

情緒疏導，讓我更能展現專業

當嬰孩呱呱落地後，餓了會哭、開心會笑，從行為中很容易辨識他的情緒；長大成人後，因成長的背景不同，我們漸漸學習到該收斂某些情緒，甚至進入職場中，情緒的表露往往會和不理性劃上等號，似乎已成為一種失敗的表現。

我認為情緒的確不該被壓抑，但我也同意隨著場合的需求、專業的展現甚至關係的維繫，導致我們需要掩飾滿溢高漲的情緒，你或許有嘗試過氣到心跳加速？憤怒到腦中一片空白？這個時候，暫停一下並作情緒的疏導就顯得特別重要。我有一個朋友，常常須出席談判的場合，他面臨的總是各說各話的場面，偶爾他會抱怨對方有理說不清，更多時候對方只聽他想聽的、說他想說的，而這就是他們的「溝通」。局外人或許看這種溝通模式覺得有趣，但在當下溝通者可是又急又氣。

以前我也曾遇過這種情境，良善的美意遭對方誤解，而對方又不願意好好聽我說明，更慘的是我們當時陷入窘境、窒礙難行，未來我們又還需要合作。當時我感覺很挫折，因為進退不得，同時也對這人感到氣憤，因為對方相當強勢。我默默地想，如果我是老闆，或許可以很有魄力的喊卡，但身為員工的我，卻必須遵守專業倫理、維持機構的名聲。

接著我開始作情緒上的調整，說服自己對方本無惡意，並要避免這樣無法聚焦的對話，我必須改變我的應對方式。因此，我從情緒亢奮的表達、心跳加劇的情況下慢慢停下來，轉而努力在對方的話語中尋找他重視的方向，讓理性來做主。我發現短短的時間，我卻可以看到我的需要、任務，而當你知道你為何而忍耐時，感受就會好一些。因此，本月就循著愛家的步伐，帶領大家一起探索情緒，找出疏導情緒的方法吧！

總編輯

鄧皓引

敬上

2014.7 Loving Family Foundation

七月份內湖區家庭支持站講座訊息

快樂工作，幸福家庭

7/27 (日) 13:30~17:45 愛家基金會大教室 (臺北市仁愛路四段68號6樓之1)

13:30~
15:30

超人夫妻-談工作家庭平衡

工作與家庭如何取捨?平衡點怎麼找?壓力指數快爆表了嗎?讓**膚電檢測儀**告訴你!

講師：呂奕熹 諮商心理師

(馬偕醫院協談中心組長、臺北市諮商心理師公會第一、二屆理事)

15:45~
17:45

寵愛生活，幸福深呼吸

藉由DIY按摩精油與輕柔按摩，讓您平衡身心靈，擁有幸福人生。除了**精油DIY**還有**頭手部按摩教學**喔！

講師：胡家錚 芳療師

(AFA中華亞太香氛精油樂活協會常務理事、TRF專業芳療教育推廣團隊講師)

免費講座，名額有限報名要快唷！
報名截止日：7月23日21:00

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



贊助單位：



澄境會館

別再讓怒氣的 壓力鍋炸開了 ——疏導情緒有妙方

遇到同件事，每個人的反應不盡相同：有人怒火中燒、有人一笑置之，更甚者不以為意。會出現不同程度的情緒，往往不在個人的氣度、生命哲學，而在於當下對自己內心的情緒知覺多少，就如衝浪選手，要挑戰大浪前，會看清浪的方向再迎接挑戰。當一件事發生後，我們若能看清情緒是因何而起，便能幫助我們掌握情緒，以及理性處理事件。

愛家課程組

注意，請勿讓怒氣破表

多數人或多或少都能察覺自己的情緒狀態，然而想讓自己的情緒收放自如並不容易。不少人期待也確信能夠掌控自己的負面情緒，但當事實並非如此時，卻可能對自己失望。特別是當他人不小心踩到自己的心理地雷時，常讓我們失去理性，最終將怒氣澈底宣洩出來，將對方炸得粉身碎骨。

處理情緒其中一個困難在於，當我們自覺不應該生氣時，總會想辦法隱藏情緒，讓怒氣及負面情緒恣意在心中橫衝直撞，最後反而弄得自己渾身是傷。

此外我們也常因為在意彼此關係而選擇壓抑怒氣，考量到讓我們發怒的是親人、長官、客戶，或是重要他人時，總讓人不免躊躇地思考：到底該不該發怒？發怒是否會傷害我與對方的關係？事實上，過度壓抑負面、憤怒的情緒，反而會讓人際關係更加窒礙難行，這個道理如同：壓力鍋正燒著水，卻拔掉了氣笛。當水燒開時，無人發現；當水燒到快乾時，同樣也沒沒人注意；最後，水燒乾了！鍋子爆開來，才終於有人發現，但是一切已經來不及了。

因此，在「控制」自己的負面情緒之前，我們其實可

以學習先覺察、了解自己的情绪，進而才有可能疏導自己的情绪，這需要不斷練習，但是絕對值得這麼做！

情緒疏導如治水

其實負面情緒並不可怕，處理也不困難，怕的選擇忽略負面情緒，當隱藏、壓抑不住時，讓累積的情緒一次性的爆發，傷人也害己。那麼如何有效預防並降低負面情緒帶來的傷害呢？我們可以從學習大禹治水的方式開始：大禹的父親鯀治水失敗、大禹卻成功，其原因在於鯀治水時拼命築高堤，希望能防堵滾滾大水；大禹則利用疏導的方式讓洪水能有效地被分散。

情緒的疏導也是如此，不妨先從了解自己的情緒開始，如：「我現在是什麼樣的情緒？為什麼會有這樣的情緒？我要的是什麼？當我有負面情緒時，我習慣的自我防衛行為又是什麼？」接著再進行下一步思考：「這個需求有沒有辦法在不改變對方的情況下得到滿足？」反覆透過練習思考、了解自己內在的情感世界，進而疏導、掌控自己內在情感的狀態，我們將能更進一步和他人產生情感交流、增進自己的人際關係。

先了解情緒，再駕馭情緒

舉例來說，假設今天我與朋友有約，到了約定時間對方卻遲到了。我第一個情緒可能是生氣，因為覺得對方不尊重我的時間、不尊重和我的約定；過一段時間後，若朋友還是沒來，我的情緒也許會轉變成擔憂，擔憂的原因可能是：「對方會不會發生什麼狀況？」一般來說，情緒是會隨著心中的想法不同而改變。當情緒產生轉變後，接著我們可以思考這個時候我需要的是什麼？是先關心朋友的現況嗎？若這是我要的，那麼我可以選擇放下忿怒和擔憂，轉而撥通電話給對方與他確認狀況，來滿足自己的需求。藉由上述的情緒疏導，我們可以了解自己當下的情緒以及情緒產生的原因，並探索自己的需求，最後嘗試用建設性的想法和行動來幫助自己掌控、調節情緒。

當然想要成為情緒的主人光靠想法或是個人的知識很難實現，我們還需要透過閱讀、課程進修，並在生活中加以練習。相信在循序漸進下，我們最終可以不被負面情緒牽著走！



雜誌主題專訪於

7月15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



成為情緒的主人——夫妻篇

掌握情緒， 為愛多走一里路

在孩子出生後，我的婚姻滿意度驟降，生活的焦點也不再只是我們兩個人，而是擴大至孩子甚至雙方親人也影響了我們的婚姻，因此導致我與丈夫衝突不斷，家庭氛圍變得緊張……。

陳麗雅

壓抑情緒非良方

自從家中有了新成員，丈夫經常怒斥和指責我，他無法體會、理解我的辛苦。幾次溝通未果後，我因擔心溝通再引起衝突，選擇了壓抑自己的情緒。但是累積的情緒與壓力卻讓身體發出了警訊，起初是經常性的失眠，後來更是造成免疫力失調，險些引發癌症。

因健康亮起紅燈才喚醒我正視問題，讓我不想再因為害怕對方的情緒而影響生活，於是我向上帝禱告，希望能找到解決疏理情緒及能與他人有效溝通的方式，而透過親密之旅的課程，我重新找到了方法與答案。

情緒不只是阻力也是助力

在課程中學習到的情緒自我調節五大要訣，幫助我更快的能從情緒中抽離，較不會停留在負面情緒中。當我開始學習以較成熟的觀點了解衝突時，看事情的角度不同了，我發現如果我能先照顧好自己的情緒，也等同照顧別人的情緒。於是我漸漸學習讓自己成為安全依附型的人，更意識到丈夫發怒批評我時，乃是他要為他的情緒負責，同時我也須覺察標名自己當下的情緒，並花時間靜下來傾聽內在自我的想法，了解彼此的原生家庭、檢視引發自己情緒背後的原因。

經過理解後，我學到與丈夫有不同意見時，不再只期望對方改變，因為當期待落空後反而讓自己陷入負面的情緒中，於是我轉而學習把主控權交在自己手中，當丈夫有要求時當作是請求，我也需要勇敢地表達我的想法。而在我的情緒平復後，丈夫也因此受到正向的影響比較不會用情緒言語攻擊我。我更發現，當我們解決心情後就有力量重新找到愛，並標名放大彼此的優點與努力，更較能聽出對方表面立場的深層需求，為愛多走一里路！

除夕夜的無聲淚水

浪漫婚禮是女孩們的夢想，但是婚禮結束後，離開原生家庭進入到婚姻後，總是需要適應與調整。特別是婚後的第一個過年，心情總是格外複雜，而微妙的婆媳關係則是必須面臨的第一個挑戰。

婆婆的紅包事件

瓊

身為媳婦在第一個過年，當然得穿上圍裙，幫忙準備年菜。在狹小的廚房中，小心地與婆婆共同完成年夜飯後，開始第一個無法在娘家過年的夜晚。在與大家一同享用年夜飯後，丈夫拿出準備好的紅包，祝福公婆、小姑新年快樂。婆婆直接從先生的紅包裡，抽出紙鈔放入其他紅包袋。

婆婆將分裝好的紅包後，拿給小姑和丈夫，我坐在旁邊顯得有些尷尬。婆婆突然轉過頭對我說：「你有紅包嗎？」我強壓內心的錯愕，微笑地說：「沒關係！」

其實當下淚水幾乎奪眶而出，我覺得委屈極了，心想：「每個人都有紅包，只有我沒有，我不屬於你們的家庭！」當天晚上回到房間後，我看著手機中妹妹傳來的照片，爸媽也在電話一頭說：「家中剩下一大桌的菜，因為少了你，過年好不像過年。」婚後第一個除夕夜，我在委屈中度過！

與丈夫建立溝通橋樑與共識

許多時候，人們常會被情緒綁架，特別是對關係有期待時。對於新婚的我來說，我希望自己可以扮演好媳婦的角色，能夠融入大家庭中，所以當發生我被遺漏的狀況，真的讓我崩潰！

初二一早，我就和丈夫飛奔回娘家！在路途中，我向丈夫道出我的委屈、表達我的感受。一開始他幫婆婆解釋，認為婆婆是神經太大條，沒別的意思，但在我看來這是她刻意的下馬威。我不想怪罪丈夫，但是希望他能了解我的委屈以及在意的的是什麼！經過溝通後，我們達成共識，以後我們夫妻會互包紅包，因為這是給彼此的新年祝福，這樣至少就不會出現只有我沒有紅包的窘境。

婆媳關係，是亙古就存在的微妙關係。我不敢保證自己做得很好，但至少能在自己情緒的部分，當自己的主人，前提是要取得與丈夫的共識，如此才能一起面對這微妙的關係。也可以找已婚的女性朋友聊聊，你會發現，大家都面臨著婆媳關係的挑戰，並透過互吐苦水找到情緒的出口。更重要的是，在聊完後給彼此提醒與建議，相信妳會愈來愈懂得經營婆媳關係。





《親愛的，妳可以不被憤怒牽著走》
葛雷哥里·詹茲／安·麥克默里 著
李明純 譯
定價：NT\$320 元

《親愛的，妳可以不被憤怒牽著走》

——智慧女性的 12 堂情緒管理課

人的誤解、話語或要求都可能會引起憤怒；而憤怒背後所隱藏的，其實是一顆受傷、苦毒、恐懼的心……。透過本書的引導，妳將深入怒氣背後的根源，學習如何健康、誠實地面對「生氣」這回事，進而奪回情緒主導權，真正「做自己」！

愛家出版編輯部 陳子揚

憤怒是人與生俱來擁有的情緒之一；然而對許多女性來說，憤怒似乎是種不恰當的情緒。每當女性表達自己的憤怒，往往會被人們認為是情緒不穩或生理期來臨的徵兆，加上社會期待女性能溫柔和順、害羞內斂，因此導致許多女性不願正視自己的怒氣，反而假裝憤怒不存在，甚至為了壓抑憤怒而決定封閉自己所有的情緒。這些處理方式不但無法控制憤怒，反而會帶來生理與心理上的傷害。

別讓憤怒當主人

受到否定與壓抑的憤怒並不會消失，它仍舊會在生活中找到發洩的出口。有些人習慣用故意遲到或做事拖拖拉拉的方式來表達自己的不滿；也有人表面看似輕鬆、鎮定，但笑容背後隱藏著極大的怨恨，一有機會便迫不及待地爆發出來；更有人被頻繁的不安與惡夢困擾，長期無法放鬆而導致憂鬱症。

面對憤怒帶來的各種問題，解決方法當然不是消除生活中的所有憤怒，因為這是不可能的。憤怒之所以會產生既不健康又具有破壞性

的影響，是因為沒有好好被標明與宣洩，而要有效控制憤怒，首先要做的就是「接受自己憤怒的事實」，因為唯有願意誠實面對自我，才有機會看見改變的曙光。

在愛中真實做自己

本書透過聖經真理的啓示與有系統的介紹，循序漸進地帶領讀者了解憤怒如何擴展至生活中的各個層面，並針對每項主題提供自我檢視練習，以實作的方式深入自己的內心，發掘隱藏的憤怒與過往傷痛，然後訂出具體可行的策略來處理這些憤怒與傷痛，並在禱告中倚靠上帝學習接納、饒恕的功課，最終得著全人醫治。

如果妳渴望活出盼望和喜樂、自由的生命，千萬別錯過這個改變的機會，讓本書引領妳踏上這段復原之旅吧！只要願意依循專家的指引，做出實際的改變，並選擇將自己的憤怒交給上帝掌管，相信妳的生命必定會經歷到奇妙的更新，人生從此將不再被憤怒牽著走，而是由「愛」來掌權！

愛家新書特賣

《親愛的， 妳可以不被 憤怒牽著走》

妳曾否覺得被完全地誤解？努力付出卻被當作理所當然？當妳忙著照顧每個人的需要而精疲力竭時，卻沒有人注意到妳的需要？妳曾否覺得心情不好、身體不適，卻無可奈何？妳曾否因為一句欠缺考慮的話、一個粗心的行為、一項占用妳時間的無情要求，而認為自己把一切都搞砸了嗎？

上述的一切曾否讓妳覺得身陷憤怒之中難以脫身？

而面對每次的憤怒妳曾否感到內疚？或是感到討厭自己擁有這樣的情緒呢？



本書將藉著聖經真理及案例的教導、啓迪、鼓勵與刺激，讓我們一同學習發現：

- 女人憤怒的根源
- 擺脫憤怒與過去傷痛，並且活出自由生命的策略
- 評估現今遭遇的挑戰與困難，學習適當回應的實際步驟
- 如何接受上帝的恩典，將過去與現在的憤怒轉為感謝和喜樂
- 不管生活發生什麼事，都能保持樂觀、有盼望並喜樂的生命態度

原價 320 元
新書優惠 **279** 元 (免運費)

優惠時間：2014/7/1 ~ 2014/7/31

《親愛的，妳可以不被憤怒牽著走》

注意事項：

- 書籍詳細內容與資訊，可至愛家官方網站參考 (<http://www.family.org.tw/>)
- 郵政劃撥購買詳見第 8 頁劃撥單，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「201407 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 *Loving Family*
與「愛家」一起共創和樂家庭！
愛家基金會

讓全台灣家庭和樂、婚姻幸福，是「愛家」的任務與目標。

我們深信，沒有任何成功可以彌補婚姻、家庭的失敗，尤其，預防勝於事後的補救……

愛家——全力預防家庭危機、鞏固婚姻關係，幫助孩子擁有幸福的關鍵童年！

請捐款支持愛家！您每一分錢的支持，都是愛家繼續往前的動力。

我願意捐款：

- ☐ 助印《愛家》雜誌，每年 365 元。
☐ 協助愛家教育事工，每年 600 元。
☐ 每月 } 捐款 ☐ 200 ☐ 1000 ☐ _____ 元
☐ 單筆 } 支持愛家基金會。

捐款方式：

- ☐ 使用信用卡授權書捐款
- ☐ 將使用郵政劃撥
- 19146131 財團法人愛家文化事業基金會
- ☐ 將使用 ATM 轉帳捐款：（請來電並傳真確認）
- 第一銀行（007）帳號 16010032673

資料請傳真至 02-2754-0529，將有專人與您聯絡。
收到捐款後會為您寄上可節稅的捐款收據。

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

- ☐ 單次捐款：新台幣 _____ 元
-
- ☐ 每月捐款：新台幣 _____ 元 ☐ 每月寄發收據
- 自 _____ 年 _____ 月至 _____ 年 _____ 月止。 ☐ 年底寄發收據

- 201407 專案 (每本 279 元，免運費)
本，共 元

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)

愛家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，係供愛家基金會處理、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（需註明電話），我們將立即為您處理，謝謝！

④寄款人請注意背面說明 ⑤本收據由電腦印錄請勿填寫		郵政劃撥儲金存款收據	
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	帳號	1	9	1	4	6	1	3	金額 新台幣 (小寫)	1	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		☐ 本人存款		☐ 本戶存款		主管：	
姓名																	
通訊處										通		訊		處			
電話																經辦局收款戳	

☐ 助印愛家雜誌：_____元
☐ 我要捐款：_____元
☐ 我要購買_____元
 本_____元

盛學內簡化機要印發用請勿填寫

申請人了解本會蒐集個人資料聲明

心情如同天氣。好心情是「晴天」，釋放和平、喜悅。壞心情是「陰天」，可能影響健康與人際關係，甚至造成家庭危機。中庸云：「喜怒哀樂之未發謂之中，發而皆中節謂之和。」由此可見管理情緒的重要性，以下將對負面情緒提出治標與治本的處方。

治標法：趕走負面情緒

常見的負面情緒，例如：生氣、悲傷、憂愁，具有強大能量，若是長期累積將帶來禍患。想要趕走負面情緒，透過聲音宣洩出來是很好方法，諸如：訴說、哭泣或喊叫。

南宋方嶽《別子才司令》提到「不如意事常八九，可與語人無二三」。這句話指出：當我們心情不好時，習慣性的反應是不想說。尤其在嚴肅的或凡事講道理的家庭中。

我從女兒放學回家喊我的口氣，知道她心情氣候的好壞。「爸爸，我回來了！（拉高嗓門的）」——是晴天，她願意打開話匣子，無話不說；「我回來了……（低沈無力的）」——陰天，跟她說話，我只能用「同理心問句」，例如：「妳今天心情不好嗎？」當她想說時，我就把握機會，專注聆聽，了解她的心情。

愛家 Q & A

做個情緒管理高手

嘉義大學輔導與諮商學系兼任副教授 廖永靜



我們夫妻都是知識分子，在相處中卻經常劍拔弩張，婚姻關係因此每下愈況。我該如何面對自己與對方的壞心情呢？



情緒來來去去，沒有對錯之分。我們需要重視它，察覺它，接受它，並安撫它，但是千萬不要壓抑它。

2014.7 Loving Family Foundation

心理學中有個「蚌殼理論」，意思是要讓蚌殼吐沙不容易，因為蚌殼堅硬，必須把牠泡在溫水裡。同理想要讓家人吐露心事，需要營造一個溫和的環境；如果用力敲打蚌殼，牠只會自我防衛，而閉得更緊，甚至永遠不張開。

治本法：轉個念頭看世界

問題本身不是問題，如何對待它才是真正問題。藝術家黃美廉女士天生腦性麻痺，行動與言語都不方便，卻能活得自在。曾有學生當眾問她：「妳從小就這樣，妳怎麼看妳自己？妳都不曾怨恨嗎？」只見她回過頭，用粉筆在黑板上吃力地寫下了「我怎麼看自己？」這幾個大字。她笑著再回頭看了看大家後，繼續寫著：「我好可愛！我的腿很長、很美！爸爸媽媽這麼愛我！上帝這麼愛我！我會畫畫！我會寫稿。」她又回過頭靜靜的看著大家，然後寫下結論：「我只看我所有的，不看我所沒有的。」

心理學家艾利斯（Albert Ellis）提出「情緒 ABC」理論。他認為事件（壓力源）本身並非直接影響情緒，而是取決我們看待事件的信念而定；如果能改變不理性想法，就能改變情緒。而平時重視自我覺察的人，透過：疏導情緒、自我反省、檢討，將能重拾自信、熱情、樂觀等正面態度，在面對挑戰時，比較不會因小事而抓狂！

名人愛家情

為愛攜手走過每個春夏秋冬

張瓊姿口述 / 饒志民整理

圖片提供 / 張瓊姿

揭開幸福的序幕

談到與老公郭泰源的相識，張瓊姿笑著說：「我們算是姊弟戀的先驅。」兩人最先在一場朋友舉辦的聚會相遇，但比郭泰源大上三歲的張瓊姿那時只把他當成一個弟弟看待，不久後郭泰源即前往日本發展。等到兩人再次相遇已是七年後，當時張瓊姿的妹妹剛去日本留學，因此她希望郭泰源有空能多照顧妹妹的生活起居。張瓊姿認真地說：「我本來只是隨口提起，沒想到他真的很認真地照顧我妹妹。」因為看到郭泰源的真誠與負責，張瓊姿便對他產生了好感，進而開始交往，並在 1993 年踏入婚姻的禮堂。

婚後張瓊姿選擇揮別熟悉的螢光幕，與老公遠赴日本生活。不少人好奇她為何能毫不眷戀地離開演藝圈？張瓊姿輕鬆說：「也許是受到我媽的影響，我覺得婚後就該將家庭當作重心。」因為自小父親就長年在外地經商，家中七個兄弟姊妹都由母親來照料，每當回憶起母親為家庭辛勞付出，卻總掛著滿足的笑容，讓她也希望能像母親一樣為家付出心力，她特別提到：「因為我媽常在廚房做菜，身上總有一股油煙味，現在回想起來，那就是『家』的味道。」

細水長流的旅日生活

在日本旅居時，由於丈夫常要隨球隊到各地比賽，對於人生地不熟的張瓊姿而言，確實有段相當孤單的日子。她說：「因為我們那時住在鄉下，我本身日文不好，加上日本人不是那麼容易接納外國人，我幾乎沒什麼日本朋友。」在漸漸習慣當地的生活後，她才發現其實情況並沒有想像中這麼糟。張瓊姿笑著說：「原本在台灣



名模出身的張瓊姿，曾因《愛》、《金粉世家》、《白牡丹》等電視劇紅極一時，然而在與知名投手郭泰源結婚後，她選擇洗盡鉛華，與丈夫旅居日本。之後返台張瓊姿仍以家庭為生活的核心，因為對她而言，丈夫與一雙女兒就是為她生命帶來活水的幸福源頭。

的日常生活總是備受關注，但在日本的生活卻能讓我輕鬆做自己。」每當丈夫因球賽而出遠門時，她就會自行規劃行程，到日本各地賞楓、看古蹟，享受一個人的輕旅行。

而夫妻兩人在婚後的相處上雖然話不多，但默契十足。張瓊姿驕傲地說：「很多時候透過眼神或一個動作就能知道對方的想法和心情，即使我們話少，也不會影響我們的感情。」在她的眼中，丈夫也許不會甜言蜜語，卻是個愛家好男人。雖然郭泰源常要隨球隊到各地比賽，但每當他從球場回家後，夫妻倆常會到附近的拉麵店或居酒屋享用晚餐，而這也是她在旅日期間最深刻的幸福回憶。



攜手走過生命風暴

直到郭泰源從日本引退，兩人才返回台灣定居，張瓊姿的婚姻生活也因此邁入新的階段。在剛返台的期間，郭泰源時常與過去的隊友和教練應酬交際，不久後竟意外診斷出他罹患肝癌的消息。這消息對張瓊姿無疑是一大衝擊，她語重心長地說：「當我看到他比我還鎮定，我就知道自己能做的就是和他一起面對。」在張瓊姿的悉心照顧與郭泰源的積極復健下，兩人攜手度過這場生命風暴，更讓彼此的心更緊密地靠在一起。現在的郭泰源不但滴酒不沾、戒掉多年的煙癮，更推掉大部分的應酬，轉型成居家好男人。面對丈夫的轉變，張瓊姿開心地說：「他還培養出烹飪的興趣，讓我和女兒從此有口福了。」

隨著女兒成長，夫妻間不免會因教養的問題而有爭執。如：張瓊姿希望女兒多元發展，有機會能出國念書；郭泰源則是標準的慈父，希望女兒能留在身邊。當夫妻發生爭執時，張瓊姿並不會當下據理力爭，而是選擇先退出爭執的戰場。張瓊姿解釋：「因為當下我很可能會帶著情緒去爭執，最終可能會造成雙方愈吵愈嚴重，所以我選擇先退出冷靜，過幾天再溝通。」

此外，張瓊姿認為要讓家庭和諧的另一個關鍵，就是在不同的時間扮演正確的角色。像是當丈夫從外地工作回來後，她會特意留給丈夫與女兒的獨處時間；若是丈夫對女兒的教養方式與自己背道而馳，她也不會在孩子面前直接點破，而是事後再與丈夫溝通，如此一來不僅能交流兩人對教育孩子的觀念，更讓彼此選擇放下己見找回一同為家庭委身、付出的初衷。張瓊姿相信，要讓家庭美滿，必須從夫妻以身作則，如此才能帶領全家人找到源源不絕的幸福。



給家人、朋友的話

- 所有的相遇都是美麗的邂逅，我的父母、姊妹、好友、先生以及女兒，都是註定的姻緣。所有在我身上與大家有連結的事，都讓我相當感恩、心存感念，謝謝你們為我付出的一切！我愛你們大家！

愛家行動

- 為家人規劃一趟旅程與家人共享一場天倫之旅。

發現愛的真諦

——《冰雪奇緣》影觀



表面上《冰雪奇緣》似乎和迪士尼盛產的公主王子系列動畫沒什麼差別，實際上這部電影顛覆了許多對迪士尼的刻板印象，更挑戰了傳統愛情故事對於「真愛」的詮釋。

國立臺灣師範大學教育系教授 方永泉



影片資料：《冰雪奇緣》；
導演／克里斯·巴克、妮佛·李；
配音／克莉絲·汀貝爾、艾倫·圖克；
片長／108分鐘
（圖片由得利影視提供）

充滿內疚的冰雪公主

艾莎與安娜是艾倫戴爾王國兩位公主，姐姐艾莎內向穩重；安娜則活潑好動。特別的是，艾莎擁有操控冰雪的能力；安娜則是一個普通女孩。在成長過程中，艾莎因不會控制自己的情緒，連帶著她的魔法也失控，而誤傷了妹妹安娜。雖然安娜並無大礙，艾莎最終卻決定將自己冰封起來，以免悲劇再度降臨。

在一次船難中，國王及王后不幸去世，繼任者是長女艾莎。多年來，艾莎將魔法隱藏得很好，因為其他人若是知道她擁有魔法，她將被視為女巫進而遭到放逐甚至處死。為了隱瞞這個祕密，艾莎一直避免和外人接觸。但是當上了女王後，艾莎卻得公開露面，而在她的就職大典上，她與安娜出現爭吵，艾莎無法掌控自情緒，並在眾目睽睽之下展露了她的魔法。

姐妹情深排除萬難

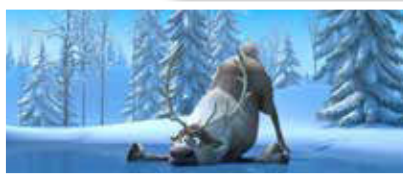
這次的爭吵源於安娜與僅有一面之緣的王子漢斯訂下了婚約。在艾莎的眼中這是個魯莽的舉動，而與安娜產生了衝突，最終艾莎因失控的魔法而被逐出王宮。無處可居的她只得棲身於寒冷險峻的高山裡，並建造了與世隔絕的冰雪王宮。另一方面思念姐姐的安娜不顧眾人的反對，隻身上山尋找艾莎，希望能夠解除艾莎身上的詛咒。

在路途中，安娜結識了在王宮裡當長工的阿克，兩人決定一同進入艾莎的王宮，希望勸回艾莎。但是艾莎堅拒了安娜的請求，並在情緒失控下再次誤傷安娜。為了拯救安娜，阿克帶著安娜去見他的好朋友——地精，從地精那兒得知，要醫治安娜只有靠「真愛」才能破解冰封之心。而阿克以為只要有王子漢斯的「真愛之吻」，必定能讓安娜不藥而癒。然而當他們回到王宮後，卻發現了意想不到的真相……到底誰才是能夠解除安娜冰封之心的「真愛」？最後艾莎的命運又會如何？《冰雪奇緣》裡有著出人意表的答案。

「真愛」顛覆傳統

《冰雪奇緣》顛覆了我們對於童話故事的傳統印象，如：使用魔法的女人都是壞心的「女巫」；英俊的王子終將拯救公主，從此兩人將過著幸福快樂的日子。相反的，它貼近現實地描繪了許多「真相」，甚至戳破了童話所塑造的「迷思」。艾莎擁有強大的冰封魔法，卻選擇將自己冰封起來，為的是怕傷害自己所愛的人。安娜與漢斯間看似浪漫的愛情，卻因為對權力的貪婪而變質。平凡的阿克與安娜在旅途中的相互扶持，而產生情愫，然而他是拯救安娜的「白馬王子」嗎？「冰雪奇緣」中提供了「另類的」答案，那就是「真愛」不只有愛情一種！

真愛的本質都是一樣的，那就是可以融化封閉冷漠的心靈。在《冰雪奇緣》中的人物身上，我們看到了許多不同的愛情或情感。有些情感雖然熾烈，卻是盲目短暫的；有些情感固然穩定長久，卻是基於利害考量的計算，一旦對方失去利用價值，馬上棄若敝屣。然而惟有一種「愛」，才是「真正的愛」，那就是能看到對方的需要，並且永遠將對方看得比自己更重要，這才是「真愛」。而這也正是《冰雪奇緣》所告訴我們的「愛的真諦」！（圖片來源：開眼電影網）



親子動動腦：

【問題對焦】

1. 艾莎的魔法為何會一再失控？
2. 為什麼艾莎最後能成功拯救性命垂危的安娜？

【經驗擴充】

1. 你曾經有情緒失控的經驗嗎？分享一下是因為發生了什麼事情？
2. 你有感受到被愛的感覺嗎？談談那是一種什麼樣的感受？

【思考連結】

1. 你覺得為什麼要控制自己的情緒，做好這點能對你和其他人有什麼幫助？
2. 針對一位曾讓你感受到愛的人，你可以為他做些什麼來回應他的愛？

【精心發現】

- ※ 本片中著名的歌曲《Let it go》表達出什麼樣的想法，你覺得這種想法對於在面對困境時是否有幫助？

快又正確的 冬衣收納術

俗話說：「不到端午、不收冬衣」，真有其道理。前陣子的天氣，時而陽光普照，時而陰雨綿綿，讓人難捉摸。隨著端午佳節過後，天氣也回穩並轉熱，衣物換季的工作也可以正式展開了！



生活魔法家 陳映如
利用天然的素材、簡單的工具和省時的方法，讓大家可以輕鬆做家事的生活達人。著有「會做家事的小孩有創意」、「收納達人的樂活 life」等書。

「衣物的換季收納」不單是裝箱就好，衣物保存的方式、拿取的方便性以及隔年取出後衣物的狀態等，都是要留意的重點。以下就是換季衣物收納最基本的兩大守則。

一、穿過的衣物都須洗：

衣服只要有穿過，都要先洗滌再收納。或許有人會想，只穿了一次，應該不須清洗。其實在穿的過程中，身體的皮屑、油垢、汗水等都可能留在衣物上，若沒有洗乾淨直接收，時間一久衣物就會產生發霉、變黃等情形。

二、烘乾後再收納

洗好的衣物，雖然經過晾曬的過程，在天氣不穩定時，環境的濕度較高，曬過的衣物，雖然略乾但摸起來仍帶溼氣。為避免殘留的濕度造成衣物發霉，建議大家在收納前將衣物以低溫烘乾 10 分鐘，確保完全乾燥再裝箱。

愛家小提醒

要將羽絨衣放進收納箱前，記得留待最後再擺在最上層，以防羽絨因為其他衣物重壓而有受損或失去蓬鬆度的情形發生。

正確衣物收納術

準備工具

1. 收納箱
2. 麻將紙（或白報紙）

做法

1



先在收納箱底部鋪上紙做為吸濕之用。

2



把衣物摺成和箱子一樣的大小尺寸，以大面積的方式放入收納箱中，減少摺痕。

3



將衣物以一正一反方式放入箱中，錯開領子的高度，會更省空間。

4



衣物放好後，再上層再放一張紙，以加強防潮並防塵。

冬瓜燒肉

隨著天氣日趨炎熱，有些人開始出現食欲不振的狀況，此時不妨嘗試將清涼解熱的冬瓜入菜，只須幾道簡單的步驟，再藉由醬油與糖等調味料提味，就能輕鬆完成健康與美味兼具的冬瓜燒肉！



楊太太

1



冬瓜
蒜頭、薑視口味
梅花肉或五花肉
醬油
糖

1 片 (約一斤)
酌量
半斤
2 大匙
1 小匙

做法：

1. 先將冬瓜與肉切成適口的塊狀。
2. 薑蒜爆香後、把肉塊放入鍋炒至半熟。
3. 放入冬瓜塊、醬油、糖後，加水淹過冬瓜。
4. 加蓋小火燜煮至收汁後 (約二十分鐘)，即可上桌。

※ 可視口味於上桌前撒上蔥花。

2



3



4



小祕訣

在悶煮的過程中須特別注意鍋中的水有無過乾，可適度再加少許水悶熟避免燒焦。



傾聽就是愛，
了解中有醫治



愛家法寶

讓我們談談民事保護令！

案例：趙甲及王乙為夫妻，雖然趙甲從來沒有對太太王乙動手施暴過，然而長期以來，趙甲動不動就以言語辱罵王乙，讓王乙飽受精神上折磨，到底王乙在法律上有無權利可以主張？

永然聯合法律事務所律師 李永然、朱陳筠

過去「家庭暴力」常被認為是「家務事」，他人不便介入，因此常使遭家暴的受害人求助無門，而《刑法》上雖然有規定傷害罪、恐嚇罪等罪，對於施以身體傷害或恐嚇的加害人，得以《刑法》加以相繩；然而，對於加害行為尚未達傷害或恐嚇程度者，卻無法加以規範，故而，我國在民國87年6月24日公布《家庭暴力防治法》，特別針對「家庭暴力」即家庭成員間實施身體或精神上不法侵害的行為特別明文加以規範。

而《家庭暴力防治法》中最重要的制度乃為「民事保護令」制度，所謂「民事保護令」是指：法院為保護特定人免於遭受其家庭成員所實施的家庭暴力（包括身體及精神上的不法侵害行為），而依法核發的裁定。其種類包括：通常保護令、暫時保護令、緊急保護令。其中除了「緊急保護令」必須由「檢察官、警察機關或直轄市、縣（市）主管機關」聲請外，被害人均得自行聲請。而「暫時保護令」及「緊急保護令」期限均自核發時生效至法院核發「通常保護令」或駁回聲請時停止。而「通常保護令」的期間為1年，期滿後得延長一次。

當法院認有家庭暴力的事實並有必要者，得依法核發下列一款或數款的「通常保護令」，包括：1. 禁止相對人對於被害人實施家庭暴力。2. 禁止相對人對於被害人為騷擾、接觸、跟蹤等行為。3. 命相對人遷出被害人住居等行為。4. 命相對人遠離特定場所特定距離。5. 定個人必需品之使用權。6. 定暫時對未成年子女權利義務之行使或負擔。7. 定對未成年子女會面交往方式。8. 命相對人給付扶養費等費用。9. 命相對人交付醫療、輔導、庇護所等費用。10. 命相對人完成加害人處遇計畫。11. 命相對人負擔相當之律師費用。12. 禁止相對人查閱戶籍、學籍、所得來源相關資訊。13. 命其他必要命令。（《家庭暴力防治法》第14條第1項規定參照）。

本案中，趙甲雖然從來沒有對太太王乙動手施暴過，然而，趙甲長期以來皆對王乙言語辱罵，即已構成所謂的「家庭暴力」，王乙得依法聲請民事保護令的核發，禁止趙甲再對王乙為言語上的辱罵。於保護令核發後，如趙甲再對王乙為言語上的辱罵，則構成「違反保護令罪」，依法得處三年以下有期徒刑、拘役或科或併科新臺幣十萬元以下罰金（《家庭暴力防治法》第61條規定參照）。

贈書小啟：李永然律師等著，「不動產奢侈稅課徵實務法律手冊」欲贈讀者，凡附回郵拾元中型信封，寄 100 台北市中正區羅斯福路 2 段 9 號 7 樓永然法律基金會收即寄！

愛家好友・愛送偏鄉

典藏《愛家》雜誌合訂本；1本給好友、1本送偏鄉

台灣平均每天有156對夫妻結束婚姻，
居亞洲之冠，偏鄉地區的離婚率高於都市
統計偏鄉學童近50%的家庭面臨解構危機；
我們看到偏鄉的婚姻、家庭教育資源明顯不足……

愛家基金會經教育部指導，將於今年9月起進入中部辦理
「偏鄉家庭幸福工作坊計畫」，協助當地夫妻免費學習經營婚姻與家庭，減緩家庭解構與社會問題，為偏鄉家庭的孩童帶來幸福。

邀請您，以行動支持家庭教育資源的推廣

A 義購一本《愛家》合訂本 **\$1,500** (原價\$2,400)

2012年~2013年合訂本送好友 [限量45本]

※愛家替您送一本給「偏鄉家庭幸福工作坊」學員

B 義購一套《愛家》典藏7本組 **\$5,000** (原價\$8,400)

2000年~2013年合訂本 [限量10組]

※義購款項用於「偏鄉家庭幸福工作坊」計畫經費

2012~2013年《愛家》合訂本

熱烈感謝 7本組義購者—盧○○、蕭○○；捐款支持者—蘇○○

※ 本專案所得將全數用於「偏鄉家庭幸福工作坊」計畫經費

選擇方案	☐ A ☐ B	收件人 收件地址 □□□ - □□	收件人 收件地址 □□□ - □□
信用卡授權書 (請傳真至：02-27540529)			
義購者姓名			通訊地址 □□□ - □□
通訊方式	手機 電子信箱	信用卡別	☐ VISA ☐ MSATER ☐ JCB ☐ 聯合信用卡
信用卡號			發卡銀行
有效期限	月	年 (西元)	持卡人簽名 (需與信用卡一致)
注意事項	1. 義購者了解本會蒐集個人資料告知聲明；並已獲收件人同意將其寄件資料用於本會進行寄件資料查詢、蒐集、處理及相關利用等特定目的。 2. 本會依教育部終身教育司 臺教社(三)字第 1030048844 號指導辦理「偏鄉家庭幸福工作坊計畫」。 3. 本專案所得將全數用於「偏鄉家庭幸福工作坊計畫」之講師、場地、交通、教材等計畫經費。 4. 本專案至 2014 年 7 月 31 日止，洽詢電話 02-2701-9971 轉 69 楊小姐。 5. 亦可郵政劃撥 19146131，戶名：財團法人愛家文化事業基金會，註明【愛送偏鄉】、方案編號與收件地址。		