

只要願意，婚姻是通往幸福的下一站

去年底，愛家基金會承接台北市社會局委託的家庭支持站，在戶政事務所為新婚夫妻服務。我們每天都會接觸新婚登記的夫妻，服務他們似乎也被他們的喜悅之情感染。然而，這開心的時刻對適婚年紀的男女來說，似乎顯得有些猶豫。西元 2000 年，台灣 25 ~ 29 歲的未婚男女佔 59%，12 年後，這個比例攀升至 79%。這個數據顯示，適婚年齡的民衆，選擇暫不結婚的人愈來愈多。雖然如此，但台灣的結婚率卻沒有因此而明顯下滑，因此我們也可以推估，婚姻還是大家所憧憬的，只是等待與觀望的時間漸漸拉長。

在訪談許多夫妻的過程中，我看見婚姻的確帶給個人很大的正向改變。小汪在婚前愛去夜店消磨時間，結婚以後他下班便只想回家；小禮上班總是愛遲到，但結婚後小孩也出生了，讓他覺得責任感倍增，決心看重工作，再也不遲到了；天天是一個有多少花多少的職業女性，結婚後她決定準備家庭預備金，學習做菜節省外食的費用。小汪、小禮與天天讓我感受到，他們做這些改變並不困難，因為他們發自內心地願意並且具有目標。

有一次我參加一個研討會，美國學者 Miller 用數據證明了已婚男性比單身、離婚或喪偶的男性自覺健康程度較好。他當時很直白的解釋是因為太太總是很嘮叨，提醒你「早點回家」、「早點睡」、連你最愛吃的蹄膀都要你少吃點，當時這段話引來哄堂大笑。但實際想想，這就是許多夫妻的生活不是嗎？雖然嘮叨，但背後都是有著「希望你健康」、「希望一起攜手到老」的良善美意！

每個人都會對婚姻生活有不同的期盼，在重要的抉擇時刻，往往也會花比較多的心力與時間去評估。而結婚這個決定，我相信只要你有決心、願意經營，婚姻能帶領你通往幸福的下一站。

總編輯

鄧皓引

敬上

2014.3 Loving Family Foundation

讀者迴響

在愛中學習經營與委身

喜得

讀完去年 8 月《愛家》雜誌名人愛家情單元讓我獲益良多，最讓我感動的是張牧師對上帝的愛以及教會的委身，並沒有影響到家人之間的感情。更厲害的是，就算是張牧師與師母分隔兩地，他們依然堅守彼此的婚約，並且在分隔兩地時不只要扮演好各自的角色，更要努力維繫夫妻間的情感。儘管兩人回到台灣後還是經歷了一段磨合期，但是在長期經營的感情基礎以及運用良好的溝

通下，使得他們的感情比過去更為融洽。

看見張牧師與師母的婚姻點滴，讓我更嚮往步入婚姻，因為我是一個成長在單親家庭的小孩，雖然原生家庭並不完整，但我依然期待婚姻，希望在未來能組成幸福的家庭。張牧師的婚姻歷程，讓我看見：婚姻是一個愛的盟約，需要經營跟委身，當彼此真心相愛，並且真心守約，不論時空隔了多遠，都無法拆散兩個人的婚姻！



一只婚戒大不同——總論篇

邁向幸福的婚姻殿堂

與心愛的人在一起，是每個人的夢想，當彼此願意將手心的溫度互相傳遞時，愛情就開始萌發；過程如同偶像劇，劇情總是高潮迭起，並且都希望擁有如同偶像劇般的 Happy Ending……。

中華兒童與家庭促進協會執行長 劉宣緯

走出不婚的迷思

我曾經詢問過身旁的男性朋友們，為什麼一直猶豫要不要結婚？原本以為答案是「沒有錢」，但我得到大多數的回答卻是：「家庭！聽起來是個好重的責任。」至於女性的回答就比較傾向：「想先在工作上有一番成就」、「男朋友還不想結婚啊！」果然男女思維大不同。依據 2012 年內政部的統計顯示，男性的初婚年齡大約是 30～35 歲，而女性初婚年齡大約是 25～29 歲，這樣的數據跟以往比起來確實呈現了晚婚的現象。

另外有一些適婚男女在面對要不要結婚的議題時，會提出這種想法：「離婚率這麼高，幸福地結婚又不一定會白頭偕老，還不如不要結婚。」但是目前離婚率的現況並沒有這麼悲觀，其實台灣這五年來的離婚率已經下降了 2.2%，說明五年來的婚姻教育已經開始萌芽發展，很多婚姻的衝突也不再以離婚作為解決方式，這代表有更多的人願意踏入婚姻，並在婚姻中共同努力，創造幸福。

不可不知的結婚四大好處

一、情感的確認：

未進入婚姻前，每個人都擁有重新選擇的權利，但是進入婚姻後，雙方的情感便有了法律上的確認。當然很多人會認為：「我們的情感不需要法律的核定。」但事實上有更多人因為有這一份「確認」，在心靈和生理上都有了比較踏實的歸屬感，面對事情的看法也變得比較堅定，以及較容易看到生命的目標。

二、生活的扶持：

有人說一個人生活很自由，我說兩個人生活很便利，只要心中不存在著「被困住」的想法，老實說，生活中多了一雙手真的很好。累了身邊有人可以抱抱你、倦了身邊有人幫你蓋棉被、開心可以一起大叫、難過可以一起思考，這跟姊妹淘與兄弟情是完全不同的。婚姻就像踩著雙人協力車，當其中一個人疲累的時候，還可以稍事休息；又如同打雙人網球，一個顧前一個顧後，在需要幫助的時候，另一半永遠是你的最佳後盾。

三、生命的延續：

在這個少子化的世代中，養兒育女不再是女性的工作，是全家人的責任和期許。而生命的延續其實是另一種幸福的延續，你會對自己未來的孩子充滿期待，孩子什麼時候會出現？孩子是男生還是女生？孩子哪一點像你，哪一點像我？當婚姻愈幸福，就會愈想要擁有這一份生命的禮物！

四、已婚男性比未婚男性的平均薪資高：

已婚男性大多數有「養家」的責任，所以在面對工作時心態會比較踏實。因此，大部分已婚男性轉換工作的機率比較小，工作的穩定性就顯得比較高，公司願意投資在其身上的資源也比較多，所以薪資也比未婚男性的平均薪資高。

創造幸福的鑰匙

不知你有沒有聽過「吸引力法則」：當你充滿快樂的時候，連空氣都是甜的。婚姻就像是這種感覺，當你認為婚姻不好的時候，就會覺得：「全世界的夫妻都會吵架！」當你認為婚姻很好的時候，則會覺得：「哪一對夫妻不會吵架！」語句很像，心境卻完全不同。

可能是因為原生家庭的影響，我曾經是個不看好婚姻的人。我認為婚姻是可怕的、不幸福的，但是隨著接觸到更多幸福的故事、感受到溫暖的情感時，我漸漸發現原來家庭不是只有一種模式，也發現自己有能力可以讓家庭變得很溫暖。當我立下決心為自己打造幸福的婚姻時，便能夠不再被原生家庭影響。我開始相信愛情，學習溝通技巧，提昇家人互動方式的動力技能，讓自己變得很幸福，並以這樣子的吸引力法則，邁入了婚姻，創造了一個幸福的家庭。創造幸福，相信你也可以！

雜誌主題專訪於**3月18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



2014.3 Loving Family Foundation

內湖起步家庭支持站講座資訊：

3/7(五) 19:00~21:00

講題：超人爸媽兩頭燒
——工作家庭平衡

3/21(五) 19:00~21:00

講題：婚禮之後
——談姻親關係經營

地點：新湖國小 1F 會議室 (民權東路六段 138 號)

※ 詳細訊息可上愛家基金會官網 www.family.org.tw 或電家庭支持站 02-2790-1036。

婚姻中的變與不變

因為我生長在重男輕女的時代，為求自保深知自己任何表現都不能遜於男生；加上傳統婚姻中，女性只能默默支持丈夫，缺少自我發展的空間，因而年少的我從未將婚姻列為生涯規畫。直到有了信仰之後，才發現原來婚姻不是限制女人的制度，而是奇妙的設計與祝福……。

輔仁大學兒童與家庭學系講師 柯良宜

充滿驚喜的旅程

先生和我從大學時代一直是能聊天南地北的好友，他的幽默向來為我所讚賞；畢業後他留學德國，我們透過跨海書信遠距離交往，並趁他暑假返國的時間結婚。婚後我發現他羅曼蒂克的一面，時而送花或小禮物，讓我活在不斷的驚喜中。

結婚對我最大的改變是生涯轉換。由於當時在中央部會擔任公職，頗受上司器重，並在半年內就得獲升遷，未來發展可期。當我提出結婚離職前往德國一事，引發上司幾番慰留。但我十分清楚若非二人同行，結婚與否差異幾何，因而堅持去職，只是當時無法想到這一去就是十幾年的日子。

共築彼此美好夢想

小時候因要證明自己不遜於男生，造就了我目標導向、追求成就的性格，常活在自己預設的目標中，很少花心思去發掘生活中的細微樂趣。而在結婚出國後，先生開始帶領我造訪德國鄉野，領略與過往生活截然不同的精采；每一次的並肩行走，都讓我感受到真實的信任、倚靠與同心。而我們也經常對話，頻繁地交換彼此的心思，因而培養出良好的默契，常常對方才出口的話，正是自己幾秒前所想，這種相知相惜的感動是我們婚姻中極為珍貴的資產。

歷經二十年的婚姻生活，我們都有了改變。因為工作的需要，先生的隨性已轉變為思想縝密；而我開始扮演起從前不願擔任的幕後角色，成為一個能陪伴聆聽別人的人。不變的是我們共同的夢想——立志投入婚姻教育工作，幫助更多人認識婚姻的價值，並抓住幸福。而持續不斷地共築夢想，正是我們關係得以連結並活化的重要元素：！

結婚不「昏」，幸福相隨

一個人是獨處，兩個人是相處，我們眼中看見的不美好，有時透過彼此的相處會幫助我們變得更好……。

Nonie

2014.3 Loving Family Foundation

打破原生家庭的侷限

我來自單親家庭，父母在我小學三年級時離異。從小我常看見媽媽的朋友、姊妹婚姻很不幸福，開始覺得自己很難能擁有幸福的家。遇到初戀時，我曾一度以為可以逃離宿命，真的進入婚姻階段；然而一個人若還不是對的人，就很難遇到對的人攜手同行。與初戀對象分手後，我開始進入「如果結婚不會比較好，那就單身同居」的模式，因為我無法保證這份感情的賞味期限會有多久。

在跌跌撞撞跟不斷更換對象多年後，我遇見了現在的老公。聽人說結婚需要衝動，但其實我不是順著衝動，而是去聆聽心裡的声音；不再用以往的感情態度去對待彼此，而是學習更多的溝通及站在對方的角度去思考。在這樣的過程中，我逐漸看見更真實的關係與愛，並在交往一年半後攜手步入婚姻。其實確認對方是否是 **Mr(Mrs).Right** 並不難，最重要的不只是用眼或心去感受，而是讓對方進入你的信仰生活裡，屆時便會發現原來幸福離你們這麼近。

為幸福點一盞燈

在結婚以前，我想要的是情侶關係，但發現所得到的只是「在一起」的關係，彼此的心未曾相交；而現在我擁有的不只是一個配偶欄上的丈夫，更是一個可以溝通的「好朋友」、相愛的「情人」、負責的「丈夫」，不再是自私，而是相互扶持與彼此相愛。

在婚姻生活中，我也常看見老公對我的付出與關心，最讓我印象深刻的，是有次老公在我生病時飛奔回家，並且親自煮粥給我吃，令我相當感動。此外，由於母親在我 19 歲時就過世，之後每年除夕夜的餐桌上少了母親的身影，一直是我生命中的缺憾。而在婚後的除夕團圓飯中，當我看見婆婆的身影時，就知道我有了另一個母親！而這些關係都是婚姻帶給我的美好祝福！

情話說了沒？

——2014 情話大調查！

隨著一年一度的西洋情人節到來，愛家基金會特別選在這個浪漫的節日，公佈了「2014 年情話大調查」，引來蘋果日報、自由時報、台視新聞等各大媒體爭相報導！調查結果顯示，在最想聽到的一句話中由「有你真好」獨占鰲頭；而在特別的日子裡，大家最希望對方為自己做的一件事，則以「安排僅屬你我的慶祝行程」居冠……。



(圖片取材自：youtube)

愛家基金會

在鼓勵中建立親密關係

在這次的調查結果中，在最想聽到的一句話這個選項中，「有你真好」在男女性的調查中均為第一名。而最為人熟悉的「我愛你」，卻僅獲得男性的第三名與女性的第五名，與第一名有將近一倍的差距。顯示台灣民衆與親密伴侶相處時，相較於我喜歡你、我愛你這種表達愛意的話語，更喜歡聽到對方對自己的肯定，以及自己是有價值的言語。兩性相處最重要是在生活中常常鼓勵自己的親密伴侶，具體讓對方知道在我們心中他是有用的、是可愛的，這樣的肯定能夠讓彼此的關係更加親密。

讓愛在生活中發酵

另外，調查中根據學者 (Gary Chapman) 所提出「珍惜的相處、精心的禮物、服務的行動、身體的接觸、肯定的言語」五種「愛的語言」，調查受訪者在生活中會對親密伴侶落實這些語言的頻率。結果顯示，不論是哪一種的「愛的語言」，已婚有子者的伴侶落實在生活中的頻率都明顯偏低。

通常夫妻有了孩子之後，會將生活重心挪移到孩子的身上，因此忽略了與伴侶間的關係經營；但這也容易導致未來夫妻面臨空巢期時，因兩人較少經營彼此的關係，反而成為最熟悉的陌生人。

因此特別呼籲家中有子的夫妻們，在情人節等……特殊節日在照顧孩子的同時，不要忘記還有要陪我們一起牽手到老的另一伴，更不要忽略彼此之間的關係經營，讓一起變老能夠成為最浪漫的事。

男、女生最想聽到情話大排名：

男生最想聽到：	排名	女生最想聽到：
有你真好 (25.1%)	1	有你真好 (21.4%)
我會一直陪在你身邊 (13.0%)	2	我會一直陪在你身邊 (18.6%)
我愛你 (12.1%)	3	不管你變得怎麼樣，我都喜歡 (12.6%)
我想你 (8.1%) / 你最棒了 (8.1%)	4、5	我愛你 (11.6%) / 謝謝你，辛苦了 (11.6%)



活力台灣 幸福家庭



2014 

3月16日

時間：週日下午14：00

(各城市時間、路線不同，請至主辦單位網址查詢)

守約、守貞、守份、守成(承)

2014 年主題：守份

爸爸媽媽我愛你 **FAMILY=F**ather **A**nd **M**other **I** Love **Y**ou

爸爸，是兒女心中最有力量的名字，媽媽，是兒女心中最溫暖的名字，而孩子，永遠都是爸媽心中的一塊肉。

2014「活力台灣 幸福家庭 快樂義走」邀請您一起來對家人說愛，並帶您一起發現爸爸的力量。

主辦單位：台灣幸福家庭聯盟 taiwanhappyfamily.com





捐款支持 與「愛家」一起共創和樂家庭！

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

自 _____ 年 _____ 月至 _____ 年 _____ 月止。

☐ 每月寄發收據

☐ 年底寄發收據

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！

③寄款人請注意背面說明
④本收據由電腦印發請勿填寫
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 版 1 9 1 4 6 1 3 1 號

通訊欄(限與本次存款有關事項)

單 款 存 金 儲 撥 劃 政 郵

財團法人愛家文化事業基金會

寄 款 人 ☐ 本戶存款 ☐ 他人存款

主管：

姓名 _____

通訊處 _____

電話 _____

經辦局收款號 _____

_____ 元

_____ 元

_____ 元

_____ 本

已請客戶審閱個人資料告知聲明

「同居」是不可否認的社會現象，有人強調：要結婚，一定要先試婚，就像還沒完全看清楚一個產品的全貌之前，不要隨便下訂單！也有人說：「同居比結婚好，沒有傳宗接代的壓力和婆媳的問題，不想煮飯或做家事就可以不煮不做；但成了夫妻就無法像婚前那樣任性和自由自在。」

即使「同居」風氣如此盛行，卻也不難發現女性在同居關係中承受較高的社會壓力和困境，因此容易在親密關係中處於不利的位置。而且，從家庭教育學者的研究數據中呈現出兩個現象：（一）同居愈久，結婚的可能性愈低；婚前同居者的離婚比例高過婚前未同居者。（二）同居者婚後的婚姻滿意度較低。此外，同居衍生的社會問題更是層出不窮（如：未婚生子、情殺、同居人施虐或自殺……等）。

愛家 Q & A

同居比結婚幸福嗎？

愛家文化事業基金會特約講師 金鳳

2014.3 Loving Family Foundation

Q 最近，男朋友跟我要求「同居」，而且說服我相信「同居比結婚幸福」，我卻不知如何拒絕，好擔心他因此以為我不愛他了，我該如何是好呢？

A 男人與女人有許多的差異，而差異最大之處是對同居的定義，女人以為同居是婚期近了，男人則認為結婚遠了。

如果兩人因愛到濃時不願分開，而決定相知相守；又因「愛要及時」，所以決定「同居」，並認為「同居」享有共同居住與穩定的親密關係，跟婚姻相比只是少了結婚證書和婚戒。這樣的理由看似振振有詞，卻有令人費解的態度——同居的基本觀念是評估對方是否能夠滿足個人的生理和心理需求；而健康婚姻的根基卻是無私的愛，在婚姻當中，我們的目標是要照顧對方和在乎對方的感受。

此外，人並非以會變的「愛情」去維護婚姻，而是以不變的「婚約」來維護愛情。在眾人面前信誓旦旦所立的婚約，看似沒有什麼大不了，但實際上當兩人的愛火被婚姻生活磨得殘燈將盡的時候，只有那份對「婚約」的堅持和執著，才能鞭策我們排除萬難，使愛火重燃，讓兩人的愛情再現曙光！因此婚約下的生活是幫助夫妻雙方在婚後持續地成長，並能共同努力維繫情感，更重要的是建立彼此的信賴、愛與生命的傳承。

當你決定「執子之手」的那一刻，是兩個人決定相愛到老。「愛」真的是一份特殊禮物！它需要一直不停灌溉，也要不斷添加養分；要靠彼此雙方的努力和正確的態度，而非靠同居或試婚。至於要如何保有這份特殊禮物，並享受擁有它時的快樂、幸福，就在乎你的選擇囉！



名人愛家情

繪出屬於幸福的藍圖

黃小柔口述 / 饒志民整理

圖片提供 / 黃小柔、蘇菲雅婚紗

為愛開一扇窗

談到婚姻，黃小柔臉上總是洋溢著幸福的笑容，對她而言，先生王睿就像是天上掉下來的禮物。回憶對先生的第一印象，黃小柔直言：「他本來不是我會選擇的對象。」然而一場約會卻讓她對先生好感大增，而陷入熱戀。在一場爵士音樂會中，黃小柔和當時還是朋友的先生因故遲到，必須穿過人群才能到前面的座位上；正當她不知所措時，王睿溫柔地牽起她的手，慢慢為她開出一條道路，小心地護送她回到座位。那一刻，黃小柔知道這男人已在她心中留下難以抹滅的痕跡。

開始交往後，兩人一同歷經了不少磨合，期間黃小柔與王睿在相處上也有許多磨合。「我老公是個好好先生，我發現他不太會發洩自己的情緒，每次都會壓抑自己的壓力和情緒。」大概每隔三個月，王睿累積的情緒就會爆發一次，導致兩人容易產生爭吵。篤信基督信仰的黃小柔，認為這樣下去不是辦法，而她唯一能做的，就是在王睿有情緒時為他禱告。後來王睿在情緒上的狀況出現了奇蹟似的改變。「有一天他突然跟我說，他變得好喜樂，而且也願意開始表達自己的情緒。」看見過去王睿總是緊皺的眉頭逐漸舒展開來，黃小柔認為之所以有這樣的改變，關鍵在於「用愛將心比心的理解陪伴，與另一半一同在生活中見證信仰」。

在了解中相知、相惜

兩人在交往半年後有了想結婚的念頭，此時黃小柔希望透過婚前輔導，讓彼此在未來的婚姻能更幸福。起初王睿抱持「有問題的人才需要輔導」的觀念，堅決不肯接受輔導，經過黃小柔數度說服才終於答應。等到開始進行婚姻輔導時，黃小柔赫然發現自己許多的生命問題。「本來我認為是我老公需要被改變，但在過程中我發現自己才是需要被改變的人。」由於家庭背景的緣故，從小就缺乏安全感的黃小柔在很多事上過度保護自己，

與楊丞琳、張棋惠等人共組女子團體「4 In Love」而踏入演藝圈的黃小柔，近年來在主持、戲劇領域都取得不俗成績，去年她更身兼設計師與老闆，創立了潮牌並開設旗艦店，攀上全新的人生高峰。個性樂觀大方的她，在認識信仰後也更懂得如何用她的樂觀影響別人，今年初她的生命更因為婚姻開啓了幸福的篇章……。





更因此常與王睿爭吵。所幸有婚姻輔導讓雙方更加認識彼此，更從中學習改變溝通模式，兩人最終幸福地步入婚姻的禮堂。

而看似隆重、盛大的婚禮，想不到竟是黃小柔最頭痛的時刻。原來，婚禮當天竟有數十名不在名單上面也不認識的賓客出席。使得本來安排好的一切亂了套，現場情況令黃小柔相當不知所措，幸好王睿這時及時安撫她，並迅速提出應變方法，確保婚禮能照常舉行。從這個婚禮插曲中，黃小柔再次看見先生給予她的安全感，以及兩人個性上的互補。

此外，這場婚禮也彌補了黃小柔心中的缺憾——和全家人一起合照。「我爸媽離婚之後就沒再碰面，所以我一直沒有和他們一起拍過合照。」原來父母在黃小柔兩歲時就離異，將她交由祖父母扶養長大。「記憶中爸媽經常隔了半年才來看我一次，又怕我會大哭大鬧，所以每次都偷偷地離開，讓我常有被拋棄的感覺。」雖然缺少父母的照顧，但祖父母卻用更多的愛來教育她。「小時候我的成績總是吊車尾，但是阿公阿嬤從來沒有因此罵過我，反而鼓勵我做讓自己開心的事。」在祖父母用心教養下，更讓她有了樂觀的個性及勇於追求夢想的態度。

活出幸福的應許

對於維繫與先生之間的感情，黃小柔的方法是讚美對方。「我會經常讚美我先生，雖然他時常覺得很害羞，但我知道他其實很開心，這樣不僅讓他更有自信，無形中也增進彼此的感情。」

而黃小柔之所以選擇與王睿共度一生，最大的因素是因為王睿帶給她從未有過的安全感。「我老公會跟我開玩笑說，如果我不是這麼沒有安全感，就不會選他當老公了！」而王睿給她的安全感，也讓她對於家庭的觀念澈底改變。「以前『家』給我的感覺就像是旅館，只要一有空就想出門去找朋友；但現在只要能和老公待在家中一起看 DVD，就是最棒的事。」對於現在的黃小柔來說，『家』已成為她的避風港，因為有先生作她的燈塔，兩人一同分享生命的喜怒哀樂，並承諾互相扶持相隨，共同描繪出屬於幸福的藍圖！。



給家人的話

- 給先生的話：感謝主讓我遇見你，這是上帝送給我的幸福恩典，我最親愛的老公，以後還要請你多多指教、多多照顧了喔！
- 給父母的話：謝謝你們給我的愛，也陪伴我一起見證了我的幸福，老爸老媽我愛你們！
- 給公公的話：謝謝您把我當成一家人，很幸運有您這麼棒、這麼支持我的公公！

愛家行動

- 再忙，每天都要打一通電話問候、關心家人。

在生活中尋見遺忘的真愛

——《愛在午夜希臘時》影觀

《愛在午夜希臘時》延續 1995 年的《愛在黎明破曉時》與 2004 年的《愛在日落巴黎時》，劇情描述男女主角最初在維也納邂逅，滋長出愛苗卻無疾而終；若干年後在巴黎重逢，舊情復燃。兩人相守數年後，因朋友的邀約決定前往希臘渡假，並展開一場在家庭、現實與爭吵中重新尋見真愛的旅程……。

文山、內湖社區大學電影課程講師 高肖梅

潛藏雙方心中的遺憾

電影開頭帶到了男主角傑西，他在希臘機場送與前妻所生的兒子查理上飛機。送機前他不斷地叮嚀查理，要記得回信，讓身為父親的他能知曉查理的生活點滴。當傑西對查理表示想去看他練球時，查理馬上反應叫他不要來，因為媽媽知道了會很生氣。查理很成熟地要父親不用擔心，他知道怎樣與媽媽相處。與身高已到肩膀的孩子道別，傑西悵然若失地目送孩子走遠。

出了機場，女主角席琳倚靠在車邊接手機，討論有關工作的事。席琳規劃了半年的案子遇見一些阻礙，因此有些煩惱。雖然傑西並不希望她接受這個工作，但席琳又不願意一直埋沒在家庭中，總希望有屬於自己的天空。接著傑西與席琳開車載著兩個女兒駛向渡假地，兩人在車上談著一些家常瑣事；此時傑西終於說出自己的感受，原來每年暑假他送走一起渡假的兒子，都會感到悲傷，他為自己在查理成長過程中缺席，感到十分自責與內疚。



為愛找到新出口

來到渡假的地點後，大人小孩在美麗的景色中玩耍。晚餐時間大人們圍著餐桌喝酒聊天，談文學、人類、社會……等，眾人無所不談頗為愉快。飯後傑西與席琳一同散步，走了一段路參觀古蹟，在路上談到祖母，也談到往後兩人到了八十歲會是什麼狀況。

晚上兩人投宿一家飯店，終於可以好好享受兩人世界。這時兒子查理來電報平安，打斷了兩人正在進行的親密行為；席琳在電話中批評傑西的前妻，惹得傑西很不高興，於是兩人不停鬥嘴，愈吵愈兇。最後席琳氣憤地離開，傑西來到池邊的咖啡座找席琳，自稱是熟悉的陌生人，並對席琳念著一封剛寫好的詩，他說：「我做了這麼多，就只是要逗妳開心。妳想要真愛，這就是了，雖然它並不完美。」也為兩人經營多年的愛情找到能夠延續下去的可能性……。



影片資料：《愛在午夜希臘時》
導演／李察·林克雷特
演員／伊森·霍克、茱莉·蝶兒
片長／108分鐘

2014.3 Loving Family Foundation

從不完美中遇見幸福

傑西與席琳這對情侶，歷經初識與熱戀，沉醉在兩情繾綣的兩人世界，終於生活在一起，生了一對可愛的女兒。經過九年的生活，兩人從青春步入中年，席琳略微發胖，傑西也帶有滄桑與疲憊，兩人世界變成相互指責與怨懟。雙方都有情緒，傑西無法面對兒子成長期間缺席的自責，席琳希望在家庭生活之餘有些自己的事業。時間磨損了愛情的光澤，生活瑣事讓愛情有了稜角。這不只是他們兩人的故事，也是現代社會集體有關愛情與婚姻的故事。

在榮格心理學論述中，無論是男性或女性心中都會有一個異性原型意象，在男性心中稱為阿尼瑪（anima），在女性心中稱為阿尼瑪斯（animas），當投射到另一個人身上，就會產生戀愛的經驗。不過這份直覺的戀愛，只是一種投射；接著婚姻是一種練習，漸漸讓這份投射解體，慢慢接受真實。

成熟的人會看清楚自己內在理想的異性原型，盡可能以對方願意接受的方式，慢慢接近理想，然後領悟到沒有人可以完全符合理想，於是擁抱這份不完美卻真實的現象，可能是最接近理想的現象。

在電影中傑西與席琳兩人相處的可貴之處，在於彼此無話不談的溝通，即使吵起來也是一種表達，他們的溝通管道永遠流暢無阻；雖然經歷許多不愉快，最後仍有方法解決，為愛再度找到棲身之所。（圖片由采昌國際多媒體提供）

延伸討論

1. 夫妻相處重點在於關注對方內心感受與情緒變化，應該如何察覺？
2. 影片中傑西與席琳的溝通有哪些特點，對你與另一半的溝通有何幫助？



傾聽就是愛，
了解中有醫治



愛家法寶

結婚、沒結婚，差很大！

案例：孫小美與李小明交往多年，最近雙方父母、長輩都不斷詢問他們什麼時候要結婚，但孫小美與李小明覺得既然雙方都已經決定要一輩子互相扶持、患難與共，何必還要特別跑去戶政事務所登記結婚？究竟有沒有「結婚」，有什麼影響？

永然聯合法律事務所律師 李永然、朱陳筠

根據我國《民法》規定，「結婚」是一男一女同意結婚並作成書面（即一般所稱的「結婚證書」），並需有兩個以上的證人同時在結婚證書上簽名，嗣後雙方需一同至戶政事務所辦理結婚登記，此後這對男女即成為夫妻，為彼此的配偶。

在「結婚」後會產生許多法律上相關的權利義務，包括婚姻的「身分上的效力」及「財產上的效力」。所謂「身分上的效力」可參《民法》第 1000 條至第 1002 條，包括：（一）夫妻的稱姓；（二）夫妻的同居義務；（三）夫妻的住所。

至於婚姻的「財產上的效力」則可參《民法》第 1003 條、親屬編第二章第四節以下規定，包括（一）日常家務代理權；（二）夫妻財產制。另外婚姻還會使夫妻雙方有互負扶養義務（參《民法》第五章以下規定）、互為繼承財產（參《民法》第 1148 條）。如果夫妻間育有子女，則會產生父母對子女的權利義務行使、負擔的法律關係（參《民法》親屬編第三章以下規定），以及子女繼承父母財產等相關法律關係（參《民法》繼承編以下規定）。

況且，在僅為「事實上夫妻」（俗稱「同居」）的情況下，如果雙方育有子女，而生父並未予以撫育者，該子女則屬「非婚生子女」，需經生父認領，始成為生父的婚生子女，進而得以對生父主張其應負擔的扶養義務，或於生父過世後始得以繼承生父的財產。若生父不願意認領非婚生子女，生母或子女則須提起「認領之訴」加以主張。（參《民法》第 1067 條規定）

本案中，孫小美與李小明以為有沒有結婚並沒有差別，其實是因為不明瞭法律上對於婚姻所賦予的權利及義務所致。實際上，依據我國現行《民法》的相關規定，對於「事實上夫妻」均無任何規範，也就是說上述所有法律的相關規定均不適用。換言之，事實上夫妻於法律上雖然沒有應盡的義務，相對也沒有任何權利可言。更何況婚姻除了影響夫妻雙方間的法律關係外，也會影響其子女的法律關係。結婚固然應該慎重考慮，但考慮成為事實上夫妻者，更應該更慎重地加以思量，以免權利受到重大影響！

單身或許不賴，結婚有其美麗

隨著現代社會的開放與多元，人們對婚姻有了不同的想法。許多男女不再因為年齡到了就想步入婚姻的世界，不婚的原因有：單身也不賴、事業心重……等。即使如此，單身或結婚依舊是現代男女在人生中最重要的選擇題！



杏陵醫學基金會特約講師 丁介陶

台灣的離婚率始終居高不下，在每十分鐘就有一對夫妻離婚的情況下，不少人認為婚姻就是愛情的墳墓，因此對婚姻失去信心，寧可不婚。像電影《非誠勿擾 2》一開始就看到李香山和芒果的離婚，兩人因彼此認識不清，在結婚五年後淪落至只能以朋友論交。這也說明現代婚姻裡的一個特性：「合則來，不合則去」。更有不少人對婚姻心存害怕，認為與其最後不合則去，不如就避免步入婚姻，至少省去過程中的諸多麻煩與怨懟。

經營婚姻的伊甸園

然而，李香山儘管自己的婚姻不順，但是他對秦奮和梁笑笑卻給了正面積極的婚姻建言：「送你一句話，婚姻怎麼選都是錯的，長久的婚姻，就是將錯就錯。」如果將這段話好好細思，可以得出一個婚姻祕訣：「天底下沒有十全十美的婚姻，只有在彼此願意放大對方的優點、縮小對方的缺點下，婚姻才能走得長長久久。」

美國知名作家安·羅伊芙(Ann Roiphe)說到婚姻的重點——婚姻中的愛情無法使夫妻免於危機和問題。她更進一步於《單身不賴，結婚更好》一書中指出：「愛情只是使我們彼此團結，在彼此的臂彎裡找到一塊安全的地方，彼此倚靠載浮載沉，尋找出路。」這才是

婚姻讓人感到美麗之處，兩人同行勝過一人獨處，能一起開創未來。

而蘿拉·莫森(Laura Munson)在《幸福不是你想的那樣》中也點出：「一段美好的婚姻在於伴侶成為彼此孤單的守護者。」這說法可呼應安·羅伊芙的論點：「婚姻是彼此守護，成就了安全的樂土，使得夫與妻得以安歇其中。」這畫面不像其他不婚者所想的那般可怕，而是婚姻自有其可待開發的處女地。

結婚是幸福的驚嘆號

當秦奮在慕田峪長城向梁笑笑求婚時，梁笑笑試探地問秦奮：「結婚對你來說意味著什麼呀？」秦奮俏皮地回答不是愛，梁笑笑也順勢準備將求婚戒指丟下長城，這時秦奮趕忙賠禮道歉，緩和了兩人間針鋒相對的氛圍。儘管彼此當下未能對結婚許下承諾，但也同樣有攜手共度白頭的想法。

隨著劇情發展，兩人經歷人生的高低起伏，他們終於願意攜手步入婚姻，這其中有個關鍵祕訣，那就是：「單身或許不賴，結婚有其美麗。」儘管步入婚姻並不能免除所有的人生問題，但當兩人合在一起，猶如一股粗繩，可以面對未來的狂風巨浪，掃除前頭的一切難關。

鳳梨苦瓜雞湯

香醇的湯頭喝起來十分甘甜味美，除了雞肉的甜味外，還有鳳梨的酸甜口感及淡淡的苦瓜香，就連不愛吃苦瓜的人也能吃上好幾口苦瓜與新鮮鳳梨，大家不妨找個時間來試試這道湯品吧！



1

李媽媽



大雞腿 1 隻、苦瓜 1 條
豆豉漬鳳梨罐 1/3 瓶
薑片 4 ~ 5 片
米酒 1 湯匙

做法：

1. 先將雞肉川燙處理，其他材料切成所需大小。
2. 準備 1 鍋水（2000cc），將水煮開後放入薑片、雞肉及鳳梨豆豉醬。
3. 煮 10 ~ 15 分鐘後，放入苦瓜、酌量米酒，繼續煮 15 分鐘。好喝、甘醇的鳳梨苦瓜雞湯就完成囉！

2



3



小秘訣

1. 想讓湯品看起來清澈不油膩，雞肉川燙好後可以直接將皮去掉，煮出來的湯會更加清爽。
2. 想降低苦瓜苦味，除了苦瓜子要去掉外，苦瓜的內膜也是苦味來源，所以盡量將內膜刮除乾淨，這樣苦味也會降低。

華書家庭品格講座
Hwa Shu
Charity Foundation
財團法人台北市華書慈善基金會

愛你一世



3/15

輕鬆育兒術——新手爸媽不用愁

主講人 黃璇寧 醫師

現任 馬偕紀念醫院 小兒感染科 主治醫師
《親子天下》雜誌 專欄作家
超視「請你跟我這樣過」節目 常態來賓

講座時間 14:00~16:00

◆輕鬆育兒術大公開 ◆輕鬆搞定新生兒，讓父母一覺到天亮

4/12

父母身教，比較什麼重要

——孩子不是聽你說什麼，而是看你做什麼

主講人 廖笙光 醫師
(光光老師)

現任 臺安醫院兒童專注力中心暨表達性藝術治療中心 技術長
中華兒童發展教育公益協進會 理事
Top945康軒學習雜誌光光老師專欄

講座時間 14:00~16:00

◆為什麼孩子不喜歡與你聊天？你知道你的孩子都在默默觀察你的一舉一動嗎？

5/10

家有公主與王子——教孩子比IQ更重要的事

主講人 王宏哲 博士

現任 天才領袖感覺統合兒童發展中心 執行長
超視「請你跟我這樣過」節目 常態來賓
緯來「姊妹淘心話」節目 常態來賓

講座時間 14:00~16:00

◆讓你的孩子擁有最重要的三項社會生活素質-AQ、CQ、EQ

講座地點／曼哈頓大樓（臺北市忠孝東路三段136號12樓）
忠孝東路與建國北路口（捷運忠孝新生站3號出口）

報名方式／1.電話報名 (02) 2778-5229 專業經理 林楓樑
2.線上報名 <http://www.hwashu.org.tw/>

◆講座前10天截止報名

注意事項／

1. 請依講座時間提早30分鐘進場，現場備有茶點。
2. 如報名人數不足開班時，亦會得以延期或取消，學費可退。
3. 如遇天災、食安行政院人事行政局制定之停課標準，不另行通知。
4. 如有任何問題，歡迎來電洽詢：(02)2778-5229 專業經理 林楓樑

主辦單位／財團法人臺北市華書慈善基金會
(02)2778-5229 傳真 (02)2778-9957 lotus@hwashu.org.tw
官網 <http://www.hwashu.org.tw>
臉書 <http://www.facebook.com/hwashu.org.tw>
協辦單位／合一教會



內湖家庭支持站—— 新婚夫妻起步走



許多人都憧憬著一段幸福的婚姻、一個和樂的家庭
…… 然而兩人卻在柴米油鹽中消磨了彼此的熱情……

有鑑於預防勝於治療、婚姻需要經營，臺北市政府社會局委託愛家基金會承辦起步家庭支持輔導方案，在內湖戶政事務所為民衆服務。包含：

- ♥ 講座課程：每月提供民衆家庭生活知能。
- ♥ 團體工作坊：提供每梯次六堂課的實務體驗，讓關係更和樂。
- ♥ 婚姻檢測：提供八對夫妻進行美國婚姻輔導專家 David Olsen 所設計的關係測驗。(市價 3000 元)

※ 上述服務皆由臺北市公益彩券盈餘分配基金補助，**免費**提供民衆報名參加。



陳先生在戶政事務所登記結婚後，即報明理財課程學習算房貸，課程後他深深體認要改變消費習慣、學會準備 3~6 個月的家庭預備金以備不時之需。當陳先生將儲蓄技巧與老婆分享時，老婆高興得直說奶粉錢有望了，兩夫妻因為參加講座經營，讓夫妻有了共識，更有信心經營一個家。

課程活動訊息

講題 超人爸媽兩頭燒——工作家庭平衡

時間 3 / 7 (五) 19:00~21:00

報名期限 3/5 24:00 前

地點 新湖國小一樓會議室 (民權東路六段 138 號)

講題 婚禮之後——談姻親關係經營

時間 3 / 21 (五) 19:00~21:00

報名期限 3/14 24:00 前

地點 新湖國小一樓會議室 (民權東路六段 138 號)

報名網址 :<http://goo.gl/8zi0QD>

或手機掃描 QR Code

名額有限，報名要快唷！



※ 詳細訊息可上愛家基金會官網 www.family.org.tw 或電家庭支持站 02-2790-1036。

回愛家

回家，就是心情放鬆的感覺……

回家，就是開門看見孩子的微笑……

回家，就是坐下和另一半一起吃頓晚餐……

家不只是一間房子；家人在哪，哪就是家，

回到心思所屬的地方，就是「回家」，一種「心」的回家。

愛家啟動全新官方網站，邀請所有親朋好友回愛家的「心」家，

加入愛家會員 www.family.org.tw



全新官網提供最新的講座訊息、更好閱覽的雜誌頁面、

更詳實的課程介紹、更便利的購書系統，期待將家庭教育資源傳遞給更多人！

會員線上購物即享好康——全商品享7折免運優惠！

注意事項：線上購物優惠時間至3月31日止，優惠商品不包含愛家教材。



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

電話：(02) 2701-9971 (代表號) 傳真：(02) 2754-0529

電子郵箱：info@family.org.tw 網址：www.family.org.tw



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
中華民國一〇三年三月一日出刊
第十九卷第三期

本雜誌歡迎捐獻。有意為愛家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。

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。