

尋找家庭與工作的最佳平衡點

多年前我就讀碩士班時，有一位華裔的心理學教授指出：家庭因素對職業災害有顯著性的影響。在家庭當中，究竟是什麼樣具體的行為或情緒影響了工作，進而轉變成職業災害呢？（如：早上剛和太太吵完一架，導致工作不專心，因此產生傷害。）這引起「工商心理」與「家庭」跨兩個領域的交談與討論，而我就是在那個時候，深深對工作與家庭議題著迷。

在我成長過程中，父親在國外工作；母親則是公司的主管職。每每在閱讀研究與理論時，都會打中我的內心深處。工作與家庭間的衝突有一個面向是「時間衝突」，主要闡述的是因工作時間過長，以至於壓縮到家庭的時間或無法負擔家務……，對於這樣的內容，我特別能夠體會。由於父母工作忙碌，全家為了在有限的時間內完成所有家事，從小家裡就有分配值日生的習慣，如：每週一、三、五弟弟負責收垃圾，我則洗衣服……等，這樣的分工逐漸成為一種默契，進而陪伴著我和弟弟的求學生活。

或許是因為貼近自己的生活經驗，同時我也深信工作、家庭是成人最重要的兩個生活面向。我曾花時間了解在兩者之間如何取得平衡；不過平衡很難測量，甚至並非時間、空間一等一的劃分，更重要的是每個人對於工作、家庭的期待不同，心中也有不一樣的尺，關鍵還是在於——如何調整讓自己與家人都感到舒服。現在回想起來，我的母親真聰明，她將工作上擅長分工的能力如法炮製用在家務處理上，不僅完成繁忙的家務，也讓我與弟弟學習到有條理、有效率的工作方式，現在我們把這樣的技巧運用在工作上，總能幫助我們應付許多突如其來的狀況呢！

總編輯

鄧皓引

敬上

讀者迴響

因為「愛家」得著療癒

林受刑人

也忘了是第幾回閱讀《愛家》雜誌了。特別是今年七月雜誌的「親子篇」，最令我體會母親的辛勞。

那年國一，為了買不到心愛的球鞋，竟然說媽媽偏心只對大哥好，因而把媽都給氣哭了。直到犯錯入獄十一年來，一直沒就當年和媽媽之間的代溝說聲抱歉！

謝謝《愛家》雜誌讓我明白：媽媽的愛，就如同主耶穌對我們的愛，與表現優劣完全

無關，因為「神的本質，就是愛」。於是我終於提起筆來寫信對媽媽說：「媽，對不起！孩兒當年不懂事，說您偏心，令您傷心了！」當時的我以為，媽媽就像哆啦A夢一樣，能幫我實現很多願望；卻沒考慮到媽媽也會有做不到的事情……。

媽媽，我真的、真的很愛您！謝謝您總是那麼愛護我們兄弟倆，以及這一個「家」。感謝神！願你們在外，一切平安。阿們！



家庭事業雙幸福——總論篇

家庭與工作翹翹板

——正向思維的力量

研究發現，能察覺家庭與工作有互利作用的人，自覺心理較健康、生活滿意度也高……。

國立台灣師範大學人類發展與家庭學系副教授 周麗端

兼顧家庭工作為首要課題

在已婚女性就業比率愈來愈高的現代社會中，家庭與工作兩個重要生活領域的平衡，可說是每個家庭無可避免的挑戰，尤其是夫妻兩人都有工作的家庭，在一根蠟燭兩頭燒的處境下，學習如何兼顧工作與家庭，以維持家庭與工作翹翹板的平衡，提升家庭生活、工作生活品質，是刻不容緩的課題。

在 2012 年，聯合國有鑑於雙工作家庭愈來愈多的社會發展趨勢，特別將「工作與家庭平衡」訂為 2012 年國際家庭日的主題軸，並在國際家庭日當天，於紐約市舉行「工作 - 家庭平衡討論會」，會中討論的議題除包含工作 - 家庭平衡對成人及兒童的益處、雙工作家庭的幼兒照顧品質、友善家庭政策、性別平等及家庭責任公平分配外，最重要的是探討工作對家庭生活的影響、家庭又如何影響工作……等議題。

蠟燭兩頭燒的生活

當被問到要同時兼顧家庭與工作職責時，腦海中會出現的圖像是什麼？多數人會直接聯想到「衝突」。的確，在家庭與工作同時都需要投入時間、精力、責任時，難免呈現分配給家庭多一點，分配給工作就會少一點；多一些給工作，家庭就會少一些的拉鋸戰。簡單地說，家庭與工作衝突的產生，起因於一個人的時間、精力、責任承受力都有限，難免有「角色耗竭」的感覺。

兼顧家庭 - 工作角色難免產生衝突、角色耗竭的思維，一直是多數人把家庭與工作放在一起的聯想。如：「家庭（或工作）的需求干擾我的工作生活（或家庭生活）」、「家

庭（或工作）的時間耗費，使我很難實踐工作（或家庭）責任」、「家庭（或工作）所產生的壓力，讓我無法完成工作（或家庭）責任」……等。我們常說「境由心生」，研究發現持著「家庭與工作勢必衝突」這種負面思維的人，打從心裡不開心，因而他們的家庭生活、工作生活的幸福感通常也較差。

家庭與工作間只有衝突？

近年來，研究者開始從不同的角度看家庭與工作的互動，提出家庭與工作間除了衝突外，也有許多互利的觀點。當然工作收入對家庭生活是最為重要的基本功能，但是除了收入以外，還有哪些家庭與工作的相互助益？如：家人互動充滿溫馨、關懷、包容、接納，在工作上也容易對工作伙伴溫馨、關懷、包容、接納；家人支持的力量也是工作動力的來源；親子相處融洽的家庭，也容易獲得客戶青睞；學習與客戶對話的技巧，可以應用在與家人對話；在工作上學會時間管理，也能更有計劃地規劃家庭生活。

更具體地說，如：「家庭（工作）生活中所獲得的技能，有助於我的工作（家庭）生活」、「完成家庭（工作）責任，也使我更容易完成工作（家庭）責任」、「家庭（工作）生活上的需求，對我的工作（家庭）也有幫助」、「成功的完成家庭（工作）任務，讓我也能有效率地完成工作（家庭）任務」……等。

找尋最佳的平衡狀態

研究發現，能察覺家庭與工作有互利作用的人，自覺心理較健康、生活滿意度也高。然而，過去多數人並未能從家庭與工作互利的正向觀點看家庭與工作的互動關係，因此身兼兩種角色，常只有壓力感，這種負面的壓力感常不自覺地磨損了身心的健康。家庭與工作平衡除了藉助外在環境（如：制度、福利……等），今後，如何讓自己在兼具家庭與工作角色中，找到正向意義，將是平衡家庭與工作的重要方法。

當然，家庭與工作間有許多正向互動，並不代表家庭與工作間就不會有衝突；換句話說，家庭與工作間有衝突，也有互利，二者是並存的；但別忘了將互利的權數放大、衝突的權數縮小，來提升生活中的幸福感。

在家庭與工作的翹翹板上，翹翹板是否要維持在完全水平狀態，每個人、每個家庭的需求都不同，只要自己覺得安適就好，正向思維的力量，可以讓自己、家庭來維持自己心目中的最佳平衡狀態。



雜誌主題專訪於
10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	

和諧家庭，全靠用心經營



因為我們想要的幸福很相似，所以一起努力去達到幸福的標準——這也是我們成立家庭十三年來共同的目標。幸福在我們家就是：用行動支持彼此，用愛關注對方……。

王譽玲

齊心努力營造家庭

起初，剛成立家庭的我們，為了讓家庭有穩固的磐石，於是雙薪貸款買房子，雖然這樣做為生活帶來不少壓力，卻也讓我們的日子過得踏實、安心許多。對家庭有著共同營造目標的我們，在上班的日子裡形成了一種默契——先下班的人會去接晚下班的另一半，為的就是想快點讓「家」合體。由於先生是小學教師，因此我就占了便宜，成了下班有專車接送的幸福人妻。看見先生總是貼心又大老遠來接我下班，心裡就會提醒自己：世上沒有一個人應該理所當然為我付出。我因此更珍惜眼前所擁有的。

孩子出生後，不讓家人久等的意念也延伸到孩子身上，以至於在接下來的年日裡，先生下班就會先去找孩子，通常在情況許可時，先生會將孩子裝進車子裡，一起出發去接我下班。而我也深知先生拿小小孩很沒輒，為了不讓他累壞，常常是一下班，就三步併兩步往家的方向直奔。這樣的情況維持了好幾年，直到孩子們都上了小學，下課時間變得不固定，全家人來接送我的美事才告一段落。

真誠溝通達到共識

然而，工作並不是一成不變的，為了適應變化並把工作做好，我需要花上比平常還要多的精神、時間去處理。這時，「敢不敢準時下班」便成了我的考驗和顧慮。而在樓下等待的先生，從等一下、等十分鐘到等半小時……，心裡還得掛記著遠在板橋有兩個小孩正等著接送。經過幾次的久等和加班晚歸，最後，失衡的狀態讓我們的情緒累積到極限，委屈、沮喪、擔心、生氣……等負面情緒一次爆發，這是我們必須一起面對的瓶頸。

我們花了一段時間，試著將真實的感受與期待說出來，認真地聆聽和回應，並表達出對彼此的理解與願意調整腳步的誠意。最重要的是，我們都很希望對方是開心的，而我們也正努力朝著這個方向調整中。最後，要分享我們家的結論：「工作與家庭的衝突常是免不了的，想要在工作與家庭間取得平衡，夫妻雙方需要有更多的耐心和理解，並保有一顆願意珍惜、保護對方的心，成全彼此的需要。」

工作在外，心繫家庭

『書信』對我們的家庭至關重要，我們透過文字及照片來維繫彼此的情感。

萬華社大愛心志工社社員 淡經天

家庭幸福非一人之功

高中畢業後，我自覺讀書無成，遂「投筆從戎」當兵去，原因很簡單，一則可以分擔家計，二則可以習得一技之長；如此既可保家衛國又可安身立命，何樂而不為？然而，我並沒有把一輩子的時間都投入軍中，在軍旅生涯持續一段時間後便決定轉換跑道，我的跑船生涯就此展開！

由於軍中十年生涯時常駐防在外，因此家中事務幾乎是由妻子及母親來打理，母親對孫兒關懷備至但不致溺愛，而我的兒子又是家中長孫，事關家風尤重品德。而妻子任職國小，自然有其教子之道，我只要扮演嚴父的角色即可。若說我的孩子今日有所成就，都應歸功於這兩位偉大的女性。

愛與關懷，串起家人的心

及至開始跑船，因「覓食」海外，家庭與工作兩方面更難兼顧，而且當時尚無手機，我若要和家人聯絡，需要在泊岸後去尋找公共電話才能通話。在海上的那些日子，我是利用照片搭配寫日記與遊記的方式來與家人保持聯繫。雖然無法親自陪伴孩子成長，但我總會藉著書信與他談心，內容大多是生活心得與訓勉。而無論我是身在海角天涯，妻子總會為我郵寄國內書報，以慰我思鄉之情。回想當時的生活，「書信」對我們的家庭至關重要，我們透過文字及照片來維繫彼此的情感。

待至退休後方才真正享受到家庭生活，然而此時我已是「空巢老人」，巢雖空而情不了，先父母相繼辭世，兒孫散居各地；雖然如此，現在科技已相當發達，方便的視訊通信無遠弗屆，透過快捷的「臉書」就能立即知曉現狀，即便待在家中也能知道天下事，我終於體會到一句廣告詞所言：「科技始終來自於人性」。至於老伴，我打算要重新與她談一場戀愛！



愛家好好讀

別再把他當小孩

—— 7 大法則，搞定你家的青少年 ——

你還在為家裡的花樣少年少女大傷腦筋嗎？青春期孩子的想法千奇百怪，常讓當爸媽的你感到難以招架？別擔心！就讓本書帶領你深入孩子的心，了解他的需求，將青少年所有疑難雜症通通包辦！

《別再把他當小孩》
—— 7 大法則，搞定你家的青少年 ——
愛家編輯部 出版
定價：NT\$250 元

愛家出版編輯部 陳子揚

「我想不透為什麼女兒的情緒起伏這麼大？」「兒子獨特的言行舉止讓我很棘手。」

「最近孩子變得不太聽話，莫非是交男女朋友了？」相信這些是許多家長在面對青少年時常見的心聲。由於身處青春期這「還沒成為大人，卻也變不回小孩」的尷尬階段，孩子懷著渴望認同，但又想要與眾不同的矛盾心情，偶爾會不經意地掀起一場家庭革命，導致親子間關係的緊張與衝突。

青少年到底在想什麼？

為幫助渴望陪孩子成長的家長掌握與青少年互動的原則，本書集結數位諮商輔導專家的觀點，循序漸進分享以下七項議題：「如何幫助青少年認識自己？」「如何陪伴青少年交友與學習獨立？」「青少年該不該交男／女朋友？」「如何教導青少年面對性與愛？」「如何找到與青少年的溝通方法？」「如何導正青少年的行為問題？」「如何為青少年預備正確的婚姻觀？」

由於青少年最明顯的成長是身心變化，因此家長的首要目標，即是要學習如何幫助青少年認識自己，若以尊重、接納的態度與

孩子相處，將能有效建立起他的安全感與自信心；而孩子的生活重心從家庭轉向同儕與異性，則是另一個造成親子對立的主因，此時父母要做的不是以主觀意識干預孩子的交友，而是要想辦法打入孩子的朋友圈。

陪他走一段青春路

除了人我關係，青少年一籬筐的情感和行為問題更是讓人吃不消。諸如：不想和父母說話、熬夜上網、揮霍無度、欲言又止、對性與婚姻的迷思……等，上述的狀況在書中都有詳盡說明，幫助家長看見孩子種種表現背後的深層需求，並且透過具體的方法為親子營造出良好的互動關係與溝通管道。

為人父母者，一定都曾走過那段青澀的歲月——為過去的童年感傷，對生活不甚滿意，將來似乎一片茫然。當你的孩子也踏上了這條邁向成熟的特別旅程時，不妨以學習的心來接納孩子的變化，耐心地等候他長大吧！只要用對方法陪伴孩子，逐步掌握親子互動的要領，相信你也能和家中的青少年融洽相處，並且幫助他在這段自我發展與成長的路上走得更好、更穩！

在考慮要不要當個全職母親時，可思考的因素大概有以下幾點：

一、家庭經濟狀況：這是最基本也最現實的層面，如果夫妻有一方不繼續工作，必須考量目前的經濟狀況是否足以支持家庭所需，且維持兩人所期望的生活品質。每個家庭對生活品質的期待和要求不同，當了全職母親後，子女的照顧品質應可獲得提昇，但經濟品質的下降程度必須是在全家能接受的範圍內，否則很容易造成新的家庭問題。

二、夫妻的共識：當全職母親不是出於浪漫想像的決定，先生的支持非常重要。因此，夫妻應該要先清楚溝通彼此的期望，在雙方都覺得合理可接受的情況下再作決定，包括：對子女教育的期望、家務分工的共識、金錢的處理……等。同時也要有心理準備，不見得母親在家裡教養，孩子就能被帶得很好。所以夫妻雙方一定要做好心理準備，彼此支持，避免「妳不用上班孩子還教成這樣」的衝突發生。

三、個人的職涯抱負：妳必須誠實地面對自己：當全職母親是為了孩子，還是對工作不滿意？工作和家庭對妳的意義分別是什麼？妳有沒有一直想實現的生涯抱負？一旦離職，重回職場的可能性有多高？事實上，研究發現全職母親不見得在教養子女上更為成功，與待在家裡自覺犧牲或無價值的母親相比，在工作中獲得成就而自信快樂的母親，往往能教養出更獨立、有成就動機的孩子。因此，當全職母親的前提是不後悔，並樂在其中，如此，對孩子才有正面的效益；否則可能帶給自己與孩子更大的壓力。

愛家 Q & A

全職母親的兩難抉擇

新竹教育大學幼教系助理教授 周育如

Q

我是個職業婦女，常常工作及家庭兩頭燒。最近有位頗高階的同事為了照顧孩子毅然離職，更給了我很大的衝擊。請問我是否也該當全職母親呢？

A

在抉擇要不要當全職母親時，考慮的面向其實很多，包括：家庭經濟狀況、夫妻共識、職涯抱負等等。

四、孩子的身心成熟度：孩子成長時的確需要父母照顧，但不同身心成熟度的孩子，所需要的照顧內容並不相同。當孩子還小，需要的是生活上的照顧；隨著孩子成長，很多事已能練習自理，而在認知、人格……等方面的教養需求就會增加。母親們不妨捫心自問：「我現在離職回家，能帶給孩子最大的好處是什麼？」再問自己：「我若繼續工作，能提供孩子哪些資源和支持？孩子有多少獨立自主的能力？」權衡後再作決定。

五、社會支持：妳有沒有來自公婆、父母、親人或其他社會支持，若妳繼續工作，他們是否能提供資源或幫忙照顧孩子？如果妳全職在家，與他們的互動及支持關係是否良好？仔細考慮眾人的期望和需求，找出對孩子好也對大家好的最佳方案，才是明智的決定。

最後仍要提醒，不論是全職母親或職業婦女，不必苛求自己成為完美母親，因為這真的不必要也不可能。當母親是一個邊做邊學的歷程，正如孩子會成長，為人母親的我們也會成長，我們只要努力去做，並經常為孩子禱告，神必會看顧並祝福我們的孩子。

名人愛家情

改變生命 的美好力量

說到《後宮甄嬛傳》，相信許多人對其中演技一流的公公蘇培盛並不陌生，而他，就是台灣資深男演員——李天柱。演戲超過三十年的他，毫無疑問是一位實力派演員。他在2006年以電視劇《流金歲月》獲得第41屆金鐘獎最佳男演員的殊榮，並在這當中經歷了一段奇妙的信仰歷程……。

李天柱口述 / 謝佳君整理

李天柱的人生經歷看似風光，但並非一路走來都如此順遂。多年前，對基督信仰還很排斥的他過得並不如意，也找不到生活重心。此時，許久不見的老朋友前來探望，並熱情地邀約他去教會。而這一去，不但讓李天柱苦悶的心得著釋放，也得到滿滿的喜樂，每每唱起詩歌，他總會感動到淚流滿面。

生命因信仰而蛻變

對於信仰，李天柱認為不可思議，但又感覺一切似乎早有安排，神一直透過各種方式賜他祝福。在他尚未信主時，曾去拜訪一位同樣不信主的朋友，在聊天時他無意提到：「信仰這種事一切隨緣吧！」沒想到朋友竟因為他這句話而開始接觸基督信仰。現在回想起來，李天柱驚覺神原來早從那時就在他身上有所動工。

2006年，也就是受洗的隔年，李天柱入圍睽違多年的金鐘獎。他自嘲道：「從我出道到得獎已隔三十多年，這個獎項早就被我拋諸腦後，從不覺得還有機會得獎。可是心裡卻有個『一定會得獎』的意念。」李天柱對這意念實在想不透，於是向牧師求證，牧師告訴他：「這是神給你的應許，你要抓住它並大聲宣告出來。」雖然有點難為情，但李天柱鼓起勇氣不斷宣告。後來，他果真成為當年的金鐘得主，「神在我身上有一番心意，祂藉著這件事添加了我的信心。」每當憶起這段往事，李天柱就很感恩。

而在認識神之前，有人稱李天柱是「火爆浪子」，常因小事就和對方起衝突。李天柱過去的夫妻衝突多是



李天柱 提供

因為喝酒引起，每次衝突過後，總會為此懊悔不已。認識神之後，李天柱便下定決心不再觸碰酒精。妻子張偉微看見他的改變，很欣慰地說：「你只要不喝酒，要我做什麼都好！」透過信仰的洗禮，李天柱在各方面確實得到很大的轉變，也逐漸走向平安的道路。



原生家庭的影響與祝福

李天柱父母在其幼時離異。父親是個職業軍人，除了管理部隊，還要照顧孩子，十分辛苦，也因此對李天柱期望很大，管教也相當嚴格。「父親給我取名叫天柱，從小就給我灌輸一個觀念，要我當個頂天立地的人。」只是每次被父親管教，李天柱表面順服，心裡卻非常不服氣，常將一肚子火悶在心裡，又找不到出口抒發。種種負面情緒長期壓抑下來，導致他後來只要一喝酒，就會變了個人似的出現失控行為，往往害了他人也傷了自己。

然而，李天柱的家人並沒有因此放棄他，而是默默地在他這塊硬土上灑下福音的種子。長期住在美國的父親和三個姊姊，常輪番打電話回來向李天柱傳福音，當時，雙方經常為此在電話裡鬧得不歡而散；直到李天柱受洗後，他打電話告知父親這喜訊，而電話那端的父親竟喜極而泣。原來，家人們長年在美國為李天柱禱告、祝福，從不因他的排斥而放棄。

愛能使生活更圓滑

從前因為火爆的個性，李天柱經歷過一段失敗的婚姻；而現在這段婚姻，也是和妻子張偉微磨合了許久才有成長。李天柱回想以往發生衝突的狀況，「以前發生爭執，剛開始是講理，到後來講理講不清時，就試圖要用自己的氣勢去改變或影響對方。」認識神後，夫妻倆以耶穌為家裡的主人，一有爭執就各自去禱告，往往在跟神對話完後，彼此就會相互認錯，事情也就因此解決。

對於維繫家庭與工作間的平衡，李天柱的方法很簡單，「我和妻子每天會通一小時的電話，常常講到最後，誰也不願先掛上電話，才依依不捨地說再見；現在通訊發達了，每天都可以透過Line保持聯絡！」當李天柱長時間待在大陸拍戲，妻子會花一、兩個禮拜，帶著女兒到大陸去陪他，並找出空檔全家一起出遊。李天柱也十分用心地與女兒相處，常會利用熱門話題或生活故事和女兒分享自己的經驗、感受，而女兒也會有所回饋，形成良好的交流。

李天柱自從心中有了神，目中也有了人；他更懂得如何與人相處，在面對生活的各種問題時，也會選擇把情緒交託給神，「每當這樣做，就會感到很輕鬆、沒有壓力。」李天柱誠摯地分享著。無論在工作或家庭上，他的生命的確因為有神的保守，而變得愈來愈和諧、美滿。



給家人的話

- 給父母：謝謝父親對我的教養。希望母親可以一直過得很快樂。
- 給妻子：這世上沒有任何人可以取代妳。我的生命因為有了妳，不再那麼枯燥乏味，妳為我帶來了許多樂趣。
- 給姐姐：謝謝妳們在我童年時對我的照顧，也謝謝妳們多年來對爸爸的照料。
- 給女兒：有一天妳要遵循神的旨意，走神的道路，我會祝福妳。

愛家行動

- 把家庭的主權交託給神，隨之而來的就會是平安、喜樂。

孩子，你們是否一切安好？

——《天倫之旅》影觀

愛彌補了那些受創的靈魂，包容了每個破碎的心靈。

文山、內湖社區大學電影課程講師 高肖梅



男主角法蘭克退休前曾是為電纜上漆的工人，為了不讓電纜被風吹雨淋破壞，他曾為三十萬公里的電纜上保護漆，靠這份工作與妻子養大了四個孩子。電纜連結了電話，無以數計的人通過電纜彼此聯繫……。

天倫之樂得來不易

法蘭克在妻子去世後便成為一位獨居退休老人，其四個兒女分居各地。為了準備讓孩子及孫輩們回來團聚，他特意修剪花木草坪，將塑膠泳池充氣，再前往超市購買食材，選擇上好的牛排、紅酒……等，甚至買了一個高級的烤肉架，他滿心期待著一家人能夠齊聚一堂，共度歡樂的時光。

為愛走訪不辭辛勞

為了給孩子一份驚喜，法蘭克沒有通知孩子，獨自踏上探訪的旅程。由於長久以來吸入過多的油漆，他已患上肺部纖維化的慢性疾病，不能搭乘飛機，所以就以陸上交通工具開始這段行程。

來到大衛的住處，法蘭克在門外等了一夜，孩子卻徹夜未歸。他繼續前往女兒艾美的



住處，沒有發燒的外孫傑克前來應門；艾美開心地歡迎父親，但在晚餐桌上，法蘭克發現外孫與女婿間不僅生疏且有敵意。第二天他告別了艾美，繼續探望次子勞伯，他曾聽妻子說勞伯在樂團擔任指揮，但來到樂團才發現兒子根本不是指揮家。勞伯利用休息時間與父親短暫交談——原來母親為了讓父親開心，所以謊稱兒子是樂團指揮。而小女兒羅西在舞團擔任舞者，法蘭克來到她家，她很高興父親的光臨，但鄰居抱來一個小娃娃託她代為照料一夜，以至於她忙碌到無法多陪父親。

重拾消逝的親情之愛

疲憊的法蘭克在地下道遭遇搶劫，經過和搶匪一番纏鬥後，他長期服用的藥被踩毀，必須改搭飛機盡快回家拿藥；在高空中受不了氣壓的法蘭克昏迷不醒，在昏迷中他夢見自己與四個幼時的孩子圍坐在桌前……。他知道孩子們都在欺騙他——艾美與丈夫已離異多時，只是為了父親偽裝成美滿家庭；勞伯的樂團根本沒有到外地演出；小女兒是一位未婚生子的女同性戀者；而這三個孩子瞞著父親彼此通電話，為處理大哥大衛因販毒被通緝而逃往墨西哥的事忙碌不堪。

從前，嚴厲忙碌的父親對孩子期待過高，

讓孩子們壓力重重，尤其對大衛更是苛責。大衛小時候喜歡油漆，父親卻指責他：「要學藝術當個藝術家，油漆只能做油漆匠沒出息。」因此孩子們從小只與母親談心，對父親則報喜不報憂，長期以來與父親漸行漸遠，成長過程遠遠躲開父親的領域。

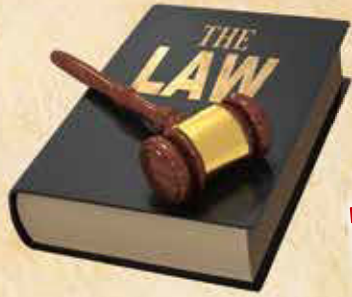
當法蘭克再次清醒過來時，只見三個孩子圍在床前，他想大衛一定出事了，便要三個人道出實情；原來，大衛在墨西哥邊境被捕後，吞毒自殺了……。最後，法蘭克在畫廊中尋找大衛的畫作，工作人員從倉庫裡拿出一幅沒賣出的作品——弧形的電纜連結著一根根電桿，這是大衛的作品，也是一幅向父親致敬、示愛的創作，法蘭克笑了，一切的遺憾與苦衷似乎在最後都得到了救贖。（圖片由得利影視提供）



影片資料：《天倫之旅》
導演／柯克瓊斯；
演員／勞勃狄尼洛、茱兒芭莉摩、凱特貝琴薩、山姆洛克威爾
片長／99分鐘

延伸討論

1. 「望子成龍，望女成鳳」是每個父母的心願，卻造成了子女的壓力，面對孩子的成長，父母該如何調整自己的心態？
2. 人生總是有喜有憂，怎麼做才能在豐盛時免於驕傲，在困乏時不致絕望？



傾聽就是愛，
了解中有醫治

當「家庭」遇上「工作」？

案例：小趙夫婦倆日前喜獲麟兒，希望有更多時間可以照顧小孩，然而小趙夫婦倆均為上班族，其於法律上有何權益可以主張？

永然聯合法律事務所律師
李永然、朱陳筠

近年來，「友善家庭政策」(family-friendly policy) 此一議題為各界所不斷討論，政策的理念在於人力資源組織如具有友善家庭之政策，將使員工在面臨工作與家庭之雙重壓力下，能夠取得平衡，進而達到組織與個人、家庭間之「雙贏」。而我國為解決少子化現象、鼓勵生育，故因應「友善家庭政策」，於《性別工作平等法》中特別制訂相關規定如下：

(一) 彈性工作安排：第 19 條中「減少工作時間」規定：「受僱於僱用三十人以上雇主之受僱者，為撫育未滿三歲子女，得向雇主請求為下列二款事項之一：一、每天減少工作時間一小時；減少之工作時間，不得請求報酬。二、調整工作時間。」

(二) 員工支持方案：第 18 條中「哺乳時間」規定：「子女未滿一歲須受僱者親自哺乳者，除規定之休息時間外，雇主應每日另給哺乳時間二次，每次以三十分鐘為度。前項哺乳時間，視為工作時間。」

(三) 家庭照顧假：

1、產假 / 陪產假：第 15 條：「雇主於女性受僱者分娩前後，應使其停止工作，給予產假八星期……。產假期間薪資之計算，依相關法令之規定。受僱者經醫師診斷需安胎休養者，其治療、照護或休養期間之請假及薪資計算，依相關法令之規定。受僱者於其配偶分娩時，雇主應給予陪產假三日。陪產假期間工資照給。」

2、育嬰假：第 16 條：「受僱者任職滿一年後，於每一子女滿三歲前，得申請育嬰留職停薪，期間至該子女滿三歲止，但不得逾二年。同時撫育子女二人以上者，其育嬰留職停薪期間應合併計算，最長以最幼子女受撫育二年為限。育嬰留職停薪津貼之發放，另以法律定之。」

3、家庭照顧假：第 20 條：「受僱者於其家庭成員預防接種、發生嚴重之疾病或其他重大事故須親自照顧時，得請家庭照顧假；其請假日數併入事假計算，全年以七日為限。家庭照顧假薪資之計算，依各該事假規定辦理。」

本件案例中，依法律規定，小趙太太於生產前後應有產假八星期，小趙先生於其太太生產時，亦有三日陪產假；又小趙夫妻倆因其子女才剛出生，小趙夫妻其中一人得於子女三歲前申請育嬰留職停薪假，最長達二年；亦得請求減少每日工時一小時；小趙太太亦得於工作時哺乳未滿一歲之子女；另外，小趙夫妻倆如於工作期間內遇有家庭成員預防接種、發生嚴重之疾病或其他重大事故須親自照顧時，亦得依規定請家庭照顧假。

發現台灣之美 ——王功

有一個地方，那裡有台灣最高的燈塔；那裡有可以在陸上，也可以在海上跑的鐵牛車；那裡有在海裡耕田的牛；那裡是全台灣水耕蔬菜最大宗的產地，那裡還是全台唯一使用「平掛式養蚵技術」的地方。這個地方是哪裡？它就是王功！

愛家出版編輯部

王功位於彰化縣芳苑鄉，這裡有豐富的人文景觀與自然生態，紅樹林、水鳥、潮間帶、招潮蟹、彈塗魚……等濕地生態，以及王功漁港、燈塔、望海寮、竹筏，還有蘆筍田、乳牛場、養殖池……等人文景觀。自然與人文的結合，讓每一位來到此地的訪客都能夠找到所喜歡的那一部分。

採蚵、摸蛤、生態之旅

採蚵車是王功蚵農採收珍珠蚵時的交通工具。當地發展協會將旅遊行程結合當地採蚵車，遊客可搭乘採蚵車從陸地上一路直行前進到外海。坐著傳統的採蚵車沿途欣賞海岸風光，享受迎面吹來的徐徐海風，別有一番純樸感受。

到了潮間帶，導覽人員則會發給遊客一人一隻耙子，體驗「摸蛤仔兼洗褲」的樂趣；另一方面也帶著遊客認識潮間帶的生態，在這裡很容易就能看見和尚蟹、蛤仔貝類、彈塗魚……等潮間帶生物。

乘著採蚵車繼續往前開就會來到蚵田，在這裡導覽人員不僅介紹蚵田的養殖與生態，還會讓遊客們現場品嚐王功特產「珍珠蚵」的新鮮美味。由於王功在滿潮與乾潮之間會出現三公分的潮差，無法與其他養蚵地區使用一樣的「垂掛式養蚵技術」，因而改採「平掛式養蚵技術」，使得這些蚵每天有一半的時間會在水面底下，一半的時間則暴露在陽光之中；在這種生長環境下養出的蚵，雖然個頭較小，卻有結實 Q 彈的口感，因此獲得「珍珠蚵」的美稱。

十月的天氣出外嫌太熱、下水嫌太涼嗎？不妨到王功的潮間帶踩踩水，體驗不一樣的漁村風味，這也是個不錯的選擇喔！



造訪幸福祕密花園

愛家出版編輯部



祕密花園位於苗栗縣西湖鄉山區，擁有得天獨厚的自然生態、環境清幽、占地寬廣，適合全家大小光臨；循著山路、穿過茂密的相思林，便見這獨立於塵囂之外的世外桃源。

店裡供應中式套餐、咖啡、花草茶、點心、下午茶套餐，還有精緻中式自助餐點，可供三十人以上的團體預約。不論是套餐、點心或精緻中式自助餐，皆由主廚親自料理，道地美味讓人不禁食指大動，使顧客回味無窮。

每份套餐各具特色——「客家醬鴨」是主廚將鴨蒸熟，放冷斬塊後泡客家米醬蒸兩小時，米醬的鮮甘會充分滲進鴨肉裡。「香茅東坡肉」是用西湖產的豬五花加香茅、冰糖和醬油紅燒製成，隱隱可以聞到南洋檸檬香茅的香味，活化了東坡肉濃膩的口感。「迷迭羊背、烤蝦與迷迭雞腿」則是以園區新鮮香草為主的香草套餐。

荷葉飯，是本店特色料理之一，餡料有南瓜、蓮子、香菇、蛋黃、花生，米飯是油蔥和蝦米拌炒而成，並採用園內新鮮荷葉將其包裹住，讓人吃得道地，又有新鮮荷葉香氣撲鼻，不禁一口接一口地吃下去，吃完還想再來第二份呢！

祕密花園不同於大城市的喧囂與繁華，不妨找個假期，相約三五好友一探究竟，享受悠遊於小鄉村的另一番滋味！

◎宅配資訊

【荷葉飯(葷/素)】

荷葉飯 1 個 40 元，採黑貓低溫宅配，訂購 20 個以內，運費 180 元，訂購 21-70 個，運費 240 元，貨到付款。

購 100 個荷葉飯寄至同一地址，享免運費。

食用前請置於冷藏澈底解凍，之後放入電鍋或蒸籠蒸 30 分鐘即可食用。如未食用完請冷藏放置冰箱，隔夜亦可直接食用。

優惠：來店打卡消費，贈送番薯蛋糕或柚子蛋糕一份

地址：368 苗栗縣西湖鄉金獅村九鄰六之一號

電話：037-923029

網址：<http://www.facebook.com/SecretGarden923029>