



臺南市家庭教育中心

Family Education Center, Tainan City

# i. 家

*i=Information*

## 冬季號





# 心·家目錄 冬季號

## CONTENTS

### 專題論述

2 良好的家人關係與溝通

### 一般論述

6 溝通是愛的種子

8 如何與家中老寶貝溝通？

10 如何與青少年子女有效的溝通？

11 「溝通」是傳遞幸福的「連接線」

### 回家專欄

13 築家

14 家庭溝通

15 早日找到回家的方向

17 等待回家

18 「憶」起畫豬

### 資源網路

20 各局處室相關資源連結





# 良好的家人關係與溝通

嘉義大學輔諮系／王以仁教授

## 壹、社會及家庭快速變遷下有效的溝通

隨著時代巨輪腳步的轉變，家庭結構與功能也有頗大地變化。不過，家庭對個人發展之影響，卻仍然是萬分的重要。二十世紀是人類發展中改變最劇烈而快速的百年，社會的主體形式由農業轉變到工商業，人們由鄉村部落散居的聚集，進入到大都會區的人口密集，家庭型態也由數代同堂的大家庭轉變成人口簡單的核心家庭。現今已進入二十一世紀，資訊科學的蓬勃發展與個人自我追求的極端需求，必會導致此一新世紀中，在親子及家人關係與溝通方面產生的問題與困擾，將會更趨於嚴重。

在關係的互動和溝通之中，最基本的形式為「二人間的雙向溝通」，且因著互動過程與功能的不同，分別扮演著「訊息傳送者」與「訊息接受者」的角色。當然，角色因著需要及功能的轉變，也會隨之互換及變更，也是極其自然和常有的事。在二人溝通的過程中，傳送者腦海中有他希望與別人分享的感覺或想法，這些都會受到訊息傳送者的身體特質、心理狀態、社會經驗、知識與相關技能所影響。

一般而言，溝通乃人與人互動最基本的管道，更遑論是成員互動頻繁的家庭呢？家庭中的成員因溝通而產生互動、交換訊息，並藉此互相了解。個體性格的成熟與否，大半來自早年孩童時期人際互動情境的塑造，且其產生之深遠影響將持續一生之久。許多

心理學家亦強調早期親子關係的重要，因那是個人最早接觸的人際關係，其適應是否良好，不僅會影響一生的人格發展，同時也關係著日後更廣泛的人際溝通與適應。由此可知，在個體成長的過程中，父母等重要他人的角色與影響，確實是無可取代的！

有時因著現實環境的壓力或是個人問題處理不當，都會造成家庭或親子間悲劇的產生。然而，若是個人能夠擁有一個溫馨的家庭，親子之間亦有良好的溝通管道，或許這個世界將會變得更形美好，而造成家庭暴力或這一類不幸案件的發生頻率，也會隨之相對減低。

## 貳、家人關係與溝通的密切互動

家人或親子之間的關係，可說是各種人際互動之中，最親密而較為穩定者。且父母與孩子之間，先天上就擁有遺傳與血緣方面的深厚優勢基礎。親子互動與通溝在孩子的發展過程中相當重要，正向的親子溝通對兒童的依附關係、社交行為、情緒穩定、認知能力及品德等都是不可缺少的；而負向的家庭溝通則和其認知偏差、情緒失控及問題行為有很大的關聯。親子間若能溝通良好、互動品質高，則子女在自我概念、創造力等項目上也會發展較佳。

然而隨著時代社會快速的變遷，家庭結構與倫理觀念也產生大幅度地改變，傳統的家庭功能日趨式微；面對日新月異的科技、e化時代的來臨，親子互動溝通也不再如過去





一般，父母怎麼說孩子就怎麼做；現代的孩子也學會隨時表達自己的意見，因而親子間如何能進行有效的溝通，確實是為人父母者的一大難題。

親子溝通互動的過程中，家長要學會如何去「傾聽」，甚至是把握多聽少說、先聽後說的要訣。在華人社會中，許多為人父母者，經常只會不停的教導、批評與責怪孩子，而不准孩子有不同或相反意見的提出；同時，也往往忽略了自己應該學習具有「傾聽」的能耐。閩南語中有一句話，最能貼切的表達這種情形——「小娃仔，只有耳朵可聽而沒有嘴巴來說」。

往往，親子之間相互溝通時，會因彼此過於熟識而忽略了「傾聽」技巧。當其他家庭成員在講話時，不要隨意地插嘴；無緣無故打斷他人的說話，將會引起對方的反感，甚至造成對方拒絕與你談話。傾聽不只是閉嘴聆聽而已，同時還要讓對方知道你在認真專心地聽他說話，這其中代表了你對他的接納、尊重與關懷。所以，在傾聽別人說話時，還應加上點頭、微笑、輕拍他的肩膀、以關懷的眼神凝視對方等行為語言，以便讓對方知道我確實瞭解他表達的意思。

父母藉由傾聽技巧，表達出對孩子的關切；父母或許不完全同意孩子的想法、態度或行為，然而若能透過有效傾聽的態度，則可充份表達出對孩子的接納與尊重。在親子平日的互動過程中，為人父母者往往可藉由傾聽，來表示對子女的重視。

其實，孩子們是最需要父母用愛心與體諒之情來教養他們。大人給的讚美越多，其未來成功的可能性也越大；尤其是曾經遭受過挫折和失敗的孩子，更迫切需要安慰、鼓勵與讚美。可是，有些父母認為孩子學好

、做好，完全是盡其本份都是應該的，沒什麼值得稱讚與鼓勵。在日常親子互動過程中，父母如何去看待與期盼孩子，往往會讓子女朝此方向發展與表達。這就有如在教育心理學中所提到的「比馬龍效應」(Pygmalion effect)，當教師以何種態度對待學生，父母以何種態度對待孩子，則這些學生或孩子就會朝此方向去發展。換句話說，父母如果期待經由親子長期的溝通互動後，孩子能建立正面且自信的自我概念，除了應該多運用一些積極正向的語言來鼓勵外，也可透過非語言訊息之行為表達來促成。只要能在平日生活中多注意孩子的活動與努力，在符合其個人興趣與性向的學習中，當其稍有成就或優異表現時，就即時予以稱讚、鼓勵和肯定，將可引導孩童朝此正向途徑努力以赴，假以時日必定會有相當傲人的自我成就與自我實現。在臨床諮商輔導案例中，有許多原本智商高且能力強的孩子，到後來的發展未有較大成就的原因，大都是長期未能得到父母師長適當的讚美和鼓勵。

以下是父母可採用的七項非語言正向期待之行為表現：一、眼神：經常與孩子有直接的眼睛接觸，透出關懷的眼神。二、面部表情：時常對子女露出自然地微笑。三、頭部反應：當孩子在說話時，可以適度的以點頭來稱許之。四、姿勢：經常展現出較開放的接納姿態。五、聲音：結合音量、音質與頻率，來表達溫暖之情；切忌語音單調或不耐煩。六、彼此身體間的距離：父母在家中不論是站著或坐著，都要溫和的靠近孩子。七、時間的安排：父母要保留適度的時間與孩子接觸與溝通，切莫讓其空等待。

事實上，在良性的親子溝通互動中，雙方應同時擁有表達說話與傾聽的權利與義務





才是。同時，若能再加上一些人際溝通的基本技巧，譬如：尊重、肯定、同理等之運用，就用不著為親子溝通互動不易，而來大傷腦筋啦！而親子的溝通也要懂得跳脫過去傳統世代中，經常採用的固定溝通管道，如：電話、信函等；在屬於現今e化時代，主要的溝通管道已有大幅地突破與創新，包括：手機、簡訊、電子郵件(Email)、Line、臉書(Facebook)、WeChat和Skype等。親子之間的溝通，也要懂得多多利用這些e化工具及管道，才能達到更佳的效果。

### 叁、家庭與婚姻生活中溝通的策略

在西方著名溝通學者LePoire(2006)所寫的「家庭溝通」一書中，特別強調不論是夫妻或親子之間，在諸多相互往來的行為中，其背後訴求與目的總不外是：一、關懷照顧(nurturing)，二、控制(control)。其中，關懷照顧是屬於正面效應，透過溝通給予對方呵護、安撫及慰藉等之表達；而控制則容易產生負面感受，透過溝通欲使對方能接受其遊說、要求及命令。

上述這種情形，非常類似華人社會所經常運用的「蘿蔔與棒子」策略，蘿蔔的獎勵人人想要且多多益善，但棒子人們卻會避之唯恐不及。而前面曾談論過，家人之間關係的好壞，絕對會影響他們互動溝通的效果；而一旦棒子發揮控制的效果過多過大時，則彼此間的關係必將會無法維繫而崩盤。

Gottman和Levenson(1992)提出家庭中夫妻之間，有效的「溝通黃金原則」(golden rule of communication)，他們特別強調成功的婚姻，在夫妻溝通表現上正向與負向溝通行為的比率是5：1。這就表示夫妻相互溝通中正向反應該遠遠地多於負向反應，如此則

對婚姻較為滿意，而很少提及分居或離婚的議題。同時，也有研究發現：愉快的配偶相較於不愉快的配偶之間，會表現出較多的正向溝通行為。

而Gottman(1994)花了很長時間，研究已婚夫婦並解釋婚姻衝突的毀滅模式，試圖確定溝通行為可以有效地預測離婚；且持續發現許多痛苦夫妻，均會表現出更多以下四種稱為末世四騎士模式(four horsemen of the apocalypse model)的行為。分別是：

(一)批評(criticism)，包括負向評價和對配偶行為及個性的攻擊、高度指責、抱怨式的清算，以及背叛或不可信賴等的譴責。

(二)蔑視(contempt)，對配偶極大負面影響的表達，包括心理虐待和故意侮辱，在婚姻關係的衝突裡，故意地使用侮辱可能會產生巨大傷害。

(三)防衛(defensiveness)，採取自我辯解以企圖維持個人的自我良好感覺(通常表現在面對批評或攻擊時)，防禦包括推卸責任、找藉口、憤怒的發牢騷及抱怨。

(四)漠視(stonewalling)，是運用在撤退時的一個機制，常拒絕聽見或不在乎配偶的想法，且注意到男人更喜歡以漠視來回應。

### 肆、從川普總統的當選表現看家人關係與溝通

前不久結束的美國總統大選，政治素人川普出乎原先多數媒體預期的獲得高票擊敗了希拉蕊，當選美國第四十五任總統。在他的競選成功演講中，除了呼籲大家一起團結重建偉大的美國夢外，更讓人欣賞他在演講最後的致謝與感恩表現。

川普特別提及十多個月漫長選舉過程中，家人對他大力的支持是最重要的成功因素





。他公開讚揚自己的雙親過去給予的教導及鼓勵，並一一提名介紹自己的手足、配偶、兒女及姻親等，這些都是他最親密的家人親友，之後才提及競選的有功幹部。很少見過一個在大國總統競選成功的演講致詞中，會如此慎重的分別詳細介紹自己的家人與親戚，隨後還一一與之握手或擁抱，此一自然而真誠的互動關係，忍不住爲他大大的喝采。

家庭與家人是每個人情感支持的基礎，也可以說是愛的發源出口。尤其像川普這樣在將近一年半競選的漫漫長路中，有家人陪伴支持的緊密關係，並能積極協助配合對外宣傳其相關理念，都是極其不易的事情。看到上述川普在總統競選成功演講中與家人的親密互動，可以判斷其絕非政治語言，更不是作秀或是愛表現；從這幾幕川普的家人關係與溝通互動中，真有許多值得吾人深思與學習的功課。

## 伍、坐而言不如起而行

任何事情或良好建議，都宜採取「坐而言，不如起而行」的積極態度！聖經詩篇的126篇中提到：「流淚撒種的，必歡呼收割。」要想擁有良好的家人關係與溝通，就得要立即劍及履及積極去實行呢！

## 參考文獻

- Gottman, J. M. (1994). *What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Gottman, J. M., Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health. *Journal of Personality & Social Psychology*, 63, 221-233.
- Le Poire, B. A. (2006). *Family communication: Nurturing and control in a changing world*. Thousand Oaks, CA: Sage.





## 溝通是愛的種子

江慶源

「愛」是幸福花園的核心基礎，唯有根基穩固，才能耐得住人生各階段風雨，愛之多寡也是這花園幸福與否的一大考驗，量寡無法拉近距離，量多可能成爲壓力，唯有適時適量較不易有反效果。曾看過一段影片，有一孫子愛喝奶奶煮的刺瓜仔湯，奶奶獲知後，天天煮刺瓜仔湯，一家人吃刺瓜仔湯吃到悶、喝出氣來…。奶奶錯了嗎？奶奶只是想表達愛，但卻不知量的拿捏而形成家庭壓力。類似這樣的故事幾乎常在家庭中發生，愛到底要多少量才夠？唯有經溝通而相互了解需求，才不會造成壓力。

也曾聽過一笑話，有一慈愛奶奶難得一見新潮帥氣的孫子，看他形似金城武的外表卻穿著一條褲管都是破洞的牛仔褲，疼惜之心油然而生，奶奶心想隻身在外孫子連褲子破了都無人幫忙縫補，此疼愛之心讓奶奶輾轉難眠而半夜起身幫孫子縫補褲子。隔天一早，孫子看見變了樣的褲子，吃驚、傻眼、生氣，丟了句：「奶奶！這褲子很貴ㄟ，怎麼把它弄成這樣，你真的很雞婆。」門大力一關就離開，奶奶一臉委屈的不知如何是好。這也是因愛未能溝通了解造成不愉快的家庭故事。溝通是爲了讓雙方彼此了解內在需求，若只是一廂情願少了溝通，可能就會讓愛成憾事。

愛絕不能只是一廂情願，有時你想的，未必就是他要的。有對勤儉持家的夫妻，平日三餐自行調理少有外食，只有特殊節日才會到餐館打打牙祭。一次妻子生日，體貼老公特別買了兩張豪華歐式自助餐券爲太太慶

生，一到餐廳妻子先至洗手間，先生則體貼幫太太夾了一盤豐盛佳餚表達感謝與祝福，誰知！妻子來到餐桌，看見這盤放在她用餐位置的美食並不領情，臉色一變，生氣的說：「難得出來用餐，本來想好好的享受自己喜愛的美食，沒想到，你還是這麼不尊重我，真是討厭。」拿起包包氣沖沖的就回家了。唉！原本用心良苦、充滿期待的生日餐，卻因少了溝通而成小小遺憾。

因愛未能溝通而成遺憾的故事不少，其中，有一故事曾在我心中激起不小的震撼。一個高中畢業生開心的拿著畢業證書準備到車庫與父親承諾送他的畢業禮物—超炫機車合影，當他打開車庫後卻失望至極，從小到大一向教育他要信守承諾的父親竟然食言了。憤怒的高中生竟然因此負氣離家，且這麼一走就是十年。這十年，父親傷痛欲絕、悲傷成疾而離開人世，獲知訊息的孩子回家奔喪，卻意外的在書桌上的聖經裡，看見一張標記十年前他畢業典禮那一天日期、顏色已泛黃的支票，而支票上寫的面額就是那部超炫機車價錢。但一切爲時已晚，再多的眼淚也喚不回摯愛他的父親、後悔也贖不了內心的遺憾。

許多家庭悲劇常因一時衝動而成爲永遠的遺憾，若是能將溝通當成相互了解的橋梁，且將這溝通的愛之養分，養成滋養幸福的習慣，相信這樣的憾事就較不容易發生。人與人之間最遙遠的距離是想法，相信沒有人會故意讓自己或家人不舒服或去破壞親密關係。上述的幾個故事，都是以愛爲名卻少了





溝通而成為遺憾的事，溝通絕不是要強迫對方接受我們所做的一切，而是找到彼此都能理解的認知與需求。

很多時候，我們會自以為都是為對方好，其實我們給的不見得是對方想要的，少了溝通就會成為距離。不過，當我們無法接受對方為我們做的行為時，也必須包容的先想想對方背後的善意，並說出自己內在的感受，在互相尊重的立場下了解彼此形成共識。如此，溝通的種子才能有機會萌芽、開花、結果。

傾聽與表達是溝通的一體兩面，善用這兩種元素才有可能與對方的心接觸、進而相互了解。溝通的重點在於同理心，用心傾聽就是為對方表達關愛的一種方式，但多數人在溝通過程中都不是為了理解而傾聽，而是為了回應而傾聽，而導致不歡而散。溝通是一種對話，必須用心、誠懇的聆聽對方說話。如果只是一方面喋喋不休說不停，就不是對話了。因為，溝通不是為了改變對方，是找到共同的方向。

溝通除了傾聽與表達兩個元素之外，最重要的就是態度。曾在《Cheers快樂工作人雜誌》一文中讀到，美國心理學家艾伯特·麥拉賓提出一個實驗數據：一個人認同或反對意見時，他所表達出來的，在言語上占7%、聲音音調占38%、態度或表情等非語言部份占55%。因此，在傾聽與表達的溝通過程中，一雙認真專注的眼睛、誠懇和善的態度、親切熱情的肢體…，都能為溝通加分。曾在一篇溝通文章中，看到掌握1秒鐘溝通原則，其文提到聽完別人談話時，在回答之前，先停頓1秒鐘，代表你剛剛有在仔細聆聽。若是隨即回話，會讓人感覺你好像早就等著隨時打斷對方。說得真好，這方法對急性子的我很有

警惕之用，有道是留白讓人感到舒服，這就是非語言部分的溝通，也就是態度。

溝通是愛的種子，幸福家庭就得依這些養分，勤於灌溉、用心施肥，才能開出幸福花朵，打造成幸福花園。

## 參考文獻

吳凱琳(2011)。《微笑，是最棒的語言》。台北：Cheers 快樂工作人雜誌。





# 如何與家中老寶貝溝通？

洪惠嘉

## 壹、高齡化趨勢來臨

隨著時代的生活環境改變及醫學發達，臺灣老人壽命不斷延長。聯合國定義一個國家的老年人口超過7%時，稱之為高齡化社會；當老年人口超過14%時，稱之為高齡社會；當老年人口超過20%時，稱超高齡社會。我國在1993年時，65歲老人人口已超過7%，符合高齡化社會標準。另依據行政院經濟建設委員會(2010)所做的臺灣人口年齡結構變動趨勢，預估我國將於2025年達到20%的超高齡社會。綜合上述數據可知，臺灣社會正邁向超高齡社會。

筆者由於工作關係，經常搭乘大眾運輸，發現交通工具上的老年人口比率確實有逐年增加的趨勢。其次，周遭的長輩壽命也比十年前來得長。第三，因應高齡化趨勢，許多大專院校紛紛設立高齡健康系所，以培育照顧老人的人才。第四，老人壽命雖然延長，卻因多重慢性病衍生許多復健需求，所以社區中的健康生活館如雨後春筍般設立。

既然高齡化社會已成事實，未來可預見與老人互動的機會將會越來越多，而且父母未來也會老，所以了解老人心理，學習與老人溝通的方法，是每個人應有的認知。

## 貳、老人生心理退化

歌手莫文蔚所唱的歌曲《當你老了》，內容提及：當你老了，頭髮白了，睡意昏沉，爐火旁打盹，回憶青春…。歌詞很貼切的

描述老人生理變化，點出老人心理老化的狀態。杜甫曾說：「人生七十古來稀」，這種狀況在現代已不復見，老人活到八、九十歲是普遍現象。雖說人類的壽命延長了，老化卻是不得不面對的宿命。老人生理與心理隨著人的年紀增長產生變化，對於老人與家人或一般人的溝通會產生甚麼影響呢？以下介紹老人的生、心理對溝通的影響：

- 一、老人由於聽力受損，與家人溝通困難，甚至產生誤會。正常的聽力與說話能力是正常社交活動所必備，老年人由於聽不清楚旁人的話，很難融入話題，或與人進一步交流，所以給人一種難溝通的印象。
- 二、老人記憶力和理解力缺損，給人忘東忘西的印象。廖政哲(2002)表示人過了六十歲後，其智力、記憶力和理解力逐漸退化，判斷力、分析能力也跟著退化。正因為如此，所以在溝通上必須多費心思。
- 三、老人退休後失去社會角色，自信心不如前。許多老人退休之後，覺得自己是沒有用的老人，而缺乏信心，在人際溝通上傾向採取被動，對人比較有戒心。
- 四、老人有自我中心的傾向，難從他人角度去思考。東方社會重視敬老觀念，老人心裡期待能被他人重視，如果未能順從其意，很可能就會生氣，因此給人固執難溝通的印象。





- 五、老人缺乏安全感，對人疑心重。由於生理感官老化，或有失智狀況，因此對周遭的人疑心病重，造成溝通困難。
- 六、老人認知能力退化，專注力下降，語言不似年輕時流利。與人溝通需要能專注以擷取對方語言訊息，而流暢的語言可以協助表達自己的想法，但老人能使用語言的能力逐漸下降，造成溝通不夠順暢。
- 七、老人情緒變化大，經常讓人捉摸不定。由於老人生理退化之故，對反應變得敏感，造成與人溝通的障礙。

### 參、與老人溝通原則

面對老人因生、心理老化所造成的障礙，筆者認為若要與老人建立良好溝通，可以掌握以下幾個原則：

- 一、**直視老人的臉**：為降低老人疑心病，以及聽力退化和專注力下降的問題，與老人說話要放慢速度並直視他，使他能看到你臉。
- 二、**降低音調**：老人聽力退化，高頻率的聲音聽不見，因此要以較低的聲調與他慢慢說。
- 三、**多傾聽**：老人停留在過去的記憶，又有自我中心傾向，與他們說話時，扮演傾聽者有助於其紓解負向情緒。
- 四、**尊重回應速度**：老人的理解能力變差，與他們說話時，不要逼迫馬上回應，要給予較長時間回應。
- 五、**關懷接納**：老人固執又情緒多變，從尊重關懷的角度與之溝通，不批判其想法，使其感受到被尊重。

### 肆、與老人溝通三心一愛心、耐心、同理心

- 一、**愛心**：愛的中間有一個心，有施予恩惠之意。老人就如同我們的長輩，把我們照顧長大，我們晚輩如今有能力照顧他們，就應心懷感激，用愛心與他們溝通。
- 二、**耐心**：老人的生、心理退化為不可逆的現象，有些老人行為舉止如小孩。回想小時候父母很有耐心的與小孩溝通，如今他們老了像小孩，我們也應當以耐心與他們溝通。
- 三、**同理心**：站在老人的立場去思考，他為何如此說？如此想？若不確定，可用詢問句做進一步追問，讓自己的想法盡量貼近老人的想法，並以他們聽得懂的語言溝通。

### 伍、結語

俗話說：「家有一老如有一寶」，父母含辛茹苦把我們撫養長大，小時候把我們當寶貝小心的呵護，如今歲月在他們身上留下痕跡，生、心理逐漸退化，變成一個老寶貝，我們也應該把他們當寶貝小心的呵護。因此，我們要了解老化對他們造成的影響與困擾，還要調整與他們溝通的方法，最重要的是用愛心、耐心與同理心與他們相處，讓這群老寶貝能有一個被同理與尊重的老人生活。

### 參考資料

- 行政院經濟建設委員會(2010)。2010年至2060年臺灣人口推計。取自[http://iknow.stpi.narl.org.tw/Post/Files/policy/2012/policy\\_12\\_017\\_1.pdf](http://iknow.stpi.narl.org.tw/Post/Files/policy/2012/policy_12_017_1.pdf)
- 廖政哲(2002)。高齡化社會之使用性。國立雲林科技大學工業設計系研究所碩士論文。雲林。





# 如何與青少年子女有效的溝通？

邱錦秀

## 前言

為何孩子越大變得越不聽話？原本小時候明明就乖巧、聽話，為何突然變得會反抗了？許多家長應該都有過這樣的疑惑。其實，當孩子進到青少年期，心態上有所轉變是相當正常的，因為青少年會開始學習獨立、自主，想要當自己的主人，並且生活經驗與世代的差異，會讓青少年們認為父母的思維是過時的，自然難以接受父母的指導。如果父母沒有注意到青少年渴望獨立的心態，一味的要求孩子們接受自己的想法，那麼爭執、衝突也就無可避免。

那麼要如何避免衝突呢？其實最好方法就是不斷的溝通，瞭解孩子的想法，同時也讓孩子知道身為父母的想法，縮短兩邊的認知差距。但，這帶來了下一個問題，該如何與孩子溝通？既要讓孩子敞開心防，同時又要避免讓孩子對父母的苦心勸導感到厭煩，這可不是件容易的事。依個人從事家庭教育志工多年的經驗，提出幾項利於溝通的原則，也許可供父母們做為參考。

## 一、溝通的環境與氛圍

一般來說，熟悉與有安全感的環境會讓人比較容易說出心底的話，特別是青少年剛開始學習獨立，尚未完全脫離父母的階段，所以父母必須盡力營造安全的環境，再開始進行談話。並且，必須特別注意談話時的氛圍，孩子們都是極強的觀察者，只要父母有聲調、表情或者態度的變化，孩子們絕對會感受到。開放、誠懇、具備同理心的溝通是

受孩子歡迎的，當孩子們知道自己不會因為講出的話，受到責罵或者輕視，自然會願意多與父母談話。

## 二、積極傾聽

溝通中，傾聽是非常重要的環，但是所謂的傾聽並不是單純聽取他人的意見。好的傾聽者應包括在對方講話時，持續眼神的接觸、適時的非語言回饋（如：點頭、微笑等），勿打斷、勿批評，耐心的聽完對方完整的論述，不質問、不責備對方。對一般父母而言，與青少年談話時，千萬不要急於為自己辯護，而打斷孩子的談話，要完整聽完孩子要講的事，才能瞭解孩子的心聲。

## 三、正向反饋

基本上，在溝通中講出的話語，都會希望對方能認同、讚許，特別是青少年尚在學習、探索自我的階段，父母的認同對於青少年的自信心建立會有極大的幫助。然而，青少年時期的孩子們常會犯下許多錯誤，不管是有心的或無意的，在溝通的時候依然不宜用責罵的態度，而是用理性的態度讓孩子瞭解自己的問題在哪，身為父母的擔憂，後續該如何處理，這樣才能讓孩子知道自己受到重視，同時也能培養負責任的態度。

## 結語

與青少年子女的溝通，如能把握以上原則，不但能減少親子間的衝突，更能讓孩子體認家長的用心，欣悅接納，進而增進家庭和諧幸福。



## 「溝通」是傳遞幸福的「連接線」

蔡孟燕

母：「放學回到家，功課到底完成了沒？也沒看見妳用功複習課業，總是坐在電腦前，是不是要等到成績退步了，才來後悔呢？」

女：「我一個星期上課五天，好不容易等到小週末，玩個電腦也不行，有必要說得這麼嚴重嗎？」

母：「跟妳說—讀書要勤能補拙，多看多讀就會進步，為什麼妳總是不聽話？老是在滑手機，和朋友聊天，浪費寶貴的時間，妳再我行我素，看我不沒收妳的手機及不准妳和朋友通電話，試試看！」

女：「我已經很盡力了。滑手機只不過是好意回答同學的問題而被您看到；滑手機是在聽從網路下載而來的美妙樂章，一不小心又被您誤解了，真倒楣！」

母：「為何，妳都不能好好聽我解釋呢？」

這樣大人和孩子類似的對話，在每個家庭中，多少總是會出現！一旦出現了，家人一連串的壞心情也會影響整個家庭的氛圍，並且，不同的人隨著事件的大小、壞情緒的強度與持續，也會有不同的認知和處理。就好比有兩個人各自將兩手腕穿過打結的繩套，目標是要兩個人在：（一）繩節不可用手解開（二）繩套不可離開手腕（三）繩子不可弄斷，這三項條件下解開兩人手腕上的繩套。倘若，兩人一直解開不了，情況只會讓兩人更糾結或僵立；一旦雙方能冷靜下來，互相討論、溝通，試圖想方設法面對困難，共同解決問題時，那麼一切的無解題將可迎刃而解。因此，如何讓家庭氛圍融洽、讓孩子瞭解父母對他們無私的愛、父母又能理解孩子內心的感受，大人與孩子之間的雙向溝通就顯得非常的重要了。

我的孩子已漸長大。從前，我和孩子在溝通時，有時也很難以他們的角度來看待事

情。尤其，在孩子的嬰幼兒及學齡兒童時期，我就曾以獎賞與處罰來作為良莠行為的規範—孩子照著我們大人的期許，做對了就贏得獎勵，做錯了就必須接受心不甘情不願的處罰。如今回想起來，倘若，大人獎賞與處罰方式稍一不慎，拿捏不準，以為可以作為控制孩子的手段，甚至讓孩子以為學習可以當作交換獎品的東西，而無視其真正所學的意涵，豈不是自打嘴巴，誤導純善的孩子。畢竟，沒有任何人喜歡受別人的控制。

孩子青少年時期，總會納悶為何大人每天愛嘮嘮叨叨的？這或許由於父母的原生家庭本不同，人生價值觀也有所差異，對孩子的看法與作為，便難免有一致的認同，更何況孩子正處於血氣方剛的青春期的，衝突與爭執往往一觸即發，想要改變這種狀況，唯有嘗試良好的溝通，才能適時的減緩彼此的壓迫感與傷害。

在這時期，父母常希望孩子有心事就不





要憋在心裡，要勇敢的試著表達出來，唯有說出來，我們大人才能更貼切的理解他們。其次，孩子也要常常檢視、察覺他們自己當下的情緒，在心中放上心情溫度計，畢竟，要大人理解就必須互相體諒，當認為父母親愛叨唸與過度關心時，孩子們是否有察覺到父母是基於關愛，而在某些時候可能操之過急，或方法不當所造成心理上莫名的壓力，這時是不是更該好好檢視，察覺自己呢？

在家裡，夫妻倆和孩子有爭執時，偶爾也要「唱雙簧」，一人扮黑臉，另一人則扮白臉，試著動之以情的讓孩子明白大人的用意，使他們產生情感共鳴，化解爭端，而在說服的過程中，不要用「一指神功」指向孩子，避免孩子誤以為是在責備他們。我們也常以「請」、「謝謝」、「對不起」誠懇的語調來緩和緊繃的情緒，這對家庭的和諧是很有幫助的。

「溝通」亦即「傳遞」，所以，我非常重視對孩子的溝通時機。一旦時機錯過，事後再追究，那反而成了一種說教與刺耳，會令孩子感到厭煩而效果不彰。尤其是正當衝突與爭執火藥味十足時，為了能擺脫親子之間所面臨的窘境，懂得以溫和的態度，耐心傾聽及誠摯具體的讚美，就是親子雙向溝通的最佳潤滑劑。現在的我，除了以耐心傾聽與適時讚美來和孩子溝通外，我也會自己拿自己尋開心，來化解和孩子間的尷尬情景。如此一來，我不僅讓自己轉念得快，也可促進自己的身心健康，不再一味的生悶氣，反而幽自己一默，也是一帖化解親子之間衝突與爭執的最佳良藥。而讚美更是增進孩子的自信心，欣賞自己，接納自己，儘管將來他們的人生道路阻礙重重，也更會有勇氣正面向對任何的挑戰。

家庭要和諧，除了家人互相要學會信任、寬容、傾聽、讚美外，以溝通為橋樑，才能讓家人彼此以愛為基石，使每位成員都有被愛的需求與愛人的能力。因此，良好的「溝通」就是傳遞幸福的「連接線」。



嘉義監獄為穩定囚情，自87年起與嘉義大學家庭教育研究所合作，辦理「受刑人家庭支持方案」，由中華民國家庭教育專業人員協會講師群，以受刑人電影讀書會、讀書會、親子共讀、成長團體及家庭日等多元方式，帶領受刑人與家人連結，增進其家人關係。

本刊自105年度起增設「回家」專欄，提供受刑人針對自己在家庭支持方案的體會與期許投稿。主要目的除了鼓勵在生命歷程中曾經跌倒的朋友，勇敢的與家人修復關係，同時提供自己生命經驗與讀者分享。這個過程難免傷痛，卻也是受刑人肯定自我的基石。本專欄作者均以「筆名」呈現，請大家給予最大的鼓勵。

## 築家

林俊源

時光荏苒，轉眼間已囹圄四年了！這些年來，每每閉上眼睛，母親的身影、慈容便在腦海裡縈繞著，日復一日，年復一年，不知讓我流下多少愧疚、悔罪的淚水…。

依稀記得，2016年7月13日那天，母親依約來到嘉監參與家庭支持方案活動。當時，我坐在椅子上急得像熱鍋上的螞蟻，兩隻眼睛緊盯著來賓入口處，期待那熟稔的身影出現，但那期待又怕母親失約的心情是紊亂、焦急、讓人緊張戰慄的。終於，我看見了，我看見了那令我日思夜想的母親，步伐蹣跚的向我走來，當下的我不禁熱淚盈眶，拔腿迎向母親，展臂擁抱。但，頓時令我失措的是，母親哭了！她哭得好傷心好難過的說：「孩子，你到底什麼時候才能回家啊？」是啊，一生懵懵懂懂進出監獄，我究竟什麼時候才能覺醒呢？愚昧的我一時語塞，不知如何回答母親，只顧淌著淚水，無言以對。

當天，在家庭支持方案活動過程中，主辦單位貼心的準備了多樣親子遊戲，引導我在遊戲中有別以往的體悟。當時，遊戲主持人要我們拿撲克牌來「起厝」，房子（牌子）疊得最高者獲勝。

「這有何難呢！」我自以為容易的想著。萬沒想到，撲克紙牌在我自以為簡單的堆疊下，竟變成手忙腳亂，疊了又倒，倒了又疊，縱使好不容易架起了一層樓，卻頃刻轟然倒塌！此時，我心裡突然有個聲音告訴我：好傻好天真的孩子啊！要築起一個家豈有那麼容易呢？是啊！母親辛辛苦苦撐起一個家不容易啊！而這個原本美滿幸福的家，卻因為我的糊塗不懂事毀了，我羞愧至極。母親見我一臉嘎然而喪的模樣，即以慈顏悅色的說：「孩子，沒關係，這只是個遊戲，別灰心氣餒，但母親希望你能明白，這個家永遠都有母親為你守候著…。」

慚愧！身為母親的孩子，我總是令她傷心難過，總是讓她在家為我守候，而我卻離家愈來愈遠，且迷失了方向，我對不起母親啊！在此，我想向彼端天空下的母親說聲：「母親，對不起，孩兒知道錯了！感謝您不離不棄的為兒守候，請您放心，孩兒會回家的，一定會的，悔罪的日子一旦結束，就是回家之時。」

「築家」一文獻給我最親愛的母親。



## 家庭溝通

陳熙商

參加家庭支持方案，令我印象最深刻的課程是親子溝通，想想以前還沒有參加收容人家庭支持方案時，每次寫信回家就只會跟父母親、弟弟請安、問好；自從我參加家庭支持方案之後，學會透過家書和家人清楚溝通，以及用更好的方法與家人互動。

其實，我參加家庭支持方案最主要的目的，是想改善父母之間的關係，希望能讓父母盡棄前嫌，重新建立家人的情感。瓊華老師也常提醒我：父母多年的心結是冰凍三尺，非一日之寒，需要花更多時間去處理才能奏效。我渴望能促成父母再次牽手，是我此次參加這個課程最大的心願。

在參加家庭支持方案課程中，我學習到怎麼和家人互動、溝通；學習到說話語氣的運用，一句話的表達方式不同，效果就不同；也學習到有效的人際溝通方式，如同理專注、積極傾聽，不要一開始就否定對方，只要能全心全意、專注聽對方說話，就容易了解對方的想法與需求。

服刑至今已18年，自從參加家庭支持方案課程，讓我對親子間的感情更加重視。本來父母親已分居十幾年了，這段服刑期間，每次媽媽和弟弟來看我時，我都會在無意間提到爸爸；當爸爸獨自一人來看我時，無意間我也會提到媽媽和弟弟，讓爸、媽知道彼此心裡都互有關心。我希望這個家能像斷骨重生一樣，有機會變得更加圓滿、堅固，所以我特別會找話題，例如：我這次高中段考的成績單要寄回去哪兒呢？爸和媽當然都會

想知道我考得如何？爸爸回答說：寄去媽媽那兒好了，過幾天我再去家裡看。由此可知，爸爸已不再這麼強勢，會考慮到媽媽的立場。漸漸的，爸媽開始會相約一起來看我，我也發現父母開始有互動、有話題，我在想，只要父母有互動、有話聊，那麼我就成功一半了，而另一半，當然必須靠父母雙方。所以我會找機會，例如：之前過年前有面對面的懇親家庭日，爸爸就會約好去載媽媽和弟弟，我知道一路上爸媽一定會閒聊，而閒聊的話題也幾乎都是「我」。經過弟弟證實，爸爸對媽媽說：「你兒子這次考試有進步哦！要怎麼獎賞他呢？」媽媽就說：「你兒子喜歡吃你煮的滷肉，下次你親手煮給他吃吧！」就這樣，爸媽開始有良性互動，漸漸的，雙方開始有重新接受對方的意思，我使用老師教我的方式，一方面和爸爸通信，一方面和媽媽溝通，而弟弟就幫忙在兩人身邊敲邊鼓，終於在前年有了好結果。

前年，爸爸一個人來看我，我發覺爸爸臉色不好，當下我問爸爸：「您怎麼了？」爸說：「沒事，只是小感冒，過幾天就好了。」當下，其實我很自責，也很難過，自責自己沒能在爸爸身邊照顧他，難過的是爸爸生病了還堅持來看我。我趕緊寫信給弟弟，請弟弟去看爸爸，後來弟弟來看我時，告訴我爸爸因為感冒引起肺炎，媽媽已經在醫院照顧爸爸好幾天。我心想，也許爸爸住院的這段期間，雙方已盡釋前嫌，言歸和好。

弟弟有個交往許久的女友，弟和我說他



求婚成功了，我也替他開心，在弟弟即將娶妻的話題中，我提到爸一個人住在外面我都不放心，剛好爸媽開始替弟弟尋找新居，我便趁這個難得的機會，與弟弟做了一次深入的溝通。

媽媽看了好幾間房子都不滿意，不是太貴就是太遠，加上弟弟有預算上的壓力，便提議媽媽把原本住的房子賣掉，再加上弟弟的預算，就可以買一間大一點的房子，大家住在一起，不但可以互相照顧，爸媽還有剩下一點錢留在身上做生活所需，這樣不是很好嗎？弟弟對媽媽提出這個建議，媽媽來看我時，對我說：「你覺得讓你爸爸搬來和我們一起住好嗎？」我說：「這您說了算，看您是否已經原諒爸爸，肯不肯再給爸爸一次機會！站在兒子的立場，我當然希望你們能復合，爸爸的改變相信您是有看見的。」

不久，弟弟準備迎娶新娘，爸媽也達成共識，買了一間大家都喜歡的房子，這一切

的一切都如夢境般的實現，感謝上蒼再次給我一個圓滿的家，感謝父母親、弟弟的互相包容，現在一家人團聚了，父母親也等著我回家全家團圓。

最後，我要向中華民國家庭教育專業人員協會表達謝意，感謝協會的關懷與幫助，感謝瓊華老師的教導，讓我學會如何與家人溝通。更感謝嘉監的用心，讓我有機會讀書，讓我從不識字到識字，更從課程中懂得感恩我的母親身兼父職，含辛茹苦把我和弟弟拉拔長大。我不想再浪費人生，我要把握學習的機會，努力讓自己更好。同時透過家庭支持方案，把內心情意與家人分享，要讓老師教導的正面能量，隨時傳遞給父母親，進而改變我與家人的關係；我也會繼續接受老師教導，常常寫信回家與家人溝通、分享、報平安，學會因應挫折，時時克制情緒，平靜面對未來。

## 早日找到回家的方向

黃耀賢

落入人生江湖夢，醉醒復來一場空，  
此路長恨無絕期，莫再執迷不悔中。

眼前有著粼粼波光的海洋，海燕正在藍天裡翱翔，而那水光映著燕的飛翎，在粼波間載浮載沉，晨曦雲靄在水面向上迤邐，看那柔滑的微光也於黎雲中漣漪蕩漾、擱淺，那是夢幻中的彩霞。我的目光隨著遠方的海面，順著海燕一起滑翔，飛入霓虹色的夢呀！定格的瞬間，拾起了夢想的碎彩，慢慢的航向不知的未來。

未來往往在那迷濛的霧裡射出一束細光，而服刑的我便默默無語追尋著那一道束光。記得，每當風起之時，我的心盤桓在一個偉大的願望中，一串真實，再真實不過的夢想。在美麗的夜空裡，因一顆悔悟的心，而產生懺悔的意念，足以代表過往數十年來，在現實與夢想的天秤上，平衡不再動搖，內心的堅忍和奇異的水平，帶領著重生的夢愈



發茁壯。

風起之時，我的心將航向何處—是晨光曦微的綠影，抑或黃昏的一片彩霞，抑或是那靜夜裡四處搖曳的月光？其實都不是的！找回心中真實的夢想的人，眼中、心中只在自己最珍惜的人，所愛的人…。舉頭望向碧藍的天空，優美白棉棉的一團團，噴發著長長的尾巴，但那不是雲而已，更是代表著希望成熟，夢想的卓發，一個平凡夢想…在受刑人眼中，到底什麼才是最真實？何處又才是未來的航道呢？其實我們遭遇無數次的失敗，踩著無數次的躓路，別喪志、別灰心，因為這正是激發一顆種子生命力所需要的養份，直到有一日成長高大，成為參天大樹，觸到天空的臉龐，可以親吻白雲的雙頰。相信，到時的那一份喜悅，將是無法用筆墨可以說道清明的呀！過去的失敗，曾經的傷痛，終將隨著時間在風中消逝，而心中所牽掛的人，圖與無聲的一路陪伴，如今明白夢想真正所在，這就夠了！一個個的夢想隨假釋放寬而起飛，乘著希望順著風，花草舞動相伴，航向未來！

炯炯的瞳孔中照著星光，花火如煙砲般絢麗的綻放開來，在這五彩美麗的火光裡，看透了真實靈魂最深處的陰影。琥珀色的稻田，黑暗的大地，在黎明來臨時，乘著夢想的羽翼，鳥瞰著新的世界，這是浴火重生的翅膀給予我的力量。然而，我不知如何在起飛的當下，遙看遠方理想的終點。其實，在我們每位受刑人的心中，始終懷抱著最初、最單純、最善良的初衷，溫暖著我們的心，讓我們有能力也去和煦我們所愛之人的雙頰。現在的我，應該用盡全力，努力我該努力的，堅持我所堅持的，在服刑的最後歲月裡，導正迷濛的方向，確立未來的明明火炬所

在，好好照亮回家的路！

記得曾讀過印度詩人泰戈爾的一段話：「愛就是充實的生命，正如盛滿了酒的酒杯。」的確如此啊！是什麼力量讓我的服刑生涯十多年了，依舊不放棄對人生、生命的期待。深信夢想會再有起航的時候，雖然過往夢想的航向已經改變，但我很慶幸，夢想找到了最溫暖的方向！我的家人為我開啓了一條名為「愛的航線」，航行過程將我的生命注入新的溫度，充實了本來失焦的緯度，我感謝我的家人無怨無悔默默的支時，陪我度過這麼長的服刑日子裡。我想，再次風起的時候，夏蟲會鳴響歌唱，花草也會漫天飛舞，在自由的風薰陶裡，微醉了，黑夜將過去了…。忽地，流星之箭瞬間齊發，帶著希望的種子，隨著風，航向茵茵的未來與嚮往，回到了…最初的那個地方…。在此僅以這篇文章，勸勉與警惕暫時迷失了方向的受刑人，早日找到回家的方向，我也要非常感謝臺南市家庭教育中心，煩勞餘暇，引領寫作風氣，一直在做有意義的事，一直守護著這些濛塵埃的文學種子。愛您喔！



## 等待回家

黎光華

鐵窗外，一片漆黑，  
冷冽如冰的寒風，  
透過窗縫，  
一陣陣鑽入，  
使人不禁顫抖。  
鐵窗內同學們，  
裹在厚重棉被中，  
鼾聲此起彼落，香甜入睡。  
而我的思緒，  
伴隨著寒風，  
飄蕩在空氣中，  
無邊無際、漫無目的翻動。  
幽暗、昏黃孤燈下的舍房裡，  
親愛的家人啊！  
真想見您們一面。  
  
夢，開始與夢形成交界。  
剎那間，  
陷囹圄的我自由了，  
意識穿透鐵窗，  
翻越高聳的圍牆，  
用著渾身氣力，拚命的前進，  
逕直朝一個方向—「家」，  
飛翔…  
  
突然間，  
一股疾風襲來，  
我的靈魂，  
被寒風拍打著，  
離開這片日思夜想的家園，  
被迫拉回高牆內的圍禁空間。

怔忡的我，  
望向窗外，  
回想剛才的一幕幕，  
想著…  
美麗的夢境，  
何時才能變成真實的場景？  
  
唉！  
銀鐐入獄後，  
最思念的，  
依舊是養育我長大成人，  
親情相待的家人。  
不歸路，  
日復一日，  
蹉跎虛度，多少時光，  
年少輕狂、無知，  
不堪回首的過往，  
最終換得的，  
只是一場空，  
累了父母親，  
苦了愛我的家人。  
回憶往事，  
陳舊的畫面歷歷在目，  
一段又一段，  
在我心底，  
不停的，翻攪，  
一次又一次，  
在我的腦海裡，  
重複上演著，  
是多麼令人心痛、刻苦銘心的  
記憶啊！

淚水，  
不由自主，潰堤了，  
傷痛的人，  
流下…傷痛的淚。  
我…好想家……。  
  
天亮，  
我想，就快要天亮的吧！  
睡不著，  
因為思念，填滿每個念頭。  
天亮，  
我想，總該會天亮吧！  
睡不著，  
因為悔過，帶來下個希望。  
  
家，  
是為離家的遊子、迷途的羔羊  
隨時隨地的，  
敞開著大門，  
等待著…，回家…。



## 「憶」起畫豬

張家榮

「回憶」對禁錮中的我而言，就像一面年代已久的老鏡子，歲月在鏡面上留下一層厚厚的塵埃。恹恹的呆立在鏡子前，顫著手拂去覆蓋在往事的灰塵，找尋記憶中曾與家人共沐天倫的畫面…。驀地間，不知怎的心頭湧上一股莫名的酸楚，一種未曾有過的懊悔、愀愴，衝著內心直襲而來。惆悵，我甚麼都沒找到，只看見一醜陋的自己。

我的人生只有「荒誕」可以形容，從小到大，我一直都是個令父母親煩惱、傷心、失望的逆子。我十五歲就叛逆離家，鎮日在外為非作惡，甚至目無律法，顛狂在罪惡的道路上愈走愈遠、愈陷愈深，最終鑄成無法挽回的遺憾一囚錮狴犴。我不啻是個糟蹋人的罪奴，亦是個愚騷的逆子；我不只利益薰心出賣靈魂、出賣了自己，傷害了許多無辜，也竊走了父母親的歡笑，毀掉那原本幸福美滿的家。

愧怍，自從我銀鐐入獄的那天起，父母親的臉上就失去了笑容與光彩，而今，換上囚衣已逾十一年光景，儘管曩昔的我是多麼顛預愚昧，傷透了父母親的心，但他們始終對我不離不棄，總是敝帚自珍的愛護著我、支持著我，期盼浪子能早日回家。

猶記得2015年7月24日下午「親子共讀」那天，父母親及姊姊不辭辛勞從屏東舟車到嘉義監獄參與「家庭支持方案」活動。活動過程中，除了與家人間的相互擁抱，彼此傾訴思念之情、噓寒問暖之外，最感人難忘的，就是主辦單位貼心為我們準備了一道美味但吃不到的佳餚，菜名叫做「記憶最深的一道菜」，烹調方式：四開圖畫紙一張，彩色蠟筆一盒。顧名思義，就是要我們在圖畫紙

上彩繪出那道難忘的回憶。

當時，父母親及姊姊都把目光放在我身上，但我卻一臉茫然，不知從何下筆！豈料，就在我搜索記憶，腦海忽浮現一道熟稔的佳餚時，我們一家人，四張嘴巴，竟然不約而同，異口同聲的說出「麻油豬肉」。頓時，我的心裡洋溢出一種難以言喻的感動，鼻頭也為之一酸，喉管漲溢、流洩出決堤般的淚水…。

記得小時候，每當母親於廚房張羅麻油豬肉的時候，我總是迫不及待的佇立在大鼎鍋前，垂涎欲滴的瞧著「豬仔」在鍋中熱舞翻騰；另有陪襯其中的豬腰子，以及那沁人心脾的黑麻油，哇！熱騰騰香噴噴的，直通五臟六腑，光是想像就令人飢腸轆轆，食指大動啊！

但令人惋惜的是，我已逾二十年沒有回家了，那曾經屬於我的幸福畫面，早已隨著我的罪愆而禁閉塵封。我當如何畫出記憶中那幸福滿滿的麻油豬仔呢？

倘著淚、揪著心，浪子手握蠟筆久久無法畫下。

「就畫豬吧！」一向沉默的父親忽然開口說。

「啥？畫豬？」我瞪著大眼看著父親，



一臉錯愕。孰料，父親竟擺出嚴峻的「爸爸狀」，不但說上一堆尖酸刺耳的話，且還揶揄我說：「你去照照鏡子，就知道豬該怎麼畫了！」當時我心底一陣羞愧，又彷彿受重錘擊打一般，既疼痛又難過，真想找個洞鑽進去。

的確，被父親奚落的滋味頗為難受，但天下父母心，我知道父親不是有心醜詆自己的孩子像豬，他只是「刀子嘴豆腐心」，希望我能改過，記取沉痛的教訓，別再像疇昔一樣昏憤愚昧。

「來吧，我們一起畫豬！」父親看我一副嗒然若喪的樣子，心腸柔軟的他，立即換上和藹的面容，語氣溫和的說，並且從容的動起筆來。就這樣，美味的麻油豬肉畫，在爸爸的一筆、媽媽的一畫、姊姊給意見，以及我亂七八糟的塗鴉下完成了。不過我們一家人戮力合作的作品，著實讓人哭笑不得，因為我們所畫出的，是一道令所有與會人士拊掌大笑的一豬頭！

雖然這幅「豬頭」畫作讓人噴飯，引來陣陣哄堂大笑，但它對我而言，卻是一幅幸福滿滿的鉅作，是珍貴無價的。因為那是我們一家人親暱圍在小圓桌上，一筆一畫所畫出的幸福，那畫面是溫馨、和樂、圓滿、感人肺腑的，最重要的是，父母親笑了，笑得好燦爛好開心。

恹然，與家人在一起的幸福時間短暫，歡笑聲掩不住別離的哀愁，「孩子，爸媽等你回家…」活動在不捨的氛圍中結束了。

隨著出口處的鐵門一道道關上，目送猶頻頻回頭的雙親，我不禁淌下悔罪的淚水，心裡兀自吶喊著：「爸媽，孩子知道錯了！謝謝你們一直愛著我，讓孩兒在禁錮中仍擁有幸福！」胸臆滿溢著幸福感恩，踏著沉重

的步伐，我，回到侷限的樊籠。

憶起畫豬，我深覺自己好幸福。我，好想回家。





## 各局處室相關資源連結

### 臺南市家庭教育中心

<http://family.tn.edu.tw>

#### 《活動項目》

- 1.落實推動家庭教育：親職教育、婚姻教育、代間教育及學校家庭教育等。
- 2.關懷與照顧弱勢：社區生活營校園輔導活動及夜光天使點燈專案。
- 3.培訓專業志工，提供優質服務：412-8185（幫一幫我）諮詢專線服務及個別化親職教育。

#### 《執行成效》

1. 親職教育針對子女不同發展階段(嬰幼兒期、學齡、青少年期)之父母辦理幼兒園親職教育講座，共77場次計5821人次參加。
2. 婚姻教育主要針對不同對象(適婚男女、將婚者、新婚夫妻、新手父母及中老年)等階段，共99場次計4786人次參加。
3. 辦理社區生活營校園輔導活動，爭取臺南地檢署緩起訴處分金，105年總受益人數約2962人。
4. 辦理諮詢輔導及活動推廣志工在職進修課程，共39場次計733人次。
5. 辦理夜光天使點燈專案，提供課後多元課程及照顧，105年受惠人數約587人。
6. 提供412-8185家庭教育諮詢專線服務共1012件次。

### 臺南市政府衛生局

<http://health.tainan.gov.tw/>

#### 《活動項目》

辦理家庭教育相關活動：國民健康系列演講、美好人生幸福列車系列講座。

#### 《執行成效》

##### · 母乳支持團體

105年1-12月，醫療院所共辦理48場次，727人次參與；衛生所共辦理53場次，449人次參與。期望藉由講師帶領下，媽媽們可以互相分享哺乳經驗，及解決哺乳上所遇之瓶頸，並持續哺餵母乳。

##### · 美好人生講座

105年1-12月美好人生講座共辦理8場次、共計376人民眾參與。



## 臺南市政府民政局

<http://www.tainan.gov.tw/agr>

### 《活動項目》

辦理相關家庭教育活動：外籍配偶歸化測試、生育獎勵金宣導等。

### 《活動宣導》

- 1.歸化測試：透過歸化測試，以了解外籍配偶是否具備我國基本能力語言，及了解我國國民基本權利義務，並做為申請歸化國籍條件之一。
- 2.生育獎勵金宣導：為鼓勵市民生育，感謝並慰勞新生兒父母親生育之辛勞，本年仍持續發放生育獎勵金，本市產婦生產之第1名新生兒發給生育獎勵金6,000元；第二名以後之新生兒，每名發給12,000元。
- 3.新住民照顧輔導：辦理新移民生活適應輔及語文訓練，提升其在臺生活適應能力，使能順利適應我國生活環境，共創多元文化社會，與國人組成美滿家庭；另於每月寄送生日賀卡給新住民時併附上本府各局(處)新住民教育學習課程及相關活動訊息。

## 臺南市政府文化局

<http://culture.tainan.gov.tw>

### 《活動項目》

辦理家庭教育相關活動：講座、展覽（含書展）、說故事、影片欣賞、親子活動、DIY活動及表演活動等。

### 《執行成效》

- 1.105年1-12月執行成效文化局1-12月辦理720場，參加人數18,608人；親子DIY活動18場，參加人數1,432人；影片欣賞285場，參加人數5,540人講座活動51場，參加人數：2,642人；親子活動37場，參加人數1,906人。
- 2.蕭壟文化園區兒童圖書館-媽媽說故事：每週日下午3:00/蕭壟文化園區兒童圖書館木板區，每月第三週為英文故事，其他週別則是中文故事。
- 3.蕭壟文化園區兒童圖書館-假日瘋電影：每週日上午10:00/蕭壟文化園區兒童圖書館木板區播放(節目表請留意官方FB粉絲頁或參考園區網站公告<http://soulangh.tnc.gov.tw/index.php>)





## 臺南市政府社會局

<http://social.tainan.gov.tw/social>

### 《活動項目》

定期辦理家庭教育相關親子DIY活動、0-2歲親職教育課程、說故事、桌遊遊戲及兒少相關服務方案。

### 《服務地點及時間》

#### 臺南市政府社會局委託民間團體辦理單親家庭服務中心

##### 1.臺南市第1單親家庭服務中心

承辦單位：財團法人伊甸社會福利基金會

電話：(06) 6323275

服務時間：周一~周五08：30~17:30

服務區域：後壁區、白河區、東山區、  
新營區、七股區、鹽水區、  
柳營區、學甲區、北門區、  
將軍區、西港區、佳里區。

##### 2.臺南市第2單親家庭服務中心

承辦單位：社團法人台南市新世代社會福利關懷協會

電話：(06) 2645118

服務時間：周一~周五08：30~17:30

服務區域：東區、南區、北區、中西區、  
安南區、安平區、永康區。

# 『心·家』家庭教育專刊徵稿啓示

i=information家庭教育相關資源

親愛的讀者，您好！

『心·家』家庭教育專刊在您的支持下，105年冬季號12月已出刊，全體工作人員在此感謝大家愛護，並祝心想事成！

投稿方式：於臺南市家庭教育中心網站下載徵稿格式，完稿後以電子郵件(family4128185@gmail.com)將稿件回傳至家庭教育中心。投稿作品經審查入選後刊登於『心·家』家庭教育電子專刊。

投稿相關訊息，請至本中心網站<http://family.tn.edu.tw>查詢。或電洽陳小姐(06)6591068轉23

指導單位 教育部、臺南市政府

發行人 賴清德

總編輯 陳修平

副總編輯 張冰嫻

執行編輯 涂信忠、陳俐潔

編輯委員 王揚智、林水雲、許玉蘭、楊玉盆、劉信卿

出版機關 臺南市家庭教育中心

出版地址 溪北服務處：730臺南市新營區秦漢街118號

TEL：06-6591068 傳真：06-6592818

溪南服務處：700臺南市中西區公園路127號

TEL：06-2210510 傳真：06-2215349

諮詢服務處：710臺南市永康區華興街2號(永康區復興國小內)

TEL：06-3129926 傳真：06-3127455

諮詢專線 412-8185(手機請加02)

網 址 <http://family.tn.edu.tw>

出版年月 105年12月

版權所有 翻印必究

承 印 龍宏印刷有限公司 TEL:06-6321808

臺南市新營區永安街30號

ISSN 2313-2434



9 772313 243009