

家庭教育季刊

<http://www.family.ntpc.edu.tw/> 第 33 期 103年9月30日出刊

發行人：林騰蛟 局長

編輯小組：王愛珠、王明玲、鄭福妹、莊慧貞、廖繼暉

發行單位：新北市政府家庭教育中心

張育適

主編：林玉婷主任

承辦學校：新北市樹林區育林國民小學

中心電話：(02) 2272-4881

主題：家庭壓力與情緒管理

發揮情緒管理，邁向健康家庭！

新北市政府家庭教育中心主任 林玉婷

人有七種感情，即喜、怒、憂、思、驚、恐、悲，七種感情的狀態就是情緒，情商則是一個人管理自己情緒的能力。

家庭和睦有時候必須學會情緒控制，要管理好自己的情緒，首先要有穩定的情緒狀態，精神緊張、壓抑、暴躁、焦慮、偏執、疲憊、孤獨、恐懼等情緒表現會對家人的情緒產生擴散和壓迫，從而影響家庭和睦。穩定的情緒表達能力，包括用面部表情、手勢和音調來傳遞非言語情感的情緒影響力，特別是在困難和糾紛的關鍵時刻，表現出的「泰山崩於前而不變色」的膽識與和藹寬容的氣度，讓家人體會和領略到你健康良好的人格修養，感受到你強烈的人格魅力，在他們中建立信任，相互理解，從而吸引家人真誠地投入，共同營造和睦的家庭氣氛，共同實現幸福家庭的目標。

如何做好情緒管理與控制？除上述之外，還要注意保持積極的正向的情緒狀態。對家人來說，一個家長的影響力主要是通過情緒交流來喚起或激勵



家人的興致的能力和洞悉家人情緒需求的能力，包括情緒表現力、情緒敏感性、情緒控制技能等。一個成功的家長不僅是倫理意義上的領導者，而且是家人的精神領袖，是家庭文化的建立者和引導者，這種精神符號的影響力是無形的，但也是巨大的。一個始終充滿熱情、自信樂觀的家長，其言行或情緒狀態對家人來說是一種無聲的示範。家長具有的高昂情緒、堅韌意志將對家人的積極性和處事態度起著不可估量的提升作用。

最重要的是家長要有「情緒管理與控制」意識，所謂態度決定一切，充分認識到情緒管理與控制對自身、對家人、對家庭和和睦的價值和影響，經常保持良好的心理狀態，適時適度地調節自己的心態與情緒，以寬容、冷靜、感恩的心態對待義務、責任和親情，不斷修養身心，提升自身的精神境界。同時，通過尋找和掌握一些心理調試方法：「音樂、運動、聊天、旅行、心理保健、心理諮詢」等，豐富自己的業餘愛好，有意識地陶冶情緒，以生活興趣擺脫困難和糾紛帶來的心理壓力和困擾，這樣，不僅自身能夠體會人生的快樂，同時也是家庭健康和和睦的福音。

本期目錄

1 發揮情緒管理，邁向健康家庭！

新北市家庭教育中心主任 林玉婷

2 讓愛化解家庭壓力—從家有拒學兒談起

國立臺北教育大學前副校長 曾端真

5 家庭壓力與情緒管理

輔仁大學兒童與家庭學系教授 陳若琳

7 他們只是來幫忙修行

臨床心理師 柯書林

8 釋放壓力，累積家庭愛的存摺

新北市頂埔國小學務主任 黃文賢

9 淺談重病症家屬照護者的壓力與情緒管理

新北市育林國小校長 莊慧貞

11 正確看待壓力，學習做情緒的主人

新北市中信國小教務主任 王聰宜

12 新北市家庭教育中心講座課程表

16 活動花絮暨徵稿啟事

讓愛化解家庭壓力— 從家有拒學兒談起

國立臺北教育大學 曾前副校長 端真

有位4歲的小女孩，逾半年時間，天天哭著說“不要上學”，父母天天耐著性子哄她上學。小女孩每天都在百般不願之下，邊哭邊被送到幼兒園。後來拒學問題加劇，進了幼兒園，當父（母）轉身離開時，即放聲大哭，總要教師抱著哭個10來分鐘，轉移注意後，才停止哭泣。父（母）接她回家時，孩子一上車便又開始哭。每天晚上都會哭訴“明天我不要上學”，夜裡曾說夢話：「我不要上學」。持續數個月，這個小家庭三個人承受的壓力逐漸達到飽和。孩子太小，沒有行動力去反抗上學，但是她的壓力已高到無法再忍受，於是呈現歇斯底里嚎哭的癥狀。面對天天沒由來在家裏也嚎哭的小孩，年輕忙碌的夫妻，幾近生活在壓力鍋中，如何解套？

在心理治療領域，有所謂的個別治療與家庭治療。若從個別治療的觀點，這個故事中，誰會是需要治療的對象？通常是呈現症狀的那一位，也就是4歲的小女孩。若從家庭治療的觀點，則會從家庭的關係、家庭的氣氛等元素來探討與調整。

家庭治療的概念，是從案主（呈現症狀的人）所處的環境系統，來探尋解決的途徑。

案主身處的系統，從小系統（家庭）到大系統（學校、社會、文化等），其中以家庭系統最直接影響到孩子的成長。我們從家庭系統來思考孩子的症狀，並不是要去挖掘家庭的隱私，或去批評父母所犯的錯誤。家庭治療的目標在於幫助家人之間的愛能流通。家庭常因愛的關係受阻，而形成有壓力的家庭氣氛。當家庭關係或家庭氣

氛出了問題，家庭成員長期處於緊張，焦慮以及情緒不安的困境時，家庭成員將會出現適應困難的症狀。通常出現症狀的那位家人，都是對家庭氣氛，家人關係比較敏感者，或說，最急於想“解救”家人，幫助家庭紓壓的那個人。

採取個別治療或家庭治療都有其功效。以幼兒或青少年階段的孩子來說，家庭系統的思維，會是很有效的方法，這種思維模式最有利之處是只要家長懂得其中的道理，用心去改變家人的溝通及相互關懷的模式，彷彿打開壓力鍋的出氣孔一般，往往便能很快的紓解家庭壓力。

當家庭出現較大的困境時，家人面對的態度與方法，決定了困境的難度。亦即困境本身不是問題，面對困境態度和方法才是問題。家長是家庭的掌舵者，必須穩住舵，才能走過風浪。身體的疾病必須靠自身的免疫系統和體能來復原，家庭壓力亦須靠自身的能量來克服。面對壓力是相當耗神費力的事，而且壓力非一朝一夕所能消除，家庭自身必須有能力自我補充能量，讓身心能源不絕，才能陪孩子走過困境。

家庭能量的來源是愛，所以讓家人之間的愛暢通是家庭壓力的解藥，也是預防家庭壓力的良方。讓愛暢通可以滋養家人的自我效能感，有了愛的滋養，才能柔和家人的心。有些家庭的壓力無法直接碰觸或處理，因有些家庭的壓力是實際遇到困難了，例如經濟上的驟然改變、家人的生老病死、生涯的困境等。在家庭的困難時刻，家人的相互體諒與關懷，同心協力解決問題，才能帶領家庭脫困。

對家人表達體諒與關懷是一般家庭比較陌生的方式，家人的談話通常很少觸及情感的支持和彼此的欣賞或肯定。在家庭壓力當頭，更是相互責難與抱怨居多。平時若能多練習用鼓勵的語言，可以為家庭打預防針，降低被壓力入侵的機會，也可在壓力產生時，家庭有化解壓力的正向能量。

鼓勵是對家人的所做所為之關懷或瞭解，並化成正向、積極的語言表達出來。鼓勵同時也具有對家人的支持與合作的功能。有時純然的陪伴，縱使沒有語言，也非常具有鼓勵性。

回頭來看看“鼓勵”如何讓上述這個小家庭的愛活絡起來，並化解小女孩拒學所帶來的家庭壓力。

第一次與4歲小女孩見面，試著瞭解她在學校中是否有什麼事發生。我請她畫圖，孩子很快（草率）的完成兩幅塗鴉。（見圖）但孩子說不出所以然，只說了一句“好像”與圖畫無關的話：「我的媽媽很漂亮」。

第二次見面，小女孩玩遊戲。整個歷程好似在複製幼兒園的活動。玩吃午餐的情形，排餐墊、排餐巾紙、排碗筷。過程展現出相當的整齊與秩序性，每一個物件都擺得既整齊又有規律。用完餐，刷牙漱口的儀式也逐一完成。取出一個布偶，說她的名字叫「安安」，小女孩玩出照顧安安的歷程，包括帶安安去刷牙漱口。刷好牙之後，把所有的物件都收拾妥當。小女孩在過程中沒說什麼學校的事，只專注的玩。

第三次用塑膠積木製作了一把獵槍，說要把「壞」爸爸趕走，也要把野狼趕走。（媽媽曾經告訴小女孩說：野狼專門找不乖的小孩）。

我問：你不喜歡坏爸爸？（關懷孩子的感受）

什麼樣的爸爸是「壞」爸爸？（關懷孩子的想法）

小女孩：生氣的爸爸，會強迫我的爸爸。

「讓爸爸告訴你，以後沒有壞爸爸了，壞爸爸被趕走了！」

幫助父親跟孩子表達對其焦慮的了解與接納，孩子需要獲得父親的保證。

小女孩的爸爸說，好一段日子孩子都拒絕靠近他，不跟他互動，但是自從孩子玩出趕走坏爸爸的遊戲，並且得到爸爸的接納之後，又恢復對爸爸的信任了。

第四次，孩子在現場又哭得很傷心，直說要回家，對所有的安慰與問話一概拒絕。不論我說什麼，她都哭著回以「我要回家」、「我要現在回家」。

我不再提問或說話，只陪在旁邊。約15分鐘，孩子轉移注意後，漸漸安靜下來。

小女孩一邊玩遊戲，我一邊試著從我所知道的家庭氣氛探問：

「你不喜歡爸爸、媽媽吵架？」（關懷孩子的感受）

（小女孩的爸媽為了她上學的事有些衝突，也常為管教上的問題有口角。）

小女孩回以驚恐的神情。

「你害怕他們吵架？」（關懷孩子的感受）

小女孩點點頭，再度回給我一個驚恐的表情。

小女孩突然哭著冒出一句：「我要每天去○○○」。

「我們來跟媽媽說，每天讓你去○○○，好嗎？」

「不要！要爸爸跟媽媽說！」

我想這必有緣由。我問小女孩的爸爸，原來夫妻倆對於這件事有不同意見，而媽媽讓步了。我推測小女孩看到了媽媽的委曲。

「爸爸、媽媽吵架時，誰比較壞？」（鼓勵孩子表達積壓在心中，為媽媽抱不平的情緒）

小女孩脫口而出「爸爸！」

我請小女孩當著爸爸的面，再說一次。

小女孩對著爸爸說：「爸爸比較壞」。說出心中的沉重，親子之間情感有了交流，愛暢通之後，小女孩開心的笑了，因她的情緒被了解與接納，不必再壓抑。小女孩有著心頭石塊落地般的愉悅與輕鬆。

「你今天教了爸爸。我以後不會對媽媽生氣，也不會大聲說話，謝謝你」。父女倆開心的抱在一起。

父母對孩子表達出感性的語言，可以讓孩子有安全感。很可惜的是，多數父母和孩子互動時少了溫暖的態度和語言，很不利於孩子的情緒發展。

第一次和第二次見面，孩子的心世界對我像團謎，我只能跟隨著小女孩，陪伴她玩，尊重她呈現的一切。繪畫是一種極為強而有力的自我表達。孩子的這兩張塗鴉，顯現出雜亂及缺乏專注的不安心情。她說：「我的媽媽很漂亮」，關於這句看似無關的話，合理的推測是她心繫著媽媽。從孩子的感受，必然會因為父母的不和而緊張，她害怕「壞」爸爸會傷害了媽媽。

第二次的遊戲，我推測是她希望秩序、規律，好讓她有安全感。夫妻若缺乏協商能力，生活中必然充滿摩擦的未定數，不穩定的家庭氣氛，是孩子很困難面對的情境。她在遊戲中對布偶的照顧，反映出其對溫柔照顧的需求。

第三次，小女孩自己玩出胸中的不安，同時能直接獲得爸爸的保證。因為父女有好關係的基底，爸爸的保證，讓信任感很快便重新暢通了。

第四次，小女孩的哭與訴求，著實讓人無法理解。一句「要爸爸跟媽媽說！」反映出孩子心目中父母關係的圖像，即孩子認為必須爸爸來讓步，媽媽的委曲才得平反，小女孩護著母親的用

心與用力（抗拒上學），讓人稱奇。

當小女孩被瞭解，父母以合作互動，家庭的愛恢復暢通，小女孩便無須再忙著為媽媽發聲，可以專心上學了。這個小女孩很得父母的疼愛，也照顧有加，但是孩子出現適應的難題時，我們仍必須很認真的去瞭解孩子心中的世界。也因為這個家庭的素質是優良的，孩子成長歷程的基底也穩固，所以見過四次，孩子便恢復常態。這位爸爸願意改變比較強勢的方式，在管教孩子的事情上，採取尊重合作的方式與妻子討論。對妻子的支持，便是在傳達鼓勵的訊息，當孩子的母親獲得丈夫的鼓勵，必然更有能量來提昇對孩子的耐性。這個家庭，小女孩的心聲被聽與被瞭解，做父親的能感受到孩子的苦，能感謝孩子的「教導」，切實做到以支持的態度與配偶共同協商管教的議題。當家庭中的情感得以暢通，孩子便能安然成長。

愛的功課不難，只是大家在忙碌的生活中把它給遺忘了。人們需要停一停忙碌的腳步，

陪伴與鼓勵家人，讓愛充滿家庭，也就無懼於家庭的難題了。





輔仁大學兒童與家庭學系 陳若琳教授

家庭壓力的來源

在家庭的發展過程中，隨著家庭發展的變化，會有許多預期或不可預期的事件和壓力發生，壓力可以說是每個人普遍都會有的經驗，然而壓力從何而來？家庭中的個人可能會經歷相似或不同的感受，對於壓力的來源，統稱為「壓力源」，在家庭生活中會有變動和不確定性，壓力源是帶給我們壓力感受的事件或情境，會促使家人緊張或是不舒服，但是壓力有時也因此帶來家庭正向的改變或轉機。家庭常見的家庭壓力來源說明如下：

一、家人關係衝突

家人關係衝突包含家人的相處、夫妻溝通或生活習慣的相互調適、婆媳之間關係的協調、親子的衝突、或家人對權力或地位的競爭等。家人因為背景、年齡、生活或價值觀有所代溝，如果無法彼此包容、尊重或溝通，可能造成家人關係的衝突或緊張。

二、工作和家庭衝突

工作和家庭是成人時期的兩大生活重心，個人需要投入工作，以維持個人和家人生活的所需，然而如果工作時間太長、工作中所需的體力和精力太多以及家庭和角色衝突，可能會對家庭的主要照顧者帶來困擾，形成工作對家庭的衝突，也可能影響家庭的生活品質。

三、家事工作衝突和資源分配的壓力

家庭中的家務打理和家事工作的分工也常導致家庭出現衝突，家人或夫妻有時會為家庭工作的分擔多寡、責任或是家事工作品質有所衝突，需要彼此溝通或有一起承擔的意願；另外關於家庭資源方面，有時家庭的經濟或人力資源有限或分配不均，無法滿足家人生活或是生涯所需，抑或是面對家庭問題，缺乏足夠人力共同解決，也會讓家庭感到困難或壓力。

四、家人照顧壓力

家庭負有照顧家人的功能以及責任，面對幼年的子女、生病或發生意外事件或是年老需要照顧的父母

，在照顧或居住安排、飲食規劃、心理衝擊或醫療費用等方面，可能也會讓家庭主要照顧者面臨壓力和挑戰，如果壓力過大，家庭照顧者可能會有身體免疫力下降、神經衰弱、憂鬱或創傷等壓力現象。

家庭壓力理論來看壓力的因應

面對家庭壓力，經常被提及和運用的是ABC-X家庭壓力理論模式，在ABC-X模式下，A因素指的是家庭壓力事件或情境，分成可預期與不可預期的家庭壓力，也就是在第一部分提到的家庭壓力來源，B因素指的是家庭擁有的資源，分為「家人的資源」、「家庭系統資源」和「社會支持體系資源」，C因素指的是家庭對壓力事件的主觀界定，有些家庭可能將壓力視為絕望、困難或難以處理的事件，然而有些家庭可能將壓力視為挑戰或學習的事件，X指的是最後家庭壓力的高低程度或危機。

當家庭在面對壓力事件的發生，宜調整對該壓力事件或情境的想法及認知，並藉由本身所擁有或是可以取得的資源，來處理和面對該壓力事件，以減低家庭壓力轉變成危機事件。家庭壓力的因應原則說明如下：

一、接受事件事實，保持積極正向的態度

在家庭壓力或事件發生時，我們會有負向情緒的產生，例如埋怨、生氣、否認、傷心或是痛苦，這都是正常的情形，但是如果我們一直保持這樣的情緒與負向態度，不但無法改變現狀，也可能讓家庭或家人停滯不前，導致更多的壓力及危機。因此首先要接受壓力事件的事實，因為我們無法改變事實的現況，但是可以改變自己的心態，保持對事件樂觀、開放積極的態度，對自己及家人有信心，讓自己與家人接受事實，並儘量維持家庭正常運作。

二、照顧者要維持自己的身心健康

家庭主要照顧者通常要直接面對壓力，扛起責任，然而在關心家人時，也要照顧好自己，因為解決家



庭壓力事件通常是需要一段時間，也是精力、體力、心力和思考的挑戰，因此照顧者宜維持良好的飲食習慣、適度的運動和足夠的睡眠，以減低失望、無助和沮喪感，讓自己能更堅強地因應家庭壓力和挑戰。

三、願意求助和接受別人的幫助

在面對壓力時，個人可以評估自己是否有足夠的能力或資源控制和處理家庭壓力，也可以尋求家族或社區的幫助和支持，家人彼此商量如何合作度過困境，和如何協助需要照顧或受到傷害的家人；也可以詢問有相似經驗者的建議或是接受專業機構的幫助，讓個人和家庭能更快速地面對和因應壓力，重新站起來。

四、勇敢面對，使家庭更強韌

面對壓力，可能會讓家人意見不合、爭執或決裂，然而壓力和危機有時帶來轉機，如果家人有凝聚力，一起勇敢面對，互相合作和支持，在經歷困難和磨難後，壓力可能轉變成帶著面具的祝福，在經歷和學習處理壓力事件，會讓家庭有更強大的凝聚力，家人會更有能量、更堅強和更有韌性地面對家庭壓力的挑戰。

家庭壓力和情緒管理

在處理和解決家庭壓力事件前，常常要先處理好自己或家人的情緒和心情，避免因應壓力時，仍帶著情緒困擾或鑽牛角尖。一旦心中的負面情緒無法釋放，可能不利於自己或家人的身心健康。關於面對家庭壓力的情緒管理建議如下：

一、接納自己和家人的情緒

面對壓力時，家庭每個人的情緒表現不同，有些家人會立即有情緒反應，有些家人會隔一陣子才會出現情緒反應，我們要先接納自己和家人的情緒，不要預設立場否定或壓抑，並了解負向情緒是自然或正常的情形，讓自己或家人打開心房，先接納才有機會調整和轉變負向情緒。

二、適當紓解壓力，讓負向情緒轉換跑道

遇到問題時，有機會跟信任的人傾吐自己的情緒

感受，適度地紓解自己的壓力，讓其他家人知道自己也有脆弱或軟弱的一面，更可以在分享中，逐漸調整以及轉換自己的負向情緒；另外來自家人或朋友的支持，可以幫助個人動員內在的心理資源，分擔壓力，且能提供具體策略，增加正向思考，以及面對困難的勇氣。

三、培養情緒調節以及心理資本

遭遇家庭或生活的困難或壓力時，要增加自己的正向情緒調節能力，儘量調整或調節自己的負向或不穩定情緒。目前關於培養個人心理資本的研究，包含增加個人的自我效能、希望、樂觀和韌性的能力，讓個人在面臨困難或危機時，持續保持信心、希望、樂觀並展現出韌力，以擺脫困難，完成挑戰。

家庭是溫暖的避風港，也是個人成長的搖籃，然而在家庭生活當中，壓力卻是無法避免的，當家庭面臨壓力或危機時，受到影響的是家庭中的所有成員。一個健康的家庭，應儘量以正向的態度面對壓力，並且家人一起動員，相互溝通協調，或運用社區資源，將危機轉換為轉機，讓壓力轉化為家庭和個人成長的動力。

參考書目

周麗端、黃郁婷、楊康臨、唐先梅（2010）編著。家庭危機與管理。新北市：國立空中大學。



他們只是來幫忙修行

舒霖（柯書林）

臨床心理師，著有「心理師的眼睛」、「心理師的單行道」，
現為「張老師月刊」、「聯合報繽紛版」寫專欄。

「老公總是疑神疑鬼地亂吃飛醋，而且講出口的話一句比一句難聽。專家啊，幫忙輔導他一下吧！每天光吵這些狗屁倒灶的就沒完沒了，我真的快受不啦！」

「那個同事以為自己是誰啊？不過比我早來個半年，動不動就把業務推過來，我只是不想跟他吵。結果最近因為有人調走得業務交接，就又在那邊碎碎念什麼擦屁股之類的酸話。我都已經在吃精神科的藥了，他還想怎樣？」

「有沒有老年憂鬱症這種病啊？這兩年她經常掉淚，動不動就不吃飯。我們幾個子女都快被搞到瘋了！跑了幾家醫院做檢查，連醫生也說她身體檢查都OK，應該是心病。請問這狀況還有得醫嗎？」

或許是沒安全感，每天只好盯住老伴；也可能是人生缺乏成就，所以更看不慣身旁一切；更說不定只是喟嘆自己，既已不得關注，索性混吃等死……。其實生命不過試著替自己找「出路」。只是彼此規劃的軌道或有不同，於是三不五時地便有了擦撞。

嘴巴長在別人的臉上，我們實在很難控制別人說什麼或不說什麼。但耳朵卻實實在在地黏在自己的臉上，要繼續聽或是乾脆不聽？還有要是真聽到了，要不要放進腦袋裏去？這一切的選擇倒是完全掌握在自己身上。

換言之，心理師沒辦法幫大家將生活中不順耳的聲響直接消音，但心理師在此可以提醒的是：一直專心聽著「噪音」的是我們自己，而且執意將其掛記在心上的也是我們自己。世間充斥的種種喧囂已經夠教人難受了，如果還硬要在腦裡不停「倒帶重播」，那遲早需要找醫生開藥的。

心理師偷偷地跟你說：「這些道理有時候心理師自己也忘了，所以以為叫得更大聲，對方才會聽懂，結果反而是讓自己看起來EQ更差。」其實心理師也是後來才發覺：世上每個人所站的位置根本都不一樣！

因為所見視野不同，所以想要解釋到對方完全都懂，自然是mission impossible！於是心理師練習告訴自己：「對方之所以堅持如此，只是要來幫助我們修行。」這些年更漸漸明白：「最佳的道場，其實就在天天得待的職場跟家裡！」家人是有緣的眾生，在修行的路上，一點也不孤單。



釋放壓力

累積家庭愛的存摺

新北市頂埔國小學務主任 黃文賢

「家」是所有成員最溫暖的避風港，但家裡成員每天在職場及學校或多或少都累積了相當的壓力，例如爸爸媽媽有來自職場上的工作壓力、家庭經濟壓力；孩子有來自學校求學的課業壓力、甚至是同儕相處的人際相處壓力，這些壓力若沒辦法獲得紓壓與釋放，就容易成為夫妻關係或親子關係的衝突導火線，甚至讓溫暖的避風港成為衝突的戰場。好比說，爸爸在外遇到挫折，工作不順或是諸事不如意，一肚子怨氣無處發洩，回到家看到孩子在爭吵，立刻劈頭一頓罵。順便責怪媽媽沒好好管教孩子，接著就是媽媽和孩子委屈又害怕，甚至夫妻對罵或大打出手，這都嚴重傷害彼此的關係，也破壞了家庭溫暖的感受。

適時適度的釋放壓力，才能保持穩定情緒，持續澆灌愛予家庭。那要如何釋放壓力呢？可分為兩部分：

一、自己感到有壓力存在時：此時，應先自我檢視，釐清壓力來源，最忌諱的就是將壓力形成的怒氣「遷怒」到家人身上，如此不但無法排除壓力，反而易使家庭失和。其次，明白自己壓力來源後，就必須要想辦法紓解壓力，別讓壓力成為情緒低落的元凶。紓解壓力的方法很多，從事自己感興趣的事，轉移注意力，是最有效的方法之一，因為沉浸在興趣中，會讓人腦產生愉悅的腦內啡，進而淡忘或跳脫壓力帶來的負面情緒，使自己能更平靜客觀的面對周圍人事物，不致產生「遷怒」現象，而且還能冷靜下來，徹底分析解決壓力來源。另外一個不錯的紓壓方法，就是找人傾吐——當一股腦兒的將煩惱挫折說出來後，會有如釋重負的感覺，情緒就會有所轉變，憤怒和失望會較先前淡化。

二、家人因壓力而情緒不穩時：面對帶著壓力、情緒不好的家人，可先試著離開現場，避免和對方起

衝突，以免成了情緒宣洩的對象，並可讓對方有足夠的時間空間沉澱情緒，當彼此冷靜下來後，再心平氣和的引導對方說出壓力來源，如此可讓對方有傾吐的對象，適時紓壓，亦不至於不小心傷害了彼此的感情。這種時候，切記不能讓自己的情緒隨對方起舞，只要適度回應，讓家人感受到你有很專注的傾聽即可，也不需積極的給予指責或建議，因為通常承受壓力者，在傾吐心聲時，絕不是要尋求別人的意見，而只是單純的想「說出來」，如果在此時對其提出評論或建議，會讓對方覺得你是在暗指他很笨，連這些事都處理不好，後果就是家人間的信賴出現衝突，或是對方再也不願跟你訴苦了。

學會紓壓的方法後，就要用心累積家人間愛的情感存摺，才能使彼此更親密。如同某廣告，當家人心情不好或是面臨挑戰時，可適時偷偷塞張「愛的小紙條」，藉由短短數語表達自己的支持和鼓勵，相信收到的人會感到非常窩心，勇氣百倍。又或是偶爾全家一起看一場電影，在外吃一頓豐盛的晚餐，亦或是全家一起到KTV歡唱，不但可以積存家庭共有的美好回憶，還能增加共同話題，增進家人間的情感，消除親子間的代溝。如果能安排出共同的假期，還可以進行一趟愛的旅行，親子共同規劃旅遊方式和參觀景點，一定能大大改善家中的氣氛，使之變得更溫馨。其實只要有心，即使一個小小的擁抱，也能讓家人感到你的愛和關心，從而使家庭愛的存摺日漸豐厚。

總之，從小培養孩子各方面的興趣，教導孩子正確的紓壓方法是很重要的，讓孩子從父母的言行舉止學習到，壓力是每個人都會有的，但絕對是可以不影響家庭氣氛，也不影響家人情感的，正視自己的壓力來源，用愛來包容彼此的情緒，才能讓家充滿溫暖。

淺談重症家屬照護者的壓力與情緒管理

新北市育林國民小學 莊慧貞校長

近年來，醫學科技日新月異，特殊急病及重症等病人存活率已經增漸上升，但在許多人心中依然覺得病情並非如醫療人員所言，尤其是被宣告診斷為癌症時，病患常常有被烙印「癌症等於絕症」的感覺，所以帶來心理上劇烈的衝擊，與社會角色的變化。在重症照護與抗癌的過程中，重症病人並不是唯一受苦的人，第一線的照護者，包括家屬和醫護人員所承受的壓力，往往沉重得難以負擔，甚至可能因而發生枯竭與崩潰。因此，重症病患照護者所承受的壓力與情緒管理，逐漸受到大家的重視與關心。

一、家屬的壓力

「我真的再也受不了！我還要上班，沒辦法一天到晚陪他看門診」～ 焦急的家屬

對大部份重症病患來說，家屬(尤其是女性家屬)通常扮演主要的生活照顧者，而且還必需執行比較簡單的護理措施(如換藥、灌食、翻身、給藥……等)。照顧者工作繁重的程度，通常和病患「病症嚴重度」以及「生活依賴度」成正比。此外病患的心理問題，認知問題、親友間互動問題、家庭經濟問題等，都可能增加照顧家屬的壓力。

家屬中常需要超過一位以上的照顧者，照顧者常面臨的問題如下：

1. 身體負荷：疲倦、睡眠不足、筋骨關節痠痛……。
2. 情緒負荷：心情沉悶、心力交瘁、情緒緊張、病患的情緒波動。
3. 社會功能負荷：「需要時時刻刻注意到病患」是一項負荷，嚴重影響許多需要時間的活動，如外出、旅行、逛街、休閒活動等。
4. 影響到家庭關係：子女照顧失能年老的重症病患，可能因此而影響家庭生活與夫妻感情。

5. 影響工作表現：照顧者常會犧牲休閒時間、調整工作型態、加速生活步調。工作上可能出現常請假、無法加班、遲到、心不在焉、效率及品質降低等問題。

6. 治療與照護問題：到底要接受現代醫學或民俗療法、要採取積極治療或緩和照護；此外經常出入院、回診和複雜的醫院常規，會使家屬失去平衡，出現不恰當或憤怒的感覺，病人複雜的症狀及表現出的痛苦情緒，造成家屬精神與精力的透支。

7. 經濟及貧窮問題：照顧工作是無酬的，為了照顧病患，家屬可能決定離職、提早退休，或選擇部分工時及間斷性的工作，加上醫藥費、交通費、伙食費等負擔，容易陷入經濟困難。

8. 悲慟反應：因為情感上重大失落，引起的反應。假如一旦重症病患去世，對親友情感上的衝擊常十分劇烈。一般而言，會經歷以下五個階段：震驚 --> 否認 --> 憤恨 --> 憂鬱 --> 接受；心理上常需數週至數月時間來調適。悲慟是正常反應，但也可能變成疾病--(1) 悲慟超過負荷，轉為不良的適應模式 (2) 長期停留在悲慟中，無法完成心理調適過程。

「久病床前無孝子」，照顧一個重症病人，家庭的人力、物力、經濟均會受到極大的考驗；假如照顧工作集中在一個人身上，則需承受精神與體力上的雙重壓力，真的是會使人面臨枯竭崩潰的地步。在台灣，主要照顧者極少受到專業性的訓練，其他的家人所扮演的角色，以輔助為主，極少能輪替；至於親戚、友人、鄰居等，則是以偶爾探望、閒話家常，無法真正插手照護工作。

二、醫護人員的壓力

「累死了！好久沒休假了，事情都做不完」～忙昏頭的護士？

醫護人員在照顧癌症病患時，除了提供專業上的

服務，也不可避免會付出人性的關懷，面對病情的惡化或複雜的互動，更會承受繁重的壓力。

可能的壓力來源如下：

1. 情緒壓力：懷抱同理心的醫護人員，很容易感受到病人的與家屬的情緒。特別是在病患面臨病痛、恐懼、瀕死、死亡等問題之時。

2. 工作過勞：因為醫療人力不足、患者病情複雜、時間不足等，甚至可能造成家庭生活受影響。

3. 工作環境不良：大環境(政府政策、保險給付、醫院主管…)重症者長期照護政

策配套措施未齊備、缺乏照護資源(照護團隊效率不佳、人力分配不均)、照護者整合不良。

4. 照護上的爭執、角色的衝突：病患自主權、醫療正確性、病情惡化如何告知、急救是延長生命或延長死亡、藥物加速死亡、抑或照護者的意見相左…等問題。

5. 專業上的壓力：白色護理制服代表的是一種專業訓練，穿上制服時就有壓力與責任，表示要有愛心一視同仁的照顧病人，包括愛滋病患者、SARS病患、伊拉波病患……，但脫下制服後，護理人員也和一般人一樣，害怕本身遭受感染。

三、枯竭狀態

無論是照顧癌症病患的家屬或醫護人員，在一段時間的照護壓力後，都可能進入所謂的「枯竭狀態」。枯竭狀態，是指從事照護工作者，因為工作壓力，而逐漸失去其原有理想、熱忱、與目標。進入枯竭狀態，不僅影響照護者本身，也會影響照護工作的品質。

根據 Spinetta JJ (2000)的分析，枯竭狀態可分為五個階段：(1) 身心疲憊--渴望休假，急欲從照護工作逃離 (2) 態度冷漠--照顧時喪失同理心，與人性化的關懷(3) 照護失敗--照護工作出現明顯疏忽、錯誤，與其他人的合作出問題；(4) 人際失敗--家庭關係出現問題、親友互動情形變差(5)「心死」--情感空洞、人生幻滅，日子過的如同「行屍走肉」，可能出現自殺念頭。

四、如何從壓力中勝出

1. 從照護工作中成長：在學習中逐漸成長，與勝任照護工程、在辛勤的照顧中，透過人際互動，體驗人性的溫暖與互動的樂趣。

2. 瞭解極限、調整期望：醫學不是萬能的，體力必有其極限，人生不可能完美，如何務實面對這些課題，並接納別人的協助。

3. 建立對生老病死看法：佛說輪迴，基督說來生，若對生老病死有定見，則面對疾病與死亡，就不

會覺得茫然無措。

4. 壓力之生活管理

(1) 平衡「私人生活」與「職業生活」，應避免工作過久，增加私人休閒時間。

Whippen DA等人，在2003年，進一步對1740名腫瘤科醫師調查：發現主要的壓力來自於：工作過度、時間不夠用。最近的研究更發現 --「一段完 放開工作，和家人相聚的時光」，對腫瘤科醫師的心理健康非常重要。

(2) 認識、監控壓力症狀，找可以瞭解的人討論，宣洩情緒壓力，拜訪同行尋找解決之道，若嚴重時需就醫。

(3) 生活減壓：補充營養，靜坐，按摩，運動。

(4) 維護心理健康，保持幽默，多接近大自然。

5. 人際支持

(1) 家庭的支持：家人有效的傾聽，和心理上及實質上的協助，是減輕壓力最重要的方法。

(2) 朋友、志同道合者(信仰或理念相合)的分享與扶持。透過經驗的分享，達到社會支持的功能。

(3) 參加支持性或教育性團體：藉著參加團體，病人及家屬可透過比較與交換提昇社會支持度，並學習新的疾病適應技巧，加強社會網絡。

結語：照護的健康是病患的最佳保障

現代的家庭多屬於核心家庭，早已不同於以往的大家庭生活在一起，彼此有互相支援與支持及照護的系統；重症患者的家庭要滿足生活上的需要、發揮功能，必須利用各種社會制度的機構。因此，重症家屬更需要向外尋求社會機構團體的支持與資源的援助，當然相同地，在家庭中，其家庭成員也更需彼此提供協助與情感上的支持以維繫其情感之緊密。因此重症患者主要照顧者需要給自己一些空間，以調適及整理自己，並提高家人間情感的緊密結合，以提供一個良好家庭氣氛、關係，使其家庭成員有能量去面對一切。家屬與醫護人員，前者提供生活照顧，後者提供醫療照護，都是重症病人的菩薩；然則即令是千手觀音，其能力也有極限。照護者的健康，是病患的保障，只有減輕照護者的壓力，發揮家庭中的團隊功能，才能提昇全人照護，給病患最佳和最安心的服務。

參考書目

周文欽、孫敏華、張德聰、唐先梅(2014)編著。壓力與生活。臺北縣：國立空中大學。

正確看待壓力， 學習做情緒的主人

新北市中信國小教務主任 王聰宜

資訊科技進步帶來工作與生活上的便利性，促使我們愈來愈講究效率；職場型態多樣多變，人際關係難免衝突或緊繃；社會價值繽紛多元，雖然更珍視每一個人的生命存有，卻難免有人一時迷失自我，或者無法確定方向而苦惱不已。工作效率、人際互動、生涯規劃等等，都是我們產生壓力與引發負面情緒的來源。每天，電視新聞也都會出現令人遺憾的社會事件，種種現象顯示，幾乎每個人都感受到來自不同面向與不同程度的壓力。壓力引發情緒，因此，學習調適壓力與進行情緒管理，是現代人必須學習的重要課題。

正向思考，正確看待壓力

大多數人認為壓力是負面或具傷害性的，但事實上壓力事件是中性的，並無所謂好與壞，你若視之為積極正向的，它便可成為我們生命過程中的歷練，促使我們成長；你若視之為消極負向的，他就會成為我們的阻礙，限制我們成長，甚至壓得你喘不過氣來。所以要克服壓力應先從改變「認知」做起，換個角度與想法來看待自己和周遭的人、事、物，再加上實際的改變行動，就能讓自己的情緒更好。事件雖仍存在，但自己的心態改變了，它就不再構成壓力，這正是情緒管理的精髓〈陳彰儀，2009〉。所謂「山不轉路轉，路不轉心轉」，談的不正是這樣的道理嗎？！只是，在面對壓力時刻，我們往往都忽略或忘記了平時所知的道理，讓負面情緒排山倒海掩沒了自己，一時無法跳脫。因此，情緒管理除了需要學習之外，更是需要不斷的練習。做為現代父母，應該與孩子一同認識壓力，培養高EQ能力，奠定健康與成功生活的基石。

引導孩子學習做情緒的主人

知名親職教育專家盧蘇偉〈2000〉在從事兒童及青少年偏差行為輔導工作中觀察到，大部分的犯罪行為，表面上和認知及價值觀有關。事實上，導致這些認知及價值觀偏差的根源是情緒困擾。因此，父母必須引導孩子學習處理自己的情緒，並提出一些經驗可以讓親子反覆練習：

1. 壓抑控制法：遇到不愉快時，重複告訴自己：

「我是快樂的孩子〈人〉！」對輕微的情緒波動，是有控制作用的。

2. 轉移注意力：環視周遭細數各種物件的顏色，如牆壁是粉紅色、椅子是棕色、窗簾是花色……。情緒會得到某些程度的平緩。

3. 離開現場：中止影響情緒的談話或情境，這不是逃避，而是學習換一種心境來面對事情。

4. 改變自己的肢體動作：心情不好時，不是垂頭喪氣，試著抬頭挺胸抱持笑容，惡劣心情很快就會消失。

5. 調整自己的想法：帶領孩子認識影響情緒的主因，不是「事件」而是「想法」。站在對方立場或換一個角度思考，可以減緩情緒，也會讓自己有更寬闊的思考空間。

壓力引發情緒波動是一件正常的事情，如果在一開始就能覺察到自己或旁人的情緒，給予適當的引導，不僅能重新釐清導致壓力的事件，產生新的想法有效緩解壓力，更能在這個過程中，進一步認識自己或緊密人我關係，讓每個人都能做自己情緒的主人。

EQ高手打造健康家庭生活

惡劣的情緒，如果不能及時剎車、修正，就會像「癌細胞」一樣，迅速擴散到全身，而破壞原本的健康細胞。所以，如果我們沒有「情緒智慧」，無法「調理自我情緒」，就很容易被「情緒癌細胞」所吞噬〈戴晨志，2004〉。現實生活中，我們無法時時刻刻、完完全全掌握外在環境，我們總會遇見不可預期且導致壓力的事件，如果可以用正向的思維來看待，平時練習處理負面情緒的方法，學習和自己的負面情緒和平相處，培養並增加健康細胞能量，就能在壓力來襲時，有健全的免疫力進行情緒管理，從而打造健康的家庭生活。

參考資料

陳彰儀（2009）。心理壓力與情緒管理。台北：曠野雜誌社。2014年7月15日取得：<http://life.fhl.net/Desert/980312/004.htm>

盧蘇偉（2000）。情緒教育100招。台北：財團法人世紀領袖文教基金會。

戴晨志（2004）。不生氣，要爭氣。台北：時報文化。

新北市政府家庭教育中心103年度 『幸福人生』與情緒共舞的八堂課 辦理學校

編號	區域	學校	辦理日期、時間	承辦人	電話
1	雙和區	復興國小	10/17(五)~12/5(五) 上午9:00~12:00	施麗玲主任 呂晟智組長	2247-2993#241 2247-2993#243
2		頂溪國小	10/6(一)~11/24(一) 上午9:00~12:00	李麗冰主任 陳麗如組長	2921-2058#501
3		積穗國小	9/23(二)~11/17(二) 上午9:00~12:00	楊子斌主任	2222-5533#614
4	新莊區	新泰國小	10/1(三)~12/5(三) 上午9:00~12:00	徐麗玲主任 王學華老師	2997-1005#227 2997-1005#228
5		成州國小	9/24(三)~11/12(三) 上午8:40~11:40	蘇建成主任 范延清組長	2293-3613#50 2293-3613#51
6		林口國小	10/1(三)~11/19(三) 上午9:00~12:00	莊正雄主任 何馨雯組長	2601-1010#840 2601-1010#841
7	淡水區	新興國小	10/8(三)~11/26(三) 上午9:00~12:00	許毓峰主任	2620-3646#19 0933-872-927
8		新市國小	9/23(二)~11/11(二) 下午13:00~16:00	簡淑如主任 蔣筱萱老師	2626-2141#840 2626-2141#841
9	三鶯區	中湖國小	9/26(五)~11/21(五) 晚上18:30~21:30	林靖玲主任	8677-5640#57
10	新店區	達觀國中小	9/16、9/23、9/30、10/07(二) 9/18、9/25、10/2、10/14(四) 晚上18:00~21:00	張琬渝主任 莊蕙華組長	2215-9013#160 2215-9013#162
11		中正國小	9/17(三)~11/5(三) 上午9:00~12:00	周怡雯組長	2912-5432#840
12	三蘆區	五華國小	10/3、10/17、10/31、11/7、 11/14、11/21、11/28、12/5(五) 上午9:00~12:00	陳昌維主任 王詩瑜老師	2857-8087#113 2857-8087#114
13		忠義國小	9/26(五)~11/21(五) 下午13:00~16:00	王裕德主任	2289-9591#204
14	板土區	埔墘國小	10/7(二)~11/25(二) 13:00~16:00	許淑燕主任 吳雅芸組長	2961-6690#250 2961-6690#252
15		野柳國小	9/23(二)~11/11(二) 上午9:00~12:00	吳炯霖主任	2492-2512#15 0937-334-021
16		溪州國小	9/18(四)~11/6(四) 上午9:00~12:00	蔡慶忠主任 黃健勳組長	2686-7705#60 2686-7705#64

有意參加者請逕與各辦理學校洽詢報名，名額有限，額滿為止。

新北市政府家庭教育中心 103年度親職團體場次一覽表

編號	區別	辦理學校	日期				星期	課程	洽詢電話	承辦人
1	三峽區	大埔國民小學	10/2	10/9	10/16	10/23	四	B	26712523#130	符夢漪
2		插角國民小學	10/30	11/6	11/13	11/20	四	B	26720230#13	陳欣怡
3	鶯歌區	建國國民小學	10/8	10/15	10/22	10/29	三	B	26709228	林雅芳、林建豪
4		鳳鳴國民小學	10/16	10/23	10/30	11/6	四	B	26797554#402	葉霖瞬、鄧雅惠
5	樹林區	山佳國民小學	10/13	10/20	10/27	11/3	一	B	26806673#840	張修藻、何梅珠
6	土城區	安和國民小學	10/9	10/16	10/23	10/30	四	B	22603451#143	黃富聰、王文慧
7	板橋區	大觀國民小學	10/17	10/24	10/31	11/7	五	B	29603373#842	尚傑人、邱富真
8		實踐國民小學	10/29	11/5	11/12	11/19	三	B	29531233#155	周俊華、歐淑巧
9		莒光國民小學	10/1	10/8	10/15	10/22	三	B	22517272#154	蘇賢龍、謝麗燕
10	新莊區	丹鳳國民小學	10/17	10/24	10/31	11/7	五	B	29035355#144	李慶曉、王儷美
11		光華國民小學	10/23	10/30	11/6	11/13	四	B	22058866#42	陳冠如、張志美
12		新莊國民小學	10/16	10/23	10/30	11/6	四	B	29931201#842	林秀俐、黃憶文
13		民安國民小學	10/17	10/24	10/31	11/7	五	B	22056777#16	林信男、林幸蓉
14	三重區	三光國民小學	10/7	10/14	10/21	10/28	二	A	29753308#651	謝敏華
15		光榮國民小學	11/7	11/14	11/21	11/28	五	B	29730392#37	丁斐潔、相宇
16		正義國民小學	10/16	10/23	10/30	11/6	四	B	29853138#2041	鐘淑芬、王芝嫻
17		碧華國民小學	10/21	10/28	11/4	11/11	二	A	28577792#119	林汶森、蘇郁翔
18	蘆洲區	仁愛國民小學	10/21	10/28	11/4	11/11	二	A	22838815#841	李瑩映、李昀儒
19	中和區	秀山國民小學	10/31	11/7	11/14	11/21	五	A	29434353#853	陳月雲、邱于倫
20		興南國民小學	11/7	11/14	11/21	11/28	五	B	29422349#841	劉毓斌、曾鈺惠
21	永和區	永和國民小學	11/7	11/14	11/21	11/28	五	B	29214615#503	莊朝欽、蔡如清
22		秀朗國民小學	11/6	11/13	11/20	11/27	四	C	29420451#5302	何凱萍、王皓正
23	新店區	安坑國民小學	11/7	11/14	11/21	11/28	五	B	22110560#402	吳錫源、游金治
24		青潭國民小學	10/17	10/24	10/31	11/7	五	A	22173146#234	陳紹賓

參加對象：兒童之家長或主要照顧者20名。封閉性團體，學員需全程參與4次課程。

課程主題：

A系列(有愛無礙GO GO GO)：親子溝通、教養態度、性別教育、同儕人際。

B系列(與孩子共舞)：生活常規的養成、頂嘴叛逆的處理、孩子說謊的真相、沉迷電視與網路。

C系列(大手小手養樂多)：男孩女孩都是寶、孩子成長與溝通、家事分工總動員、零用錢管理技巧。

師資陣容：家庭教育中心親職團體輔導老師。

※有意參加家長請逕與各辦理學校洽詢報名事宜，名額有限，額滿為止。

新北市政府家庭教育中心

103年度第2次「愛家-幸福家庭123宣導」

講座一覽表

序號	時間	地點	活動主題	洽詢電話
1	10/13(一) 9:00~11:00	淡水區青山長青關懷協會	這樣做，家庭溝通沒壓力	楊小姐 2805-2154
2	10/14(二) 10:00~12:00	板橋區農會	代代關係，你我關心	王技師 8965-6868 # 355
3	10/15(三) 9:00~11:00	板橋區社團法人天元 慈善功德會	家，真的很重要！	羅小姐 8966-0905 8966-0907
4	10/15(三) 14:00~16:00	深坑區新北市立 深坑幼兒園	開啟幸福之鑰~從「幸福家庭123 兒童篇」談親職教育	陳護士 26648030 # 236
5	10/17(五) 9:30~11:30	林口區農會	代代關係，你我關心	王股長 2601-1226 # 121
6	10/20(一) 13:00~15:00	永和區敬老護幼協會	這樣做，家庭溝通沒壓力	王小姐 2928-4451
7	10/20(一) 9:30~11:30	板橋區全民進修學習 發展協會	家，真的很重要！	王小姐 8252-2948
8	10/22(三) 13:30~15:30	深坑區衛生所	家庭法律知多少 家事紛爭大化小	謝護理師 2662-1567 # 308
9	10/23(四) 14:00~16:00	土城區埤塘社區發展協會	家，真的很重要！	黃小姐 2269-0255
10	10/24(五) 9:00~11:00	三峽區婦女會	家庭好管理，愛家You and Me	鄭先生 2673-2250
11	10/24(五) 14:00~16:00	板橋區松嵐社區發展協會	代代關係，你我關心	蔡小姐 8252-2948
12	10/28(二) 9:00~11:00	石門區老人會	家，真的很重要！	許小姐 2638-3046
13	10/29(三) 15:00~17:00	五股區私立廣恩老人養護 中心	家，真的很重要！	吳小姐 2291-9699 # 202
14	10/29(三) 13:15~15:15	中和區新故鄉協進會	家，真的很重要！	黃小姐 2940-2052
15	10/30(四) 9:30~11:30	土城區新北市耆光協會	代代關係，你我關心	郭小姐 8257-2509
16	10/30(四) 9:00~11:00	板橋區象棋協會	這樣做，家庭溝通沒壓力	徐小姐 2252-9990
17	10/31(五) 9:00~11:00	雙溪區公所	愛家-向網路沉迷 say No	張助理員 2493-1111 # 125
18	11/1(六) 9:30~11:30	土城區農會	代代關係，你我關心	呂指導員 8261-5215
19	11/3(一) 9:00~11:00	新莊區公所	這樣做，家庭溝通沒壓力	陳小姐 2992-9891 # 290 孫先生 2993-6842

20	11/5(三) 14:00~16:00	淡水區新北市長青會	家庭好管理，愛家You and Me	相關報名訊息請洽各單位。	蔡先生 2621-9112
21	11/5(三) 9:30~11:30	永和區社團法人 台灣土豆社福協會	家，真的很重要！		周先生 8923-7669
22	11/6(四) 10:00~12:00	永和區婦女志工會	這樣做，家庭溝通沒壓力		孫先生 2929-3725
23	11/7(五) 9:00~11:00	深坑區婦女會	代代關係，你我關心		李小姐 2662-5023
24	11/8(六) 9:00~11:00	板橋幼兒園	開啟幸福之鑰~從「幸福家庭 123兒童篇」談親職教育		李教保員 2964-6945
25	11/10(一) 9:00~11:00	新莊區宗舜資訊 學習公益協會	代代關係，你我關心		方先生 2901-3899
26	11/10(一) 14:00~16:00	淡水區新北市 淡水愛鄉協會	家，真的很重要！		蔡先生 2621-9112
27	11/14(五) 8:30~10:30	新店區農會	家庭好管理，愛家You and Me		周指導員 2910-6666 # 201
28	11/14(五) 9:00~11:00	新店區大鵬忠孝社區 發展協會	家，真的很重要！		高小姐 8218-1007
29	11/14(五) 9:00~11:00	中和區新北市 銀髮族協會	代代關係，你我關心		楊先生 2242-9899
30	11/19(三) 9:30~11:30	永和區博愛社區 發展協會	家，真的很重要！		郭小姐 8921-3056
31	11/20(四) 9:00~11:00	鶯歌區公所	這樣做，家庭溝通沒壓力		王課員 2678-0202
32	11/21(五) 14:00~16:00	貢寮區公所	家，真得很重要！		陳服務員 2494-1601
33	11/26(三) 13:30~15:30	板橋區婦女愛心服務會	家庭法律知多少 家事紛爭大 化小		荆小姐 2257-1184
34	11/28(五) 18:00~20:00	蘆洲區新北市立 蘆洲幼兒園	開啟幸福之鑰~從「幸福家庭 123兒童篇」談親職教育		林教保員 8285-2720

新北市家庭教育諮詢專線
412-8185 幫一幫我

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

服務時段：
每週一至五 早上 9:00-12:00、下午 2:00-5:00、晚上 6:00-9:00
週六 早上 9:00-12:00、下午 2:00-5:00

諮詢專線：本市境內請撥打 412-8185 (手機請加區碼 02)

新北市政府
新北市政府家庭教育中心 關心您

幸福學堂～ 享愛趁現在

全額免費

每一個，人都在等一個人……

「幸福學堂」讓你在茫茫人海中，找到屬於你自己的那個人～

《參加對象》

新北市尚無交往對象的未婚男女，年齡介於25至45歲，男女各30名。(共60名)

《活動時間》

103年11月15日(六)



預約幸福、婚前訂作

幸福美好的婚姻，需要夫妻兩人共同用心經營
一起面對酸甜苦辣，共同建立美滿的婚姻和家庭

《參加對象》

新北市有計畫預備結婚的將婚伴侶，共20對。

《活動時間》

103年11月15日(六)



「親密之旅」

在新婚的喜悅之下，婚姻的各種問題蠢蠢欲動著……

由夫妻檔講師傳授經驗～化危機為轉機！

協助新婚夫妻適應與調整新婚節奏，經營幸福的家庭生活～

《參加對象》

新北市結婚5年內的新婚夫妻，共20對。

《活動時間》

103年11月22、23日(六、日)



報名方式：

即日起逕至「新北市三重區集美國小」首頁右下側「承辦局端研習專區」各場次活動線上報名系統，報名成功者集美國小以手機通知，報名期限為各場次活動前1週。

聯絡方式：

電話：8972-5390 分機400 李小姐

Email：ntjmes@gmail.com

「家庭教育季刊」第34期徵稿啟事

本期主題：家人互動與人際關係

投稿地點：新北市樹林區育林國民小學

投稿電話：02-26832112分機 401張育適主任

截稿日期：103年11月20日

電子檔請寄：chris557147@gmail.com

稿件字數：1000～3000字(可附照片jpg檔3～5張)

