



# 婚姻與家庭

— 幸福這道門

黃瓊婷

109.08.12

南化區公所

# 講師簡介

黃瓊婷

backey@tsu.edu.tw

- \* 學歷：台灣首府大學教育研究所碩士
- \* 現職：台灣首府大學學務處諮商輔導組組長  
台灣首府大學性別平等教育委員會委員  
教育部校園性侵害或性騷擾事件調查專業人員  
臺南市政府性別人才庫專家學者  
臺南市政府政風處性別平等工作小組委員  
臺南市政府秘書處性別平等工作小組委員
- \* 專長領域：性別關係與教育、情緒管理、人際溝通、自我探索
- \* 授課課程：性別關係與教育、婚姻與家庭、情緒壓力與輔導、倫理學、社會心理學
- \* 優秀事蹟：教育部 98 年度友善校園獎 - 優秀輔導人員  
106 年南區大專校院友善校園獎 - 優秀輔導人員

在開始之前……

○ 婚與不婚？

# 在一百個結婚的理由之後……

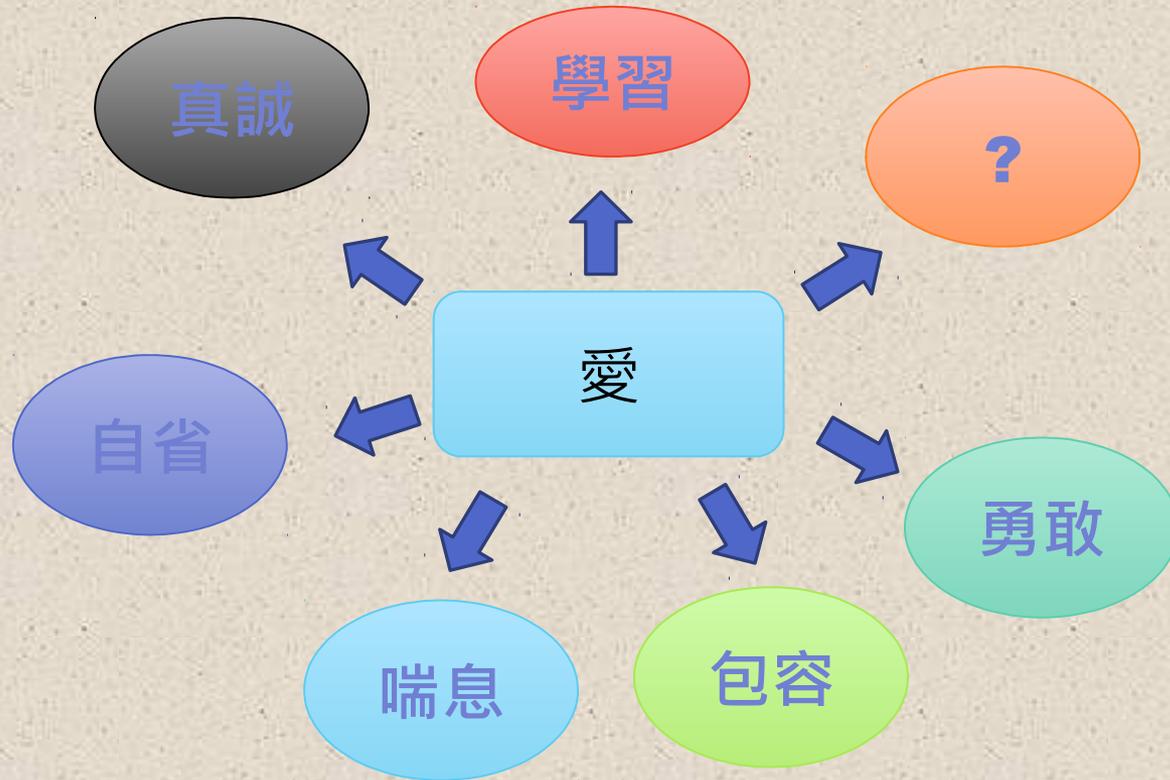
- 為了錯誤的理由而結婚
- 相愛容易相處難
- 期待對方的改變
- 生活其實是一杯白開水
- 冷漠是家庭關係最大的殺手
- 曠男怨女勉強湊合湊合
- 為兒女勉為其難維持婚姻
- 錢財糾葛別無選擇

你遇到了幾項

？

# 結婚後…

- 離婚
- 分居
- 卒婚
- 室婚



愛需要……

# 攜手與放手

- 為人之妻、為人之母。
- 為人之夫、為人之父。
- 角色行為是……

# 家庭中性別角色之轉變

- 依靠體力的工作大量地被自動化機械或腦力工作所取代，已少有女性體力不能勝任的職業。
- 家庭結構轉變，夫妻角色無法過於分化，女性投入職業市場，現代女性角色與性格呈現多元化的現象。
- 女性在其性格中融入了傳統上原屬男性的人格特質，使得原本的性別刻板印象產生了顯著的變化。

# 一萬個夫妻吵架的理由

- 生活習慣
- 為錢而吵
- 一言不合
- 夾心餅乾
- 教養小孩
- 性關係
- 關係的空洞化

# 吵一場有意義的架

- 婚姻關係中每個階段的爭執點都不相同。
- 當火遇上了冰。
- 最想對另一半說的三件事……
- 釐清衝突點，了解彼此對於衝突的差異點。

# 婚姻中的有效溝通

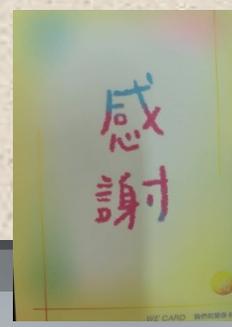
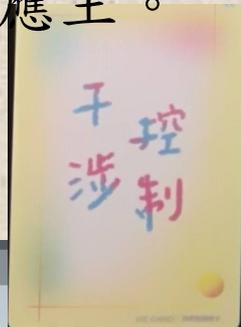
- 可以溝通時要好好說話
- 定論、評價、指責、質疑、抱怨
- 觀察、感受、需要、請求
- 了解彼此的差異
- 視覺、聽覺、觸覺的溝通方式
- 確定對方真的聽進去了

# 在關係中成長

- 我們的關係卡
- 54 張投射性圖像卡， 66 張關係互動字卡
- 圖卡，是感性的，象徵親密關係間浪漫、真實，超越語言情感。
- 字卡，是理性的，關係互動型態，讓我們覺察伴侶關係的樣貌，練習親密關係中，說講清楚說明白的現實。

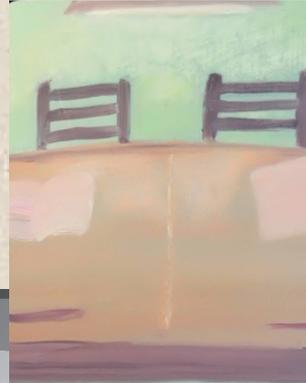
# 讀你

- 各組指定一位玩家。
- 請玩家抽取一張圖卡，並挑選一張最能代表這張圖卡的字卡。
- 請玩家展示抽出到的圖卡，並說出這張圖卡帶給自己的感受和想法。
- 請其他玩家猜猜看最能代表這張圖卡的字卡是甚麼。（使用關係互動詞彙）
- 猜中正確答案者得1點，順時針輪完一圈，分數最高為心電感應王。



# 說書人關係桌遊

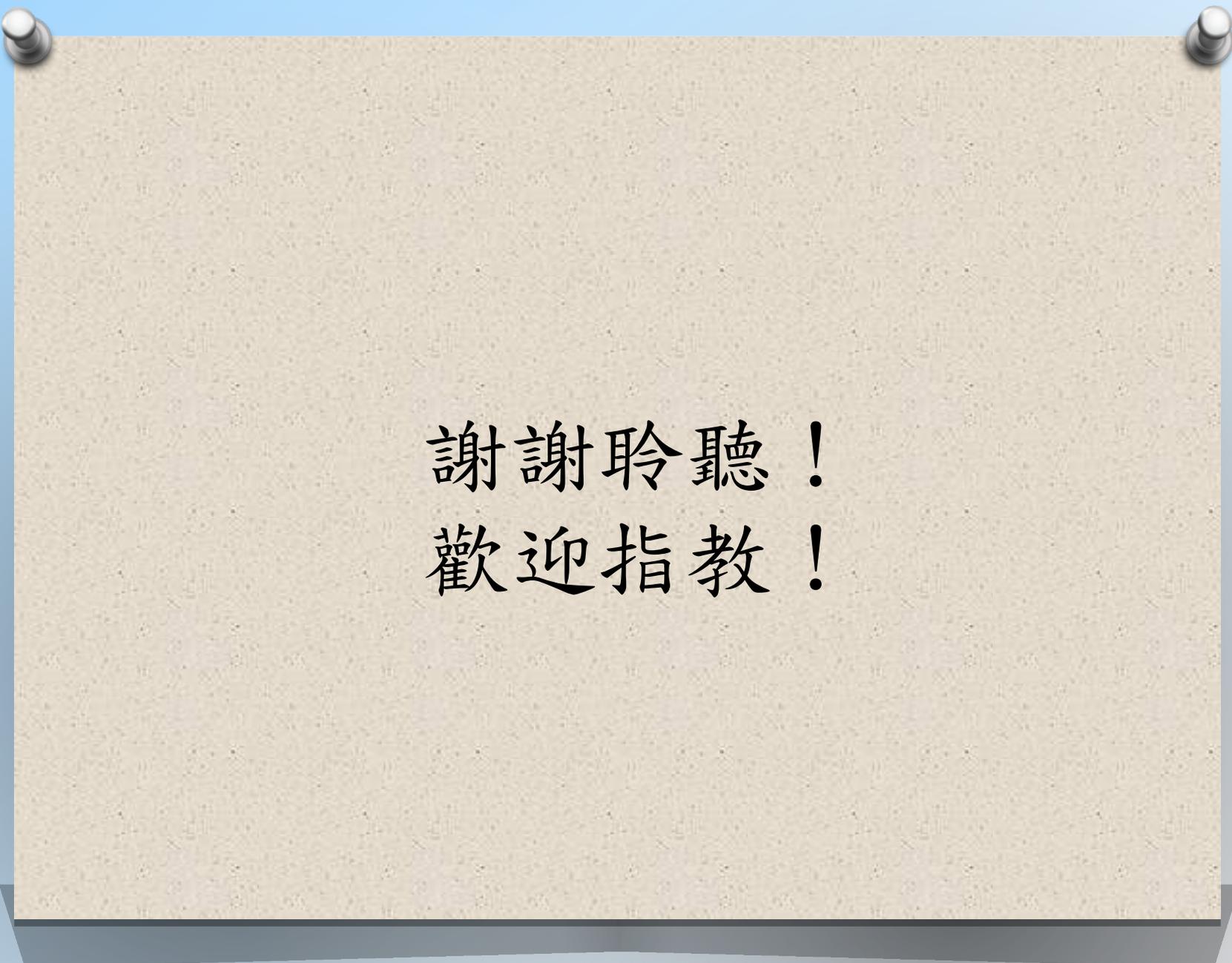
- 每位玩家抽 6 張圖卡，每輪結束需再拿新的牌。
- 指定一位玩家擔任說書人，其餘玩家配合說書人選牌。
- 說書人拿 1 張圖卡說明其所呈現的關係互動。  
(圖卡不能讓他人看到)
- 其他玩家透過手上的牌挑選出和說書人所說的關係互動中最相近的牌，交給說書人洗勻。(牌卡不能讓其他玩家看到)
- 說書人將牌洗勻，依次打開，由玩家一起在同時間投票，猜猜哪張是說書人的牌。



# 說書人關係桌遊

- 計分：
- 若玩家全部找到或全部沒找到說書人的牌，則說書人沒分，其他玩家 2 分。
- 若玩家有些人找到說書人的牌，有些人找到，則說書人 3 分，找到說書人的牌得 2 分
- 除了說書人外，若有玩家出的牌被其他玩家選中，則得 1 分。





謝謝聆聽！  
歡迎指教！