

## 打造優質的家庭生活

國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系副教授

周麗端

2-8

### 壹、家庭生活需要經營嗎？

國人對「家」所描繪的圖像，是溫暖的、幸福的、快樂的，是家人的避風港、溫暖窩，是長輩含飴弄孫、承歡膝下的和樂景象！當然這樣的景象，都是我們陪伴著許多人過著彩色童年的童話故事，它告訴讀者「從此王子與公主過著幸福快樂的日子」。這些王子與公主的結局，就成為許多人對婚姻與家庭牢不可破的信念。因此，從小就編織著、夢想著自己「從此過著幸福快樂的日子」，但事實真的是這樣嗎？帶著對婚姻與家庭充滿憧憬心情的新人，走過紅毯之後，面對婚姻生活的衝擊與挫折，不禁懷疑婚前的山盟海誓，因此我們看到臺灣的離婚率節節高昇。試想，兩個不同的個體、來自不同的成長背景，一旦結婚，在原生家庭所建立的價值觀、生活習慣、生活網絡，可能相當不同，結婚是這兩個人面對這許多不同的開始，如何能從此過著幸福快樂的日子？

當了爸爸（或媽媽）才學著當爸爸（或媽媽），常要手足無措，不知

道如何面對新生命、不瞭解新生命的發展與成長、更不瞭解如何扮演稱職的父母親角色。親子互動就在摸索過程中，逐漸受到啃噬，我們常聽到許多父母親抱怨子女不受教，而青少年抱怨父母「LKK」或「LMM」，親子間互相「讀」不懂對方的心！

我們常說，人的一生發展受到「學校教育」、「家庭教育」、「社會教育」的影響，但是這三足鼎立的教育系統，過去常被以教育發生的「場所」來界定，因此總認為，學校教育發生在學校、家庭教育發生在家庭、而社會教育發生在社會。但是隨著社會的變遷，學習的內涵也有了極大的變遷，尤其是家庭教育。過去以「場域」來界定家庭教育，因此，家庭教育很容易讓人聯想成「在家庭中進行的教育」或是「在家庭中父母對子女的教育」，是一種代代相傳、不需要透過任何教育形式的家庭傳承。這樣的觀念對學習家庭生活的經營，產生很大的負面影響。

社會變遷對家庭生活帶來哪些影響？

## 一、已婚婦女投入勞動市場

近20年來，已婚女性就業逐年提升，由民國69年的33.29%提升至民國93年的47.84%，也就是說近年有近半數的已婚女性投入勞動市場。女性就業增加，但家務工作的主要操持者依然為女性，女性的角色過渡負荷是雙薪家庭的共同現象。家庭生活面臨一些衝擊，例如子女教育與社會化、家務分工、時間管理、婚姻互動、家人關係、家庭資源的管理與運用等。

## 二、晚婚、離婚等婚姻結構改變

國人初婚年齡逐年提升，而離婚率(此處指15歲以上人口，每百人離婚的對數)更由60年代的0.8%提高到92年的5.8%，30年間，離婚率激增為7倍多，家庭解組的嚴重性浮現。另外，對於離婚人口再婚的比率，不論男女都不斷提升。離婚率激增不僅造成家庭婚姻與生活及子女教養問題面臨挑戰，也使得單親家庭增加，而再婚的增加也形成繼親家庭出現，不論是單親、繼親家庭都要面臨家庭生活、親子關係、家庭經濟、甚至手足關係重新調適的挑戰。此一現象意涵著親職教育、婚前教育、婚姻經營教育、倫理教育、家庭資源管理教育的需要性。

## 三、嬰兒出生數逐年下降，人口逐年老化

國內家庭嬰兒出生數逐年下降，人口成長呈現逐年下降趨勢，由55年的27.0%，降為65年的21.2%，75年代已降為11.0%，85年降為9.5%，到了91年更降為5.3%，形成家庭人口數變少。而值得注意的是，非婚生子女比率卻逐年上升，然可喜的是棄兒數逐年減少。又，醫藥衛生的改善、人類壽命的延長，65歲以上人口比率與日遽增，因而家庭人口的結構也異於往昔，雖然家庭中的「扶養比」(每百位15~64歲人口所要扶養之65歲以上及15歲以下人口)逐漸下降，但因嬰兒出生數下降，因而青壯年所要扶養的依賴人口轉為老人為多。老年家庭必須面對子女陸續遷出、獨居、退休、配偶死亡等人生重大轉變，所以老年婚姻調適、家庭結構改變適應、老年的性生活、退休家庭生活安排、鰥寡生活、代間關係、照顧孫子女等問題都是家庭人口老化之下，不可忽視的家庭教育議題。當子女出生數少，而老年人口增加時，家人互動關係、家庭經濟規劃、家庭資源管理、家庭支持網絡等議題更顯重要。

## 四、家庭形式多元化

除了上述的家庭變遷外，近年

來，國人婚姻觀念的改變，社會多元化發展，異國通婚情形普遍被接受，形成外籍配偶家庭增加。外籍配偶人數節節上升，亟需思考外籍配偶進入我國的議題，如語言溝通、文化衝擊、生活調適、子女教養、夫妻溝通、家人互動等。又，這些異國婚姻家庭的子女上學後的學習與適應，更值得關注。

另外，工業化、都市化的結果，形成就業機會集中於都市地區，以從業員工人數看，以九十年的工商普查發現，臺閩地區工商業場所從業員工集中於北部地區，占55.18%；南部地區及中部地區各占22.32%與20.97%；東部地區僅占1.4%。相較於1996年，北部地區增加3.07%，而其他地區都呈現減少，東部地區甚至減少3.07最多。臺閩地區工商及服務業場所員工人數，在北部地區占55.18%，可見工作機會集中於北部地區，形成兩地家庭（two-location families）增加。兩地家庭又稱為兩地往返婚姻（commuter marriage）、週末婚姻（weekend marriage）、長距離婚姻（long-distance marriage）、已婚單身者（married singles）或兩地往返家庭（commuter families）、通勤家庭（藍采風，1982），近年由於企業外移，工作地點與家庭分開的情況越來越多，

產生一新的用詞--「候鳥家庭」，所謂候鳥家庭指的是家庭中的夫妻，只有在某些時間或某些季節相聚，其他時間分居兩地，過著候鳥般的家庭生活。雖然兩地家庭相關的名稱有多種說法，從這些不同的說法中，大多可望文生義，大略瞭解其生活型態。

由上述可知，隨著社會的變遷，家庭的組成、互動、生活方式等都在改變，加上全球化、地球村的時代來臨，家庭生活顯得多元且複雜，經營家庭生活的能力並不是與生帶來、更不是結婚組成家庭自然就會了，必須是不斷學習，方能面對多變社會下的家庭生活。若不用心打造，只會讓家庭生活從甜蜜的開始，隨著生活中衝突、摩擦的增加，而日漸走下坡，家庭生活怎能不用心經營呢？

## 貳、如何打造優質家庭生活

為增進國人的個人及家庭生活能力，打造優質家庭生活品質，於92年1月7日通過「家庭教育法」，同年2月6日公布實施。該法中清楚說明家庭教育的目的及範圍，如下：

### 家庭教育法

第一條：為增進國民家庭生活知能，健全國民身心發展，營造幸福家庭，以建立祥和社會，特制定本法，

本法未規定者，適用其他有關法律之規定。

第二條：本法所稱家庭教育，係指具有增進家人關係與家庭功能之各種教育活動，其範圍如下：

- 一、親職教育。
- 二、子職教育。
- 三、兩性教育。
- 四、婚姻教育。
- 五、倫理教育。
- 六、家庭資源與管理教育。
- 七、其他家庭教育事項。

#### 家庭教育法實施細則

第二條：本法第二條之用詞定義如下：

- 一、親職教育：指增進父母職能之教育活動。
- 二、子職教育：指增進子女本分之教育活動。
- 三、兩性教育：指增進性別知能之教育活動。
- 四、婚姻教育：指增進夫妻關係之教育活動。
- 五、倫理教育：指增進家族成員相互尊重及關懷之教育活動。
- 六、家庭資源與管理教育：指增進家庭各類資源運用及管理之教育活動。

家庭教育法的通過，提供許多學習家庭經營的課程與活動機會。教育部已委託數所大學研發適合不同年齡、不同對象的教材，經由各縣市政府家庭教育中心、民間非營利組織、非政府組織等提供給民眾學習。學習的形式並不限於課堂，而是透過多元管道進行，例如戶外活動、大眾傳播媒體、營隊、成長團體等，民眾千萬別讓自己的權利睡著了！

從一項民眾對家庭教育的需求調查，可以發現民眾都認為家庭教育非常重要（表1），因此政府及民間機構攜手合作，研發及提供許多學習機會，透過學習才是經營健康家庭的不二法門。

教育部正積極研發家庭教育內涵與教材，以婚前教育為例，許多人都認為結婚是幸福的開始，結婚之後自然過著幸福快樂的日子。但事實上，許多新人結婚之後才發現，結婚是正式要面對婚姻生活挑戰的開始，例如自我調適、婚姻衝突、家務分工、親密關係、姻親適應、生育準備…等，這些議題過去很難在新人結婚之前事先做好充分討論，因此婚姻生活充滿荊棘，婚前教育顯得相當重要，所謂「預約幸福、婚前定做」就是婚前教育的最佳寫照。

表1 民眾認為家庭教育的重要性

| 項目       | 非常不重要 |     | 不重要 |      | 重要    |      | 非常重要  |      | 缺失值 |     | 總計    |       |
|----------|-------|-----|-----|------|-------|------|-------|------|-----|-----|-------|-------|
|          | 人數    | %   | 人數  | %    | 人數    | %    | 人數    | %    | 人數  | %   | 人數    | %     |
| 親子溝通     | 10    | .4  | 25  | .9   | 216   | 7.6  | 2,563 | 90.5 | 19  | .7  | 2,833 | 100.0 |
| 子女的照顧    | 8     | .3  | 29  | 1.0  | 366   | 12.9 | 2,406 | 84.9 | 24  | .8  | 2,833 | 100.0 |
| 子女的管教    | 7     | .2  | 28  | 1.0  | 364   | 12.8 | 2,404 | 84.9 | 30  | 1.1 | 2,833 | 100.0 |
| 子女學業的協助  | 14    | .5  | 79  | 2.8  | 704   | 24.8 | 2,003 | 70.7 | 33  | 1.2 | 2,833 | 100.0 |
| 子女交友的輔導  | 15    | .5  | 69  | 2.4  | 608   | 21.5 | 2,016 | 71.2 | 125 | 4.4 | 2,833 | 100.0 |
| 性別角色的認識  | 39    | 1.4 | 311 | 11.0 | 1,040 | 36.7 | 1,396 | 49.3 | 47  | 1.7 | 2,833 | 100.0 |
| 兩性平權的概念  | 23    | .8  | 222 | 7.8  | 986   | 34.8 | 1,565 | 55.2 | 37  | 1.3 | 2,833 | 100.0 |
| 認識性侵害及預防 | 19    | .7  | 61  | 2.2  | 452   | 16.0 | 2,251 | 79.5 | 50  | 1.8 | 2,833 | 100.0 |
| 兩性交往     | 34    | 1.2 | 140 | 4.9  | 925   | 32.7 | 1,699 | 60.0 | 35  | 1.2 | 2,833 | 100.0 |
| 選擇配偶     | 27    | 1.0 | 108 | 3.8  | 580   | 20.5 | 2,084 | 73.6 | 34  | 1.2 | 2,833 | 100.0 |
| 生育計畫     | 43    | 1.5 | 278 | 9.8  | 1,054 | 37.2 | 1,408 | 49.7 | 50  | 1.8 | 2,833 | 100.0 |
| 夫妻溝通     | 20    | .7  | 57  | 2.0  | 415   | 14.6 | 2,307 | 81.4 | 34  | 1.2 | 2,833 | 100.0 |
| 夫妻性生活    | 43    | 1.5 | 267 | 9.4  | 1,146 | 40.5 | 1,331 | 47.0 | 46  | 1.6 | 2,833 | 100.0 |
| 夫妻家務分工   | 36    | 1.3 | 271 | 9.6  | 1,093 | 38.6 | 1,393 | 49.2 | 40  | 1.4 | 2,833 | 100.0 |
| 婚姻與家庭法律  | 30    | 1.1 | 296 | 10.4 | 980   | 34.6 | 1,472 | 52.0 | 55  | 1.9 | 2,833 | 100.0 |
| 姻親相處     | 24    | .8  | 159 | 5.6  | 956   | 33.7 | 1,650 | 58.2 | 44  | 1.6 | 2,833 | 100.0 |
| 父母長輩照顧   | 11    | .4  | 46  | 1.6  | 513   | 18.1 | 2,227 | 78.6 | 36  | 1.3 | 2,833 | 100.0 |
| 生命的意義與價值 | 15    | .5  | 106 | 3.7  | 706   | 24.9 | 1,936 | 68.3 | 70  | 2.5 | 2,833 | 100.0 |
| 家庭金錢管理   | 8     | .3  | 76  | 2.7  | 648   | 22.9 | 2,086 | 73.6 | 15  | .5  | 2,833 | 100.0 |
| 社會資源的運用  | 19    | .7  | 186 | 6.6  | 1,134 | 40.0 | 1,471 | 51.9 | 23  | .8  | 2,833 | 100.0 |
| 居家環境維護   | 6     | .2  | 75  | 2.6  | 914   | 32.3 | 1,813 | 64.0 | 25  | .9  | 2,833 | 100.0 |
| 家庭壓力調適   | 17    | .6  | 125 | 4.4  | 828   | 29.2 | 1,839 | 64.9 | 24  | .8  | 2,833 | 100.0 |
| 老年生活規劃   | 18    | .6  | 110 | 3.9  | 707   | 25.0 | 1,948 | 68.8 | 50  | 1.8 | 2,833 | 100.0 |
| 家人健康的維護  | 6     | .2  | 11  | .4   | 278   | 9.8  | 2,517 | 88.8 | 21  | .7  | 2,833 | 100.0 |
| 家庭休閒生活規劃 | 23    | .8  | 221 | 7.8  | 1111  | 39.2 | 1,445 | 51.0 | 33  | 1.2 | 2,833 | 100.0 |

表2 即將結婚的婚前教育主題與重要概念

|       | 主題          | 重要概念                                                                                                                |
|-------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 核心課程  | 婚姻願景與承諾     | 1. 婚姻的意義，個人進入婚姻的動機與期待。<br>2. 裝備自身為成熟獨立的個體。<br>3. 雙方原生家庭的認識。<br>4. 經營愛情與婚姻關係的差異性。<br>5. 婚姻關係的承諾。<br>6. 文化對於婚姻與家庭的影響。 |
|       | 婚姻關係中的自我探索  | 1. 原生家庭成長經驗的影響。<br>2. 環境對人際互動的影響。<br>3. 互動歷程中，自我認知與雙方關係的相互影響。                                                       |
|       | 性別角色        | 1. 先天的生理結構與基因以及後天社會化過程，塑造男女的差異。<br>2. 兩性差異對互動關係影響。<br>3. 剛柔並濟的兩性化人格特質。                                              |
|       | 婚姻中的溝通與衝突處理 | 1. 營造溝通機會。<br>2. 建設性的溝通，包含：「我訊息」、「傾聽」以及「同理心」。<br>3. 男女溝通的差異。<br>4. 衝突處理的原則與方法。                                      |
|       | 婚姻中的性與親密關係  | 1. 培養親密關係的原則。<br>2. 性知識與態度。<br>3. 經營美滿性生活的要素。<br>4. 安全的性行為。                                                         |
|       | 工作與家庭的平衡    | 1. 兩性對於家庭與事業的看法。<br>2. 工作角色與家庭責任的釐清。<br>3. 平衡家庭與工作的方法。<br>4. 兩性工作平等法相關規定。                                           |
| 選擇性課程 | 姻親相處        | 1. 姻親關係的經營。<br>2. 伴侶原生家庭的瞭解，婚後相處模式之協調。<br>3. 婚後對於與直系長輩或其他親屬同住的考量。                                                   |
|       | 家庭財務管理      | 1. 家庭理財的目的。<br>2. 消費與家庭資源運用的方法。<br>3. 民法親屬篇對於夫妻財產的相關規定。                                                             |
|       | 家務分工        | 1. 家事的認定與意義。<br>2. 家務分工的處理方式與原則。<br>3. 影響家務分工的各項因素。                                                                 |

|       | 主題            | 重要概念                                                                                                                                                                        |
|-------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 選擇性課程 | 為人父母的準備       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 生育計劃。</li> <li>2. 育兒的方式。</li> <li>3. 婚姻對於育兒的影響。</li> <li>4. 兒童青少年福利法的相關規定。</li> </ol>                                             |
|       | 婚姻與家庭生活的壓力及調適 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家庭發展各階段的壓力與調適。</li> <li>2. 婚姻危機處理與因應（例如：外遇）。</li> <li>3. 營造健康家庭的方法。</li> <li>4. 家庭教育相關資源的運用。</li> <li>5. 家庭暴力防治法的相關規定。</li> </ol> |
|       | 婚禮的預備         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 婚禮的習俗。</li> <li>2. 婚禮的籌備。</li> <li>3. 婚前健康檢查。</li> </ol>                                                                          |

以上婚前教育只是眾多家庭教育的一個議題，尚有更多家庭教育議題與每一個個人、每一個家庭息息相關，期望每一位民眾都能參與家庭教育活動，為自己的家庭經營盡一份心力，打造優質家庭生活。