

活動主軸	活動名稱	活動內容
婚姻教育	「幸福捷運」社區婚姻教育講座	結合區公所、戶政、民政、地政、醫院、做月子中心、圖書館、軍警消單位共同辦理，協助民眾面對不同階段婚姻(婚前、婚後、白頭偕老)準備與調適，共辦理 46 場，計 2,805 人次受惠。
	「幸福甜甜圈」婦女教育自我成長小團體	以家長及志工為主，協助婦女自我成長，提昇親職教育功能，共辦理 40 梯次(160 場次)，共計 2,400 人次受惠
	「生命拾穗·幸福人生」社區婦女成長團體	與光寶基金會合作，促進婦女自我成長的能力與觀念，激發其潛能及終身學習，以幫助婦女自我實現，營造學習型家庭及社區。共計辦理 15 梯次(120 場次)，3,000 人次受惠。
代間教育	祖孫 Happy Go 夏令營	於米倉國小展開，結合童玩素材，進行「老少尬童玩」活動，讓祖孫共同體驗不同年代的童玩遊戲。共計辦理 10 場次，受惠 430 人次
	「溫馨祖孫情」繪本創作活動	於 101 年 7-8 月與光寶基金會合作，教導孩子將祖孫間美好的故事製作成繪本，在過程中體會年長者智慧及孝道價值，促進代間和諧，本案共補助 10 校，並與 14 所圖書館分館合作，受惠 3,764 人次。
	「祖孫/親子龍舟夏令營」	與體育處合作，於微風運河(二重疏洪道)舉辦，並搭配趣味闖關遊戲，提供祖孫/親子水域運動體驗及學習的機會。
	「歲時·拾穗—傳家寶貝藝起來」家族藝術創作成果展	8/15-26 於蘆洲藝文中心辦理，藉著家族創作傳家寶貝活動，拉近祖父母與孫子女間距離，重起家庭的互動模式，分享濃厚的家人情感。活動包括家族創作成果展、祖孫親子手作 DIY 工作坊、祖孫親子故事屋、代間電影分享與導讀等多元教育活動。共計辦理 23 場，受惠 5,000 人次。
	「大手牽小手—代代(帶帶)學習趣(去)」活動	在 101 年 8 月 30 日開學日當天，請學校規劃創意之開學典禮，並鼓勵阿公阿嬤陪同孫子女一同上學去，以「感恩」、「傳承」作為中心概念。共計辦理 50 場次，受惠 23,426 人次。
	全國祖父母嘉年華活動	於 101 年 8 月 26 日「全國祖父母節」當天，各縣市家庭中心共襄盛舉，於桃園縣政府廣場辦理，由中心結合淡水國小樂齡中心共同擺設童玩及中國娃娃吊飾攤位，讓祖孫現場手作 DIY 同樂，計 1,000 人受惠。
	各級學校家庭教育種子教師培訓工作坊	以 3 梯次方式辦理，以增能產出型的形式辦理家庭教育種子教師培訓，強化教師的實務規劃能力及知識。
	家庭教育教案甄選	本案共徵選出 47 件優良家庭教育教學方案，並將優良教案彙編成果提供本市機關學校團體推展家庭教育參考，達成推展家庭教育之目標。
	學校實施家庭教育檢核工作	為了解新北市各級學校 100 年度實施家庭教育活動及相關課程推展狀況，並從中提取經驗及修正業務推展之規劃方向，共檢核 282 校，檢核率 100%
	家庭教育校園巡迴宣導	提供家庭教育課程設計與運用，增進教師對家庭教育知能；落實推動學校家庭教育課程暨活動。共補助 124 場，9,366 人次參加。
家庭教育季刊	101 年已發行 23 (為孩子點燈)、24 (談多元孝道)、25 (祖孫傳家寶)、26 (珍愛婚姻締幸福) 期。	

家庭教育季刊 第27期 徵稿啟事

- 一、投稿地點：新北市三重區二重國民小學
- 二、截稿日期：102 年 2 月 25 日
- 三、電子檔請寄：edu632@yahoo.com.tw
- 四、聯絡電話：29846446分機170、171
- 五、本期主題：珍愛家庭-我的家庭記憶
- 六、稿件字數：1000~3000 (可附照片jpg檔3~5張)



主題：珍愛婚姻締幸福

家庭教育季刊

http://www.family.ntpc.gov.tw/ 第 26 期 101年12月28日出刊

發行人：林騰蛟 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：王明玲、王愛珠、許素梅、許麗伶、黃淑美、蔡明雄、蕭敏華、曾泓玉
 承辦學校：新北市立育林國中
 中心電話：(02) 2272-4881

美滿婚姻 締幸福

新北市政府家庭教育中心主任 林玉婷

常聽人說：「一個人如果沒有幸福的家庭，事業再成功，他不會感到幸福；如果一個人有幸福的家庭，即便事業不成功，他仍會有被支持的幸福，給他重新出發的力量。」是的！家庭就是有這樣的功能。從個人來看，個人依賴家庭來提供身體的保護、感情的支持、物質的供給、家務的分擔。從社會的角度來看，家庭教導語言文字、傳遞價值規範、綿延倫理道德、穩定整個社會的基礎。家庭的重要性不言而喻。也因此我國在92年公布施行家庭教育法，希望將家庭的根基扎得更穩固，讓個體依託在幸福的家庭中有最好的發展空間。



幸福的家庭奠基於美滿的婚姻，我們相信婚姻除了緣分外，仍有一大部分是雙方共同經營的結果。新北市家庭教育中心成立以來，即依法積極推動各項家庭教育相關工作。其中婚

姻教育部分，我們為國小國中高中的學生編寫一系列的婚姻教育課程，也在國高中進行婚姻教育的巡迴演講，讓年輕的學生們對婚姻有更正確的認識；我們每年為參加新北市集團結婚的新人辦理4小時生動活潑的婚前教育，也出版了「新婚久久幸福100」幸福婚姻成長手冊暨光碟供新人索取參考；同時透過每年100場的校園宣導親職講座讓家長學習經營家庭的方法。種種努力都是為了讓我們的家庭成長得更穩健更幸福。

本期季刊圍繞婚姻這個主題，作者群分享婚姻生活中經歷的種種過程和磨合。幸福……不遠，但需要努力追尋。



本期目錄

- 1 美滿婚姻締幸福/ 新北市政府家庭教育中心主任 林玉婷
- 2 真愛婚姻充滿感恩/ 退休校長 許素梅
- 4 婚姻關係：愛情永保鮮/ 退休校長 王愛珠
- 5 平凡的幸福就是愛/ 重慶國小教師 陳雪峰
- 6 通往幸福婚姻之途/ 元德診所職能治療師、輔仁大學兒童與家庭學系碩士班 江芸玲
- 7 攜手打造幸福城堡/ 欽賢國中主任 陳佩玉
- 8 我的完美老公，我的幸福婚姻/ 頂埔國小教師 胡珮筠
- 11 續約幸福/ 愛家基金會專任講師 金鳳
- 12 愛的故事在我家/ 育林國中教師 曾泓玉
育林國中學生 胡羽吟
- 13 飄洋過海來愛你/ 新北市政府家庭教育中心專業人員 施惠玲
- 14 「幸福101」影展活動/ 家庭教育中心行政人員 曾顯倫
- 15 101年新北市政府家庭教育中心工作績效簡表

真愛婚姻充滿感恩

退休校長 許素梅



根據內政部統計處的資料顯示：101年1-8月家庭暴力通報案件計7萬6,773件，較100年同期增加7,203件或增10.4%，以婚姻、離婚或同居關係暴力案件增加3,998件最多，兒少保護案件增加3,974件次之。101年1月至10月結婚11萬2,803對，離婚5萬3,427對，粗離婚率（註1）高達2.04%（內政部統計司，2012年），幸福的婚姻是人人都想要擁有的，但卻有將近一半的人不知如何經營婚姻，以致最後以離婚收場，不僅苦了自己與對方，也讓小孩，甚至敬愛的父母跟著受苦，這與當初歡喜結婚希望百年好合背道而行啊！

走過近卅年的婚姻生活，各種酸甜苦辣的滋味都有，在這個離婚率飆高的時代，至少我們都還願意在這門婚姻的人生功課上繼續修學。從在同一所學校服務開始至今，各自認識的朋友還是很難把我們想成一對，我們也很少在公共場合一起出現，這樣的婚姻，在一開始就不被我父母看好，但是，他努力做的結果讓我的父母都很感動。老實說，卅年中他不曾主動送過花，也沒有甜言蜜語，更不會討好我的父母，又為什麼可以改變我父母對他的態度



呢？完全是以真誠感動與他相處的每一個人。他總是在我需要的時候，給我最真誠的關懷，就是這樣陪我走過工作的壓力、面對每一場挑戰，尤其當我在工作上遇到挫折時，回到家中我不一定得到同一觀點的相挺，卻會是跟我分析我失敗的關鍵點在哪裡，要如何改進才能挽回劣勢。往往我只是需要一個堅實有力的肩膀給我依靠，但是，我所得到的總是超越許多，所以我有機會一次又一次的自我突破。

卅年的婚姻生活中，走過低潮也走過甜蜜，我的他就是默默地做，在他倒杯水時就會順道遞上一杯給我；洗眼鏡清潔他的私人用品時，總不忘記連我的一起做；一定是連我的飯菜都裝好放在桌上，他才會用餐；他想吃水果時，我一定也會有一份……諸多這樣生活中體貼的小細節，不用甜言蜜語他都默默的化為行動。因此，如果要說我的婚姻有什麼秘訣，那就將我的經驗歸納成以下幾點，跟大家分享：

一、降低生活中的物質慾望、少比較：記得剛結婚時，他就把我的注意力轉移到不斷進修的成長路上：公教的待遇，在景氣好的時候真的是非常的卑微，他總是告訴我，錢財留著以後還有機會賺，但是，唸書的事卻是不等人，年紀大記憶力減退，想讀書卻記不得就難進修，所以當其他年輕的朋友努力賺錢買屋、買車時，他還是騎著一部破舊野狼機車，載我到圖書館K書，準備考碩士、考高考。

二、凡事往正面想、多看優點：人生所遇到的一切，都是想像出來的，陽光的觀點面對每一件事，就不會被事情困住。結婚以來一直跟婆婆住在一起，不同的生活經驗、城市與鄉下的觀點、學術背景對不識字……，的確曾讓我非常的困擾；但是看到老人家不辭辛苦為我張羅晚餐，讓我每天不用忙著回家做飯與照顧小孩，我就感覺比別人幸福；尤其，我又可以專心從事行政工作，一切都是來自婆婆的協助與老公的體諒，我才能無後顧之憂，一心一意為工作打拚。

三、用感恩心相處，相互尊重而不是改變他：不管是生活習慣或思維模式，夫妻二人因為生活經驗不同，初期一定有許多要適應的地方。若能多一點包容，用感恩的心去看對方的優點，彼此相互尊重，而不要想把對方改變成跟我一樣，這樣共同生活才會愉快。曾經也在低潮時想要中斷婚姻的關係，但我總會再去想：如果真的分開了，會是我想要的結果？回到彼此都自由的日子，對我們真的比較好嗎？甚至我有時會想：如果重新來過，我會找到比他更好的人嗎？經過這樣不斷的反覆思維之後，再大的難關都還是要挺過。

四、家是一個可以放鬆，卻不是隨便的地方：工作在外免不了需要包裝，或者是客套，但是，辛苦一整天回到家當然是需要放下，這樣的生活才能讓彼此充滿能量繼續在外奮鬥。回到沒有修飾的家中彼此坦誠相見時，需要有良好的生活習慣，才能讓彼此愉快，因此放鬆心情，但不是可以大刺刺不顧對方的感受做一些不雅的動作，偶爾幾次可以忍受，長期相處仍需養成好的作息習慣，共同維持家中的常規。

五、家事分工與金錢的使用可以公開討論：家庭的生活開銷、家事的處理、照顧孩子的責任……等等，是需要分工合作的，由其中一人主導，但不能讓他承擔所有的重擔，畢竟夫妻是同修，就是要一起來修習「家庭責任」這門功

課，陪伴對方、雙方的長輩與孩子，一起體驗人生的酸甜苦辣，所以可以在婚前先坦誠討論彼此的尺度，或是可以承擔及需要對方協助的地方，讓長久的生活都可以在大原則下，做微幅的調整，才是幸福的保證。

我們每個人都希望被人捧為掌上明珠，同樣的，婚姻生活就是把對方視為比我重要的一方，給他信任、自由、包容、尊重的空間，因為「你付出了真誠，就會得到相應的信任，你獻出愛心，就會得到尊重。」在彼此都是朋友的階段，就要仔細考量對方的人格成不成熟，對方所表現的生活習慣是不是都是自己可以接受？一旦決定成為攜手共譜生命的樂章時，就要努力在彼此的生活中注入光和熱，自己希望對方給我什麼樣的對待方式，自己也要努力用同樣的方式回報對方。

婚姻生活本著：「因緣聚時當盡力，因緣散時無牽掛。」其實，即使是相處一輩子的恩愛夫妻，也都只是如同我們在便利商店遇到的陌生人一樣，大家都是因緣聚會下，在這個時間、這個地點相遇在一起的人，時間過了或是事情做完了，彼此又要分開了。因此，有因緣相聚時，盡心盡力去滿足彼此的需要，若有一天，必須面臨一方先行離去或分手時，也能夠了無牽掛。我想這應該是人與人相處的最高境界吧！

註1：粗離婚率（crude divorce rate）為某一時期離婚件數與該時期平均人口數之比。





婚姻關係： 愛情永保鮮

退休校長 王愛珠

蘇芮曾唱過一首歌「牽手」，歌詞是這樣描述夫妻關係的：

因為愛著你的愛
所以悲傷你的悲傷
因為路過你的路
所以快樂著你的快樂
因為誓言不敢聽
所以放心著你的沉默
沒有風雨躲得過
所以安心地牽你的手
也許牽了手的手
也許有了伴的路
所以牽了手的手
所以有了伴的路

因為夢著你的夢
幸福著你的幸福
因為苦過你的苦
追逐著你的追逐
因為承諾不敢信
去說服明天的命運
沒有坎坷不必走
不必想該不該回頭
前生不一定好走
今生還要更忙碌
來生還要一起走
沒有歲月可回頭

這首描述婚姻愛戀的歌，告訴我們：愛是一種承諾與信任，是一種將你心換我心，彼此分享喜、怒、哀、樂，成功與失敗，處處為對方著想，互相照顧的恩愛之情，它是綿綿長長，永留心中的感動之情。

一、一輩子的選擇

一夫一妻，是終身相許的異性知己，即使在這種粗離婚率高達2.04%的社會裡（行政院主計處，2012），仍然有很多夫妻，廝守半世紀，恩愛一生，這是值得去探討與學習的。

男女從「弱水三千，只取此一瓢飲」的戀人關係到進入「執子之手，與子偕老」的婚姻關係，進而相攜相伴走過生命中的每個日子，要獲得這樣的愛，除了一開始的交友及伴侶的選擇要慎重外，結婚後，也要用心經營，彼此相知相惜，才能攜手共度幸福人生。

二、夫妻類型

相較於戀愛，結婚有很大的不同。結婚後，除了戀人變夫妻外，男女雙方在家庭裏的角色也增加

不少稱呼，如媳婦、女婿……，這些稱呼都意味著生活的轉變、人際關係的增加，但不變的是兩人的愛戀關係。婚後，兩人關係從朋友變成夫妻，婚姻是需要兩人共同經營的，夫妻有三種的不同類型：傳統型夫妻、情侶型夫妻、伴侶型夫妻。

1. 傳統型夫妻：女性所扮演的角色是妻子與子女的母親角色，男性扮演的是丈夫與子女父親的角色。女性完全依附丈夫，生兒育女，照顧家務、丈夫、子女，扮演賢妻良母使命，表現高度容忍。男性提供家庭經濟與安全，扮演一家之主，家庭決策者。
2. 情侶型夫妻：雙方保持情侶形象，女性注意自己的外貌，提供丈夫適當的協助，擴大其社交圈子，保有自己的認知增進，為丈夫解憂，安排娛樂活動；丈夫則讚許妻子各方面的表現，給太太仍有羅曼蒂克的情緒反應，提供妻子足夠的家用，決定家中的重要決策，儘量參與太太的活動。
3. 伴侶型夫妻：夫妻是一體的，共同處理家務，教養子女，一起為家庭經濟努力，分享家庭一切的責任與權益，各自發展事業，齊頭並進，以雙方的事業為榮，樂於與對方協商家庭與事業的一切計畫。

這三種類型的夫妻，以伴侶型夫妻的婚姻滿意度最高，婚姻較能長久。

三、婚姻經營

婚姻中的生活除了兩人世界之外，還有姻親的經營，彼此要透過良好溝通，學習情緒管理、包容與體諒、處理家人關係、傾聽技巧、表達技巧、自我肯定、適當的表達情感。

婚姻關係的維持並不容易，夫妻雙方要將婚姻當成「永續事業」一般積極經營，將此種家庭事業發展成學習型的企業，彼此不斷的學習，保有彈性與韌性，凝聚家人的向心力，不斷地給彼此生活歡喜，讓婚姻生活永遠保持新鮮感，創造婚姻的生命力與幸福。



平凡的幸福就是愛

重慶國小教師 陳雪峰

「老婆，我已經下班回到宿舍了。」「好，請注意身體，保重。」這是我跟老公每天電話中的溫馨對話。自從二十多年前結婚以來，他因為是土木工程師，必須隨著工地，全省走透透，聚少離多的我們，只能透過電話聊家常。雖說距離會影響感情，但是如果經營妥善，相信會有「小別勝新婚」的感覺。

剛結婚時，對先生常常應酬又必須出遠門上班的事，耿耿於懷；因為我認為他萬事以事業為重，沒有幫忙照顧家庭，又冷落我，便常常為小事跟他吵架，感情曾經生鏽過。

後來，小寶貝出生，自己也慢慢的跟著成長。知道老公要贏得公司同事的認同，就要對工作多一點付出，對他的忙碌也比較釋懷，漸漸的能接受他到外地上班兩星期才回來一次的生活。再加上照顧孩子的忙碌，沒空胡思亂想，婚姻生活漸趨穩定。雖然還是有意見不合的時候，但是都能用理性的態度溝通，大事化小，小事化無。

等到孩子會自己走路時，老公會利用放假日帶全家到近郊踏青。例如土城大尖山、承天禪寺，三峽鳶山、老街，淡水老街、紅樹林……，全家享受假日的清閒。如果老公沒空，我也會自己帶孩子沿著捷運線的景點或展覽館，到處參觀賞玩。

平凡的居家生活，就是簡單的幸福。我珍惜我的家人，享受全家一起遊玩的自在，這種平凡的幸福，常常圍繞在身邊。除了旅遊之外，我們也會一起閱

讀、看電影，一起陶醉在劇情裡。這樣全家共同做的事，記錄在照片中，記錄在日記裡，常常讓大家回味無窮。

猶記得去年暑假，孩子指考結束，全家第一次出國去日本玩五天。第一次出國的興奮、緊張、刺激、歡樂永遠留在全家人腦海裡。到現在我們還常常提起，日本的科技先進、旅館的舒適、東京的壯觀、神社的幽靜……這些回憶永不抹滅。真要謝謝老公的安排，帶給全家人幸福的滋味。

現在，孩子都大了，各有一片天。他們知道學業的重要，知道自己必須努力讀書，將來的天空才會晴空湛藍，所以凡事能替自己負責，也漸漸獨立。老公則在高雄上班，雖然半個月回來一次，但是每天會來電報平安，我也回報孩子學業上用功的情形。

因此，每天晚上做完家事，我有更多的空間去做律動、散步、閱讀、逛書店等等我愛做的事，享受自由的空氣。雖然有時不免覺得孤單，但是為家庭付出那麼多年之後，能有時間做自己有興趣的事，真是一種享受，這種滿足的幸福感，讓婚姻生活歷久不衰。

締造幸福的婚姻生活，並無偏方。年齡不是問題，距離不是問題，經濟不是問題，觀念才是重點。男女雙方感情已經成熟，有替對方著想的度量，有想要給孩子溫暖甜蜜之家的共識，婚姻生活才能排除萬難，享受美滿的蜜果。真的要做到心連心手牽手，才會百年好合一輩子。



通往幸福婚姻之途

元德診所職能治療師 江芸羚
輔仁大學兒童與家庭學系碩士班

婚姻的締結為男女雙方因相互瞭解、感情融洽以永久生活為目的之結合。然而個人主義的盛行，模糊了婚姻與戀愛的界線，對於婚約的重視程度也與過往大大不同。婚姻常被視為一種長期的關係，但眾所周知的是台灣的離婚率屢創新高，成為亞洲第一，讓人不禁戲稱「以前的婚姻是一輩子，現在的婚姻是一陣子」。

社會學家Lynn White曾說：「社會的發展經常在自由與專制中擺盪，就最近的發展而言，它似乎太偏向自由一邊。因此使家庭發生我們不願見到的改變。」亞洲一向男女比例失衡嚴重，男性在面臨結婚與就業的問題較為明顯，而女性接受高等教育的比例逐年攀升，在以服務業為導向的今日世界，男女在升學就業漸趨平衡，但社會價值觀的改變是緩慢的，女性急於追求自我表現，男性更要面對較為不利的就業與婚戀環境，個人意識過高是難以委身婚姻的。

「有血緣的家人是天注定，沒血緣的家人是得來不易」，踏入婚姻後，家庭的維繫是雙方要共同努力的。當只有兩個人的戀愛時期，只對自我做承諾，合則來，不合則去，當面對困難時常選擇終止關係。而非個人的犧牲或改變。在財務上共同管理及對未來生活的承諾是婚姻關係中重大的轉變，你不再是一個人，而是家庭中的一份子，這個家庭更是因為你們彼此的情投意合而存在，攜手面對困難是彼此不可或缺的承諾。

然而，理想的婚姻與家庭並不是如童話般從此過著幸福快樂的日子，情比金堅的關係是在紛紛擾擾的環境中，面對不同的變化，展現家庭的韌性，並非是一成不變或是無憂無慮。在家庭中的每一個人也並非都能從家庭中獲得完全的滿足，而是互相忍讓包容的生活在一起，對彼此完全的坦白及開放，也不一定能協調出一個共同的想法與方向，因為當



以家庭為優先考量時，自己的需求是要在完成家庭的目標下才能被滿足的。

朝夕相處不得不看見彼此完全的坦白與開放，常常發現對方不如自己過去所預期的完美，甚至突然發現以前的無話不談，其實不是在每件事情上都能協調出一個共同的想法與方向，大家在想法上是如此的背道而馳，試問同一個家庭教養出的子女個性都可能南轅北轍，更何況來自不同生長環境的兩人呢？

當兩人在磨合過程中產生問題時，檢討誰是誰非是無意義的，如何悅納對方的性格，以環境或態度的改變來使得兩人能共處，比要求他人做改變來得不傷和氣，而最糟的狀況就是反省過去所犯的錯誤以檢討改進，翻舊帳來決一輸贏，而忽略彼此平等互助，用愛來維繫的婚姻。

而當婚姻不幸福時，不要期待孩子能使婚姻美滿，兩人可是孩子面對成長的擋箭牌，千萬不要把孩子推向婚姻風暴的第一線，孩子是愛的結晶，是兩人的傳家寶，當婚姻穩固時才能在一個平等互信的狀況下為孩子做規劃。教養問題常常是夫妻爭端之一，是否在有了孩子之後，

能夠在忙碌的生活中，固定抽出一段屬於兩人在婚後的約會時間，為兩人的甜蜜存摺中多累積些美好的記憶呢？研究更指出，在身心障礙兒童家庭中的親職壓力反而能增加夫妻恩情，因此，共享生活中的幸福及勇敢面對生活中的挑戰才是婚姻長久之道。請對你的伴侶說聲：「我的生活過得很不錯，但是有你的分享，會加倍地好。」



攜手打造幸福城堡

欽賢國中主任 陳佩玉

曾經，我擁有一個完整的家庭，但是因為父親突然過世，我的家產生很大的變化！快樂的時光、美好的生活停留在我小時候的記憶裡。母親為撐起這個家，努力工作扶養我們長大，她為了家庭付出許多心力，因為我們三個小孩是她與爸爸愛的延續，所以，我知道她對於我們的愛是加倍的！

婚姻使兩個原本沒有血緣關係的人產生連結，我生命歷程裡，第一個接觸到幸福家庭就是我的家，父母總是利用假日帶著我們去澄清湖、動物園或是屏東玩樂，透過相機記錄著我們的成長與歡樂！因此，從小我對婚姻就有個憧憬，我想要遇見像爸爸這麼棒的人，然後共築幸福的家庭。

親戚的婚姻中有許多的不美滿，往往源自於金錢與價值觀的不同，爭吵著補習費、學費、午餐費……，透過親戚們給我的教育，讓我深感「錢」是家庭中的重要問題，因此我就開始構思著如何讓自己的家庭不為錢擔憂。單親的我，高中開始打工賺錢，期待讓自己未來可以不需為錢焦慮的生活。我相當討厭在孩子面前爭吵的父母，忽略孩子的感受之外，也常遷怒於孩子，家庭教育的身教、言教、境教，在孩子發展過程中具有相當大的影響力，從小生長環境裡，我清楚明白為錢擔憂，這不是我想要的婚姻或是家庭，我認為或許嫁入豪門是可以幸福的，然而，事實不是如此，因為堂姐儘管嫁給家境不錯的人，卻是離婚收場，所以婚姻關係的維持並非僅有物質，更重要的是幸福感，因此，我感謝我的母親儘管無法給我完整的家庭，但是她給我幸福而溫暖的家庭！

有緣千里來相會的緣分，讓我18歲離鄉背井讀書時，在海洋大學遇見了我理想中的另一半，他得到我的信任，讓我願意分享生活點滴，平凡的生活



中有許多的快樂與驚喜，我們一起經歷了11年的考驗，共度每年的重要假期，面對升學、畢業、當兵、教師甄選、求職……等人生重要階段，儘管過程有許多酸甜苦辣，但是因為我們始終牽著彼此的手，互相鼓勵及陪伴，所以我們都一起走過、一同克服。

愛情長跑11年的我們，在今年101年決定共度一生，心中住個夢幻小女孩的我，許多情境都特地設計，而凡事包容與體貼的他，總是給我支持的力量，我們籌備婚禮的過程中，最大的考驗是面對雙方家庭長輩需求的不同，我們進行溝通、討論與協調，畢竟結婚不是兩個人的事，而是兩個家庭的事，我從中體會媽媽嫁女兒的心情，她希望能慎重且風光的舉辦婚禮，這些流程儘管繁瑣，但是，我們滿懷感謝父母恩的心情籌備，因為珍惜彼此的情感，愛讓我們有滿滿的能量，我常常看著婚紗照傻傻的笑著，因為我覺得人生之中能夠遇到彼此相知相惜的人，承諾福禍與共，這是一件最幸福的事！因為失去過完整家庭的我，更珍惜擁有的幸福快樂，用心學習婚姻關係的相處之道，我們將攜手用愛打造幸福城堡！



我的完美老公

我的幸福婚姻

頂埔國小教師 胡珮筠

時光飛逝，今年，我和老公結婚已經滿十八年了，回想起來，好像昨天才跟老公認識，轉眼間孩子已經上了國三、國一，果真印證了那句：「美好的時光總是過得特別快！」。

『以夫為天』的家訓

我父親是一個大陸來台的職業軍人，鮮少在家，總是隨著軍隊東奔西跑。母親一個人帶大四個孩子，吃苦當吃補，總是採取嚴格的軍事化訓練管教我們。尤其是我這個長女，管教更是嚴格。小時候，我們四個孩子總是排排站著聽母親訓話，母親沒有讀多少書，但是坊間俚語及民間故事倒是聽了不少，加上她臉上豐富生動的表情，活脫脫的就像在眼前上演一齣齣的連續劇，現在回想起來還滿有趣的。可是當時在我們四個孩子的心裡，每天可都是戰戰兢兢啊！

母親因為一連生了三個女兒，讓娘家覺得對不起我父親，所以心裡一直不好過。她常對我們三個女兒說：「女人的命就像油麻菜籽一樣，嫁到好男人就好命；嫁到不好的，也只能認命。一定要記住！『夫』字就是天上出頭，比天還要大，丈夫說什麼就是什麼，沒有什麼好爭的。如果以後你們跟丈夫吵架，千萬不要回娘家來告訴我，不然我打斷你們的腿。」一直到現在，我還記得母親那時兩眼圓睜半帶威

脅恐嚇的模樣，真是心有餘悸。

因為母親「重男輕女」的教養方式，我們家三個女孩子很小就必須幫忙負擔家計，也很早就知道一切只能靠自己。所以，我努力讀書考上省立台北師專，想要做一個好老師，努力做好每一件事，想藉此證明就算是女孩子也能靠自己走出一片天。

老公，生命中最重要的人

本來想要單身一輩子，卻在母親的強力撮合下，嫁給了職業軍人的老公。

一個凡事追求完美的老師和強勢的陸軍營輔導長的結合，會有怎樣的火花？結論是——美滿得不得了的婚姻生活。

回想結婚初期，常因為小事跟老公發生摩擦。老公晚一點回家就會跟他冷戰，擺臉色給



他看，總覺得他看重工作甚於我。後來回娘家時，我跟妹妹聊起這種情形，母親在一旁聽了，馬上說：「不是跟你們說『丈夫比天大嗎？』別以為自己很聰明，女人還是要認命，不要胡思亂想！」，我恍然大悟，才新婚就跟老公鬧翻，我可是沒有『後頭厝』可以靠的啊！

回家後，我痛定思痛，決定好好經營我的婚姻生活。凡事以老公的話為重，一切以老公的旨意為旨意，與其抵觸者無效。從那時起，我在心中暗暗把「以夫為天」這個想法當成自己這輩子修身養性的準則，即使在學校是班級裡的「女王」、同事眼中的「八面玲瓏女強人」，但一接到老公的電話或是回到家，就馬上變成甜言蜜語的「溫柔小女人」。同事常常不習慣我的瞬間變化，總覺得我有很大的做假成分。我可不在意他人的觀感，我就是把老公當成生命中最重要的人，我就是要全身心靈的讓老公感受到我愛他，因為，我的生命因他而完整。

我老公是一個很害羞的人，尤其他又身兼主管職，起初很不習慣我對他的甜言蜜語，後來在日積月累的潛移默化之下，也常對我有意

想不到的貼心舉動，每每令我感動莫名。每天的噓寒問暖，直到今天仍是每日的重要行事。婚姻生活的美滿，讓我們兩人的生活更有意義。感謝母親的「以夫為天」家訓。

老公在家當保母

因為軍中生活限制甚多，老公和我考慮再三，決定提前退伍以便照顧家裡（由此可知我老公十分愛家喔！）。

不久，我就接連懷孕生子，我老公因為擔心孩子給保母帶，會沾染別人家的習慣，所以決定自己帶兩個孩子。所以我們家就成了「女主外，男主內」的家庭模式。前後五年時間，我老公在家裡帶兩個孩子，孩子帶得頭好壯壯，還利用時間自學電腦，並幫我完成了碩士論文。他一人身兼數職，可以說是完成一般人眼中的「不可能的任務」。那段期間，我們全家常一起出遊，他總是主動告訴大家：「他在家裡帶孩子，覺得很安心！男人力氣大，體力好，帶孩子比老婆帶好多了。」

有朋友問我：「那你老公將來想做什麼？，不怕出來和社會脫節，找不到工作嗎？」其實我的心裡也曾幾度掙扎過，可是轉



念一想，孩子的童年只有一次，老公既然能決定放下一切以家庭孩子為重，怎麼可以不支持他？所以，我全力支持老公所有的決定。老公對於我的支持滿心感激，因為，這就是他想要的家庭生活，而不是他人眼中的雙薪家庭。

給彼此生活空間

美滿的婚姻生活並非意味著我和老公時時刻刻都要在一起，我老公常說：「要經營婚姻也要經營友誼」，所以常常鼓勵我在上班之餘和朋友出去聯絡感情。後來，他結束帶小孩出去找工作之後，還刻意規定星期一、三、五晚上他在家帶小孩；星期二、四、六晚上換我帶小孩，星期日是家庭日，全家聚在一起享受天倫之樂。這樣的安排，讓我減輕了很多心裡壓力。即使帶小孩是父母的天職，但是在一天繁忙的教學工作後，實在很難保持充分的耐心和體力來帶孩子，老公這套「照顧孩子輪值表」，真是減壓又另類。

成為家人的典範

我的老公不僅是一個全心為家裡付出的好老公，還是一個認真進取的好典範。他的處事原則是：「嚴以律己，寬以待人」、「先苦後甘」、「努力讓自己有能力」。無論何時何地，他總是求知若渴。81年他在軍中服役時就開始自學電腦軟體，退伍之後透過不斷進修及

自學、考試，至今擁有8張以上的專業執照，擔任美商科技公司的副理。他靠著自己的努力，開創屬於自己的第二春。他從不在人前炫耀，因為，他認為人生要自己掌握，至於別人的褒貶毀譽，他常一笑置之。

總之，我的老公是我們家的偶像。

幸福美滿一輩子

「老公，有你在真好！」，「老公，我愛你！」是我每天都要對老公說的話，再加上「以夫為天」的家訓及身體力行，成就了我的心美滿婚姻生活。我相信這份千年難得的善緣會持續一輩子，我感恩現在所擁有的一切。

親愛的朋友們，資訊更迭丕變，看太多，想太多，比較太多，就會造成更多的煩惱。「千萬不要得罪枕邊人」這句美滿婚姻要訣，務必謹記在心，如果連晚上睡覺都得提心吊膽，怒氣暗藏，這種日子何苦來哉？套一句我母親的忠言：「不要胡思亂想！」，婚姻生活就已經成功一半了，不是嗎？



續約幸福

愛家基金會專任講師 金鳳

聽過一個故事：從前有一個小島，這裡住著一群原始的感覺，有忌妒、悲傷、愛情、虛榮、謙虛等等，有一天他們得知：小島要沉了。於是大家準備離島求生，紛紛坐船逃跑。而愛情動作慢了一點，等它要走時發現自己的船已經沉沒了。於是愛情向夥伴們求救，當時距離愛情最近的是「富有」，第一時間就拒絕了愛情，因為它的船上載滿了財富，已經載不動愛情了；於是愛情又向「虛榮」求救，可是虛榮棄棄愛情濕淋淋的，會弄髒它這個華麗的小船。就在愛情求助無門、心灰意冷的時候，一個老人駕著一條船來了，他就把愛情帶上船，把它送到一個安全的地方。然後繼續自己的旅程。等老人走了之後，愛情才想起來，忘了問他的名字，後來愛情遇見了一位叫「智慧」的老人，於是，它向智慧打聽這個救它的老人，智慧就告訴它說：「那個老人叫『時間』，他願意幫助你，是因為整座島上，只有他才能證明你存在的價值。」

說完這個故事，讓我思想「婚前教育」的價值——我們希望對於將婚者，提供婚姻中的相處之道和溝通技巧等課程與活動，藉此促進將婚情侶瞭解婚姻的意義與內涵，並提昇經營婚姻生活的能力，藉以達成增進夫妻及家庭的穩定與滿意之目的。所以，一群致力於婚姻教育的27位志工老師們，緊鑼密鼓於課程的前一個月，就分三階段學習小團體帶領和課程內容，共花費9小時，外加課後重複演練，預備自己可以在10/20「幸福來敲門」婚前四小時

課程中，服務這101對將婚情侶。我們用實際行動送給這些新人一份愛的禮物。

101對將婚情侶以實際行動投入學習，是向對方表達共同經營婚姻的決心，也象徵送給對方一份愛的禮物。活動當天看著一對對將婚情侶穿著情侶裝或定情裝來拍照，留下他們對愛情的詮釋；課程中情侶私下的互動都有愛情獨特的光采；聽到情侶說出：「你對我真好」時，彼此解讀並洞悉親密愛人內心的想法，有人淚眼相對，有人溫暖擁抱，不斷呈現浪漫的新風貌；學員中有人婚前協議不要生育子女，課程結束後，考慮只生一個就好。我看到每個人都渴望幸福，它是一種感覺，對每個人皆有不同的意義，卻都希望延續幸福，這也流露出我們面對「婚姻」的心願，但也展現了追求幸福的堅定意志。「幸福」如果可以預約，就讓我們藉由不斷自我成長而「續約幸福」吧！

11/11聯合婚禮已經聲勢浩大地完成了。但是，我卻深知這僅是婚姻生活的起跑線，他們將要面對婚姻生活裡不同的階段任務，未來還要共同努力和不斷學習成長吧！心裡想著：你為這段感情花費的心力是獨一無二的，你曾擔心、掛念、聽抱怨和牢騷，你所花費的時間使你的愛情變得那麼重

要。細心呵護的愛情終於開花結果了，而激情只是暫時，責任卻是恆久。年輕時擁有一份追求幸福的執著，願你年長時，可以坐在家中享受自己努力經營親密關係中甜美的果實。



愛的故事在我家

育林國中教師 曾泓玉

為促進學生對家庭、婚姻世界的了解與認識，本校輔導及家政老師們研發出一套家庭教育融入課程——「愛的故事在我家」，共計三節課，從釐清偶像劇的迷思，到訪問及分享父母的愛情故事，最後再認識愛情金三角。從連結與自身相關的經驗去探討戀愛的真諦與婚姻的重要性，更能引起學生對「愛」的感受！

以下為課程概述：

第一堂課—偶像劇超連結

老師利用「我可能不會愛你」、「真心請按兩次鈴」等幾部當紅偶像劇引起學生動機，讓學生有機會思考偶像劇通常具有那些特點，學生的答案千奇百怪，經由老師有系統的統整起來就是以下幾類啦！

1. 各類型偶像劇，多半美化愛情。
2. 未提到男女主角結婚之後的生活。
3. 我們自己家的愛情故事可能也像偶像劇一樣

精彩，父母年輕的時候也許也很浪漫（為訪談作業做了先備知識）。

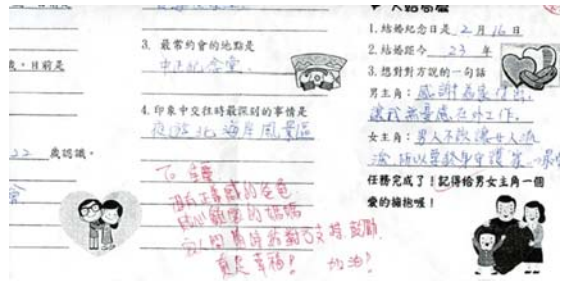
課程尾聲，老師說明家庭的發展歷程，並請學生想想自己的出生是因為爸媽之間發生了甚麼奇妙的火花，引起動機後，老師就發下「訪談學習單」啦！

第二堂課—愛的故事分享區

本堂課老師先了解學生回家訪問的狀況，有沒有遇到甚麼困難……等。再由老師分享自己的愛情故事，爾後由自願的同學上台與全班分享爸媽的「愛的故事」。

第三堂課—愛的三角習題

老師由擇偶觀帶入愛情金三角理論。先讓孩子們想想自己選擇對象時的條件，寫在老師發下的便利貼上(男女顏色不同)，完畢後清楚的解說金三角—親密、激情、承諾所代表的意涵，再請學生上來將便利貼貼在適合的位置(如圖)，老師統整學生想法並請學生反思：男女生都很重視的愛情特質是甚麼？最後，請學生想一想之前訪問對象的擇偶觀是甚麼？重視的是甚麼？並用「愛情處方箋」給予一些建議。



學生感想

育林國中學生 胡羽吟

我的媽媽20歲時認識了爸爸，爸爸當時25歲，兩人是公司同事。媽媽看上爸爸樸素、老實、誠懇的個性，雖然如此，但我覺得我老爸還挺帥的，這一點應該也是原因之一吧！爸爸則看上媽媽的乖巧與勤勞，不過我媽年輕時也是頗具姿色的，男的帥女的美，就這樣墜入愛河……。

他們以前最常在小公園和電影約會，實在讓人很難想像；老媽提起往事甜蜜的笑著說：「我以前加班到很晚，你爸堅持要我陪他出去，我不肯，最

後你爸就睡在公司大門口到天亮。」真是想不到爸爸也有這麼瘋狂的時刻。

兩人相處在一起當然會發生一些困難，結婚的時候阿嬤反對，只因為神明說不合，不過愛媽媽的爸爸依然要結，誰阻止得了呢？

11/24是結婚紀念日，距今27年了，雖然爸爸在幾年前過世了，但我們家依然幸福，少了爸爸的依靠縱使令人難過，但與爸爸相處的回憶依然存在。看著黑白照片到彩色照片，我幸福的笑著，就算父親離去，有愛、有包容就是幸福的家。



飄洋過海來愛你

新北市政府家庭教育中心
專業人員 施惠玲



結婚是一個人生命中最複雜及困難的轉變，來自於不同家庭的兩個人，共同組成一個家庭後，必然面對一連串的挑战，尤其跨國婚姻所面臨的挑战更加艱巨，只有兩個人共同努力建造美好家庭，才能獲得幸福人生。過去，政府對於新住民族群的協助多集中於基本語言能力及國民權利義務的學習，有鑑於此，新北市政府家庭教育中心和內政部入出國及移民署新北市服務站今年首度合作，推出「飄洋過海來愛你」婚姻教育課程。

「飄洋過海來愛你」婚姻教育課程針對初移入之新住民新婚夫婦，進行4小時的婚姻教育課程。課程內容以繪製自己的家庭樹活動開始，透過分享探討原生家庭對自己及建立家庭的影響。在「經營婚姻從溝通開始」單元，經由體驗活動「溝通球」瞭解單向溝通及雙向溝通的區別，體會傾聽就是愛，學習溝通的原則與技巧，經由練習與活動，提昇溝通知能，一位男性學員在活動中表示，跨國婚姻的溝通問題遠超過自己原本的想像，經過老師的引導學習正確的方法，收穫滿滿。在「家庭和樂屋」單元，透過活動檢視自己及配偶對家事的觀念與偏好，釐清夫妻角色認知，探討家務分工，進而促進家庭和諧。

最後由夫妻共同創作作品「兩隻建造家庭的手」，彼此許下承諾為美滿婚姻努力，建立家庭共同願景。

後記：

新北市市民和新住民結婚對數93年為2,800對，到了100年降至1,120對，但離婚對數93年為1,833對，至100年間卻升至2,579對，離婚率大幅上升，且高於本國籍婚姻，顯示跨國婚姻經營不易。



「幸福101」影展活動

從大銀幕的悲歡離合 體會小人物的生活哲學

家庭教育中心行政人員 曾顯倫



「知識創新」時代，要躋登巨人肩膀，除了讀好書直接提取前人經驗，也能透過視覺型學習—欣賞影片，和全世界交流對談。「欣賞影片」在現代生活中扮演極重要的角色，它不僅是一項休閒娛樂，對於價值觀的遞嬗、文化的傳承也居功厥偉。特別的，它也是另類的社會微型縮影，帶領我們穿越時空，感受劇中人物的愛恨情仇和喜怒哀樂，從而對照、比較、內化、感受自己真實的內在。因此，透過欣賞影片來澄清親子關係，進而增進親子互動的品質，更是現代人必修的課程了！

研究發現：「親子共作」可以自然地交流彼此的生命經驗與人生觀，促進親子交流。「親子共賞」一本書、一段影片，也能開啓親子間的對話，豐富孩子的視野，讓他們在面對自己的生命課題時，更有勇氣、習得樂觀。因此，欣賞影片已成了學校教育的另一項學習典型。

基於這樣的理念，中心多年以來持續規劃推動系列影展活動，希望透過欣賞影片的過程，讓學校、社區，以及親師生共同聚焦在影片深層意涵，進而省視家庭功能和親子關係。值得一提的：為發揮電影的教育效果，本中心特別聘請專業督導設計電影導讀員培訓課程，希望在經由系統化培訓後，進入校園服務，帶領觀眾預先設定欣賞層面，進而閱讀自我，讓看電影變成「擴張生活領域，開闊生命視野」的另一條徑路。

「幸福101」影展活動在9月份陸續展開，由本中心提供申請核定之各級學校公播版影片一部

(含有單點播放版權證書)，並安排專業電影導讀員到校分享。另外，每部影片將安排2場播映活動，其中1場觀賞對象為家長、志工及社區人士，另1場提供給學校學生、教師欣賞。本年度影展活動系列影片精彩豐富，包括婚姻代間教育系列(愛情媽媽咪呀!、更好的世界、搖滾吧!爺奶等三部)及親職教育系列(野獸冒險樂園、女兒的嫁衣、靈魂衝浪手、聽說等四部)，主要探討家庭教育價值及婚姻教育相關問題，深富教育意涵，希望能夠協助家長學習有效的教養知能，建立良好的親子關係，從而建構和諧的婚姻關係。

「電影」不僅是一種休閒娛樂，更是一種價值觀的傳遞、文化的移轉以及社會的微型縮影，他帶領著我們回到過去或穿越時空，體驗劇中人物的愛恨情仇、喜怒哀樂。除了這樣的感官享受，電影也能增進親子互動的品質，可以一起專注地做一件事，同時自然地交流彼此的生命經驗與人生觀，每一次一起看電影的經驗，都是親子之間親密的交流，電影之後的討論，更能開啓親子之間的對話，而電影裡的那些生命片段，繽紛多彩的故事，更滋養豐富了孩子的視野，讓他們在面對自己的生命課題時，更有勇氣、也更樂觀。



101年新北市政府家庭教育中心工作績效簡表

活動主軸	活動名稱	活動內容
親 子 職 教 育	孝親感恩月系列活動	包括孝親家庭楷模選拔、親筆寫信給爸媽、活力家庭幸福滋味遊戲工作坊、孝親 Easy Go 讀經經典大會及康乃馨物語感恩關懷戲劇等活動，計 4,640 人次受惠。
	愛家 515 系列活動	包括親子閱讀起步走、家務體驗活動、愛的小語圖文比賽等，計 13,664 人次受惠。
	父母心、祖孫情 家庭教育戲劇表演活動	藉由創意的戲劇演出，促進世代關係融合，以了解家庭中的老人及尊重其他老人，邀請獲得教育部「父母心、祖孫情家庭教育戲劇表演競賽」獎之桃園縣仁善國小及台中市葫蘆墩國小蒞臨本市演出，受惠 730 人次。
	幸福家庭 123 親職教育成長活動	邀請專家或社會賢達到校分享家庭倫理、親子互動心得，內容包括：父母情緒管理、認識原生家庭、父母管教態度及方式、認識相關法令等 7 大主軸，共辦理 42 場次，計 2,860 人次受惠。
	親子共學母語活動	著重於祖父母、父母及子女三代之間，培養家庭共同學習之精神，也鼓勵外籍配偶使用本土語言，以儘快融入台灣生活，增進親子關係，共補助 10 校辦理。
	「幸福 101」 影展及導讀活動	培訓志工進行導讀工作，藉由影片情節探討家庭、親子職、婚姻及代間教育問題，提升家庭功能。影片包括：野獸冒險樂園、女兒的嫁衣、靈魂衝浪手、聽說、愛情媽媽咪呀、更好的世界、搖滾吧爺奶。
弱 勢 扶 助	夜光天使點燈專案	為照顧單親、失親、隔代教養及經濟弱勢及家庭功能不彰等課後無人予以照顧的學童，本市於夜間 6 時接續課後照顧，免費供餐、陪伴，活動主要以培養學童生活自理能力，計 583 人次受惠。
	「幸福滿點」身心障礙者 家庭教育活動	結合新北市肢體傷殘自強協會，藉由講座方式及活動分享等活動，促進家人關係和諧及婚姻關係，發揮親職教育功能，辦理 10 場次，200 人次受惠
	新台灣活力家庭 新住民多元文化教育活動	與大愛關懷協會合作，藉由欣賞「品格故事劇」的演出，及以「親職講座」引導家長如何去教導、瞭解孩子，並在「兒童活動」以樂趣活動，讓孩子充實又快樂，促進新住民融入臺灣在地生活。
	「飄洋過海來愛你」 新住民婚姻教育宣導	結合內政部入出國及移民署新北市服務站辦理 4 小時新住民婚姻教育課程，邀請新住民夫妻參與，藉由婚姻教育宣導，協助克服文化不適應衍生之婚姻衝突。
婚 姻 教 育	邁向展新家庭教育支持計畫	針對家庭功能不足的家庭，透過課程與活動參與增進家人關係與提升家庭功能，內容包括影片賞析、團康活動、動手操作、成長活動、家庭暴力等活動。共辦理 126 場次，計 1,890 人次受惠。
	「遇(預)見幸福」原住民 家庭教育活動	為強化原住民族群之家庭經營管理、家人溝通及親子互動等知能，透過新北市原住民教會及各級學校聯合推動，採多元文化、延展性學習型態等方式進行，共計辦理 15 場次，共計 810 人次受惠。
	「愛情 101」 高中婚姻教育講座	與臺灣性教育學會、杏陵醫學基金會合作辦理高中婚姻教育。針對高中教師及高一新生進行一系列講座，以增進教師青少年及培養正確婚姻觀念，辦理 8 場次，計 4,140 人次受惠。
	愛情要不要 大學婚姻教育講座	與輔仁大學學習服務中心、台藝大、中華兒童與家庭促進協會、愛家基金會合作，讓大學及研究學生，透過一個認識的平台，釐清異或交往的價值觀，辦理 3 梯次，600 人次受惠。
	「幸福來敲門」 新婚夫婦婚前教育活動	與民政局合辦婚姻 4 小時課程，幫助 101 對新人適應新婚生活，提供學習成長管道，建立婚姻共同願景，為永續婚姻奠定基礎。