

2015.11

20 卷 第 11 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

FAMILY TIME

給愛家的您一本好雜誌



Melody — 殷悅

時尚媽咪 × 幸福人妻

本期專題

夫妻的溝「通」了嗎——開拓多觀點與角度的溝通視野

- 親密密碼——夫妻溝通的「異」與「同」
 - 親愛的，我懂你的心！
 - 秋季常見的呼吸道疾病
- 從婚前開始的幸福考驗戰——《結婚糾察隊》影觀

20 卷 第 11 期 2015 年 11 月

家庭好時光

FAMILYTIME



NO. 11 / Issue 20
October, 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、高亘瑩律師
特約美編 柏思羽
封面 殷悅、啟動文化提供

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 夫妻溝通為的是什麼？為的是取得共識嗎？
/ 鄧皓引

本期專題 夫妻的溝「通」了嗎——開拓多觀點與角度的溝通視野

家庭中最重要的一部分非夫妻溝通莫屬，然而當發現與配偶溝通斷線時，許多人常希望尋找實用的溝通「技巧」，期盼幫助雙方溝通重新連線，但有時技巧卻未能達到預期效果，其實在學習技巧前，不妨先從改變觀念開始，相信做好這一步，就能重啟夫妻溝通的大門。

封面故事 COVER STORY

02 方向聚焦 親密密碼——夫妻溝通的「異」與「同」/ 王淑俐
06 經驗分享 轉換人生跑道的衝突與成長 / 蕭曼麗、謝德寧
09 有問必答 親愛的，我懂你的心！/ 廖永靜
10 愛家名人 經營幸福的三元素 / 殷悅 口述

家庭生活 FAMILY LIFE

12 健康篇 秋季常見的呼吸道疾病 / 羅瑞陽
13 家事篇 告別廚房的燒焦殺手 / 陳映如

家庭藝文 FAMILY ART

14 家庭電影院 從婚前開始的幸福考驗戰
——《結婚糾察隊》影觀 / 劉英台

家庭時刻

FAMILY TIME

夫妻溝通為的是什麼？為的是取得共識嗎？



試著想一想，有沒有一種情況是你們夫妻本來想法各異，但最後你爭贏了，事情也按照你想要的方式進行，但你們卻都不快樂呢？我曾經參加一個團體，老師讓我們兩人一組，每組發下一張白紙要兩個人共同拿著，接著，他對我們說：「這張白紙代表了每個人最想要的夢想，你們要用十秒鐘的時間，達成（取得）你的夢想。」這短暫的時間，我不用力搶也不願意放手，我不斷地想有沒有兩全其美的方式，但，就在哨音響起的那刻，我的夥伴放手了，他說：「這個讓給你。」當時的我似乎應該為了達成老師指定的目標而鬆了一口氣、應該開心，但是我對於這突如其來的妥協卻是怎麼樣也開心不起來。不知道這樣的感覺有沒有像許多夫妻或者家人間的溝通相似呢？好像最後都是順著你的意，但是卻沒有高興的成就感，有的時候，心的距離甚至更遙遠。

舉個例子來說，太太希望先生對於她選擇的出遊住宿飯店給點意見，因此仔細地整理出資料，當她和先生討論時，先生一邊打電腦一邊聽，雖然嘴巴有「哼哼」的回應，

但眼神卻常飄向螢幕，手偶爾地敲打鍵盤，最後，先生雖然說：「你的選擇很好，就這麼決定了」但太太卻不开心了。

溝通的目的到底是不是為了尋求共識呢？相信我們需要解決問題或歧異時，都是希望透過溝通來達成某種程度的共識，但透過上面兩則小例子，我們是不是也可以看見其實結果可能不全然是最重要的，過程往往才是本次溝通成敗的關鍵。在拉紙的遊戲當中，我甚至對另一方的放棄有點愧疚感、可能還有一種他是不是看到我還在對關係努力的惆悵感。而先生與太太的飯店討論雖有一致的決定，但在討論過程當中，太太是不是更希望能被尊重，甚至被肯定她所做的努力，那怕只是先生三分鐘專注地聆聽，都可能產生不一樣結果。

你的溝「通」了嗎？或許不在技巧，也不一定展現在結果，或許是在過程中我們有沒有給對方一個感受被理解的空間。

總編輯

鄧皓引



十一月分內湖區家庭支持站活動訊息

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。

時間：11/28、12/5（六）9:30~17:30

地點：愛家基金會大教室（大安區仁愛路四段 68 號 6 樓 -1）

講師：曾素玲（親密之旅進階帶領人、明協談中心企劃總監）

11/28		12/05	
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：11/24，21:00 ☎ 報名網址：或手機掃描 QR Code

8 活動對象：婚齡五年內之夫妻一同參加（恕不接受單人或是單日報名）





封面故事

COVER STORY

方向聚焦

親密密碼——夫妻溝通的「異」與「同」

 國立政治大學師資培育中心兼任教授 王淑俐

戀愛階段，因相愛雙方具有充分的「同理心」，像雙胞胎一樣的靈犀相通、感同身受，一同歡笑、哭泣。但結婚以後，必須面對與處理現實世界的柴米油鹽、生活作息、子女教養、姻親相處等狀況，更多的真實接觸（或真槍實彈）後，不免感覺到彼此愈來愈明顯的差異，與逐漸增多的人際衝突（擦槍走火）。



溝通觀念比技巧更重要

傳統的父權社會下，丈夫常代替妻子做決定；妻子雖不領情，卻常壓抑自己的想法與感受（認為是忍耐的美德），而無力處理彼此的差異。這樣「選擇」的損失很大，不只自己一輩子生悶氣、損及夫妻關係，而且會遷怒於其他家人（通常是孩子），破壞家庭的氣氛。最糟的是給孩子做了錯誤的示範，使他們也學習扮演父親強迫命令或母親隱忍不發的溝通模式，複製不擅於溝通、不快樂的下一代。

現代夫妻應以情感交流為基礎，從這種交流中得到的回報才決定了關係能否持續。夫妻之間應是平等、尊重與溝通，不是專制、壓迫與暴力。許多夫妻瀕臨婚姻破裂時會說：「我們的個性南轅北轍，差異甚大。」但真正的原因是無法有效溝通。

2015 年有一部電影《撒嬌女人最好命》，女主角張慧大學起就暗戀龔志強。後來雖與志強一起工作，卻從未表白心中的情感。當志強邂逅而且愛上了會撒嬌的蓓蓓，張慧這才著

急，努力學習撒嬌與蓓蓓較勁。無奈張慧怎麼也學不會撒嬌，但志強知道張慧真正的心意後才明白：撒嬌固然可愛，但久了會膩；唯有真誠能打動人心。其實他早已愛上張慧，只是不敢告白。由此可學到的功課是：撒嬌不等於溝通！撒嬌不會在婚姻中贏得更多尊重；反而會因為不講理及迴避問題，而使丈夫看不起你。

要使彼此感到親密，須從「尊重」開始。尊重不是百依百順，而是維護對方的自尊。所以正確的溝通，不會大吼大叫、隨意打斷對方說話、任意否定對方的感受、自作主張、貶低或嘲諷對方。

不當的溝通也是暴力，依家庭暴力防治法規定：家庭成員間實施身體或精神上不法侵害之行為，包括任何打擾、警告、嘲弄或辱罵他人之言語、動作或製造使人心生畏怖情境行為。加害人的言行造成你的恐懼時，已不是愛的力量可以改變，因此不該再保持沉默。（家暴及性侵害全國保護專線：113）

多觀點及多角度，有利夫妻溝通

兩人或兩人以上即是「團體」，團體成員因共同目標而結合。為有效達成目標，成員需依個人專長與特色，扮演不同的角色、擔任不同的職務，這就是「團隊合作」。夫妻即是最基本的團體，即使只有兩人，也須依「個別差異」而分擔「不同的」工作。

所以，在團體中，成員間不同的角度或觀點，不僅是正常現象，而且是項「利多」。不僅無須困擾，而且應該善用。就像是「跨領域合作」，可以腦力激盪、相輔相成，可以發掘與補救各自的「盲點」。夫妻溝通絕不能是「一言堂」，只能依照誰的意見去做；這樣的溝通模式不健康，也不能達到「長治久安」的效果。

我曾經訪談過一位失婚的男性，在聽取其婚變歷程後，我深深感悟。雖然最終以分手收場，但是這段婚姻中的兩人並非感情盡失。導致其關係瓦解的那塊拼圖是：「我覺得對方應該知道。」現實是，你不說，她不問，對方根本不會知道。

發展多觀點及多角度的溝通能力

其實要發展多觀點及多角度，並不需要特別的溝通能力，而是要恢復從前戀愛或新婚時，做得最好的部分。這些溝通能力因現實壓力，或從婚姻中獲得的喜悅減少而衰退。若能恢復，必有助於提升婚姻品質。以下提供三個小建議希望夫妻們能共同為溝通而努力：

一、虛心接受：

這四個字看起來好像老生常談，但在夫妻溝通上卻不易做到。夫妻間總忍不住要爭「家長」的位置，或計較為什麼我得聽你的。真正能放下身段或面子問題，而虛心或理性接受配偶的批評或建議者，其實並不多見。

二、傾聽同理：

這是建立人際關係的第一步，即使一般的人際相處，若做不到傾聽與同理心，也會「話不投機半句多」；何況是親密關係，更需要情感的支持。若得不到配偶的傾聽、同理，會感覺更受傷。



三、欣賞讚美：

社會心理學發現，我們都喜歡「喜歡我們的人」。我們會喜歡某些人，是因為發現他們喜歡我。欣賞與讚美，就是喜歡某人的溝通技巧。談戀愛時，這部分的技巧會發揮到極致；但婚後不知何時開始，卻開始唱反調，甚至貶低與否定對方。

「十年修得同船渡，百年修得共枕眠」夫妻間必有相當的緣分與努力，才會承諾相守一生。要互信互助或相互折磨，就看你的溝通觀念與技巧囉！



夫妻溝通

7

大問題

- 1 工作與家庭平衡
- 2 家庭理財
- 3 家庭活動（休閒生活安排）
- 4 婚姻適應（習慣、價值觀、姻親關係等）
- 5 雙方教養歧見
- 6 家務分擔（責任、角色）
- 7 長輩教養介入

（本資料由台北市內湖區起步家庭支持站，服務近兩年新婚夫妻經驗歸納整理）



經驗分享

轉換人生跑道的衝突與成長



蕭曼麗、謝德寧

在我日常閱讀的書籍裡，我常使用一張書籤，內容是：「幸福，不是沒有衝突，而是有能力去處理衝突。」這句話常提醒我以一個積極、健康的思維去看待親密關係中的挑戰或衝突，而且將其視為累積處理危機能力的機會。

去年，外子離開他服務 29 年的公司，以 51 歲高齡轉職到一家美商公司，擔任台灣區專案經理，過程中經歷我們想像外的調適，並且有了各自的感受與立場。

失落、焦慮的後悔妻子

雖然外子經過慎重的考量才轉職，但正式進入職場後，新型態的工作步調，使我陷入極度的不適與憂慮中。他以前早上七點半出門，晚上六點回家，雖然回家後，依然要處理工作，但起碼我們能天天有共進晚餐的時光，在晚餐中，我們可以分享一天的點滴，這是我們結婚 28 年的生活習慣。

但是在他轉換工作後，我們的家庭生活型態丕變！應徵時，工作地點是 work at home，但實際上，每天要南、北跑不同供應商，加上有開不完的電話會議，直到開完會，才拖著疲憊的身心回家，回到家常已經是晚上七、八點了！我每天看著外子辛苦適應工作，內心也產生很大的失落與焦慮，失落的是原本我們每晚的精心時刻被切割得支離破碎！焦慮的是如果這種生活型態是長期的，再多的收入也無法換取幸福的婚姻！因此那段時間，我後悔支持外子轉職，常向他抱怨，甚至要他離職找新工作！



力不從心的轉職丈夫

這份新工作的轉換過程充滿驚喜，最後能下決心離開原本習慣的工作，妻子的認同與首肯，是我能夠轉職的關鍵，而我也希望在專業領域上能夠有更大眼界的拓展。

雖然新工作的內容是熟悉的專業，但從第一天上班開始，我就發現大事不妙！首先管理供應商的產品項目繁多，我無法立即掌握及分類；其次是需要與來自歐、美與亞洲的工作同仁協調聯繫，但名字多到無法記住，令我慌亂。最後，我需要每週參與國內外 15-20 場的電話會議，雖然都說英文，但話筒那一端傳來不同民族的特殊英文腔調，剛開始我真的聽不懂。為要讓自己步上正軌，縮短我在新職場的「撞牆期」，我比以往花更多的時間加班，導致我比以前更晚回家，甚至回家後還要繼續參加電話會議。這使妻子非常不諒解，甚至要我立刻辭去新工作。

我對妻子的抱怨覺得很委屈。因為我是愛家與妻子的。我希望新工作能帶給我們家不一樣的生活型態，脫離過去毫無生活品質的日子。我體認到新工作的適應需要時間，所以剛開始投入是必須的。所以我不斷向妻子保證，給我一、兩個月，我就能掌握新工作的內涵，家庭生活就會平穩下來。

調適後的全新觀點與角度

我們之間經過多次溝通與調整，我漸漸從自己的立場，發現更多的觀點與角度。以下四個觀點與角度，讓我們逐漸找到溝通與協調的關鍵：

第一、我體認這是個過渡時期，我知道要與外子合作無間度過這段期間。所以我們更多分享，透過分享我能知道他轉職要面對的適應與挑戰，而我的陪伴與同理，成為他最大的支持來源。

第二、由於職場型態的差異，我體認到我們家庭生活型態需要轉變，所以我們學習彈性調整我們夫妻相處的型態與方式；如：我們透過 Line 與電話問候，讓彼此知道對方常在我們的思維中。我們生活重心從下班後的晚上，轉為早起後的晨間生活。

第三、外子轉職後，我發現他比以前更自在，在工作與家庭間更有原則切割，休假時，他能完全放下工作。但過去是有假不一定能休，就算休假也不安穩！經由環境轉變，我深刻體認外子過去的工作環境帶給他無形的壓力其實更勝目前的工作環境，這是他過去十年一直想換人生跑道的原因。

第四、我看見職場環境對一個成年中期男人完成生命階段任務的重要性，外子進入一個能就事論事、充分授權、公私分明的職場中，使他能放手做事，進而得到滿足與自我肯定，因此，我體認到，過去外子為家庭付出，現在是我支持他、滿足他這個階段需要的時候了。

2015 親職工作坊

運用薩提爾模式

提升父母影響力

建立孩子的自信與責任感

2015/12/12(六)-12/13(日)

您了解自己無形中
如何影響孩子嗎？



您渴望和孩子互動更好嗎？



兩天共 12 小時
愛家基金會大教室

(台北市大安區仁愛路四段 68 號 6 樓之 1)

從心啟航

佳音電台守護20週年感恩禮拜

《活動完全免費入場》
《演出陣容》

下一站 20後

2015.11.20
週五晚上7:30
台北靈糧堂一樓大堂
(台北市和平東路二段24號)

傳唱半世紀的福音歌聲—天譚合唱團
號角響起—小號演奏家葉樹涵
知音時間音樂家—大提琴林照程、鋼琴蕭雅雯
師徒情深連袂登台—廖偉凡、劉麗紅
佳音主持人眾星雲集

科技時代，多元收聽管道，
歡迎上佳音網站收聽直播及節目精華

www.goodnews.org.tw
html5.goodnews.org.tw

智慧型手機：於playmarket或app store搜尋「佳音WebApp」，即可免費下載「佳音WebApp」，或輸入網址「佳音電台」，

多次入圍
廣播金鐘獎
專業頻道獎

[家庭知多少]
黃麗儀 主持
週二早上8點



[空中輔導室]
馬志梅 主持
週五下午5點



2016年推出全新
家庭親子節目
金語文 主持
週四下午4點



堅強主持陣容
丁莉、史俊威、余光、李大華、林凱心、咖啡貓、洪英正、
高大鵬、陳國修、黃麗儀、楚雲、葉樹涵、溫小平、
廖偉凡、樓恩奇、陳國修、劉麗紅、錢玉芬、
魏德瑜...等 (依姓氏筆劃排列)

佳音Love聯播網
台北FM90.9 宜蘭FM90.3



掃描右方QR code
即可進入佳音webapp



有問必答

親愛的，我懂你的心！



嘉義大學輔導與諮商學系
兼任副教授 廖永靜

妻子個性很硬，不願意妥協，我們很難溝通，我該怎麼辦？



• Question and Answer •

婚姻的維持，靠彼此對關係的承諾及有效的溝通能力。這是一種修煉的過程，也就是學習如何把焦點從空洞的熱戀轉向成熟的、有能力的愛。

美國 MSN 生活網刊登一項調查，大約 73% 的受訪夫婦表示，夫妻缺乏溝通是婚姻失敗的主因，而大約 62% 的受訪者表示，要是當初能夠與前夫（前妻）多交流就好了。可見缺乏有效溝通是個嚴重的婚姻障礙。可是，溝通大不易。心理學家埃里希·弗羅姆認為，愛不只是熱情，更是一種人與人之間的創造力。親密關係的維持是一種能力。他指出，愛的本質有四大元素：尊重、了解、關懷與責任。我認為可以將之劃分為三個層次：信念、情感與行動。

1 在信念層次上，採取多角度視野：

想要增進婚姻品質，需增加另一雙眼睛，「站在對方的立場看事情」，獲得更寬廣的視野；婚姻諮商專家克林頓·帕威爾表示，許多夫妻陷入毫無結果的頻繁爭吵，對關係造成巨大傷害，其主因是夫妻間缺少相互理解、欣賞或換位思考。愛不是尋找一個完美的人，而是學會用完美的眼光，欣賞不完美的人。此外，也要能「從對方的立場看自己」，把配偶當作一面鏡子，檢視自己的缺失。這是人生更高層次的聰明。若是有一方開始客觀地看待和尊重愛人的不同觀點，並藉此調整自己，夫妻衝突就會降溫。

2 在情感層次上，了解對方的感受：

親密關係最常見的抱怨，就是「你不懂我的心」。研究愛情的專家吉克·魯賓指出，當你全神貫注地盯著伴侶，讓對方知道他（她）的話被聽見了，以及你對他（她）的話題感到興趣時，就能真正「聽」到彼此，維持親密。我曾在婚姻中跌跌撞撞，直到有一天，妻子對我吼叫：「你很殘忍！」我才恍然大悟，我的溝通能力非常笨拙。那是我第一次認真聽她把話說完，也真正了解她的擔心、委屈和需求。我發現，有效的溝通，不是我說了什麼，而是我聽到什麼？

3 在行動層次上，支持愛人的目標：

愛是種全心的承諾，完全信任與無條件關懷，使對方的潛能得到充分的發展。如果你真的愛一個人，你會希望他（她）的才能得到發展，充分變成他（她）自己。尤其在生命中遇到挫折時，更需要伴侶的完全接納。導演李安從紐約大學畢業後曾在家當了六年的「煮夫」，妻子林惠嘉完全支持他。李安在奪下奧斯卡最佳導演大獎致詞時，特別感謝「我在台灣的家人，我的妻子林惠嘉，我們到今年夏天就結婚了 30 年了，我愛妳！」

愛家名人

經營幸福的三元素

/Melody(殷悅)口述 / 饒志民整理

圖片提供 /Melody(殷悅)、啟動文化

Melody —— 殷悅



▶ 亮眼的外型、活潑爽朗的個性再加上臉上總帶著淺淺的微笑，她是 Melody —— 殷悅，身兼歌手、演員、主持人、作家等多重身分的她，在十年前當未婚夫吳育奇為她戴上婚戒那刻起，她的人生開啟了全新篇章，如今已升格母親的她依舊與丈夫享受如戀人般的甜蜜生活，Melody 歸納他們幸福的三元素：閉嘴、放空以及微笑！

《Melody 的幸福 3 元素：閉嘴、放空、微笑》

「當時我們在峇里島渡假，散步到一間玻璃教堂中，他突然單膝跪下向我求婚。」Melody 談起丈夫吳育奇十年前向她求婚的情形，仍難掩幸福的表情。透過長輩介紹認識的兩人，雖然交往的時間不長，但吳育奇卻給 Melody 一種輕鬆自在的感覺，讓她看見「能在另一個人面前真實做自己」就是她想的生活，使她義無反顧地投身婚姻。

安靜傾聽是邁向夫妻溝通的第一步

即使在交往時再甜蜜的情侶，在真正進入婚姻生活中也不免需要磨合，而 Melody 與吳育奇這對夫婦當然也不例外。兩人首先遇到的磨合

問題是 Melody 太過求好心切，於是當生活中的大小事「計劃趕不上變化」，就會埋下爭吵的因子。Melody 笑著說：「其實我就是控制狂，結婚初期當他不照我的規劃，我就會發火。」緊接著 Melody 就會點燃戰火用「吵」來證明自己是對的或吸引丈夫的關注。

讓 Melody 印象最深刻的一次是她剛生完大女兒時，當時丈夫陪她待產完，就立即出差直到 Melody 快做完月子才回來探視她，沒想到當天卻讓 Melody 情緒大失控。「當時他才回來探望我沒多久，就想回家休息，讓我不禁對他大聲咆嘯。」Melody 說。回想當時在月子中心大發雷霆的景象，Melody 也做了許多反思：「我想當時我們只把自己的需要放在首位，我要他的關心；



他要休息，但都只注重在說出自己需要而不會閉嘴，吵架就變成無意義的行為。」閉嘴，正是 Melody 在夫妻溝通這項課題中學習到的第一課，她解釋：「吵架，不是壞事，但吵架時當有一方學會安靜傾聽，就會不同。」

放空是不讓情緒蔓延到兩人世界

走過十年的婚姻生活，Melody 認為無論是自己與丈夫都有了不小的改變，像是自己在許多事上不再「控制」；丈夫也不再「自我為中心」而這樣的改變磨合中夫妻爭執、吵架在所難免，但如何溝通就是一門夫妻相處的藝術。Melody 說：「吵架是釋放情緒的過程，絕對是必要的，但不免過程中會有難聽的話，這時適度的放空就是不讓情緒擴大的妙方。」而在 Melody 更在雙方爭吵時藉由放空，漸漸學會冷靜思考重新站在彼此的立場看事情。「其實教會我放空這項功課的是我老公！」Melody 說。

原來吳育奇是位「放空大師」，每次 Melody 發怒「碎碎念」時，吳育奇總是盯著她放空，讓 Melody 有種想「吵架又吵不起來」的感覺。「那感覺像發高燒但汗流不出來一樣，為此我隔天還會用 Whatsapp 傳好幾頁罵他想挑起戰火，但他總是放空不回。」Melody 無奈地說。兩人經常因為類似的狀況冷戰數天，最後理性的吳育奇總會先傳簡訊提醒 Melody：「我仍然愛妳。」兩人透過一方刻意「放空」帶來暫停，待情緒冷靜下來後發現溝通變得容易許多。

微笑是成就婚姻美滿的力量

現在每當有全家人一起出遊的機會，就是 Melody 最幸福的時刻，牽著丈夫厚實的手，看著一對兩小無猜的女兒像好奇寶寶似的對新事物充滿興趣，Melody 會露出滿足的微笑。對 Melody 而言，微笑就是讓家庭和諧、美滿甚至是改變的力量。「我想微笑是種動人的表達方式，無論是夫妻在衝突後或是想要鼓勵配偶都可以一個簡單的微笑來回應。」Melody 說。

她特別舉例提到，起初丈夫在照顧女兒時，總是手忙腳亂，讓身為「媽媽」的她看不下去，然而她發現與其「不耐煩」地嘮叨，當她選擇以不帶焦慮地微笑來鼓勵時，丈夫反而能得到堅持下去的動力，不僅願意分擔親職，更從過去的自我中心轉移到以家為中心的好丈夫、好父親。同時她也提到美滿婚姻的另一個要訣：「每個人不該在有了家庭生活後，就失去自己色彩（夢想），因為唯有生活中充滿不同的色彩，才能讓婚姻歷久彌新！」或許正是因為 Melody 與吳育奇不限制彼此的生命，並以樂觀與微笑來迎接生活，使兩人能為愛經營幸福的家庭時光。

給家人的話與愛家行動

- 給父母的話** • 當我為人母，我才體會你們的偉大，也希望你們能一直健康，我也能一直陪伴們。
- 給丈夫的話** • 很感謝你這麼一直了解我，也讓我一直做我自己。
- 給女兒的話** • 有一天你們會懂，媽咪會這麼管教你們，是因為我太愛你們了！
- 愛家行動** • 表達愛的方式就是陪伴，只要有時間就是 Family Time，這才是最棒的時光！

秋季常見的呼吸道疾病



祥同中醫診所
專任醫師 羅瑞陽

一開始看診就聽到候診區不斷傳來咳嗽的聲音，手頭上還有好些患者，請同仁先倒杯溫開水讓曾小姐潤潤喉。果不其然，是一年一度的老毛病又找上她了。身形偏瘦的曾小姐去年秋天也著實乾咳了個把月，今年情況還好，過了秋分才開始咳。



小心，秋燥來了

台灣四季並不明顯，又有聖嬰及反聖嬰現象年年干擾，幾乎只剩下夏、冬兩季了。但秋季的特點就是，白天雖然炎熱，早晚卻已透出寒意，這也是提醒人們生活作息該做些調整，早晚要多加件外套，準備過冬了。但，要如何準備呢？

人是生活在自然界的環境中，所以必須隨著季節變化的特性來調整生活的型態。《黃帝內經·四氣調神大論》中即提到：「秋三月，此謂容平。天氣以急，地氣以明，早臥早起，與雞俱興，使志安寧，以緩秋刑，收斂神氣，使秋氣平，無外其志，使肺氣清，此秋氣之應，養收之道也。逆之則傷肺，冬為飧泄，奉藏者少。」

秋天的氣候乾燥，空氣中相對溼度較低，水分易從皮膚或呼吸中蒸發，導致皮膚、咽喉、呼吸道，甚至肺中乾燥。簡單地說，中醫對於秋季的形容就是「燥」。鼻黏膜的乾燥易引起流鼻血的症狀，呼吸道、肺部的乾燥則會表現出乾咳無痰，或是痰少而黏。除了適當補充體

內的水分，食物方面，則多攝取些滋潤的食物，以潤制燥，如：山藥、木耳、秋葵、蓮藕、地瓜葉、茄子等以鎖住身體的水分。若有早起運動習慣者，除了起床後先喝一杯溫開水再出門，也可多加條絲巾保暖。

中醫本有冬病夏治的觀念，冬季寒氣正盛，若體質也屬虛寒或曾受風寒而未癒，則無異是雪上加霜。利用夏天陽氣正旺的時機施以熱藥，可一舉驅除體內根深蒂固的寒氣及改善體質。對於長年有呼吸系統疾病的人，在由熱轉寒的季節中也可幫助身體補充一些能量去適應日夜較大的溫差。

古云：「春耕、夏長、秋收、冬藏。」秋季屬於準備收藏的季節，在這段時間並不合適做一些高耗能的活動，尤其是長者宜多在食物及保暖上多下功夫。對於有三高（高血壓、高血糖、高血脂）疾病的民眾，春、秋兩季的保養格外重要，在第一波寒流來臨前，身體若做好準備、防範未然，寒冬發生意外的機率也能大大降低，以防血液黏稠度上升，引起心血管的疾病。

家事篇

告別廚房的燒焦殺手



生活魔法家
陳映如

當我們料理時，最怕碰到燒焦的情形。不論是使用鍋具或者烤箱，若不小心燒焦，不僅食物泡湯，後續的處理更是惡夢。想要避免燒焦，從鍋具的清潔保養，到食材的料理方式都是關鍵。

煎魚時，因為怕沾鍋或燒焦，很多主婦都喜歡用不沾鍋。不沾鍋雖好用，但其塗層可能有致癌風險，總是讓人用起來怕怕的。如果真要使用不沾鍋的話，切記，勿使用金屬鍋鏟，洗滌時也別用菜瓜布或用力刷洗，以免破壞表面塗層，不但影響不沾的效果，也容易讓人有安全疑慮。

相較於不沾鍋，不鏽鋼鍋的安全性較高，但常常會燒焦或黏鍋。其實使用不鏽鋼鍋時，只要掌握技巧，成功率就會大增。首先開大火讓鍋子加熱，鍋子一定要夠熱，才会有不沾的效果。不妨在鍋中灑一點點水，如果水呈水珠狀，代表熱度足夠；若水立刻燒乾，則表示鍋子還不夠熱。接著將火轉小，在鍋中加適量的油後，等鍋中出現均勻的油紋就可以將食材下鍋。

至於用烤箱的話，記得先將烤網加熱後再放食材，就不易黏住。另外，將食物用烘焙紙或者鋁箔紙先包好再烤，也可以讓受熱更均勻，避免燒焦。



燒焦鍋子的輕鬆清潔法

1



鍋子內放入冷水，水量要蓋過焦垢處。

2



在鍋內灑入 1 匙小蘇打粉。

3



用大火將水煮沸後轉小火，再煮約 10 分鐘。

4



將鍋子靜置至少半小時。

5



最後再將鍋子洗淨，燒焦的汙垢就能輕鬆去除了。

愛家小提醒

鍋子用完後，可以等稍微冷卻再洗，以免鍋具在高溫下，突然接觸冷水，造成油煙四散；而且溫度的變化，也可能造成鍋具的變形。



家庭藝文

FAMILY ART

家庭電影院

從婚前開始的幸福考驗戰 ——《結婚糾察隊》影觀



電影 《結婚糾察隊》
導演 肯克·皮斯
演員 羅賓·威廉斯、
約翰·克拉辛斯基、
曼迪·穆爾

片長 90 分鐘
(圖片由得利影視提供)



國立空大生活科技系兼任教師、
新北市庭教育中心電影導讀師資培訓教師 劉英台

這部片的發想是編劇聽聞好友與未婚妻在教堂結婚前，牧師要求他們得先通過婚前預備課程，而這位牧師更絕對要準夫妻貫徹到底，執行課程規定，令人拍案叫絕。然而想取得結婚證書，不是只要去法院登記即可嗎？或許本片的意義正如製作人羅伯特·塞孟斯所言：「與其避而不談，祈求萬事美好，還不如在婚前就找出婚姻問題的癥結，這樣幸福美滿的婚姻才能長久。」

金星與火星的語言障礙

本片陳述兩性的戀愛和婚前的心理轉折，與約翰·葛瑞博士出版《男女大不同》書籍的觀點有許多雷同之處。有如《金星女人與火星男人的戀愛》他們表達愛情有不同方式。女生多半是感性的，片中女主角瑟蒂希望愛情能以白紙黑字寫下洋洋灑灑的婚姻誓言，才會覺得夠誠意。許多男生不擅描述自己的感受，只想用行為來呈現自己的愛情。

當男主角班的婚姻誓言只畫了「跳火圈」，瑟蒂起初非常氣憤。後來，當瑟蒂理解之後，終於覺察班表達愛的方式，願為對方赴湯蹈火在所不辭。最後班仍在沙灘上，投瑟蒂的喜好，寫下滿滿的婚姻誓言，班並為自己的幼稚行為道歉，最終雙方和解，成為本片最浪漫的巧思創意。這也提醒有情人需要互相了解對方，甚至各退一步，看清或適度滿足對方心理的需求。另外約翰·葛瑞博士書中記載：「當女人憤怒時表示她需要你的愛，男人要勇於給出支持，化解怒意。」「當男人犯錯時更需要妳的愛，只要妳的反應很支持他，他就會更愛妳。」這對婚後兩性和諧親密相處，有很多的啟發。

在差異中找到溝通真諦

在上過課程後，瑟蒂和班才發現彼此有許多差異和不滿之處，兩人都懷疑是否適合結婚，陷入非常痛苦的省思。瑟蒂接受了神父建議，放鬆心情，去牙買加度假。「思念總在分手後」，有了距離之後，倍覺思念對方。

後來，班從美國追至牙買加，在沙灘上寫下婚禮誓言，繼而兩個人深切溝通，重新省思，婚前就挑明雙方原生家庭的價值觀差異，是造成婚姻問題的癥結，這是婚姻突破

不了的障礙嗎？終於瑟蒂和班理解「彼此在愛裡，得到包容和接納。」兩人通過婚前課程的考驗，在法蘭克神父證婚和眾多親友的見證下，一起攜手在風光明媚的牙買加海邊的戶外禮堂正式舉行婚禮。

預備幸福的道路

而片中的角色安排上透過羅賓·威廉斯飾演法蘭克神父和小助手喬伊的「老少配」，趣味橫生。約翰·克拉辛斯基和曼迪·穆爾飾的俊男美女組合令人賞心悅目，尤其瑟蒂的祖母、父母、姊妹和青梅竹馬的異性好友，隱約呈現婚姻關係中的多元面貌和不同年齡階段可能產生的婚姻問題，當然這也是導演的企圖心和功力。

現今台灣許多教堂舉行婚禮都被牧師要求準新人上「婚前輔導課程」，和本片頗有異曲同工之效。若作科學實證研究，相信有上過「婚前輔導課程」的結婚配偶，對自己的配偶提升了瞭解度和包容力，未來一定離婚率降低，相對在教育孩子的教育上較少缺失，對社會國家的繁榮、進步與和諧也有助益。

家庭動動腦

1 問題對焦

片中當這對準新人分別要在沙灘上表達對婚姻誓言時，為何瑟蒂會對班的表達方式發怒？

2 經驗擴充

談談你曾經與異性因表達方式不同而有爭吵的經驗？

3 思考連結

你認為如何消除兩性因表達方式不同而產生的隔閡與問題呢？

4 精心發現

片中法蘭克神父，要準新人矇眼開車的行徑雖然荒唐，但這象徵了夫妻關係中哪些部分？

轉動·家庭力

家，是個轉動的過程；成長，會經歷許多階段，從新婚、育養子女、孩子離巢，到老年夫妻，家庭成長的每個階段都有不同的任務與難度，有時轉得輕盈，也有時難免乏力，愛家透過出版品、課程、公益活動等家庭教育服務，希望能盡力陪伴“家庭”度過各種時刻。

邀請您

與我們一同轉動家庭動能
您的支持 是我們的力量
更是家庭向前行的能量！



祖孫關係建立

家務分工

子女離巢，夫妻角色調適

子女教養

與對方家人相處

工作與家庭平衡

夫妻關係維繫、保鮮

精選

感恩贈禮

捐款滿3,000元，好禮三選一；捐款滿6,000元，好禮三選二；
捐款滿12,000以上，好禮三享受（任項捐款皆提供「節稅捐款收據」）

贈品A



美國最受歡迎天然香氛品牌
Bath & Body Works
慕斯洗手液乙瓶 259ml (隨機出貨)

贈品B



浪漫圍巾190x70cm乙件 可挑色
(焦糖棕漸層、玫瑰粉漸層、
經典黑、典雅灰)

贈品C



City Café
中杯熱美式/拿鐵各乙杯
(提貨卡)

- 注意事項
1. 捐款請填封底裡頁(信用卡授權書)，亦可郵政劃撥50249141，
戶名：財團法人愛家文化事業基金會，請註明【轉動·家庭力】、捐款金額及贈品編號。
 2. 贈品圖片如有色差，請依實體為準。
 3. 贈品及收據將於次月15日後陸續寄出，如遇贈品發送完畢，將以其他贈品替換。
 4. 本專案至2015年11月30日止，洽詢電話02-27019971轉63黃先生。



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。

財團法人愛家文化事業基金會透過出版、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

☐【轉動・家庭力】專案捐款金額_____元，
贈品編號_____

☐ 暖心專案：顏色編號：_____；
數量_____條

☐ 365 元 捐助 1 份雜誌發行 1 年

☐ 250 元 協助家庭教育工作

☐ 200 元 支持愛家會務運作

☐ 150 元 鼓勵 15 個孩子參與傳愛活動

☐ 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

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 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。

雜誌訂閱

《家庭好時光》是否觸動您的心？

想要每月收到雜誌，您可以透過下列方式索閱

1. 網路索閱：至官網加入會員，點選「我要索取雜誌」。

2. 電話索閱：來電至本會 02-2701-9971。



網路索閱

※ 注意事項：為珍惜資源，每次索閱以 1 年為期；資料異動請盡早告知，例如：變更地址、數量、索閱期限等。

◎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		收款帳號戶名		存款金額		電腦記錄		經辦局收款戳	

98-04-43-04 郵政劃撥儲金存款單		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：		經辦局收款戳	
帳號		金額 (新台幣)		姓名		通訊處		電話	
98-04-43-04		_____		_____		_____		_____	
通訊欄(限與本次存款有關事項)		捐款帳號：50249141		我要捐款：_____元		【轉動・家庭力】專案：_____元，		贈品編號：_____	
								暖心專案：顏色編號：_____；	
								數量：_____條	
								☐ 捐助雜誌發行	
								☐ 協助家庭教育工作	
								☐ 推廣公益活動	
								☐ 支持會務運作	
								報名 / 訂購帳號：19146131	
								品項：_____	
								數量：_____；_____元	
								申請人了解本會蒐集個人資料告知聲明	

暖心,從你開始!

義賣
商品



健康的家庭與婚姻，帶給孩子的是歡笑。
推廣家庭&婚姻教育的重要性，需要大家的力量！
愛從行動開始，**現在就買條圍巾給你重要的人，溫暖彼此的心吧！**

1條 250元 2條 400元



A.焦糖棕漸層

B.經典黑

C.玫瑰粉漸層

D.典雅灰

注意事項

1. 以上商品皆開立發票。
2. 商品寄出後恕不得退換。
3. 商品顏色會有少許色差，請以實品為準。
4. 付款方式請見雜誌最後一頁。
5. 收到訂單處理流程需5個工作天，不含假日。
6. 每款數量有限，售完為止。

材質：PASHMINA薄織仿羊絨
規格：197 X 70 cm



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。

f 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
中華民國一〇四年五月一日出刊
第二十卷第五期