

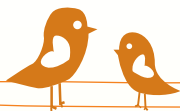
The background features a musical score on a five-line staff with a treble clef and a 2/4 time signature. The word "Marriage" is written in a cursive font above the staff. A large, stylized heart shape is overlaid on the score, containing the title "牽手練習曲". At the bottom of the image, two wedding rings are shown on a surface with white roses. The overall color palette is soft and romantic, with pinks, whites, and browns.

Marriage

mf

牽手 練習曲

教育部 出版
台南市家庭教育中心 編撰
中華民國99年9月



部長序

結婚是個人生命發展歷程中重要的里程碑，也是極具關鍵影響的轉變。踏入婚姻，在幸福浪漫之同時，也意味著責任與承擔，惟有建立穩定親密的婚姻關係，才是維繫健康家庭的基礎。夫妻在決定互許終身時，都希望婚姻能長久圓滿、白頭偕老；然而，當生活、教養、工作與經濟等種種現實壓力紛至沓來時，如果缺乏因應與調適的技巧與方法，往往容易使得婚姻關係磨損而脆弱。

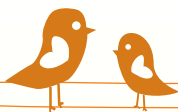
研究證實，婚姻教育有助於良好夫妻關係的維持。因此，提供及實施婚姻教育，協助人們在進入婚姻之前，思考與學習婚姻與家庭生活的相關議題，以提升其經營婚姻與家庭生活的能力，是家庭教育相當重要的一環，也是本部長期深耕的推展重點。本年度更連結「99終身學習行動年331」架構與「愛家515—家人無距離」計畫，積極辦理「健康家庭—由婚姻開始！」等活動，呼籲國人重視婚姻教育之重要，進而參與婚姻教育的學習行列。

本手冊即是為提供民眾日常生活中自我學習而設計，感謝國立臺灣師範大學林如萍教授之指導，及承辦單位臺南市家庭教育中心所帶領團隊之研發，全書依照家庭生命週期分為「愛情圓舞曲」、「甜蜜協奏曲」、「幸福進行曲」及「世代交響曲」4個篇章，提供各項家庭關係互動的要訣，均是經營婚姻關係的重要參考資訊。

臺灣閩南語中稱呼另一半為「牽手」，除了對親密關係的承諾外，亦有詩經中「執子之手，與子偕老」那種婚姻願景的意境，爰將本手冊命名為「牽手練習曲」，在秋節前夕願獻給天下有情人，期許大家都能循著本手冊所提示的內容與方法，與另一半攜手共創幸福的親密關係，一起奏出雋永、美妙的婚姻樂章。

教育部部長
吳清基

99年9月14日



學習，讓我們更相愛

你正開啓了「牽手練習曲」，歡迎進入人生中最重要的一學習愛，與被愛！

人們常常感嘆：「婚姻這條路，路難行」！確實，中外研究都證實：婚姻是一個人生命中最複雜及困難的轉變，而婚姻的維繫也不僅僅只靠兩個人相愛。爲什麼這麼說？有愛不夠嗎？

「愛」是重要的，但「愛」不是婚姻的全部！婚姻中個人所感受的愛是很必要的，「愛」它令人臉紅心跳、它令人許下婚姻的誓約。進入婚姻後，「愛」讓我們擔負「責任」，對妻子/丈夫、對孩子、對社會。因此，婚姻中不僅僅有愛，還有親情與恩情，更需要包容與努力。

婚姻路上，倆人要能「執子之手、與子偕老」除了愛，不可少的是：承諾、包容與努力。承諾：一輩子看重婚姻的神聖與意義；包容：愛對方的好，更要寬容他的一切；而婚姻要「努力」的就是：時時維護倆人關係！

在寫這篇序文時，我不斷想起自己及周遭朋友的婚姻故事，婚姻生活確實並非是：天天是好日。但是，幸福並非命定，我們相信：每個人都有能力爲自己創造幸福！盼望這本「牽手練習曲」，給走

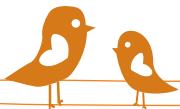
在婚姻的路上不同階段的你我，一些提醒、叮嚀與經營婚姻生活的方法。「牽手練習曲」，由「愛情圓舞曲」、「甜蜜協奏曲」、「幸福進行曲」及「世代交響曲」4個樂章組成，每一章提出婚姻生活中各個階段的關鍵議題：

- 給將進入婚姻的你—「瞭解彼此」、「建立對婚姻的共識」是「愛情圓舞曲」中的主要旋律。
- 新婚時期，「甜蜜協奏曲」提醒我們，兩人協調生活安排、和諧溝通及融入彼此原生的家庭，這些都是關鍵音符。
- 隨著子女誕生成長，夫妻兩人共同參與親職、透過相互支持來面對工作與家庭的壓力、遇到衝突也能明智解決，「幸福進行曲」便能悠揚在家中！
- 步入中老年，孩子陸續離家，「空巢」階段的家庭，夫妻回到兩人世界，學習為親密關係再加溫，並一同規劃下半場人生的共同目標，是「世代交響曲」的主軸。

隨著「牽手練習曲」，我們一起創造婚姻生活中的精彩。因為「愛」，我們學習；也期望「學習」讓我們更相愛！

國立台灣師範大學人類發展與家庭學系 副教授
台灣家庭生活教育專業人員協會 理事長

林如萍



幸福夫妻小檔案

先生：	生日：	
太太：	生日：	
戀愛紀念日：	結婚紀念日：	
居住地：		
同住家人：		
先生興趣：	先生優點：	
太太興趣：	太太優點：	
我們最愛的餐廳：		
我們共同的嗜好：		
先生認為幸福婚姻的三大要素：		
1.	2.	3.
太太認為幸福婚姻的三大要素：		
1.	2.	3.
先生最想修的幸福家庭學分：		
太太最想修的幸福家庭學分：		

幸福合影區

照片黏貼處

夫妻幸福名言

幸福索引

溝 通

家務分工

姻親相處

瞭解彼此

婚姻共識

將婚篇

13

瞭解彼此

婚姻共識

新婚篇

27

親密關係

家人關係經營

社會網路

共親職

工作與家庭

衝突處理

家務分工

姻親相處

瞭解彼此

婚姻共識

家庭擴展篇

43

衝突處理

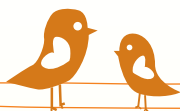
夫妻溝通

瞭解彼此

婚姻共識

家庭收縮篇

61



目錄

愛情圓舞曲（將婚篇）	13
想一想 婚前的挑戰與任務	14
做一做 你我知多少	16
看一看 愛的雙面鏡：瞭解彼此	19
幸福聚光燈：婚姻共識	22
試一試 共結連理樹	24
甜蜜協奏曲（新婚篇）	27
想一想 新婚的挑戰與任務	28
做一做 家庭三環戒	30
看一看 搭起愛的橋樑：溝通	33
甜蜜的分擔：家務分工	35
愛的大熔爐：姻親相處	38
試一試 我願意	40

幸福進行曲（家庭擴展篇） 43

- | | | |
|-----|-------------|----|
| 想一想 | 家庭擴展期的挑戰與任務 | 44 |
| 做一做 | 愛的路上手牽手 | 46 |
| 看一看 | 攜手共育兒：共親職 | 49 |
| | 天秤的兩端：工作與家庭 | 52 |
| | 婚姻滅火器：衝突處理 | 54 |
| 試一試 | 幸福不放手 | 56 |

世代交響曲（家庭收縮篇） 61

- | | | |
|-----|--------------|----|
| 想一想 | 家庭收縮期的挑戰與任務 | 62 |
| 做一做 | 幸福樂章 | 64 |
| 看一看 | 二度蜜月期：重享親密關係 | 67 |
| | 還是一家人：家人關係經營 | 70 |
| 試一試 | 幸福樂章再檢視 | 75 |

愛情圓舞曲



愛的雙面鏡－瞭解彼此

- * 先瞭解而後能同理，面對彼此的不同也愈能諒解
- * 成為獨立、成熟的個體，是兩人共結連理的先備條件

幸福聚光燈－婚姻共識

- * 互許承諾，是婚姻關係穩定的關鍵
- * 婚前有共識，婚後不怕事



婚前的挑戰與任務

王子與公主「終成眷屬」，從來就不是最終的句點。如果有人天真的以為，結了婚，自然就能幸福快樂，那未來的婚姻生活很可能將是一連串訝異不解的驚嘆號與問號。

從愛情的跑道轉進婚姻的殿堂，如同從學校畢業開始謀職，單有學歷，沒有實力，不可能找到好工作；只有愛，和一紙結婚證書，無法保證婚姻幸福。重點是——彼此是否已經「準備好」迎接下一個階段的開始。

步入婚姻，需要預備

婚姻乃人生大事，我們都知道結婚前需要做很多準備，談起婚前預備，一般人不是想到要存夠錢，就是結婚典禮的籌備。當然，婚前預備絕不僅止於此。然而還要準備什麼呢？能否誠實面對自己、是否確認彼此是合適的伴侶、是否釐清彼此對婚姻的期待與想像，都遠比籌辦一場賓客盡歡的婚禮來得重要！

一加一，大於二！

相愛，是結婚的要素之一，但不是婚姻幸福的萬靈丹。踏入婚姻的殿堂之前，除了要打量對方是否是個好伴侶，也要預備自己成為獨立成熟的人，結合後才能產生一加一大於二的幸福效益。

要確認彼此是否合適，不僅是對「你」、「我」個人，也該對成長背景、和家人間的互動有所瞭解。除此之外，互相溝通彼此對婚姻的期待，共繪一幅「我們」的婚姻藍圖，都有助於雙方成功地揭開婚姻的序幕，而非走入愛情的墳墓。

兩個獨立的個體，若對彼此的認識愈多，對未來的想像愈契合，合而為一之後，相加相乘的力量也愈大。





你我知多少









我們要結婚了！一切都準備好了嗎？









我們都希望自己是另一半的最佳拍檔，但要怎麼知道自己準備好了沒？









快來試試下面的測驗，看看自己是否已經預備好「步入婚姻」。

底下的敘述內容若與自己相符，請將一旁的愛心塗滿。請先自己試試！也請另一半做做。別忘了！兩人也要一起討論！



男	我夠認識自己嗎？	女
	我能自己一人獨處	
	我可以排解壞心情	
	我能妥善安排生活	
	我能讓另一半快樂	

男	另一半適合我嗎？	女
	我能接受彼此的差異	
	我能欣賞另一半的優點	
	我能接受另一半的缺點	
	我瞭解另一半和家人互動的方式	

男	我們契合嗎？	女
	我們有共同的喜好	
	對未來的生育計畫 我們有共識	
	我們的金錢觀相近	
	我們對婚後的居住安排 有共識	



★計分：

每一大題有4顆愛心，塗滿的愛心若少於2顆，代表我們還沒完全做好結婚的準備唷！

「我夠認識自己嗎？」的愛心愈多顆，代表自己愈成熟獨立，愈有本錢成為一個好的伴侶！

「另一半適合我嗎？」幫助我們思考另一半是不是可接受的合適人選。愛心愈多顆，代表另一半愈可能是我們的Mr.或Ms. Right。

「我們有多契合？」可以檢視彼此的相似程度。愛心愈多顆，代表我們愈有可能成功繪出「我們的婚姻藍圖」。

我還可以…

- 1) 跟另一半討論我們的觀念有哪裡不一樣
- 2) 一起想想要怎麼協助彼此做好準備

愛的雙面鏡：瞭解彼此

若我們對結婚抱著既浪漫而又美好的憧憬，認為戀愛時的幸福自然可以延續到婚後生活，那我們得做好心理準備，這樣期待可能無法成真。不過，我們可以肯定婚前多一分準備與學習，將能幫助我們順利從愛情跑道轉換至婚姻殿堂。

多一分瞭解 多一分保障

「我們交往那麼久，是時候該結婚了。」愛情長跑到最後結婚似乎很理所當然，但歷經時間考驗的愛情，不一定保證對另一半有足夠的瞭解、欣賞、接納與信任。

交往時間的長短，與彼此瞭解的程度不一定成正比。當我們過於沉浸在婚前的幸福氛圍裡，就可能忽略了仔細評估對方是否是真正適合自己的那個人。其實互相瞭解的過程不只可以讓彼此更愛對方，也藉此培養了婚後共度難關的默契和毅力。



既獨特又融合的雙圓

每個人都來自不同的家庭，凡是個性、喜好、行事作風、生活習慣等都深受原生家庭的影響，因此去瞭解對方的家庭也非常重要。當我們從原生家庭的角度去看待彼此的差異，更會因為理解而有更多的接納與諒解。

除了考量對方是否為合適的伴侶，也要對自己有充分的認識、欣賞、接納和信任。例如，或許自己不懂烹飪，總被調侃嫁不出去，但只要知道哪裡能買到色香味俱全的餐點就好；或許自己生氣時很容易破口大罵，總被說會找不到伴，但只要學會適時踩煞車就好。惟有真誠的面對自己，才能看見自己在經營親密關係時的優勢與劣勢。

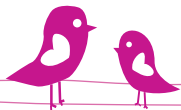
有人說「夫妻有如同心圓」，當彼此瞭解夠深，雙方也夠獨立，並願意調整、改進自己，那麼獨立的兩個圓，不僅能保有各自的特質，也能融合成豐潤的同心圓！

想確認另一半是不是我的Mr./ Ms. Right，

可以從三個地方觀察…

- 1) 另一半平常和家人的相處情形如何？
- 2) 另一半是否能夠獨處？
- 3) 另一半如何處理壓力？





幸福聚光燈：婚姻共識

當我們對自己、對關係有足夠的認識之後，在婚前很重要的另一件事，就是釐清彼此是否有共同的目標與願景。走在婚姻的這條路上，若彼此的目的地相差太遠，如何能堅定地攜手共進呢？

願給承諾才走得長久

「為什麼想結婚？」

結婚的理由千百種，可能因為年紀到了、在一起夠久了，也可能是爸媽催促，或者單純因為彼此相愛，可別小看這些理由，它們與婚後生活的幸福息息相關！

愛情和婚姻有一個共同元素——愛，但婚姻的經營遠比談戀愛時的相處來得複雜。戀愛時，可以只有浪漫的愛和相知相惜的感覺；但進入婚姻生活裡，還需要彼此的承諾，這份承諾代表願意與對方長相廝守、不論苦樂都能共同面對的那顆心。

如果想婚的最大理由是出於宣告彼此相屬，婚姻生活就能奠基在很穩固的基礎上；反之，如果只因為害怕寂寞，或擔心別人異樣的眼光而選擇進入婚姻，那麼我們的婚姻基礎將會十分薄弱。

你一筆 我一筆 共繪婚姻藍圖

決定結婚後，婚禮的籌備雖然可以委託婚禮公司處理，儘可能減少麻煩，避免爭端產生，但結婚之後，最現實的生活課題，小至買哪個牌子的沐浴乳、早餐誰準備，大至家庭財務如何管理、打算什麼時候生孩子等等，就無法假手他人了。

婚後生活的大小事都需要彼此共同計劃和經營，雙方愈能提早取得共識，協調彼此的差異，就愈能描繪出彼此都滿意的婚姻藍圖。



共結連理樹

「結婚之後，我們想怎麼過？」

兩個人結婚，宛如兩棵不同根的樹纏繞為一體，我們都希望這棵樹能結出幸福的果實。快一起畫出屬於我們的婚姻藍圖，也幫助彼此更瞭解各自的家庭。

樹冠代表我們對婚後生活的共同想像：

樹幹代表自己與另一半；

樹根代表兩人各自成長的家庭。

請和另一半一起討論，並將討論的結果寫進樹中。

一、樹冠（我們的婚姻藍圖）：

對於未來婚姻生活，我們想怎麼過？包括居住安排、理財規劃等等。

二、樹根（關於我自己的家庭）：

1. 在我家，家人之間如何互動？

例：家人間有話直說；媽媽扮黑臉，爸爸當白臉。

2. 我們家有哪些家庭規則？

例：飯後每個人要負責洗自己的碗筷。

樹冠：我們對婚後生活的共同想像

幸福婚姻的果實

居住安排：自組小家庭，不與親屬同住

家事分工：_____

理財規劃：_____

生育規劃：_____

子女養育：_____

家人互動：_____

休閒安排：_____

性生活：_____

其他：_____

家人互動：

夫

妻

家人互動：

家庭規則：

家庭規則：

樹根：各自的原生家庭

甜蜜協奏曲



搭起愛的橋樑—溝通

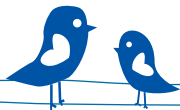
* 耐心聽，慢慢說，適時暫停，不怕溝不通

甜蜜的分擔—家務分工

* 重點不在誰做了多少，而是願意共同分擔的那顆心

愛的大熔爐—姻親相處

* 不計較你我、包容體諒，是經營親屬關係的關鍵



新婚的挑戰與任務

結婚不僅代表兩人的結合，更意味著一個家庭的新生。成家立業對許多人來說是人生重要的里程碑，更是個挑戰，新婚夫妻在婚後，立刻就要面對接踵而至的家庭生活課題，舉凡吃喝拉撒睡等瑣碎雜事，都成了非得面對的重要大事。在家庭建立初期，若無法順利達成即將面臨的所有任務，將可能種下日後婚姻變戰場的因子。

雙人關係的適應

當我們進入婚姻，很自然的會被期待扮演各種角色，譬如賺錢養家的人、處理家務者等，而責任也會隨著角色而來。因此在新婚階段，夫妻雙方就要對各種角色應該承擔哪些責任，做一番討論，並對彼此不同的看法做調整。

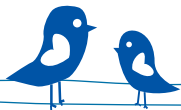
由於夫妻雙方日後將面對生活中的大風大浪，彼此不再只是相愛的戀人，也是並肩作戰的戰友，革命情感不可少！然而，夫妻間的差異衝突難避免，如何透過良好的溝通模式，調適彼此的性格以減少摩擦，就顯得格外重要。

你家、我家、我們家—家庭生活的新適應

俗話說得好，「結婚是兩『姓』之好」，而非「兩性之好」，因此，新婚夫妻所要面對的家庭生活調適，除了家庭與工作的平衡、家務分工的協議，還必須學習如何與親屬建立良好的互動關係。

姻親相處問題一直是夫妻間衝突產生的常見原因之一，若能在家庭建立初期就發展出一套良好的姻親相處模式，將能大大減低新婚生活調適的困難，也有助於日後家庭生活的和樂。





家庭三環戒

「怎麼才能跟另一半的家人相處融洽？」、「我們能好好溝通嗎？」、「如何可以不再因為家事而吵翻？」姻親相處、溝通和家事分工是新婚夫妻最常遇到也覺得最棘手的問題，處理得好壞，甚至攸關婚姻的幸福。現在就來看看，我們掌握了多少幸福籌碼吧！



懂得用三環戒求婚不稀奇，能用「家庭三環戒」成家才厲害！請依照各環內的說明，進行勾選。快來擦亮我們家的三環戒吧！

我知道這些家人的：

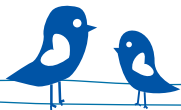
- | 個性 | 對我的期待 |
|--------------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> 配偶的母親 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 配偶的父親 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 配偶的兄弟 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 配偶的姐妹 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 其他親友 | <input type="checkbox"/> |

和另一半的日常
相處，我能做到：

- 分享心情
- 傾聽對方
- 不逃避問題
- 表達想法
- 保持理性，對事不對人

關於做家事，我能做到：

- 用做家事表達愛意
- 和另一半一起分擔
- 不過度挑剔另一半的作法
- 感謝另一半的付出
- 讓另一半覺得公平



★計分：

紅環、藍環與綠環中的選項，每勾1次，就得1分。分數愈高，我們的新婚生活愈能過得幸福快樂。

○代表姻親關係：

勾選的家人愈多，表示愈瞭解這些家人，就愈有可能和他們互動良好。

○代表溝通：

得分愈多，代表愈能掌握溝通的原則。

○代表家務分工：

得分愈多，表示家務分工模式愈佳。

完成測驗後，別忘了針對彼此答案不一致的題目進行討論！

- * 針對○的填答結果，我還可以幫助另一半認識哪些他/她覺得不熟悉的家人；
- * 針對○的填答結果，都做到的項目就是我們在溝通方面的強項；
- * 針對○的填答結果，我們可以趁機好好協商，別讓家務分工成為衝突的導火線！

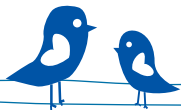
搭起愛的橋樑：溝通

婚禮結束了，馬上就要從紅毯那端走進家庭生活裡。究竟在脫下華麗的禮服，換上T-Shirt與棉褲後，從天而降的慶賀紙花，會變成突如其來的傾盆大雨，還是思古幽情的綿綿細雨呢？

婚後得面對的生活大小事，都很可能成為夫妻爭執的爆發點。以前戀愛時吵架，想離開就離開，但婚姻的經營卻不能如法炮製，否則連「牙膏怎麼擠」也會是夫妻失和的殺手。關鍵是，只要彼此願意搭起「溝通」這座愛的橋樑，當面臨家庭生活中突然下起的大雷雨，馬上就能撐起愛的保護傘！

你一言 我一語 有來有往就會通

夫妻相處間的矛盾衝突層出不窮，尤其在身心最疲累、最需要對方關懷的時刻，常會浮現「愛我，就應該瞭解我。」的想法，只是期待卻往往會落空。但實際情況是，「不說出來，另一半並不知道我們的需要和想法。」



走在婚姻路上，若缺少了「溝通」這帖潤滑劑，將會窒礙難行！研究發現，逃避溝通的夫妻，婚姻滿意度比較低，癥結在於問題被擱置，始終沒有解決，尤其丈夫比妻子更傾向於使用這種逃避的方法。然而，假裝沒事的態度只能逃過一時，問題並不會因此平息。

除了上述的溝通型態，在意見不一致時，以責備和控訴來解決問題的夫妻，通常也只會讓問題更加惡化，攻擊式的溝通同樣對親密關係有極大的殺傷力。

耐心聽 慢慢說 適時暫停

那麼，該怎麼做？

當夫妻意見分歧或談到敏感話題時，最難好好溝通，此時「耐心聽、慢慢說、適時暫停」的溝通原則就能派上用場！

爭執出現時，會覺得對方不可理喻，其實是因為沒有「專心傾聽」，當我們聽到對方的心聲，就愈有可能同理對方的感受。

發言時，則試著「慢慢說出」自己的想法與感受，提醒自己不要心急口快，否則戰火態勢可

能升高。如果衝突真的愈演愈烈，雙方已經無法好好對話，那麼「適時的喊停」將有助於緩和雙方的負面情緒。

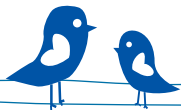
甜蜜的分擔：家務分工

結婚後，你的都變成我的，我的也變成你的，然而談到「家事」，到底該算誰的？研究發現，常見的婚姻問題中，家務分工名列前茅！隨著女性婚後就業的比率提高，家務分工就成為雙薪家庭的大難題，所以新婚夫妻若在家庭建立初期就建立起一套彼此滿意的分工機制，會幫助日後的家庭生活運作得更順利！

你的事？我的事？全家、大家的事！

柴米油鹽醬醋茶，事事都繁雜，要怎麼分工？靠默契？草草分工？還是順應傳統男主外女主內的機制？

研究發現，家務分工會影響夫妻關係，因為沒有人願意在職場上累了一天回家後，還得面對髒亂的客廳，以及洗不完的衣服，因此一旦家務



分工過於傾斜於夫妻任一方時，就可能開始對婚姻生活感到不滿意，此時另一半若願共同分擔，將有助於婚姻幸福感的提升。

因為你支持 所以我願意

「如果你家隔壁的那位先生，每天早上除了遛狗，還幫太太晾衣服，最好趕快搬家！」這是一個關於家務分工的笑話，卻也點出了現代家庭中家務分工的窘境—女性仍操持大部分的家務。家務如何分工，受到許多因素的影響，可能是依照誰有空就由誰做的原則來分工，也可能受傳統男主外女主內的價值觀影響，但必須強調的是，目前社會已經有愈來愈多的男性樂於投入家務與育兒工作，因此分工過程中，千萬別忽略了彼此對於做家事的感受和看法！

每個人對家事處理都有不同的見解與標準，因此花多少時間、多大精力處理也就有所不同，其實夫妻之間因家務分工而有衝突，往往不是因為誰少做了什麼，而是對家務的「主觀感受」。若另一半很討厭飯後清理碗盤，那麼只要願意主動承擔或買個洗碗機代勞，就可以讓彼此都樂於當個快樂的家事管理員。

研究發現，當太太感受到先生對家務所展現的支持態度，將能提升太太的幸福感；而先生動手幫忙時，太太千萬別忘了「先鼓勵」，暫時跟體內那個挑剔的家事達人說bye-bye。日常生活中一句感謝、支持的話，就能創造無限幸福，何樂而不為呢！

當另一半下班回家開始做家事，我可以…

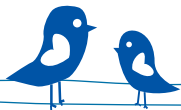
1)說:「親愛的，辛苦了，有你真好。」

2)也捲起衣袖，一起分擔。

最好不要…

1)視之為理所當然。

2)挑剔另一半做得不夠好。



愛的大熔爐：姻親相處

電視這樣演著「我們兩家過去是世仇，結婚，恐怕是沒辦法了，如果我真的跟你結婚，我爸媽肯定把我逐出家門…」。羅密歐與茱麗葉的世紀愛情也道出了「結婚不是兩個人的事，而是兩家人的事」。因此，在新婚階段，除了學習融入彼此的家庭，也要調整與原生家庭的互動模式。

你家？我家？我們一家！

相愛的兩人，在交往階段鮮少注意到與對方家人互動的重要，兩個人相處的時間都不夠了，哪有時間精力再經營連遠親都扯不上邊的關係？一旦兩人步入家庭，才會發現與對方家人的相處，成了新婚階段最困難調適的問題之一。如何能讓愛的大熔爐慢火細熬出家人間的互愛、互信與互重，圓融地攪拌就是秘訣！

根據研究調查，在各種姻親關係中，以婆媳問題最為普遍，尤其在華人家庭裡更是如此，而婆媳產生衝突的癥結，就是不把彼此視為自己人，不能真心地接納對方。因此誠心地悅納新的家人，不刻意劃分界線，是姻親相處的最高指導原則。

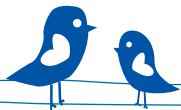
我泥中有你 你泥中有我

從夫妻的角度，將姻親關係由內往外推，大致可分為與雙方父母、雙方手足、其他姻親以及其他親友的關係。面對不同的家人，會衍生出不同的互動方式，但不變的原則是「不分你我」。

當另一半與自己的家人發生衝突，千萬別當縮頭烏龜，要努力扮演配偶與家人間的橋樑，並協調出彼此都能接受的立場或做法。

俗話說得好，「夫妻同心，其利斷金」，只要夫妻一條心，且謹記包容、體諒的原則，主動瞭解關心另一半的家人親屬，必定能感受到生命中多了另一群愛我們的家人。





我願意～

新婚夫妻正處於最需要調適的時期，如果我們對另一半有更多的認識與理解，將能讓新婚生活更加幸福美滿！

每對新人在婚禮當天，都能大聲說出「我願意」，結婚後，更需要彼此秉持這樣的精神來經營婚姻！

讓我們和另一半一起討論下列問題，並大聲地告訴另一半**我願意**…

我知道我老公…	我知道我老婆…
老公最不喜歡我們吵架時，聽到我說 _____	老婆最不喜歡我們吵架時，聽到我說 _____
_____	_____
_____	_____
(一件事或一句話)	(一件事或一句話)
* 我願意在溝通時不翻舊帳或指責對方。	

我知道我老公…	我知道我老婆…
老公負責的家事中， 他最不喜歡的一項是 _____ _____	老婆負責的家事中， 她最不喜歡的一項是 _____ _____
* 我願意重新協調出彼此都可接受的分工模式。	

我知道我老公…	我知道我老婆…
老公覺得我們與 _____ _____ （我的家人）相處 時，我們並沒有站在 同一陣線。	老婆覺得我們與 _____ _____ （我的家人）相處 時，我們並沒有站在 同一陣線。
* 我願意努力經營我們的家人關係。	

幸福進行曲

A fountain pen with a silver and blue barrel lies diagonally across a sheet of musical notation. On top of the pen and the sheet, there is a pink and white flower and a pinecone. The background is a soft, light purple color.

攜手共育兒：共親職

- * 瞭解並尊重另一半父母角色的重要性
- * 對另一半的教養方式給予行動上的支持

天秤的兩端：工作與家庭

- * 生活中只有「重要的事」，沒有「非做不可的事」！

婚姻滅火器：衝突處理

- * 衝突不是為了吵架，而是想要讓家變得更好
- * 差異在所難免，重要的是瞭解、尊重並共同解決問題



家庭擴展期的挑戰與任務

我家有了新成員

當第一個孩子來報到，婚姻與家庭就進入新的階段！夫妻不再只是彼此的伴侶，還多了「父母」的角色。

俗話說：「孩子是最甜蜜的負擔」，子女為夫妻帶來喜悅，同時，也因為新的角色、生活必須重新調整，壓力也伴隨而來。育兒所產生的這些喜悅與壓力，都是夫妻兩人會共同體驗的，也需要攜手面對與調適。

魚與熊掌不可兼得？

成為父母後，除了面對角色的轉換，自己的工作、人生目標，也會受到不同的影響，時間和生活重心都必須重新調配。工作與家庭就像天秤的兩端，如果全部的重心都擺在工作上，留給家庭的時間就相對變少了，許多的衝突因此而產生。其實，工作與家庭並不一定是互相衝突的關

係，反而可以因為夫妻互相調整與支持，而有相輔相成的效果！

危機也可以是轉機

有些人對於婚姻的一大迷思，就是認為彼此相愛的人不會有衝突。的確，衝突可能是婚姻關係的危機，但同時也可能是讓我們更了解彼此的契機。遇到衝突的時候，不要把它視為絆腳石，而是一起找到解決的辦法，讓它成為健康婚姻的墊腳石！

育兒是一個充滿驚喜和挑戰的階段，夫妻用健康的心態共同攜手面對，是幸福婚姻的關鍵！





愛的路上手牽手～

是否常常覺得有了孩子之後，各式各樣的突發事件不斷出現，讓我們措手不及！其實，不論是養育孩子，或是家庭時間的安排，甚至吵架時該怎麼處理，都需要兩個人共同攜手面對。我們和另一半的手牽得有多緊？馬上就來看一看！

妻

管教孩子時…

我會和另一半一起討論

我會用言語或行動支持另一半

我和另一半標準一致



日常生活中…

我會和另一半討論哪些是生活中重要的事

我會和另一半一起安排家庭時間



衝突發生時…

我會去釐清發生的原因

我願意接受另一半不同的意見

我會和另一半討論怎麼解決衝突

我願意正視我們的衝突



看看代表自己一方的手中敘述，如果覺得自己時常做到，就將愛心塗滿！

夫



管教孩子時…

我會和另一半一起討論
我會用言語或行動支持另一半
我和另一半標準一致

日常生活中…

我會和另一半討論哪些是生活中重要的事
我會和另一半一起安排家庭時間

衝突發生時…

我會去釐清發生的原因
我願意接受另一半不同的意見
我會和另一半討論怎麼解決衝突
我願意正視我們的衝突



★計分：

快來看看兩人的手心裡，一起握著幾顆愛心…

	<p>12顆愛心以上 不論遇到什麼困難，我們都能攜手度過！</p>
	<p>8-11顆愛心 我們已經做了努力，還有一些方法可以讓我們更棒！</p>
	<p>7顆愛心以下 我們是否很久沒有聽聽彼此的聲音了呢？沒關係，一起加加油！</p>

還可以想想…

- 1) 如果另一半的答案與自己不同，彼此的想法分別是……？
- 2) 怎麼做可以幫助彼此增加「愛心」？

想知道更詳細的說明嗎？往下看看吧！

攜手共育兒：共親職

養兒育女是家庭中的大事，是占據家庭生命數十年的漫長旅程，父親與母親就像拉著孩子的一雙翅膀，需要同心協力，才能讓孩子飛得又高又遠。如果有一隻翅膀失靈，就像只有一隻翅膀的鳥兒，既吃力又飛不好。在這段旅程上，最需要夫妻彼此手拉著手，共同扮演好讓孩子展翅飛翔的角色！

展開雙翅向前行

「哎呀，這個你不懂啦！我來弄！」聽起來是不是很耳熟？帶孩子的那一方，常常可能因為熟練而對「來幫忙」的另一半感到不耐煩。不過，照顧孩子是兩個人的事，不論是父親或母親，對於孩子投注的心力都會有重大的影響，沒有任何一方應該是「來幫忙的」，因此，共親職的第一步，就是要讓另一半知道：「你是我的另一隻翅膀，你跟我一樣重要！」



支持我，起而行！

那麼怎麼做，才叫做跟另一半一起努力呢？最容易上手的方法，就是支持及尊重另一半的教養方式，並進一步做出支持的行動。但如果我們不願意協助對方，甚至以言語、行動表達反對的意見，就破壞了共親職的原則，影響另一半教養的力量，也容易讓孩子感到無所適從。

當孩子出生後，我們自然而然會將重心擺在孩子身上，不過孩子的幸福其實是建立在夫妻感情穩固的婚姻之上，而共親職正是幫助婚姻關係和諧的好方法之一！

當另一半提醒孩子看電視時間太長，我可以…

- 1) 以身作則，不看電視。（以行動表達支持）
- 2) 再次提醒孩子看電視的時間不要太長（重複、表達支持），或關掉電視（具體協助、回應）

切記…；不要…

- 1)毫無反應（冷默不支持）
- 2)說：「再看一下又沒有關係。」（反對）
- 3)說：「你爸(媽)就是這樣愛管東管西，老古板。」（貶抑）





天秤的兩端：工作與家庭

工作與家庭，就像天秤的兩端，當一邊偏重了，另一邊就失去了地位…

家，是最初與最終的目的

當遇到工作與家庭抉擇的兩難，我們可以試著問問自己：爲了什麼而工作？當然，工作除了是爲個人成就，最重要的還是支持家庭生活經濟的來源，不僅是因爲對家庭有份責任，也是因爲家庭能成爲每個人的精神支柱。

想想，什麼是「重要」的事？

當出差日期與孩子的畢業典禮剛好一樣該怎麼辦？我們時常面臨兩難的抉擇，但每個人一天就只有24小時，如果我們對大小事件仔細釐清，可以發現生活中只有「重要的事」，而沒有「非做不可的事」！然而在實際生活裡，我們卻常常被「緊急」的事情佔滿，忽略了要不時自我提醒：什麼是「重要」的事？

我們可以試著找出自己認為重要的事情，或與另一半共同討論，列出重要的事項，再為它做最起碼的安排，例如，夫妻兩人認為週末就是屬於家庭的時光，那麼，就安排一個週末，和家人享受彼此的陪伴！

天秤兩邊不打架

工作與家庭的衝突，經常是因為工作擠壓到家庭的時間、家事全落在某一方的身上，或是沒有分辨家庭角色與工作角色的不同。有些人可能認為，花越多時間、精力在工作上，一定能獲得更高的成就，所以即使沒辦法陪伴家人，也只能當成一種必然的犧牲。

然而有研究發現，幸福的婚姻與家人關係，可以使人工作更有效率。因此，除了重要事件的取捨，我們還可以與另一半討論家裡擁有的人力、物力資源，互相協調時間、家務分工，找到最適合兩人的運作方式，使家庭與工作相輔相成！

關於工作和家庭的平衡，我可以…

- 1)和另一半討論加班的安排
- 2)約定每個月固定甜蜜約會時光



婚姻滅火器：衝突處理

夫妻生活在一起，難免會發生不愉快，有了小孩後，每天生活被孩子弄得團團轉，更要面臨工作與家庭的拉扯，生活中的衝突不斷累積，該怎麼辦才好呢？

在乎，是因為在彼此的心中有份量

發生衝突時，因為情緒激動、口出惡言，我們時常忘記爲了什麼而爭執，最後往往只是爲了爭個輸贏，導致兩敗俱傷。想想自己是否忘記：在乎，是因為在彼此的心中有份量。許多衝突看起來是兩人關係出了問題，其實雙方的目的都是想要使「我們的家」變得更好。當發生爭執時，想想什麼是我們最在乎的？

夫妻間，有差異才合道理

小倆口的意見南轅北轍固然是種困擾，甚至也可能造成家庭問題，但夫妻因原生家庭、成長歷程的不同，本來想法就有可能相左，因為價值觀不一樣，做事情的方法當然也會不同，許多衝突由此產生了。尤其應該再進一步想想，彼此不同的原因，還有這些差異會不會給對方帶來壓力。

不要假裝看不見火，要懂得如何滅火

當衝突之火熊熊燃起，忽略或是掩蓋都不能使它熄滅。有研究指出，衝突發生時，多多採用「支持性策略」，向另一半解釋為什麼不同意他的意見、尊重他的感覺並試圖找出解決的辦法，夫妻兩人會對婚姻感到比較滿意。「支持性策略」就像滅火器，可以熄滅衝突之火，而每對夫妻都有專屬的滅火器，端賴兩人一起尋找並使用它！

處理衝突的方法有千百種，最重要的是別忘了：夫妻吵架，吵輸吵贏都是輸，好好地處理衝突，是爲了讓「我們家更好」！

當發生衝突，我可以試試…

- 1) 停一下：想想我爲了什麼而生氣？
- 2) 看一下：看看我能爲我愛的人做的是……？
- 3) 聽一下：聽聽另一半真正想說的是……？



幸福不放手

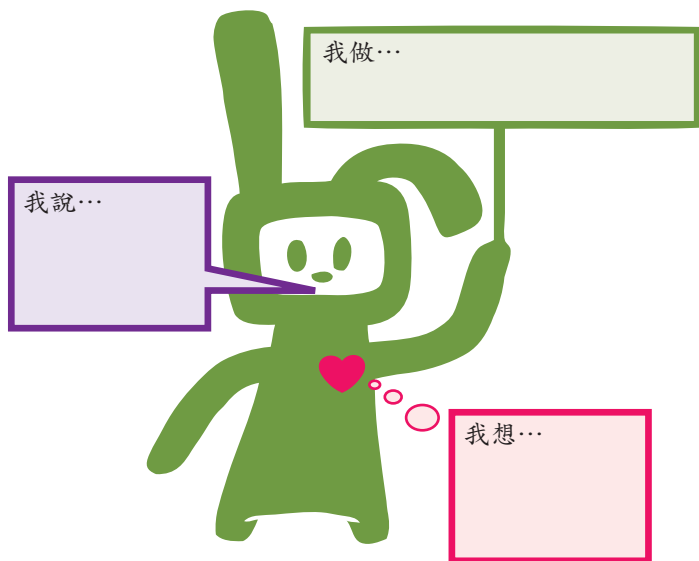
□手心三到

牽起手當一對快樂父母並不難！最重要的是給予彼此支持與信任，想一想當孩子頂撞時，我們的做法是…

現在就拿起紅筆和藍筆，

紅筆寫下另一半管教孩子時，我的行為

藍筆寫下當我管教孩子時，我希望另一半的行為



對照一下，想一想…

- 1) 我有沒有用自己希望得到的回應，支持另一半？
- 2) 與另一半說說自己的想法！





重要事件 |

搜尋



一天只有24小時，要怎麼運用才能不讓家庭成爲忙碌工作下的犧牲品呢？那就是找出最值得花精力的事，堅持去做，並且不因爲事情忙碌而妥協！

快來找找屬於我們家的「重要事件」！

請和另一半一起討論以下的問題：

生活中最重要的事	平常生活花最多時間的事
1)	1)
2)	2)
3)	3)

對照一下，看看我們家的時間分配是我們想要的嗎？可以怎麼做更好？

打敗衝突 STEP BY STEP

吵架並不可怕，可怕的是用不好的方式解決。試試看以最近發生的口角，依照下面的步驟，寫下心中的想法，寫完後彼此討論一下，找出彼此都可以接受的解決辦法！

1) 我們最近為了什麼而吵架？ _____	
夫	妻
2) 我的感受是？	2) 我的感受是？
3) 其實我的想法是……	3) 其實我的想法是……
4) 瞭解彼此的想法後，我們都可以接受的方式是…	

世代交響曲

二度蜜月期：重享親密關係

- * 重回兩人世界，重新瞭解她/他、愛上她/他
- * 彼此包容體諒，在家庭生活裡「退而不休」

還是一家人：經營家人關係

- * 瞭解尊重子女的生活與價值觀
- * 溝通傾聽，親子相互關心支持
- * 建立支持網絡，牽手開拓資源



家庭收縮期的挑戰與任務

執子之手與子偕老

從我們說「我願意」的那刻起，身邊多了一個人陪伴我們，走過20年甚至50年的歲月，一路上可能經歷了人生許多重要的時刻，無論是互相扶持或是默默補位，相信我們心裡，總是感謝著另一半的付出。

自孩子離家後，我們也陸續走入了退休生活。原以為有機會為自己逐夢，卸下肩上的重擔，但緊接著面臨的是，拉拔了20年的孩子有了自己的家庭和生活，自己的父母、親友陸續出現健康危機，而我們的生活重心不再是工作和孩子。現在有機會再次執子之手，一起體會與子偕老的意境，也將是全新的體驗。



馬拉松的最後衝刺

這個階段，一個重視意義更勝名利的中老年世代，可能有幾個特徵：

首先是另一半的炮火轉向。過去看著另一半糾正孩子的常規，總覺得頭頭是道，甚至加入戰局，現在突然發現怎麼自己跟孩子一樣天天被念。

其次，是滿心期待、規劃已久的退休生活過不到半年，似乎全部走味，心裡還嘀咕著，早知道就不要那麼早退休。

最後發現孩子像斷線的風箏，偶爾回家像撿到，朋友似乎比爸媽重要。

樂觀的人會自我安慰、合理化，悲觀的人會怪東怪西、躲在家，面對這些正常的歷程，也許我們可以換換心情、散散心，但仍然沒有解決問題，幫助我們健康的面對這場挑戰。

這個階段，老伴、老友和家人將是最後衝刺的重要關鍵，因為當我們面臨退休、子女成家等事件上、角色上、生活上的轉變時，都需要不斷學習和正向支持的力量。



幸福樂章

孩子離家後，和另一半有更多相處的時間，到底是相看兩不厭，還是越看越討厭，彼此的親密關係到底如何呢？想知道就快拿起筆來勾勾看。

- 是 否 我常常感激另一半對婚姻的付出
- 是 否 我常常適時對另一半表達愛意
- 是 否 我能清楚感受另一半對我的愛
- 是 否 我們對於親密關係有相同的期待
- 是 否 人生重來我還是會選擇與另一半
結婚



親友和孩子是中老年時期重要的人際關係，
以下的小測驗可以看出自己和孩子、親友的關係
如何。

- | | | |
|----------------------------|----------------------------|----------------|
| <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 | 我瞭解下一代和我們有不同 |
| <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 | 我願意成為孩子的重要支持 |
| <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 | 我尊重並祝福孩子的選擇 |
| <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 | 我和孩子每個月都有聯絡 |
| <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 | 我們夫妻會一起參與社交活動 |
| <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 | 我們有共同的親友 |
| <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 | 心情不好時我有可以傾訴的朋友 |



快點翻到下一頁看看結果吧！



★計分：

每勾一題「是」，就得一分，並可將上一頁的一個音符塗滿。快來看看我們的幸福樂章！

（正置的十六分音符圖案）代表夫妻關係。

（倒置的十六分音符圖案）代表家人親友關係。



◎3分（含）以上：兩人能夠愉快的享受孩子離家以後的夫妻生活，請在未來的婚姻生活中繼續努力。

◎2分（含）以下：可以找機會多瞭解另一半，想一想當初相愛的原因，並且多和另一半分享自己的想法，適時表達愛意。



◎4分（含）以上：和家人關係良好，家人支持足夠，請繼續努力經營。

◎3分（含）以下：可以嘗試多和家人、親友聯繫，這個階段會需要和孩子、親友互相幫助。

無論得分是多是少，仍然可以持續學習，使親密關係、家人關係有更棒的發展。

二度蜜月期：重享親密關係

看著街頭相擁的情侶，想起年輕時的甜蜜，有多久沒有抱抱另一半，告訴他（她）我愛你呢？當我們試著重拾當年牽手逛大街，共飲一杯飲料的行動時，卻赫然發現，自己好像連最簡單的擁抱和表達愛意都忘了。

在工作與家庭的戰場上，奮鬥了數十年，累積了經濟能力卻忘了愛人的能力。而愛人是需要學習與練習的，在婚姻關係中，夫妻的愛和親密之情更是不可缺少的要素。

現在孩子長大了，正是再愛一次的好機會。根據研究發現，多數的夫妻在子女離家後，婚姻滿意度提高了。在這個兩人世界裡，想重溫過去的甜蜜很簡單，不妨從表達愛意開始，擁抱身旁陪我們度過後半生的夥伴，一起分享喜怒哀樂，互相扶持，讓良好的婚姻關係做這個人生階段的強力後盾。



下一個舞台，新的開始

孩子離家了，開始的兩人生活似乎有些不一樣，但是根據調查發現，孩子離家後夫妻的溝通和相處，仍舊會依循過去的模式進行，除非我們有意識地做調整。過去的婚姻生活因為有了孩子而不同，孩子離開後，必須檢視一下生活模式，才能更適應這個階段的生活轉變。而到底現在和過去有哪些不同呢？

有孩子時	孩子離家後
以孩子為重心，時間較不自由	多了許多時間可以運用
多數丈夫工作擺第一	丈夫的生活重心開始出現轉移
太太重心在家庭	太太重心在自我成長或服務

放下公事包，開始逐夢

過去看著先生下班後累得癱在沙發上，太太總不忍心使喚先生去洗碗、晾衣服，但丈夫退休後還是個癱在沙發上的老爺，有哪個太太可以忍受？每個太太總是期望先生退休後，能多分擔家務工作，但從沒做過家事的人，總是做得不盡如人意，在這樣的期望落差下，關係便容易失控緊張。

根據研究發現，退休有兩個很重要的關鍵，安排得當，退休生活就可以適應得更好。

1. 退休時間的安排

一般來說先生較太太早退休，還在工作的太太婚姻滿意度容易降低，而家庭主婦則在先生退休後的婚姻滿意度也會下降，所以先生的退休安排是個重點。太太和先生雙方都需要有良好的規劃，才能有好的生活品質。

2. 家務工作的分工

如果先生過去較少料理家務，可以先培養他願意做法事的動機和機會，肯定先生的付出，一步步引導他自然的參與家務工作。



還是一家人：經營家人關係

兩代大不同，e 世代和 x 世代

孩子長大離家後，這項改變對父母來說充滿了矛盾：一邊開心孩子的獨立與成就，一邊又擔心孩子像斷線的風箏不再愛家裡的兩老了。在這些情緒的交織下，和孩子的溝通、互動也難免有期待上的落差。

我們都同意孩子是個獨立的個體，也瞭解兩代的成長背景不同。但是過去長輩的教導，總是深植在我們的價值觀和生活模式當中。在過去，受到責備時若和長輩多說兩句是頂嘴，現在的孩子則認為是解釋和溝通；過去順從長輩的安排讀書就業，現在的孩子每天爭取自主權。

在現實生活裡，一個世代的差距可能很大，但是在家庭中，一個世代的差距，卻可以因為彼此的關心和瞭解不斷地縮小。每個家庭都有自己的溝通模式和差異，就看家人間是否能感受到彼此的愛，並再次檢視和改善與家人的關係，才是這個時期重要的關鍵。

當我們以家為圓心，兩代之間可能是兩個不同的圓，如果這兩個圓在重疊與交集當中，能互重互信，相互融合、支持，並正視彼此的關係，則兩代之間必然能擁有良好的關係和互動，而世代差異，就可以用瞭解和體諒來填補了。

1. 每週找時間和孩子分享生活中的困難與喜悅。
2. 瞭解自己和家人表達愛的方式。
3. 主動關心家人的近況。（千萬別等家人感冒快好了才發現他們感冒了）

◎愛不只是一種感覺，還要加上適當的表達與行動。

親子無代溝

回想生活當中，我們和孩子可能為了是否在家吃飯的瑣碎小事，或是選擇交往對象的終生大事，而意見相左，從這些對話中，一不小心，就可能造成彼此關係的傷害。當然預防勝於治療，在暴風雨來臨前，先做好準備和瞭解，絕對可以避免不必要的傷害。



◎知己知彼—世代可能的衝突來源：

1. 角色、立場與界線不清楚。
2. 以負向方式解讀孩子的表答與想法。
3. 認為孩子一定知道我們的想法。
4. 以自己過去的經驗，套在孩子身上。
5. 缺乏良好的溝通與表達方式。

◎百戰百勝—學會溝通五大密技：

1. 不要刻意強調世代的差異。
2. 彼此以互信互重為前提。
3. 先靜心傾聽再說。
4. 站在對方的立場設想，不必堅持己見。
5. 多肯定少批評；多看優點少看缺點。

不同的世代或許有不同的語言，但是最重要的是一關心、珍惜彼此的心。

家中的救火隊

想當年的白手起家，一點一滴的累積才有今天穩定的生活，我們多麼希望孩子不要這麼辛苦。事實上，成為孩子的支持和後盾也是華人家庭中的特色。

根據多數的調查研究發現，我們這個世代大多是孩子的重要支持，舉凡孫子女沒人照顧、孩子

買房錢不夠、沒時間料理家務、遇到挫折或抉擇需要商議，身為父母的總是站在第一線和孩子一起努力。

扮演這樣的角色並非出於孩子勉強，而是自己對孩子的愛和關心。但關係經營需要雙方的互動，不是單方面的付出，支援也非干涉和取代，如何在救火的過程中，保有自己和孩子的空間，需要智慧來安排，將角色定位拿捏清楚，是此時應該學習的首要功課。

串起人際網

按門鈴送上一袋水果，打通電話吐吐苦水，透過交流的過程，可以獲得一些訊息或是精神、物質上的支持。

老友當然是中老年生活好壞與否的另一個重要關鍵，也是情緒支持的來源之一。千萬不要輕忽過去累積的社會網絡，在未來的生活裡，那可能會是支持我們的力量之一。過去調查和刻板的印象，總覺得老人就是不喜歡參與社交和交朋友，但是台灣仍舊有很多老人願意參與一些宗教團體或是社團活動，甚至回到學校繼續進修。



當然除了老友外，手足關係也是社會支持網絡的重要來源之一，兄弟姊妹是人生當中很特別的角色，他們和我們有相同的成長環境、背景，在此一生中，很可能比我們和另一半在一起的時間更長久，理所當然是我們很重要的支持，從現在開始彼此關心互相支援連結，將是另一個很棒的互動。



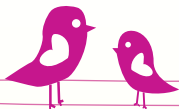
幸福樂章再檢視

中老年時期，老伴、老友和孩子的關係很重要，看看我們能不能輕易的填完下面的幾個問題。

- 1.請簡單的舉出三項，另一半對婚姻的付出
_____、_____、_____。
- 2.我想對老伴說的一句話： _____
_____。
- 3.這個週末我們要去 _____ 約會。
- 4.今天有沒有跟老伴談心、擁抱。□有 □無
- 5.心情不好的時候，我會找 _____ 吐苦水。
- 6.感覺身體不舒服，我會跟 _____ 說。
- 7.我最近一次跟孩子聯絡是什麼時候： _____
- 8.我最常幫孩子做什麼 _____
- 9.請寫出一個自己和孩子的想法中，最大的不同 _____

如果能夠在五分鐘內，順利寫完上面的表格，恭喜！我們已經譜出一首精彩繽紛的世代交響曲了。

如果願意學習如何更相愛，可至各縣市家庭教育中心索取：《航向中年》、《活到老福氣好》…等幸福秘笈。



幸福的約定

愛和幸福的延續～在此刻有了新的盟約

◎我們願意在未來的婚姻生活中
— 攜手學習、共同成長

◎我們願意在未來的家庭生活中
— 面對困難、同舟共濟

◎我們願意在未來的每一天一同
— 分享快樂、承擔憂傷

◎我們還可以寫下屬於我們的幸福約定

婚姻的幸福是穩固家庭的重要根本

我們願意自今日起

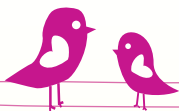
用正向的態度表達愛意

用積極的行動擁抱對方

用真心真意 共度此生

老公：_____ 老婆：_____

民 國 _____ 年 _____ 月 _____ 日



參考資料

- 王如玄、江盛、利翠珊、紀冠伶、賴芳玉(2006)。Yes, I do! 律師、醫師及教授給你的結婚企劃書。台北：現代婦女基金會。
- 林如萍編(2007)。結婚不必靠運氣。台北市：教育部。
- 林如萍編(2007)。幸福拼圖：婚姻教育民眾宣導手冊。台北市：教育部。
- 林如萍編(2006)。活到老，福氣好—老人家庭教育手冊。台北市：教育部。
- 林如萍編(2006)。航向中年。台北市：教育部。
- 林如萍編(2005)。恩恩愛愛做夫妻：婚姻教育—初為人父母篇。台北市：教育部。
- 林如萍編(2005)。和和樂樂共親職：婚姻教育—初為人父母篇。台北市：教育部。
- 林如萍編(2005)。樂齡，向前行！老人家庭生活教育手冊(第一冊、第二冊)。台北市：臺灣家庭生活教育專業人員協會。台北市：教育部。
- 林如萍編(2004)。幸福的七堂課：新婚教育活動手冊。台北市：教育部。

-
- 林如萍(2004)。家庭生活教育導論。台北縣：空大。
- 林如萍編(2001)。When We Are Falling in Love婚前教育手冊～交友篇。台北市：臺灣師範大學家庭教育研究與發展中心。
- 林如萍編(2001)。Before you say “Yes I Do”婚前教育手冊～將婚篇。台北市：臺灣師範大學家庭教育研究與發展中心。
- 林秀慧、莊璧光(2003)。共創活力的婚姻：親密關係的十大指標（譯）Olson, D. H., & Olson-Sigg, A. K.。臺北：愛家文化基金會。
- 高特曼(Gottman, J.)、西爾弗(Silver, N.)(2000)。恩愛過一生－幸福婚姻7守則(The seven principles for making marriage work)。(諶悠文 譯)。台北市：天下文化。

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

牽手練習曲婚姻學習手冊 / 許怡文, 劉若敵, 戴秉珊編撰 ;
林如萍主編. — 初版. — 臺北市 : 教育部, 民99.09
面 ; 公分
ISBN 978-986-02-4593-6(平裝)

1. 婚姻 2. 夫妻

544.3

99016960

牽手練習曲—婚姻學習手冊

主 編 林如萍
編 撰 者 許怡文、劉若敵、戴秉珊
文字編輯 趙慧如
執行編輯 張則凡、黃秋華
企劃小組 江依恬、林清儀、張美齡、張慧敏、陳麗敏、楊如蒼、
蔣銘娟、蘇慧玲（依姓名筆劃排列）
出版機關 教育部
地 址 10051臺北市中正區中山南路5號
網 址 <http://www.edu.tw>
電 話 02-77366051-2（轉社教司二科）
編撰單位 台南市家庭教育中心
美術設計 林麗芬
出版年月 民國99年9月初版
其他類型 本書同時登載於教育部網站/<http://www.edu.tw/>
社會教育司／文宣刊物／社會教育類
工 本 價 新臺幣50元

展 售 處

1. 五南文化廣場
地址：臺中市中山路6號，電話：04-22260330轉20，21
2. 國立教育資料館
地址：臺北市和平東路一段181號1樓，電話：02-23519090轉114
3. 教育部工消費合作社
地址：臺北市中山南路5號，電話：02-77366054
4. 國家書局松江門市
地址：臺北市松江路209號1樓，電話：02-25180207轉12
5. 三民書局
地址：臺北市重慶南路一段61號，電話：02-23617511轉140

GPN：1009902734

ISBN：978-986-02-4593-6

著作財產權人：教育部

◎本書保留所有權利，欲利用本書全部或部分內容者，需徵求著作財產權人同意或書面授權，請洽教育部社會教育司。