

看見新移民， 營造溫馨環境

世新大學口語傳播學系副教授 葉蓉慧

根據內政部公布的外籍配偶人數，自 1987 年至 2009 年 7 月止，我國外籍與大陸配偶人數累計約達 42.2 萬人，其中外籍配偶（含歸化取得我國國籍者）占 33.47%，大陸與港澳地區配偶占 66.5%，且整體人數逐年增加當中。而 1998 年至 2008 年國人與非台灣籍人士結婚的百分比數大概在 14 ~ 32% 之間，也就是說五對新人中就有一對是跨國婚姻。而外籍配偶以大陸人士最多，其次依序為：越南、印尼、港澳、泰國、菲律賓、柬埔寨、日本、韓國與其他。

對於新移民或外籍配偶，許多人會誤以為只有女性，並有特定區域或國籍的限制。其實，台灣社會不單只有新移民「媽媽」，也有為數不少的新移民「爸爸」，他們的原生文化也可能來自於亞洲、美洲、歐洲、非洲或大洋洲。

新移民、外籍配偶常見困境

一、語言與文化適應：婚姻本就存在對另一方生活習慣、習俗以及價值觀的調整與適應。新移民配偶不同於一般外來的觀光客，他們進出生活的場域多半是常民出入的場所，由於外表樣貌、五官輪廓的不同，加上語言或口音的差異，新移民可能被辨識出不同於本地人。而在生活環境中，無論是對新移民「友善」的關懷，或是「無知或無禮」的藐視、仇恨，都可能造成他們的壓力與緊張。

二、人際支持網絡不足：新移民配偶在台灣多半舉目無親，亦少有可以傾吐心事的友人或訴苦對象。而一般人小從購物、就醫資訊，大到社會環境新頒布

日常生活中，我們有越來越多機會認識遠渡重洋、將在台灣立業生根的新移民。他們不同於觀光客或派遣人員是短期或暫時性的停留，而是要在台灣進行扎根性的長期定居。

的法令或可運用的社會福利資源……等，除了大眾傳播媒介的傳遞外，多半是仰賴人際網絡。

缺乏社交與支持人際網絡的新移民，不僅缺乏資訊的流通，也缺乏心理上可分擔喜怒哀樂同伴；而新移民外籍配偶更只能全然地倚靠自己的配偶及同居的家人。

三、家庭生活的融合問題：家庭中其他的親屬，往往也是影響婚姻關係的重要因素。台灣的新移民家庭最常被提及的問題，往往是與自己的配偶或家中成員（如：配偶之父母或手足、妯娌）相處不睦。經過歸納，「相處不睦」的大致原因為：對新移民存有文化或意識形態偏見，因此對新移民往往不是從「零」開始正向認識，而是從原有的負面認識繼續負向累積與解讀；此外，對於新移民配偶原生文化的接納或壓抑，也會影響到教養子女時所使用的語言，以及子女對新移民父母的看法。

上述三類問題可看成互不相干的單一問題，但每一類問題都可能影響另一類或其他生活面向。例如：無法克服、適應語言或生活問題，很可能跟社交支援系統相關——無法或不願建立新的社交關係與友誼。個人生活或心理上的壓力與鬱悶，也勢必會影響到家庭生活。而配偶或家庭成員，可能是新移民配偶唯一可依賴、提供資訊、情緒宣洩的對象。

把握與新移民互動的原則

一、避免一見面就問對方從哪裡來：雖然這是最簡單、基本的問題，但目的其實是在自己的腦海中「對號入座」。就像一般人很少花時間了解對方是什麼樣的人、有什麼樣的個性；卻常問對方從事什麼行業，然後從原有的知識基礎去作分類與價值的判斷，雖然是一種認識他人的捷徑，卻不是最好的路徑。如果對方願意主動提及，那是一回事；要是對方不提，這倒是個很好的機會，可以讓我們從對方的言行及習性來認識他，而不是只透過對號入座的問題來印證過去的文化刻板印象。

二、分享個人最近得知的各類資訊：無論是哪裡有減價、試吃或農產品展覽會，或是哪裡有自我成長、社會福利、活動中心的資訊，提出來交流與共享，其實是與人建立關係最好的方式。基於個性特質的不同，有些新移民會主動去尋求協助或詢問資訊；但對於臉皮比較薄或是比較內向的人，我們所提供的資訊若有切合他們生活需求的部分，這樣的資訊分享就可以實際地帶給對方幫助，同時也可以開啓彼此的話題。如果對方已經知道或不需要，那就當作雙方的閒聊亦無傷大雅。

總而言之，我們不僅要將「同理心」、「免除偏見」掛在口上，更要落實在生活之中；如此方能營造出不分彼此的友善社會環境，共同開創幸福、和樂的家庭。

雜誌主題專訪於**4月16日上午10點10分**，於漢聲電台《愛家總動員》節目播出。

漢聲電台頻率表：北部 106.5 花蓮 104.5 高屏 107.3 嘉南 101.3

宜蘭 106.5 關山 105.3 台東 105.3 中部 104.5 金門 107.3

改變帶來幸福

婚前，喜歡對方的不一樣；婚後，卻努力地改變對方，想讓他跟自己一樣。其實，愛並不是改變對方，而是改變自己。

丁怡

我來自浙江寧波，由於在台商公司工作的關係，透過老闆不經意地介紹，我認識了一名補習班老師——也就是我現在的老公。談了二年的長途戀愛後，我們在家人的不捨與祝福下結了婚。

迥然不同的生活環境

老公的家庭可算是書香門第，他在四兄弟中排行老二，底下還有二個弟弟，一個是學校老師，另一個是書局老闆；而他從大學開始就在補習班打工，畢業當完兵後，便開了一家小小的文理補習班。結婚後，除了老三全家搬出去住外，其餘三兄弟及妯娌都和父母住在同一個屋簷下。

或許因為從小就不是在大家庭中成長，我對於要跟這麼多人每天朝夕相處在一起，實在是有點不習慣；而每天都要「請安式的問候」——我過去從未有過的環境——更是讓我感到渾身不自在。我發現自己和老公及他的家人間有著極大的差異，不僅僅是生活習慣、飲食喜好的不同，連文化背景也充滿差異！

才到台灣沒幾個月，我就開始質疑自己當初哪來的勇氣，竟然說嫁就嫁了呢？想回家的念頭愈來愈強烈，在此同時也懷了孕。我變得易怒，常挑三揀四地找老公吵架，但他千萬般地忍讓我，一直不願跟我吵，面對發脾氣的我，總是離得遠遠的，我們的婚姻就這樣僵持地過了七年。

學習建立親密關係

直到兩個小孩準備要上小一與幼稚園，為了接送孩子上下學方便的緣故，我們決定搬出去住。此後，我們的婚姻生活開始有很大的改變。多出許多自由時間的我，一心想陪著孩子一起長大，於是加入學校的彩虹志工行列，同時也參加了各種學習課程。其中「親密之旅」帶領我學習認識自己、了解他人，並且改變自己的眼光，對家人也開始有更多的包容與謙讓。

現在，我每天都會回去幫婆婆買菜，三不五時幫忙打掃婆家，或是陪她聊天，也會帶公公去看醫生，為家人帶來許多幫助，並且營造和諧的家庭氣氛。真的很感謝親密之旅課程，幫助我成為婆婆眼中的好媳婦、老公眼中的好妻子、孩子眼中的好媽媽！

她們是我們的姊妹！

一般人想到外籍配偶可能就會聯想到文化差異、識字率低、教養方式與夫家不一樣；然而，若沒有與外籍配偶真正接觸，只憑著媒體給予的刻板印象，我們對他們的認識將流於表面。

彭台鳳

我是一間教會的師母，由於教會開辦了單親、弱勢、外籍配偶……等孩子的課輔班，很自然地接觸到一些外籍配偶的家庭，隨著課輔班逐漸拓展，我也更多地接觸到來自各個國家的外籍配偶。

心靈因差異而產生隔閡

記得有位參加課輔班的孩子，他的媽媽是越南籍，已取得身份且跟先生離婚，孩子歸給先生；但這位媽媽偶爾會打電話來，或是偷偷來看孩子，她的脾氣剛烈、憤世嫉俗，在離婚後為自謀生活，曾做過檳榔西施、夜店……等工作，常與一些遊手好閒之輩來往。

等到先生與大陸籍配偶再婚後，心理感到不平衡的她，常帶人在半夜前去噴漆、叫囂，甚至闖入屋裡對峙，最後總是要勞動警察前來處理。後來我聽這位越南媽媽分享：許多外籍配偶來台灣取得身分後，大部分都同樣處於離婚、掙扎於存活的悲慘狀況中；好一點的仍保有婚姻，卻與配偶有著文化差異的隔絕。

其實，外籍配偶除了想有穩定的收入外，更需要的是心靈的支持，因為他們不斷地給予、付出，卻鮮少有人關心他們的需要，很多長期累積的委屈與辛酸只能放在心中，不斷地發酵。有次，一位印尼媽媽在小組中，分享了過去十八年從未說出的心聲，當她談到家人遠在海外、孤立無援的處境時，在場所有人都不禁被震懾住，久久不能平息。

讓愛化作生命的暖流

這些年來，為了幫助這些來自海外、在我們當中寄居的姊妹們，我們開始學習給出資源，盡力地陪伴、關心她們，除了為她們的孩子舉辦課輔班，使教養孩子的困難能解決外，同時也為她們上夫妻、親職……等相關課程。此外，我們也透過郊遊、學習注音與認字、唱詩歌、節慶表演，成為她們的心靈加油站。

透過持續的傾聽、關懷與接納，許多外籍配偶逐漸能融入、適應新環境；而在教會的陪伴與支持下，我們看見許多人不僅是被愛充滿，更願意學習分享愛，將祝福帶到生活的每一個角落，串聯起愛的交流。

愛家好好讀



《情緒的鏡子》
林凱沁 著
定價：NT\$220 元

情緒的鏡子

——發現生命中的情緒真相

俗語說：「以史為鏡，可以知興替；以人為鏡，可以明得失。」而本書的作者透過對自我人生的回顧與分享，將故事化作一面面的鏡子，迴照出深藏在人們心中的真實情感，進一步帶領你我探索、整合自我，尋見心理成長的途徑。

愛家出版部 陳子揚

每個人都會有情緒，既然人們無法避免情緒的產生，就必須學習如何面對情緒。想一想，當你心裡突然湧現某些情緒時，你的第一反應是覺得莫名其妙，還是用逃避的態度去壓抑它？其實，情緒是需要被覺察與標明的；當我們願意去解讀自己的情緒，並進一步探索背後的根源時，往往會喚起那些早已遺忘的事件與感受，釐清存在心中最真實的期望與需求。

觸動心靈的生命迴響

林凱沁老師藉著自身的人生場景與真實經歷，將豐富的心理學知識與諮商輔導經驗相互結合，淬鍊出簡單而親切的生活智慧。在閱讀時，你會發現其中登場的人物似乎並不陌生，每個事件所觸動的情感也似曾相識。原來，這一幕幕的場景能巧妙地與我們的生活經驗與人際互動產生連結；作者真摯的生命分享不僅觸動讀者的心靈，更泛起你我生命中的情緒漣漪，藉此解開過去的心結。

故事從作者的童年生活開始，講述原生家庭對她生命的種種影響；絕望的成長環境與遭遇為生命烙下了難以磨滅的價值觀與情緒。然而，隨著時間與場景的推移，可以看見無論是怎樣的生命或情緒都是有出路的。透過重要他人與心理成長團體的引導，根深柢固的價值觀

可以被翻轉，情緒背後的根源也能被發掘並平復。而作者在書中常常對自己與家人的情緒心理歷程進行記錄與分析，這些實例讀來不僅有趣，更提供了自我情緒探索的技巧。

探索人生的功課

除了生命故事的分享，作者更針對「人際密碼」、「錯認」、「錯待」、「追逐的旅程」……等十項人生功課侃侃而談，並拋出與內容相關的問題來引導思考，幫助讀者深入內心，學習與自己對話。

以「錯認」為例，我們都不乏這樣的人生經驗：當你看到某些人或遭遇某些事時，可能會有似曾相識的感覺，特定的情緒也隨之而來。因為某人的特質讓你想起了家人、朋友或初戀情人，某些情境則勾起了你的回憶，以致產生了移情作用，間接影響到你對人與事的判斷與反應。不過，「錯認」同時也是成長、抒發的機會，使人藉此完成與過往生命中重要他人的交涉，得以走過從前或滿足未了的心願。

你期望認識真實的自我嗎？本書邀請你在作者用生命點滴所鋪陳開來的時空中前行，幫助你透過生命故事的映照再次檢視自己，使內在走上心理癒合、關係和好的心靈旅程，活出亮麗、喜樂的全新生命！

愛家NG書、 抗UV防風摺疊傘

溫馨特賣

下雨的時候，您都在做什麼呢？

是撐傘在雨中漫步，或是隔著窗，用雨聲佐一本好書呢？

無論您的選擇是什麼，就讓愛家陪您度過望雨的四月。

不美麗的天氣，傘下的心情一樣美麗

不完美的外表，閱讀的感覺仍然完美



1 情緒的鏡子
NT220



2 窗外依然有藍天
NT280



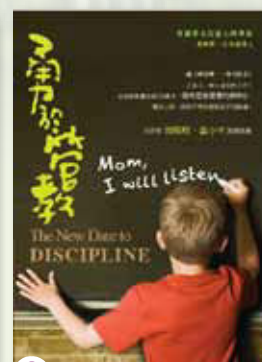
3 青春期的孩子，我懂！
NT280



4 轉個彎，一樣有路走
NT250



5 做你孩子成長的鷹架
NT280



6 勇於管教
NT280



7 發現孩子的學習密碼
NT250



8 Fun 電影，變聰明
NT280

任選 3 本，搭配一把愛家傘

享特惠價 **599** 元 (免運費)
(即日起至 2013 年 4 月 30 日止)



- 本套組可重複購買同本書籍。
- NG 書係指運送過程或展示後，外表產生輕微損傷或略有汙漬之圖書，但內頁狀況良好，絕不影響閱讀。
- 書籍與摺疊傘之詳細資訊，可至愛家商店網頁查詢。(網址：http://www.family.org.tw/store.asp?code_id=1)
- 郵政劃撥購買詳見背後劃撥單，並於通訊欄註明品項及數量。
- 使用第 8 頁信用卡授權書，勾選「201304 專案套組」並清楚填寫資料，傳真至 (02)2230-0372
- 如有任何疑問，可來電 (02)2230-0371 轉 611 行銷

目前的台灣因為科技、交通的便利，異國婚姻與新移民的人數與日俱增，孩子們在學校也更有機會與不同國家的孩子一起學習和成長。因此，我們不妨將「疑慮化為了解」，使「隔絕化為能力」，這樣，孩子不僅可以學習到如何處理不同文化所帶來的衝擊，更能培養思考、判斷及尊重差異的能力，提升多元文化的素養，懂得用「他文化」與人互動。站在這樣的基礎上，我們可以和孩子一起學習以下五件事：

一、增進自我對多元文化的理解：人類因為生活在不同文化而有所不同，讓孩子體會「文化」是一種生活方式，也是一種「價值觀念和風俗習慣」。平時，可以陪孩子上網或透過媒體，了解不同文化的生活環境與習俗，如此將能降低我們在面對不同文化時產生的「文化震撼」，且避免因恐懼、擔心而產生排他性或「文化霸權」的現象。

二、尊重各文化並肯定多樣性的價值：平時父母們可以帶著孩子去尋找自己的文化資源，並且透過旅遊、書籍、媒體，認識他國文化的豐富。甚至，有機會可以請孩子訪問他認識的異國學生，請對方分享對自己國家文化感到驕傲的地方。

愛家 Q & A

正視多元文化的價值

宇宙光關輔中心特約輔導員 周玉筍

2013.4. Focus on the Family, Taiwan

Q

某天，孩子組玩具失敗時，突然生氣地說了一句我聽不懂的話；詢問後才知道是跟班上的「新台灣之子」學的。我很擔心孩子受到其他文化的負面影響，請問我是否該限制他的交友圈呢？

A

面對不同文化的衝擊，您內心會有所擔心是很正常的。不同族群間勢必存在著「不同」與「差異」。但「不同」並不代表著更糟或更壞；相反地，我們可以透過這些差異，帶領孩子建構起多元文化的素養，成為地球村的一分子。

三、欣賞每個不同個體的生命力：我們可以透過角色扮演，跟孩子玩一些不同言語的溝通遊戲，讓他體會到新移民的孩子需要的幫助，並且看見他們在異地生活的不易，進而以正面的態度與異國文化的孩子交往。

四、降低偏見與社會歧視：平時多留意自己是否帶著偏見看待新移民，我們的言行會在無形中影響孩子對異國文化的看法與互動模式。此外，我們也要注意媒體的報導，以免孩子在無意間因為吸收負面的觀點而產生歧見，影響多元文化中平等互動的素養。

五、「同理」異國文化者的需要：身為家長難免會擔心孩子學到一些不雅的情緒發洩字眼；但我們可以帶著孩子去理解這句話的意思，並讓孩子試著「同理」對方因為無法表達而直覺使用母語的處境。我們需要學習判斷但不評價，並協助對方適當使用彼此能了解的話語溝通。

多元文化的素養是需要學習的，有人如此形容：「多元文化如同一盤沙拉，可以融合成一道菜，卻又讓每個素材都有其主體性。」因此，讓我們先學習用「他國文化為主體」，傾聽他們的需要，增進雙方的理解與溝通。相信在尊重與接納之中，我們將帶領孩子進入一個全新的紀元！

名人愛家情

用愛守護家庭幸福

從結婚以來，黃嘉千與夏克立一直是令人稱羨的幸福夫妻。相信許多人都很好奇，究竟文化背景、生活習慣充滿了各種差異的兩人，是如何經營夫妻關係，並且維繫婚姻生活的幸福與和諧呢？

黃嘉千口述／陳子揚整理

在台灣長大的黃嘉千，印象最深刻的童年回憶就是「放颱風假」。而黃嘉千對颱風假之所以有著深刻情感，並不是因為可以不用上課，而是喜歡與家人一起在家中互相依偎的感覺——儘管外頭風雨大作，屋內仍舊安然無恙。對黃嘉千而言，「家」是帶給她安全、溫暖的避風港；因此，長大後的她抱持對家庭的嚮往與渴望尋找對象，期望能建造一個溫馨又美滿的家庭。

跨文化的婚姻路

然而，黃嘉千的感情路並不如事業一般順遂。個性獨立及「藝人」這特殊身分讓許多人對她望而卻步。畢竟「男性必須比女性強」的傳統觀念至今仍普遍存在於華人社會中，黃嘉千的名氣與成就反而成了談感情的阻礙；而這阻礙最後終結在一個外國人身上。

原來，黃嘉千在經歷幾次沒有結果的感情後，突發奇想：「也許我該和外國人交往看看？」就在此時，劇組剛好來了一位客串的外國演員，在眾人的起鬨下，兩個原本並不來電的人，因此決定約會一次試試看，而這個起鬨約會，也讓黃嘉千披上白紗，與這位外國演員——夏克立許下了婚姻永恆的承諾，有了自己的「家」。

夏克立十分支持黃嘉千追尋自己的舞台，從不因為兩人間名氣差異而退縮。但這份浪漫的異國戀情，除了情感的經營外，還要面對文化差異帶來的衝突。黃嘉千在過年給父母紅包來表達孝心，夏克立雖然知道這個習俗，卻不太能理解為什麼是給錢而不是送禮物。黃嘉千說：「一開始我們為此有些爭論，因為我認為這是對家人愛的表現；但看到夏克立的文化裡也沒有紅包，親子間的關懷與愛卻都一樣，我才領悟到表達愛的方式有很多種，雙方只是因為文化不同、想法不同罷了。」經過



溝通後，黃嘉千與夏克立學習互相禮讓，只要觀點合理，兩人都願意接受並嘗試對方的想法。

用愛共創家庭關係

說到孩子，幸福的黃嘉千馬上笑臉滿溢，「女兒出生前後，生活真的完全不一樣。只有兩個人時，生活雖然很愉快，但總感覺生命好像缺了什麼；有小孩之後雖然生活比較忙碌、疲累，但心裡有著大大的滿足！」從她的言談間可以清楚感受到，這個家確實因為女兒的到來而變得更加完整。

有了過去的衝突經驗，雖然兩人對於小孩的教養方式不同，表達愛的方式也不同，但兩人間慢慢地學習退讓和接納。例如：黃嘉千對孩子的飲食很嚴格，很少讓女兒吃冰淇淋，夏克立卻喜歡給女兒冰淇淋吃，還好孩子多在家中用餐，吃冰淇淋機會不多，黃嘉千也就提醒而不阻止了；夏克立習慣用活潑、歡樂的方式哄孩子睡覺，黃嘉千覺得難以理解，並提醒睡前應該幫助孩子穩定下來，不要太 **HIGH**，但夏克立回問：「這種方法孩子不也睡了嗎？」讓黃嘉千無言以對，也就順由他了。面對種種無解的差異，黃嘉千剛開始選擇忍受，後來透過觀察發現兩人間雖然有很多想法上的不同，但背後都有全然為孩子好的美意，因而也能體恤彼此的文化不同，並選擇「接納差異」。

雖然愛的方式不同，黃嘉千與夏克立在教養方向上卻有著一致的目標：讓孩子適性發展，但重視品格教育——特別是「規矩」的建立。黃嘉千對女兒非常認真地執行「說到做到」。她分享，有一次女兒無論如何都不肯吃晚飯，她明確地警告：「現在不吃，待會就沒得吃囉！」但女兒仍舊不吃；當晚，黃嘉千收掉晚餐、取消女兒所有的娛樂時間，睡前女兒很餓，她還是堅持不吃飯就什麼都沒有，「現在，女兒都會乖乖地吃晚餐呢！」黃嘉千笑著說。

感恩為生命帶來改變

結婚至今，黃嘉千曾面臨過許多婚姻無解的問題與困難，或許是因為成長於基督教家庭的背景，她認為婚姻是必須全力守護的誓約，而且「愛是恆久忍耐又有恩慈」，在忍耐中還要有恩慈，黃嘉千常以此自勉。所以，每當與先生發生衝突時，黃嘉千都會盡量先忍住自己的情緒，並且以溫和的口氣來感謝、肯定他的想法，讓逐漸高升的戰火頓時下降，這也是黃嘉千維繫美滿婚姻的祕訣呢！

一路走來，許多人都很羨慕黃嘉千的幸福人生。其實，黃嘉千的人生路途並非真的全然平順，高山、低谷都不少；但因為有上帝的帶領與看顧，黃嘉千學會放下對人生的擔憂，單純地以感恩、平安的心來迎接未來的每一天。



給家人的話

- 給父母：謝謝你們一直都在為我禱告。
- 給丈夫：感謝你為我留在台灣，常常包容我，你是個偉大的老公。
- 給女兒：希望你長大後能走正確的路，做有意義的事。

愛家行動

- 照顧好自己的生活，讓家人可以放心。

有愛，就有奇蹟

——《愛你使我更美麗》影觀

本片的主角丸山陽子與顏金龍牧師歷經異國婚姻中慘痛的磨合，卻因為「上帝的愛」開始彼此接納、欣賞，在愛中互以為虧欠，最終讓他們走出一段「不一樣」異國婚姻幸福之路……。

新北市家庭教育中心電影導讀師資培訓老師 劉英台



不論進入異國婚姻的原因是什麼，每位外籍配偶都抱持著不同的期待進入完全陌生的國家，要去適應「婚姻」這個原本就大不易的生命課程。面對文化和生活方式的迥異、語言障礙和鮮少親友的孤單，感覺就如同同一隻誤闖叢林的小白兔，身陷充斥危險的恐怖森林中。

相同的差異，不同的眼光

丸山陽子是日本山梨縣副縣長的女兒，从小就夢想能成為像「德雷莎修女」一樣的人，投入幫助弱勢族群的宣教。在日本神學院就讀時，她與來自台灣的泰雅族青年顏金龍成為異國情侶，之後更嫁到台灣的高山部落，成了原住民的媳婦。

然而，無論是原住民的結婚儀式或是初期的婚姻生活，都讓陽子感到無法適應；原住民無拘無束、隨性、物品公用的文化，與

日本拘謹、按部就班的民族性實在有著天壤之別。為此，陽子時常與先生吵架，而吵架內容特色不僅是為「生活小事」鬥嘴，更為了「國家民族的文化」大戰，互相批評、彼此折磨。過程中，陽子曾離家出走、遊蕩街頭，有時更負氣地想回「日本的娘家」，卻又怕失面子，夫妻二人每天在痛苦中度日。

直到懷孕生子，陽子看見戶口名簿登記她的孩子是「山地原住民」，突然深切領悟到：「哪有母親不愛自己的兒女呢？」因此，她開始學習從「上帝的眼光」來欣賞原住民的長處——單純善良、唱歌、跳舞、感性、熱愛大自然……等，才發現他們是上帝所喜愛的快樂族群。

在付出中經歷改變

心態轉變後的丸山陽子，開始和顏牧師一起服事原住民，還有在都市黑暗角落討生

活的酒店小姐及其子女。她輔導了一群經常在夜深人靜時，等待著爛醉如泥的母親回家在學青少年，參與他們學校重要的活動、放學陪讀功課、勉勵學生努力向學，並常常鼓舞學生：「我們原住民是很有能力的，不要在乎別人輕視的眼光！」

此外，丸山陽子也告訴他們：「不管你是誰的孩子，都是上帝的寶貝。」期盼學生能以上帝的愛彌補缺乏父愛的遺憾，並勇敢面對一般人對原住民鄙夷的目光和生活的挫折困厄。學生所就讀的學校對丸山陽子充滿感謝，因為她的付出，減少了校園許多問題，但師母自謙道：「我只是一塊抹布，摸一摸原住民，讓原住民成為亮亮的；而自己也被摸了，也擦成亮亮的。」她也成為名符其實的都市「德雷莎修女」。

顏金龍牧師不斷穿梭在燈紅酒綠的街道中，四處探訪酒店小姐，常會面臨許多棘手的狀況，因此丸山陽子每天都會在牧師出門前，彼此牽手一起禱告，並鼓勵他：「你是個非常偉大、了不起的丈夫，你裡面有很大的能力。」漸漸地，兩人的相處從原本的摩擦轉而融洽，夫妻更立下了生死承諾：「相約在祖墳是天堂的門口。」堪稱是異國恩愛夫妻的典範。

讓社會因愛變得更美麗

這部紀錄片完整呈現男女主角自發、真實的情感流露；尤其他們彼此齊心努力對原住民的愛，使他們更成熟和美麗。現今台灣的異國婚姻日益增加，筆者身為教師，常在空大教到一些積極向學的新住民，有些新住

民還隨著子女參與愛心志工和父母成長團體……等。

雖然新住民必定會經過一段文化落差的適應期，但是社會大眾若有更多的包容、理解和欣賞，相信台灣將會出現更多的「丸山陽子」來裨益社會，讓愛使你我都變得更加美麗。（圖片由傳神關懷傳播提供）



親子動動腦：

【問題對焦】

1. 丸山陽子嫁到台灣當原住民的媳婦，出現那些問題？
2. 丸山陽子適應台灣生活當有挫折時，是用什麼方式處理和面對？

【經驗擴充】

1. 你身邊有沒有外籍配偶，他們在台灣生活有何困境？
2. 你有到新環境一時無法適應的經驗嗎？當時感覺如何？你是如何面對的？

【思考連結】

1. 你想成為對別人有價值的人嗎？為什麼？你會怎麼做？
2. 對於周遭轉變新環境一時無法適應的人，你會如何對待與幫助？

【精心發現】

＊丸山陽子說：「我只是一塊抹布，摸一摸原住民，讓原住民成為亮亮的；而自己也被摸了，也擦成亮亮的。」這種利人利己的人生觀對你有何觸發？



愛情相對論

你儂我儂的相處之道

夫妻可以試著去了解對方之所以有現在的模樣，與他的過去有所關聯。若能設身處地為對方著想，就能使將要爆發的怒氣平撫下來。

陽明大學心理諮商中心兼任輔導老師、
杏陵醫學基金會特約講師 丁介陶

阿滿與文魁結縭超過 20 年，期間夫妻兩人的相處往往是話不投機半句多。每當阿滿跟先生文魁討論假日何處去，總是換來沒好氣的下場。尤其阿滿喜歡往人多之處跑，偏偏文魁喜歡安靜與獨處。每到週末假日，兩人常為了是否出去逛逛而吵得不可開交。阿滿希望到百貨公司買些新奇的物品，文魁卻只想往山裡走走，看看風景並吸收大自然的芬多精，遠離都市的塵囂，洗滌一週工作後所累積的疲憊感。雖然阿滿在婚前就知道自己與文魁有諸多個性並不速配，卻以為婚姻能改變一個人，因此並未細思雙方的差異。結婚至今，這些差異儼然成為雙方難以跨越的鴻溝。

原生家庭帶來生命差異

在家庭治療的領域裡有句話令人耳熟能詳：「躺在一張床上的夫妻，所躺的不是兩個人，而是六個人。」其深層意義是指夫妻倆各自帶著上一代父母的想法與價值觀進入新家庭，這些都會衝撞現下的婚姻生活與習性。我曾聽聞有妻子抱怨丈夫假日時都待在家裡當宅男，不懂得規劃出遊的行程，使美好的假期總在家裡度過。

後來妻子終於想通，便自己規劃行程，帶著孩子出遊，每次出遊回來都照了一堆相片，反而讓老公欣羨不已，更嚷嚷著要當跟班。之後妻子一有出遊的計畫，先生也都隨行前往，一同體驗有別於待在家裡的快樂。之後夫妻二

人深入交談，發現在先生成長的路上，公婆鮮少帶著孩子出遊，養成了先生只愛待在家中的生活習性；而這習性恰恰與太太的成長過程大相逕庭，因此成了婚姻的衝突點。

接納且享受彼此的不同

當夫妻之間的生活習性如上述般大相逕庭時，或許焦點該回到自己身上。從自己開始做出改變，或許能如同推動齒輪一般，改變對方的生活習性。阿滿或文魁可以試著先享受自己的生活，然後再以其中所得到的樂趣吸引對方的目光，進而邀約配偶共同參與，不致讓彼此相異的生活習性引發雙方的爭執與衝突。一旦雙方能體驗到樂趣，就可能被對方的生活品味所感動。同時，夫妻可以試著去了解對方之所以有現在的模樣，與他的過去有所關聯。若能設身處地為對方著想，就能使將要爆發的怒氣平撫下來。

甚至，夫妻倆更可大膽提出一週一次互相體驗對方的生活，如此，也能漸漸化異為同。即或不能完全改變對方，至少也能在相異的生活習性中欣賞對方的特點，達成彼此交流的目的。畢竟在婚姻裡，我們不太可能找到十全十美的另一半。就如電影《非誠勿擾 2》中的經典台詞：「婚姻怎麼選都是錯的，長久的婚姻，就是將錯就錯。」這句話背後隱藏的意涵，是先生與太太要相互包容，進而相互欣賞；若然，必能營造出可長可久的婚姻。

跟著「每日飲食指南」吃出好健康！



有鑑於近年來外食人口增加，飲食習慣偏頗的情形也越來越多，食品藥物衛生管理局於2011年公布了新版的「國民飲食指標」及「每日飲食指南」，教導民衆何謂六大類食物，並且提供每日建議攝取量。

國軍桃園總醫院營養師 邱麗華

新版的「每日飲食指南」將原本的梅花圖案改為扇形圖，六大類食物則更名為「全穀根莖類」、「蔬菜類」、「水果類」、「豆蛋魚肉類」、「低脂奶類」、「油脂與堅果種子類」，並且修正各類食物的建議量。

一、全穀根莖類：基本上吃起來口感粉粉，大多屬於此類，如：五穀米、糙米、紅豆、地瓜、南瓜、芋頭、山藥、馬鈴薯、蓮藕……等；富含醣類、維生素、礦物質及纖維，建議每日攝取1.5～4碗。要增加此類食物的攝取，可將上述食材加入飯中或入菜，但須記得與飯替換，以免攝食過多。一碗約等於：4/3根玉米、220克的地瓜與芋頭、200克煮熟的紅豆、240克綠豆、400克的蓮藕與馬鈴薯、24顆栗子。

二、蔬菜類：多種蔬菜被研究證實具有防癌的效果，且富含多種維生素、礦物質、植化素（如：茄紅素、多酚）及纖維，建議每日攝取3～5碟（每碟100克），若能攝取多種顏色的蔬菜更佳。每份蔬菜大約為煮熟後1/2至2/3飯碗之分量。

三、水果類：與蔬菜類同樣含有多種維生素、礦物質、植化素及纖維，建議每日攝取2至4份，每份水果約為女生拳頭大小，如：奇異果、小蘋果、柳丁、土芭樂……等；較大的水果則視其大小，以1/2至1/3顆為一份，如：泰國芭樂、水梨、富士蘋果、葡萄柚……等，而小顆水果如：葡萄、櫻桃、草莓……等，約8至10顆為一份；西瓜、哈密瓜、木瓜等瓜類，每份約2/3至1飯碗。

四、豆蛋魚肉類：此類特色為含有豐富的蛋白質，豆指黃豆、黑豆及毛豆；魚指海中生物；肉指雞、豬、牛、羊，此外，田蛙、鮑魚肉等野味也算；蛋指雞蛋、鴨蛋或鵪鶉蛋，建議每日攝取3～8份。目前國人對此類飲食普遍過量，舉例來說：一個排骨便當（內含排骨、滷蛋、肉絲、豆干）至少就有4～5份。長期過量攝取，將造成膽固醇過高或腎臟疾病。蛋類：每份1顆；豆類：每份約為20克黃豆與黑豆、半盒嫩豆腐、250毫升豆漿；魚類：每份約35克魚、30克蝦、80克大蛤蜊、100克海參；肉類：每份約35克。

五、低脂奶類：富含營養素與鈣質。由於國人飲食普遍缺鈣，因此建議每日攝取1.5～2杯低脂奶類。不敢喝奶製品或有乳糖不耐症者，可以低脂起士、無糖優格、無糖優酪乳、羊奶取代。每杯約為240毫升低脂與脫脂乳、3匙低脂與脫脂奶粉、1又3/4片起士、1個原味優格。

六、油脂與堅果種子類：建議每日攝取3～7茶匙油脂與1份堅果種子。油脂以植物性油脂為佳，避免食用動物性油脂如：豬油、雞油、牛油……等。每份堅果種子約為18顆花生、8顆杏仁果、15顆開心果、2顆核桃。

每個人所要攝取的分量不盡相同，若要知道每日確切的攝取份數，可參考衛生署所編印之《台灣常見食品營養圖鑑》，亦可找專業營養師諮詢。除了均衡攝取各類食物外，記得也要多喝水並適度運動，才能讓身體遠離疾病，常保健康。

牛奶糖

Dulce de Leche

邵奶奶

邵奶奶曾有二年的時間待在拉丁美洲。有別於時下流行的打工渡假，我是真正地進入職場工作，成了名副其實的「外勞」。那段期間除了體會到當地人的熱情、與不同國籍的同事相處外，也少不了當地的美食相伴！回到台灣後，常想念之前在街頭或餐廳所嚐的食物；可惜因為食材取得不易的緣故，有些只能透過相片回憶。本期藉著介紹牛奶糖來記念以前的同事，感謝他們對我這異鄉人的照顧。

材料

鮮奶 8 杯（每杯 250 毫升）

黃糖 6 杯（每杯 220 克）

肉桂棒 1 根（或用肉桂粉，隨喜好添加）

做法

1. 將所有材料放入鍋中，以中火持續加熱。
2. 加熱 40 分鐘，但不要過度沸騰（若過度沸騰則將火關小）；過程中持續攪拌，使其不黏鍋。
3. 攪拌至濃稠、有點難攪拌後，將肉桂棒取出。
4. 將煮好的牛奶糖倒進抹了油的模型中，放進冰箱冷藏冷卻二小時。
5. 從冰箱取出，並將牛奶糖切成小方塊。



2013 活力台灣 幸福家庭 快樂義走



宣導幸福家庭與兒童人權價值觀，重建並發揮家庭應有的活力與功能
幫助台灣貧童獲得生存、教育、保護，並且擁有健康的家庭
讓我們一起關懷弱勢家庭，攜手為貧童投資豐盛生命

國際家庭日 ♥ 快樂義走

時間：2013/4/28 (日) 下午1:30~5:00

地點：台北、新北市、桃園、新竹、台中、台南、高雄、屏東、花蓮

(各城市時間、路線不同，請洽各地區協辦單位)

活動內容：「台灣幸福家庭推動聯盟」號召九個城市及聯合「台灣世界展望會」共同發起「515國際家庭日快樂義走」，期待透過4月28日下午在九個城市的義走活動，向國人倡導幸福家庭的核心價值：守約——夫一妻，一生一世、守貞——婚前守貞，婚後守約、守份——人人守份，家庭和樂、守成(承)——生養祝福，代代相傳，共同為台灣幸福家庭的重建而努力。

主辦單位：台灣幸福家庭聯盟



協辦單位：

台北、新北市/火把行道會(02-2312-1210#206蔡小姐)、桃園/平鎮浸信會(03-4920146)、新竹/中華信義會勝利堂(03-5716803)、台中/幸福家庭快樂城市推動聯盟協會(04-2226-7700)、台南/浸信會恩慈堂(06-2341694)、高雄/基督豐收教會(07-3101404)、屏東/潮州國語禮拜堂(08-7884784)、花蓮/花蓮靈糧堂(03-8463344)、GOOD TV、中華21世紀智庫、台灣世界展望會