

高中三年級家庭教育課程設計—生命全程的家庭資源管理

設計者：莊豐其

一、課程設計理念

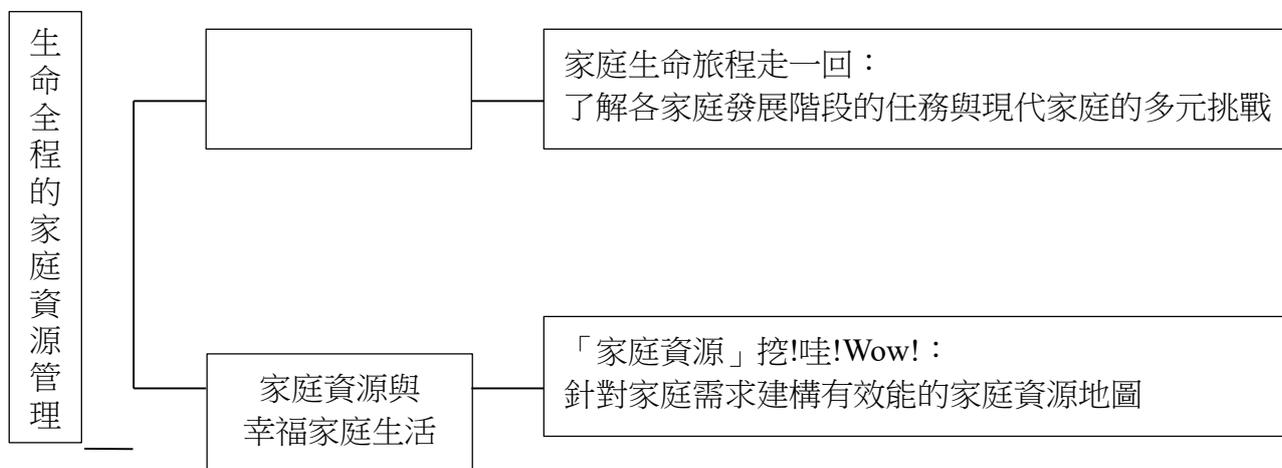
大多數的家庭從形成的那一刻起，便依循一定的順序發展。Duvall(1957)將家庭發展分為八個階段，稱之「家庭生命週期」，在每個階段，家庭及個人面臨特定的發展任務，唯有成功因應這些任務，才能確保家庭往後階段的持續發展。然而，隨著社會變遷，家庭發展不再是單一的路徑，而可能呈現多元的發展，現代家庭面臨有別以往、更多元的挑戰（例如：離婚、再婚、兩地家庭、異國聯姻…）。無論是循序漸進的家庭發展任務，或是反應社會多元變貌的挑戰，對家庭而言都是壓力的來源，都可能為家庭帶來負面的影響，甚至帶來解組的危機。依據 ABC-X 理論，適當的資源能有效幫助家庭適應各種壓力源。因此，瞭解能幫助適應各階段家庭發展任務及特定家庭事件的資源「有什麼？（what）」、「在哪可以找到？（where）」，勢必有助個人與家庭成功因應各種壓力，進一步為個人與家庭帶來更高的福祉。

人的一生不可能離開家庭，縱使未來不一定會結婚，建立家庭，但仍是其父母所建立的家庭中的一員，與家庭發展的脈絡相伴，直接面臨各種家庭事件與變遷的衝擊。換言之，每個人都需要具備因應家庭發展任務與挑戰的有效技巧，並善用相關資源減輕家庭壓力。學者指出，預先的社會化，提早瞭解未來將會遇到的困難並做好準備，儲備相關的知識與技能，將有助於個人順應人生中接踵而至的挑戰。同理，提早接受家庭生活教育，了解家庭發展的歷程及可能面臨的挑戰與任務，並獲取有效的因應技能（知道有哪些資源可以減緩家庭壓力的衝擊），將有助個人未來成功順應各項家庭生活的挑戰。由於在成年階段普遍實施家庭教育實屬不易，而大專院校課程乃自主發展，較不受中央約束，因此，高中階段的家庭（家政）教育對學生而言，是為提供人們未來處理婚姻與家庭的相關難題、挑戰所需技能的最佳且必要的防線。在高中的最後一年—三年級—讓學生了解往後人生各階段在婚姻與家庭方面會面臨的發展任務與挑戰，並引導學生有系統的找出能幫助個人及家庭成功因應的各項資源，以供他們未來人生參考，是合適的時機，更是必要的課程安排。

本課程分為兩大部分，單元一旨在讓學生對於家庭的發展歷程有深入的瞭解，並瞭解家庭因社會變遷呈現哪些多元變貌，面臨哪些挑戰。單元二旨在透過小組作業引導學生針對家庭的處境評估需求，然後從家庭所處的生態環境中尋找並評估有用的資源，建構不同家庭發展階段與挑戰的家庭資源地圖，提供其未來進入這些階段或面臨這些挑戰時參考。

二、教學主題架構與目標

(一) 課程架構



(二) 教學目標

- 甲、了解家庭發展歷程的任務與非預期家庭事件，以及今日家庭的多元變貌與挑戰。
- 乙、能針對家庭需求有系統地找出並評估可利用的資源。

(三) 教學策略：

本單元主要運用四種教學策略分別為演講法、角色扮演法、討論法、及學生報告法。茲分述於下：

1. 演講法：用於各單元活動的引起動機，以及各重要概念與知識的陳述（例如：家庭壓力理論、資源的定義與類型、現代家庭的多元變貌等）。
2. 角色扮演法：旨在透過角色扮演，讓學生更深刻的體會並瞭解家庭在每一個階段所面臨的挑戰與任務。
3. 小組討論法：旨在透過小組合作的方式，同儕對話討論、經驗與知識共享，進而達成更完善周延的結論。例如：單元二討論家庭在面對發展任務與其他挑戰時可向外尋求哪些資源。
4. 學生報告法：旨在給予學生融會前幾堂課所學，實地演練針對家庭問題尋求資源的歷程之機會，同時協助教師瞭解學生的學習成果。

三、教學對象：高中三年級

高級中等教育三年級學生。由於高三學生即將成年，將要步入擔負原生家庭責任、進入婚姻建立家庭的階段。因此，必須了解往後人生各階段在婚姻與家庭方面會面臨的發展任務與挑戰，提早做好準備，學習有效的因應策略，儲備讓未來婚姻與家庭生活更加美滿的能量。

不過，其中就讀高中三年級的學生普遍因升學考試忙碌，學校的課程安排也集中在考試

【發展活動】		
一、家庭生命週期之發展與挑戰		
<p>1. 「戲」說家庭生命週期～談家庭生命週期的發展任務</p> <p>(1) 教師提出 Duvall 的家庭生命週期八階段論，說明有哪八個階段，並說明「發展任務」的意義。</p> <p>(2) 將學生分成 8 組，每組負責一個家庭發展階段，透過教師發給每組該階段家庭所面臨的發展任務的資料，編製劇情。</p> <p>(3) 由負責第一個發展階段的小組表演，戲劇結束後，討論這個階段的家庭必須面對與克服的發展任務為何，教師並適時補充一些資料或實例。</p> <p>(4) 依序進行完八個階段的表演與討論。</p>	45	透過軟性、風趣的小組戲劇表演，將生硬的課程內容，傳達給學生，並使其對於各個家庭生命週期的發展任務，有更深刻的瞭解與體會。
<p>2. 家庭壓力「封神榜」～談發展任務以外的家庭壓力事件</p> <p>(5) 教師說明除了上述可預期的發展任務外，家庭亦面臨許多不可預期的家庭壓力事件（例如：失業等經濟變故），請學生腦力激盪思考家庭可能面臨哪些不可預期的家庭壓力事件。</p> <p>(6) 接著，引導學生針對剛才提出的家庭壓力事件排序，做班級家庭壓力指數 TOP 10 排行榜。</p> <p>(7) 最後，教師發下講義（附件二）並說明，然後請學生由補充資料找出帶給家庭壓力最大的前 10 項事件為何，並與班級排行榜相對照。</p>	25	透過各種小活動讓學生了解家庭可能為家庭帶來壓力，甚或危機的壓力事件有哪些，並嘗試分辨不同壓力事件對於家庭及自己所帶來的影響的強弱。
<p>3. 家庭面面觀～談家庭因社會變遷而呈現的多元面貌</p> <p>教師說明～由於社會變遷，現代家庭的面貌趨向多元（單親家庭、隔代教養家庭、頂客族、兩地家庭、異國聯姻家庭…），家庭的發展軌跡趨向多元，其所面臨的不再侷限於一成不變的發展任務，而是更多元的挑戰。然後依序深入介紹各種常見的家庭變貌，及這些家庭類型所面臨的挑戰。</p>	12	使學生了解現今家庭的多元面貌，及各種家庭其所面臨的挑戰，企圖進一步涵養學生接納與包容多元的家庭面貌的情操
【統整與總結】		
<p>教師闡明，無論是階段發展任務、不可預期的壓力事件，有別傳統的家庭形式，對家庭而言都是壓力的來源。唯有成功克服每項挑戰，完成每項發展任務，家庭接下來的發展才會較為順遂，家庭的和諧與幸福方指日可待。</p>	3	
-----第一、二節結束-----		

教學評量	小組討論與戲劇表演、口頭問答、學習態度
指導要點及注意事項	<ol style="list-style-type: none"> 1. 引起動機~「看圖說話」活動的步驟(2)及(3)，可採用故事接龍的方式進行，前者以倒敘法進行，後者以順敘法進行。 2. 發展活動屬於知識性的課程，建議教學者穿插問答與實例，或運用穿插許多豐富有趣的圖像之電腦簡報進行課程，讓課程更有趣，更能吸引學生。 3. 建議第一、二節連堂上課。
備註	<p>家庭生命週期與發展任務之相關資料可參考[參考資料]3 及[參考資料]5 之著作，或者其他以「婚姻與家庭」為題名之著作。</p>

活動二：「家庭資源」挖!哇!Wow!

活動名稱	「家庭資源」挖!哇!Wow!	設計者	莊豐萁
教學時間	150分鐘	教學對象	全班
能力指標	<p>對應 95 學年度普通高級中學「家政」課程綱要所示之核心能力：</p> <p>四、辨別及分析個人與家庭之生活管理內容與重要性。</p> <p>五、提升個人與家庭生活管理之素養。</p> <p>六、積極實踐個人管理與家庭生活管理之能力。</p>		
活動目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解家庭資源的種類與來源 2. 針對家庭面臨的壓力源，有系統的建構資源網絡 3. 評估各項資源的優缺點，以利決策制定 		
活動流程及內容設計		時間(分)	設計說明

<p>【引起動機】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.再以電玩遊戲比喻，遊戲中必須靠努力取得寶物、武器、魔法，以提昇自己克服任務的能力。反問學生，同理，在家庭生活中則可以靠什麼來協助一家人更順利地度過每一個階段，克服迎面而來的任務與挑戰。歸納學生的答案，提出「資源」的概念。 2.教師提出家庭壓力理論(ABC-X，A=壓力源、B=資源、C=對壓力源的主觀認知、X=調適後果)，無論是階段發展任務、不可預期的壓力事件，有別傳統的家庭形式，對家庭而言都是壓力的來源，可能為家庭帶來負面的影響。唯有存在正向、積極的態度，及充足的家庭資源，家庭才能順利度過難關，減輕負面影響；反之，亦然。 	5	提出家庭壓力理論旨在提出「資源」的概念，並呈現其有助於減緩家庭壓力的重要角色
<p>【發展活動】</p> <p>一、資源，你在哪裡？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明「資源」的定義與類型（參見附件四）。 2.腦力激盪：請學生以小組為單位，依資源的可能形式思考～家庭在面對發展任務與其他挑戰時可向外尋求哪些資源，然後將討論結果寫在便利貼上（每組發給不同顏色的便利貼 20 張；每一個答案寫一張）。 3.教師在黑板貼上「家庭資源生態圖」海報（參見附件四），說明家庭資源的可能來源。然後請學生將所寫的家庭資源依圖上的歸類，將便利貼分別貼在海報正確的位置上 4.回饋、補充與統整，並引導學生思考全班在提出家庭資源時，是否傾向忽略來自某些方面的資源。 	20	此發展活動，旨在帶領學生瞭解「資源」的意涵，並在學生的生活嘗試與經驗之上，建構有系統的「家庭生態資源」概念

<p>二、挖寶大行動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.說明下週小組報告之方式與各項規定（參見附件三） 2.指導學生如何蒐集資料，提供幾個找資料的切入點（例如：各縣市社會局網站…）。 3.小組討論與分工。 4.交代下週上課注意事項，小結。 	25	此發展活動，旨在提供學生實際分析家庭需求，有系統地尋找資源，特別是容易被
-----第三節結束-----		
5.進行分組報告，每組報告完教師給予回饋並適時補充。	50	資源之機會
6.續完成所有組別之報告。	20	
7.教師提出資源管理的歷程（參見附件四），強調能幫助家庭因應家庭發展任務與挑戰的資源有很多，但未必每個家庭都擁有每一項資源，且每項資源也未必適用於每個家庭，因此在了解自身有多少資源後，必須針對各項資源審慎評估，然後選擇適合本身家庭的資源。	5	
【統整與總結】~「資源」未來一時光錦囊		
1.播放輕柔音樂，請學生閉上眼睛，冥想 10 年後、20 年後、30 年後、40 年後…的自己正在經歷哪個家庭階段，面臨哪些發展任務與挑戰。引導學生任選一個 <u>家庭發展階段</u> ，請其將思緒停在這個階段，並提示接下來要寫一封時光信給那時候的自己。請學生睜開眼睛。	5	旨在促使學生統整所學，同
2.活動說明：參考補充資料四，指導學生「時光信」的內容撰寫方向，並請學生就其所選定的主題，思考可能的資源，利用粉彩紙完成「資源秘笈」。	18	時查核學生個別學習狀況
3.學生撰寫「時光信」與「資源秘笈」卡片。		
4.最後，再一次以壓力理論切入，強調資源對於家庭生活品質的幫助。鼓勵學生掌握社會資源的脈動，隨時更新現有的家庭資源資訊。期許學生若能掌握最多資源，做出最適當的資源決策，將能享受比別人更順遂與幸福的家庭生活。	2	
-----第四、五節結束-----		
教學評量	分組討論、小組報告、同儕互評、作業評量	

<p>指 導 要 點 及 注 意 事 項</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 進行發展活動——「資源，你在哪裡？」的小組討論時，各組使用不同顏色的便利貼，將有助於區分各組的答案。但若無法準備不同顏色之便利貼，則請學生在便利貼右上角標明組別，或可以紙片搭配磁鐵代替。 2. 前一週上課提醒學生帶信封、信紙、A4 粉彩紙 1 張、色筆、剪刀… 3. 製作「資源秘笈」時，請學生將 A4 粉彩紙剪裁成明信片大小，亦可剪裁成特殊形狀 4. 建議第四、五節連堂上課。
<p>備 註</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生所撰寫的「時光信」與「資源秘笈」卡片，為檢驗學生在本課程學習情況的標的。教師批閱完畢，務必發還學生

家庭壓力鍋

件與變化量表 (FILE)

類別	家庭壓力項目	壓力指數	類別	家庭壓力項目	壓力指數
婚姻	父母親或與配偶分居或離婚	79	家庭內事務	丈夫或父親不在家的時間增加	46
	配偶或父母親有外遇	68		妻子或母親不在家的時間增加	51
	與前夫(妻)間要解決某些問題時，有逐漸困難的情形與趨勢	47		有家人似乎有情緒上的問題	58
	夫妻間的性生活變的困難	58		有家人有酗酒或依賴藥物的情形	66
孕育子女	非計畫內的懷孕或懷孕期間發生困難	45		夫妻衝突有增加的情形與趨勢	53
	家中有人未婚懷孕	65		親子爭執有增加的情形與趨勢	45
	有家人墮胎	50		子女間的衝突有逐漸增加的趨勢	48
	有家人生產或領養子女	50		管教青少年子女有逐漸困難的情形	55
家庭經濟	有家人買車子或其他金額高的東西	19		管教學齡子女有逐漸困難的情形	39
	有卡債	31		管教6歲以下子女逐漸困難	36
	醫療、子女教育、生活日常開支造成家庭經濟拮据	22	子女課外活動有增加的趨勢	25	
	買房子	41	與姻親或其他親戚的衝突逐漸增加	40	
家人工作與工作變遷	有家人換工作	40	失去家人	配偶或父母一人死亡	98
	有家人辭職或失業	55		配偶的父或母或近親死亡	48
	有家人對工作或生涯感到不滿	45		子女死亡	99
	有家人或退休	48		家庭的好友死亡	47
	有家人開始工作或回到工作崗位	41	家人遷居	已婚的兒、女與其配偶離婚或分居	58
	有家人因被解雇或休假而長期為工作	51		有家人與其好友關係破裂	35
	有家人工作升遷或職務加重	40		有家人結婚	42
	搬家	43		家中的青、成年人離家就學或工作	43
疾病	有家人轉學	24	家庭法律	有家人搬回來住或有別人搬來同住	42
	父母或配偶患重病或受到重大傷害	44		有家人入獄或進感化院	68
	子女患重病或受到重大傷害	35		有家人被捕或被送進警局	57
			家庭中有虐待或暴力的情形	75	
			有家人離家出走	61	

照顧與托育	有家人成為殘障者或罹患慢性疾病	73	有家人輟學或被退學	38
	照顧殘障或慢性疾病家人變的困難	58	事實上，每一個人對於不同壓力事件所感受到的壓力程度，並未必相同。資料中各項壓力事件的壓力指數高低僅是測量許多人平均計算後的參考值，並不是絕對的標準，所謂壓力指數，還是以當事人的感受為準。	
	家人或近親被送入療養院或老人院	44		
	父母親的照顧、牽養責任加重	47		
	對另人滿意的托兒安排逐漸感到困擾	40		

資料來源：轉載自藍采風（民 89）。壓力與適應。台北市：幼獅。

「家庭資源」挖!哇!Wow!

告 方 式 與 各 項 規 定

天羅地網，挖寶大行動解密

STEP1：決定主題～各組從下列清單挑選一項為主題，深入蒐集相關之家庭資源

- ◆ 將婚與新婚……………（新婚調適、雙薪與家務）
- ◆ 家有新生兒……………（嬰幼兒養育、托育）
- ◆ 家有就學子女……………（工作與家庭、中年婚姻）
- ◆ 老年家庭……………（老人照顧與安置）
- ◆ 不同的家庭形式（一）：離婚、再婚、隔代教養
- ◆ 不同的家庭形式（二）：異國聯姻、兩地家庭
- ◆ 非預期的家庭壓力事件

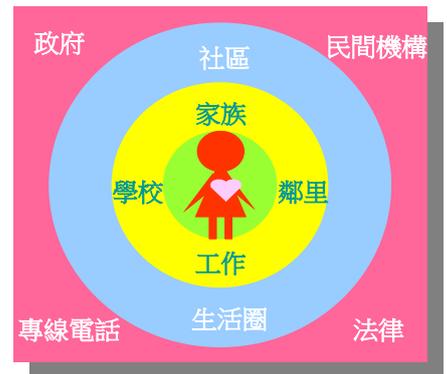
STEP2：問題分析～透過翻閱資料書籍或訪問過來人，試分析當家庭進入、經歷所選定主題之階段、型態或事件時，將必須面臨哪些發展任務與挑戰呢？

STEP3：需求確認～因著這些任務與挑戰，家庭有什麼需求？人力？金錢？心靈的安慰？溝通技巧的學習？……

STEP4：資源尋寶～

- ◆ 以家庭資源生態地圖出發，須顧及全面性。
- ◆ 社會資源往往被人忽略，因此，請特別著重社會資源（法律、福利服務、教育）之搜尋。

STEP5：精彩呈現～報告架構如下：



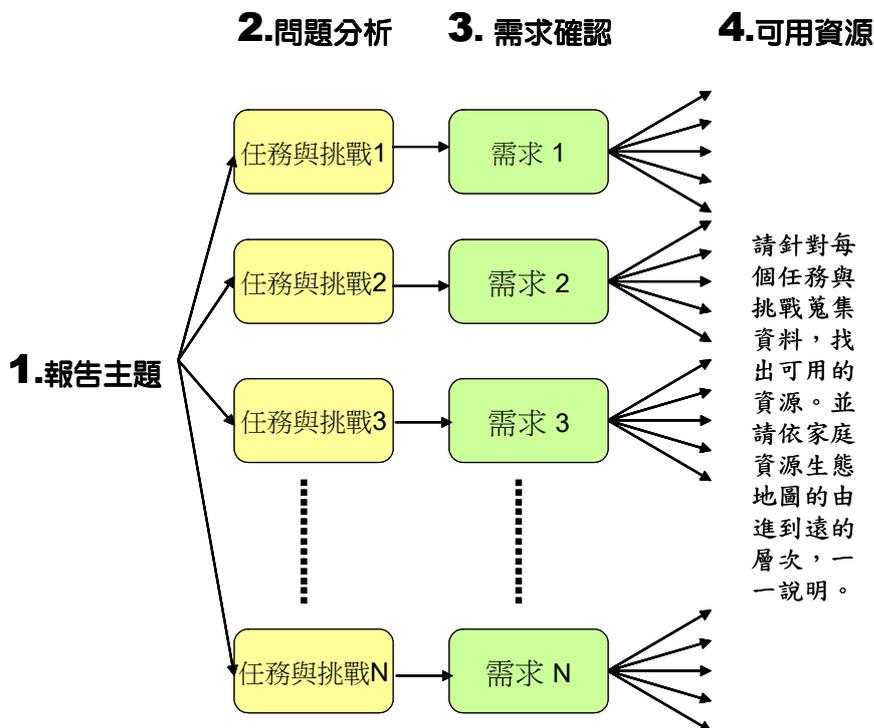
大補帖

福利服務、法律資源

各縣市社會局網站
www.bosa.tcg.gov.tw（台北市）

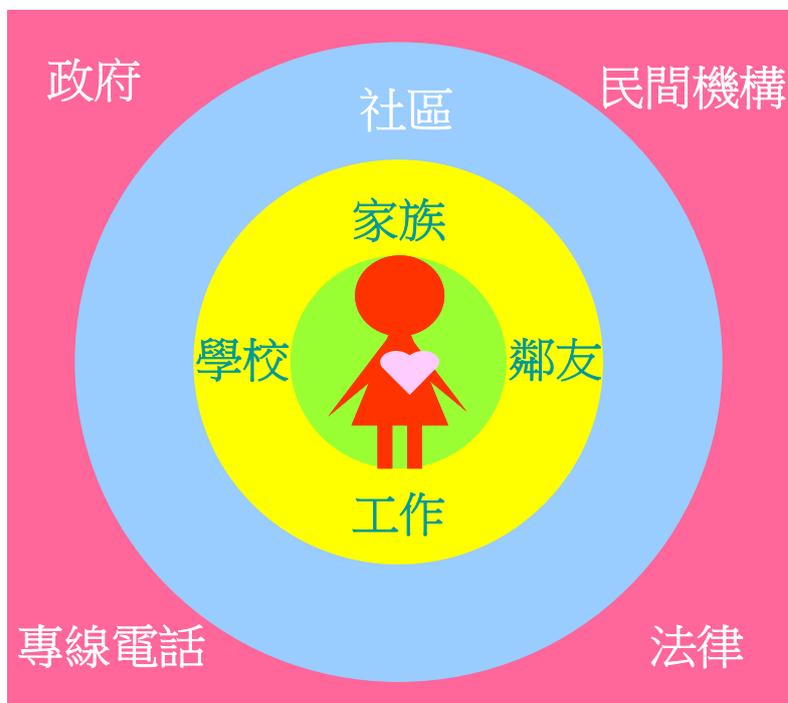
教育資源

各縣市家庭教育中心網站
<http://family.jsps.tpc.edu.tw/>（台北縣）
台灣公益資訊網站
<http://www.npo.org.tw/Bulletin/index.asp>

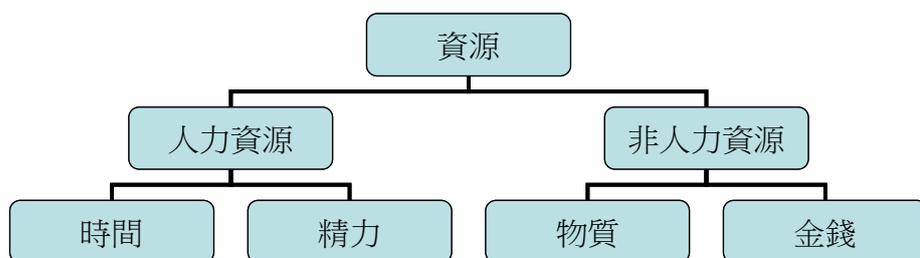


附件四 相關補充資料

■ 家庭資源生態地圖



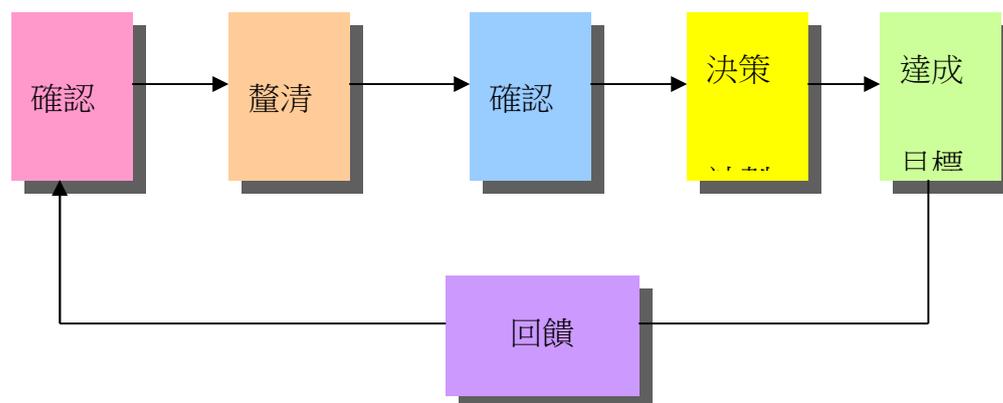
■ 資源的種類



(人力所能提供的心靈安慰與支持亦包含在內)

(包含個人或單位機構所提供之物質與金錢協助)

■ 資源管理的步驟



親愛的 XX 你好~

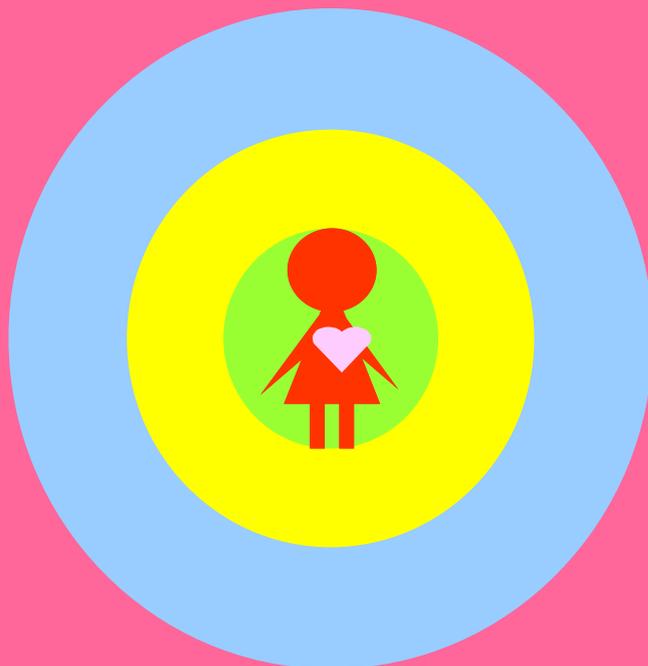
我是 XX 歲的你。現在的你想必……………(面臨哪些家庭發展任務或挑戰)……………。

還記得你曾經在高三的時候上過家庭生活資源管理的課嗎?……。我把能幫助你順利度過這個階段的資源都寫在這張卡片的背面，是啊，你擁有這麼多能幫助你和你的家庭的資源，請你別忘了善用他們喔。

對了!那麼多的資源你會選擇哪些或哪一項來幫助你解決眼前的難題呢?請你仔細想一想，……………(資源分析比較，價值澄清)……………。決定好了，就實際去爭取這項資源的協助吧!希望……………。

最後，祝福你

……………



說明:
請學生在準備好的卡紙(約明信片大)上，畫左圖所示之家庭資源生態圖，然後將想到的資源寫在卡紙上

活動一：時間真奇妙

劇本一：

你放學回到家時家裡沒人，所以你就打開電視機看電視，看到七點爸、媽回家了才關掉。媽媽叫你先去洗澡，然後準備吃飯。吃完飯已經八點半了，這時媽媽問你功課寫完了沒有，你低著頭不敢說話。（接著媽媽或爸爸會怎麼樣，隔天到了學校又會怎麼樣？）

劇本二：

你放學回到家時家裡沒人，你先把老師交代的作業都完成了，時間才六點。你邊看電視邊等爸、媽回家。爸、媽回家之後，媽媽叫你先去洗澡，然後準備吃飯。吃完飯已經八點半了，這時媽媽問你功課寫完了沒有，你將功課拿出讓媽媽或爸爸檢查。（接著媽媽或爸爸會怎麼樣，隔天到了學校又會怎麼樣？）

劇本三：

還有兩個星期就月考了，老師每天都要小考，你心裡想反正考試還那麼久，因此並沒有放在心上。趁著這段老師沒有出功課的日子，你每天除了玩、打電動就是看電視。爸、媽回家問你有沒有複習，你都騙他們說有。考過的考卷抄完答案給老師看過以後，你就將他們資源回收了。考前你仍然沒有讀書，直到考試完畢，考卷上的分數慘兮兮（領到考卷老師會怎麼樣？回到家又會怎麼樣？）

劇本四：

還有兩個星期就月考了，老師每天都要小考，你跟著老師的進度每天複習功課。考卷發回來以後錯誤的地方你又利用時間訂正並且弄懂。除此之外，你自己擬定了一張計畫表，每天根據計畫表來做各科的複習工作。考試完畢，你雖然沒有全班前幾名，但是成績進步很多，平時考錯的地方沒有再寫錯（領到考卷老師會怎麼樣？回到家又會怎麼樣？）。