓力。青少年家長也總有挫折、無力之時，當面臨的壓力超過自己所能因應時，容易造成不良的親子互動關係發展。

然而，父母是人，不是神，雖然擔當起照顧家庭的責任，也會有自己的情緒、自己的需要。因此，您必須先安頓好您自己的生

活與身體、心理狀況後，才能好好跟您的孩子溝通。例如，您可以透過一些內省活動，將生活中的壓力來源找出來，並加以消除；保持良好的生活型態和飲食習慣；選擇可鬆弛身心的事物，如音樂藉以紓解壓力；自我肯定，表達自己、滿足自己的需要；加強時間管理技巧。

## 七. 尋求更專業的協助，依賴社會支持網絡

親子關係是人生中最奇妙、特別且充滿挑戰的一份聯結情誼，想要品嚐親子關係的美好，有賴父母用心的經營，以及在挫折中不斷的學習和成長。在這個過程裡，溝通扮演著非常重要的角色。家庭中發生了這些問題，您能懂得向外求助，這是非常值得肯定的。必要的話，建議您也可尋求外在的社會支持網絡，如學校導師、輔導老師的協助，或是其他親戚朋友的協助與支持，甚至是縣市政府社會局……等。

然而，如果您的孩子翹家情況已經十分嚴重了，那可能就不是單純親子溝通或教養上的問題了。青少年發生翹家的情形，這其中的原因是很複雜的，不是三言兩語、說變好就變好的。此時，您就需要尋求更專業機構或人員來協助您。

不可諱言的，家庭教育的功能失調，才會造成孩子這樣，這是整個家庭、每一份子，包括您在內，都有自己看不見的問題與盲點，而不能單看孩子的問題。所以您可以帶孩子去尋找家庭諮商師，透過診斷與諮商這整個家庭，並且全家人都要全力配合，一起改善家中的情緒、一起幫助每個人擺脫舊式的思維與習慣。

其次，在青少年的世界裡，同儕的份量，遠超過父母，大於學校，所以他們願意選擇向下沉淪，只要有朋友可以一起作伴。因此，您也可以尋求學校的協助，透過輔導老師或班級導師，持續給孩子溫暖與關心，家庭與學校共同合作，這將有助於改善您的孩子的偏差行為。

如您所述，您的孩子有翹家的行為，並且因為她的父親和外籍看護之間不當的性關係，這樣關係紊亂的家庭環境已經讓她成為學校的高關懷對象，學校如果盡早發現、知道，就會儘早落實學校認輔制度與三級輔導理念，以學生最大利益為考量，提供必要資源介入，以確保她就學權益並提升她的自我認同感。☺





## 兒子從小就因為好動時常闖禍，雖然不是過動兒，但他即將上國中了，我該如何幫助他進入新的學習階段？

文/洪敏琬撰(國立空中大學社會科學系講師)

案例：

又接到學校的電話了，才剛開學沒多久，這已經很多次了。雖然我總會解釋：「他不是故意的」、「他只是好動，不專心」、「可能是不小心」，但是兒子從小到大，這樣的解釋連我自己都聽膩了。「不是故意的」的把同學推倒、「不小心」的把實驗室器材打破，還有「好動的、不專心的」在上課時騷擾同學、影響秩序。養了這個孩子，過程中真的是不堪其擾，兒子小時候我甚至帶他去做「過動兒」檢查，但檢查結果「只是比較好動」罷了。醫生看我一副飽受折騰的樣子，那時候還安慰我「長大就會好多了」眼見他都要小學畢業了，長大？到底要長到多大才不會再有這些麻煩？看看同年級的孩子，女生都已經像小姐般，既懂事又有禮貌，怎麼兒子不只身材還是個小不點，個性也沒什麼成長，還是成天出糗。原本好想再生個女兒，也因為如此打了退堂鼓，寵物都能被他「不小心」弄斷腳，難保哪天他會「不小心」把妹妹扔下樓。唉，算了，我跟老公都不敢想，能好好讓這個孩子安分點就好了。可是馬上兒子就要上國中了，小學老師總是比較包容，我也還能用前面那些說詞，但是上了國中，總不能還說他「不懂事」吧？我該怎樣幫助兒子？他到底會不會有長大懂事的一天呢？

「天真、活潑、好動」是一般人對孩子小時候的印象，也認為孩子就是這樣才可愛，尤其是男孩子，精力旺盛地跑來跑去總被視為常態。但是隨著上學進入課堂，群體生活的規範與要求卻讓孩子這般的常態受到了約束，進而形成父母的困擾。無法遵循所謂的「規矩」配合演練的孩子經常會遭到糾舉，在幼稚園與小學低年級階段或許尚可被容忍，但是要上國中了，家有「毛毛蟲」小孩的家長，其焦慮與憂心可想而知，如何紓解這項壓力，請參考以下建議。

### 一. 正確認知，專業輔導訓練

在過去，對於好動得令人頭痛的孩子，父母總不明就裡，很少想到是否有特殊原因，只是認為孩子就是好動罷了。自從注意力不足過動症 (ADHD)，也就是「過動兒」的現象被提出後，固然提供了檢測方式可以加以確認，但其副作用就是許多父母因此陷入杯弓蛇影，動不動就懷疑孩子是過動兒。當孩子開始展開團體生活之後，像是去上幼稚園時，因為無法配合團體生活的規則或聽從指

示等，經常會造成其他成員的困擾，父母的疑慮更會反覆出現。過動症的主要現象顯現在注意力渙散、活動量過多與自制力弱三方面，若是現象符合，父母可以透過醫療機構的專業檢測加以確認，統計上男童罹患過動症的比率的確比女童高。但是過動症的比率其實並不如想像中的高，往往孩子只是淘氣、外向、活動量大且好奇罷了。但即便不是過動症或其他亞型，經常被用來治療過動症孩童，藉以增強控制力的感覺統合訓練，不失為父母可以參酌應用，改善孩子過動現象的方式。經由專業的職能治療師評估判斷孩子適合的訓練方式，一段時間之後，在旁陪伴的家長可透過觀察與學習，並經由訓練人員輔導與提示重點技巧之後，在家就孩子的控制力進行相關訓練，對於孩子日後的群體生活將大有幫助。

## 二. 找出興趣，訓練專注力

「碰上自己有興趣的事物，就會特別專心」是每個人都有的經驗，對大人如此，對小孩也是一樣。因此，要讓孩子能夠集中注意力，就不妨先觀察找出他有興趣的事物。例如孩子可能對昆蟲特別有興趣，每次泥土裡跑出不知名的昆蟲，別的孩子嚇得哇哇大叫、倒退三步，他反而衝上前去，眼睛閃閃

發光。還有每次到公園，他總是很喜歡去看樹枝上或樹叢裡躲了些什麼，那麼，你就找到了可以引起他注意力的關鍵。當然，有時候孩子有興趣的不見得是周遭生活中可得的或是容易接近的事物，例如外太空、跑車或是恐龍等，但是總有相關的管道可以觀察，像是影片、圖書等，只要孩子可以聚精會神，願意停下腳步，那麼就可以由此引發他的專注力。父母可以就他有興趣的事物提出問題，例如「昆蟲有幾隻腳？」、「為什麼現在沒有恐龍了？」、「最早的跑車是哪個國家做的？」，激發孩子去尋找答案的動機，由此引導他能達成一小段的專注，像是專心的閱讀一小段圖書或影片，或是觀察一隻泥土裡的鋤形蟲。不必要求孩子一定要能夠安靜下來很久，尤其是年幼的孩子，即使一開始他只能專心的看五分鐘的書，或是畫十分鐘的圖，都很好。之後如果他能夠專心的玩十二分鐘的玩具，或是八分鐘的拼圖，只要有進步，就很棒。父母要能夠及早有意識的進行觀察和引導，逐步培養訓練孩子的專注力，不是只為了讓孩子能被制式的規矩約束，而是幫助他逐步提升專注力，在未來的日子裡有意識的進行學習。

### 三. 用心引導帶動，排遣體力腦力

在 3C 產品充斥的科技化時代，環境上引發孩子過動的誘因越來越多。可以隨時切換選台的電視、無厘頭不一定有起承轉合的節目、可以隨時跳離的電腦選單...連思考都是跳躍式的年代，又怎能期待孩子的身心不會一起管不住的跳躍呢？因此，引導孩子多從事實質的活動，避開虛幻的科技化內容，與其以所費不貲的 3C 產品餵養，不如帶孩子從事單純免費的活動，例如到公園玩翹翹板、溜滑梯、盪鞦韆等遊戲設施；或是打球、跑步、溜滑板等體能活動，都遠比在家看電視，玩線上遊戲還能夠有效增強孩子的腦力與體力，並且像是翹翹板、溜滑梯、盪鞦韆或是旋轉木馬等，可以促進前庭覺，有助於感覺統合的發展。固然爸媽平時上班疲累，但是能夠由實際的日常生活當中引導帶動孩子，並且從小就養成習慣，讓體力發洩在能夠訓練培養體能的活動中，腦力則用在值得探討開發的事物上，才能在孩子成長的過程中型塑雕琢，讓孩子由內而外日漸穩定沉靜，即使現在是一隻好動的毛毛蟲，未來必能破繭而出，成為一隻翩然飛舞的美麗蝴蝶。

### 四. 「性別」真的有關係—男女成長大不同

學齡前的孩子在生理心理方面的成長，男孩女孩似乎沒有太大的不同。但是學齡期間，尤其小學中年級開始，女孩的成長通常顯著的比男孩們較早也較快。不止在身高體重方面，同時第二性徵也可能開始出現。到了小學五六年級時尤其明顯，經常在同一個班級裡放眼望去，女孩子都已經是小淑女，但男孩子們仍是一群毛燥的小蘿蔔頭。在心理成熟度上也有顯著的落差，女孩們儼然都是溫文有禮，循理守紀的大小姐們，男孩們則還是難以駕馭的莽撞小子。學校的老師們倒是還好，早已見怪不怪，但是對於家長而言，總是難以理解，明明是同樣年紀，男孩女孩為何會差這麼多？其實女性生理較早發育是為了能夠生養品質較佳的下一代，隨之而來的是因此心理也必須配合早熟，以便順利照顧後代。而男性的成熟期較晚，例如在生理方面，男孩多半在國中階段才開始發育，但是發育期比女性長，到了大學男孩們的身高都還可能繼續增加，而女孩子則頂多到高中階段就停止增高了。雖然男性發育得晚，但是身型會較女性壯碩，生理機制上的功能就在於能夠保護另一伴與下一代。而在心理成熟度方面，男性多半要到高中前後，才會令周遭的人覺得不再是個臭小子。整體而言，

大約總在青春期過後，男生女生才能夠無論在生理、心理與成熟度方面並駕齊驅。但是在此之間，也就是從小學五六年級到高中，這一段不算短的期間，請父母們務必了解，男孩們並非有什麼毛病，或是有意如此幼稚，實在是老天自有安排，生物界自有其生長機制，非一蹴可及。因此，面對相較於女孩，總是顯得不夠成熟的毛頭小子們，爸媽們何不回想一下自己的成長過程，或許就可莞爾一笑，了然於心了。

## 五. 提前暖身連繫，建立親師合作

固然了解孩子的成長尚待時日，也確認並非過動只是好動，但是無論如何，上了國中的確有可能校方的要求與規範方面會較小學來得嚴謹。並且要進入一個新環境，在轉換的過程中，或許可為孩子在適應過程中可能的狀況先行「暖身」一下。例如先與孩子的導師連繫，誠懇的說明孩子的概況，並提出建議的處理方式。但是在溝通的過程中，也不必大張旗鼓，巨細靡遺的將孩子的豐功偉業全盤托出，以免招致「狼來了」效應，製造不必要的驚恐，讓孩子還未現身就已聲名狼藉。重要的是表達自己的誠意與合作的態度，希望能夠建立良好的親師關係，以期有利於孩子本身的發展及教師的班級經營與

管理。而在孩子入學初期，也可透過聯絡簿上與老師充分交流，希望能夠盡快協助孩子步上軌道。此外也可請老師為孩子尋找「良伴」，觀察與孩子投緣，且能夠正向引導他的同儕，藉由座位或活動安排，讓孩子身邊有個學習的楷模，讓日後的校園生活有個好的開始。

無論身邊其他人如何看待，孩子的成長過程最需要的是父母的肯定與支持，陪伴是最簡單，但是卻最有效的良方。好動的孩子往往也多半聰明，就陪著他一起動吧，耗耗他的精力，養養你的體力，似乎也是有利無害呢！若是總以負面的觀感對待，再聰明能幹的孩子也會顯得一無是處；以樂觀正向的心態看待，應該也會覺得孩子實在可愛。逢上孩子有好表現時，更別忘了好好讚美他。夫妻間也要互相鼓勵，彼此支持，在陪伴孩子的過程中，所做的努力與學習都不會白費。醜小鴨總會變天鵝，也許就是因為有這般動盪的過程，一家人的心才能更緊密的靠在一起，加油吧！☺

## 就升學考試的校系選擇，

### 先生與兒子意見相左，該如何調解？

文/洪敏琬撰(國立空中大學社會科學系講師)

案例：

天氣漸漸熱了，家中的溫度也逐日升高，因為今年有個考生。學測成績出來後，接著該決定要申請的學校和科系。兒子雖然成績還不錯，但他從小愛看書，經常是學校作文比賽的代表，也很愛鑽研哲學等思想性的議題。我知道其實他對文科比較感興趣，但若是填這方面的志願，應該會引發軒然大波吧？

正如一般傳統的認知，先生總認為男生應該去讀理工科，他甚至還曾做過醫生夢，巴望兒子去讀醫科。好不容易以醫生又忙又累說服他，現在若是兒子連理工科都不讀，恐怕會鬧家庭革命吧！我是覺得必須尊重孩子，讓他自己決定，也曾試著跟先生溝通。但是先生認為，父母的職責就是為孩子選一條順暢好走、有前途的路，並且父母過的橋比孩子走過的路還多，怎麼可以把這麼重大的事交給兒子自行決定？就是應該要由父母主導，過程中先生甚至還怒斥我不負責任，將孩子的前途視為兒戲。

該交申請單了，但父子倆的意見還是無法有交集，到時候兒子會不會賭氣填個遠遠的學校，乾脆離開家？然後他那頑固的老爸會不會因此不給他學費生活費，然後...唉，不敢想不敢想...究竟孩子的升學就業應該如何決定呢？

「考試」對於有小孩的家庭經常是重要事件，尤其在東方社會中，「升學考試」傳統上直覺地關連到前途、未來，當然更是不可不慎。因此不只是父母，還可能成為整個家族關注的重點。但經常也就是因為如此，許多的意見與建議充斥其間，有時甚至喧賓奪主，將考生淹沒了。固然父母和周圍的親友們都是出於關心和好意，而他們也的確見多識廣，但是如果與當事人，也就是考生本人的意願相左時，到底應該如何取決呢？以下建議可供參考。

#### 一. 蒐集資訊、分析評估

在資訊發達的現代社會，各類資料都可以迅速方便的取得，從學校概況、系所師資、課程安排、畢業出路、就業概況等，各式各樣的相關訊息都有。每年臨屆考季前，坊間還會出版當年度的大學校系指南與選系分析等，琳瑯滿目的參考資訊比比皆是。網路上就同類型科系間，各個學校的排行也都有詳細的數據分析，甚至考完將各科分數輸入後，便能夠跑出依據學校排行的落點預估分析資

料。因此，不怕資料不足，有時反而是資料過多，對於其中的報導如何評估選擇，才是費時傷神的工作。既然親子之間的期待與目標不同，何不雙向並進？一要說服對方也該提出充分的理由呀！也許在蒐集的過程中，意外的發現主觀意料中的冷門科系竟然是匹大黑馬，而現在的當紅炸子雞卻已幾近飽和，即將成為明日黃花。因此，敞開心胸，公平的了解自己與孩子心中各別屬意的科系，給予公平客觀的評估，才能具體客觀的跟孩子討論，做出雙贏的決定。

## 二. 連繫校方師長，獲取隱形資訊

除了家長之外，另一群對考生的選擇與未來也投入相當關注的就是學校的老師們。每年學生考完之後，學校總會全體總動員，老師們往往比學生們還要忙碌，因為之後就要對家長進行宣導，對學生進行輔導，目的無他，就是希望每個學生都能進入理想的學校科系就讀。與家長們自行蒐集的資訊相較，學校的資料或許可能沒有那麼周全完整，但是老師們的優勢在於對孩子的觀察與了解往往比父母來的細密而深入。從各科成績的表現、與同學間的相處、公共事務的參與、常規作息的細節等，老師們在日復一日與學生們朝夕相處的過程中，觀察到的往往比父母

來得全面而細微，甚至許多父母在家看不到的一面，都只有老師才清楚。同時，學校通常都會施以如「性向測驗」等各式相關評量，因此，除了書面數據上就現實分數高低、未來前途發展等硬性制式的資料以外，校方和老師能更進一步的提供關於孩子內在特性、氣質、學習風格、同儕互動等除了「智」以外，關於德、體、群、美等多元、整體性的訊息，對於將來的校系選擇，其實具有內在關鍵性的影響。在學校中與同儕的互動攸關將來在群體生活中的實際表現，但是現在孩子普遍生養得少，許多甚至是獨生子女，這些往往是父母在家中無從得知的面向。因此，藉由與學校老師的交流，進一步了解自己子女的多重面向，一起規畫選擇，得出真正符合孩子發展的「適性」方案。

## 三. 了解環境課程、比較選擇

即使蒐集了許多資訊，也與校方老師充分的進行了意見交流，但畢竟只是紙上談兵，何不實際走訪現場？利用周末假期，就可能的口袋名單，帶著孩子，全家一起去中意的學校現場走走逛逛，一方面可以如同家庭旅行般增進互動，進行意見交流，也可獲得有別於書面資料的不同感受。建議最好以日後孩子會採行的來回交通方式，像是搭火車、

捷運、公車等實際演練一次，除了預習將來路程中的可能狀況，也可以實際估算來回所需時間。到了學校，除了整體校園巡禮之外，還可以宿舍了解居住環境，記得到系館看看上課的環境，如果預先聯繫安排，還可以與在此就讀的學長校友聊聊，得知校方與系上的優缺點與注意事項。從中不只能得到許多不同於書面的事實與概念，並且對照所得的實況，可以過濾出一些隱藏的訊息，例如父親看好的理工學院，兒子卻覺得大多數課程都很枯燥乏味；相對的對於文學院的課程則興趣盎然，那麼其中的取捨也就不言而喻了。若是無法親臨現場，參訪校園，每年在選填志願前都會舉辦的大學博覽會，也可以蒐集到許多有用的資訊，對於校系的選擇可以大有幫助。

#### 四. 充分溝通、理性討論

經過上述由書面到師長同儕，以及實體環境的考察之後，還是必須回到「人」的主要因素。固然父母憑藉自身的經驗與見識，並且出於關愛的動機，總是希望幫孩子搭好橋，鋪好路，讓孩子從此踏上康莊大道，平步青雲。固然在父母眼中，孩子永遠長不大，但他們其實也有自己的分析和看法，不要總是以「孩子不懂事」的偏見加以解讀，試著

以理性的態度彼此溝通討論。彼此約定要沉住氣，聽完對方的看法，再一起討論各種方案的利弊得失。不要在過程中挑對方的毛病或加以批評，否則可能半途雙方就要翻臉翻桌，無以為繼。尤其父母經常不知不覺地就落入以長輩的態度與口吻表達，這時孩子即使勉強忍耐，也不會說出真正的看法和心裡話，更不可能有下次討論的機會。其實要上大學的孩子無論在生理、心理的發展都已經成熟穩定，加上現在資訊發達，甚至孩子腦袋裡的知識與想法都不輸大人，父母應該試著以平等的角度相待。

#### 五. 接納關懷、不傷感情

固然傳統觀念中對於性別所帶來的學習與就業仍難免有「男讀理工、女念文史」的刻板印象，但如果是女性進入印象中的男性領域，如醫生、律師等行業，眾人皆會拍手叫好，親朋好友引以為傲，家族則更認為是祖上積德，光耀門楣；然而相反的，如果男性進入印象中的女性職場，如護理、家政等領域，雖不致眾人爭相走避，但往往獲得的認同與肯定總是相對地薄弱與稀少，有時甚至是「爹不疼、娘不愛」一連自家人都不支持。但是放眼社會，各行各業都有人從事，也都有人發光發熱，如果沒有熱情與投入，



即便是眾人看好的高端行業，仍然無法燃起心裡的火花。反而是冷門學科與行業，可能由於其專業而成為各中翹楚。更何況，與其讓孩子不甘不願的就讀「爸媽要我念」的系，在過程中因此狀況百出，還不如讓孩子「擇其所愛」—這樣的處理過程並非讓父母不負責任，相對的是讓孩子開始負責任，學習「愛其所擇」，為自己的選擇負責。因此，只要不是做壞事，並且是孩子深思熟慮，願意負責的選擇，那麼就接納吧！求學畢竟只是短暫的過程，一家人最重要的是不傷感情，若是因此傷了和氣，壞了夫妻間的感情，失了父子間的親情，那才是因小失大，得不償失呢！

## 六. 尊重放手、信任祝福

即使父母在心情上可能不捨或不願意面對，但要讀大學的孩子的確是「翅膀硬了」，可以自在高飛，若不想讓他迫不及待的振翅飛得越遠越好，就要讓他感受到你的愛，才會如風箏般，心裡永遠繫著家。現在是升學，將來則可能是就業、找對象...無論是哪一樁，終歸孩子才是當事人。從此的許多選擇，固然父母可以給意見，甚至代為做決定，但畢竟選擇的結果總需孩子自己去面對。因此，何不開始學著信任孩子，以朋友的角度對待他，聽聽他的說法，尊重他的選擇。與其總

是「擔心」，不如將「擔心」化為「祝福」，相信他的眼光，相信他的選擇，祝福他一切都會更好。放手吧，看著孩子展翅高飛，其實也是父母的一番成就，而能夠讓原本可能的衝突化為理性和平的結果，對孩子而言，更是一場絕佳的示範。在日後父母年歲漸增，反而由孩子主導的未來歲月中，這樣的過程開啟了良好的互動模式，讓父母能夠因此放心的讓孩子主導自己的人生。

雖然我們都曾經年少，為何在當了父母之後，那麼輕易地忘懷自己年少時也曾輕狂，也曾執著於認定的理想，希望排除眾議，踏上自己選擇的道路？這時父母總會說「我是為了他好！」—既然是為孩子好，那麼就採用好的方式與過程，才能獲得好的結果。在孩子的成長過程中總是充斥著大大小小的無數事件，每一次的事件都是彼此學習相處的機會。執著於各自的想法不會有好的結果，反而可能讓彼此的心距離越來越遠，孩子的升學就業當然父母可以參與，但要以什麼樣的方式與程度參與，又會獲致什麼樣的結果與影響，就端賴父母的智慧了。☺

## 我的孩子暴力對我，又沉迷電玩？

### 我該如何與他互動？

文/張鐸嚴撰(國立空中大學社會科學系副教授)

案例：

當我嫁來台灣之前，留有一個兒子在大陸託家人照顧，當時兒子還小，後來漸漸兒子長大到國中時迷上電玩，經常三更半夜爬牆出去打電玩，家人無法管教，就請託我把他帶到台灣現在的夫家裡，目前與我同住。

在國中時功課尚可，因為迷戀電玩，功課開始下滑。只要我稍加多關心一下，兒子就發脾氣，甚至曾經舉起腳踏車摔向門邊，而且還多次作勢要打我。

目前就讀國立高中。班導師對我兒子開導與關心，也被反嗆老師管太多；月考後有幾次沒留學校晚自習，也沒有向導師請假。

現在只要我多說幾句，兒子就情緒失控砸門，至今一個多月未曾跟我說話。我真不知道該如何處理孩子迷戀電玩這事？同時可以如何來改善我跟兒子之間的親子互動。

子女的成長是需要父母親的陪伴的。在子女的陪伴上父母較常出現兩種問題：其一是陪伴的時間不足，也就是父母陪伴子女的時間在「量」上是不足的，親子之間可能一

天說不上幾句話，或父母總是忙碌的無法耐心傾聽子女心聲，或是家庭生活型態為通勤家庭或分居家庭，以致造成親子之間沒有太多溝通的機會，父母陪伴子女的時間不足，其結果可能造成親子之間的溝通機會變少、親子關係的信任感及親密感較難建立、彼此的想法及心理感受缺乏交流與相互理解、情緒困擾與挫折無法即時進行撫慰紓解、較少的生活指導與人格教育的機會、問題行為的輔導與協助先機的喪失、子女的思想觀念與價值觀建立、倫理道德及生命態度的社會觀察學習，均可能因陪伴的時間不足，而缺乏父母示範、指導或潛移默化的機會。

其二是父母陪伴「品質」的不良，例如：陪伴時無法傾聽子女的心聲、無法同理子女的感受及心情、經常批評及否定子女的想法、武斷的評價子女的表現、不當的進行社會參照與比較、灌輸或強迫子女接受父母的觀念、親子溝通技巧欠佳導致的溝通失誤或親子衝突、進行虛偽不真誠的曖昧溝通等，如果父母陪伴子女的「品質」不良，不能展現應有

的正面功能，不良品質的陪伴反而可能造成親子關係的傷害。

您的兒子在您嫁來台灣之前，是拜託在大陸的姐姐代替您照顧的，當時他才一歲直到國中才將他帶到台灣與您同住，期間有長達十幾年的歲月您的兒子是接受阿姨的教養，而非是您，因此您和兒子的溝通和互動，無論是在「量」或「品質」上都呈現不足或欠佳的狀態，直到兒子迷上電玩，經常三更半夜爬牆出去打電玩，姐姐無法管教了才帶來台灣，此時當然已經出現令您困擾的親子溝通問題了。

對於青少年而言，同儕關係的建立和發展結果，影響其人際關係、心理情緒、人格以及道德價值觀的發展，有良好的同儕關係發展與人際學習，有助於發展孩子的社交技巧，以及使青少年安然地渡過社會心理發展的危機，逐漸發展成為一位能獨立自主及自律的成熟個體。您的兒子在國一以前，是在大陸生活以及建立其同儕人際關係的，他的好友及同學都在大陸，但在國一時他被帶到了台灣，必須在台灣重新建立起同儕關係，以及適應台灣的生活和學習環境中的所有人事地物，這對一位年僅十餘歲的青少年而言無疑是艱辛和充滿壓力及挫折經驗的。這樣

的成長背景和發展的結果，當然也是不利於您兒子的課業學習和情緒管理的。

至於子女迷上電玩，以致影響課業成績以及各方面的發展，是當今許多父母普遍的煩惱之一。現代社會的網路科技發達，幾乎孩子人人都有智慧型手機、電腦或平板等3C行動載具，加上網路環境的便捷，人人都可以隨處隨時上網，無論是進行資訊搜尋、參與社交平台交友或玩線上遊戲都十分的方便，而且現在的電玩聲光效果非常炫爛、遊戲無論內容或類型都十分多元及有趣、電玩公司也經常提供各種免費遊戲、上網優惠措施、積分換獎、組隊對戰或排行比賽、提供虛擬寶物及貨幣等，兒童或青少年一旦接觸電玩並喜歡上網玩遊戲，鮮少有不被吸引而逐漸著迷的，因此而成為「網路成癮症者」(Internet addiction disorder, IAD)，有人甚至用「電子海洛因」來形容電玩沉溺者難以自拔的嚴重程度。

兒童或青少年沉迷於電玩的原因十分複雜，影響的因素眾多。一、從兒童或青少年的個人因素而言，電玩可以是孩子逃避學習挫折、生活挫折或人際挫折的避難所，也是電子化社群同儕關係的建立以及尋求心靈溫暖慰藉的重要來源；二、從電玩本身的特性

因素而言，電玩對於沉溺者來說是有趣味且好玩的、可以匿名自在的恣意玩樂、參與並成為電玩網路虛擬團體的一員，在網路進出之間比較起現實世界而言，電玩世界是相對較低門檻和較低焦慮的；三、從行為增強的因素而言，電玩可以提供感官的興奮愉悅刺激、可以獲得立即的心理需求滿足及成就感、具有操之在我的高度自我控制感、以及不必承受來自父母師長的指責或紀律懲處的去個人化責任歷程，對於兒童或青少年而言是心理壓力與束縛的一種解脫，因此當父母師長越嚴厲的控制及責罰孩子玩電玩時，反而更強化了孩子對於電玩世界的可親性與尋庇心理。以上因素解釋了為什麼只要您稍加多關心兒子一下，他就發脾氣，班導師對他的開導與關心，同樣也被嗆管得太多，那是因為他視您和班導師的「關心」，是一種以「關心」為名，實則對他玩電玩遊戲的隱性「指責、否定和干預」。

迷戀且沉溺於電玩的兒童或青少年，經常因此而產生一些網路成癮的症候，例如：器質性的生理傷害、情緒表達及管理能力變差、人際疏離或自我封閉、不斷想上網而對其他事物及周遭環境失去關注動機、學業或工作的荒廢，嚴重的沉溺和成癮者可能出現幻覺幻想，甚至造成死亡。您的兒子因為迷

戀電玩，功課開始下滑、發脾氣、將腳踏車摔向門邊、作勢要打您、情緒失控而砸門、嗆老師管太多、不留學校晚自習、也沒有向導師請假、一個多月未曾跟您說話，這些現象顯露出您的兒子可能已經出現沉溺於電玩的負面影響作用，至於是否確定為網路成癮可以向專業醫師或心理諮商師尋求診斷。

臨床上通常會從以下層面進行診斷，包括：一、行為徵候是否已有成癮的表現特徵，例如整天想著上網玩、無法控制上網玩的衝動、想盡辦法要上網玩、無法控制自己上網玩的時間、越玩越久一旦上網要玩很久才能過癮、不能上網玩會生氣焦慮、知道玩太久不好但仍無法停止、要離線不玩有困難、曾多次努力克制上網玩的衝動但總是失敗等；二、是否已產生功能受損的現象，例如生理、心理、家庭、工作、學習、人際關係、社會或法律規範的遵守等，是否已經產生功能性的損傷；三、是否非屬他精神疾病或躁鬱症等。

對於該如何處理您兒子迷戀電玩，以及如何改善跟兒子之間的親子互動，以下提供幾點建議供您參考：

### 一. 提供孩子脫離網路電玩成癮的外在環境協助

當孩子沉溺於電玩遊戲，父母通常的反應是焦慮不安、生氣、規勸、要求節制、指責、介入或反制禁止，常導致親子之間的口角、爭論或衝突而影響親子關係，不但防治成癮的效果不佳，甚至可能反而產生反效果，讓孩子更覺得心煩、受挫而想上網尋求放鬆，以解除心中不爽的感覺，以致形成上網行為的負增強作用；親子之間如果經常因此而衝突，將形成惡性循環，孩子的上網行為反而因此形成自動化歷程的一部分，而日漸難以自拔。父母要防治孩子出現網路成癮的問題，必須設法化解電玩成為孩子的致命吸引力、減少將孩子推向電玩世界的推力，並且需要對於孩子的「生活外在環境」和孩子的「內在心理環境」同時進行著力改善，才能逐漸的收到防治的效果。

在提供孩子脫離網路電玩成癮的外在環境協助上，父母可以努力於以下事項：首先，親子共同討論及規劃網路使用時間，父母與其片面的限制禁止孩子上網，不如和孩子達

成約定共識，在具有上網限制的條件下允許孩子合理上網，但雙方均須遵守自己的承諾，使上網行為成為「合宜」及親子雙方「合意」的事；其二，父母的資訊素養通常不如年輕世代的子女，父母最好能設法學習和強化自己對於電玩世界的知能，在消極面上可以預防子女接觸不良的電玩遊戲，在積極面上或有機會因此和孩子創造共同的話題，甚至孩子願意接納父母成為上網夥伴；其三，創造替代性效果，父母應設法提供具有娛樂性、趣味性的各種活動，以吸引孩子願意離開電玩的虛擬世界，選擇參與現實世界的活動，至於能否產生替代性效果有賴父母安排的活動能否吸引孩子，父母也可妥當的邀請孩子的友好同儕共同參與活動，以增加替代性的效果；其四，可考慮將家中電腦設備擺放在家中共見共聞的空間，避免電玩遊戲成為孩子的隱密場所，當孩子關起門來上網、到網咖店上網、到朋友家上網、在無人干預的地方行動上網，都將使父母無法觀察及了解孩子上網的情形，反而潛存更多難以預防的潛在危機，因此父母必須體認孩子在家中玩電玩，反而是相對令人安心的上網行為。

## 二. 提供孩子脫離網路電玩成癮的內在心理協助

孩子會沉溺於電玩並非一朝一夕所致，電玩成癮通常會經歷一些內在心理歷程，剛開始通常是因為「吸、推」的兩種力量，使孩子接觸電玩。其一，在「吸引」的力量方面，主要來自於同儕的推介或自己好奇心的驅使而開始探索電玩世界，由於剛接觸電玩因此會投入大量時間去探索如何玩及發展技巧，如果有趣好玩也上手便會繼續玩；其二，在「推入」的力量方面，主要來自於孩子遭遇現實生活世界的壓力與挫折經驗，而將孩子推向電玩世界，孩子在電玩中尋求負面情緒的紓解或愉快經驗的取得，一旦當孩子熟悉遊戲規則且技巧嫻熟，同時上網的表現獲得高度的成就感、網路名聲以及網友夥伴的肯定，在正增強及副增強的同步作用之下，將逐漸地形成內在的自動化歷程，屆時孩子要能離開電玩世界就不是一件容易的事。

父母要協助孩子脫離電玩的沉溺，必須提供孩子內在心理的協助，父母可以努力於以下事項：

首先，設法努力使您自己成為孩子的重要他人，父母必須先努力改善原本惡化的親

子關係，化解子女的戒心和敵意，增加親子之間的親密感並取得孩子的信任，讓孩子相信您是真心關心和願意幫助他的，而非來干預或限制他。如果父母無法先成為孩子心目中的重要他人，要產生正面改變的效果將十分有限。

其次，要協助孩子察覺他的現況，當孩子沉溺於電玩世界時其現實感通常是解離的，而且在生活、生理、心理、家庭、工作、學習、人際關係、規範的遵守等層面，通常會出現失序、混亂、無法自拔的現象，如果無法協助孩子察覺他自己的現況已處於非常糟糕的情境，就遑論能協助孩子脫離電玩世界了。

其三，要促發孩子醒悟必須改變，父母須設法讓孩子了解自己的電玩沉溺，已經形成現實世界中自己的嚴重問題，也造成了周遭人的困擾與不安，並願意檢視自己的心理狀態，探索為什麼自己會藉由上網來逃避現實世界生活壓力的心理癥結，進而醒悟自己必須改變並決定改變，才能有效的減少上網時間及行為。

最後，要支持孩子改變並能耐心等待，孩子要改變電玩的沉溺行為並不容易，因為行為改變的初期，孩子會陷入內心的掙扎，

---

難以割捨電玩迷人吸引力，以及難以回到現實生活既有壓力，這樣的心理趨避困境導致不少孩子察覺自己出現問題、也醒悟自己必須改變，但最終還是選擇放棄，又回到習慣的電玩世界舒適圈的原因。

### 三. 尋求多方協助或專業諮商與治療

協助孩子脫離網路成癮，父母除了自身的努力之外，也需要獲得各方面的協助。父母可尋求學校、政府或兒童青少年社福團體的協助，以增加子女戒斷電玩沉溺及網路成癮的成功機會。在學校方面，校方應加強相關的預防宣導及預警制度，進行團體輔導或安排相關課程，建立健康的學校網路環境與限制，避免使兒童或青少年成為網路的重度使用者或成癮者；在教師方面，教師應加強學生的人際關係輔導和社交溝通技巧的指導，力求教學和學習活動內容生動有趣，改善具高壓力及競爭性的學習評量方式，減少學生因校園生活的挫折經驗，而在虛擬的網路電玩世界尋求慰藉；在社會環境方面，政府應加強對於電玩事業的管理與輔導，建立遊戲分級制度，加強偵查網路犯罪，維護及建立安全的網路環境，並整合民間資源及兒童青少年社福組織，對於有沉溺或成癮之虞的兒童青少年進行輔導矯治，協助父母強化預防

子女網路成癮的相關之能或尋求專業諮商與治療的管道，幫助家有網路電玩成癮兒的父母。☺

## 兒子情竇初開，但是卻影響學業與情緒，生活花費也暴增， 另一半知道後大為不滿，應該如何處理呢？

文/洪敏琬撰(國立空中大學社會科學系講師)

案例：

兒子交女朋友了—雖然有點意外，畢竟才剛上高中呢！但總是遲早會發生的事吧，我也盡可能的採取開放的態度，因此他們交往的狀況我也還算了解。她是學校社團的學妹，相片中看起來白淨秀氣，個兒也高挑，跟兒子還挺登對的。但其實我心存僥倖，心想兒子也許只是一時好奇，過一陣子就會不了了之。因為這可不能讓他老爸知道，先生一向認為讀大學再去交女朋友，現下就是先拼個好大學，這也沒錯啦！

一開始小情侶總是熱線不斷，也會一起上圖書館讀書，這樣我就沒話說。但交往了一陣子之後漸漸的開始有爭執了，怎麼回事呢？原來女孩子有點公主，片刻須臾沒聯絡就會不高興，甚至兒子跟同學去打球也會被唸。緊接著不意外的電話費持續爆量，還有激增的用餐、看電影、出遊等費用，平時還會有剩的生活費現在完全是月光族，兒子自己也覺得沒必要，但跟女友溝通卻被反嗆：「交女朋友還怕花錢？」

就這樣從兩小無猜變成齟齬不斷，當然會影響心情，因此緊接著幾次的考試，兒子成績一路下滑。這下即使媽已盡可能的放煙霧彈，終究紙包不住火，老爸大為震怒。幸好兒子也有自覺，眼前已經高二了，的確應該要好好開始準備升學。但是要兒子就跟小女友提分手嗎？好像有點難以啟齒，要我們去說又有點小題大作。然而眼前小倆口總是經常陷入爭吵的惡性循環，不解決也不行，兒子問我該怎麼辦，我能給他什麼建議？

「情竇初開」是每個人成長過程中的美好記憶，其中也許參雜了酸甜苦辣，在當時難以消化面對。為人父母之後，看著子女重現這段歷程，心情卻完全不同。身為父母浮上心頭的總是責任感與現實面，但是面對著青春年華的初次綻放，該如何溝通兩代間觀念上的差距又不會傷感情呢？且試試以下數種方式吧！

### 一. 適時灌輸異性交往原則，引導建立正確概念

兩性相吸是個體成長過程中自然的發展方向，也是生物繁衍現象中的一環。尤其到了青春期的國高中時期，兩性的生理心理發展加上「荷爾蒙作祟」，異性間的磁吸力首度發威當然威力無窮。但是即使生理上發育了，這時期的孩子畢竟也還只是個孩子，心理上仍然無法正確認知與異性交往的尺度分寸。尤其是心頭小鹿首度步上大草原時，多半真的就是亂撞，也因此容易撞出失序或是意外。既然孩子早晚不可免於踏上這條路，何不利用他開始踏出的這一步，引導孩子如何好好



的走在「情」字這條路上。適時的灌輸孩子與異性交往的原則，在心理上，尊重彼此是首要的出發點，其次無可避免的，肢體的接觸是兩性交往進展程度的另一種表現，因此，性教育也是父母需要再次與孩子溝通的內容。固然現今在校園中的性教育已經施行得非常普遍且深入，並且配合現在孩子發育得早，在小學階段就已對孩子進行兩性生理結構發展方面的教育。加上現在資訊發達，孩子們在這方面的認知可能超越父母所能想像的。但是那些在以往對孩子來說都只是抽象的概念或知識，而今卻開始要成為現實，並且有具體對應的目標，在心情感受上可就大不相同了。因此，父母這時再提起兩性接觸的實際進程，一方面表達了關心，另一方面則真的是「提醒」—提醒孩子必要的分寸，以及各個階段可能產生的狀況與後果。尤其如果到了發生性行為的程度，甚至「做人成功」，後續延伸的可能狀況可以「醜話先說在前面」，打打預防針，並非要扼殺這初發芽的小苗，而是希望它能夠好好的成長，並開出一樹的香花。

## 二. 協助釐清事件輕重，鼓勵自行調配負責

生活中隨時可能出現若干待處理與面對的人事物，如何決定其輕重緩急與處理順序

是個體成長路上必經的考驗。如果不能兼顧，那麼就會進入更高階的考驗：孰輕孰重？感情與學業如果不能雙軌並行，讓孩子在其中思索該如何調配，未嘗不是一項難得的經驗與有意義的考驗。人生路上可能還有更多這樣的抉擇，讓孩子先行體驗一下，對日後的自我管理會有很大的幫助。在此過程中，父母若是能夠陪伴，甚至進一步與孩子討論，分析釐清事情的重要性與意義，不只能幫助孩子做出適當的取捨與決定，親子必定能夠在此過程中更加了解對方。尤其孩子一定會更珍惜父母的協助，並且記取過程中的重要關鍵，養成負責任的態度與處理事事情的心性鍛鍊，讓每件事情都成為孩子成長的契機。

## 三. 請同學好友代為疏通，好聚好散

固然樂觀其成，讓孩子以正常穩定的方式與異性交往，但是如果如例子中所提，雙方的交往已經不是為彼此帶來快樂，相對的是形成負擔，對學業也產生不良的干擾，那麼就真的要審慎考慮調整彼此的關係。但是要孩子親手扼殺這稚嫩的愛苗，也的確難以啟齒，頗是為難。畢竟小女孩也是初嘗情的滋味，撒撒嬌，希望總是膩在一起也是常態，鬥鬥嘴也是難免。只是現實上雙方究竟都還是學生，有必要先顧好學生的本分，其次雙

方都尚未有經濟能力，因此生活上的開銷還是必須有所節制。「當局者迷」—當事人要把這些攤開來談一方面傷感情，一方面可能難免主觀，若是一言不合不只能把問題解決，還可能更加陷入僵局，但若是直接由父母出馬應該會嚇到對方吧！這時「旁觀者清」—父母可以建議孩子找了解雙方交往過程的好朋友或同學幫忙，不見得是當和事佬，而是幫助雙方釐清交往中的盲點。例如男孩的球友可以幫忙說明的確只是好友打球，女生不必要疑神疑鬼，並且藉機強調運動的重要性與好處，請女孩鼓勵、諒解，甚至一起參與，才是增進雙方的正向做法。其他爭執點如約會時的開銷額度、兩人交往時間與場所的安排等，也可由雙方好友陪同，都可以開誠佈公的提出來一起討論，大家幫忙提供意見，約定一個雙方可以接受的內容。父母也可提醒孩子，在過程中觀察對方的交友類型，所謂「物以類聚」，從中可以得出對方的本質與特性，作為日後交往的參考。無論如何，透過負責任的方式與對方懇談，前提是希望大家以後還能夠是互相支持鼓勵的好朋友。但若是彼此的期待有落差，那麼也希望能夠好聚好散，讓孩子的情路初體驗成為日後正向的回憶與經驗。

#### 四. 親師合作，幫助回到常軌

除了好友之外，學校與老師通常也是家長及孩子可以尋求協助的方向。畢竟父母只看到自己的孩子，往往看事情的角度都容易流於偏頗，尤其孩子若是長子或獨子，父母都是頭一遭面對孩子的感情事件，少年維特的煩惱經常會變成父母更大的煩惱。但是校園中的師長可不同了，尤其看慣了來來去去得一群又一群的青春之星，國高中的老師們早就見怪不怪，對於孩子的感情事件說不定只要彈指之間三兩下就能底定。加上孩子每天在校園中生活的時間那麼長，老師們能夠觀察到的細節往往比家長來得多，與其家長不知或不能或不處理，不如與校方相關人員，如班級導師、輔導室諮商人員或是學校教官等，尤其是如果有孩子喜歡或較親近的師長，委託處理這樣的過程會順暢許多。但是最好先與孩子討論過，取得其同意再進行，否則孩子被冒然提問時，必然會覺得隱私被侵犯，進而可能排斥或拒絕相關幫助，不只無濟於事，可能還會有反效果，甚至壞了親子感情。如果委由校方師長處理，也建議提醒私下進行，避免影響孩子與對方的同儕互動與校園生活。希望透過親師合作與校方師長的專業，能幫助孩子回到正常的學習軌道與生活作息，並且重獲平靜的情緒與心靈。

## 五. 賦予信心與支持，一起走過情感路

無論這曲青春戀歌是否會繼續唱下去，家裡的感情路是一定要繼續下去，並且要好好過下去的。因此，即便家長總是顧慮著求學期間談感情會影響學業，還是避免以激烈的手段強力阻止或是硬生生的扼殺。如此非但不可能讓孩子回到你設定的軌道，還可能偏離軌道更多。青春期的孩子原本就需要認同與肯定，阻止與反對只會把孩子推得更遠，甚至陽奉陰違，當一切走入地下化，父母不僅無從參與，甚至無從得知。因此，避免以情緒化的語言和行為對待孩子，維持彼此溝通管道的暢通，並且進一步表達對孩子的信心與支持。在感情的路上，孩子固然開始尋覓將來能與他共譜青春之歌的伴侶，但是家人的感情始終是他心理記憶最深刻的曲調。父母明智的陪伴必然能夠讓他順利的踏上感情路，將兩首他最愛的歌在未來融合成為一首協奏曲。

人生總不能無「情」，如何讓「情」幫助現階段變得更具滋味，父母的智慧能夠帶領孩子領略情的美好。但是當情絲纏繞阻礙了眼前路，慧劍斬情絲有可能傷及無辜的新生嫩苗，父母可以藉助經驗與外力，引導孩子避過糾葛，理出另一條明路。以理性的態度

跟孩子共同討論，讓孩子能夠有自覺的處理，以負責任的態度面對，才是正向的途徑，對於孩子日後必然會面對的漫長感情路才會有幫助。回想自己曾經走過的青春之路，無論如何，有情歲月最美。就先牽起孩子的手陪他一起同行吧，待出了這段迷情之途，未來他自然能夠自行穩健明智的踏上他的感情路。

😊

# 我老婆偏心，對小兒子不太好， 常拿哥哥做比較，產生畏縮行為， 我該如何幫助他？

文/陳滿樺撰（國立嘉義大學輔導與諮商學系助理教授）

案例：

我有兩個兒子，分別由自己的母親帶小兒子，就讀國中的大兒子由老婆自己來帶，太太和婆婆的相處不是很平順，小兒子在讀小學時帶回媽媽的身邊，但是太太始終和小兒子保持距離、沒有甚麼互動。目前小兒子念國中，曾經想過要幫忙小兒子與太太的關係，但卻因為忙碌而疏忽並且也不知道如何做。

大兒子的課業成就表現優異，小兒子學業卻表現低落。太太常會比較兄弟兩人的表現。我母親會嫌棄媳婦帶不好小兒子才會如此，只要我母親嫌媳婦帶孩子如她，之後就會引發母子衝突，怪小兒子表現不佳。

我之前在大陸工作也無法插手家庭，目前回台灣工作，希望能改善小兒子對媽媽的生疏與畏縮，我該怎麼辦？

## 一、情境摘要

小兒子自幼由祖母撫養，直到小一的時候才會回到自己母親身邊。父親觀察到小兒子跟太太之間頗為疏離，而且常因小兒子的

學業成績不佳，引爆母親和太太之間的相互指責，更因此直接導致太太與小兒子的衝突。為人父者很希望能夠讓太太跟小兒子之間的感情更加親近。

## 二、情境解析

這問題表面上看起來是太太跟小兒子的疏離，甚至因學業表現不佳有所衝突；但是事實上，問題反映的是兩個層面：第一，父母親及長輩都以學業表現來評定孩子的價值；第二，華人社會最常見的婆媳之間的矛盾。這兩個層面的糾結，導致小兒子已經變成社會主流價值以及兩代女人之間角力的一個犧牲者了。婆媳之間的矛盾因小兒子的學業表現而浮現表面；再加上小兒子目前已漸進入青少年階段，青春期自有其欲尋求獨立自主的發展任務，因此這錯綜複雜的互動關係，在此時刻父親能挺身而出，正是化危機為轉機的關鍵。

首先，談到小兒子對母親的畏縮，相信這是任何孩子受責備之下的一個自然反應。任何人，即使是成年人，當被指責，感到被羞辱時，通常會有三種反應。第一種反應是憤怒、生氣，會為了保護自尊而與對方發生衝突；第二種反應是自卑，畏縮，愈發沒自信，尤其是面對權威人物時；第三種反應是自我肯定，會先去分辨指責的真實性及合理性，再選擇適當的回應，這是較成熟的作法。小兒子在母親面前的畏縮反應是不被欣賞的自然反應，如果繼續目前的親子互動，隨著年齡的增長，小兒子可能會發展出內在愈來愈沒自信，外在行為表現卻會為了保護自己的自尊，親子間開始發生口角甚至肢體衝突；激烈者會選擇拒學或離家出走的行為。相信母親是愛孩子的，也希望小兒子的表現跟哥哥一樣好。但是孩子資質本來就是不同，期待他們同樣表現優秀，這對孩子本身就是不公平的。如果這種比較不能停止，不僅對孩子的學業表現沒有幫助，而且很可能更會衍生出其他的問題行為。因此，首要的調整方向應該是父母親以及長輩對小兒子的學業表現合理的期待。

其次，小兒子與自己母親的疏離。小兒子與祖母自幼相處，感情自然會比與自己的

親生母親要為濃厚，這是人之常情。而且對小兒子而言，除了父母親之外，還多一個愛他的人，這本是應該非常美好的情事。然而，這樣子的美好會變成問題，可能是由於下面幾個因素：

1. 小兒子與祖母的依附關係過強，即使小兒子已經回到母親的身邊，但是小兒子與祖母的依附關係仍然持續發展，以致於與自己母親之間沒有發展情感的空間。這很可能迫使母親無法進入母親慈愛的角色。
2. 因為婆媳之間的關係本來就不順暢，因此祖母在養育小兒子的期間，有可能常常在無意間數說小兒子母親的不是，因此讓小兒子自小在感情上就已經對自己母親有所抗拒。後來回到自己母親的身邊，即時感覺到母親的關懷，卻也很難接受，因為那是對祖母的一種不忠誠。
3. 因為小兒子與祖母的關係非常的強韌，祖母如介入小兒子與自己母親的衝突之中，一定是站在小兒子那一邊。這種三角關係，會讓母親感覺到小兒子是與婆婆一國的，因此無法以對待自己兒子的方式來疼愛兒子。

4. 母親在最初一定是迫不急待，滿腔熱情的要把小兒子帶回來好好疼愛，但是眼見小兒子跟婆婆之間的濃厚感情，或者因此產生嫉妒的心情；或者因多方嘗試，卻屢為小兒子所排拒；或者是因小兒子選邊站，因此熱情慢慢冷卻，母子關係漸行漸遠。

### 三、具體作法

所以具體的作法上，可以如何來解開這一個相互影響的困境呢？

**第一，先生必須先肯定太太對孩子的愛及用心**，尤其感謝她當先生在大陸工作這段時間，一人肩負兩個親職角色的辛勞。再來，肯定太太管教孩子的能力，所以大兒子可以在他原來的資質上更上一層樓，表現得可圈可點。這份對孩子的愛及用心，丈夫必須在日常生活當中就要常常找機會貼心的反映及肯定。

**第二，先生要跟太太形成一個為人父母親的工作同盟關係。**告訴太太，現在回家了，你要跟太太一起負起養育管教孩子的責任，讓太太了解孩子教養孩子的責任是你和她兩個人的；不管孩子有任何的情況，你們是會互相討論跟彼此支持，而且共同分擔責任的。透過與太太一起為小兒子的學業表現的努力，

引導太太能以正向的互動方式與小兒子建立起新關係。

因此，對小兒子的不佳學業表現，先生必須積極的與太太共同討論可能的解方及應對態度。例如：

「老二的成績的確不理想，進入國中更吃重了，你想我們要不要去找導師，看看學校有什麼資源可以協助他？」

「孩子慢慢長大了，心理學家說，太太因為成績不好罵他，反而會讓他對學業更沒興趣，而且更沒自信。我們要不要去找一本書來看一看有沒有替代的方法？（其實先生已看過好幾本親子關係的書了）」

「老二好像對念書沒興趣，你想我們可以用什麼方法來讓他產生興趣呢？」

「以你對老二的了解，你想依老二的資質，這學期合理的學業表現期望應訂在哪裡？」

另外，如果孩子的祖母指責太太教子無方時，先生必須出面與太太共同承擔責任。先生可以試著如此反應：

「老二成績是不理想，我和太太都用盡辦法。對了，你從小把老二帶大，你也很了解他，你覺得用什麼辦法幫助他最有效？」

**第三，要找出孩子的亮點。**就如前所說的，對孩子存在的價值，父母親不要也以社會主流的價值來評斷孩子。孩子課業表現不好，一般在學校時，老師、同學都已經不能肯定他了，這時候做父母親更是要站出來陪伴孩子，要用不同的方式來幫助孩子找出他所長，並且慢慢再建立信心。父母親要先在孩子身上「挖寶」，找出他「行」的部分，讓他有機會來表現，進而去肯定他，讓孩子有信心。當孩子能夠慢慢累積這些成就感之後，慢慢產出自信心，他也就比較容易對他的課業表現有信心，進而尋求對學業的積極表現。孩子的「寶」可從孩子的性情，才藝，人際技巧，社會智能等方向去發掘，那是張無窮盡的清單！譬如說，先生可以引導太太及祖母用這樣的觀點來欣賞孩子：

「小兒子雖然功課不好，但是他很會畫畫呀，很有音樂的才藝，也很有舞感，……這孩子真棒！」

「小兒子雖然功課不好，但是他是一個很聽話的孩子，在家裡都幫忙做很多的家事，真是個貼心孩子！」

「小兒子雖然對學業沒有興趣，但是他常常很有創意的出一些鬼點子，人緣也非常的好，做事情也蠻有他自己一套的，搞不好將來是創業大老闆的料呢！」

先生要運用這樣的觀點來引導太太及母親對孩子的肯定，這也可間接的舒緩了婆媳之間的對立以及相互指責。

即使小兒子對課業真的沒有興趣，我們做父母的還是要堅定把持「學業的成就不代表一切」的立場。如果小兒子成績一直沒有起色，父母親還是要很愛他，並在日常生活中表達出來；而在其他方面的優良表現，更是要持續讚美、肯定他，這是最最重要的。

**第四，讓太太多擔任給予獎賞及鼓勵的角色，先生退居幕後。**在與小兒子的互動上，母親應減少管理、懲戒的角色行為，而多增加鼓勵及獎賞的角色行為，這可以促進母子之間情感的再聯結。獎賞可以是實質的，也可以是情感的；例如，花一個下午，輕鬆悠閒地，母親單獨地「陪伴」小兒子去選購一個他想要的禮物。其中，「陪伴」的精神及態度對孩子而言，就是愛的最佳詮釋。當母子關係更親近時，通常母子衝突的機會及頻率會銳減。

**第五，接納祖母對小兒子的關愛，但限定祖母對孩子管教的介入。**很多母子之間的衝突，看起來很多是婆媳之間的情結未解，所以如果能夠舒緩這一個情結，就能夠減低母子衝突的機率。婆媳矛盾，先生在這一過程當中是無可取代的解套人物。

先生要能在私下與小兒子的祖母長談；先肯定祖母對孫子的關愛，但也要能夠讓祖母了解到介入孫子的管教時，會讓孫子及為人父母的無所適從；互相指責也會使孩子更糟而已。祖母要做祖母才能做的事：無條件的愛孫子！當孫子喪氣時，煮幾道他最愛吃的食物來為他打氣；孫子功課不好時，接納他，告訴他，人不可能十項全能；常常看到孫子的亮點，並肯定他！

總歸而言，父親在這個錯綜複雜的互動關係中，必須擔負起無可旁貸的責任；他能夠堅定的作為太太的支持者；小兒子的打氣者，當然也不能忘記對大兒子的肯定；還有不斷表達對自己母親的感恩，但也能不著痕跡，委婉的阻斷母親與太太可能的衝突。這是任重道遠的責任，但是把握這家庭危機轉化為轉機，相信會換來整個家庭上一層樓的幸福！☺





## 我的兒子患有過動症，在學校常常干擾上課， 我們做父母真不知道要如何帶這個孩子？

文/高之梅撰（國立嘉義大學輔導與諮商學系助理教授）

案例：

我的兒子有過動症，我不知如何帶他？

兒子已經小六，他有過動症，最近老師常常打電話說：今天兒子在學校又做了什麼事，干擾同學和老師上課等，因此我們夫妻被他搞得無法安心上班，不知道會不會又要去學校？常常處在不安的狀況，不知道如何帶這個孩子？請教我要怎麼教育他？

孩子在進入幼稚園或小學就讀之後，家庭不再是他們唯一的生活環境，離開家庭跨進校園，更是他們學習社會化重要的一步。對父母來說，可以說是一則以喜，一則以憂。值得欣喜的是孩子邁向人生一個重要的里程碑，他們會在學校裡學習各種領域的知識與學問，增廣見聞，不但在智能的部分有所累積成長，與同儕的互動過程，一起學習一起遊玩，更是培養他們同理對方，體察別人的想法與感受，進而互相尊重互相分享，增進人際相處技巧的一個關鍵時期。從發展心理學的角度，人生階段的轉換伴隨著相對的挑戰與任務，在學校時期的適應與成長，即將影響著孩子在下一個階段的準備度。良好的

適應，對於日後的生活滿意與成就，將會有正面且加成的效果。

學校生活重視團體的紀律，對孩子來說，有許多和家庭生活不同的地方，無論他們來自何種環境與成長背景，每一個孩子或多或少都需要花費一些時間和心力，練習著去融入團體生活。這個時候，來自老師家長的支持鼓勵與從旁協助，可以讓孩子更快更順利地適應學校的生活。對罹患過動症的孩子而言，由於他們在症狀的干擾影響下，有時會出現情緒不穩定、衝動控制不佳、或是一些具有破壞性的行為，這些都可能影響到孩子在學校裡的表現，不但學校老師需要付出心力和時間處理孩子的干擾行為，也會視狀況需要告知家長，關於孩子的在校表現，或者進一步邀請家長到校討論孩子的狀況。面對處理孩子問題的無助與挫折之下，對家長而言，的確會在心理與生活上的造成困擾與負擔，常常處在不安且不知所措的狀況。

為什麼過動症這個問題會對孩子造成這麼大的影響，而且讓周遭的家長、老師、與同學或手足都感到困擾且窮於應付呢？我們可以先從過動症的特性進行了解。過動症的臨床正式名稱為『注意力不足過動症』，(ADHD, Attention Deficit Hyperactivity Disorder)，這個疾病主要的特性有三個：

一、高於平常的活動度、注意力不佳與衝動控制差。什麼是活動度過高？舉例來說：當孩子在教室或禮堂等被要求長時間靜坐的情境中，會出現任意離座，隨興走動攀爬玩耍，即使坐在座椅上，也可能手腳無法安靜，會有動個不停的狀況，說話量與活動量都有明顯過多的特性。因此他們常常被冠以『停不下來的馬達』、『精力過度充沛』或是『搗蛋鬼』等具有負面意味的標籤。

二、在注意力方面，可能會出現注意力不佳的情形。例如：對於應該要注意或是被要求注意的事情細節，會有困難專注於上，常常會有粗心大意而犯錯的狀況，常會出現記性不佳或是遺漏東西。在做功課、讀書時無法專注，玩遊戲時也容易出現分心的狀況。與人談話時常無法

專心聆聽，對於有時間要求的作業常常無法在時限內完成。

三、衝動控制差：在課堂上常出現搶話、搶答、打斷別人說話、或是在問題尚未問完之前就迫不及待地回答。在需要等待的活動，也會出現沒有耐心的狀況，例如：排隊時會因不耐久候而插隊，在與他人有爭執衝突時，也會因情急而出手動粗。對於危險的判斷較為輕忽，因此發生受傷掛彩的情形也時有所見。一般來說，活動度過高與衝動控制不佳，這兩個特性比較容易在要求秩序與規則的情境中被注意到(因為造成的干擾比較明顯)，因此孩子在這種狀況下被發現問題，告知家長或尋求醫療協助的機率也較高。但是若在單獨相處(例如一對一互動)的情況下會有較穩定的表現，例如在家庭中因子女數少，父母可能較不容易注意到孩子有過動衝動的特性。由於過動症狀在不同情境中被注意發現的機率不同，父母和老師對於孩子的問題可能因此會有不同的解讀與判斷，所以親師之間的充分溝通與互信，在協助孩子的過程中極為重要。

注意力不足過動症的發生是那些可能原因引起的呢？目前關於罹病原因的研究證據多指向以生理部分的異常為主。大腦額葉功能失調、遺傳、神經傳導物質分泌失常、孕期併發症或是傷害等等，都可能是注意力不足過動症的危險因子(增加罹患疾病機率的的可能影響原因)。此外，處於高度壓力之下的家庭環境與生活環境，雖不至於直接誘發注意力不足過動症，但是心理社會方面的負面影響，可能也會使原先的症狀變得更嚴重。在心理疾病的形成，往往是因為前置的生理因素造成，與後續環境中的不良因素形成交互作用，這些負面的影響都會對孩子的心理造成壓力與衝擊，因而引起造成情緒與適應方面的困擾。例如：長時間因為症狀影響，常常在家庭或學校裡引起麻煩，造成大家的困擾與負擔，甚至被錯誤歸因，認為他們是故意搗蛋，或是被怪罪成為大人的出氣筒。在這些負面標籤的影響下，過動兒的症狀，也就是他們發生問題主要原因，不但得不到適當的關注與協助，他們的挫折無助，

也可能被忽略，沒有機會被處理了。然而，在這樣的惡性循環之下，有更多的機會讓這些無助的過動兒處於發展不利的狀態，影響到其自尊與自我肯定的水準。

注意力不足與過動症對於家庭和學校都會造成一些影響。由於注意力不足過動症的孩子受到症狀干擾，不但對家庭成員的生活會造成影響，也會造成家人的壓力，對家人間的互動與情感的聯繫都可能會造成不利的衝擊。例如在教養方面，因為他們的睡眠穩定程度和過多的活動量等等，都會對學齡前的照顧方面的形成負擔，父母教養不易。當孩子進入到學齡時期，講求紀律與規範的學校生活，讓孩子的過動問題相形嚴重，使得親子問題更加惡化，也可能引發家庭成員間的爭執和衝突，例如：父母、婆媳、或是其他手足之間的緊張關係。在學校生活的適應方面，過動兒可能需要比其他小朋友更多的彈性與空間，如果他們可以得到適當的輔導與協助，可以減緩症狀對他們的衝擊，減少他們日後產生行為規範問題的機率，也可以減少它們因為症狀造成的標籤化或是刻板印象，對他們在日後成年時期的發展減少一些不利因素。當過動兒因為注意力不佳、活動量過高、以及衝動控制問題被外界誤解甚至責怪的時候，他們對自己也會形成負面的自我意象，有較低的自尊與較差的自我價值。這些無法自我肯定與低成就引發的挫折，後

續可能也會讓過動兒產生挫折，焦慮和憂鬱等等負面情緒。

注意力不足過動症所伴隨的症狀，若是沒有經過適當即時的處理與介入，對於孩子本身的負面影響是顯而易見的。如何來面對注意力不足過動症這個問題呢？首先，我們可以先確定孩子的困擾行為，例如：因為不專心造成的學業低成就、學習效果不佳等等問題，或是活動量過高、衝動控制不佳的症狀所造成的失序與干擾行為，這些問題的來源是因為注意力不足過動症所引起，抑或是因為環境或是教養不適應所產生的。在確定是否為注意力不足過動症的診斷與治療之前，需要先排除其他可能的原因。父母也要明瞭過動兒的問題不是因為他們調皮頑劣或品行不佳，也不是故意違逆管教所造成，而是因為他們生病了，受到不可控制的症狀影響。

在學校教室經營與教學的策略上，無論是在增進他們的注意力或是秩序維持的安排方面，是否有可以調整或改善的空間？在家庭的情境中，我們是否在教養方式上有所思考與學習，避免一些使其分心或行為脫序的環境與管教方式的安排。如果在這些可能性排除之後，孩子的問題還是持續，我們就可

以進一步尋求專科醫師（兒童心智科或兒童青少年精神科醫師）進行完整的評估，以確定他們是否符合注意力不足過動症的診斷。

如果孩子的確符合注意力不足過動症的診斷，後續我們可以採取哪些方法來協助他們面對疾病和症狀的影響呢？

一、首先可以考慮的是藥物治療。藥物治療不被建議使用在所有的過動兒，可能可以考慮的族群是進入學校學習的過動兒學童，因為學校環境對於規範有較多的要求，比起在家裡的生活，他們的症狀可能會帶來較多的干擾，這時候可以借助藥物的幫助，降低這些干擾的負面影響。治療注意力不足過動症的主要藥物是中樞神經興奮劑，例如：利他能(Ritalin)或是專司達(Concerta)等等。為了避免讓藥物對睡眠可能造成的副作用降到最低，可以選擇在早上或中午時服用；以及考慮採用『藥物假期』的方式，在假期離開學校學習環境的時候暫時停藥。

二、學校適應方面，如果可以選擇適合過動兒學習的環境，例如人數較少的小班小校，對於過動兒的關注可能較有餘裕。

學習環境的安排扮演著重要的角色，如果能將環境的布置簡化，移開玩具或其他與學習無關的物品，減少注意力分散的機會。將學習時間拆解成幾個小片段，以免持續過長時間的專注。在顧及學生安全的前提下，如果學校老師可以安排孩子協助一些簡單且需要活動的班級事務，例如擦黑板、收作業等等，對孩子來說也是適合的。

三、在家庭生活方面，可以針對孩子的特殊需要安排家庭活動。短程的車行距離可以抵達的地點是較適合的，或是可以在車上安排一些打發時間的小活動。靜態的活動不一定適合，因為孩子過動的特性讓他們在需要高度專心的活動中可能產生挫折，簡單安全的活動遊戲是可以考慮的。在與孩子溝通的時候，把握一些基本原則，一次只說一次事情，簡單扼要，需要時可以重複提醒，也別忘適時給予讚美。此外，注意環境中的危險物品，以免孩子過動的特性讓他們容易受傷。

四、使用行為改變技術的原理，讓孩子有機會在生活中修正不適當的行為。對於問題行為的描述要具體，例如：以『在閱

讀課外書籍時，有困難維持 15 分鐘時間』這樣的具體描述，取代『注意力不集中』一般的描述。訂定改變目標後循序漸進的執行，速度可以切合孩子個別差異，避免過快使其產生挫敗感。適度使用獎勵，增強他們的正確行為；也可以採用忽略的方式(例如：做家事或照顧其他手足)，來處理孩子使用不當行為來博取大人的注意力。但是當孩子的不當行為下降，或是表現出正確行為的時候，也即刻給予明確的獎勵，協助孩子從他自己的行為後果去慢慢修正。行為改變技術的施行，需要全體家人成員的一致配合，才能達到最好的效果，因此家庭成員間的充分溝通與理解是很重要的。

照顧養育注意力不足過動症的孩子是很辛苦的，但是對父母來說是一個很好的學習機會。在學習的過程中，我們有機會練習發現他們的問題與優點，對於他們的特性和需要更為敏銳。深入仔細地了解他們問題發生的背景，陪伴協助他們慢慢進步改善，成為一個更能發揮亮點自我肯定，成熟適應的人。

☺



## 我近30歲兒子整天打線上遊戲，體重過重不愛運動， 我要怎麼做，讓兒子不要宅在家打電動？

文/高之梅撰（國立嘉義大學輔導與諮商學系助理教授）

案例：

我兒子已經近30歲，從研究所畢業至今，每天打線上遊戲，都是打打殺殺的電玩...，晚上都不睡覺，睡醒繼續打。兒子即將要去當兵，體重已將近 100 公斤，整天打電腦，不喜歡運動，連吃飯都是邊吃邊打...。

我很擔心兒子整天打電動，身體越來越胖，又不喜歡運動，身體會受不了，再來年紀輕輕不去上班，將來會不會變成「啃老族」！請問我該如何做—才能讓兒子不要宅在家打電動？

現今社會上流行著一些對各式生活樣貌的稱呼，例如：「啃老族」、「繭居族」「宅男」、「宅女」等等，除了代表著次文化族群對於這個世代的觀察與理解，也傳達出這個世代的文化生活現象，其中更隱約地反映出個人價值觀和習慣。年輕人延後離開校園，在進入社會之前，可能又有一段空窗時期。求職的不順利，轉職的折騰，讓這個世代的年輕人在學校與社會之間的銜接時間拉長也延宕了。

從案例中這位母親的擔心，我們可以歸納出幾個重要的部分。首先是兒子近30歲，自研究所畢業後，沒有工作。再者是每天賦閒在家打線上遊戲，遊戲主題都是打打殺殺的電玩。缺乏運動，體重過重，電玩是生活中重要的休閒娛樂。目前不積極工作，日後可成能為啃老族。以上都是這位母親顯而易見的擔心，她希望知道如何解決兒子宅在家打電動的問題。

在人際相處的脈絡下，最重要也最具影響力的聯繫人與人之間的方式，就是溝通。溝通可以讓我們了解對方的想法與感受，站在對方的立場，設想對方的難處與關注。如果能夠運用同理心，不以批判、責難、要求、指使相待，而是先表現出接納與關心，傳達出「我希望了解你的想法」、「你一定有你的考量」、「如果你願意說，我很樂於傾聽」這些開放的態度，對方或許容易卸下心防，說出自己的心聲，讓兩人之間的距離不在遙遠。



從文章描述我們可以看到母親的擔心，但是似乎沒有見到兩人之間的對話。看到兒子這樣虛度時間，不重視健康與自己的未來，母親的擔心，甚至憤怒，是可以想像的。在失望憂慮的情緒下，與其選擇放棄溝通任由他去，或是直接開罵表示不滿，都不會是解決問題的好方法，而更壞的狀況是使目前的狀況雪上加霜，更為惡化。

如何增進溝通呢？有一些溝通的技巧可以參考。首先，在互動的時候可以採取表示注意和追隨的技巧。

### 一、注意的技巧

選擇一個安靜可以專心進行溝通的空間與時間，避免環境中的吵雜和時間的急迫影響溝通的品質。讓雙方都可以感受到放鬆舒適的方式，就是建議採用的方式。保持良好但不產生壓迫的視線接觸，放緩說話的速度與音調，隨時注意對方的情緒而調整話題的節奏與張力。運用一些點頭或是簡單的話語回饋讓對方知道我們對話題和他的重視與注意。

### 二、追隨的技巧

避免過度引導或帶領話題的方向與速度，而可以陪伴的方式，讓對方決定他要說什麼，如何說等等。常用的追隨技巧有：「你今天看起來有點疲倦，願意說說發生什麼事了

嗎？」表達你的關心與注意，或是「原來是這樣，難怪...」也可以傳達認同和理解，「比方說呢？」讓對方休息一下再繼續深入話題。在對話的過程，若能以適時地探問和沉默交互鋪陳話題，就可以自然地讓溝通可以推進。

### 三、反映的技巧

使用反應的技巧，可以讓對方有更多的機會再思考自己心中的想法，也有助於情感的表達。常用的反映技術很多，這裡簡單介紹兩種，「反映情感」與「簡述語意」。

「反映情感」是指把對方所述話語中，情感表達的部分摘取下來，重複反映給對方，讓他有機會再次感受自己伴隨想法的情緒。例如：「大學讀的不適自己喜歡的科系，也沒有找到興趣。研究所跟著同學考，考上就念了，根本沒想過適不適合的問題。現在要找工作，也不知道自己能做什麼，老闆要不要聘我還是問題咧！」當對方這樣說時，我們可以試著這樣回應。「你對於自己的興趣感到有些困惑，對於未來也有些茫然不知所措，是這樣嗎？」「簡述語意」是指把對方的話簡短再重複回應給對方，同樣地是讓他可以再進一步思考探索。就以上一段的例子來說，可以這麼回應。「聽起來在念書的

階段你不確定自己的興趣，現在似乎對未來的職業也有些擔心。」

溝通的技巧可以幫助話題的推動與鋪陳，但是人際互動之間最重要的是陪伴與傾聽，以開放、真誠、接納的態度，對於溝通是最重要的原則。

分享了溝通的技巧，接著是案例的主題分析，母親對於兒子生活作息與自我管理的觀察與擔憂。如何解決這個問題，建議母親有必要先對兒子問題發生的情境脈絡有所認知與了解。在研究所畢業與進軍營服役這段時間，一般來說，由於可以工作時間長短不確定，這樣的條件是否容易找到適當的工作，這是可以先行了解的。母親或家人不一定對兒子的工作或現今職場狀況有深切的認識，也不清楚兒子的興趣或專長所在，因此貿然提出建議或批評，不一定是最適切的表達關心的方式。建議可以多花些時間陪伴兒子，了解他的想法，也讓他有機會說出自己的心聲。情緒有了出口，家人關係的連結也強化了，讓兒子覺得自己不是一個人面對這些問題，所有的困難就不再是無解的題目了。

再者是生活作息與自我管理。生活習慣的養成與生活作息的關係極為密切，以健康

樂活的休閒，取代鎮日久坐的電玩線上遊戲，是一個紓壓且正向的活動。建議可以從環境的調整，協調出家庭時間，安排大家一起參與的活動，以健康、休閒、娛樂為原則，例如：登山、旅遊、參觀展覽，不但可以調劑身心，也可以增廣見聞。家庭成員可以彼此互相鼓勵，一同發現新的有意義的活動，不但可以聯繫感情，也可以從相處中增加了解，成為彼此優質的社會支持力量，這也是家庭重要的功能之一。

心理學研究提出了一些如何重新建構生活的方式，例如：正向心理學在工作、生活、休閒等等面向，都提出了有創意有正面啟發的見解。以下簡單介紹，提供做為大家在尋找人生方向時候的參考路標。

正向心理學與鼓勵大家實踐「愉悅、美好、且有意義的生活」。近年來，正向心理學興起，成為心理學各大領域中相當受人注目的新思潮，也成為心理學界致力於改善人類生活的一股嶄新力量。

美國心理學家馬汀·塞利格曼（Martin E. P. Seligman）教授，在所撰寫的「真實的快樂」（Authentic Happiness）一書中提到，傳統心理學的發展，重點之一在於關注各種

負面情緒或心理問題，試圖了解這些心理困擾的樣貌並加以治療。然而，疾病的緩解與痛苦的減除，並無法保證替人們帶來生活中的快樂與滿足。於是，塞利格曼教授倡導正向心理學的概念，不僅希望能使人類生命脫離痛苦的狀態，更期待能引領大家找出生命的意義，過著愉悅、美好、且有意義的生活。

所謂的愉悅、美好且有意義的生活，並非建立於表象或是短暫的逸樂之上，而是來自於人們能夠成功地追求正向感覺，來自於人們認識自己，對於自己的長處與美德的探索與發揮，進而在每天的生活中創造出真實的快樂和豐盈的滿足。然而，如何創造一個有意義的生活，依照正向心理學的建議，就須憑藉著將自己的能力與才華，投注於超出己身的更大的目標，創造出對人群的貢獻，參與整個社會的運作，方能彰顯出個人的生命意義。在人生價值迷失的這個時代，正向心理學對於真實的快樂特別強調，不失為中肯的建議與提醒。

#### 四、正向心理學與工作

針對如何能夠將個人的長處與工作結合，正向心理學提出了一些看法，強調人們應該追求能夠一展所長的職位，或是培養將工作

轉化成“對”的工作的能力。此時，對個人來說，工作將不僅是一份薪水，工作也不再只是一份養家糊口的工具。它所帶給我們的遠超出物質報酬，而是對於自我能力的肯定，甚或是生活中滿足感的來源。

根據會談實務經驗，偶而會聽到這樣的擔心與感嘆：「我念這個科系，聽說很不容易找到工作耶！」、「畢業就是失業，我該怎麼辦呢？」、「我理想中的工作，最好是錢多事少離家近。」但是當進一步談到對於工作的願景，或是工作會為自己的生活帶來哪些正面的改變時，有時候得到的往往是徬徨或是消極的答案。如何改變這個狀況，正向心理學建議人們從思考工作的本質開始。

正向心理學家將工作區分為「職業(job)」、「事業(career)」、與「志業(calling)」三種不同的定位。職業是一種方法，透過工作，人們可以換取金錢或是其他酬勞，做為維持生計的目的。在這樣的情況下，如果人們可以從他處得到更高薪水與福利，很可能就會放棄這份工作而另謀他就。事業需要經營，薪水與升遷是維持人們在工作上兢兢業業、認真努力的兩大原動力，也是滿足人們生存所需的重要因素。然而，正

向心理學家這麼認為：如果人們能夠為工作投入熱忱、為工作奉獻自己的時間心力，相信自己的工作能夠為社會帶來美好與進步時，個人從工作中所獲取的不只是薪水與升遷，而是能夠從工作中得到滿足的感覺，成就美好的生活。

職業、事業與志業三者之間的關係是可以轉換改變的。有時聽到人們感嘆自己的工作微不足道，也不容易從這樣的工作中體會到自己對社會人類的貢獻。然而，並非是高薪權重的的工作，才有發展為志業的可能。一份原先僅是定位在賺取微薄薪水的職業，可能因為個人的投入熱忱，能力得以發揮，而感到心靈上的充實，提高個人的生活滿意度，並且感受到更強烈的生命意義。

建議大家在進行職涯探索與規劃時，在校可以多多利用學校資源，例如：透過輔導老師的協談或是生涯規劃的討論，對自己的能力和性向有更徹底充足的認識，透過各種課程或是課外活動，不斷地練習以達精熟的水準，培植自己的軟實力。在進入職場之後，腳踏實地做好準備，對於就業環境有充分且實際的認識，隨時了解職場動向會趨勢，從中選擇能夠發揮自己的優勢能力的工作，並從工作中深切期許自己能為社會貢獻所長，

並從人們的生活提升中見證自己的努力，以此成就自己的生命意義，這也就是實踐正向心理學所引領人們的「愉悅、美好、且有意義的生活」的途徑。

在面對人生階段的轉換時，每個人都會有所猶豫有所遲疑。但是若能確立自我發展方向，妥善安排生活作息，認真做好自我管理，可以讓自己順利地突破當下的關卡，並且向上提升自我成長。正向心理學的研究與論述，提供了人生快樂滿足的心法與策略，著重在軟實力的培養與心智的鍛鍊陶冶，可以讓我們有更充足的資源游刃有餘地面對生活與挑戰，成為一個更好的自己。☺



國三女兒穿著打扮像男生，頭髮剪得短短，

我不願意看到女兒變成男生樣，要怎樣阻止女兒男性打扮？

文/朱惠英撰（國立嘉義大學輔導與諮商學系專案助理教授）

案例：

我女兒目前國中，從小時候她就一直留長頭髮，但去年的暑假，她突然把長頭髮剪掉，而且剪很短。不再穿我買的內衣，自己去買那種把胸部包得緊緊的運動內衣，穿起鬆鬆垮垮的褲子，顏色灰灰暗暗的衣服，我感覺我女兒變了！

我女兒以前都喜歡留長頭髮，用漂亮的髮飾綁頭髮……。可是現在說那些髮飾很幼稚，頭髮短得像男生，衣服、胸部一點都沒有女人味，我很擔心我女兒是不是想變性，我不願意看到我女兒變男生，我很煩惱！我要怎樣跟我女兒說，她才會跟以前一樣，打扮美美的？

青春期是一個在身心皆會發生劇變的時期。

在生理上，少年與少女的第二性徵越發明顯，也在這個階段，青少年們要和童年時期的自己正式告別，在生理與心理上邁入成長的下一個階段。同時，在自我形象以及所認同的裝扮上也開始出現轉變。少女們在此時期，乳房逐漸發育，開始穿戴胸罩，要開始學習月經來潮時自我照顧的方式，像是如

何使用衛生棉與衛生棉條？如何不讓經血外漏？如果不小心經血外露弄髒衣服，該如何處理呢？大熱天，遇到生理期了，很想喝冰水吃剉冰，但是大家都說不可以，怎麼辦？再來是那討人厭的經痛，讓自己在這幾天的心情都無法美麗，怎麼能夠喜歡會帶給自己痛苦的身體呢？

這些生理上的轉變，會使得少女們也開始意識到，自己不僅回不去童年的身體，女孩們也漸漸經歷到，自己在他人的眼中，也不再是個稚氣純真女童的，而是個有凹凸身材與具有性吸引力雛形的女性，因為他人看到自己的眼神開始出現轉變。

不是每一個女孩都歡迎這樣的轉變，也不是每個女孩都準備好要接受這樣的變化，更有一些女孩，心中對於自己真正的性別樣貌的看法，有別於她生理上的性別。

當您的女兒逐漸成長發育，越發美麗時，不僅您注意到了，您女兒身邊的男同學們——那一群也正在成長發育的男孩子們，也可能

注意到了。青春期的男孩是可以很煩人的。他們對女孩們的身形與生理變化好奇又興奮，但是在這階段的男孩，還不太懂得如何對女孩表達自己的好奇與好感，就會用一些不成熟的方式去招惹女孩，像是取笑女孩的身材長相、或是窺探女孩們的隱私，像是女孩們某幾天是否生理期來了之類的，更甚者會做出性騷擾或是性罷凌的行為。女孩們在日常生活中要面對不時出現的言語或是行動上的騷擾，心中的壓力可謂不小。

所以，在您急著擔心女兒是否想要變成男孩的時候，不妨先從幾個角度來想想，有哪些可能的原因會讓您女兒在這時期做出中性的裝扮呢？我們先來談談，有哪些因素會讓女孩們想要掩飾自己的自然生理變化、對抗成長的力量，並將自己的胸部束起、讓自己的裝扮一點也不迷人呢？

### 一、這可能是一種自我保護的方法

您說您的女兒是在國二的暑假期間，突然開始改變自己的裝束？如果回想一下那段時期，是否您的女兒曾經發生過什麼事情呢？

這個問題不容易回答，因為孩子在進入中學階段後，屬於自己的秘密越來越多，家

長也就不容易知道兒女們在家庭以外的生活與人際圈中遭遇了哪些事情。這其實也是家長們在面臨子女成長時要經歷的失落過程。曾經終日黏在自己身邊，對自己無話不說的兒女，卻漸漸地將自己的心門關閉，不再讓父母探詢。但是在家長們對子女的認識還停留在他們童年時期的樣態時，其實就沒有跟上子女成長的步伐。做家長的，顯然也還沒有準備好要向子女的童年告別呢！

再回來討論原先的主題，就是是否曾經發生過重大事件的問題。

前面提到女孩們在成長發育後，開始面臨來自周遭環境對於自身的好奇窺視與各式騷擾。騷擾者可能來自班上的男同學、學校其他的男學生、上下學途中遇到的男性們或是和朋友外出遊玩時遇到的人，都可能突如其來地帶給女孩們各種被騷擾的可能情境。像是搭公車或是捷運會遇到色狼，去人潮多的地方可能遇到對自己伸出鹹豬手的不肖之徒，被他人用色眯眯的眼光盯著雙腿或是胸部看，搭電扶梯或是上公用廁所時可能遭人偷拍等。不論是自身的經驗或是其他女性友人的經驗，女孩們在彼此的交流或是個人被騷擾的經驗後，意識到自己發育的身體和這些經驗之間的關係，可能就做出一個結論，

亦即「因為我（看起來像）是女生，所以我才會被人這樣騷擾」。

記得一個童話故事是這樣子的劇情：一位美麗的公主原本無憂無慮的住在宮殿裡，但某日母后因重病過世後，國王因為傷心欲絕的思妻心切，竟興起將和過世的王后長像神似的年輕公主取為妻的念頭。驚慌的公主只得喬裝打扮，將自己全身用煤炭塗黑，穿著邋遢地逃出宮殿，在民間流浪尋找棲身之地。原本美麗的公主將自己的美貌埋藏在醜陋的裝扮下讓人無法一睹其風采，解此換取自己的生活的平靜安全，學習做著生活的各種瑣事，像是廚房雜工或是幫忙農事，直到和自己匹配的王子出現，藉機讓自己以原本美麗的真面目示人後，重新恢復公主的身份。

這故事和這裡要討論的第一個重點相互呼應，亦即年輕女孩們意識到自己的外貌成為自己的困擾、甚至是傷害的來源時，選擇暫時遮蔽自己引人注目的外貌，以求換取平靜生活的空間。而在這平靜之中，能專注地培育讓自己能成為更完整的人所需要具備的品德和技能上。這時候，決定做出中性打扮，即可能是為了讓自己的生活困擾因子降低，減少不必要的騷擾，降低男性或男孩對於自

己的好奇甚至是窺視。降低本身具有的性的吸引力，藉由中性裝扮降低被注意的機會，是讓某些女孩感到安全的方法，這和她想要成為男生無關。

## 二、這可能是一種取得他人注意的方法

青少年可能會因為自己崇拜某位藝人或是知名人物，因而模仿對方的裝扮與言行，這是在發展階段中面臨尋求自我認同與歸屬感時期的青少年們的普遍現象。青少年們一方面在外在找尋可以認同仿效的對象，另一方面將自身所內在崇尚的特質投射到外界裡，藉由他人的承載來具像化自己的內心世界。

可以注意一下，您的子女所崇拜的公眾人物，是否具備中性打扮的外型、帥氣的動作呢？若答案為正確，極可能您的女兒的衣著打扮是在傳達她認同某位明星或是同學的裝扮，並且認為這樣很潮？

不同於前者之處，乃在於第一種因素是為了不讓自己受到他人的注目而做的；而第二種因素，乃是為了吸引他人愛慕的目光而做。希望自己在他人眼中是不同的，心中也享受這種自覺的不同所帶來心理上的愉悅感受。這也和想要成為男生沒有關係的！



### 三、這是一種探索性別認同的表現

青春期的首要任務為自我認同的建立，這包含了生理心理與人際層面的自我感。在人群中找到自己能有歸屬感與認同感的群體，在心理上開始知道自己是誰、自己的優缺點，在生理上也面臨建立認同感的需求。生理性別（基因和性徵）和心理性別不盡然都是一致的。染色體、生殖器性徵以及心理的性別認同上若都是一致的，則在為自己裝扮時比較不會出現內在的衝突。然有些人在這三個議題的向度上並不是一致的，就會出現先從自己的衣著打扮改變起，藉以嘗試自己心中所認同的性別的一種表現。

### 四、這是一種決定對自己誠實的表現

最後，也有可能是，您的孩子在未和您討論以及未告訴你心中的小秘密的時候，她已經為「活出真正的自我」做了決定，即要忠於自己心中所認同的那個性別，並藉由自己的外在裝扮來展現自己心中的認同。

您提到的「我很擔心我女兒是不是想變性？」的這個問題，即便在此也不盡然是個適切的問題，因為不是每一個在心理性別認同和生理性別有差異的人都會想要經歷變性

的手續。您的擔心反而讓你去探究問題真相的時候，帶著先入為主的成見，以致於無法聽清楚子女所欲告訴我們的重點。

#### 那家長可以怎麼做呢？

##### 首先，先不要急著下結論！

在我們前面幾項的討論中，不難發現，其實青少年們會做中性的裝扮其實原因有許多。有些是為了保護自己安全成長的空間，有些人是為了引起眾人的注目，有些人在探索自己的性別認同、有些人則是決定活出真正的自我。在未了解事情的真相前，遽下結論，可能會導致親子關係的破壞與彼此的不信任，青少年子女更有可能將自己的內心世界向父母親封閉起來。

##### 再來，給「成長」成長的空間。

成長的過程會發生多變化，也會做許多嘗試。前一秒的狂風驟雨，下一秒就回歸平靜。讓不下結論的行為表現創造出一個讓結果慢慢孵化的空間，亦即，給「成長」這回事一個好好成長的空間。允許子女和自己不同，允許子女和自己想要的子女狀態不同，也允許子女和她自己的過去不同。

最後的一點提醒，是希望家長們也不要執迷於子女的外在形象，而忽略了外在美與

內在美的真正價值並不在於生理和心理的性別認同一致。鼓勵與扶持青少年成為她衷心想要成為的那種人，站在自己這個世代人的肩膀上，鼓勵下一代的少女們更盡興的作自己，才是身為家長能夠給自己的子女最好的祝福。😊



## 我發現我兒子在高一參加八家將，被毒品控制，

### 我要如何幫助兒子遠離這樣的團體以及毒品？

文/朱惠英撰（國立嘉義大學輔導與諮商學系專案助理教授）

案例：

我的兒子現在念本市最好的高商，念不到一年，整個人都不一樣……。晚上常沒回家，白天也常沒有去上課，偶而去上課，都趴在桌子上睡覺，這是老師告訴我的。有一次他回家，沒多久就要出去，我問他：要去哪裡？沒有回家都住哪裡？他說：住朋友家。他出去後，我跟蹤他，發現他住在一個公寓裡，我打聽附近的住戶，他們說：那間房子出入都是國高中生，好像是宮廟的八家將，有出陣頭，就比較安靜，沒有的話，屋裡好吵，而且頭頭好像是黑社會的人……。

我當初想說讓他念最好的高職，將來比較有出路，沒有想到，不到一年我兒子整個人都變了。我看我兒子好像有吸毒，被控制了，我擔心報案，我兒子會有案底，不報案我兒子的人生，可能去了了，不知怎麼辦？希望我兒子早日離開那一群人，遠離毒品。

孩子在成長後，能夠讓父母親約束的部分越來越少，而父母也期望子女在逐漸長大後能將外在的行為規範加以內化，成為內心拿捏行事為人的參考準則，不需要父母師長一直在旁千叮嚀萬交代的。只是，在孩子尚

未完全能夠為自己負責以前，父母親不論是在刑法或是民法上，對於未成年子女都尚負著無可推諉的責任，所以關切子女的日常生活習性與人際交往對象的特質，是父母親在教養青春子女時仍不可鬆懈之處。

青少年使用毒品的狀況，在台灣的確是日益嚴重的問題。青少年取得毒品的管道，首先以同儕團體為主要的藥物來源。而在同儕之中，朋友和同學是青少年首要的藥物來源提供者。故青少年子女平常的人際往來對象，的確是家長們需要多加以關切注意的。特別是如果子女和朋友門出入遊樂場所頻繁，則更易於接觸到提供年齡相仿的毒品販商，在眾人的鼓吹與誘惑之下，即可能起了嘗試的念頭而一發不可收拾。

以下就幾項重點進行討論，以供家長們在面對類似問題時的參考。

## 一、我如何判斷子女是否有使用毒品？

案例中的青少年在就讀高商之後，其生活型態大幅改變，人際交往的圈子也頓時變得特異許多，這些的確不是好的跡象。首先，就文中描述的青少年是否有吸毒的部份，建議家長可以從幾個方向加以觀察：

1. 觀察子女的體重是否出現急遽減輕的現象？
2. 觀察子女的精神狀態是否莫名其妙的亢奮，似乎都不需要睡眠？
3. 觀察子女的脾氣與情緒變化，是否變得比過去更容易煩躁甚至暴怒？吸毒成性的人會在藥癮發作時變得脾氣暴躁，言語態度張狂，對身邊的家人朋友經常是不假辭色地表現其情緒。
4. 觀察子女的生活作息是否變得不規律？吸毒者在吸食毒品後到毒品的作用停止前，彷彿被綁架似的，無法維持正常的生活，這是因為受到毒品的影響故難以維持正常作息。
5. 觀察子女的房間內是否藏有可用來吸食毒品的物品？像是吸管或塑膠管、小玻璃壺或者是容器和打火機等，並且房間是否有股特殊的味道？

若是觀察到子女出現上述的徵狀與並在其房間內看到這些物品，涉及到毒品吸食的可能性即大增。再者，當子女在其工作或是讀書上出現明顯的退步、精神無法專注的現象，並且在金錢上的使用有莫名增加的傾向，向家長索討零用錢的數量和頻率增加，甚至出現偷竊的行為時，子女涉毒的程度則極度令人憂心了。

## 二、我是否該尋求司法單位協助？

家長擔心若是報警處理，會在子女未來的人生上留下不可抹滅的污點，故不願意由警方出面協助，在此可以看見家長心中對子女的關切與為難之處。但是當子女在毒品的作用下，其心性益發變化到讓人訝異的程度時，已非過去你所熟悉的那位青少年子女了。此時再不積極介入，透過公權力終止青少年接觸毒品的機會，則子女更會淪陷於毒品的掌控中不可自拔。

另外，家長所擔心留下案底的問題應屬於多慮了。少年事件處理法中規定，當少年為初犯且未再觸犯法律時，則其前科紀錄會予以塗銷。故當少年經由司法處遇程序，中斷其對於毒品的接觸機會時，只要在規定期

限內並未再犯，其前科紀錄將不復查。故家長對於尋求司法單位協助的標籤化印象，可做適度的調整。

### 三、問題有這麼嚴重嗎？會不會過一段時間就自己戒掉？

毒品對於人體的影響是超過你所能想像的。毒品內的化學成分對於大腦內的籌賞機制有著極強烈的刺激，會在生理上為人帶來莫大的興奮與滿足感。所以即便心中清楚這樣做是不好的，但是在經過使用毒品幾次以後，就會產生成癮的變化，心中對於使用毒品的渴望揮之不去。

毒品犯吸食毒品、藥物而成癮，程序上是漸進的，依據內政部刑事警察局的資料，吸毒者大約可分為下列幾個階段：

1. 開始階段：吸毒者受到好奇心之驅使、為了逃避現實或者為了解除痛苦與挫折感，開始嚐試吸食或施打藥物。
2. 繼續階段：吸毒者使用毒品的頻率為週期性或間歇性，此時尚未達到成癮階段。
3. 沈迷階段：吸毒者在此階段重覆使用毒品並變成其習慣，並開始產生些許心理依賴的現象。

4. 成癮階段：在此階段，在重覆使用藥物後，吸毒者於生理及心理上對藥物的依賴大增並產生耐藥性情形，而有繼續使用之衝動。

5. 戒斷階段：在此一階段，吸毒者其身體上已對毒品產生依賴，此時毒品已經在其生理狀態上造成來改變，倘不繼續使用毒品，將身體會出現難以忍受的戒斷症狀，嚴重時會危及生命。

（資料來源參考內政部刑事警察局網站-預防犯罪）

據此，對於子女疑似使用毒品的問題，家長不應該抱持著鴛鴦心態，認為過一段時間孩子就會自己戒掉毒品。但是僅僅是放在心裡擔心，也對問題於事無補。家長應該在子女出現如此嚴重的問題行為時，積極地介入，表達對子女的關心與擔憂，並針對子女的人際交往進行瞭解。美國的毒品濫用防治中心（The National Institute on Drug Abuse）建議父母親，當他們懷疑子女使用毒品時，應清楚亦對子女討論使用毒品的危害為何，並告知子女自己的擔心。

此外，父母親需要明確地告知子女，對於毒品的立場是堅決反對的。但該中心亦建議，當父母親在對子女進行這樣的溝通時，

在言語的表達上為堅定但溫和，而不是強烈的負面情緒或是對子女做人身攻擊。在表達對使用毒品的反對態度時，也同時傳達出理解子女在面對同儕與生活壓力下的狀況，同時父母親也應對自己進行檢視，是否自己亦有不當的生活習性對子女造成負面示範？發現子女吸食毒品不啻是個極大的打擊，但這也是一個讓父母親檢視親子關係、子女管教以及家庭氣氛的機會。

#### 四、提升父母對子女的管教能力

美國奧勒岡大學附設的兒童與家庭中心(Child and Family Center at the University of Oregon)提出了五道問題協助家長們檢視自己和子女互動的態度：

1. 你是否能夠堅定地、清楚地針對子女的人際關係問題和青少年子女進行溝通對話？
2. 你是否經常性地對於子女的正向行為給予鼓勵肯定呢？
3. 你是否能夠在子女亂發脾氣後，心平氣和地和對方討論解決問題的方法？
4. 當你的青少年子女表現出不當言行時，你是否能夠冷靜地對子女設限？你是否

能夠針對更為嚴重的問題行為，像是吸毒的行為進行設限呢？

5. 你是否會監督子女和朋友的往來，並且不會讓子女在缺乏大人的監督下和朋友共處過久？

子女吸食毒品的問題也同時映照出自己和子女在親子關係與家庭關係中的可能議題。借此機會調整自己與子女的互動方式或是管教子女的方式，亦可能協助子女及時煞車，同時對家中其他子女的後續負面影響亦能降低。

#### 五、尋求社區資源的協助

家長遇到這樣的問題，經常會覺得求助無門或是不知如何向誰尋求幫助。建議家長從社區內的社福單位或是醫療單位著手，探詢可以提供對於有成癮問題的未成年子女進行協助的團體。能協助成癮者進行毒品戒治的單位，不一定是透過司法單位才能進行，醫療單位亦是提供成癮戒治的第一線單位。家長們可以尋求社區內的資源，像是家庭教育中心、社區心理衛生中心等單位，均能具體地和家長們針對子女的問題進行討論並提供適當的解決之道之建議。☺

## 我的孩子在學校被同學孤立，怎麼辦？

### 我該如何協助她？

文/蔡明昌撰(國立嘉義大學師資培育中心教授兼主任)

#### 案例：

我的孩子目前就讀公立國中二年級，最近她告訴我一個令她困擾很久的事情。她跟我說她被班上同學排擠了，不想去上學。我女兒跟我說，同學不理她，沒人願意和她做朋友，她覺得很孤單、寂寞，她在學校覺得自己就好像隱形人一樣，好痛苦，她再也忍不住了，於是決定要告訴我。

聽到女兒被排擠，令我好驚訝，因為平常在家裡完全看不出來她有任何異狀，我好心疼，想要幫助女兒，卻又害怕去找老師談，萬一老師處理不好會產生反效果；也有人建議我讓女兒轉學，因為，這樣的問題不是兩三天就解決得了的，弄不好，會影響孩子的情緒和課業，不如讓她轉學，趕快解脫。

我實在不知道該怎麼做，我很擔心，卻不知道該如何做才能讓我的孩子順利、快樂地回到學校課堂上學習？可以請您給我一些建議嗎？

孩子脫離了兒童期，進入了國中，邁入了青春期。青少年這個階段的孩子的確十分在意與同儕之間的關係，他們在學校的時間很長，同儕可說是他們的重要他人。很多時候，青春期的孩子在生活中發生困擾時，最

願意找的人是同學或朋友。因此，為人父母者要了解，青少年與同學或朋友在一起不只是玩樂，而是分享個人的內心與想法。由於青春時期的友誼強調互相信任、情感依賴，因此當朋友之間不能彼此交流時，則會帶來壓力與沮喪。為人父母者了解這種青春期十分渴望的團體隸屬需求後，就應同理、支持、陪伴並引導孩子找出問題並逐一突破，重新建立與開展良好的人際關係。

以下提供幾點建議供父母參考：

#### 一. 肯定孩子，支持孩子

您的女兒願意把她的困擾跟您談，並跟您求助，這一方面代表她信任您，因此您必須肯定孩子的勇氣，請不要責怪孩子拖了這麼久才說，因為求助是需要勇氣的。其次，父母要懂得傾聽孩子對於被排斥的感受，委屈、憤怒、恐懼……，請盡量接納孩子的感受，不要插話、批評或指導。接下來，您可以告訴孩子對她的心疼與對她所做努力的感受，肯定並支持孩子，在這種劣勢下，她所



曾做過的努力都是有價的。總之，這件事的主體是孩子，請務必了解她的感受與想法，並讓她知道您支持她。

父母要讓這次事件成為一個可以跟孩子更靠近的起點，更習慣去傾聽孩子，並養成一種「陪」孩子，而不是「幫」孩子想辦法的習慣，讓孩子可以更放心大膽的跟我們分享她的煩惱、焦慮與不安，有機會可以更深刻地參與孩子的成長。

## 二. 了解問題，釐清真相

孩子如果被排擠、孤立，父母雖然不可等閒視之，但也不宜心急的擋在孩子前面，把問題全攬在自己身上或一味的指責、抱怨。父母要懂得同理孩子不舒服的感受，傾聽孩子怎麼說，了解孩子跟同學之間的問題後，知道來龍去脈到底發生了什麼事情，才能進一步來引導孩子處理後續，父母也才能適度提供協助或介入。

父母可以先了解一下，從常接觸孩子的人問起，像是學校、補習班的老師、同學、朋友、志工，聽聽看其他人怎麼評斷您的孩子。如果孩子遭受的是不白之冤（例如：偷竊、作弊），因而造成他人誤解，當機立斷，應請學校老師協助調查，找出謠言的源頭，澄清事實，早日讓孩子的名聲獲得平反。總

而言之，若是涉及比較大的群體衝突或關係霸凌等議題，可能就需要與學校、導師溝通，一起來協助處理。

然而，如果是孩子本身的錯，父母就要協助孩子勇敢接受別人的評價，讓孩子練習自我覺察的能力，把別人的指教當成努力調整的目標。父母要告訴孩子想要得到別人的尊重，就要自己先尊重別人。所以，與同學交往時，應該主動關心同學，包容同學的缺點，並讚美其優點，讓自己成為令人感到舒服、自在的人。

## 三. 針對缺點，積極改變

如果孩子被孤立、沒有朋友，是因為孩子本身的性格、特徵，或社交技巧不足等問題，那麼父母的角色就是要協助孩子反求諸己，針對缺點，積極改變自己，幫助孩子提升社會基本技能、調整自己，這樣才能讓孩子融入同儕團體。事實上，孩子在學校被孤立、沒有朋友，應該不是一天兩天的事，想扭轉別人的印象，需要時間，你和孩子都要有耐性，一步一步苦心經營才能，幫孩子重修人際關係課。

父母要提醒青春期的孩子，盡可能不要太與眾不同，跟著同年紀的衣著髮型走，但也不要過度炫耀時髦，免得成為排擠的對象。

有些孩子的確對與他人互動時的社交線索的知覺不夠敏銳，換言之，就是對他人的神情表達或肢體的表現無法精準判讀，變成被同學排擠的對象。此時，父母可以尋求學校老師或專業人士，以協助孩子或教導孩子如何辨識別人的情感與意圖。

此外，培養孩子控制情緒的能力，教導他們不要太在意別人的嘲笑，也鼓勵孩子多說請、謝謝和對不起，與人建立友善禮貌的關係，教導孩子多以謙虛、尊重和欣賞別人的態度多交朋友。

父母親可以陪孩子列出行為改善清單，一次針對一項小的目標，請孩子提出解決的辦法。設立容易達成的小目標，增加成功的機率，使孩子能對自己更有信心，而願意繼續努力，帶來大的改變。

#### 四. 轉換團體，重新出發

父母親為了協助孩子建立自信心，或許可以先讓孩子參與其他的團體活動，例如：擔任公益團體的志工、學習新的才藝……。從另外一個彼此陌生、氣氛友善的小團體再次出發，讓他在這裡練習交友的技巧，鼓勵孩子新的正向行為。另外，在家人互動中，也可以正向的語言鼓勵他。父母可以隨時注意孩子在人際關係上的新進展，誇獎他，並

請他把學來的方法帶回舊朋友圈，試試看有沒有變化。

父母提供孩子在不同團體交朋友以及獲得被接納的機會，有時候換了新團體，效果就好很多。新的活動與友伴圈，是新的契機。如果孩子又出現老毛病，可事先以暗號約定提醒他，不要指責他，讓他自己注意。實地多練習，漸漸就能與人群愈來愈融洽。或許透過新的活動，能幫孩子發現他的特質。每個孩子身上都有不同的特質，化危機為轉機，幫孩子找到他的特質，從特質裡建立自信，把眼光放遠、格局放大。有寬大心胸的孩子，自然會展現迷人的自信。

#### 五. 友誼清單，慢慢突破

想要讓全世界的人都喜歡我們、接納我們，那是不可能的。父母要全班同學都喜歡他當然不容易，但是，如果能找到幾位，甚至只是僅僅一位同學願意開始接納他，就能有效降低孤立感。

父母親可以幫助孩子陪他重新整理一次人際關係表單。表單中臚列出他覺得班上或團體中誰對他最不友善、不友善、挺友善和友善的名單。分析表一一列好之後，就會發現，其實真的對他很不友善的可能只有一、兩位班上的意見領袖或是少數幾個人，大多

數的同學都在不友善和挺友善之間，友善區也還留著幾個名字。經過分析之後，就會發現其實班上並不是那麼可怕，沒有那麼多人討厭他，並鼓勵找友善區的同學談話或是分組。

孩子被排擠，不要慌，和孩子列張清單，重新梳理一下他的友伴圈。從那些比較容易接納他的同學，重新展開友誼試試吧！

## 六. 優雅轉身，繼續前進

孩子即使被拒絕、被孤立，也不要孩子變成可憐蟲！所有人都曾遭拒絕，受過批評，但是只要那些有智慧的人懂得如何輕鬆以對，化解諷刺和抨擊。從另一個角度來看，父母要告訴孩子：抬頭挺胸，面露微笑，被拒絕了，也要很優雅、很堅強。有時候伴隨拒絕而來的，還會碰上同伴無情的嘲諷和捉弄，父母可以和孩子一起想想，有沒有自我解嘲、逆向思考的回應之道。例如，被人嘲笑頭太大。「我媽說，頭大的人才聰明呀！」以自我幽默的方式化解關係。如果孩子有無法改變的特徵或肢體缺陷，父母也要想辦法讓孩子接納它們，肯定自己。

另外，父母可以讓孩子練習幾個簡單的句子。例如，「這回不行，那下回再試試吧！」「好吧，就這樣囉！」這樣堅定的短句子，

可以保護孩子，在他被毫不留情的拒絕時，能迅速脫離受傷害的戰場。人生轉個彎，風景會更好。被人譏笑，也是自我成長的開始！因此，父母務必挪出時間教導孩子復原力的重要和技巧，培養人際挫折復原力，這可以讓孩子可以在被拒絕時，仍保持姿態、保持冷靜，優雅轉身離開，繼續往下一次機會或下一個新團體前進。

總之，當孩子因受孤立而哭泣難過時，父母應該要給他們適度的安慰與溫暖，例如，抱抱受傷的孩子，給他們支持，肯定他們的正向優點，有助於他們平復難過。千萬不要只有求好心切的責備他們「要堅強」。

另外，孩子在學校被同學孤立，原因很多，父母親在得知之後，也千萬不要立刻衝到學校找老師或其他孩子算帳，而是應該先了解問題的原因，父母可以問問孩子他有什麼想法和感覺？經過討論，從孩子口中找到一個可行策略。跟孩子們討論出一個正確的方法，會比立刻出面幫他們解決來得好，而且也可以從中訓練孩子解決問題的能力。

父母要教育孩子，人與人的相處，難免會因為誤會或意見不合而鬧得不太愉快，但重要的是能否在爭吵過後檢視衝突的原因與經過，並省思自己的錯誤。孩子們其實也是

在這樣的互動中，摸索著發展自我及人際關係和溝通的能力。總之，當孩子有自信與能力面對自己，就能懂得處理人際的壓力，並解決問題。😊



# 婚姻關係

- 溝通協調(價值衝突)
- 關係衝突(爭吵、冷漠)
- 婚姻維繫(婚姻調適)
- 婚姻危機(外遇、分居、離家出走)
- 配偶的問題
- 心理健康(情緒及壓力調適、焦慮、憂鬱、自殺傾向)
- 自我認同(性別、族群、形象、價值、概念、能力)
- 婚姻暴力(受暴者-本人)
- 生活作息
- 性關係調適
- 疾病與生理健康
- 生涯發展(升學、就業、失業、事業危機)
- 婚前/再婚準備
- 不良習慣(賭博、嫖妓、毒品菸、酒、檳榔)



我的老公比較關心婆婆、小姑，

我要怎麼做才能讓老公把重心放在我跟女兒身上？

文/陳滿樺撰（國立嘉義大學輔導與諮商學系助理教授）

案例：

我結婚後跟先生在外組一個小家庭。公公已經往生，先生跟小姑一家人，每天晚上都回婆家吃晚餐。我因跟小姑相處時，覺得小姑講話都會「酸」人，因此不喜歡回婆家吃飯，一星期，只有周末，會回婆家吃飯。吃完飯，我就帶小孩回家，先生繼續留在婆家聊天，因此我覺得先生比較注重婆婆小姑一家人。

我先生年紀比我大不少，我想先生會比較照顧我，而且我整天都在家照顧孩子，很辛苦，希望先生能把中心放在我們這個小家庭，多多陪我們母女，請問我要怎麼做才能把先生拉回我們這個家？

這位新婚不久的太太，在結婚後很快有了孩子，因此整日的生活就是在孩子與家務之間打轉。如果沒有娘家的協助或閨蜜的支持，她生活的孤單及繁忙是可想見，所以她對於先生陪伴的期待，就比一般人更加殷切！當這位太太眼見先生在餐後與他自己的家人繼續閒聊，雖然這位太太自己選擇先行帶女兒回家，但是相信她心裡一定感到被這個家

庭排擠在外濃濃的委屈感。她也感到先生選擇留下與家人在一起，而未選擇和她一起回家，是先生更看重他自己的家人甚於這新婚的小家庭，因此不平的感受油然而生，可能對婆婆及小姑更因忌妒而產生敵意。這位太太所期待的是，先生能夠減少他和他自己家人在一起的時間，轉而來多與她及孩子在一起。太太希望自己的家庭是甜蜜而內聚的小家庭，不會被原生家庭有太多的干擾，這是剛成立的小家庭很自然的期待。然而，這樣的期待在華人的社會文化是否切實際呢？

在西方社會，因為以小家庭為主軸，因此當男女組成新家庭時，是以核心小家庭為活動單位，夫妻關係的重要性遠大於與原生家庭的關係。雙方原生家庭的父母或兄弟姐妹都會尊重核心小家庭獨立發展的需要，因此各家庭之間會有橫向的聯繫及支持，較少有縱向的上下權威關係。反觀華人社會，當男女組成家庭時，基本上是被視為男方原生家庭的延伸，因此小家庭是原生家庭的一部份，而媳婦更是被期待融入男方原生家庭的



文化，並成為男方原生家庭的一份子、參與男方各種的家庭活動。雖然台灣社會近年來傳統家庭角色的束縛已不如以前的嚴苛，但是如果媳婦執意要自成夫妻倆的小天地，疏離原生家庭，則無異於與傳統家庭文化宣戰，會使先生左右為難，更使自己與婆家人的嫌隙加深。不知太太對期待先生多陪陪自己及女兒會產生的這樣可能結果的接受度如何呢？這樣子的期待，可能產生的結果是，先生和原生家庭會愈來愈疏離，先生自己也會願意嗎？如果不願意，是否更反而造成夫妻之間的衝突呢？

再仔細了解先生的原生家庭，先生的父親已過世，因此只剩母親一人在老家，所以小姑一家人及先生都會每天晚上回家吃飯。這有可能是延伸單身時的習慣；有可能是較具經濟效益的(多人吃飯，豐富又花費少)；有可能是先生為減輕太太要照顧孩子、處理家務，又要作飯的負擔；而更有可能是為陪伴母親。從華人社會觀點而言，先生跟小姑這樣的行止，都是孝順的孩子。如果這位太太要求先生減少去婆家的時間，相信不止會讓先生左右為難，並會被冠上一個不孝的惡名。即使先生願意如此做，長久以往，先生也勢必與原生家庭漸行疏離。更甚者，先生

的原生家庭可能會因此怪罪先生的不孝及太太的自私，這種衝突難保不會進而影響夫妻的婚姻關係。因此，生活在華人家庭文化下的太太，如以個人的需求來要求先生疏離原生家庭，可能會導致「三輸」的結果：婆婆小姑輸了親情，先生輸了孝子名，太太輸了夫妻情。但太太如能以大智慧及大度量來處理這件事情，則不僅是雙贏，而是三贏！

那麼，什麼是太太的大智慧及大度量呢？首先，太太必須能夠停止向先生抱怨婆婆或小姑，也不嘮叨先生都不照顧她。這些負向情緒的碎碎念，或者是憤怒的強力要求先生，雖然對太太的情緒疏洩有一定的效果，但是對太太大目標的達成卻是反作用，而且基本上不會產生太大效果的。第二，太太創意的要求先生一週回家吃晚飯一次的遊戲。第三，太太自己要有「先生不回家，我就想辦法加入他們！」的作法，也就是太太要以巧思，化解與小姑之間的心結，積極加入婆家的飯局或活動；甚至「反賓為主」，主動籌劃與夫家一家人的聚餐以及活動，邀請他們來參加！這結果所贏來的，不止是婆婆及小姑的接受，相信更會獲得先生全心全意的愛跟關注！第四，找機會增進夫妻獨處的時間，重質不重量。第五，太太要能正視自己身心的需要，

以及建立友情的支持網。所以具體步驟可以怎麼做呢？以下是幾點建議：

### 一、太太勤練廚藝，邀請先生每週至少一次回家品嚐太太精心開發的新菜餚

不管這位太太的廚藝如何，每週找一天，花一些時間，烹煮一些新菜餚，邀請先生回家擔任「美食評論家」。當天，要事先記得提醒先生回家吃飯，提醒婆家不必準備先生的飯菜。讓這個像遊戲一般的回家品嚐活動，慢慢變成一個例行生活的一部份，再漸次增加次數。如果太太的廚藝不錯，先生也會越來越期待回自己家，而不是回媽媽家吃晚飯了。

### 二、與先生找機會再次開始每個禮拜固定的約會

夫妻的情感，很容易因為孩子的到來，為了照顧孩子，投入大部分的心力與時間，反而忘了持續經營夫妻關係，因而夫妻之間慢慢日漸疏遠。夫妻之間的婚姻品質重質不重量，與其要求先生減少在婆家的時間，以回家多陪太太及小孩，不如太太開始找機會與先生固定每個禮拜一次的約會。夫妻兩人共同想辦法安排，譬如：尋求娘家，友人，或婆家暫時協助照顧女兒兩、三個小時，所以夫妻能夠單獨相處，增進夫妻兩人的甜蜜

感。不要小看這兩、三個小時的相處的功能，它勝過一整個禮拜，天天無互動品質的面面相覷。

### 三、拾起與閨蜜的聯繫，固定給自己放鬆、接受友誼滋潤的時間

太太目前終日家務與尿布，枯燥而忙碌的日子，是需要暫時的舒解及被支持關愛的。太太應該積極地尋求外在資源，譬如商請先生、娘家或婆家來協助，暫時照顧孩子，讓自己擁有沒有孩子的輕鬆時間。舉例來說，每一、兩個禮拜，太太安排自己可以有一個下午或一個晚上，可以做自己事情的時間。太太在這自己的時間裏可以不需要帶著孩子去上街，她可以悠閒的逛街、購物，也可以和閨蜜輕鬆的去喝一個下午茶或八卦，甚至就完全放空，什麼都不做的輕鬆過一個下午。這種在忙碌當中暫時輕鬆的時刻，對恢復疲憊的身心具有很大的療效，是一個一本萬利的投資。如此，太太不但生活更有活力，也更有力氣來照顧孩子先生。

### 四、化解與小姑的心結，積極加入婆家的餐會與閒聊

太太言道，因為小姑常常暗「酸」她，所以讓她不願意加入婆家的聚會。小姑的不友善態度有可能是來自於太太不太願意融入

夫家的家庭文化，或者是太太保持小女人被動等待被照顧的言行舉止，引發了小姑的不友善；而小姑的不友善也變成太太參加婆家活動的阻礙，這是一種惡性循環。如果真是如此，要打破這種惡性循環的第一步可以是太太願意改變自己，鼓起勇氣，加入婆家的閒聊聚會。如果害怕小姑的「酸言酸語」，可以事先向先生表達想加入婆家聚會的意願，但是會有擔心焦慮的心情，所以請求先生的協助；相信先生一定會很高興的協助。或請先生在私底下事先與小姑事先溝通；如果在當場聽見小姑的不友善，先生也能敏銳地替太太打圓場，轉寰。太太的積極參與態度應會漸漸改變小姑的不友善；當小姑更友善了，也會讓太太更願意加入，惡性循環才有變成正向循環的可能。

#### **五、主動籌畫餐會及活動，邀請婆婆及小姑家人來參與**

太太除了開始加入婆家的活動之外，也可以和先生一起主動籌劃一些餐會或活動，邀請婆家的人參與。例如小孩子的生日聚餐；發起全家，尤其是邀請婆婆一起去郊遊野餐的活動等。這樣一來，不只是與先生共處的時間增多，也可以成全先生照顧母親的心願。雖然這樣子的作法，太太勢必要做更多的付

出，但是想想，這樣子先生對太太會有多大的感激啊！這時先生對太太的照顧不會只是出於義務跟名分，而是真正從心裡面源源不斷的愛意了！

#### **六、走出小女人的心態，轉化為獨立且能照顧別人的成熟女**

這位太太提到先生與她相差9歲，所以期待先生能夠照顧她。當然當一位被照顧的幸福小女人，也是婚姻的一種型態。然而，以婚姻旅程而言，尤其在有兒女之後，太太必須要慢慢轉化小女人的心態為一個獨立且能照顧兒女及別人的成熟女。婚姻是必須夫妻雙方能相互扶持的，有取也必須有給，婚姻才能夠走的長久。一味的要求先生持續的擔負所有照養的責任，恐會慢慢的降低婚姻的品質。如果先生永遠是像父親或者是兄長的照顧者，久了，先生恐怕也會不勝負荷，暗嘆娶了一個像女兒的太太吧！所以當太太能夠轉化為更成熟自主的女性時，她對先生在情感上的依賴及需求，就比較不會像現在如此的殷切；而先生也會覺得他幸運的娶到一位可以相互扶持的終身伴侶！☺

## 我跟先生常為了錢爭吵，我應該怎麼辦？

文/高淑清撰（國立嘉義大學輔導與諮商學系副教授）

案例：

我跟先生是相親結婚的，婚後現在也生了孩子，我先生平常工作是開著貨車到處叫賣生活雜貨，我是負責顧家裡的攤子，先生叫賣的所得都是自己保管，因為照顧小孩需要費用，有時不夠時會跟他要生活費，但每次我跟他要生活費他就不高興，說我顧攤也有收入，為何要跟他要，不只不給我甚至還罵我，就不跟我說話，有時候可以冷戰一星期不說話，我好難過！

我娘家家境不是很好，所以結婚沒有嫁妝，因此婆家的人都看不起我，我在婆家照顧一間雜貨店並且照顧孩子也很忙，我不知道我哪裡做錯？為什麼先生不給我生活費？還生氣罵我，想請教老師我要怎麼做才不會常為了錢跟先生吵架？

本案例所述之夫妻衝突似已日月積累，雖然導火線源於「生活費」，然而長期懸而未決且一再重複，案主除表達無助、夫妻關係冷淡，亦明顯產生自我負面觀感、進而牽連其他（例如，婆媳）議題。其實，家庭互動之樣貌並非一人或一夕而成，若想有所改變，技巧的學習有其短期效益，然治本之道仍在於自我對「衝突與家庭」之本質性體認，唯有「體/用互現」才是最佳策略。

關於「衝突」，需體認幾個核心面向：

(1)對一份長期關係而言，和諧不一定是良方，若能痛快地吵一架也無妨，重要的是「如何」吵得好、吵得妙；(2)問題當下，身為衝突主體的人，常因「只緣身在此山中」而忽略其本身就具有之自尊、自立能力及自主性；(3)無法如刀切豆腐般地簡易明確界定，是家庭議題的特性，若真有心解決和重要他人之間的需求差異或衝突，則系統觀點之「一個巴掌拍不響、切莫抓人來墊擋」的原則，是必要的先前理解；(4)勇敢面對、對事不對人、聚焦問題而不涉及他人，是必要的真誠態度；以及(5)家庭的長期性衝突，沒有立即見效的萬靈丹，但需要一個起點。案主的覺察及求助就是一個好的開始，隨之，治標及治本法乃有其用武之處，所以肯定案主願意主動求助之心。

關於「家庭」之體認，家庭系統理論學者視之為自然界的系統之一，因家庭樣貌有著如自然界一般之漸漸生成的特性，李白的《下江陵》很能貼切隱喻「家庭」的關係現

象，尤其是其中的兩句：「兩岸猿聲啼不住，輕舟已過萬重山」。在本案例中，由錢財而引起的家庭衝突現象，則可以「家如輕舟」之譬喻加以描述，並從以下七點思考「體/用互現」之策略。

### 一、家如輕舟，錢財如水，水為舟所用

《親子天下》曾提出一份調查資料，顯示「金錢是最常引發夫妻衝突的導火線。...有八成夫妻曾為錢吵嘴，三成五夫妻每月至少會吵一次，四成三有小孩的夫妻曾因擔心錢而失眠」，美國明尼蘇達大學的婚姻與家族治療師 David Olson 也曾做過研究，指出新婚夫妻衝突的最大根源來自金錢議題。此外，華人家庭日常生活之「開門七件事--柴米油鹽醬醋茶」的鮮活寫照，亦直指生活和金錢之間的緊密關聯。雖說錢財乃身外物，但卻是每個家庭生活必須面對的家常事，金錢既是夫妻之間的家常性話題，因而頗具「水能載舟亦能覆舟」的特質，即夫妻可為財富的累積、配置及夢想而規劃合作，進而共創及經營家庭願景；反之，金錢亦很容易成為夫妻不合、慣性爭吵、彼此逃避及冷漠相待的肇因。基此，家庭載舟之道，是夫妻

婚前/婚後必要學習的功課，擁有「共識」才能載舟而上。

### 二、家如輕舟，互動綿密，則不畏風雨

每個人都是獨立的個體，皆有自己的想法及表達方式。然而，對人際關係的不同看法，基本上決定了我們與他人的互動模式，當「和諧」被誤以為是首要價值時，則沉默少語、討好或忍耐是常出現的行為方式；倘若我們希望與人有一種「交心」的深度，則各自勇於表述或唇槍舌戰，外人看來也許心驚膽跳，但兩人或許歡喜異常！夫妻相處並沒有所謂的最佳方式，例如老夫老妻，在長時期點滴綿密的交流互動中，必然存在著專屬於他們的樂趣、關係優勢、以及免不了的劣勢，若夫妻能多覺知這些「關係密語」及優勢所在，則它們將猶如「花崗石」，雖紋路斑駁卻足以提供輕舟穩舵以抵風雨之效用。

### 三、家如輕舟，行遇暗礁，冷靜最重要

案例中之先生開貨車出外叫賣、太太則在家顧店並照顧小孩，兩人在經濟功能上看似分工明確，但財務的收支及配置，似乎是兩人關係的「暗礁」，而「生活費」則是明顯露出水面的一角。婚姻專家 John Gottman 曾花超過 30 年的時間，進行一個觀察夫妻

互動的實驗，他稱之為「愛的實驗室」。結果發現，夫妻之間的爭執或衝突並不足慮，而是要謹防婚姻殺手「四騎士」的出現，即「批判、輕蔑、防衛及相應不理」的騎士姿態，他說，一旦陷入這樣的溝通模式，婚姻關係將「大難臨頭」。基此，他提供夫妻面對爭吵時可派用的幾個技巧，例如：(1)叫「暫停」並冷靜；(2)「編輯」對方所講的話，但針對說話內容裡正面的部份，而不是負面的部份；(3)回到「焦點」，避免陷入無謂的口舌之爭；(4)表達情意、理解、同理和確認；(5)運用幽默感，而且能夠自我解嘲。綜上而言，夫妻之間的衝突並不可怕，重要的是能意識到衝突、回歸冷靜，並避免讓「四騎士」（批判、輕蔑、防衛及相應不理）突襲另一半。

#### 四、家如輕舟，衝突解決，參照六步驟

夫妻之間衝突難免，冷靜為首要，而「破冰」則是化解僵局的必要步驟，對已陷入冷漠、相應不理的夫妻，若其中一方願意嘗試溝通，是夫妻能夠給彼此最好的「禮物」，因為它帶來「改變」的可能。李維榕博士在《婚姻探戈》中提到「我願意為你改變」是婚姻關係的重要元素，她提醒讀者們，很多人以為改變自己是讓步的行為，或是迷

失自我的表現，其實這些都是很陳腐的看法。另外，絕對不要輕信時間就是衝突解決的最好「處方」，如此只有讓夫妻問題繼續擺爛！唯有「意願」才能啟動「破冰」之旅，「方法」也才有機會探頭試技！

關於「方法」，筆者非常認同 David Olson 所提出的「衝突解決六步驟」，這也是筆者有效解決夫妻衝突的參照做法。這些步驟及做法雖都簡單明瞭，但若能有專家的協助說明，甚至參加課程學習，不僅能更有效能地發揮及運用，亦是一項極具價值的終身能力。相關課程資訊或教導需求，可聯繫各地家庭教育中心（412-8185 全國家庭教育諮詢專線）。茲簡要說明「解決衝突六步驟」如下，欲了解更詳細內容，可再自行閱讀《共創活力婚姻》。

#### 步驟一、釐清議題

1. 知己：釐清是什麼攪動我的情緒、什麼讓我感到不舒服、我想要事情有何不同....
2. 知彼：試著理解對方，善用傾聽技巧、協助澄清及闡明問題的提問。

3. 聚焦：避免陷入繁枝末節而離題，可運用：「讓我們再回到焦點」或「我們剛談到哪裡？」的提醒問句。
4. 摘述：清楚表達認知及重述問題以確保雙方在特定議題上達成一致。

### 步驟二、找出各自的需要

即使是夫妻同床共枕亦難解彼此心思，因此，將「需求」清楚明白地條列出來，是很好的具體做法。

### 步驟三、尋求其他替代方法

腦力激盪尋求多種解決方法，要避免陷入僵局，務必保持開放與彈性，有時多請教他人，亦可尋求更多的替代方法。

### 步驟四、決定如何進行協商

確定協商的方法，例如：確定時間、地點及單次目標，必要時亦可尋求專業協助。

### 步驟五、確認彼此同意之處

將協商產生的「共識」，記錄下來，並再度彼此確認。

### 步驟六、檢視及重新協商

如有必要，重回步驟一，持續釐清真正議題所在。

對多數人而言，這種理性而具邏輯的衝突解決步驟，或許令人感到不親切或有距離，但步驟一之「釐清議題」，仍是所有問題解決的必要之務，因為，「問對」問題的根源，才會有「正確」的解答。

### 五、家如輕舟，兩岸猿聲，自在觀密碼：

#### 「今金計較；莫忘情調」

金錢既是夫妻互動或家庭生活不可或缺的元素，不管在「有」的基礎上之配置、分擔，或在「沒有」的情境下因應、甚至操煩。選擇面對、合力解決、同舟共濟，才是上策，然若無法避免因此而來的拌嘴、爭吵、或激烈衝突，則謹記先叫「暫停」並想辦法冷靜；繼而提醒自己，金錢只是生活的一部分，情分才是最重要的關係基礎；試著回想兩人一路走來之正向及美好的情境、珍惜彼此曾經的付出及努力、接納並理解金錢議題的普遍性及其對彼此關係的提醒。自在觀心，則能淡定，八組密碼如下，謹記「今金計較；莫忘情調」之八字箴言，就有可能轉化衝突、並點石（絆腳石）成「金」（金玉良緣）。

先能自在觀己心，而後能淡定解密，此有助於與他人的正向交融，相較於衝突解決之步驟或方法，實屬積極開源而非消極節流之計。

## 六、家如輕舟，解密觀心，笑納萬重山

八組關係密碼「今金計較；莫忘情調」，開展其意義如下：

### 1. 今日氣今日去，莫讓穢氣來累積

生氣情緒的突襲，猶如急促的呼吸，短暫憋氣或有助調息，但長時憋氣將令人窒息。呼吸是身心自然的排解與調節。因此，當氣上心頭，莫長憋而窒息，更別讓負面能量之氣積累而傷身體。覺察並保持流暢呼吸，是最基本的養生之道。

### 2. 金錢來金錢去，莫把情份來拋棄

河水提供輕舟越過萬重山，而金錢則幫助夫妻共構生活及成就願景。當閉目冥思，將發現不管順流、逆流、潮起、潮落、或必然的顛簸及起伏，只要持續舟行，兩人同在，皆是美景；錢再賺就有，然若情分耗竭，親密關係亦必乾枯。

### 3. 計劃乃重要事，具體明確有共識

為達成「願景」或目標，一份執行計劃是必要的。當家庭目標越明確，計劃與策略

越具體，夫妻之間則越有共識，若遇到困境或彼此差異時，更容易提前未雨綢繆並知所因應，進而降低衝突或危機的發生。同時，有計劃才有共事並滋生默契的可能性。

### 4. 較勁很傷和氣，莫任輕蔑臉色起

夫妻關係的本質在合作而非較勁；在創造雙贏而非獨勝。當爭執發生時，為了讓彼此冷靜，前述「暫停」的技巧有其妙用，此外，再次提醒切莫讓「四騎士」有機可乘，而「輕蔑、鄙夷、冷漠」則是最忌諱的表情。

### 5. 莫致冰凍三尺，莫沉默相應不理

事實上，美滿婚姻的真相不在於雙方從未發生衝突，而在於雙方是否有意願解決彼此的不同需求。因此，婚姻專家建議：吵架遠比冷漠為妙，困中願求變，切莫灰心喪志；寧可繼續談，千萬別輕言放棄，唯有勇於面對，才是良策。

### 6. 忘憂不忘美好，莫道此情非真意

夫妻兩人攜手同行中，甘苦不必然參半，但必然互有參和。面對衝突，著重彼此可改變的正向部份，是非常重要的能力與做法，此亦是 John Gottman 提供給夫妻的衝突因應策略之一：「編輯對方所講的話，但針對說



話內容裡正面的部份，而不是針對負面的部份」。其實，這些正向內容之所在，必是兩人情意之密語。

### 7. 情感自在於心，隱而不發最可惜

情感的壓抑最容易造成互動僵化並阻隔親密。「情感」實乃上天賦予人類最棒的資產。然而，關己則亂，我們經常忘記情感自然流露的能力。夫妻之間並不需要如膠似漆，但親密感是必要的黏著劑，偶爾創造一些生活的真情實意及甜蜜時光，將有助於情感帳本的累積。

### 8. 調情調氣在己，莫忘愛人更愛己

少許鹽巴就能瞬間為菜餚增味；情感及氣息之於生活的滋味，就如「鹽」的玄妙，分量調節操之在己。再者，李維榕博士說到「如果一定要在怨氣中生活，最好能夠學習苦中作樂，培養身心、吃喝玩樂」，則清楚地說明自立及愛己的能力及其必要性。試想，沒有愛己的能力何以愛人？！

### 七、家如輕舟，舟舟互持，伴行不孤獨

本案例中的太太在家顧店，實屬於「社區服務」業的一環，若能善用人際連結，廣

結善緣，相互扶持，則喜樂有人相伴，前行必不孤單。

最後，引述家族治療大師 Bowcolo 的話：

「每個人都有足夠的力量去處理自己的問題，只要點出阻塞之處，自然就會迷津頓開」。因此，自在觀，淡定解，「今金計較；莫忘情調」，則「兩岸猿聲啼不住，輕舟已過萬重山」，沿路看似吵吵鬧鬧，實則仍是美景一場！祝福您！☺

我跟先生分隔兩地，

## 我要怎麼做才可以維繫我們的婚姻？

文/高淑清撰（國立嘉義大學輔導與諮商學系副教授）

案例：

我先生十幾年前為了就近照顧重病的爸爸，搬回婆家並在當地就業，並且考量就學問題，所以留我跟兩個孩子住學區，先生平常一至兩周回來一次。

不過公公過世後，先生依然留在婆家工作，至今已經有七年之久了，期間曾經要求先生搬回來，因他表示不習慣學區的生活，先生說現在來來去去也沒有不好啊！

為了增進夫妻關係，我也曾試著搬過去婆家同住，換我不適應，因我發現原來在婆家，先生有媽媽照顧，也發現我過去是沒有功能，所以我就回去跟孩子住了！

現在他回來，我都他當客人招呼，噓寒問暖，曾安排兩個人的生活、旅遊，就是找不回彼此間的共同點，越來越沒有共同的話題，感情也越來越冷淡。該做的都做了，沒看到成效好無助喔，不知該如何維持婚姻？

《一樣的婚姻，多樣的家庭》是書名，也貼切地描繪著現今社會趨勢之現象，換言之，家庭的多元樣貌乃社會趨勢下，每個家庭努力因應所產生的結果。這結果並無所謂

好或壞，只有決定維持或思考改變的選擇性。

該書作者葉肅科教授在書中說到：「社會的快速變遷，不但影響了社會制度，也影響家庭的形式，同時，亦型塑我們對婚姻與家庭生活的期望」，如此精簡的一段話亦道出了現代家庭之動態及多元樣貌的本質。本案例中的夫妻分居娘家與學區兩地，其分住家庭的處境及生活互動樣貌，即呼應了現今社會的多元現象之一。例如，城鄉經濟的差距，使得許多新婚夫妻選擇離鄉背井到大都市打拼；又如少子化的結果，也讓夫妻必然承擔對原生家庭與父母的照顧責任。甚至，如本案例的情況，在經濟和對長輩的照顧壓力下，又為顧及小孩的教育，夫妻倆做出「候鳥式」相處模式的決定。當家庭處於動態變化的過程中，不論家庭成員有無覺察，都將在個人及家庭生活有所因應及調適，然而，這個過程中，如果雙方只有各自努力，而缺乏有效地分享、溝通及再調整，或沒有感受到家人的正向回應，則很容易產生孤單感，甚至遠離了結婚初衷與家庭願景，而產生失望及

落寞的情緒，當然也挑戰著家庭因應這些壓力的韌性。

案例中夫妻兩地生活的處境，實非外人得以窺探全貌亦難以言全，此時張九齡的《望月懷遠》浮上腦海，從詮釋意境而言倒有些貼近兩地生活情境的滋味：

海上生明月，天涯共此時。

情人怨遙夜，竟夕起相思。

滅燭憐光滿，披衣覺露滋。

不堪盈手贈，還寢夢佳期。

詩人的「海上生明月」，頗能呼應家務事乃天下普遍性的事；「天涯共此時」，深切刻畫著彼此活生生的主體性與共時性；而最後一句「還寢夢佳期」，則點出了因應兩地相思的個別差異性，是決定繼續睡覺做夢，或者是願意起而力行，讓美夢成真。而後者則是本文將回應的重點。

### 一、探訪婚姻的初衷

「婚姻」是兩個成人在「攜手共度未來人生」之意向下的嚴肅決定，然而兩人生長於不同的原生家庭背景，例如，區域地理環境與經濟條件、教養方式與家庭價值觀、或

家庭成員人數及個性不同...等因素，從此展開兩人既「合作亦磨合」的婚姻生活。對於婚姻的初衷，相信兩人都願意也企盼盡力展現自己的潛能及創意，秉持本真如實的人格特質，相互扶持以共同營造美好未來。然而，「婚姻」除了愛情、還有許多現實需要因應，如基本生存、社會環境的變化及壓力、原生家庭的不同需求及想法...等等，不同的因應方式下，造就了「一樣的婚姻，多樣的家庭」，只是，不論呈現何等樣貌，都屬於兩個成人必然承擔的家庭責任。

### 二、省思家務分工與夫妻互動關係

關於夫妻互動或家務事的分工，華人經常掛在口頭的一句諺語：「家家有本難念的經」，隱喻家庭生活如「修行」般難為且需要持續修正言行。而家庭問題之所以成一本「經」，一則因為相濡以沫而成為慣性，以致問題重複發生，變成一種叨念如誦經；二則當問題被以「經」視之，乃意指問題交錯之玄妙高深難懂，且不易開悟而加以化解。案例中，先生為了照顧住在婆家重病的父親而搬回婆家就業，但考量孩子就學問題而交由在學區的太太負責，因而做出夫妻分住兩地的決定。其實，當夫妻能多層面考量且做

出合意的決定並執行，實則是一次很好的合作經驗。只是，在執行後夫妻若未能隨時檢視決策初衷與執行結果的差異，缺乏彈性而機動性的再協商溝通，則難以調整後續變化及期望差異，如此一來，先生似乎也習慣了與媽媽居住在婆家的生活模式，而太太則自覺和這個難題共處十幾年，並漸漸感到婚姻現況非自己所期望的樣子，期間雖曾試圖努力改變，但似乎無法回到「正軌」。婚姻是兩個成人的事，且議題通常如「經」，而無法如「衣服補丁」那麼容易或「一招半式」可化解，筆者認為「真誠面對」問題，絕對是一種自我慣性的超越，亦是解決問題的先決要件，以下將更深入提出因應策略。

### 三、觀照自身的家庭生活壓力管理心法

家庭和個人一樣，預防永遠重於治療，「壓力管理」乃婚姻生活經營必修之課！只要夫妻任何一方有意願，則「危機即轉機」之模式隨時可以啟動。對案例中太太提問「我跟先生分隔兩地，要怎麼做才可以維繫我們的婚姻？」，在此提供婚姻維繫之八字心法「同船共度，攜信同行」以供參考，筆者將之稱為「轉機」密碼。「同」字提醒著夫妻「同林鳥各飛，不以籠拘絆」之意涵；

「船」字則隱喻著「船行求平安，歸心何靠岸」之省思...等。

首先，繫好安全帶並牢記「轉機」密碼（同船共度，攜信同行），務必從自身做起，觀照自己的本心，做好充分準備並快樂出發，前往想望的生活國境，行有餘力再帶上伴侶隨行。若在啟動「兩人行程」中有任何不適，歡迎隨時撥打電話（412-8185 全國家庭教育諮詢專線）向家庭教育中心諮詢。接下來，敏思八句「轉機」密碼之深意，保持在学习熱情，相信必能找回張九齡詩人所描述的本然存在之「海上明月」。

#### 1. 同林鳥各飛，不以籠拘絆：讓心靠近，放眼整片森林

夫妻本是兩個完全獨立的個體，相識相交前必然有各自的人生觀及夢想，無論是感性或理性地進入婚姻，期盼相互扶持並產生一加一大於二的人生效應，想必是婚姻及成家的理想與初衷。然而，多數夫妻或許過度投入而埋頭努力於建構一個實體家屋，因而疏忽了兩人感情的經營，當然，一個實體住處能夠讓彼此在地理距離上靠近，然而事實上，親人之間只要彼此心理距離夠近，相信無需拘泥於如「牢籠」般之地域牽絆，反而

整個宇宙山林都能任意翱翔。期望夫妻之心繫婚姻的初衷及理想，用更大的圖像看人生，讓自己及家人有更自由廣闊的揮灑空間。

## 2. 船行求平安，歸心何靠岸：放心出門，家是避風港灣

船的目的在航行，而人生目的則有人譬喻為旅行，船行遠處祈求平安，抵達目的總需靠岸。人生的不同階段，或求學、或投入職業，無論出門在外的學習或打拼，需要懷抱自信地獨行，更需要家人的放手與祝福。人生如航行大海，伴侶或父母能做的，就是讓家成為一個休息的避風港灣。珍惜每一次旅人歸來的相聚時光，把握家人互動相處的品質。

## 3. 共體來時路，你情我願時：同甘同苦，再創美好奇蹟

「人體」是一個神奇的結構，尤其跟知覺、思考有關的器官，幾乎都是「雙雙對對」，一雙眼睛、一對耳朵、腦分左右、心肺都是兩瓣，而呼應到宇宙自然，朝夕為日、圓缺為月、陰晴為時、南北半球，都為人類的生存開展出一個「合一」的均衡及流動思維。人之受苦乃因執著，若能思索已然存在的「另一面」，則會發現「另一個世界」。

回想兩人當初論及婚嫁、籌備婚禮、同房共眠、晨起各自努力、夜歸互吐心事...的點滴，就會發現，總有甘苦相伴，有時甘多於苦，有時確實苦澀難吞。然而，這一路走來，符合人體、符合宇宙自然、符合你情我願、符合甘苦相伴的人生，如此精彩而如今怎可能只剩苦不堪言？承認吧！美好或甘甜，多少就藏在過往生活的某時某處或某個電光火石間。心理學家會教導我們正向或奇蹟式思考，其實，奇蹟就是「電光火石」再現！重燃那「電光火石」，你自己就是魔法師。

## 4. 度量難關處，天涯共此時：回頭探望，感謝各自身影

兩地夫妻平日互動或難得相聚時，若能彼此多描述一些單隻身影時的故事，互相體恤欣賞及讚美，則人生何處無「話題」！

「何苦來哉！」是一句深具人生智慧的話語！否則，以人類趨樂避苦的天性，何苦來哉！當夫妻同心面對難關時，雖各自應付拳腳可及處，但必是相互遙送支持，只是燈火闌珊處，常令人忘卻兩端身影皆需憐惜及打氣。回頭再望悲憫油然而生，若能衷心感恩曾有的陪伴，且常拜科技(視訊、FaceBook、Line)之賜，及時遙寄相思之話語。

## 5. 攜手胼胝時，莫忘最初衷：胼手胝足，休忘夢想願景

「合作」是一個很簡單也很難的概念，其簡單處就在於「合作」之鑰在於共同願景，有道是：雙拳不敵四手，夫妻同心其利斷金。這句話凸顯了人類之婚姻及家庭的必要性！人與人之間唯有「合作」才能集氣集力以抵外侮，甚至成就一人無法完成之事。然而，多數婚姻建立於對「家」的感性訴求，夫妻之間不斷渴求、爭奪或較勁彼此的愛及感情，而忽略擁有共同「家庭願景」的必要。回顧兩人結婚成家的初衷，必能找出當時的夢。婚姻之路，且讓家庭願景帶領。

## 6. 信字擺中間，表達且傾聽：互信互諒，多表達用心聽

美好的婚姻絕對不是隨性成就，它需要夫妻彼此信任，勇於明確表達自己的內心期望，並積極聆聽伴侶的期望。婚姻與家族治療師 David Olson 在《共創活力婚姻》的婚前/婚後成長課程中，教給夫妻的第一堂課就是「分享溝通」，他要求夫妻學習兩個能力：明確表達與積極傾聽。他說：「明確表達是指能表達感受並說出你在關係中之需求的能力」；而「積極傾聽是透過重述伴侶所

說內容，讓對方知道你了解他意思的能力」。然而，在練習這兩個能力之前，伴侶需先清楚自己的期望，然後明確表達出來，而另一半則需要積極傾聽。若當一方了解另一方明確表達出的感受和需求，而又知道他們被積極傾聽且被了解時，彼此間的親密感就因而大增。

## 7. 同理不同情，勇敢展差異：自明自知，而後相惜相知

每個人的天賦、習性或表達情感的方式本然存在差異，因此，自明自知是個人的人生功課，亦是人際之間有效合作的基礎。

「和諧型婚姻」強調夫妻之間不吵不鬧是婚姻的首要，然而筆者更認同，以「合作」概念為基礎的「活力型婚姻」才是多數夫妻的想望。活力夫妻能夠以同理心聆聽另一半的情緒，能夠勇於展現彼此的差異，才能因自我了解進而了解對方，達到相惜與相知之境地。

## 8. 行到水窮處，坐看雲起時：樂在行動，懷抱樂觀希望

在婚姻的責任中，偶爾享受「看雲去」的樂趣吧！先自娛乃能共娛地「同坐看雲起」。David Olson 提到：「幸福不是沒有

---

衝突，而是有能力去解決衝突」，自古以來，人類為了婚姻這個議題，多少精力、時間及智慧投入其中！然而汗牛充棟的研究結晶，也抵不過夫妻兩人「同坐看雲起」來得實際！婚姻，其實是生活中許多行動的集結，若能從己做起，樂在生活中的行動，懷抱樂觀，有誰能抗拒同行？當然，個人也能偶爾任性一下，千山我獨行，有可不可？！近年來，日本學者提出一種新的家庭樣貌--「卒婚」（意指「繼續維持婚姻關係並各自獨立生活」），其後續發展值得留意，不過，其鼓吹的真諦確實值得我們去反思：「嘗試去改變，有可能令平淡無味的婚姻生活，變得各自精彩而更有樂趣」。

最後，人生是一趟旅程，獨行雖自由自在，但有人同行則不同視野交疊，有機會走得更廣、更遠、更豐富、更精彩。「心之同行」需要很多學習，帶上「轉機」密碼（同船共度，攜信同行），在人生不得不面對的家居生活樣態下，以笑臉懷抱樂觀與希望，一站一站地遊歷，祝福您一路享受旅途，無論是一個人的旅行或是結伴同行！☺

我的先生有外遇，但我卻很依賴他，

我該怎麼做才能讓先生回到這個家？

文/連廷嘉撰（國立臺南大學諮商與輔導學系教授兼系主任）

案例：

我先生在公務單位上班，擔任主管職務，因此為業務上的關係，常常要跟往來的廠商，有些飯局或交際應酬，甚至會上酒店。因此我先生認識一位酒店上班的女人，不知道先生為何跟她勾搭在一起；現在我先生每天晚上都住她那裡，只有一早要上班前，才會回來家裡一下，就出門工作了。

我是個家庭主婦，有三個孩子，我的先生有外遇，我很難過！也很擔心！

如果我先生跟我離婚，我的生活費怎麼辦？請問老師我要怎麼做，才能把先生拉回我身邊？

乍聽老公外遇，有如被雷打到般驚嚇與痛苦，從山坡跌入深谷，原本幸福有依賴和靠山的家庭，突然被外遇背叛的另一半所摧毀，對老婆來說是一種危機，也是一種轉機，可以讓夫妻重新去檢視雙方之間的關係，以便有效因應危機。以下提供幾點建議供有婚姻危機的當事人或協助者介入之參考：

### 一、轉換心情，自我調適

聽到老公外遇的消息，老婆的心情一定有如晴天霹靂般的震撼，心情包括了震驚、否認、憤怒、心碎、心痛等。尤其在傳統的華人家庭中，都是以老公為核心，老婆的快樂與幸福，幾乎都是配合老公的人生而定。倘若，夫妻關係出現問題，所有的罪過都會指向老婆身上，導致老婆會更加自我否定、心痛的情緒出現：例如為什麼會發生在我身上，我們是多麼恩愛，究竟怎麼了？甚至不知道如何面對老公，心情很孤單無助，好像是世界末日？擔心向人求助，覺得丟臉的事，怎可到處向人訴苦，只能躲起來自我療傷。可是這樣並不能解決問題，只會加重自己的傷痛，更加自暴自棄而已。唯有轉換心情，自我調適，讓自己的情緒宣洩，找個情緒出口，接納自己的情緒，或者找個朋友、親友或專家，尋求心理安慰和專業諮詢，勇敢面對傷痛，重新尋找能量與意義，才能走出傷痛的山谷。



## 二、找回自己，活出幸福

習慣和老公一起生活，他的一舉一行都在老婆的視框中，老婆變成老公的衛星，永遠繞著老公轉啊轉，漸漸地忽略自己，老公的需求變成妳的需求，害怕老公不喜歡妳，否定自我的價值，讓自己過得愈來愈不快樂，愈來愈不像自己。傳統婚姻是老婆嫁入老公之後，失去原有自己的角色與期望；而現在的婚姻是男女為追求個人的幸福而結婚。因此，在婚姻當中，老公或老婆都應該要有自己的獨立性，妳可以利用這個機會自己去學會獨立性，愛你自己，學會追求個人的心理幸福，包括自我悅納、與人正向關係、追求生命意義、對環境掌控力、個人成長與實現自我等，重新讓自己更靠近自己，開創屬於自己的美好人生。

## 三、信任破裂，重新修補

婚姻關係裡面最重視信任關係，若破裂或有傷痕，需要一段長久的時間才能修護。依附或同盟關係中，重視目標一致、任務一致和情感連結，因此，雙方要經營良好的夫妻關係，就得必須要有相同的目標和努力的方向，共同扶持互相體諒，才能維持良好的親密關係。可見，在婚姻當中，夫妻雙方都得需要相互配合和適應。當夫妻之間出現磨

差或裂痕時，更應該及時修補，否則會破洞更大，導致不可收拾的殘局。

## 四、了解問題，對症下藥

通常夫妻之間出現問題，很少是單方面的問題，可能是兩方的期待、標準或溝通方式出現了問題。雖然婚姻危機的徵兆是出現老公外遇，但不代表女方完全沒問題，而一味地指責男方，反而會將婚姻推向離婚的方向走。這時候協助者，可能需要傾聽雙方怎麼說，了解問題的來龍去脈，才能進一步找到問題的癥結點，適時地介入，營造雙贏策略，轉危機為轉機，重新創造兩人可以接受的婚姻生活。

外遇對家庭來說，的確是一件重大事件，造成婚姻很緊張和危機，若是有效的去處理，將可以有效解決婚姻緊張的問題，讓婚姻重回過去的幸福美滿；倘若處理不當，進會造成更大的傷痛，不僅夫妻系統受影響，連親子系統都受到很大的影響，甚至會影響下一代的婚姻信念與態度。對於華人來說，大多數是勸和不勸離，但是有時若彼此忍受在吵鬧中，其不分離對家庭的傷害反而更重。因此，謹慎去評估家庭婚姻狀態是一件很重要的事，不管是維持婚姻或離開婚姻，都需要雙雙認真的思考，坐下來好好談，做怎樣的

選擇與改變，是對整個家庭是最好的。有時，若是真的雙方難以維持，理性協調溝通的分開，反而是種解脫，子女或雙方都可以從壓力中解脫，有機會促進個人的成長。

## 五、自我改變、悅納轉化

家庭出現問題，可能都是來自家庭結構僵化、家庭規則缺乏彈性、雙方溝通不良、彼此的認知信念不同(標準和期待)等。例如故事中的女主角，過度依賴，偏向討好型的人格，經常為別人著想，深怕自己不好，過度要求自己，卻忽略自己的需求，導致內在感受是自己沒價值、被拒絕、不被喜歡、不被需要等，這樣繼續下去對婚姻是沒有幫助的，唯有改變原有的方式，覺察自己的感受，適當展現自己的需求，悅納自己，用建設性和彈性的方式回應老公，幫助夫妻雙方找到良好的溝通因應模式。

## 六、專家諮詢，法律協助

假如夫妻真的無法共同生活，可能需要走上離婚這一條路，一般來說比較希望是以和諧的方式收場，例如協議離婚，避免打官司。關於這一方面，可以尋求專家諮詢或法律協助，因為不管是協議離婚或打官司離婚都需要專家和法律的協助。協議離婚最常出現的問題是子女監護權歸屬、未成年子女扶

養費用、生活費和財產的分配等，這些都是專業性的問題，可以請求法律諮詢顧問的專家意見，避免日後的糾紛。☺



## 我的先生有潔癖，對家中環境要求很高， 我要怎麼和他溝通和相處？

文/陳志賢撰（大仁科技大學社會工作系助理教授）

案例：

我跟我先生結婚好幾年，我先生有潔癖，所以對環境的要求很高，平常都會對我打掃家裡的乾淨程度有意見，像是每次我煮好飯菜時，他都認為我廚房環境沒有整理乾淨，常常會再重新刷洗廚房，洗到他滿意為止。有一次為了打掃家中，甚至一整晚沒有睡，但我並不覺得不夠乾淨，是他太吹毛求疵了。

而我們目前有個剛出世的孩子，因為平常我跟先生都是要上班，無法顧小孩，然後為了省錢，所以把女兒送回娘家請媽媽照顧，六、日再回娘家看孩子，不過他總是認為我娘家很髒常常抱怨，希望我把女兒送到婆家給婆婆帶，但我覺得住所到婆家太遠了，我們常常為此吵架，我到底該怎麼辦呢？

在婚姻關係中，夫妻生活習慣的調適，往往是雙方從新婚到婚姻穩定階段的歷程中，首要的適應問題。許多夫妻的衝突其實都與生活中的習慣不同有關，例如：睡眠習慣、用餐習慣、開車習慣、清潔習慣等，而您所遇到的問題就是屬於夫妻間個人清潔習慣與標準不同所衍生的溝通問題。可以理解，夫妻之間如果對於環境的清潔要求落差太大時，雙方都可能會因為長期的生活小事而產生摩擦，進而影響到夫妻間的感情。

以下提供幾點建議供您參考：

### 一、了解導致夫妻衝突的原因

其實仔細想想您先生的潔癖，應該是從小就是如此了，或許您也可以發現，其實您先生原生家庭的父母，可能至少有一位也是和他一樣有潔癖。因此，他的潔癖與吹毛求疵並不是故意的，只是他沒有覺察到每個人的標準不同。同理，您也是一樣，您的生活習慣和清潔標準也與您的成長環境有關。

夫妻間清潔習慣與做事標準的不同，主要是來自各自原生家庭生活習慣不同所致。每個人的原生家庭不同，成長的過程也不一樣，您的先生婚前至少在原生家庭生活二十幾年，父母親的生活習慣早已內化到子女的內心之中。如果夫妻婚前的生活習慣落差太大，即便是婚前交往了一段時間才結婚，婚後的相互適應還是有其難度存在，所以您也不用覺得灰心。

除了原生家庭不同的影響外，另外一個影響您先生清潔標準過高的重要因素就是個性特質，一般而言，重細節、自我要求高、較完美主義的人，對於清潔的要求較高；反之，則較易有較低的清潔標準。如果一個有潔癖的人和一個清潔標準普通的人結婚，要適應兩者之間清潔標準的差異就會較為困難。

## 二、不是誰對誰錯，而是如何解決問題

在了解夫妻間清潔習慣與做事的標準不同的原因之後，接下來，建議您要重新看待目前的困擾，也就是您目前的困擾並不是誰對誰錯的問題，而是如何解決與提高夫妻雙方滿意度的問題。其實您會向家庭教育中心尋求諮詢服務，就可以看出，您非常努力想要改善目前與先生之間的問題，也可以感

受到您對於先生的潔癖行為，已經因為幼兒的出生而感到更多的負面情緒。但，或許這會是一個契機，可以改善夫妻間的歧異情形。

## 三、發覺對方的改變，也讓對方知道自己的改變

你們已經結婚多年，最近也生下幼子。由您的敘說中，也可以發現在婚後的日常生活中，其實您已經努力的提高自己的標準，試著讓對方滿意，可是先生的標準實在太高，讓您覺得很困擾。相信您如果有仔細去覺察您先生這些年下來的轉變，其實除了還是會嘮叨，是否您先生也開始適應您的習慣，降低了部分的標準了呢？如果有，下次溝通時，別忘了讓先生知道，其實您有看到先生的改變與善意。但是，您也要讓先生知道，您很在意他對您的看法，在婚後的這些年，您已經很努力試著改變。這樣才能重新建立合作的基礎，而不會停留在相互的不滿與抱怨上。

尤其是現在有了小孩，夫妻更需要有一致性的作法，才能以伙伴的關係經營小家庭的快樂生活。因此請讓子女的出生，成為您與先生重新建構家庭生活方式的好契機。

#### 四、可建議先生一起接受婚姻輔導

既然是您目前的困擾也是先生的困擾，那邀請先生一起到家庭教育中心接受夫妻輔導的面談服務，會是較為直接而有效的方法。如果您的經濟能力許可，直接去心理諮商所或社區諮商中心求助也是一種好的選擇。邀請配偶一起參加輔導，在邀請時，建議您能夠以溫暖的方式提出邀請，而不是以責備的口氣，那對方同意的機率會比較高。例如：您可以這樣說：「我知道家庭教育中心有提供夫妻免費的諮詢服務，我們的家庭現在有了小生命的加入，可是清潔的標準不同還是困擾著我們，如果我們可以一起前去，我們的問題或許可以藉此機會獲得改善。」

#### 五、找出過去成功的溝通經驗

其實在過去數年的婚姻生活中，您應該曾經與先生有過多次的溝通，有些經驗可能不理想，但是可能也有一些成功有效的經驗。回想一下，最近的幾次成功的溝通經驗，歸納一下您的成功經驗。例如：您是在什麼情境下溝通比較容易成功？那您就選相似的情境去溝通。思考一下您是如何想比較容易成功？您是如何說比較能成功？您就以之前容易溝通成功的方法和先生溝通，通常溝通的成效會比較佳。

#### 六、找到雙方都能滿意的標準

當夫妻之間對於清潔與做事的品質標準不同時，許多夫妻發展出不同的相處策略，雖然方法不同，但是夫妻之間相處久了，習慣了，也會相安無事。例如：

##### 1. 各退一步，睜一隻眼閉一隻眼

有些夫妻就是各自退一步，您負責的事就尊重您的決定，以您的標準為主，睜一隻眼閉一隻眼，不要相互要求。相反的您先生負責的事，您也要尊重他，不要去干涉。其實夫妻相處久了，兩個人的做事標準還是會越來越接近。這個方法會成功的關鍵在於雙方能了解改變對方不易，不如相互尊重，慢慢改變就好。

##### 2. 享受對方特質所帶來的好處

曾經有一對夫妻，先生很愛照顧人，很有主導性，也是有潔癖。太太也是很受不了，後來太太試了許多方法無效後，她決定如果先生看不下去的事，就讓先生自己做，自己樂得輕鬆，想通後，反而能享受對方特質所帶來的好處，後來生了兩個孩子，接受了，婚姻關係也算美滿。

### 3. 其它策略

有些夫妻是採小事相互尊重，互不干涉，比較重大的事才進一步討論溝通。也有些夫妻是以這件事依太太的看法做，下一件事就依先生的看法來做的方法進行。總之，只要夫妻雙方都能接受就是好的方法。

### 七、尊重是解決家庭歧異最好的方法

其實夫妻之間的相處最忌，相互干涉，無意義的嘮叨，與不尊重對方。建議您在與先生形成未來照顧子女的伙伴關係時，要與您先生形成相互尊重的共識。這樣即使會有歧異存在，也不會因此而導致情緒上的太大不快。隨著孩子的出生，家庭生活的重心會轉變為以子女為主的階段，許多的家庭分工，都必須重新討論，例如：

1. 夫妻都要工作，年幼子女的托育問題。
2. 育兒經費增加，家庭經費的重新分配。
3. 家事的重新分工。
4. 引進家庭的外部支援，例如：祖父母、親友或社區資源。
5. 房屋與室內設備的改變等。
6. 雙方對於子女教育的共識形成等。

### 八、幼兒由婆家還是娘家媽媽照顧，並不只是考量環境清潔的問題

許多雙薪家庭在育有幼兒時，會因為考量金錢的問題、安全與信任、接送方便、教養觀念不同、溝通的難易度與是否親近，而選擇給自己原生家庭父母照顧孫兒。因此，就您的狀況而言，雖然您先生不滿意您娘家的衛生，但是與先生進一步溝通雙方的想法可能有必要。因為先生要求由自己的父母照顧幼兒，除了衛生環境，也可能是有父母親的壓力。而您選擇由娘家父母照顧幼子，應該也不只是路程遠近的問題，還可能考量到其它的因素。如果能充分的溝通，比較能做出對孩子比較好的選擇。最後，不論你們在這個議題上最後是採用那一位的選擇，建議您能與先生說好下一個議題就尊重另一位的意見，有共識，能互相體諒，婚姻就能順利發展下去。

總之，在面對夫妻之間對於生活習慣不同所衍生的衝突時，我們常常會覺得這些都是配偶的問題，而不是自己的問題，也就是認為問題都是來自對方，自己不需要改變。這樣的知覺盲點，其實是人之情，因為我們總是對於自己的想法、行為視為理所當然，而對配偶的不配合覺得莫名其妙。

當我們把「都是對方的問題」的想法，轉變為「這是我們夫妻要一起面對的問題」時，看待問題的方式改變了，就有了改變的新契機。夫妻之間應建立伙伴的關係，一起為家庭的發展而努力，相互尊重、充分溝通、互相體諒，建立共識就能有效解決相互間觀念與做事方法的歧異問題。☺





## 我的先生有躁鬱症，也不肯就醫，常懷疑我， 我不知道該怎麼做？

文/陳志賢撰（大仁科技大學社會工作系助理教授）

案例：

我跟先生結婚已經幾十年，不過最近這幾年，我先生都莫名懷疑我有外遇，所以現在只要他要出門我沒有隨行，他就把我關在家裡，外面加鎖；我覺得很困擾，所以帶他一起去看醫生，醫生診斷說我先生有躁鬱症，所以有開藥給先生吃，可是先生認為醫生要害他，拒絕吃藥也不願再就醫。

雖然我的孩子都出社會了，但我仍認為維持完整的家是相當重要的，所以每當先生懷疑我、罵我，我都很難過！可是我也沒有辦法，也不知道該怎麼幫我先生？請問我該怎麼做早日治療好我先生的躁鬱症？

隨著年齡的增長，家庭也會進入子女長大出社會，夫妻相互做伴的階段。身體的老化、缺乏工作的成就、沒有生活重心、對自己缺乏信心往往也會影響到夫妻之間的關係與互動。有時到了中老年階段之後，如果適應的狀況不好就會進一步惡化為躁鬱症，對家庭的影響更大。當了解配偶的狀況之後，妻子不只要先照顧好自己，也要進一步的協

助躁鬱症的先生適應生活，共同經營婚姻生活，提高生活品質。

以下提供幾點建議提供您參考：

### 一、先照顧好自己，疏解壓力

先生得到躁鬱症，而且會疑神疑鬼，的確對於您會有相當大的精神壓力。您能向家庭教育中心尋求協助，是一件非常好的事，代表您願意開放自己，讓別人了解您的困擾，也聽聽別人的意見，這對於疏解自己的壓力，與進一步協助先生改善身心狀況有非常大的幫助。其實中老年婚姻階段遇到先生得躁鬱症的人，並不是不常見，也不是無法解決，只是需要一段時間，我們才能協助先生調適壓力，適應新的人生階段。

因此，在先生的身心狀態明顯改善之前，照顧好自己，發展自己紓壓的方法，就變成非常的重要。

## 二、協助先生面對自己的生活困境

得到躁鬱症，並疑神疑鬼，對人不信任，一定會令家人非常的困擾和不解。有時家人會覺得，爸爸您就好好過日子就好了，不要沒事找事，造成家人的困擾。殊不知，發病者其實是在發出求救的信號，狂躁的情緒、憂鬱的狀態、找碴的行為等等，其實都是一個人內在不安的表現。因此，不只是您必須把先生的行為視為一種求救的信號，您也應該動員孩子們，讓孩子們也認識到，父親需要被協助的事實。

當我們對於先生的狀態有了重新的理解，我們就可以展開對於先生的協助了，幫助他疏解壓力、就醫、諮商、運動、調整生活作息、改善睡眠、休閒、重建生活重心與自信等等。讓先生不安的內心得得到安定，也讓夫妻關係與親子關係藉機調整到大家都覺得舒服的狀態。

## 三、了解先生不願意複診與服藥的原因

接下來我們就來討論一下先生不願意複診與服藥的問題。如果先生的確是診斷為躁鬱症，醫生也開立了藥物，那協助先生後續的複診，接受治療並按時服藥就是一件重要的事了。但是我們也必須了解，如果只是服

藥而沒有去面對問題，改變自己的想法、行為與情緒狀態，那服藥的效果也會比較有限。

因此，也建議您藉此對於躁鬱症的原因、症狀與治療能有多一些了解。除了打家庭教育中心的諮詢專線外，還可以去書局找如何協助躁鬱症患者的書，上網找相關資料，參加醫院針對家屬的衛教活動等，都能有助於我們對於躁鬱症患者的了解，並開發一些有效協助您先生的方法。

以下我針對常見躁鬱症者不願就醫或服藥的可能原因說明如下：

### 1. 華人文化對於精神科就醫的錯誤觀念

由於長期以來華人對於精神科就有錯誤的觀念，會覺得「我又沒有瘋，為什麼我要去看精神科？」，其實在歐美的社會，對於去精神科求助，是以一種現代社會常用的求助途徑去看待。舉凡睡不好、心情不佳、有困擾、婚姻問題等也都可以去精神科求助，並不限於憂鬱症、躁鬱症、思覺失調症等較嚴重身心狀態的人才會去求診。如果家人對精神科就醫有錯誤的觀念，適時的澄清其對於精神科的理解是有其必要的。

現在許多醫院為了降低華人文化對於精神科污名化的影響，已改名為身心內科、心理衛生門診、身心醫學門診等，試圖降低求助者的擔心與顧忌。

## 2. 對於藥物的錯誤認知

許多躁鬱症患者會因為對於精神科用藥有錯誤的認知，例如：吃藥代表有病，吃了藥就表示一輩子不會好了等等。其實這些都是錯誤的觀念。我們必需有耐心的去了解躁鬱症的先生，他為何不服用藥物？如果是因為對於藥物有錯誤認知，那適時的澄清用藥的觀念就有其必要。有些重要的用藥觀念，我們可以向家人說明，例如：服用躁鬱症的藥物，可以改善我們的症狀，有助於我們在服用藥物的時期去調整我們的生活習慣與方式，面對壓力，解決問題。但是如果只是服用藥物，卻沒有面對問題，尋求家人、朋友、諮商、諮詢等協助，藥物的效果就會為有限。

## 3. 藥物的副作用

只要是藥物就或多或少會有副作用，有些人服用之後，的確可能出現比別人更大的不適，如果躁鬱症的先生對於藥物副作用有很多的擔心，我們就必須鼓勵與陪同先生一起在門診時，把心中的疑慮說出來，讓醫師說明藥物可能的副作用，或者是做為選擇藥

物種類和劑量的參考。像有些患者就會擔心吃了精神科的藥會變得呆呆笨笨的，這些都需要由醫師來說明，會比較清楚、正確而有說服力。

總而言之，了解您先生不願意複診與服藥的原因是非常重要的，因為每個人的原因可能都不一樣。您必須在適合的時機，以關懷的角度去了解先生對於複診與服藥的看法，了解先生到底在擔心什麼？顧慮什麼？服藥是否會有不適等等，才能協助其就醫和服藥。

## 四、 陪伴先生就醫與心理調適

以您先生的狀態看來，他可能相當沒有安全感，也缺乏生活的重心，也有相當高的情緒困擾，建議您最好能在這段先生就醫與調整生活的過程中，加以適度的陪伴，同時也調整夫妻之間的生活。請找個時間，向您的先生說：「我了解你這段時間的辛苦，無論如何，我會在就醫與調整生活過程中，陪伴你，讓我們重新展開孩子長大後的夫妻生活。」對於沒有安全感的人而言，適度的再保證是有必要的。陪伴先生就醫，有伴容易有勇氣，比較不會有孤獨感，患者就醫的成功機率會上升。

其實以您先生的狀況來說，您不用太悲觀，因為您先生雖然不願意服藥和複診，但是他已經跨出了第一步，那就是去看了初診，這就比其他有一樣困擾的人好很多了。我們自己要能看到成功的地方，並把對方曾經努力過的成果，真心的反應給對方知道。或許您可以試著告訴先生：「其實你是一個勇敢的人，你願意為了我和孩子們去醫院求診，讓我很感動。」有時我們的伴侶在生命產生困頓的時候，有家人的支持與陪伴是非常重要的。

## 五、協助先生調整個人的生活習慣與重心

除了就醫與按時服藥之外，協助先生調整個人的生活習慣與重心是非常重要的。例如：建立運動的習慣、良好睡眠的習慣、解決心中的困擾、找到生活重心與意義感、重建朋友圈與支持系統等。以下我就針對以上所述，加以進一步的說明：

### 1. 建立運動的習慣

運動是改善身心狀態與疏解壓力最好的方法。而運動項目的選擇又以戶外活動或是能結合自己興趣的項目為佳。其實有一些運動很容易，夫妻可以一起去進行，互相作伴，還可以增進感情。例如：公園散步、使用公

園的健身器材健走、慢跑、爬山等，只要有流汗，並進行三十分鐘以上，都會有很好的效果。而且走出戶外，心情就會好很多，也比較不會胡思亂想。

如果先生以前就有一些運動的嗜好，您也可以鼓勵他再從事，最好您能加入一起運動效果更佳，所謂運動可以調整身心狀態是有道理的。

### 2. 良好睡眠的習慣

躁鬱症患者常有睡眠的障礙，服用助眠劑，雖然可以幫助改善睡眠，但並非是治本的方法。睡得不好，失眠或睡眠品質不佳，都會影響到隔天的情緒與精神，又進一步導致工作效率不佳與人際衝突。因此協助您患有躁鬱症的先生提高睡眠品質有其必要。以下就一些可以改善睡眠品質的方法說明如下：

- (1) 睡前一小時不要想工作上的事情或困擾。
- (2) 運動有助睡眠，但不要在睡前才運動，這樣反而精神更好。
- (3) 泡澡有助紓壓，但不要在睡前才泡澡，反而會睡不著。

- (4) 晚上別習慣性的熬夜工作，習慣了，就容易睡不著。
- (5) 晚上不喝容易睡不著的飲料，例如：茶、咖啡等。
- (6) 睡前不要用手機、平板電腦等電子產品。
- (7) 改睡眠的環境、溫度和光線。

### 3. 解決心中的困擾

俗話說「心病還是要心藥醫」，因此，協助先生把自己的困擾說出來是很重要的。如果困擾不解決，問題還是拖在那裡，光是服用藥物效果有限。因此鼓勵配偶在就醫的同時，尋求心理諮商或向家庭教育中心尋求諮詢服務也是一個可行的做法。

### 4. 找到生活重心與意義感

有時在中老年的階段，如果是因為身體的老化、退休與子女長大離家而到失落，沒有生活重心與意義感，那的確有可能引發憂鬱、焦慮、不安等情緒。如果您的先生是因為以上的原因而困擾，那協助您先生找到新的生活重心與意義感就有必要。以下是一些有效的方法，例如：一起去上課學習、開創生涯第二春、擔任志工等，都會有所幫助。

### 5. 重建朋友圈與支持系統

一般而言，憂鬱與躁鬱久了，常常會因為人際間的退縮或衝突，讓自己缺乏朋友支持，因此重新建立朋友圈和支持系統。包含：與鄰居親友打招呼和互動；參加活動和團體結識新伙伴等。同時也要請您把先生的狀態讓子女們知曉，讓已經成年的孩子們與您一起努力，成為父親的助力。有時，如果我們不讓孩子知道問題之所在，子女也無法成為有效的助力。

總之，雖然先生得到躁鬱症對家人而言是一個沉重的負擔，但是這也是一個動員全家人一起調整家庭生活步調的機會。夫妻可以從事共同的休閒或學習活動，子女也要適切的關心父母，建立起家庭的支持系統。中老年階段的婚姻與家庭適應良好，能夠提高每一個家人的生命品質。☺



## 我懷疑我的老公是同性戀，

## 但我很愛我老公，不想離婚，怎麼辦？

文/吳麗雲撰（國立臺南大學諮商與輔導學系助理教授）

案例：

我跟我先生結婚許多年，目前有一個孩子；但在不久前，我先生帶回一個男的朋友，回家吃飯，那個男生看起來比我先生年輕也比較斯文，後來有一天我因身體不舒服，請假看醫生，回家休息，竟然發現我先生跟那男生待在我們的房間，做出蠻親暱的動作。

事後，我先生告訴我他們只是好朋友，那些動作就是鬧著玩而已，請我不要再想太多，但自從那個男生來我家後，我發現這半年我們很少有性關係，有時候我找先生，先生卻說：今天很累，改天。我懷疑我先生是不是同性戀？

我很愛我先生！並不想離婚，我很痛苦不知怎麼辦？我要如何幫助我先生離開那個男的朋友？

目前我們對多元性別的認識越來越多，現代用語中，常使用 LGBT 來指稱女同性戀(Lesbians)、男同志(Gays)、雙性戀(Bisexuals)、跨性別(Transgender)之多元性別，LGBT 一詞十分重視性傾向與性別認同文化多樣性，除了狹義的指同性戀、雙性戀或跨性別族群，也可廣泛代表所有非異性戀者。雖然有越來

越多多元家庭組成，但相對於異性戀家庭，多元家庭仍承受很多的歧視眼光。有些同性戀者為了符合父母對於結婚和傳宗接代的期待，亦或因為信仰的宗教不允許同性戀，亦或不想面對他人猜疑和歧視的眼光，仍然會選擇與異性結婚，而讓其配偶成為同妻（同性戀者的妻子）或同夫（或同性戀者的先生）。此同妻和同夫面對無法在肢體親近的伴侶，通常會先懷疑是不是自己不具吸引力造成，在經過努力增加自己吸引力無效後，接著會開始懷疑對方是否因為外遇而拒絕自己的性關係。如此對同妻和同夫皆造成莫大的傷害。

以下提供幾點建議供太太參考：

### 一、重新評估你和先生關係的轉變，瞭解關係改變的可能原因

你和先生結婚七年多，面對近半年後你和他在性關係上的改變，加上半年前你撞見他與男性朋友的親暱動作後，不免會讓你懷疑先生是不是同性戀。在先生否認及你無法



證實的情況下，帶著這樣的懷疑，常會讓你陷入懷疑的痛苦之中。不管他是否為同性戀，這半年來，先生在性關係的迴避和拒絕，也確實是讓你感受到你們關係的改變。為了減輕這樣的不確定感，你需要進一步重新評估你和先生的關係。例如：在結婚七年多來，你和先生的關係為何？過去曾經有像這次一樣，讓你覺得在關係上有很大的改變？而這樣的改變，是不是只有在性關係上有所改變，在其他相處和互動上仍能維持良好的關係？如果你們過去的關係一直都很親密，在性關係上也都能如你期待，這半年來你們的互動依舊，只有在性關係上有所變化，當然也有可能如你先生所說的，因為壓力太大而對性的欲望不高所致。若你感受到半年來與先生的關係，不只在性關係，在互動上也變得疏離，顯示你和先生的關係在這半年，確實遇到了一些需要一起面對的問題，然而是不是一定跟那位男生出現有關，可能需要再進一步確認。

## 二、與先生共同確認彼此對這段婚姻的期待

從你先生面對可能被發現自己喜歡男生時反應，可以感受到他仍想要維持和你的婚姻關係。你也因為很愛他，也希望能夠維持婚姻。既然你們二個人皆想要繼續維持婚姻，

如何讓你們二人在婚姻中快樂應該是重要的。然而現在的你確如此的痛苦，你先生知道你目前感受到的痛苦嗎？如果你從未將你的感受讓他知道，你可以將你在婚姻中感受到的懷疑、痛苦以及需求，坦誠的與先生溝通，也聽聽你先生對於你們婚姻目前的感受如何，與你的感受是否有差異？若有差異，差異為何？你們如何改變此差異，並且討論如何滿足彼此的需求，並能一起討論對婚姻的期待，你也可以告訴先生，因為你很愛他，所以希望能夠好好的來面對你們的關係，也請他也能夠同時看重和忠誠你們的婚姻關係。

## 三、增加對多元性別的瞭解

你提到你懷疑先生是同性戀，然而從你先生否認的態度來看，當然有可能是真的是猜錯，目前他與你的性關係很少，可能呈現的是他身體的累。但如果他真的也愛男生，也同時愛你，那他可能是雙性戀，喜歡的對象可能是男性和女性。或是正如你所猜的，他是同性戀，因為受到父母及社會的期待而與異性結婚，以符合目前主流異性戀的婚姻家庭。以目前先生的反應，他並未準備好要跟你坦誠他的性傾向，若你能夠主動跟他提到你對同性戀、雙性戀的瞭解，並且不是用一種負面和批評的態度談論，先生可能比較

願意坦誠他的性傾向。一般的同性戀者，他喜歡和性愛的對象為同性，對他有吸引力的也會是同性。他與你的關係可能是先生和妻子的角色扮演，而非愛情的關係。當然你可能會想，是不是只要你很愛他，同性戀的先生可以改變自己的性傾向。目前的研究，對於形成性傾向的具體原因還沒有達成共識，雖然有些人對於同性之間的性關係無法理解和接受，但科學研究已證實，同性戀和異性戀和雙性戀一樣，都是人類性慾的自然展現型式之一。也許有些人會想，是不是可以靠著心理治療來改變性傾向。雖說，性傾向未必不會在一生中發生某種程度的變化，但儘管如此，大多數人對於他們的性傾向，大致上是穩定的，也無法透過心理治療手段干預性傾向。所以若你先生是同性戀，要他改變他的性傾向是一件不容易的事。

#### 四、確認你是否可以與同性戀或雙性戀的先生繼續婚姻

若先生跟你坦誠他是同性戀，過去與你的關係，是為盡到一個人夫及父親的責任，並且維持一個跟大家一樣的家庭，他對你的感情就像家人一樣的感覺而不會是愛情，然而他也希望你能夠與他繼續維持此段婚姻，一起扮演父母的角色，把兒子養大，或甚至

還告訴你，如果要滿足性的需求，他也允許你可以尋找自己的性伴侶。面對這樣的婚姻關係，你的愛無法從先生那裡得到回報，即使你可以趕走先生的男性朋友，但他仍無法給你愛的愛情和親密關係，你會願意接受他的提議，跟他維持一種沒有愛情的家人關係嗎？若你因為愛他或是因為想給兒子一個完整的家庭而接受此提議，你可能需有調整你對先生愛情的期待，不然就會讓自己陷入失望、失落和不滿的情緒中，這些負向情緒長期下來對自己、孩子和婚姻也會有不良的影響。

若先生跟你坦誠他是雙性戀，那位男生是你們婚姻的第三者，所以他同時愛你，並也同時與此男性朋友交往，面對先生雙性戀的外遇狀況，你願意原諒他，繼續維持你們彼此的婚姻關係嗎？若你願意原諒他，接下來你和先生必須一起解決此外遇關係，並重新修復你們的關係，以及重新建立起你對於他的信任感。

#### 五、邀請先生一起來晤談

面對你先生是否為同性戀？或是他是否喜歡那位男性？這些不確定，除了讓你感到痛苦外。我想你先生若也如你所猜的是同性戀，他面對自己的性傾向和婚姻應該也會有

屬於他的痛苦。所以你可以邀請先生一起來晤談，在輔導志工的協助下，讓你們有機會把心理的猜測和疑慮說出來，並一起面對目前二人在婚姻上遇到的問題。然而在邀請先生一起來晤談時，要能夠以增進彼此的關係來邀請，例如：「我相信你也發現我們最近的關係和過去有些不一樣，我希望能夠有機會可以改變目前的狀況，所以，我希望你能夠跟我一起去找輔導志工晤談」。如此的邀約會比較容易讓先生願意來，避免讓先生覺得，是因為你覺得他的不好，要他來接受輔導，或是讓先生覺得，你是透過輔導志工來釐清他是否是同性戀或是愛上別人，如此都有可能讓先生抗拒一起來晤談。

## 六、轉身，尋找屬於自己的幸福

也許，你原本以為只要你夠愛先生，就能夠讓先生有所轉變，或是也可以接受和先生可能沒有性關係的婚姻關係，但經過一段時間的生活後，當你發現先生不僅沒有改變，你們的關係也越來越疏遠。此時的你，面對付出的愛得不到回應，你可能會感到失望，你對先生的怨懟可能也會越來越強烈，對婚姻的滿意度也越來越低，你對先生的愛也將慢慢的耗損。此時，你得重新再思考是否繼續維持這一段婚姻。若對你來說，離開婚姻

比維持婚姻困難，你得重新調整自己對先生的期待，才能減輕自己的失望和痛苦，你可以期待他仍是盡責的父親、對家庭多所照顧和負責、能與你合作當孩子的父母，但不期待他要與你有親密的性關係。若維持婚姻比離開困難，你可以與先生討論結束此段婚姻，也許如此，你才能有機會重新尋找自己的愛情和幸福。

總之，不管是異性戀、同性戀、雙性戀或者同夫和同妻的婚姻，面對自己的另一半可能愛上其他人，相信心理的震驚、不被愛和不被重視的感覺和痛苦是相似的。與其自己獨自面對自己的猜疑和痛苦，能夠坦誠的與另一半溝通，尋找一起面對婚姻關係的方法。即使是以離婚收場，但至少能夠學習如何與先生合作當兒子的父母，彼此也能有機會去尋找屬於自己的幸福。☺

先生總是因為孩子的事責怪我，

長期的精神虐待讓我很受不了，我該離婚嗎？

或是該如何做讓先生改變？

文/洪敏琬撰(國立空中大學社會科學系講師)

案例：

因為工作的關係，我的先生不常在家，並且常需到國外出差。孩子小的時後，寒暑假會全家一起出國或旅遊，但孩子現在漸漸大了，一方面考試上課的時程無法配合，再者學校及同學朋友間的活動多了，加上青春期的孩子開始有自己的想法與天地，與父母本來就不再像年幼時那般親近。但先生似乎無法理解與接受，總怪罪自己沒把孩子教好，讓孩子與他疏離。

雖然百般解釋，但先生總認為我只是找藉口。情緒激動時他會大聲咆哮，還曾把弄壞家俱；甚至屢次在孩子及友人面前數落我的諸般不是。冷戰時則繃著臉一句話也不說，孩子與我都不知原因何在，只好躲在房間，但又會被指控我帶著孩子孤立他...每天總是動輒得咎，百口莫辯。

我也曾想過離婚，但是他不肯。而由於到目前為止，他尚未施加任何肢體暴力，我似乎無從以驗傷或是任何具體可見的傷痕爭取自由和孩子的監護權。但這般日復一日的精神虐待，讓我的心早已千瘡百孔。每天踏進家門前，我總有窒息的感覺，我該怎麼辦？

常見的夫妻爭執與衝突，源頭經常來自於孩子。雖然孩子是夫妻愛的結晶，但在子女成長的過程中，教養問題歷來總是高居夫妻與親子問題排行榜前幾名。其原因無他，往往都是出於「愛」—因為有愛，所以有期待；無論是對配偶或是對子女都是如此。當對方的表現或反應不如預期，之間的落差便容易在言詞或行動中顯現不滿。「家庭暴力」對許多人而言都不是個陌生的名詞，而經常容易聯想的是有形的、訴諸肢體的暴力形式，但「精神暴力」常常以沉默的方式表現，其殺傷力卻往往不容小覷。無論是哪一種形式，都代表家庭成員關係的失衡，但是能為一家人的緣分難得，應該好好珍惜，因此無論為孩子爭執或是任何形式的家庭暴力，是否有解？可參考下列數端。

#### 一. 促進親子互動，直接透明溝通

既然夫妻齟齬的癥結點在於孩子，那麼「解鈴還須繫鈴人」，與其自己百般解釋卻落得百口莫辯，何不讓子女本身與配偶溝通？

孩子已經夠大了，可以自行說明自己的想法與做法，針對先生介意的點加以釐清，澄清彼此的期待，並溝通彼此想法上的落差。除了藉此增進親子的互動，滿足先生對與孩子親近的希冀，同時基於愛子女的本意，先生與孩子互動的過程通常會比較和緩，進一步免除了太太在當中揷上不必要的黑鍋。而在日常生活中，宜讓父子之間直接透明溝通，避免由媽媽當夾心餅乾或傳聲筒，以免因此製造了夫妻間不必要的誤會。媽媽也應建議孩子多向父親主動清楚告知動向、活動性質與時間等，讓父親具體明瞭而不致於另生猜疑，並且在過程中漸漸意會到孩子大了，有個別自主的活動內容與形式，同時也有自己的生活圈，進而讓父母能夠面對與接受孩子已經成長的事實。

## 二. 夫妻交心懇談，常聚首多陪伴

夫妻聚少離多難免造成關係的疏離，長期在外的一方，與家人相聚時間不長，在孩子的成長過程中也由於長時間的缺席而無法緊密聯繫，眼見孩子與在家陪伴的另一半互動熱絡，有時會莫名的吃起孩子的醋而不自知，轉而以情緒化的方式表現。但往往因此反而讓另一半與孩子莫名就裡，或以排斥、拒絕與迴避的型態面對，如此更易激起更多

的不滿與反彈，導致一方更加情緒化，另一方則更加迴避，夫妻或親子間的互動因此陷入惡性循環。其實先生的抱怨或是情緒化的表現，有時就像小孩鬧脾氣一般，只是為了搏取另一半與家人的注意與關心。夫妻應該鼓起勇氣，開誠布公，坦白說出自己的心情與感受，進一步讓對方知道自己喜歡與不喜歡的互動形式，重新把重心放回彼此身上。此外，在國外的一方應積極爭取能多回家的機會，另一方則在另一半難得返家的那幾天，盡可能的配合安排夫妻共處的時光與活動。即使是看場電影，喝個下午茶或散散步，都能拉近彼此的心，尋回以往的感覺。在過程中逐漸找回心靈上的寄託與熟悉的親密感，提升正向的互動關係，減少彼此外在的不理性行為，讓彼此的關係步上正向的循環。

## 三. 尋求專業輔助，進行婚姻諮商

若是彼此無法理性溝通，建議尋求專業的協助。坊間有許多私人的婚姻諮商機構，若是礙於經費考量，其實教會或是醫院的社工室也有相關的服務。但常見的阻礙是其中一方不願配合，並且通常是癥結所在的那一方。因此即使一方單獨進行多次諮商，效果仍然有限，問題也多半未能解決。因此若是協議進行婚姻諮商，則雙方的意願與誠意是

必要的前提。並且對於提供協助的專業人員要給予信任及配合，對於所提的建議與方法能夠虛心的接受與配合。而非秉持著只是找個第三者繼續指控、抱怨對方的心態，或是質疑協助者的專業，抱著懷疑的心情前來挑毛病。自助者人助，能夠以正確的觀點與態度接受專業的輔助，才能改善問題的本質，進而有效的發揮諮商的效果。如果未能達成雙方協同進行婚姻諮商，許多專業的團體如張老師專線等，都可以幫助自己舒緩糾結的心情，或許不能快速直接地解決眼前的問題，但是如果能讓自己的心境從負面轉為正面，就能有扭轉局面的可能。

#### 四. 找出其他可能原因，研擬對應之道

除了嘗試上述的方法，其他可能的原因也應列入考慮。例如長期在外打拼的另一半是否在事業上遇到了瓶頸，或是有何難解的困擾？在外無法排遣或紓解的壓力，有時只好轉換成回家宣洩的情緒。若是當事人願意分享，試著當個好聽眾，有時只要有個傾訴的對象，讓情緒有了出口，就能夠讓後續可能的不理性行為消弭於無形。若是另一半進一步尋求你的意見，也無妨多加了解分析，溝通彼此的看法，也許不見得有助於事情的解決，但在討論的過程中表達的誠意與關懷，會讓兩人的心更靠近。在心理困擾之外，生

理因素也必須加以注意，一般人總是比較容易關注與預期女性的更年期變化，其實男性也有更年期，但男性的更年期有時是不自覺的。由於睪固酮與賀爾蒙的變化，男性在這個時期往往莫名其妙的變得暴躁易怒，情緒反覆異常。可以藉由健康檢查的機會了解身體的狀況，若是確認其中有生理因素，也可以及早對應尋求相關醫療輔助，避免當事人與配偶家人因此陷入莫名所以的情緒風暴中，影響到彼此的感情與家庭生活。

#### 五. 轉換心情，透氣紓壓

除了自己的努力，改變家中成員的互動方式，釋出誠意，彼此溝通，在漸進式的改變過程中，有時難免需要他人的助力，感受來自外界的支援。與親朋好友們外出聊聊天、走一走，都不失為轉換情緒與心情的好方法。尤其女性朋友們經常喜歡聚在一起喝個下午茶，固然會被揶揄是「喝咖啡、聊是非」，但其實只要不流於東家長、西家短的無中生有、蜚短流長，好友們相聚往往是紓壓透氣的好方法，讓自己從窒息的感覺中解脫。經常大家聊完之後都能大幅提振士氣，身心舒暢，有如電力充飽般回復好心情、好體力。回到家即使面對同樣的問題，似乎也能輕鬆愉快的面對和處理。除此之外，暢快地打一場球、卡拉OK高歌一下午、看場勁爆的電影等，

從事任何自己喜歡的活動，都是能夠透氣提神、自我解放。當然，如果有喜愛的嗜好，也能幫助自己轉換心情，以正向的態度面對生活。

## 六. 訴諸法律途徑，預做分手準備

固然傳統上對婚姻總是抱持著「勸和不勸離」的態度，但總是充斥著低氣壓的家庭氣氛，不只夫妻間傷感情，孩子們也深受其害。若是家庭成員已經盡力配合調整，卻仍然無濟於事或無法挽回，那麼尋求分手作為解決之道並非不可為。實際上，一場「好的離婚」反而能夠讓原本暮氣沉沉的家槁木逢春，讓一切能有新的開始。但是不同於可能有具體的證據或驗傷單佐證的肢體暴力，精神虐待或暴力則需有足夠的佐證或人證。而在離婚過程中，孩子時常會成為再次的引爆點，監護權的歸屬也常會引發一場拉鋸戰。要是雙方能夠協議分手，一場紛爭也就此可以和平落幕，但若是萬不得已，則難免必須走上法庭，訴請離婚。如果心意已定，則無妨先就相關的法律程序加以了解，並且就離婚後的相關事項預作準備，例如經濟狀況是否足以支應日後生活、是否需要搬家或轉換工作、孩子是否需要轉學等等，都不是一時半可就能處理的，需要提前安排規劃。婚姻

不是兒戲，離婚更不可出於一時衝動，對離婚後的生活要能夠在實質生活與心理建設都有準備的狀況下進行，不可貿然而為之。但如果婚姻生活已長期造成自己及家庭成員重大的心理負擔，也不需要勉強隱忍，可以尋求社工與法律的專業扶助，幫助自己及家人擺脫婚姻枷鎖所帶來的不合理束縛。

兩地夫妻在現今的時代日漸增多，無論是在本島的一北一南，或是海內外的分隔兩地，距離總難免帶來感情的屏障。如果不能因此而強化彼此的連繫，夫妻間的感情很容易會因忙碌的生活降溫。長期的分隔兩地，對於親子關係也容易帶來影響，不像夫妻有原來長期培養的感情為基礎，孩子的成長是漫長的過程，親子間的感情也需要日積月累。缺少長期的陪伴，陌生與疏離會是可能需要面對的自然現象，若是以斥責不滿的心情對待，無異將孩子推得更遠。固然現在科技發達，網路手機等或可彌補一些距離，但是婚姻與家庭都需要用「心」經營，多以正向的心看待難得相聚的另一半與家人，珍惜相處的每一刻，讓小別勝新婚，才能超越時空的阻隔，營造永續的幸福。☺

我住家環境與工作在一起，工作時需要安靜的思考，

老婆無法配合我的工作需求該如何與他溝通？

文/林立維撰(國立空中大學健康家庭教育中心講師)

案例：

我們家是一間小本經營的公司，工作地點跟住家是在一起的，樓下是工作室，樓上是住家，也有許多空間是重疊的。

而因為辦公時常需要思考構思一些方案，有時也會跟顧客打電話，偶爾也會在辦公室小憩一下，所以會希望辦公環境可以安靜點，但家中的用水，需要透過加壓馬達，把水抽上水塔，才能夠使用，只要馬達運作時，就會很吵。

所以我有跟老婆溝通，希望在辦公時間，不要持續在家用水，起碼減少用水量，不要讓加壓馬達一直運作，但她一直沒有改善，還是一直持續用水，還跟我說，不用水的話，我怎麼做家務，煮飯、拖地用水，我們總是為這件事吵架，到底要怎麼樣才可以說服我老婆？

除了家人之間情感依附關係的經營之外，為維護健康家庭則有家務的操作，而家庭經濟上的獲取以維持家庭的基本開銷和運作更是不可忽略。因此夫妻間如何在家庭、工作，甚至是休閒上做出符合彼此的適宜安排，除了滿足個人和家庭的需求外，更重要的是營造家庭更大的和諧和優質的家庭生活。

當家庭被視為私人領域生活，而工作則被視為公共領域生活時，家庭和工作是兩件不相關聯的事情。但當工作與家庭位在同一地點，只是工作場域在樓下，住家在樓上時，工作和家庭的界線變得模糊了，彼此間可能形成相互牽連、互相影響甚或干擾的狀態。案例中的夫妻雙方各自位於工作和家庭的一方，是各自使用其個人不同的空間，卻因住家的設施之故，不時會干擾到彼此，因而對夫妻雙方產生影響，甚至是衝突的來源。平心而論，雙方都沒有錯，只因各自有不同的需求，在其需求上受到干擾。

人們因有了婚姻而形成家庭，子女出生、成長，一直到終老，一般而言都因依附著家庭而發生，所以婚姻和家庭是人類社會中最基本、最普遍的社會團體，更是人類相處時最為親密的一個場所。而婚姻或家庭的經營，



案例中的太太是家庭主婦，因為她對家的用心和愛，想提供家人一個更乾淨、更舒適的居住環境，所以當白天其他家人都外出時，她即刻花許多心力想將家裡打理好，晚上家人回來時可享受舒適的空間。因操作家務時大都會持續用到水，以致當家中水塔的水用盡時便會啟動加壓馬達，這是安裝水塔用水必然會產生的情形。而在住家的一樓為先生的上班空間，先生的工作性質常會需要許多時間做思考，所以他需要一個較安靜的環境，能以平順不受干擾的思緒思考方案或計畫。可是當家中的加壓馬達啟動時，馬達轉動會產生噪音會干擾先生的思緒，就連他與顧客通電話時都會受影響。因此當夫妻兩人的需求同時產生卻會對彼此產生干擾時，若從各自的角度，或堅持各自的想法與做法，那為此事的爭吵或衝突將永無停止之時。因此對於當工作與家庭產生干擾甚或引起衝突時，建議可從以下幾個方向做思考：

## 一、 了解和體諒配偶的辛苦

### 1. 對配偶的體諒和肯定

家務操作上是非常繁瑣的，有些家務在操作上會耗費較大的體力，例如拖地、浴室清潔工作；有些是不太需要消耗體力的，但可能較瑣碎，例如挑菜、洗菜、擦桌子、收

拾書報等。而每個人的精力是有限的，所以通常家庭主婦在執行家務時，也會依自己的體力或精力情況，或家務量的多寡將家務做順序上的安排。例如在精神、體力都好的情況下用來拖地；當操作家務需稍作休息時，可能是換另一個較簡單的或可以兼具休息作用的家務，例如坐著整理菜。但不管家務的操作如何，總是要花時間、花精力和體力，才能使家務在操作上更加順暢，也才能使家庭成為一個舒適的居住空間。所以，太太每天不辭辛勞的做家務，為的是讓家人有更清潔和舒適的居住環境、有更營養健康的飲食。故，不論如何都一定要先肯定太太全心全意照顧家庭，為家庭付出的辛苦，當然也要多些體諒。

## 2. 了解配偶在家務操作的實際狀況

當住家與工作是在一起時，體貼的太太，可能也會為先生準備午餐，這麼一來全職家管的太太可能一天中的三餐都要準備了，因此太太在家裡所要處理的家庭事務又更加繁瑣和更多的量。這麼多的家務給配偶所帶來在精神和體力上的負荷，未親身經歷的人可能很難想像和體會的。配偶可能會依自己的精神、體力對家務的操作有些安排，而有自己的家務操作時間或模式。也有可能因此而

對於配偶在家務上的用水的要求一直沒法改善。因太太除了家裡的清潔、整理工作外，還要加上三餐的準備，而準備三餐中清洗青菜、水果時沒水是沒辦法準備的。另外，若每天例行要做的家務，沒有其他人一起協助處理，只有太太一人包辦所有的家務，那更應體諒太太急於把家務事完成的心情，因為今天的家務沒做或沒做完，放著也不會因而消失，她明天還是得做，明天不做，後天還是要做。所以，應主動溝通並了解配偶在操作家務時的真實狀況，如此也才能知道配偶無法配合自己的要求的真正原因為何。

### 3. 自己或家人一起分擔家務

配偶是全職的家管也應有休息的時間，就如同上班的人也有休息時間或假日，所以自己或家人應要有一個觀念就是：家務是家人在家庭共同生活的當中所產生，所以家中的每一個人都有責任共同分擔。因此，自己若能在下班後也分擔一些家務，或是家中的其他成員也能在晚上的時間一起分擔家務，那白天上班時間配偶使用水的機率將可能降低許多。當然在分擔家務時，你可能也會覺得自己上班已經夠辛苦了，太太又沒在上班，家務理所當然由她包辦。但如果您能以分擔家務是對配偶或對家人的一種愛的表現時，

相信您會更樂意共同分擔家務，與配偶或家人之間的相處定會更和諧融洽。

## 二、 檢視自己工作環境

### 1. 了解自己的工作和環境狀況

自己應了解縱使操作家務時的用水量被控制了，但水塔中的水量多寡如何卻是看不到的，因此只要有用水便可能會啟動加壓馬達，所以不讓加壓馬達啟動的唯一辦法似乎就只能不用水了。但在生活中不論是住家或辦公室都不可能完全不使用水。所以，只是減少用水的量，似乎是無法達到讓馬達不在白天時間運轉的可能性。

另外，在上班時間你也無法完全掌握客戶何時會打電話來，或是你也無法控制和客戶通電話時間的長短。對於哪個時間點需要安靜的環境做思考，這也是很難拿捏的。只有“小憩”這點似乎自己比較能夠事先感覺到或養成每天固定在某一段時間休息，如此也較能事先告知配偶，在這段時間前請避免做家事，配偶在配合上比較容易做到，相信其意願也會更高。

## 2. 工作環境的改善

若是工作與家庭的場所仍維持不變，水塔依舊會使用加壓馬達，只是想對用水情形稍作改善的話，建議可與配偶一起討論和評估用水量較多的家務有哪些？例如洗衣服就會使用較大量的水，所以當使用洗衣機時就容易因而啟動加壓馬達，所以夫妻兩人可在洗衣時間上作些討論和協調，例如避開上班時間使用洗衣機，多利用傍晚時間使用，即可減少啟動加壓馬達的機會。另外也可加入不一樣的思考，例如夫妻兩人可以共同討論有無可能將原本在一樓的工作場所和原本在樓上的住家作對調，如此太太就不須為避免可能啟動加壓馬達而減少甚至不使用水，因樓下的加壓馬達不管在何時運轉都不會對樓上的工作場所產生任何干擾。

總之，婚姻關係中的兩人來自不同的家庭背景，有著不一樣的價值觀，彼此對事情的看法或解決事情的態度也會不一樣，所以進入婚姻後，兩人之間將會有許多的行為模式需透過彼此的相互配合、適應和調整。且婚姻中的緊張關係甚至衝突，很難從單方面著手，因婚姻中存在著兩人的互動和關係，所以彼此應看到對方對婚姻或家庭的努力和付出，肯定對方所作的一切，而非只是看到

自己單方面的付出，或抱怨對方某些地方沒做好。所以當生活中或工作上抱持有不同想法或價值觀時，夫妻應透過溝通讓雙方對彼此所從事的工作或事物有更多的了解，從了解中看到彼此真正的需求，也方能為問題的處理方式考慮得更周詳，找到能夠讓雙方都滿意的對策，如此事情才能算是真正的解決。否則若雙方堅持己見互不退讓，那夫妻的緊張關係定會在原地打轉無法獲得解套。☺

## 我先生對我沒「性」趣，是不是有外遇了？我該怎麼辦？

文/吳麗雲撰（國立臺南大學諮商與輔導學系助理教授）

案例：

我先生現在對家庭很冷漠，我覺得夫妻關係有點陷入膠著，最近甚至下班後也不會馬上回家，而是在外逗留，直至很晚才會回家，這情形已經持續一段時間，回家後也不願意跟我互動交談。然後我們平時的生活習慣是分房睡的，有時我會想要拉近彼此的距離，修補彼此關係，因此會放下身段求愛，但先生總是以身體不適拒絕我，因此我們已經好久沒有行房過。

我先生這麼久沒有跟我做，但男人怎麼可能沒有需求，所以我懷疑先生是不是有外遇，覺得不安又無奈；我希望志工老師可以打電話給我先生，幫我釐清先生是否有外遇，並且協助幫我跟我先生溝通，看看能不能改善我和先生的關係。

一般夫妻面對性生活的問題，常令人感到尷尬、受傷與排拒，也往往不知如何溝通。大多數人十分在意自己是否對另一半具有吸引力，所以在面對另一半對自己在性關係的拒絕，更顯得受傷和自我懷疑，有可能開始懷疑另一半是否外遇，而讓彼此的關係陷入不信任和衝突中，使得夫妻的關係可能因此而變得疏離和冷淡。影響夫妻性關係的因素

很多，其中夫妻的關係常是重要的關鍵。所以面對自己婚姻可能遇到問題，從中學習如何面對彼此的衝突，並提升親密感，以增進夫妻之間的關係。

以下提供幾點建議供太太參考：

### 一、了解性欲降低的多元因素，學習與先生談性

影響男性性欲的可能原因有很多，包含：

- (1)年齡；(2)營養不良或營養過剩引起肥胖；
- (3)嗜菸酒；(4)居住條件不佳：居住在雜亂無章，通風不良、過於擁擠的環境裡，導致大腦供氧不足而影響性功能，使性慾降低；(5)季節、氣溫：汗流浹背的夏季，性慾常暫時減弱；(6)健康狀況：在極度疲憊或長期處於慢性疲勞狀態下性功能容易隨之減弱。若精神長期緊張或處於心理疾病的狀態，也會影響性功能；(7)情緒不穩：尤其在極悲傷、恐怖、憤慨、憂愁、消沉和絕望等情緒時，性慾會受到顯著影響，甚至可完全喪失(8)長期服用某些藥物；(9)夫妻感情：人類性慾的產生並不是單純的生物本能，多由愛情所引發，

因此，夫妻間的感情若出現問題，特別是達到關係破裂的程度，常會因為產生厭煩心理，而使性慾減退。此外，有些夫妻雖然表面風平浪靜從不爭吵，但內心因為互不信任，而相互猜疑且耿耿於懷。這樣表裡不一的夫妻互動，也會引起性慾減退。

所以，影響先生對於性關係的拒絕可能有很多的原因，不一定是來自於外遇的關係。而可能是性慾低，也有可能是因為性功能的問題。然而對先生來說，可能會礙於面子的問題，而無法說出自己在性關係遇到的困難，而以分房或逃避的方式來避免自己在性關係的無能為力。這時，你必須要學習以一種讓二人都覺得安心的方式談性，並以接納和理解的心試著去了解先生可能遇到的困難，如果是來自於身體和健康的因素，例如因為長期服用三高的藥物，或是因為工作疲累及心情不佳，而引起的，你可以陪伴著先生一起面對，找出可能的原因，排除影響的因素，並且鼓勵先生把身體照顧好和調節好情緒。若是原因來自於你們夫妻感情因素，則必須要能夠改善你們夫妻之間的感情，因為此時性生活和諧源於你們之間感情和諧。

## 二、檢視與先生關係變冷淡的歷程

通常另一半的冷淡行為皆非突然變成，而可能是漸漸變成的，所以回頭檢視你和先生的關係是如何慢慢變冷淡的？這段時間是否有發生什麼事，讓關係變冷淡？若你能夠找到具體影響你們關係的事件，則應立即去面對和處理此事件。結婚後，你和先生都不斷在改變，尤其遇到一些人生轉變時，例如：孩子出生、搬家、疾病或轉換工作疾病等，你和先生二人的需要及期望也會跟著改變，當先生未能滿足你的需要時，你會感到失望和挫敗。然而當你未能滿足先生的需要時，也同時會讓先生對你感到失望，當累積太多失望和挫敗感，則使得你們的距離越走越遠，而對你們的婚姻帶來衝擊。所以你可以想一想，你了解先生有甚麼困擾和憂慮嗎？我了解先生的想法嗎？我了解先生的需要是什麼嗎？我知道先生期待的是什麼嗎？我們夫妻有互相調整去滿足對方的需要嗎？

此外，在夫妻之間有衝突時或是面對對方的指責攻擊時，有人為了保護自己可能被對方攻擊；或是為了避免讓衝突擴大，以維護彼此的關係；或是同時為了上述二個理由，採取「逃避退縮」的方式因應。所以可以想想，在你感受到先生冷淡前，你們之間是否

曾有過一段時間的衝突？或是他曾經感受到你對他的指責攻擊。

### 三、學習處理衝突，主動修復彼此關係

若你和先生現在的關係是因為你們之前的爭執引起，可以想一想，你們以前都是如何起爭執？爭執之後你們都是如何和好？通常是誰先再度開始說話和互動？這樣做之後，爭執的議題都有被解決嗎？如果答案是肯定的，可以用過去和好有效的方法，主動去跟先生修復關係。若過去試的方法並沒有辦法真的解決你們的爭議，此時，就得要再想想有哪些方法是能有效修復你們的關係。然而，你先生是以逃避退縮的方式逃到半夜才返家，要想讓他願意再一次願意跟你互動，第一步，得增加他對關係的安全感，所以你需要減少你們之間的衝突或是減少指責攻擊他，他才有可能再與你互動。如果能這樣做，你們夫妻對婚姻的不滿意度才能夠降低。接著，再增加你們彼此的親密感，將能增加你們對於關係的滿意度。

而在處理衝突時，必須要改變過去無效的模式，而是以新模式來處理，其步驟如下：  
(1)調節自己憤怒的情緒：當自己處在生氣憤怒的情緒時，認知功能會下降，此時無法好好溝通或只會說傷害對方的話及做傷害對方

的事。所以此時需要先讓自己的憤怒情緒調節下來，調節的方法包括覺察自己的深層情緒，例如表面情緒是生氣，但深層情緒是傷心和難過，另外也可以轉移焦點。(2)以軟化的態度開場，調節對方的情緒：因為尖銳的開始，語中帶刺，會以劍拔弩張做結束。而軟化的態度包括，句子以「我」開頭描述事情，例如：我對你晚上都很晚回家，有些擔心。而不是以「你」開頭，評斷和責怪對方，例如：你對我愛理不理，是不是你在外面有其他女人。在措辭的使用上，應盡可能的客氣，並在適當的時候表達感激。(3)避免使用負面情緒行為：這些負面情緒包含指責批評、輕蔑（諷刺、挖苦、嘲笑、貶低）、防衛（過度辯護自己的行為）、相應不理（不理會、冷漠）。(4)避免疲勞轟炸：不斷的在先生面前數落或抱怨，會讓他因為感到煩躁，而採取逃避或引發更大的衝突。(5)不迴避衝突：積壓自己的不滿，或是為了迴避衝突而冷戰，對婚姻的威脅很大，能夠有良性的衝突，對關係的增進有幫助。所以可以用非傷害性的方式表達自己的不滿。(6)學習發出並接收和好的訊息：夫妻在爭執時，為緩和情緒，通常會試圖和好，學習將傷害降至最低，例如：「我們休息一下」、「等一下，我需要冷靜」等，可防止疲勞轟炸場面持續的出現。然而

夫妻有時會錯失彼此發出的和好訊息，而感受不到對方的善意。所以試著去了解先生和好的訊息，例如：先生有時不說話，表示他想要停止爭吵和好訊息；(7)接納無法解決的問題：幾乎所有夫妻的衝突都可分為兩大類，一類是可以解決的問題，二是永久的問題。面對可以解決的，好好去解決，但面對無法解決的，則是學習與它共處。例如：先生有他對事情固著的看法和做事情的方式，不容易改變，此時，試著學習與先生的個性共處。在處理夫妻的衝突時，都得讓先生覺得你接受他這個人，衝突中，兩人都沒有對錯；也沒有絕對的事實。

#### 四、增進夫妻的親密感

根據相關的研究發現，伴侶要能夠對彼此的關係有高度的滿意度，不僅要先減少彼此的衝突，以降低彼此的不滿意度。但僅減少衝突，並不足以增加關係的滿意度，要能增加關係的滿意度，即得提升彼此之間的親密感，而此親密感指的是彼此能夠互相尊重，喜歡在一起相伴。而這裡的尊重指的是長久的行為表現，而且對對方的喜歡也不光只是嘴上說的甜言蜜語，而是能夠在生活的點點滴滴上，讓對方感受到。所以可以下列方式增進彼此的關係：(1)增進對先生的了解：了

解先生的心情，有什麼事讓先生感到忿怒、傷心或失望嗎？對先生來說，什麼是他最看重的？也想要的理想生活是什麼？(2)培養愛慕先生的情誼：回想當年你和先生剛開始交往時，你對先生的感覺和愛，他有哪些優點讓你欣賞？以及他讓你欽佩的地方為何？若你能夠再看到先生的優點，重燃即將要熄滅的愛，能夠幫助你們面對彼此的差異。(3)在先生愛情銀行存款：在生活裡，表達對先生的關心和愛，可能是一個關懷的眼神、一句體貼的問候或一個幽默的笑話。(4)願意尊重先生的意見：你和先生二個人對事情的看法不同，是很正常的事，但試著聆聽和尊重先生的意見，願意與先生商討，尋求共識而非堅持己見。(5)創造與先生共同的人生目標：你的人生目標和先生的可能不一樣，但若若能攜手一起生活，則得與先生一起共同討論屬於你們二人共同的人生和生活目標，過程中，可能需要互相妥協。

#### 五、邀請先生一起來晤談

從你先生這二週下班後不回家，而在超商逗留直至一、兩點，可見對他來說，要如何面對你們的互動，對他來說也是感到困擾的。所以目前你們的關係，除了讓你感到痛苦外，你先生同時也面對著屬於他的痛苦。

所以你可以邀請先生一起來晤談，在輔導志工的協助下，讓你們有機會把心理面的話說出來，也有機會一起去看一看你和先生之間的互動可能的問題為何。然而在邀請先生一起來晤談時，要能夠以減輕先生的痛苦，以及你自己想要改變，希望先生能夠一起來，以更能夠協助你改變，會比較容易讓先生願意來，若讓先生覺得，是因為你覺得他的不好，要他來接受輔導，或是讓先生覺得，你是透過輔導志工來釐清他是否有外遇，皆會讓先生抗拒一起來晤談。

總之，婚姻有困擾的夫妻，當彼此面對不同意見時，往往帶著負面情緒行為去解決他們之間的差異，或盡量避免直接的對抗、減小衝突。而這些負面情緒行為包含指責、批評、諷刺、挖苦、嘲笑、貶低等敵意行為，當面對此敵對行為和不尊重時，常會出現為自己行為過度辯護的防衛性行為，如此辯護常會使得彼此的衝突進一步升高，衝突變得劇烈後，常會有一方在彼此之間築起一道牆，無論對方如何說，他會以不理會、或是非常冷漠地方式因應，如此疏離的關係也常會影響夫妻的性關係。婚姻關係是一段不斷在改變的關係，夫妻能否跟隨著不同婚姻階段及人生的轉變而彼此有所調整，並能互相滿足彼此的需求，才能擁有幸福的婚姻關係。☺





健康不佳造成無法工作，就被老婆瞧不起，

可以勸勸我老婆嗎？

文/吳麗雲撰（國立臺南大學諮商與輔導學系助理教授）

案例：

我原本是擔任貨車司機的工作，這些年來辛苦工作的收入全部都交給我老婆，因為貨車的工作時間不太一定，因此常需日夜顛倒，這麼多年下來，身體漸漸的變差，也開始有三高的問題，近年來身體更是不行，看了去醫院看醫生，醫生建議我休息，認為我不適合再開貨車了，因此我就辦理退休。

但現在我在家裡，覺得很痛苦，因為沒在工作，老婆常常冷言冷語，而且還說因為你沒工作，所以一天生活費不用給你太多，一餐給你五十元就好，還三不五時跟我提出離婚的要求，我多年來為這個家奉獻，只是因為現在身體不好，無法工作，就要被如此對待，我覺得很不合理，跟老婆溝通都無效，志工老師可以幫我勸勸我老婆嗎？

婚姻隨著時間，會有許多不同的發展歷程，從結婚前期的「蜜月期」，接著可能因為生養孩子，面對家庭中的柴米油鹽之現實壓力，而發現婚姻與自己原本想像不同，而進入「幻滅期」，此時對婚姻的滿意度也隨之降低，若夫妻未能針對此狀況有所溝通而改善，

則會進入「憂苦期」，彼此的關係可能變得疏離或衝突不斷，有些夫妻在此階段可能以離婚來解決彼此的痛苦；此時夫妻若能夠面對彼此的不滿意和問題，則能夠進入「覺醒期」，夫妻彼此調整彼此的溝通和互動，接著即能進入「鍾愛期」，能夠攜手陪伴彼此度過一生。所以夫妻要能夠了解婚姻會面臨不同階段，在不同階段都需要瞭解另一半的需要和彼此可能面對的問題，並且經營彼此的關係，才能讓婚姻可以維持下去。

以下提供幾點建議供先生參考：

### 一、給自己面對婚姻問題的勇氣

你長期為家庭而日夜顛倒工作和付出，總是希望夫妻能夠彼此扶持，並且在自己身體狀況不好時，能夠得到妻子的體諒和照顧。然而面對妻子的冷言冷語，甚至提出離婚，常讓你感到難過和心寒。當你多次與妻子溝通無效時，相信也有很大的無力感，真希望此時有人可以站在你這邊，直接幫你去勸勸太太能夠對你好一些。然而，在我們對你太

太不夠瞭解的情況下，若直接與你太太溝通，可能會讓太太誤以為我們是去指責他，而可能使你們的關係陷入更大危機。不過，雖然我們沒有辦法直接與你的妻子溝通，但我會陪著你一起去面對你和太太的問題，討論如何有效的與你太太溝通。唯有你可以面對太太，並針對你們目前遇到的問題做進一步溝通，才能真正解決你目前遇到的問題。

## 二、瞭解婚姻是有生命的，需要經營和調整

踏入婚姻後，你和太太都不斷在改變，尤其遇到一些人生轉變時，例如：兒女出生、疾病或退休等，你和太太二人的需要及期望也會隨著改變，當太太未能滿足你的需要時，你會感到失望和挫敗。然而當你未能滿足太太的需要時，也同時會讓太太對你感到失望，而對你們的婚姻帶來衝擊。所以此時，試著去了解你太太的轉變和需要，互想作出彈性的調整，才不會因為累積太多失望和挫敗感，而使得二人的距離越走越遠。所以你可以常常問自己，因為我的退休，我太太有甚麼困擾和憂慮嗎？我了解太太對我退休的想法嗎？我了解太太的感覺嗎？我知道太太現在需要的是什麼嗎？我知道太太期待的是什麼嗎？我知道太太真正在意的是什麼？我願意把我心裡的感覺告訴他嗎？若你能試著透過問這

些問題，去了解太太的內心世界，才有可能去調整自己滿足太太的需要。

## 三、增進與妻子的親密感

### 1. 肯定妻子對家庭的付出

目前因為你無法外出工作，家中的經濟責任可能大部分落在太太身上。若你能看到太太對家庭的付出，並且感謝他對家庭的付出，例如：「因為我退休後沒有收入，現在家庭的經濟擔子都落在你身上，真的是辛苦你了，也謝謝你對這個家的付出。」。相信太太會因為你的肯定而感到欣慰，覺得自己的付出能夠被看到，也較願意繼續付出。

### 2. 替妻子分擔家務

你退休後，雖然無法外出工作，但仍能夠對家庭有所付出，目前你能夠待在家中的時間比以前多，除了一邊休養自己的身體外，若能主動並積極的分擔起家中家務或照顧責任，一方面可以讓太太感受到你對於家庭的付出；另一方面，也可以減輕太太認為沒有工作付出，即不能花用金錢的想法。

### 3. 製造你和妻子過去美好的時光

回想你和太太在一起時的快樂時光，當時的你們是如何相處？你是如何對待他的？

若想要跟太太有如此的美好的快樂時光，你可以做哪些事？例如：過去你們很喜歡一起去逛夜市、吃東西，你可以主動邀太太一起去逛夜市和吃東西，重新找回你們過去在一起的快樂時光，或也許是在生活裡，表達對太太的關心和愛，可能是一個關懷的眼神、一句體貼的問候或一個幽默的笑話。

#### 4. 瞭解太太要的愛，並給太太要的愛

每個人對愛的感受不同，有些人要的是肢體碰觸，給他擁抱、牽手或身體的碰觸即可以感受到對方的愛，有的人要的是另一半能夠提供服務，幫他做一些事；有些人則希望另一半提供有品質的時間，能夠陪伴自己做喜歡的事，可能是逛街、逛夜市和運動；有些人則希望從另一半得到肯定的言詞，當另一半肯定和鼓勵自己時，則會覺得被愛；另外，有些人則希望另一半送給自己禮物，從得到禮物來感受到對方的愛。所以首先得先瞭解你太太想要的愛是什麼，接著你要能夠給予你太太要的愛。這樣的付出和愛，才能讓你的太太感受到。

透過上述的付出，以及和太太溫暖和快樂的相處，可以讓你們的關係回溫。通常當夫妻關係較好時，太太比較不會計較誰對家

庭的付出比較多，而對你的退休也可能較不會冷言冷語。

#### 四、可邀請妻子一起來晤談

從你太太三不五時會跟你提離婚來看，可以感受到他對婚姻有不滿意的地方，所以除了你面對婚姻的痛苦外，太太同時也面對著屬於他的痛苦，也許太太面對你們的婚姻是否持續也顯得掙扎和不確定。所以你可以邀請太太一起來晤談，這樣才有機會去澄清你們目前婚姻遇到的問題，還有你們彼此對這個婚姻的期待，並討論若要能夠讓婚姻持續下去，你們彼此可以如何調整和努力。然而，在邀請太太一起來晤談時，要能夠以減輕太太的痛苦，以及你自己想要改變，希望太太能夠一起來協助你改變，例如：「結婚到現在，我希望能夠和你一起快樂的生活，最近，我們的關係有一些不同，我很想知道，我可以做什麼改變，讓我們的關係回到以前快樂的時光，所以我想要邀你一起跟我去家庭教育中心找輔導志工」。這樣跟太太說，會比較容易讓太太願意一起來談談彼此的婚姻關係，若讓太太覺得，是因為你覺得他做的不好，要他來接受輔導，通常太太會抗拒，不僅不願意一起來，更可能讓太太感到不滿。

## 五、積極治療，增強身體健康

過去因為日夜顛倒的工作，讓你的身體受到損害。你提到你有三高的問題，三高問題通常可以靠藥物治療、飲食調整和心念的改變來控制及改善。目前你可以趁不用工作的機會調整自己的作息，好好聽從醫生的指示積極的治療，並從飲食和運動來改善自己的身體狀況。相信你太太應該也期望你能夠照顧好身體，並且能夠恢復健康。若你不僅沒有努力改善自己的身體狀況，甚至還做傷害身體事時，會引起太太更多的擔心，也可能因此而出現指責你的行為。

## 六、瞭解家中的經濟狀況

你退休後，家中的經濟勢必受到影響。從你提到太太說，一天不用給你太多生活費看來，家中目前的經濟由太太支配。太太說一餐給你五十元即可，是因為真的覺得你目前沒有工作，對家庭沒有貢獻？或是因為對你不滿時說的氣話？或是太太覺得你不能節制花錢？或是家中的經濟狀況確實不太充欲，他得要節省的控制家中的開銷？若太太確實對家中的經濟感到焦慮，所以在家庭支出上有較多的考慮，而讓太太對你在使用錢上有較多的控制。試著去了解家中的經濟狀況，並體諒太太面對經濟的壓力，與太太一起共

同面對家庭的經濟狀況，並能夠節制自己在金錢的花用。

## 七、評估身體的狀況，尋找適合之工作

如果太太覺得你的年紀和身體尚屬可以工作的狀況，相信他會希望你可以再持續的工作。如果你也覺得，沒有工作是影響你和太太關係主要的因素，或者因為沒有工作，也讓你失去金錢支配的自主權。你也可考慮是否要重返工作職場，你可以在身體治療達到穩定後，評估自己的身體狀況，找尋不用日夜顛倒，適合你身體狀況的工作。有時太太會因為看到你在改善身體和想要工作的努力，而會改變對你的態度。

總之，夫妻到中老年後，需要重新去調整彼此關係，以適應此階段。尤其在有一方從工作職場退休回歸家庭，勢必會改變家庭中原本扮演的角色，也同時可能會改變家庭中的權力轉移。若本來夫妻的關係就不佳，這時候更因為無法調整自己以適應角色和權力的轉變，而使得夫妻關係更陷入困境之中。所以先生要學習角色的轉換，把焦點轉回到家中事務的付出和貢獻。☺

## 我新婚不久，目前懷孕中，不太能適應新環境， 但我老公無法體諒我的人生規劃，我該怎麼辦？

文/張曉佩撰（國立臺中教育大學諮商與應用心理系助理教授）

案例：

我大學畢業後一直沒有穩定的工作，每年都是在當代理教師以及準備教師甄試，到目前為此都沒有考上，而我在去年結婚組成了家庭，我老公是在科技業有份穩定而且還不錯的工作，因為要配合老公的工作，所以結婚後我們便搬到公司附近的新居所，因為是新居所，所以我人生地不熟，附近沒有朋友或親人，加上我不會開車，交通方式僅能搭公車，所以一直覺得有點適應困難。

而新婚沒多久後我便懷孕了，想說我要適應新環境也有要帶小孩的需求，短期內可能無法好好準備教師甄試，不如好好的待產跟帶小孩，之後再回到職場，可是我老公不同意，我又不是從此就不工作了，為何他不能體諒我？我要怎麼跟我老公說，他才會體諒我的困擾和尊重我的人生規劃？

當兩個獨立的個體結婚，一段新的關係歷程隨之展開，形成一個新建立的家庭，也進入不同的生命週期，對新婚伴侶來說，此階段的重要任務是建立更佳的親密感與相互信賴，但過程仍有許多需克服的挑戰；此外，

生涯發展的觀點在這幾年急遽社會變遷的影響下，對個人的生涯規畫也帶來不少的衝擊。以下提供幾個觀點供您參考，相信您能從中建構適合您與您們的觀點，成功因應此過渡期。

### 一、更新生涯觀念以貼近社會脈動

這幾年受到全球性多元型態的科技發展，台灣經濟與產業結構有大幅的改變，許多職業領域的工作性質也產生變化，連帶影響了就業市場與機制的變動。隨著產業結構變遷，一個不可忽視的現象即是派遣性的工作，許多產業大量縮減所聘用的永久勞動力的員額，改以派遣員工代替，這些短期的員工，因為某些計劃案而被僱用，當計劃案完成時，僱用期也結束了，在這樣的就業趨勢下，一個人必須同時兼任好幾份工作，以賺取足夠的薪資收入，如此一來，個人不會在一個機構裡有永久所屬的身份，而因此工作身份所能享有的權利與資源，也相對被限縮，例如勞保、健保、退休金制度與休假制度等。

由於工作模式的變動，個人的生涯發展不再是呈現連續線性的模式，而是有許多的轉折點與頓點，在此種脈絡下，個人在一生的工作生涯期間，可能從事7份以上的工作，且必須在終身學習的脈絡中從事再訓練，不斷更新知識。代理教師就是派遣性的教職工作，代理教師們所獲得的教職並非我們過去所熟悉的正式終身職，而是一年一聘的職缺，約滿到期時，能否有下一年度的合約，是個未知數。因此，當代的就業人口必須隨時學習新的知識與技術，維持自己高水準的職業技術與能力。

## 二、在「我們」中維持「我」

婚姻是兩個生命經驗的連結，經營婚姻的過程，伴侶兩人要學習與處理的議題包括分離、相處、權利分配、財務、性生活的協調、親密關係的分享以及養育孩子。理想的狀態是雙方需要認知與感受到本身是「我們」的一部分，但又不會犧牲掉獨立的「我」。換句話說，進入婚姻關係後，如果伴侶兩人能夠建立生命共同體的想法，則在面對與處理生活的各種事務時，即能以一種「我們」的立場來思考與分析問題；此外，既然是「我們」，那麼每一個「我」就不能被忽視，伴侶中任何一方在一件事情上的想法、感受與權

利都需要被關注。得到關注與瞭解後再回到「我們」的立場來思考何種因應策略能為「我們」創造最大的福祉，雙方有所妥協的同時，也有所收穫。婚姻不是為了滿足對方而犧牲自己，一旦一方有犧牲的感受，要維持滿意的婚姻關係，就會充滿艱鉅的挑戰。

伴侶雙方都有各自的價值觀、信念、理想抱負等，這些都有需要被對方重視與保留下來的部分，如此雙方才能各自維持獨立的自我，但其中也有需要被調整與重新整合的地方，如此雙方才能建立一個共同的生活。

## 三、提升雙方的快樂

我們每個人在關係中，都不喜歡當總是在付出的那一方，在婚姻關係中，也是如此，心理學研究發現當伴侶雙方一致認為他們在婚姻關係中是平等的，會比較容易滿足，更能促進親密感。而婚姻關係中的平等，依據的是伴侶雙方是否感到快樂，而且是雙方都認為兩人應當生活在一起才會更快樂，所以婚姻關係中最重要的是除了照顧自己的利益，也要關照對方的利益。因此，在關係中，我們要表現出任何一言一行時，都需先思考「這樣的說法或做法，有讓我們兩人站在同等的位置上嗎？我/他是不是貶低了他/我的想法？我/他的權利被犧牲了嗎？」換句話說，如果

伴侶中一方的快樂，是來自於削弱另一方的快樂，則相當不利於婚姻關係的經營與維持；反之，如果一方的快樂，會因為另一方的快樂而被加大、被提升，這樣的快樂才能帶來好處，彼此的關係才能形成一個向上提升的螺旋。要從婚姻關係中獲得滿足感，伴侶兩人都要感受到雙方的付出是公平的，而對於彼此的利益衝突，會發展出因應步驟，而非忽略或犧牲特定一方的利益以解決問題。

#### 四、賦能彼此

一個運作良好的婚姻關係，會鼓勵伴侶都能瞭解自己的潛能，換句話說，伴侶會一起努力將兩人的婚姻建立成一種具有安全感的環境，允許對方在此環境中自由地探索與發現自我。當個人能夠充分發揮潛能與得到伴侶的支持，內在的能量就會持續提升，當個人愈有能力感時，就愈能夠反身關照我們的伴侶，形成一個相互賦能的機制。

在多變的社會脈絡中，個人要進行生涯規劃，已經是充滿許多不可預測的變數，因此過程中會有需要稍做停留或另做選擇的時刻；而在婚姻關係中處理生涯議題時，就不再是一個人的獨舞，而是雙人舞，雙方需要建立默契與節奏，從共舞的立場，編織出一段兩人都樂在其中的舞碼。☺





## 準備結婚有好多事要協調，好難好累我該怎麼辦？

文/張曉佩撰（國立臺中教育大學諮商與應用心理系助理教授）

案例：

我和男友計劃在近期內結婚，現在已在做一些準備，但有許多的事情困擾著我們，雖然沒有吵架，但我發現原來結婚不只是兩個人的事，有許多事不是我和男友就可以決定的，像是目前我們考量兩人婚後要住所就十分的困擾。

我現在工作地點是本市，男友則是在鄰縣工作，短期內我們都不可能換工作，所以婚後我們是要住在一起還是遠距生活假日再聚首？如果住在一起，住所的地點我們也相當的困擾，是要配合我在本市租屋，或者住男友家正著手想幫他在鄰縣買的房子，還是在兩人工作地點的中間點子，兩人討論了許多次，但始終無法決定，最近常常討論這些事，讓我覺得結婚好累，有時還會想說乾脆別結婚算了，我覺得好無助，請問我該怎麼辦？

當伴侶決定要進入婚姻關係時，很重要的任務是彼此要從獨立前進到依存，結婚代表的是兩個既存家庭系統的改變，以及新的婚姻系統的形成，在伴侶關係中給予承諾是成功因應過渡期的關鍵，雙方要能形成一個新的、有凝聚力的雙人組合。以下提供幾點供您參考。

### 一、我準備好了嗎？

婚姻是兩個生命經驗的連結，個人必須學習與原生家庭分離，但不切斷關係，同時也要學習跟伴侶與其家人的相處，因此結婚絕對不僅僅是兩個相愛的人的事而已，而是涉及兩個家庭。伴侶雙方來自不同的文化脈絡，各自的成長歷程中學習與形塑了不同的習俗、價值觀、儀式、信念、性別角色、各種偏見等等，這些因素讓適應彼此的過程變得相當複雜。因此，可以先試著釐清自己是否已經準備好要面對此複雜的歷程，是否願意面對要將伴侶的文化與自己的文化交融，加以重新整合，讓雙方建立一個共同的生活。

此外，每個家庭都有自己的家規，是每個家庭傳統的基礎，這些家規背後隱含的是家庭的價值觀，規範家庭成員建立和家庭價值觀一致的角色與行為。因此，計畫要結婚，即意味著你需要帶著自己習慣的家規去跟另一套家規互動，此過程就像雕刻一樣，需要

不斷的雕塑、琢磨或填補，因此需要開放自己的心態，柔軟自己，才能讓雕刻的過程較順利。

## 二、有條件的愛 vs.無條件的愛

我們會愛上一個人，都是有原因的。當因為某一個人的經濟條件、權力、聲望地位而愛上他，這種愛情是有條件的愛；反之，如果因為一個人的自我本質，例如堅定、溫暖、誠信等這些特質而愛上對方，此種愛情是無條件的愛。當伴侶雙方都擁有對方所給予的無條件的愛時，對彼此的關係會充滿幸福感，會在心裡創造一個安全區，進而會願意在關係中出現衝突時，進行溝通、討論、讓步與妥協。

當在籌備結婚事宜時，出現衝突是很自然與健康的現象，但這些衝突會認很多人出現「他/她是不是不適合我？」的質疑，找到「合適」的伴侶結婚，是一個錯誤的概念，因為每個人不會只有一個真命天子/女，相反的，要維持幸福婚姻，最關鍵的是好好經營自己選擇的婚姻，而上述無條件的愛是幸福婚姻的基礎，溝通、討論、讓步、妥協等是婚姻幸福的不二法門。

## 三、給予承諾，守護彼此

心理學家 Sternberg 提出的愛情三角理論將承諾視為是愛情不可或缺的因素之一，所謂的承諾就是對這段關係的忠誠與對彼此的責任心。換句話說，在愛情/婚姻關係當中給予承諾，是在告訴對方與自己當我們面臨困難、逆境或任何患難時，我會守護著你，守護著我們的關係，這不是我們常說的犧牲，因為當我們真心愛一個人時，我們給對方的愛是無條件的愛時，我們的內心會出現一種對方好我也好的感受，因此伴侶雙方在關係的不同時期會各自為對方放棄一些樂趣或堅持，但整體來說，愛情關係是會讓伴侶雙方都互蒙其利，兩人在關係中的快樂指數會因被守護而不斷提升。

籌備結婚的事宜相當繁瑣，且有各自家庭都要顧及的習俗禮儀，身處其中的當事人難免會覺得頗有壓力，但這都是適應過程中常見與正常的現象，重要的是伴侶兩人要有願意一起面對與處理的默契與勇氣，並在雕塑與磨合的過程中，關照守護彼此，以利幸福與快樂感受能隨之提升。☺

## 無法擺脫愛賭錢的前夫，有什麼方法可以保護我和女兒？

文/張曉佩撰（國立臺中教育大學諮商與應用心理系助理教授）

案例：

我和先生是相親結婚的，一開始還好，可是後來他染上的賭博的惡習，我半輩子的時間，都是為了幫他還賭博在工作，後來我決定跟他分開，現在我們是離婚的，我獨自一個人帶著女兒住在外面，但先生還是三不五時會來要錢，女兒很乖巧，總是會想保護我，但又不敢對我先生做什麼。

我有想過要搬到先生找不到的地方，但是我的生活圈就在這，朋友、工作都無法失去，而且我跟婆婆關係其實很好，所以婆家有事時仍然會回去幫忙，雖然婆婆是站在我這邊的，但對先生的惡習，婆婆也是無能為力，其實我並不太在意先生怎麼對我，我只是擔心以後女兒大了以後，先生會不會持續騷擾她，我實在不想讓我們這代的孽緣延續到下一代，有什麼方法可以幫助我？

當家庭中有一個成員出現賭博成癮的行為，對家庭中的每一個人，包括當事人，都會帶來極大的影響。雖然您與先生已經離婚，但因為生活仍有交集，所以無法完全切斷聯繫，在仍需與前夫互動的情況下，提供以下幾點供您參考。

### 一、接觸心理諮商的資源

協助家人或朋友瞭解前夫的賭博行為已經是一種成癮的狀態，是需要尋求協助才有改變的可能性，家人與朋友形成一個支持系統，鼓勵您的前夫接觸與接受心理諮商的協助。當然這件事情不會是一蹴可幾的，家人與朋友要持續性地鼓勵與提供關懷。協助您的前夫接受心理諮商協助的方式可分為三種，第一種是提供戒癮相關的資訊，例如醫院、機構名稱與聯絡方式等，並試著得到您前夫的承諾，他會在未來的某個時刻尋求協助。第二種是先得到您前夫的承諾，他願意接受協助，再由家人或朋友協助安排或預約心理諮商資源。第三種是由家人或朋友直接陪伴您的前夫到醫療院所或心理諮商所等機構接受協助。一般而言，以第三種方式來接觸心理諮商資源的成功機率最高。

另一方面，需要重新理解戒癮者的動機。長期以來，我們傾向以全有或全無的角度來看戒癮者的戒癮動機，所以當當事人承諾不會再去賭博，隔一段時間又開始賭博時，我們就會認為當事人說謊，或以意志不堅定來

評價當事人。但是動機其實是流動的，當我們想要改變一個行為時，一開始我們的內心是充滿掙扎的，一方面知道一定要停止賭博的行為，另一方面又抗拒改變。如果有足夠的決心採取改變的行動，戒賭的狀態會維持一段時間，這時動機是在連續線上較高的那一端，如果不幸地受到其他因素的干擾，戒癮者又出現賭博的行為，此時他的動機是處在連續線上較低的那一端，此種情況稱為復發。復發時戒癮者不是沒有動機，而是動機被削弱了，此時就須要透過各種資源協助戒癮者再提升其動機。

## 二、尋求法律協助

您前夫的賭債可能是另一個不定時炸彈，債務對個人所產生的衝擊包括了經濟上的破產、家庭功能的崩解（例如為了躲債需要不斷地搬遷），甚至是結束個人生命，以自殺作為解決債務問題的方法，為了預防您的女兒也必須背負還債的沉重壓力，建議您可以尋求法律扶助，向律師諮詢與拋棄繼承或限定繼承相關的資訊，做好事前的準備，得以讓您與您的女兒無需承擔要背負龐大債務的壓力與恐懼。如果有經濟上的考量，可以向財團法人法律扶助基金會尋求協助，該基金會

目前提供電話、現場、視訊與網路留言等管道，方便民眾進行法律諮詢。

## 三、持續經營支持系統

當個人處在生活空間與時間都壓縮的情況下，要維持人際關係是相當不容易的，許多研究都發現當個人與他人的關係連結愈高，會愈滿意自己的工作，不容易出現憤怒與憂鬱的情緒，所感受到的家庭與個人壓力都會愈低，因此，您目前在生活中所建立的人際支持網絡是相當寶貴的資產，它是讓您在長期面對前夫賭博行為與還債等困境時，仍能挺立不墜的保護機制，也是未來當您即使在逆境之中，還能維持正向適應的重要資源。

要處理家人的賭博行為與債務問題，是相當令人心力交瘁的，因此千萬不要一個人獨自面對，變成孤軍奮鬥的困境，要善用身邊的各種資源，包括家人的情感支持、人際關係的支持、諮詢與運用專業工作者等，讓這些資源成為您強力的後盾。☺

# 親密關係

- 情感維繫
- 情感困擾(劈腿、單戀、同性戀、情感不當轉移)
- 情感探索
- 伴侶的問題
- 情感抉擇
- 心理健康(情緒及壓力調適、焦慮、憂鬱、自殺傾向)
- 自我認同(性別、族群、形象、價值、概念、能力)
- 生涯發展(升學、就業、失業、事業危機)
- 疾病與生理健康
- 生活作息
- 分手與失戀



## 我因工作的關係和老婆分居兩地， 目前我和老婆的關係鬧得很僵， 我該如何維持這段婚姻呢？

文/施香如撰（國立新竹教育大學教育心理與諮商學系副教授）

### 案例：

我因為在台灣找不到工作，所以現在在大陸工作，而老婆和孩子都在台灣。老婆一直對我的投資理財方式很不高興；又因為我很少回台灣，覺得我對家庭和孩子的關懷很少，因而心生不滿。她和我提過要離婚，並說她的工作無法支撐孩子的生活，所以要我提供經濟支柱，可是我並不想離婚。我知道我和孩子的關係不好，所以有努力改善，目前的親子互動也有所進展；但是我還是沒有自信面對老婆，因為她比較強勢，讓我覺得面對她很有壓力，所以總是對這些事情避而不談。我該如何處理才能維持這段婚姻呢？

為了個人生涯發展而遠赴他鄉工作的確是一個辛苦的決定，不論對工作者個人及家庭都會造成很大的挑戰，也需要花許多心力才能適應這樣的生涯變化，當然更需全家人同心協助才能因應這些變化。但遠距維持家人關係本身就是一大挑戰，時空距離會限制了家人的互動機會，也可能因此減少互相了

解及培養情感的機會，因而對家人間關係產生負向影響。也就是說，對遠距家庭而言，不論親子關係或是夫妻關係都需更用心經營的，因為遠在另一方的家人之喜怒哀樂及生活瑣事發生時，你常常無法陪伴在一邊，若是平常互動方式與機會已有限，會難以了解他們的日常生活，更難體會他們的感受及心理需求，這往往造成親密關係中的限制。

然而，你在發現自己與孩子關係不佳時，雖身在大陸，仍願意花心力經營與孩子們的關係，可見你相當重視家庭及孩子。且在有空間距離的限制下，仍可在有限的時間下與孩子的親子互動有所改善，相信你運用了許多有效的方法。也由此可見，家人在你心目中是有很重要的位置的。然而，愛家庭的你無法有效地改善與太太的關係，相信也讓身在外地工作的你相當心急。以下提供幾點建議，供你作為調整與太太關係時的參考：



## 一、重新檢視夫妻關係

首先，應先檢視一下，你跟太太在你去大陸工作前之婚姻關係，比如說，太太雖因為理財的方式而對你有不滿，但她欣賞你哪些方面的特質與能力，你又欣賞她哪些方面呢？而在你未去大陸之前或每次返台渡假時，你會與太太如何互動？又如何培養感情呢？又，在大陸工作期間，你會用什麼方式與太太互動，以了解她在台灣的生活情況？若以上檢視顯示，除了理財方式之外，你們二人互相欣賞，且平日即有很好的互動方式，也會利用時間相處以培養感情，那赴外地工作，對你及太太的關係應沒有太大的影響。

然而，若你與太太的關係在你赴大陸工作之前，即出現狀況，那就意味著「遠距」並非造成你與太太關係困境的主因。前面提到，因為太太比較強勢，讓你覺得面對她很有壓力，會不會這一直以來都是你們婚姻互動中的主要困境？若是如此，你可能要先想想，如何讓自己在婚姻的溝通中能更有自信，以有勇氣與太太進行溝通，否則一直用逃避方式，不只不會有任何的改善，反而會讓二人關係更佳惡化。

## 二、檢視自己的家庭互動方式與能力

很重要的是，你已經能有效地改善親子關係，不知道你具體運用了哪些方法？因為親子關係的改變也是需很費心力的，你可以很快作得到親子互動的改善，若能具體整理自己的成功方法，或許可以由這些成功改善親子關係的經驗讓你對自己與家人互動能力更有信心，也能由與孩子互動經驗中想想，有沒有什麼方法可以同時或稍加改變即可運用於你與太太的關係中？

而目前因回台時間有限，宜考慮回台時充分利用時間與家人(孩子及太太)相處外，應充分利用各種溝通管道，尤其是便利的網路視訊設備，以打破時空的限制，並增加溝通的頻率。也可再想想，早年你們在交往或感情不錯時，有什麼可以讓兩人維持愛情的獨特方法，如主動關心太太的需求，了解太太的感受等，應可以讓太太重新感受到你對兩人關係的重視及溝通誠意。

## 三、與家人重構家庭共同目標

你因為找不到工作而赴大陸就職、太太不滿你的原因與你的理財方式有關，而她期待你能成為家中的經濟支柱，由此可見，「家庭的經濟無虞」是你們共同為家庭追求的目

標；此外，「照顧孩子」似乎是你及太太的共識，兩人都很努力地為孩子的生活及與他們的互動而努力。當然，若你能再與太太作更多的討論，或許就可以了解你們兩人對家庭的共同目標為何，如此一來，不論你在大陸辛苦工作，或是她獨自一人在台灣照顧家庭，都是朝向共同目標而努力，當遇到困境時，也較會願意齊心協力地一起面對。

當然，你及太太想要面對共同目標的方式可能不同，因此，還是要坐下來好好討論，二人各自願意為家庭的共同目標如何努力，並尊重對方的作法，方能真正同心協力地為家庭而合作。

#### 四、問題解決的方法不會只有一種

當生活中發生問題時，我們常會直覺地想可能只有一種解決方式，但是有時候問題解決的方法可能不只一種，但需要對自己解決問題的能力有信心。似乎長久以來，你對自己的生涯及與太太的親密互動沒有信心，也認為大概就只能這樣，讓你因此只能被動等待二人關係有所改善。但今天你願意面對這問題，就代表你仍期望問題有其他的解決方法，所以需由不同的角度再想想你的家庭問題有沒有其他解決的可能性，例如，有沒有重要的家人或朋友可以幫忙作為你們互動

的橋樑？或是試著一邊尋找國內的工作機會，讓自己可以有更多的時間陪伴太太與孩子。相信你是最了解你自己及家人的人，若是你能相信自己不會被現況困住，保持信心地嘗試不同的解決方法，問題應有不同的解答的。

最後，家庭關係是需要長期培養與關注的，而遠距的家庭互動更需要用心經營，方能讓家人間有很好的互動，尤其是夫妻之間。然而，冰凍三尺也常非一日之寒，你與家人的互動若是在前往大陸之前即發生困境，那可能需要給自己及家人一段時間，你需持續努力地改變二人的互動模式與方式，一點一滴地強化與太太的互動，但是無法要求二人關係的立即改變。有時，改變需要耐心地等待。期待你與家人可以有新的互動關係產生。

😊



## 我不打算和老公離婚，也不想和情人分手，我該怎麼辦？

文/施香如撰（國立新竹教育大學教育心理與諮商學系副教授）

案例：

我和我先生從大學的時候開始交往，畢業後結婚，結婚多年，都沒有小孩。我因為身體不好，沒有什麼自信，雖然曾經短暫的工作過，仍由於身體的關係而放棄了，之後的經濟來源都是依靠先生，我先生工作忙碌，都很晚回家，沒什麼時間陪我，讓我覺得生活沒什麼激情，非常平淡又很壓抑。

後來我參加了一個團體，認識一位男性，在和他互動的過程中，我知道了他有家庭和孩子，可是他的老婆對他不好，他和他本來家人的關係也不好，讓我感到有種惺惺相惜的感覺。在與他相處的時候，我們發生了性關係，我覺得這段關係很好，想持續下去，不過對方決定要回去他的家庭，並且打算和我分手。

我因為經濟的關係不會離婚，而他則是因為孩子的關係，我和他都沒有離婚的打算，我只是希望他能維持這段關係，繼續陪伴我，可是他還是執意要分手，讓我很難過，我不知道該怎麼處理這段關係，該如何繼續面對我的婚姻？

感情問題是最容易讓人困惑的，尤其是在二段關係中不知如何抉擇時，更會令人痛苦。然而，你似乎陷到一個兩難的困境中了：一邊是陪伴你並提供你生活支援的先生，你深切體會到這是你無法捨去的一段重要關係，但似乎沒有辦法讓你對他有熱切的感情產生；另一邊是與你同病相憐的男子（以下稱A男），令你感受到被理解也重燃心中的熱情，他卻因自己的家庭而不想與你繼續維持這段關係，但你也同樣割捨不下這段關係。因此，你有二個重要的問題需面對，一是如何面對自己的婚姻關係，二是因為被分手後的關係及失落感。以下對於你的困境提出幾點建議：

### 一、釐清自己的需求及對愛情／婚姻本質的認識與期待

我們常用「親密」、「熱情」及「承諾」三個元素來分析人們的愛情關係，其中「親密」是指心理上與對方產生相互了解的感覺；「熱情」則是指心理及生理上有和對方產生親密性的意念；「承諾」則是兩人之間有共同的想法，且願將這份情感持續下去，而結婚就是承諾最具體的表現方式。若以愛情三元

素來分析你與先生及A男的關係，似乎在你與先生的關係中，「承諾」是最重要的元素，不論你及先生都想將婚姻持續下去，但支持你們持續婚姻的理由，卻與「親密」及「熱情」無關，似乎婚姻對你及先生都僅存有情義的成份，卻少見愛情的成份。然而，進一步來看你A男的關係，似乎有「親密」及「熱情」的成份，但對方卻不願意給你「承諾」，似乎這只能產生短暫的激情，很難成為維持長久的愛情，當然，最後也以分手收尾。

你的兩段關係分別滿足愛情三元素的一及其二，但卻沒有一段關係真的滿足三元素。因此，當你在二段關係中來回時，首先需澄清的問題，就是你在愛情及婚姻中想要的是什麼？這會有助於你決定要用什麼態度來面對你的婚姻或與A男的關係。

此外，也需了解愛情及婚姻的本質基本上都具有「排他性」，因此當你選擇某一段關係時，若真正與你共同投入愛情或婚姻的人不會希望與他人分享你的愛情。因此，同時發展二段關係時，就可能因為這「排他性」而造成自己或他人的困擾，也常因此被要求作出選擇，看來A男已面對這樣的選擇，而他選擇回到自己的婚姻關係。但妳目前尚未遇到這樣的選擇，可能是因為你的先生尚不

知道你與A男的關係，但是長久下去的話，仍是需要面對婚姻關係中「排他性」的衝突的。因此，先整理自己的需求及期望，應是避免未來更多困擾的主要方法。

## 二、現實生活難兩全，必然要作出選擇

然而，也因為愛情關係中的排他性，當你與A男發展婚外情時，你可能也會選擇與先生保持距離，日子一久，雖先生沒有發現你的婚外情，你與先生的關係應也會更加疏遠，此時，與A男惺惺相惜的感覺會倍加甜蜜，讓你更加覺得與先生關係不佳。但回到現實層面，與A男相處雖甜蜜卻無法持續關係，與先生相處平淡無味卻能長久。

大部分時候，我們都希望魚與熊掌兼得，然而現實生活中，我們常常是無法兼得生活中的各種想望的。就像你所面對的處境，其實A男早就作出決定，這決定也宣告你必然只能留在婚姻關係。此時，你可能感受會非常不舒服，因為除了自己無法兼得各種需求的滿足方法，更因為被分手後的失落感而心情不佳，因此，對於如何重整與先生的關係，會更加沒有信心。

### 三、面對一段情感的失落，給自己時間療傷

畢竟與A男曾經有段相當投入的愛情關係，一下子失去了，心情及生活上都會若有所失的。但是人們不會因此就永遠一蹶不振，只是需要時間去整理過去投入的感情，重新找回生活的新平衡。一般而言，這個歷程大約需6個星期到3個月，但每個人的速度不同。當然，如果你可以有一些方法幫助自己抒發情緒，雖情緒無法很快完全回復，但應可以讓自己生活不會受到太大的影響，有的人會藉由唱歌、運動或找朋友談心，相信你平日應也有一些抒發情緒的方法，可以試著先由那些方法作看看。

最重要的是，要能先接受「這段感情已逝去」的事實，也接納自己心情的確受到影響，允許自己有一段時間去處理自己的情緒，雖然有些回憶仍會不斷地出現，但仍可慢慢地回到原本的生活中，漸漸地，妳就能從被分手的傷痛中走出來的。

### 四、找到負責任、正確又能滿足自我需求的辦法

你一直說到「不會離開婚姻」，雖然是因為經濟的理由，但最終這仍是你作的選擇，而一旦作出選擇，勢必就必須要自我負責。因此，你可以再仔細想想，你選擇留在婚姻

中除了滿足自己「經濟」需求外，還有沒有可能也滿足了自己其他的需求？這個決定是不是自主作出的決定？若是，你可能要想想，你真的要留在什麼樣的婚姻中，並為之作些努力。

因為你和先生是相戀六年左右才結婚，應不是完全沒有感情基礎。請回想一下當年你們彼此吸引的因素，至今仍否存在？而過去16年的相處，有過什麼甜美的時光，值得彼此珍惜的？或許這些回憶的整理，會讓你對自己的婚姻更有信心，也更樂意努力經營婚姻關係。當然，經營的過程要想辦法邀請先生共同溝通，一起為婚姻而努力。

### 五、重新安排生活，活出自我

因為身體的因素似乎讓你較少有機會與外界接觸，也較少有其他的朋友，而先生的晚歸也會讓你感受到寂寞。然而，不論已婚及未婚者，若能有自己的興趣及朋友圈，也會讓身心較為健康。建議你可以試著讓自己的生活重新作規劃，當然，健康還是重要的因素，所以可以加入些戶外運動；同時也試著去學習些興趣與專長，在此過程中應會認識些新的朋友，讓自己生活中有更多志同道合的伙伴。

---

最後，期待你在不同的生活規劃中，重新看見自己的快樂樣貌，也重新理解自己對婚姻的選擇與期待，而作出最適合自己的選擇，並好好經營選擇後的生活。😊

## 我該如何走出情傷的陰影？

文/施香如撰（國立新竹教育大學教育心理與諮商學系副教授）

案例：

我曾與在外島服務的軍人交往多年，後來因為男友的家人不喜歡我，而且他很大男人主義，總是要我配合他，所以後來我們就分手了。

可是分手後，我仍然沒辦法忘記他，我還是會主動和他聯絡，可是他對我的態度很冷漠，又很不客氣、不尊重我，讓我感到很生氣，我覺得他不是我所期待的理想男性，可是我又忘不了他，我走不出這場分手的痛苦，我不了解我到底是怎麼了，我該怎麼辦才好？

只要是一段我們曾用心投入多年的愛情未能走向美好的結果，反而需面對分手事實時，都會令人相當痛苦。它是需要一段時間調適的。對大部分的人而言，大約需6個星期到3個月的時間，來整理過去投入的感情並調適失去感情的悲傷感受，以重新找回生活的新平衡，但每個人的速度不同。但現在很痛苦或忘懷不了二人的過往交往經驗，並不代表妳永遠定走不出來這痛苦經驗，只是你需要一些調適及抒發情緒的方法，來幫助自己渡過這段時光，以下提出幾點建議供你參考：

### 一、檢視過往關係，接受分手的事實

「分手」通常是因為愛情關係中雙方因個別因素的考慮，而作出的決定，有的時候是單方面的因素，有時候是雙方的因素。由你對這段關係的描述中來看，似乎你們二人都有覺得彼此不適合的因素存在，男方主要是因為家人，而你則對他的大男人主義有相當多的擔心。而在分手後，他似乎已將你放下，而無法以關懷且尊重的態度來與妳相處，其實你心中早已有個結論：「他不是我所期待的理想男性」。也就是說，其實妳了解兩人並不合適，只是分手後帶來太痛苦的情緒，需要好好去面對。

此時，你需要作，就是「接受你已經跟男朋友分手」的事情，這是調適分手情緒的第一步，因為當我們仍無法接受、甚至否認這個事實時，情緒會一直陷在否認或與努力爭取回復感情的掙扎中，無法試著產生有效的調適生活的方式，反而會讓情緒不斷地糾葛與反覆。由男友在分手後的反應來看，在他的眼中，你們二人的確已分手，且他無意再回復友好關係，而若由你自己所整理出的



二人關係樣貌來看，其實理智上你認為二人並不適合，所以分手並不是完全無法接受的事實。

## 二、體認並接受自己因分手而出現的情緒

因為曾經深切地投入多年，因此分手後人們常會出現強烈的情緒，但每個人的情緒樣態會有不同，有的人會產生很強烈的憤怒，因為覺得對方辜負他的投入與期望或是對方作了對感情不忠的行為，才讓他的愛情沒辦法開花結果；也有人會感受強大的孤單感，因為長期以來多半與對方共處及分享心事，當感情突然失落時，自己的生活及情感支持也會變得孤立；也有人會出現強烈的悲傷，不斷想起二人相處的甜蜜時，會覺得自己失去太多，而出現情緒低落或沮喪的情緒，不斷地哭泣或生活失序；也有人會因為企圖挽回無效而出現無力感，或是自責於自己過往有些事情作不好，才導致分手。

不論你經驗到哪一種情緒，它通常都是正常反應，也都需要一段時間來讓它慢慢過去，而終會讓自己生活不受到太大的影響。當然你如果可以有一些抒發情緒的方法，會幫助自己更容易與這些情緒相處的，但方法也常是因人而異的，有的人會藉由唱歌、運動或找朋友談心來抒解情緒，而最好的方式

是先由你平日有效抒發情緒的方法中開始嘗試，其次可以問問朋友，他們都作些什麼，可以抒解情緒。

但要注意的是，「抒解」不等同於「壓抑」，有時候，情緒需要被允許以建設性的方式表達，才不會成為未來的壓力源。所以當你真的很難過或生氣時，你可以允許自己有個安全的時段與空間，好好地哭一場以哀悼自己逝去的愛情，或是好好地大喊以發洩憤怒的情緒。用不傷害別人的方式，允許自己表達因分手而來的負向情緒，是一種自我疼惜的表現，也能幫助自己有渲洩及安頓心靈的效果。

## 三、重新規劃分手後的生活

這可以分成二部分，一是日常生活的安排，因為你過往的生活中可能有一部分時間需要與男友共度，但現在你需自己去面對所有的生活，有時候我們會不知如何度過以往慣常與男友共度的時光。因此，最好的方法不是再試圖聯絡對方，以回復過往的生活方式，而是在自己情緒稍微平復後，開始為自己規劃新的生活方式，讓自己看到沒有男友的生活，也是可以過下去，甚至過得還不錯的。

而另一個部分是有關人際關係的新規劃，其中最重要的是，你可能需重新思考自己對未來親密關係之期望。因為如你前所述，你相當了解對方的所有因素都無法提供一段持久且滿意的關係，但妳仍持續這段關係多年，是不是有些特別的因素吸引著你？而未來，若你要重新發展一段親密關係，你會期望是怎樣的關係？這樣的整理，可以讓我們由原有因分手而痛苦的關係中不只走出來，更能由其中學習，讓自己在未來的親密關係中更為成熟。這樣一來的話，分手的經驗雖痛苦，也會成為人生歷練中的養分，讓自己更成長茁壯。

最後，要再次提醒的是，分手雖痛苦，但你要相信自己一定走得過去，而現在尚未走過去，是因為還沒有給予自己足夠的時間去經驗它。而最重要的是，要能先接受「這段感情已逝去」的事實，也接納自己心情的確受到影響，允許自己有一段時間去處理自己的情緒，雖你無法完全忘記前男友及這段感情的點滴，但仍可慢慢地回到原本的生活中，漸漸地，妳就能從被分手的傷痛中走出來的。並且，可以由這段情傷的經驗中，更加了解自己及未來如何選擇並營造自己理想的親密關係。☺



## 先生對我的性要求讓我感到不舒服，我該怎麼辦？

文/朱惠瓊撰（國立新竹教育大學教育心理與諮商學系助理教授）

案例：

我先生他自己平時有穿女裝的興趣，還參加cosplay的團體，甚至多次和cosplay同好的女性交往密切，而且一犯再犯。

但是我為了維持婚姻，所以願意配合先生的要求，可是他卻完全不顧我的感受，我不喜歡他要我穿得像cosplay的服裝，也不喜歡他要我一起看一些奇怪的色情網站，更不喜歡他要求我配合他做各種令我覺得不舒服的性行為。這些讓我覺得很不開心，可是我又不希望破壞我們的婚姻，我該如何和他相處？

夫妻之間親密關係的互動，涵括了生活習慣、親子共處、夫妻相伴、心靈交流以及性關係等，各個層面對於彼此之間的親密互動佔有很重要的地位，無論是何種形式的親密互動，應該是要植基於雙方都是感到享受的過程，然而有些人會認為結婚後就一切應該回歸現實生活，過往的熱情與心靈相通，甚至是性關係，都有可能因為著孩子的出生，認為已經傳宗接代的任務之後，就再也不需要任何性的滋潤，雙方彼此之間只剩下所謂的責任與義務，對對方失去熱情或者是

關心，讓夫妻關係陷入一種僵局。因此若欲維持夫妻的親密互動，卻有一方感覺到不被尊重，那麼即使對夫妻關係影響甚鉅的性關係，那麼則將會對親密互動造成負向感受。故面對先生擁有這樣的特殊興趣，太太需要重新思考面對的態度，下列幾點建議可供作開啟新思維方向的參考指引。

### 一、重新檢視彼此對於親密互動的看法，開啟新的對話空間

夫妻間的親密互動，無論是平常的關懷抑或是為私密的性生活，都有可能隨著結婚時間的長短，以及有無子女而開始有些變化，感覺上太太的重心較為在子女身上，對於先生的興趣或者是生活似乎沒有太多的涉入或想要多理解。然不同的階段男女性對於親密關係的期待也有所不同，例如刻板印象中男性可能在性需求還是維持在原本的需求，但對於親密關係心靈的溝通頻率可能會漸漸地減少；而女性則會較為在意心靈上的需求，且在孩子出生後因較多的心力花費在教養照顧上，故性需求反而會慢慢減少，甚至是沒有任何需求。兩者之間的期待差

異，就會造成彼此在營造親密時光上的想法差異，以致造成衝突或者是誤解。針對性別之間對於親密關係期待的差異上的溝通，想要能夠取得平衡，那麼首先就必須看見這個差異存在於夫妻之間，找的適當的時機，例如悠閒的晚餐時刻、睡前兩人單獨相處的時光、沒有孩子在身旁的時刻等，好好了解目前夫妻間狀態，且需要嘗試做些調適以及雙方的協調，如此才能讓平衡點真的可以順利被取得，令雙方滿意。

性這個議題在夫妻關係裡，常常扮演了很重要的角色，然往往會隨著婚後的工作、子女教養、家族互動等等因素，慢慢減少了親密關係互動的頻率，包含性互動。適時的找個時間，兩個人坐下來好好聊聊對於親密關係的看法，甚至是重新探討如何在彼此期待的親密關係裡，以取得共識，才能夠化解彼此的誤會。

## 二、理解先生的需求，重新找到夫妻間對家庭的需求平衡

傳統刻板印象中，往往會認為男性對於性需求會是為強烈與直接，但若這樣的需求非另一半的同樣需求與期待，那麼反倒會成為彼此之間的衝突以及隔閡。採以配合的態度，這樣的想法維持不了多久，想必與日

俱增的就會有許多的抱怨與怨懟出現，因此重新思考先生到底需求什麼，包含對於cosplay的喜好以及為何需要透過觀賞奇怪的色情影片或網站，來提升性滿足，是否有其個人內在議題或者是心理上的症狀需要被處理，當然也要適當的表達個人的不滿以及溝通這樣的模式對雙方的影響，如此才能夠有較好的發展。

至於情色網站的部分，反映出先生對於性多元化的好奇，要理解其心理需求，是過度的好奇，還是有其他心理狀態需求，當然太太是需要與其溝通，對此的不適應以及不認同，可以讓先生知悉尊重他的嗜好，但也請先生要尊重對情色網站的不同看法，只是有時候某些情色網站有誤導他人的資訊，故還是會建議盡量避免，應選取較為健康的網站為主。

## 三、尊重先生穿女裝的興趣，但不勉強自己配合

cosplay有時候可以讓一個人忘卻目前生活的現實角色，也能夠暫時的遠離現實壓力，因此廣被許多人當作是個有趣的休閒活動，但cosplay並非是真實的生活，因此先生可以保有原有的興趣，但也要適時的提醒其在真實與興趣之間許多做些取捨，並嘗試理

解這樣的 cosplay 的活動，對於先生現實的生活影響包括工作與個人內在狀態，以及對這樣活動需要多高的頻率，才能讓其滿足，當然也要讓其知悉目前還有家庭需要照料，協助他找到較佳的調適方式。

cosplay 這樣的活動在目前社會中早已經是被視為見怪不怪的活動之一，許多人都大方地參與相關的活動，這部份源自於對於動漫的一種喜好與熱衷，就像是興趣一般，有的時候會有些較為誇張的打扮或行為，大家以此群聚在一起為樂，只是這個休閒活動的興趣未必是太太或一般人所能接受的，但若能夠從另一角度來思考先生只是當作興趣或娛樂，對於夫妻彼此之間並沒有太多強迫的要求，那麼是應該要受到尊重與被接納的。

然而先生進一步穿女裝的興趣，可能要找個時間探問先生的想法是單純的 cosplay 的休閒娛樂，還是想要裝扮成女裝的變裝癖，然而無論是哪一種，當先生穿上女裝的當下，想必對太太一定是造成了某種困擾，甚至產生了某種排斥抗拒感受，這個議題就可能要回到太太本身的接納度有多高，若面對這樣的狀況，只要先生不影響家庭生活的狀況下，是否就採以接納的態度面對，但若

已經引起孩子或者是造成夫妻關係的緊繃，那麼就會強烈建議先生可以接受較為專業人士的協助，進一步聊聊這樣的需求以及做更多的調整與適應，以回歸一般的生活樣貌。

當然若更深一層的思考，若先生長期喜歡穿女裝，可能不妨多思考關於性別認同的議題涉入其中，而這個議題若坦誠而論時，將會為這個家庭帶來衝擊，身為太太的，務必要有好的心理準備以因應與先生溝通此一議題。

#### 四、冷靜溝通對於與異性交往密切的議題，適時設定互動界線

當先生 cosplay 之後，往往就已經是進入到那樣的角色情境中，未必還是現實生活中的那個勇猛的陽剛男性、那個顧家的先生角色，的確與其他女性過從甚密會造成些困擾，但就先生的狀況來論，應該是較多以 cosplay 的角色來與他人互動，在心靈上應該還是忠於夫妻關係的，若有較多的擔心，此一部分應該要適時地提出需求，並向先生表達個人的擔憂與焦慮，請先生能夠有所區隔與距離的保持，以示對夫妻關係的尊重態度。

夫妻間的情感是需要雙方彼此投入經營，讓彼此在這樣過程裡，能夠理解彼此的需求，然而與夫妻之外的第三人過從甚密

時，對於夫妻雙方的關係以及信任度，務必會大打折扣，且猜忌懷疑將隨之而起，而這個部分若先生有無法避免的理由，例如社交圈、開會、活動學習等等，那麼就會建議太太不妨考慮加入先生的社交圈裡，讓他人也知悉先生其實是有家室的，那麼在某個層面上，大家就會心知肚明的盡量選擇保持距離，過從甚密的機率就可以隨之降低。當然透過耳提面命的方式，讓先生知悉太太所在意的事件與關鍵點，選擇彼此尊重的態度來處理與因應這件事情，但千萬也不要變成碎念讓先生產生反感，那麼當先生參與類似活動時，就會想到還有太太在等著，那麼就可以盡量避免掉類似令人誤會的事情與行為產生。

## 五、檢核夫妻相處模式，相互忍讓與溝通

夫妻之間的互動模式，並非是人人都相同，也沒有任何一套模式理想到可以在每對夫妻上完全適用，誠如俗諺云，家家有本難念的經，因此要依據雙方的個性、興趣、態度、人格特質等等，來重新做檢核夫妻間雙方都可接納的相處模式，嘗試達到彼此都可接納的方式，如此才能維持良善的夫妻關係。雖然在婚前彼此都有過磨合期的相處，然而婚後因為相處時間更長，交集的空間或

時間也就更多，因此重新想想自己是個什麼樣的個性的人，特別是傳統的女性凡事都以先生為主，會配合先生的期待與需求而行事，然而心裡面卻又累積著許多委屈與無奈，這只會消磨太太對於先生的愛，甚至是有可能會走向離婚一途。而先生其實也不能只顧著發展個人興趣，同時也要關照太太的感受，面對太太拒絕以及排斥的心理，重新調整自己的生活模式，讓太太可以重新接納。

整體來說，先生具有許多的特殊的癖好，的確是讓人很傷腦筋，特別又是先生期待太太可以一起擁有這些特別的興趣或者是嚐試新的性行為，難免會讓太太覺得很不舒服，甚至是有被強迫的意味在當中，太太選擇隱忍的方式，非最佳的處理因應策略，長期下來只會讓夫妻間的關係日趨惡劣。因此夫妻之間務必要好好的溝通對於先生的興趣的態度，當然若有心理症狀，則建議再進一步找更專業的婚姻諮商或者是心理治療進行協助，讓彼此都能夠在較為健康或者是相互能夠接受的狀態下，來面對此一議題。當然夫妻原本就會有不同的生活興趣、人格特質或者是生活態度，但只要找到一個折衷點，雙方都是能夠同意與接納的，那麼就可以免除衝突。然更好的是，夫妻能夠培養共同的

休閒興趣，增加對話空間以及心靈溝通的時光，那麼對於先生的特殊癖好，或許可以產生轉移注意力的影響成分喔！☺





先生當年生意失利，並在外賭博，

我好不容易與他離婚，但是他想復合，

並且威脅恐嚇我，我該怎麼辦？

文/洪敏琬撰(國立空中大學社會科學系講師)

案例：

結婚時先生事業如日中天，雖然他大專都沒畢業，但是當時經營事業，加上能說會道，身邊一堆三教九流的朋友，對我這剛出社會的小女孩來說，他好像很吃得開。沒想到婚後沒多久，事業的生意大不如前，沒多久就結束營業，他還怪罪是被我帶衰。孩子出生後雖然有婆婆帶，但是他的工作有一搭沒一搭，房子、車子的貸款都是我的名字。幾年下來，我從笑嘻嘻的圓圓臉變成了苦哈哈的尖尖臉。更雪上加霜的是先生妄想一夜致富，開始沉溺於賭博，卻反而在外面欠了一堆賭債，債主開始接連找上門，我便以孩子會被牽連有危險為由，好不容易讓他同意離婚，小孩雖然是共同監護，但是跟著我生活。

之後我到外地工作，原以為這樣我就能帶著孩子擺脫他。沒想到最近前夫竟然說要搬過來。固然婆家對我不錯，他也很疼孩子，孩子也希望我們復合，可是我們之間的感情早已消磨殆盡，我更不想再過以前那種擔驚受怕的日子。但是前夫威脅我說他跟警察和道上兄弟都很熟，我該怎麼辦？

「離婚」對於夫妻雙方都是一個千迴百轉的決定，原本就可能需要假以時日才能適應關係的轉換，若是有孩子，之間的變化就更加剪不斷、理還亂。離婚之後，一方要求復合是常見的情形，如何做出再一次的決定，不只攸關夫妻雙方，更攸關介於其間的孩子，尤其不可不慎。對於面臨的兩難抉擇，或可參酌以下數項建議。

#### 一. 澄清自己內在心意，堅定立場

在做所有安排之前，最重要的是捫心自問，自己內心深處真正的意向是什麼？站在感情抉擇的十字路口，最難的就是要選哪一條路，每一條路都有其利弊得失，但是終究必須做出選擇，更重要的是選擇以後就要勇敢的面對與承擔後果。經常在感情事件中，容易引致悲劇性後果的前因往往在於當事人的搖擺不定，前一刻看似拒絕，下一刻卻又好像接受，如此不只自己心情翻騰反覆，周遭的人也會頗為困惑。對方或許因此認為有

機可乘，因此繼續死纏爛打，陷入惡性循環；而原本有心幫忙的親朋好友，也會因為有如霧裡看花，不知從何幫起，久了也就無能為力，只能請當事人自求多福。夫妻多年又有小孩，情感面的牽絆是必然。從好的一面看，婆家相處融洽，先生對小孩也疼愛，在客觀面向上是加分的。但是婚姻的主體，當事人夫妻間已無感情，加上先生長久工作不定而造成的現存經濟壓力，以及因先生賭博在未來潛藏的無可預期危機，都是當事人必須考量的主觀現實面。如果情感面勝過現實面，那麼就復合吧，只是復合的過程也尚待設定許多的前提。如果是現實面勝過情感面，那麼就必須採取堅定的立場，並且就可能面臨的挑戰預做準備。總之，自己的心意不堅，旁人真的很難幫你，因此，在問別人之前，先問問自己要什麼，才能抬起腳步，走向未來的路。

## 二. 向親友說明意向，請求支持

澄清了自己的意向之後，若是取得周遭親朋好友的支持，必然更能夠強化自己的心力，也能獲取更多的支援。首先需要溝通的是婚姻雙方的家庭，如果原來就關係良好，並且知曉夫妻雙方及家庭概況，那麼溝通起來應該就會比較快速明瞭。不過論及家庭問

題，家人們總難免將「情」字擺在前面，即使已經離婚了，也總是由於孩子的緣故，希望能夠有復合的可能。因此，若是不打算復合，則必須理性的說明自己的考量與意向，同時就家人們可能的疑慮加以解釋。對於離婚，「孩子」總是一個聚焦的關鍵，他們與父母的互動必然是家人關心的重點。如果雙方同意不阻止孩子與另一方互動，即使父母分開，仍舊能夠維持情感的聯繫。但是相反的，先前由於先生的賭博導致經濟困窘，孩子不僅生活和學習都受到影響，甚至因為有人討債，讓全家陷於恐懼與未知的危險中...像這樣耐著性子解釋說明自己的考量，才能取得家人親友們的諒解，進而願意支持你的決定，並提供可能的支援。當越多人站在你這邊，你的心情會因此更安定，信心也會倍增。因此，與其勢單力薄的自力救濟，不如爭取更多的外援，壯大自己，才能安穩的繼續前進。

## 三. 與孩子溝通，界定相處原則

婚姻中常見在夫妻雙方感情生變時，總是想讓孩子置身事外。固然是基於保護的立場，避免孩子受傷害，但是無論最後的處理方式為何，孩子其實等同於半個當事人，不可能完全不受影響。骨肉親情讓孩子總是會

希望父母都能陪在身邊，並且爸爸疼愛小孩，當然會彼此思念，因此會讓孩子和前夫都寄望能夠復合。目前協議的共同監護形態，父母雙方都能分別與孩子聚首，維繫感情。但若是夫妻復合，則必須重新生活在一起，情勢勢必複雜許多。因此唯有讓孩子諒解你的想法與做法，才能讓他們停止對於父母復合的期待。如果孩子夠大，那麼可以像朋友般的彼此討論，國高中年齡的孩子多半都能以同理心理解父母的想法，加上自身也具有與同學朋友互動，或是甚至有感情方面的經驗，可以具體想像父母復合之後可能重現的困擾與糾纏，因此較能以理性的態度面對父母的感情變動。對於較小的孩子，則可以試著透過故事書或卡通舉例，幫助他模擬想像父母之間的問題。或是請孩子回想父母離婚前家中曾經發生過的事件，例如債主上門時、父母吵架時、媽媽為了賺錢無法在家陪伴時...，幫助孩子了解自己做出選擇的諸多考量。完成想法上的溝通之後，需要進一步釐清與界定日後彼此互動的原則與界線，例如孩子與前夫不得到現住處碰面，必須另覓場所；請孩子尊重你的選擇，不強求父母聚首等等。單親的路需要與孩子攜手度過，透過這樣的溝通過程，建立彼此的諒解與尊重，同時幫

助自己卸下過程中可能存有對孩子的歉疚與罪惡感，真正的開始走自己的路。

#### 四. 重申自身決定，與前夫劃清界線

由於當初是以孩子為由提出離婚，前夫可能並不清楚妻子的真正想法，加上親子關係不錯，因此難免寄望復合。這時唯有澄清自己的想法與意向，並且清楚告知已取得孩子的認同，才能讓前夫確認沒有復合可能而死心。可以在一開始就請親朋好友陪同，與前夫約在公共場所見一次面，告知自己的決定以及與孩子親友們討論得出的雙方相處之道。例如與孩子見面時，必須將時間地點先告知另一方，並且另覓場所，不得到對方住處碰面；孩子的生活費共同負擔；孩子的生日或畢業典禮等重要事件可以一起出席，但是必須在公共場所等等。在態度與語氣上宜不卑不亢，就事論事即可。如此即無異作出正式宣告，讓對方不再有無謂的想望，也幫助自己堅定信心。之後的重點即在於貫徹，既然已經離婚，並且調職他鄉，距離有助於降低聯絡的頻率，必要時透過電話或郵件等型式，避免碰面。必須見面則選擇有第三者在場的公共場所，以便約束前夫的言行。堅持這樣的原則，一陣子之後，不只當事人雙方，周遭的人都會很清楚，也很習慣你們新

的關係與相處模式，一切才能在新的軌道上運行。

## 五. 預作安排，鞏固內援

天助人助，最重要的前提就是要先自助，學習運用科技與人脈，在生活圈內設定層層的保護機制。取得親朋好友與子女的諒解是第一層，由此向外延伸，在自己與子女的生活圈中爭取與安排可能的防護。例如最好住在有管理員的住處，如此進出就有過濾機制，避免前夫無謂的干擾，同時家中有任何狀況時，可以通報管理室。其次也可向子女學校的導師說明概況，一方面代為關照子女，一方面可以及時通報前夫可能的任何不當行徑。此外在自己的工作地點與常去的場所，最好都有知道內情的人，可以在萬一的情況下及時伸出援手。為了避免未知的突發事件，最好自己與孩子都在手機上設定幾組速撥專線代碼，緊急時只要按下設定代碼（例如按1會直撥給好友），對方就會有所警覺，除了代為聯絡警方，並會以手機定位找尋你或孩子，確保安全。用心安排，鞏固內援，形成防護網，讓自己與孩子能夠放心與開心地展開新生活。

## 六. 建構外部防護機制，爭取外援

前夫總是將黑白兩道掛在嘴上，多半只是為了嚇唬自己。但是有備無患，自己也要建構具有法律支撐的外援。住處、工作地點與孩子學校附近的警察局是接觸、聯絡甚至備案的起點。既然已經離婚，便具備不受干擾的前提—說明自己的顧慮與期望，法律總還是有其公信力，不可能為個人所操控。除此之外，針對離婚或是受暴婦女，坊間有許多基金會、協會與社工等公益團體，可以提供免費的法律諮詢與相關支援。即使不方便親自前往，也可以透過電話或網路取得聯繫，就每個環節諮詢事件的處理方式。如同前述的設定，可以與相關單位的特定人員約定聯絡的代碼或是特定內容的代稱（例如「明天八點要開會」表示前夫在旁邊）。或許前夫善於利用「性別優勢」、「高壓控管」的方式，以暴力、威脅、孤立、剝奪、剝削、管制、貶抑等手段，企圖讓女性陷入難以逃脫的情境。透過外部防護機制的建構來加以破解，才能掙脫宿命，為自己和孩子建立不同於以往的人生。

「怎會情字這條路，你都滿面春風，我都烏雲密布...」一情路不順的確頗為「心」苦，尤其若是帶著孩子，更需要鼓起勇氣，

發揮智慧。固然希望能夠及時轉彎，躲開烏雲，若是避不開，至少要先預做準備：尋找遮蔽物或是屏障、善用身邊人事物的資源，或是及時求援。再大的風雨總會過去，屆時藍天終會再現，或許還有一抹彩虹。離婚或許是感情路上的一個大轉彎，只要舵手下定決心好好地、安穩地行進，就能帶領孩子航向一個全新的目的地。☺



## 丈夫的負面情緒已經嚴重影響到我了， 讓我感到壓力很大，我該怎麼辦？

文/朱惠瓊撰（國立新竹教育大學教育心理與諮商學系助理教授）

案例：

我的丈夫被診斷有腸躁症，他負面情緒很嚴重，總是很擔憂，又很焦慮，常常擔心很多生活瑣事。他雖然有在工作，卻是有一搭沒一搭，導致家裡的經濟都是我娘家支柱，使我的壓力很大；又因為他沒有朋友，和親友們也完全不往來，只相信哥哥，常常用電話或通訊軟體向我抱怨各種事，向我發洩所有的負面情緒，讓我覺得很煩。現在我的生活都被丈夫的負面情緒所影響，讓我覺得既憂鬱又感到壓力沉重，我該怎麼改善我的家庭狀況？

腸躁症明顯的症狀來源就是對於生活壓力的感受，造成身體的不適，因此負面情緒的起伏不定，的確會造成生活中的許多影響，然而要學習面對生活的壓力，才能夠將這樣的身心狀態加以調整與改變。

### 一、認識腸躁症的身心特質，理解後給與協助

現今的社會，越來越多所謂的文明病-憂鬱症、焦慮症還有腸躁症，多數是來自於生活中的壓力，造成個人身心上的變化，失

去因應外在世界的能量。其中腸躁症形成的因素往往跟心理壓力有很大的關連性，首先會是感到焦慮而不自知，容易有身體上的不舒服，直到開始生理上腸胃蠕動有很大的反應時，才會覺察到腸躁症的狀態，甚至是已經難以根治。腸躁症覺察之後，通常會去檢視在生活當中什麼樣的壓力事件造成生理不適，例如工作壓力、家庭環境抑或是個人期許或情緒因素等，在潛意識中影響了自己的身心狀態，有些可能僅僅反映在情緒面，例如焦慮不安，但有些更甚就會反應在生理不適的層面，例如拉肚子等症狀，這些或許在意識層面上無法被覺察到，有可能藏在潛意識中，需要經過較為專業的心理評估以及生理檢查後，才能知悉真正的原因所在，當然既然是來自於壓力，都需要透過適當的舒壓宣洩，才能將此症狀改善。

因此身為太太的角色，面對先生腸躁症的狀態，基本上只能先理解腸躁症發生時會產生哪些症狀，包含無法負荷過大壓力、生理明顯不適、工作無法維持太久等等，因此



三不五時的擔心生活細節，是腸躁症很常出現的一種行為模式與反應，慢慢能夠理解先生腸躁症所帶來的生活影響之後，能夠慢慢地去調整生活模式，例如飲食較為清淡、生活節奏步調放慢一些、工作事務在可能的範圍下，盡量減少，透過周遭他人的開導以及諮詢的支持系統，對於先生來說是會有幫忙的，也同時考驗著太太開導的智慧囉！然而有時候我們會直接告訴當事人說「不要想太多！」「你太焦慮了，只要不焦慮就沒事」，這些反倒會造成當事人更大的恐慌，在一旁支持與陪伴，並肯定當事人已經做的，甚至是協助處理某些事情，讓當事人無須真的要去面對龐大的壓力，給與實質上的行動幫忙以及心靈上的加油打氣，都會是不錯的考量。

## 二、包容與接納心理所帶來的負面生活影響，開創新生活

無論是腸躁症或是憂鬱症，除了對自身生活有很大的影響，例如沒有生活動機、對週遭事物感到負面悲觀對他人關注的需求增強、心情容易低落、容易對任何事情或言語行為感到敏感引發強烈情緒內涵，這些首當衝擊到就是周遭的家人，可能是配偶或者是其他家人。因此身為配偶者，要能夠很理解丈夫這些狀況，是來自於生理內分泌不平衡

所造成，除固定回診就醫外，可能要有更多的耐心與愛心來接納與陪伴丈夫度過低潮期，也可以不定時到郊外走走，曬曬太陽對於心理狀態或壓力都或多或少會有些幫助存在，除此外，協助先生安排休閒生活，例如爬山、運動、打球、參與有興趣的社團等，這些都不失為個好法子，特別是先生做五休三的那個三天，更要協助他安排休閒生活，當先生有活動可參與與專注時，負面情緒會漸少，少了時間可以負面思考，也就不會有時間胡思亂想，甚至是不斷打電話與傳遞文字訊息。

## 三、重新調整加諸於先生的期待，平衡彼此對家庭的責任

結婚之後，刻板印象中，往往都會期待先生能夠撐起家庭大計，但面對具有情緒議題的先生，可能此一刻板印象必須做些調整，先以協助他度過情緒低潮的狀態為優先考量，而太太本身就尋求支援，讓自己與家庭可以有簡單的收入，以達到家庭收支平衡即可，也無須將寄望太大的期待在先生身上，避免先生產生更大的壓力感受。

家庭的經濟以及各項責任，理當是由夫妻雙方兩人共同承擔，然若其中一方在身心上出現了狀況，那麼另一方就必須要有心理

準備承擔起較多的責任，允許嚴重負面情緒的先生，在短暫時間內，先照顧好其個人情緒，待其情緒狀況較為穩定之後，在慢慢地將家庭責任與先生做均分，讓先生知道他也是有能力且有責任來承擔整個家庭的大小事務，如此一來有助於提升其自我肯定的感受，也就間接地可以協助發展出正向情緒了。

#### 四、照顧個人身心狀況，培養正向思考

因先生的情緒議題將會是需要長期陪伴，因此太太自身需要有較多的支持系統以及情緒紓解管道，也可以找些替代方案來協助先生，讓自己也可以偶有喘息的空間與機會，如此才能隨時保持較為正向的能量來重新面對生活的困境。

有的時候太太自己也需要安排個人的社交生活圈，以及獨自的休閒生活，讓自己可以有機會做情緒轉換，適度的將生活焦點轉個短暫轉移，發現生活中的其他美好，再重新回頭看先生的狀態以及家庭關係時，心念也比較容易轉換，相對下就會發現原來生活中有許多力量可以被應用。進一步來說，太太可以安排找朋友喝下午茶、假日時出去走走、安排個人喜歡的休閒興趣，閱讀相關書籍，還能夠透過學習，發展個人內在的正

向思考能力，使個人身心狀況能夠處於較為正向且穩定的狀態之下。

#### 五、適時切割彼此的情緒空間，保持適當的心靈距離。

情緒議題最擔心的是負面情緒的蔓延與感染，因此為了讓太太的情緒狀態能維持在較佳或者是較有能量的狀態底下，可以適時的營造彼此不干涉的情緒空間，例如有獨立的時間可做自我照顧或者從事喜歡的興趣活動，或者是晚上入睡前彼此可以有獨立的空間或者是活動，例如到另一個書房閱讀書籍、或做作瑜珈或運動等，來區隔彼此之間的情緒感染時間，這些都可以切割先生與太太之間的負向情緒影響程度。

看起來先生會採用通訊軟體的方式，書寫文字傳送給太太，有點像是被情緒文字給綁架，其實可以與先生討論，是否每次都一定要立即回覆，或者是可允許太太短時間內不閱讀相關文字，若真有緊急事件則採取撥電話方式聯繫之，避免遺漏重要資訊的傳遞。而太太此時就要學習放心擔憂，平時不要太長的點閱文字簡訊，待自己情緒狀態或者是心裡有些情緒空間時，再來處理或者是閱讀先生的通訊簡訊

## 六、尋求周遭支持系統的協助，健全整個資源網路

面對具有身心議題的先生，加上又需要承擔家計，太太的確是負擔了很大的壓力，當然若太太自己無法照顧好自身的狀況，那麼也會倒下無法處理與安排家庭所有事物，這非所樂見的情況。然有時候孤軍奮戰總有精力耗盡的一天，因此若能夠尋求周遭的協助，例如其他家人的互相支持、親友的諒解與協助，甚至是參與相關的支持性團體、參與相關講座等，都會是不錯的考量。

先生的哥哥看起來是個很不錯的支持系統，可以透過哥哥來與先生做溝通與討論，並適時的開導先生的想法，紓解其壓力，透過姐姐的部分引導先生去接觸人群，建立友誼圈，或者是假日或休閒時間帶著先生去參與社團活動，例如社區的課程、活動或者是過去學習的同儕等等，讓這些資源網路可以慢慢被建立起來，那麼先生就可以有不同的生活圈，也得以轉移其生活重心，而非在僅僅只是將壓力放在太太一人身上，太太也可藉此紓解壓力。

## 七、諮詢專業人員意見，尋求專業協助

周遭支持系統有時候也會因為長期的互動狀況，慢慢感到疲乏，當然此時進一步尋求專業人員，例如心理師、或者是醫療系統的精神科醫師進行諮詢或者是諮商，都能夠協助面對此一狀況較為長久。只是要邁出這一步，需要有較大的勇氣來面對與處理。

社會資源中有許多的相關心理衛生講座，例如如何培養好心情、提升正向思考等，透過參與聆聽，可以改變常接收到的負面資訊，並從交流中獲得新德想法。除此之外，太太自身需要尋找額外的情緒宣洩管道，不要將情緒不斷的累積，直到崩潰那天才做處理，這樣的處理模式，是很不明智的。有時候太太也可以尋求專業人員的協助，例如到家庭教育中心、社區心理衛生中心、精神科門診、公司中的員工協助方案等，申請專業人員的協助，適時的紓解壓力以及建設正向思考能力，讓自己可以欣然面對先生的負面狀態。而非彼此的磨耗過程，讓兩個人都垮下了。

長期的負面情緒很容易把一個人給壓垮，當身邊又沒有任何支持系統或者是可以談話的對象時，那麼就很容易陷入惡性的輪迴裡，首當其衝的將會是最親密的家人，原

先可能僅僅只是單一人的情緒議題，但這樣的耗損過程若沒有被重視以及處理，那麼身旁的人也會開始被負面情緒籠罩，衝突將持續不斷。若能夠尋求其他的支持系統，以及培養較為正向彈性的態度來面對先生，那麼這個艱辛的過程終將可以順利度過，迎向美好未來。☺



## 我和先生形同陌路，這樣的婚姻關係還可以改善嗎？

文/朱惠瓊撰（國立新竹教育大學教育心理與諮商學系助理教授）

案例：

我和我先生認識多年，現在結婚一段時間了。在我們交往初期的時候，他對我真的很好，幾乎到了有求必應的樣子，我覺得那時候我們的情感聯繫很強；後來交往久了，我覺得我們的感情越來越淡，因此分分合合多次，不過有一次他讓我真的很感動，讓我決定和他結婚。

我先生是科技業且工時長，而我也在工作，我們的相處時間本來就不多，然而他卻常因為工作忽略我的反應和需求，像是他都不理會我的招呼，讓我覺得我和他就像是陌生的路人，甚至讓我感覺被當成空氣，我覺得很失望，甚至絕望，所以提出想要離婚，可是他不要。

但是，有一次下雨，因為沒帶傘淋到雨，因此感冒，他回來就帶我去看醫生，還很溫柔的說我怎麼沒帶傘、要好好照顧自己之類的關心話語。讓我又開始猶豫是否要離婚，不知道我們的關係是否可以改善？

關係的經營的確是需要時間與心力的投入，才能夠維持的長長久久。夫妻之間的相處，的確會受到結婚後各種大小瑣事，甚至是工作與家庭的平衡狀態產生影響，相處的時間越少，有時候容易與對方產生疏離的感

受，當然未必相處的時間越長感情就越佳，但夫妻關係品質是需要經過經營以及感情培養是需要投注精力，這樣才能讓彼此感受到長長久久具有溫暖氛圍的婚姻關係。

有些時候面對婚姻的經營，或許會對另一半常存有很高的期待，但有時候可以反過來想想，婚前的確是有很多甜蜜的時光是對方提供與給予，是否在婚後自己也能夠扮演那個給予的角色，偶而輪流扮演那個溫馨提供者，讓對方可以產生自我覺察，轉而也能夠主動的再次找回彼此間的幸福感受，而非只是朝向離婚的決定。或許可以從幾個思考點，著手討論：

### 一、沉澱個人負面情緒，避免衝突再起

常常我們在談論兩個人之間的關係時，會有熱戀期、磨合期、低潮期以及穩定期不同的階段在當中，而夫妻在結婚後，開始面對彼此疏離，的確很容易引發負面感受。然而離婚的思考決定是個重要的決定，因此會建議先沉澱自己的負面情緒，先做過整理之後，在開啟與另一半的對話。

夫妻之間的感情漸漸淡了，有時候會走到低潮期，甚至是所謂的撞牆期，當如果這個歷程無法共同攜手度過，就很容易落入到離婚一途。因此想想自己負面情緒的來源到底是什麼？是因為對方疏於陪伴自己，還是自己對對方有很高的期待，還是希望每天能夠有溫柔的呵護，只是目前先生都沒有足夠的關懷分量，以致於產生了對先生的不滿。

將紛擾的情緒做個沉澱，重新思考彼此之間的關係是否真的趨於平淡，或走向惡臉相向，還是只是最近的生活彼此都在忙碌的狀態，疲倦之餘激發更加渴望的心，審視過自己的負向情緒之後，是因為一時的不滿，還是長期以來真的與先生疏離沒有了感情，還是自己在結婚之後尚未調整好對於婚姻現實生活的期待，反思這些焦點，找出最符合個人的思考脈絡。在冷靜過後，再找先生聊這些個人脈絡，當然溝通過程務必要留意不要使用負面字詞，以避免引發衝突，謹記溝通的目的是要拉近關係，而非一味的指責對方。

## 二、思考對另一半的感受，整合與沉澱思緒

看起來兩個人從交往到結婚歷經好長一段時間的磨合，但這過程當中有許多分分合合，可能思考一下除了衝動與一時的感動，

當初要嫁給對方的想法以及考量還有哪些，這些部分在結婚是否還能夠被看見以及被感受到，特別是自己對另一半是否還存有在乎或者是愛對方，若對對方還有感情，那麼當然就需要想想如何重新經營夫妻關係；若思考之後，對於對方已不再有任何眷戀，那麼思考邁向離婚一途，或許是個可能的方向。

在這個案例裡，可以明顯感受到太太其實還是很在意先生的一舉一動，才會表達出這樣需要被關愛的需求，而先生似乎也比較是疏於或拙於言詞，才導致了太太有所誤解，認為先生已經不再愛自己，然實際上先生偶而還是可以有些關心的話語，讓人覺得溫暖，但從事科技業的先生，的確有時候因為工作專注工時長，而忽略了太太的感受，但若是在工作當下，太太其實應該要能夠理解與接納，若是在工作之餘，則就可以與先生表達需求，讓先生明確知悉自己想要的互動模式。

因之，太太自身對於婚姻與家庭關係的維持，其實是在意的，那麼就應該花些時間理解與先生溝通，表達個人自身的感受，在期待上做適度的改變。可以明顯感受到因為先生的忙於工作，產生了被忽略的感受，而這樣的感受似乎反映出對於夫妻關係逝去的

失落情緒，這個部分，必須要重新整理為何產生如此的失落情緒，甚至是這樣的失落情緒是否可以被修復，當然找對方好好的談論個人內在失落情緒這會是重要的過程。

### 三、刻意營造彼此的溫馨時刻，重建親密關係

婚姻關係雖然往往因為現實生活中的柴米油鹽醬醋茶以及親子教養的議題，慢慢會走入平凡，但偶而營造意外的驚喜，甚至是刻意安排兩人獨處的時間，讓彼此重新感受到對方的關心與溫暖，那麼彼此間的親密關係將可以逐步提升，當然若能夠不定時的去安排這樣的時刻，對於夫妻親密關係必然能夠大大提升。

既然在過去先生婚前是能夠用心安排營造溫馨的時刻，那麼婚後有時候或許是因為習慣了目前的生活或者是工作的忙碌，而忽略了關心的重要性，甚至是拙於言辭的表達，那麼未必是要等待先生的主動付出，太太自己本身也可以是時的營造溫馨幸福時刻，提醒先生找回那份關愛。其實未必是要燭光晚餐、鮮花滿滿，這些才足以滿足空虛的心靈，有時只要小小的擁抱、親吻，抑或是願意排除工作共進晚餐，再則睡前的 5-10 分鐘的心靈對話或者是分享當日的工作與情

緒狀態，或者共同做家事彼此互動感謝，這些小小動作，卻往往能夠很大的幸福感受。

除此外，婚後受限於現實環境的要求，例如經濟壓力、家族互動等，有時候需要重視的或許非表面上的噓寒問暖，而是要去看見先生對於家庭的付出以及貢獻，努力工作為了這個家庭的幸福在打拼，看到這些或許就能夠找回些許的溫馨感受了。

### 四、重溫當年的往日情懷，溫馨滿心頭

當初兩人願意點頭走入婚姻，想必有些甜蜜幸福的時光，才會讓彼此決定牽手進入新的人生旅程，因此試著回想過往的幸福美滿，想想當時候彼此為對方的付出內容，例如先生都會盡力滿足需求，是多麼的在意深愛著太太；過往相處的歷程總是那麼甜蜜，才會答應進入到婚姻的階段，將這些記憶找回，那麼過往的甜蜜也就能夠慢慢被拾回。

有的時候婚姻走入低潮期，那麼就更需要好好回想過往的甜蜜時光，重新看見對方為自己的付出，並對於現在的另一半，能夠看見其努力付出的部分，包含著努力工作不眠不休、看見太太的感冒還是能夠有所留心，提醒要注意身體健康，這些部分都會是需要用心去體會另一半為自己的付出，而非僅僅是拘泥於表面的口語寒暄罷了。



當然，有的時候或許要求一個擁抱，或者只是兩個人靜靜的坐在一起，互相依偎，重新感受彼此在身邊的心意，那麼也可以找回那份感受喔！

## 五、放鬆度假找回親密感受，重啟彼此愛的感受

生活中的壓力，總會壓迫著夫妻間失去親密感受，甚至是性關係的接觸也都逐日減少，因此安排個旅遊度假，猶如當初的蜜月旅行，從當中重拾幸福時光，那麼彼此間的親密度勢必能夠有所提升。

可以考量時間、經濟的狀況，安排週末的小旅行，暫時遠離現在的環境，讓兩個人可以再度一次小蜜月，或者是安排出國的行程，讓彼此之間好好的放鬆，能夠重新開啟對對方的愛與感受。因為轉換了一個環境，有別於原有充滿負向情緒關係，在新的氛圍下，較能夠放鬆的去面對與接納彼此之間的期待，理解接納之後，那麼兩人之間的那份親密感受，勢必也能夠隨之加溫，重啟雙方對於愛的感受。

婚姻關係的經營，的確是來自於點點滴滴的互動以及關心，有的時候會因為對方忙於其他事情，而疏忽了另一半愛的需求，因

此無論是小旅行或者是短暫的擁抱小動作，都能夠讓彼此那份覺得孤單已久的心，重新再找到新的意義以及體驗。雖然婚姻必須要活在現實當下，但是偶爾的呵護、貼心與溫暖，對於婚姻關係的營造也是挺重要的，若能夠在平淡的婚姻生活裡，增添一些色彩，那麼這樣的婚姻關係才能走得長長久久。

婚姻的經營並非是遇到了困難，在未做任何嚐試下，就輕言放棄，兩個人對於婚姻的看法、態度、經營模式，都是需要不斷的磨合與調適，在彼此都努力過後，若還是依然無效或者是彼此交惡，那麼此時才會將離婚納入選項考量，只是經營婚姻中的幸福感受以及婚姻滿意度，未必要每天都是浪漫的燭光晚餐、一大束玫瑰花或者是昂貴的珍珠項鍊等等，用來填補無法有品質的相處時光的缺憾，小小的問候，彼此可以感受到那份關心與在意，許多溫馨以及甜蜜就會慢慢被找回來滿溢在心頭，那麼婚姻關係就可以順利地走下去，如此也才不枉走過的婚姻路。

☺

## 我該選擇辭職然後出國深造，還是繼續克服工作困難？

文/蕭富聰撰（國立暨南國際大學諮商心理與人力資源發展學系助理教授）

案例：

我出生在普通家庭，不過父母有點重男輕女，對弟弟比較好，我小學的成績優異，到了中學雖然比較勉強，但是我覺得我的學業成績仍是不錯。大學的時候，我在感情上受傷，覺得很難過，決定將心力投注在工作上。

雖然工作了幾年，可是我感覺工作讓我壓力很大，挫折感很深，因此決定離職，稍微沉澱一下自己。當我認為自己可以面對工作之後，我又回到同一間公司工作，可是情況並未改善，我仍是感到很挫敗、很無力。我現在猶豫要不要辭職，然後出國進修，可是我又擔心其實我只是想逃避工作帶給我的壓力而已，我感到很迷茫，不知道我未來到底該怎麼辦？

現代人的人生精華歲月—自青年開始、持續到中壯年結束或老年初期，很大一部份都投入在工作與事業，工作在人的一生中扮演角色之關鍵不言而喻。或許對部分人來說，工作只是為了收入與支應日常開銷，但是別忘了工作帶來穩定甚或足夠的金錢對於個人與家庭生活品質保障的重要性。相對的，對大多數人而言，工作在金錢之外，還同時提供了自我認同、成就感和自我實現，工作內

容和職場環境也往往會形塑個人的價值觀和特質。此外，社會大眾經常根據一個人的職業判定初步印象並做出回應，現在人與人初見面時自我介紹通常包含名字和職業就是一個例子。

工作了一段時間之後，很多人都曾出現發展遲滯與倦怠感，除了咬牙繼續在現職撐下去，也會開始思考離職、進修、轉行等選項。大多數人終究會走出自己的道路，但也有人產生嚴重地自我懷疑、甚或因為負面情緒影響到家庭和諧。

人生重大決定，著實需要審慎思考與計畫，您願意來電諮詢，顯現您的謹慎以及對現況的重視，簡單的三步驟原則可以幫助您做抉擇：（一）認識自己的個性、能力、價值觀、需求；（二）認識工作世界與出國進修；（三）根據前二項資訊做出最適當的選擇。另外，以下列出幾點建議，提供您參考：

### 一、照顧好自己的身心

會考慮辭職出國進修，表示您對現況不滿，不論原因為何，您的心情一定會受到影

響。如果心情起伏過大，思緒也會紛亂，這時候就容易做出事後會後悔的決定與行動。所以最重要的第一步，就是照顧好您的身心。

請您稍稍回想一下最近工作之外的生活，是否常常覺得緊張或不安？苦惱或動怒？情緒低落？對很多事情提不起勁？很難入睡或淺眠？如果有上述這些困擾的話，就表示您需要適當地讓自己放鬆和開心一下下。不是要您鸵鳥心態不去管現在的工作困擾，而是短暫且適當的身心調劑能讓您更有力氣和智慧去面對挑戰。有些人喜歡和朋友小酌歡笑，有些人偏好家庭溫馨相聚，又或許是登山郊遊親近大自然、聽音樂、看電影……，每個人的喜好都不一樣，所以要從您過去的經驗裡找出能有效讓您暫時舒緩的方法。先稍微讓自己好過一些，再來面對和解決困難。

## 二、釐清現在的工作困難

接著，要回到最開始，是什麼觸動您想要出國進修的念頭？

工作是人生中很重要的一部分，在思考下一步何去何從之前，需要花些時間釐清一下問題的本質。是工作內容轉變需要新的知

識和技能？或者相反的工作內容一成不變欠缺挑戰性讓您覺得無趣？升遷遇到瓶頸？職場人際關係不睦？收入不穩定或是不足以支應現在生活開銷？工作型態和家庭生活衝突？長時間高強度工作讓您感到疲憊？又或許是以前放棄的夢想不斷縈繞心頭？可能有一項或二項主要的原因，也可能是許多小事情的長期累積。萬一一時很難釐清，可以試著設想如果去除掉某一項、您的工作和生活會有什麼不同，這麼做可以幫助您針對議題的重要性和嚴重性進行排序。問題起因不同，選擇的面對方式當然就會跟著不同。

## 三、蒐集出國進修資訊

值得慶幸的是，隨著網路發展無遠弗屆，蒐集資訊變得容易許多。

簡單的說，出國進修的形式可以粗略分為短期遊學和較長期的留學。短期遊學包含語言進修或是時下流行的打工遊學，主要目的在於文化和語言體驗，換句話說，不要期待透過自短期遊學精進新知識和新技能，但可以是一種很好的放鬆與心情轉換。如果您的工作困境主要來自於長期疲憊而耗盡身心氣力，俗話說休息是為了走更長遠的路，讓

自己適度充電再回來面對工作上的挑戰和壓力就很好。許多國家都開放短期語言學校進修或者打工遊學，相關規定不一，尤其是打工遊學多半有年齡限制，您需要做點功課。

相對的，留學取得學位，主要目的在於求取新知識和技能。不論申請入學或是入學後的求學過程，都有許多的要求要達成，不僅需要較長的時日，通常也伴隨有生活和語言適應以及學習的壓力。過程當然辛苦，但是學習與生活體驗的深度和廣度都遠超過短期遊學，新的學歷以及新的知識技能對於未來職涯發展通常也都有不小的助益。所以，如果您的工作困難主要來自於既有能力的限制，或是那麼留學進修就是個好選擇；但是，如果您是因為長期工作疲累而耗盡身心氣力，出國留學恐怕就不是個適合的選項。各國以及各個學校對於申請入學標準以及入學後學習要求與幫助（尤其是獎助學金的多寡）差異非常大，絕對不能用在台灣的學習經驗去類推，所以您需要多做點功課。

#### 四、思考補充或替代方案的可能性

全有全無、非 A 即 B 的思考方式，像是如果不辭職出國進修、就只能繼續咬牙面對工作困難，往往限制住一個人的思路方向，反而造成苦惱。可以試著跳脫您現在角色、

想像您是旁觀者者，並且先不考慮現實可行性，請您盡可能的想出所有解套方式，然後再來斟酌是否列為補充或替代方案，這就是俗稱的腦力激盪。例如，有些企業機關願意協助員工在職進修，甚至留職停薪讓員工出國進修，這些補充資訊可以減輕您擔心唸書回來找不到工作的心理壓力。再舉一例來說，如果您的困擾主要是因為升遷遇到瓶頸，或者與上司意見不合，但是您的專業知識、技能與實務經驗都能勝任現有工作，那麼轉職其他公司行號或許才是您最佳選擇。又或者，現在的工作內容一成不變欠缺挑戰性讓您覺得無趣，但提供穩定且充裕的金錢報酬，也有些人會選擇利用下班後的時間追求自己的興趣和嗜好，甚至最後發展成第二專業。

很多人都無法一下子就跳脫原有的思路，有時候甚至會覺得自己已經深思熟慮過所有可能，這都很正常。適時邀請家人親友一起腦力激盪，或許能碰撞出不一樣的火花、協助您發現思考盲點，就算最後發現您原先計畫才是最好的選擇也無妨。

#### 五、盡可能取得重要他人理解和支持

家人或者重要他人的理解和支持會是陪伴您走人生路上的重要力量。煩躁、生氣、無力、低落沮喪等情緒有時會讓您覺得失去

了希望、目標和前行的動力，彷彿世界末日，但其實只要找親近的人吐吐苦水、彼此加油打氣，您就會覺得好過一些，就可以重新打起精神面對挑戰。而在解決問題的過程中，每個人的思考都會有盲點，資訊不充足、思路單一、甚至被情緒綁架的情形下做出的決定，往往不是您最好的選擇，您也可能對擔心自己思慮不周，這時候最簡單的解決方式就是集思廣益。等到您已經確信未來走向，取得重要親友的理解和支持同樣重要，畢竟您的職涯選擇，影響的不只是您、也包括您的重要他人：如果您決定繼續堅守現職嘗試克服困境，可以想見在問題解決之前，您很可能會出現疲憊、挫折、沮喪等負面心緒，而關心您的親友也一定會感同身受；如果您決定出國進修，家中就少了一份收入，長時間分隔兩地的物理距離和時差對於相處和溝通也會造成重大影響，就算全家決定一起陪伴您去異地求學，所有人都會面臨生活和語言適應壓力；這些都更需要所有人的理解和支持。

取得重要他人理解和支持的關鍵，第一步就是要讓他人能夠理解您。絕大多數人沒有超能力，所以如果您不說，旁人就不太可能知道您是怎麼困擾、怎麼想的。不要自己

一個人悶頭做了決定才來要別人配合，從煩惱開始到最後決策過程中，請盡可能讓重要的人知曉和參與。如果您不習慣或不知道怎麼溝通，可以先找出身邊比較能耐心聽您說話的人，一點一點練習表達清楚。記得，所謂溝通，就是有溝才可能通，沒溝一定不通。

## 六、接受並承擔選擇帶來的結果

俗話說得很有道理，世界上唯一不變的真理就是這世界一直在改變，所以人無法真正做到萬全準備。任何一項選擇，都有其結果和代價。例如出國進修，就算做足功課和準備功夫因而選取了合適的課程和學校，新學歷以及新知識技能對於未來重返職場與升遷發展通常都有不小的助益，但是求學過程相對辛苦，升遷後的新職務通常也代表新的挑戰和壓力。又例如溝通，確實有些時候有些人就是很難溝通。當事情不盡如人意，難免感到後悔或心存怨懟，適度發洩一下、調適自己心緒是很好很健康的，但不要變成永遠都在怨天尤人的可憐蟲。盡可能做足準備，做出當下最好的決定，然後努力去實踐自己的決定，成功的可能性就會比較大。就算一時失敗，過程中累積經驗也是非常好的學習，調整後轉個彎繼續走下去，未來很可能會在不經意的情況下派上用場。☺

我有很多問題想跟男友溝通，

但因為身心狀況的問題，不敢和他說我的想法，怎麼辦？

文/趙祥和撰（國立暨南國際大學諮商心理與人力資源發展學系副教授）

案例：

我曾經因為家暴而離婚，有一個孩子。我因為身體的原因而無法工作，目前和父母同住，不過父母身體也不好，因此我們家是算是經濟弱勢。

後來我因為社群軟體認識男友，他說他願意照顧我，而且每個周末都會來我住的縣市找我，我會和他一起出去玩。有一次出去玩，我就拍照、打卡，並且標籤他，結果他說他不喜歡打卡，也不喜歡被標籤，要我拿掉，我覺得他可能只是很低調，所以就算了；後來一起吃飯打卡有優惠，他有點生氣還要我刪除，我覺得根本沒有那麼嚴重，我認為他是不想讓別人知道我們在交往。

另外，我因為身體不好，每次陪他舟車勞頓的去觀光，我覺得身體負荷不了。他也喜歡登山，有時會去登百岳，在入山前他都會和我連絡，入山後就沒有訊號聯絡不上他，可是每次他下山後都不會和我連絡，我覺得他其實是不想和我聯絡。

我其實有很多問題想告訴他，可是我不敢和他說，我怕他不開心，我該怎麼辦呢？

親密關係是人類健康很重要的元素，您在結束不愉快的家暴婚姻後，仍然努力發展和經營自己的親密關係，是一件很值得大家稱許和祝福的事。由於親密關係涉及兩個個體的相處與交流，溝通可視為親密關係的重要橋樑，所以關係中的兩個人要能夠建立彼此信任、相互體諒、平等尊重、學習認識對方等，就顯得特別重要。親密交往也貴在坦誠、自主和自由，您會在現任男友交往過程中的疑慮，跟這三者有很大的關係。

您主要的問題是心裡有很多對男友的疑問，也有很多自己身心困境，這些都需要讓男友了解。另外，您目前身體和心理狀態無法負荷工作，對於跟男友長途旅遊也造成您的身體負擔。當您無法坦誠的讓男友了解您的真實情況時，您們的親密關係就建立在這個虛假的表象上，後續對男友在交往過程中不願意公開這件事，就顯得沒有立場和信心去跟男友釐清疑問。這樣的關係顯得脆弱，就像是將房子建立在沙地上，不穩的地基就是這段親密關係目前的寫照。

另外，由於您患有憂鬱症和其它身體疾病，原則上穩定就醫，依醫師處方定時定量服藥是必要的；有時自己的身心狀況也會影響到和他人的相處，當個人的身心狀況不佳時，在親密關係的相處上也不太有心理空間去消化彼此的磨合與衝突，而您在這段關係中似乎也出現了對男友的疑心，這當中當然也涉及男友是否真誠與真心，但您的自信和心情穩定度也會直接影響您是否能夠做好良好的需求表達與溝通。因此自我照顧是您要優先處理的事，雖然您面對的是親密關係的溝通議題，但關係與溝通都是建立在個體的健康程度。以下是針對您目前遇到的困難提供一個概括性的建議，要如何進行仍得視您個人實際的狀況進行調整：

### 一、 確立價值，追尋親密

首先您要先了解和確立自己的親密價值觀，也就是俗稱愛情價值觀。這部份指的是兩個個體建立親密關係的目的是什麼？有的人是為了有一個人可以依靠，有的人是為了填補寂寞，有的人是為了相互扶持，有的人是為了性，有的人是為了增加自己人生的經驗，有的人是為了相互成長。人是社會性的生物體，生命需要溫暖、相互理解、相互體恤、相互付出等才能使個體在社會生活中適應良

好，而這些有很大部份是從親密關係中獲得，但並不一定只有兩性的親密關係才能獲得，其它諸如家庭關係、朋友關係、甚至同事關係都有可能獲得滿足。而兩個人交往，往往也會有個別的價值觀差異，但對於交往期間彼此可以保有多少個人的空間，則跟雙方對於親密關係的價值觀所決定。您提到希望可以讓大家都知道您們的交往關係，所以打卡上網對您而言就是一件很自然的事，但對您的男友而言，他可能覺得交往是私人生活，或許他並不想分享給不熟的朋友知道，這並不表示他不想公開您們的交往，也可能只想跟自己熟識的人分享。另外，性在親密關係中算是獨特的成份，也是其它關係所無法取代的，但性關係基本上就是親密關係的其中一種成份，它的基調是信任、溫暖和體貼，這三種元素在其它的關係中亦可獲得。您提到的問題是對男友疑慮的溝通，並沒有提到親密關係中最重要性的關係，並不表示這個成份不存在。若您連自身的情況都無法跟男友表達，在性關係上也很容易陷入不平等的關係。

### 二、 穩定信心，重建自我

您目前沒有工作，身心狀況也不佳，這樣也會影響您的自信心。當網路上的男友向

你表達願意照顧您時，您似乎也就接受了。親密關係是建立在雙方的自信心和信任關係上，照顧和被照顧是一個雙向的過程，如果親密關係是建立在單向的照顧，久了就會形成關係的傾斜，人是相互扶持，而非單向依靠。這也反應了您的親密關係價值，也透露您自信心的不足。所以建議您先回到自己生活中建立自信，將心思放在自我照顧和照顧孩子上，學習與家人分工合作，把家庭照顧好。唯有學習經營現有的家庭生活，從家人關係中學習相處，才能認識到真正的自己，也才能從中建立自己的生活能力；每個人都要從自己現有的家庭中展現自己的功能，自我信心才得以建立。而且，家庭的經營可以讓您找到自己的位置，一旦家庭的位置清楚了，個人的責任和能力也就可以發揮，這樣就是找到自我。一個自信的自我，就能做自己，也可以自我照顧，自由表達，自主行動，這就是一個健康的個體。在這健康的基礎上，個人的心理狀態和情緒，也會趨於穩定，這也是親密關係的基石。

### 三、 呈現真實，坦誠尊重

兩個人的相處，最容易出現衝突就是需求的不一。您因為身體狀況不佳，無法應付男友這種舟車勞頓的旅遊方式，而男友卻

喜歡這種方式；您覺得把和男友相處打卡上網，但他卻不喜歡；您希望他下山之後聯絡您，他也做到了，但您卻認為他並不想跟您聯絡。這之間的差異與不一致，除了涉及彼此之間的需求差異外，也反應出雙方是否能夠相互了解和信任，也是親密關係中的兩個人是否能自在、自由與自主。親密關係貴在雙方互信與體諒，這是愛的表現，也是一種包容和接納的關係；在這種關係中個體方能自在和自由表達自己本然的樣貌，而不必帶著面具跟對方互動，呈現真實自己，如此，關係才能走得遠走得久。因此，建議您坦誠的跟男友表達需求，也傾聽男友的想法，保持開放的態度。當然，您也可以談談自己的狀況，讓男友了解您的身心狀況，取得男友的支持；也可以表達自己對男友的愛，希望可以跟信任的朋友分享，取得折衷的方式；至於自己的懷疑男友不想公開或聯絡，更要好好跟男友溝通，也許有些部份是自己信心不夠，取得男友體諒可以讓妳關係更穩定。

### 四、 平等關係，相互支持

親密關係是一種平等和相互欣賞的關係，也是一種相互支持和陪伴的友誼。您提到男友表達了願意照顧您，但是指的是什麼呢？您也可以好好思考一下，您又會如何照顧他？



---

兩個人的關係，需要建立在「信心」的平等，而非外在的財務能力或身體健康，如果男友有工作和經濟上的能力，那麼在平等相處的條件上，您具有什麼可以在關係上貢獻？當我們這樣去思考親密關係時，好像能力條件是最重要的工具，事實上不然。平等的關係不是一種純然的人際交易，但是自己有所貢獻，的確是一種信心的展現。平等關係涉及您是否有足夠的自信，覺得自己有足夠的價值被愛與愛人；若您建立好自己的信心，那麼您們的關係就不是單向的照顧，而是雙向的關心。因此，平時生活的順或不順，都可以在關係中表達，一起討論或分享感受想法，這樣才會刺激彼此的成長，也給對方一個關心彼此的機會。兩個人的相處貴在相知，有時雙方是互補，有時是扶持，有時是鼓舞，這種心靈的交流，就是一種自信和平等的關係，在這個關係之上，照顧與被照顧才不會變成一種交易和不平等。

最後，回到您的問題，您「不敢」向男友溝通，反應出您目前沒有足夠的自信，對您們的關係也沒有足夠的信心。以上的建議是一個經營親密關係長期作法，可以讓您重新整理自己，再回頭來檢視您和男友的關係，也許比較可以找到您「不敢」溝通的原因。

具體而言，還是得回到您個人的狀況來思考，在照顧自己、孩子和家人的忙碌情況下，您也得好好整理一下思緒，先把身心安頓好，讓家庭穩定，才有心理空間面對男友。☺

## 我和老公的生活時間沒有交集，

### 導致關係冷漠，我該怎麼辦？

文/林立維撰(國立空中大學健康家庭教育中心講師)

案例：

我和老公是高中同學，大學時期成為戀人，畢業後就結婚，現在育有一女。婚後發現夫家背負著大筆欠債，老公結婚時曾表示希望我能共同承擔債款，但是我不願意，因此最後我們協商由我負責家庭開銷，老公則是處理好債款即可。有一次，我在報稅的時候，發現老公的工作收入很高，可是他平時的生活開銷連一丁點都不願意支出，像是他生病的掛號費都要我幫他付；還有我詢問他的薪水去向，他也不肯告訴我，我完全無法掌握他的金錢動向。

另外，我因為工作的關係，常常加班，導致我和老公的生活時間沒有交集，而且老公他交友廣闊，常常不知去向，每次我詢問他去哪裡的時候，他總是閃爍其詞，不肯正面回應我。導致我回家的時候時常都找不到他，只有我提出要求，他才會待在家裡。我覺得他對我很冷漠，不知道該如何處理這個問題？

情感關係的建立並非一個人的事，在親密關係中，兩人的協調、搭配，甚至是相互體諒與扶持，能否攜手面對生活中的一些問題或困境，都將是情感維繫與長久持續的重要影響因素。婚姻在親密關係中所帶來的除了有情感、生活和經濟上的安全期望之外，更重要的是婚姻制度帶來了法律及社會上的保障，在法律及社會的保障下也就產生所謂的責任與義務，而在華人社會中又常伴有多重的角色在婚姻當中，這些婚姻所伴隨而來的角色、責任和義務常會是沉重負擔和壓力的根源。夫妻間的親密情感有時可能因此而受到相當程度的影響，甚或因此在不知不覺中漸漸淡去或消失。因此，夫妻親密關係的經營是要靠雙方的努力才能達成的，建議如下：

#### 一、 工作和家庭的平衡

在案例中夫妻兩人因工作關係，生活時間沒有交集，加上兩人對於家庭的態度或觀念有不一樣的想法。在這樣的情況下，想要做改變的那個人，通常會感受到較大的壓力。所以可以先針對自己的工作必須要加班這件

親密關係是人類生活中人際關係的一種情感連結，是透過彼此深刻的了解所產生的關係，有身體上的及情感上的親密感覺。而

事再做釐清，思考在工作上是否有機會做調整，將工作時間增加一些彈性，或是工作上採分擔方式，以減輕工作量所帶來的負荷或壓力。當然配偶的工作時間若能彈性的配合，不管是對孩子教養上、或就學上的接送，甚至是孩子功課上的協助，都會有莫大的幫助，最重要的是夫妻兩人的互動時間可因此增加。但工作上有時並不是那麼的好掌控，尤其在工作上若是屬於部門主管，有時還可能必須投入更多的時間。因此，不管夫妻一方甚或雙方在工作上較少有彈性時，夫妻應就工作與家庭或家務上作一些協調與分擔，畢竟兩人辛苦工作是為了讓這個家更幸福、更美滿，並獲得更好的生活品質，

但若當兩人都忙於工作上的經營，卻忽略了兩人關係及家庭的經營，或理所當然認為結了婚，只想著配偶應該要全心全意為對方、為孩子、為家人或家庭付出心力、勞力，但卻不會以此要求自己做同樣的付出。那麼，一直在付出的那一方，在工作與家庭多重壓力同時的擠壓下，又得不到配偶的支持，家人之間極有可能因而產生緊張氣氛，甚至容易有衝突情形發生。

既然工作與家庭間的影響是無可避免，那雙薪家庭在工作與家庭間如何取得平衡，

或是善用各種資源，將是家庭和諧的一大關鍵。所以當夫妻一方感受到與配偶在生活時間上較少交集時，更應釐清自己在與配偶互動上的需求為何？是期望配偶能有固定的時間待在家裡或陪伴？或是對配偶的行蹤不明有種缺乏安全感的感受？或者只是想完全知道配偶的所有行蹤...？但不管是何種想法，都應試著了解這些想法的背後可能的原因是什麼，如此才可能找到可化解心中疑慮的方法或可以與配偶溝通的方式。

## 二、 兩人專屬親密時間

在兩人親密關係的經營上，若因各自工作時間關係而導致少有交集時，不管如何還是要盡量挪出一點時間，儘管每天只有5分鐘或10分鐘，若能持續、全心全意的在這短暫完全屬於夫妻兩人的時間裡，只說有關兩人的事，例如說一件體貼、關心對方的話。也許一開始不是那麼容易，尤其在我們華人社會裡，對關心的人時常在非正向情緒下以負向語言表達對彼此的關心。所以營造一個正向互動的親密時間是情感維繫的必要元素。另外家中若有國中小階段的孩子時，常會因家中子女關係而把例假日都安排成為家庭日，但仍建議也別忘了偶爾也要為兩人安排一點精心時刻，以維繫夫妻間的甜蜜又親密的情

感關係。尤其在華人社會中，結婚後的柴、米、油、鹽、醬、醋、茶是消耗夫妻精力的一大源頭，所以，將時間留給了家庭，也別忘了一定要為夫妻倆留一點甜蜜的時光，用以維繫夫妻感情，如此夫妻倆人的親密關係方能維繫及長長久久。

### 三、 婚姻中的情感與表達

人際關係的維持和聯繫是需透過人和人之間一往一來的互動，婚姻中夫妻的情感維繫也是如此。案例中提到「先生是個交遊廣闊的人，故常不知去向...當對先生提出要求時，他才會待在家...」，可見先生對於太太的要求也是願意配合的，只是先生處於較被動的情形。而在華人傳統文化社會中成長的我們，對於情感仍較偏向含蓄的表達方式，儘管近年來受西方的社會文化影響漸多，但愛你/妳總是在心口難開。因此若能適時適宜的將心中的愛意讓對方知道，不論是透過語言的、或只是用小卡片的表達心意，甚至在特別的日子裡精心準備一份愛的小禮物，都將有助於夫妻雙方感情的維繫，創造出親密的互動關係。

但也勿因此將對方視為親密夥伴之後，就覺得對方的一舉一動、一言一行都應讓我知道。雖夫妻是親密的伴侶，但有時為彼此

間留下一些各自的時間或空間也是必須的，如此「有點黏又不會太黏」的情感維繫方能更為長久。

### 四、 多些體諒和容忍

婚姻當中難免有一些需要彼此相互搭配或協調的地方，尤其在進入各個不同的家庭生活階段時所面臨的問題或挑戰也都不一樣。因此隨著孩子出生後，夫妻的生活步調也因而更加緊湊，所以常有人在結婚後會抱怨沒有自己的時間，因為時間都給了孩子、給了家庭。尤其在雙薪家庭中，白天兩人要各自忙於工作中，晚上回到家已是疲累不堪，若此時又要為家中一些事務或孩子的狀況做溝通時，常容易因未將工作上的情緒、壓力放下而帶到家中，使夫妻間產生較多的負向互動，例如會較沒耐心聽對方說話、容易發脾氣或將在工作受的氣發洩在家人身上等。

雖說婚姻中有衝突似乎無可避免，但如果能有良好的衝突處理會為問題化解危機甚至帶來轉機，如此衝突未必一定是壞事。然負向的溝通模式卻是會為關係帶來緊張或壓力。研究指出體諒和容忍是維繫婚姻關係的重要因素，因此夫妻在婚姻衝突當中，若能留一點空間或時間給自己處理負面情緒，例如當感覺到自己即將有負面情緒時，即刻向

對方表達「我需要離開一下緩和我的情緒」、  
「我需要冷靜一下，待會再討論」，待情緒緩和些再繼續討論，如此對事情的處理才有幫助，更別忘了彼此是最親近的伴侶，更值得我多付出一些體諒和容忍。

## 五、 愛情和親情的平衡點

相愛的兩人在結婚後成為家人，生活中已被家庭、工作所佔據，家庭事務的繁雜、工作上的辛苦和壓力，早已讓當初戀愛時的激情消失殆盡。也許以前親密的兩人會互訴心聲、不時說說甜言蜜語、偶而創造一點浪漫，但結婚後所跟隨而至的家庭角色和責任，使得愛與親密的情感維繫已被接踵而來的壓力所掩蓋。加上女性和男性對於婚姻也有著不同的想像，女性通常充滿較多對愛和情感面的想像，男性則充滿較多對責任和義務的想像。但浪漫的愛情和責任、義務間是存在著差距的，因此男女雙方在結婚前都能沉浸在愛的感覺當中，一旦結婚後，男性會比女性更快感受到生活中現實面的壓力，所以夫妻雙方對彼此的角色期待有著明顯的落差。所以當察覺到彼此對於婚後的家庭角色和期待有所差異時，若能直接說出來會比暗示或旁敲側擊來得清楚，透過溝通將自己的期待讓配偶知道，調整彼此的互動方式，進而在

愛情與親情間取得一個平衡點，將會有助於婚姻中親密關係的正向互動行為。

## 六、 五種愛的語言或行動

建議親密伴侶可善用五種愛的語言表達對彼此的情感和感恩，都將對夫妻的親密關係有相當大的助益。

「肯定的言詞」：用言詞表達愛意、讚美、關懷或鼓勵；

「精心的時刻」：共創優質的兩人時光；

「愛的禮物」：為對方準備禮物；

「服務的行動」：看到對方的需求並給予服務行動；

「身體的接觸」：以擁抱、搭肩或按摩等身體接觸來表達愛意。☺

## 為了配合女友，我的生活狀況每況愈下，我該如何改善？

文/趙祥和撰（國立暨南國際大學諮商心理與人力資源發展學系副教授）

案例：

我目前就讀大學，和一位大專女性交往，我們分隔兩個縣市讀書，對方總是晚上和我通話長達三個小時以上，結束都差不多半夜一、二點了，導致我都沒辦法看書，課業成績下滑。

因為我父母並不知道我有女朋友，我女友又要求我每周都要去看她，我只好一天只吃一餐以便省下車費。長期下來，我覺得我與同學的關係不好、生活費吃緊、課業跟不上、睡眠時間不足、身體狀況越來越差，可是我又不想和她分手，我不知道該怎麼辦？

大學階段交男女朋友是生活和學習的一部份，依據發展心理學的觀點，大學生正值成年前期，也是建立親密與責任的美好時光。在台灣，大學生從高中時期的生活跨入大學，是另一個自主和獨立的起始點，因為大部份的高中生都住在家裡，跟家人密切生活，多數的父母對高中的孩子也因為有升學壓力而介入較多，講白一點就是管得比較嚴。您已就讀大學，想必也接收到父母的期望，您提到父母不知道您交了女朋友，不知是否父母曾反對過您在大學交女友？這部份也需要您和父母好好溝通，交女朋友若可以獲得家人

的祝福和支持，是學習建立親密關係很重要的力量。由於親密關係的交往對個體的心情和想法影響很大，關係的順遂與否，常常造成大學生活全面性的影響。

回來談談您面臨的議題，每天晚上花三個小時以上通電話，影響到您的課業學習；每週跨縣市去看她，造成您的財務和時間壓力。間接的，和同學關係也顧不好，身體也吃不消。這一切，都是很典型的大學生戀愛議題，前面提到大學生正好處在成年前期，是親密和責任的學習階段，也是自主和獨立的開始。您所面臨的議題，正好是學習這些主題的大好機會。例如，您和女友應該要維持多緊密的連繫，關係到您如何分配大學生活和學習時間；您如何平衡個人的需求和女友的需求？再來是「不想」和她分手是因為愛她還是依賴她？有一個女友和沒有女友對您的差別是什麼？戀愛是您目前生活的全部還是部份？這些問題都值得您好好思考。

因此，下面幾項建議是針對大學生談戀愛應該要學習的主題，您可以從下面幾個面向去思考自己要的是什麼？分手或不分手，

涉及您對這些議題的認識程度與成熟度，許多大學生無法分手或不敢分手，多跟個人面對情緒失落的能力有關，但整體而言，對親密關係議題要有全面性的思考和學習，失戀和分手只不過是人類發展進程中的部份生命經驗和現象。至於您要如何面對自己當前的困境，建議從以下五個方向學習。

### 一、 追尋自我與承擔責任

相對於高中階段，無論是在空間或時間的運用上，大學生的自由度和自主性大大提高。從生活的安排，學習的規劃，到親密關係的追求，都是一個大學生追求自我的展現。您提到自己關注課業落後和身體健康問題，就是一責任意識的覺察，要能夠追尋自己的夢想，又能夠在各種關係上滿足自己的需求，需要承擔很多責任。因此，首先您要思考自己的生涯目標，探討一下自己科系的專業知識熱忱，想想要投入多少時間在課業。再來，您認為感情和課業的比例該如何拿捏，如果兩者有衝突時，您的排序又是什麼？取捨是學習承擔責任很重要的一部份，當兩者無法兼顧時，您要學習誠懇的表達與溝通，讓雙方都有學習承擔責任的機會，親密關係是為了雙方的成長，而非走到兩方都是輸家的局

面，這也是思考分不分手的關鍵之處，取捨的智慧就是這樣產生的。

### 二、 自主獨立與親密關係

您的父母不知道您交了女朋友，這暗示您不希望被父母干涉，追求自主；而為了去探望女友節省車費，自己也可以勒緊褲帶日進一餐，也反應您想要獨自承擔經濟。某個程度上，您的確有自主獨立的一面，但另一方面您這樣的作法並不夠完善，因為沒有讓父母知道交女友這件事說明了您沒有信心跟父母溝通，跟家人溝通差異的意見是一種自主和信心的表現，就像您面臨窮以應付女友要求的困境，也無法跟女友溝通，又不願意分手，這也是仍然未能自主獨立的現象。無論是對父母的情感或女友的情感，您都顯得有些依賴，不願意面對衝突，以至於您把親情和感情做區隔。事實上，親密關係很容易變成關係依賴，就像我們小時依賴父母，成長過程中逐漸學習分離，才能達到獨立自主的個體化。因此，建議您拿出勇氣，重新檢視和面對您和父母、女友的關係，坦誠去溝通；對於女友，如果當下無法滿足對方的需求，您要學習放下，大家還是朋友，對於父母，也學會跟他們分享您的經驗，或許長輩也有可以學習之處。

### 三、 個人空間與關係界線

相信您經歷了目前這段關係後，應該可以感受到個人空間的必要性，以及在關係中維持合理界線的重要性。個人空間和維持界線是一個平衡關係的不二法門，兩個人的相處，需要有個人空間消化彼此的情緒。大學生談戀愛時，多會時時想要跟對方在一起，但這樣反而限制了個人發展的空間。在交男女朋友過程中，在關係中維持適應的界線和空間是一種信任關係的發展，有各自成長的空間，才能在關係中分享和交流。您的女友需要每晚講三個小時以上的電話，應該只是一種怕寂寞的表現，也許您可以跟她好好談談，好好安排晚上的時間，也要表達您個人需要準備課業的需求。倘若您的女友因此而不諒解，這不也就反應出這不是一段適合您的感情嗎？

### 四、 未來願景與學習進程

大學生正處在人生精華的年紀，身心各方面的條件都是最好的，而大學也是學習的優良環境，只要有意願，許多夢想都可以透過大學往前邁進目標。大學生的戀愛必須考量彼此未來的願景和學習規劃，戀愛關係是大學生活的一環，而不是全部。在這樣的基調上談戀愛，可以給彼此加分，如果為了戀

愛而不顧對方的學習，無疑是讓雙方都扣分的關係。負責任的戀愛是以這個為基礎，戀情比較可能修成正果，走得長久。因此，大學生戀愛關係的雙方，要能相互鼓勵對方往前走，追尋自己的目標，相互支持，共同面對學習和生活困境，有難同當，有福共享，就能建立信任和成熟的親密關係。

### 五、 分手智慧與面對失落

經過上面的思考後，如果您決定結束這段關係，您最擔心的是什麼呢？關係的結束，有幾種情形，第一種是協商結束：一方想分手，一方不想分手；第二種是自主結束：兩方都想分手；第三種是被迫結束：兩方都不想分手。先談比較簡單的結束，自主結束是比較和諧一致的分手，有時是其中一方提出來後，另一方也就表達了一樣的感受和想法，這樣的結束也有傷感，但大多還可以維持和平的關係。但也有一些是累積了太多不滿和情緒，在分手過程中有諸多竹攻擊和糾結。第三種被迫結束，有的是因為距離，有的是因為外在環境不允許，有的是因為家人反對，這樣的結束通常會有較多的失落，因為不是起因於彼此不適合，而是一些不得已的外在因素。第一種則是常見的大學生分手困擾，也就是一方想分手一方不想放人，對於這類



---

的分手處理不好時容易衍生成恐怖情人。建議您如果想要談分手，您的女友又是如此依賴您，在提分手時應該要循序漸進，從您的處境開始溝通，也不必一開始就設定要分手，一旦雙方的認知和處境差異越來越大時，分手就水到渠成。但您必須先想好前面幾項議題，好好跟女友討論，釐清彼此的想法，或許對方也可以調整好相處模式，也是這段關係讓彼此成熟的機會。☺

## 其他家人關係、家庭資源與管理

- 溝通協調
- 家人關係(婚姻)
- 家人關係(父母)
- 家庭氣氛
- 價值衝突
- 家庭財務(金錢規劃、用錢態度)
- 家人關係(手足)
- 家務分工
- 家人關係(祖孫代間)
- 家庭生活時間分配、休閒娛樂及節慶儀式等之安排
- 家庭暴力
- 家庭計畫(生涯規劃、學習安排)
- 家人飲食、衛生習慣及健康管理



## 我跟大嫂因為比較孩子成就，而產生妯娌問題， 不知如何與她相處？

文/李素芬撰（國立暨南國際大學諮商心理與人力資源發展學系助理教授）

案例：

我和老公結婚之後，因為工作緣故是住在外面的，大嫂家則是與公婆同住，兩家以前感情原本很好，常會在一起參與活動，而家族旅遊都是由大嫂安排，並且會主動詢問我們家是否參加，隨著相處時間的流逝，當孩子漸漸長大後，每次回到公婆家時，好像對孩子的成就開始產生了比較的心態，而當我的孩子和大嫂的孩子在一起相處時，可能有時會有發生些許爭執，如果我在場，有時會出面協調解決爭執，只是每次協調完後，大嫂總是認為，我的協調都在偏袒自己的孩子，因而產生了嫌隙，現在辦理家族旅遊也都不再主動詢問，現在我透過老公得知近日大嫂又要辦家族旅遊了，我不知道該不該參加？也不知如何跟大嫂相處？

我們常說結婚不是兩個人的事，而是兩家人的事，亦即表示結了婚勢必會與夫妻兩邊的家人及其生活有所接觸與連結，這其中產生的大大小小、曲曲折折的故事，有時的確是頗折煞人的。妯娌之間的相互較勁有時隱微有時明顯，若又涉及孩子的成就比較，不僅小孩不好受，大人也辛苦。而當孩子之

間產生衝突時，大人放著不管也不是，出來處理協調又會被認為有所偏袒、不公平，為難之至，亦不難理解。因而產生嫌隙，面對大嫂辦理家族旅遊也都不再主動詢問，促使當事人考慮要不要去參加原本常態性的家族活動，甚至感覺到不知如何與大嫂相處，可見案例中的當事人之難為與不知如何是好。

提供一些想法給有類似情境的當事人參考：

### 一、覺察自己的情緒

首先，當事人還是得先覺察一下自己在這樣處境中的心情，因為有時候沒有覺

察或處理的情緒常常會促使我們做出一些不適切的選擇。案例中的當事人明明只是要去解決問題，處理孩子的紛爭卻被誤解或控訴為偏袒或不公平，有可能產生委屈或無奈甚至是一些些的生氣。如果我們可以覺察自己的情緒，才有機會選擇一些方式處理情緒並離開情緒。

## 二、照顧好自己的情緒狀態

覺察到情緒之後，當事人得關照一下自己的心情，不管強或弱，多或少的情緒

都需要被自己或者信任的人理解或同理到，如能先關照到了自己的這些情緒，或者讓自己的情緒有個出口，例如說出來、宣洩出來、畫出來等，再繼續接下來思考自己的選擇或決定為何，那麼這些選擇或決定就比較不會是情緒性的選擇，因為情緒性的選擇往往會增加後悔的機會。

## 三、覺察自己的想法

除了情緒之外，當事人可覺察一下在這些事件或過程中，自己對這些外在情境的解釋或觀點為何？有時我們的觀點或者說意念會影響我們的情緒以及決定我們行為的方向，因此覺察自己的想法是重要的。在這個案例中當事人覺察想法的方向有五，其一為你怎麼看你自己？例如對於去參加家族旅遊或者不去參加家族旅遊的你，是否會有自責或者其他想法？其二為你認為大嫂怎麼在想你這個人？你是否會覺得大嫂不喜歡你或者對你充滿負面評價？其三則是你對大嫂這個人有著什麼看法？你怎麼看大嫂的？會怎麼描述她？其四則是你覺得去或不去家族旅遊，其

他的家人會怎麼看你？包括公婆或其他家人的看法？第五則是這次去或不去家族旅遊會對未來產生什麼影響？

## 四、針對所覺察出的想法進行評估

當你可以覺察出上述這些對自己、對別人怎麼看你、對別人、以及對未來之想法的內容之後，可再進一步檢核一下這些想法的邏輯性高不高？是不是完全是事實？如果你很相信這些想法，那麼證實這些想法為真的證據何在？這裡頭有無對負面的誇大？對正面的縮小？或者有沒有全有或全無之兩極化思考等種種的偏誤思考。其實，我們人的思考很容易編故事，想法很容易騙人，因此一不小心我們就會被不見得是事實的想法帶著走而影響了心情並增加了做決定的困難，因此跟想法保持一點距離並且能「自淨其意」是重要的學習。

## 五、參酌家人想法做出決定

當上述之情緒及想法皆有些覺察、思考或評估處理後，在行為上還是要做出選擇與決定。

要不要去參加家族旅遊的決定，參酌先生與小孩的想法也是其中一個考慮的要項，當自己的想法與情緒已釐清或淨化之後，讓

小孩與先生的想法加入你的考量，或許可幫助你做出你的選擇來，並且不用自己孤單地獨自猶豫，或者擔心得承擔家人的不諒解。

## 六、不去誇大嫌隙

案例中的當事人對於跟有嫌隙的大嫂不知如何相處，顯然也是其考量是否參加家族旅遊的因素，也就是說其中一個困難點是我們到底要如何跟有嫌隙的他人相處？這的確不是一件容易的事。首先可以評估一下所謂嫌隙的大小？留意一下是否誇大了那個嫌隙，例如大嫂與當事人之間的嫌隙可能只是對處理孩子事情的不公平之感，是單一事件，但我們有時會把它類推或想像成與大嫂之間所有事或好多事都無法協調，因此會增加了我們與有嫌隙的他人再度相處的困難，總覺得反正他也不喜歡我或者不認同我，同樣的我們也不認同他或者不喜歡他，當「事」與「人」完全混淆，界限不清時，往往會增加我們相處的困難。因此嘗試將人與事分開，想著大嫂是對處理孩子事情的不滿意，不見得是對你整個人的不滿意，同樣的我們也是對大嫂反應方式的不滿意也並非對她整個人的不滿意，若能如此區辨，嫌隙的這個隙縫將不會繼續擴大。亦即有時別對所有的事情都對號入座，也是減少嫌隙繼續擴大的重要因素。

## 七、理解他人或自己想法或行為背後的情緒與需求

有時候在人際關係上有困難往往是因為對方表現出與我們不同之行為或想法，而我們又無法放棄自己的想法與做法，因此而引來人際相處上的緊張，然而這世界上沒有一個人的指紋是一模一樣的，因此全世界沒有一個跟你一模一樣的人，更何況每個人的成長背景皆如此不同，因此所造就出來的性格、習慣或者價值觀也都不同。因此我們很難討好到每個人，尤其是涉及公平議題時，事實上覺得不公平是大多數人共同的議題，因此很難真的有人會做到讓人都覺得公平。

那麼有何以大多數人總會覺得不公平？一個人會有不公平的想法往往與其背後的隱藏情緒有關，這個情緒可能是「害怕」與「生氣」。他們「害怕」會因此失去了些甚麼？而有時他們也會誇大他們的「害怕」，因為他們有個「安全」的需求需要被滿足。不公平也會來自他們「生氣」你怎可如此忽略我的權益？而忽略隱含著我不被重視，因此「生氣」情緒背後更隱藏著「自尊」的需求。也就是說每個人在表現出某些行為或者想法時背後有其情緒，而情緒背後又有著沒有被滿足或者即將被剝奪的「需求」。

---

再例如本案例中孩子的比較問題，有時候也是源自於「自尊」需求的驅動，當我們認為孩子輸了彷彿就是我們輸了，因此傷了自尊，而許多父母又偏偏習慣用小孩的成就來當成一把測量自己自己夠不夠好的秤(雖然這不該是一把測量自己幾斤幾兩重的秤)，因此當事人如何在與大嫂相處互動之間了解其比較乃來自於自尊的需求，而有機會關照到對方的自尊，或許也能有機會慢慢淡化比較的頻率。

因此，若我們能理解他人甚或自己想法或行為背後的情緒與需求，那麼我們就能不以單一外在表現來判斷一個人，而更能理解他人或自己行為的脈絡，或許也能對他人或自己多一份了解。如同諮商大師羅吉斯所言「傳達深度的了解有助於接納」，多一份了解會多一份接納，那麼嫌隙的空間自然縮小。

總之，當事人的猶豫以及害怕與大嫂的相處可以理解，且這又牽涉到家庭中的其他成員與當事人扮演的母親與媳婦及太太以及妯娌的角色，要顧慮的因素很多，一定也有許多的心情與念頭，實是不容易的選擇與決定，鼓勵當事人能先關照好自己的情緒與釐清自己想法之後，又能透過理解對方行為背後之情緒與需求來關照到對方，或許可找到

一個可以著力的位置來重建或維持與大嫂之間的關係。☺

## 老婆莫名離家出走、想離婚，我該如何是好？

文/蕭富聰撰（國立暨南國際大學諮商心理與人力資源發展學系助理教授）

案例：

之前有一天回到家時，發現老婆不在家裡，孩子晚餐也沒有人處理，本來以為老婆加班晚點回家並不在意，隔天早上起床依然沒看到人，我才知道老婆離家出走了，她沒留下任何的紙條或訊息，所以我並不知道老婆離家出走的原因，在離家出走的這段時間，不論我用電話、簡訊或其他方式試著連繫她，不是不接電話就是已讀不回，完全沒有任何的回應，後來她終於回來，我們大吵一下，我衝動之下對她動手，結果她去驗傷告我家暴，還去申請保護令，目前已核發下來了，老婆現在堅持離婚，可是我想說已經是走了多年的婚姻，還有一個孩子在，有必要走到這一步嗎？我到底還能怎麼做？

### 一、釐清婚姻的困局

俗話一樣米養百樣人，說明了人的個別差異性，就能想見不同人組合成不同的婚姻配對會是多麼的多變與複雜，而市面上所謂婚姻專家的建議當然也就無法適用於每一對婚姻關係。因此，第一步，您需要冷靜地釐清是什麼原因造成現在的處境，接著才有可能邁向問題解決。

婚姻，是兩個人的組合；婚姻中的相處，是兩個人的互動，換句話說，婚姻當中遇到的好與壞，先生和太太都有責任。例如，很多人都說良好的溝通與親密的交談很重要，但其實不一定，關鍵在於雙方的需求是否同樣得到滿足：如果兩個人都認為婚姻最重要的是物質生活的依靠與責任，只要食衣住行持續獲得保障，就算彼此幾乎沒話可說，婚姻關係還是能穩定下去；相反的，如果一方看重的是生活溫飽與老年保障，但另一方追求的是及時享樂，彼此若無法取得一個平衡點，婚姻就會出現狀況。所以，要釐清您們二位的婚姻關係為何變成這模樣，就不要急著把錯都攬到自己身上或是全都怪罪您妻子，要先釐清您們二位對婚姻關係的期待是什麼，以及針對對方的期待，彼此有哪些滿足和不滿足的地方。請記住，一定要均衡討論雙方滿足與不滿足，只看不滿足容易變得很挫折而錯過可能修復的機會，只看滿足就顯得鴛鴦心態、甚至讓對方覺得沒有解決問題的誠心和準備。討論之後可能發現一項或二項主



要的不合，也可能是許多小不滿的長期累積，問題成因不同，選擇的面對方式當然就會跟著不同。

## 二、解決問題，而不是解決人

妻子莫名離家出走並且提議離婚，您一定感到非常錯愕與不解，生氣、怨憤、懊悔、沮喪、無力都是正常情緒反應，可以讓妻子知道您的感受，同樣的您也需要耐心理解妻子的感受。仇恨以及報復老婆讓她也難過的想法和行為，也很常見，但是於事無補而且傷人又傷己。請時時提醒自己，釐清問題之後，是要解決問題，而不是解決人。

世界上沒有完全相同的兩個人，所以您和您老婆必須有個共識：為了長遠的婚姻幸福，雙方都需要對等且適當的妥協。釐清問題之後，接下來就是試著滿足彼此需求。過程中難免吵架，有些吵架是建設性的、有些則是毀滅性的，建設性吵架的關鍵在於不要想著解決或是贏過對方，要對事不對人，具體行為包括就事論事、陳述事實、不翻舊帳、不做人身攻擊，當然絕對不能動粗。妥協是互補的，換句話說，在照顧自己福祉的同時，也要照顧對方的福祉。例如，您體諒老婆下班後還要帶小孩的辛苦，因而減少您和朋友聚會的次數，回家分擔家務，就是一種妥協。

一般來說，您的快樂與老婆的快樂息息相關，看到對方開心、自己也會開心，所以妥協不只是單方面的犧牲奉獻，妥協其實也是幫助了自己，但是妥協也有可能讓退讓的一方不滿而心生怨懟，導致婚姻關係產生裂痕。坦白講，我們很難告訴您哪些妥協能促進婚姻成長、哪些妥協則會破壞長遠婚姻幸福，只能透過觀察您們兩人是否快樂，來區分何種妥協有害、何種妥協有利。基本原則就是夫妻都要能感受得到對方的誠意，也就是互換是公平的，當彼此在對方身上獲利愈多，婚姻幸福美滿的可能性就更大。

## 三、好好照顧孩子

對孩子來說，父母就是他們的安全堡壘，也是全世界最重要的人。因此，這事不僅影響到身為先生的您，您的孩子同樣備受衝擊。

年紀在六歲以下的孩子，普遍還沒有發展出「觀點取替」能力，換句話說，孩子比較難理解他人的觀點可能和自己不同，所以傾向把事件歸因於自己。當全世界最重要的二個人關係惡化甚至瀕臨破裂，小小孩很容易怪罪自己，常常出現「一定是我昨天不乖才會讓爸爸媽媽吵架」或是「媽媽不喜歡我所以離家出走拋棄我」等想法，因而努力表

現出聽話乖巧和體貼，希望藉著改變自己來挽回媽媽。就算年紀大一些的孩子，比較能正確理解父母婚姻狀況出現紅燈，也比較不會非理性的自責，但是仍然會被影響產生負面的情緒和想法，甚至很可能會反過來埋怨父母，覺得是您們二位自私、沒有處理好關係而害了他們。

因此，首先要讓孩子知道您還是愛他們的，您對他們的愛不會因為媽媽離去而改變。能夠用言語表達關愛當然是很好，如果不習慣說，用行動表現也很棒，而且您對孩子的愛最終也會反回來溫暖您自己。理解和接納孩子的負向情緒是很重要的表現關愛的方式，任何人遇到這樣的衝擊，心緒都會大受影響，更何況是還沒長大的孩子，如果生命中最重要父母在這時候卻不能包容和理解他們的哭鬧或發脾氣，對孩子來說就等於雙重打擊。如果您不善於言語安撫孩子的低落、不安或生氣等情緒，擁抱、陪伴、維持家庭固定活動（例如照慣例星期天都會去百貨商場或郊外走走），同樣都能發揮很好的穩定心緒的效果。另外，清楚、不隱瞞地跟孩子說明您和您妻子的現況和進展，尤其是已知的事實，或許會需要根據孩子的年紀而選擇適當的詞彙言語，例如小小孩可能不知道什麼是離婚、但可以懂以後爸爸媽媽將不會再住在一起。

您不避諱、不閃躲的態度，不僅可以幫助您面對困境，也能進一步幫助孩子理解現況和穩定心緒。最後，很重要的一點，不要把孩子變成您和妻子溝通交涉的籌碼，更不要逼迫孩子選邊站，就算最後萬一不幸離婚，請記住您依舊是孩子的爸爸、您妻子依舊是孩子的媽媽，對孩子來說您們兩位依舊是全世界最重要的人，所以請盡量讓大人之間的衝突留在大人之間，不要把心智還不成熟的孩子捲進漩渦。

#### 四、照顧好自己的身心

在您沒有任何準備的強況下，老婆突然離家出走並且訴求離婚，您的心情一定會大受影響。如果心情起伏過大，思緒也會紛亂，這時候就容易做出事後會後悔的決定與行動，例如選擇了不適當的溝通方式，讓原本可以挽回與修復的婚姻反而走向破滅，或是影響您的工作表現，讓您的生活雪上加霜。所以照顧好自己的身心非常重要。

請您稍稍回想一下最近的生活，是否常常覺得緊張或不安？非常容易苦惱或動怒？莫名情緒低落？對很多事情提不起勁？很難入睡或淺眠？如果有上述這些困擾的話，就表示您需要適當地讓自己放鬆和開心一下下，不要再自己一個人默默承擔。不是要您鸵鳥

心態不去管現在的婚姻困境，而是短暫且適當的身心調劑能讓您更有力氣和智慧去面對問題。有些人喜歡和朋友小酌歡笑，有些人偏好手足相聚，又或許是登山郊遊親近大自然、聽音樂、看電影……，每個人的喜好都不一樣，所以要從您過去的經驗裡找出能有效讓您暫時舒緩的方法。先稍微讓自己好過一些，再來面對和解決困難。當您的心緒嚴重危害您的日常生活，例如職場表現、親子互動，暫時性的接受專業心理衛生服務也是一個選項，就好比重感冒去看醫生拿藥以舒緩感冒症狀，很多縣市衛生局都提供免費的諮商心理師諮詢服務，或是就醫接受藥物幫助以鎮靜心緒和睡覺休息。

## 五、努力，並且接受努力的結果

危機這二字包含了危險與機會，說明了危機如果處理得好，反倒會是個轉機。這次您老婆離家出走並要求離婚，顯示二位的婚姻關係有問題，或許您過往沒有注意到，也或許您意識到了卻沒有積極面對，如果雙方能藉此機會好好溝通問題的原因以及協調問題的解決方法，然後共同努力實踐，就像俗話說的打斷手骨顛倒勇，您的婚姻關係很可能會變得更穩固更堅實。

話說回來，付出不一定有收穫，有時候長痛不如短痛，這些道理您一定都懂。釐清問題之後，您有可能發現彼此對婚姻的期待差距甚遠、遠到無法找出一個雙方都能接受的平衡點，也有可能傷害日積月累導致裂痕已經太深而無法彌補，經過深思熟慮後決定彼此放手。人生難免走偏走岔，發現錯了就修正、然後繼續走下去，總不會知道錯了還硬著頭皮繼續錯。好聚好散的離婚，也是種幸福。努力了卻依舊無法挽救婚姻，難免感到後悔或心存怨懟，適度發洩一下、調適自己心緒是很好很健康的，但不要變成永遠都在怨天尤人的可憐蟲。就算一時失敗，過程中累積經驗也是非常好的學習，調整後轉個彎繼續走下去，未來很可能會在不經意的情況下派上用場，成就下一段幸福的親密關係。

☺

我要照料公公，卻常有被他騷擾的感覺，

## 我該怎麼面對公公？怎麼跟先生說？

文/李青芬撰(國立空中大學生活科學系助理教授)

案例：

我的公公因為年紀增長身體不便，需要有人協助照料生活，因為我本身沒有工作，也覺得該盡孝道，所以接下了這個照顧工作，雖然其他兄弟姐妹會支付照顧相關費用，可是在照顧公公時，常常會有過多不必要的肢體接觸或不單純眼神，讓我感到不適。

例如，在幫公公洗澡時，感覺公公似乎會故意不小心站不穩往我身上趴，也經常感覺到公公的眼神會一直跟著現在就讀國中的女兒看，那眼神讓我感到十分的不舒服，而且，公公明明行動不便需要照料，卻會慢慢的移動到我的房間，看看我在做什麼。

我不知道是自己想太多，還是真的被性騷擾？而且雖然很困擾，想跟先生討論，卻不知如何開口？

在華人社會中照顧老年父母的工作，向來被視為是子女的工作。只是照顧並非一件輕鬆簡單的事務，更是需要愛心、耐心、體力、技巧以及充足資源協助的工作。因此到底要怎樣的照顧，才可以讓彼此都可以自在與接受，可說是老人照護議題中頗為重要的

關鍵。尤其老人乃屬於家中脆弱的群體，因此身為照顧者，除了提供日常生活的照顧、了解相關老人照護的知識與簡單的護理技能及留意長者的生理、心理需求與狀況外，照顧者本身的感受與負荷亦是影響照顧品質的一環，更是所有家庭成員需要關注的課題。

一般而言，由於女性向來不被視為是家庭生計的擔負者，且由女性擔任家庭照顧工作，往往被歸因為源自女性的天性。故女性被期待為家庭中的照顧角色似乎是理所當然。因此美其名當奉養父母被視為是兒子責任感的展現時，其所轉嫁到實際履行照顧的角色乃多半是由媳婦來擔任。致使相較於兒子，媳婦使終有較高的照顧壓力與負荷。

到了老年期，個體隨著身體功能的退化，雖然會喪失掉某些日常生活的自理能力，但多半老年人事實上仍保有某些程度的生理需求和性慾望。只是在台灣，「性」乃是隱諱的議題，加上身體功能不佳的老人常被認為是無性需求的，且由於一般民眾對於老人性需求知識的不足與忽略，常造成老年人對於性

需求的壓抑或表達不當所衍生成性騷擾的問題。而過去調查也發現：當媳婦或女性照顧者在浴室幫公公或男性長者洗澡，時而遭受以言詞侵犯、生理的暴露、侵犯的行為等性騷擾的情境亦不罕見。媳婦或女性照顧者遭遇上述情形時，除了情緒上「生氣」、「不受尊重」、「侮辱」、「騷擾後的驚訝」等不舒服的感受外，同時還會夾雜著不知道要如何向家人開口求助的無奈感。

只是若遇到上述情況，照顧者應該如何處理才是較適合的？或許可從事情發生時的處理以及與家人討論部分來討論。首先，如果不適當的性行為是朝向照顧者而來時，照顧者應立即告知長者這種行為是不適當的，並要求立刻停止，假如未改善，可請其他家庭成員介入或在其他家庭成員的陪同下，再執行幫家中長者沐浴等工作或更換由其他照顧者來接替相關的照顧工作，並於事後與所有家庭成員討論男性長者需求是什麼？到底是「性需求」？還是只是想表達其他需求不被滿足？而在談論老人性需求及處理方式時，除了可選擇與老年人性別相同的家庭成員開誠佈公的和老人進行性需求的討論外，在溝通的過程中應注意的事項亦包括：

- 一. 提供適當的機會鼓勵老人表達需要或疑問。
- 二. 提供隱密安靜的環境，平心傾聽老人的想法，並且不要對別人想說的話預做假設，或只聽自己所說的部分。
- 三. 不要否定老人的感受，也不要堅持要老人的感受必須與自己一樣。
- 四. 應注意老人的非語言表現，並適時的引導使其能說出隱藏的顧慮。
- 五. 保持不批判、莊重、關懷、支持的態度。
- 六. 不可對老人所表達的性需求露出驚訝的表情或做任何道德的判斷。
- 七. 讓年長者有自己決定和判斷的參與，保持不批判、莊重、關懷、支持的態度。

換言之，透由溝通與討論的過程，除可讓老年人能明白、正向的面對性需求，及其所擁有的性自主權，同時也透過談論的過程，讓家庭成員學習接納父母在老年期對性的想法與價值觀，進而尋求共同的認知與尊重。即透過正確的觀念的溝通及指導，化解照顧者、老人及所有家庭成員存有對性與老化間的錯誤迷思；以達到照顧者、老人及所有家

庭成員均能擁有正確的老年性知識與觀念的目標。

另外在照顧者該如何向丈夫或其他家庭成員就在照顧長者過程所遇到不舒服的類似騷擾狀況進行說明？此時最重要的是照顧者應該對整起事件向家人們坦誠的表達，清楚的向家庭成員說出事件的經過，以及自己對於這件事情的真實感受與需要。而家人們在聆聽照顧者的陳述後，除了要與照顧者一起了解老人真正的需求為何？並對長者的不適當行為進行溝通與處理外，更要試著體恤照顧者的辛勞，並也要時常與照顧者討論被照顧者的狀況，同時在事件討論的過程，要秉持著平等和諧的溝通，以及相互尊重與體諒，共同盡到孝養高齡父母的責任。

此外，對於家中主要照顧者而言，應該也要提升自身的性照護教育以及對老年人性問題的認識與提高溝通技巧，如此才能以尊重的態度來處理老年人的性需求問題。而家中主要照顧者對於老人性照護教育應具備的觀念，包括：

- 一. 正確的性知識及正向的性態度。
- 二. 能與各年齡層的人正向及公開的討論性問題。

三. 了解個人與其家庭面對性議題看法的獨特性及個別性。

四. 正向的身體心像及自尊自信。

另外在照顧者的權利、心理調適及其他應注意事項方面：

- 一. 照顧者有權利尋求更專業、更有經驗的人協助照顧失能的長者。
- 二. 照顧者有權利表達情緒，不要任由不愉快的情緒累積。
- 三. 照顧者有權利多和有相同經驗的人交流、參加支持團體，討論照顧上的種種難題、互相提供資訊、學習更多寶貴經驗、學習如何紓解壓力。
- 四. 要懂得運用資源，以減輕照護者的負擔。安排家庭成員共同分擔及參與照顧工作，遇到問題一起討論，不要都不說，苦了自己不好，心理壓力會太大。

而在資源運用方面，可分為家庭資源以及社會資源。首先在家有老年人的家庭資源管理方面，包括人力資源以及物質資源。人力資源的重點在於老人應該試著與子孫親友們維持良好的互動(老年人最好能與子孫親友們保持良好的互動，以提供彼此生活上的支持與協助)。而物質資源方面，乃是認為家

有老人家庭應重新配置家中的各項設備（由於老年人的生理健康逐漸退化，因此家中的設備或家具應重新配置安排，營造安全、便利且具隱密性的友善居住環境）。

而在社會資源的運用方面，一般民眾對於目前與老人性照護有關的資源並非不用，而是根本不知道有這些資源的存在。而照顧者與家庭成員可透由與臨床專科護理師、社工、精神科醫師或心理醫師討論以釐清老人的表現究竟是只想表達某種需要不被滿足？或是真的有性方面的需求需要滿足？

另外，照顧者執行照顧工作時需要正確且容易獲得之照顧資源及轉介服務；而照顧者或家庭成員可透過社會資源的運用，以尋求在照顧老人的性需求知識的獲取與解決方式、以及心理衛生、喘息服務、醫療復健、居家醫療、居家護理、居家看護與家事服務等協助。而與老人較有關且常見的社會資源如：衛福部社會及家庭署(提供各縣市政府社會局聯絡方式/各縣市政府老人安養護機構查詢等)、各縣市政府社會局(健康維護/照顧服務/生活扶助/居家服務等)、中華民國老人福利推動聯盟(居家照顧/日間照顧/醫療保健)、中華民國紅十字會(居家照顧/日間照顧/家庭保健)等。

最後在照顧者與家庭成員在面對老人性需求的處理方面：

- 一. 打造注重隱私的居住環境：照顧者與家庭成員可運用環境設計之技巧來打造尊重與有隱私的老人居住空間，如：獨立有隱密的生活空間設計；在進入長者房間前，要先敲門以告知或提醒；執行身體照顧時，先徵求同意再掀開被子等等，透過一些照護技巧，給予老人隱私的空間，讓其能有尊嚴且自在的滿足性需求。
- 二. 當長者當眾自慰，而無法立即停止時：可先利用大毛巾包裹遮蓋老人後，再將他帶至適當的地方。
- 三. 找出行為背後的原因：長者當眾脫衣服或暴露性器官，有可能是想要上廁所，或有是想表達其他需求。
- 四. 在面對無配偶老人的性需求時，可提供隱密的空間讓其有尊嚴的自行滿足性需求。

總言之，個體終其一生都有性的需要，欲協助老人在家中仍保有性的滿足與安適，可透過在居家環境的設計與安排、照護者相關知識的理解以及透過所有家庭成員與長者

的觀念溝通與處置的評估。此外，要營造居家且具人性化的老人性照護，尚需提昇全體家庭成員對於老人，尤其是身心障礙老人的性需求與性表達有正向且開放的接受態度，即鼓勵老年人在面對性需求時，能運用適當的表達來與照顧者及其家庭成員進行溝通，同時讓家庭成員們也能體察且學習接納老年父母在老年期也能擁有的性權利的認知與尊重，是非常重要的。讓子女們察覺父母在老年期對性相關的想法與價值觀，且明白、正向的表示老年人擁有的性權利，學習接納，進而尋求共同的認知與尊重。而這些都是未來需要努力宣導及努力的方向。

成年子女照顧年長父母並非只有不好的關係品質影響。相反的，若透過彼此知識與觀念的交流溝通、成員間的相互關懷，並搭配家庭與社會資源的運用，照顧年長父母，將也能使成年子女與父母有更緊密與依附的關係。☺





## 我在家不受老婆及子女的尊重，常被嫌棄笨手笨腳，

### 我該如何重拾我的男性尊嚴？

文/張鐸嚴撰(國立空中大學社會科學系副教授)

案例：

雖然我不太擅長表達自己的想法或意見，但身為一個丈夫該盡的本分，我都有做到，像是會固定把薪水拿回家讓家裡有足夠的金錢支付開銷，然後不會亂跑出去在外面亂來，也不會亂花錢買什麼奇怪的東西，平時也都聽老婆的話。

但老婆卻因為我不擅長表達自己意見，對我的生活各方面一直挑毛病，更是常常嫌棄我笨手笨腳，什麼都不會，因為老婆長期用這種語句跟不客氣的態度，現在連女兒也用相同的對待方式我，嫌棄我笨手笨腳，這讓我覺得很受傷，覺得有損男性尊嚴。

畢竟在為這個家付出心血，努力支持這個家的人是我，但現在這個家讓我感到很挫折，每天回家都好有壓力，我好想讓老婆女兒了解我並且尊重我？

希望獲得別人的「尊重」是每個人都有的基本心理需求，因為當一個人覺得自己「被人尊重」時會產生自我的價值感，也表示自己是被接納以及在別人的心目中是重要的，意味著自己在別人的心目中是被珍視和看重的；因此當自己長期的被別人嫌棄、鄙視或

貶抑時，隨著自我價值感的斷傷以及自尊心的受損，會逐漸地出現負面的自我概念以及自信心的喪失，以致在心理及情緒上出現痛苦、挫折、自我壓抑以及退縮的行為反應；尤其是當這種「不被尊重」的感受是來自於與自己有親密關係的人的貶抑時，其傷害更大、影響更深；如果情況持續嚴重未獲得改善，更可能形成對於人格發展、精神狀態以及心理健康的衝擊。

「不被尊重」的感受，對於不同的人所產生的傷害和影響並不相同，原因是每個人「自尊心」的強弱是不一樣的；自尊心強的人，自覺應受別人尊重，自尊感比較高，因此對於自己「不被尊重」時的挫折容受度相對較低，而敏感度則相對較高，也容易出現較強烈的情緒反應，甚至攻擊行為。

自覺「不被尊重」時的情緒反應，和個體如何「解釋」自己自尊受挫情境的意義與脈絡有關。例如，聽到同樣的一句批評話語，對於自尊心一般的人而言，可能被視為是對話過程的一部份內容，或批評者不滿的情緒、

期待的差距所做的抱怨而已；但是對於「自尊心強」的人而言，批評的話語可能被解釋為是對方讓自己「難堪」、「貶損」的情境，甚至是對方「刻意羞辱」或「有意挑釁」的行為，但真實的情況可能並非如此，因此經常造成「言者無心，聽者有意」的誤會。

您的太太因您不擅長表達自己的意見，而對您生活的各方面一直挑毛病，更是常常嫌棄您笨手笨腳什麼都不會，並長期用這種語句和不客氣的態度對您說話，甚至您覺得連女兒也用相同方式對待您，讓您覺得很受傷有損男性尊嚴。對於這樣的處境，任何人在這樣的情況之下，都是會覺得沮喪與感到壓力的。

您之所以感到沮喪是因為不斷的被太太以不客氣的語句挑毛病，自己卻無力改變此一事實。一句「笨手笨腳什麼都不會」的評語，讓您覺得自我價值感喪失、自尊心受損，尤其是當女兒也同樣如此嫌棄時，更是令您感到挫折，特別是當您覺得自己是一位努力為家庭付出和盡本分的丈夫，平時也都聽太太的話，不會亂花錢買東西，並且負起養家的責任將薪水拿回家，也不在外面亂來或亂跑，但竟然受到太太和女兒這樣的對待，就自然更覺得無奈與委屈了。

以下提供幾點建議供您參考：

### 一、澄清事實與自我省思

當自己被別人批評時，通常會涉及兩個層面的認知解釋，第一是對方所批評的內容，是否為真實之事；第二是對方的批評，自己是否能接受。前者是客觀事實是否存在的問題，也就是當自己被別人批評時，別人所批評的內容是否為真實的認知解釋；後者是對於被批評的內容在主觀上是否能接受的態度問題，也就是自己是否願意接受別人的批評為真實的認知解釋。

您太太「對您的生活各方面一直挑毛病」、「長期用這種語句跟不客氣的態度」、「常常嫌棄您笨手笨腳什麼都不會」、「女兒也用相同的對待方式您」等等負面的感受，究竟是否為真實存在的客觀事實？建議您不妨在心平氣和時，冷靜的自己反思一下：「真的嗎？她們所批評的是真的事實嗎？」，還是您太太和女兒對您的批評根本不是事實，而是「片面武斷的」或「子虛烏有的」？或是她們的批評內容其實並不是全非事實，而是您自己的感受因夾雜著自尊心受傷的情緒或顏面問題，而不願意接受自己被批評的事實？

如果無法冷靜及真正地進行事實的澄清，會出現批評者及被批評者因對於事實的認知不同，而有「各說各話」的現象。一方認為其批評內容為真，一方認為非事實，導致雙方都無法接受對方的說法，而形成僵局。因此，澄清事實與進行自我省思，是面對別人批評時非常重要的態度與修養，必須真誠勇敢的反省並且以理性的態度關照自己的行為，是否真如別人的批評所言，是一種事實；當自己能接受別人的批評內容為真實，並且願意進行改善時，則批評可帶來進步，反而有助於問題的解決以及雙方關係的改善。

## 二、避免過度自覺委屈

當被別人批評或被人誤會時，不少人會自覺委屈，覺得別人冤枉了自己、不瞭解自己或感受到不愉快的經驗，甚至出現自憐的心理；尤其是當自己覺得別人的批評並非事實時，這種委屈的感受特別強烈明顯。您覺得自己是一位盡本分的丈夫，平時也都聽太太的話，薪水也都拿回家，也不會亂跑、亂來或亂買東西，只是因為不擅於表達自己的想法或意見，就要忍受太太這樣的嫌棄和批評，讓您覺得為這個家所付出的心血和努力，並不能得到家人的肯定而付諸流水，身為丈

夫和父親的尊嚴也因飽受家人的批評而飽受傷害。

這種自覺委屈感覺對您而言是真實存在的，您不必刻意掩飾或假裝沒有，但必須注意的是：避免讓這樣的感覺成為負面思考的源頭，以致對自己和家人產生錯誤的判斷或扭曲的認知解釋，例如：在自覺委屈之下，會認為自己是「無用及不被家人需要的」，而形成自我封閉或退縮的行為與情緒反應；或認為家人「根本不重視你的感受」或是「刻意漠視你的貢獻」，而形成與家人之間緊張的關係或具有敵意的互動。過度且扭曲不實的自覺委屈感，容易造成自己的沮喪、鑽牛角尖、被拒絕感、無用感、絕望無助的心理，如果長期以往甚至可能因而形成憂鬱或自殘的行為。

建議您在心態上做適當調整，有助於減少自覺委屈感覺的產生，例如：您可以嘗試不要將「固定把薪水拿回家」、「不會亂跑出去在外面亂來」、「不會亂花錢買奇怪的東西」、「平時也都聽老婆的話」等行為，視為是自己對家庭或家人「勞苦功高」的重大貢獻，或認為家人「應該理所當然的」認同您的所有付出；而是學習試著將自己為家庭及家人的付出視為是您的「家庭角色行為的展現」，

是身為家庭的一份子「本所應為之事」，並沒有什麼值得特別關注之處；能如此，一旦家人不肯領情或有所批評時，您的心理就比較不會出現「我為這個家付出心血，努力支持這個家」，你們卻「一直挑毛病，更是常常嫌棄我笨手笨腳」的心理失衡現象，進而出現強烈的自我委屈感覺及負面情緒。

### 三、說出內心的感受

當家人之間出現溝通不良、關係緊張或誤會衝突時，彼此坦誠地說出內心的感受，是解決問題改善關係的重要關鍵。您自己覺得自己「不太擅長表達自己的想法或意見」，太太也因為您「不擅長表達自己意見」，而對您的生活各方面一直挑毛病。如果您自己和太太都認為如此，顯然不善於溝通及表達自己的意見，可能是造成您與家人之間溝通不良的重要原因之一，這恐怕也成為您目前須要努力學習改變的地方。

家人之間能否坦誠的溝通，受到以下幾個因素的影響：第一是溝通意願的問題，當家人之間出現「不想說」或「不願說」的情形時，意味著家人之間的溝通存在壓力或障礙，家庭成員「不想說」或「不願說」，當然就無從了解彼此的內心感受或意見了；第二是溝通態度的問題，當家人之間出現「不知

如何說」或「話只說一半」的情形時，意味著家人之間存在著無法彼此信任或缺乏親密關係的心理氛圍，以致彼此難以進行坦誠溝通，或出現曖昧溝通及隱瞞事實的現象；第三是溝通技巧的問題，當溝通時出現「說不清楚」或「難以理解」的情形時，意味著彼此溝通的方法和技巧出現問題，須要習改善。

您覺得自己「不太擅長表達自己的想法或意見」，應是屬於第三種問題，也就是您雖然有和家人溝通的意願和態度，但卻拙於表達，以致內心的感受和意見無法讓家人充分理解，而形成挫折；建議您可以找間參加溝通表達相關課程的學習與訓練，以增強自己溝通的方法和技巧能力，並於適當的時機向您太太及女兒表達您的挫折感受，坦誠地說明您的困惑苦惱，讓她們能了解您的需求與期待，努力取得家人彼此間的理解及諒解，改善家人之間的溝通意願和溝通態度，進而能逐漸的改善您的困擾問題。

### 四、換個角度看待批評

「被人批評」對多數人而言，並不是愉快的經驗，因為「被人批評」意味著各種可能的負面意涵，諸如：事有缺失、別人不滿意、不如預期的事件發展結果、利益或立場

存在衝突、人際關係的傷害、自己做得不夠好以及自尊心的受損等，以致「被人批評」的這件事情，在許多人的心目中就成了一件不好、不愉快的事件，導致「批評」所產生的影響作用，多數時候被視為是負面功能、具破壞性的。

事實上，「批評」所產生的影響作用並非全然是負面的。能夠換個角度看待「批評」，無論是「被人批評」或「批評別人」都可以產生正功能的，當自己「被人批評」時，如果換個角度思考，可以發現「批評」可能意味著以下的正面功能，例如：「批評」讓我知道對方為什麼不滿意、哪裡不滿意、我可能犯了那些自己未察覺的疏忽、提供了反思自己行為與想法的機會、更了解對方的需求與期待、更了解對方的委屈或立場、提供了讓彼此可以相互溝通解釋的機會、促動思考如何解決出現的問題及行動等。如果「被人批評」及「批評別人」的雙方，均能以正向的思考角度看待「批評」事件，則「批評」所產生的影響作用可以是正面功能、具建設性的。

您被太太批評「不擅長表達自己的意見」，對您的生活各方面一直挑毛病，也常常嫌棄您「笨手笨腳，什麼都不會」，甚至您女兒也

有相同的批評；如果您願意，可以試著換個角度看待這些「批評」，不要朝著負面的角度思考，導致認為自己的「男性尊嚴受傷」、「感到很挫折」、「回家都好有壓力」；而是您換個角度，從對方的角度以同理心進行思考及自我省思：為什麼太太和女兒會不滿意？我是否可能有自己未察覺的疏忽？我真的了解太太和女兒的需求、期待或委屈嗎？我為彼此可以相互溝通解釋的機會做努力了嗎？我開始思考如何解決目前出現的問題，以及採取改善的行動了嗎？

您和太太和女兒既同是一家人，天天生活在一起，以此之間發生誤會、摩擦與批評當然是在所難免，但重要的是家人們必須學習以正向的思考角度看待「批評」。當自己「被批評」時，出現自責、自憐或自覺委屈的感受也許無法完全避免，但停滯在這樣的感受之中並無助於問題的解決；如果不採取改變或改善彼此關係的行動，僅片面的期待對方有善意的回應，這樣的期待也應該會是落空的；目前您已經呈現緊張狀態的家人關係，如果不積極的處理或回應以負面的批評及敵意的態度，更可能使情況趨於惡化，造成更為嚴重的家人關係疏離。☺



## 我想照顧小孩，老公卻一直要我去工作貼補家用， 我該怎麼辦？

文/張鐸嚴撰(國立空中大學社會科學系副教授)

案例：

我的家中現在有三個小孩，老公的工作是卡車駕駛，每個月的收入平均大概在五萬到六萬之間，而我原本是有在做一些兼差工作貼補家用，但隨著孩子的成長，她們需要花更多的心力陪伴跟照料，所以我希望能夠把時間都花在孩子身上，便決定專心的在家教導孩子，因此把兼差工作辭掉了。

但老公卻認為他自己一個人的收入，不夠支付全家的開銷，因此還是希望我能出去工作，分擔經濟壓力，但我覺得一個月七萬到八萬已足夠支付全家的開銷，省吃儉用一點，不需要太多額外的花費，生活也是過的下去的，現在陪伴小孩才是最重要的事，工作之後再找就好了，因為這樣我們常常爭吵，我該如何說服我老公，讓我在家照顧小孩。

「柴米油鹽醬醋茶」開門七件事，是任何家庭都必須面對的生活事務開支問題，也是無法避免的家庭經濟議題。一個家庭如果主要經濟負擔者的工作狀況良好，收入穩定，財務管理良好、家庭資源無虞，將有助於維持家庭的發展及家庭生活品質。但由於當前

社會發展進步快速，生活繁榮，人們對於家庭生活的各種面向，例如：居住區域、住宅品質、居家設備、交通工具、休閒旅遊的品質期望日漸提高，以及個人的娛樂與日常用具的需求慾望及支出也不斷增加，如果再加上家庭房貸的壓力，子女養育和教育的龐大費用，物價的膨脹，以及實質薪資近年來並無大幅改善的因素，導致不少家庭的生活開支和經濟負擔壓力十分沉重，甚至捉襟見肘形成負債。

傳統上，男性家長被賦予家庭經濟主要負擔者的角色，但隨著女性教育水準的不斷提高，現代社會的家庭形式趨於多元化，女性的自主性提升，性別角色與地位日趨平等，加上不斷減少的性別刻板印象以及工作機會的均等化，使得女性外出就業的情形和勞動參與率也隨之增加，以致雙薪家庭在臺灣成為一個普遍的現象，進入職場女性的收入對於家庭經濟的貢獻和重要性也逐漸地不可或缺。



但在實際的家庭生活中，雙薪家庭的婦女面臨許多的壓力，包括：身心健康的壓力、工作與家庭角色衝突的壓力、時間分配的壓力、婚姻生活與家人關係的壓力、家事分工、子女照顧的壓力等，以致不少職業婦女面臨生涯規劃與抉擇的困境，徘徊於要繼續工作以對家庭經濟有更好的幫助，或為應該照顧孩子或家人而選擇放棄工作，難以抉擇；而選擇希望兩者得兼的婦女，則經常因此成為高壓力的職業婦女，往返奔波忙碌於家庭生活與職業工作之間，勞苦不堪，最後經常因為體力、時間的不堪負荷以及資源支持的不足，而造成身心耗竭的問題。

家人之間彼此相互的理解與支持，對於雙薪家庭、職業婦女或家庭經濟壓力大的家庭而言，是非常重要的。因為職業婦女既要工作又要擔負養兒育女兒的工作和責任，如果不能獲得家人之間彼此的理解與支持，將形成婦女必須獨自承擔與面臨各種壓力，更易讓婦女感到疲憊。此外，一旦婦女外出工作，身為丈夫、子女和其他家人也必須要學習如何面對可能因此出現的生活問題，例如：相處時間變少，家人彼此之間如何因應與適應？家庭溝通和作決定的時間壓力變大，如何因應與適應？如何使家事分工及執行更具

效率？家人之間情緒困擾和尋求心理支持的複雜度和困難度變高，如何因應與適應？等。

因此職業婦女、丈夫、子女和其他家人，能對彼此的困境與壓力相互的理解，以及願意共同面對與努力解決問題的態度，是雙薪家庭或家庭經濟壓力大的家庭能否維持家庭功能正常運作的重要關鍵之一。例如：家庭經濟壓力的承擔，不應由家庭成員中某一位成員來負擔所有的責任與壓力，而是所有家庭成員的共同責任；換言之，多數家庭的經濟收入雖然主要來自於父母親，但家庭的收入並非無限並且是所有家庭成員共享使用的，因此每位家庭成員對於家庭經濟的收入和支出都有必要的責任，除非家人之間對於「自己賺錢自己花」已取得家庭共識，否則任何人都不能浪費或任性的支出；又例如：對於家庭經濟的支出項目、金額或理財方式有不同的意見，也應理性的討論溝通，不能專擅獨斷，如果出現家庭收支失衡、不足或其他問題，不能苛責或埋怨對方，而是必須全家共同面對尋求解決之道。

您家中現現三位孩子，您覺得孩子已逐漸的成長，需要更多的心力陪伴跟照料，因此希望能辭掉兼差工作，專心的在家教導孩

子，成為一位全職的母親，但是您丈夫的擔憂及態度和您不同，他認為他自己每月五萬到六萬的收入不夠支付全家的開銷，希望您能分擔家庭經濟壓力繼續外出工作，而您認為陪伴小孩才是最重要的事，工作之後再找，省吃儉用一點應可支付家庭的開銷，為此您和丈夫常常爭吵，不知如何說服您老公，讓您在家照顧小孩。

以下提供幾點建議供您參考：

### 一、家庭經濟壓力的評估

您的丈夫認為他自己每月五萬到六萬的收入，不夠支付全家的開銷，顯然他心中是有家庭經濟壓力的擔憂；而您認為，省吃儉用一點應該可支付家庭的開銷，就這一點而言您們兩人之間的看法是不同的。原因是您和丈夫對於家庭經濟壓力的評估結果不一致，換句話說您的丈夫認為全家的支出是大於全家的收入的，尤其是少了您的兼職收入時，家庭的經濟是不足的；而您則認為即使少了您的兼職收入，只要省吃儉用一點，應該足以應付全家的開銷。

家庭經濟壓力的評估並不是靠「感覺」的。就如您的丈夫「覺得」少了您的收入，家庭開銷會不夠用；而您卻「覺得」只要省吃儉用會是夠用的。靠「感覺」來評估家庭

經濟壓力，常陷於主觀或導致夫妻對於家庭支用的設定出現不同的標準，例如：同樣的八萬元家庭收入，有些人會「覺得」充裕；反之，心理容易焦慮及擔憂的人會「覺得」八萬元是不夠的；又例如家庭飲食的支用標準，會因不同的家庭而異，有些家庭會「覺得」飲食不能節省過度，以致影響家人健康，因此支出金額不能太少，反之有些人則「覺得」只要不影響家人健康，家庭飲食的開銷應盡可能的節省，金額不必太多。不同的主觀感受及家庭支用標準，會形成對同樣的「八萬元家庭收入」出現各自不同的「感覺」，而讓家庭經濟壓力的評估變得模糊失焦，甚至造成夫妻的爭執衝突。

雖然每個家庭的財務與家庭資源管理方法，會因不同家庭的需求、收入及收支的差異而有所不同，但是家庭經濟壓力的評估基本上是必須透過「數字」，透過「數字」管理才能評估出您家庭的經濟狀況及壓力為何。以家庭收入為例，您必須和丈夫共同以「數字」來呈現您的家庭收入的來源項目有多少？是長期穩定的收入或短期的收入？不確定的機會收入可以或可能帶來的數額是多少？這樣才能評估出您家庭經濟的「收入數字」。

另以家庭支出為例，您也必須評估家庭支出的項目有多少？是長期的支出、短期的支出或不確定的支出？每項支出項目的數額是多少？家庭的意外及緊急支出項目、可能需用或準備的金額？有無家庭的投資或保險支出項目？等，這樣才能評估出您家庭經濟的「支出數字」。

有了具體的家庭收入和支出的金額數字，才能更精確的評估可能帶來的壓力，而不是主觀的「覺得」夠用或不夠用。當「支出數字」大於「收入數字」時，您和丈夫須以理性冷靜而非爭吵的方式共同討論解決之道，尋求共識究竟是應該繼續賺取兼職收入來挹注，或是省吃儉用來降低開支，或是有其他的開源節流方法，以使家庭的財務與家庭資源管理達到收支平衡、滿足家庭成員需求以及家庭發展的目標。

## 二、尋求家庭支出態度的一致

您的丈夫擔心他每個月的收入，少了您的兼職收入會出現家庭經濟壓力而感到有壓力；而您則認為省吃儉用一點應可支付家庭的開銷，但是如果您沒有向丈夫說明如何降低家庭支出的規劃和具體作法，丈夫的擔憂與疑慮將難以排除，換言之您應該尋求與您的丈夫在家庭的支出上能獲得一致的看法。

家庭支出項目有些是必定有的，如水電瓦斯、飲食、交通、通訊、子女照顧及教育費用等；有些項目及支出金額則會因不同家庭的需求差異而所有不同，如家具設備、家務維護、衣著鞋襪、服飾用品、醫療保健、休閒娛樂、旅遊、什項消費等。至於家庭支出項目中有哪些是不能減少的必要開支，哪些項目則是可以進行調整的，而且調整的方式是否務實以及調整的額度是否合宜，都可能影響到家庭未來生活的運作和家人消費習慣的改變，因此必須與丈夫及女兒們進行溝通討論，進而獲得全家的共識；而不是您個人片面的認為「五萬到六萬已足夠支付全家的開銷，省吃儉用一點，不需要太多額外的花費，生活也是過的下去的」，可能陷於主觀或過於樂觀的臆測。對家庭經濟的壓力進行充分的討論與規畫，才能有周全的因應，避免無法執行或將來造成預料之外的傷害與影響。

## 三、增加經常移轉收入及雜項收入

紓解家庭經濟的壓力，除了節約之外也應考慮增加經常移轉收入及雜項收入的方法。家庭經濟收入的來源，一般主要分為：受僱人員報酬、產業主所得、財產所得收入、自用住宅及其他營建物設算租金收入、經常移

轉收入及雜項收入。對於多數的平凡家庭或勞動階級家庭而言，由於並非產業主亦無豐厚的資產，家庭收入主要為受僱人員報酬，因此通常無法獲得產業主所得、財產所得收入、自用住宅及其他營建物設算租金收入，但是可以設法增加經常移轉收入及雜項收入。

經常移轉收入可分為五項，包括：其一從私人獲得之移轉收入，如：贈款、禮金、救濟金、慰問金、聘金、民社團贈予之獎助學金等收入；其二從政府獲得之移轉收入，如低收入戶生活補助、敬老福利生活津貼、國保老年基本保證年金、工作所得補助、老農年金、彩券中獎獎金、災害急難救助、殘障生活補助、失業及急難救助等收入；其三從社會保險受益獲得之移轉收入，如公勞農漁軍健保等保險受益、就業保險給付、參加國民年金保險繳費後獲得之給付等收入；其四從企業獲得之移轉收入，如人身意外災害保險受益、中獎、救濟金、人壽保險之生日禮金、獎學金等收入；其五從國外獲得之移轉收入，如來自國外之贈款、禮金等收入等。

雜項收入如廢物變賣收入、賣舊報紙收入、偶爾撿拾林產收入、垂釣漁撈收入及報廢家庭設備之所得款等。

#### 四、以溝通代替說服

您想說服您的丈夫同意您專心的在家教導孩子，做一位全職的母親，為此您和丈夫常常爭吵。在您希望成為一位全職母親的當下，您也必須體認當一位全職母親其實也不輕鬆，必須在心態上先做好調整，因為未外出工作而回歸妻子與母親的身分，在忙碌的家務操持之餘，如何維持自己的心理成長也是重要的課題，避免自怨自艾覺得自己是個黃臉婆或覺得丈夫沒能幫上忙，或為了省吃儉用而覺得自己很辛苦或命不好，這些情形或許也是您丈夫內心的擔憂之一，必須夫妻共同坦誠交換心情與感受。

要使您丈夫同意您成為一位全職的母親，在心態上請您用「溝通」來代替「說服」丈夫。「說服」，是將您自己想成為全職母親的需求、期待或立場，單方面的向丈夫說明、請求或要求他能接受的過程。進行「說服」的效果通常不好，原因是當您的丈夫也同樣用「說服」的心態來說服您繼續工作時，由於您們雙方都是片面的立場來陳述自己的需求、期待並且希望對方能照單全收，因此彼此的需求、期待必然存在較大的歧異，當任一方無法被「說服」時必將難以形成共識，甚至可能因為「說服」過程所產生的不悅，

---

而或造成摩擦衝突，甚至意見的對立決裂而不願意再溝通。

「溝通」，是以開放、不預設立場的心態，是先傾聽對方的需求、期待或立場，以及同理對方的感受和心情，再以適當的語言表達自己的需求、期待、立場和心情感受讓對方了解，在雙方真誠理性的不斷進行心理訊息的揭露和問題解決意見的交流過程中，雙方的歧異處逐漸獲得理解而慢慢地形成共識。建議您和您的丈夫都能以「溝通」代替「說服」的心態，來討論您們之間彼此的需求、期待或立場的歧異，而獲得解決方法的共識，要相信只要您倆夫妻願意以坦承開放及疼惜對方的心情和態度來溝通，應該可以在您「想成為一位全職母親」和丈夫擔憂「家庭經濟壓力」之間，找到你們可以接受及願意共同努力的第三條路。☺

我孩子已成年有穩定工作，  
最近要到大陸投資邀我提供資金支持，  
我不想給他卻不知如何拒絕？

文/林立維撰(國立空中大學健康家庭教育中心講師)

案例：

我個性是屬於比較節儉的那一種，家中有個兒子，現在已經在工作了，在台灣、大陸都有過工作經驗，目前的話在台灣有份相對穩定的工作，但是兒子不滿足，總想要賺更多的錢，日前聽信朋友的意見，打算西進大陸去投資，希望我也能一起投資，雖然兒子有跟我說明，但是我還是完全不了解投資的內容是什麼，而且我怕如果一起投資，把自己的老本都給兒子的話，很有可能石沉大海，因此不敢投資，但也不知如何拒絕，深怕拒絕了兒子的話，兒子會傷心難過。

雖然有跟老公討論，但我老公對這件事採取逃避的態度，不發表任何意見，兒子在勸進投資時，總會說家裡錢是由我掌管的，叫兒子來跟我討論就好，現在我完全不知如何是好。

金錢在我們人生當中扮演一個不可或缺的角色，但不同個性的人對於金錢的使用或投資理財方面也會抱持不同的看法，例如有人寧可採保守態度將錢存放在銀行，儘管利息不多，但相對在風險上的承擔是較低的，但有人卻認為將錢存在銀行不懂得投資利用就像守財奴一樣。而我們都知道，要讓家庭財

富增加，透過積極的投資理財方式似乎是比將錢放在銀行中孳生利息來得快速。通常在一般人的想法裡也都會認為「有投資就能夠賺錢獲利」，但真的是這樣嗎？當然了，這樣的想法並不一定是正確的。記得有個基金廣告在最後對投資人的提醒「投資一定有風險，基金投資有賺有賠，申購前應詳閱公開說明書」，所以既是投資就會有風險。因此合宜分配金錢的用途及正確的用錢態度，方能使生活更有保障。

就家庭發展的不同階段來看，金錢規劃須依個人或家庭的生涯需求和經濟狀況制定一份適合個人或家庭的理財計劃，以例如家庭擴展期是家庭生命週期中金錢支出最多的一個階段，此時金錢使用重心較多是在孩子身上。而當家庭進入收縮期時，大致上孩子應都已獨立，可能各自有工作或收入了，此時夫妻也完成人生中最重要孩子養育，和擔負家庭經濟重責而進入退休階段。在這階段的金錢使用重心再度回到夫妻兩人身上。因此邁入中高齡後，不論是在生活面向或是對於理財投資的準備，愈早準備對未來退休生活愈有幫助。例如規劃退休生涯，同時在有限的資產或退休金中提撥出費用來做生活上、學習上，甚至是休閒上的安排。所以，

家有成年子女的父母除了應懂得為自己安排老年的生活之外，更應在金錢財務上儘早做規劃，以支付年老時生活中各項開銷。而當孩子在金錢上有所要求時，更要懂得拒絕孩子的要求，如此才能使自己老年的財務穩定、生活所需不虞匱乏，如此也才能擁有更安定、愉快的心情和健康的身體。中高齡者的金錢規劃或用錢態度可留意以下幾點：

### 一、高齡者的財務規劃

首先可先釐清夫妻兩人的隱性資產有哪些？例如老人年金、國民年金、全民健保、退休金，或儲蓄型保險等，如果這些隱性資產在支付每個月的生活基本開銷後還能有結餘那會是最好的狀況。另外股票、債券、基金等都是屬於金融資產部分，此部分應考量的是隨著年齡的漸長，對高風險的投資應逐漸減少，以免投資失利，面臨經濟匱乏的困境。再來就是檢視不動產的部分，如果住家是自己的那麼就不需要有租金的支出，或者當有未使用到的房屋可供出租時，那房屋出租的租金收入，就可作為老年重要且穩定的收入來源。另外在個人資產部分，就是自己所擁有的知識或技術，當然在退休後若還能繼續不斷的使用個人的知識和技能，沒有健康的身體，就算擁有多種技術，那也只能束之高閣，無用武之地了。因此維護並保有較佳的個人健康狀況，將可降低未來在醫療上的支出。

故，就上述檢視財務狀況後，算出每個月的生活開銷，或特定用錢的時間，將結餘部分再做其他的理財規劃，例如買零存整付

的定存單，缺點是有時會趕不上通貨膨脹的速度，但卻是屬於較穩健保本的做法。但不管如何應把握一個原則，隨著年齡漸增，現金比例應調整得高一些，在投資和花費上要趨於保守，因為守住老本是相當重要的。

另外值得注意的是，近年來詐騙集團猖狂，高齡者在年歲增長的過程中，可能因年事已高，較易受到詐騙集團的詐騙；或因禁不起孩子的要求，將老本投入孩子的事業或其他投資中，一旦投資失利，將來退休生活必受極大影響；另外為免辛苦大半輩子的退休金遭晚輩不當挪用，致生活所需出現問題，所以利用「小額信託」做為資產保障的作法也是可以值得考慮。

### 二、心態的調整

在華人的傳統社會觀念中認為「養兒可以防老」，這是從互惠、交換的角度來看待親子關係，所以這樣的觀念有時也會使父母經常為孩子準備一切，希望將來年老時孩子也可以回饋父母養育之恩。但在現在的社會裡，這樣的觀念早已鬆動，愈來愈多的父母並不期待年老後孩子對自己的奉養，而是更期待自己能有足夠的養老金，規劃自己想要的老年生活。例如許多長者會利用自己的資產或退休金和退休後擁有更多、更具彈性的時間從事自己想要學習的事物上，或與三五好友固定的聚會從事喜歡的休閒活動，或是到機構、團體、學校等做志工，除可避免讓自己和社會脫軌外，更可以增進個人的身心靈的健康。而根據研究調查，65歲以上的銀髮族除了期望身體健康、能與家人團圓生活之外，

就是期待生活上的經濟來源無虞。因此盡管進入中高齡時期後，在物質生活上的需求明顯地會比年輕時減少許多，但在多元活動參與的規劃中卻少不了金錢的使用。

因此當子女有投資想法時，應讓孩子了解，你自己和配偶已完成在家庭中的責任，同時已離開工作不再有固定的收入，加上步入中高齡，身體的健康狀況也漸趨退化，有時很難掌握醫療部分的支出，因此留在身邊的資金或財產將作為夫妻兩老的生活開銷所需之外，還得做為醫療保健預備金。總之，夫妻兩老以後生活的一切就靠它了。所以清楚地將目前所面臨的老年生活的需求讓孩子知道，堅定的拒絕孩子的要求，告訴孩子你已經有自己的退休生活及財務規劃。同時也應讓孩子明白他必須靠自己，不能凡事都依靠父母伸出援手。父母更不用擔心拒絕兒子後，兒子會傷心難過，因為當父母為孩子做愈多、給予愈多時，孩子學習、成長的機會就會相對的變得更少。所以父母應調整自己的心態，把孩子的責任留給孩子自己去承擔。

### 三、和配偶的溝通

案例中的個案雖和配偶討論過「兒子希望父母一起投資」一事，配偶所採取的態度是逃避，也不正面和孩子做討論。但同時也將決定權留給妳，讓兒子跟妳討論，這樣也不見得是件壞事，因妳自己已有明確的想法了，只是不知道要如何跟兒子說。因此真誠的詳實地告知孩子，目前你們正進入老年時期，面臨許多身心上的自我了解和調適狀況，

心中對健康問題、醫療照顧和費用問題、生計問題等有許多的擔憂；對於金錢投資採保守態度，以確保老本的穩固性，以免面臨斷炊之虞。

所以，勇於拒絕孩子的要求，同時向孩子表達自己已規劃好在未來的老年生活和財務的使用。即便配偶將決定權交給妳，在與兒子溝通前也應先讓配偶知道妳的想法和決定。同時可邀請配偶一起規劃未來的生活和財務管理，例如理出一張每月的生活清單，記載生活上的基本開銷、參與學習活動的費用、休閒娛樂的費用，或特別支出和各項收入等，如此透過財務清單協助自己在金錢上有更好的管理，也可讓以自己更清楚自己的財務狀況。

如此在面對老年生活時，夫妻兩人也不必向孩子伸手拿生活費，除可免去孩子的負擔外，更可使自己在經濟、生活上擁有更多的獨立和自主權。若身體狀況不錯，也許還可再投入職場上，將自己的人生歷練傳承給後輩，使自己成為一個社會可再利用的人力資源，或將為地方、社會的服務當成是自己在年老時的終身志業。總之，運用自己豐富的經驗為自己的人生創造更豐碩的體驗，那老年的生活將可以活得更有自信、更多采多姿和更具意義的。☺





## 為了照顧老人家，我辭去了工作

### 手足間只提供金錢？

### 面對疲憊的心不被了解怎麼辦？

文/李青芬撰(國立空中大學生活科學系助理教授)

#### 案例：

媽媽因為膝蓋退化嚴重而開刀治療，術後需要復健，我決定將工作辭掉負責照顧媽媽的需要。哥哥在外地工作，負擔媽媽所需用的費用，也會支付我生活零花的費用。

長期下來，對於照顧媽媽的狀況，我自己也會有情緒上的不舒服，有時候說給哥哥聽，他就會指點我該如何，讓我心裡非常不平衡。我該怎麼辦？我有時候也很疲憊。

一般而言，家庭照顧者多半仍以女性為主。而女性之所以會成為照顧者，其主要乃是受到文化規範所型塑的性別角色期待的牽制而使然。由此可知，雖然有許多女性被委以承擔照顧者的重任角色，但這個角色的選擇並非是出於當事人本身的意願。

所謂的照顧乃是全天的工作，對於身為家庭的主要照顧者而言，其每日所需從事的照顧工作內容繁多，包括：協助被照顧者在日常生活功能的照護、處理被照顧者身體症狀與行為問題、觀察病程的進展、協助病情溝通、處理醫療決策、接送就醫、提供被照顧者的情緒與心理支持、以及其他額外家務工作等。由此可知，照顧並不是一件輕鬆簡

單的事務，而是需要愛心、耐心、體力、技巧以及充足資源協助的工作。由於照顧工作內容的繁重，致使照顧者的工作性質相對具有：瑣碎複雜、時間漫長且看不到終點、需具備照顧的知識與技能以及孤獨、被隔離等特性。

而上述工作性質，經歷時間的堆疊，往往容易成為照顧者的壓力來源。而常見的照顧者壓力來源，包括：

- 一. 當被照顧者有較高的依賴程度及行為問題時，常會使照顧者有喘不過氣的壓力。
- 二. 當照顧者缺乏社會支持時：而照顧者缺乏社會支持的原因，主要是因為：
  1. 照顧者或其家庭成員根本就不知道哪裡有可以使用的服務或資源。
  2. 文化規範的灌輸，讓民眾認為照顧工作乃屬於家庭的責任。
  3. 因經濟的匱乏而買不起服務。
- 三. 沒有人一起分擔照顧工作。
- 四. 其他家庭成員對照顧者的過度要求或忽視。

此外，照顧者在長期經歷過重的壓力時，通常會產生以下幾個症狀：

- 一. 生理方面：健康情形改變、抑鬱、疲倦、睡眠品質不佳、身體不適(如：頭暈頭痛、腰酸背痛)、食慾不振。
- 二. 心理方面：對於被照顧者的行為忍耐值降低、易怒、沒有耐性。
- 三. 人際/社交：覺得缺乏家人及外界的支持、感覺從社會網路中被隔離、對於原有的休閒生活或人際互動喪失興趣、和家人關係改變。
- 四. 家庭、生活層面：因從事照顧工作，而無法外出工作造成經濟困難、同時因為從事照顧工作進而影響家庭生活作息與家人相處的時間。

在從事照顧的過程中，照顧者之所以會面臨壓力，主要是照顧者的需求未被滿足所致，故要解除壓力，首件要務為了解照顧者需求為何？常見的照顧者需求包括：

- 一. 社會支持的需求：照顧知識與技巧、被照顧者的症狀處理。
- 二. 工具性支持的需求：有其他人能協助分擔照顧工作、喘息服務、家務操持、就醫接送、提供居家照護、臨托式照顧。
- 三. 情感性支持：紓緩情緒的需求、愛與被愛的需求、來自家人的關懷與溝通的需求。
- 四. 財務支持：生活費、醫療費等經濟上的協助之需求。

過去調查發現：當照顧者從照顧活動中，得到的個人成長、物質和精神上的支持越多，除了可獲取正確與新穎的照顧知識與技巧，同時也能減輕照顧者負荷，提升生活品質、促進家庭功能的正常運作，因此當照顧者可視其需要，使用下列資源：

#### 一. 公部門：

1. 可至戶籍所在地的長照中心申請政府所提供的「喘息服務」或其他與照護有關的資源。尤其喘息服務的提供，不單只是讓照顧者能得到短暫的休息，更重要的是在協助被照顧者能繼續留在家中生活。

#### 二. 社會福利的資源運用：

1. 可運用「家庭照顧者關懷總會」等正式支持團體的協助，使用團體所提供的專業服務，包括：提供照顧者資源轉介、喘息服務、心理協談等服務，不讓照顧者覺得孤單。
2. 關懷組織、關懷專線等諮商專線的運用：對於沮喪情緒的照顧者，可以透過與生命線、觀音線、張老師專線等專業諮詢工作者進行心理協談或透過參加支持團體的聚會以得到情緒的疏解與幫助。
3. 申請輔具補助及接受機構團體的關懷訪視等。

### 三. 醫療院所：

1. 客運用醫院的社會服務部門以整個家庭為關懷對象，所提供的整體性協助；而整體性醫護服務的使用，能適時的提供轉介網絡及對照顧者多元的支持系統(喘息照顧的功能，或發展日間照護、送餐服務、居家勞務協助等服務方案)；且透過上述服務的提供，除了可了解家庭的照顧能力、資源運用情況、以及面臨壓力時的因應策略外，並適時提供照顧者在實質照顧工作上的建議，同時也提供了照顧情緒上紓發的一個管道。

### 四. 非正式組織支持的資源運用：

1. 可透過照顧者的家人、朋友、親戚與鄰居等非正式組織的支持與協助、相互分享經驗，以發展取得解決與調適問題的技巧；同時亦可紓緩照顧壓力與情緒。當照顧者得到較多來自其他家人或朋友的支持與協助時，更會自覺自己所做的是有價值的事，進而可降低因從事照顧工作所引起的壓力與負向的生心理反應。
2. 照顧者或其家庭可運用社區所提供的包括：日間照護、喘息服務、復康巴士、送餐服務、居家護理、居家醫療、居家營養、居家藥事、居家復健、居家照顧等服務以提升照顧品質。

### 3. 成立以家庭為單位的照顧機制：

- (1) 鼓勵所有家中成員都能夠一起參與與照顧工作，透過實際參與或輪替照顧等過程了解被照顧者的狀況，並共同尋求有效的照顧技巧，同時藉由溝通與實際參與照顧的過程能共同尋找紓緩在照顧過程中所面臨的經濟、心理(安慰、陪伴)等方面的實際需求以及問題的因應方式，並運用同理心、傾聽以及彈性的互助的技巧與家人溝通、彼此相互關懷及打氣，藉此增加家庭間的親密關係。

除了資源的運用外，在此也提供幾點有助於照顧者在面對照顧工作時的自我心理調適的心法，包括：

- 一. 只有我健康快樂，才能勝任照顧工作。
- 二. 為了可以讓我提供更好的照顧品質，我必須要有適切的休(喘)息，同時我得先照顧好自己、並重視我的生活品質；所以我必須要擁有一些能處理自己的事與休閒的時間。
- 三. 如果有來自不同領域、不同專業的人，能在照顧方面給我建議或協助，相信我可將照顧工作做得更好。因為我知道我不是萬能的！我了解自己能力與限度，所以我有權利尋求外界的資源與協助。
- 四. 我應該可以找到專業且具經驗的人來協助我照顧親人。

- 五. 我要誠實面對自己的情緒，且適時的向家人朋友說出自己的情緒，並為情緒找疏通的出口。
- 六. 參加照顧者支持團體，與照顧者們互相分享經驗；照顧者們可以在團體中分享照顧過程的情緒、經驗，討論照顧上的問題、學習更多照護技巧、互相提供資訊、分享喜悅、相互鼓勵；並透過專業人員的指導，學習如何紓解壓力和管理情緒。
- 七. 我會運用資源來協助我進行照顧工作，並盡量維持我原有的社交活動。
- 八. 我會選擇一個適合自己的活動放鬆(如：運動、看場電影、聽聽音樂、度假、出外散步踏青等)。
- 九. 我會善用社會資源(如：喘息服務、居家服務、醫療院所、張老師/生命線等諮商輔導、社區復健等)來紓緩照顧壓力。
- 十. 我要與家人營造一個開放且無障礙的溝通管道，同時我有權利能向家人表達我的情緒及我的需要、並及早和其他家人共同討論如何分擔照顧工作，不要讓自己一個人承擔照顧的責任。
- 十一. 如果照顧的壓力仍大得讓我有喘不過氣的感覺或對於照顧工作深感沮喪時，我會向醫院尋求醫療上的建議協助，透過藥物緩解症狀，或是聯合其它專業提供照顧者支持的力量，讓我的情緒得到照顧。

十二. 均衡的營養與飲食和壓力的形成有緊密的關係，故照顧者應適時的補充營養將有助於抗壓能力的提升。

十三. 降低標準：當照顧者力求完美，無形中會為自己添加壓力。若能適度的降低標準、簡化作業程序，將有助於照顧壓力的紓緩。

總而言之，家庭照顧的問題將隨著人口老化而更趨重要。因此包括你我在未來的生活中更應該以正向積極的態度來因應。因此，如何使照顧工作能達到被照顧者及照顧者都能夠接受的目標，除了需要全體家庭成員共同討論及參與外，另外學習善用生活周遭的資源網絡與服務，將是未來大家在參與及進行相關議題討論時不可或缺的方向。☺

## 工作家庭兩頭燒，家人又不願意協助家務，

### 我該如何讓家人明瞭並能幫助家務分工？

文/唐先梅撰(國立空中大學生活科學系教授)

案例：

我是一位職業婦女，有因一份穩定的工作與收入，目前與公婆生活在一起，養育三個小孩，夫家的傳統家庭觀念比較重，認為家中任何的家務事都應該是我的責任，雖然我白天還要外出工作。

自己的老公也是如此認知，甚至小孩子也互相推託不願意幫忙分擔家務事。有時候他們還會嫌我做的菜不合口味，或是家裡沒有整理乾淨，這常讓我心裡感到很不舒服。

我實在不知道該怎麼做，也不知道該如何教導才能讓我的孩子了解我的需要？雖然我是家庭主婦，家務也不應該全是我一個人負責，我也需要喘息與休息，可以請您給我一些建議嗎？

在傳統的華人文化中，「男主外，女主內」是社會的期待與角色標準，也因此當家人抱持這個傳統的想法時，就很容易會給女性與家務畫上等號，加上「君子遠庖廚」的思維時，要求男性做家務成為不可能的事實。但隨著社會的改變，越來越多的平等與尊重觀念進入我們的社會、學校，以及家庭。許多的研究也發現，愈年輕的世代，男性在家務

的分擔上也越多，同時學校教育中也開始強調子女分擔家務的觀念與事實，這些都證明社會價值是在改變中。

結婚是一個家庭的開始，而在家庭中為滿足家人的日常生活所需而產生的各項事務，都可以是家務工作的範圍。因此不管科技如何的進步、生活水平如何的提升，家務工作在現代家庭中仍是無可避免的一項家中例行性事務，除了會因為家庭中的人數、性別、就業與否等而有所不同之外，家務也會因每一個家庭所處的不同家庭生命週期階段而產生不同的工作內容，而各項家務的性質或彈性的差異，也會使花費在家務上的時間有所不同。

以小家庭為例，新婚期只有夫妻兩人，家務工作內容以夫妻日常生活相關事務為重點，當子女出生後的家庭擴展期中，則與子女相關的一切食、衣、住、行、育、樂皆成為家庭中的家務工作重點，而伴隨著孩子成長，家務工作內容也會隨著孩子的成長所需而有所改變。另外在不同的家庭類型中，也

會因家庭成員的不同或多寡，而有不同的家務工作內容和分工方式。所以，若是三代同堂的家庭，家務在操作上將變得複雜些，除了夫妻還有孩子及長輩，家中的家務工作就更多樣且家務量通常也會較多。所以，一位全職的職業婦女，又要包辦家庭中所有的家務，可想像一下她的家務工作絕對是從早忙到上床前一分鐘。

這些家務工作集中在女性身上的現象都源自於個人、家庭與社會的價值觀，但價值觀的改變並不容易，如果你的家人已經是抱持傳統的分工觀念時，期望家人共同分擔家務則需要有更多的耐性與時間，並應從不同的角色著手，說明如下：

## 一、 子女方面

### 1. 多鼓勵少責罵

研究發現子女都認為：「他們應分擔家務」，也認為：「家務是他們應做的事情」，可是多數的父母都認為：「子女能不做就不做」。父母是否有想到子女在幼兒或是小學階段時，你要子女做家務，他們都很開心甚至搶著做家務。主要原因是當子女小的時候我們都用鼓勵的言語來回應他們家務分擔的行為，像是：「小明好棒喔，有小明的幫忙，媽媽輕鬆

多了！」，因為不管任何年齡的孩子都指出他們做家務主要目的是：「分擔父母的辛苦」。然而隨著子女年齡增加，父母的鼓勵減少，責備增加，因為父母說：「我要訓練他們」。於是子女做完家務，以為父母後感謝或鼓勵，卻得到：「你都沒有做好，將來...」的責備語氣時，他們自然不再喜歡做家務。因此家長應學習多給子女鼓勵與稱讚，他們會更喜歡做家務。

## 2. 兒子女兒平等分工

許多的女孩比男孩更不喜歡做家務，因為她們說：「不喜歡做是因為父母很不公平，我們要做很多家務，其他兄弟都可以出去玩！」事實上，家務是一種能力，不只是女孩需要學習，男孩也需要學習，透過家務的學習他們將增加獨立生活的能力，也更能處理生活上的事物，而擔負自己空間與家人空間的各項家務，更使他們長大後對自己及未來的家庭與社會更有責任感。這對子女來說是他們未來生活很大的資產，父母不應處處幫他們做好，抹煞學習的機會，更應從小培養性別平等的價值，以及家務不應分男性或女性，而是一起完成的分工模式。

### 3. 同理與了解

父母應了解子女的發展有其階段性重點，家務工作的分擔雖然隨著子女年齡的增加，可以訓練的內容也更加複雜。但進入學齡與青少年階段的子女，也有其發展的重點，尤其是同儕的互動成為生活中重要的課題時，父母常會報怨：「叫他們做一點家事他們都沒有時間，同學朋友一叫就走！」事實上，同儕是青少年階段與兒童期晚期孩子發展人際互動能力重要的來源，所以父母應體諒他們的情形，不需要太過責備，但屬於他們該完成的家務，也要有耐性，不要幫他們做，不論是「等他們一下，等他們有空！」就是留給他們做。否則聰明的子女們馬上知道只要讓父母等，最後父母都會完成，自己就不用做了！

### 4. 課業與生活能力的平衡

許多的子女在父母要求做家務時，只要說：「我今天的功課很多！」或是「我正在看書準備考試啦！」父母都會立刻轉變說：「好好，快寫功課，快唸書...」接下來什麼都不用做，因為多數父母都認為孩子只有唸書才有未來，才能有好的發展。事實上，一個功課很好卻完全沒有生活能力的孩子，相較於一個功課不太好卻有很好生活能力的孩子，

前者反而是我們更需要擔心的。因為後者的人際關係與生活自理往往較佳，前者則像是一個嬰兒般，需要時時被人照顧。對子女的發展孰是較為重要的，課業或是生活能力？其實我們輕易可分辨，所以父母不要再將課業當作是子女不做家務的藉口，子女也就不再有推託家務不做的情形。

## 二、 配偶方面

### 1. 溝通與理解

溝通在家庭中是非常重要的部份，尤其是原生家庭的生活模式與價值差異，會讓伴侶之間常會為了家務的瑣事而有爭執，有時是做家務的順序，家務的標準，有時是對不同家務項目的內容有不同的要求，甚至可能因為這些衝突影響到婚姻的穩定。舉例來說，有些家庭重視「吃」，有些家庭重視「住」，有些家庭每天都要掃地，有些家庭一周掃一次地，他們的子女自然會受到父母的影響，而對家務有不同的重視角度卻不自覺，於是當子女長大結婚後就常會從自己的價值觀來爭執對方的不正確。事實上不論是強調「吃」或是強調「住」都沒有對錯，重要的是伴侶之間是否能多理解對方的想法，而非只從個人的角度來看家務的安排，也因此溝通與理解在伴侶間是很重要的。



## 2. 多讚美與感謝

希望配偶一起分擔家務，一定要做的就是「讚美」，多給予讚美是強化配偶做家務的不二法門。其實不論是孩子或是配偶，若從教導與指責的角度出發，他們都不會主動與喜悅的做家務。尤其是丈夫，他往往會在妻子指責他：「碗都沒有洗乾淨！」、「拖地都是拖表面！」或是「一頓飯弄的廚房亂七八糟！」就不再做家務。剛開始丈夫可能是想：「妻子太忙所以幫忙一下」。但在妻子如此的負面反應後，丈夫只認為他不需多此一舉惹來彼此的不悅。相反的，如果妻子的回應是：「我很幸福有個體諒的好老公！」或是「我老公的廚藝不輸五星級大廚！」相信丈夫會很樂意的繼續做。同樣的，丈夫也應常常對付出很多心力與勞力的妻子，抱持感謝的心與語言，如此家庭才不會對家務有很大的爭執。

## 3. 改變自己觀點

有些家庭妻子抱怨丈夫不做家務，但又對丈夫做家務感到愧疚。家務是家人共同的產物，當然由家人共同承擔。女性不論是家庭主婦或是職業婦女，都應抱持著「家務是家人共同的事」態度，才不會認為丈夫與妻子分擔家務是女性沒有能力的表現。同時家務也不全然是家人爭執的來源，家務也常是

家人美好經驗體悟的來源。許多孩子都會認為：「和母親一起做家事，一起聊天是快樂的」。也有父母說：「假日忙著做菜等孩子回家用餐是喜悅而沒有壓力的！」找出家務快樂的方法，家人共同執行，將可累積家人美好的經驗與回憶。

## 三、長輩方面

### 1. 感謝與回饋

對於家中的長輩，家務的分工我們不應有要求，因為他們已經為家庭付出大半生的歲月，也已經習慣於他們過去處理家務的方式與觀點，此時的他們應進入享受人生的階段。所以，當長輩無法隨著時代而改變或接受新的家務方法與觀念時，我們只能接收並祝福。但是對於願意分擔家務的長輩，我們要抱持感謝的態度，儘管他們做家務的方法不完全是我們所期待的，但是他們的心意是應受到我們的感謝。當正向的互動增加後，彼此之間信任與尊重就會產生，也就較不會為家務上的瑣事而有爭執或衝突。

### 2. 溝通

溝通的重要不只是在親子或夫妻，代間的溝通也是很重要的。雖然長輩觀念中總是認為：「他們吃的鹽比我們吃的飯還多。」他

們的話是應被遵守的。但現代的資訊快速流通，社會有許多的新知都是長輩所不知道的，這也使得許多長輩認為：「子女都不聽他們的話，有自己的意見了。」透過溝通讓長輩了解子女不是不聽話，而是有更方便、更有效率的方式來解決生活上的事物，或是有更健康與衛生的方式來處理家務。多半的長輩是可接受改變，但他們真正無法接收的是子女沒有說明或溝通就直接處理，這對他們來說象徵沒有被尊重的意涵，也因此與長輩溝通家務的處理是有其必要的。☺



## 女兒未婚懷孕，阿嬤無力教養孫子女，怎麼辦？

文/孫扶志撰（朝陽科技大學幼兒保育系助理教授）

案例：

我女兒未婚懷孕，生下一個女孩丟給我養。女兒因為工作關係常常出差，沒有時間照顧孩子，照顧的責任落在我身上，我也老了管不動孫女，有時候她會說謊、翹家，都不知道她在外面做甚麼。我實在不知道該怎麼做？

台灣單親家庭的需求與問題多出現在：

一、所得保障與經濟安全；第二、子女教養與親子關係；第三、社會人際關係與資源網絡改變等三大問題，若單親父母在經濟無虞的情況下，子女教養與親子關係將是影響最深遠的社會問題。而近年國內祖父母會擔任隔代教養照顧者，形成的因素多為：離婚率增加、非婚生子女增加和單親家庭的激增等。案例中的未婚懷孕單親母親，將孩子託付給外祖父母養育照顧，就是典型的複雜案例。隔代教養是指父母親因個人或其他因素，無法或不願意擔負照顧孩子的責任，而只在週末或不定時與孩子見面接觸，將孩子長時間託付給祖父母輩的長者撫養照顧，甚至是完全放棄履行照顧孩子的職責，而由祖父母輩

擔任「代理父母」的角色，擔負起孫子女完全或大部分時間的教養與照顧責任。

當然，祖父母之補充性照顧和全職的「代理父母」是不能劃上等號的。社會中多數人對隔代教養會產生所謂的標籤化心態，認為隔代教養家庭中的孩子一定是無人管教、無人關心，且容易產生許多偏差問題的一群人。部分祖父母在教養孫子女時會有較多寬鬆及溺愛的心態，而祖父母若是非自願性的教養孫子女時，其負向的抱怨情緒會促使孩子更難以對成人發展信任關係，也難以建立孫子女的自尊與自信心。正因如此，隔代教養下容易出現以下的教養問題：

1. 極端教養型態：由於孫子女為非婚生子女，在單親母親與原生家庭關係間，祖父母（阿公阿嬤）可能因為愧疚內疚而寵壞孩子；或因憤怒歸責而採放任政策，如此都將產生極端教養的問題，造成孫子女負向的行為與情緒問題。
2. 依附關係薄弱：由於缺乏成熟母親的照料與關愛，使得孫子女在情感上找不到

依附的對象，會使其產生親子之間情緒疏離、無法信任他人、自尊心較低、人際關係能力較差等現象。

3. 青少年情緒及行為偏差問題：孫子女可能從原本與母親在一起的「單親家庭」變成和外祖父母在一起的「隔代家庭」，會覺得自己隨時有被拋棄、背叛的危機，因而容易感到失落、拒絕、憤怒與害怕，造成情緒上的不安全感並出現偏差行為，也較難與祖父母建立親密的互動關係。

一般而言，隔代教養家庭中的祖父母在進行教育時，容易因較為保守傳統的教育態度，對孫子女的生活照顧有三多：關愛多、講道理多、包辦替代多，造成孩子對祖父母產生過分的依賴與溺愛；也易使得孩子有三少：生活體驗少、選擇機會少、獨立實踐活動少，致使孩子因過度限制與互動經驗不足，導致情緒叛逆、行為偏差及人際交往缺陷等問題的產生。家有成長期的子女原本需要大量的關心與注意，而單親家長及隔代教養家庭，有時卻受困於財力與時間，而無法提供成長期子女學業活動和社交生活足夠的注意和協助，孩子也因此易受其他成人或同儕團體的影響，甚至產生說謊、逃學翹家等偏差行為。

針對案例中之問題，以下提供幾點建議供祖父母（阿公阿嬤）參考：

### 一、建立正確的祖孫親職觀念

隔代教養絕非「百害而無一利」，隔代教養的家庭結構雖然大多是發生在不得已的情況下，但是亦能發揮補足與替代父母的親職角色功能。尤其因為單親父母的依附陪伴功能不彰，祖輩與孫輩之間更有著許多情感陪伴、代間傳承的關鍵影響。祖父母協助照顧孫子女，一方面能夠減輕單親父母的負擔；一方面也因有較多的時間陪伴孫子女，而能與孫子女建立良好的信任感與安全感。同時，祖父母亦能擔任孫子女與單親父母之間的橋樑，讓孫子女對老年人有正確的應對觀念。

### 二、了解問題背後的問題

首先孩子不聽話頂嘴、會說謊翹家，照顧者應該要先試著找出原因。隨著各階段發展成熟度不同，孩子在意的點也不同，因此不同年齡的孩子，要用不同方式溝通與教導。俗語說「嚴官府出厚賊，嚴父母出阿里不達」，想想是否是自己管教的因素造成，並且調整和孫子女間的溝通方式，才能在良好互動下教好孩子。青少年若不認同你，但心裡因為你是他的重要家人，他們在乎你的看法卻無

法直言，因此祖父母的惡言批評會矮化孩子的自尊，面對這種衝突與矛盾，他會起而捍衛朋友，但內心卻充滿矛盾與自我懷疑。青少年階段的孩子尤其需要面子，當祖父母因嘮叨碎念，或在外人面前罵孩子，讓他很沒面子，孩子因為要找臺階下才會回嗆頂嘴祖父母，甚或用謊言搪塞不欲祖父母知悉之行為。因此，試著聽完孫子女的回應，接受其反彈的負向情緒，待雙方情緒和緩再試著表達祖父母「我」的立場感受；再次聆聽孫子女的回應，試著同理在不同角色下孩子可能的態度與反應，逐步找出衝突發生點的原因，進而相互理解祖孫衝突背後的問題。

### 三、尋求社會支援與協助

隔代教養家庭，祖父母常因體力、經濟、本身教育程度和與孫子女的互動不良，而在教養上的品質打折扣，需要家族成員、學校、教師及同儕給予支持及關切。祖父母非得承擔起孫子女的教養時，為補足能力不足（例如祖父母對課業學習、數位網路資訊、3C 產品使用等流行事物不理解），或遇上教養問題，建議先從家族尋求支持，如孫子女的伯叔阿姨進行協助，藉由親情力量給予建議與引導；其次可以請教鄰近專業人士，例如委請其他親朋好友、教會、非營利組織、社會局（社

工）提供必要的協助，切莫僅以自己過去的教養方式埋頭苦幹。最重要的，一定要求助孫子女的學校導師及輔導專業人員，藉由學校對孩子的支持與關懷職責，協助祖父母共同面對隔代教養的孩子，期望能多給予一些關愛和溫暖，適時的讚美和開導，讓孩子感受到祖父母與老師的愛，引導正向的行為改變。

### 四、強化單親父母的親職角色觀念

對單親父母而言，既要忙於生計賺錢養家，又要承受祖父母與孩子間的教養衝突，當然絕非一件容易處理之事。俗語言：「既然生就要養，既然養更要教」，生養的父母畢竟是孩子的第一任老師，也是最常久的老師。雖為單親父母者無論多忙，都要抽點時間來陪孩子，千萬不可完全把對孩子的教育和撫養推給年老的祖父母；負責監護的父或母，能夠以適當的態度和方式來教養子女，他們的孩子一樣能成長得活潑開朗又健全，和雙親家庭無異，甚至會由於體會了單親父母親為自己所投注的心血，反更成熟獨立、上進懂事。單親父母更要多與祖父母溝通：可以疼愛孩子，但不能溺愛；要用知識和經驗澆灌孩子，但不要用舊習慣、不良習慣影響孩子，這樣才能使孩子健康成長。

---

當祖孫關係取代了原本單親父母的親職關係，祖父母必須擔負起照顧與教養孫子女的责任，其體力上的負荷、經濟收入的壓力、課業指導的困擾、祖孫間的代溝與健康衰退等問題，皆會形成家庭生活與照顧上極嚴重的困擾。孩子的成長只有一次，工作失敗了可以重頭再來；但孩子的童年錯過了，是永遠不可能再倒轉。隔代教養家庭中的孩子確有其弱勢的生存條件，但仍有為數不少的隔代教養家庭克服這些不利條件，化劣勢為優勢，只要能多付出更多的關懷及心力在照顧孩子上，相信必能培養出良好品德操守，更具堅韌意志力的好子女。☺

## 我目前與老婆離婚，工作與照顧孩子蠟燭兩頭燒？

### 我該如何尋找協助？

文/林立維撰(國立空中大學健康家庭教育中心講師)

案例：

我的工作是在里民服務，長期投入在里長的職務中，很少把時間分配給家人，漸漸婚姻關係破裂，去年與妻子離婚，協議各自負責照顧孩子。我現在與兒子生活在一起，孩子長大我一個人也難照料，我該如何面對這樣無力的狀況？

隨著工業社會與社會的快速變遷，人們對於家庭的想法或價值觀已和傳統的觀念不太一樣了，現代社會中家庭的面貌比起以前也更具多樣性，因此未婚生子、分居、離婚、甚至領養等所形成的單親家庭也漸漸較能被大家所接受。一般而言，在家庭中孩子還小時，父母扮演孩子照顧和教養的角色和責任。然單親家庭只有一位家長，可能只有媽媽或只有爸爸，也就是在單親家庭中的親職角色中是缺少一人，因此，單親家長既要擔負家庭經濟重擔，賺錢以維持生計外，另一方面又要照顧家庭和子女。另外，華人社會中因受到「男主外，女主內」的傳統思維影響所致，母親一向是扮演家庭中的照顧或子女教養角色，男性則常扮演家中生計主要負擔者，因此一旦男性成為單親家長時，對於家庭中的照顧或孩子教養問題常是不知所措。

而不論單親的形成原因如何，單親爸爸在情緒上有時常礙於男性尊嚴或社會主流價值的影響，心理上較容易出現封閉情形，加上現實生活問題接踵而來，可能有負向情緒、挫折、心理傷痛等的產生。因此，單親爸爸在自己的情緒或心理調適應有所覺察，例如單親家庭已經是無法改變的事實，且在現實面要面對的是孩子的成長，自己要擔負家庭照顧和經濟支柱，這種蠟燭兩頭燒的狀態是使人疲累、消耗精力的，因此有時應對自己的身心狀況有所覺察，盡量避免在與孩子互動時出現較多的負向情緒行為，而對孩子產生不良的示範，或影響孩子在新的家庭結構中的適應和調適。

研究指出單親家長為免失去工作而影響家計，常在工作上更加努力，因此也易疏忽在子女的照顧和教養，這也常為親子間的溝通和相處帶來許多的困擾及挑戰。故當家庭結構轉變成單親家庭時，父親在親職上若是從次要角色轉變成為主要角色時，將使單親父親所面臨的親職問題或壓力劇增。例如在孩子國中小階段，單親家長可能較易感到教養子女時間和身體精力的不足、子女生病時的照顧、子女單獨在家的安全問題等；而隨著孩子漸長後，單親家長在親職上的困擾將轉為親子關係和溝通。尤其當單親家長與孩



子有不同性別時，親子在互動、溝通和對事情的理解上存有更多不同想法，這也已常是親子衝突的引爆點。

這些源自單親家長和子女在新的家庭結構中所帶來的新互動或新改變，勢必得花上一些時間適應和調整，加上生活上所面臨的諸多壓力，有時會使適應上更加不易，因此單親家庭的親子關係維繫可多利用家庭生活時間的分配、休閒娛樂和家庭節慶的參與等，促進單親家庭間的家人有更多、更好的互動，以培養更好的家人關係。

## 一、 家庭生活時間的分配

### 1. 每天用一點時間陪伴孩子

單親家庭因缺少另一位家長，因而親子間的互動機會或時間相對會較少。單親父親也許因為工作需要，或為維持家庭生活開銷而需要增加工作時數，但在這同時免不了犧牲了親子間相處的時間和機會。而子女在成為單親家庭的孩子後，若沒有得到適當的關愛甚至是輔導時，在家庭中便容易與家長因想法或意見不一樣而起衝突；在學校裡也可能出現在功課、同儕相處的問題、或有行為偏差等現象。

所以，即使工作再忙，每天也要挪出一點時間和孩子聊聊今天發生的事情，且每天在這固定的時間裡，放下手邊的事，心無旁貸、專心傾聽，關心彼此生活上的事件，如此方能從日常生活中點點滴滴了解孩子成長中的需求及所面臨的問題為何，才能在適當時機給予孩子適當的協助。孩子的成長只有

一次，儘管是單親家庭，只要有心，那怕每天只有5分鐘的陪伴時間，在這5分鐘裡讓孩子感受到他是被愛、被重視的，這樣也才可能建立並維繫良好的親子關係。

## 2. 家務分工

孩子的生活自理能力應從小培養，勿以為孩子還小或孩子功課繁忙，所以就不需要學習做家務，尤其單親家長忙於工作與家庭中，若孩子也能共同分擔家務，如此在家務共做的過程中，除了可給予孩子學習做家務機會並培養孩子一些基本生活自理的能力外，也可增加家庭中親子互動，更可減少家務集中在一人身上所形成的家務壓力。

而當要求孩子共同分擔家務時記得要依孩子能力給予能力所及的家務，同時不忘適時給予鼓勵，如此孩子除了有較高的分擔家務意願外，更可從家務工作中獲得更多的自信心。另外，家務的分工是需要透過家人間的彼此協調及溝通，方能使家人能各自順利的完成工作，所以有效的溝通將使家務的分工討論更順利進行。例如善用「我訊息」，將自己的需求真誠表達，像是「我正在清洗碗盤，垃圾車快來了，我需要有人協助將垃圾清理後拿出去倒」，用溫和且堅定的語氣說出期望，且是在合理要求情況下，相信孩子會更願意一同分擔家務。而家務透過共同分擔，即可以用較快的時間來完成，如此便可將節省下來的時間用作為親子互動時間。

## 二、 休閒娛樂的規劃

### 1. 健康的促進

休閒活動的參與可使個人達到舒活筋骨的效果，也可以調節情緒、自我滿足，也能使身心得到更好的紓解和達到健康促進的效果，更可藉以減緩工作上、家庭中所帶來的壓力，使生活更愉悅、更有活力。在單親家庭中，若能找到家庭共同的休閒喜好，除可藉由休閒活動的共同參與中縮短家人的疏離感，更可建立並維繫家人間的愛與親情。

### 2. 促進正向的人際關係

在參與休閒活動的過程中接觸到家庭以外的人際互動，無形中可增加單親家庭有更多的社會互動，並在參與休閒活動的過程中學習到一些生活準則或規範、價值觀等，對單親家庭的孩子的社會化有很大的助益。除了規劃家庭共同休閒娛樂活動之外，單親家長也應鼓勵孩子參與同儕團體的休閒娛樂活動，使孩子在陶冶性情，拓展人際關係，和人際互動技巧上有更多的機會學習，並促進正向人際關係的發展。

### 3. 增進親子互動

在安排規劃休閒活動前，可透過與孩子一起討論想要從事的休閒活動為何？像是以半天的時間做休閒活動安排時，便可參與社區中的親子活動、或一起到附近書局看書、騎騎單車、或一起到運動公園做運動等。總之，單親家長若在工作日需投入較多時間時，

別忘了在例假日時一定要抽出空來和孩子一起從事親子活動，為親子間增添更多正向且親密的互動。

## 三、 凝聚家人的向心力

在我們社會中傳統生活的歲時節儀仍為普遍，人們希望藉由對祖先或神明的追思和祭祀求得平安，而忙碌的現代人儘管對慶典的意義和儀式已轉變得更多生活化、簡單化，但卻也因「每逢佳節必有社慶」的習俗，使得現代社會中日漸疏離的家族成員得以繼續保有家人團圓過節的節俗生活。因此在單親家庭中，亦應讓孩子多多參與家庭或家族中的節慶活動，透過家庭節慶的規劃和參與，使孩子可更了解自己的家族，對家族或家庭產生更多的凝聚力和向心力。同時在參與家庭或家族節慶過程中，與家人共同創造團聚一起時的共同記憶。

## 四、 善用家庭和社會資源

在我們生活周遭有著各式各樣的資源可供我們使用，因此了解家庭資源和社會資源的運用，除了可節省個人或家庭資源外，更可利用資源協助我們處理生活細節或更容易達成生活目標。甚至當面臨特殊事件或危機時，資源的有效利用更能使我們更有能力和有效的因應。例如邀請孩子一起加入家務處理，也是家庭人力資源的利用。親友也可以是一種資源，例如工作一時走不開時也可請長輩或親友協助子女的接送。學校老師也是可運用的資源，透過與學校老師溝通，可更

---

了解孩子的狀況，或者獲得更適宜的教養知識，同時也可和老師攜手合作，協助孩子面對成長和學習上的所遇到的問題。

另外各縣市的家庭教育中心也有許多家庭相關的資源、資訊可利用，例如 4128185 家庭教育諮詢專線可針對家庭、親職、親子、婚姻、代間等與個人和家庭相關的問題提供諮詢和輔導，同時家庭教育中心也常舉辦各種親子講座、父母成長團體、讀書會等。所以了解並善用資源將使個人和家庭目標更容易達成。☺

## 老公經常用言語和肢體暴力對我。

### 暴力的婚姻關係，如何面對？

文/王慧琦撰（朝陽科技大學社會工作系副教授）

案例：

我平常是以縫紉做些零工，養活家人，老公經常在家時就只會喝酒，跟我要錢花。如果我拒絕不給他，他就會用言語罵我或是用肢體暴力對我。我曾好多次想要離婚，但是老公威脅我，只要離婚他就會對我娘家所有人好看，我真的很害怕他會如何對付我的家人。

我實在不知道該怎麼做，我很憂愁，也不敢有任何的行動，我能求助甚麼單位嗎？

自古以來，對女性的暴力行為極為普遍，這些暴力中尤以婚姻暴力現象存在最久，卻最難獲得社會一致的看法，因為「打太太」一直被視為是丈夫管教太太的特權，是個人的家務事，而非社會問題，因此就比較不受到社會大眾的關注。幸而我國在 1998 年 6 月 24 日通過並公佈了《家庭暴力防治法》，由國家正式透過立法宣告，婚姻暴力絕不再只是夫妻二人的相處問題，而是整個國家社會都不再姑息的公共議題。在《家庭暴力防治法》中定義的家庭暴力，是指『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。』所以不管是言語謾罵所造成的精神騷擾、或是肢體暴力的身體傷害，或是威脅對娘家人不利等控制脅迫，都是屬於暴力的一部分。

#### 為什麼不行動？

在充滿暴力與恐懼的婚姻裡，雖然很多受暴者厭惡被這樣對待，想要解脫，亟欲離開，但卻常常鼓不起勇氣行動，探究其原因有幾個：

1. **恐懼**：大多數受暴者是因為恐懼而不敢行動，更不敢離開，擔心害怕如果把受虐的事情張揚出來，會受到更嚴重的暴力對待。
2. **文化傳統**：許多妻子被教導應該順從丈夫，接受傳統觀念中丈夫有以肢體方式管理妻子的權利。
3. **童年時的受虐經驗**：在成長階段目睹家中的暴力，也會使得受暴者以為暴力是家庭生活的一部分，因而雖然痛苦，但卻仍然接納。

4. **愛情**：因為愛著施暴者，把暴力視為婚姻的一部分而予以忍受，畢竟暴力不是每天每時，還有其餘部分的生活可以享受。

5. **責備自己**：受暴者認為暴力的發生都應歸咎於自己，通常這也代表受暴者自尊較低，對自己也缺乏自信，認為自己應為暴力負起責任，而自己的價值在丈夫身上，擁有丈夫很重要，無論丈夫做什麼都能接受。

6. **依賴**：這是受暴者離不開的一個普遍原因，不是不願意，而是自認為不能，通常他們認為除了婚姻以外別無退路，因此也無法顧慮這個關係究竟有多麼惡劣。

因此，首先要能瞭解受暴者是因為何種原因無法以行動來遏止暴力，並探究自己抱持著這樣的信念與想法是否真的合理，以下提出三點建議作為參考：

#### 一、 以自我鼓勵取代責備

當一個受暴者在婚姻中反覆被毆打，就會在身體、心理、精神上受到深刻的創傷，並嚴重影響其生活、工作、人際關係或親職的功能；不論她是否反擊回去，施暴者甚至週圍的親友都會將其標籤化為軟弱、無能、有缺陷，甚至是病態。施暴者常會責怪受暴者都是她激發他的怒氣、挑釁他，致使他控

制不了自己的脾氣才會打人，『她自找的』、『她應得的』、『都是她引起的』、『只要她不找麻煩就沒事了』、『她給我錢不就好了嗎』等將暴力的責任完全歸咎在受害者身上；有些親友或局外人可能批評受害者依賴、失能、不知如何取悅先生、功能不良者、溝通技巧不足，她會遭遇暴力都是因為她做得不夠好、不夠努力、一定是她有毛病，這些情形都統稱為『責備受害者』，是一種極為錯誤及不公平的做法，並且這樣下來，反而將受暴者更推向內疚與自責的深淵，認為一切都是自己的問題，要改變的是自己而不是那個施暴者。

因此，首先，我們應停止對受暴者的責難和曲解，告訴她這不是她的錯，她不該為丈夫的暴力負責。就如案例中的太太，不管丈夫的行為如何偏差，她平常仍以縫紉做些零工來養活家人，如此努力地扮演自己在家庭應有的角色，是何等可佩，她絕對不該得到暴力相向的對待。受暴者要能多看到自己的優點，肯定自我的價值，而這個價值絕不是由施暴者來定義。

## 二、 瞭解暴力

要遏止暴力，必須要先瞭解暴力。暴力的特性有很多，在這裡我們舉幾個最常見的：

### (一) 暴力是一種權力控制

暴力常常是施暴者在展現其權力的一種策略。在婚姻中，「權力」是指驅使夫妻某一方按另一方意志行事的力量，在傳統社會，男性權力比女性權力大，現代社會的許多男性，也會期待自己在婚姻中能夠擁有較大的權利，『誰是老大？』這樣的議題就會在婚姻關係中呈現。權力的基礎有很多，如教育程度、職業專長、收入、社會地位...等，不幸的是，暴力也是一種權力基礎，尤其當收入、地位..的基礎動搖時，許多施暴者就用『暴力相向』來宣告，『我才是老大』！

一般對婚姻暴力的想像是，社經地位較高的丈夫瞧不起依賴家庭的妻子，因而冷嘲熱諷、拳腳相向，然而事實可能不盡然如此，一份對從事婚姻暴力防治的社會工作人員所做的研究中便發現，「經濟獨立自主與受虐程度是成正比的」。就婚姻暴力的模式與頻率而言，當施暴者是長期失業而受暴婦女是家庭經濟的主要負擔者時，婚姻暴力發生的頻率往往是非常密集且不斷循環的；而當施暴

者是家庭經濟的主要提供者，受暴婦女是家庭主婦時，那麼暴力發生往往是偶發性的。我們可以可悲的看到，在男強女弱的文化中，當男性在經濟上無法呈現優勢，那麼他往往就會以拳頭向女人展現他的權力。

### (二) 暴力是一種壓力釋放

每個家庭成員都會經驗到許多壓力，如果這個成員的情緒管理不佳，或慣性以暴力解決問題，那麼外在的壓力就會是觸發婚姻暴力的關鍵，例如，當配偶正處於工作壓力、失業、經濟不穩定或健康不良等壓力情境時，通常婚姻暴力發生的機率就愈高。

### (三) 暴力循環理論

「暴力循環理論」認為暴力是一個循環的過程，如果我們能瞭解此種循環，也許可以學習如何去結束或預防暴力。暴力循環有三個階段，說明如下：

1. **緊張形成期**：在此階段每個人就像『走在蛋殼上』那麼不堪一擊，若有小的暴力，受暴者可能嘗試安撫施暴者、小心照顧他，或者順從他的意思，避免以激怒的方式回應，如此可以讓自己安全，她會願意忍受小小的施暴，因為她知道他有能力做出更嚴重的暴力行為。而施暴者在此時感到他在婚姻中是

有權力的，同時也認知到自己的行為不對，他害怕暴力會讓配偶離開，因此在此時，他變得沒有安全感、過度佔有慾、忌妒，當此種情況愈來愈嚴重，緊張關係就會達到最高峰。

**2. 爆發與緊急期：**施暴者完全失去控制，有一種『教導配偶』的心態出現，而當攻擊結束之後，他自己也會訝異發生了什麼事。而受暴者則是害怕與恐懼，有些會失去感覺，將自己跟身體分離，觀察自己的身體被毆打，以保持一個冷漠的距離感來保護自己；由於擔心暴力可能再發生，因此有可能做些事情來結束暴力，或展現對施暴者的效忠，如給他錢、對關心的鄰居警察說沒事。

**3. 蜜月期：**由於緊張已經被釋放，施暴者經常知道他的行為已經過於離譜，因此可能表現出難過、悔悟及迷人的一面，並乞求配偶原諒他的所作所為，同時也表現的十分真摯，若受暴者已離家出走，施暴者可能會詢問家人及朋友，也有可能以孩子為手段，勸說她能返回他的身邊；對受暴者而言，此階段是困難的，因為一方面是遭受暴力的心力交瘁，另一方面，她則正經歷婚姻中的酬賞，施暴的配偶此時對她最低姿態。

如果當事人沒有能力將潛藏的暴力原因找出來並加以處理，或是鼓不起勇氣尋求外力的有效協助來遏止暴力，那麼暴力事件便可能循著這三個階段不斷循環，而且一次比一次更嚴重。

### 三、 尋求專業協助與處置

適時的求助絕對有其必要，不僅為了受暴者和其他家人的安全和好處，也可以協助施暴者獲得所需要的幫助，因此，不管目標是在離開婚姻或為了鞏固家庭，尋求協助皆有其益處。

#### (一) 評估自己與家人的人身安全

當暴力發生時，首要應該要處理的便是安全問題，如果已爆發激烈衝突或發生重大傷害，如拿刀追砍，這時保全自己和家人的人身安全最為重要，不管如何，先想辦法離開施暴者身邊，如果受害者有其他安全住所，就先搬出去，或者撥打求助電話 113，詢問當地社會局處或家暴中心能否協助緊急安置，總之，安全第一。

#### (二) 撥打 113，請求專業協助

當暴力發生時，撥打 113 是最簡單的做法。猶豫與為難的心態是必定會有，因為今天我們要面對的施暴者是自己的丈夫，大多

人都不希望將事情鬧大，如果可以安然渡過照樣生活是最好，或者頂多請長輩來開導一下就好，只是這樣的方式或許有短期效果，但會相當不穩定，有時反而愈來愈複雜，因此透過 113 求助專業人員是比較保險而有效的做法。專業社會工作人員的實務經驗較豐富，處置方式也會較全面，而且也有較多的資源如警政、法律、醫療、教育、戶政...等可以共同介入，重要的是，所有的處置都會經過當事人同意，所以求助時可以不用擔心到時會違反自己的意願而被迫失去控制（除非涉及重大危險），不管如何，妳可以先撥 113 電話諮詢再做決定。

### （三） 考慮申請保護令

保護令是國家發布給施暴者的一個警告，警告他不可以再打人、不可以靠近受暴者及其他家人等等，當受暴者擔心暴力再發生，或是擔心如案例中對於娘家家人的人身安全威脅有可能成真時，保護令就可以提供一個安全的保障，預防再犯。

很多受暴者的為難在於認為家庭的事情若提到法律層面，恐怕是要宣告決裂，而對施暴者有一個虧欠感；但是若從頭想想，當夫妻之間不斷有暴力行為發生時，這樣的關係其實已經往決裂的方向前進，暴力本來就

沒有任何理由和藉口，暴力是破壞關係的源頭，而施暴者無法管束自己的情緒放任暴力行為的發生則是始作俑者，我們必須幫助他，而非縱容，雖然承認這個事實非常沉重，但是遲早要去面對。附帶一提，保護令係屬民事訴訟，因此不帶刑罰也沒有前科的問題，並不會影響就職或國家考試。

### （四） 透過專業協助施暴者

我們要對抗的是暴力，而非看輕施暴者，不可否認，有許多施暴者是因為工作、經濟、酒精的因素而無法自我控制，但是，這仍然是他的選擇，他選擇用暴力的方式來發洩怒氣，達到自己欲求的目的，因此，施暴者也是亟需幫助的人，後續對於施暴者的協助也是相當重要；特別要注意的是，這個工作並不建議受暴者來做，以免未見成效又徒增衝突與危險。

向外尋求專業協助的好處便在於，這樣的協助是全面的，不僅幫助受害者及其他家人，亦能幫助施暴的一方。透過專家的鑑定流程，可以讓施暴者有機會檢視自己的心理歷程與家庭關係，並得知法律相關知識，瞭解違反家暴法的後果等，若法官裁定須實施處遇計畫，一連串適合施暴者的治療輔導計畫就會實施，如認知教育輔導、戒癮治療、



---

精神治療、心理輔導及其他治療與輔導等等，透過這些協助，期待施暴者能不再以暴力作為手段，而能學習更好的溝通方式，讓夫妻關係也有機會重頭開始，而即便夫妻已離婚，至少對施暴者個人也有所助益，幫助他可以活得更健康。

總之，暴力不可姑息，勇敢行動才能協助自己與對方，也才有改變婚姻關係的可能性，讓彼此的生活更美好。😊

## 經濟不景氣很難養活一家人，生涯轉行，該如何協助？

文/李素芬撰（國立暨南國際大學諮商心理與人力資源發展學系助理教授）

案例：

我過去是做生意的，之前生意還不錯，現在漸漸不景氣，很難養活一家人。我有一位母親需要我奉養，還有一位身心障礙的哥哥要照顧，自己還有一個兒子。我實在不知道該怎麼做，轉換其它行業嗎？還是改變其他的行銷方式？自己目前很困惑。

民以食為天，經濟狀況不佳，也是許多家庭的困難之一。雖不知案例中的當事人年紀多大，但可以想像的到上有老母要奉養，中有身障的哥哥要照顧，下又有小孩要扶養，顯然當事人是這個家庭中主要經濟承擔者。因此對於要面對經濟不景氣，收入不夠養活一家人的困境，可以想見的壓力之大。也因此促使其開始思考轉業與否，或者不轉業而來改變行銷策略。轉行本來就不是容易，如果又是中年轉業，阻力更多，而改變行銷方式，或許當事人也不太有把握？也難怪當事人提到不知該如何是好也很困惑，因為，這實在是不容易的生涯決定。

對於這樣狀況的當事人，一些想法與方向提供參考：

### 一、同理了解與心理上的支持

當事人之處境甚為辛苦與艱難，在處理生涯抉擇之前，先行尋找可提供同理瞭解與支持的人協助是重要的第一步驟，因為先安頓自己的心理狀態，才更有動力尋求生涯上的轉換或努力開發市場。亦即助人者對此類當事人要先能提供同理瞭解與心理上的支持。此外，若能針對當事人這些年來對家人的付出與照顧，且在經濟不景氣之狀況下仍努力尋求可能的解決之道，實屬不易，以此賦能當事人，強化其內在力量，以能應付更多的外在挑戰尤佳。

### 二、了解並評估當事人的現況

在提供同理與心理上的支持與安頓之際，同時接著要了解並評估當事人的現況，例如目前之年齡？家庭之支出與收入之狀況為何？已有外在之支持系統，例如其他家人之資源如何等等。這同時也可協助當事人評估其轉行或改變行銷策略時的經濟空窗期可以維持多久？或者有無其他資源可挹注？

### 三、尋求相關社會資源協助

由於當事人有一思覺失調之哥哥，再加上其家庭收支狀況之評估，或許可協助其尋求相關社會福利資源或經濟補助。或可暫時紓緩經濟上可能之壓力。

### 四、協助當事人探索對轉行或改變行銷策略 略這二種選擇的猶豫及考量

當事人之所以感到困惑或不知如何是否，一定是對這二種選擇皆有不同之考量，因此此部份可透過對話過程了解或釐清當事人對轉行或改變行銷策略這二種選擇之各種考量或者擔心與想法等，並分別針對這二種選擇進一步探索，並包括這二種選擇之阻力及助力分析，並協助當事人設計可以增加助力及減少阻力的行動方案。

### 五、針對改變行銷方式，與當事人討論行銷 方式改變之具體做法及可行性

若針對改變行銷方式之選擇，此部分須具體清楚與當事人討論並規劃可以增加客戶，開發市場的具體行銷策略，並一起共同討論可行性。可先了解當事人原本之服務地點，曾經嘗試過的行銷方式，未來可以開發的行銷方法及可行性等。

### 六、轉行的探索

若要轉行要轉到哪一行？更需要協助當事人作進一步之探索，方可決定。轉行之探索與決定可包括以下幾個層面的探索與了解：

#### (一) 個人層面的探索：

在生涯輔導上個人層面的探索，通常會協助當事人探索：你喜歡什麼？你是一個甚麼樣的人？你能做甚麼？做甚麼對你是重要的？亦即探索當事人的興趣、個性、能力及價值觀，若有需要這些探索亦可借助標準化測驗來協助。

#### (二) 個人與環境層面的探索：

除了個人層面的探索，在生涯探索中須包含環境層面的探索，內含家庭因素、社會及經濟層面因素及環境中的限制與助力等因素的探索。因此案例中的當事人之家庭負擔重，因此其家庭因素及社會經濟因素之考量需與當事人有更多之討論。

#### (三) 職業世界/行業別的探索：

要選擇某個行業就須對此行業有一初步之瞭解與認識，因此，此部份乃協助當事人對職業或行業資訊有所探索與了解。可分別

透過視聽媒體或人等資訊協助當事人了解其有考量之行業別的工作內容，工作方式，工作時間或典型一天之生活等資訊，拓展當事人對職業世界之瞭解。

透過上述之層面協助當事人進行多元之探索看能否協助當事人找到適合他的生涯目標。

### 七、平衡單之運用

若上述之探索有一初步之轉行結果出現，但當事人仍有所遲疑，可視其需要利用生涯平衡單協助當事人進行轉行或者改變行銷策略之評估，協助其作出初步之生涯決定。平衡單是在生涯輔導中幫助當事人作出生涯決定的方法之一，較簡單之步驟如下：

(一) 先將兩個生涯選擇方案列出，例如第一案：轉行(可具體列出轉何種行業)；第二案：維持原職業但改變行銷策略。

(二) 可從個人物質層面、個人精神層面、他人物質層面、他人精神層面等四個向度分別條列出這二個選擇方案會考慮到的所有要素，例如收入、時間、成就感、家人接受度等等。要盡可能列出所有考慮到相關因素，越能幫助做出更適當的選擇。

(三) 針對每個要素給予加重計分的比重(1至5倍)：因為每個要素對當事人來說之重要程度不同，因此用加重計分的比重來顯示各個要素對當事人來說之重要性，倍數越高者表示此要素對當事人的重要程度越高。

(四) 分別針對這二個選擇方案，一一根據每個要素分別給予-5至+5的分數(分數越高表示此要素在這個選擇方案中對當事人越有利)。

(五) 分別計算二個選擇方案各要素分數的加權計分結果，可得出一個較有利於當事人的選擇。

(六) 跟當事人討論這個結果，並討論如何採取行動。

### 八、參與職業訓練之可行性討論

不管當事人是否現在馬上就決定轉行，亦可與當事人討論是否要利用可能的空檔時間去進行某些職業之專業訓練，以增加自己就業競爭力，此時可轉介政府部門職業訓練之相關資源給當事人。

---

## 九、提供就業服務站之資源

若當事人有轉行之考慮，亦可提供當地就業服務站之資源，提供當事人求職就業之管道。

## 十、身心障礙哥哥之可能資源提供

由於本案例之當事人有一思覺失調之哥哥，若能更了解當事人哥哥之病況的嚴重程度，例如是否有領取身心障礙手冊等，也或可進一步協助當事人尋求可以協助照顧哥哥或者協助哥哥復健或就業的社福單位之資源，減少當事人之照顧及經濟負擔或者能有所喘息。

總之，作為家庭中主要經濟提供者之當事人，又要照顧老中小之家人，身心壓力一定甚大，若能在心理層面提供支持與協助，並進一步透過當事人這些年的付出與努力赋能當事人，幫助其安頓自身，讓其不致孤單並產生力量；再加上進一步之生涯探索與輔導，不管是轉行或者繼續開發生意增加收入，或者在有空檔之餘進行職業培訓，增進就業競爭力；並尋求相關社會資源來協助其家人，尤其是身心障礙的哥哥，將有機會減少當事人之負擔，協助其繼續面對接下來的生活。



## 家人衛生習慣很差，如何建立？

文/蔡嫦娟撰（朝陽科技大學幼兒保育系助理教授）

案例：

平常比較沒有督促孩子們的清潔習性，老公閒置在家就是打電玩打發時間，並且一定要吃餅乾或是零食的東西，常常會偷吃準備要拜拜的物品。女兒的房間也是髒亂，規勸要打掃也是不理不睬，兒子的衛生習慣也常令我頭疼，好幾天不洗澡也無所謂。有時候會嫌棄我煮的三餐不合口味，要求外食。

我不知道該怎麼規勸孩子們在衛生習慣的建立，我很憂愁，可以給我一些建議嗎？

我很能體會這位母親的憂愁，也佩服她願意尋求協助的勇氣。從敘述的狀況看起來，似乎每一位家人都有些不良習慣造成這位母親生活上的困擾。在此案例中，需要處理的事情包括：改變老公愛打電玩及吃零食的習慣、養成女兒打掃房間的習慣、想辦法讓兒子願意洗澡、讓家人願意在家吃飯而非外食。這些聽起來雖都是各自獨立的生活習慣問題，卻有其背後共同因素，即是家人互動不足、溝通不良，以及未能建立良好的生活習慣。

雖然媽媽覺得是先生及兒女的生活習慣不佳所形成的問題，但這些習慣卻是全家人

共同生活一段時間後，逐漸培養出來的，因此每個人對這些習慣的建立都有所「貢獻」。我的猜測是，這個家庭有位任勞任怨的母親，負責打掃、採買、煮飯等等全部的家務，讓家庭基本功能得以維持（例如，維持家庭基本的整潔、提供三餐、拜拜時有東西可以上供桌）。而爸爸與兩位子女則僅僅專注在自己有興趣的事項上，因為家事既有媽媽負責處理，其他人自然樂得輕鬆。長久下來，這些家人養成了不動手的習慣、也對母親的辛苦與努力視若無睹，每個人都覺得母親的付出是應該的，而自己則無須擔負責任。

既然問題的形成是全家人共同造成的，改變自然也需要全家人的共同參與。這位母親有意要改變這樣的生活，首先應該要建立的觀念是，並不是要「別人改變」，而是要「大家一起改變」。尤其，這位母親是全家人中，最想謀求方式來改變的，也就是改變的動機最強的，因此母親在這個事情上就扮演了最重要的角色，媽媽願意改變全家才有改變的機會。

在案例描述中想要重新建立的雖然是家人的生活習慣，但我想強調的卻是家人的溝通方法。媽媽顯然對先生及兒女的生活習慣所造成的問題有許多不滿，也有可能產生對家人的諸多抱怨。但是抱怨並不能解決問題，有時反而使問題更加惡化。所以溝通方法才是處理問題的核心。媽媽先改變溝通的方式，讓家人相處的模式改變，才能帶動家人重新建立良好的生活習慣。

本案例中並未交代子女的年紀，但若已超過幼兒階段，打掃房間應該是子女自己的事。但因媽媽提及過去未努力督促子女的清潔工作，導致他們沒有建立動手整理的習慣。若要改變此狀況，我的建議是不能只是「要求子女去整理」，而是「主動邀請子女一起動手」。媽媽可以這樣說，「來，我們來把你房間裡的衣服都收一收」、「我們一起把該丟的垃圾都清出來」、「今天我們來把你房間的桌面跟地板都擦過一遍」。因為髒亂程度可能很嚴重，很難一次就處理完畢，所以要分成幾次(天)來完成，不要讓每次的工作量太大，以致孩子覺得太辛苦而放棄，最好讓每次的工作在 15 分鐘內可以完成。工作的過程中，千萬不要責罵或怪罪孩子，「都是你，平常都不收拾」、「怎麼搞得這麼亂」、「為什麼什麼

東西都亂丟」，孩子如果被責罵心情不佳，工作起來就沒有動力了。保持工作氣氛的愉悅是很重要的，可以適時讚美一下「你動作蠻快的」、「嗯，你這樣分類很不錯」。當工作完成後，要帶著孩子享受一下工作的成果，「哇！現在衣櫥看起來好整齊」、「桌面清乾淨後，看起來好舒服」、「哇！地板擦得好亮，我要赤腳踩一踩享受一下」。也可以有個小小的慶功，「太好了，所有的書都整理好了，我們來喝杯冷飲慶祝一下吧」。像這樣，適時的在房間髒亂的時候提出打掃的邀請，讓房間都保持在相當的整潔程度，等孩子習慣參與打掃工作後，再漸漸的把工作量轉移到孩子身上，這樣孩子應該就不會排斥整理房間了。

現代人因為外食機會多，也養成重口味，難免覺得家裡的飯菜不夠美味。解決這個問題的方法是，讓孩子參與廚房的工作，避免形成「媽媽負責做飯，孩子只等著吃現成的」這樣的局面。如果孩子有參與廚房的工作，他絕對不會嫌棄自己動手做出來的成品。一開始，孩子沒有來廚房幫忙的習慣，可以邀請他們來陪伴，「你要不要來廚房看我做菜，我今天要做你最喜歡的青椒牛肉」、「我一邊做飯，你一邊告訴我今天學校發生的事」。這種情況下，可以適時地請孩子遞個碗盤油鹽、

幫忙翻攪等簡單的工作，而且要讓孩子感受這樣親子相處的時刻充滿著溫馨，「謝謝你陪我，跟你一起在廚房，我覺得很快樂」、「有你陪我聊天，一餐飯一下子就弄好了」。一段時間後，可以邀請他們一起去採買，一起動手烹調出他們喜歡的菜色。一開始孩子開出的菜單可能是重口味或油炸等不健康的食物，但是家長不要否決，仍應開心地與孩子一起策劃動手做出他們愛吃的東西。同樣的，在整個採買烹飪的過程中，都不要批判孩子的行為。孩子對於廚房工作當然不會很熟練，但是批判或是嫌棄的話語，像是「不是這樣切啦」、「怎麼洗菜洗這麼久」、「你怎麼笨手笨腳」，這些都會破壞彼此的關係，一定不要說出口。正確的作法是要讓工作的氣氛愉快和諧，「你切的方式很特別哦」、「加一些胡椒這個建議很好，我以前怎麼都沒想過」。孩子如果在工作中獲得成就感，就會喜歡這項工作，這時，不妨讓孩子獨力擔綱完成某一道簡單的菜肴，像是煎蛋、炒青菜之類的，讓孩子逐漸習慣參與廚房的工作，也讓孩子有權利參與決定家中飲食的內容。像這樣，透過邀請孩子一起參與，從決策、採買、洗切備料到完成烹煮，當孩子親身參與這些過程，就不會嫌棄餐桌上的食物，反而會吃得津津有味。

兒子不願洗澡的問題也可用一樣的原則處理，不要嫌棄批判，而是要讚美與鼓勵。有時，孩子不是真的非常排斥洗澡這件事，但是卻很厭煩每天被督促要做甚麼，尤其是接近青春期的孩子，反而會以違抗大人的權威，來顯示他已是一個獨立的個體。兒子好幾天不洗澡，這行為雖然令人難以忍受，但是不要顯示出嫌惡的情緒，像「你身體這麼臭，你自己不會覺得丟臉嗎」、「你這麼髒，我才不想跟你坐在一起」這些語言都會傷害彼此的關係，應該避免使用。比較好的方式是「忽略」這項行為，不管他幾天不洗澡，都不要在意言語或肢體上表露出嫌惡的情緒，繼續保持正向穩定的親子關係。然後，在他有洗澡、洗頭、更換了乾淨的衣服時，媽媽可以不經意地提及「我覺得你今天看起來比較帥」、「今天的頭髮很有型哦」、「你身上的味道很好聞」，或是以欣賞的語氣讚嘆「哇！我兒子也是帥哥一枚」。請記得，在使用這些語言時都不要提及洗澡這件事，要以不著痕跡的方式進行，以免又激起孩子的叛逆情緒。

接下來要改變的是先生打電玩及吃零食的習慣。其實，改變成年人比改變孩子更為困難，但是大人改變了孩子才會跟著改變，如果大人不願以身作則，孩子就更難教了，



所以好好的跟先生溝通以取得共識，是處理這個問題中最重要的事。不知這對夫妻平日互動關係是否良好，如果關係不是很差，我建議找個機會邀請先生一同散散步或在外吃一頓飯，在氣氛良好的情境下，比較容易進行溝通。不要向先生埋怨他打電玩的行為，抱怨不是有效的溝通方式，因為沒有人喜歡聽對方說自記的缺點，這樣做反而會破壞彼此的關係。可以向先生說明自己對家庭生活的想法及擔憂，並希望他能協助，「有時我在做家事的時候，好希望有人能協助或陪伴」、「孩子的生活習慣問題，很令我困擾，你有注意到嗎」、「你認為我們的家庭生活可以如何變得更好呢」、「聽你這樣說，我覺得你是很關心孩子的好爸爸」、「可以跟你一起聊聊孩子的問題，我覺得很好，至少我不是一個人面對問題」。這樣的溝通方式有助於彼此關係的增進，以及想法的交流。接下來，也可運用上面提到的對子女的方式，邀請先生一起做家事或參與廚房的工作，以鼓勵與讚美的方式，營造相處時間的溫馨與愉悅，慢慢的也許打電玩的時間就減少了。

另外，也建議這位媽媽不要把拜拜的工作全攬在自己身上，邀請老公一起討論拜拜的供品應該如何置辦才有變化、才能顯出對

神明的敬意，聽聽老公的意見與想法，並一起去採買。老公提出想法時不要批評否定，而是要鼓勵與讚美，「謝謝你的意見，這個想法很不錯」、「跟你一起來買，我覺得好輕鬆」。如果先生把要拜拜的東西吃掉了，也不要表現出生氣或抱怨，「你明明知道這是要拜拜的，你還吃」、「你為何每次都要增加我的麻煩」，用這樣的方式講話只會讓先生想要逃離現場。不破壞彼此的關係永遠是最重要的，但可適時的以較為平靜的語氣表示你的困擾，「拜拜的東西少了一樣，就不是我們原先想要呈現的方式了」、「糟糕，我沒有空可以在明天拜拜以前再去一次賣場」，在彼此關係良好的情況下，先生可能會想要彌補，就會主動表示可以再去購買，若他未主動表示，也可請求他去，「拜拜用的餅乾已經吃掉了，麻煩你再去買好嗎」。若先生拒絕，也不要生氣，就以現有的東西祭拜即可，不須事事要求完美。請記得，夫妻關係的維護仍然比完美的拜拜來得重要。

最後，想要提醒的是，習慣的養成必須慢慢來，不是三兩天就可以改變。請允許家人以他們的步調調整行為，這過程可能需要半年、一年，甚至數年的時間。這過程中，媽媽一定要沉住氣，並堅持與家人維持正向

的關係，而不是短暫時間內看不到成效，就放棄，又回到過去的生活模式。在這過程中媽媽的角色是最重要的，只要媽媽願意為了家人而堅持下去，不僅這些生活習慣會改變，家人關係也能更加緊密，生活更加幸福美滿。祝福這位具備勇氣的母親及她的家庭。☺



# 自我調適

- 心理健康(情緒及壓力調適、焦慮、憂鬱、躁鬱、自殺傾向)
- 人際關係
- 人際溝通
- 自我認同(性別、族群、形象、價值、概念、能力)
- 人際互動(討好、攻擊、敵意、被嘲弄、孤立、退縮)
- 疾病與生理健康困擾
- 個人生涯(升學、就業、工作抉擇、失業問題、事業危機)
- 人生觀(自我實現、價值觀、宗教信仰、生活態度)
- 關係建立(界線糾結、混亂、緊密、疏離、僵化)
- 行為控制(生活作息、習慣，如酗酒、賭博、嫖妓、藥物)



## 我夾在兩個家人之間進退兩難，我該怎麼辦？

文/張玉茹撰(國立暨南國際大學諮商心理與人力資源發展學系副教授兼系主任)

案例：

我爸爸臥病在床，主要都是由大哥照顧，大姊雖然嫁出去了，但是也會負擔照顧爸爸的費用。可是，大哥、大姊又常常因為照顧爸爸的費用喬不攏而起爭執，他們這樣的行為讓我很看不慣。另外，他們還時常會趁對方不在的時候，和我抱怨對方的不是，讓我覺得很煩又很為難。他們這些行為導致我的情緒受到影響，又因為我不小心把我的情緒帶到工作上，結果也影響到我的工作。我不知道該如何做才可以解決問題？

照顧生病的家人的確是一件辛苦的事，尤其是父母。然而，子女在此時通常都有自己的工作與家庭要照顧，還要兼顧父母的照顧，的確是很折磨人。若兄弟姐妹間，還有不同的意見，在這個議題上更是雪上加霜。

以上的問題，可以從幾個面向釐清：

### 一. 有關家人照顧部分

#### 1. 共識的達成

親情無價，尤其是父母與子女之間的感情。父母養育子女的過程，就如成年子女照顧年邁父母的歷程。子女輩必須有共識照顧父母是辛苦且長久的，一起付出得到的力量最大。若有現實情形需考量，例如有的家人住在外縣市，甚至國外，這些都需在一開始取得共識，如何讓這些家人用其他方式來分攤責任。例如多支出費用委請其他家人幫忙。另外，應推派重要決策代表，可考慮輩份、年紀、學歷、經歷等，經大家同意後，也可減少日後在醫療意見的磨擦或群龍無首的窘境。

一開始的共識取得，是日後長久照顧歷程的重要基礎。

#### 2. 人力與費用的分攤

所謂親兄弟明算帳，長期照顧病人除了人力之外，還有醫療的支出。醫療支出比較容易透明化，也較容易分擔。但兄弟姐妹之間的人力支出不一，其實比較會造成嫌隙。

人力的分配要考慮各家的狀況，例如家中能協助的人數、工作時數、性質、時段等，因此建議一個月開一次人力協調的討論會，針對各家可出的人力、支援時段等做調查，再行協調。參考表格如表 1，各家可用不同顏色標記，亦可記入人名或關係稱謂。

表 1 每週照顧時間分配表

	08:00   12:00	12:10   16:00	16:10   20:00	20:10   00:00	00:10   8:00
星期一					
星期二					
星期三					
星期四					
星期五					
星期六					
星期日					

每家人按照顧的班表輪值，也可計算人力。遇有人不便，可進行調班或請臨時看護。每週一張，大家依個人時間分配，可用一個月的方式做總時間的計算。如果有家人因某些因素無法支出人力，也可自行安排臨時看護或委由其他家人照顧，減少關於照顧時間長短的爭議。

此外，若是有特殊情形的家人，也可在人力與費用的分攤上重新討論。總而言之，所有的資訊公開透明，以減少家人彼此間的不滿與爭執。

### 3. 自我照顧

照顧病人的人需要自我照顧，所謂自我照顧，乃指成熟的個人為了維護自己的生命、健康以及幸福安適，在生活環境的情境中發展能力，從事照顧自己的活動。個人透過從事這些活動滿足一般性、發展性以及健康偏差性之自我照顧需求。個人的健康促進及健康維護的目標可經由自我照顧的執行而達成。

#### (1) 吃

三餐要記得吃，除了均衡的飲食，最好舒服的吃飯環境與心情、細嚼慢嚥、適量的茶或咖啡有益健康。

## (2) 運動

每次規則持續20-30分鐘的運動，快走、游泳、騎腳踏車、打球等有氧運動，可釋放可松體(抑制壓力荷爾蒙)，並激發多巴胺及血清素(激發愉悅情緒之神經傳導物質)，增加免疫力，避免生病。

## (3) 善待自己

選擇可以放鬆心情的方式讓自己轉換心情，例如看電影、吃大餐、逛街、閱讀小說等。不要吝於對自己好一點，好好安排休閒生活、偶爾搭計程車、享受美食、買個禮物送自己等，都能幫助自己恢復能量。

## (4) 睡眠

盡量固定睡眠與起床的時間，讓身體有規律的生理時鐘。睡前不做激烈運動。

## 二. 有關情緒的處理

### 1. 覺察

隨時提醒自己：「我現在的情緒是什麼？」例如：當你聽到家人和我抱怨對方的不是，覺得很煩很為難。問問自己：「我為什麼會煩？我為什麼會為難？」如果你察覺對家人的抱怨對你的影響，你就可以對煩與為難做更好的處理。有許多人認為：「人不應該有情緒」，

所以不肯承認自己有負面的情緒，要知道，人一定會有情緒的，壓抑情緒反而帶來更不好的結果，學著體察自己的情緒，是情緒管理的第一步。

### 2. 表達

再以家人抱怨的例子來看，你之所以煩和為難可能是因為都是家人而且都是無法解決的問題，在這種情況下，你可以婉轉的告訴他：「大家都是一家人，如果這些問題真的讓你覺得不舒服，你可以直接告訴他，因為告訴我沒有太大的用處，反而造成我的為難和心煩」試著把「我好煩和為難」的感覺傳達給他，讓他了解他的抱怨會帶給你什麼感受。什麼是不適當的表達呢？例如：你指責他：「這些都講過幾百次了，我都聽膩了」。當你指責對方時，也會引起他負面的情緒，他會變成一隻刺蝟，忙著防禦外來的攻擊，沒有辦法站在你的立場為你著想。如何「適當表達」情緒，是一門藝術，需要用心的體會和揣摩，更重要的是，要確實用在生活中。

### 3. 抒解

紓解情緒的方法很多，有人會痛哭一場、有人會找三五好友訴苦一番、還有些人會逛街、聽音樂、散步或逼自己做別的事情以免老想起不愉快，比較糟糕的方式是喝酒、飆



車，甚至自殺。紓解情緒的目的在於給自己一個釐清想法的機會，讓自己更有能量去面對未來。如果紓解情緒的方式只是暫時逃避痛苦，反而之後會承受更多的痛苦，這便不是一個合宜的方式。有了不舒服的感覺，要勇敢的面對，仔細想想，為什麼這麼難過、生氣？我可以怎麼做，改變這樣的情緒？怎麼做可以降低我的不愉快？這麼做會不會帶來更大的傷害？根據這幾個角度去選擇適合自己且能有效紓解情緒的方式，就能夠控制情緒，而不是讓情緒來控制自己。

### 三. 有關工作的部分

#### 1. 訓練 EQ

擁有成熟的情緒控管能力其實是每個上班族該具備的基本工作態度，EQ 高低取決於個人與生俱來的個性，不過當一個人的社會歷練夠豐富，也能幫助自己踏出負面情緒的陰霾。當然誰也不可避免遭遇心煩低落的時刻，但要學會控制。如果暫時難以平靜，閉上眼睛幾分鐘，告訴自己：「只要戰勝自己的情緒，就又戰勝自己。」這整個過程其實就是在增加社會歷練。

#### 2. 參加支持性團體

所謂支持性團體，是由有相類似問題的人所組成的團體，在社會工作者的專業領導下，透過互相幫助來改善或預防生活的困境，如離婚者團體，或是創傷或生病後的人及家屬都屬於這個範圍。支持性的治療團體強調重建、增進和維持成員功能與解決問題的能力。成立目的主要在成員間相互支持、陪伴與瞭解。若是一個人力量不夠強大，可尋找並加入自己適合的支持性團體，透過團體動力，互相陪伴與成長。

#### 3. 休假沉澱心情

若是情緒真的已影響工作，可選擇暫時休假沉澱心情。休假本來就是例行保養，即使沒有狀況，也值得如此。一面工作一面還要照顧親人，加上家人之間的衝突，影響工作負面能量累積的結果，定期休假在某種程度上有防患未然的效果。更何況，對自己好一點，真的不需要太多理由。如果不確定自己是否休假回來就沒事，那就休個假試試看。

夾在兩個家人之中進退兩難，甚至影響工作，這個問題應從最根本的源頭去發現真正的問題，因此從家人照顧、情緒管理與工作分別說明。

家人的長期照顧因為是體力與財力的長期抗戰，因此人力與費用的分擔應力求清楚與公開，家人之間一開始的理解與體諒才不會造成後來的磨擦，進而產生情緒的困擾。若真的造成情緒的困擾，也可透過情緒管理——覺察、表達、抒發的步驟去做調整。至於影響工作的部分，則從訓練EQ、參加支持性團體與休假沉澱心情等面向做調整。

最後，提醒照顧家人的人，也要記得照顧自己，唯有自己照顧好了，才有辦法照顧家人與處理其他問題。☺



## 我與家人的問題影響到我和朋友的關係，我該怎麼辦？

文/趙祥和撰（國立暨南國際大學諮商心理與人力資源發展學系副教授）

案例：

我先生很大男人主義，在朋友的聚會中總是對我大小聲，完全不給我面子，我覺得非常不受到尊重。我有個好朋友，我常常會將與老公相處所受到的委屈和她說，發洩一下鬱悶的情緒，可是她只會跟我說「不開心就離婚」之類的話，可是我覺得也不到需要離婚的地步，而且我只是單純希望有人能讓我傾訴、宣洩一下情緒而已。後來朋友和我說她說的我又不照做，認為我沒有想要離婚的意思，就不用再抱怨有的沒的，所以我也再不敢再和她說任何家裡的煩心事，怕失去這個朋友，但是又很希望她能聽我傾訴，我該怎麼辦？

由於人類在演化過程中，社會群體一直是人類生存下去的重要關鍵，因此，無論是家庭關係或朋友際關係，皆具備了重要的功能。您需要朋友的傾聽和接納是很自然的事，也是我們在尋求協助過程中的重要資源。但是人際關係隱含著許多潛規則和默會知識，主要是因為人際關係牽涉到我們所生活世界中的社會文化，包含禮儀、溝通方式、互動意義、需求交流、心理支持等意涵。因此，人際關係一定是依著整個我們所居住的國家和族群文化而有約定成俗的規範，人和人之

間才能夠了解對方所透露的訊息，而達到資訊、情感和認知的交流。也因為如此，這些交流都在考驗著人和人之間是否能夠承受，當我們向朋友訴說了許多不滿時，朋友是否有能力承受這些情緒，得視朋友之間的友誼和關係而定，關係和交流必須對等，否則就會出現關係的斷裂；人際關係有時並非一對一的關係，更多的時候是一種人際網絡，當關係中的兩個人起了變化，也會影響到整體的關係。

您因為夫妻相處有困難，想跟朋友傾訴，或許您只期待說一說就好了，但對您的朋友而言，她是否也跟您抱持同樣的期待呢？還是她其實是期待自己身為朋友可以提供好對策，而您並不需要解決問題，只是想要訴說自己的困境，如此一來，您們兩個人的期待是不一致的，這種不一致很容易形成人際上的誤解。另外，每個人都有自己的心理課題，簡單的說，就是心裡還存在著一些沒有處理完的心結，大部份這些心結都是生命過程中的關鍵性事件所造成，它對每個人往後的生命經驗造成影響，也間接或直接影響著我們

的情緒、情感和反應，有時會使得我們對某些議題有特別強烈的反應或情緒表現。您的朋友對於不平等夫妻關係和相處問題感到不耐，而建議您要離婚，當您不接受時，她則表現得不想再聽您訴苦，可能也反應她的個人心理議題。當然，也有可能您誤判了這段朋友關係，也或許您們的關係沒有親近到可以重覆訴苦的程度，所以也到了她忍耐的極限。

不管如何，您需要一再重覆跟朋友訴苦，的確不是一個好辦法，因為一般的朋友關係，甚至是好朋友，也不見得可以承受這種重覆訴苦的壓力。您的問題比較好的處理是找專業心理工作者傾訴，並討論可能的解決之道。以下是針對人際關係的法則討論人際關係該如何維持和改善，您可以考量您個人的特質和能力，參考使用。

### 一、 人際鏡映，相互成長

人單獨靠自己個人是很難看到自己個人的問題，大部份時候我們都是從別人眼中或口中獲知別人對我們的看法，我們再透過比自己對自己的看法和別人的觀點，獲得對自己新的認知，打個比喻，別人就是我們的鏡子，我們從別人的鏡子照到自己，並試著整理一下自己儀容。但是每個人都是一面鏡

子，唯鏡子是否可以如實的照出另一個人，則就得視個人的客觀性、邏輯性和情緒穩定性而定。但不管是不是如實，我們總是可以從另一個人那裡獲得某些可以參考的觀點，畢竟那也是一種社會群體的觀點之一。因此，不管我們喜不喜歡，都可以參照以了解我們自己，這樣人和人才可以透過互動有所成長。夫妻關係如此，朋友關係也如此；前者是日常密切生活在一起的人，可以讓我們看更多自己私密的自我，後者是我們社群關係的一部份，則可以讓我們看到自己在社會中別人眼中的我們。就像您的朋友看到您的夫妻問題，她就以另一個社會個體表達了意見，建議妳離婚，或者她的不耐，也向您表達了您這樣重覆訴說又不依她意見是一個她不想要的的朋友關係。您大概可以猜到朋友是如何看您的，這就可以讓我們回頭思考，自己是不是一個一直把情緒倒給別人，又不願意改善現況的人？如果是，那麼我們就可以試著調整自己。還是原因出在您沒有說清楚自己的期待？那麼就試著表達溝楚，並向對方請教和抱歉，這就是成長的人際關係。

## 二、 自我反思，情感交流

每個人都具有理性和感性兩個層面，就是理性思考和平穩心情。這兩個部份放在人際關係這艘雙人獨木舟中，它就形成兩隻划船槳。思考和情感的綜合運用，可以促進人際關係的進展，當我們在和人相處出現不諧調或不一致時，就可以靜下來思考發生什麼事，自己如何想，別人又是如何想，但是前提是可以平穩自己的心情，平穩心情和理性思考，比較是處理人際衝突的好方法。就像您和先生的關係也是如此，如果先生不講理，妳也順著他起舞，接著各有情緒，婚姻關係這艘船就容易翻覆，因為沒有理性思考和平穩心情兩隻槳，這艘船很難划向成長的大海。但是問題就出在情緒來得比理性快，也就是情緒槳通常划得比較快，理性槳跟不上，這艘船就在原地迴旋，形成一個漩渦，婚姻關係就被吸入深海沒頂。因此，個人如何穩定自己的情緒，就必須和生活進行搭配，就像您會找朋友訴說，訴說之後可以達到某種程度的心情放鬆，如此您又獲得了內在空間得以去面對婚姻關係。可是如果您只是重覆這個過程，也只是暫時穩定了情緒槳，可是在思考的槳部份，您和先生使力的方向卻不一致，所以您要好好運用思考跟先生溝通，當

情緒穩定下來後，人和人之就有溝通討論的機會，這個時候就是良好的情感交流。

## 三、 禮尚往來，平等互動

在我們的社會規範中，人與人互動貴在平等和互惠，當然這不是指要跟朋友或家人計較，而是要保持一種平衡，人際才得以維持。您和先生如此，和朋友亦是，當一方有困難，我們伸出援手，當我們有困難，另一方也會救援。但是平等在朋友關係中較容易取得平衡，在婚姻中就顯得困難多了，主要的原因是台灣的主流文化仍然是屬於父權思維，以男性為中心，在婚姻關係中，無論是男方或女方都很容易被暗示成「嫁雞隨雞，嫁狗隨狗」「太太就是要順從先生」這類錯誤、權力不平等的關係。如果先生如此的大男人主義和對您完全不尊重，您的回應是什麼？因為您的默許就是被視為是同意，那麼您的婚姻關係就是一種不平等而傾斜的關係，在這樣的關係中雙方很難有平等互惠和成長的互動，更多的時候是形成壓迫與被壓迫的關係。在被壓迫的一方，建議要能夠重新穩定自己，為自己的權益發聲，而朋友的支持就是您的力量，倘若朋友的支持不足於讓你有足夠的勇氣，您還可以尋求專業心理工作者的協助。

#### 四、 默會默契，相互體諒

最後一個原則是一種關係的潛規則，人與人相處有很多長期累積的互動經驗，形成彼此的默契，旁人有時不見得可以了解兩個熟識的人在互動，但我們的確會從兩個人互動中去判斷彼此的熟識度。某個程度上，兩個人的相互了解，形成了彼此可以默會對方的意思，但也會形成刻板印象，認為對方就是這個樣子，不可能調整或改變，那麼就形成刻板關係。原本雙方相互理解的默會默契，是替彼此的關係加分，但某些時候卻造成刻板和固著的印象，以至於難以改進，這個時候我們會建議其中一方能夠對關係做出不一樣的回應，就像您在婚姻關係中跟先生互動，當先生不給您面子時，您是否在適當的時候向先生表達您的期待和心情？還是您就默默忍耐，而讓這種壓迫與被壓迫的刻板關係更鞏固？這個時候的表達，必須用一種試圖理解對方的想法和心情的態度，避免掉入爭吵，宜善用您了解對方的默會知識，這是相互體諒的基礎。回到您和朋友的關係也是如此，如果朋友對您一再重覆訴苦而不願意改變，您也可以進一步表達自己的限制，也感謝對方的鼓勵，必竟朋友也是一番好意，這樣就

是一種了解朋友的用意，進而相互體諒與感謝。

整體而言，以上四個原則可以運用在朋友關係或夫妻關係，人際關係的基礎是平等尊重，相互學習；互動的方法重在理性思考、平穩心情與適合彼此的溝通方式。原則上，您的問題並非家庭問是響朋友關係，而是您所使用的人際法則和方法限制所造成。☺

## 我與夫家的家人鬧矛盾而導致離婚，

### 我該怎麼做才能挽回婚姻？

文/李素芬撰（國立暨南國際大學諮商心理與人力資源發展學系助理教授）

案例：

我的前夫是個大家庭，他有一點暴力傾向，可是他又是個孝子，要求我包辦家務，我覺得很不公平，為什麼嫂嫂不用做，他說我還沒進門的時候都是嫂嫂做的，但我仍是覺得很不公平。

另外，因為我和前夫都在工作，我有時候真的沒辦法做家務，結果周遭的家人就會和他說我的壞話，導致我們夫妻倆在溝通上常常發生衝突，也因此離婚了。可是我有個女兒，我很想探望她，但是他們不讓我看她，我沒有辦法只好爭扶養權，對方不肯，覺得是我自己主動提離婚的，沒有資格和他們爭孩子的扶養權。

其實我並不是對前夫感到不滿，我也想挽回婚姻，我只是因為和夫家的家人之間關係不好，導致與前夫產生矛盾與衝突，但是我不知道該如何處理，才能有所改善？

失婚的痛，加上無法探望女兒的苦，對於一個離婚的女子而言，可說是相當折騰。加上自己還有期待重返婚姻關係，卻發現眼前許多障礙，例如跟前夫的矛盾與衝突，跟前夫家人的關係不好以及家務分工的不公平

等，都讓您無法按照自己期待過日子，可以感受到許多的無奈與挫敗。這真是一個不容易經歷的歷程。

以下一些想法供您參考：

#### 一. 請再次釐清自己想挽回婚姻的渴望、期待、意願與動機

您之前會選擇離婚，想必有您的考量與脈絡，而今想挽回婚姻，其中吸引你想回來的因素為何？是孩子？還是感情？還是其他？就如您所言，似乎還有一些複雜的姻親家人關係橫阻在前，那麼您是怎麼想？是什麼吸引著你想回到這段婚姻關係？再次釐清自己想挽回婚姻的渴望、期待、意願與動機是重要的思考，並且可進一步思考而這些渴望、期待、意願與動機是否都只有回到這段婚姻才能獲得滿足？思考清楚之後，才能繼續往下進行挽回婚姻的努力。



## 二. 前夫有暴力傾向，因此安全顧慮是是否重返婚姻關係的首要考量

您雖然提到想重返婚姻關係，然又提到前夫有點暴力傾向，此部份不知您如何考量？基於安全的顧慮，首先得提醒您務必需要考慮此要素，只有在先生無暴力之狀況下，以下之方向或方法才有機會發揮作用。

## 三. 夫妻同心，其利斷金，因此經營或重修夫妻關係是重要任務

從上述案例中可以了解您認為你們的夫妻關係受到家人關係的影響很大，不可諱言，與先生家人之間的關係的確會影響到夫妻之關係。然而，在諸多關係中，夫妻關係仍扮演著重要之關鍵因素。有許多因姻親關係及家人相處引起之困擾，夫妻能否同心，是否有良好之互動品質，往往是使得這段婚姻關係是否變質的重要影響因素。因此若您還想回到此段婚姻關係中，與先生的互動及情感經營是重要任務。亦即或許可考慮先將關注焦點放回到夫妻關係的經營與改善，這是一個重要的關鍵。那麼到底要如何經營或重修或改善夫妻關係呢？可以考慮以下幾個部份：

### (一) 與前夫溝通，了解其意願與想法：

孤掌有時候難鳴，因此可考慮先與前夫談談，了解其對這段婚姻關係目前之想法或期待，若雙方都還有意願再續前緣，只是彼此之前的相處互動或者在家庭中的關係導致矛盾或衝突有所阻礙，那麼針對這些衝突或者阻礙，如果兩位自己可以溝通或找到解決之道那很好，如果兩位尚有一些傷害或歧見存在，不妨可考慮進行伴侶協談或諮商。

### (二) 伴侶諮商：

兩人可以一起找到一位可信任之婚姻治療師，一起面對面溝通，一方面可以增加彼此之瞭解，或者撫平彼此之傷痛，另一方面有時候透過諮商師在場的催化，會更能協助彼此了解彼此，有時還能夠了解夫妻之間彼此負向惡性循環的互動模式其背後之深層情緒及未滿足之依附需求，透過治療師的同理與催化，促進彼此更多的情感連結。而一旦夫妻之間的情感連結更鞏固了，兩人同心，其利斷金，就可以一起克服家人關係造成的衝突或影響，但前提是夫妻之間沒有暴力傾向。

### (三) 夫妻之間的溝通互動要清楚表達自己的情緒底下的需求

除了伴侶諮商，夫妻之間的溝通互動要清楚表達自己的情緒底下的需求，通常有助於關係的建立與情感的連結。例如有時候太太在跟先生抱怨家事太多，一方面其實是家務真的很多，但有時候太太更在意的是先生有沒有了解或者心疼自己的辛苦，那種想要被看見、被重視、被疼惜的需求沒有被滿足時，往往就更容易感到憤怒或生氣，就越發覺得不公平，因此有時雖然看起來像是家人關係的議題，其實最終很多還是夫妻關係的議題。因此夫妻之間的溝通互動要清楚表達自己的情緒底下的需求，才不會繼續養大一些具殺傷性的情緒而干擾了溝通與互動，造成了負向的惡性循環。

## 四. 與其他家人關係的面對與處理

您提到與前夫家人相處的困境來似乎主因來自於家務的分工，的確身為一位職業婦女，要包辦所有的家務，不僅無法負荷，也的確容易產生不公平之感，也變成了你跟其他家人關係不好的導火線，且又因此影響了你與先生的關係，您在這樣的處境下，想必是相當孤單且沒有任何支持的。

### (一) 先與前夫達成家務分工的共識

看來這個部份的影響甚大，所以在考慮挽回這個婚姻的同時，你可能要考慮怎麼跟前夫討論這件事如何協商解決，使得這件事不再造成你們衝突的主因。也就是說你們挽回婚姻之後，這會不會依然是個問題？您可以思考您期待的家務分工方式或內容並與前夫討論是否也是他可以接受的範圍？如果前夫還是堅持你要做所有家務，那麼這是否是你可以接受的？不過，如果你與先生之情感關係已變得更穩固，或許先生也可稍微體諒或支持你一些，同時若您的家務分工期待中也關照到了前夫想要當孝子的意願與期待，或許也就更能與前夫達成家務分工的共識。

### (二) 妯娌之間的家務分工協商與討論

其實許多有妯娌的家庭，在全家的共識之下，他們能討論或協商出一些較為公平的分工方式成功的例子不少，因此我相信只要您與先生有共識，且溝通態度良好，沒有要全有或全無，找到一個適當的時機與其他家人溝通討論，要找出彼此可以接受的分工方式應是不難。

### (三)切勿讓情緒阻礙了其他家人的溝通與互動

上述提到溝通的態度，我們發現在與其他家人相處或者互動過程中，使得溝通無效的原因之一就是情緒先跑出來阻礙了意思的傳達與接受，因此常常是一連串情緒的作用而非事情的協商與處理，這實在是很遺憾的一個狀況。因應方式之一就是要先照顧好自己的情緒，才不會讓自己的情緒到處亂竄，也才能穩定地接住他人的情緒。找到一個對的人敘說情緒，讓情緒有個出口，或者培養自己一些情緒抒發的方式，切勿讓情緒阻礙了其他家人的溝通與互動。

### (四)透過真誠的態度，慢慢與家人互動以發展或修復關係

有時候關係衝突的解套需要時間慢慢修補，與婆家家人的關係與感情也需要時間慢慢培養與修復，若能在之前衝突最大的家務分工尚有所協商，且對於自己的情緒狀態能有所關照之後，再慢慢透過真誠的態度與家人互動以發展或修復關係是有機會的。

## 五. 女兒探視權的處理

從案例中亦提及無法探視女兒的困境，作為母親角色的您無法探視女兒，心情一定不好受。然而若一時無法返回婚姻中，或者暫時無法成功爭取到監護權，在法律上您依舊擁有探視權的。探視權是離婚案件中，對於沒有爭取到孩子監護權之一方，民法所賦予法定的權力，至於探視方式，父母雙方可約定或協商，包括會面時間、地點等，如果其中一方無法履行約定內容時，即可透過法律程序來保障自己的權益。因此在這個部份您可考慮尋求法律協助，爭取女兒的探視權，但提醒您，在這個過程中不要忽略了孩子的角色，仍須需多多關心並考量孩子的感受。不要因為父母之折衝過程而影響到小孩太多。

婚姻關係的經營與維繫需要雙方共同的努力，要挽回婚姻的期待，一方面您要思考清楚這是否是一個您想繼續維繫的婚姻關係？思考確定之後若能與前夫取得共識，並且共同努力一起面對其他關係上的障礙或困難，而非您自己孤軍奮鬥，如此達到您期待的機會較高。亦即，在處理家務分工及改善與其他家人關係的過程中，回歸夫妻關係的經營與協調是不可或缺的重要關鍵與任務。☺

我是家庭主婦，包辦所有的家務，

先生和兒子不但不幫忙，也對我的態度很差，

我該如何應對？

文/張玉茹撰(國立暨南國際大學諮商心理與人力資源發展學系副教授兼系主任)

案例：

我是家庭主婦，包辦家庭的所有家務，但是先生和兒子回到家都只會划手機、打電動，他們都不太願意幫忙我做家務，像是有時候我只是請兒子幫個小忙，他的態度就會很不好；請先生幫忙，他會嫌棄我說我只需要做家事，卻連個家事也做不好之類的話。我的嘴很笨，每次都被先生和兒子說的完全無法回嘴，他們這樣的態度和行為讓我覺得很挫敗，不知道該如何處理並改善與他們的關係？

3C 產品對現代人來說，儼然成為生活必需品，處處可見「低頭族」，用手機、平板打發孩子的家長大有人在。如果在家中，先生與兒子都在滑手機，家中成員的互動不多，請求幫忙看來是找麻煩。上班族有上班族的尊嚴，家庭主婦也有家庭主婦該有的權利。老公下班，自己也該下班，下班過後的家務，應該共同分擔。這個年代應該是「共同主外、共同主內」。如何處理與改善關係可從以下幾個面向來討論：

### 一. 家長以身作則

科技進步的浪潮很難阻擋，除非父母自己可以忍住完全不用智慧型 3C 產品，不然孩子時時看到父母使用智慧型手機、平板電腦，很難不要求嘗試看看；而家長也很難完全拒絕孩子使用。家長如果只是一味的禁止孩子玩 3C 產品，自己卻滑不停，只是徒增親子衝突，無法解決問題。因此，可跟先生討論回家後使用 3C 產品的時間。也許先生會覺得不滑手機要做什麼？其實一起做家事就是最好的方式之一。

### 二. 家庭主婦不簡單

老婆是家庭主婦的男人，永遠都覺得自己的地位比較高。因為賺錢，所以他最大。回到家，老婆應該把家理好、孩子照顧好、飯煮好、衣服洗好。自己則是滑手機等飯吃。家庭主婦呢？沒工作沒薪水，所以只能默默無語、吞聲忍氣。

根據統計，如果換算家務事的薪水，家庭主婦一個月的合理薪資是六萬元以上。因此，在家裡做家務的女人，如果以同樣時間在外面以幫傭為主業，賺得說不定比男人還要多！

家庭主婦也要自我覺察，不要認為自己沒有領薪水，就應該低聲下氣，更不可以認為，因為是家庭主婦，所以每天都應該待在家裡，做好每天該做的家事，而不能要求放假。

給自己一點休息的時間，很多時候，我們不貪心也無須妄自菲薄。請勇敢的告訴妳的先生，向他爭取自己應有的權利與福利。

如果各種溝通管道都無法達成共識，安排自己放幾天長假，藉由把家務放手給家人讓他們瞭解家務事的難度與重要性。

### 三. 做家事的重要性

哈佛大學學者曾經做過一項調查研究，得出一個結論：愛做家务的孩子和不愛做家务的孩子，成年之後的就業率為 15：1，犯罪率是 1：10。另有專家指出，在孩子的成長過程中，家務勞動與孩子的動作技能、認知能力的發展以及責任感的培養有著密不可分的關係。對父母來說，孩子小時候幫忙做

家事，其實是給父母增加負擔，但這卻是培養孩子養成幫助人的大好時機。

把家務清清楚楚的列舉出來，大家一起分工。訓練家庭中每一份子分擔家務，不但可以增加對方對家庭的責任感，也可以讓大家對整個家庭更瞭解，也更體諒你。其實孩子並非做不到，只是因為媽媽都會做好。

四五歲的孩子已經具備了完成簡單的家事所要求的協調能力、靈敏度和集中力。父母要充分信任孩子，讓他們發揮自信去獨立完成某件工作。同時也要幫助孩子理解幫助他人，是每個人應盡的責任和義務。

### 四. 共同做家务

有很多家長認為，每天下班後，哪有時時間陪孩子玩樂，所以只要孩子寫完功課，就讓孩子看電視或使用電腦。其實年幼的孩子，喜愛與父母互動，且喜歡被賦予責任，只要父母加以引導，讓孩子在身邊擔任小助手，讓孩子成就感，孩子會更喜歡做家务。

最重要的是，藉親子共同做家务產生的樂趣與成就感，讓孩子遠離 3C 產品。若以前孩子沒有養成做家务的習慣，他們會有「讀書和做功課才是我的事」、「家事是媽媽的事」的錯誤想法。大部分的父母，覺得兩三歲孩

子的幫忙，是愈幫愈忙。直到孩子五、六歲時才開始要求他們幫忙，卻發現孩子已經有點叫不動了。因此，從孩子兩歲開始，就應賦予他們參與家務的責任範圍。例如給他一盤抹布，讓他負責擦一片地板，再給孩子真心讚美與感謝。從小就開始，持續不斷，孩子就習慣參與並與大人合作把房子整理乾淨。

如果孩子在五歲以前沒有養成做家事的榮耀感，這時我們需要重新定義做家事來引導孩子。很多家庭把家務定義為：「家務是媽媽的」。這些錯誤的認知，都會讓家務成為苦差事。因此，從改變說法開始，例如說「我們一起把吃飯的桌子擦一擦」，而不是說「幫媽媽擦桌子」。

## 五. 拒絕把家事當打工

很多家長會建議孩子幫忙做家事來賺零用錢，做家事賺零用錢聽來合情合理，但是做家事本來就是每個家人的事，媽媽的責任在教他們學習，而不是樣樣替他們做到好。家長可以這麼說：做自己家裡的事當然不能賺錢，因為大家都是家裡的一份子。因此，要避免對孩子說：來幫忙做家事，而是邀請孩子一起做家事。

千萬不要因為擔心孩子太小做不了什麼就不把事情交給他們，想著等孩子大一點再說，但是等到孩子夠大了，你已經叫不動他們了！孩子學步期開始會表現出想「幫忙」的欲望，這時就要抓緊機會讓她們盡可能地養成一起做家事的習慣。

孩子是很奇妙的動物，他們有把任何事都變成遊戲的能力。遊戲在孩子大腦發展、思考能力和肢體協調上扮演著非常重要的角色，市面上更有數不清昂貴但父母卻趨之若鶩的玩具，其實身邊就有現成、免費的益智玩具，就是做家事。把家事交給孩子，會發現孩子有各種方法「玩」家事，在「玩」家事的過程中，我們會看到孩子怎麼安排、判斷，更會驚訝於孩子解決問題的能力。

## 六. 一起玩家事

一起玩家事，有一些需要注意的事項：

### 1. 讓每個人都感到自己的重要性

讓先生與小孩共同參與，並給予積極肯定，他們的參與對家庭帶來很大的幫助，會因此節省出更多的時間，讓全家人一起娛樂。

## 2. 提供選擇的權利

提供一份所有家人能夠做的家務的清單，讓他們自己選擇其中的一兩項工作，這會讓他們感到，自己擁有選擇和控制的權力，從而心甘情願去做自己選擇的工作。

## 3. 把任務細緻化，並做示範

「把餐桌收拾好」的指令可能會讓大家困惑，把一個任務分拆成數個步驟，如碗盤收到水槽，用抹布把桌子乾淨，這樣不諳家務的家人才會確切的理解你的要求。另外，也可以親自做示範，直到大家可以一起完成。

## 4. 忘記完美主義

積極地參與比起結果來說更為重要。如果家人協助擦的桌子不夠亮，不要去批評他的工作，批評會挫敗自尊，更會降低與人合作的意願。如果讚美可以讓大家更有信心一起完成家事，為何不讚美？

## 5. 不要強迫孩子

不要採用強迫或命令的方式，給家人留一個緩和的過程或一點餘地。例如等大家吃完水果後，休息一下，再一起收拾。

## 6. 給家人發展的空間

一旦掌握了之前交給家人的工作，就應該給他們提出更高的要求，擴大他們的工作範圍。例如，熟練的挑菜之後，就可以洗菜、炒菜了。

## 7. 電器使用前先用討論的

家事中有很多是使用電器的，例如電鍋、洗衣機。以電鍋為例，我曾用二個晚餐時間和孩子討論如何用电鍋煮飯這件事，內鍋加多少水、外鍋加多少水？先用問答的方式問孩子，當他們聽懂電子煮飯的原理與規則，再舉一反三，問如何用电鍋燉湯？甚至如何用瓦斯爐飯。這樣的討論過程可以有很多互動，同時也有很多學科知識應用其中。

面對家人都不幫忙這件事，家庭主婦自己先要有正確的觀念，自己的價值不比錢的先生少。面對3C產品的氾濫，應先與先生討論從父母做起，至少規定在晚餐時間不用3C產品。

至於家務的分擔，要有大家一起完成的概念，而非來幫忙。家是屬於大家的，家務當然也是大家的。另外提供一些全家一起家事的注意要項供參考。☺

## 同事私下惡意中傷我，搶我業績，我該怎麼辦？

文/張鐸嚴撰(國立空中大學社會科學系副教授)

案例：

我的工作行銷業務，介紹好朋友當我的下線，我非常照顧他。但是我後來發現好朋友的業績突然比我高出許多，我覺得很奇怪，就暗中調查了一番，才知道原來我的好朋友私下用言語惡意中傷我，搶我的客戶。那我該如何處理這個狀況？

多層次傳銷的工作，零售或直銷業績的高低是獲取銷售獎金的主要來源，要提高業績佣金必須努力地擴展下線，並且協助直屬下線也能提高他的銷售額或業績，以增加佣金的賺取；或努力的輔導下線能再往下擴展，發展更多的再下線組織，以構成廣大綿密的傳銷網，使銷售的總金額變大，從中賺取更多的佣金。因此，人際關係的經營擴展及人脈的掌握，對於從事行銷業務的從業人員而言，是非常重要的工作。

您介紹好朋友當自己的下線，從增加業績的角度而言是有利於您自己的，也有利於您的下線的擴展，未料您的好友卻私下用言語惡意中傷您，搶您的客戶，這讓您始料未及，並且您自認為非常照顧他，他這樣的作

為想必更讓您覺得他是一位恩將仇報的人，您的心中感到生氣難過，是任何人都會有的必然反應。

從多層次傳銷工作的特性而言，決定零售或直銷業績佣金高低的因素，除了有形商品本身的品質及購買價格之外，不斷累積擴張和深耕無形的友情和人際關係，往往才是決勝的關鍵；換言之，人與人之間的信任感是從事行銷業務工作的核心價值。信任是一種「人我之間不疑的依賴」，一旦信任關係被破壞，消費者便不再信任行銷業務人員的話語、下線與上線之間的關係也勢將瀕臨破裂。您的好友私下用言語惡意中傷您，並搶走客戶及造成業績的損失，可能並不是真正讓您痛心的地方，真正的傷害您的是在背後中傷您的人竟然是自己的好友，彼此多年累積的情義和信任感於一夕之間摧毀殆盡。

人際關係的本質與發展進程有五，包括：第一親和階段，當彼此首次接觸，互有好印象，願意彼此接納和允許接近，是人際關係建立的初步，此一階段的人際關係僅可互稱為「認識」；其次是依附行為的互動，人際關



係初步建立之後，彼此有了見面的機會和管道，開始出現較多的互動與依附行為，彼此的認識也逐漸深化，並且在互動中觀察及檢核對方是否可以放心成為自己的「朋友」之一；第三階段是互惠行為增加的階段，彼此願意將自己的社會資源或利益與對方分享，或願意以自己的力量協助為對方解決問題，彼此的心理認同及感情因此更為鞏固，而逐漸成為「好朋友」；第四階段是內心世界的交流，在彼此成為好朋友之後，更能分享內心的感受與情緒，由於長期的情感交流與真誠流露，使彼此進一步成為可以相互傾訴心情的「密友」；第五是絕對信任感建立的階段，一旦建立絕不相互背叛，彼此的隱私或祕密可以彼此透露及推心置腹商量，是人際關係中的最高友誼：「知己」，可以彼此兩肋插刀、情義相挺，《史記》刺客列傳中記載「士為知己者死」的友誼，如聶政與嚴仲子、豫讓與智伯、荊軻與燕太子丹等，即為此類。

您自認為非常照顧您的朋友，他同時也是您的下線，然而就上述人際關係發展的階段而言，您與他之間的友誼發展僅屬於「互惠行為」的第三階段，也許您可以分享社會資源或利益給他，也願意為他解決問題和照顧他，但您們並未真正成為彼此互信的「密

友」更遑是情義相挺的「知己」，對他而言您可能只是他認識的眾多「朋友」之一，因此當出現業績的爭奪或利益相衝突時，發生了私下用言語惡意中傷您、搶您客戶的事件，也是可以預期可能發生的。

在現實的生活中，有些人珍惜友誼，有些人則否。清朝袁枚在《隨園詩話補遺》書中記載一則李白與汪倫之間友誼的故事，汪倫與李白素昧平生，只因仰慕李白的才情，寫了一封信給李白，信中寫道：「先生好遊乎？此地有十里桃花，先生好飲乎？此地有萬家酒店」，李白為十里桃花、萬家酒店心動，便欣然應邀前往安徽涇縣，抵達之後汪倫告訴李白：「桃花者，潭水名也，並無桃花；萬家者，店主姓萬也，並無萬家酒店」，李白不但不以為忤，反而哈哈大笑，之後與汪倫把酒言歡、暢遊數日始道別，臨走前寫下一首詩相贈：「李白乘舟將欲行，忽聞岸上踏歌聲。桃花潭水深千尺，不及汪倫送我情」，汪倫與李白一見如故，僅數日之緣卻結下了一生深厚的友誼。您的朋友顯然並不珍惜和您的友誼，以至於您陷入了困惑：該如何處理這個狀況？

美國學者 K.W.Thomas 提出的衝突的五種解決模式，也許有可供您思考之處，他以「在意自己的利益」和「在意對方的利益」兩個面向，組構成以下五種衝突解決模式：一、對抗，當雙方都只「在意自己的利益」，不「在意對方的利益」時，將形成以競爭的方式來解決衝突；二、忍讓，有一方忍讓，「在意對方的利益」，願意犧牲自己而不「在意自己的利益」，以尋求避免可能的立即衝突；三、妥協，雙方各讓一步，既不完全堅持「在意自己的利益」，也適度的「在意對方的利益」，以各有輸贏的方式解決衝突；四、逃避，既不「在意自己的利益」，也不「在意對方的利益」，以暫不處理、事緩則圓或以靜待變的態度來處理衝突；五、合作，雙方設法共同找出既能「在意自己的利益」，也能「在意對方的利益」的雙贏策略，以力求皆大歡喜的方式解決衝突。

以上五種模式各有優缺點，您必須考慮各種因素之後，再來慎重選擇應以何種或哪些的模式來處理您和朋友之間的衝突情境。例如：您仍然珍惜與那位朋友的友誼嗎，即便他如此傷害您？業績的失去與友誼的失去您更在乎何者？如果您採取競爭的模式您會有多少的勝算？競爭過程中萬一您競爭失利，您可能要付出的代價可以接受嗎？如果採取

妥協的模式，您願意讓步甚麼？採取合作的模式對方願意嗎？合作的可能方式有哪些？你還能相信他仍是可以信任的人嗎？如果選擇忍讓模式，是在您心平氣和下所做的甘心的決定嗎？如果您選擇逃避的模式，您在等待怎樣的後續變化？果真會出現您預期的變化嗎？

被您自認為的好朋友所中傷，除了破壞人際關係的友誼之外，也是對心靈與情緒的一種傷害。不少被朋友傷害的人久久無法走出被背叛或傷害的心理陰影，一直難以釋懷；有些人則難過於自己的朋友怎麼可以這樣對待自己？有難以置信的疑惑；有些人則對於自己的被傷害，深深的自責與感到懊惱，覺得自己識人不清或愚蠢到無法分辨朋友的虛偽。這些的心靈與情緒的傷害，往往是受傷害的人更深層、難以揮去縈繞在心頭的痛苦。

同事私下惡意中傷您，搶您業績，您該怎麼辦？以下提供幾點建議供您參考：

### 一. 讓他知道他傷害了您

您和朋友原本無論在私交或工作上都有緊密的關係，他不但是您的下線也常受您的照顧，您對他原先應該也是有期許的，希望在行銷業務上可以共同奮鬥提高業績佣金，

也許是在私人情誼上希望能夠成為好朋友更甚能成為密友或知己。但是當您對於朋友有著如此的期待之下，竟然讓您發現他為了自己的利益，不惜犧牲與您之間的友誼，私下用言語惡意中傷您，並搶走您的客戶以獲取更高的業績，這樣的行為的確傷害了您，無論是友誼的傷害、業績的傷害、客戶的傷害，更重要的是彼此信任感的嚴重傷害，因為他是瞞著您，背地裡做出這些讓您難以置信的事。

也許您十分珍惜雙方的友誼，或您不希望彼此的工作關係的決裂，或許您不想因此陷入客戶的爭奪，製造不必要客戶糾紛，或您尚其他的顧慮，而可能選擇靜默不語、默默隱忍，但他是永遠不會知道他的行為已經對您造成傷害的。讓他知道他傷害了您，主要並不是為要個說法和瞭解原因，或要求他道歉，更不是去興師問罪，而是說出您對他的行為的感受，以及您如何看待這件事情。如果他還珍惜彼此的友誼，或許他會向您解釋說明原因，或許會向您道歉，但也或許他甚麼都不會做，甚至指責您對這樣的發展結果也有責任。

以理性溝通的態度讓他知道他傷害了您，並不是為了解決問題，而是照顧心靈。因為當他知道您知道他的作為之後，即便他向您解釋說明，向您道歉，除非您願意原諒他並盡釋前嫌，否則您們彼此之間的友誼恐怕已埋下陰影，信任感再也回不去了，那些原本是您的客戶恐也木已成舟成為他的客戶，除非您不肯罷手，準備重新掀起一場客戶爭奪戰，再爭取回來。

友誼的傷害或斷交決裂，真正的傷害不是失去一位所謂的「朋友」或多年的交情，而是心靈的被幽禁，當被傷害者選擇靜默不語、默默隱忍，換來的結果經常是氣憤難消、悔恨交集、暗自飲泣或恨對方一輩子，當心靈不能從負面的情緒中解放，這樣的傷害才是真正令人擔憂之處。

## 二. 改變思考角度，世界大不同

隨著年齡的增長，世事閱歷的增加，人們必須發展出一種能力：「換個角度看問題」，也就是具備「不同觀點的正向思考能力」。當您的朋友私下用言語惡意中傷您，並搶走您的客戶，如果您的思考角度放在「他對您的傷害」以及「我的損失」，諸如：他中傷我、他背地裡做這樣的事、他完全不顧多年的交情、他忘恩負義不擇手段、我客戶被搶、我

識人不清、我少了一位下線、我業績受損等，那麼您的心理就會出現並感受到各種的負面情緒。

如果您能「換個角度看問題」，將思考角度放在「他對您的啟示」以及「他的損失」，諸如：他這樣做使我更了解人性、以後交友要更小心觀察、以後或許該看重的是淡淡如水的君子之交、也許不該將友誼和工作關係混在一起、原來世上的確存在真心換絕情的事、幸好現在就發現他的真面目否則以後代價更慘重、我可以省心不必再照顧他了、他失去了我這位朋友是他的損失、他失去了一位好上線等，那麼您的心理就感受到較多的正面情緒，並且從中獲得「不經一事，不長一智」的人生智慧。

### 三. 學習原諒與放下

原諒別人就是饒了自己。當您選擇原諒朋友的作為時，您就可以讓自己從負面的情緒以及可能的心靈幽禁中解放，饒了自己不必要再坐困於情緒的愁城。要相信世上沒有人是不會犯錯的，自己當然也不例外，與人相交本應坦誠相對，否則豈不是讓自己活在疑心之下，又如何能安心自在，但是人心隔肚皮被朋友出賣或背叛，在太陽底下其實也不是甚麼新鮮事，因此要學會凡事能「坦然

面對、合宜處理、安心放下」，體認人與人之間的相識是「偶然」之事、情深而後義重是「當然」之事，之後彼此相倚互賴就成了「自然」之事，但能否相知相惜終身不棄就非「必然」之事了；如果不能體悟此一事實，仍執著以對，那麼最受傷的恐怕是自己了。其實，背棄朋友的人，真正背棄的是他自己；原諒別人就是饒了自己。☺



## 罹患乳癌讓我害怕自己活不久，並且擔心老公不愛我， 也對女兒充滿歉疚，我該怎麼辦？

文/洪敏琬撰(國立空中大學社會科學系講師)

案例：

果然成真了，但不是美夢，而是噩夢！—我迷茫的走出看診室，耳朵裡迴盪著醫生剛才說的話：「切片顯示是癌症，盡快安排手術！」固然先生在旁安慰著：「癌症切除就沒問題啦～」但是馬上就面臨了一個重大抉擇：「如果局部切除術需要放療，並且復發機率較高。」...孩子都還小，當然要爭取最大的存活機率，我最終選擇了切除右乳。

由於發現得早，加上沒有擴散到淋巴，術後再加上化療，現在我總算不需頻繁的進出醫院。但癌症的陰影終究揮之不去的壟罩著我的生活：「媽媽害你成了癌症的高危險群...」是對女兒的歉疚；「失去一邊乳房他還會愛我嗎？」、「外面的女人應該會更有吸引力吧？」則是對老公的疑慮。此外，總覺得人們老是盯著我的胸部看，還有買了一堆保險和保健食品，開始生怕吃錯東西...固然知道自己太神經質，但畢竟這是絕症呀！「乳癌只要發現得早，治療成效都很好。」雖然每次回診醫生都這麼安慰我，說目前狀況良好，但是它會不會復發？我能活幾年？我該怎樣面對未來的生活？

人人聞之色變的「絕症」—癌症，並非像經常聽聞的高血壓、糖尿病等慢性病，可以藉由長期服藥來加以控制。加以癌症的治療過程非但病人經常必須承受生理上的巨大不適，以及心理上的恐懼和壓力，連帶的由於治療而產生的花費也經常帶來家庭的經濟負擔，而癌症癒後的發展又有許多不可知的變數，因此，除了病友本身，在旁陪伴照顧的家人親友們也共同面臨一段未知的辛苦過程，如何及時找出紓解減壓之道，讓癌症病人能夠有伴攜手同行，是度過漫漫抗癌之路的良方。近年來乳癌盛行率的居高不下，對女性朋友而言，女性特有器官的病變往往攸關其自信心與人際關係，其病況或直接或間接影響周遭許多可能為我們的母親、伴侶、姊妹、友人，甚至是女兒的健康，更可能進而影響到社會上許多家庭的安定，因之令本案例中的狀況具有更高的代表性，本議題因此更值得關注，需要大家共同幫助周遭可能的乳癌當事人，一起走出癌症的幽谷。

## 一. 尋求專業諮詢、遵循正規醫療

癌症病人的長期抗戰往往在手術或化療等即時必須的醫療處置之後才展開，隨著不同的癌症類別以及每位病人的實際病情發展，日後需要的照護與醫療方案也會有所不同。但是常見的是在後續的過程中，或是出於親朋好友們的關愛，或是病患本身急於尋求其他型式與管道的醫療效果，在術後採行偏方或攝取保健食品是常見的情形，但是也經常因此引致病情產生不可預期的變化。因此，首先必須建立「信任」的醫病關係，遵循正規的醫療，在術後長期的追蹤與控制方面，必須定期回診，並且回報任何的病況變化。而除了醫療處方之外，無論是保健食品或是其他藥品攝取，都應該與醫療人員諮詢討論，此舉並非意味著保健食品或偏方的採用絕對不可為，而是為了避免其成分相互重疊或是抵觸而導致藥力過重或是無法產生預定效力，長期下來常見引發不可預期的後果。同時這般無頭緒、無目的的多頭馬車，正如常言的「病急亂投醫」—不僅無法達成治療效果，還可能讓令自己與周圍親友訴諸莫須有的期待，因而心煩意亂，加上附加的支出可能造成的負擔，往往折騰了一圈卻效果不如預期。所以按部就班，定下心來，依據醫生專業的

判斷，循序漸進，才能讓後續的醫療產生最好的效果。

## 二. 加入支持團體、獲取同理支持

癌症病人的心理感受往往非其他人所能理解。即使家人的照顧無微不至，但要能夠真的感同深受癌症病人面臨的恐懼與壓力仍屬奢言。因此要令病友獲得將心比心的同理感受，加入癌友支持團體是一個具體可行的建議。目前在台灣，除了基金會等公益團體，各大醫院等醫療機構以及社工團體，針對不同癌症，在全台設置了各式扶助支持單位，提供包括支持性、教育性、聯誼性等功能各異的多元方案。從靜態的演講、座談到參與動態的聯誼性質活動，病友可以選擇在時間與興趣上適合自己的形態參與。針對乳癌，術後的復健可以有效幫助患部及時伸展，避免來日傷口的攣縮影響上臂的活動與淋巴的通暢，活動中不只可以獲取飲食、營養與保健等資訊，尚有關於復健、照顧方面的知識與技能。最重要的是經由病友的分享，得到被了解的心靈解脫與「不是只有我」的心理支持，幫自己打開一扇窗，除了看見外界那群向自己伸出手的朋友，讓自己踏出去，深吸一口氣，重新展開新的型態過生活，才能真正擺脫癌症的陰影。

### 三. 分享經驗、幫助他人

除了參與活動之外，投入志工行列是癌友們經常採取的做法。在自己罹癌與治療的過程中，必然累積了許多經驗，其中有些是不希望他人再重蹈覆轍或走冤枉路，有些則相反，是難得而寶貴的，無論是哪一種，都值得與他人分享。因此，積極的化被動為主動，以自身的經驗去幫助他人，志工們經常有的經驗就是在看到其他癌友的悲苦時，突然覺得自己的病情好像沒有如以前自覺的那般不能接受了；或是明明自己的病情更嚴重，卻在安慰與幫助別人時，發現自己的重要性，為了成為他人的重要支柱，因而激發了自己要好好活下去的勇氣。志工們之間的相互加油與打氣，更往往會匯聚成彼此間一股無形的力量，從幫助別人的過程中，更幫助了自己。

### 四. 敞開心胸、夫妻懇談

固然在所有癌症中，「乳癌」的癒後成效普遍不錯。但是對於女性而言，外在最被視為女性象徵的乳房發生病變，尤其如果因此必須切除時，往往對其自信心是莫大的打擊，與另一半的關係與互動也經常由此產生變化。常見的是「少奶奶俱樂部」的當事人可能比另一半還要介意，深覺自己從此失去了女性

魅力，因此除了在實質的親密關係方面產生畏懼與退縮，並且由於缺乏自信而引致對另一半的懷疑與不信任，導致夫妻雙方關係緊張。就此，針對乳癌病友進行的心理諮商經常除了對病患進行心理建設，也會邀請另一半一起前來懇談。藉由專業人員的穿針引線，讓雙方敞開心胸，說出心裡的話，並且學習如何互相體諒，循序漸進的找回彼此的熟悉感與親密度，重新建立相對的信任，展開術後的新關係。

### 五. 藉助醫療輔助，進行乳房重建

女性特有器官的病變，如乳癌、子宮頸癌、卵巢癌等，不止引起生理上的不適，更重要的是女性在心理上的自我矮化，認為自己從此喪失了女性特質。相較於內隱的子宮卵巢，外顯性徵的乳房令乳癌患者難以接受或面對病情的心理尤甚。尤其若是原先胸部就比較豐滿，或是比較在意自己外型的女性，若是碰上必須切除乳房時，往往無法面對。而對於已婚者，乳癌可能對夫妻間的感情與親密關係產生影響也是不可諱言的事實。幸好現今乳房的重建手術已臻成熟，患者可以選擇在進行乳癌患部切除時同時進行乳房重建，一次手術雙重效果。或是即使在乳癌手術後才想進行乳房重建，也都是相對容易且



成效良好的手術。癌症的身心折磨已夠累人，不必羞於啟齒，何不及時進行專業諮詢，讓乳房重建同時重建自己的信心與夫妻間的感情吧！

## 六. 嘗試多樣化活動、開發興趣

對於癌友來說，在密集的醫療程序告一段落後，改變生活型態，展開新生活，不啻是揮別過去，擺脫病魔的好方法。因此，家人朋友們可以帶動鼓勵病友嘗試各種不同型態的活動，尤其是戶外動態的活動，不只可以鍛鍊體魄，也可在接觸大自然的過程中，讓心情變得開朗，不再沉溺於病痛的陰影中。何妨在午後或周末相偕去郊外踏青、騎腳踏車，或是游泳、打球，走步道等—當然，前提是衡量自己身體的狀況，量力而為，在體力所能負擔的範圍內進行。也可以重拾往日的嗜好或興趣，或是參加一些課程，學習新技能，開發新興趣，如果能夠動靜皆宜，兩種性質的活動兼顧，不僅可以增強體力，也可以讓心情穩定下來，對身體與心理的調養更具效果。過程中若是能與另一半或家人朋友們一起從事，則更能倍增心裡的充實感與支持度，令癒後效果更佳。固然乳癌有一部分是源於基因，但多半是由於壓力與不當的飲食習慣而起。因此，透過心理調適與生理

增強，並且帶動全家調整飲食習慣，不只可以幫助自己，也可以大幅降低女兒罹患乳癌的機率，進而減輕自己的愧疚感。

## 七. 勇於面對未來，及時規畫安排

無論如何不甘願或不相信，罹癌總是既成事實，明知《面對→處理→接受→放下》會是最完善的過程，但往往前兩個步驟或是在慌亂與恐懼中不得不經過，而在密集的醫療程序之後，如何接受與放下則可能歷經漫長的時間而不一定能達成。癌友們經常不敢想未來，一方面覺得未來有太多陰影與變數，一方面覺得自己都這樣了，還能談什麼未來。但就是要鼓起勇氣，做好規劃，讓自己盡可能的掌控可預做安排的事。曾有癌友因此具體的規劃了自己的後事，事後突然覺得能夠依照自己喜歡的方式為自己做安排，死亡似乎沒那麼可怕了。也可以規畫安排想到的大小事，像是一個聚會，或是一場旅行等，心情會因此而平靜許多，對未來也因此可以重新有了正向的期待，讓自己能夠繼續好好的「過日子」。

日前乳癌罹患率年年上升，嚴重威脅許多女性朋友，而罹癌的過程往往總是當事人和周遭的人都受苦，因此需要有人逆轉這個循環，如果能夠試著採行上述的建議事項，

就能開始啟動一個新的可能。無論未來會如何，好好珍惜眼前的一切，和身邊的人和樂共聚，享受生命中的美好事物，才是擺脫癌症所帶來的心魔最好的方法。☺



## 我因經商失敗而失業， 老婆爭吵著要離婚並想帶著一個孩子離家出走， 我不知道該如何處理這個問題？

文/李青芬撰(國立空中大學生活科學系助理教授)

### 案例：

之前我做生意成功，所以給老婆一筆錢讓她做生意，開了一家店，但是老婆時常覺得很累，沒有多久就店就收或關了，這樣開店、收店來回兩三次了，每次都要花不少錢。可是，我現在經商失敗，目前沒有工作，老婆就爭吵著要離婚，但是我因為兩個孩子並不願意離婚，她就帶著一個孩子離家出走，現在我不知道該如何處理這個問題？

婚姻、健康、經濟是構成家庭關係的黃金三角。若其中一角失衡，而又沒其他外來資源來協助，此時的家庭將很容易出現問題。其中，失業乃是屬於非預期的家庭危機。而失業對於婚姻與家庭的影響，一部分決定於失業多久，一部分決定於工作的特性(正職或兼職)、家庭總收入，以及失業的人是否是家中主要家計的擔負者而定。

失業對家庭最直接的影響部分是經濟的穩定性，當家庭經濟的穩定性不足，則會影響家庭關係。尤當失業者為主要家計承擔者

時，財務吃緊的狀況會直接對個人和家庭所造成的衝擊更大，進而導致家庭凝聚力以及互依性的降低，影響家庭功能的運作與家庭結構的穩定。

過去人們常以「貧賤夫妻百事哀」，來形容經濟困境對夫妻的影響。此一形容亦可呼應失業家庭的處境。也就是說失業對家庭最直接的影響乃是經濟的穩定性，尤其當丈夫是家中生計的擔負者這件事，若是當初雙方決定組成家庭及維持婚姻穩定的條件之一時，「丈夫失業」的事件，不單只會衝擊到家庭的所得與財務狀況，同時也會影響到妻子對於是否要繼續維持婚姻的效用。故當妻子隨著丈夫的失業時間變長，而造成家中經濟不穩定時，也可能隨之引發焦慮、和家人互動的問題，進而影響到夫妻關係生變。

由上可知，當遇到失業所造成的生活困境，或許會讓一些夫妻心裡開始有著大難來時各自飛的想法。然而此時大家更應該回過頭去思考我們當初為何而結婚？是因為利益

而結合？奉子之命？門當戶對？還是彼此雙方有著共同的價值觀？

尤其價值觀是看不見的東西，只有在遇到困難時、有衝突時，才能顯現。因此當夫妻雙方對於婚姻關係的經營與維繫沒有相似的價值觀時，若身處在面對，如：失業困境的夫妻，則會因為雙方價值觀不同，而對於解決失業的問題各持己見。如此，雙方將不容易一起共同克服難關，更何況是要成為彼此人生中的伴侶呢？

失業所衍生的經濟困頓問題確實很可能會造成婚姻與家庭的危機，但只要全家人都能同心，莫忘當初組成家庭時所共同打造的價值觀，相互體諒與包容、好好溝通、保持理性，並肩作戰且懂得善用資源，即此時婚姻關係所提供的社會支持、安慰、陪伴、及安全感將是具有保護家庭的功能，同時可協助民眾可渡過難關，避免走上離婚一途。

此外，當家庭面臨失業問題時，面對失業的配偶，另一半應該如何應對才好？所謂患難見真情，當家中的成員遇到困難的時候，家庭成員間應盡力提供協助，不離不棄，並運用資源幫助失業家人樹立信心，東山再起。以下為當家庭面臨失業問題時，家人互動時，可參考的策略：

在面對失業家人時，請記住有幾件事千萬不要做：

- 一. 不要一昧的指責：當家人在面對失業者時，不要一昧的指責家人是技藝不精或者是不努力，所以才被裁員。此外，也不要指責失業的家人為何不趕快出去找工作，留在家裡也不幫忙做家事、好吃懶做。
- 二. 不要人身攻擊：人在面對失業時，心情已經夠焦慮了。此時，家人不要再以對方身心缺點(如：口才不好、腦筋不靈活，才會生意失敗)為攻擊目標。
- 三. 不要刺激失業家人：在面對家中失業者時，不要以言語或行動刺激對方；同時也不要一直施於失業者壓力(如：你沒工作，我們全家怎麼辦？喝西北風嗎？)

此外，在面對失業家人時，下列幾件事，你可以多一些：

- 一. 要體諒家人：要了解失業在家，並非人人願意。家人間若能多體諒失業者的心情與處境，多給失業家人一些空間，將有助降低因失業所產生的壓力。

二. 要包容家人：要包容家人因失業所產生的負面情緒，同時不針對對方的反應來做攻擊，如此可避免衝突的發生。

三. 要關懷家人：面臨失業，孤獨與壓力是一定有的。家人除要關心失業者的生活外，另在對於其身體健康的關注及心理鼓勵亦不可少。尤其當失業者產生悲觀、沮喪等負面情緒時，應要多關懷對方。

四. 以鼓勵代替責備：在面對失業家人時，要多以鼓勵代替責備，多加油打氣，鼓勵可以嘗試不同領域的工作發展，說不定會有新的發現。

五. 應多陪伴家人：失業容易讓人產生自卑感。若失業者出現心情低落或自卑的現象時，家人們應多加陪伴，讓失業者知道自己不是孤單面對的，又家人陪伴，可緩解一些面對失業時所產生的壓力以及找新工作時的焦慮。

六. 和家人患難與共：家人失業了，全體家庭成員要和失業者共患難，同時其他家屬也要多注意時下的就業資訊，或請認識的親友協助幫家人找工作。此外，透過平常與家人的溝通，了解家人的專長，或許也可以鼓勵其自行創業，再創事業第二春。

七. 要家人多溝通：面對失業家人可能會不想出門，不想說話的情況時，其他家人要多主動的和失業家人溝通，紓緩其心理壓力。

除了面對家人失業的因應策略外，當面臨失業的人是自己時，我們應該採取的態度與策略，如下列所示：

一. 簡簡單單過生活-控制支出：可與家人一起討論，除了必要的支出，其他生活不太會用到的部分則該省則省，扣除一些不必要的開銷以共體時艱。

二. 思考人生的下半場-培養第二專長重新出發：視危機為轉機，讓自己能以平常心、正向且樂觀的態度來面對失業，同時重新評估可利用的資源、並重新學習，強化個人的專長與競爭力(如：接受職業訓練習得新技能、外語和電腦能力等的學習或再回到學校取得更高的學歷)後再出發。

三. 勇於面對自己的情緒：除了可以找信任的朋友訴說自己的心情，紓解自己過度緊繃的壓力與心情外，自己也可以想辦法紓解自己的情緒，如：痛哭一場、或者做一些自己想做的事、或去尋求心理

醫生等專業進行諮商，暫時忘卻找工作的壓力。

在失業者可用的資源方面，失業(包括生意失敗)，對許多家庭而言是當今所正面對的困境，尤其對於大多數民眾來說，工作收入乃是唯一的生活財源。因此一旦面臨失業，原本的生計，就難以維持。故當面對失業問題時，與其坐困愁城，不如想辦法同時運用資源，積極面對。以下是可供失業者及其家庭使用與參考的資源及應爭取的權利：

一. 政府可用資源：家有經濟困難或負債壓力，亦被歸屬於高風險家庭優先篩檢指標，而政府也會及時對高風險家庭伸出援手，強化家庭功能，而常見的由政府提供失業者的服務包括：

1. 政府的失業補助及其他相關津貼：政府向來重視失業問題，而失業者及其家庭成員可視需求及其規定可向政府有關單位申請失業給付、失業救濟、全民健康保險自付額的補助或政府針對失業家庭所提供之就醫、就學、就養等與生活有關的社會福利等協助。

2. 參加就業訓練：失業者可至各地就業服務站或就業服務中心以及各地區的職訓相關機關，尋問是否有就業機會以及申請參加職業訓練(包括：職業訓練生活津貼)與重返職場的方案。

二. 民間團體資源：除了上述的政府資源外，失業者及其家庭亦可運用民間團體資源以渡過難關。

1. 尋求婚姻諮商的協助諮商專線的使用：失業可能帶給家庭成員壓力與挫折，此時是最需要外界賦予關懷的時候，若能透過婚姻諮商的協助，可解除求助者心中的焦慮與混亂，提供失業者或其家庭成員溫暖且接納的氛圍，同時可緩除想離婚的念頭。

2. 可運用社福機構所提供的社會資源體系和網絡：透過社福機構服務網絡所提供的整合性服務協助，可提供失業者及其家庭在生活照顧上以及就業服務、債務協商等實質協助，以協助失業者及其家庭儘速恢復自立的生活。

3. 網絡資源的運用：除了公部門的就業服務外，民眾也可多加運用網路的人力銀行資源，除了可上網找工作，同時透過

網站瀏覽了解目前大環境中的工作趨勢等訊息，以充實技能，尋求東山再起的機會。

4. 銀行可提供的資源：對於想創業的失業者而言，可利用銀行資源來了解目前創業貸款如何申請、利息補貼多少等資訊。另對於失業或生意失敗而負債者，也可透過銀行協助進行債務協商與後續還款的協助。

- 三. 爭取原雇主給予的協助：失業民眾應向原雇主爭取資遣費、離職金等，但這些費用絕對是低於原先就業的收入，亦僅能短期救急。

受到全球不景氣的影響，失業的事時有所聞。所以說，失業是全世界都會發生的問題，因此我們應該調整的想法以正向的態度來面對失業，而不是擔心失業。除了預先的財務計畫與準備，可協助家庭面臨因失業的財務問題外，另當家人面臨失業時，親友間的包容、關懷以及善用身邊可用的資源讓自己東山再起，更是鼓勵失業者重新啟動的力量。☺





## 我和男友的宗教信仰不同，但男友母親說

若我不改信和他們同樣的宗教就不能和男友結婚，  
我該怎麼做？

文/李青芬撰(國立空中大學生活科學系助理教授)

案例：

我和我的男友交往約有 2 年的時間。起初我曾因為我們彼此間宗教信仰的不同，而向男友提出疑問；但男友認為只要我們彼此相愛就好；同時也向我保證，宗教不同並不會影響我們關係的發展。

直到最近，我們開始談到論及婚嫁的事，但男友的母親卻執意的認為：因為男友是家中的獨子，若我不改信和他們同樣的宗教就不能和男友結婚，我該怎麼做？

在台灣，夫妻或家人之間信仰不同宗教的事並不罕見。只是為何每當雙方在論及婚嫁，且面臨討論如何在未來生活中因應不同宗教信仰所衍生的問題或衝突時，為何主要受影響的仍是女性呢？其最主要是由於過去常說「嫁雞隨雞」，也就是在傳統父權封建思想的箝制下，女性結婚後一切的生活與資源乃從娘家轉移到夫家。想當然爾在一切順從夫家規矩的教化下，嫁進門的女性理所當然「也必須」與夫家信仰一樣的宗教。然而隨著社會變遷，生長在憲法賦予保障人人有信仰自由的台灣，在法律賦予民眾信仰自由的

前提下，夫妻宗教信仰不同的情況也開始有增加的趨勢。只是台灣受家庭父權影響甚深，因此在家庭中，許多家中的長輩還是依循過去傳統的思維來介入兒女婚姻的經營。因此對照到宗教信仰的部分，仍不外乎也隱含著父權的特性，所以即使女性地位提高、經濟自主，但在家中，丈夫才是一家之主，因此媳婦嫁入夫家，不論媳婦自己原先的宗教為何，都會被要求順從夫家的信仰；然而有許多女性並不願意接受這樣的限制，因而造成與夫家互動時的衝突時有所聞。

而過去有研究也發現：若夫妻能一起參與宗教活動，如禱告、一起去教會做禮拜或去寺廟參拜等，可以增進雙方有更多相同的活動和相處時間，以及增加彼此間的了解，進而提升其婚姻品質。此外，當夫妻面臨衝突時也能藉由其共同的信仰來協調衝突。也因此許多人會認為：夫妻或家人之間如果能擁有共同的宗教信仰，可以增加家人之間相處的時間，也能凝聚家庭的向心力，不只對個人心理層面有正向的助益，同時也能增進家人間的情感互動與溝通，以及有助於家庭功能的運轉。

只是回應到父母為何會因為子女與其伴侶宗教信仰不同，而對這段關係的維繫多持反對或不看好呢？除了前述父母親的價值觀可能仍受傳統父權文化所影響外，另也由於許多家長對於不同宗教背景的男女發展關係，常會因為自己對於其他宗教的認識不多或是不想了解，同時也低估了子女辨識好壞與適應差異的能力，所以才往往會朝向不好的地方去思考。此外，許多人或許曾認為愛情的力量可以解決一切問題，甚至包括因宗教信仰不同所衍生的價值觀差異。而會有上述想法，主要是因為宗教信仰所衍生出的價值觀差異及磨擦，只有在雙方一起生活的過程中才會展現出來。過去許多調查也發現：信仰不同的兩個人，在婚姻的道路，常會遇到一些衝突與困擾，也因此確實是會對婚姻生活的品質產生負面的影響，進而降低夫妻的婚姻滿意度。而因宗教信仰不同，所衍生在生活或價值觀的差異，乃包括下列幾點：

- 一. 伴侶中的一方強勢不妥協：當伴侶中的一方得知自己因宗教信仰與伴侶不一致時，仍以強迫方式要求自己仍須配合執行伴侶家的宗教儀式時，我們是要強力主張自己的想法於婚後各信各的宗教？還是歸順伴侶與其信同一個宗教？或其他解套的方式？
- 二. 有關家中的宗教佈置與擺設：當雙方宗教信仰不同時，婚後家中到底是要擺放

神明供桌？還是要掛放十字架或其他聖物？

- 三. 生活飲食習慣：若家人的飲食習慣不同時，是要各吃各的？還是有其他用餐的方式？又祭拜後的食物要如何處理？
- 四. 家庭時間的分配：若彼此宗教信仰不同，婚後雙方生活作息要如何安排？例如：假日是要上教堂？還是全家去旅遊？還是各自進行自己想從事的活動？
- 五. 宗教儀式、活動的參與及認同：逢年過節時，要如何祭祖？是要一起祈禱？或者是燒香拜拜？此時若與姻親長輩(如：公公、婆婆)在祭祖觀念上有不同看法且被公婆質疑時，又該如何處理？
- 六. 子女的宗教信仰：子女出生後是否要有宗教信仰？是要參加父方或是母方的宗教活動？若遇到重要節慶或婚喪喜慶時？又要如何選擇？
- 七. 家庭財務的分配：婚姻家庭財務的分配，是否要依照教會規定1/10捐？還是全部轉為家用？還是由雙方願意共同擬定家庭財務計畫後再議？

由上可知，雙方因宗教信仰差異所帶來的衝突，主要是因為不同的宗教教義所賦予人們不同的價值觀以及思考觀點。尤其不同宗教信仰乃屬不同時空背景所衍生的文化模式，相對的也會對婚姻的權利與義務會產生

不同的見解和要求，進而影響個人的婚姻觀。

然而在現實生活中，解決因信仰差異所造成的衝突或誤會有許多種，下列幾項乃是我們常見，但實際上我們並不鼓勵大家採行的方式：

- 一. 據理力爭：有的當事人會使用據理力爭的方式來試圖解決雙方因宗教信仰差異所衍生的衝突。主要是因為他們不想在宗教信仰上被約束，所以會向伴侶或其他家庭成員表明自己為何想要拒絕的想法；並將自己心中的想法說出來以試圖說服配偶接受。此舉雖然不是以負面的言語、行動攻擊他人，而是以直接明確的方式來闡述及捍衛自己的立場，讓對方可以了解自己的想法；但反觀接受妥協的那方，表面上看起來似乎是忍讓，但是實際上卻是充滿無奈或不滿。
- 二. 威權強制：乃是指在關係中較有權勢的一方，利用自己的資源用以命令、壓制的對方遵循自己的信仰。
- 三. 消極抵抗：指伴侶中的一方會藉由不關心、忽略等行為來面對因宗教信仰不同所產生的衝突。此舉雖然不會有正面的激烈衝突，只是若是長期經常使用這種模式來處理衝突，將會使雙方的關係更趨惡化。

只是如果彼此之間的宗教信仰若不同，其婚姻與家庭生活就真的不會幸福嗎？事實並不全然是這樣子的。目前世界上各地都在致力推動「宗教寬容」的價值觀，甚至各國為此都有法律的明文規定。換言之，因此「宗教寬容」的概念不僅是現代人應具備的觀念，更是婚姻生活當中，夫妻雙方及其家人都應該試著去體現的原則。尤其在日常生活中，我們也常聽到因為彼此父母與自己因價值觀或宗教信仰不同，而發生衝突，甚至影響到夫妻的婚姻關係。因此在進入婚姻之前，學習如何與另一半及對方家長相處，乃是個重要的課題。以下幾點可供大家參考：

- 一. 透過協調溝通、包容化解衝突：當男女雙方在面對宗教信仰差異所衍生的衝突時，此種作法是對彼此較有利的處理方式。即雙方可從宗教差異所產生衝突的處理過程，透過各自的宗教信仰對於婚姻與家庭維繫的信念，不斷的與另一半及其家長協商共識，以愛與包容來化解歧見。
- 二. 試著理解與接納原則：要了解對方家長已依照其生活模式活了幾10年了，因此不要存著對方會馬上順應你的期待而改變他們對你的看法或順應你的信仰模式。相反的，可試著去理解與接納對方家長的想法進而調整自己的態度，或許會更有助於關係的改善。

三. 其實所有的宗教，儘管在教規或儀式上或許會有所不同，但大部份的宗教的教義多半都是以「愛」為出發點，同時以教人為「善」為目的。所以彼此可透過互動的過程相互分享各自從宗教所得到的美好及彼此宗教間的共同點，打破藩籬，拉近彼此的距離。

四. 採彈性、尊重彼此信仰的原則：儘管信仰差異會對生活造成些許的影響，但事實上雙方及其原生家庭若能尊重彼此的信仰，且不要一昧的堅持另一半與其家庭成員一定要接納你的宗教信仰或和你信同樣的宗教，其實能一起快樂生活的例子也不少。也就是換個角度來想，雖然凡事若能順著我們的心意而調整是件美事，但若能反過來要求自己試著學習以不同的視角來看待彼此間的差異，而做彈性的調整，或許幸福會離我們更近。

五. 婚前準備非常重要：對於不同信仰的準新人來說，婚前準備非常重要。所以婚前教育與婚前輔導課程應該加入不同信仰的生活適應議題，讓準新人可以提前做好準備，甚至慎重的看待信仰問題並降低婚後因宗教差異而發生磨擦。

六. 婚後諮詢亦不可或缺：不同信仰的夫妻在組成家庭後，可透過宗教聚會或宗教團體的婚姻諮詢給予生活上的關懷，並

適時的給予支持與建議，以協助化解因宗教信仰歧異所產生的家庭紛爭。

七. 男女雙方彼此要扮演好與原生家庭間溝通的橋樑：以案例來說，此時的男女應該扮演女友與母親間潤滑劑的角色。換言之，男友應該當女友與母親間的溝通者，讓母親試著了解女友的宗教信仰，讓母親了解，慎終追遠的方式有許多種，女友並不會因為信仰不同，而對長輩甚至祖先或神明沒有敬意，同時也讓母親知道，孝順不只有是否要拜祖先，應該也包括在日常生活中對長輩的關係與照顧。另外要鼓勵女友要釋放善意，千萬不要因宗教信仰的差異而拒絕與自己母親或其他家庭成員溝通的機會，而男友也應該在分別聆聽女友與母親的想法後，協助雙方找出共同解決衝突與誤會的方式。

在華人社會中，結婚不單只是兩個人的事，更是兩個家庭的事。因此在婚前若能先就信仰所衍生在生活或價值觀上的差異進行了解與溝通，並試著找出合適的對應方式，將有助於未來婚姻生活的適應。換言之，每段關係的組成都是由陌生開始的，由陌生到彼此關懷相愛，更是需要時間培養以及用心經營的。因此運用智慧、愛與彈性的原則善待彼此及其家人，將使我們時時享受幸福，此乃人生最快樂的事。☺

## 我女兒被小叔性騷擾，我該如何處理？

文/李華璋撰（朝陽科技大學社會工作系副教授）

案例：

我覺得我女兒被小叔騷擾。我會懷疑是性騷擾，是因為以前女兒和叔叔出去時都很開心，但是現在只要聽到是和叔叔出去，她就不高興，而且我觀察他們兩個的互動，讓我覺得我女兒被小叔性騷擾。我曾和先生提過這件事，但是他不相信，可是為了保護我的女兒，我強烈聲明不管他同不同意我都要搬出去住，最後先生還是同意搬家，可是現在是在大家庭中，公公覺得我先生搬出去住很不孝順，所以不同意。但是我還是覺得一定要搬出去才能保護女兒不受騷擾，那我應該怎麼做？

家庭是由來自不同家庭的成員所組成的，但又分享共同的空間、作息、經濟資源、甚至生活目標。若要維持一個家庭的結構，成員間彼此的磨合或協調是難免而且必須的過程。國人的家庭結構觀念，從農業時代的大家庭演進到工業時代的小家庭(核心家庭)，因為演進的速度太快，以致於常常會出現父執輩是農業時代的大家庭觀念，小孩子則認為小家庭是理所當然的家庭結構，因而磨擦衝突不斷的情況。所幸家庭是一個共享的穩定空間，因而即使有衝突，家人之間仍能基

於對家的認同，而做出各種不同程度的妥協，其中更有許多意想不到的創意出現。

在本案中，性騷擾是一個讓人很難忽視的焦點。當一個母親懷疑自己的女兒被近親性騷擾了，其心中的意念起伏，很難不繞著這個議題打轉。但這個案例中另一個潛藏的議題是居住空間的區隔問題。性騷擾有可能只是一個引爆點，它所引爆的，是與大家族之間家庭界線不清、做任何家庭決定都必須考慮對大家庭的衝擊而無法只考慮自己小家庭的利益。因此，在複雜的狀況中，很難只有單純的決定，本文建議在做協調時可思考下列要點：

### 一、女兒不喜歡叔叔的原因需要確認：

案例中媽媽是透過觀察女兒與叔叔的互動氛圍變化而感受到女兒可能被她叔叔性騷擾。但這始終是一個猜測。當告知先生之後，先生不相信的反應，更考驗著媽媽對這件事情的相信。因此，媽媽需要花一些力氣來確認這件事情是否有發生過？如此，要說服先生或其他親友才會展現出自己的信心。

而要確認性騷擾的事是否曾發生，可由女兒或小叔兩個方向來進行：

#### (一)向女兒求證：

女兒年紀尚小，向女兒求證時，需注意在態度上不能太過強勢，也應盡量避免帶著指摘的語氣說話。最好是選擇女兒和自己最親近和最放鬆的時刻，用好奇的心情來探問。探詢女兒最近對叔叔講話比較衝或經常避開叔叔的原因。讓女兒有機會在比較平順的心情下把事情經過說出來。並且要記得鼓勵女兒：她的這些態度保護了她自己，雖然也造成了媽媽的困惑。但能說清楚最好，才能獲得媽媽及其他大人的支持！並且要和女兒約定：以後不管發生什麼事，都要和媽媽講真話！

#### (二)向小叔探詢：

這也是很有難度的工作。要選擇適當的場地與時間，至少要有能夠靜下心來好好說話的空間。在大家庭中這樣的機會可能不多，要費心安排才是。話題可以從小叔跟女兒以前的好感情開始，再談到最近怎麼互動變得怪怪的……。

如果女兒有提供一些具體的騷擾事件，盡量不要在一開始就拿來質問小叔，而要在

小叔也提到類似事件(但說法可能不一樣)的時候提出來和小叔核對。最後要適度而堅定地表達自己的關切：自己非常在意女兒的安全，如果有任何人威脅到女兒的安全或心理健康，保證會讓他付出代價。

在整個事件中，小叔是一個重要的關鍵，但有很多不同的可能性：其中一種可能是誤會，也許女兒進入第二性徵的成長，面對自己的身體變化有很多的不好意思，而對異性產生排斥和距離；第二種可能是小叔否認但言詞閃爍，這個對話不一定能澄清真相，但最少能探知小叔的態度；第三種可能是小叔承認了可能對女兒有過騷擾行為，但保證不會再犯；最後一種可能，也最需要注意的是小叔承認有過騷擾行為，但認為小孩子小題大作還態度輕蔑。

在各種可能性中，第一種比較單純，需要和女兒談談身體轉變的經驗，並和女兒一起正面地接納接下來可能的月經、內衣等女性私密話題；第二、三、四種可能都要提高警覺。小叔言詞閃爍表示有些話不好說，要留意隱而未說的是什麼；即使保證不再犯，仍應注意觀察；若態度輕蔑則要更積極地保護小孩，且要用更堅定的態度應對。

## 二、教導女兒如何保護她自己：

不管真相是什麼，媽媽都可以教導女兒一些保護自己的要領。例如：學會判斷身體觸碰的敏感度。包括觸碰的部位和觸碰的方式：部位上，耳朵、嘴唇、胸部、臂部、下腹部、及下體私處等敏感帶的觸碰都是不合宜的，可以直接拒絕。而帶有性意味的觸碰如：磨、搓、爬搔等觸碰方式也是不適當的，小孩若不是很理解這些方式，可以歸納一個簡單的判斷方法：只要是不受歡迎的、讓你感到不舒服的觸碰方式或輕佻的言語，都應該直接拒絕。

同時還要幫小孩做好以下的心理建設：

### (一)要自我肯定：

不要因為對方是長輩或好朋友而害怕或不好意思，要口頭上和肢體語言上都展現自信和堅決，這樣才能給對方明確的拒絕訊號。

### (二)你是值得尊重的，不要自責：

別人騷擾或侵犯你，並不是因為你不好，而是因為他們不懂得自制。因此，錯在騷擾的人，而不是被騷擾者。被騷擾的人千萬不要因此而自責，也不要懷疑自己哪裡做錯了。

### (三)相信自己的感覺，不要懷疑你自己：

只要是讓你不舒服的言行，都可以直接阻擋和拒絕，不必因此而害怕別人覺得自己很難搞。相反的，若不舒服而不直接說，可能就會透過其他不直接的方式來表達訊息，反而會讓其他人搞不清楚你真正的意圖而覺得你不好相處。

### (四)向外求助，不要遲疑：

這類的狀況並不好處理，即使大人碰到了，也有向外求助的需要，不要覺得會麻煩到別人。但求助時要先判斷一下，找到值得信任的人求助。而哪些人是值得信任的呢？媽媽通常是第一考慮的對象，再來是學校的輔導室或者在你印象中，最能夠尊重你意願的大人。

## 三、爭取先生的信任與支持：

在大家庭中，先生的地位總是特殊的。他生長在這個家庭中，對這個家庭中的很多事情都已經習慣，也可能會習慣以大家庭的利益和角度來思考所有問題。因此，功能好的先生會變成溝通的橋樑，功能不好的先生則很可能變成處理事件時的阻礙。

在這個案例中，媽媽處理這個狀況最大的優勢是有非常明確而且堅決的態度。這使



得弱勢的女兒有了一個堅強的依靠。但在大家庭中處理類似事件，要顧慮的事情真的不少，所以最重要的是要得到先生的信任和支持。

要得到先生的支持，堅決的態度和明確的訊息是重要的。當太太表現出非常在意的態勢，先生也就會跟著在意。但認知上他可能還是無法跟上太太對這件事情的判斷，這時提供有說服力就很重要。在本例中，女兒對小叔態度的轉變固然是重要訊息，但可能還需要其他旁證的輔助才能說服先生，所以，先找女兒蒐集事件的訊息變得非常必要。另外，先生應該也是在意女兒身心安危的，想辦法找到先生最在意的事情，從那個角度爭取先生的支持。並且要設定好先生可能可以提供的支持方式，有些情況，當先生要為自己講話有些困難時，最少要讓他不會說出不利事情發展的話來。

#### 四、行動目標的訂定：

在本案例中，設定處理目標宜先從中長期目標的確立開始，接下來才是短期目標和立即該採取的行動。

#### (一)中長期目標：

建立一個獨立的家庭空間。除了讓女兒有一個身心都安全的成長環境，也想要有一個清楚的家庭界線。唯仍要想辦法維持與大家庭中各個成員的合作關係。

#### (二)短期目標：

確保女兒的身心安全，花更多心思確認女兒的身心狀態是否處於平衡而且舒適的狀態。因此訪查事件發生的可能源由和教導女兒身心安全的知識是合理的短期目標。同時，爭取先生的支持也是重要的短目標，達成後才能往長期目標邁進。

#### (三)立即該採取的行動：

保護女兒，隔離女兒與叔叔單獨相處的機會，避免目前的狀況產生進一步的危害。

#### 五、行動中的持續修正：

處理複雜的事情，通常沒有簡單的方法。案例中的媽媽也要為自己做一些心理建設。例如：沒有所謂一勞永逸的做法、困難的事件要一步一步達成、目標在那裡不會變但方法可以轉彎。因為情勢是變動的，要隨時修正自己的策略。

## 六、堅持目標的同時也要準備在另外一些地

### 方妥協：

大家庭的共生關係是穩固的，若要搬出去住，可能要在其他地方與大家族達成妥協。例如：搬到一個離家很近的房子、或在經濟貢獻上做一些讓步、或者想辦法多分擔一些家庭勞務、或者提供一些即能滿足長輩期待又能有獨立生活空間的解決方案、或者斷然割捨這個共生的關連。這些都是可能的選擇，也唯有在實踐中才會知道最後的結果會如何，本文僅就以上觀點提供一些原則上的思考方向，一切發展仍要看實際狀況的演變而審慎應對。☺



因為我有喝酒的習慣而找不到工作，

## 老婆也離家出走了，我該怎麼辦？

文/施麗紅撰（朝陽科技大學社會工作系助理教授）

案例：

我和老婆有兩個孩子，但是我覺得她應該是和我媽媽不合，所以離家出走了，我完全不知道她現在在哪裡，可是她有和兩個孩子偷偷聯絡，卻不和我聯絡。現在我和兩個孩子住在爸媽的家裡，我們家是低收入戶，所以我要出去工作，但是因為我有喝酒的習慣而找不到好的工作，只好打零工，可是時間不固定、收入也少，難以維生。所以我想詢問我該如何處理這個問題？

「上有高堂，下有妻小」，大概是中年人所要承受的壓力，他就像三明治、夾心餅乾一樣的辛苦，既要照顧年齡漸長的父母，同時也要負擔一家的生計，是我們的社會對一位成年的男性的期待，也因此案例中的主人翁-您才會如此疲累。站在人生的十字口上，面對自己的喝酒、工作不順、婚姻問題要何去何從？我們常說每個人的生命中總是會遇到困難，困難只是暫時，更重要的是當事人**有意願想要改變**（有動機），就有可能為受困的處境找到方向。除此之外，我們需要打造

一個友善的環境，就是從生活中找到可以幫助您面對這些難關的資源。按照您所提出的困難，首先，肯定您想要改變讓自己更好，我們先以處理您的喝酒狀況為主，之後談談找工作、老婆離家的難題。

### 一、思考喝酒的原因，先正視喝酒本身帶來的困擾

到底是什麼原因導致喝酒，大概只有您自己知道真正原因，以找工作不順利來說，沒有工作家庭收入就會受到影響，孩子的學費、家庭的開銷……等，夫妻之間也可能因為柴米油鹽醬醋茶的小事有所爭執，酒喝下去後，那個暫時酥麻愉快的腦部狀態，讓您可以暫時擺脫煩惱，但是隔天醒來要面對的找工作問題還是存在。當然，一旦產生喝酒的習慣後，倘若很多時候都是茫茫的狀態，由於此狀況恐怕會耽誤到未來的工作進度，因此，老闆對僱用有喝酒習慣的員工存有疑慮。除了工作的緣故外，可能有其他的生活壓力導致您想喝酒，這個時候需要處理的是導致您喝酒的原因（如夫妻吵架可能導致心

情不好喝酒，但話說回來喝酒引發的問題也會導致夫妻吵架)。無論如何，若喝酒的習慣已經產生，還是得先關心喝酒本身帶來的困擾，不知道您從哪個時候開始喝酒，只是從別人的邀約小酌開始？還是已經到了常常甚至每日都要「非酒不可」？因此，我們要先確認您跟酒之間的關係到怎樣的程度？需要什麼方法來協助您。

### 1. 確定是否酒精依賴

一般來說，若喝酒的數量或使用已影響工作、家庭、人際互動就能稱為是「酒精依賴」或說是「酒癮」。有很多國內外的專家學者認為「成癮」是一種疾病，就像是高血壓、糖尿病等慢性疾病，需要看醫生做治療，酒癮的造成的原因很複雜，是一種生理、心理與社會因素交互作用的結果，例如家裡曾經有近親酒癮、人體的第 11 個染色體與酒癮有關、情緒困擾、心理壓力、工作壓力，甚至是台灣的勸酒文化等都會有關。罹患酒癮後當事人也會經歷到生理、心理、社會層面的不同症狀，如果我們擺著不處理疾病就會逐漸惡化(意思是處理它就有可能好轉一些)，最終造成無法逆轉的傷害直到死亡為止。

先用四個簡單的問題確認您是否有酒精依賴(其他更精確喝酒嚴重程度的診斷在就醫時轉由醫師或相關現場專業人員進行檢測)，以下四個問題有三項是肯定的回答，就算是有依賴：

- (1) 您曾經有想過自己應該減少喝酒量卻有些難嗎？
- (2) 您曾經因為家人或朋友勸您少喝一點酒而生氣嗎？
- (3) 您曾經對自己的喝酒感到不好或愧疚嗎？
- (4) 您曾經有過早上起床，就想要先喝一杯才覺得比較有清醒與舒服的感覺嗎？

### 2. 尋求專業人員或相關團體的協助戒酒

誠如前面提到酒癮是一種疾病，則早期發現接受治療復原會更好，若發現自己有酒精依賴的狀況要能第一時間尋求專業醫療戒酒。戒酒的方法各有不同，建議要多種方法一起使用，包含藥物治療以及心理治療(個人或團體)等。

## (1) 醫院的身心科/精神科的酒癮戒治門診 或住院治療

請不要看到身心科或精神科就有不好的印象，記住我們只是暫時遇到困難需要專業機構與人員的協助，這裡就如同糖尿病要掛新陳代謝科門診一樣的道理。如果您不知道所在縣市是否有這樣的資源，建議您可以到衛生福利部心理及口腔健康司「成癮治療」的網站搜尋（[http://www.mohw.gov.tw/CHT/DOMHAOH/DM1\\_P.aspx?f\\_list\\_no=184&fod\\_list\\_no=1562&doc\\_no=3702&rn=88374891](http://www.mohw.gov.tw/CHT/DOMHAOH/DM1_P.aspx?f_list_no=184&fod_list_no=1562&doc_no=3702&rn=88374891) 2），在那裏可以看到對酒癮治療的資源與手冊資料。若以桃園市政府衛生局為例，該網站上健康小百科的專欄中可以看到酒癮戒治門診機構的名單以及酒癮的檢測量表（<http://www.tychb.gov.tw/form/index.asp?Parser=2,7,133,39>）。

您是否接受門診或住院治療必須看醫療院所能提供的服務內容、您的症狀，並與醫師討論後為決定。在這個醫療團隊中，會有必要的藥物治療，以台灣目前酒癮治療用藥為例：戒酒發泡錠及合併使用憂鬱劑、抗焦慮劑，拿淬松(Naltrexone)等，必須經由專業醫療人員進行各項評估檢測後，由醫師處方使用。再者，在某些醫院中還有心理師、社

會工作師等，他們會協助您找出酗酒的原因，看是心理壓力、與家人相處困難，或工作上有困難的地方，以個別或團體（參加的成員也一樣有酗酒的困擾，大家可以互相支持一起找到方法）以避免酒精的誘惑，甚至必要的時候邀請您的家庭成員一起來參與協助，期待您可以戒酒。

## (2) 由同樣是有酒精依賴的人一起組成的互相幫助團體

有時候在專業人士面前討論自己的壓力與困難，您會擔心他們又沒有喝過酒、依賴酒怎麼會知道您的辛苦之處。如果您有這樣的擔心，加入一種稱為戒酒無名會(Alcoholics Anonymous, AA)的團體，這是由一群會員不分男女（他們都有過類似的喝酒經驗，有些人已經成功戒酒，參加這個團體對外不需要被別人知道您的名字），他們彼此分享戒酒經驗、力量和希望，從中解決大家共同的問題，同時，也幫助他人從酒癮疾病中得到康復。參加這個團體使用 12 個戒酒步驟，這些步驟具體、清楚，從承認自己無能為力對付酒精，讓生活變得不可收拾為開端，並透過靈性精神的力量在固定的聚會活動中，讓成員分享經驗互相幫忙。相關的資訊建議您可以參閱戒酒無名會網站（<http://aataiwan>）。

org/home.html)。又或者想要隔離喝酒的環境，又不想住在醫院的環境中，您可以考慮到在花蓮的蘆葦營身心靈恢復協會，住在一個風光明媚的地方隔絕外在的誘惑，專心處理酒癮戒除以及預防再次喝酒等，類似資訊請參閱 ([http://reedsrecovery.org/disease\\_education\\_brochure.html](http://reedsrecovery.org/disease_education_brochure.html))。

### 3. 個人的意志力及家人的支持是持續改變的後盾

產生酒精依賴是一個逐漸轉變的過程，可以預見要戒除也不會是短期幾天或一、兩個月就會達到的目標，您花多少時間養成這個習慣，可能要用同樣的時間甚至加倍才能脫離酒精邁向康復之路。成功戒酒的三大元素，包括個人動機、家屬的配合（陪伴與不離不棄，但要能做到得要先對酒精依賴有正確的認識才知道如何陪伴喝酒的親人）、醫療的協助，三者缺一不可。讓我們以在您戒酒的過程中出現想要再喝一杯，可以如何控制這樣的行為，思考您以及家人可以做些什麼：

(1) 避開會喝酒的情境：先找出自己容易接觸到酒的地方，並且告訴自己避開這些情境，如避免某些友人喝酒的聚會，或不去您常買酒的地方。

(2) 轉移注意力：以做自己喜歡的事來轉移注意力，如：運動、唱歌、聽音樂、看電視……等。

(3) 找出替代酒精的物質：找出替代的飲料或食物來轉移想喝酒的衝動，如：嚼口香糖、泡茶、喝汽水等。

(4) 找出當下想喝酒的原因：想一想是否有正在擔心煩惱的事情干擾您，可找家人一起面對及處理，或打協談專線討論您的困難，如撥打生命線專線 1995，又或者您是擔心工作的問題可以打電話進行就業諮詢。

## 二、尋求就業單位協助進行工作介紹或第二專長培訓

在經濟不景氣的年代有時候找不到工作並非是您個人造成而是環境，有可能您過去所學的技術過時，或者工廠倒閉、外移。建議您透過所在地的就業服務單位，當中有各種就業機會媒合、職業訓練（有時候訓練期間還會瞭解您的狀況後給予生活津貼，或針對特殊境遇家庭或身心障礙等不同狀況有個別的協助辦法），並且根據您的需要必要時安排專業的就業輔導人員，與您討論在求職時的個人困難以及如何克服一段時間沒有工作

心中的擔心與害怕，勇敢走出第一步。有關與就業相關的訊息，請參閱中央勞動部勞動力發展署相關網站：<http://www.wda.gov.tw/index.jsp>），裡面可以連結到各地方政府所在相關的就業服務中心、就業服務站等有詳細的服務說明。

再者，您提到目前家裡具備低收入戶資格，還是入不敷出生活艱困，倘若政府的資源有限，無法解決您目前最緊急的狀況，在收成不好找工作這段期間，您可以尋求民間社會福利機構的協助，例如有慈善單位的急難救助金，或者許多縣市都有家庭扶助中心（家扶中心）或是世界展望會等，他們主要服務弱勢家庭的兒童、青少年為主，除了經濟上的補助之外，也會辦理相關的休閒成長營隊活動或親子活動，讓整個家庭即便經濟上的不足，仍有機會與其他人互動交流。或者是現在各縣市紛紛有政府與民間單位成立食物銀行的服務，您可以尋求相關的服務取得食物、物資的暫時支持，間接也減輕家中的經濟負擔。

### 三、傳達想要改變想法給妻子邀請全家一起參與家庭協談

您提到太太離家出走有可能是與母親之間的不合，您的太太從國外嫁到台灣，要適

應台灣的文化、語言本身已經不容易，加上生活習慣、人際互動狀況不同，想必在她出現與婆婆溝通困難時需要有人從中協助，而您身為丈夫、兒子是關鍵的人物，但是您自己本身壓力也很大（喝酒、工作的壓力），在您的狀況比較穩定後，您的小孩也會看到您的轉變，透過孩子與您的太太提到您的改變，然後由您提出可以尋求全家一起接受協助，家中每個人為改變盡自己一分心力。例如透過各縣市的新移民家庭服務中心的協助讓我們可以更認識太太母國的文化他們來台灣的生活處境，從我們開始做起，以尊重和善的態度，讓太太更能融入台灣的社會（不同是代表本來就有差異存在，沒有哪裡不好，而我們比較好的差別），如可參閱嘉義市新住民家庭服務中心網址（<http://www.chiayi.gov.tw/web/social/imm/>）；然後，再來討論婆媳相處之道，會更知道要怎麼做更好。又或者在教育部管轄下各縣市均有家庭教育相關資源，有所謂的家庭教育諮詢專線（<https://moe.familyedu.moe.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=903&pid=2221>）。透過相關專線的服務，討論家中的每個人如何為家裡狀況的改變互相幫忙。



---

總之，面對自己喝酒、失業、太太離家出走這麼多重大的狀況集中在一起的確讓您非常辛苦。但是非常肯定您想要改變，期待您的動機可以支撐您找到方法，透過相關專業人員的陪伴、傾聽您的心聲，同時引入相關資源降低您暫時的壓力，之後找到改變您行為的方法，渡過這暫時的難關，走出喝酒、失業的狀況，也重新恢復您的家庭互動，雖然困難，相信您一定可以努力一步一步達成目標，加油！☺

