

第三主題

我們這一家

第1單元 家的足跡

第2單元 故事你我他

家庭發展會轉彎，
內部外界有影響，
釐清影響眾因素，
尋覓調適好方法；
家庭生活變變變，
觀察他人怎應變，
尋求合宜好策略，
克服逆境齊努力！
建立家庭做準備，
未來生活更美好。



臺灣全民健保



訂票

起訖車站 臺北 > 左營

去程時間 2021/11/17 07:55>09:29

車票種類 單程票 去回票車廂種類 標準 商務座位喜好 無 請選擇

全票 0 兒童 0

乘客人數 敬老 0 愛心 0 >

大學生 1



活動 1 我的家庭史

甜蜜的家庭

世界名曲甜蜜的家庭是由十九世紀的劇作家所作的歌詞。想想看，作者期待的家庭生活是什麼樣子？隨著時代、環境的改變，自己期待的家庭生活又是什麼樣子呢？讓我們建基在歌曲的旋律上，改編歌詞，找出心中理想家庭的期待元素。

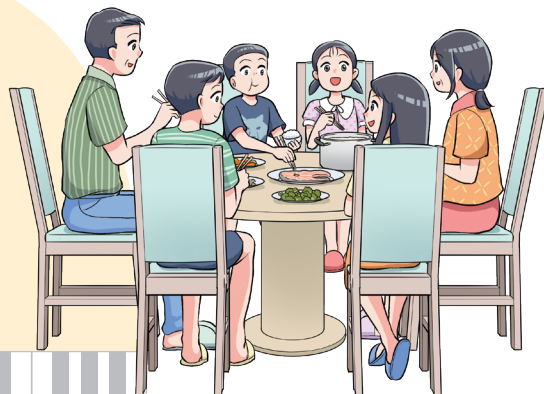
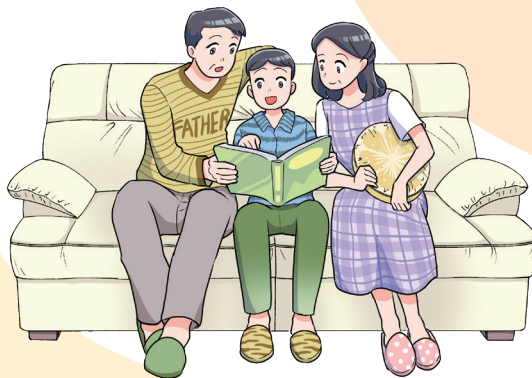
小隊改編歌詞



範例

馬卡龍 小隊改編歌詞

我的家庭真和諧，幸福美滿又安康，
 兄弟姐妹互相助，父母相伴與同行。
 雖然我家不富裕，豐衣足食不窮困；
 雖然我家並不大，三房兩廳有衛浴。
 養育我的家庭呀！
 這就是我的家庭，我們甜蜜的家庭。



家庭生命週期

雖然每個人心中理想的家庭生活樣貌不盡相同，但在家庭的每個發展階段，皆有其需要面臨的任務或挑戰，閱讀下方「家庭生命週期」內容，事先了解與準備，將有助於我們面對家庭生活。

家庭生命週期

家庭生命週期(Family Life Cycle)是一個家庭由形成、發展、擴大至衰退的過程，由家庭成員賦予家庭生命，具有發展性，且從形成到結束，各有不同的階段。

家庭的每個生命歷程皆有其需解決的任務，社會學家稱為家庭發展任務(Family Developmental Tasks)，每階段任務的完成將影響家庭後續的發展。家庭社會學家杜瓦爾(Duvall)將家庭生命週期分成八個階段，各階段的發展任務如下：

建立期

1. 新婚階段(無子女)

夫妻適應彼此的生活習慣，融入因婚姻所建立的親屬關係。

擴展期

2. 生育的家庭

學習成為父母的相關知能，家務與工作重新調整。

3. 學齡前兒童的家庭

學習養育幼兒的相關知能，夫妻對工作與生涯的適應，學習接納孩子的特質，並提供發展所需資源。

4. 入學兒童的家庭

建立家庭與學校、社區互動的關係，指導入學孩子的學習與人際關係。

擴展期

5. 青少年的家庭

協助子女自我肯定及獲取準備獨立生活所需的能力，調整親子關係，在「自由」與「責任」中取得平衡。

6. 子女將獨立的家庭

協助成年子女面對獨立生活的適應與陸續離家。

衰退期

7. 中年(空巢)

夫妻卸下父母養育的責任，回歸夫妻兩人世界，重新調整生活。

8. 老年(退休)

學習與成年子女相處，傳承個人的家庭生活經驗，完成未完成的夢想，並能面對衰老與死亡。

家庭圖片大解密

讓我們透過家庭生命週期解析下方家庭圖片中所傳達的訊息，認識家庭各發展階段的任務需求吧！

活動花路米

1. 小隊討論：

(1) 下方每張圖片呈現出的家庭生活狀態與需求，與家庭發展任務中的哪個階段相符？並說明理由。

(2) 在不同的家庭發展階段，自己與家人的關係有什麼變化？

2. 全班分享討論結果。



家庭發展階段 學齡前兒童的家庭

原因 因為圖中的孩子看起來年紀在學齡前。

此階段我與家人的關係

我非常受寵的階段，爸媽無微不至的照顧我，常常帶我出去玩。那時的我總是黏在爸媽身邊，很依賴他們。



家庭發展階段

原因

此階段我與家人的關係



家庭發展階段

新婚階段(無子女)

原因

圖片呈現夫妻兩人甜蜜的做早餐。

此階段我與家人的關係

我還沒出生。



家庭發展階段

原因

此階段我與家人的關係



家庭發展階段

原因

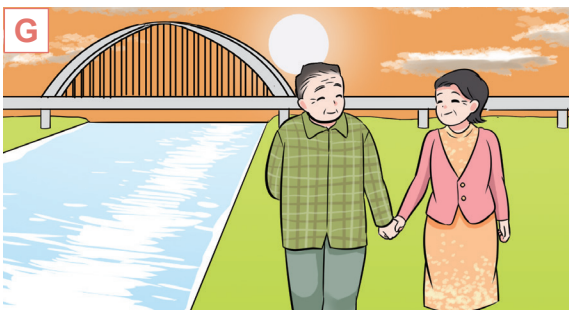
此階段我與家人的關係



家庭發展階段 老年(退休)

原因 圖片中三人為老中青三代在祭拜故人，可能是爸媽其中一人先離世，我也有自己的下一代。

此階段我與家人的關係 父母老了，需要我來照顧，從以前的被照顧者變成照顧者。



家庭發展階段 中年(空巢)

原因 因為圖片中的人物看起來是老夫老妻在牽手散步。

此階段我與家人的關係 那時候的我可能已經長大成人，離家或出國打拚，剩下爸媽兩人彼此照顧。



家庭發展階段

原因

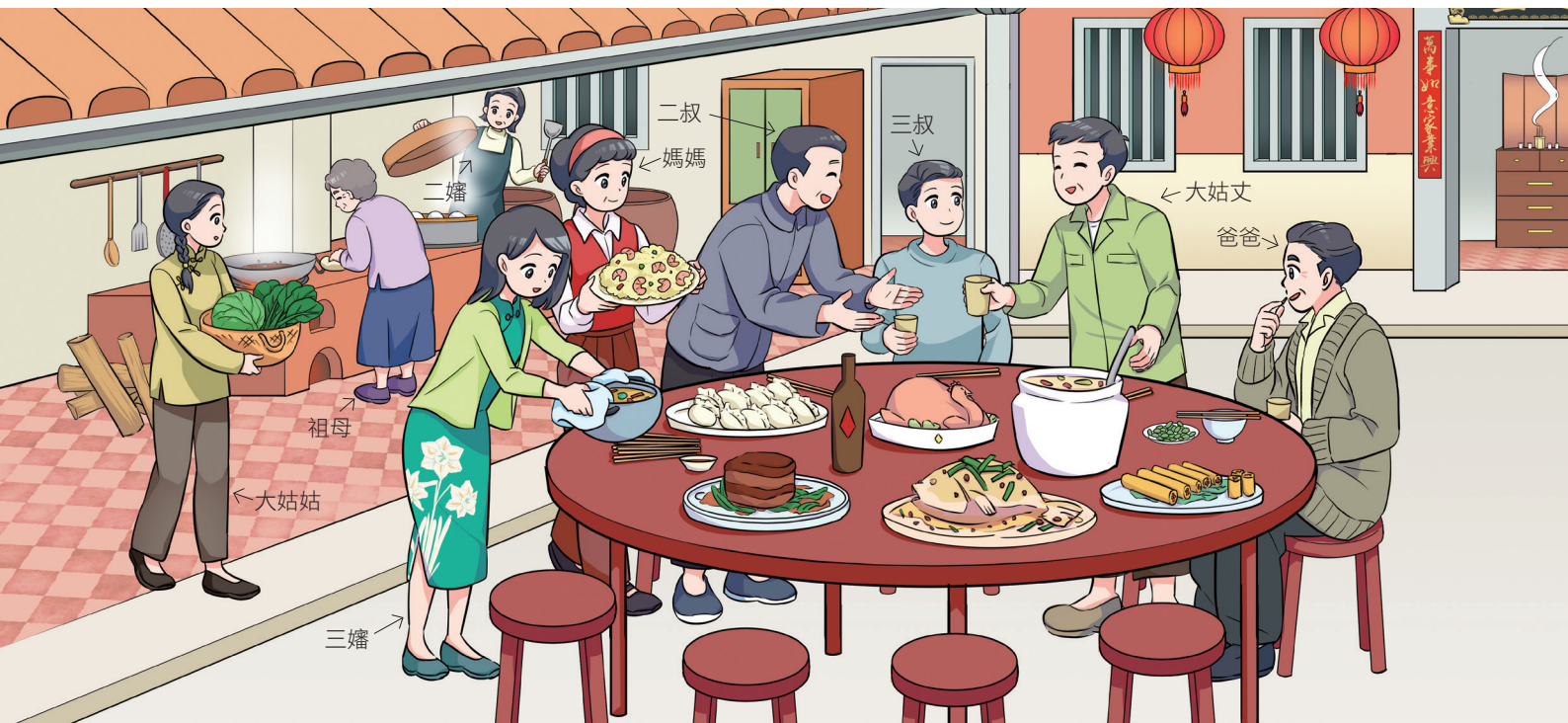
此階段我與家人的關係

🗨️ 分享與省思

- 1.現在我的家庭正面臨家庭生命週期中的哪些發展任務？我能為家庭做什麼？
- 2.在我的家庭發展過程中，有哪些印象深刻的事？對我的成長產生什麼樣的影響？

活動 2 家庭變變變

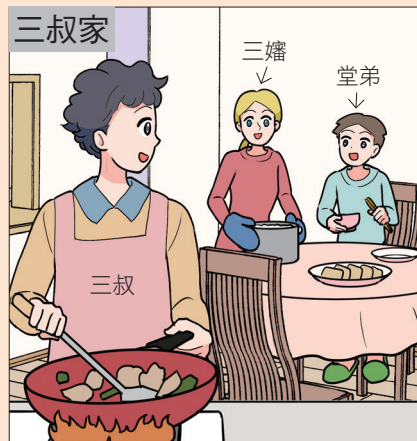
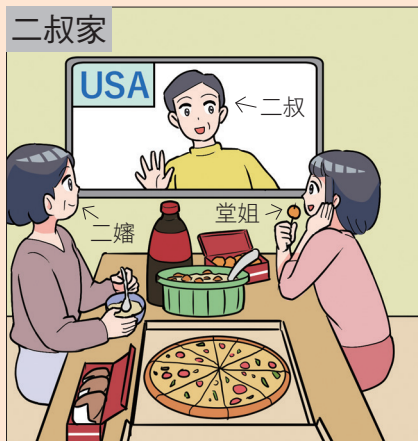
家庭在不同發展階段會因家人發展需求而有著不同的任務，進而產生家庭生活的變化。除了家庭本身各階段的變化，外在環境的改變也可能影響家庭生活。讓我們觀察下方圖片，討論並與同學分享吧！



晨希，阿公小時候的過年……。



現在大家的過年方式是……。



活動花路米

1. 每人觀察下方圖片後，小隊討論：各張家庭年夜飯圖片所描繪的家庭生活樣貌，有哪些地方不同？
2. 以小隊為單位，輪流至黑板上寫出答案(答案不可重複)，能持續到最後的小隊獲勝。
3. 全班討論與歸納：現今家庭可能呈現的樣貌及需面臨的挑戰是什麼？是什麼因素影響家庭的樣貌？



這幾年我們不再回阿公、阿媽家過年，少了很多親戚一起過年，不再熱鬧有趣！

我想這是因為社會環境及文化觀念在改變的緣故，還有……。



廣播站
下次上課攜帶與自己家庭生活樣貌相近的圖片數張與剪刀、膠水，以利活動進行。

活動 3 讓家更美滿

家庭塑造人

前幾堂課我們了解家庭生活可能會受到家庭本身的生命週期、家庭外部的社會環境影響，例如：文化觀念的改變、資訊科技的進步、交通的便捷、醫療的進步、國家政策的推動、少子女化、高齡化等。想想看，這些對我的家庭和我又有什麼影響呢？

活動花路米

- 1.運用攜帶的工具、材料，拼貼出自己的家庭生活樣貌。
- 2.與小隊夥伴分享拼貼結果，並參考第59頁討論結果找出可能的影響因素。
- 3.思考並寫下家庭生活對自己成長的影響。

範例

我的家庭生活樣貌

家庭發展階段：青少年的家庭

影響家庭的
可能因素



親子以多溝通、少命令的方式互動。



爸媽到外地工作，我和爺爺、奶奶一起生活，我是家裡唯一的小孩。

經濟壓力

少子女化

資訊科技的進步

科技化處理家事，如掃地機器人、氣炸鍋，較省力簡便。



玟玟的家(3)

爸爸
玟玟，爸媽最近比較忙，所以假日沒辦法回臺中看看你，你要乖乖聽阿公、阿媽的話。

媽媽
好。

你、阿公、阿媽最近還好嗎？

阿公、阿媽和之前差不多一樣健康。

媽媽
你呢？

也還好，只是想您們了。

常以手機與家人聯絡，養成手機不離手的習慣。

還有……。



因為父母工作的緣故，我和奶奶一起生活，使我很能和老年人相處。但由於經常要與爸媽聯絡，沒有把手機帶在身邊就很沒安全感。

因為我家只有我一個小孩，所以爸媽送我一隻小狗陪我，這使我……。



調適方法大家談

知道家庭生活對自己成長的影響後，我們要如何調適呢？藉由自己與同學書寫的內容進行討論，這些影響對自己未來家庭生活的加分程度為何？以及可行的調整方法有哪些？

活動花路米

1. 參考第60頁家庭生活對自己成長的影響，並依「對未來家庭生活的加分程度」排列順序。
2. 班級討論：
 - (1) 對未來家庭生活減分的影響，可以如何調整與面對？
 - (2) 這些調整與面對的方法中有哪些可行性較高？

對未來家庭生活的加分程度



● 例如：做人要誠實

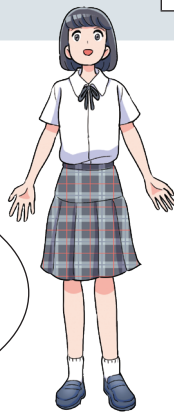
● 例如：講話嗓門很大

範例

講話嗓門很大	男生就是要賺錢養家
女生經濟應該要獨立	吃飯時愛滑手機
會逗老人開心	喜歡依賴、被保護的感覺
喜歡小狗	不要相信愛情可以長長久久
讀好書、考好高中，未來比較好	錢能解決的事都是小事
長輩說的話都是對的	做人要誠實
很看重金錢	媽媽就是要照顧孩子與家庭



講話嗓門很大，很容易讓別人以為我在生氣，從另一個角度想，可以幫媽媽傳話給重聽的奶奶。



應該要調整「男生就是要賺錢養家」、「女生就是要照顧孩子與家庭」的想法，因為男女生都應該要為家付出。

我覺得會逗老人開心是一個很棒的特質，臺灣已經邁向超高齡化社會了，很需要這樣的能力。



分享與省思

1. 聽完同學分享後，我會實踐哪些調整方法，幫助自己未來的家庭生活？實踐後，我的想法與感受為何？我會如何再調整？
2. 在學習本單元「家的足跡」後，我的家庭生活有何變化？我將如何維持或改進？

活動 1 世事難料

每個家庭的內外部因素皆有可能影響家庭生活，使家庭產生變化，進而影響其中的家人發展。這些變化有哪些？讓我們透過米米的故事，探討家庭生活可能遭遇的變化。

新增訊息

收件者：張老師

主旨：米米的家庭問題

親愛的張老師：

您好！

我是一個國中二年級的學生，最近我們家過得很不愉快。因為爸爸在過年前受傷無法工作，爸媽常為金錢吵得不可開交，讓我不好意思向爸媽要壓歲錢。再加上阿公也變得怪怪的，總是忘記自己說過的話而責備我們，甚至在大年初一出門拜拜後就消失了很久，還是警察通知我們把他領回，我們才找到他。現在家裡的生活總是一團亂，而我即將升上三年級，要準備會考，又要擔心家裡，好煩！請問張老師，我該怎麼辦？

米米敬上

送出



1. 米米的家庭發生什麼事？
2. 米米的家庭生活可能面臨哪些問題與變化？
3. 除了米米家的狀況外，我還聽過或看過哪些家庭問題或變化？
4. 聽完同學分享的家庭問題與變化後，我有什麼感受與想法？



米米的阿公看起來有失智的症狀。

米米的父母可能都得兼差賺錢，家庭環境可能會亂七八糟，阿公沒人可以照顧。

分享與省思

我的家庭生活曾經遇過哪些問題與變化？當時我的想法與感受為何？

活動 2 新聞特搜

新聞哇哇

家庭生活多少會面臨改變，當這些變化來臨時，身為家中的一分子，若無法以合宜的策略共同面對，隨著時間的累積，將可能演變成社會新聞事件。透過搜尋與家庭議題相關的新聞事件進行探究，看看他人的家庭生活樣貌與其展現的行動策略，找出可運用的問題解決策略。

活動花路米

1. 統整歸納上一堂課的分享與省思內容，並探究報告的主題方向。
2. 依個人興趣或需求自由分主題探究小組後，參考下方「主題探究與報告製作的格式及要求」，分工並完成第64頁「新聞挖挖計畫」內容。



以一則新聞事件為例，須包含以下項目，呈現方式不限。

1. 主題。
2. 內容：
 - (1) 新聞事件概述。
 - (2) 主角面對的家庭生活問題、危機與衝突。
 - (3) 主角面對問題所使用的方法與資源，及其有效程度。
 - (4) 建議主角運用哪些資源與方法，面對此生活問題，例如：個人心理調適、察覺家人情緒並妥善應對、協助家人的行動等。
3. 資料來源。
4. 其他。



分享與省思

我期待透過這份報告的完成，能讓我及我的家庭獲得哪些成長？

廣播站

下次上課依據第64頁「新聞挖挖計畫」討論結果，準備並攜帶相關資料與物品。

新聞挖挖

上一堂課我們已選出自己感興趣的主題並進行分工，這次我們將持續完成主題探究與報告的製作，相信透過夥伴的共同學習，應能有所收穫。(可參閱第67、68頁資訊補給站)

新聞挖挖計畫

1 我們的主題

例如：家庭的經濟壓力。

2 我們的組員

例如：3、9、15、20號。

3 預計呈現報告的方式

例如：海報說明。

4 需要的工具及材料

例如：全開海報紙、麥克筆。

5 我負責的工作

例如：尋找家庭經濟壓力的時事及其可使用的相關資源等資料、帶海報紙。

6 下次上課時我負責的任務

例如：整理資料。

7 其他

例如：提醒組員準備相關物品與材料。



新聞報報

「他山之石，可以攻錯。」透過各主題探究小組分享，可以讓我們反思自己的家庭生活，這些分享內容未來可能成為自己家庭生活行動策略的參考，讓家庭生活更美好。接下來專心聆聽其他小組報告，將內容摘要記錄於「我的學習記錄表」中，並給予評分。

我的學習記錄表

組別	我的學習		小組討論
	新聞事件中家庭面臨的問題	面對此生活問題的方法	方法的可行性與建議
範例 1	經濟壓力	1.正向解讀事件，改變想法。 2.尋求他人協助，例如：老師、教練、其他親人、社會團體等。 3.學校或政府單位相關補助，例如：午餐補助、原住民就學費用優待。	★★☆☆☆ 建議：認真學習、培養專長，申請相關獎助學金、競賽獎金。
範例 2	家庭暴力	1.撥打113保護專線。 2.當暴力事件涉及人身安全時，需要緊急救援、協助診療、驗傷、採證，採取緊急安置、聲請保護令。 3.尋找學校、社會相關資源，例如：輔導室、善牧基金會、勵馨基金會、各縣市家暴中心。	★★☆☆☆ 建議： 1.可以向信任的師長尋求協助。 2.不要認為是自己做不好的緣故。
1			☆☆☆☆☆ 建議：
2			☆☆☆☆☆ 建議：

※☆☆塗滿愈多代表可行性愈高。

- 聽完同學的分享後，對我最有幫助的資訊是什麼？為什麼？

我的行動策略

遭遇家庭生活問題時，除了家人還可以向師長、外部資源尋求協助。想想看，在我的家庭生活中需要處理的問題，有哪些合宜的行動策略可以運用？將它們列於「我的行動策略宣言」中。藉由小組成員相互回饋可能遭遇到的阻礙及可採取的克服方法，更能確實執行。最後，透過行動後的省思、修正、再行動的歷程，與家人們共同努力，相信家庭生活將會更愉快。

我的行動策略宣言

1.我想處理的家庭生活問題：

例如：爸媽離婚，原本的生活模式改變了。

2.我預計採用的行動策略：

例如：

- (1)接受此狀況，明白爸媽不是因為我而離婚。
- (2)與爸爸一起為現在的生活做努力，例如：爸爸努力賺錢，我努力盡本分並幫忙家務。

3.透過實際行動，我有哪些感受與想法？

例如：

- (1)明白爸媽對我的愛不會因為離婚而減少，讓我安心不少。
- (2)與爸爸一起為家努力的感覺很棒，雖然我常常賴皮沒幫忙家務，但爸爸都很包容我。

4.未來，我還可以做哪些調整？

例如：我會努力幫忙家務不偷懶。

5.我邀請_____ (家人簽名)見證並與我一起努力。

分享與省思

- 1.我的行動方案可能會遭遇到哪些阻礙？我要如何克服？
- 2.透過「故事你我他」單元的學習，我對家庭生活的經營有什麼新的想法？

廣播站

各小隊準備制服、體育服、泳衣，以及其他常穿的衣服各一，為下一主題「衣Q達人」的衣料實驗做準備。





★遭遇家庭變故時，具體可行的策略

當家庭遭遇變故時，若懂得應變方法並尋求資源(如師長、親朋好友、鄰居、社工、政府民間機關團體等)，將有助於家庭度過難關，方法如下：

(一)穩定情緒

接受自己的感覺並適度的傾訴。了解自身面對壓力的身心反應，尋找較佳的因應方法。如感到有壓力時，以聽音樂、運動、找人談談等方式紓解壓力，保持身心愉快。

(二)正向思考

正向的解讀壓力與發生的事件，可以產生較多的心理能量面對難關，如爸媽工作忙碌，無法有太多的時間照顧我，或許這也正是鍛鍊我獨立的機會。如果給問題新的定義，將困難當作挑戰，會比絕望還要好。保持知足、幽默、樂觀、能自我肯定的家庭多能化解生活問題，正向處理壓力。

(三)真誠溝通

經常透過家庭聚會、全家旅遊等共同活動，建立共通生活經驗、價值觀與目標，凝聚家人情感；了解家人傳達的真正意義，並能體會其感受。

(四)維持家庭生活常規、健康的生活型態

健康飲食、睡眠充足、適時運動，恢復生活秩序感。

(五)提供家人相關社會資源訊息並懂得善用

1.政府機構的支持與協助(舉隅)

- (1)衛生福利部 社會及家庭署：專責規畫與執行老人、身心障礙者、婦女、兒童及少年福利、家庭支持等事項，如單親培力計畫、1957福利諮詢專線。

- (2)各縣市政府社會局處：提供社會救助、身心障礙福利、老人福利、兒童少年福利、兒童托育、婦女福利等，如新住民家庭服務、單親家庭服務、實物銀行方案、相關宣導文宣等。
- (3)各縣市區域家庭(社會)福利中心：如社會福利諮詢、家庭服務，以及支持性的活動方案等。
- (4)各縣市家庭暴力暨性侵害防治中心：提供被害人求助管道、被害人緊急協助、被害人後續輔導及協助、加害人之治療輔導、推廣各項防治教育宣導活動、其他與家庭暴力、性侵害有關措施等。
- (5)各縣市衛生局／社區心理衛生中心：服務內容有心理健康資訊索取、心理衛生資訊網站、心理衛生諮詢服務、心理健康宣導活動、社區心理衛生教育課程、心理健康成長團體、心理危機輔導服務、附設心理健康門診等。
- (6)政府提供的社會補助：如特殊境遇家庭補助、公益彩券經銷權、少年自立生活經濟扶助、創業貸款補助、法律訴訟補助等。

2.民間社會機構的支持與協助(舉隅)

- (1)中華民國家庭照顧者關懷總會：是倡導家庭照顧者權益並提供服務的非營利組織，服務內容有減輕勞務的支持服務、心理性支持服務、經濟性支持服務、就業性支持服務等。

- (2)兒童福利聯盟文教基金會：為促進兒童福利、為兒童發聲而成立之機構，提供少年傾訴情緒的管道、兒少保護個案家庭處遇服務、高風險家庭預防性服務及脆弱家庭服務、失依喪親兒童少年暨扶養家庭服務，以及協助遭逢變故或貧困之家庭、翻轉孩子的生活處境「逆境家庭服務」等。
- (3)財團法人心路社會福利基金會：為有心智障礙孩子的家庭爭取權益，提供早期療育、日常照顧與居住、社區支持、就業支持、庇護職場等專業服務。
- (4)臺灣兒童暨家庭扶助基金會：提供18歲以下的兒童、少年，經濟收入不足以維持其生活正常需要的家庭，服務內容有認養制度、健康維持服務、急難救助等穩定生活方案；提升學習、培育才藝等教育提升方案；能力培養、創業培植方案。
- (5)財團法人勵馨社會福利基金會：創造對婦女及兒少的友善環境，提供遭性侵害、性剝削及家庭暴力的婦女及兒少相關支持、家庭暴力被害人支持與輔導、婦女及兒少庇護安置、駐法院家庭暴力事件服務處、家事服務中心、目睹家庭暴力兒童及少年服務、約會暴力服務等生活、安全及健康照顧、生活輔導、法律諮詢服務、心理諮商服務、自我保護方案、就業培訓及支持等服務。
- (6)社團法人國際生命線臺灣總會：為心理輔導機構，藉著電話輔導(24小時)、晤談、信件輔導、社會資源轉介、舉辦社會教育活動提供服務。內容有自殺防治、生活危機調適、婚姻家庭協談、人生信仰協談、精神心理協談、法律諮詢協談、青少年輔導等。

(7)社團法人臺灣失智症協會：提供失智症患者及其家屬相關資源、失智症患者及家屬全面的關懷與照顧，推動失智症照護政策、倡導失智症預防等。

(8)社團法人中華兒童與家庭促進協會：提倡兒童與家庭相關支持，服務內容有居家托育服務、兒童安置服務、社區親子講座、緊急安置服務、弱勢家庭關懷、社區親子活動等。

欲知詳情，可自行上網搜尋更多資訊。



學習自動好

家，是個人成長的園地，提供我們生長的養分、茁壯的支柱、心靈的歸屬與安全感，但它會受家人、外界環境變動而變化。同學在了解家庭發展的影響因素、探討家庭生活的問題解決策略後，是否學會調適並克服家庭生活中的困擾呢？讓我們針對以下項目檢核自己的學習狀況。

第①單元 家的足跡

學習狀況	自評項目
入門	我能表達家庭發展歷程中的各種變化，及其對自己成長的影響。
進階	我能提出改變家庭生活樣貌的因素，並探究自己面對家庭變化的調適方法。
達人	我能評估並修正面對家庭生活樣貌改變的調適方法，使未來家庭生活更美滿。

第②單元 故事你我他

學習狀況	自評項目
入門	我能表達家庭生活遇到的問題與變化，並分享自己的感受與想法。
進階	我能探究與分析家庭生活危機的時事報導，並擬定行動策略來因應。
達人	我能運用合宜的行動策略，改善家庭生活問題，並修正做法以克服生活逆境。