

2015.03

20 卷 第 3 期

全新改版

財團法人

愛家文化事業基金會專刊

家庭 好時光 FAMILYTIME

給愛家的您一本好雜誌



聶雲

知名主持人 X 柔情老爸

本期專題

依附關係：不容小覷的依附型態

- 在愛與被愛之間-淺談依附關係
- 輕鬆上手廚房收納術
- 孩子住哪兒？該聽誰的？
- 親密關係的難題與決擇-《人生決勝球》影觀

20 卷 第 03 期 2015 年 3 月

家庭好時光

FAMILYTIME



NO. 3 / Issue 20
March, 2015

發行人 余宗澤
總編輯 鄧皓引
編輯顧問 黃迺毓、鄭淑子
出版編輯部 饒志民
法律顧問 高巨瑩律師
特約美編 瑜悅設計
封面拍攝 原素影像

發行所 財團法人愛家文化事業基金會
地址 10687 台北市大安區仁愛路四
段 68 號 6 樓之 1
電話 02-2701-9971
傳真 02-2754-0529
電子郵件 info@family.org.tw
網址 www.family.org.tw
劃撥帳號 19146131
財團法人愛家文化事業基金會
製版印刷 上海印刷廠股份有限公司

01 家庭時刻 《家庭好時光》給愛家的您一本好雜誌 / 鄧皓引

本期專題 依附關係：不容小覷的依附型態

每個人都期待與他人建立良好的親密關係，而幼年時我們與照顧者所建立的相處模式被稱為依附型態，而依附型態更影響我們成人後的人際關係與相處方式，本期專題將帶您認識何謂依附型態，並了解不同的依附型態將對親密關係有何影響？

封面故事 COVER STORY

- 02 方向聚焦 在愛與被愛之間—淺談依附關係 / 林瑋芳
- 06 經驗分享 延續蒙福與感恩的幸福 / 陳雪晴
- 07 超越依附型態的生命成長 / 蕭曼麗
- 09 有問必答 聰明設立界線，美滿兩代家庭 / 廖永靜
- 10 愛家名人 幸福滿分的五口之家 / 聶雲 口述

家庭生活 FAMILY LIFE

- 12 法律篇 孩子住哪兒？該聽誰的？ / 高巨瑩
- 13 家事篇 輕鬆上手廚房收納術 / 陳映如

家庭藝文 FAMILY ART

- 14 家庭電影院 親密關係的難題與抉擇
——《人生決勝球》影觀 / 方永泉
- 16 家庭圖書館 《男人的心事妳要懂》
——邀請智慧女性讀懂「為父的心」 / 出版編輯部

家庭時刻

FAMILY TIME

《家庭好時光》給愛家的您一本好雜誌



Hello, 親愛的讀者們：

很開心和你們一起見證愛家基金會雜誌的全新改版，十八年來，我們致力於給愛家的您一本好雜誌。相信改版後的設計風格與實用內容都能帶給你們耳目一新的感受，同時兼具專業、知性又好親近的印象。我們將雜誌更名為《家庭好時光》，英文名《Family Time》，期待讀者以輕鬆愉快的心情來閱讀本刊物，不僅僅是為自己成長，同時也為家人悅讀，甚至有的時候會令你想起與家人相聚的珍珠時刻，因此，當你在閱讀這本《家庭好時光》時，這段時間就是Time for Family，為愛而讀也為家而讀。最棒的是，你在刊物中獲得的資訊將能夠幫助你讓自己與配偶、孩子、父母或重要他人的關係愈來愈好，建立專屬於你們家的美好時光「Family Time」。

這本雜誌輕薄但在家庭知識上卻能讓您大大獲得滿足！從這個月開始為期三個月，《家庭好時光》將帶領讀者深入探討「依

附關係」，因為在我們成長經驗所產生的依附類型，對於待人處事上有著極為深刻的影響。你可曾想過，為何有些人遇到衝突時總是以為自己才是對的、別人都是錯的；又為何有些人遇到相同的事情總是先認錯呢？這可能都和個人的依附型態有著密不可分的關係。因此三月分我們將淺談依附類型，讓你了解自己的依附型態；四月分從不同依附類型看關係的相處；五月分我們將提供觀點與方法讓不安全依附者有正向改變的力量，讓關係更自在。

期待在「依附」這個主題上，能帶領所有讀者認識自己的依附型態，也了解如何和不同依附類型的人相處，最後也給予盼望，讓讀者們知道透過學習可以讓自己成為安全型的人，讓家人關係可黏也可不黏，更健康、更和樂。祝福大家能夠在這條路上一起努力、共同成長。

總編輯

鄧皓引



三月份內湖區家庭支持站講座訊息

親密之旅夫妻工作坊

本場次完全免費，限額八對，請儘速報名

3/21、3/28 (六) 09:30 ~ 17:30 菜館兒童青少年發展中心(臺北市內湖區港墘路127巷27號B1)

3/21		3/28	
09:30 12:00	第一單元 有意義的愛的連結—智慧存款	09:30 12:00	第四單元 原生家庭與依附關係
13:00 14:30	第二單元 瞭解差異與衝突	13:00 15:30	第五單元 情緒調節五大要訣練習
14:45 17:15	第三單元 四大殺手與情感智慧	15:45 17:15	第六單元 關係修復十步驟與尋求雙贏

🕒 報名截止日：3月17日 21:00

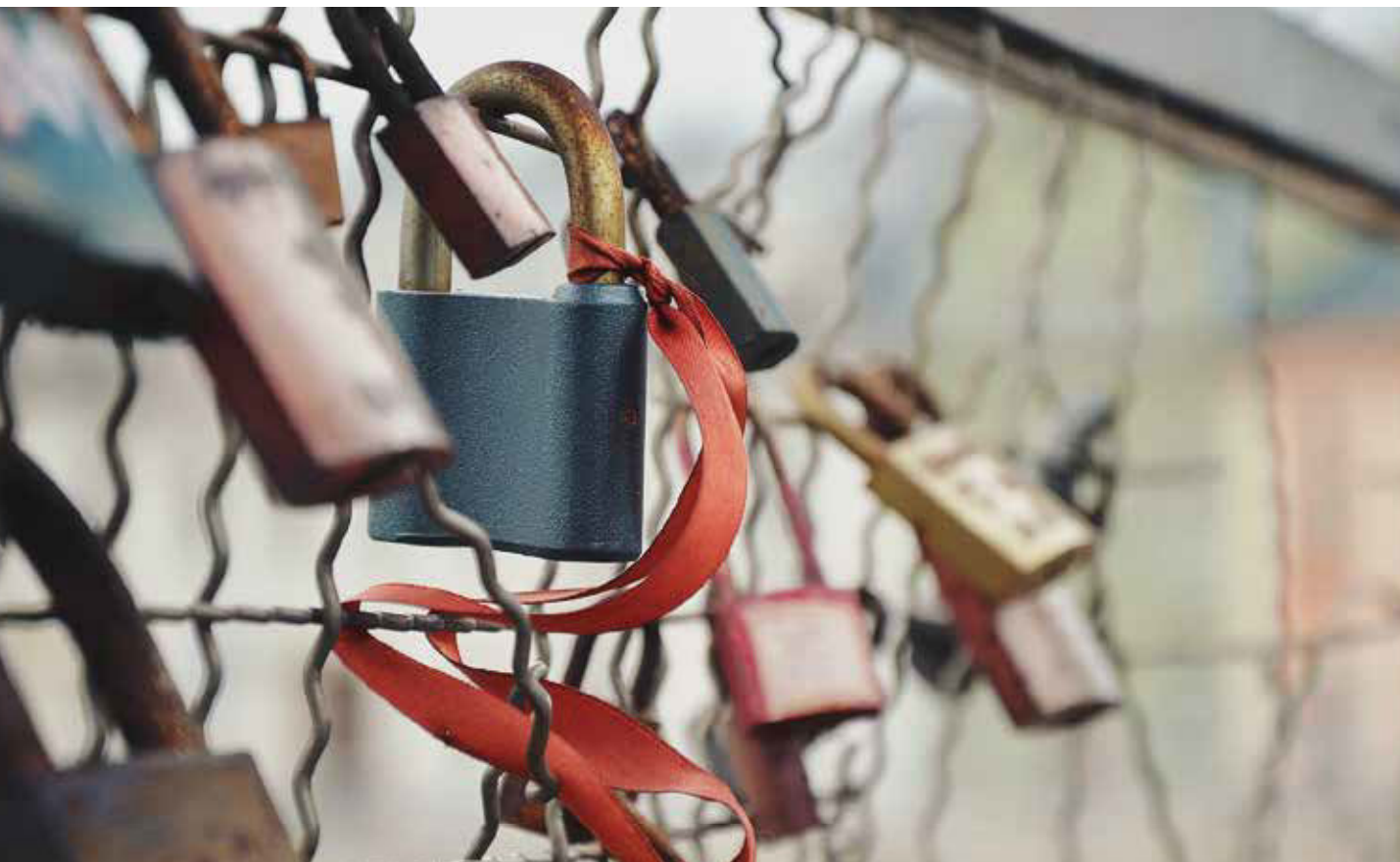
👤 活動對象：婚齡五年內之夫妻一同參加(恕不接受單人或單日報名)

🌐 報名網址：<http://goo.gl/4mYPsK> 或 手機掃描QR Code



贊助單位：清淨海生技





封面故事

COVER STORY

方向聚焦

在愛與被愛之間—淺談依附關係

輔仁大學兒童與家庭學系博士後研究員 林瑋芳

你相信嗎？每個人都有種內在的運作模式，深深地影響著我們與別人之間的互動關係。從親子關係到同儕關係，從愛情關係到夫妻關係，像一種慣性的運作軌跡，無形中主宰著人際關係的發展與變化，心理學家稱之為：依附理論。



找尋依附型態的原型

每個新生命，自呱呱墜地的那刻起，就開始了人生的冒險旅程。由於在嬰幼兒時期，孩子完全仰賴旁人的悉心照顧與用心呵護，最終才能順利成長。因此嬰兒會自然地與主要照顧者形成一種緊密的依附關係，特別是在一歲以前的階段，由於孩子缺乏語言溝通能力，哭泣是嬰兒表達需求的方式。響亮的哭聲傳遞著孩子不同的需求，餓了、冷了、病了或是需要換尿布了？當孩子感覺自己的需求能夠適切而快速被滿足之後，形成規律的互動與回應，主要照顧者將會成為孩子的安全堡壘，讓孩子感覺安心也更願意去積極地探索世界；反之，當主要照顧者的回應缺乏規律，有時候很快地察看孩子狀況，有時候拖了很久都未加以理會，甚至是有意無意地忽略孩子的哭聲，將使孩子缺乏安全感，進而對親密的互動有所迴避與抗拒。

當然多數人都已完全不記得嬰兒時期的自己，也遺忘那時候嗷嗷待哺的自己和主要照顧者間緊密依附的連結。但有趣的是，當時的互動方式卻形成了人際依附的原型，成為一種內在的運作模式，影響往後的人際交往與互動。

當你離開後：不同的依附型態

為了更瞭解不同的依附型態，心理學家發展了一個有趣的實驗，來辨別嬰幼兒的依附型態。實驗一開始時，由母親（主要照顧者）帶著孩子來到實驗室裡，研究人員會先用玩具吸引孩子的注意力，陪孩子玩。接著母親悄悄地離開實驗室，剩下孩子和研究人員獨處，過一會兒，母親再度回到實驗室後並觀察孩子在與母親重聚時的反應，作為判斷依附型態的重要基礎。

依附型態主要可區分成三種不同的類型，分別是：安全依附、逃避依附及焦慮依附。安全依附型態的孩子在親子重聚時，會自然地投入母親的懷抱中，接受母親的安撫，並很快的平靜下來，繼續與研究人員玩樂或去探索實驗室這個陌生環境；逃避依附型態的孩子則傾向忽略及迴避，假裝沒有看到媽媽回來，繼續跟陌生人互動；焦慮依附型態的孩子則有更複雜的情緒反應，可能前一秒還興高采烈地迎接母親回來，突然又轉身不理母親，情緒似乎又高興又生氣又焦慮又壓抑，而且還充滿不安全，隨時擔心母親又會突然消失。

親密關係中的依附面貌

每個人都有人際關係的需求，渴望與人親近相互陪伴，能依賴別人，也同樣被人依賴。我們在嬰幼兒時期通常以主要照顧者為情感的依附對象。長大後，隨人際交往重心轉移，同儕、情人及配偶都會成為依附對象。在每段人際關係中，我們都會試著滿足對方的期待與需求，同時期待著自己的需求也能被對方滿足，形成相互依附的關係。而不同的依附型態在親密關係中也會展現出不同的面貌與互動方式。回首過去每一段的人際交往，你還記得當時的心情與想法嗎？心理學家Hazan與Shaver針對個人親密關係中的感受，描繪了以下三種類型，以此區分出個人的依附型態。

1 安全型依附的人

「覺得自己容易與伴侶親近，能自在的依靠伴侶，也被伴侶所依靠，而不需要擔心被拋棄。」這類型的人在關係中適應最好。他們能自然地信任伴侶，對關係滿足，也願意為對方付出，並正面處理關係衝突，而與伴侶間形成良性互動關係。

2 逃避型依附的人

「不喜歡與他人有太親密的關係，同時對人缺乏信任，很難自在依靠他人。此外當別人希望更親近時，會讓我覺得緊張和不自在。」這類型的人往往很難投入關係中，也難以信任伴侶，較少給予伴侶支持和回應，通常對關係不滿意，也不期待關係能長期發展。

3 焦慮型依附的人

「覺得想要和人親近是一件棘手的事。常覺得伴侶不是真心愛自己，也不是真的想和自己在一起而時常擔心被拋棄。明明希望和伴侶有親近的關係，但是最終卻往往把伴侶推得更遠。」這類的人最容易一見鍾情，但卻會過度投入關係中，並經常寂寞及渴望對方陪伴，會覺得自己的付出沒有受到重視與回應。但因為過於急切想要從伴侶身上獲得更多反而容易讓伴侶感到壓力，使得關係不穩定，也易在關係中受傷。

在關係中遇見更好的自己

還記得兒時，你是怎麼學習走路的嗎？牽著爸爸或媽媽的手搖搖晃晃，扶著牆壁桌角跌跌撞撞，一次又一次的練習，最終踏著穩健的腳步去探索世界。也差不多是那個時期，我們和主要照顧者間建立的依附關係，至今仍持續地影響著我們在人際關係中的不同面貌。在親密關係的旅程中，每個人都有各自的際遇與心路歷程，幸福美滿或傷心失落是難免的，但就如同那個蹣跚學步的自己，總會再爬起來並努力前進。相信有一天，我們會找到屬於自己的安全堡壘，發展出自在的人際關係，在關係中被照顧、被瞭解、被重視，在溫柔的底蘊中，發展出更好的自己。



兩步驟解密你的依附型態

step.1 下列各敘述題中，若符合你的實際感受或狀況，請在前方空格內打勾。

step.2 每個題目後都有一個英文字母，請核算打勾題目的英文數字，各有幾個？

- ☐ 我認為自己是較差的、沒有能力、沒有價值的人 ----- C
- ☐ 通常我覺得別人是較差的、沒有能力、沒有價值的 ----- B
- ☐ 我比較容易信任別人 ----- A
- ☐ 和別人分享感受會讓我感到不自在 ----- B
- ☐ 我擔心別人不喜歡我，不想與我親近 ----- C
- ☐ 我可以給別人適度的空間也不怕與人親密 ----- A
- ☐ 我擔心我喜歡的人會突然離開我 ----- C
- ☐ 我不怕被別人依賴也不怕孤單 ----- A
- ☐ 通常遇到困難，我喜歡一個人處理就好了 ----- B
- ☐ 我害怕自己孤單一人 ----- C
- ☐ 當別人想要依賴我時，我會感到不舒服 ----- B
- ☐ 和別人相處時，我可以有彈性地掌握與人的距離和緊密程度 ----- A

A: _____ B: _____ C: _____

解

A類型為安全型依附

B類型為逃避型依附

C類型為焦慮型依附

最高分為你主要的依附型態，但若最高分和第二高的相差不大，代表你可能有兩種的依附型態，可能大多時候是安全型，偶爾逃避型的行為也會展現，但不管你是哪種類型的人，請相信只要願意學習，我們是有能力可以讓自己漸漸成為安全、健康的成人，未來兩期雜誌中，將會帶領大家繼續探索並在這個主題中持續成長。

參考資料：該測驗是參考親密之旅學員手冊「依附類型表現」改編而成
黃維仁(2011)。親密之旅：愛家婚戀情商自我成長培訓課程學員手冊。台北:財團法人愛家文化事業基金會。

經驗分享

延續蒙福與感恩的幸福



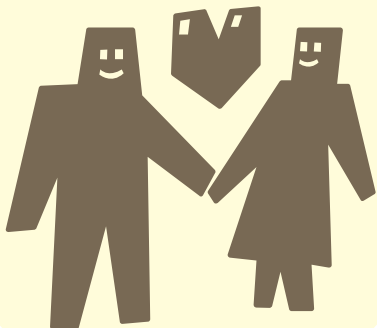
陳雪晴

我喜歡和一群朋友相處，也喜歡與知己膩在一起；當需要獨處時，我也能自得其樂。婚後我很享受陪在先生身邊，當他得出差時，我也能享受自由的生活。孩子與我相處和諧親密。結婚三十載，先生常說與我結婚是他這一生所做最有價值的事！

安全可靠的成長環境

我生在父母相愛和睦、教養方式一致的家庭中。父母勤儉持家且樂善好施、照顧鄉親。家裡經常有許多鄰居進出，從來不曾冷清過。

印象中我沒看過父母吵架，母親對父親非常敬重，因為要負擔家中九個孩子的生活也使父母極為忙碌。在記憶中我沒有被母親打過，她只是偶爾拿著棍子示警要我執行她的吩咐。父母是我穩定安全又可靠的天地，他們肯定我也信任我，總是在我的世界之外忙碌著，而我也總是徜徉書海、自在成長。



親子傳承，延續幸福

五年前，從親密之旅課程中學習到依附理論，我才發現自己是安全依附型態的幸運兒。這要感謝父母給我足夠的安全感和自信，在被接納的環境中，無憂無慮成長，更奠定我和先生經營和樂家庭的穩固根基。

在與完全不同性格、原生家庭經驗的丈夫相處中雖然我們真心相愛仍難免有許多差異、衝突，於是我積極向專家學習解決夫妻相處之道，從早年受教於樊雪春的夫妻溝通啟蒙等課程，到黃維仁博士的親密之旅。這三十年來我從遇見衝突時，只會生悶氣的短暫情緒反應模式，逐漸進展到能引導丈夫與我做建設性的溝通，最後進入真正彼此了解，天天享受親密擁抱的幸福生活。而兒子在成長中也同蒙其惠。記得長子高一時，他有一位要好的同學曾在母親卡中向媽媽說：好羨慕他們母子的相處互動！

如今安全依附的長子也締造了和樂的家，看到一歲的孫子也是安全依附型態的幸運兒，而有點黏又不會太黏的夫妻、親子關係成為我們三代同享的祝福。

經驗分享

超越依附型態的生命成長



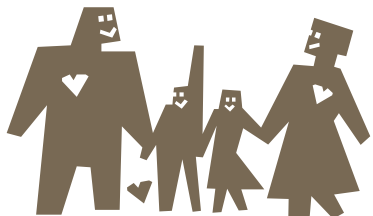
蕭曼麗

我是個兼具逃避型與焦慮型依附型態的人，過去常低估自己覺得自己渺小，對人失望卻對愛飢渴，很怕被拋棄，受傷後，我會退到自己的世界中，這些都與我的原生家庭有關！但是我沒有放棄尋找愛，直到遇見丈夫。結婚初期我們因各自的依附型態，在彼此的關係中跳一支彼此踩踏的探戈，直到我們破解我們所跳的舞步。於是，我們圓了生命中尋找、擁有真愛的夢想！

找尋「親」的孩子

我成長在一個父親疼惜女兒而母親偏愛弟弟的家庭。我與弟弟的手足紛爭，因為母親認為父親偏袒我而演變成夫妻衝突。有一次，父母又因為我們而爭執，最後媽媽帶著弟弟離家出走！當爸爸追出去時，我在家門口望著父母和弟弟遠去的背影時，當時我告訴自己：「我再也不要跟弟弟吵架了。」

這個在我五歲許下的內在誓言，影響我很深。為了家庭和諧，我委屈時，不再跟爸爸訴苦，並想努力贏得母親的青睞，但與母親間仍少了那份水乳交融的「親」，所以成長過程中我常覺得孤單、委屈。我最快樂的時光是沉浸在自己的小世界中，因為我不想造成爸爸的負擔和媽媽的不悅，我也不想看到憤怒的父親對弟弟過度的處罰。



掙脫依附束縛，協力同調婚姻

在與丈夫婚後的磨合期中，兼具逃避型與焦慮型的我在每次衝突時，產生的焦慮與絕望讓先生總與我上演如貓捉老鼠的逃避模式，我為此深深苦惱，也決定要破解這種循環。在一次衝突中，我選擇獨自到書房裡禱告，給丈夫足夠的空間，事後我們分享各自情緒背後的想法，才發現我們都錯解對方的心意。原來我生氣時的情緒表達，使他感到絕望，他認為自己無法給我幸福，所以會離家去書局或看電影。但對我而言丈夫離家的行為象徵著拋棄我！

在我們各自分享內心的需要後，丈夫承諾我：以後絕不離家；我則承諾丈夫：一定會給他空間。我們彼此約定待雙方心情平復後再溝通。這次衝突的溝通是我們婚姻中了不起的里程碑。當然，我們依然有衝突，但更懂得如何溝通也將每次的衝突轉化為認識對方的契機，無形中也提昇了我們解決衝突的能力，並找到共創幸福婚姻、家庭的道路。

轉角遇見幸福 親密之旅前進萬華社大

在關係中你曾感覺到挫折嗎？你擔心在關係中迷失自我嗎？渴望有健康的人際關係、伴侶關係、親密關係嗎？歡迎您到萬華社大一起學習「怎麼聽，聽到人心裡、怎樣說，說到彼此親」一同邁出成長的步伐，讓我們成為彼此的祝福，在人生的轉角遇見幸福。

學員心得

在課堂中，收穫最大的是我學會用非爭執的方式與媽媽溝通。過往這件事一直困擾我——只要媽媽與我講話就會爭執，而且是大吵，久而久之，母女的距離就遠了。但當我學習站在她的角度思考並改善自己的口氣，和緩了我們的衝突，就像終於將家裡故障的電話換掉，改用完好無雜訊的話筒通話，讓關係更親近，也讓彼此能夠好好說、慢慢聽。

為保護學員隱私，皆用化名呈現

小丘 



授課教師：柯良宜 培訓師

- ★ 愛家婚戀情商自我成長課程
「親密之旅」第一屆培訓師
- ★ 輔仁大學兒童與家庭學系兼任講師
- ★ 國立師範大學人類發展與家庭學系博士班

2/16 前報名享學分優惠費
本課程可申請認證/研習時數

學雜費用：

詳情請見課程網址

[http://www.whcc.org.tw/
Course/CourseIntro.asp?AA=0](http://www.whcc.org.tw/Course/CourseIntro.asp?AA=0)
或手機掃描QR Code



有問必答

聰明設立界線，美滿兩代家庭

/ 嘉義大學輔導與諮商學系兼任副教授 廖永靜

母親對我的過度關心，引起妻子反感而影響我們的夫妻關係。我該怎麼辦？



成年子女結婚，建立了婚姻家庭後，需要與原生家庭維持界線。同時兩個家庭也應該相互尊重並彼此支援。

• Question and Answer •

親子關係是很特別的緣分。「阿華，雖然你三十歲了，但在我心目中，你還是個孩子。」父母始終如此認為。然而這個態度有個風險，那就是親子關係太過緊密。現今社會許多「媽寶」，就是因為離不開父母，養成依賴、軟弱的性格。孩子終究會長大，一顆種子如果永遠留在大樹底下，將很難長成大樹。若是想要孩子有能力去面對未來的挑戰，父母就得放手。紀伯倫在《先知》一書中比喻：「父母是弓，孩子是弦上等待飛出的箭。」這意味著，我們不可能左右他未來的方向；只能給他愛，而不能操控他。

子女結婚後，需要經營一個屬於自己的家。《聖經》：「因此，人要離開父母，與妻子聯合，二人成為一體。」〈創世記2:24〉所謂「離開」，就是獨立的意思。成年子女與父母之間不是不該共同居住，而是兩代之間需要劃出界線。成年子女在婚後要跟父母維持健康的關係，就需把握兩大原則：

1 夫妻結盟，穩固關係

結婚為「二人成為一體」，承擔家庭的新角色若對父母仍存有過多的依戀，將混淆「父母的愛」及「夫妻的愛」，家人關係就會緊張。此時，長輩過度干涉，晚輩該委婉說：「不」；對原生家庭活動的參與，需要尊重配偶；若兩代同住，就必須要有獨立的領域。夫妻要離開父母，形成堅固的結盟，是夫妻重要的學習課題，更是父母送給兒女最重要的結婚禮物。

2 夫妻同心，善盡責任

婚後並非不能再接受父母的幫助，或不能跟父母共同居住。兩代或三代同堂，姻親間的溝通不易但這不是代間分居的理由；就好像：「好籬笆造成好鄰居」，其實這是不合邏輯的觀念。我們可以拆掉籬笆，以愛和包容相待。因此親子和夫妻兩種結構，不是「相爭的愛」而是「相續的愛」。夫妻先獨立，然後維繫跟原生家庭的友好關係，並在善盡子女的責任外更學會經營屬於夫妻的全新家庭。

愛家名人

幸福滿分的五口之家

/ 聶雲口述 饒志民整理

聶雲

「樂透主持人」是聶雲最廣為人知的代表作，但他豐富的經歷可不僅於此，廣播、電視雙料主持，擔任520總統就職主持人、ICRT音樂總監、歌手、暢銷書作家，現在的他事業版圖更跨足兩岸，然而對他而言生命中最大的成就則是當一名在家庭中不缺席的好丈夫及好父親！



傳承家庭的無價至寶

「家庭就像基地，無論你在外過得如何，家人都陪你一起走過及成長。」這是聶雲對家庭的形容。八歲就移民美國的他，坦言之所以會如此重視家庭，與父母從小的教育有相當大的關係。聶雲剛到美國時，其實家境並不好，全靠父母經營小餐廳維持生計。即使父母們早出晚歸，他們仍傾力照顧著聶雲及姊姊。聶雲說：「我記得放學回家，母親再忙都會為我們準備晚餐，而父親則總會抽空帶我去釣魚、滑雪。」父母在他兒時不遺餘力地照顧與陪伴，使他養成了將家庭擺在第一順位的核心理念。

此外父母更教導他家人間沒有不能解決的問題，而最先落實的就在聶雲與姊姊的關係中「小時候父母對我們很嚴格，每當我與姊姊有爭執，父母要求我們一定要和好，因此我和姊姊才能如此親密。」聶雲笑著說。雖然家境不好，但聶雲卻相當獨立，在十六歲那年就自己打工賺取學費。聶雲認真地說：「父母從小教我不用羨慕別人，因為靠汗水與努力換來的才難能可貴。」而大學時期的他不僅創業，更進入廣播電台成為DJ，是大學中的風雲人物，而大二那年他在餐廳更遇到決定攜手一生的女孩。



相知七年，牽手一生

當年聶雲在餐廳遇見的女孩就是老婆Judy，看似健談大方的聶雲卻表示，當年他差點錯失認識Judy的機會。他分享：「我對她一見鍾情，可惜當時沒有留下她的電話。」就在聶雲以為會和Judy就此失聯時，兩人卻如電影情節似的巧遇。某天聶雲開車停在十字路口等紅綠燈時，發現旁邊駛來一臺車，駕駛座上的正是Judy！聶雲笑著說：「當時的我立刻邀她喝咖啡，於是我們有了開始。」不久兩人墜入愛河並邁向長達七年的戀愛馬拉松。

兩人交往一年，即遇到了挑戰。原來剛畢業的聶雲決定回台發展，而Judy仍在學，使兩人展開遠距戀愛。或許是戀愛的力量，Judy在一年間就修完兩年的課程返台會情郎。不久Judy提出想結婚的想法，但當時聶雲認為自己的事業正在衝刺，希望能暫緩，沒想到這一延就是四年。數算七年的交往，聶雲感性地說：「當我看到這個和我價值觀這麼像的女孩，我就認定她是我共度一生的伴侶。」

轉眼間聶雲與Judy已結婚十二年，家中更是多了三個活潑的寶貝。現在育有兩子一女的聶雲也大方分享夫妻相處之道：「用溝通去找到彼此的相同，保留空間去接納對方的不同並愛上這個與你不同的人。」此外聶雲更提到夫妻間不能缺少玩樂，除了夫妻的約會之外，還需要有屬於個人的玩樂時間。「像每年我太太一定會和幾個姐妹出國，而這時就由我來照顧三個孩子，當我看到她滿足的表情，我覺得一切都很值得。」聶雲說。

真愛家庭時時刻刻

面對家中三個孩子，聶雲卻相當有自己的一套。特別是當孩子吵架時，聶雲便會拿出家傳寶訓：要三個孩子當下解決衝突。這時他得當孩子的調解委員，並在釐清對錯後，更要求孩子們以「愛的抱抱」做為結尾。聶雲認真地說：「這不是儀式，而是透過行動說愛，不過我們家兩個小男生得抱抱時，那畫面總是很有趣。」同時聶雲認為教養孩子只有一個方法：就是更多參與在孩子的生活中。他平時禁止三個孩子看電視，取而代之的是「爸爸的科學教室」。聶雲特別上網蒐集簡單的科學小實驗，並帶著三個孩子動手做。聶雲說：「前陣子，我就帶著孩子在家中孵小雞，與孩子們同樂並一同學習是我最快樂的事。」此外每到假日，他一定會帶孩子去戶外活動，從衝浪、看螢火蟲、甚至出國滑雪都是全家樂此不疲的活動。對聶雲來說，家人的關係不用刻意經營，而是無時無刻參與在家人的生活中，即使一同洗車談天，都能培養出一家人無可取代的深厚情感。

給家人的話與愛家行動

- 給父母的話** • 珍惜我們彼此相處的時間，也期待下次能與你們相處的時間。
- 給妻子的話** • 我很滿足現在的生活，希望能一直讓你開心，更讓你每天都有戀愛的感覺。
- 給兒女的話** • 我以你們為榮，我很享受與你們相處的時間，也期望未來能跟你們建立更深厚的友誼。
- 愛家行動** • 用行動參與在家人生活中就對了！

家庭生活

FAMILY LIFE

法律篇

孩子住哪兒？該聽誰的？



恒典國際法律事務所
主持律師 高巨瑩

案例

阿明與小莉育有未成年子女丁丁並一同住於A地，阿明與小莉對於丁丁甚為愛護。惟某日阿明認為A地之生活環境對於丁丁之生活教育會造成不利影響，且有礙丁丁日後升學，所以希望搬遷至B地，但是小莉認為A地之生活環境並無如阿明所言之糟糕，因此阿明與小莉對於丁丁的居住地發生爭執。基此，阿明或小莉在法律上有何解決之道？

根據民法第1089條中第1項規定：「對於未成年子女之權利義務除法律另有規定外，由父母共同行使或負擔之。父母之一方不能行使權利時，由他方行使之。父母不能共同負擔義務時，由有能力者負擔之。」、同條第2項規定：「父母對於未成年子女重大事項權利之行使意思不一致時得請求法院依子女之最佳利益酌定之。」其立法理由為：（一）父母對於未成年子女權利義務之行使或負擔，仍維持現行規定以共同行使為原則。（二）父母對於未成年子女權利之行使意思不一致時，依家庭自治事項議定之若不成者，由公權力介入之方式

以為救濟。惟於重大事項權利之行使（如子女繼續升學或就業等）意見不一致時，如仍循家庭自治事項等方式為之，容有未當，且亦不符合子女之最佳利益，爰增訂得請求法院依子女之最佳利益，決定由父或母之一方行使之。依此所謂「父母對於未成年子女重大事項權利之行使」是指父母基於保護教養之權利義務衍生的住所指定權、懲戒權還有身分上及財產上行為之代理權及同意權、財產上之管理使用收益及處分權等重大事項，而必須此事項足以影響未成年子女身分及重大財產關係者，始為相當。

本案例中：夫妻倆對兒子的居住地是否搬遷而有爭執，依照民法第1089條第2項的立法理由，阿明與小莉基於保護教養的權利義務衍生住居所指定權自屬未成年子女重大事項權利中行使、懲戒權、身分上及財產上行為之代理權及同意夫妻協議離婚。若夫妻無法協議，兩人則能依民法第1089條第2項之規定向未成年子女丁丁的住所地或居所地之法院聲請酌定未成年子女丁丁之重大事項權利之行使（本案例之管轄法院參家事事件法第104條第1項第1款規定），另法院對本案例之審酌亦應依子女之最佳利益酌定之，此併予敘明。

家事篇

輕鬆上手廚房收納術

生活魔法家
陳映如

在前回專欄中，與大家分享了廚房清潔的技巧。然而若要維持廚房的清潔，讓物品更容易整理的話，收納的部分更不可忽略。只要搭配合適的工具和正確的收納技巧，就能輕鬆讓您有個整潔的廚房。

輕鬆做好廚房收納，推薦採用以下三種方式

① 廢物利用做收納工具

由於廚房裡的油煙較多，物品也很容易附著髒汙而變得油膩，造成清潔上的麻煩。所以收納工具的選擇上，不妨多多廢物利用，像是購買生鮮食品時所附的寶麗龍盤可以墊在醬油或者料理油等調味料的瓶罐下防汙，髒了即可丟，不必費力清洗。

② 採用向上發展的直立式收納法

廚房的餐具及食物，由於體積固定，無法擠壓以節省空間，所以收納時要採取向上發展的直立式收納法。以袋裝食物為例：可以分類後讓每包食物以「站立」方式，集中放置於收納盒中，整齊又好找。至於餐碗、杯子，若是直接疊高的話會有破碎的危險，可以用市售的碗架做輔助會更方便。此外，我們也可以用待回收的保特瓶自製簡易杯架。

③ 自製簡易杯架

準備工具 ▶

1. 水電膠帶
2. 大罐寶特瓶
3. 剪刀
4. 紙膠帶

作法 ▶



用水電膠帶在寶特瓶的瓶口下方貼一圈做記號



瓶身處也貼上一道水電膠帶做為記號，但不要黏到底，請留五公分



用剪刀依膠帶記號處把瓶子的瓶口部分剪掉



黃色膠帶的部分也要剪掉



把水電膠帶撕除，並用紙膠帶貼邊緣做為美化



加上些喜歡的裝飾，杯架就完成了

愛家小提醒

在裁剪寶特瓶時，可以先用刀片在裁剪處割個小洞，再用剪刀剪，在操作上會較容易，另外，若要放置餐碗可以選用大容量的飲料罐來製做，效果也很好。



家庭藝文
FAMILY ART

家庭電影院

親密關係的難題與決擇 - 《人生決勝球》影觀



片名 《人生決勝球》
導演 勞勃羅·倫茲
演員 克林·伊斯威特
艾美·亞當斯
賈斯汀·提姆布萊克
片長 111分鐘
(圖片由得利影視提供)

國立台灣師範大學教育系教授 方永泉

在棒球場上，有類球員擅長打快速球，但是碰到較慢的曲球就一籌莫展，這是他們的致命傷。在人生中，有一類人總是勇往直前，但是在面臨困境需要重新檢視人際關係的時候，他們卻無所適從，最終選擇逃避。

父女的球探日誌

本片主角葛斯正是這樣的人。葛斯是一名職棒球探，為球隊發掘優秀的新人，這也是他自豪的成就。當他為工作努力時，卻忽略了女兒米琪。因為年事已高，葛斯的身體大不如前而使得他的球探生涯岌岌可危，在合約的最後三個月，他必須證明自己仍能勝任，否則將失去工作。而女兒米琪的事業如旭日東昇；她將成為律師事務所的合夥人。雖然她與父親的關係不密切，但在得知將晉升時，她還是打了通電話給葛斯，可惜葛斯並未聽出她的聲音而失去了一次溝通機會。葛斯的好友彼特擔心葛斯失去工作，主動找了米琪，希望她能協助葛斯完成最後一次球探任務。米琪雖要事纏身，仍願意花一週協助。可惜葛斯並不領情，不過由於米琪堅持，父女倆還是一起在場邊從事觀察新人的工作。

瀕臨三振出局的親子關係

他們觀察的潛力新秀波詹斯，也吸引了其他球探的關注，如：球探佛蘭根。佛蘭根曾是葛斯發掘的選手，但因運動傷害而退休，他看到米琪便深受吸引，而米琪也因兩人興趣相合而逐漸打開自己的心房。在球探工作上，米琪與葛斯雖然合作無間，但是兩人的距離並未拉近。在選秀方面，葛斯與米琪對於那位新秀有著與其他球探不同的觀點。當選秀揭曉，結果大出所料，葛斯、米琪與佛蘭根因而決裂；而葛斯與米琪的工作也面臨危機。此時，葛斯在米琪逼問下，說出當年將米琪寄養的原因，兩人的關係更降至冰點。表面上，《人生決勝球》是部棒球電影，但本片同時也是部能喚起共鳴的親情電影，讓你在觀賞時也同時省思家庭與親子關係。

擊出生命的致勝全壘打

本片最重要的是葛斯和米琪的親子關係。米琪一直疑惑父親為何會將其寄養，讓她從小無法享受家庭溫暖。葛斯與米琪的問題，正是「依附關係」不安全之故。據研究，兒時的依附關係對日後的情緒及人際關係都有深遠的影響，假使兒時與照顧者是不安全的依附關係，人會認為自己不值得被愛，甚至對人際關係產生不好的預期。米琪自小失去母親而使她的依附關係不完整，加上與父親聚少離多，更使她缺乏安全感，雖然事業有成，但在情感上採取逃避的態度，因為她怕一投入，對方反而離她而去，就如父親一樣。葛斯與米琪的問題要靠情感連結來解決。在米琪幼年時，父親常帶著她去球場並和她講解有關棒球的一切，使得兩人間建立共同的話題。米琪心中了解，葛斯並非不愛她，而是不善表達。最後，葛斯、米琪和佛蘭根，面對親密關係時，都選擇不逃避，因為唯有家人間建立穩固的情感連結，在面臨逆境時，才能充滿勇氣和希望！

家庭動動腦

1 問題對焦

葛斯在米琪幼年時雖無法陪在她身邊，為何選擇常帶她接觸棒球相關的事務？

2 經驗擴充

你與家人間有何共同興趣，這項興趣對你與家人的相處上有何幫助？

3 思考連結

當你想對家人表達感情卻說不出口，你會採用什麼其他的方式？

4 思考連結

本片中讓葛斯和米琪願意重建立親密關係的關鍵是什麼？

家庭圖書館

《男人的心事妳要懂》邀請智慧女性讀懂「為父的心」



出版編輯部

對於父親來說，玩樂似乎不是他們的事。因為他們需要成為家庭中的支柱，還得扮演嚴父的角色。隨著歲月流逝，他們赫然發現與孩子的關係有了距離，其實他們內心渴望與孩子拉近關係，而妻子的支持是拆毀親子高牆的助力，妳能鼓勵丈夫進入玩樂，智慧女性們，一同讀懂玩樂對父子關係帶來三大好處吧！

★ 親子同樂三大好處 ★

1 「玩」是親子關係的重要潤滑劑

有些父親習慣在家中扳著臉孔，當玩耍時任何人都會進入較輕鬆的狀態，這時更容易為親子關係開一扇窗，父親更能在玩樂中接納孩子的缺點，甚至欣賞他們的優點，而孩子更會發現老爸如此「好玩」，親子關係便能增進。

2 「玩」看見孩子的次文化

當孩子嘴上說著最新用語、談論流行的次文化時，常讓爸爸們一頭霧水，而產生與孩子的代溝。其實只要父親願意重新化身孩子的大玩偶，將能更貼近孩子的心並了解他們的言行舉止，只要爸爸們願意和孩子「玩在一起」。

3 「玩」讓父親更健康、更年輕

經過一段時間和子女們的玩耍，男人會發現，最大的受益者是自己，無論從看事情的角度、心境都會更活潑，並驚覺自己似乎更健康也樂意繼續當「孩子的大玩偶」，享受無價的親子生活。



若想更了解家中丈夫的心，本書將為妳抽絲剝繭地理出男人的心思與看法，妳想為夫妻關係加溫嗎？第一步請從「懂他的心」開始！

《男人的心事妳要懂》
洪英正著 / 定價：NT\$ 180 元



智慧女性套書特賣 SALE

本期書籍特賣推出智慧女性套書，其中包含《親愛的，妳可以不被憤怒牽著走》、《男人心事妳要懂》以及新書《讓妳家男人不再已讀不回》。此套書能幫助妳在與另一半相處時，懂得先了解自己、接著了解對方，並且建立起與另一半的良好溝通管道，這三本書將成為你的最佳幫手！

即日起至2015年3月31日止

《親愛的，妳可以不被憤怒牽著走》+
《男人心事妳要懂》+《讓妳家男人不再已讀不回》

三本書合購\$599元（含運費）

商品詳細資訊參考愛家官方網站：<http://www.family.org.tw>
郵政劃撥購買詳見第封底裡劃撥單，並於通訊欄註明品項及數量。
使用封底裡信用卡授權書，勾選「201503專案」並清楚填寫資料
傳真至(02)2754-0529
如有任何疑問，可來電(02)2701-9971轉63行銷



捐款支持 **與我們一起 共創和樂家庭！**

沒有任何成功可以彌補婚姻、家庭的失敗；
「預防問題、學習經營」是關鍵。
愛家基金會透過出版、課程與活動等文化教育
工作，幫助全台灣家庭鞏固婚姻關係、讓孩子
擁有幸福童年。
請以捐款或購買行動支持我們！您的每一分錢
都是我們繼續往前的動力！

捐款「家庭幸福工程」計畫：

任項捐款皆會為您寄上可節稅的捐款收據

- ☐ 365元 挹注1份雜誌發行1年
☐ 250元 協助1位偏鄉民眾學習愛家課程
☐ 150元 鼓勵15個孩子參與傳愛活動
☐ 200元 支持愛家基金會會務運作
☐ 其他：_____元

期限：

- ☐ 單筆捐款
☐ 每月定期定額，自 _____ 年 _____ 月至 _____ 年 _____ 月止

收據：

- ☐ 不須開立 ☐ 按月寄發 ☐ 年底彙整

商品訂購：

- ☐ 201503專案 _____ 套，共 _____ 元

付款方式：

- ☐ 下方信用卡授權書
☐ 右側郵政劃撥單
☐ ATM 轉帳捐款：
 第一銀行 (007) 帳號 16010032673

信用卡授權書

申請人了解本會蒐集個人資料告知聲明

姓名 _____

電話 _____

地址 _____

信用卡號 _____

有效期限 _____

發卡銀行 _____

出生年月日 _____

總刷卡金額 _____ 元 (未滿1000元，物品需加運費65元)

簽名 (需與信用卡簽名一致) _____

資料請傳真至02-2754-0529，將有專人與您聯絡。

**財團法人愛家文化事業基金會
個人資料直接蒐集告知聲明**

您清楚您提供的下列個人資料，係供本會處理、
利用於與本會有關之募款、購書等活動或事務中與您聯繫之
用。您回傳下表資料於本會，表示您同意本會以上之資料蒐
集處理或利用行為。倘若您對於您之個人資料有任何異動
(補充、更正，要求刪除、停止蒐集、處理或利用)或查詢 (閱覽)
之需求時，敬請與我們聯繫 (02-2701-9971)，我們將立即為
您處理，謝謝！

◎寄款人請注意背面說明
 ◎本收據由電腦自動生成請勿填寫
郵政劃撥儲蓄存款收據

收款帳號戶名	存款金額	電腦記錄	經辦局收款號

98-04-43-04 郵政劃撥儲蓄存款單

帳號	1	9	1	4	6	1	3	1	金額	拾	萬	仟	佰	拾	元
通訊欄(限與本次存款有關事項)	財團法人愛家文化事業基金會 戶名：_____ 存款人：_____ ☐ 本戶存款 ☐ 他人存款 姓名：_____ 主管：_____ 通訊處：_____ 電話：_____ 經辦局收款號：_____														
我要捐款 _____ 元：	☐ 推廣公益活動 ☐ 支持會務運作 ☐ 協助教育事工 ☐ 挹注雜誌發行 ☐ 其他：_____														
我要購買 _____ 元	我要購買 _____ 元 _____ 本 _____ 元														
申請人了解本會蒐集個人資料告知聲明															

為國內信託、電腦印就，請勿填寫

2015 親密之旅見面會 傾聽就是愛，了解中有醫治

● 3月份主題講座 ●

有聽過婚姻存摺的故事嗎？故事中用存摺裡一筆一筆的存款代表每一件值得紀念的美好，最後，這個存摺挽救了一段面臨破碎的婚姻。心理學家威拉德哈利 (Willard Harley) 認為每段關係的建立就好像在彼此心裡的銀行開了一個戶頭，當我們讓對方覺得開心愉悅的事情時，就在這個戶頭裡存了款；當我們讓對方覺得有負面情緒產生時，就在這個戶頭提了款。

本場講座主要內容將以深入淺出的說明愛情銀行的概念，告訴你如何在生活中進行有智慧的存款避免情感負債的窘況，並且現場實際操作與練習，幫助你讓你的家成為情感存款豐厚的地方。

三月	臺北 3/28	「愛」讓家成為存款豐厚的地方	朱建平
四月	臺中 4/25	怎麼「聽」，最窩心 「愛」讓家成為存款豐厚的地方	韓吳雲 曾粹俐
五月	臺北 5/23	床頭吵，床尾怎麼和 做自己情緒的主人	唐有毅 鄧慧文
六月	臺中 6/13	換一副眼鏡看世界-原生家庭 怎麼「聽」，最窩心	韓吳雲 朱建平

- ★ 報名費用：定價每堂五百元。
- ★ 報名人數：為維護課程品質及場次限制，每場次限額30名，額滿為止。
- ★ 報名方式：統一於愛家基金會官方網站課程專區報名。<http://www.family.org.tw>
- ★ 優惠方案：除四人同行，即享一人免費外，凡成功報名並繳費參加親密之旅見面會者
得享2015親密之旅初階培訓課程折價五百元優惠。
每人限使用一次且不得累計使用；
若以學生或牧者身分報名培訓課程不適用折價五百元優惠



財團法人愛家文化事業基金會

10687台北市大安區仁愛路四段68號6樓之1

TEL 02-2701-9971 • FAX 02-2754-0529 • E-MAIL info@family.org.tw

本雜誌歡迎捐獻。有意為家庭好時光雜誌以及基金會捐獻經費者，可利用郵政劃撥

帳號：19146131 / 戶名：財團法人愛家文化事業基金會，也可電洽以信用卡捐款，本會將為您寄上可節稅之捐款收據。

愛家文化事業基金會

郵差先生辛苦了！
無法投遞時請退回
☆若轉寄本雜誌給他人
需貼妥印刷品郵資



國內
郵資已付

中華郵政北台字第998號
執照登記為雜誌交寄
行政院新聞局版北市誌第1869號
中華民國一〇四年三月一日出刊
第二十卷第三期