

2015.06

20 卷 第 6 期

專題月刊

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



Kevin Laue

凱文·勞伊

獨臂射手 X 激勵達人

本期專題

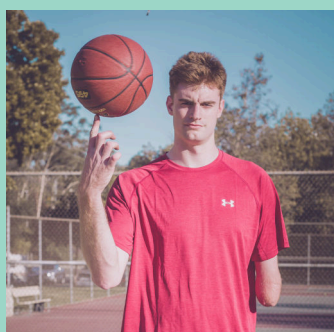
雙工作家庭：找平衡從自己開始

- 拿捏在雙工作與家庭之間
- 夏日省水大作戰—料理篇
- 夾在工作與家庭間，勞動者該怎麼辦？
- 千萬別等到你有空的時候——《東京家族》影觀

20 卷 第 06 期 2015 年 6 月

家庭好時光

FAMILYTIME



NO. 6 / Issue 20
June, 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 任秀妍律師、高巨瑩律師
特約美編 陳仔如
封面 凱文·勞伊 (Kevin Laue) 提供

發行所 財團法人愛家文化事業基金會
(在本刊中簡稱為：愛家)
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 傾斜的煩惱? 工作家庭翹翹板 / 鄧皓引

本期專題 雙工作家庭：找平衡從自己開始

「工作家庭兩不誤」是許多夫妻期待達成的目標，然而期待卻與現實有落差。工作不單是養家糊口，也是實現自我價值的平台；而家庭則是與配偶及子女共同經營的幸福居所，只要處理不慎就會在雙重夾擊下對個人及家庭產生危機。想讓工作與家庭平衡，應該從調整自己來踏出第一步！

封面故事 COVER STORY

- 02 方向聚焦 拿捏在雙工作與家庭之間 / 周麗端
06 經驗分享 工作再忙碌，愛家也不誤 / 楊儒誠
07 經驗分享 轉個彎，挑戰也能成為祝福 / 曉菁
09 有問必答 實現「工作家庭兩不誤」的盼望 / 金鳳
10 愛家名人 投出生命的奇蹟 / 凱文·勞伊 (Kevin Laue) 口述

家庭生活 FAMILY LIFE

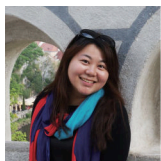
- 12 法律篇 夾在工作與家庭間，勞動者該怎麼辦? / 高巨瑩
13 家事篇 夏日省水大作戰—料理篇 / 陳映如

家庭藝文 FAMILY ART

- 14 家庭電影院 千萬別等到你有空的時候
——《東京家族》影觀 / 甘耀嘉
16 家庭圖書館 《我願意——婚姻交響曲》
——致夫妻的幸福百寶箱 / 出版編輯部

家庭時刻

FAMILY TIME



傾斜的煩惱？工作家庭翹翹板

感謝所有的讀者朋友們自雜誌改版以來給予我們許多的支持與鼓勵，我們會秉持著「給愛家的您，一本好雜誌」之初衷繼續努力製作優質的家庭與婚姻刊物，也希望你們喜歡三到五月的「依附」專題，期待對您與家人關係的省思有幫助。接下來我們要進入一個很實際的主題，對成人來說是很重要的兩個生活面項，它們占據我們大部分的時間，便是「工作」與「家庭」。

自 2003 年至 2010 年間（行政院主計處），夫妻雙方均就業家庭由 44% 上升至 49%，而 2012 年，國人的工時甚至在全球 30 個主要國家中排名第 3 高，僅次於新加坡、墨西哥。這些數據告訴我們雙工作家庭之比例年年增加，而當我們將大量的時間投注在工作上，工作與家庭的時間壓縮、壓力衝突便接踵而來，這讓我想到前一段時間先生頻繁出差，我也開始調整家庭時間的安排，不過時間一拖久，難免有一種合作做報告最後都變成自己做的孤單感，雖然組員偶爾會拿食物來探班，但還是會累積某些情緒在意想

不到的時候爆發。

當我們面臨到工作與家庭雙重要求時，應該如何因應與看待這樣的現況呢？又如何享受在工作職場與家庭生活當中呢？《家庭好時光》將為大家準備三個系列專題，首先，提供讀者能量，鼓勵大家看見調整可以從自身開始，踏出平衡的第一步！再者，我們從單人舞邁向雙人舞步，由於婚姻是相互扶持的系統，因此分享配偶的支持對工作家庭繁忙的影響，以幫助讀者檢視雙方關係，做出合適的回應。本專題最後，隨著台灣產業外移以及輪職工作的興起，許多人為了更優渥的經濟選擇到他地工作，犧牲了與家人共處的時間，面對聚少離多的相處時間，如何經營「Quality Time」就成為重要的家庭課題！「工作與家庭」系列專題為期三個月（6~8 月），希望讀者們和我們一同成長享受當下生活。

總編輯

鄧皓引



七月分內湖區家庭支持站活動訊息

親密之旅夫妻工作坊

7/25、8/1（六）09:30~17:30

帶領人 沈安莉（親密之旅培訓師、婚姻家庭諮商師）

7/25		8/1	
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：7 月 21 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

本場次完全免費，限額八對，請儘速報名。





封面故事

COVER STORY

方向聚焦

拿捏在雙工作與家庭之間

雜誌主題專訪於 6/15 Mon 16:05，
於佳音電台《給你幸福》節目播出。

🎧 佳音電台頻率表

台北 FM90.9

羅東 FM90.3

其他地區請至線上收聽：goo.gl/EMTZ1C



 國立台灣師範大學人類發展與家庭學系
副教授 周麗端

從踏出校門以來，我一直持續工作著，不但是個標準工作—家庭兩頭燒的職場女性，也是同事眼中的狂熱工作者，所以常常被問：「妳沒有工作家庭衝突嗎？」怎麼可能沒有？近年來不但學術研究、實務工作、國家政策都很關注工作—家庭平衡的議題，聯合國也在 2012 年的國際家庭日呼籲「確保工作—家庭平衡（Ensuring work and family balance）」。「工作—家庭間的互動，為何吸引這麼多人的目光？」



工作—家庭間的競爭與衝突

工作一家庭間存在許多競爭，因此難免會有衝突。首先是「**時間的衝突**」：每個人的每一天都只有 24 小時，花在工作時間多一點，家庭就分到較少的時間，所以有了「工作占用了我想要與家人相處的時間」的衝突；當然花多一點時間在家庭，不免影響工作，而有了「花時間照顧家庭，造成錯失工作上活動」的困境。

其次是「**精力的衝突**」：工作與家庭同樣耗精力，精力雖然可以補充，但精力並不是無限。常常聽見周邊朋友說：「下班回家後，我會因為太累而提不起勁參與家庭活動」或「家庭生活中的緊張與焦慮，削弱了我的工作能力」，處處顯現工作一家庭間的精力競爭。

工作一家庭間還有「**行為的衝突**」：家人互動與職場人際互動特質並非完全相同，因此個人生活領域間的行為常需要適度轉換，如果沒有加以調整，我們就會發現在工作上有效的行為，用到家庭生活上可能適得其反。例如：在工作上管理員工的方式，卻讓家人關係變得更糟；家人間的衝突，使得在工作上也容易與人起衝突。

最後就是「**價值的衝突**」：職場通常是講求效率，但回到家時卻是放慢步調，二個場域的價值格格不入。因此常有「工作場所重視的價值信念，與家庭生活價值抵觸」或「家庭生活中學習到的價值信念，讓我無法執行我的工作責任」的衝突感。

工作—家庭間的和諧與互利

工作—家庭間的確存在競爭與衝突，也一直被不斷的討論，一面倒的衝突論述，已深植人心，所以一想到兼顧工作與家庭，心中總是浮起焦頭爛額、三頭六臂的畫面。但是近年來，從國內外的研究發現，工作—家庭間也有和諧與互利，只是常常被忽略。

我在 2013 年的研究發現，當用相同的面向詢問工作—家庭衝突、互利時，有令人相當驚訝的發現，因為人們對工作—家庭間和諧與互利的感受顯著高於工作—家庭衝突，而且對生活滿意的正面影響也超越工作—家庭衝突的負面影響呢！刻板的工作—家庭間只有衝突的負面思考，在不斷的被提醒的過程中，已深植人心，就像一聽到「生養子女」就想到親職壓力、一聽到「婆媳關係」就聯想到衝突與過招、一聽到「家務工作」就想到壓力與懲罰一般。但事實上，養兒育女的過程也充滿了喜悅與甜蜜、婆媳之間也有很多和諧與溫馨、執行家務工作更是愛家人的展現，只是過去沒有從正向的角度思考。



想一想你自己是否也曾感受到以下情境：「因為花時間在工作上，刺激我花在家時間去做愉快的家庭活動」、「因為花時間在家庭中，刺激我在工作上更有效率」、「一整天的工作愉快，讓我在家中也能延續這份愉快的感受」、「與家人度過美好時光，使我在工作也能保持樂觀」、「在家分享工作上的成功表現，讓我的家人關係更親密」、「在工作上分享自己的家庭經驗，讓我增進與同事的情誼」、「工作學到的科技新知，幫助我減少與子女間的代溝」、「家庭中所學習到愛家人的信念，也讓我在工作上能以愛出發」如果你也感受到上述情境，「時間互利」、「情感互利」、「行為互利」、「價值互利」就早已存在自己的工作—家庭的互動間。如果還沒有感受到，從現在開始試著想想，相信會有不一樣的體會。

工作—家庭間該如何平衡

工作—家庭如何平衡是個大哉問的問題，這問題很難回答，也很難從回答中讓所有家庭都適用，但我們可以從幾個方向思考：

個人：美國哈德遜河飛機迫降成功的生還者，曾經語重心長的告訴世人，飛機迫降讓他學到的三件事：1. 有美好的事物要立即與家人分享；2. 去除負面思考，選擇快樂；3. 領悟生命中最重要的事：想要成為好爸爸，也就是去除負面情緒、釐清生活中最重要的事。在工作—家庭間，多些正向思考與情緒、確認自己生活中最重要的事，該如何拿捏就很清楚了。

家庭：家人之間相互支持是平衡工作—家庭間的最重要資源，尤其是夫妻之間。過去的研究發現，當夫妻之間愈能相互支持與體諒，工作—家庭互利的感受也愈高；而愈能感受工作—家庭互利的夫妻，也愈能將正向情緒帶到工作中，減少工作—家庭的衝突感。

職場：職場的友善措施也是達到工作—家庭平衡的重要因素，職場的友善措施通常包括：「靈活工作安排、彈性工時、部分工時、幼兒照顧」等措施。世界各國為協助雙工作家庭不因工作—家庭天秤的失衡，紛紛推動上述措施。我國勞動部也持續推動友善職場獎勵與補助，

期待企業能多多申請，員工能好好運用這些資源，提升因應衝突知能、互利的正向感受。

政府：政府的政策也是工作—家庭平衡的重要指標，我國勞動部為鼓勵雇主推動工作與生活平衡，訂定「推動工作與生活平衡補助計畫」，補助雇主辦理「員工關懷與協助課程」、「員工紓壓課程」、「友善家庭措施」、「兒童或長者臨時照顧空間」、「工作生活平衡資源手冊或宣導品」及「支持中高齡、身心障礙、遭受家庭暴力或是工作適應困難員工之協助措施」等工作生活平衡設施及措施。只要員工、家庭、企業、政府攜手，「工作悠活」、「家庭樂活」、「健康快活」之日將指日可待。



經驗分享

工作再忙碌，愛家也不誤



楊儒誠

還記得剛進入職場時對於工作與家庭的衝突我沒有太在意，因為我一直認為工作不會影響到我為家庭的付出，直到去年我結婚前因工作的關係必須常到大陸出差，出差的那段時間正好是籌備婚禮最忙的時候，老婆的抱怨開始產生，當時的我只能努力地安撫她，但長此以往卻引發了工作家庭衝突。



出差與家庭兩頭燒的日子

我原以為結婚後就會過著幸福快樂的日子，但婚後工作更加忙碌，基本上每個月大概有 10~15 天的時間在大陸，有時甚至剛回台灣兩天又要再出差，為此我們夫妻間開始不間斷地爭執。妻子曾生氣的說：「有結婚和沒結婚沒什麼差別？」「我是在工作又不是在玩。」我無奈地回應，到最後誰也不讓誰，電話便掛斷了……。

在工作壓力與家庭期待長期不平衡的狀態下，只要我出差或回程時間無法確定時，我就能預期夫妻又要大戰一回合，因此我有近半年時間生活壓抑，也感到很不愉快。而常常與妻子爭吵，更使我工作時無法專心、心浮氣躁。回到台灣後，別提什麼小別勝新婚，因為我經常性不在家已變成妻子對我提出的罪狀，也更別說我們要生寶寶的計畫，哪有那種心情？

投其所好非給己所需的雙贏局面

工作與家庭衝突不僅對我們夫妻關係有很大影響，同時家中的爭執也讓我工作時無法認真、專注，我意識到必須在工作與家庭中找出一條出路，於是我先確認到原來妻子最生氣的並不是我出差，而是我無法依約定時間回到台灣，而且更動時間通常來得臨時。

在一次公司安排出差行程時，我主動向老闆訴說了我的難處，希望對於出差的安排能否不那麼密集。很慶幸的是，我的老闆也能理解我的壓力。現在雖然工作出差的需求我還是盡力配合，但我也會提醒自己有更多的時間和妻子相處，即便必須出差，若時間耽擱也會以最快的速度通知妻子。

我發現，當我用她想要的方式回應她後，妻子也能諒解了，出差回來後會發現跟妻子之間的互動會變得更甜蜜，當夫妻衝突減少許多，讓我能更專心、更有動力工作。

經驗分享

轉個彎，挑戰也能成為祝福



曉菁

過去我喜歡工作也享受兩人的婚姻生活，更喜歡安排旅遊與生命學習、專業進修的機會。有了孩子後，我比以前更珍惜婚姻家庭、工作，因為我知道，當我熱愛我生活的一切，而且心靈健康，才能給孩子、先生及周遭的人快樂。

甜蜜又混亂的全新生活

在結婚第七年時，我與丈夫有愛的結晶——女兒心心，初為人母的我，對新生活既期待又害怕，產前雖然想規劃之後的生活，然而當孩子到來的那刻，才發現以後的生活再也由不得我了。我更從照顧女兒的過程中，開始慢慢了解到，孩子是獨一無二的個體，並非凡事照書養，孩子就會照書回應，我需要用更多的心思與陪伴去愛、了解這個小生命，才能適時給予她適切的需要。

此外，面臨生活次序的改變，更是我始料未及的。當孩子在身邊時，時間是她的，只有當她睡著時，或先生照顧時，我才有屬於自己的時間。當產假期滿時，我面臨到該當全職媽媽，還是做職業婦女的抉擇。這個問題，在產前時已跟先生討論過，我其實也覺得不管是哪種選擇，都各有不同的快樂與壓力，最重要的是自己的心預備好了嗎？在與先生溝通後決定，當寶寶滿三個月後，我將重回職場。

調整心境，享受幸福

回職場後，我調整心態，白天認真工作，晚上及假日專心的陪伴孩子。為了滿足愛孫的父母，女兒每週有兩天會去外婆家住，空出來的時間就是我與先生的約會時刻。當然有時也會遇到挑戰，如：剛好工作做不完、孩子又哭鬧，我首先調適好自己的心情，因為我決定，就算是辛苦時，我也要用享受的心境去體驗生活，雖然看似辛苦，但背後卻充滿豐富與幸福。

對我來說，人生最擔憂的是失去方向，如果不明白生存的價值和意義，一旦孩子出狀況，家庭步調錯亂，工作出錯，埋怨就會油然而生。所以我學習誠實面對與接納生活的每一刻，更多認識自己，並對自己的選擇負責，即便難處排山倒海而來，相信一切挑戰，將成為最美的祝福。

給偏鄉青少年內在的力量

心靈成長工作坊 在地師資培育計畫

一句「今天好嗎？」簡單的問候，對偏鄉孩子而言都是陌生卻珍貴的關心。

多數偏鄉孩子，身處單親、外配、隔代家庭，且家長多從事高工時工作，許多孩子必須在缺乏父母陪伴下，自行面對生活、課業；也因此，他們的內心極少被關注。

我們相信，除了物資、課業的幫助，偏鄉孩子也需要更多別人拿不走的「內在力量」。

去年愛家針對偏鄉青少年辦理「心靈成長工作坊」，引導孩子認識、肯定自己；欣賞、連結他人。我們看見，在地長期的陪伴與關懷，才能延續那股「內在的力量」，帶著健康、強壯的心，他們能走得不一樣！

為了發揮長遠影響，我們期待培育偏鄉在地師資，提供孩子鼓勵與幫助。

邀請您，支持培育偏鄉在地師資，給偏鄉青少年「內在的力量」

方案 歡迎以捐款支持我們的服務

- ★ 捐款 500 即贈 傳愛明信片套組 x1、手機擦拭貼 x1
- ★ 捐款 1,000 即贈 IKEA相框組 x1、精美紅包袋 x1
- ★ 捐款 3,000 即贈 實用小肩包 x1、本會暢銷書《傾聽就是愛》x1
- ★ 捐款 5,000 即贈 廠商贊助之畢卡索藝術燈 x1

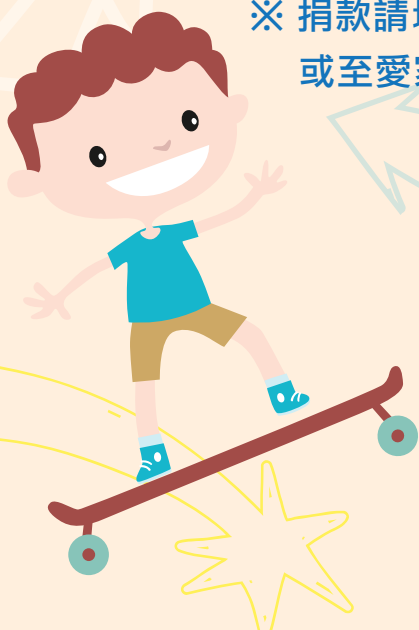
※ 捐款請填寫封底信用卡授權書或劃撥單註明【偏鄉專案】
或至愛家官網線上捐款 <http://is.gd/hNpafS>

*更多方案贈品請見
<http://is.gd/LE88AR>



注意事項

1. 本募款專案所得將全數用於偏鄉師資培育所需之講師、場地、交通、教材等經費。
2. 本募款專案至2015年6月30日止；服務執行為2015年9月至11月。
3. 亦可郵政劃撥50249141，戶名：財團法人愛家文化事業基金會，註明【偏鄉專案】、金額、編號與寄件地址。
4. 如遇贈品發送完畢，將以同值精品替換。



有問必答

實現「工作家庭兩不誤」的盼望



財團法人愛家文化事業基金會
特約講師 金鳳

我的孩子三歲了，因家庭經濟上的需要，我正計劃重返職場，希望自己能兼顧家庭和事業。想做到以孩子和家庭為重，工作為輔，需要注意哪些部分呢？



俗語說的好：「夫妻同心，泥土變黃金」。對多數的雙工作家庭而言，生活的目標在於家人關係和工作成就之間取得一個平衡點。

• Question and Answer •

為確保雙工作家庭的正常運作，避免落入工作與家庭壓力之中。因此，要重返職場之前，需要針對家事分工、親職角色扮演、時間管理、休閒安排、親密關係維繫等各個層面，夫妻必須積極溝通，發揮創意並思考解決問題的方法和確實做到彼此分擔的行動，才能順利運作。

計劃成為雙工作家庭前，除了夫妻在通勤和工作的時間之外，生活中的自由時間也自然變少了，所以有些夫妻採用折衷的策略，例如：先從兼職工作開始，慢慢適應後再投入全職工作中，或是為了避免孩子的教養被忽略，夫妻決定重新調整彼此的工作時間，以便其中一人提早回到家中能照顧幼兒。因此時間上的分配及運用就顯得格外重要了。每個人每天的時間大致分為：

- ① **必要時間**：這是指生活所必須的時間，如：吃飯、睡眠、交通……等。
- ② **約束時間**：因為個人分工角色不同而有差別可能有不同的分配，如：上班時間。
- ③ **自由時間**：一天中扣除必要及約束時間後，所剩餘的時間。如：運動、娛樂、做家事、看電視、與親好友團聚互動等。

再了解大致上的時間分配後，夫妻要清楚

彼此每天各項活動的優先順序，並把握時間，在適當的時候了解該做哪些事？思考如何把事情做得更好、提高效率、速度更快、過程更簡化？

隨著家庭結構的調整，更多的女性走進職場就業，使得母職和父職角色不得不擴展而改變。夫妻要一起承擔增加的家務、子女照顧之職責或適度尋求他人協助。雙工作家庭的夫妻在很多方面都需要不同來源的支持，建立支持系統（運用親戚、朋友、鄰居、同學等）協助是很重要的，這將能減緩雙方所面臨的壓力，也能夠促進夫妻雙方的關係。

就二十一世紀雙工作家庭的關係，已邁向合作夥伴的親密關係。愈來愈多雙工作家庭中的丈夫增加了對家事的參與，從「賢妻良母」過渡到「賢夫良父」，突破刻板的角色走進兩性平權的實質生活。

人生沒有現成的幸福，在積極規畫雙工作家庭生涯中，調整到適合夫妻的腳步還需要智慧與行動力，沒有標準答案，需要自己衡量取捨和隨時修正。如果妳經過深思熟慮和夫妻間良好溝通後，仔細衡量當下的情勢，並做出優先順序的選擇後，就全力以赴吧！

愛家名人

投出生命的奇蹟

/ 凱文·勞伊 (Kevin Laue) 口述 / 饒志民整理

凱文·勞伊

Kevin Laue

■ 籃下卡位、摘下籃板、一氣呵成完成單「臂」灌籃，精采的表現贏得滿堂彩；旋即他換上筆挺的西裝化身振奮人心的演講者，「若我有兩隻手，我會是傑出的籃球員，但若我有兩隻手我就無法鼓勵這麼多生命，所以我為只有一隻手獻上感恩！」

——凱文·勞伊 (Kevin Laue)

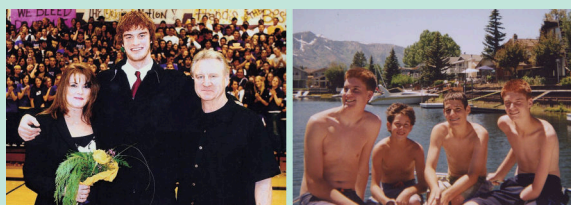
不完美的巨塔

超過兩米的身高、壯碩的身形，讓這位白人青年具備成為籃球員的條件，唯一缺少的是他沒有左手肘以下的部位。「我天生不是得失去手臂或是生命，還好我做出正確的選擇。」凱文·勞伊 (Kevin Laue) 爽朗的說。原來剛出生的他擠帶纏繞脖子兩圈，然而他的左手硬是頑強地夾在擠帶與脖頸間，雖然因此讓左手發育不良，卻也使他得以存活。

天生的缺陷從未打倒凱文，國中時他一度遭到校隊淘汰。「教練說，籃球是雙手運動，我的殘疾會永遠讓我落後他人。」凱文一派輕鬆地說。然而失敗卻未擊倒他，遭校隊開除的他，選擇進入「業餘體育聯盟」苦練球技，並

在一年後重返校隊，接著凱文在高中時成為舊金山最佳的高中籃球員，甚至得到美國總統接見的殊榮。「我能堅持夢想，除了信仰的幫助外，母親的支持更是一大助力。」凱文分享。

讓凱文對夢想如此有韌性，與父母對他的教養方式息息相關。從小父母將他視為一般孩子教養。「起初我穿魔鬼氈的鞋子，但是我媽發現後就換成需綁鞋帶的鞋子，因為她要我和其他人一樣。」凱文說。對凱文來說，母親是位溫柔而有智慧的慈母，她教導凱文正面態度面對一切。「記得小學時我不知如何解釋沒有左手？母親對我說，就說是被鯊魚咬掉的，當我這麼說反而把同學唬得一愣一愣的。」凱文笑著說。而父親則是位標準的嚴父，曾經凱文心中相當懼怕父親，然而七歲那年他與父親的關係有了全新的翻轉。



延續無與倫比的祝福

在凱文七歲時父親對他說：「我得了癌症，不知道能活多久。」對於仍懵懂的凱文來說，父親突然變得有些不同。曾埋首工作的父親將自己生命剩餘的時間，留給三個孩子。「老爸開始帶我們看球賽或從事釣魚、露營等戶外活動，給了我們一段最美好的時光。」凱文說。也從那刻起，熱愛運動的父親更多參與在他的生活中，並鼓勵他嘗試各項運動。「雖然老爸無法協助我尋找人生的道路，但我知道他始終相信我，因此我希望在他最愛的運動上，向他證明我可以。」凱文堅定地說。

在追逐籃球夢的過程，凱文因為先天劣勢總比其他入艱辛，然而母親送他的一句聖經經文成為他堅持到底的動力：「我靠著那加給我力量的，凡事都能做。」最終他美夢成真——站上 NCAA 的舞臺，他卻出現了一絲迷惘。「當我跟全美最頂尖的球員比賽時，我發現努力和天分無法彌補先天的差異，於是我開始思考我人生的下一步。」此時紐約時報刊出一篇他的專欄，一位父親閱讀後決定拜訪凱文，那時凱文正在學校練習籃球，剛巧鞋帶鬆了，他便跪下繫好鞋帶。當他起身卻見到一位熱淚盈眶的父親。這位父親激動地說：「我剛才看你繫鞋帶，我才知道我的兒子可以做任何事。」原來他兒子出生便缺了左手，讓這位父親不知所措。凱文說：「那瞬間我了解，原來我的生命有影響力，只是繫鞋帶的動作，轉化了一個痛苦父親對兒子的看法。」這事之後凱文決定成為一名勵志演講家，用籃球與生命故事成為他人的祝福。

再忙，也要與家人共創愛的記憶

隨著邀約如雪片飛來，凱文的足跡遍及全美及各地，讓許多面臨困境或是被家人放棄者，重新找到前進的力量。然而忙碌的工作，也讓他很難有時間與家人聚首。凱文認為，工作再忙還是得與家人有相處的時刻，而他與家人最喜歡的就是共進晚餐。凱文說：「我的家人都在全美各地忙碌，而當我們一同晚餐，就會想起兒時的時光，讓大家的心更近。」另外每年他也會空出時間與家人一同旅行。「我想這是老爸教我的，就像他在有限的時間中仍願意帶三個孩子旅行，這成為我們兄弟姐妹重要的回憶，如今我也想將這項傳統延續下去。」

現在與女友穩定交往的凱文，也大方分享自己對家庭的藍圖：「我希望未來讓孩子在愛與祝福中成長，更希望家人住在附近，一同在生命中持續用愛相互扶持！」他更分享與家人的相處是以愛為根基，凱文說：「如果家中成員有狀況時，共同去解決，因為家庭是上帝給每個人的禮物。」

遇見凱文·勞伊

2015 年 5 月底凱文將再度來台，如果他的故事觸動你的心，歡迎親自到現場，聆聽他真實動人的生命分享！

更多凱文·勞伊「夢想做得到」
活動相關訊息請掃描 QR Code



給家人的話與愛家行動

給家人的話 • 感謝你們為我做的一切，更感謝你們的愛讓我發揮潛能。

愛家行動 • 花時間與家人在一起，讓他們知道我一直都在。

家庭生活

FAMILY LIFE

法律篇

夾在工作與家庭間，勞動者該怎麼辦？



恒典國際法律事務所
主持律師 高巨瑩

案例

阿華與小英兩人皆為上班族，兩人結婚後不久，小英懷孕了，此時阿華與小英對於工作與家庭間之平衡，產生非常大的困擾。而阿華與小英在法律上有何可尋求依靠？



從行政院主計總處國勢普查處所公布之 103 年度台灣地區勞動力參與資料顯示，未婚者的勞動參與而言，男性（63.02%）和女性（60.68%）相差不多，惟進一步觀察，已婚者（包括同居）的勞動參與率，男性（71.23%）則明顯的超出女性（49.97%），依統計顯示，婚姻和家庭的牽絆對女性勞動者而言，是對其工作相當大的阻礙，本文就我國性別工作平等法之相關規定與上開案例，扼要說明。

小英如於分娩前後，雇主應使其停止工作，並給予產假 8 星期，另其於妊娠期間，雇主亦應給予產檢假 5 日，再者，小英如分娩時，阿華可向雇主請陪產假 5 日，雇主對於產檢假及陪產假期間之薪資應予照常給付，此有性別工作平等法第 15 條第 1、4、5、6 項分別定有明文。

倘若小英產下子女後，則小英如任職滿 6 個月後，她可於該子女滿 3 歲前，得向雇主申請育嬰留職停薪（按：申請育嬰留職停薪之時間不得逾 2 年），此有性別工作平等法第 16 條第 1 項定有明文。

若小英受僱於僱用 30 人以上之公司，她為撫育未滿 3 歲幼兒，得向雇主請求每天減少工作時間 1 小時（按：減少之工作時間，不得請求報酬）或調整工作時間，此性別工作平等法第 19 條設有明文。

阿華或小英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，得向雇主請家庭照顧假，此性別工作平等法第 20 條第 1 項亦有明文。

在本案例中，阿華與小英對於日後懷孕或子女之照護，可依循性別工作平等法之上開規定，減少工作與家庭間之衝突。友善家庭，不僅是政府之責任，更端賴企業方能落實。然而因法令缺乏彈性與成本太高，是營造友善家庭環境的 2 大困難，所以亟需政府與企業一同面對與解決，以期真正落實友善家庭與性別工作平等法之立法意旨。

家事篇

夏日省水大作戰——料理篇

生活魔法家
陳映如

今年臺灣缺水的情況嚴重，甚至到了要輪流供水的階段。在生活中，從盥洗、洗衣或者是料理，通通需要用水。如何在省水的同時，又能兼顧這些生活基本需求，是大家共同要學習的智慧。

洗衣、盥洗、上廁所等是我們印象中的主要用水，但大家可能沒留意到，料理時其實用水量也不小。除了上回提到的用毛線球洗碗外，也可以從改變料理習慣開始，減少水資源的浪費。

① 食物解凍，勿用水沖

在解凍食物時，為了求快，多數人常會用大量的水來加速解凍。不妨可以試試將要解凍的食物，放在金屬鍋具上，利用金屬傳導溫度較快的原理，即可達到加速解凍的目的。

② 棄式工具，免沖洗

料理完後，工具的清潔整理，也要用掉不少的水。所以在缺水時期，可以多善用拋棄式的工具，減少水的使用。舉例來說，將牛奶紙盒的頭尾裁掉，並割開，就成了用完即丟的紙砧板。也可以將牛奶紙盒，裁剪成信用卡大小的尺寸，用來刮除碗盤上的食物渣，讓碗盤更好洗。另外，生鮮食品附的保麗龍盤，也能留下來。當煮菜備料時，用來放切好的食材、辛香料等，非常方便。

除了上述的省水妙招外，也與讀者分享一個，只少許水就能煮水煮蛋的撇步；在剝蛋殼時，很多朋友都會習慣邊沖水邊剝殼，其實只要一個保鮮盒，就可以剝出光滑無瑕的雞蛋！

準備工具

廚房紙巾
大同電鍋

作法



1 在大同電鍋的外鍋內，鋪一張廚房紙巾，並灑上水，讓紙巾呈微濕。



2 將雞蛋放入鍋中，接著蓋上蓋子、按下開關。



3 等到開關跳起來後，先靜置個三分鐘，再打開蓋子。



4 在保鮮盒裡放入已熟的水煮蛋，並加入少許水。



5 蓋上蓋子後，輕微搖晃。



6 蛋殼就會自動剝落了！

愛家小提醒

若蛋的數量較多時，可以選用大一點的保鮮盒。一次放個好幾顆蛋，一起剝，快速又省事。



家庭藝文
FAMILY ART

家庭電影院

千萬別等到你有空的時候——《東京家族》影觀



電影 《東京家族》
導演 山田洋次
演員 橋爪功

吉行和子
妻木聰
蒼井優

片長 146 分鐘

(圖片由迪昇數位影視提供)

文字影像藝術工作者 甘耀嘉

一生都住在瀨戶內海某小島上的老夫老妻，在 311 地震之後動身前往東京，想探望他們睽違多時的三個孩子：長子幸一開了間私人診所；次女滋子經營家庭燙髮院；么兒昌次在劇場打工維生。

從「搖籃推手」到「燙手山芋」

當老爸老媽才說要來看孩子，孩子們卻早已亂成一團！從父母的角度來看，探望自己的孩子是件簡單、天經地義的事，但從孩子的角度來看，卻是如臨大敵的態勢。

第一個難題是，誰去車站接父母？老大幸一診所繁忙，不行。老二滋子燙髮院人手不足，不行。大夥推三阻四後，於那個家裡最沒「出息」，被視為最「閒」的昌次，被「點名」前往車站接老人家。當然，這位在家人印象中「成事不足，敗事有餘」的毛小子果然沒有接到父母。

這小小的閃失並不能小覷，因為它凸顯了一件「大事」：「搖籃的推手」，曾幾何時變成了人人喊燙手的山芋？其實，老人家對自己是「燙手山芋」的處境相當知情，否則他們早就常來看孩子了！

這次兩老早已打定主意，讓給孩子的麻煩減到最低程度。但昌次的失誤加深了親子之間的緊張關係，使得原本對拜訪孩子心存忐忑的老爸，更覺得孩子們根本是在踢皮球，氣頭上他拎起行李找計程車，自己前往長子家，跟孩子賭氣起來！

被偷走的時間、生命

第一個難題可能是溝通不良，但第二個難題就不能等閒視之了：孩子有自己的家要顧，並忙於事業，沒有多餘的時間與心思可以分給來訪的父母。左右為難的女兒滋子，剛好拿到高級旅館的折扣，這時她跟大哥獻計：「讓父母住旅館」。表面上這是讓父母住飯店享受，但其實是花錢打發父母，規避責任。

老夫妻明知孩子的處心積慮，卻也不能拆穿，只得入住冰冷的旅館。黃昏時分，只見兩位老人家正襟危坐地坐在床沿上，等著晚餐時間，兩老呆若木雞地望著夕陽，卻掩不住內心蒼

涼的悲傷。晚餐後，他們回到房間，照樣看著窗外，這時夕陽已經換上金碧輝煌的摩天輪。

看著摩天輪，老先生不知不覺憶起兩人婚前某次約會，牽著手去看老電影，電影裡也有一座摩天輪。時隔多年，生命中摩天輪再現時，老先生已悟出一番道理：人生像搭乘摩天輪，從最低點出發，然後步步來到至高點，此刻，視野遼闊，人生得意！然而通過了最高峰之後，剎那間急起直下，最終又回到最低的地方。眼前他們夫妻不正困在生命的「最低點」嗎？人生的視野漸小、模糊，兒女們也慢慢從他們的生命中退出……。

我們能等，但年邁父母不能等

矛盾的是，人們往往「為了」家人而「忽略」家人；為了讓孩子過好生活，而一天到晚忙碌，忽略了孩子的成長；為了年邁的父母有一個安樂的晚年，而拼命張羅打點，卻忽略了父母最深、可能也是最簡單的需求。我們一直都有一個迷思，認為陪伴家人有一個前提：「等我搞定我的人生！」我們總是以為「等我安定了，賺了足夠的錢之後，就可以安心陪伴家人！」殊不知，我們可以等，孩子不能等，他們很快就不要父母了；更嚴重的是，年邁的父母可能更沒有辦法等——如同《東京家族》的那位母親，她等不到孩子們有空的時候來陪陪她，便一個人一句話也沒有說就離開世界！

家庭動動腦

1 問題對焦

你認為平山夫婦探視兒女，兒女卻不願意花時間與他們相處的原因為何？

2 經驗擴充

平山夫婦對子女的愛，和你心中父母對你的愛有哪些相同和不同之處？

3 思考連結

當你未來忙於工作時，你覺得可以用哪些方式來維繫與父母的情感？

4 精心發現

電影中老父母真的想住高級飯店嗎？你認為他們真正需要什麼？

家庭圖書館

《我願意——婚姻交響曲》致夫妻的幸福百寶箱



出版編輯部

婚姻宛如一場馬拉松，在漫漫長路中，也許幾度想停下腳步歇息或是中途決定放棄，但你真的想半途而廢對婚姻棄權嗎？通往幸福的過程沒有捷徑，唯有兩人用心經營才能共譜一段幸福交響曲。

婚姻饗宴的經營妙方

婚姻，就像一道美味的佳餚，想端出色香味俱全的佳餚，就考驗著廚師的功力與經驗，不妨也為自己的婚姻掌廚吧！一同與你的配偶烹飪出專屬於你們美味關係。

經營家庭需要經過許多磨合與溝通，但過程中是否覺得另一半總不能諒解你的感受而爆發衝突，因此學習關係經營將是夫妻所要必須要面對的課題。不妨試著以對方的角度去檢視問題，設身處地為配偶著想，如此才能看見衝突癥結，進而減少衝突，贏得關係。

另一個讓愛情常駐熱戀期的祕訣是一個

「小動作，大意義」或精心時刻，如：一個關愛的眼神、出門前的擁抱、主動牽手、睡前的輕吻都是婚姻中的小驚喜，而這看似不起眼的小驚喜，卻是維持親密關係的重要潤滑劑。

婚姻是份不斷努力經營的終身習題，美滿的婚姻不是憑空得來，而是得一點一滴地累積，藉由相互扶持而來的。不妨時常回想且提醒自己，當初在接受眾人祝福的婚禮上，對另一半說出那簡單卻隱含了意義的三個字，人生裡最重要的決定即是對另一個人說出「我願意」！



Yes, I Do!
幸福特賣

身處在速食愛情的時代裡，你是否許久沒緩下腳步來，去仔細聆聽內心澎湃的聲音。而婚姻有如一首交響曲，有高亢起伏、有低鳴平靜，唯有細敲琴鍵才能體會箇中的曼妙樂曲。

本期優惠特賣將帶領你踏入紅毯的另一端，《婚戒戴不戴，真的差很多！》透過實際科學數據，提供你一個明確的方向！而《我願意——婚姻交響曲》汲取夫妻生活中的寶貴經驗，使你的婚姻生活通往幸福康莊大道。

優惠時間 2015.6.1~6.30

《婚戒戴不戴，真的差很多！》
+ 《我願意——婚姻交響曲》

原價500元

幸福合購價 399元 (含運費)

商品之詳細資訊，可至愛家官方網站參考 www.family.org.tw

* 郵政劃撥購買詳見封底裡劃撥單，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「201506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62



捐款支持 **Loving Family 愛家基金會**
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 支持愛家會務運作
- ☐ 偏鄉專案 _____ 元
- ☐ 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

訂購商品：

- ☐ 201506 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

申請人瞭解本會蒐集個資告知聲明

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1千元，需加運費65元，免運除外)

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。

月刊訂閱及資料異動說明

1. 為珍惜每本雜誌，每次索閱以 1 年為期，資料異動請盡早告知，例如變更數量、地址、索閱期限等。因配合包裝作業，每月 15 日前異動將於次月生效，15 日後則順延一個月。

2. 因應政府個資法規定，避免洩漏他人資料，月刊僅限本人索閱，如需代索，需填寫授權同意書，請來電洽詢 02-270 19971。

※《家庭好時光》是否觸動您的心？歡迎分享您的想法或感言，投稿至 info@family.org.tw，您的回饋將成為我們成長的動力！

98-04-43-04 帳號 郵政劃撥儲金存款收據 收據帳號戶名 存款金額 電腦記錄 經辦局收款戳		寄款人請注意背面說明 ◎本收據由電腦印發請勿填寫	
		郵政劃撥儲金存款收據	
財團法人愛家文化事業基金會		戶名 存款人 ☐ 本人存款 ☐ 他人存款	
通訊欄(限與本次存款有關事項) 捐款帳號：50249141 我要捐款：_____ 元 ☐ 挹注雜誌發行 ☐ 協助教育事工—偏鄉方案 ☐ 推廣公益活動 ☐ 支持會務運作 ☐ 其他：_____		主管： 姓名 _____ 通訊處 _____ 電話 _____	
報名 / 訂購帳號：19146131 品項：_____ 數量：_____；_____ 元		經辦局收款戳	
申請人了解本會蒐集個資告知聲明			

親密之旅

Journey to Intimacy

傾聽就是愛，
了解中有醫治



情感智慧與自我成長 培訓課程

學員心得 能幫助自我成長，擁有健康的親密/人際關係！

- ☺ 學習親密之旅以來最大的收穫是EQ真實的提升，特別是在每次的壓力、挫折與心情起伏裡，學會情緒的自我調節。
- ☺ 不僅對自己的身心靈有進步，也會容易與另一半、家人更親！

講師簡介

黃維仁 博士 任教於美國西北大學醫學院
曾任聯合國世界家庭研討會之主題講員
處理亞洲婚姻、家庭、人際關係等問題的國際級專家

日	一	二	三	四	五	六
	8/3	8/4	8/5	8/6 成長研 討會 台中場 \$2,000	8/7 初階 台中場 \$8,000 (優惠如下)	8/8
8/9	8/10 進階成長營 台中場 含宿 \$10,000	8/11	8/12	8/13	8/14 初階 台北場 \$8,000 (優惠如下)	8/15
8/16	8/17 成長研 討會 台北場 \$2,000	8/18 培訓師 考核 台北場 \$3,000				

歡迎前往 免費試聽分享會

台北場 6.27
台中場 6.13
週六下午2點到4點
名額有限請洽官網

初階 培訓 優惠

定價 8,000 元 (含課程、證書、餐點及多媒體教材一套：12張DVD、帶領人手冊、學員手冊)

◆ 網路報名優惠 **7,200 元**

◇ 特別優待：**夫妻 12,000 元/一對** (一套教材，兩張證書) **學生 5,000 元/人**
三人成行團體價 6,000 元/人 **行動卡學員 6,000 元/人** **舊生回訓 1,500 元/人**

我要報名



報名 時間

2015年5月15日至6月30日
統一於愛家官網報名

完成初階培訓者 **獲取資格** → **成長研討會** | 完成進階培訓者 **獲取資格** → **進階成長營**
邀請您一同進深成長！欲知詳情，請見愛家官網公告 www.family.org.tw

(如因故需要取消報名，開課前需酌收10%行政處理費，開課當天需酌收30%行政處理費後退款。)



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：50249141 / 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

中華郵政台北字第998號
執照登記為雜誌文書
行政院新聞局台北市誌第1869號
中華民國一〇四年五月一日出刊
第二十卷第五期