



高級中等以下學校 家庭教育課程

關於這本手冊

本手冊主要在輔助學習者，於遠距學習的過程中，更容易掌握每一單元內容的重點，而非視訊的逐字內容，因此建議學習者可先看網路課程的內容後，再補以本手冊。



本手冊為提高學習效益，除了有單元的摘要、重點整理外，並加入自我評量題目及關鍵詞彙，其中自我評量不僅可檢視自我學習的成效外，更有許多延展性的題目，讓學習者能有深層的思考與探索。





前言

家庭教育法第 12 條規定：「高級中等以下學校每學年應在正式課程外實施 4 小時以上家庭教育課程及活動，並應會同家長會辦理親職教育。」因而學校教師須具備家庭教育相關之專業知能，以應用於課程教學及活動實施。

學校教師往往是最先發現學生家庭問題的第一人。為了強化學校教師對學生家庭問題的敏感度，增進親師溝通技巧，並能提供家長初步之家庭教育資訊，教師在家教育的相關進修是不容忽視。因此，透過家庭教育的數位課程加強學校教師的家庭教育專業知識，在便利學習的情形下，不僅協助教師成為建構學校教育及家庭教育之橋樑，更能協助促進學生及其家庭的和諧。



目錄

壹、課程說明	1
貳、各單元導讀	
單元 一 高級中等以下學校家庭教育課程學習 重點與目標	5
單元 二 家庭的變遷	9
單元 三 家庭發展與家人互動	14
單元 四 健康家庭與家庭韌性	20
單元 五 家人角色與倫理	26
單元 六 關懷各生命階段的家人	29
單元 七 青少年的親子關係	32
單元 八 愛家行動	36
單元 九 親密關係的發展	41
單元 十 婚前的學習	45
單元十一 養兒育女	49
單元十二 家庭資源管理的意涵	54
單元十三 家庭資源管理的要素	59
單元十四 家庭資源管理的技巧	64
單元十五 家庭生活時間管理	69
單元十六 家務工作規劃	74
單元十七 家庭財務資源管理	80
單元十八 家庭消費管理	84
單元十九 家庭休閒生活規劃	88
單元二十 家庭與社區資源	91



壹、課程說明

本課程主要為提供高級中等以下學校教師推展家庭教育的教學資源，除了總論是針對「高級中等以下學校家庭教育課程學習重點與目標」做介紹外，並以「高級中等以下學校家庭教育參考大綱」及「高級中等以下學校家庭教育教師手冊」為架構，針對「了解家庭」、「關懷家人」、「預備建立家庭」、「家庭資源與管理」，以及「家庭生活經營與管理」五個核心內涵所含範圍的內容作介紹，課程架構見圖 1、圖 2 和圖 3。

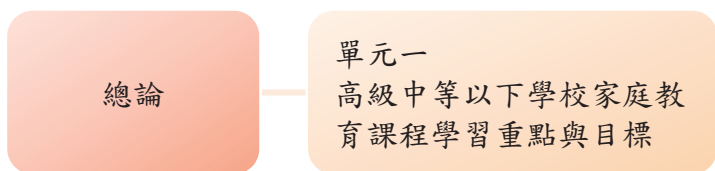


圖 1 總論課程架構

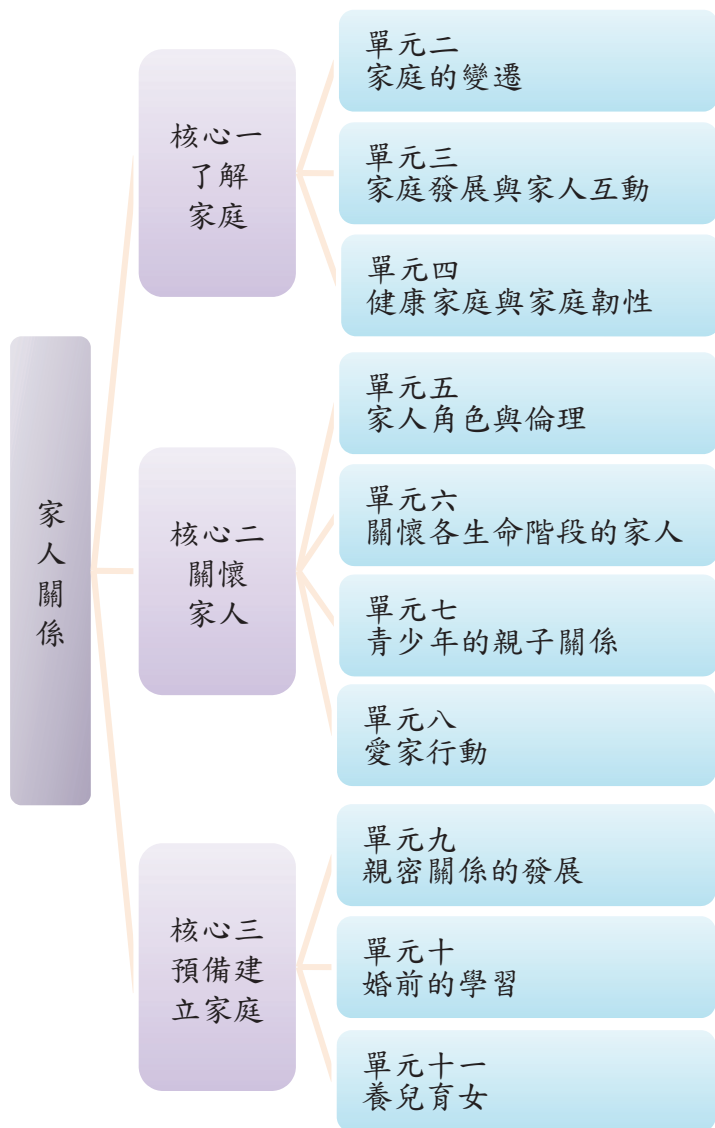


圖 2 家人關係課程架構



圖 3 家庭生活管理課程架構圖



貳、各單元導讀內容

總論

單元一
高級中等以下學校家庭教育
課程學習重點與目標





單元一：高級中等以下學校家庭教育課程學習重點與目標

一、摘要

家庭教育法第 12 條規範學校在正式課程外需有 4 小時以上的家庭教育課程，期待增進家人關係與家庭功能。本課程以教育部之「高級中等以下學校家庭教育參考大綱」及「高級中等以下學校家庭教育教師手冊」為架構，課程重點包含「家人關係」及「家庭生活管理」兩主題軸。

一、單元重點

1. 「家人關係」及「家庭生活管理」兩主題軸內容為：
 - (1) 家人關係：涵蓋從對家庭的了解，到家庭中的家人關懷、互動，進而做好建立家庭的預備，具備經營溫馨家人關心的知能與信心。
 - (2) 家庭生活管理：包括家庭資源與管理及家庭生活經營與管理，針對家庭事務性層面的關注，如何經營使家庭生活事務以協助家人互動更好，或在有限資源下能滿足家人的需求。
2. 高級中等以下學校家庭教育課程，架構上雖分為 2 個主題，但實則為密不可分，因為做好資源管理是為了使家人生活品質更好，家人關係好，也可成為家人的資源。所以教學方案





設計時可使其融入彼此、兩相互呼應。

3. 高級中等以下學校的家庭教育學習表現是依孩子的發展與能力所設計，但孩子的發展速度有些差異，所以仍需以孩子實際情形作調整，選擇適合孩子的學習目標來設計課程。因此依據學生的學習階段，編列學習表現，學習表現以「a-b-c-d」進行編號，a 代表主題軸序號，b 代表核心內涵序號，c 代表學習階段序號，d 代表流水碼。例如「I-1-2-3 描述了解家庭的獨特傳統」，I 代表「家人關係」主題軸、1 代表「了解家庭」核心內涵、2 代表國小 3-4 年級、3 代表流水碼。詳細編碼意義如表 1-1。

表 1-1 學習表現編碼

a	b	c	d
主題軸	核心內涵	學習階段	流水碼
I 家人關係	1-了解家庭 2-關懷家人 3-預備建立家庭	1-國小 1~2 年級 2-國小 3~4 年級 3-國小 5~6 年級	流水編號
II 家庭生活管理	4-家庭資源與管理 5-家庭生活經營與管理	4-國中 1~3 年級 5-高中職	



三、自我評量題目

1. 試說明家庭包括那些家人關係?你認為應如何增進良好的家人關係?
2. 高級中等以下學校家庭教育的學習重點以那兩大項為主軸?其核心內涵為何?

四、關鍵詞彙

家人關係

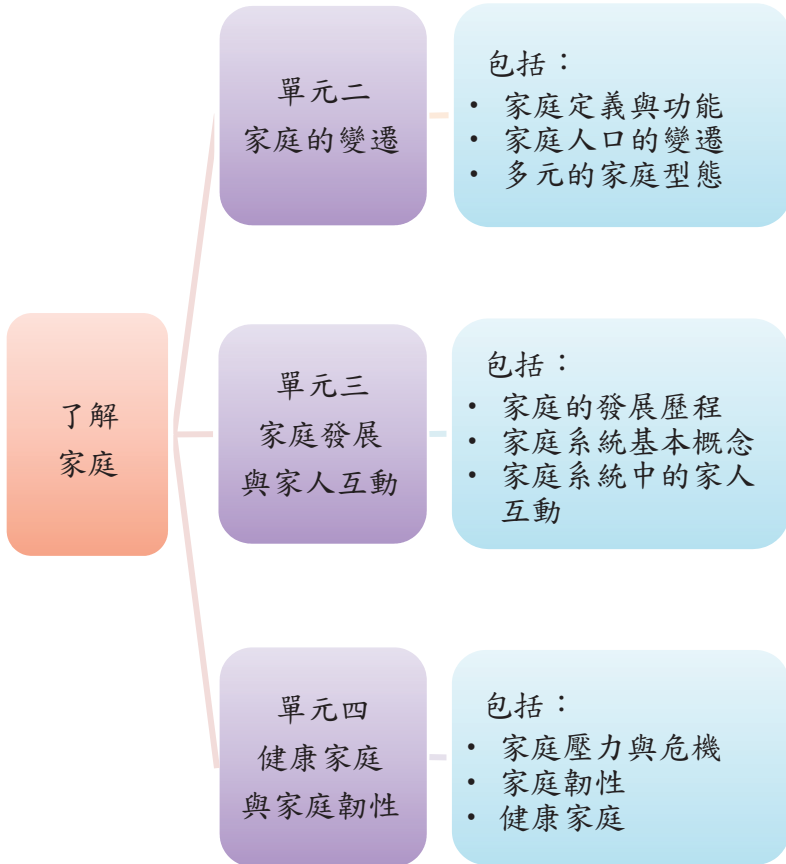
家庭生活管理

Note





核心一：了解家庭





單元二：家庭的變遷

一、摘要

家是社會最基本的單位，在社會快速變遷下，家庭也受到很大的衝擊，包括婚姻狀況、子女數、人口老化，及已婚婦女就業率等改變，使家庭朝向更多元狀態，如何因應這些變遷讓家人互動關係和生活品質更好，是現代社會中需要努力的方向。

二、單元重點

(一) 家庭定義與功能

1. 家庭的定義，主要考量有三個層面：
 - (1) 家庭成員的屬性：應具有血緣、婚姻、法律或親屬關係等。
 - (2) 家庭功能的提供：如經濟功能、教育功能等。
 - (3) 家庭成員的居住情形：具共同居住的特性。
2. 現在對於家庭的概念更具彈性，不再侷限於異性婚姻關係，或具有血緣關係的一群人所組成，也不再強調一定要有子女。
3. 家人關係包括夫妻關係、親子關係、手足關係、祖孫關係、親戚關係和姻親關係。
 - (1) 血親關係：有血緣關係，如子女和父母。
 - (2) 姻親關係：因婚姻帶來的關係，如配偶。
4. 家人因關係的親疏程度不同，形成所謂的親等，親等計算：以家家和庭庭為例，由圖 2-1 可算出他們之間



共有四條連線，因此為四等親。而家家和伯母是三等親（圖 2-2）。

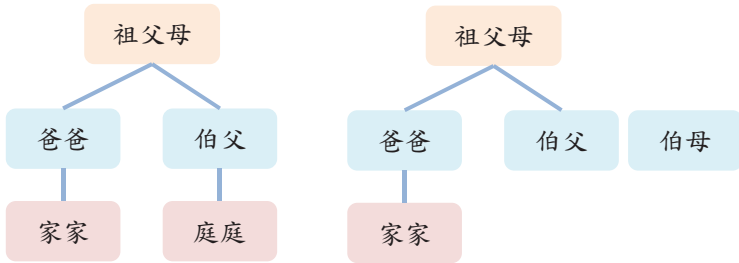


圖 2-1 家家與庭庭：四等親

圖 2-2 家家與伯母：三等親

5. 常被提到的家庭功能有以下 7 項：

- (1) 情感功能：家庭成員間能培養互尊互愛、和諧溫馨的氛圍，當家庭遇到困境，家人間可相互支持。
- (2) 性與生育功能：生育功能從過去到現代最重要的是繁衍後代。
- (3) 照顧與保護功能：家庭具有保護與照顧成員的功能，例如：當孩子經驗不足，易受社會不良風氣或事物影響，家庭即可發揮保護照顧功能，免其受影響。
- (4) 教育功能：家庭是一個人最早的社會化場所，現代社會孩子的教養有漸被其他機構與科技方式取代趨勢，父母應思考孩子的教養方式，並多利用家人成員間的分享共同學習。

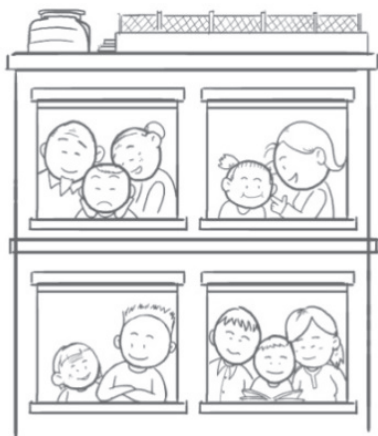


- (5) 經濟功能：現代社會中家庭從生產轉為消費角色，但對多數家庭，仍維持經濟相互支持的功能。
- (6) 休閒功能：休閒娛樂的型態愈來愈多樣，家人的休閒活動也需特別的規劃與經營，而透過生活休閒營造可與家人建立情感。
- (7) 宗教功能：從過去的祭祀功能，到現代則轉變為多元宗教功能，如家人間不同信仰的分享。

(二) 家庭人口的變遷

1. 婚姻及家庭結構改變

- (1) 家庭人數逐漸變少：家庭朝著縮小的方向改變。
- (2) 家庭組織型態改變：核心家庭仍是臺灣家庭中最主要的家庭型態，但已減少，增加最多的是夫婦家庭，已成為臺灣數量第二多的家庭型態。另外單親家庭、單人家戶也增加，臺灣的家庭型態轉向多元。
- (3) 結婚率下降、離婚率上升。
- (4) 育齡婦女有偶率下降。
- (5) 初婚平均年齡上升。





2. 生育改變

- (1) 初育年齡後延：初婚年齡後延，可能錯過最佳生育年齡，生育年減少。
- (2) 生育數量減少：使得現代社會人口現象漸趨向少子、高齡化。

3. 人口老化變遷

- (1) 人口結構老化明顯：嬰兒潮世代出生的大量人口目前即將進入老年，臺灣即將面臨超高齡社會的來臨。
- (2) 老年人口依賴比持續上升：隨著高齡社會來到，社會財務上的壓力、福利上的壓力及政策的因應等都是高齡化社會所要面臨或承擔的。

4. 已婚女性就業變遷

- (1) 現代年輕世代所要面臨的家庭生活經濟壓力和受教育水準的提升，是使女性勞動力參與率持續增加的重要因素。
- (2) 女性就業率受「步入婚姻」影響的比率下降。

(三) 多元的家庭型態

隨社會變遷、價值觀的改變，家庭型態愈來愈多元。多元家庭型態形成的因素如下：





1. 因生育及壽命延長因素而形成的家庭類型有：豆莖式家庭 (beanpole family)、頂客家庭(頂客族 DINK, double income no kid)即雙收入不生育。
2. 因居住因素形成的家庭類型有：通勤家庭、隔代教養家庭等。
3. 因婚姻因素形成的家庭類型有：單親家庭、重組家庭和多元文化家庭等。
4. 因夫妻就業狀況形成的家庭類型有：雙收入家庭。

三、自我評量題目

1. 你對家庭定義的看法為何？
2. 試提出你對臺灣面臨超高齡社會所需承擔壓力的看法為何？
3. 請說明多元家庭型態的類型及其形成的因素為何？
4. 常被提到的家庭功能有那些?這些功能在變遷社會中的改變為何？

四、關鍵詞彙

家庭

家庭功能

血親關係

姻親關係

豆莖式家庭

頂客家庭

通勤家庭

Tip

~擁抱婚姻，共創人生~





單元三：家庭發展與家人互動

一、摘要

家庭發展理論將家庭視為一個個體，隨著時代的變遷，家庭的型態越來越多元，家庭發展的階段、速度及任務都不盡相同。所以傳統 8 階段的家庭生命週期概念無法適用於所有家庭，但仍可以提供將組成家庭者作預備之用。

以家庭系統觀點看家人互動關係，一個健康家庭系統的界域不能太僵化而導致內部的家庭成員之間過於疏離，但也不能太過鬆散而造成家庭成員間的過度緊密、糾結。藉由了解家庭系統的觀點，找到適合彼此的互動方式，讓家人之間的關係更為舒適。

二、單元重點

(一) 家庭的發展歷程

家庭生命週期主要是以「親職」為主軸而劃分階段，也就是以孩子為關鍵人物，依孩子的出生、就學、離家等事件的發生來觀察一個家庭的改變，可分為 3 個發展期或 8 個階段(表 3-1)。熟悉每一個家庭發展階段的「發展任務」，是為進入下一個階段做預備，也能清楚處在該階段的任務。





表 3-1 家庭生命週期發展任務

	發展期/階段	發展任務/學習主題
建 立 期	1. 新婚階段～無子女	<ul style="list-style-type: none"> • 夫妻互動。 • 建立家庭運行的規則。 • 懷孕的調適。 • 為人父母的準備。 • 姻親關係的經營。
擴 展 期	2. 初為父母階段～第一個子女出生至未滿3歲	<ul style="list-style-type: none"> • 初為父母的準備與適應。 • 夫妻關係的調整與適應。
	3. 子女學前階段～最大子女滿3歲至未滿6歲	<ul style="list-style-type: none"> • 親子關係的學習。
	4. 子女學齡階段～最大子女滿6歲至未滿12歲	<ul style="list-style-type: none"> • 子女間手足關係的適應與協調。
	5. 子女青少年階段～最大子女滿12歲至未滿20歲	<ul style="list-style-type: none"> • 家庭與學校的聯繫與溝通。
收 縮 期	6. 子女自立階段～子女陸續離家	<ul style="list-style-type: none"> • 中老年夫妻的調整與適應。 • 退休生活安排。
	7. 中年父母階段～子女全部遷出，進入空巢期	<ul style="list-style-type: none"> • 為人祖父母的準備。 • 父母與成年子女代間關係的調整與適應。
	8. 退休階段～工作者退休至二老去世	<ul style="list-style-type: none"> • 成年子女手足關係的調整與適應。 • 配偶死亡的調適。



(二) 家庭系統基本概念

1. 家庭系統：是指「由家人互動組合的一個整體」，透過人跟人之間的互動，形成整個家庭運作的體系。
2. 家庭的整體性 (wholeness)：是指家庭為一個互動系統，整個家庭不只包括家庭的成員，還包括了成員之間的互動，所以「家庭的整體大於個別家庭成員的總和」。



3. 家庭系統的階層組織：
 - (1) 系統 (system)：整體家庭成員的互動系統。
 - (2) 次系統 (subsystem)：家庭成員的互動分化為比家庭更小的系統，即為次系統，如夫妻、親子、手足和祖孫等次系統；次系統之間所呈現的是互動模式具有差異性，例如夫妻互動模式與親子互動模式是不一樣的。
 - (3) 超系統 (suprasystem)：家庭以外的社會、文化等系統，例如社會的典章制度、教育體系和文化等。
 - (4) 關係 (relations)：在家庭中，每個成員因家庭角色與互動，與其他家庭成員都存在著不同的「家人關係」。例如結婚，就產生了夫妻關係、



生育子女就產生了親子關係、祖孫關係等。這樣的關係會隨著時間、事件等因素而有所變動，也會影響家庭整體的關係。

(5) 界域 (boundaries)：界域又稱為界線，是一層半通透的保護膜，也是行為的尺度，主要是調節家庭系統內外的平衡，免於外在環境或壓力的侵擾。不同家庭生命週期階段中，家人或角色的變動，界域會隨之改變。界域的模糊極可能帶來壓力，所以了解界域可幫助我們在面對不同家庭發展階段時更清楚各自的角色、任務，和釐清許多的問題。界域的 4 種功能(圖 3-1)：

- (a) 界定家庭成員：界域屬於每個人的心理界線，即使是同一家人也會有所不同。而當習以為常的界域改變時，則會造成家庭或多或少的影響，需要重新界定彼此的關係。
- (b) 界定家庭的次系統：例如家中的兄弟姊妹通常是彼此成長過程中的玩伴，屬於手足次系統；其從小培養出的默契、共同製造的回憶與秘密，是其他家人無法完全取代以及參與其中的。
- (c) 界定物理界限：物理界限的劃分指的是居家空間及物品等的使用與歸屬。例如個人的房間、客廳的專屬座位、私人用品與收藏等。



(d) 界定家庭規則 (family rules)：家庭需要透過許多規則來維持順暢運作，而在這些規則中有些是公開的，例如子女返家的門禁時間；有些規則則屬於潛在的，即家中一些不成文的規定。



圖 3-1 界域的 4 種功能

(三) 家庭系統中的家人互動

1. 健康家庭互動包含以下 2 個概念：

- (1) 凝聚力：指家庭成員對彼此之間的情感聯繫，由高而低有糾結、連結、分開和疏離，太糾結或太疏離都不好，過高時家人運作產生糾結，過低時家人關係疏離。



- (2) 應變彈性：指家庭中的領導、角色關係、規則的改變總量，由高而低分為混亂、彈性、結構和僵化，過於混亂或僵化都不好，過高時則家人運作產生混亂，過低則僵化。
2. 家庭成員遵守家中的規範，應有彈性並因不同個別需求適時做調整，尤其是建立在信任之下，透過溝通討論讓彈性更適切。

三、自我評量題目

1. 試說明家庭生命週期為何？又你的家庭目前正處於那個階段？
2. 何謂界域？其功能如何？請以你個人為例說明不同家庭生命週期階段的家庭界域的改變為何？
3. 以凝聚力及應變彈性說明在那種情況下家庭較為健康？

四、關鍵詞彙

家庭生命週期

家庭系統

次系統

超系統

關係

界域

凝聚力

應變彈性

Tip

~親心我心，家庭歡樂心~

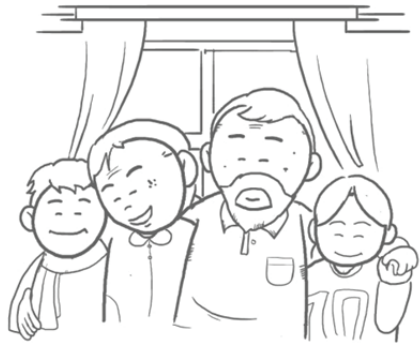




單元四：健康家庭與家庭韌性

一、摘要

健康家庭是指家庭中關係品質良好，能有效運用資源以達成個人與家庭目標，並有能力處理壓力與危機。健康家庭並非與生俱來，而是透過不斷的學習，即使遭遇困難或發生衝突，家人願意為家庭生活品質共同努力，發揮家庭韌性，使家庭變得更幸福。



二、單元重點

(一) 家庭壓力與危機

1. 家庭有壓力不一定是危機，但有危機一定伴隨著壓力，壓力簡單的定義就是改變。
2. 家庭壓力 (Boss, 1988) 是指穩定的家庭系統受到干擾、產生改變；這種改變是正常的、有時是被期待的、有時是沒有預期，但常是不可避免的。
3. 家庭壓力大致分為：
 - (1) 可預期：家庭發展歷程的改變，如結婚、生育、退休等。
 - (2) 不可預期：無法掌控的改變，如失業、天災等。
4. Boss (1988) 對危機的界定以下列三個要件來看：



- (1) 一個平衡狀態的嚴重失序。
 - (2) 非常嚴重 (severe) 的壓力。
 - (3) 非常劇烈的改變，以致家庭系統面臨障礙、喪失機動性，且失去能力。
5. 從ABC-X模型來看家庭壓力，說明如下：
- (1) 壓力源：認識並釐清可能造成壓力的事件與情境 (A 因素)。
 - (2) 資源層面：尋求適當的資源與支援 (B 因素)。
 - (3) 認知層面：培養對壓力的正向界定 (C 因素)。
 - (4) 壓力的高低程度 (X 因素)：家庭對壓力源事件的定義，及是否有足夠的資源去因應。
6. 當家庭壓力累積且無法得到適當的舒緩與解決，「累積的壓力」容易轉變為「家庭的危機」。家庭資源愈多時(包括家人的支持)，家庭壓力或事件的因應愈好。



(二) 家庭韌性

1. 「韌性」亦稱為「韌力」、「復原力」及「彈力」。家庭韌性是指家庭能從困境中面對挑戰；是家庭面對



困境時發揮因應和調適功能的積極過程。亦即當家庭遇到壓力時，家庭功能往下掉，家庭能有一個能力，使家庭能有所調適或改變，讓家庭功能維持或更好的狀況。

2. 影響家庭韌性發展的三個關鍵因素(圖 4-1)為：「家庭的正向信念系統」、「家庭的溝通、合作與情感」及「家庭的組織與資源」。

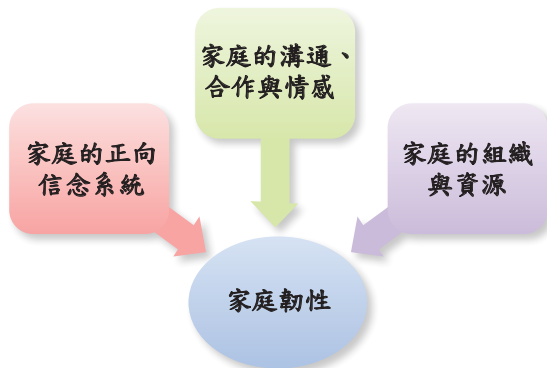


圖 4-1 影響家庭韌性的三個關鍵因素

3. 家庭正向情緒的培養：
 - (1) 正向主觀經驗：透過尋找過去家庭中美好或滿意事件的正向主觀經驗，營造更多的家庭韌性。
 - (2) 尋找家人的正向特質：思考家庭人員的正向特質，再建立或肯定家庭的正向力量。善用愛的表達：多用鼓勵、讚美家人，以強化家庭韌性。



- (3) 創造正向的環境：共同創造美好的回憶，以營造更好的凝聚力；或是在衝突當中學習如何面對衝突與化解衝突。

(三) 健康家庭

1. 健康家庭是指家庭關係有效運作且品質良好，能有效運用資源以滿足個人與家庭的需求與達成目標，並有能力處理壓力與危機。即使是隔代或單親家庭也可以是健康家庭。
2. 健康家庭的 9 項特質：「家庭成員願意為家庭的幸福快樂而努力」、「發生困難時，家庭會相互支持」、「夫妻間有忠誠的性生活」、「運用家庭及社會資源解決問題」、「做決定時家人會彼此協商」、「家人喜歡共處」、「家人互相了解、接納、信任與欣賞」、「良好的溝通模式」和「家庭有共同的儀式（或信仰）」。
3. 利用一些方法可增進家人良好互動關係，讓家人互動更為親密。健康家庭的經營方法，說明如下：
 - (1) 善用家庭教育資源：各縣市家庭教育中心、學校及民間團體等，都有家庭相關的學習資源供民眾利用。
 - (2) 增進家人關係的行動：比如延續家庭幸福的傳統、共同參與或分享家人愛的活動，同時也能樂於參與社區的各種服務等。



三、自我評量題目

1. 試舉例說明 ABC-X 模型中，A、B、C、X 所代表的意涵。
2. 何謂家庭韌性？影響家庭韌性的因素有那些？
3. 你認為健康家庭的特質為何？健康家庭的經營方法有那些？

四、關鍵詞彙

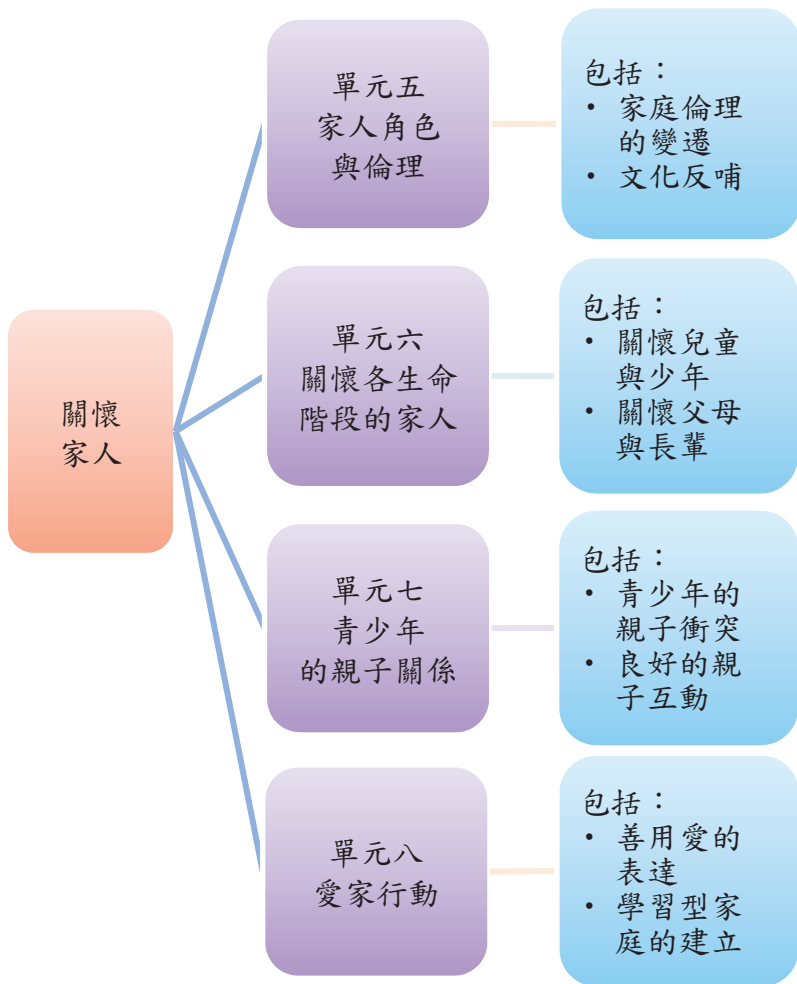
家庭壓力	家庭危機	ABC-X 模型
家庭韌性	正向信念	健康家庭

Note





核心二：關懷家人





單元五：家人角色與倫理

一、摘要

家庭倫理是指家人互動的角色規範。每個家庭角色有其不同的期待與責任，以符合社會的準則或規範。但隨社會變遷，家庭中的關係、角色或價值都有所改變。如何增強家人間的正向互動，促進角色的調整和行為的修正，是現代人不容忽視的課題。

二、單元重點

(一) 家庭倫理的意義與變遷

1. 倫理是指人與人之間的合宜秩序與互動的規範。家庭倫理是指家人互動的倫理與規範，不同的家庭角色有不同的期待、責任、互動、準則或規範。透過



對倫理的認識，可釐清我們所扮演的角色，了解自己在家中合宜的行為模式，以符合家庭或社會的期待，進而減少因差異造成的衝突。

2. 華人的家庭倫理變遷可分為下列幾個部分：

- (1) 秦漢之前的相對倫理：家庭倫理強調角色雙方的相互責任，重視五倫十義，在五倫中，有三倫發生在家庭，包括父慈子孝、夫義婦德、兄友弟恭。



- (2) 秦漢之後的絕對倫理：以三綱「君為臣綱、父為子綱、夫為婦綱」為主，將倫理奠基在尊卑、貴賤、善惡的等級制度上。
- (3) 近代社會再次強調相對倫理：以互相尊重、互相關懷為前提，重視的是尊重與反哺的親子關係、互惠平權的夫妻關係、合作與友愛的手足關係。

(二) 新角色與新倫理--文化反哺

1. 文化反哺—反向社會化，親代向子代學習，如 3C 產品的使用、價值觀的分享，父母願意向子女學習，子女也能主動與父母分享。
2. 文化反哺對家庭教育帶來的啟示：

(1) 推動家庭教育的創新：過去父母很少有自覺地向孩子請教的思維，現在是「文化反哺」，強調長、幼輩間和家庭成員間的互學、互教和互動，鼓勵孩子與長輩分享、學習。



(2) 減少代間衝突：孩子反哺新訊息和技能時，能把自己的想法、價值觀告訴父母親，透過這樣的互動模式，更了解彼此的角色，以減少衝突。



- (3) 增強親子文化互動，彌平代溝：孩子接觸的事物或訊息及價值觀和父母親有所差異，了解的程度也不同，親子間若能相互傾聽、學習，可增進了解、彌平代溝，促進親子情感

三、自我評量題目

1. 你認為現代社會的家庭倫理為何？
2. 你認為家庭倫理的價值與重要性為何？
3. 試說明文化反哺對家庭教育的啟示？

四、關鍵詞彙

家庭倫理
文化反哺

絕對倫理

相對倫理

Note





單元六：關懷各生命階段的家人

一、摘要

從生命歷程的觀點，家中的成員因處於不同的發展階段，有各自需面對的發展任務。透過對各生命階段發展任務的了解，將可幫助我們提供家人真正需要的關懷與照顧。



二、單元重點

(一) 關懷兒童

1. 兒童發展特徵：

- (1) 認知發展特色：從「具體運思期」進入「形式運思期」，可以抽象思考，從別人眼光或角度中看到自己，亦即別人的態度、語言可深深影響自己，所以與孩子互動應多以關懷、鼓勵和支持方式。
- (2) 心理與社會發展特色：兒童正值「勤奮進取vs. 自貶自卑」的階段，這個階段的重要發展任務是培養勤勉的習慣，而對兒童影響最深的重要他人則包括家長、老師、同學和好友等，所以學校教育與同儕關係顯得格外重要。教師可透過活動設計提升學生的正向自我認知。



2. 關懷兒童的行動，如生活習慣上以肯定的方式，正面引導兒童培養勤勉的生活習慣。另外父母應多花時間與兒童相處，透過對孩子的關懷行動，幫助孩子達成此階段的發展任務。

(二) 關懷少年

1. 少年的發展階段，正值生理上第二性徵的出現，心理上也面對新的發展課題。而心理與社會發展方面正處於「自我認同vs. 角色混淆」階段，同儕的重要性大於父母，此時可引導其學習獨立與自律的能力，並建立明確自我價值感。
2. 關懷少年的行動：從關心其學校生活、交友狀況以及人際關係的發展，適時給予支持與關懷，亦可透過手足建立良好的溝通橋樑，藉以了解孩子的身心狀況。這階段手足間有疏離現象，但手足間因年齡相近，比較容易了解彼此的想法與需求，亦可扮演其與家人間的橋樑，以減緩親子衝突或代溝問題。



(三) 關懷父母與長輩

1. 中年父母的身心發展：中年期的身心變化，在生理方面，身體上開始



初步的老化。心理與社會方面，正向感受較多時精力充沛，負向感受較多時可能導致頹廢遲滯。

2. 中年父母的壓力：中年父母可能面臨家庭角色轉變的壓力，如孩子的離家、工作是否穩定也會形成壓力。家人的關懷與支持力量可協助其面對中年壓力。當父母在中年階段的壓力沒有被適度處理，就可能會產生中年危機。
3. 關懷父母與長輩行動：關懷父母與長輩的行動包括關心父母與長輩身體健康、正負向情緒支持與陪伴、分擔家務與照顧責任、常返家及多聯絡。透過聯繫和家人互動，維繫家人情感，同時應鼓勵父母或長輩擴展生活重心，例如參與志工服務或社團活動，使身心靈更健康。

三、自我評量題目

1. 請說明關懷兒童的具體行動。
2. 請舉例說明關懷少年的具體行動？
3. 以你個人為例說明關懷父母與長輩的行動為何？

四、關鍵詞彙

兒童認知發展

兒童心理與社會發展

發展任務

關懷行動

少年的發展

Tip

~親子心，代代情，和樂傳家快樂行~





單元七：青少年的親子關係

一、摘要

青少年與父母的互動關係正處於轉型中，擺盪在「獨立 vs. 依賴」與「自主 vs. 控制」間，對親子雙方都是新的挑戰與考驗。透過有效的親子溝通，表達彼此意見、傳遞情感，才能幫助彼此真正了解對方的感受與想法。

二、單元重點

(一) 青少年的親子衝突

1. 青少年時期親子關係的影響因素：

- (1) 親子的溝通技巧：親子間過於簡化的對話，常是家長與子女想法存在差異的開端，應透過適當的溝通技巧，以減少不必要的衝突。
- (2) 父母對子女的期待：父母過多、過高的期待，易導致忽略孩子的能力。
- (3) 子女成熟度的認定：父母未給予孩子適宜的獨立或自主的學習機會。

2. 親子間因想法的不同，及對於子女行為能力標準的差異，可能是造成親子間衝突的來源。家長應留意自己與孩子之間所存在的差異為何，從孩子的角度出發，看到孩子的需求，透過溝通以減少親子間衝突。常見的青少年的親子衝突成因：

- (1) 學校生活層面：如同學交往、學業成績、學習習慣等，父母常有過多的關心。



- (2) 生活習慣層面：親子間生活習慣養成因時空背景存在許多差異。如上網和看電視的時間、生活作息的安排、金錢使用等各方面的想法皆有不同。
- (3) 社交生活層面：如交友選擇或異性交往問題、外出的服裝與髮型裝扮、參加活動的型態與地點等。
- (4) 資源分配層面：親子間對資源看法存有差異，如金錢、電腦的使用、時間的分配等。
- (5) 價值觀念層面：如消費價值觀、同儕與交友等看法不同。
- (6) 家人關係層面：如子女對父母的尊敬態度、父母對子女的管教方式、手足間的相處及比較等。



(二) 良好的親子互動

1. 良好的溝通與互動歷程為：發訊者與收訊者間的訊息是流通的，且能正確的解讀、回映彼此的訊息。當收訊者收到訊息後，對訊息進行解讀，再將解讀的訊息回饋給發訊者，發訊者再做澄清或回映，如此溝通方能更為順暢(圖 7-1)。

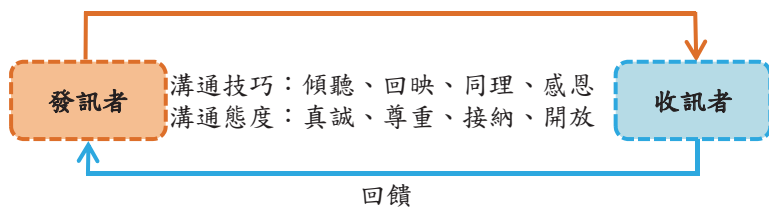


圖7-1 人際溝通歷程簡圖

2. 良好的親子溝通要素，具備以下幾個要點：

- (1) 選擇合適的情境：舒適與自在的情境是良好溝通的基礎。
- (2) 運用我訊息的溝通：說出心裡真實的感受不帶責備，也不用情緒性的字眼。
- (3) 善用非口語的訊息：友善的眼神、親切的微笑、會心的點頭等肢體語言，都是有助於縮短家人間距離的非口語訊息。
- (4) 主動多關懷家人：體察家人的情緒與感受，了解家人的身心需求，適時適切的表達關心與愛，更是良好親子溝通的強力後盾。
- (5) 積極傾聽與了解：真誠和專心的聆聽，讓家人感覺被





關心與重視，傾聽中適時的反應與詢問，可助彼此是否掌握家人所要表達的意思。

- (6) 同理與尊重對方：學習站在家人的立場，去接納、尊重、同理家人。如此可以幫助我們更理解家人的想法與做法。

三、自我評量題目

1. 試說明青少年時期親子關係的影響因素及其衝突的成因。
2. 請說明良好的溝通與互動歷程為何？
3. 你認為良好的親子溝通要素有那些？

三、關鍵詞彙

親子關係

親子衝突

溝通

非口語訊息

我訊息

Note





單元八：愛家行動

一、摘要

透過認識自己與家人的愛之語，並在日常生活中善用愛的語言與家人互動，將累積家人間的情感。而家人間能為關係的改善而願意改變，或共同、相互學習，增進家人間的接納與了解，一起營造學習型家庭，是愛家行動的具體實踐。

二、單元重點

(一) 善用愛的表達

1. 善用 Chapman 的五種愛之語，可使家人間縮短彼此的距離。
 - (1) 肯定的言詞：多從正向思考、肯定的角度，讓溝通更容易。
 - (2) 精心的時刻：家人能有不受干擾的高品質互動關係，彼此分享內心的感覺與想法，更能感受到愛與親密。
 - (3) 貼心的禮物：精心巧思的送禮小行動，表達對家人愛的訊息，讓家人互動更具情意。
 - (4) 肢體的親密：培養常與家人牽手、擁抱、摟肩或輕拍身體等，都是傳遞家人間的愛與親密。





- (5) 服務的行動：用服務的行動來滿足對方的期望，讓對方感受到被在乎、被呵護。
2. 愛的表達方式很多，透過下列幾點可了解家人愛的語言，同時讓自己或家人選擇一個適合的表達方式：
- (1) 觀察對方經常向別人提出何種類型的期待。
 - (2) 傾聽對方最常抱怨的事屬於何種類型。
 - (3) 觀察對方最常用何種愛的表達。

(二) 學習型家庭的建立

1. 學習型家庭以學習型組織理論為基礎，說明如下：
- (1) 自我超越：學習是希望能有進步，相信自己有能力，及能超越自己。
 - (2) 改善心智模式：尋求改變與突破，有批判性思考的能力，新的創意思考讓家庭有新的互動模式改善親子互動。
 - (3) 建立共同願景：家人間能相互陪伴，為共同理念、想法和期待而努力。
 - (4) 團隊學習：家人能分享生活中的學習、經歷，使家人在分享中亦有所學習或進步。





- (5) 系統思考：能以較全面性、系統性方式思考生活周遭所學或日常生活中經歷的事件。
2. 營造學習型家庭的五種要素：
- (1) 發展家庭的共同願景：家庭有願景才能齊心協力。
 - (2) 建立家庭的學習環境：家人共同學習的心，為彼此打造學習環境。
 - (3) 強化家庭的學習氣氛：營造愉快的學習氛圍，任何地方皆能學習。
 - (4) 培養家庭的對話模式：家人間能彼此分享與學習。
 - (5) 安排家庭的學習時間：任何時間皆可達到家人共學的樂趣。
3. 學習型家庭最重要的是家人參與過程中透過分享、溝通，彼此吸收新的訊息、觀念及了解家人不同的想法。規劃學習型家庭活動，如：家庭會議、讀書會、家庭遊戲、媒體賞析、參觀活動、休閒活動、家庭聯誼、社區聯誼、公益活動和家務共做等。





三、自我評量題目

1. 如何了解家人的愛之語?你與家人間的愛之語為何?
2. 說明營造學習型家庭有那些要素?
3. 你認為學習型家庭活動可以怎麼規劃?

四、關鍵詞彙

愛之語

學習型組織

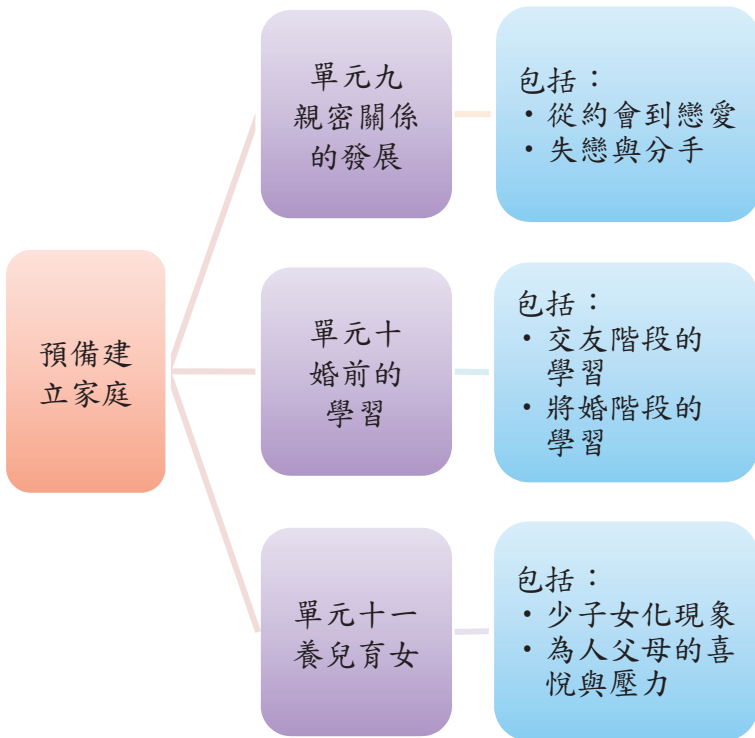
學習型家庭

Note





核心三：預備建立家庭





單元九：親密關係的發展

一、摘要

從約會到戀愛是親密關係發展之始，是需要學習的，既然是學習就可能有失敗的時候，面對感情不在，該如何調適是一大課題。若能了解親密關係發展的內涵、特質及其意義，將助我們在選擇伴侶過程中有更好的兩性相處。

二、單元重點

(一) 約會

1. 約會的意義與功能，包括以下 7 項：

- (1) 自我了解與了解對方。
- (2) 學習與異性相處。
- (3) 培養社交能力。
- (4) 享受交往的愉快經驗。
- (5) 尋找戀愛或結婚對象。
- (6) 自我需要滿足。
- (7) 評估人生價值觀與目標。



2. 兩性的相處及了解，須透過一些聚會或約會的過程了解對方，像是彼此的生活習慣、嗜好、理念、家庭背景、親戚網絡、朋友網絡和對伴侶的期待等，同時過程中也可了解自己的價值觀，並評估對方將來是否可成為一個終身相守的人。



(二) 真愛與迷戀

1. 真愛需要時間的培養，迷戀通常是短暫的。釐清真愛與迷戀才能發展為健康的戀愛關係。以下是真愛與迷戀的區別（黃維仁，2010）：

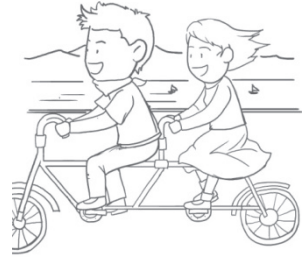
(1) 迷戀通常都始於「一見鍾情」，而真愛是經過長時間彼此的了解才能產生。

(2) 迷戀是基於心理上的投射與想像，真愛是真正了解對方，並知道自己是真正愛上對方而非心理上的想像與投影。

(3) 迷戀是單層面欲望的滿足，真愛是能分享、有共同奮鬥的目標。

(4) 迷戀是自我中心、有強烈佔有慾，真愛是能尊重對方。

(5) 迷戀是激情、缺乏承諾的，真愛是願意承諾及信任，願意共同維持這段關係。



(三) 失戀與分手

1. 情侶分手的原因，常見有以下三類（林蕙瑛，2002）：

(1) 社交不相容性：如雙方個性、教育程度、生活背景及價值觀等的差異，使得兩人相處產生衝突。



- (2) 低品質的關係：如雙方互動中衝突、溝通不良，未習得好的處理方式，造成關係品質日漸惡化。
- (3) 社交網絡的影響：如雙方社會網絡的人反對或是不看好，造成當事人壓力，也會使感情生變。
2. 當兩人確認不適合，這時需要有勇氣面對關係的結束。分手後的調適可幫助淡化失戀的失落情緒：
- (1) 了解失戀的心理歷程(圖 9-1)：了解失戀大致的心路歷程，可以幫助傷痛情緒的恢復，這些歷程的時間長短，因人而異，如果能夠多方尋求家人或朋友的支持，並採取正面的想法與行動，能在比較短的時間內復原。



圖 9-1 失戀心理歷程



- (2) 尋求家人及朋友的支持：家人的支持與陪伴有助於淡化悲傷的情緒。
- (3) 維持生活的規律：應盡量維持正常、規律的生活作息，更可幫助失落情緒調適。
- (4) 尋求專業人士協助：尋求專業的諮商人員協助，可幫助個人整理負面情緒，淡化哀傷、治療創傷，也可幫助個人從分手經驗中學習成長。
- (5) 採取正面的想法：換個正面的想法，原來兩個人並不合適，經由這次戀愛我更加認識自己，也更認識異性。
- (6) 參與正向有意義的社交活動：維持與他人相處的社交活動，使生活有新重心與目標。

三、自我評量題目

1. 約會的意義與功能為何？
2. 試比較真愛與迷戀的差異。
3. 你認為分手後較好的調適方式有那些？

四、關鍵詞彙

約會

真愛

迷戀

失戀的心理歷程

分手後的調適

Tip

~從約會到戀愛，學習讓我們更相愛~





單元十：婚前的學習

一、摘要

交友階段是發展健康親密關係的重要過程，在相互吸引過程中，應透過學習建立好的關係。婚前的交友階段與將婚階段的學習議題均可包括必學的「核心議題」，以及可視個人時間及需求進行學習的「選擇議題」。

二、單元重點

(一) 交友階段的學習

1. 交友階段可透過各種議題的學習，讓自己成長和了解交往的對象。交友階段的學習議題（表 10-1）如下說明：

(1) 核心議題：婚姻願景與承諾是必要學習的議題。

兩人有共同願景與承諾，才能夠攜手共同面對所有好的或是不好的事務，並持續維繫婚姻。婚姻願景與承諾議題的重要概念為：

- (a) 了解婚姻的意義，有助釐清個人進入婚姻的動機與期待。
- (b) 裝備自身為成熟獨立的個體。
- (c) 了解經營愛情與婚姻關係的差異性。
- (d) 婚姻關係承諾的澄清。





- (e) 認識和了解雙方的原生家庭，及其對個人的影響。
 - (f) 了解文化對婚姻與家庭的影響。
- (2) 選擇議題：如果時間允許，可再從選擇性的議題中擇需要的主題參與學習。

表 10-1 交友階段的學習議題

核心議題	婚姻願景與承諾
選擇議題	婚姻關係中的自我探索
	性別角色
	溝通與衝突處理
	性與親密關係
	交往
	擇偶
	約會的藝術
	失戀與分手

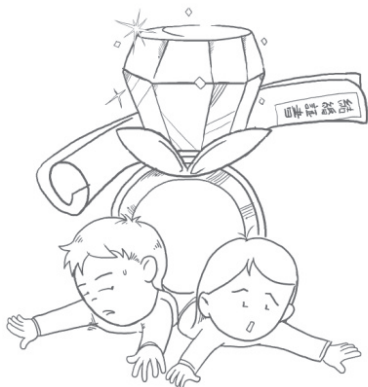
2. 戀愛中的兩人除了相愛之外，還須考慮到自己是否能接受對方的個性、價值觀，或理解彼此的相似性與差異性，彼此是否能夠學習如何合宜的去接受與尊重對方的一切。
3. 在交友或擇偶階段，應多了解並澄清自己理想中的家庭樣貌與婚姻關係，並澄清自己對交友或未來配偶看法的迷思。



(二) 將婚階段的學習

將婚階段的學習議題除核心議題「婚姻的願景與承諾」外，還有其他可供選擇的學習議題，說明如下：

1. 婚姻中的溝通與衝突：將婚階段若能透過溝通與討論，了解彼此的想法與生活習慣的差異，學習衝突的處理，並了解雙方對家庭的期待，一起勾勒出未來家庭的樣貌，將有助婚後的相處。
2. 婚姻中的性與親密關係：培養親密關係的原則、性知識與態度、經營美滿性生活的要素及安全的性行為。
3. 工作與家庭的平衡：工作與家庭是否能夠兼顧與平衡，是需要透過討論與溝通。
4. 姻親相處：學習尊重，並將伴侶的親人視為自己的親人，有助將婚階段的姻親互動。
5. 家庭財務管理的討論：財務的管理可透過溝通與討論，了解彼此的價值觀及消費的習慣，以及家庭資源運用方式等。
6. 家務分工：婚前應討論彼此家務分擔的期待，並了解家務的產生是所有家庭成員，因此家人應共同分擔家務。
7. 為人父母的準備：認識養兒育女的喜悅，預先作育兒的準備。





8. 婚姻與家庭生活的壓力及調適：了解家庭教育相關資源的運用，並認識各階段家庭發展的壓力與調適。
9. 婚禮的準備：在籌備婚禮的過程中，有一個功能就是學習共同做決策，是建立婚後一個好的決策模式的開始。

三、自我評量題目

1. 你認為交友階段可學習的選擇議題中，那一個最為重要，為什麼？
2. 婚前必學的核心議題—婚姻願景與承諾，其重要概念為何？
3. 「婚姻中的溝通與衝突」的學習對將婚階段有那些幫助？

四、關鍵詞彙

交友階段

將婚階段

將婚階段學習議題

婚姻願景與承諾

Tip

~攜手愛的旅程，共創婚姻願景~





單元十一：養兒育女

一、摘要

少子化的趨勢使年輕人口數量逐年的縮減，導致人口結構老化。養育子女雖有許多壓力，但透過一些學習可找到方法來降低壓力。不願生育的原因亦可透過學習、正面思考，重新看待生育孩子的喜悅與否。

二、單元重點

(一) 少子女現象

1. 少子女化帶來人口結構的改變，可能的影響，包括年輕人與老年人資源的重新分配；較少的年輕人要養活較多的老人家，年輕人養老人的壓力大，少子女化延續將會更嚴重。了解這個現象，讓我們知道生育與人口結構、社會生產力有很大的關係。
2. 國人不願生育的原因可透過學習、正面思考，看見生育孩子的喜悅。近年來生育率降低的原因：

(1) 生育人口的轉變：長期低生育率的情況下，已經造成未來青壯年的人數逐步縮減。

(2) 生活期望的轉變：過去認為養孩子是家庭的勞動力與資本，現在則受





相對高的生活期望與經濟壓力影響，年輕人的生育意願低落。

- (3) 生育態度的轉變：近年國人在生育上有許多婚育價值觀的轉變或負面想法與態度，因此應有多一點說明讓新一代了解生育的喜悅、成就感及生命傳承是讓自己覺得圓滿。

(二) 為人父母的喜悅與壓力

1. 為人父母的喜悅可從心理滿足、經濟助益和文化認同等面向說明（圖 11-1）：

- (1) 心理滿足：子女可提供親密情感連繫，滿足父母情感層面需求；同時也能增加家庭生活樂趣，及幫助父母在教養中獲得成就感等。
- (2) 經濟助益：在養兒育女過程中投入資源是必然的，然子女長大後也可分擔家中勞務、提供經濟支援，故子女仍被視為是家庭重要的資源。
- (3) 文化認同：即使是現代社會還是有傳統宗接代與生命延續、社會地位與認同及符合宗教或提高道德性的觀念。



圖 11-1 為人父母的喜悅



2. 養育子女的過程固然能帶給父母許多的滿足和成就感，相對的也會對夫妻原本生活的各個層面造成重大的影響。擁有孩子對夫妻所造成的體力、精神和財力的消耗以及所造成的壓力，大致上可分為如下：

(1) 子女教養壓力：父母對於子女從小到大養育方面的掛心、親子間的互動與溝通，或家人情感的維繫等都會對父母產生壓力。



(2) 親職角色壓力：對於提供孩子怎樣的父母角色，或者在親職與工作角色上的平衡，都會對父母的親職教育角色產生影響和壓力。

(3) 外界環境壓力：教育制度、社會安全問題和愈來愈多的競爭等外在環境壓力，都讓父母無法安心生養子女。

3. 養育子女雖有許多壓力，但勿認為生育教養孩子只有束縛、不自由、經濟壓力大。喜悅是無可替代的，應朝喜悅多思考，並可透過學習找到方法來降低壓力。



三、自我評量題目

1. 請說明臺灣生育率降低的原因有那些？
2. 你認為為人父母的喜悅與壓力有那些？
3. 為人父母能獲得的心理滿足為何？

四、關鍵詞彙

少子女化

生育率

角色壓力

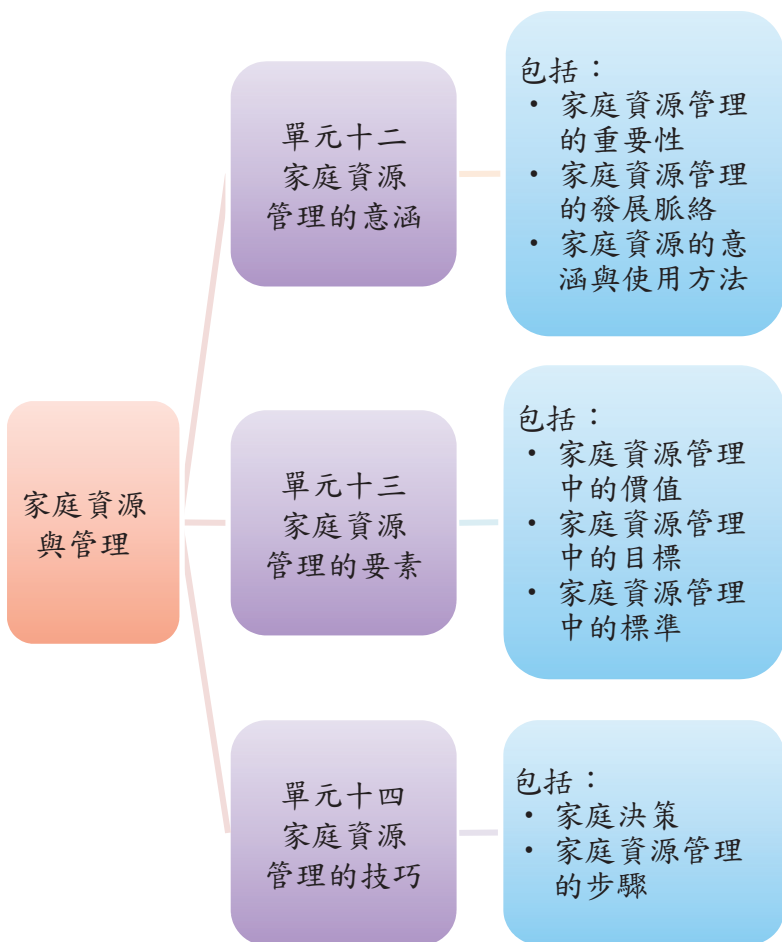
為人父母的喜悅

Note





核心四：家庭資源與管理





單元十二：家庭資源管理的意涵

一、摘要

家庭是最基礎的社會組織，是絕大多數人的生活重心。每個人或每個家庭的發展，都需投入一些資源以使個人或家庭的需求被滿足。而家庭資源需要管理，目的就是希望我們能重新檢視個人及家庭的資源，運用更有效率的方式，期望有更好的結果，滿足我們更多的目標與願望。

二、單元重點

(一) 家庭資源管理的重要性

1. 家庭資源的重要性及目的，是透過管理過程或機制，了解資源如何使用。及有效利用有限資源，讓家庭在滿足我們的需求或目標上達到最高的效益。
2. 日常生活中的資源，如時間、精力、金錢和家人情感等都需要管理，透過管理機制和了解一些管理的理念與想法，善用個人或家庭的資源，可讓個人或家庭資源、家人互動更為順暢，更可幫助我們達成更多的理想與目標。
3. 家人間的情感、溝通能力都是家庭資源，家人透過互動培養及經營正向情感，善用溝通來達成情感的培養，即可發揮支持力量。





(二)家庭資源管理的發展脈絡

1. 1879年美國 Maria Parloa 是第一位提出「家庭管理」概念的人，自此，家政領域的學者們漸漸關注到經營家庭生活應具有「管理」的智慧與動作。
2. 早期「家庭管理 (home management)」的意義與「家庭資源管理 (family resources management)」的內涵是相同的，但後者把「資源」這個主角給點了出來，並將管理的範圍從關注在硬體面的家庭 (home)，涵括到家庭生活中的家人 (family)，引導我們從全面的角度來檢視家庭生活的多種面向。
3. 家庭資源管理的概念在以前重視個人與家庭的滿足，近來談家庭資源管理則考慮整個社會、環境所應負的責任，亦即應朝向資源是全球大家共有的綠色消費、環境永續觀點。
4. 家庭資源管理系統，從「家庭為一整體運作系統」的觀點出發，以「循環、回饋」的概念強調家庭資源管理活動的動態性且與整個生活環境密切相關。從資源需求與投入，經由資源的處理過程，到資源需求的滿足或有效率的檢視；當資源需求得到滿足，則該模式會被再次運用，若否，則經由回饋機制進行改變資源的投入與管理模式，使整個模式透過循環更為順暢。
5. 資源只有可以被使用時才被視為是資源，如果有其物質，但沒有運用它來達成目標，則不視為是資源。



(三)家庭資源的意涵與使用方法

1. 家庭生活資源，有以下 3 種分類形式(圖 12-1)：

(1) 資源來源：

- (a) 人力資源：有個人時間、精力、能力、知識、溝通技巧、態度、人格特質及專長等。
- (b) 物質資源：個人資源，如個人收入、股票及儲蓄等。家庭資源，如家庭中的房屋、家具等。社會資源，如圖書館、公園、休閒設施及相關法令規章等。

(2) 經濟屬性：

- (a) 經濟資源：如家務、土地、勞工、資本、資金等，具有「生產」或「服務」目的的資源。
- (b) 非經濟資源：如個人的能力、態度、價值觀及信念等，不直接具有「生產」或「服務」目的相關的無形資源。

(3) 家庭區域：

- (a) 家庭內資源：有形的資源如房子或設備；無形的資源如長輩的智慧、家庭的價值觀。
- (b) 家庭外資源：如政府制度或法規、民間組織。

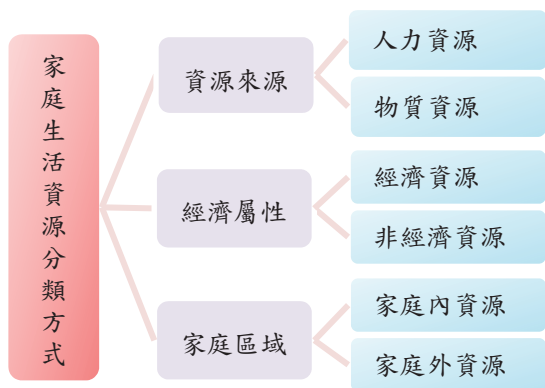


圖 12-1 家庭生活資源分類方式

2. 資源使用的方式：有交換（exchanging）、保護（protecting）、儲蓄或投資（saving）、消耗（consuming）、轉移（transferring）和生產（producing）等方式，這些方法都是希望能達到個人或家庭的目標與需求，並使執行能更順暢。
3. 資源的使用是多元的，但也有其限制，透過了解資源的種類和分類方式，可幫助我們清楚知道有那些資源是可以被使用的。

社會資源是較易被人忽略的資源，多使用家庭外資源可讓家庭內資源做更多樣的運用。





三、自我評量題目

1. 你認為家庭資源管理的目的與重要性為何？
2. 試說明家庭資源管理系統的運作模式。
3. 家庭生活資源有那幾種分類並舉例說明之？

四、關鍵詞彙

家庭資源管理	家庭資源管理系統	家庭生活資源
人力資源	物質資源	經濟資源
非經濟資源	家庭內資源	家庭外資源

Note





單元十三：家庭資源管理的要素

一、摘要

家庭進行資源管理時有三個主要的概念：價值觀、目標和標準。目標根據價值觀設定管理的方向，標準則像是「說明書」，反映該價值觀的方向與強度。如果說個人的價值觀賦予我們行為的意義，那麼目標就是我們行為的方向，促使我們去完成。

二、單元重點

(一)家庭資源管理中的價值

1. 價值觀常受到文化的影響，也會因社會變遷有所不同，亦是影響個人或族群行為的主要因素，對人類行為具有引導作用。
2. 資源如何運用常受到價值觀影響，故需要作一些價值概念的澄清，或依資源管理的脈絡，重新檢視價值觀，思考其合宜性，比如檢視過去舊有的思維模式和價值觀是否合宜，是否可以符合家庭資源管理中所提到資源最有效的運用，或是受習慣或文化影響的結果。





3. 影響價值觀形成的因素有：父母親、家庭、學習、教材、媒體等。家長和教師應思考如何把正確的價值觀傳遞給孩子，尤其應注意在日常生活互動中的身教。
4. 在家庭生活中，家長透過不同的管理行為顯現價值觀，而孩子在觀摩家長的行為模式中習得家長的價值觀，所以千萬不可輕忽。就算隨著年齡增加，父母的價值觀仍是影響孩子最深最遠的。

(二)家庭資源管理中的目標

1. 目標是我們行為的方向，是價值觀的延伸與展現，也是努力想要獲得的事物或成果，所以目標通常是依據價值觀所設立的。而對目標達成的滿意程度或接受的程度，就是受到標準的影響。
2. 目標會隨著家庭的生命週期階段的不同而改變或調整，目標的訂定宜適當，勿過於抽象、太難或太容易，可比現有資源再多一些，如此可適當要求自己做些調整。
3. 目標設定有不同的考量，說明如下：
 - (1) 目標具有時程性：依目標達成時間可分為短期、中期和長期。
 - (2) 目標有累積性的效益：透過短期目標的達成以累積成為中期目標的達成。
 - (3) 目標互相關連：不同目標之間如能共同相呼應，有助於整體目標的完成。



- (4) 目標有調整性：目標的設立必須配合現實條件做必要的修改，否則形同虛設。
- (5) 目標的周延性：家庭目標的設立應顧及家人發展的目標，個人目標的設立亦不背離家庭目標，透過溝通和思考可能的協調方式有助達成目標的多元需求及周延性。
4. 個人目標只須要考量個人的價值觀與需求，家庭目標的設定上要考量整體資源狀況，涵蓋面向較廣，影響對象較多，須透過溝通與協調，以謀求家人與家庭的最大福祉。個人與家庭目標的異同，如表 13-1：

表13-1 個人與家庭目標的相對關係

目標的主體	影響對象	運用資源	調整的彈性	執行的難度
個人	以設定者本身為主	以方便本身運用為主	較容易調整	較容易
家庭	可能包括其他家人	要衡量其他家人的資源需要狀況	因涉及其他家人而顯得較難調動	較困難

(三)家庭資源管理中的標準

1. 當目標訂得很高時，就要投入很多的資源，而目標訂得太低又浪費了資源。例如家庭主婦與職業婦女在備



餐時會因其時間、精力等，而有不同的考量，所產生出的標準也就不同。

2. 日常生活中存在許多的標準，比如交友、教養孩子、親子關係、經濟和思考等，而這些標準常是文化的產物，不同世代間的標準亦有所差異。
3. 管理家庭各項資源時，應從幾個向度來思考標準的議題：
 - (1) 標準為社會文化產物。
 - (2) 標準會因家中資源的狀況而變動。
 - (3) 在資源的運用上，對於標準的陳述有質、量兩種構面。
4. 價值觀、標準和目標三者是管理資源必須考量的動機三面向，三者互有影響，不會單獨存在，是促使家庭進行管理活動的重要關鍵。
5. 標準的建立應從個人或家人的特質而考量，不應有標準的迷失，訂定適合的標準對個人的生涯與家庭資源的使用都是很有幫助的。





三、自我評量題目

1. 你認為價值觀對我們做家庭資源管理產生那些影響？
2. 家庭資源管理中的目標設定應考量那些因素？
3. 試比較個人目標與家庭目標的異同。

四、關鍵詞彙

價值觀

目標

標準

Note





單元十四：家庭資源管理的技巧

一、摘要

個人與家庭的期望透過決策過程達成共識，可使資源更有效運用，也較容易達成或滿足個人與家庭需求。而家庭資源管理的步驟，隨著家人不同的生活需要而變化，家中的資源也要能夠用到恰到好處而不浪費，如何把握各項原則實際管理資源，以滿足家人的期望，是現代家庭生活的重要課題。



二、單元重點

(一)家庭決策

1. 「決策」是指在有限資源的環境中，合理的考慮資源之減少、增加或維持的活動，而「做決策」就是在面對需要解決的問題或情境時，從幾種可能的備用方案中，經思考、比較判斷後選擇一種行動的方針。
2. 決策時需先釐清有多少資源，並檢視目標，最後再確立目標。決策在管理資源的功能：
 - (1) 決策具有評估的功能：做決策時，就是在執行許多的評估活動，如評估所需管理的事件的重要程度、評估擇取資源的次序、評估家人的需求等，都是決策的內容。



- (2) 決策具有確立目標的功能：家庭在不同生命週期面臨的議題有別，需衡量家中資源並透過溝通與協調做出有利於發展的目標決策。
- (3) 決策具有管理的功能：當家庭目標確立了以後，有時難免會受到外在因素的影響，利用決策的技巧可以協助我們在必要時尋求及重新安排資源的調整動作，發揮管理的效用，期使實現目標。
3. 做決策是一系列程序的活動，從確定問題或需求到尋找資源、了解資源有多少，經由評估和選擇最符合個人或家庭需求的方案，再到執行和評估方案。決策流程見圖 14-1。

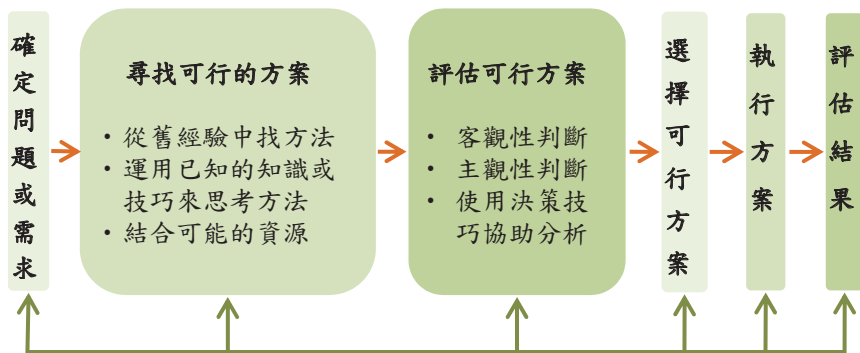


圖14-1 決策流程圖

(二) 家庭資源管理的步驟

1. 在實行管理各種家庭資源時，包括計畫、實施和評估三個步驟(圖 14-2)，三者相互影響。

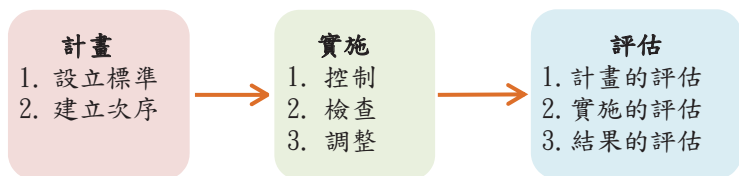


圖14-2 管理家庭資源的步驟

2. 計畫包括設立標準與建立次序：
 - (1) 標準的設立是計畫的第一步，小目標的達成可累積成大目標。而大目標亦可切割成數個小目標，進行順序的安排，依次完成。
 - (2) 工作次序的決定需考慮重要性和急迫性。
3. 管理家庭資源時的「實施」包括三部分：
 - (1) 控制計畫：執行控制的工作，以確保能朝向計畫的目標前進且於設定的時間內完成。
 - (2) 檢查進度：根據計畫中所設定的標準進行檢查，以確保工作如期完成。
 - (3) 調整計畫：訂定計畫時要預留一些彈性，當發現執行的進度與原先計畫有出入時，要衡量當時的狀況再根據實際的需要來調整計畫。
4. 透過評估工作，可以幫我們衡量計畫中各項工作之可能性，以及執行工作後的效能。評估包括計畫、執行過





程和結果的評估等 3 個內涵，透過這樣的評估可幫助我們釐清許多問題。同樣的經驗亦可運用到其他地方，使其成為生活中的習慣，讓我們在家庭資源管理上更順暢更有效益。

三、自我評量題目

1. 決策在管理資源的功能有那些？對你而言那一項重要？為什麼？
2. 試說明決策的流程為何？你認為在家庭中執行決策最難的是那一部分？為什麼？
3. 管理家庭資源時的「實施」包括那三個部分？

四、關鍵詞彙

決策

計畫

實施

評估

控制計畫

檢查進度

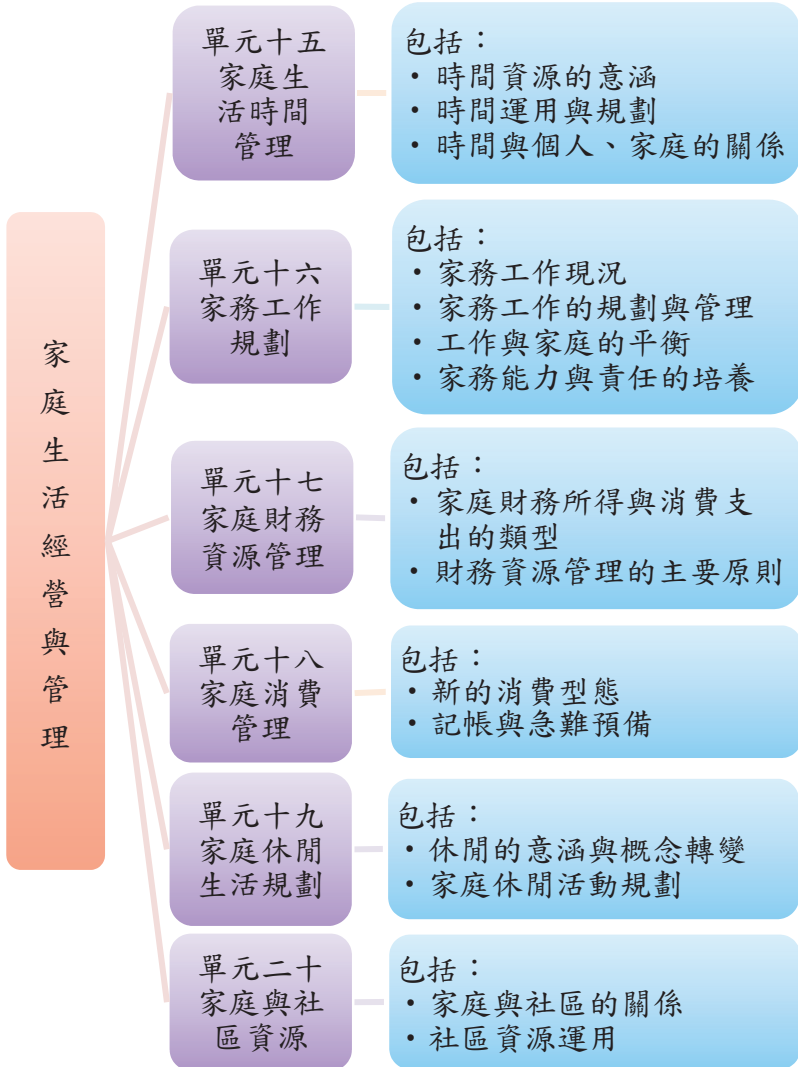
調整計畫

Note





核心五：家庭生活經營與管理





單元十五：家庭生活時間管理

一、摘要

處於不同生命歷程或不同社會文化的人，對於時間知覺的主觀判斷往往不同。家庭時間是家人互動的時間，對家庭生活來說，真正重要的，其實就是如何經營家庭共處的時間，學習創造優質的家人時間，以達到家人關係的和諧與心靈上的滿足。

二、單元重點

(一) 時間資源的意涵

1. 時間無形、無法觸摸，在供給上更是有限的。時間管理正是從珍惜時間的角度，將時間做有效運用的過程。時間具有以下特性：

- (1) 不可回溯：時間過去了就無法倒轉。
- (2) 缺乏彈性：時間是非常固定的，每個人每天都僅有 24 小時，不會多也不會少。
- (3) 不能儲存：時間是一種消耗性的資源，不能像人力、物力、財力與資訊一般可以儲存或累





積。但若是在計畫中能提前進行或完成時，亦可將時間節省下來而挪為其他用途。

- (4) 無法替代：時間不能藉由商業性的買賣活動來交換其他的物品，它不能買、也不能賣、更不能租，也無法像其他的資源一般可以製造、積存、交換及流用，而時間也不能再生，也就是說沒有任何東西可以替代時間。

2. 時間的分類：

- (1) 必要時間：指人類生存所必須要有的時間，如睡眠（含午睡）、盥洗、沐浴、著裝和用餐（含吃宵夜）等。



- (2) 約束時間：指個人因其經濟身分的不同，而在生活中所必須花費之時間，如通勤或通學、工作（含加班及兼職）、上學（含校內課後輔導）、做家事、照顧家人及教養子女、購物或至機關行號洽辦事務等。
- (3) 自由時間：指人們除日常生活作息的必要與約束時間外，可自由支配運用之剩餘時間，即所謂的「休閒時間」，如看電視、看報紙等。



(二)時間運用與規劃

1. 我們對時間的體驗有兩種：一種是用少量的時間達到極佳效果，另一種是花了大量的時間卻成效很低。因為每個人每天所擁有的時間都一樣多，所以時間管理的重要性在於如何善用及分配自己的時間，可說是一種「自我管理」，是一種「有系統、循序漸進的訓練」。
2. 80/20 法則是指日常生活中大部分的時間使用在不易獲得成果的雜事上，而對自己有意義的工作或學習卻僅花費 20% 的時間。因此做事掌握重要的 20% 的事物，可獲 80% 的效益，亦即是「重要少數與瑣碎多數」的原理。
3. 進行時間的優先次序管理時，可將事情分為重要與緊急兩大軸線，並將兩軸線相交分為四個象限(圖 15-1)：
 - (1) 第一優先為重要又緊急的事情，如第一象限。
 - (2) 第二優先為重要但不緊急的事情，如第四象限。
 - (3) 第三優先為緊急但不重要的事情，如第二象限。
 - (4) 第四優先為不緊急也不重要的事情，如第三象限。
4. 事情的重要與否常因個人的價值觀有所差異，所以時間的安排就會受我們認為的「重要」與「急迫」而有時間安排的不同。學習判斷什麼是最重要的，將精力放在其上，才能利用有限的時間達到更好的效果。

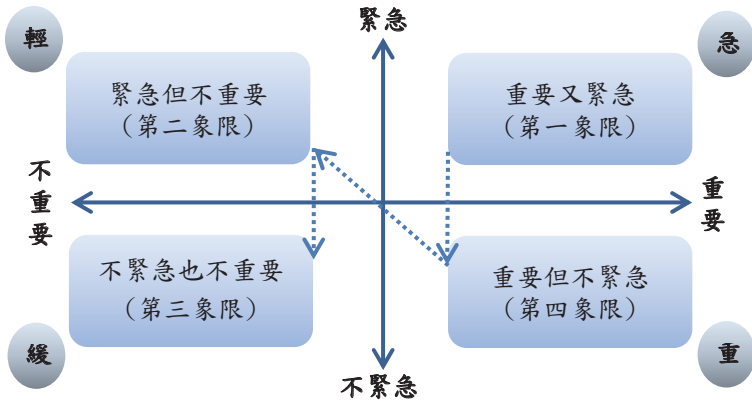


圖 15-1 時間管理的優先次序

(三) 時間與個人、家人的關係

1. 家庭時間是家人互動的時間，對家庭生活來說，真正重要的，就是如何經營家庭共處的時間，以達到家人關係的和諧與心靈上的滿足。家庭時間安排應注意：重要性與緊急性，並考慮所有家人的情形，透過溝通取得共識。
2. 以家庭生命週期來看，在不同階段所面對的問題或事件也不同，在家庭時間的安排也就有所差異。而生活中有許多事物是可以創造出家人共處時光的好機會，例如一起聽音樂、唱歌、運動、讀書，一起購物、照顧寵物、清理家務或烹煮食物都是。



3. 良好的時間規劃是透過日常生活培養而來，可幫助我們創造更優質的個人或家人時間。學習良好時間規劃應注意以下幾點：
 - (1) 從子女小時候生活習慣培養。
 - (2) 父母以身作則。
 - (3) 了解不同生命階段的發展重點。

三、自我評量題目

1. 試說明時間的特性。
2. 試說明 80/20 法則，並敘述如何在你個人生活中實際的運用。
3. 家庭時間的安排應注意那些事項?並敘述在你的生活中是如何執行?

四、關鍵詞彙

不可回溯

必要時間

約束時間

自由時間

80/20 法則

Tip

~學習良好時間規劃，創造更優質家人時間~





單元十六：家務工作規劃

一、摘要

家務工作是家庭中非常自然發生的事，其所花費的時間會受家庭所處生命週期的階段所影響。家務同時也是一種複雜且繁瑣的工作，而透過工作簡化的概念應用在家庭生活，將能大大的改善家務工作所需耗費的時間與精力。

家務工作不同於一般工作所強調的「付出」與「回饋」的關係，家務是包含著對家人的「愛」及「關懷」。故家人共同的分擔與感恩，使家庭生活得以順利運作，是現代家庭所追求的目標與努力的方向。

二、單元重點

(一)家務工作現況

1. 了解家務的本質，更能讓我們清楚其意涵是什麼。比如為家人準備晚餐，是為關懷家人的健康，全家一起共餐的愉快，也不是只看到在廚房的操勞或體力的付出，背後有更多對家人的關懷與愛。
2. 對有偶婦女來說，家務工作在其日常生活時間的分配上扮演著相當重要的角色。





3. 家務工作是家庭中非常自然發生的事，同時又具有變化性及非連續性的特質，會因年齡、性別差異、就業與否、子女的數目、家庭的結構、家庭所處生命週期階段的不同，和各項家務性質或彈性的差異，而在家務上花費時間有所不同，因此很難給予一個完整而統一的定義。
4. 家務工作由家庭中或家庭外的人來執行，以維持家庭每日生活所需。除了體力的付出外，還有感情上的支持、親戚與朋友維繫、衝突的解決、危機的管理、計畫與安排以及精神層面的家務。
5. 家務從過去到現在最大的改變就是科技帶來的便利性，但實質上內涵並無太大的改變，家務的種類依舊、家務量也不見得變少。科技化之後帶來家務工作的改變有：
 - (1) 在家務上對於品質的要求提高了。
 - (2) 家務要求的改變帶來新的標準。
6. 家務所包括的項目可能因生活環境、科技進步、個人資源和文化因素等而有不同。家務工作本身具有多元且複雜的特質，且因價值觀的改變，已有更多的男性投入家務分工讓家庭有更多的和諧，所以不應再用傳統的性別角色概念看待或區隔家務。



(二) 家務工作的規劃與管理

1. 家務做規劃與管理，可使其較為順暢的執行，而家務簡化是家務工作管理最常使用的技巧，可使用的方法如下：
 - (1) 設備工具的改善：使用適當的器具，可減少時間或能源的使用。
 - (2) 空間規劃合於使用者：流暢的動線安排，可使家務執行更順暢或節省力氣。
 - (3) 增加人力資源參與：家人共同投入可節省時間力氣，同時可增加家人感情。
2. 家務簡化應留意的事項：
 - (1) 利用科技產品或替代品：善用科技或電器產品可使家務工作更簡化。
 - (2) 布置有效率的工作場所：如流理台（調理與製備食物的地方）、水槽（清洗中心）、爐台（烹製中心）是廚房裡主要的三個工作中心，只要依照主要工作者的習慣加以安排設置，既能使製備食物時的活動範圍更順暢，更可減少工作者所耗費的精力。
 - (3) 適當的存放器具與物品：儲藏空間經由適當的規劃可節省精力，將需用的物品設法擺放在伸手可及的位置，如正常工作範圍或最大工作範圍內。



- (4) 正確的方法與動作：透過正確使用姿勢來改善工作的方法可節省體力，例如頭、胸、骨盤保持平衡可以減少壓力與疲勞，而正確使用力量的方法與動作可降低對身體的損傷。

(三)工作與家庭的平衡

1. 家務與工作平衡的方式：

(1) 在家庭方面：

- (a) 角色循環：隨孩子及家庭的需求做調整。
- (b) 為彼此留些時間：對家庭來說，給「自己」及「我們」留一些時間也是減輕壓力的好方法。
- (c) 社會資源的運用：尋求家庭外的協助亦是可行的方法之一。
- (d) 家務分工：建立家務是全家人責任的觀念，家務由家人共同分擔，家庭幸福也就隨之而來。

(2) 在工作方面：

- (a) 彈性工作時間：有些公司利用政策協助員工解決工作與家庭角色間的問題，因此可善用現有制度以解決家務上的困擾。





- (b) 彈性工作地點：非固定式的空間概念，可使工作更有彈性又能兼顧家庭事務與子女的照顧。
- (c) 工作分擔：工作分工的策略可減輕個人的工作壓力，而時間的安排也更有彈性。對於有幼兒或有老年人需要照顧，且希望能投入較多時間在家庭中的工作者而言，是相當不錯的政策。
- (d) 留職停薪：許多婦女都認為當子女還很小時最需要父母花許多時間和精力照顧，故此方法亦是常見的方式。

(四) 家務能力與責任的培養

1. 生活能力的培養從家務開始，給孩子機會，從小培養責任感與能力，使其學習處理個人事務、了解做家務是每個人的責任，將來對家庭對社會的責任感也大。
2. 有效處理家務工作的關鍵，可留意以下幾點：
 - (1) 有那些家務 (what) 。
 - (2) 何時需要完成 (when) 。
 - (3) 在那裡完成 (where) 。
 - (4) 由誰完成 (who) 。
 - (5) 如何完成 (how) 。



3. 幫助家人學習家務操作，應態度合宜、分工公平、尊重與彈性、給予犯錯與接受不完美，讓家人樂於學習更多的家務處理方式與態度，也樂於承擔家務。

三、自我評量題目

1. 簡化家務應留意的事項為何？你覺得那一項最不容易做到？為什麼？
2. 試說明家務與工作平衡的方式？並請就你個人目前的家庭生命週期階段敘述你的狀況。
3. 你如何幫助家人學習家務的操作？

四、關鍵詞彙

家務工作
角色循環

家務簡化
彈性工作時間

家務分工
留職停薪

Note





單元十七：家庭財務資源管理

一、摘要

家庭財務管理包括財務所得及消費支出，透過對家庭財務所得及支出的了解，使個人更清楚知道自己或家庭的財務狀況。財務資源具有交換、儲蓄和轉移等許多經濟性價值，一旦發生匱乏，往往也影響其他家庭資源的獲取。因此管理家庭財務在於充分而且有效的運用財務，以確保家庭基本生活運作，並期使符合每位成員與整體家庭生計的需求。

二、單元重點

(一) 家庭財務所得與消費支出的類型

1. 家庭財務所得可分為金錢所得與非金錢所得(圖17-1)：

- (1) 金錢所得包括有工作、投資、財產及臨時性所得等。
- (2) 非金錢性的所得是最容易被忽略的，但也是屬於所得的一部分，例如家務生產所得，以及持久性物品所得。

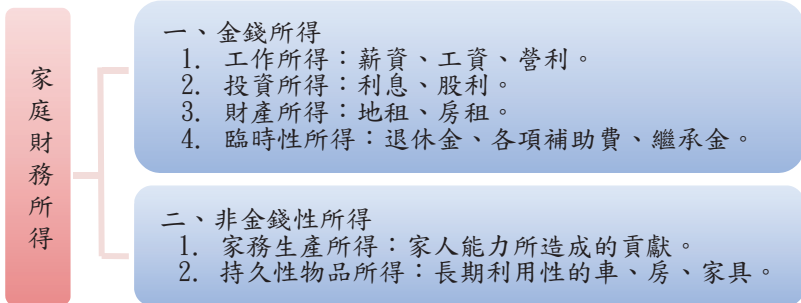


圖17-1 家庭財務所得來源與類型



2. 家庭消費支出的類型可分為經常性消費支出與非消費性支出(圖 17-2)：

- (1) 經常性消費支出：一般生活上各項支出，例如食、衣、住、行、育、樂都是。
- (2) 非消費性支出：非生活必要品的消費，例如利息支出、贈與、賦稅等。

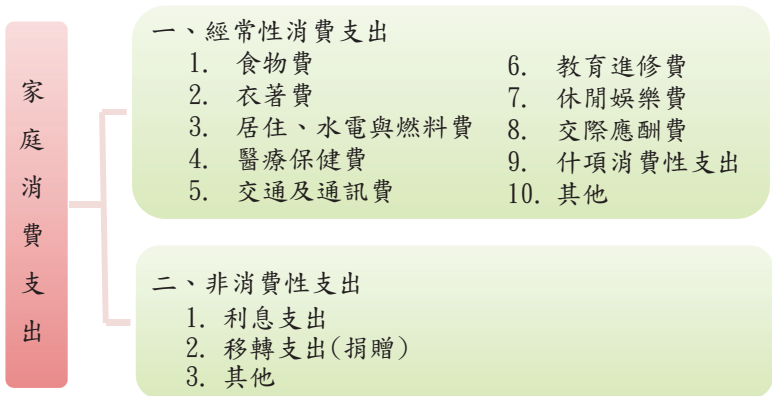


圖17-2 家庭消費支出類型

資料來源：行政院主計處(2012)。家庭收支調查。

取自<http://win.dgbas.gov.tw/fies/>

(二)財務資源管理的主要原則

1. 財務資源具有許多經濟性價值，可助個人或家庭達成目標或解決許多問題。為確保未來的財務安全，可把握下列三項原則：



- (1) 必須考量個人與家庭的健康與安全保障。
- (2) 基於長期生活的需求，要為退休後的生活做打算。
- (3) 建立良好消費信用，擴大運用金錢的來源。



2. 財務管理重要概念：

- (1) 謹慎作「預算」，努力累積家庭資產：有效的家庭理財，須對於家庭收入與支出的整體性有全面性的了解，透過作預算而能掌握家庭財務的流動狀況。從積極角度來看累積家庭財務的管理方式則是建議把想要累積的家庭財務量儲存起來後，再考量其他的生活開銷，方不至於養成過度花費的生活(圖17-3)。

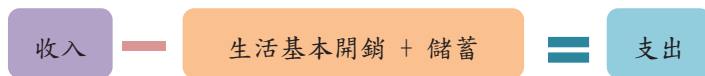


圖 17-3 累積家庭財務取向的收支變化關係圖

- (2) 了解家庭收入生涯模式，便於財務規劃：工作收入為家庭財務的主體，而又以家中主要工作者的收入生涯模式決定了家庭財務的發展狀況，對於家庭的財務管理有非常重要的意義。



(3) 因應家庭生命週期支出需要，預作準備：每個家庭因為發展階段任務的不同，家人需求就會不一樣，因此家中的支出類型與數量也會有差異。故應了解家庭生命週期各階段所需，配合不同家庭發展階段作財務管理。



三、自我評量題目

1. 試說明家庭財務所得來源和類型有那些？那一種類型在你的家庭財務所得中佔的比例最高？
2. 試說明家庭財務支出類型有那些？你認為那些是可以預期並做規劃的？
3. 財務管理有那些重要概念？你認為財務管理應該如何執行較容易達成家庭財務的累積？

四、關鍵詞彙

家庭財務管理 經常性消費支出 非消費性支出
財務資源

Tip

~建立良好財務規劃與管理~
~確保個人及家庭生活需求~





單元十八：家庭消費管理

一、摘要

近年來社會變遷快速，臺灣地區兒童及青少年擁有零用錢的數目逐漸增多且自主權提升，其消費型態也更趨多元。了解兒童及青少年的消費型態將有助於學校教師及家長們在課程設計或輔導策略上之擬定，以協助其成為一個理性的消費者。

透過記帳可以有效幫助我們了解家庭開支狀況，更可以從記錄的檢核中，修正不好的消費行為，減少不必要的支出；另外準備緊急預備金，可提供家庭因臨時突發狀況的金錢需求，所以在財物管理中加入急難預備的概念，對於孩子的理財教育也有極大的幫助。

二、單元重點

(一)新的消費型態

1. 臺灣社會變遷快速，兒童及青少年的消費行為及消費類型也改變很大，金錢價值觀與多元消費型態在金錢管理使用上帶來影響。
2. 兒童與青少年新的購物型態有：遊戲點數、網路購物、電視購物及虛擬貨幣等。虛擬貨





幣中有些不良的行為示範，如破壞或偷竊他人物品的遊戲情境，會影響兒童及青少年在現實生活與人的互動。家長與教師應多了解孩子新的消費型態模式，才能適當協助或引導其有正確的消費行為。

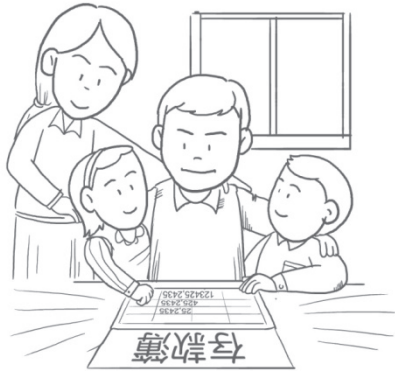
3. 兒童與青少年的消費教育上應注意事項：適度的零用錢有助於兒童在金錢上的學習，家庭與學校可多鼓勵兒童的儲蓄行為，青少年應加入塑膠貨幣的使用概念，及教導電視或網路購物的可能危機和陷阱。
4. 在學校的學習機制中，可透過班級課程活動模擬金錢的使用，協助孩子認識金錢、金錢使用方法、紀錄生活花費及計畫的養成等消費管理。

(二) 記帳與急難預備

1. 透過記帳可以有效幫助我們了解家庭開支狀況，可檢視支出是否用得合宜，更可以從紀錄的檢核中，修正不好的消費行為，減少不必要的支出，對於孩子的理財教育也有極大的幫助。
2. 在金錢規劃上應不只是考慮賺更多的錢，更重要的是如何把錢作妥善的規劃與運用，因此透過記帳可以幫助個人或是家庭釐清金錢的花用、修正不好的消費行為、培養金錢使用的敏感度、檢視金錢使用的合理性和均衡性，避免過度的消費，更可讓我們釐清許多的財務支出的問題。



3. 對中小學生而言，若能有記帳的習慣，將有助於了解他們的零用錢花費狀況、金錢的價值觀與想法，並透過簡單的檢視，可分析那些是不該花費、那些是必要花費，當孩子養成記帳習慣後，才能從中知道日常生活開支為何，也才能協助孩子未來在金錢上的規劃與使用，並建立儲蓄的概念和習慣。
4. 當家中發生特殊狀況，經濟支柱不再有生產力時，為使家庭能正常運作，所以家庭應保持一定的應急彈性，這就是緊急預備金的概念。家庭的緊急預備金的理想比例應準備 3~5 個月的家庭支出總額，也可配合購買保險，而將應急金調低，但至少仍應備妥 3 個月的家庭生活費為宜。
5. 保險是風險分擔的設計，家庭中也應盡量準備風險管理的準備金，但這會因每個家庭的狀況不同而定，若能在每個月的收入中提撥 5~10% 為家庭的風險管理費用，將對家庭財務的規劃更有保障。當經濟上並不充裕時，還是需要盡量挪出一些費用做保險規劃，對未來生活上會有更好的保障。





三、自我評量題目

1. 你認為兒童與青少年還有那些新的購物型態？你是透過那種方式了解的？
2. 兒童與青少年的消費教育上應注意的事項有那些？你認為可以融入那些課程中？
3. 你認為記帳有那些效能？為什麼？你個人或家庭是否有記帳的習慣？

四、關鍵詞彙

網路購物

虛擬貨幣

塑膠貨幣

記帳

緊急預備金

風險管理

Note





單元十九：家庭休閒生活規劃

一、摘要

隨著社會經濟的成長與健康問題的重視，休閒成為今日社會所重視的個人與家庭的活動。休閒所要強調的不僅是休閒後所要達到的目的，還包括在休閒過程中所體驗、感受到的一切事物。

家庭休閒活動規劃時需善用時間、空間、人員和金錢等資源，透過家人的協調，達到家人的共識，能彈性的調配活動型態，以適合不同成長階段子女的需求，而讓家庭休閒活動的進行真正帶給家人美好回憶。



二、單元重點

(一) 休閒的意涵與概念轉變

1. 過去在定義休閒時，多於客觀的時間、地點及項目來看，如到公園、郊外、名勝地區，或是看電視、逛街、打球等活動，亦即工作以外的皆是休閒活動。現在則從自我的觀點出發，認為我是否有休閒的感受或愉快、自由或自主性的，而非過去認為從事那些特定的事才叫作休閒。例如登山過程是一種挑戰，而當挑戰成功時的快樂與成就才是真正感到休閒所帶來的滿足。



2. 休閒活動的功能：

- (1) 個人方面：可降低工作壓力、促進身心健康、調節情緒、自我挑戰、滿足好奇與新鮮感、增加人際關係和新資訊的學習等。而休閒活動是因個人感興趣而選擇的，因此孩子也可透過參與休閒活動了解自己的興趣。
- (2) 家庭方面：家人共同的休閒活動可增加家人互動、創造美好的家人經驗、培養家人共同興趣及社會化功能。
- (3) 社會方面：除透過各項休閒活動的進行可拉近人與人之間的距離，還有以下的社會功能：學習知識與社會價值和規範、避免社會疏離、培養合作的能力和凝聚社區意識等。

(二) 家庭休閒活動規劃

1. 家庭休閒活動會隨著子女成長所處的家庭生命週期不同而有所改變，規劃家庭休閒活動時需注意事項：
 - (1) 了解家庭成員的需求。
 - (2) 選擇適合的休閒活動。





- (3) 決定最佳時間。
 - (4) 蒐集相關資訊。
 - (5) 分析休閒活動所需費用。
 - (6) 規劃多元的休閒內容。
 - (7) 設計休閒活動流程。
 - (8) 緊急應變與風險管理。
2. 旅遊休閒規劃時，應從綠色生活環保概念出發，整體思考而能友善，亦是公民素養的好表現。

三、自我評量題目

1. 請說明休閒活動的意涵及其轉變為何？
2. 試說明休閒活動在個人、家庭和社會等方面具有那些功能？你認為那個部分最重要？為什麼？
3. 規劃家庭休閒活動應注意那些事項？你覺得那個部分最不容易做到。

四、關鍵詞彙

休閒

家庭休閒

Tip

~休閒全家一起來，美好回憶、健康又開懷~





單元二十：家庭與社區資源

一、摘要

使用社會資源將有助於節省個人與家庭的資源，並增加個人或家庭目標的達成機會。然社會資源較容易受到忽略，故可透過參與社區活動以了解社區及其資源。

家庭生活品質、社區發展和環境的永續經營存在著不可動搖的互賴關係。所以在日常生活中除關懷家人外，並應注重所處的社區環境，以及了解社會脈動、大環境變遷等議題，同時培養服務社區的行動力，期使我們的生活更美好。



二、單元重點

(一) 家庭與社區的關係

1. 社區中有許多的資源，與家庭有著密切的關係，家庭在使用社區資源前，應先了解自己社區的特質，社區特質說明如下：
 - (1) 族群性：不同的族群社區也有其特有的文化風俗，孩子可從中探索和認識不同的文化資訊與資源。
 - (2) 年齡結構：社區人口年齡結構會影響當地居民的價值觀與社區的活動。例如社區中年長者較多，生命故事即是社區特有的資源。



- (3) 階層性：不同階層的社區有不同的特色與次文化，獲得的資源也不同。
- (4) 產業特色：社區產業會影響當地的就業與人口組成、文化特質和價值觀等。
- (5) 家庭結構：社區中是單親家庭多？隔代家庭多？多元文化家庭多？所型塑出可利用的資源也會不一樣。
- (6) 區域性：社區所處位置是海邊？山區？都市？還是鄉村？不一樣的地區，其產業特色、文化特質、價值觀也有其特殊性。

2. 家庭在社區中有教育、就業、經濟支持、居住環境、安全感、自尊、認同感等多樣需求。



(二) 社區資源運用

1. 社會資源往往是多於個人與家庭的資源，因此了解社會資源的運用將有助於節省個人與家庭的資源。



2. 社區的資源與運用可從以下兩部分說明：
 - (1) 社區中的人：有專業人員、社區耆老、志工和鄰居等，透過有效運用社區中人的資源，使個人或家庭獲得知識、更好的生活品質或生活方式。例如社區耆老是活的智庫，對社區歷史及相關事件有相當的了解，可從其身上學到社區特有的歷史文化。
 - (2) 社區的環境：有商家、醫療設施、交通設施、圖書館(包括活動、設備)及公園等資源。家庭有限的資源若透過社區資源的使用，將使家庭的目標更易達成。例如愛心商店(導護商店)，扮演照護孩子的一個角色，協助孩子返家路上的安全。
3. 能知道社區資源並運用它才是重要的，學校教師可透過活動的設計引導孩子走出校園，進入社區了解社區及其特色，認識更多可使用的社區資源。
4. 在日常生活中應注重所處的社區環境，以及了解社區脈動、大環境變遷等議題，也應多利用社區中人的資源及環境的資源，將使家庭可運用的資源更為豐富，目標更容易達成。



三、自我評量題目

1. 了解社區可從那幾個面向著手？
2. 社區中的資源主要分為那兩大部分？請舉例說明之。
3. 你認為透過何種課程活動能夠讓孩子更了解自己的社區？

四、關鍵詞彙

階層性

族群性

區域性

社區資源

Note



國家圖書館出版品預行編目資料

高級中等以下學校家庭教育課程：導讀手冊 / 唐先梅總編輯。 -- 臺北市：教育部，民104.09面；公分
ISBN 978-986-04-6052-0(平裝附數位影音光碟)

1. 家庭教育 2. 課程 3. 中小學校教育
523.45

104019277

高級中等以下學校家庭教育課程 導讀手冊

總編輯 唐先梅

編輯 周麗端

總策劃 林立維

封面設計 陳建霖

插畫 林致誼、陳建霖

出版機關 教育部

發行人 吳思華

地址 臺北市中正區中山南路5號

網址 <http://www.edu.tw>

電話 02-23566051(轉終身教育教司)

編撰單位 國立空中大學健康家庭研究中心

地址 新北市蘆洲區中正路172號

電話 (02) 22829355

出版年月 104年10月

其他類型 出版品說明：本書同時登載於教育部網站/終身教育司/出版品

工本費 新臺幣100元

展售處：五南文化廣場

地址：400 臺中市中山路6號，電話：04-22260330#820、821

國家書店松門市(秀威資訊科技)

地址：臺北市松江路209號，電話：02-25180207#17

國家教育研究院資源及出版中心

地址：100 臺北市和平東路一段181號，電話：02-33225558#173

三民書局

地址：臺北市重慶南路一段61號，電話：02-23617511#114

教育部員工消費合作社

地址：106 臺北市中山南路5號，電話：02-77366054

GPN：1010401880

ISBN：9789860460520

著作財產權人：教育部

本著作係採用創用 CC「姓名標示-非商業性-禁止改作」3.0 版臺灣授權條款釋出。



此授權條款的詳細內容請見：

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/tw/>