



幸福

創意家 40

出刊日期：105年6月30日



本期主題：擇偶的考量

發行人：龔雅雯 局長

發行單位：新北市政府家庭教育中心

主編：林玉婷 主任

編輯小組：王愛珠、郭正雄、鄭福妹

何文慶、徐福海、蕭人龍

承辦學校：新北市汐止區東山國民小學

中心電話：(02) 2272-4881



新北市政府家庭教育中心





CONTENTS

幸福 創意家

2 男性擇偶標準

4 女性擇偶標準

5 尋找終生伴侶

6 發酵的愛是幸福的味道

7 擇己所愛，愛己所擇

8 甜蜜的幸福魔法餐

9 規劃良好休閒活動～親子共議自助歐遊～

9 家庭米文化

10 嫁入豪門

11 再忙也要陪家人約個會喔！



11 聽孩子的心聲

12 婚前婚後

13 「與幸福有約」的好滋味－
開胃小菜輕鬆做

14 一時的選擇，一輩子的幸福

15 奇妙的家人

15 尊重更幸福

16 門當戶不對～男女大不同

17 特別懷念的家常菜

18 最幸福的微笑

18 爸爸救了我



男性 擇偶標準



潘榮吉

輔仁大學兒童與家庭學系專任教師
暨服務學習中心主任

這些年有機會帶領各種類型的婚姻教育團體，包括婚前教育、新婚教育、婚後教育，赫然發現在不同時期的親密關係發展中，男性對於女性存在著一些類似的期待。難得有這個機會談談現代男性的擇偶標準為何，我便順勢將這些發現提出來作為參考。從男性對女性的期待出發來看到底什麼可能是男性的最佳擇偶標準。

曾經有男性表示在兩人親密關係中他們迫切需要的第一是「空間」、第二是「空間」、第三還是「空間」：面對衝突時需要空間冷卻情緒，他們往往無法招架女性連環炮般的追問；當在職場上或其他地方出現困擾時，他們需要空間整理思緒，女性善意的不斷關照帶來另一種壓力；在休閒生活中，男性也需要有和「哥兒們」獨處的時間，女性有時太過倚賴兩人的世界而忽略了他們社交的需求。基於以上的觀察，男性的擇偶最佳標準之一為擁有自信、個性獨立而能在他們面對衝突及困擾時並休閒放鬆時適當給予空間的女性。





在大部分的親密關係團體中，無論男性或女性大概都會提及男性很愛「面子」，換言之，他們期待對象無論在人前人後都要顧及其「面子」。為什麼男性在意「面子」，這又可自「人前」及「人後」兩方面來分析，在眾人面前「面子」涉及尊嚴，欠缺尊嚴的男性很難在這個無情又競爭的社會立足；而在兩人的世界裡，「面子」代表無條件的接納，願意用正向鼓勵的言詞為對方保留「面子」，點破而不說破，可以讓男性在親密關係裡滿足被無條件接納的深層心理需求。因此男性的理想擇偶標準之一就是願意打從心裡欣賞他、接納他並尊重他，能在人前人後替他保全尊嚴的女性。

新一代的男性成長於舊一代的環境下，傳統價值對於男性理應要孝順奉養父母的期待還是或多或少牽動著兩人的親密關係，所幸以往對於與父母同住的奉養要求已經慢慢鬆動為財務上的支持，給了兩人更多空間。此外，男性從小在生活自理能力所受到的訓練大多不及女性，舉凡洗衣、燒飯、採買等家務處理上，十分需要女性的協助及指引。一個能提供男性個人及其家人生活照顧並幫助他在生活自理能力成長的女性，也會是現代男性心中理想女性的重要參考指標。

此外，值得一提的是男女雙方溝通時，不時會出現覺得對方沒有講到重點的認知，追根究底其實是雙方對重點的定義是不同的：女性認為的重點是希望對方在溝通過程中充分了解到她的感受（重點



是心情），而男性認定的重點則是將事實具體的陳述清楚（談的是事情），因此男性容易詮釋女性為不夠理性、過度情緒化。願意學習理解對方的表達模式而且自我成長的女性，當然也會是擇偶的理想條件之一。

總而言之，現代男性的擇偶可以參考以下幾個條件：

- 一、擁有自信，個性獨立，能適時給予男性「空間」者。
- 二、願意打從心裡尊重男性，能在人前人後維持其「面子」者。
- 三、在生活細節上可以照顧男性及其家人，並協助男性生活自理能力成長者。
- 四、願意學習理解對方的表達模式而且自我成長者。





女性擇偶標準



柯良宜 / 輔仁大學兒童與家庭學系兼任講師



近十幾年來女性接受高等教育與進修的機會大幅提升，女性的就業率也屢創新高，直接造成女性初婚年齡的遞延，女性初婚的年齡已從民國 65 年的 23 歲上升到 30 歲，整整延後了 7 年。晚婚令新一代的女性習慣單身的生活模式；接受高等教育不僅提升女性的就業率，也直接對其薪資所得有所貢獻，女性也不再因為需要尋找一張長期飯票而進入婚姻；再加上正處於資訊爆炸的時代，形形色色的網路交友平台，讓年輕女性可以一個挑過一個，對於婚姻採取寧缺勿濫的態度，總在期盼找到自己的真命天子共譜浪漫戀情。

換言之，相對於傳統的婚姻制度，女性擇偶的三高標準：高學歷、高收入、高個子，已經逐漸失去重要性。根據師大林如萍老師的說法，現代女性擇偶標準已經逐漸由三高轉為三手：生涯攜手、生活幫手、親密牽手。對於親密關係的重視是現代婚姻與傳統婚姻最大的分野，依心理學家馬斯洛需求層次的理論，在生理的需求、安全的需求已獲滿足下，緊接下來的就是尋找愛與歸屬的需求、自尊的需求、自我實現的需求。新女性擇偶的標準首先是一個願意分享生命也能陪伴自己走過人生高潮、低谷的知心伴侶，一個願意成長也願意彼此成全的對象，即「親密牽手」。我們夫妻曾帶領為數眾多的婚姻及婚前教育團體，在這些團體中女性普遍對男性的抱怨是男性不能傾聽，總在女性尚未明確表達

心意之前就立刻下指導棋，這些不請自來的建議不僅讓女性沒有感受到被愛與接納，也讓她們覺得自尊受損。

此外，當女性走出家庭邁向職場之後，傳統料理家務的角色卻依然大部分落在女性身上，特別是有了孩子之後，職業婦女蠟燭兩頭燒的局面也是讓新一代女性對婚姻心生怯步的成因之一。因此願意主動起來分擔家務的新好男人，正可謂「生活幫手」，無疑是女性心目中理想伴侶候選人。夫妻兩人生活不該是二條平行線，而應是兩股交織的力量，讓彼此更加堅韌茁壯。「生涯攜手」意謂著男性願意成全女性在職場上的發展，傳統上女性即使投身工作，她的工作仍然扮演次要的角色，每當家庭有突發的需求，例如小孩生病、長輩要就醫等，女性往往被要求立即請假來承擔照顧責任。現代女性擇偶標準之一是男性也能尊重自己職場發展，願意適時的在家庭角色上主動補位。

現代女性擇偶考量從三高變為三手，從實用邁向理想，但橫在這之前的是跨出尋找異性的勇氣。一個人生活很好，兩個人會更幸福，西方的研究已經清楚指出，已婚者在經濟、健康、人生的整體快樂程度、情緒健康的狀態都較未婚者高。不要因為習慣一個人生活而害怕探險，也不要抱持一個看過一個、不願稍作停留的態度，畢竟瞭解一個人是需要時間的，多數人並非在留下第一印象之後就有感情，而是以漸進方式讓友情逐步深化轉換為愛情。一個人固然可以過得很好，但兩個會經營關係的人會讓生活更幸福。





尋找

終生伴侶



王愛珠 / 中華民國社區諮商
學會理事 / 退休校長



一段好姻緣會帶給人後半生幸福美滿，但是一段遺憾的戀情，卻會帶給人無窮無盡的煩惱，愛情讓人憧憬，但是婚姻則是現實生活的考驗，當現實衝撞愛情，愛情不得不讓路，台灣有句俗話：「好姻緣是三輩子燒好香」，可見擇偶的重要性。

「擇偶」(mate selection)是指個人在社會規範內的「選擇伴侶」(marital choice)。在人類社會裡，擇偶規則是極複雜的。

在自由開放的市場裡，浪漫愛情變成婚姻的基礎，父母的想法已減到最低程度，伴侶的選擇是個人從無數有資格者當中去挑選。

俗話說：「男怕入錯行，女怕嫁錯郎。」描述的是過去「男主外，女主內」家庭的分工；隨著社會變遷、科技進步、婦女出外工作，家庭內的分工模式改變，擇偶方式與條件也與過去大不相同。

現代擇偶方式

在婚姻市場裡，婚姻伴侶的選擇主要有兩種方式：婚姻安排與自由選擇。婚姻安排是由婚姻當事人以外的第三者決定，「父母之命，媒妁之言」是婚姻安排最常見的方式。而自由選擇則是由當事人自行決定，它是由結婚當事人依照自己的擇偶基準，在婚姻市場上尋找伴侶，在尋覓與等待中找到真命天子、天女，以獲得成功配對的方式。

現代未婚女性不像過去保守女性「大門不出，

二門不邁」，自己的婚姻由自己以外的人決定，讀書、工作都有機會認識異性，因此可以同儕（事）交友，或跨校跨行的聯誼交友，科技的進步更促進了網路交友、行動裝置交友的盛行，擇友與擇偶從實體的人與人的見面到虛擬鏡頭的會面，擇偶方式多元又方便，但是也有其風險性，不管如何，擇偶比擇友更須小心，因為這是關係著你未來人生的家庭幸福與否。

擇偶條件的考慮

過去，擇偶多由父母或長輩強調「門當戶對」來決定婚配與否，而結婚的男女主角反而成為擇偶過程中的配角；現代，則是結婚的男女主角交往成熟之後才告知父母，父母或親友變成了婚配過程中的局外人。

其實，完全的「婚姻安排」與完全的「自由選擇」是極少的擇偶過程，儘管世界各地的婚俗不一，但多數的擇偶是介於這兩者之間，既使擇偶過程中當事人有相當的自主權，父母或長輩在人生的歷練上對擇偶的閱人能力與考量，仍有一定的參考價值。一般而言，影響擇偶的重要條件有：

一、身材相貌與體態：相貌與體態一直是擇偶的主要條件之一，但不是絕對的條件，以貌取人





的擇偶條件往往會失去具有內在美德的好對象，當然，對於「我很醜，但是我很溫柔」的人來說，需要時間被了解。

二、人格特徵與氣質：個人所具有的人格特徵，例如：溫柔體貼、善解人意、高雅端莊、積極進取、幽默有趣、風度翩翩，以及認真負責等氣質、性格與脾氣，都是擇偶的重要條件之一，而且，性格與脾氣要列為第一的擇偶考量。

三、家庭背景：家世背景相當，彼此之間的價值觀的差距會較小。

四、教育程度：教育程度高者是一種優勢，教育程度差不多者在語言溝通上較能對話。

五、年齡：年輕與否是個人的一種重要價值或本錢。對女性而言，這是特別敏感的一項條件，年

紀較長的女性者，婚姻上常居於劣勢，男性擇偶通常會選擇年齡少於自己的女性為對象，一般而言，不適合選擇與自己年齡差距太大的人作為婚配對象。

六、職業與財富：不管過去或現代社會，女性的擇偶過程往往會選擇有良好工作者為伴侶，因為畢竟婚姻生活的維繫還是要有經濟做為基礎。

七、其他：如種族、宗教、政治立場往往也受到擇偶時的考量。

儘管科技日新月異、社會變遷，但是從交友、戀愛，擇偶到婚姻考量，建議還是在真實世界上，彼此認識的前提下進行，且聽聽旁人的觀察與建議，選出自己一生的好伴侶，執子之手，與子偕老，共守一生。



發酵的愛

是幸福的味道

 王芝穎 / 同榮國小五年2班

聲，除此之外，我不但跟人分享心得，也讓爸爸和哥哥品嚐看看，雖然他們什麼也沒說，但卻總是將蔥油餅吃得一乾二淨。

所謂的幸福好滋味，不一定要是山珍海味，也不一定要到高級的飯店吃飯。只要煮飯的人在煮的時候展現出滿滿的愛，就是展現出「幸福好滋味」的一種方法。在做蔥油餅的過程中，我除了學會如何製作，也發現認真的做，就能帶給家人幸福的滋味喔！

什麼是「幸福好滋味」呢？大家一聽到「好滋味」想到的一定是有關食物吧！是什麼食物會讓我感到幸福呢？就是我和媽媽一起做的蔥油餅。

我和媽媽做的蔥油餅充滿了家裡散發出來的幸福滋味呢！這是因為我們買完的時候，從桿麵團，發酵到煎好後，這些步驟都充滿了歡樂的笑





擇己所愛，愛己所擇

 尹承貴 / 北港國小教務主任

升整體的家庭教育功能。因此，以下提出幾點年輕朋友擇偶時可以考量的面向：

一、門當戶對：

許多人覺得都已經什麼年代了，怎麼還老古板地講婚姻需要門當戶對。但是，社會地位與背景相差太多的夫妻，可能存在彼此的價值觀、喜好、學歷、財力、家世…等方面的差異，要維持和諧美滿的婚姻，可能需要花更多心力與諒解，來處理婚姻生活中不斷浮現的內心壓力與衝突。戀愛中感受到的良善、體貼與善解人意，往往讓人不自覺蒙蔽了這個現實的問題。

二、良好品格：

有人曾說過「品格就像建築物一樣，在試驗時會顯露其缺點。品格的陶冶並非在安逸的環境下產生，而是一再地接受熬煉才成。」婚姻生活中，有許多需要夫妻同心協力面對與解決的困難，它並不是終生快樂的旅程。面對任何危機試煉，有良好品格的人，除了學會承擔責任、不抱怨、不責怪對方之外；也能藉由雙方內在德行的穩固聯結力，安然紓解並度過生活中彼此給予的大小壓力，攜手走過人生的各種暴風雨而依然屹立不搖。

三、情緒穩定與互信：

情緒的穩定與成熟，常隨著年齡增長與歷練的豐富而成長，但並非所有成年人皆是如此。有人面

「根據內政部統計資料，台灣近十年來離婚率居高不下，平均每十分鐘就有一對怨偶辦離婚，與世界主要國家相較，名列全球第三高，甚至超越日本、韓國，成為亞洲第一」。這麼多破碎婚姻形成過程中，衍生出諸多血淚交織的陰暗故事以及各種棘手社會問題-- 婚姻暴力、受虐與目睹兒少、單親與隔代教養、學習與經濟弱勢……等；傳統家庭教育功能日漸弱化、崩解的結果，早已讓社會付出慘痛代價，如此惡性循環下去，恐會動搖國本！

其實，只要問學校教育現場的老師：什麼樣的孩子最難教？十之八九的老師會說家庭功能不彰的孩子！家庭是孩子成長最初且最重要的搖籃，這些養份的獲得更是根植於家人關愛與陪伴；身處離婚或不和諧家庭中的孩子，不論最後是跟著媽媽或爸爸生活，想必都不容易發揮應有的家庭功能。

西諺有云：「婚姻不會帶來神蹟」！如果全天下有情男女，都同意戀愛是人生大事，能將「真正認識、了解彼此」視為戀愛階段最重要目的，而不是只沉浸於羅曼蒂克的氛圍裡，因而陷入「只要有愛就能解決所有問題」的迷思當中；相反的，彼此認真考量對幸福美滿婚姻有何貢獻，在這種認知基礎上，或許能降低婚後成為怨偶的可能性，進而提





對各種壓力，無法控制住狂暴的脾氣與言語的造作；也有人只見他人缺點，無法包容、正向衡量判斷問題，這些都是欠缺穩定情緒的象徵。兩性專家常說「互信是友誼的支柱」，缺乏共同建立的



信賴關係，無法穩固幸福美滿婚姻的基石。西哲有云：嫉妒是人類最具毀滅性的情緒！個性善於猜疑的人，很容易產生嫉妒心，這對婚姻生活將是最糟的折磨與傷害。

四、身體健康與幽默感：

當男女雙方論及婚嫁時，將身體健康與否列為考慮條件，這對熱戀男女來說並不是件容易的事，

但若不事先想清楚取得完全理解與接納，那後果可能更難處理。幽默帶給人歡笑、輕鬆的正向能量，交往過程中，如果發現一方總是禁不起開玩笑、碰不得，那絕對不是個合適的結婚伴侶。

正所謂「相愛容易相處難」，因相戀而將完全不相干的兩人結合在一起生活，本身就是一件容易的事情；想進一步擁有幸福美滿的婚姻，更需要於戀愛時慎重考量與抉擇。「擇己所愛、愛己所擇」，用心經營婚姻生活，天下有情人皆能圓滿修成「佳偶」！



甜蜜的 幸福魔法餐

 江孟霖 / 同榮國小五年2班

每個家庭的幸福好滋味都不一樣，而且特色和味道也不一樣，有的酸、有的甜、有的辣，而我家的幸福好滋味是 - 全家一起做的巧克力布丁。

有一天的下午媽媽叫大家過來說，我們大家一起來做巧克力布丁好嗎？我們異口同聲地說好呀！就開始製作我們家的幸福好滋味，首先我們七嘴八舌地討論要做什麼樣的形狀，你一言我一句地說著，終於討論出結果，因為叫做幸福

好滋味，所以就做愛心的好了，代表著大家滿滿的愛。經過大家一番努力後，終於能放入烤箱，烘烤完放入冰箱，在冷卻的過程中，大家談天說地，這種感覺真好，在不知不覺中布丁已經完成了，當放進嘴裡時，入口即化彷彿來到人間仙境，這就是我家的幸福好滋味。

我家的幸福好滋味獨一無二，沒人可以像我一樣幸福，我覺得我們的幸福好滋味是全世界最棒的。





規劃良好休閒活動～ 親子共議自助歐遊



 林正祥 / 興穀國小輔導主任

前年暑假有同學邀約來趟歐洲自助之旅，當下認為機不可失，不加思索就爽快答應了。既然

是自助旅行，行前準備的功夫當然不可少；其中旅遊路線的決定是最重要的部份。雖然開車的是兩家的爸爸，而兩家的小孩在學校的課程中已經開始接觸世界地理和文化，所以在決定路線的過程，孩子們也參與其中。

將 google 地圖打開，旅程彷彿已經開始，我們的旅程跨越三個國家：德國、捷克和荷蘭，大人們想去捷克的人類文化遺產勝地：布拉格和庫倫洛夫、荷蘭聞名遐邇的羊角村和風車村；而小孩們對德國格林童話的童話大道和科隆大教堂最感興趣，在各取所需的共識下，決定了這次歐遊三千公里的行車路線，我們全家實現了「行萬里路勝讀萬卷書」的真諦。



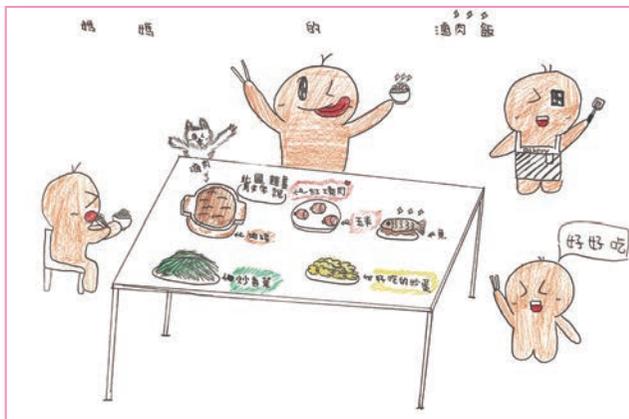
家庭 米文化

 林如貞 / 《稻田裡的教室》作者 / 獲選 105 年台北市深耕閱讀計畫國小 4~6 年級優良推薦

我和中港國小友善環境社孩子們分享我媽獨創的滷肉飯，為了讓孩子多吃胡蘿蔔，用切碎的胡蘿蔔、蔥和絞肉拌在一起蒸熟。

光聞香氣就讓男孩子們食指大動，先跑去挖飯，我請他分出來。然而，滷肉飯真的太香，男生們把飯碗抱得更緊，做不適當舉動，還說：「我吃過，妳不能吃！」幾位小女生馬上走過來和我貼心分享：「老師，我這兒還沒吃過，您可以拿去吃。」

男生們的行為，引發全班小女生公憤、幫我伸張正義，她們提到家裡重男輕女的狀況，表達不喜歡這樣行為的感受，男生們依然無動於衷，使得女生們更加生氣。理性兼感性的討論，誠心希望幫男生們從自我學會關照別人感受。終於，男同學鞠躬道歉，負責打掃，並獲得女同學更進一層的認識與友誼。



圖：〈最喜歡吃媽媽做的滷肉飯〉
王泳傑 繪





嫁入豪門

 陳中陵 / 保長國小總務主任

根據 2015 年金融產品比較平臺所做的調查，女性擇偶的考量條件，以經濟收入為主要考量，其次為職業別及房地產；男性擇偶條件則以金錢觀及價值觀為主，其餘則平均分布在外貌、個人健康、共同興趣及個人特質等。整體而論，女性擇偶考量對方的經濟能力，男性擇偶則考量金錢、觀念、外貌與個性，兩性共通點，說的白一點就是向錢看。

平心而論，擇偶最重要的目的，不外乎就是承諾對方，共組幸福美滿的家庭。既是如此，不論維持家庭經濟開銷，抑或建立夫妻共同價值信念，本就是一個必須的擇偶考量。只不過每個人對經濟能力的定義不同，或多或少，端看主觀而定；同樣的，價值信念更是如此。

問題是，擇偶到底是選擇對方有什麼？還是決定自己需要什麼？又或有其他的考量？從社會科學「理性選擇」理論來看，此論點先假定一個人為了尋求自身利益最大化，在各種現實情境下，計算利益最大化可能會採取的行動，並以最小的犧牲來滿足自己的最大需要。簡單的說，人們在行動前會考量利害得失才做出決定。擇偶，似乎就是在「理性選擇」的狀態下運籌帷幄。

舉個例子，教育界經常可以見到同為教職的夫妻檔，男老師娶女老師，女老師嫁男老師，在「理性選擇」的狀態下，教師夫妻檔的擇偶考量，經常

是為了尋求經濟收入穩定，兼顧家庭與工作，擁有共同的核心價值（至少從師範體系的養成教育，價值信念較為一致）。當然，教育界較為封閉的職場環境，尋找配偶的管道相對不足，也是造成擇偶結果的因素；但，其他職場又何嘗沒有類似的問題！

我認為，對於大部分的人來說，擇偶的難關會是經濟或個性問題，這的確是「理性選擇」的考量過程。但我想到另一則例子，有一回，影劇新聞記者問藍心湄：「你想想嫁入豪門？」藍心湄一針見血劈頭回說：「我就是豪門，幹嘛嫁豪門！」來賓請掌聲鼓勵鼓勵……。藍心湄一定很清楚自己的身價行情，她知道提升自己的方法不是趨炎附勢，而是先提升個人的內在價值。一個人對自己了解透徹，真實面對自己性格中的特點，轉化成為優勢，這才是王道。

原來，投入婚姻後，真正的難關是改變自己的生命和態度。與其說擇偶要面對的是伴侶，不如說先面對自己；面對自己的強弱優劣，遠比挑三揀四別人（配偶）有的或沒有的，還來的格外優先與重要。所以，個性沒有好壞之分，內斂也好，外向也好；寡言木訥也好，能言善道也好。重點是認清自己的天賦，將自己放在適合的地方，這才是真實面對自己的生命，甚而改變自己的態度與行動力。

由此來看，夫妻彼此不是從屬關係，而是親密的夥伴關係。配偶其實是幫助者，而不是補充包。配偶存在的目的不是補足對方的需要，雖然現實情況經常如此；但更重要的，配偶存在的目的是幫助對方看清對方所擁有的天賦，然後支持他（她），





鼓勵他（她）向前走，而不僅只是向錢走。錢的確重要，但婚姻不該將金錢放在首位。

擇偶若只從自己缺什麼，然後去找配偶補什麼，這樣的思維似乎太低階。擇偶的考量，應從自己有什麼，然後發揮所長，夫妻兩人一同扶持幫助，才能永續經營。對於未婚者來說，擇偶要睜大雙眼，不是看清對方，而是睜大自己的眼睛看自己，認清自己的長短，改變自己；與其選擇改變對方，還不

如選擇改變自己來的有效能。對於已婚者來說，既然已在眾人面前見證愛情，就要一起牽手相互幫助，共伴一生，看配偶有的，而不是沒有的。

總之，嫁入財富豪門不是重點，讓自己成為天賦豪門才是硬實力。擇偶是一生的承諾，不該只是在對方身上看有什麼條件符合自己的需求，而是認清自己，改變自己，提升自己，才能共組一輩子的家庭。

再忙也要陪家人約個會喔！

 姚良志 / 後埔國小六年 2 班導師

現代多數的家庭常因拼經濟的關係，呈現既趕又忙的生活模式。早上起床趕著上班、上學；下班急著去安親班接小孩；回家後催著小孩洗澡上床睡覺；接著大人再繼續忙著家事及白天未完成的業務。

週一到週五日復一日，很少有時間能好好聚在一起分享心事，親子關係漸漸淪為形式，疏離感也容易產生。



雖然上班上學的日子總是匆忙，但我們家每週總會安排兩晚與家人的約會，一次是全家去運動，有時跑步，有時打球，有時游泳。另一次則是買些點心看著電視，邊吃、邊看、邊聊，聊的多是大人上班及小孩在學校時的趣事或彼此的心裡話。

透過家人的約會能讓家庭成員更了解彼此心裡的想法，感受相互的關心，也讓親子關係更緊密，感情更增溫喔！

聽孩子的心聲

 孫成中 / 海山國小五年 3 班家長

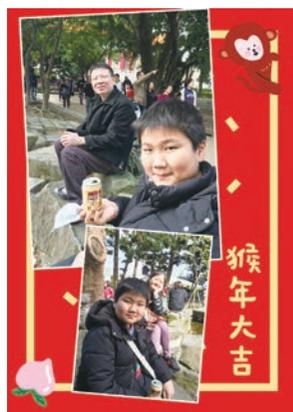
當紅色號誌燈變成小綠人顯示 32 秒時，我大跨步走在斑馬線，同時也回頭催促孩子「走快點！」，孩子仍然依自己的步調過馬路，我又忍不住再次說「走快點！」，在過了馬路之後，孩子對我說：「媽媽，明明有 32 秒可以走，為什麼要一直催我？」

孩子的想法是直接而且真誠的，回想起生活中的點滴，「天啊～我對孩子做了些什麼？」一直用大人的標準要求他來符合自己的期待，造成他的壓力與不開心。

某天，孩子心情不好，一樣功課也沒完成。突然間，我把所有功課從桌面移開，摟著他的肩膀，

小小的肩膀因哭泣而抖動著，慢慢地說出來今天的不開心。說完了，他的情緒釋放了，雖然已經到了快睡覺的時間，但我相信他一定會努力完成。

孩子正在學習成長，我也要努力學習當媽媽，媽媽相信你一定可以做得很好，就像是你用自己的步調去過那個有 32 秒秒數的斑馬線。





婚前婚後



陳芳秀 / 文林國小輔導主任

婚前的考量是尋找未來理想另一伴的圖像，每一個人至少都可以列出 10 點以上的條件吧！問了周遭一些還未結婚的同事，擇偶條件是甚麼呢？有人說：「不能抽菸、不能遠距離相隔兩地、看得順眼…」、「要有相同的宗教信仰、不能太胖、愛運動…」、「要有穩定的工作、有房子、要談得來…」，這些條件似乎都不是太嚴苛，聽起來也都是合理的要求。這是個人外在條件的擇偶考量。

高中時期，常常幻想，以後的結婚對象要有周潤發的英挺、董安格的深情、黃品源的大酒窩，年紀稍長後，明白那些只是崇拜偶像的幻想。怎樣的人會吸引自己，自己又會吸引怎樣的對象呢？我們常聽到對一個人的讚美詞是，他 / 她好開朗、好認真、好孝順、好負責、好體貼、好溫柔…等。如果自己也能培養這些受人歡迎的特質時，自己也會成為吸引別人的對象，這是內在美的考量。

早期的婚姻講究門當戶對，還說結婚不是兩個人的事，是兩個家庭的事，現在聽起來似乎是落伍

又現實的想法，但是如果以客觀的觀點來看，確實是有道理的。雖然每個人的成就與品性的養成，並不全然受家庭教育影響，但是家庭環境、家庭教養、父母親的身教、言教卻是直接影響個人價值觀形成的因素。兩人是否有較相似的價值觀？對雙方家庭未來責任的分攤，是否有一致的想法？這是需要兼顧家人的考量。

小時候爸爸常常對著我和姊姊說：「以後你們長大千萬不要嫁給警察和客家人喔！」爸爸認為警察工作太危險，客家人生活很刻苦，那是疼愛女兒的爸爸擔心女兒受苦，所提出的條件，媽媽則說：「對你們好的人就好」。結果呢？姊夫是警察，我的老公是客家人。原來擇偶條件列出之後，還有優先順序的考量。顯然媽媽的「對你們好的人就好」，是我和姊姊的優先選項，這或許也是媽媽對婚姻生活的體悟吧！

對於較不為社會觀感所接受的愛情，新聞總是特別愛報導，例如：年齡差距懸殊的老少夫妻、性別多元成家的組合，試問當自己遇到了這種狀況時，是否能勇敢的說，年齡不是問題，性別不是距離，而不在意社會大眾的眼光呢？這是社會觀感的考量。





很好奇，當大家遇到相愛且決定要攜手共度一生的對象時，另一伴有符合當初的擇偶條件嗎？已婚同事的回答很直接且真實，她說：「條件和自己當初預想的差很多呢！」合情合理的擇偶考量是重要的事，雖然現實狀況和理想目標會有落差，但如果是不切實際的擇偶期待，可能會在選擇伴侶的過程中，感受到失落感與挫折感，而錯失不錯的對象喔！

因此，究竟愛情是一見鍾情的衝動能持續，還是日久生情的感動能長久呢？我想這是因人而異的，人與人之間的關係需要建立與維持，不管你的

擇偶條件是外型優先、個性優先、還是門當戶對優先，惟真誠、用心能長久。單身的你，如果在婚前能以慎重、負責任的態度看待婚姻，用心溝通，而不是以委屈或強勢的態度對待彼此，在婚後面對問題時，較能共同解決，減少不理性的爭吵，相信大家就能擁有幸福又長久的婚姻喔！

對於結婚已經 20 年的我來說，回想當初的擇偶考量已經模糊了，夫妻之間能互相體諒，尊重彼此，誠實面對理想與現實的差異，在兩者間找到平衡點，才是婚姻幸福真正要學習的課題吧！



 涂志賢 / 東山國小總務主任

相信大家都曾有在小攤吃臭豆腐、天婦羅的經驗，盤邊泡菜，總是最早搶光光。究竟要如何在家也能做出零失敗的開胃小菜，滿足一家人的胃呢？

在此推薦一個萬無一失又方便的調味料 - 「萬能醋」，只要掌握原則，開胃小菜也能輕鬆做，即使家裡幼兒也能參與一起共享做菜的樂趣喔！

夫妻倆上市場，挑選適合製作的蔬菜，例如：小黃瓜、白蘿蔔、蓮藕、青椒、牛蒡等，親子一起製作開胃小菜。我先將食材洗淨後晾乾備用，接著兒子把食材切成片狀、條狀或丁狀（若選擇蓮藕、

青椒、牛蒡此類食材，先川燙後，滋味較佳），最後，太太將食材裝入合適容器中，倒入萬能醋加蓋後，視蔬菜性質放入冰箱 1~8 小時，也可適時創新口味，加入辣椒或梅子等。開胃小菜也能成為連繫家人情感的好滋味。

告訴您一個小秘密喔！連兒子不愛吃的蔬菜，泡過萬能醋後，他竟然也吃得津津有味呢！這開胃小菜，雖然不比山珍海味，卻是「與幸福有約」的好滋味！





一時的選擇， 一輩子的幸福



 陳昱誠 / 汐止國小教務主任

如果說，買個房子，是遮風避雨的大事。那選擇伴侶就是成家立業，家庭幸福的鉅事。但為何不婚、晚婚、離婚和閃婚，社會上司空見慣，將婚姻當兒戲？因為，人們錯看了擇偶的選擇，錯放了自己一輩子的幸福。

選擇與考量

關於擇偶，我用「選擇」而不是「考量」二字。「選擇」有自我決定、自我負責的態度，「考量」有利益考慮、有機關算盡的現實計較。套用馬斯洛(Maslow)的需求層次論，擇偶有生理性、社會性的現實利益、規範的「考量」，但也有自我情感實現的「選擇」。

「擇偶理論」中不乏有「考量」的觀點，如社會交換理論(social exchange theory)。傳統上的「門當戶對」就是一種的社會性、經濟性及政治性的「交換」配對。這種「門當戶對」考量，說穿了就是一種利益交換。不要以為只是封建思想，到今日，女子要求「高、富、帥」、男子希望「白、富、美」的擇偶條件中，「富」是必備的條件。這也說明，雙方擇偶條件中「麵包」的利益考量。

魯迅所控訴「吃人的禮教」下，「門當戶對」也是拆散許多佳偶的「變相禮教」。無論中西都有



這種披著「門當戶對」禮教的羊皮，犧牲他人幸福的惡狼。

「梁祝」、「羅密歐與茱麗葉」悲淒的吶喊，雖是戲劇的呈現，但也真切的反應出，擇偶應以兩人的幸福為基礎，而不是以兩家人的利益為考量。因為，誰敢保證「豪門婚姻」就是幸福的保證。

因此，「擇偶」應要破除「門當戶對」有階級色彩及利益交換的「考量」。而是以兩人一輩子的幸福為「選擇」。

願作鴛鴦不羨仙

年輕時看過李克導演的「倩女幽魂」對於不顧人鬼殊途，反抗禮教倫常的愛情大為震驚。其中聶小倩：「只羨鴛鴦不羨仙」，更是全劇對愛情的註解。

擇偶，當然要佳偶而非怨偶，鴛鴦般的佳偶，勝過神仙般的快活，有了和樂的佳偶，才有幸福的家庭。

擇偶的良窳不僅是家庭的幸福的根基，也是社會安定的力量。傳統上認為，婚前擇偶的選擇權在男方，婚後相夫教子的關鍵權則在女方。其實真正的幸福，無論是婚前的擇偶，婚後的經營，都是雙方的應有的責





任與努力。

彼此平等、相互尊重，是擇偶的基礎。擇偶除了生理需求，符應社會期望外，更重要的是情感上的歸屬和一個生命感動另一生命的結合。

擇偶，雙方的選擇，共同的責任。是雙方生命的選擇，共組家庭的抉擇。雖有人說「姻緣天註定」，但我更相信「良緣」是一種選擇，就像婚禮上的見證，當男女雙方「我願意」的這句話，便是承諾與責任的開始。

「死生契闊，與子成說；執子之手，與子偕老」，短短的16個字，感動的是，一份「承諾」與「不離不棄」的情感。不會因人老珠黃、髮蒼視

茫而改變，這也就是「牽手」的真諦。佳偶不是紅燭羅帳下的美景，而是兩老彼此牽手，漫步黃昏後的陪伴。

「一時的選擇，一輩子的幸福」，擇偶不是市場交易，更不是一時興起。每個人都需要「陪伴」，陪伴你最久的可能不是父母、孩子或是朋友，很有可能是你（妳）的「老伴」。

最後，祝福各位不僅是「有情人終成眷屬，眷屬都成有情人」，更祝福各位「眷屬都能成老伴」。有情人一輩子「攜手」、「牽手」、「不放手」為幸福的人生共同走下去。

奇妙的家人



 郭芷吟 / 平溪國中七年1班

平日晚上我都留校自習，所以假日晚上是我家最妙的時光。吃晚餐時，由於我那自我感覺良好的哥哥總是覺得自己很帥，我和爸媽就會一起笑他，他每次都會寡不敵眾地噗嗤一笑。吃完飯

後，哥哥就會講一句英文考媽媽是什麼意思，當媽媽答對了，我就會說：「哇！您知道啊！」媽媽就會帥氣地回答：「哼！老娘怎麼可能不會呢？！這種事我看多了！」

另一妙則是晨間時光。爸爸都會在前一晚先買好不同口味的早餐，我和哥哥就會先去偷看「菜色」。先前我的「菜」遭人搶先一步，哥哥竟然說：「上面有妳的名字嗎？」就因為這句話，從此我就在前一晚把本小姐的大名簽在我要的早餐上，這樣就沒人和我搶了！這就是我奇妙的一家！

尊重更幸福

以前我常跟老公抱怨：「自己工作很累，家事永遠做不完，還要負責教育孩子！」老公總回我：我自己也很累、很辛苦，你知不知道在公司擔任主管壓力有多大？」我聽了，更不高興，於是三天兩頭跟老公吵嘴。

自從我參加了恆毅中學的讀書會之後，我已經很少跟老公抱怨了！透過讀書與電影的共同學習與討論，探討了很多生活上的問題，也學習如何更有智慧的經營夫妻關係。

可能是因為我不再抱怨了！老公看我在做家

事，他會主動對我說：「辛苦了，辛苦了！」然後我就說：「不會啦！這樣還好，不會很辛苦…你上班壓力大，比較辛苦，謝謝你啦！」他就會回：「不客氣啦！」這樣講話，一開始是有點像在「演戲」，但是，體貼對方的心意卻在不斷增長。

我因為參加婦女成長課程，學習到如何體貼對方，也體會到夫妻之間保持一點客氣和尊重，蠻好也蠻幸福的！

 楊蕙鴻 / 恆毅中學高一勇班家長





門當戶不對～ 男女大不同

 **林美玲 / 豐年國小教務主任**

過往，男女婚姻講求的是父母之命、媒妁之言，男女雙方在互不相識的情形下，門當戶對成了一項客觀的指標，它確保著男女雙方的社會地位和經濟情況相當，適合結親。隨著民主時代的來臨，現代男女講求的是自由戀愛，所追求的更是愛情至上。往昔的門當戶對似乎已無存在之價值。然而隨著愛情至上的發酵，經內政部數據統計，近十年來離婚率高居不下，光是 101 年就有 5 萬 5980 對怨偶，等於每小時就有六對離婚；換言之，每 10 分鐘即產生一對怨偶，在此情況下，多數人仍選擇進入婚姻的圍城。馬斯洛的層次需求理論中提到，人有「生理」、「安全」、「愛與隸屬」、「尊重」及「自我實現」之需求；因此多數人仍如飛蛾撲火般地投入婚姻的圍城之中。如何正確的選擇伴侶，符應「願得一心人，白首不相離」即成為重要的課題。

筆者認為，擇偶的條件可簡單分成「生因性」及「心因性」二種。所謂的生因性係屬較為客觀的

量化條件，如年齡、經濟及教育等等；而心因性則屬於較為心理分析因素，如性格、信仰或戀愛的感覺等等。然，不論生因性或心因性皆非唯一的考量點，是彼此交錯影響的。在社會生物學的觀點，可發現男女兩性擇偶偏好大不同，男性較為偏好視覺條件，如年輕、身材纖細或豐滿、外表美麗的女性；而女性則傾向於選擇資源多、地位高、經濟能力佳、健康情形良好、穩定可靠且年長的男性。可發現不論生因性或心因性的擇偶選擇，簡而歸納之：

(一) 生理條件：身高、體重、年齡、外表及健康狀況等。

(二) 心理因素：開朗的個性、穩定的情緒、成熟度或顧家的程度等。

(三) 社經地位：過往強調門當戶對，係確保雙方社會地位及經濟條件相似，因此生活習慣、觀念較為相似，對未來婚姻生活的適應也比社經地位相差較遠者容易適應，減少磨合的期程。

(四) 外部因素：總括非個人身心因素及社經條件之緣由。例如：親友看法、宗教信仰、和諧氣氛等。

相信每對情侶決定步入禮堂，共同籌組一個家庭時，定然對未來充滿著美好的憧憬。但，隨著激情的消退及生活壓力的進駐，童話中幸福快樂的日子，無形的被柴米油鹽所取代。當時的佳偶亦逐步地往怨偶邁進。因此，不論在婚姻之前有多少條件的篩選，結婚之後若想擁有自己的一方幸福天地，仍需靠經營方能達成。方不會造成妻子失望，丈夫





迷惑的窘境。而家庭的經營可就下述幾個面向淺談：

(一) 夫妻適應：婚後觀念及生活習慣的差異性，經常困擾著許多家庭，小至家庭的擺設，大至做人的原理原則皆有可能是導火線。而此，唯有靠著誠懇的溝通，將自我的想法理性的表達，善用同理心為對方設想，方能雙贏。

(二) 權力結構：農業社會主張男主外女主內，顯而易見係屬於父權結構，女性則多為從屬者，男性在家庭上擁有較高的決策權。隨著民主時代的平權，男女雙方在家庭上漸漸的擁有相同的權利，相對的亦容易造成角色的衝突。此時，唯有回歸理性、互相尊重，並不以輸贏為依歸，而是以解決問題為導向，雙方皆秉持著榮耀及權力互享為原則，較易化解衝突。

(三) 經濟層面：「貧賤夫妻百事哀」，所道盡的是金錢雖非家庭幸福的萬能丹，但匱乏的經濟層面卻容易造成家庭的導火線。婚前若能先行溝通，建立彼此的共識；婚後則以共同承擔的心態來面對，將能降低家庭的紛爭。

不可諱言的，每一位王子和公主在芸芸眾生中，尋找著那一位 Mr.Right 或 Miss Right 時，已默默地啟動心中的擇偶條件，並尋找最合適的那一人。然而，再多的擇偶條件，都不是家庭幸福的保證書，唯有靠著以同理心，理性溝通、互信互賴、榮辱與共，共同承擔起家庭的每一項挑戰，才能達成童話般的結局—王子和公主從此過著幸福快樂的日子。

特別懷念的家常味

 廖芝榮 / 新泰國小三年 4 班導師

「下班後順道繞去菜市場買菜吧！」～心裡打量著。「嗯，燙地瓜葉拌芝麻薑油，超香；再炒個老公愛的鹹蛋苦瓜加炸雞排。」「冰箱裡有果凍可以當飯後甜點，加上柳丁，再來個玉米濃湯，完美～～」

我們是雙薪夫妻，每天都忙碌於工作中，外食是常有的事，回家累了總是懶得煮，但常常吃著外食的我們，總是會特別懷念那種「三菜一湯」的滋味，雖不多樣，但不知為何，圍著餐桌吃著熱騰騰的飯菜，聊著今天發生的愉快或不愉快，心裡總覺得特別寧靜，有種歸屬感……是因為年紀大了吧？還記得年輕時總喜歡吃外面的麵類、水煎包、炒飯、蚵仔煎等，媽媽每天煮著「四菜一湯」時，我總問



今天又吃飯喔？但等到過 28 歲後，忽然喜歡起「三菜一湯」和「家常熱炒」了，或許生活中平凡卻溫馨、簡單卻溫暖的「家常菜」與「家常閒聊」，才是最打動現代忙碌人的心吧～





最幸福的微笑

◎ 趙德蘭 / 恆毅中學高三節班家長



突然【梁山伯與祝英台】悄悄喚起我童年記憶，看過電影大多記不清楚的我，居然忘不了【梁山伯與祝英台】這部黃梅調老片。只因為那是記憶中唯一一次由爸爸帶著我們全家人一起去看的電影（重映）嗎？還是我記憶最鮮明的一次？只知道因為隨著弟弟的離世，以後再也不可能全員到齊，彌足珍貴！

因為你的到來讓我們歡欣喜悅；因為你的離去讓我們悲痛萬分；因為你的過程教導了我們什麼叫勇敢；因為你的經歷顯示了什麼是人生真諦！

雖然時間沖淡了我的悲傷記憶，但是思念卻勾起串串愛的淚珠。閃閃淚光中似乎映照著沒有病痛，英氣慧黠的有為青年，微笑 微笑著說：「人生永遠擋不住的是『時間』，要珍惜當下的擁有。」

幸福，就是要跟全家人一起。

爸爸救了我



◎ 徐正 / 平溪國中七年1班

我不求爸媽為我做太多事，我只求我自己能為家人做些什麼。

家人為我做的，不是只有一點，而是非常之多，他們不畏風雨、困難，辛苦的把我養大，然而面對這些親情，我卻沒有好好地回報他們，而是去頂嘴，這些年，我也慢慢長大了，也開始了解到這些事情

不該做，就我現在的力量來說，我沒辦法做太多的事情，但是至少我應該做我該做的事情，我絕不會讓他們失望，讓他們可以好好的走接下來的路！舉例來說，在我很少的時候，記得小時候，有一次我跟家人一起去泡溫泉，那時我差點溺水，我就看到爸爸把我救起來，那時爸爸看起來好高大好神氣，那時爸爸是我唯一的依靠。





幸福協奏曲

2016下半年

新北市婚姻教育系列課程

詳細報名資訊，請洽<http://www.unijoys.com.tw/>

來邂逅吧!(未婚男女篇)

07.09(六)



➤ Brunch愛戀好時光一日遊

參加對象：40名(男女各半)，年齡20歲至45歲之間

活動費用：\$ 600元/人

報名時間：即日起至6月24日(五)，額滿為止

來旅行吧!(將婚伴侶篇)

09.03(六)



➤ 當圓樓邂逅藍染情一日遊

參加對象：預備結婚新北市伴侶，每場次20對

活動費用：\$ 700元/人

報名時間：即日起至8月19日(五)，額滿為止

來約會吧!(婚後伴侶篇)

10.01(六)



➤ 愛情不二家大作戰一日遊

參加對象：新北市婚後伴侶，每場次20對

活動費用：\$ 700元/人

報名時間：即日起至9月23日(五)，額滿為止



2016許給自己One Day與幸福共舞喔
報名踴躍，敬請提早報名~!





家庭教育季刊第 41 期徵稿啟事

41 期主題：網路沈迷與家庭學習

投稿地點：新北市汐止區東山國民小學

電子檔請寄：osman.hsiao@gmail.com

連絡電話：26416170 分機 10 蕭人龍主任

稿件字數：1,000 ~ 1,500 字以內（請檢附照片 JPG 檔 2-5 張）

截稿日期：105 年 9 月 5 日

聲明：（稿件近審查階段時，審查委員依據入選稿件內容是否合宜適切主題有局部調整刪修之權利，敬請諒悉～）

50th 2016

NEW TAIPEI CITY
INTERNATIONAL
CHILDREN'S
GAMES

2016 07.11 - 07.16

國際少年運動會在新北



NEW TAIPEI CITY
國際少年
運動會在新北
INTERNATIONAL
CHILDREN'S
GAMES
2016
50th

指導機關 SUPERVISOR | 教育服務處 | 主辦機關 ORGANIZER | 新北市政府



廣告



服務內容：

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

服務時段：

周一至周五早上 9:00-12:00、下午 2:00-5:00、晚上 6:00-9:00。

周六 早上 9:00-12:00、下午 2:00-5:00

諮詢專線：本市境內請撥打 **4128185**（手機請加區碼 02）。

面談諮詢服務：請撥 **4128185** 專線預約面談時間。

4128185

家庭親子問題諮詢專線

