

家庭教育季刊

<http://www.family.tpc.gov.tw/> 第五期 96年9月30日出刊

發行人：劉和然 局長

編輯小組：王明玲、吳雅芸、郭正雄、梅鳳珠

發行單位：臺北縣家庭教育中心

承辦學校：臺北縣樹林市山佳國民小學

主編：蘇珍蓉 課長

聯絡電話：(02)2256-9234

幸福婚姻指南

婚姻是一個動態的歷程，如何在變動的環境中維持海枯石爛的相愛關係，夫妻雙方共同努力維持婚姻品質是很重要的，如何維持婚姻品質，以下提供幾個妙招給大家做參考：

（一）夫妻同心，齊力斷金

結婚後夫妻就要互相照顧，遇到觀念不同處，彼此理性溝通，找出適合彼此的生活方式，互信互賴，畢竟婚後夫妻已經是一體，只要一天還在分彼此，就不容易經營出美滿的婚姻關係。

（二）善用五官，關懷彼此

練習用耳聆聽、用眼觀察，了解配偶的需要，適時用心擁抱、稱讚對方，表達愛意，用沒有條件的愛來接納配偶，讓配偶在自己的愛中感到安全與滿足。

（三）接納既有，變其可變

要了解婚姻生活中什麼是不能改變的，什麼是可以改變的（改變也應該是漸進慢慢改的，不要期望隔夜就能改變）。互相妥協，學會放大對方的優點，縮小對方的缺點，甚至將其缺點轉念為優點，你會發現這段婚姻是多麼的美好。

（四）表裡迷人，愛情久久

有些人，婚後不修邊幅，不注重個人衛生習慣，每天為家事或事業忙碌著，其實即使是夫妻，也應保持外表的整潔、美麗，而個性的體貼、包容，適度的注意禮節，每個星期至少一次放下手邊事，從事兩人共同喜愛的活動，例如一起聆聽音樂、散步，也是促使愛情持久的妙招。

（五）婚姻至上，拒絕破壞

經常提醒自己，並且讓配偶知道（不單有言語，也在行動上表現），自己對婚

姻的堅持及愛他的信念永不間斷，對於任何會破壞婚姻的因素，例如外遇、一夜情等，都要勇敢的拒絕。

（六）溝通感恩，共同成長

理性、開放的溝通方式是預防、解決衝突最好的方式，彼此分享、相互感恩，是滿足彼此最佳的良藥。而透過書本或社會機構等的學習，讓彼此在婚姻中共同成長，可保婚姻歷久彌新。

（七）保持彈性，發揮創意

婚姻要保持彈性，適時發揮創意，製造生活中的小驚喜，使夫妻彼此在溫馨、愉快的家庭氣氛下成長。

婚姻生命的長短，取決於彼此對婚姻的責任與用心，若夫妻在婚姻中能彼此分享、支持，相互成長，幸福婚姻絕非夢事。所謂失敗的原因或藉口有千千萬萬，然而成功的法則卻是很單純，就是將家庭放於生命中的第一位，珍愛婚姻。

貼心叮嚀

錦囊妙計再多，也比不上「真心相愛、彼此包容」一句話。夫妻雙方如果能夠互信、互賴並且真誠相待，多為對方設想，多為家庭盡一份心力，相信必定可以像公主與王子一樣過著幸福快樂的日子！（本文節錄自臺北縣家庭教育手冊）





臺北縣家庭教育中心

活動訊息報導

一、辦理「建置最需要關懷家庭輔導網路」志工培訓課程

中心志工往往是各機關單位最好的伙伴與支援，為使中心志工們擴展在這方面服務的層面，能達到深層的自我成長，提升所需之知能以期支援此方案，達到有效的實施成果，家庭教育中心特別結合臺南縣政府家庭中心及國立暨南大學規劃之「建構最需要關懷家庭輔導網路試辦縣市家庭教育人力培訓進階課程」，討論志工督導意義、角色、功能、督導計畫、督導工作之執行及其相關之倫理。本項研習已於96年8月20日（一）及96年8月21日（二）兩天假淡水小坪頂聲寶訓練中心圓滿舉辦完成。

二、推動「外籍配偶家庭關愛服務」～多元文化新住民認輔志工培訓

擬藉由各級學校於今年底前進行培訓課程，讓志工或工作人員對多元文化交會融合時應該採取的態度，如何在做「人」的工作中，彼此欣賞、尊重、了解與接納。運用社區的在地關懷、在地照顧的特性，以小團輔、個別諮詢輔導及課業輔導全人關懷陪伴方式，認輔適應或學習困難之新住民家庭學童，使其朝向健全的學習與發展。

志工培訓後將展開全面外展訪視服務，提供新住民家庭每個月一次「家庭關懷支持訪視」，針對文化不利、生活調適、婚姻關係、親子教養等有困難之新住民家庭提供諮詢或關懷服務，使外籍配偶在社區能夠得到即時、即刻之全人服務，有更好的身心發展和健全的家庭生活。

三、家庭暴力防治宣導影片『單程票』觀後感徵文

為落實家庭暴力防治三級預防，內政部委託廠商攝製家庭暴力防治宣導影片「單程票」，堪稱為本土首部以探討家庭暴力議題為主之劇情片，為利用該影片作為溝通媒介，加強民眾觀念宣導，本年度擬透過電視電影院、社區電影院、各大專院系社會工作學等相關系所，及亞藝影音影片租借通路等管道，加強推廣該片。

內政部為推廣『單程票』，除與亞藝影音合作，提供免費租借服務(請逕上亞藝影音網站查詢)，且辦理觀後感想徵文比賽，自即日起至96年11月15日止民眾可以將觀賞本片的心得感想或對家庭暴力防治工作建議，透過『單程票』部落格發表或上傳作品。

此外，亦可採通訊報名方式，以A4格式橫式繕打，或以標準600字稿紙中文撰寫，將參賽作品寄送至台北縣新店市北新路3段200號12樓，內政部家庭暴力及性侵害防治委員會收，信封外請註名參加徵文活動。優勝者可獲得10000至3000元不等之獎金。欲知「單程票」觀後感想徵文活動詳情，請上內政部架設之『單程票』部落格。

(『單程票』部落格網址—<http://dspc.moi.gov.tw/nonviolence/index.html>)





四、召開96年家庭教育諮詢委員會議

本縣於去（95）年4月依據家庭教育法第6條設置「臺北縣家庭教育諮詢委員會」，並隨即展開正式運作，完成本縣家庭教育中心中程計畫之修訂工作。前於9月27日（星期四）下午再次召開本（96）年度諮詢委員會議，由主任委員李副縣長鴻源親自主持，會中就去年會議決議事項做說明，並由中心主任蘇課長珍蓉簡介家庭教育中心目前及升格後的組織規程、服務重點，也一併說明試辦「建構最需要關懷家庭輔導網絡」方案。

在所有與會諮詢委員熱烈的討論與互動下，針對中心未來的發展與角色扮演的定位，以及人事與經費明顯偏低、業務的釐清、資源的整合、網站的宣傳、訪視員的培訓…等諸多的議題，都能充分交換意見達成共識。歡迎各機關、團體或學校以後有任何家庭教育相關議題，均可向諮詢委員們請益，聯絡電話：請逕洽本縣家庭教育中心（02）2256-9234詢問。

五、家庭教育輔導團「校園宣導服務活動」開始了

本縣家庭教育輔導團成立後，依據家庭教育法第2條之內涵主題，積極設計家庭教育課程，並辦理家庭教育課程相關研習，提供本縣中小學教師教學時之參考及協助本縣教師專業成長，以落實推展學校家庭教育工作。

本（96）年度家庭教育輔導團期待以更積極主動的態度，自今年10份起將辦理「校園宣導服務活動」，針對家庭教育課程設計的理念及運用，以及學校如何推展家庭教育等議題提供雙向性的交流服務。此一計畫推出後，廣受各國民中小學歡迎，申請場次達50餘場，將於近期排定團員及時間後正式展開宣導服務工作。

六、定期舉辦家庭教育輔導團組長會議及團務會議

96年度下半年縣中心學校為持續推動家庭教育課程及活動業務，每月定期於景新國小召開組長會議。九月份會議中決議，將家庭教育輔導團重新定位分工，依未來業務推展需要分為政策、行政、課程研發、家庭諮詢、活動及推廣等七組，並依團員專長予以分組，以提高團隊運作效能。

此外96年度下半年家庭教育輔導團團務會議，將於11月2日及12月14日分別假濂洞國小與民義國小舉行，同時將在11月2日當天辦理團員授證儀式。

七、家庭教育劇團即將自10月份起至九大區巡迴公演

景新國小故事媽媽劇團成立以來，一直擔任本縣家庭教育中心宣導家庭教育工作之重要媒介，今年度推出的「我們這一家」家庭教育劇場，於六月份的全縣課程觀摩研習會中首演後，再度受到各學校及相關團體的肯定。本劇團預計自十月份起至九大區巡迴公演，屆時歡迎各校志工踴躍參加，一起探討家庭教育的重要性，同時分享參與志工服務行列的心情點滴。



幸福婚姻是可以期待的

期待
幸福婚
姻與家庭

家庭是一個人出生後第一個接觸的學習場所，家庭也是人格養成的搖籃，家庭的成立從結婚那一天開始。婚姻是兩人因結婚而產生互為配偶的關係，婚姻關係著個人幸福、子女的成長和父母的照顧，是個人的人生大事，也是社會安定的磐石。歷經全球化、科技化的變遷後，家庭樣貌急速改變，期待幸福婚姻與家庭仍是許多人共同的盼望。

幸福婚姻有一定的主觀因素，只要夫妻協調得好，真心相愛，不斷學習和成長，就是幸福。婚姻生活並非如同婚紗般的浪漫，它是經由來自不同家庭文化的兩個人，結合在一起共同生活。不同的背景、學歷、思想態度、情感表達上的差異，這種差異在婚前或初婚階段上，可能是種吸引力，但是時間一久，往往在現實生活的考驗下，彼此的差異卻帶來壓力。

甲太太當初嫁給甲先生，深深被他的穩重所吸引，結婚後甲先生的穩重在太太的眼裡卻變成了呆板與枯燥，因而抱怨連連。

個性剛直的乙先生，曾經以為溫柔婉約的乙太太與他是天作之合，沒想到兩人長久相處的結果，乙先生開始覺得太太的過分依賴與順從，帶給自己太大的壓力。

面對婚姻中的壓力，首要在於「溝通」。

分享一則婚姻故事

曉梅的母親是個非常好的人，是個認真辛勞的好女人。她努力地維持一個家。她總是在清晨五時起床，煮早餐給一家人享用。每個星期，會把棉被搬出去曬，曬出暖暖的太陽香。然而，在曉梅父親的眼中，她卻不是一個好伴侶，不只一次地表示他在婚姻中的孤單，不被瞭解。

曉梅的父親是個負責又盡責的男人。他不

濂洞國小 鄭福妹校長

抽煙、不喝酒，工作認真，每天準時上下班，暑假還安排功課表，安排孩子們的作息，督促孩子在功課上有所成就。

他喜歡下棋、寫書法，沉浸在古書的世界。只是，在曉梅母親的眼中，他也不是一個好伴侶，曉梅的母親經常暗暗無聲地掉淚。曉梅的父親用語言，母親用行動，表達了他們在婚姻中所面對的痛苦。

成長的過程中，曉梅看到、聽到父親與母親在婚姻中的無奈，也感受到他們是如此好的男人與女人，他們值得一樁好婚姻。

在曉梅婚姻的初期，她像母親一樣，努力持家，認真地為婚姻而努力。奇怪的是，她不快樂，似乎先生也不快樂。直到有一天，曉梅正忙著擦地板時，先生說：「老婆，來陪我聽一下音樂」，「你要的是？」曉梅停下手邊的工作，看著先生，想起自己的父親……他一直在婚姻中得不到他要的陪伴，母親刷鍋子的時間都比陪他的時間長。不斷地做家事，是母親維持婚姻的方法。

曉梅忽然領悟到她的方法也是母親的方法，她的婚姻好像也在走向同一個故事「兩個好人卻沒有好婚姻。」曉梅的領悟使她做了不一樣的選擇，停下手邊的工作，曉梅坐到先生的身邊，陪他聽音樂。她問先生：「你需要什麼？」先生說：「我需要妳陪我聽聽音樂，家裡髒一點沒關係呀，以後幫妳請個傭人，妳就可以陪我了！」。「我以為你需要家裡乾淨，有人煮飯給你吃，有人為你洗衣服……」她一口氣說了一串應該是他需要的事。先生說：「那些都是次要的呀！我最希望妳陪陪我。」

原來她作了許多白工，兩人繼續分享彼此的需要，才發現他也做了不少白工，他們都用自己的方式在愛對方，而不是對方的方式。於

是，曉梅和先生各自列了一張自己的需要表。洋洋灑灑十幾項的需求，像是有空陪對方聽音樂、有機會抱抱對方、每天早上kiss拜拜等。有趣的是，「到植物園散步」是他們的共同項目、共同需求，每次婚姻有爭吵，去到植物園，總能安慰彼此的心靈。在需求的滿足中，婚姻也愈來愈有活力。

問對方：「你要什麼？」這句話開啟了婚姻另一個幸福之路。兩個好人終於走上幸福之路。

後記

從事教育工作多年，深刻感受到單親家庭與日俱增，這類家庭有特別的需要和困難，若得不到滿足或解決，會直接影響成員的身心健康和人格發展，對小孩可能會造成很多負面影響—憂鬱情緒、睡眠不良、學業表現下降、社交退縮、和身體不適等症狀。站在教育工作者的角度，特別期待從成立家庭那一刻起，夫妻

雙方能共同努力維持幸福家庭，讓莘莘學子在幸福家庭中成長。

婚姻是一個動態的歷程，走入婚姻後，在變動的環境中維持相愛關係，需要夫妻雙方共同努力維持婚姻品質。面對婚姻中的壓力，首要在於「溝通」。從上面的故事中，知道溝通的重要性，溝通其實是在「瞭解」，而不是在於企圖改變對方。如果是為了要改變對方來符合自己的期待，往往又會造成二度的壓力，甚至傷害。如果把溝通視之為瞭解對方，和幫助對方了解自己的管道，才能夠有機會認識不同的主觀世界，雖然瞭解不能解決問題，但是卻可以擴大自己的視野，增加自己的包容度和同理心。

我想，每個人都值得擁有一個好婚姻，只要方法用對，作「對方要的！」而非自己「想給的！」幸福婚姻，絕對是可以期待的。

孩子需要好爸爸！

民義國小 莊慧貞校長



孩子出生後，母親就義不容辭地擔任起了餵養、照顧孩子的責任。社會上也不乏頌揚母愛、強調母子關係重要性的話題。而父親，彷彿離教養孩子的工作很遠。對此，做父親約有許多理由作出解釋。有人說，男主外、女主內，照顧孩子主要是母親的責任；有人認為，男人為了家庭的經濟和個人的事業，整天拼命工作，根本沒有時間管孩子；還有的父親，因為婚姻狀況（如離婚等），以為自己已經沒有教養孩子的義務了。難道孩子真的只需要一個好媽媽？

◎父親的教養是母親不能替代的

母親在家中既可以照顧孩子的生活，也能督促孩子學習，還能和孩子一起玩耍。那麼，是不是只要母親盡心盡力，就能代替父親對孩子的管教了呢？

不是！父親在家中扮演的不是“助理母親”的角色。他與母親的性別特徵差異，使他在家庭教育中的角色和作用不同於母親，是母親不能替代的。

◆父母與孩子交往的活動和方式不同

與母親相比，父親較少參與孩子的餵養和生活照顧，主要參與孩子的遊戲等活動。父子間的遊戲比母子間的遊戲有更多的身體活動，遊戲的方式也更為刺激。例如，在嬰幼兒期，父親常常帶孩子做“乘飛機”遊戲，讓孩子在父親的大手中晃，體驗“飛”的感覺。孩子大一些，父親在遊戲中能高舉孩子旋轉，或與孩子追逐打鬧。在這些活動中，孩子的運動能力得到了提高。而且，父親這種“粗魯”的遊戲，常常讓孩子體驗一種既有一點害怕，又很開心的刺激情緒。

母親與孩子通常做一些如講故事、做手工、躲貓貓等常規的遊戲，而父親常能想出一些特殊少見的遊戲與孩子分享，這不僅能給孩子新鮮感和更多的樂趣，也啟發孩子在與其他同伴玩耍時能創造出好玩的遊戲，進而在同伴中受到歡迎。

◆父母給孩子的性別角色榜樣不同



孩子出生後接觸的第一個女性是母親，第一個男性是父親。在成長過程中，孩子以父母開始認識男女性別角色的差異，男孩和女孩分別從父親與母親身上獲得性別認同，學習本性別的穿著、行為和語言等規範。父親給孩子樹立男性榜樣，提供女孩對男孩的最初認識，這是母親不能做的。

◎缺少父親管教的孩子將會失去什麼？

如果父親很少參與或不恰當地教養孩子，其後果是：

- ◆孩子在幼稚園或小學接觸的大多數老師是女性。沒有父親作榜樣，他們容易出現女性傾向，或者缺乏男性的自信。
- ◆缺乏父親教養的孩子難以學會自制，這將影響到他們的學業成績及與別人的交往。
- ◆缺乏丈夫的幫忙，母親管教孩子的負擔會很重，在處理孩子的問題時會力不從心，這會影響到母親的情緒和家庭氣氛，進而影響孩子的成長。

◎怎樣做一個好爸爸？

在關於怎樣做父親的一次討論中，有人笑稱理想父親的典範應是〈射雕英雄傳〉黃蓉的父親黃藥師。這也有一定的道理，至少黃藥師是一位稱職參與教養和管教孩子、關愛孩子、理解孩子的父親。在現實生活中，每位父親也都希望自己是個好爸爸，為了達到這個目的，到底應該怎麼做呢？

◆盡早參與教養孩子

有研究發現，如果在妻子懷孕開始，丈夫就予以稱職的關注，有利於婚姻關係和父親與孩子的親密感。因此父親應盡早地介入照料孩子的工作。到了嬰兒時期，父親除了和孩子一起遊戲，如搖抱孩子引導孩子爬行和走路等，還應幫助孩子洗澡、換尿布、餵食等，這是父親與孩子建立良好關係的起點。

◆做易讓孩子親近的父親

對孩子進行有效管理，形成權威感的重要前提是：孩子信任您、親近您。因為只有孩子願意接近您，才會坦承與您交流。這樣您才能真正地了解孩子，並用合適的方法管教他。如果孩子想和父親說話或有求於父親的時候，父親總是說：「到一邊去，我正忙呢！」或是「找您媽去，別煩我」，孩子就會漸漸失去接近父親的願望。有的父親雖然參與管教孩子，但是過於嚴厲，讓孩子感到害怕，也會失去孩子的親近。這樣的後果是父子間難以相互理解。因此，不要做冷漠可怕的父親。

◆與母親合作

教養孩子是父母雙方的「事業」，父母應始終保持合作，用相同的教育態度和管教方式對待孩子。如果父親忽略與母親的合作，進行另一套的教育，會使孩子無所適從，而養成一些不良的行為和個性。

◆不管婚姻狀況如何，也要與孩子保持接觸

如果因為婚姻破裂或別的原因，父親不能和孩子生活在一起，也應時常去探望孩子或打電話問候孩子。

◆努力工作，關注家人

有些做父親的，常說工作忙，根本沒有時間和孩子交流。其實，孩子並不需要您每天花很多時間和他玩，只要用固定的時間和他談心；如晚餐時、送孩子去上學的路上，您都可以和孩子對話交流。在努力工作的同時，關注家人；特忙的時候，打個電話，也能讓孩子體會到您的關愛。

世上不只媽媽好，孩子也需要好爸爸。父親在孩子的成長過程中有母親無法替代的重要作用，父親應與母親一起承擔起教育孩子的責任，同時享受與孩子共同成長的樂趣。



婚姻關係中的衝突與因應

臺北縣家庭教育中心 梅鳳珠

請想像男人從火星來，女人從金星來的景象，久遠以前的某一天，火星從天文望遠鏡中發現金星人，僅此一瞥，就覺知與金星人素未相識，但他們

互相仰慕，火星受邀做了一趟太空之旅飛向金星。

金星人展開雙臂迎接火星。他們直覺這天終將來臨，心裡充滿了過去未曾有過的愛的感覺。

金星人和火星人的愛情真不可思議，他們喜歡一起做伴，一起做事，一起分享。因為來自不同世界，他們顯示了彼此的不同的，不過他們花好幾個月彼此學習、研究並感激他們各自有不同的需要，嗜好及行為模式。他們親愛和諧地一起生活多年：

接著，他們決定飛向地球。剛開始住地球時，每件事都美好可愛，可是有天早上，每個人醒來都得了獨特的健忘症——選擇健忘。

火星人和金星人都忘了他們是從不同的星球來，本來就有差異，這天早上，他們過去互相學習的每一件不同的事情都從記憶裡消失了，從今天開始，男人和女人便陷入了衝突。（引自男女大不同）

然而以婚姻中夫妻共同生活且相互依賴而言，不管婚姻是多麼令人滿意，衝突是無可避免的事。戴傳聞（民72）提到當男女雙方組成家庭生活時，各自將從小習得的價值觀、人生

觀、態度、信仰、及應付日常生活困難的方式帶入婚姻裡。由於各自具有獨特的生活背景及經驗，期間差距必然存在，衝突就很難避免。

而所謂婚姻衝突：夫妻二人來自不同的成長背景，有不同的價值、需求、知覺，使得婚姻關係常面臨的主題，如親密的要求、人際關係、姻親關係、角色期待、教養子女、生活瑣事等，會產生不一致的觀點及作法。而這些基本差異所導致的衝擊，干擾對方完成其目標，稱之為婚姻衝突。

Coleman（1988）認為衝突幫助配偶發展解決問題的技巧，可讓彼此更瞭解自己、對方、與關係，可避免未來不必要的衝突。藉由開放的溝通，可促進彼此精神交流的情感以及信任，而增進親密與承諾。

Bahr（1989）認為衝突有四點正面作用：

1. 可激起互動與情緒，可增加生活的多樣性。
2. 會激起討論，可增加問題有效解決的可能性。
3. 可澄清規則與彼此的角色定位。
4. 有機會表達自己，並讓感受得以宣洩。

而Coleman（1988）引述Birchler，Weiss與Vincent（1957）的研究，認為衝突較多的婚姻中，夫妻所經驗到的壓力比衝突小者大。Bahr（1989）認為有三點負面影響：

1. 破壞關係的凝聚力。
2. 增加緊張與敵意，干擾有效的溝通與問題解決。
3. 從關係中退縮，或惡性循環與表現攻擊、暴力的行為。

Guerin等人（1987）整理婚姻中起衝突的



壓力來源，包括社會改變以及家庭系統因素。社會改變會對個人、關係、家庭帶來壓力，引起焦慮，修正人們對自己及生活方式的期待，產生關係上的問題。近來與婚姻衝突有關的社會轉變有三方面：婚姻的意義轉變、女性運動、性改革運動。家庭系統因素分原生家庭與夫妻所建立的家庭，原生家庭系統過於緊密或過於疏離、夫妻建立的家庭產生情境與發展週期的壓力都是婚姻衝突的來源。

Coleman (1988) 認為衝突的來源有很多，會隨著夫妻的人格特質、婚姻社會脈絡、婚姻關係的階段而不同。但最主要的來源有：不能配合的需求與期待、金錢、角色與責任、權力的爭取、性生活不協調、忌妒與佔有慾、生氣與暴力、外遇...等。

根據臺北縣家庭教育中心歷年來求助的個案中發現，求助個案中的婚姻衝突只是程度上的輕重差別，而在這衝突中比較在意或經常出現的有：子女教養問題、姻親相處問題、夫妻溝通問題、彼此期待落差問題、金錢處理問題。

一、子女教養問題

子女教養的問題是最多引發婚姻衝突的因素，其內容包括；孩子出生後撫育方式、教育內容、管教方式與態度...等。例如；太太說：「孩子生病須吃藥時，我餵孩子吃藥孩子把藥都吐出來，我覺得孩子沒有把藥吃下去，所以想要再重新餵食一次，孩子也因再一次吃藥鬧情緒哭叫不停，引發先生的不舒服叫我不不要再餵，我覺得先生太過份了，不幫忙沒關係還在旁邊說風涼話，因此夫妻兩人開始爭吵。」

在處理小孩子的問題上，夫妻的價值觀、寬容、嚴厲的程度不一樣，常常會產生衝突。又例如先生對孩子的功課要求比較嚴苛、標準較高，較不容許孩子在功課之外花太多時間，所以對孩子就比較緊迫釘人，而太太覺得孩子在學校上一天課很辛苦了，不要逼太緊會反效果，可以給孩子一點消遣，先生就覺得太太想法是寵壞孩子，而太太覺得這個帽子扣的太大了，兩人便開始數落對方。

二、姻親相處問題

在姻親相處的問題方面，包括與配偶的家人因誤會或產生的磨擦，不滿意配偶與家人相處的方式或與配偶家人的問題，而使自己的婚姻產生衝突。

例如太太說：「我覺得婆婆的要求過高、思想古板，常常拿她以前怎麼當媳婦來數落我，現代的媳婦真好命，好像除了上班外，什麼都不會作，我覺得很冤枉，下班後我都急著回家幫忙做晚餐從不敢待慢，婆婆每次都這樣的說我又不敢回嘴，只好忍耐等待機會告訴先生，但是先生總覺得老人家就是這樣，忍一忍就過去了，跟老人家計較什麼，要有接納的心，我真不知能忍多久？」若先生無法接納太太的抱怨或同理，就會導致負向累積影響夫妻互動的關係。

三、夫妻溝通問題



雖然溝通是處理衝突的方法之一，但是能夠達到真正的溝通仍有很多的阻礙，所以很可能在雙方想要溝通時，卻達不到溝通的目的，反而產生衝突。

例如；太太說「當孩子生病時她很焦慮想趕緊送孩子去大醫院就診，可是先生會說，妳那麼神經質幹嘛，孩子那個不生病送什麼大醫院，就近診所看就可以了，大醫院傳染病多，別自找麻煩」。當先生如此表示後，我不知要如何與他對話，雖然滿肚子的氣也無奈表達。像彼此在認知上有差異且無法替對方想，沒有給配偶一個機會也會累積衝突點券。

四、彼此期待落差問題

夫妻雙方都對對方有某些程度的期待，而當這些期待無法得到滿足時，就會產生情緒，而情緒累積就會形成彼此間互動的衝突。

例如；太太總是希望在生日、結婚紀念日有一些浪漫一希望兩人吃燭光晚餐或送花等，可是日子越來越接近時，先生卻毫無反應，有時太太忍不住便對先生說生日或週年紀念日要先生表示或建議兩人出去慶祝…等，先生卻說錢都妳在管妳想要什麼自己去買好了，幹嘛那麼麻煩等等。太太覺得先生不夠浪漫不夠重視婚姻生活，而先生覺得太太不夠成熟實際，這都是一些生活瑣事，但也彼此在累積衝突點券。

五、金錢處理問題

金錢的處理問題包含了金錢的運用、理財方式、消費習慣等。金錢是夫妻共有的資源，且是有限的資源，所以如何處理與運用也是夫妻間最容易面臨的難題。

在理財方面，個人冒險的程度不一樣，可能會引發衝突，尤其是這幾年台灣社會瀰漫一股投資理財的風氣，更增加金錢理財差異的衝突。

例如；先生說：「太太對投機性的理財方式，蠻有興趣，手邊有些錢就拿去投資股票，而我是比較保守，覺得好不容易存了點錢，應該先拿去還房屋貸款，減少每月的利息支出，但太太覺得房屋貸款不急著還，因為錢越放越薄，把握機會從股票上一進一出較快，我會擔心萬一套牢怎麼辦？…等，雙方常常為了買股票或還房屋貸款有些爭議，有時對彼此說了些重話，甚至有時會人身攻擊，在理財上頗不一致，就會常引爆衝突。」

例如；先生說：「太太喜歡買東西，只要去逛大賣場或市場，就會買一大堆東西，有些東西家裡不一定需要，但太太就像有購物狂似地不是把冰箱擺滿滿的，就是櫃子內滿滿的，若我多說一句，太太就會覺得我在挑剔她浪費…等，衝突就來了。」

以上衝突的來源，可以看出基本上夫妻各方面的差異，都可能引發衝突，特別是針對會影響到夫妻生活的差異。其中最多衝突的來源是子女教育問題和姻親相處問題，可能子女和



配偶的父母都是夫妻最關切的人，而這些問題在大部分婚姻都會面臨，配偶期待能以最好的方式來對待，而彼此的方式不一樣，就很容易產生衝突。

面對婚姻衝突時，夫妻會採用某些方式來處理，以減輕衝突帶來的衝擊，即為婚姻衝突的因應策略，整理依次為表達自己的想法或需求、劃分並尊重彼此的界限、讓情緒過去，在冷靜溝通、避免衝突的情境、尋求其他滿足需求的管道，將注意力轉移、尋求他人的支持或協助、互相退讓、肯定自己做法、接受或深入瞭解配偶的特質、觀察他人婚姻狀況、當成修正自己的動力、故意忽略配偶、共同瞭解引發衝突的來源、自我充實、自我反省、換角度看事情、獎勵配偶。

一、表達自己的想法或需求

在衝突時，很容易使雙方誤解對方沒有聽清楚自己的意思，或者對方一直沒有真正了解自己，通常當事人自己較清楚自己的狀況，並覺察到配偶不了解自己的想法，又因配偶的不了解產生衝突時，當事人會開始向配偶表示自己的想法，希望配偶更了解自己，使不必要的誤會減少。配偶較了解自己的想法後，也可能會修正他的做法，使婚姻關係改善，表達的技巧可用「我信息」的方式表達。

二、劃分並尊重彼此的界限

將各自的責任分開，互不干涉，且尊重對方的想法。在婚姻衝突來源的部分常常會提到衝突來源是夫妻觀念、態度等的差異互相干擾，所以將雙方的界限分清楚，是一種好的因應策略，婚姻衝突主要來源之一是生活習慣互相

干涉，在干涉的過程中，反造成雙方的困擾，因此慢慢學習將雙方的責任劃分清楚，並尊重配偶的做法，不互相干涉，婚姻生活會變得較愉快。

三、讓情緒過去，再冷靜溝通

在情緒的當時很難說出內心真正的想法，所以等待情緒過去，再進行溝通，而且若在這段時間裡，能夠利用機會讓衝突的夫妻靜下來思考自己、配偶、雙方關係，則雙方的溝通可以達到更好的效果，但在衝突情緒的當時，讓情緒先過去，需要一些時間的學習，不是很容易做到的，在衝突當中，難免會引發負面的情緒，人在情緒時很難說出內心真正想法，甚至會因為要自我保護說出傷害對方的話。所以夫妻學習在衝突中，盡量減少情緒的擴大，可能碰到的衝突時，一方先按耐住自己的情緒。再等到雙方都冷靜下來時，溝通的效果就會比較好。

四、避免衝突的情境或忍耐

盡量避免衝突的發生，若發生時，則自己忍耐衝突情境會傷和氣，也希望衝突的程度不要擴大。可用暫時離開衝突情境的策略。

五、尋求其他滿足需求的管道，將注意力轉移

婚姻中無法滿足的需求，轉向其他管道來滿足，如與朋友進行內心的分享、或者藉由從事另一些事情讓自己逃避不愉快的心情、或將希望寄託在孩子身上。這種方式可以淡化衝突帶來的情緒，有幫助當事人冷靜看待婚姻問題的作用，不過是暫時逃避衝突的方式。夫妻面



臨的問題仍需面對，才能徹底解決。所以有些人察覺面臨的衝突無法解決時，就會採用這種方式來因應。

六、尋求他人的支持或協助

碰到婚姻衝突時，他人的支持力也頗為重要，婚姻衝突時，尋求家人或朋友或其他資源的支持或協助。

七、互相退讓

雙方個性、觀念、態度上都有差異，若要求一方配偶完全配合另一方配偶，可能會讓改變的人感到極大的委屈，有些衝突的來源，雙方都堅持自己做法，為了解決僵局，就需要雙方妥協，各自退讓一步，達到雙方都可以接受的折衷方式，但一定要雙方互相配合，只有一方的努力是沒有辦法解決的。

八、接受或深入瞭解配偶的特質

瞭解配偶的成長背景、家庭環境等相關資訊，若能從中瞭解配偶的特質並接受之，較不會要求對方改變，面對衝突也能瞭解配偶行為的緣由，減低衝突的程度。

九、觀察他人婚姻狀況

有時夫妻在自己的婚姻裡，可能會以為自己面臨的問題很嚴重，但若他們能夠去看看他人的婚姻生活，知道家家有本難唸的經，對於自己婚姻問題的嚴重感會減輕，再來面對婚姻衝突，較能接受而使衝突的強度減輕。觀察他人婚姻生活，還可以多了解他人處理衝突的情形，學習他人的處理方式，並進一步比較自己與他人處理方式。當成自己處理的參考，也可以瞭解家家有本難唸的經，淡化對婚姻衝突嚴

重性的認定，較能理性面對衝突而處理之。

十、共同瞭解引發衝突的來源

夫妻一起參與引發雙方有不同意見的事件，取得共識，例如：針對教養小孩的問題，若共同參與處理小孩的問題，較瞭解小孩的真正需要，差異的意見會趨於一致。

十一、自我充實

自我充實有時並非直接利於婚姻衝突的處理，而是間接的影響自己的想法，擴大自己的視野，再來面對婚姻衝突，較不會侷限自己的想法。

十二、自我反省

有時婚姻衝突剛好給當事人一個省思的機會，自我反省給自己一個思考的機會，了解自己對婚姻、婚姻問題、衝突處理的方式的定位，讓自己重新再出發，對衝突的處理有不少的幫助。

十三、換角度看事情

很多事情若鑽牛角尖，常常會鑽到死胡同裡面，面對婚姻衝突也是一樣，能夠跳出自己過去的觀點，重新看待婚姻衝突，有一部份是來自他有閒暇自我充實之後，從其他的管道吸收新知，對他面對婚姻衝突有一些新的領悟。

十四、獎勵配偶

對於配偶表現出自己喜歡的方式，予以鼓勵增強，期待配偶表現的更好。

綜合上述的因應策略，瞭解配偶面對婚姻中不可避免的衝突經驗累積之下，學習的處理方式也隨著衝突經驗的累積，慢慢揣摩出一套彼此能適應的因應策略，不管這些因應策略對婚姻關係是好的影響或不好的影響，都是要當事人評估自己、配偶、與婚姻關係而採用的策略，其中有一共同點是讓衝突引發的情緒減少到影響最小，而代之以理性面對。

總而言之，面對婚姻的衝突，整理出幾個觀點：1. 婚姻衝突是婚姻中不可避免的現象 2. 婚姻衝突是情緒的拉鋸戰 3. 婚姻衝突對婚姻關係有負面影響 4. 婚姻衝突帶給自己成長的機會 5. 婚姻衝突帶來關係的新契機 6. 必須坦誠面對婚姻的衝突與處理。（參考文獻：略）



家家有本 難念的經

家庭是需要經營的，而有些行為卻是破壞家庭的元兇，在這裡要特別介紹的是最常見破壞家庭的兇手—家庭暴力。

家庭理當是個人心靈的庇護所，但卻屢見家庭暴力事件，周杰倫曾有一首歌唱著「不要這樣打我媽媽！」，進入婚姻最怕的就是「良人變狼人」，遭遇到不懂得憐香惜玉的另一半，成為家庭暴力下的犧牲者。然而，家庭暴力是長久以來一直存在的社會問題，但其與一般傷害案件不同，是因為它具有循環性，可能一而再、再而三的發生，家庭暴力除對受暴者有嚴重的身心傷害外，也衍生許多社會問題（柯伊伶，2006），以下將探討家庭暴力發生的原因、類型、特徵及預防方法。

一、家庭暴力發生的原因

所謂家庭暴力泛指發生於家庭成員間的暴力虐待行為，包含配偶（如夫妻、同居人）、男女朋友（同居關係）、同性伴侶、親子、手足、姻親之間的身體、語言、精神、及性虐待、經濟控制及財物破壞等。

家庭暴力發生的原因複雜，一般而言有下列四種（彭懷真，1998）：

- （一）個人因素：施暴者自尊心低落、抑鬱、多疑、自我控制力低，或是在暴力家庭的環境中長大，抑或染有酒癮、吸毒等不良習慣。
- （二）家庭因素：夫妻雙方婚前缺乏相互正確的認識與了解，婚後對於彼此的衝突與爭執，無法適當的解決。
- （三）社會結構因素：包括施暴者自身工作欠缺穩定，或在工作中出現權力失落感，以及社會缺乏完善的制度來輔助家庭度過危機，以防止家庭暴力的發生。
- （四）社會文化因素：包括以男性為中心的家庭互動關係，視女性為男性附屬品的觀念，以及家醜不外揚，夫妻吵架是家務事等既存觀念。

二、家庭暴力的類型

- （一）以暴力形式可分為身體虐待、精神虐待、性虐待及疏忽四種
 - ◎身體虐待：推、甩、踢、揍、擱、抓、咬、拗扭肢體，甚至使用刀械槍枝等攻擊受虐人。
 - ◎精神虐待：企圖以字眼、聲調來控制或傷害另一個人，例如吼叫、尖酸諷刺、威脅等。
 - ◎性虐待：施虐者強迫受虐者進行性交，傷害受虐者性器官，以受虐者不喜歡的方式進行性交、逼迫對方看色情影片或圖片等等，都屬於性虐待。
 - ◎疏忽：包括在衣、食、住、行、衛生、醫療、教育等各方面不能給予必要的照顧和保護，或強迫從事與其體力或年紀不相稱的工作。
- （二）若以受虐對象來分則有兒童與青少年虐待、配偶虐待、老年虐待及其他虐待。
 - ◎兒童與青少年虐待：指對12歲以下的兒童或12歲以上未滿18歲的少年施以虐待。
 - ◎配偶虐待：指對配偶施以虐待。
 - ◎老年虐待：指對公婆（丈人、丈母娘）的虐待。
 - ◎其他虐待：例如手足等其他家庭成員間的虐待。

三、家庭暴力的特徵

伴侶或家庭成員是否有暴力傾向，行政院衛生署朴子醫院提供以下內容，讓我們自我檢視是否身處於婚姻暴力之被害環境中：

- （一）是否經常批評你無能力扮演配偶、伴侶或父母之角色？
- （二）是否有過度的保護行為，或非常的嫉妒？
- （三）是否恐嚇要傷害你、小孩、家中寵物、家中成員、朋友或傷害自己？
- （四）是否阻止你與家人或朋友見面？





- (五) 是否突然暴怒、衝動、失去控制？
- (六) 是否破壞個人財物或亂扔東西？
- (七) 是否禁止你持有家裡的財產，包括銀行帳戶、信用卡或者車子？
- (八) 是否由他控制家中一切財產，並且要求你報告每一筆花費？
- (九) 是否利用恐嚇、要脅的方式控制你或小孩？
- (十) 是否打、揍、踢、擱、推、勒、刺你？
- (十一) 是否阻止你去那裡、何時去、跟誰去等？
- (十二) 是否是強迫你發生性行為？
- (十三) 是否故意在他人面前屈辱你？

以上各項若有任一項符合，則表示已處在家庭暴力的環境下，如果用盡一切努力無法改變對方，千萬別將家庭暴力的原因怪在自己身上，應主動向司法機關報案，而受虐者的親友也要提供給受虐者正向回饋，協助他們重新看到自己，關注自己，並看到還有其他選擇。

四、預防家庭暴力的方法

關於預防家庭暴力的方法，現代婦女教育基金會提供以下幾項建議：

- (一) 衝突發生時，要銘記「彼此尊重」，施虐者要採取能讓自己冷靜的步驟，而受虐者則不要再言刺激對方，並且要保護自己。
- (二) 注意任何可能引起施虐者暴行的警訊，隨時保護自己。
- (三) 不論任何一方都應在爭執發生初期，離開對方以求冷靜。
- (四) 為了小孩的安全，當爭執發生時，應讓小孩回到房間，而不是用雙手保護孩子，因為孩子仍可能被波及。

五、面對家庭暴力的處置方法

根據統計發現，家庭暴力者與家庭社經背景並無絕對的關係，因此要避免家庭暴力最好的方法就是婚前睜大眼選對象，若婚後發現有家庭暴力現象，現代婦女教育基金會建議要做到下列幾點：

- (一) 不要使用刺激性的言詞回話，並保護自己的頭、臉、頸、胸和腹部。
- (二) 不要逞強硬撐，要大喊救命，使鄰居、親友能及時趕到，且要儘快脫逃到親友、鄰人或庇護中心。
- (三) 打113或110報警，使警察阻止施虐者施暴，並護送你到醫院或庇護中心。
- (四) 拿甲種驗傷單，並以照片為證。
- (五) 到警察局備案、做筆錄，保留證物，如驗傷單、凶器、遭破壞之衣物。
- (六) 在司法人員到達前，必須維持暴力現場原狀，以留存更多的證據。

家庭是人類生活最親密的團體，然而家庭暴力引發的家庭危機，將使家中的每一位成員都處於恐懼、不安的氣氛之下。根據統計，多數家庭暴力的受害者，均不是第一次被害就報案，且常因延誤報案時機而增加被害的次數，甚至造成無法彌補的後果。因此家庭暴力被害人如已發生暴力受害事實，應就近就醫並向各警察分局、派出所報案或打「113」專線求助。（本文節錄自臺北縣家庭教育手冊）





相愛靠努力 相處靠智慧

只要兩人相愛，是否就一定可以組成一個幸福甜美的家庭？如果把婚姻形容為開車，要開車的人必須勤加練習，一直等到熟練自如，而且通過考試，拿到執照時才能夠開車上路。為了開車上路，事先的勤加練習，我們視之為理所當然，以此推理，對於天長地久的兩人相處或美滿婚姻，加倍的努力就更有絕對的必要。

兩性原本是兩個獨立的個體，想法、觀念、價值觀有別，是相當普遍的現象，如何讓彼此在婚前相互了解，在婚後相互體諒、相互扶持，產生相加相乘的力量，而避免因為價值觀的差異而相互牽制，有待兩性用心經營、共同努力！

一、努力經營智慧處理

（一）用心努力

「婚姻」並不是愛情的墳墓，「不用心經營的婚姻」才是愛情的墳墓。很多人穩定交往或結了婚就有惰性，不肯多花時間去陪伴侶談心；也有人結婚後，就停止個人的成長，與社會脈動脫節。久而久之兩人間沒有共同的話題及興趣，只能談家事、小孩等等，這都是因為輕忽了經營兩人親密情感或婚姻生活的重要性，導致許多問題接踵而來。其中外遇問題對婚姻具有很大的殺傷力，與其單單責怪外遇的一方與第三者，不如夫妻雙方負起個人的責任，平時就該檢查婚姻生活的品質，而不是單方要求對方必須迎合你的期望（蔡培村，2002）。

（二）了解彼此對婚姻的看法

對愛情的看法不切實際或兩人差異太大、容易產生厭倦、枯燥、無聊的生活。例如其中一人認為承諾是一種熱情的表達，所以容易隨口給予保證，但另一人覺得承諾是對未來的負責，不能隨意說出的，於是兩人就產生了衝突，這點就要靠雙方了解彼此的看法了。

（三）理解表達愛的方式不同

有的人喜歡用行動表示，有的人喜歡用言語表達，唯有去理解、學習對方的方式，才不會有表錯情、或覺得不受重視的情況出現。

（四）包容生活習慣的不同

有人喜歡用手帕擦汗，有人喜歡用面紙，可能產生了不愛乾淨或浪費的爭議，所以要盡量找生活習慣類似的人做伴侶，更重要是要能彼此包容。

（五）具有和好的能力

不要認為有了小摩擦沒關係忽略處理，以為過了一段時間就好了。要知道許多的小誤會，結果累積成不合適的感覺，造成分手的情形。所謂「冰凍三尺，非一日之寒」，有小裂痕時，就要及早修補和好，傾聽對方的心聲，妥協差異點，尋找共同解決點。

二、心意和行動都要表達

相處時，心意和行動都要表達。例如阿力因為路上塞車而擔誤了與小倩的約會，這時，如果阿力的道歉是：「我因為塞車所以遲到，請你不要生氣。」看起來道歉了，實際上只有說明

原因，並未讓小倩有被關懷的感覺。如果他換個說法：「很抱歉，因為塞車遲到了，讓你等這麼久，我覺得很對不起，向你致歉。」這種情形，除了行動上向小倩說對不起外，還關心她等很久的辛苦，表達了關懷的心意。

三、尋找共同點、妥協差異點

當傾聽完對方的想法後，不是去反駁或者說服對方，而是共同解決、相互讓步。如阿力想看恐怖電影，而小倩相看愛情片，兩人的共同點是想要快樂地一起看電影，差別在於想看的影片不同，因此妥協的方式就是排定兩部電影的先後順序，或再選擇兩人都共同可接受的動作或卡通片，不要僵在爭執點，找出兩人都可接受的解決方法。

四、真心相愛

男女交往或婚後有數十年日子是一起生活的，個人的思想和外貌，都會不斷成長或改變，一起將面對很多不可預測的變數，例如經濟復甦或變糟、朋友圈子的改變、家人身體健康議題等，兩人要幸福快樂、白頭到老，就需要無比毅力，努力經營。

婚姻，包含了兩性彼此調適、讓步的過程，幾乎沒有任何一對情侶或夫妻完全不需要進行調適的。因此，當對方對自己的某些習慣表達強烈抗議時，請提醒自己不可加以忽視，應該平和地進行了解，並做必要的轉變。相愛靠努力、相處靠智慧，所謂「夫妻同心、才會相親、泥土才會變黃金」。（本文節錄自臺北縣家庭教育手冊）



徵稿

「家庭教育季刊」 徵稿啟事

一、投稿地點：臺北縣樹林市山佳國民小學（教務處）

二、投稿地址：238臺北縣樹林市中山路3段5號

三、投稿截止日：96年12月1日。

四、電子檔請寄：go729643@yahoo.com.tw 或
t014617@mail.tpc.edu.tw

五、聯絡電話：(02) 2680-6673轉802



六、各期主題及出版日期：

第6期主題：兩性教育……出版日期—96年12月20日。

七、注意事項：

(一) 稿件字數：500~2,000字

(二) 稿件規格：

1. 文字（可附照片2~3張）敬請以電子檔傳送賜稿。

2. 文末請註明作者姓名、服務單位、職稱、聯絡電話、身分證字號、戶籍地址及通訊地址。

(三) 為維護學術倫理，請勿一稿多投，如有抄襲、改寫等侵犯他人著作權之情況，由作者自負相關法律責任。

(四) 期待您的來稿，「家庭教育季刊」的內容，將因您的賜稿而更加多元豐富。

婚姻的期待與規劃



愛情最普遍被期待的就是執手偕老的約定與承諾。結婚可以說是實踐承諾的開始。結婚儀式著重在兩個人交換誓約，彼此保證「互愛、敬重，珍惜對方直至離開塵世為止」。進行結婚儀式時，人們期待新人彼此承諾與託付，不管未來會發生什麼事，都永不分離，只有死亡才能使它失效。結婚儀式是如此的神聖，如此的聖潔，而且擁有來自家人、親戚、證人的祝福。

兩性對婚姻應該抱著什麼期待呢？如何能幫助他們規劃未來婚姻生活，建立及維持穩定的親密關係？以下有幾點建議：

一、探討彼此對婚姻的期待

美滿的婚姻是需要兩個人，踏著劃一腳步努力前進的，大多數的愛情以極浪漫開始，只有到了談婚論嫁時，對對方的要求、需要和期望，才會一一浮現出來。所以，時常商談、討論、分享及平衡兩者對婚姻的期待及實現期待有一定的必要。

二、計畫未來的婚姻生活

搭公車前，如果不是挺熟悉路線，大多數人會看看車牌上的路線圖，了解這班車將開去哪裡？去旅行前，也會或深或淺地了解一下行程，在出發前知道自己將要往哪裡去？

可是，很多人在結婚前卻未深入規劃，結婚後才哭泣著說「那～按呢！」。婚前功課不是僅顧及婚紗、訂喜餅、談聘金，或是買房子、車子、金子，更重要的是與你的另一半深入計畫未來的婚姻生活，包括親密生活、家務分工、財物管理、姻親相處、教養孩子、以及如何孝養雙方父母等方面的準備與計畫（張滄文，2003）。

三、婚姻經營的重要概念

婚前功課中最重要的是關於經營婚姻的概念想法，對婚姻的期盼與實際做法，兩性必定

不可能完全意見一致，因為不一致是必然，才需要在進行生涯合作之前，好好討論，以期儘可能在不一致中建立婚姻中的新一致，也建構出達成一致的共通路徑。

四、累積信任

談戀愛時的前奏很容易，因為還沒機會真的兌現。婚後才是實踐信任與承諾的重頭戲，變成家人之後，雖不可能24小時黏在一起，在關係上卻是24小時連線的。兩性很容易記得，在婚前伴侶是多麼地關懷自己，而自己在婚前也同樣儘量地使對方開心與信任。然而婚後也要繼續經營維持，才能累積彼此足夠的信任，維持穩定的關係。

五、瞭解與調適

當兩個生命結合在一起，過了一段時間以後，生活上就會起衝突。因為兩人來自不同的背景，不同的家庭，有不同的氣質與不同的個性，有許多地方需要彼此調整。雙方都須有包容的心與意志，來使夫妻關係變得更融洽。

六、決心與承諾

婚姻是一個承諾，我們對這個承諾要貫徹始終。在我們進入婚姻以前，要觀察；進入婚姻後，我們就要在崗位上堅守承諾。沒有一個人有權白白地享受快樂。快樂是經由忠誠，與勇往向前才能贏得的。唯有決心、勇氣與承諾才能為婚姻帶來幸福。如果男女雙方都能犧牲小我，忍耐和包容，決心使婚姻成功，那他們必定會獲得幸福。

如果伴侶認真看待兩人未來要共度生活的每一天，兩人將會一起成長，而且在每一件事上，彼此互補不足。曾經有人這麼說過，「等到你跟這個人生活在一起，你才開始真正地認識他」，所以婚前良好的準備與規劃，將為美好的婚姻生活奠定良好的基礎。

（本文節錄自臺北縣家庭教育手冊）