



臺南市家庭教育中心

Family Education Center, Tainan City



i=Information

春季號





心·家目錄 春季號

CONTENTS

專題論述

2 當「家庭時間」遇上「管理」先生

一般論述

5 家庭資源管理規畫方案之「9W 多元思維模式」
之應用 – 談家庭時間管理

8 家庭資源無所不在

回家專欄

10 回 家

資源網路

12 各局處室相關資源連結





當「家庭時間」遇上「管理」先生

國立嘉義大學輔導與諮商學系/家庭教育研究所副教授／高淑清

為什麼一天24小時總是不夠用？

為什麼時間總是一溜煙地過得這麼快？

為什麼我不能把沒用到的時間存起來？

為什麼繁瑣的家務事總是佔用我這麼多時間？

時間不夠用、時間過得太快、時間無法儲存累積、或時間無法花在刀口上等等，皆呈現出人們對掌握時間的無力感與慨嘆，而這也正突顯出「時間」本身的特性，因為(1)每個人每天確實只有24小時，(2)時間是不可逆資源且不能存起來等到要用的時候再用，(3)別人的時間為私人財產且不能借你用，以及(4)人若沒有妥善管理時間便間接地浪費生命。管理學大師Drucker曾提醒人們，時間是世間最短缺的資源，若非善加管理，否則將一事無成。至於「家庭時間」的意涵則除了個人所擁有的24小時外，亦包含著與家人過去相處時光的回憶、當下時間長短的感受以及對未來家庭發展的期許，因此本文所隱喻的「家庭時間」遇上「管理」先生的意義，在於強調如何把家人相處的時間品質發揮出來，在適度的時間數量上提升無價的情感品質，並善用家庭裡有限的人力資源，發揮家庭經營的無限可能，學習增進家庭時間有效率且有效能的管理技巧，共同提升家庭生活品質。

本文目的在於闡述家庭時間管理之重要意涵及其策略，並以實例說明家庭時間管理之做法，落實「家庭團隊時間管理」之理念，以達到家庭時間管理之目標。家庭時間管

理是現代人應學習的基本知識與技巧，也是家庭資源管理與教育的重點之一。若能透過資源管理的學習歷程，更加了解個人、家庭及環境可用的有效資源，並經由資源輸入-輸出的轉換歷程，便能以最低代價與最高利益滿足家庭成員的發展需求。有鑑於此，筆者曾提出家庭教育方案規劃的「9W多元思維模式」(高淑清，2004)，意圖從本質、執行與評估三個面向及其重要的九個層面，透過系統性的多元考量，環環相扣緊密連結管理規劃之流程，以進行家庭資源管理教育方案規劃與推展之參考。而「9W多元思維模式」亦可協助讀者將其運用至家庭時間資源之管理規劃與設計教育方案上，由於如何運用多元思維模式於家庭資源管理的實例並非本文目的，在此不再贅述。

筆者認為，時間管理經驗之秘訣無他，務必把握「按部就班、切勿躁進」以及「輕重緩急、循序漸進」之原則，並確認日常生活事件之優先處理順序。在有限的24小時中，能清楚了解並規劃個人的必要時間（指個人維持生命所必須花費的時間，包括睡眠/吃飯等提升心理/生理能量的必備時間）、約束時間（指個人因為身分角色之不同，而在生活上所必須花費的時間，例如，為盡到身為





父母親或公婆媳婦角色職責而在家庭生活中必須花費的時間；求學者的上下學與讀書時間；或上班者的例行工作與加班時間等）以及自由時間（指個人在日常生活中去除上述兩者後，可自由分配運用之剩餘時間，這也包括個人的休閒時間）。至於個人時間管理的流程，則有其按部就班且循序漸進的步驟，例如首先根據個人時間確認各項需求，並依需求訂定明確目標與優先次序；其次，再確認一切不能變更的迫切需求，或是具備彈性調整特性的時間運用；第三，決定並尋求可與個人時間資源結合的其他人力資源，盡力排除可能限制或消耗個人精力的因素；第四，發展出一套分配及使用個人時間資源的計畫表；最後，執行並隨時評估時間計畫表是否實際可行、是否具備彈性且容易遵循。

至於家庭時間管理的原則，在於兼顧個人及家人之作息與活動特性，善用家人彼此互動、互惠與互助的機會，在家人相處的時光中發揮時間運用之能量與品質。而影響家庭時間運用管理經驗的重要因素，乃在於「迫切重要性」與「兼顧互惠性」之審慎考量，因此首先檢視自己的時間觀念與時間管理經驗，並省思事情的重要性或迫切性規劃一天24小時，進而考量家庭人力資源的管理目標，顧及家人優勢與特性，創造互助合作之雙贏契機，如此一來，對您的家庭經營會有截然不同的影響。以下提供一個在家庭時間規劃上精打細算的案例，先讓我們看看一位全職家庭主婦在進修研究所之後的個人時間管理實例，再述說進一步管理規劃家庭時間之做法：

苦哈哈小姐是位家庭主婦，先生在某私校任教，三個小孩分別就讀小六、小五和小三，每天早晚及星期三中午皆例行地接送孩

子。兩年前苦哈哈小姐開始進入南部某研究所就讀，目前已修完大部分課程的她，平均兩週一次返校接受指導教授的論文指導及參與讀書會討論，論文撰寫的時間則固定在每天晚上陪伴孩子就寢後的兩小時。此外，苦哈哈小姐還在機構裡擔任為期一年的實習生，每週必須花四天的時間在機構裡服務，每兩週則要返校進行三小時的實習督導。在百忙中，苦哈哈小姐對於個人平日例行的時間做了以下的分配與安排：

時間	規劃工作事項	時間	規劃工作事項
6:00	起床、準備早餐	18:20	家人共進晚餐時光
6:20	共進早餐	19:00	小孩寫功課/做家事
6:40	送小孩上學	20:00	陪小孩活動或讀書
7:00	買菜／分類裝袋冷藏備用	21:00	小孩睡前床頭故事時間
8:00	至機構實習八小時	21:30	研究論文撰寫
17:30	接小孩回家／準備晚餐	23:30	與先生聊天／準備就寢

對於這位要兼顧家庭、工作與學業的苦哈哈小姐而言，除了以上自我時間的分配與管理外，更需要注重與「家人相處的時間品質」以及「家人健康的維護」，故家庭時間的規劃安排顯得特別重要。如何讓這位典型的「蠟燭三頭燒」的苦哈哈小姐，不至於因為一味地犧牲付出，把自我照顧的時間瓜分到所剩無幾呢？如何讓這位苦哈哈小姐，能因為善用家庭時間管理之技巧與策略，而搖身一變成爲哈哈小姐呢？

首先，苦哈哈小姐需要善用家庭裡四位重要的人力資源，以適度的家務分工讓先生及孩子皆有參與家事的機會。例如，在接送小孩上下學方面，可與先生做適度的協商分工，明白表達自己的需求與期望，以減輕體能的超乘載與時間被分割的壓力；在家務分





工方面，可依家人的興趣或專長分配，例如先生負擔晾衣服、洗碗或吸塵，而小孩負責倒垃圾、折衣服並歸位，哈哈小姐則負責煮食、擦地板與換洗床單等工作；另外，家人共進晚餐之後的家事分工，亦可營造成例行的家庭作息時光，並善加運用「家庭團隊時間」管理之概念。所謂「家庭團隊時間管理」是把家庭當作一個團隊來經營，家人經由討論協商、規劃安排出最適當且最有效率的家庭時間表，共同分擔、分工或分享必要的家務事，共同負起營造家人互動品質之責任。此家庭團隊時間管理的要領，在於考量家人的差異性及發揮家人的獨特優勢，方能提升家庭團隊的效率性與公平性，將家人的時間納入共同分配之考量，加速達成既定的家庭人力資源管理目標。

其次，關於「家人健康的維護」方面，由於小孩正值發育期且有過敏體質，苦哈哈小姐需要多花些時間採買新鮮營養的食材，並親自下廚準備早晚餐，好讓孩子能維持健康的身體狀況。同樣地，要能將準備晚餐時間做個妥適的分配，例如邀請孩子一起參與煮食過程，依孩子興趣分配清洗、裁選或分類之工作，讓家人有機會共同完成健康營養之餐點，苦哈哈小姐可在一旁心情愉悅地適度督導。誠然，再次強調「家庭團隊時間」的妥善管理與安排，不僅可製造機緣讓孩子擁有美好的童年回憶，亦可從良好的家庭時間規畫中維持健康的體能狀態、建立家人規律的作息，甚至可因為親密的親子關係，奠定孩子的安全感、責任感與歸屬感，促成穩定正向的人格發展。

由此可見，家庭時間管理的主要做法，乃在於將日常家庭生活作息的安排，事先納入計畫內並與配偶及小孩溝通協調，有效地

運用人力資源並善盡個人的家庭責任。筆者在家庭資源管理教學與家庭經營的實務經驗中，發現家人「溝通協調」的問題，確實是管理過程中需要克服解決的首要挑戰，因而再次提醒苦哈哈小姐與讀者們，要學習如何與家人溝通協商，訂定適合全家的家庭時間管理作息表，因為家人學習如何溝通協調的方式與技巧，更是家庭時間管理必要的前提任務。在家人溝通協調方面，筆者強調維持與創造「EQ溝通」之原則與展現，「EQ溝通」的策略則在於(1)主動利用正向溝通來營造家庭溫馨氣氛，(2)學習接受並認同自我與家人的情緒，(3)適度地自我坦露情緒與分享深刻體驗，(4)真誠地尊重家人之間的分歧意見與個別差異，以及(5)虛心地回應家人的批評並進行有建設性的改變。

在追求全方位的健康家庭生活時，我們總希望時間能發揮最大的效能，然而Eugene O' Kelly在其著作《追逐日光》中，提到其實想要衡量投入的最好方法不在於時間之多寡，而在於一個人所願意投入的精力及專注程度。「精力」是指體能以及情感的承受力。若運用在家庭時間管理上，意指家人若能夠掌握精力資源的應用，則是家庭時間資源管理的重要條件，節省精力消耗，提升家人對家務事之分擔與共享，才能有效率的管理家庭時間，使個人時間運用之效能得以加倍或加乘，當「家庭時間」巧妙地遇上「管理」先生，家庭生活品質得以提升時，則家庭時間管理之終極目標引頸在望。



家庭資源管理規畫方案之「9W 多元思維模式」之應用－談家庭時間管理

張琬琦

壹、前言

「時間」是個很特別的資源，它具有以下特性：無法累積、不能觸摸、限制供應、品質因人而異、無法儲存、不可替代、無法回溯。時間管理一旦做得好，生活品質與效率將會大大提升。每個人一天都只有24個小時，如何在有限的時間內完成自己想做的事，是每個人都需關注的議題。本文要探討的是家庭的時間管理，亦即在家人有限的相處時間內，獲得最佳的互動品質。

所謂家庭時間，就是家庭成員間共同擁有的時間，以作者的家庭為例，我的家庭時間包含夫妻時間、親子時間兩部分。

作者為職業媽媽，現任教師工作（兼輔導團行政職），同時在進修碩士學位，先生是國中教師，育有一對學齡前的兒女，女兒是幼兒園中班，兒子尚未就讀幼兒園，是個雙薪家庭，對家庭生活的品質亟為重視，所以時間對我而言，非常珍貴。

作者運用了高淑清（2004）提出的9W多元思維模式為參考依據，進行「家庭時間資源之管理」，透過多元思維模式中的三個面向。九個層面(9W)進行規劃與推展的考量與評估，探討如何管理家庭時間，以期讓家庭生活更具品質與溫度。以下為作者家庭實際運用成果。

貳、多元思維模式觀點家庭時間管理

所謂多元思維模式，乃透過完整的多層面考量，進行方案的規劃與實施，依系列的步驟自我檢視。其分成三個面向與9W，以下分別由此三面向與9W進行家庭時間管理。

一、本質面向

(一)Why為什麼要進行家庭時間管理？

作者有一對學齡前的幼兒，管理好家庭時間，期待讓孩子有段美好的童年回憶，從良好的家庭時間中建立孩子規律的作息，甚至從良好親子關係的奠基，讓孩子充滿安全感與正向人格。然而雙薪家庭的工作與家庭平衡之取得，孩子們的晚睡與晚起、吃飯動作慢造成作息的延後等不良習慣，都是整個家庭的挑戰。希望在孩子進入小學前，就能建立規律的作息，養成專注的態度，也希望透過時間與方法的調整，讓家庭氣氛能提升，此為作者進行家庭時間管理努力的目標。

(二)Who誰是家庭時間管理的規劃與執行者？

本方案的「規劃及執行者」是作者與先生兩人，透過自身對孩子的觀察，一同討論、規劃與執行。最後「執行者」的部分則是家中所有成員，即作者、先生、女兒（四歲）、及兒子（兩歲半）。

(三)Whom家庭時間管理方案的對象主體？

本方案的對象主體為家中所有成員。





二、執行面向

(一)When家庭時間管理方案執行時機？

作者所處為雙薪家庭，想要有效管理在週間工作日之家庭時間，因此執行的時機為夫妻雙方上班前及下班後。執行時間為期約三個月，前半個月為方案實施前的評估期，期中兩個月為正式進行期，後半個月則是方案結束的成效評估期。

(二)Where家庭時間管理方案執行的管道與場域？

本方案執行的地點為家中：客廳為一家人休憩、聊天、共讀的場所；廚房為一家人餐桌上分享一天、享用美食的場所；臥室為睡前儀式、晚安故事的場所。

(三)How家庭時間管理方案情境分析？

- 1.先評估家庭時間的運用情形。作者與先生經過一週的觀察與紀錄，將下班後的家庭時間分為：家事（做晚餐、洗碗善後）、家人互動（晚餐共食、共讀時間）、例行公事（整理書包、洗澡、兒子喝晚安奶、刷牙）等三部分。
- 2.分析孩子晚就寢的原因。兩個孩子的吃飯速度不快，造成吃飯時間拉長，相對洗碗時間就得延後。加上孩子還小，吃飯時食物總是掉滿地，因此飯後洗碗善後時間長，便壓縮了親子互動的時間，常常是做完家事後就得進行例行公事，而此時孩子也覺得跟父母還沒親密互動（如聽故事、玩遊戲等）而不願意上樓洗澡，進而造成睡覺時間往後拖延。

(四)What家庭資源管理方案進行的內容與策略？

根據以上情境分析結果，分別提出以下

策略執行之。

- 1.煮飯部分：將工作簡化，廚房的工具與物品考慮動線需求來擺放，提升使用效率；盡量使用電鍋、烤箱等烹煮工具，可以在同時間完成多道菜，縮短做菜時間，以提早用餐。
- 2.洗碗善後部分：在孩子用餐的地板先鋪報紙，節省擦拭時間。家事分工。一人在洗碗的時候，另一人去倒垃圾。將家事的時間縮短，家庭互動時間拉長。
- 3.孩子用餐部分：給孩子明確時間（如長針走到6）就得吃完飯，過程視情況提醒孩子，兩個小孩的餐椅稍稍分開，避免造成打鬧嘻弄的機會；變化菜色、準備孩子喜歡的菜也能提高他們吃飯的速度。
- 4.例行公事部分：晚上8點一定要帶小孩洗澡，洗澡之後以靜態互動為主，營造睡眠氣氛。由於兒子需要喝晚安奶，可以讓兒子先洗，在女兒洗澡的時候，就可以喝晚安奶，喝完時女兒也洗好了，可以一起刷牙、入睡。
- 5.養成孩子專心的習慣：孩子這階段容易分心，明確的告訴他們該做的事，並限制時間，達成後給予鼓勵，並免除可能發生的干擾物。將程序表轉成圖像式的檢核表，將孩子要自己完成的事做成檢核表，只要完成後就能在格中打勾。
- 6.早晨提早叫醒女兒：根據觀察，女兒在醒來到「可以做事」的時間約需15-20分鐘，因此要提早叫醒女兒，給足她大腦「暖機」的時間。
- 7.訓練孩子自己入睡，我與先生才有單



獨相處的時間。每晚幫小孩洗澡後，夫妻雙方會有一位進小孩房短暫的陪小孩入睡，慢慢縮短陪睡時間，待孩子都靜下來之後，跟孩子互道晚安，並說明自己要離開房間，讓孩子們學習自己睡覺。

三、評估面向

(一)Which家庭資源管理方案進行的形成性評量：

一開始在執行的時候，的確有很多不適應。但是在三週後，慢慢看到所有成員的改變。處理家事的時間變快了，孩子因為圖像的檢核表容易將事情記住，也因為打勾時的成就感讓做事速度變快。女兒自己整理書包、準備餐具，不僅培養責任感，也讓其他家人間多了互動時間。晚上，洗澡時間的提早，讓睡前的親子時間拉長了。早晨提早叫醒女兒，提供醒腦的緩衝時間，的確也讓她吃早餐的狀況改善。另外，兒子晚上不願意睡覺，我們使用「抱緊策略」讓孩子願意「安靜的自己睡覺」，只要兒子安靜下來，他與姊姊就能入睡，就寢時間提早，隔天就會早一點起床，且晚上也可以早一點有夫妻的互動時間或做自己的工作，一舉數得。

(二)Whether家庭時間管理方案進行的總結性評量：

經過這三個月來，孩子們從先前的十點入睡，到現在可以9點上床，雖然晚上8點半就寢天數仍在少數，但是至少有將就寢時間提早，也讓隔天的大人不用「太抓狂」。而下班後的時間規劃也漸有成效，我與先生之間比之前多了一點時間單獨相處，孩子也學會看時間做事。

總而言之，以家庭資源管理規畫方案之

「9W 多元思維模式」有助於管理家庭時間，因此此方案是具有可行性的，希望可以一直持續下去，甚至達到理想的目標：精緻且高品質的下課後時間、孩子們晚上8:30自行入睡、大人早早就有自己的時間！

叁、結語

Covey (1989) 說：「時間管理其實是一個誤稱，我們的挑戰不是管理時間，而是管理我們自己。 (“Time management” is really a misnomer – the challenge is not to manage time, but to manage ourselves.)」然而，計畫往往趕不上變化，仍因某些因素延宕計畫的進行，且小孩的狀況亦非每天都相同。但我們能做的就是掌握大方向，且繼續堅持下去，當這些行為成為一種習慣，對家人關係與品質都能持續提升。

參考文獻

- 高淑清 (2004)。家庭教育與方案推展之多元思維模式芻議。載於中華民國家庭教育學 (主編)，多元化的家庭教育，41-64。台北：師大書苑。
- Covey, S. R. (1989). *The 7 habits of highly effective people*. NY: Simon & Schuster.



家庭資源無所不在

許嘉真

在從事兒童美術教育十年、專職媽媽四年的時光裡，深深體會所謂的家庭資源真正的意義，並不是在於能供給孩子念多高級的雙語名校，也不是能購買幾十、幾百組的樂高，當然更不是銀行戶頭裡有幾位數字的存款…等如此物質化的定義；真正的家庭資源來自「人」。

孩子是一張白紙，這個世界所有的事情都是有趣，值得探索的。而孩子們對世界上的事物價值、情感認同、是非道德來自家庭教育及周遭環境的接觸、洗禮，簡單來說，孩子看到、聽到、直接接觸到的，就是他第一時間學習的榜樣。

現代的型態多元，有的是夫妻加單一孩子的極小家庭，也有的是三代同堂的家庭，但不論是哪一種家庭環境，家庭資源與管理之間的關係，真正依存的是人與人之間相處的熟稔默契程度，以及掌握家庭權力資源者的認同與釋放。

以幼兒來說，各方面的刺激與接觸練習是很重要且必需的，理論上來說只要有益的事情就應該去做，可是就拿最簡單的敲打動作，可能只是敲敲桌子或是敲敲地板如此簡單的事，都可能因為「會吵到他人」而被迫壓抑，在這個空間內的資源掌握者不願釋出空間使用權，所以他管理了教育當中環境的使用權，即使只是如此渺小的事，孩子的學習教育，都得被迫妥協於「不想被吵鬧聲搞得不舒服的大人」，而這當中又牽扯出另一位人士的人權，就是這位「不想被吵鬧的大人」，當然他是享有不被吵鬧的權力，所以

我認為管理教育與家庭資源之間真正的因素在於「人」與「人」之間的協調在這些角色之中，很可惜的是，如果不能針對當下孩子真正的需要釋出空間給予學習的機會，就只剩下壓抑。然後不自覺產生一次又一次原本屬於學習新事物的機會，都只學會壓抑；在壓抑與釋放之間，也代表了人類潛能一次又一次的關閉，所以腦力開發難以突破也不是甚麼特別的事情了。

為什麼家庭資源如此窘迫的被應用？因為我們就是這樣長大的，所以只有繼續使用這樣的方式才覺得安心吧！如何有意識的突破藩籬，讓家庭資源與教育之間通暢無阻並能加以管理，需要教育者(個人認為是跟孩子最親近的陪伴者)有意識的追溯既往，將自身成長過程中的不愉快因子剔除，換以產生愉快學習經驗的語言或行為。如此，不論看起來多麼渺小零碎的家庭資源，都可以被應用於教育並方便管理。

以成績這個例子來說。在孩子成長過程中，現今制度是十二年國教，也就是說孩子被問及學校成績的時間長達十二年、二十四個學期、四十八次期中加期末考，我想…任何有被問過這件事的人，大多數人被問起的瞬間，都立刻湧上一股莫名的不悅感吧。因為，考試是個不好的經驗，除了考前準備的壓力，有著更多的是考後面對眾親友解釋一番的潛在壓力，總歸來說就是令人討厭的一件事情！不過，很神奇的是，我個人並不討厭考試，也不怕公布成績，唯一討厭的就是眾親友們的關心問候。所以就考試來說，在



我的經驗中，既定壓力已經少掉三分之二了，這完全得歸功於我的父母親對考試這件事情的淡然態度。在我的成長過程中，連補習班長啥模樣我都不知道，身處六年級的我之所以沒進過補習班，並不是因為天賦異稟、很會念書，而是因為家境不好，我母親曾說「讀書是自己的事，會念的人，在家就會念了，誰說一定要去補習班」！我知道家裡沒多餘的錢繳補習費，因此很認份，就自己念，卻也因為如此，讀書考試順理成章的成為自己奮鬥應該做好的事，一路上算是對得起自己，讀書考試對我來說從不是噩夢，而是為自己想要的目標努力去完成的夢！反觀家境較好的同學，卻因為家人的殷殷期盼，學校課程還沒上完，補習班已經在複習了。甚至也聽同學說過，在學校不用認真聽講也沒關係，反正補習班老師會教。我絕對認可、相信補習班的存在價值與對學子們的幫助，我要說的是，當一個家庭沒有足夠的「經濟資源」去配合社會普遍以為必需的需求價值時，只要正確使用人的資源，一樣能創造出相同的價值與成果。事在人為！

教改吵得沸沸揚揚，其實我不太明白有甚麼好吵的，不過就是學習而已。制度是人訂的，教育制度的改革應回歸學習的本質來看，只要懂得充分利用政府現行資源，從家庭教育去落實，不論教改怎麼改，我相信累積實力堅強的人，康莊大道上一定少不了他。其實政府教育的偏頗方針確實是個大問題，過度重視在校學業成績的結果，就是搞得家長們人心惶惶，深恐自己的孩子們被擠在洪流之外。所以回到我一開始提到的如何有意識的突破藩籬，能有突破的意識，就不會隨波逐流、誠惶誠恐。在一昧責怪政府之餘，有多少人真正去細細了解過政府各相關部

門為我們做的事情有哪些？就以文建會來說，有多少人知道文建會負責幫民衆服務的內容有哪些嗎？也許有人連文建會是甚麼單位都不知道，我曾經也是那個不知道的人，後來是因為先生為了哄孩子看故事，無意間搜尋到文建會有做繪本花園。接著為了求職，我又看了經建會、社福部…等政府機構，才發現寶藏都在。我想，家庭是最小的社會雛形，一個小小的家庭，可以發揮的力量應該是無限大的。在家庭資源管理上，是另一種的企業管理，需要的是用心、用心、再用心，這一切，孩子們看在眼裡就是最好的教育了。





嘉義監獄為穩定囚情，自87年起與嘉義大學家庭教育研究所合作，辦理「受刑人家庭支持方案」，由中華民國家庭教育專業人員協會講師群，以受刑人電影讀書會、讀書會、親子共讀、成長團體及家庭日等多元方式，帶領受刑人與家人連結，增進其家人關係。

本刊自105年度起增設「回家」專欄，提供受刑人針對自己在家庭支持方案的體會與期許投稿。主要目的除了鼓勵在生命歷程中曾經跌倒的朋友，勇敢的與家人修復關係，同時提供自己生命經驗與讀者分享。這個過程難免傷痛，卻也是受刑人肯定自我的基石。本專欄作者均以「筆名」呈現，請大家給予最大的鼓勵。

回 家

富勝

我有今天的處境，完全不能怪罪任何人，一切都是自作自受，罪有應得，但卻苦了我的家人。

我原本從事建築鋼筋的工作，家計雖然有些吃重，倒也還過得去。雖然家人無法錦衣玉食，溫飽上沒有問題，重要的是一家人都快快樂樂的在一起。賢淑的妻子，一肩挑起家計。除了照顧老父和老母，還要料理小兒子，她更體諒我工作的粗重辛苦，閒暇會偷空打工貼補家用。

這個幸福的家，卻因為我染上毒癮而亮起紅燈。在毒品的誘惑下，讓我總是輕易的打破那一次次戒毒的誓言。我有著強壯的體魄，卻沒有一顆堅定的心，總在傷害家人後，才看到自己的醜陋。

九年前，初次因毒品案入監，老父屢屢拖著多病的身軀去探視我。原本就已堪慮的健康，因為憂傷，更是每下愈況。後來，在一次意外中遭致無可挽回的後果，老爸的離開的確給我很大的震撼。出獄後，我努力踏實的工作，以彌補我對家裡的虧欠。但隨著孩子接連的出生，家計的沉重，竟又讓我萌生不可原諒的念頭一販毒。為了能輕鬆得到金錢和快感，不知不覺，我已經踏上不歸路，最後為自己「賺」來十八年多的徒刑。

回想再次入獄的情景，一家老小哭成一團，自認剛強的我也淚水滂沱。從愛妻的眼中，我看到了她的恨和深深的茫然，老母的眼中有更多的無奈；孩子們也被這股離愁引得嚎啕大哭，這一幕我永誌於心。

服刑中，自怨自艾佔去我不少時間，剩下的時間我選擇躲在角落。我為家中老小的生計擔憂，心中沒有方向，對未來更覺茫然，想也不敢想。面對漫長刑期，要不是還有家中老小的支撐，我實在很想放棄自己。

獄中每天的生活一成不變，平淡又枯燥。抱著逃避作業的心態，我報名參加家庭支持方案



和寫作班。意外發現這個支持的資源，聽了老師的課後，我的心理悄悄開始產生變化，我多渴望改變自己的心態，渴望改善和家人的關係。在嘉大林淑玲老師的課堂上，我聚精會神，企圖尋找心態的轉變契機，找到我和家人之間問題的源頭；也在老師的協助下，參加獄方特別安排的親子共讀課程，我終於有機會見到睽別已久的家人。

就在淑玲老師循循善誘的教導下，我逐漸找回迷失的自己，更加強我對自己的改造工作。如今，我不會再長吁短嘆的過日子，並將消極悲觀趕出我的心靈。時間不會等人，我不讓它在自怨自嘆中流逝，我要讓它在我努力抄經迴向過程中走過。記得老師說過一段很有意義的話：「你的人生還長，這裡絕不是你的終點，自己如果不振作，任何人都無法幫助你。」回家的路還遠，想起淑玲老師說過「黃絲帶的故事」，令我十分感動。在回家的路旁掛滿黃色絲帶，它代表著原諒和接受。雖然這樣浪漫的故事不可能發生在我身上。可是，我也擁有愛我的家人，我知道家人時時刻刻期待著我回家，而我的期待呢？不僅是呼吸自由的空氣，更要找回未染毒品的自己，一家人重新過著幸福快樂的日子。

參加獄中安排的親子共讀課程，得以見到願意原諒我的妻子，和逐漸成長的愛兒們。雖然一家人團聚的場所較特殊，但在老師的引導下，加速縮短我和家人的距離，得到真正心靈的貼近。我藏起感動的淚，給我妻兒最溫柔的笑容，心底很清楚，我終於找到回家真正的方向。





各局處室相關資源連結

臺南市家庭教育中心

<http://family.tn.edu.tw>

《活動項目》

1. 落實推動家庭教育：親職教育、婚姻教育、代間教育及學校家庭教育等。
2. 關懷與照顧弱勢：社區生活營校園輔導活動及夜光天使點燈專案。
3. 培訓專業志工，提供優質服務：412-8185(幫一幫我)諮詢專線服務及個別化親職教育。

《活動預告》

【家庭展能教育支持】

3月-10月崇學國小、喜樹國小、永康國小、崑山國小、立人國小、開元國小、日新國小、安定國小、新市國小、二溪國小、協進國小、竹門國小、新民國小、新東國小、新泰國小、鹽水國小、竹橋國小、延平國小、長平國小、內角國小、文化國小、河東國小、東山國小、白河國小、億載國小、新興國小、五王國小、永安國小及安溪國小等29所學校，主要以「繪本導讀」、「活動分享」、「電影賞析」及「DIY手做活動」等多元活動方式辦理，進行親職及子職教育課程每校4場次之家庭教育活動。

【家庭教育i·家季刊】徵稿

- 夏季號：新移民教育；5月6日截止收件。
- 秋季號：代間教育；8月5日截止收件。
- 冬季號：家庭溝通；10月17日截止收件。

臺南市政府民政局

<http://www.tainan.gov.tw/agr>

《活動項目》

辦理相關家庭教育活動：外籍配偶歸化測試、生育獎勵金宣導等。

《政令宣導》

1. 外籍配偶歸化測試：透過歸化測試，以了解外籍配偶是否具備我國基本能力語言，及了解我國國民基本權利義務，並做為申請歸化國籍條件之一
2. 生育獎勵金宣導：為鼓勵市民生育，感謝並慰勞新生兒父母親生育之辛勞，本年仍持續發放生育獎勵金，本市產婦生產之第1名新生兒發給生育獎勵金6,000元；第二名以後之新生兒，每名發給12,000元
3. 外籍與大陸配偶照顧輔導：辦理新移民生活適應輔及語文訓練，提升其在臺生活適應能力，使能順利適應我國生活環境，共創多元文化社會，與國人組成美滿家庭；另於每月寄送生日賀卡給新住民時，併附上本府各局(處)新住民教育學習課程及相關活動訊息。



臺南市政府文化局

<http://culture.tainan.gov.tw>

《活動項目》

辦理家庭教育相關活動：講座、展覽（含書展）、說故事、影片欣賞、親子活動、DIY活動及表演活動等。

《活動預告》

- 繪本說書大會串
時間：4月2日（六）下午2:00-4:00
地點：葉石濤文學紀念館
- 遨遊圖畫書
時間：5月21日（六）下午2:00-4:00
地點：葉石濤文學紀念館
- 好想睡覺的小兔子
時間：6月18日（六）下午2:00-4:00
地點：葉石濤文學紀念館
- 生命閱來閱有趣，一起來探索學習的樂趣
時間：5月15日（日）下午2:30-4:30
地點：臺南文化中心
- 同去童趣—創意變變變
時間：4月9日（六）下午2:30-4:30
地點：新營文化中心4樓演講室
- 親子玩藝—禪繞畫藝術體驗
時間：4月16日（六）下午2:30-4:30
地點：新營文化中心4樓演講室
- 親子玩藝—手作黏土掛飾
時間：4月30日（六）下午2:30-4:30
- 品味生活—香草茶體驗
時間：5月14日下午2:30-4:30
地點：新營文化中心4樓演講室
- 喜悅—鋁線盆栽組合DIY
時間：5月28日下午2:30-4:30
地點：新營文化中心4樓演講室
- 健康紓壓—環保萬用膏DIY
時間：6月4日（六）上午09:30-11:30
地點：新營文化中心4樓演講室
- 快樂彩繪—葉子拓印
時間：6月25日（六）下午2:30-4:30
地點：新營文化中心4樓演講室
- 認識阿茲海默症—打造友善失智社區講座
時間：4月9日（六）上午10:00-12:00
地點：市圖3樓多功能室
- 如何與失智症者溝通—失智症行為問題的因應講座
時間：5月7日（六）上午10:00-12:00
地點：市圖3樓多功能室
- 失智症者的居家活動設計—認知刺激療法於失智症者的益處講座
時間：6月4日（六）上午10:00-12:00
地點：市圖3樓多功能室



臺南市政府社會局

<http://social.tainan.gov.tw/social>

《活動項目》

定期辦理家庭教育相關親子DIY活動、0-2歲親職教育課程、說故事、桌遊遊戲及兒少相關服務方案。

《活動預告》

- ・熱鍋上的家庭親職教養專業人員訓練課程
日期：4月18日(一)上午9:30-12:30
辦理單位：第1單親家庭服務中心
- ・親愛的～讓我們更親密家長成長團體
日期：4月24日及5月1日(日)
上午9:30-12:30
辦理單位：第1單親家庭服務中心
- ・青少年成長教育
日期：5月28日(六)
辦理單位：第2單親家庭服務中心

《服務地點及時間》

臺南市政府社會局委託民間團體辦理單親家庭服務中心

- ・臺南市第1單親家庭服務中心
 - ・承辦單位：財團法人伊甸社會福利基金會
 - ・電話：(06) 6323275
 - ・服務時間：周一～周五08:30-17:30
 - ・服務區域：後壁區、白河區、東山區、新營區、七股區、鹽水區、柳營區、學甲區、北門區、將軍區、西港區、佳里區。
- ・臺南市第2單親家庭服務中心
 - ・承辦單位：社團法人台南市新世代社會福利關懷協會
 - ・電話：(06) 2645118
 - ・服務時間：周一～周五08:30-17:30
 - ・服務區域：東區、南區、北區、中西區、安南區、安平區、永康區。

臺南市政府衛生局

<http://health.tainan.gov.tw/>

《活動項目》

辦理家庭教育相關活動：國民健康系列演講、勇寶安康系列活動、美好人生幸福列車系列講座。

《活動預告》

- ・Fun鬆～遊山玩水去
時間：5月28日(六)上午09:30-11:30
地點：新營文化中心4樓演講室
- ・植物欣賞到心靈療癒
時間：6月25日(六)上午10:00-12:00
地點：本府衛生局林森辦公室5樓會議室

『心·家』家庭教育專刊徵稿啓示

i=information家庭教育相關資源

親愛的讀者，您好！

『心·家』家庭教育專刊在您的支持下，105年春季號3月已出刊，全體工作人員在此感謝大家愛護，並祝心想事成！

105年本刊夏季號將以「新移民」為主題，誠摯的邀請大家一起來耕耘這個屬於我們的園地，歡迎供稿。

投稿方式：於臺南市家庭教育中心網站下載徵稿格式，完稿後以電子郵件(family4128185@gmail.com)將稿件回傳至家庭教育中心。投稿作品經審查入選後刊登於『心·家』家庭教育電子專刊。

投稿相關訊息，請至本中心網站<http://family.tn.edu.tw>查詢。或電洽陳小姐(06) 6591068轉23

指導單位 教育部、臺南市政府

發行人 賴清德

總編輯 陳修平

副總編輯 張冰嫻

執行編輯 涂信忠、陳俐潔

編輯委員 王揚智、林水雲、許玉蘭、楊玉盆、劉信卿

出版機關 臺南市家庭教育中心

出版地址 溪北服務處：730臺南市新營區秦漢街118號

TEL：06-6591068 傳真：06-6592818

溪南服務處：700臺南市中西區公園路127號

TEL：06-2210510 傳真：06-2215349

諮詢服務處：710臺南市永康區華興街2號(永康區復興國小內)

TEL：06-3129926 傳真：06-3127455

諮詢專線 412-8185(手機請加02)

網址 <http://family.tn.edu.tw>

出版年月 105年3月

版權所有 翻印必究

承印 龍宏印刷有限公司 TEL:06-6321808

臺南市新營區永安街30號

ISSN 2313-2434



9 772313 243009