

Single Parent Family

幸福加油站

單親家庭家庭教育實務工作手冊

作者／

沈慶鴻

國立暨南國際大學社會政策與社會工作學系副教授
國立暨南國際大學家庭教育研究中心主任
實踐大學家庭研究與兒童發展研究所兼任副教授
國立暨南國際大學輔導與諮商研究所第三年實習專業督導
高雄縣性侵害防治中心外聘督導

魏明毅

勵聲基金會中部辦事處顧問
南投生命線外聘督導
明道管理學院兼任講師
國立清華大學兼任心理師
家暴暨性侵害防治中心特約治療師



暨南大學家庭教育研究中心 編印

司長序

近年來，由於家庭價值觀念的改變，兩性教育的重視、性別平權觀念的增強，以及國內女性就業率遽增等因素的影響，家庭經營型態呈現多樣化的面貌，例如：雙薪家庭、頂克家庭、隔代教養家庭、單親家庭等，不一而足。其中，因離婚、喪偶、分居及未婚生子所產生的單親家庭，在國內的家庭型態中有逐漸增加的趨勢。

的確，「單親家庭」已成為現代家庭的型態之一，單親家庭之家長必須同時肩負起父親或母親的角色，又必須承擔家庭中所有經濟及教養的責任，個中辛苦，只有身為單親的家長能夠體會。本部為落實推動家庭教育工作，依據民國92年2月所公布之「家庭教育法」之實施範圍，委託國立暨南國際大學（家庭教育研究中心）研編「幸福加油站－單親單親家庭家庭教育實務工作手冊（種子教師版）」及「幸福加油站－單親家長家庭教育手冊」，此2本手冊內容包括：時間管理、陪孩子長大、規劃自己的生涯藍圖及資源篇等章節，條理清楚，內容豐富，可供單親家長教養孩子時參考使用。

此外，我們也希望學校的教師能成為引導者的角色，以增能的方式協助單親的家長健全其家庭功能，理性的看待單親的事實，並關懷孩子的需求，做好親師合作，讓孩子在關愛中成長。而各縣市家庭教育中心更應適時提供單親家長溫暖的關懷及扶持，讓單親家長心靈有依靠。如同手冊所強調的理念－「路的盡頭，是轉彎之處」，期望經由我們的努力讓單親家庭的家長和小孩，能夠在和樂的家庭氣氛中快樂成長。

教育部社會教育司司長 劉奕權

教師手冊架構說明

本手冊需配合家長手冊使用。各章節活動方案之理論依據與單元目標、實施方法與步驟，都將於手冊內詳細說明，實際且具體的教學指引，可協助教師以最經濟的時間，理解單親家庭的發展脈絡，並得以運用活動方案具體實施家庭教育。

此處先行提供手冊整體之結構與目標，以幫助教師了解大架構：

【單親家庭篇】

導 讀 先備知識

目標：釐清有關單親似是而非觀念，而以增權眼光看單親家庭。

第一章 路的盡頭，是轉彎之處。

目標：安撫家長的面對家庭結構改變的焦慮。

第二章 陪孩子長大

- 目標：(1) 短期目標：教導家長如何與孩子談家裡的改變。
(2) 長期目標：對各發展階段的孩子，提出有效的教養建議。

第三章 走進幸福

目標：以生涯規畫概念，積極促進單親家庭長期的生活適應。

第四章 那兒有資源

目標：協助單親家長尋找合適的資源，減輕家長的負擔。

目 錄

2	序
3	教師手冊使用說明
5	導讀－先備知識
6	壹、「偏見」與「問題」的相生相息
8	貳、單親家庭之現狀分析
13	第一章 路的盡頭，是轉彎之處
15	壹、大盤點
27	貳、時間管理
31	參、留住青山
41	第二章 陪孩子長大
43	壹、破冰之旅
58	貳、透視孩子的心理秘密
70	參、非監護父母之探視
74	肆、「再婚」的議題
81	第三章 走進幸福
83	壹、繪製自己的生涯藍圖
94	貳、實踐幸福藍圖
101	第四章 那兒有資源
102	壹、資源的好幫手
103	貳、資源查詢的使用說明
104	參、各服務機構項目與聯絡電話

Single
Parent
Family



導讀—先備知識

導讀-先備知識

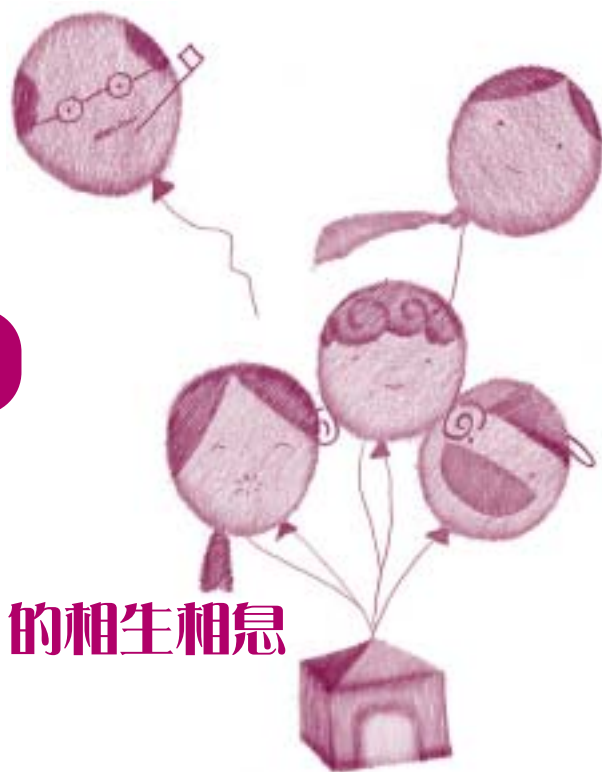
壹、「偏見」與「問題」的相生相息

一、社會快速變遷的結果

不論由國家政策或傳播媒體所宣揚的「幸福家庭」，多以「雙親俱在，一子一女」的中產階級家庭為幸福的象徵，但是事實上，此類家庭型態並不能反應目前真實社會中多樣貌的家庭類型（謝小芩，1994）。其實，除了雙親家庭外，現實社會中隨著社會環境的多元發展，亦增加了其他不同的家庭型態，如單親家庭、繼親家庭、隔代教養家庭、非婚家庭、跨國家庭等，家庭結構多樣貌的現象，是社會變遷的結果，而非全然是社會的問題。

二、對單親家庭的污名化

依內政部戶政司的定義，「單親家庭」是指「由父親或母親一方，與其未婚子女所組成的家庭」；此一家庭型態似乎與傳統社會情境所認同的「幸福家庭」的單一圖像是「雙親俱在，一子一女」的中產階級家庭時，不同於此一圖像的其他家庭



型態，就容易被界定為問題家庭。此「污名化」的結果，使得其他類型的家庭成員，較易形成「自驗預言」，而看輕自己家庭型態上的特性。所謂的「自驗預言」，又稱比馬龍效應（Pygmalion effect），指的是在某種情境中，個人對自己（或他人對自己）的期望，常會在自己的行為結果中應驗。例如，自己若總是認為自己是個失敗者，則自己很容易在持續的生活體驗中，證實自己是個失敗者，而真正成為一個失敗的人。在「自驗預言」的作用下，形成偏見與問題的相生相息現象，容易衍生出社會問題。

三、改善偏見與問題相生的途徑

欲改善偏見與問題兩者間的循環，可由兩方面著手：

- （一）**社會環境**：意即社會文化情境中的「去污名化」，不以「問題家庭」之框架，檢視單親等其他型態的家庭。
- （二）**家庭內部**：單親等其他型態的家庭要能去除自我標籤，建構健全自我概念。

四、從教師開始——「去標籤」

本章節的導讀，目的即在提供協助方法前，先協助教師建立「去標籤化」的態度，以不同的角度欣賞來自多元型態家庭的學生其所展現出來之差異性。

欲改變社會文化環境對單親家庭的認知實屬不易，不過由於學校是學生繼家庭之後的第二個社會化場所，當老師能具備較健康的態度與認知，面對學生的家庭由

「雙親俱在」轉變為「單親家庭」時，教師能看見的景象就會是「此家庭正走到路的轉彎處，而不是走到盡頭」。

唯有教師能由此新眼光看待單親家庭時，才能以較有力而正向的介入方法，協助學生或家長面對家庭結構的改變。



貳、單親家庭之現狀分析

欲協助單親家庭進行家庭教育時，需同時深入了解：單親家庭的不同類型、單親家庭的需求，以及單親家庭的「正向功能」。

一、單親家庭的類型

不同原因所形成的單親家庭，其家庭成員的感受與經驗各不相同，教師在選擇協助方式時，須對學生家庭形成單親的原因，有進一步的了解，方能適切的評估其需求。

單親家庭依不同的形成原因可分為以下四類型：

單親類型	
1.離婚單親	因離婚所形成之單親。
2.喪偶單親	因喪偶所形成之單親。
3.未婚單親	因未婚所形成之單親。
4.假性單親	父母的婚姻關係雖仍在，但在實際教養功能上，其中一方並無發揮功能，而僅由單一方負責教養，故稱之假性單親。

單親家庭形成的原因雖然各有不同，然其由一位家長單獨照顧子女的生活型態卻是相同的，因此，在家庭型態轉換的過程中，各類型的單親家庭，會出現相同或相異的特質。

二、單親家庭之需求評估

根據行政院主計處「國人家庭生活概況研析」（2002）調查顯示（如10頁），單親家庭最煩惱的事，皆以經濟問題居首，其次是子女問題，而且不論是離婚單親還是喪偶單親，經濟問題及子女問題對單親家庭所造成的困擾程度是相似的，而離婚單親家庭最煩惱的第三項困境則是再婚問題，喪偶單親家庭則是心理適應。因此，總而言之，經濟問題、子女問題、再婚問題和心理調適皆是單親家庭在現實生活中最常面臨之困境與需求。

◎分居或離婚單親最煩惱的事：

經濟問題占51.10%；子女問題19.82%；再婚問題7.93%。

◎喪偶單親最煩惱的事：

經濟來源占54.43%；子女問題19.27%；心理調適3.98%。

因此本手冊整合該四項需求—經濟、子女、再婚、心理調適，即成為本教師手冊及家長手冊所將討論的四項主題，茲分別在各章節中針對各項需求主題，提供長期或短期之協助方式：

第一章「路的盡頭，是轉處之處」，涵括主題：經濟、心理調適。

第二章「陪孩子長大」，涵括主題：子女教養、探視、再婚議題。

第三章「走進幸福」，涵括主題：經濟、心理調適、再婚與否。

第四章「那兒有資源」，列出國內各種公營、民營的服務機構，協助家長尋找合適的資源，舒緩角色壓力。

詳細的協助方式，將於各主題章節說明。



三、單親家庭的正向因子

傳統的社會價值觀，傾向於將單親家庭歸類為弱勢家庭，這樣的說法雖能夠喚起社會福利資源的介入，然而卻較少關注到其結構中的優勢層面，也較少協助家庭或家庭成員由自身長出力量。增權（empowerment）是最近各領域所積極探討的主題，其所傳遞的核心概念即在表達「與其給他魚吃，不如教他捕魚」的想法。

事實上，單親家庭在面臨家庭結構改變時所面臨的情境，就如同每個人在生命歷程中遭遇到大小不同的危機般，有人可以將危機化為轉機，亦有人可能就此長期陷落危機的苦難中，而其中「成長的機制」，著實可做為老師提供家長協助的切入點。

彙整目前研究結果（吳明燁，2001；許雅惠，2001；彭淑華，1995；謝美娥，2002；Budini, 1999；Hansen, 1996；Pruchno & Johnson, 1996；Solomon & Mark, 1995）的發現，可協助單親家庭將危機化為轉機的正向因子如表一，單親家庭在家庭結構上的優勢如表二：



表一、能協助單親家庭將危機化為轉機的正向因子

家長方面

- 1.積極樂觀的人格特質
- 2.穩定的情緒狀態
- 3.高的財務自主性
- 4.原生家庭的充分支持
- 5.持續的社會參與

子女方面

- 1.親近且信任的親子關係
- 2.有復原力佳的照顧者
- 3.對困境採取正向態度的人格特質
- 4.良好的同儕關係

表二、結構上的優勢

1. 可為子女成熟與獨立之契機。
2. 財務自主性提高。
3. 家庭解組後的共患難情感，可建立較親密的親子關係。
4. 子女手足系統間的功能提昇，以補充父／母角色失功能的部分。

小 結

任何團體的存在皆有其價值，每一個不同的家庭型態亦有其獨特的優勢之處，因此在預備協助單親家庭前，「去標籤」的新視框是必須且重要的態度，唯有教師能以增權的角度看待單親家庭，方能減低自己在協助單親家庭過程中無處著力之感，並提供具體的協助方案。



Single
Parent
Family



第一章 路的盡頭 是轉彎之處

第一章

路的盡頭，是轉彎之處



因家庭結構的變化，大部份的單親家庭常會面臨經濟、子女教養、心理調適等三類問題。在解決上述問題之前，單親家長若能清楚覺知到：自己要面對的具體問題為何，以及可以使用的資源有哪些時，不僅可以減輕自己的心理壓力，亦能做好解決問題的準備。

因此，本章節的目標與協助方法如下：

目標 安撫家長因家庭結構改變所產生的焦慮，使能準備面對問題。

- 方法** (1) 具體化：透過「大盤點」的活動，協助家長具體化可能要面對的問題，以代替對壓力無邊際的想像。
- (2) 彙整家庭內外的可用資源，以增加其增權感—覺知到自己的力量與資源。

活動方案壹、「大盤點」

◎方案依據

依單親家庭所面臨的情境與需求，本方案係依據「問題解決諮商模式」之初期階段（邱德才，民90），作為活動方案設計之理論基礎。



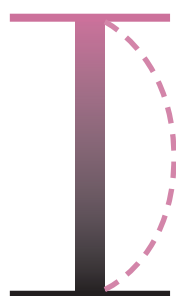
（一）當事人困境的產生，與當事人所處的狀態相關，例如：

1. **不適當的想法**所帶來的困境：「現在這個家只能靠我了，可是我一個人怎麼可能照顧這麼多事情？」、「我失去了這輩子最重要的人，我已經不可能再有幸福快樂的生活了。」
2. **不適當的因應行為**所帶來的困境：如藉酒澆愁。
3. **情緒起伏過大**而帶來困境。



(二) 問題的產生，與兩種狀態之間的衝突與差異相關。
如圖：

期望的狀態 (如：希望能有人可以與自己共同分擔)



兩種狀態間出現落差，即問題產生。
(如：自己努力想與配偶好好共同生活，卻努力無效，因此而出現無力感)。

目前的狀態 (如：自己需獨立擔負一個家)

(三) 問題解決的輔導模式，即以「目前狀態」為起點，以「期望狀態」為目標的協助過程。

據此，本方案目標主要在具體化目前狀態、澄清問題，期望狀態及解決問題的輔導模式，則為第三章「走進幸福」主題。

◎單元目標

(一) 使單親家長清楚覺知到自己目前的狀況為何，包括：

1. 經濟狀況：突然要獨自負起養家活口的責任，難免會有些慌亂。要減輕這種慌亂的感覺，首先得確定自己有多少錢，再算算還有多少時



間可以「去找錢」，這樣才能夠有充分的準備面對接下來的挑戰！！

- 2. 可使用資源：**單親家長一個人要身兼父職和母職，還得同時兼顧工作、家務和教養子女的責任，因此一定要能夠善用身邊大大小小的人力資源，才能夠事半功倍。分工，不只會讓生活品質更好，孩子也可從中學會負責與獨立。

（二）能使單親家長具體了解自己所面臨的問題為何，包括：

- 1. 尚須多少經濟支援：**需不需要向外尋求協助，以及還有多少時間可以籌錢或者是尋求協助。
- 2. 時間分配有無困難：**請單親家長想一想有誰可以對你伸出援手、提供協助；又有哪些事情是必須自己親手去做的。有了良好的分工以及外援，勢必可以將部分的擔子放下，讓自己喘一口氣。

（三）使家長清楚覺知到自己可以使用的資源有哪些：

大盤點活動教學中的人力資源學習單，係運用「腦力激盪選選看」表格的填寫，告訴單親家長善用身邊各種可用的資源。如此，家長可以更具體的知道自己可從哪裡獲得幫助，並藉此訓練孩子學會負責和獨立。



◎ 「大盤點」教學活動 step by step

Step one 引言



1. 說明：對家長說明活動的目的與重要性（畫底線者，為關鍵字）：

「轉換了一個新的家庭形態，難免你會有些擔心，有些不確定。這些不確定，有些人是仔細考量過後所做的決定，有些人是不得不做的決定，也有人，還來不及的細想，就面臨了這個人生的轉彎。

但不論你之前有沒有仔細想過未來，藉著今天「大盤點」的活動，可以讓你心中看似模糊而龐大、繁瑣的未來生活，變得更具體、更透明。雖然，問題並不會因為整理的過程，變小或變不見，但整理的過程，卻會出現一個很重要的幫忙：

它可以幫助你先安定自己的心，然後再做好準備去決定：自己想往哪裡走，以及可以怎麼走。」

2. 引言的目的：同理家長的心情，並提高家長的參與動機。

3. 小技巧：

- (1) 要「短」：引言在引發動機，不是演講。超過一分鐘的引言，很容易使氣氛進入沉悶狀態，無助於之後活動的進行。
- (2) 要「精」：講重點，過多的焦點很容易讓家長抓不到重點。

Step two、進入主題活動



1. 串場詞（畫底線為關鍵字）：

「今天的大盤點，總共要盤點的有兩件：第一個是錢有多少；第二個是人力有多少。既然叫大盤點，我們就要仔仔細細算出來，即在這兩個倉庫裡還有多少存貨，再決定是要馬上進貨，還是可以緩一緩，一、兩個月後再慢慢進貨。」

2. 填寫經濟層面的學習單：

突然要一個人負起養家活口的責任，心中難免會有些慌亂。要減輕慌亂的感覺，首先就得確定自己還剩多少錢，以及還有多少時間可以「去找錢」！！

- (1) 步驟一、二：目的在協助家長自行評估目前的經濟狀況是否危急。

步驟一、

算一算，家裡目前有多少可運用的現金：

抽屜裡的現金 \$ _____

+ 郵局裡的存款 \$ _____

+ 銀行裡的存款 \$ _____

+ 未標的互助會（活會）\$ _____

+ 其他 \$ _____

+ 其他 \$ _____

+ 其他 \$ _____

總計可用現金 \$ _____



步驟二、

算一算，家裡每個月「一定」要有的花費是多少：

- 菜 錢 \$ _____
- + 水 電 \$ _____
- + 瓦 斯 \$ _____
- + 電話費 \$ _____
- + 租金或房貸 \$ _____
- + 孩子的餐費 / 學費 \$ _____
- + 已標的會（死會）\$ _____
- + 交通油資 \$ _____
- + 其他（記得！是指非花不可）\$ _____
- _____
- 總計每月必須花費 \$ _____



(2) 步驟三：目的在促進家長的行動力，能爭取有效時間找工作及尋求社會救助。

步驟三、（若目前有工作，請跳至步驟四）

◎當步驟一得到的數字（可用現金），大於步驟二得到的數字（每月必須花費）時，請計算：

總計可用現金 ÷ 每月必須花費 = _____。

所得數字，代表還有幾個月時間，可以去張羅錢的事情。

例如：50,000 ÷ 30,000 = 1.7

代表你還有一個多月時間可以去找工作，或者張羅之後的生活費。

當步驟一得到的數字（總計可用現金），小於步驟二得到的數字（每月必須花費）時，可想想自己可用的正式和非正式的資源有哪些？

（一）正式資源

1. 先上網尋找單親家庭可以申請的資源
2. 詢問鄰里長可能有的補助
3. 詢問各縣市政府社會局婦幼課，單親家庭相關的福利以及可使用的資源。

（二）非正式資源

1. 家人、親戚可否提供協助
2. 朋友、同學可否提供協助
3. 其他對象（如：雇主）提供協助的可能性

(3) 步驟四：目的在降低已有工作家長的過度焦慮。

步驟四、

◎如果你現在有工作，但薪水不夠支付每月必須花費，算算看：

1. 每月必須花費（步驟二數字） — 現在薪水 = \$ _____

代表每個月，需由步驟一的可用現金所墊付的錢。

2. 總計可用現金（步驟一數字） ÷ 上列數字 = _____

代表你還有幾個月時間，可以去找新的工作，或者尋求補助。

例如：

每個月收入2萬元，每月支出需 2 萬5千元，目前可用現金1萬元，則：

$2\text{萬}5\text{千元} - 2\text{萬元} = 5\text{千元}$

（代表每個月需從目前可用現金中動用5千元）

$1\text{萬} \div 5\text{千} = 2$

代表還有2個月時間，可以申請補助或找尋新的資源。

◎如果你現在有工作，薪水也夠以後每個月的必要支出，那麼請放心，你可以暫時跳過「經濟來源是否足夠」的擔心。至少，你的狀況，比其他未就業的單親家長有較輕的經濟壓力。

3. 小結語及串場：

「現在各位家長應該都比較清楚自己的錢夠不夠用，也比較知道自己可以有多少時間找工作或請社會局幫忙。與其每天重覆擔心將來的經濟問題，不如像現在這樣，仔細算清楚之後，再做實際的打算。

算好了經濟問題，現在再來盤點第二個倉庫，人手。我們要一起來算一算，可以怎麼分配人力，以便能有效的兼顧父職和母職。」

4. 填寫人力資源層面的學習單：

- (1) 步驟一：目的在提高家長對周遭環境的覺知，能擴展可使用的人力資源，進而降低孤立無援的無助感。

步驟一、腦力激盪選選看

◎我擁有人力，請勾選：

- ☐ 孩子（先不去想他可以幫什麼忙，有子女同住，就請勾選）。
- ☐ 熱心的鄰居（請確認鄰居是否為安全的對象，別讓孩子落入另一個危險）。
- ☐ 托兒所或課後照顧班（請參閱本書後面附錄的補助，或者公益機構的免費托育服務）。
- ☐ 學校老師。
- ☐ 親戚或朋友，有_____、_____、_____、_____（寫下他的名字或稱謂）。
- ☐ 再用力想一想，除了以上，你可能還漏掉了幾位重要的貴人：_____、_____。

(2) 步驟二：目的在促進家長對人力資源的使用。

步驟二、連連看

我每天要做的事

- 叫孩子起床
- 接送孩子上下學
- 準備早餐
- 準備午餐
- 準備晚餐
- 買菜
- 照顧家中動、植物
- 整理家裡 / 掃地、拖地
- 洗衣 / 曬衣 / 褶衣
- 倒垃圾
- 洗碗
- 陪孩子作功課
- 參與孩子的休閒活動
- 和孩子說說話
(別人替代不了喔！至於怎麼與孩子說話，請看陪孩子長大篇)
- 記帳
- 和老師、親友連絡
- 其它：_____

可以幫忙的人

- 親友：_____
- 親友：_____
- 安親班
- 最大的孩子
- 老二
- 老三
- 鄰居
- 自己
- 其它_____
- 其它_____
- 其它_____



5. 小結語：

「很多時候我們會有孤立無援的感覺，不是真的因為身邊沒有人可以幫忙，而是因為心慌或著急，使我們看不到週遭可以幫忙的人，不過，看不到，不代表不存在，而是我們的著急，讓我們忘了他／她們的存在。

透過今天這兩個步驟，相信各位都已經初步打開了心和眼，而這些只是目前看到的部分，將來，因為你的心和眼會愈來愈亮，一定會看見和遇見愈來愈多的貴人和貴事。」

6. 小技巧：

- (1) 串場不可省略：串場效用在幫助家長進入活動情境。
- (2) 堅持：因為不習慣具體化自己的壓力或焦慮，填寫學習單時，家長可能會說「老師這沒有用啦！」，但請老師們記得「溫柔而堅持」地鼓勵家長試著填填看。
- (3) 協助腦力激盪：填寫學習單之過程中，可以口語直接給建議，也可以鼓勵家長間的討論，但請老師們記得要注意該討論的內容，須以「不批判」為最高原則，切記—「腦力激盪」時，不管什麼答案都是被鼓勵的。
- (4) 小結語不可省略：小結語的效用在統整活動內容，以及給予家長希望感。



活動方案貳、「時間管理」

◎方案依據

單親家庭的角色負擔相對較多，當角色短期間暫時無法被他人替代時，有效運用時間，可幫助家長減輕負荷感，本活動依據矩陣時間管理方法，主要將生活事務分為四大類，並區分出處理事務的優先次序（Stephen, Merrill & Rebecca, 1994）：

- （一）重要且緊急：要立即處理。
- （二）重要，不緊急：排定時間處理。
- （三）不重要，但緊急：找別人幫忙處理，或延後處理。
- （四）不重要，也不緊急：不處理。



◎單元目標

- （一）協助單親家長能知覺並分辨出一處理生活事務的優先次序。
- （二）能在行動上，先處理「重要且緊急」之事務，並減少花時間在「不重要，也不緊急」事務上。

◎ 「時間管理」教學活動 step by step

Step one 引言

「每個人一天都只有24小時、每個月也同樣只有30天，沒有人可以額外增加時間，但我們可以做的是：有效運用時間。」

這樣一來，可用時間就能夠相對增加。特別是各位都需身兼數職，如果能學會更有效的時間管理，老是覺得時間不夠用的壓力感，應該可以減少不少。

接下來的步驟，是國內外許多企業家和諮商輔導領域經常使用的時間管理方法，我們一起試試可以怎麼應用在自己的生活上。」

Step two 進入主題活動

1. 教師閱讀「步驟一」的說明。

步驟一、

將目前你所要處理的事情一件件地寫下來，不論大小，只要想到要做的事時，腦袋裡馬上浮現的事情有哪些，都可列出來。例如：找工作、找兩個月後的新住所、孩子下學期的轉學事宜、感冒、水管漏水、叫瓦斯……。

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 2. _____ |
| 3. _____ | 4. _____ |
| 5. _____ | 6. _____ |

2. 邀請成員逐一寫下所想到的事。

3. 說明矩陣時間管理表：

(1) 請老師在黑板上畫矩陣時間管理表，如「步驟二」。

步驟二、

將步驟一所列出的每件事情，依照你自己的評估後，填進下面的表格中，或者自己依照下列格式畫一張表：

		緊急的 (現在不做，會陷入危機)	不緊急的 (現在不做，不會產生大問題)
重要的 (一定要做的)	立刻去做。 例如： 1、看醫生 2、找工作或找緊急救助補助	稍後再做或慢慢去做。例如： 1、到職訓局上三個月的技能培訓課 2、找人修理漏水的水管； 3、幫孩子辦兩個月後的轉學事宜； 4、找兩個月後的新住所； 5、買明天要煮的菜。	
	不重要的 (不一定要做的)	請人幫忙去做，或者延後到有時 間時再去做。例如： 1、朋友臨時到家裡來聊天； 2、參加今天社區的社團活動。	可不做。例如： 1、打電話給以前的配偶，抱怨他 / 她的不是； 2、懊悔以前自己做的錯誤決定。



- (2) 可依「步驟二」中的灰色字舉例（或另行舉例），並填在黑板表格中。
- (3) 確認成員是否理解，可邀請成員在如何分類的問題上舉例。
- (4) 由老師回答，或邀請其他成員表達自己的看法。

4. 填寫時間管理表：

請成員將「步驟一」所寫事務，依自己看法填入「步驟二」。

填完表格後，如果發現很多事情都在同一格，特別都集中在「重要的」那二格，你可能會覺得不知從何下手，這時候，你可以先從「簡單、較容易完成的」或「必須做、應該做」的開始。

例如，緊急且重要的一欄裡，有「發高燒需看醫生」及「找工作或找資助」兩個，兩個都是「必須做、應該做」，但是看醫生是比較「簡單、較容易完成的」。因此，如果真的只能擇其一先做，那就先去看醫生。讓身體狀況較好，才有更多精力可以找工作或尋找各項資助。

5. 分享及結語：

邀請成員分享、確認成員分類是否合宜。並將步驟二完成的表格貼在冰箱上，按照表格中建議的優先次序，逐一完成每件事。每完成一件，就以筆刪掉表格中的那件事。

※小撇步提醒：當事情真的很多時，一件一件來處理，不但可以讓自己把事情做好，又不會因為太緊張，而給自己不必要的心理壓力喔！

活動方案參、「留住青山」

◎方案依據

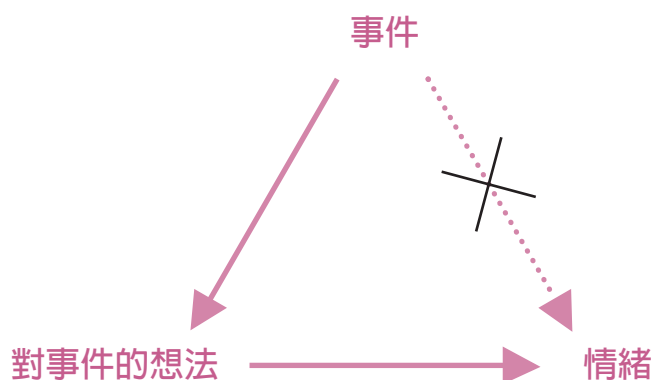
家庭結構的改變，短期內即會為家庭成員帶來高壓，過度的壓力會影響一個人的問題解決能力與生活品質。因而協助單親家長紓解壓力，提高其生活適應能力，應為長、短期的重要介入方案之一。

協助紓解壓力的策略可分類為三個面向——

（一）認知調整：根據理情治療法（REBT）的觀點。

理情治療法是Ellis在1950年代所發展的人格理論及心理治療法，強調認知、情緒、行為三者有明顯交互作用及因果關係。理情治療法的主要目標在培養更實際的生活哲學，減少當事人的情緒困擾與自我挫敗的行為；消極目標要減低因生活中的錯誤而責備自己或別人的傾向，積極目標則在教導當事人如何有效處理未來的困難。其重要觀點如下：

1. 想法引發情緒：認為「事件」本身並不能直接影響人的情緒，而是對該事件的「想法」，才會引發不同的「情緒」。



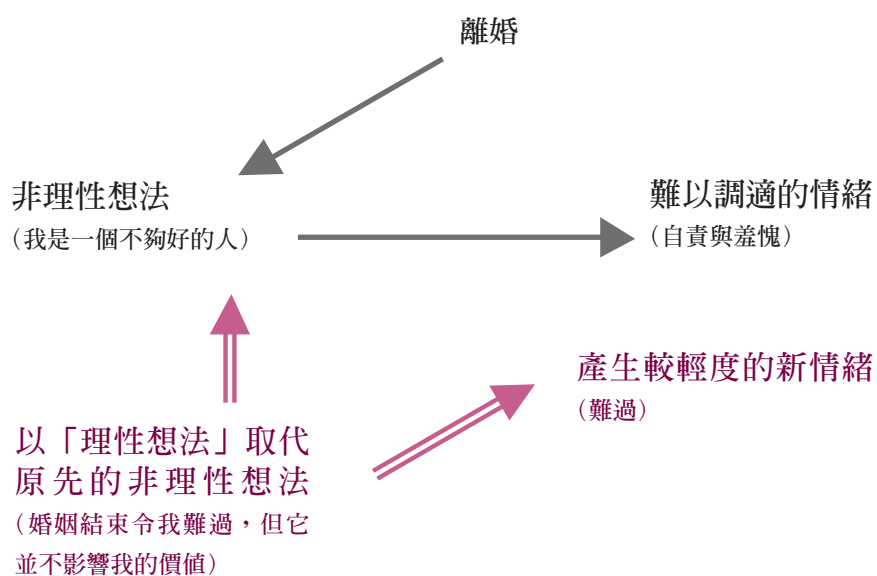
2. 舉例說明：表面上一個人因為離婚而感到沮喪與自責。事實上，並不是離婚這件事才使人感到沮喪，而是對於離婚所產生的想法，諸如：「我這麼努力，為什麼還無法維持一個婚姻？一定是我做的不夠好」，這樣的想法，才引發沮喪與自責的情緒反應。



3. 非理性想法：理情治療法認為「過度的負向情緒，是來自人的非理性想法」。所謂的「非理性想法」係指會使個人產生不健康的負面情緒以及自我挫敗的想法，這些情緒或想法常是沒有事實根據的、誇大的、絕對的、引起困擾的情緒、無法協助達成目標。常見的不合理信念諸如：不論我做任何事，別人都一定要贊同我、我做任何事都要成功、如果事情沒有照我期望的發生就是不幸…。
4. 練習「理性思考」：欲改變情緒，則可由改變非理性想法做起。例如面對

離婚，可以理性思考取代非理性思考。如：以「雖然我不希望看到這樣的結果，但我已盡力了，畢竟事情總不能盡如人意，這並不影響我這個人的價值。」的思考，取代非理性思考：「我沒有維持好一個婚姻，我是一個失敗的人」。

5. 新認知會帶來新情緒，也會改變自己的壓力指數。



(二) 情緒調適

1. 覺察：唯有覺察到自己的身心狀況，才能適時照顧自己。如家長手冊中「壹、屈指一算 壓力指數」的「知覺壓力量表」。
2. 紓解：主要可為「說、寫、動」三類，如家長手冊中「貳、身心照顧 DIY」的「打電話、留一點空白、流汗、打開家門」。

（三）行為調適

1. 維持良好的生活習慣。

2. 提升問題解決能力：

（1）社會支持：不要讓自己承受所有的責任及壓力，要知道你不是孤單的一個人，你有你的孩子、朋友以及親屬；他們不僅是你可用的資源，他們也是支持你繼續走下去的動力。而社會上也有各式的機構陪同你，給予你支援並和你一起成長。

（2）他山之石：打開家門走出去，參與各類團體所舉辦的活動，你一定可以從其他的單親家長中獲得許多的經驗與幫助；也許哪一天，你也可以提供自己的親身經歷去幫助他人。

（3）時間管理：規劃自己的角色以及人生旅途。要做好父職與母職、兼顧工作與家庭，時間管理的功夫一定得做好。別小看時間規劃的重要性，它能讓你在職場與家庭游刃有餘喔！

（4）目標具體化：在制訂人生目標或者是時間管理的過程中，目標盡量越具體越好，不要天馬行空或者是模擬兩可，目標訂的越具體，越清楚該如何、該何時去著手進行。

教師在紓解家長壓力時，可靈活結合上述認知調整、情緒調適及行為改變三類策略。



◎單元目標

- (一) 協助家長具體評估自己的壓力感受
- (二) 協助家長習得認知、情緒與行為紓壓的策略

◎「留住青山」教學活動 step by step

step one 引言

1. 說明：對家長說明活動的目的與重要性（畫底線者，為關鍵字）：

「你會需要一些時間讓自己習慣家裡的新改變。

爲了讓整個家繼續往前走，你會開始身兼數職，因此，在這段時間裡，你和其他人一樣，都需要對自己有一些額外的照顧。

這些對自己的小小照顧，表面上好像沒有太大的幫忙，但它卻可以發揮很大的功能——讓你心中的壓力被紓解，你的新生活會因此走得比較輕鬆、生活品質會較好。

把自己照顧好，你不必有罪惡感，反而應該欣賞自己的長遠眼光，因為老祖宗留下智慧的一句話——留得青山在，不怕沒柴燒。照顧好自己，代表你正儲備自己的生命！

今天的活動叫留住青山。青山是誰？青山就是你。我們今天就是要來打造青山。」

2. 引言的目的：提高家長的參與動機。

3. 小技巧：(1) 要「短」：引言在引發動機，不是演講。超過一分鐘的引言，很容易使氣氛進入沉悶狀態，無助於之後活動的進行。

(2) 要「精」：講重點，過多的焦點很容易讓家長抓不到重點。

step two 進入主題活動

1. 引導家長們圈選「壓力指數表」(如下表)：在最近一個月當中，對於下列的敘述，請依直覺圈選出自己的感覺：

- A、不能控制自己生活中重要的事情？
0. 從不（意即從沒有這種不能控制的感覺）
1. 幾乎不
2. 有時是
3. 常常是
4. 總是（總是出現不能控制自己重要事情的感覺）
- B、對於處理你個人問題的能力，具有信心？
0. 總是有
1. 常常有
2. 有時有
3. 幾乎沒有
4. 從來沒有
- C、事情依照你期待的方式進行？
0. 總是會
1. 常常會
2. 有時會
3. 幾乎不會
4. 從來不會
- D、事情太難，以致於你無法克服？
0. 從來不會
1. 幾乎不會
2. 有時會
3. 常常會
4. 總是會

將得分累計，得總分：



壓力指數表

(Cohen & Williamson, 1988)

2. 統計總分的分佈：請家長舉手，以統計總分的分佈狀況（計分方式，圈選0者為0分，1者為1分……依此類推）。

3. 解釋總分結果的意義：

(1) 得分愈低的成員，代表壓力感愈小（如：得分4分以下者）。

教師可以請得分最低的家長分享自己的歷程與想法，此方法即認知調適策略中的「他山之石」。

(2) 得分愈高的成員，代表壓力感愈大（如：得分12分以上者）。

(3) 教師此時可以下面的「串場」做說明，以避免這些家長面對得分低的家長有相形見绌的感受。

4. 串場（畫底線者，為關鍵字）：

「如果你是得分比較高的家長，代表你可能是今天最能滿載而歸的人，因為你將聽到一籬筐的好方法。

你可以像上市場買菜一樣，而且是免費的任君選擇，想挑幾樣帶回家就挑幾用，自己在家DIY。

現在，我們一起來看看，在科學實驗上，真的有效用的幾種紓壓方法。」

5. 引導勾選「身心照顧DIY」

「以下，是幾個在科學實驗中已證明可以強壯身心的方法，如果你已開始做了，請在□打勾，如果你發現自己勾的實在太少，用不著灰心，勾選完後你就學會了很多的新方法！」

☐ 承認，並且接受家庭的改變

雖然這不會是你所希望的結果，但你可以讓這個結果是另一個好的開始。

☐ 留一點空白

你會是忙碌的。為了讓家裡開始運作，你至少會開始忙於生計、工作、孩子和家務。但，至少每天留一點空白時間給自己，是重要的。

例如散步、睡個午覺、看雜誌、專心聽段音樂、看幾頁喜歡的書、看個電視、隨意塗鴉，或者寫幾行日記。

☐ 放棄令人躁動的飲食習慣

你一定知道有哪些食物不能吃太多，譬如咖啡、煙、酒、油炸物，它很容易讓你的身心躁動。

☐ 流汗

這裡所指的並不是指做家事或工作的流汗，而是專指運動而言。

你並不需要上健身房！最重要的是能讓自己輕鬆的流汗，達到疏解壓力的效果即可，譬如散步、快步走、跳舞、騎腳踏車。

流汗可以讓你在不知不覺中，釋放壓力。

☐ 打電話

找個你信任的人說說話吧！一些公益機構的諮商專線，也可以讓你安心的吐吐苦水：

各地區的張老師中心，請直撥1980

各地區的生命線，請直撥1995

各地區家庭教育中心，中心電話請參閱本手冊最後面的附錄

□ 走出家門

打開家門，然後去參加一些團體活動。

公園的各種晨間運動、社區舉辦的活動、公部門或非營利機構舉辦的自我成長課程、親子一日遊等活動。

這些公部門及非營利機構有：（電話及地址，請參閱手冊附錄。）
家庭教育中心／文化中心、張老師中心／生命線協會、單親家庭協會、家扶中心、各縣市心理衛生中心

□ 看見自己厲害的地方

你一定做了很多事，卻忘了給自己掌聲。

除了知道自己還要繼續做一些事，也要知道自己完成了很多事，
不要吝於給自己掌聲。

給自己掌聲，是省時經濟的加油站！

6. 引導成員分享：

- (1) 邀請幾位成員分享自己所勾選的選項。
- (2) 或者，請成員每二至三人一組，彼此分享。此步驟可促進單親家長之「情緒紓解、社會支持」等壓力調適能力。



7. 結語：

「其實這些方法大家一定都覺得很平常，這就表示，這些方法對你來說就不會太陌生，所以，重點在於我們要做與不做；而不是學不學得來的問題。

把壓力放著，它並不會自動消失，與其和它耗著，不如試試這些方法和壓力相處。這樣，你的『青山』自然茂密，不怕沒柴燒。」

8. 小技巧：

- (1) 分享具體化：邀請家長分享時，描述得愈具體，其增強效果愈好。分享內容包括：怎麼做、感受與效果如何。
- (2) 態度應「鼓勵多於教導」：雖然此單元目標之一在教導紓壓方法，但親和的鼓勵態度，較教導角色能催化成員的動力。



Single
Parent
Family



第二章 陪孩子長大



第二章 陪孩子長大

根據一份追蹤研究的報告指出，相較於「較少衝突的家庭」與「單親家庭」，身處於「衝突家庭」的青少年，才是最有壓力的族群（En-Ling Pan, Ying-Hwa Chang & Yeu-Sheng Hsieh, 2004）。

此研究結果，挑戰了一般大眾對單親家庭的刻版印象——認為「單親家庭的青少年是最容易出現偏差行為的家庭型態」。然而較正確的觀點是：「家庭關係」與「親子教養」比家庭結構（單親與否），對孩子行為有更大的影響力。

因此，除了針對家庭結構改變所發展出來的主題，亦列出各心理發展階段的危機與任務。本章節的目標與協助方法如下述：

目標 （1）特定目標：教導家長如何與孩子談家裡的改變。

（2）一般目標：對各發展階段的孩子，提出有效的教養建議。

方法 協助家長清楚了解子女的心理狀況，再以「破冰之旅」具體發展與子女的談話內容。

活動方案壹、「破冰之旅」

◎方案依據



「破冰之旅」的方案依據主要應用自兩類理論，一為適應理論、壓力理論；二為悲傷輔導理論，簡要介紹如下：

一、適應理論、壓力理論之應用

主要用以分析單親家庭成員生活適應之阻力與助力，此部份於導讀中，已詳列研究結果之相關因素，教師可再參閱，本章將提供系統化之理論基礎，以更進一步協助教師建立架構性的理解。

綜合適應理論、壓力理論，影響單親家庭成員適應能力的因素，可分為四大類別（Ihinger-Tallman, 1986；Hill, 1958）：**（一）經濟來源；（二）心理特質；（三）社會支持；（四）家庭重組歷程。**

其中有關「經濟來源」與「社會支持」的協助方式，為第一章「大盤點」的活動內容，此章節不再綴述，此處將簡要闡述「心理特質」與「家庭重組歷程」兩者的內涵：



（一）心理特質與壓力：

1. 心理特質的內涵：指**家庭成員對該事件的定義或認知、價值觀與態度**，及**人格特質等**。
2. 形成壓力的主要因素：**其中家庭成員的認知因素（對事情的想法或觀點）**是構成壓力的主因。

（二）家庭重組歷程與適應：

1. 家庭重組歷程之內涵：包含**家庭次系統的界限與親子關係**的調整與改變。
2. 影響適應的主要因素：其中**親子關係**是影響日後生活適應之主要因素。

因此，綜合上述兩項因素與家庭成員生活適應的關係，又可概要歸納如述：

1. 「對事件的認知」與「親子關係」，為影響單親家庭成員「生活適應」的關鍵因素。
2. 「對事件的認知」會影響「親子關係」。

因此，家庭重組是否將影響家庭成員的生活適應，有極大的原因係來自家庭成員對「成為單親家庭」此事件的認知為何。例如：當家長避而不談家庭的改組，使「離婚」或「單親」成為家中祕而不宣的事件時，多多少少代表著家長不願正視的態度，壓力自然形成與累積，進而影響親子關係。

二、悲傷輔導

不論何種類型的單親，子女依程度的不同都同樣面臨「失親」的狀態－失去另一位重要的親人。因此，悲傷理論的輔導歷程與目標，可為家長協助子女面對失親的參考步驟：

（一）增加子女對現狀覺知的現實感：

「覺知及接受已成為單親之事實」是協助子女適應變化的第一步，唯有接受，才能進一步幫忙他處理壓抑在內的衝突情緒，**與子女討論**，即為協助其增加現實感的方法之一。

（二）協助子女面對自己的情感：

失去一位重要的親人，子女比家長有著更多「未表達情感」，比如憤怒、否認、愧疚、焦慮、無助等。協助子女表達情感，並進一步陪伴他處理這些情感，皆為必需。

（三）協助子女適應一個重要的親人已不在的新環境：

也就是幫助孩子能在失親情況下，繼續生活、解決所遇到的問題。例如能夠繼續學業、三餐無虞、有人陪伴與說話，都是單親子女可能需要被協助的議題。



（四）向離開者告別，投注於新關係：

新關係不只代表父母再婚與否，亦同時代表與同住的父或母、兄弟姐妹建立新的關係，它代表子女能否健康的與人再發展正向關係。有幾點是教師必須提供的重要概念－

★**不是截斷或取代**：向離開者告別，並不代表要截斷與離開者的聯結，或由別人取代原有的關係。

★**回憶與力量**：對離開者的思念，並不代表我們要從此停留在過去的歷史中，而是能帶著曾經美好的回憶與感受，重新將情感投注在現實生活中的新關係裡。

◎單元目標

依據導讀的研究調查結果，子女教養為單親家庭的第二大困擾（首要困擾為經濟因素），因此本章將協助單親家長親子關係的建立，家長本身的適應問題，除了第一章的「大盤點」已著墨外，若家長適應狀況極為不佳，非屬教師專研領域，建議轉介至諮商輔導機構，而不在此另做討論。

然而事實上，若要教導單親家長建立正向之親子關係，仍會觸及家長本身的認知，故本節雖說重點在教導單親家長如何協助子女心理健康的發展，在過程中，亦同時調整了家長對壓力的調適，此為本方案之附加價值。

本單元目標如下：

（一）提昇單親家長面對現實之動機：

對於單親家庭的家長，在經過第一章的洗禮之後，也許已經較能夠面對現實；然而他們的孩子可能還沒有充分的心理準備來面臨這樣的改變。不去觸碰傷口不代表傷口已經癒合，子女不表態亦不代表他們接受成為單親家庭的事實；也許他們心中已經有著不少解讀的心理歷程，而這樣的心理歷程對於子女將來人格的養成以及環境的適應有著相當大的影響。為了讓子女有較完整的人格發展與社會適應，家長應該主動和子女談談，透過一些比較細緻的方法，帶領孩子來場「破冰之旅」，試著讓他們去適應家裡的改變。

（二）教導單親家長協助孩子表達情感：

也許有些家長已經有心理準備要跟孩子來場「破冰之旅」，卻不得其門而入，不知該如何跟子女談起；也或許有些家長已經和子女溝通過了，然而溝通卻不得要領，以至於事倍功半。本單元提供了一點小方法，告訴家長如何和子女溝通，協助家長去傾聽子女的心事、讓子女表達情感。



◎ 「破冰之旅」教學活動step by step

Step one 引言

1. 說明：對家長說明活動的目的與重要性（畫底線者，為關鍵字）：

「家裡出現了改變，每位家長除了要煩惱經濟問題之外，一定也很擔心孩子有沒有受到影響。

大部份的家長因為不知道如何開口和孩子談這件事，就選擇不去談，並認為時間可以讓孩子自然的長大。然而，時間可以讓孩子長高、長壯，但卻不一定能讓孩子把在意的事，從記憶裡完全消失。

相反的，孩子在意的事或一直沒有開口問的事，更容易深刻地留在孩子的心裡。而他對成為單親家庭的內在解讀，大大影響了他之後的適應狀況。

所以，與其花心力在逃避討論此一話題，不如開門見山地與孩子談一談家裡的改變。這樣一來，不只你可以有個討論的對象，二來，也可以開始讓孩子學習去面對問題、培養解決問題的能力。另外，更可以讓孩子由被動，轉為主動，這種有控制權的感覺，可以幫助孩子獲得較多的安全感。

我們稱這個討論行動為：「破冰之旅」。

2. 引言的目的：提高家長的參與動機。

3. 小技巧：引言務必「精」且「短」。

- (1) 要「短」：引言在引發動機，不是演講。超過一分鐘的引言，很容易使氣氛進入沉悶狀態，無助於之後活動的進行。
- (2) 要「精」：講重點，過多的焦點很容易讓家長抓不到重點。

step two、進入主題活動一「行前手冊」

1. 「給離婚單親的你」之串場詞（畫底線為關鍵字）：

「在開始這趟破冰之旅前，爲了讓這趟行程更加順利，我們要先一起看看行前手冊。

因爲形成單親家庭的原因不同，孩子的心裡感受亦不盡相同，所以我們將行前手冊分爲兩部分，現在，就依序來看看行前手冊的提醒。」

2. 教師引言：

「在走入單親家庭的過程中，相較於父母親，大部份的孩子都扮演被告知決定結果的被動角色，在這個歷程中，孩子的外表或許安靜，但內心可能已有不少的想像與解讀。這些想像與解讀，將影響孩子日後的生活適應。」

3. 催化家長思考：

「以下有兩個框框，裡頭寫的都是研究人員實際訪問單親子女的彙整結果，也就是孩子面對家庭改變時，自己內心的解讀，我們一個一個來看，猜猜看，你覺得自己家裡的小孩，最像哪一個？不用說出來，你自己知道就好。」

表一、負向的內在解讀

※下列的內在解讀，可能對孩子的適應帶來較負向的影響：

- ▲ 孤立無援與茫然：「我不知道爸爸媽媽怎麼了，他們只告訴我大人的事，小孩子不要管。」
- ▲ 生氣：「兩邊都是我最親的人，現在卻必須二選一。」
- ▲ 自責，覺得自己應該為父母的離婚負起責任：「都是我不好，我應該表現好一點，爸爸媽媽也許就不會離婚了。」
- ▲ 低自我價值感：「爸爸／媽媽不要我了。」
- ▲ 價值觀混淆、對人失去信任：「我到底要相信誰的話？」
- ▲ 羞愧感：「以後不能找同學來家裡玩了，我不想讓同學知道爸爸媽媽離婚了。」
- ▲ 逃避現實：「爸爸媽媽只是暫時吵架，過一段時間就會合好了。」

表二、正向的內在解讀

※下列的內在解讀，對孩子的適應會有較正向的影響：

- ▲ 「爸媽離婚，是因為他們之間有些問題解決不了，跟我表現好不好沒有關係。」
- ▲ 「離婚之後，大家都會過得比較好。」
- ▲ 「爸媽雖然離婚了，可是那不影响爸媽對我的愛，他們都還是我的爸爸和媽媽。」
- ▲ 「我並不可憐，成為單親家庭反而讓我更獨立」

4. 提升家長面對現實的動機：

「如果，你覺得自己孩子的表現，比較像第一個框框，那麼，就代表孩子現在真的很需要你的幫忙，他只是不知道怎麼對你開口而已。現在，接下來的破冰之旅，就是要教你怎麼幫忙自己的孩子，只要跟著我們所帶領的站牌一站一站走，你一定可以陪孩子健康的長大。」



如果，你發現自己的孩子比較像第二個框框寫的，那麼，就要恭喜你，已經和孩子走在破冰之旅的路上了。等一下，等我們全部的人一起走完破冰之旅，就要邀請你們分享寶貴的心路歷程喔！」

5. 給「因意外而失去另一半的你」之教師引言：

「失去最親的人，你和孩子都需要時間去接受他不再出現的事實。也許是因為不知道怎麼開口，所以你保持沈默，避開或否定這個事情，然而這樣只會讓你們的悲傷越陷越深」。

6. 提升家長面對現實的動機：

為了保護孩子，讓孩子不要難過太久，也許你會選擇在孩子面前，表現最堅強的樣子，但對孩子來說：

- ▲ 失去了親近的父／母親，他和你一樣正經歷悲傷，有著同樣的難過和失落。
- ▲ 面對親人的死去，孩子內心的恐懼有時會大於哀傷，認為從此無所依靠，甚至揣測自己可能也即將死去。
- ▲ 孩子或許會出現生氣而不理人的樣子，但那很可能是因為他面臨挫折和無助，但卻不知如何處理的困境。
- ▲ 當孩子發現你從不掉眼淚，往往他也會跟著藏起眼淚來。但是，不掉眼淚，並不代表孩子已經適應，而是將難過藏在心裡更深的地方，就像你一樣。

「看看這個框框裡對孩子的形容，你一定不會覺得陌生，因為孩子所經歷的，和你所經歷的一樣，都不太好受。

與其你和孩子各自面對難過，其實你可以有更好的方法，讓自己和孩子一起面對最在乎的人已經離開的這個事實。這樣，你們的力量才會激發出來，再過好的生活。

除了等一下我們要一起走看看的破冰之旅外，底下的一些方法，可以幫忙你開始和孩子談談心裡的話。」



- ▲ 告訴他事實：幫助他接受最親的人已去逝的事實。
- ▲ 允許他能悲傷：他的悲傷需要被接受，而不是被快速的制止。
- ▲ 談談逝去的人：讓他表達對逝去者的情感，包括表達自己的想念、無助、愧疚、難過，或生氣。談一談，幫助孩子對死亡會有較健康的理解，這樣可使孩子不至於太害怕死亡。
- ▲ 讓他知道，你在他身邊，這可以降低孩子的孤獨感：
 - △ 他需要你告訴他，爸爸（或媽媽）雖然離開了，但他的關心與愛，還有之前的共同回憶，將會一直留在你們心中。
 - △ 告訴孩子，你們會思念逝去的人，而這樣的思念，可以讓你們更加彼此照顧，讓自己過的好，而這也是給逝去者最好的禮物。

7.教師閱讀框框最後的列點文字。

8.給教師的提醒：

- (1) 避免對喪親家長說—「我了解你的痛苦、你已經比別人幸運了、人死不能復生要節哀順變」等話。
- (2) 此時避免鼓勵家長作重大改變，或給予價值性的評論。

在進行完step two，提升單親家長**面對現實的動機**之後，緊接著就要開始「啓程」了。在step three中，我們將告訴單親家長如何與子女進行溝通。與子女溝通不只是單方面的告訴子女「why」，更要緊的是要去聆聽子女心中的想法。藉由step three，家長可以從中找出和子女溝通的要訣，這也是踏出「破冰之旅」的一大關鍵步驟。

step three、進入主題活動二「啓程」

1.串場詞：

「現在，我們要一起來看看，怎麼和孩子一起破冰。但是，因為正確的概念實在太重要，它會影響你們的首航是否成功，所以我們得先看看哪些是正確的想法？」

2.教師導讀：「行程概念的再提醒」。

行前概念的再提醒：

- ▲ 離婚，是你與另一半關係的改變，但並不同於你與孩子關係的決裂。不論你是否與孩子同住，破冰之旅，都能適用於你與孩子間的溝通。
- ▲ 離婚，是爸爸媽媽兩個人決定後的結果，和孩子的表現沒有任何關係，孩子不需要為這件事負任何責任。
- ▲ 不同住的爸／媽，若能固定時間探望孩子，對於減輕孩子被遺棄的感覺，有很大的幫忙（當然，特殊情況不在此範圍內，例如當孩子是家暴受害者時。）
- ▲ 破冰之旅能愈早開始愈好，時間會吞掉你原本想說的話。
- ▲ 不要求孩子選邊站。
- ▲ 能允許孩子表現對不同住的爸／媽的想念。
- ▲ 溝通的意義，不是訓話或叫孩子聽話，而是把孩子的話當一回事、彼此尊重與認真討論。
- ▲ 聽孩子說話，和對孩子說話一樣重要。

3. 引導閱讀各站牌：引導閱讀時，可鼓勵家長對站牌內的建議提出疑問，教師可應用本活動的方案依據，回應家長的提問，或聯結家長之間的經驗分享。

起 站

- ▲ 儘可能找個自己可以專心的時間：譬如，不要挑選趕著去工作或煮飯的前十分鐘。
- ▲ 準備好自己的心情：記得，你的心情會影響你對孩子說話的內容和語氣，如果心情實在不好，就先回到第一章的「身心照顧DIY」後再開始。

註：不要擔心孩子太小，沒有辦法了解你所提的問題。只要使用的用語，是孩子聽得懂的，你會發現，即使是幼稚園的孩子，都可以說出自己的想法。

站牌一：問

- ▲ 問問孩子：他在想什麼、想知道什麼，以及，他的感受如何。
- ▲ 記得，是「問」、是「聽」，而不是「說」：
 1. 因為如果你先說，很容易出口成章。長長的一大段話，很容易讓孩子閉上嘴不說了。
 2. 因為孩子可能比你還ㄍㄨㄣ。在這段過程中，孩子內心有許多的情緒交錯蘊釀著，只是不見得會表露出來。
 3. 這些沒表達出來的情感或情緒，對孩子的心理健康不太好。它會累積，時間一久，它可能會成為孩子說不出口的記憶與感受，並影響他的身心健康與適應能力。
- ▲ 鼓勵：所以，請鼓勵孩子用各種方法，如圖畫、語言及肢體動作，表達自己內心的感受。

站牌二：回答

▲ 聽到什麼，回答什麼。

1. 情緒：接納孩子的任何情緒，包括生氣、難過。切忌回答他：「不要生氣／難過」，因為這是他真實的感受，你需要問的是，他為什麼會有這樣的感覺。
2. 想法：如果發現孩子有負向的想法（見本章「破冰之旅」），要馬上告訴他真實的情況是什麼。

站牌三：分享與討論

- ▲ 讓孩子知道，在那段時間（指即將成為或剛剛成為單親家庭）的過程裡，你不是故意忽略他，而是你自己也需要一段時間調適自己。
- ▲ 向孩子說說你自己的感受、想法。特別是喪親的孩子，你們可以找出以前家人出遊的照片，談談曾經有過的好事或糗事，並告訴孩子，雖然爸／媽不在，但美好的回憶並不會因此消失，反而會陪伴家人一起往前走。
- ▲ 所以，在面對新生活的時候，你自己有一些想法，也希望聽聽孩子的意見。
- ▲ 當你這麼做的時候，你正在示範一件事情：有負向情緒是正常的，而負向情緒並不會影響你的思考能力，及問題解決能力。
- ▲ 結束聊天時，告訴孩子：你很高興他願意告訴你他的想法，這會讓你覺得自己不孤單，而且有人可以討論，這種感覺真的很好。

終點站：獎賞完成破冰之旅

- ▲ 獎賞自己：用一種方式獎賞大家一起完成第一次的「家庭會議」。
例如：一起散步到附近的商店買瓶飲料、下廚煮頓飯、一起到市場買菜、看場電影……等，只要能讓你們覺得是個愉快的方式，都可以。
- ▲ 為之後的家庭會議暖身：這個「獎賞自己」的動作很重要！它可以讓你們之後類似的「家庭會議」順利召開（例如是否再婚，再婚的主題將在第三章**走進幸福**中討論）。

4.結語：

『這不會是一趟輕輕鬆鬆就能走完的破冰之旅，但經過今天實地走一次後，至少我們心中都有個底，知道「應該去和孩子談談」或者「可以怎麼去談」。

如果，你還是覺得有困難對孩子問口談這件事，或者，你自己更希望能有個人可以先和你談一談，不要忘記，手冊最後一頁有提供諮商機構的訊息，可以在你覺得有需要的時候，找人說說。』

活動方案貳、「透視孩子的心理秘密」



◎方案依據

主要依據艾瑞克森（Erickson, 1961）的社會心理發展論，主要概念如述：

- （一）艾瑞克森將個體的心理發展分為八階段，每個階段都有屬於該階段特定的「發展任務」，也就是說，每個階段都有一些發展上特別重要的行為，所以八個階段對於個體的心理發展而言，就相當於八個重要關鍵。
- （二）為完成各階段的「發展任務」，個體成長過程中將面臨各階段的特殊挑戰——即「發展危機」。
- （三）發展危機若能被解決，則可發展出該階段的「關鍵能力」，而順利進入下一個階段。
- （四）發展危機若未能被解決，那麼他便會出現心理危機或心理衝突，導致該關鍵能力將難以在日後被建立，並形成成長過程中的相關困境，阻礙以後各階段的發展。

各階段的發展危機與任務，將於教學活動中詳列，唯本手冊實施對象為國中小學之學生家長，故僅介紹前四個階段（出生至國中、高中）。

此外，單親家庭可能面臨的另一個議題：是否再婚？如何與孩子談再婚問題？亦將於此章節末，編製「議題討論補給站」，以提供教師可參考之思考方向。

◎單元目標

- （一）使家長了解子女各個發展階段的心理需求。
- （二）教導家長如何回應子女各個發展階段的心理需求。

◎「透視孩子心理的秘密」教學活動step by step-

step one、活動設計上的思考

此單元活動指導性較高，建議教師能以講座方式進行，家長手冊可直接列印成為講義。此處詳列社會心理發展理論的各階段說明，以為教師發展講綱之依據（Diane, Sally & Ruth, 2001; Ruth, 2001）。

如果教師仍考慮以團體活動的方式進行，可考慮下列步驟：

step two、引言

- 1、說明：對家長說明活動的目的。

2、引言：「家裡發生了變化，我們做想了解的是孩子的想法。不過孩子的想法及情感表達的方式與孩子的年齡有關，為了讓大家對孩子心裡發展的階段有初步的認識，我們會以發展心理學的觀點來說明孩子隨年齡成長而劃分的不同階段」

step three、進入活動主題

1、引導家長就他們的教育經驗做分享：「各位都帶過孩子，家裡可能也有不同年齡的小孩，就你們的經驗，你們覺得不同年齡的孩子在發展上有什麼不同？而自己在教育年齡不同的孩子們時，又有什麼不同？」

2、收集並整理意見：歸納大家的意見，並摘錄重點。

3、介紹理論：老師可依下列架構做說明，或給大家10分鐘時間先行閱讀，閱讀後，針對大家的問題一一作說明。



(1) 出生至一歲半 (0-1歲)

A、危機與任務：對他人或環境產生「信任v.s不信任」的感覺。

B、意義：嬰兒是否能由其與主要照顧者（如父母、祖父母、或保姆等）的關係中感受到—「世界是一個安全與充滿善意的地方」。

C、需建立的關鍵能力：此階段的關鍵能力在發展「信任感」。如果此一時期無法發展出「信任」的感受，孩子日後可能較難與他人建立信任關係，並影響日後的積極適應能力（Phillp & Barbara, 1991）。

D、說明： a. 嬰兒期的孩子表達能力有限，特別是在還不會說話之前，由於孩子唯一會說的話就是哭，也不了解這個世界是什麼樣子，因此，主要照顧他的人，就成了孩子全部的世界。

b. 如果主要照顧者可以讓孩子感受到穩定與一致的愛，例如哭的時候，就會有人及時來幫他換掉尿溼的尿布或抱抱他，那麼，孩子就會慢慢認識到這個世界是可以被信賴，可以讓他安心的地方。

c. 相反的，如果孩子發現他唯一的表達方式－哭，並無法改善他的不舒適，或者，主要照顧者的回應是時有時無，無法預測的，則他會慢慢地感受到他所處的世界並不十分友善與安全；時間一久，他不是不再哭了，就是哭鬧的更厲害。因為他開始認識到的世界是：不能相信，也不是他能控制的（Philip & Barbara, 1991）。

E、成為有效能父母的撇步：

黃金三動作：

▲ **動作一：孩子哭了，請走到他身邊。**

孩子哭了，代表他需要你。除非手邊有緊急的事必須馬上處理（譬如關瓦斯），當孩子哭時，請到孩子身邊－確認他哭的原因是生理上（餓、渴或尿布溼）或情緒上（不安或生氣）的原因。

▲ **動作二：對孩子說話。**

即使孩子聽不懂你講的話，但他一定能夠辨識出你的聲音，並從你的語氣感受到溫暖與安全感。

▲ **動作三：抱抱孩子。**

請不要誤以為孩子什麼都不懂。從出生開始，他們就能辨別出主要照顧他的人是誰，而一位溫暖、可親近的照顧者，能使孩子長大後，成為較具可塑性、能自我控制的兒童。

F、教養建議：

此年齡的小孩，對於家庭結構的改變，並沒有清楚的覺知，但如同本發展階段的特徵，若同住的父或母因自身調適問題，而無法提供子女敏感的、有回應的與一致性的照顧時，子女心理發展將因此受到影響。

亦即，此年齡階段的小孩若出現適應問題，較不是因為單親的關係，而較是因為同住的父或母所提供的照顧模式是否一致且穩定，以形成正向之依附關係。因此，建議同住的父或母，應儘可能調適自己的身心狀態，降低家庭變化對子女的影響。

**(2) 一歲半至三歲（1～3歲）**

A、危機與任務：對自我產生「自主v.s羞愧與懷疑」的能力。

B、意義：剛開始學步的兒童，父母是否鼓勵其探索環境，並在探索中發展出自主與獨立的能力；或者是在其開始嘗試探索時被父母斥責其探索行動，而對自己的能力產生懷疑與感到羞愧。

C、需建立的關鍵能力：此階段需發展的關鍵能力在對自己產生信任感－也就是「自主性」。如果沒有發展出自主性，孩子較容易對自己的能力產生懷疑與羞愧感（Philip & Barbara, 1991）。

D、說明：

- a. 隨著孩子開始學會走路，他的世界就從被動地等待大人滿足，轉換到他可以主動去探索更廣大的世界。
- b. 這代表他開始有能力去試試自己的本事和獨立作業。他們開始拒絕父母的

幫忙、對什麼都說『不』，例如堅持自己吃飯的方式、穿衣服、睡覺時間等日常生活規矩，則是展現獨立的最佳方法。

- c. 因此，對父母來說，這是「可怕的兩歲期terrible twos」。
- d. 但是，這種對父母來說的「可怕」感覺，對「孩子自主性的發展」卻是相當重要的。如果父母能允許孩子在安全的範圍下，自由地、好奇地展開探索，他將從剛開始的習慣性否定，逐漸轉變成獨立、有活力、有能力感、好奇、能努力不懈的學齡兒童。

照顧者應有的態度：

▲ 極大的耐心與支持

在安全的範圍內，「可怕的兩歲」需要你耐心地去面對孩子的好奇活動；並支持他去探索。

當然，更建議你想一些方法讓自己不要太過勞累。譬如，孩子堅持要自己倒牛奶時，讓他試試，但是當牛奶果然如你預期倒了滿桌時，別急著後悔或責罵他，你可以這麼對說：「哇啊！倒出來了，沒關係，來，這塊布借你，看看你有沒有很厲害，可以把它擦乾淨？！」

這麼一來，不但你可以不需在孩子後面收拾殘局，更同時能幫助孩子嘗試新活動（擦桌子），以及培養負責任的態度喔！

▲ 鼓勵孩子嘗試新活動

若孩子的要求超過了安全範圍，則可以「引導」代替「阻止」。

如果孩子試圖去開瓦斯或拿小刀時（建議危險物品事先即應盡可能放在孩子看不到也構不到的地方），則你可以以引導的方式幫助他，譬如先是創作俱佳地表演「疼痛」的感覺，接著再以另一個新活動轉移孩子的注意

力，像是拿大、小鍋具和鏟子扮家家酒。

這個過程，家長應盡量避免對孩子進行體罰使孩子受挫，因為這樣只會短暫消除問題行為，但卻容易引起孩子新的攻擊行為（Philip & Barbara, 1991），當孩子進入學校生活時，也很容易以武力來解決同學之間的衝突。

也應避免說：「如果你還要玩，爸爸／媽媽就不要你囉！」或「不理你」之類的話，因為擔心爸爸或媽媽不要他，孩子或許會因此停止該行為，但心理卻容易有愈來愈多的焦慮，並產生對爸爸媽媽更多的依賴。

以上述的引導方式，不只可以教導孩子如何學會控制不當的行為，更指出如何做才是恰當，使孩子能有所依從。

F、教養建議：

- a. 此階段的孩子，對於家庭結構轉換的知覺，已較能覺知到家裡少了某個人，特別是離開的人是孩子原先的主要照顧者時，孩子的感受會更明顯。孩子會以行動表達他的負向情緒，例如：長時間的哭鬧、丟東西。建議同住的家長應避免體罰，因為此階段的孩子會因而發展出更多抗拒行動，或者抑制自己的負向情緒。
- b. 提供安全的環境，讓孩子能安全的探索，沒有安全上的顧慮。
- c. 以替代活動，取代禁令。例如他如果正在玩馬桶裡的水，可以建議他：「哇！你看，浴缸裡的水更多，我們一起來玩！」



(3) 三歲到六歲（3～6歲）

A、危機與任務：發展出「積極主動v.s罪惡感」。

B、意義：學齡前兒童所欲主動完成的活動，是否能獲得社會認可，而不會感到罪惡感，是此階段重要的「發展任務」。

C、需建立的關鍵能力：培養「主動進取」的個性，如果沒有發展出「主動進取」，孩子將較容易有罪惡感（Philip & Barbara, 1991）。

D、說明：

- a. 當孩子經過上個階段的自我中心後，這個階段，孩子在自己的觀點外，開始注意他人的觀點，也就是「社會認可」需求的開始發展。
- b. 因此，孩子會注意自己的行為是否能得到稱讚（即社會認可），並進而在日常生活中表現出主動進取與探索的行動，例如幫忙做家事、和其他小朋友分享玩具，甚或拆解玩具車一探究竟、問汽車為什麼會跑、為什麼人要吃飯、小嬰兒是怎麼生出生的等等問題。
- c. 相反的，如果孩子的主動進取（包括行動上與發問問題上的探索），持續不被社會所認可，則孩子對自己的主動探索，會逐漸產生罪惡感，因而處在一幾乎完全依靠權威人物來指導他應該怎麼想、怎麼做的壓抑狀態（Philip & Barbara, 1991）。

F、成為有效能父母的撇步：

照顧者可以做的是…

▲ 允許孩子好奇的詢問

把握住這個黃金時機－在孩子願意將你當成討論對象時，請把握這個習慣的養成，並在過程中引導合宜且正確的答案，特別是有關「性」的疑問。

事實上，青春期並不是對「性」產生好奇的第一個時期，早在二、三歲時，這些好奇的念頭即已開始。譬如他會好奇男生和女生有什麼不一樣？小baby是怎麼生出來的？

所以，如果家長能在孩子愛發問的這段時間，養成他與你討論問題的習慣，一旦進入青春期，你就可以比較放心，不必擔心孩子是否會學到不正確的知識。

這個過程，也將鼓勵孩子發展出主動學習的興趣，而不是將某些問題當成不可碰觸的禁忌。如果孩子的詢問已超過你所能回答的範圍，請帶著孩子搜集資料或請教相關專家。請記得，沒有人是天生的爸爸（或媽媽），適時地向外尋找資源，你可以輕鬆的陪孩子長大。

▲ 為孩子選擇合適的電視節目

與其計較孩子看電視時間的長短，不如仔細挑選合適的、健康的電視節目。透過良好的電視節目，孩子可以得到好的模仿行為（Bandura,1977）。

F、教養建議：

- a. 此年齡的小孩因已逐漸社會化，對於重要他人的離開，將不如上個階段會真實表達自己的負向情緒，而可能出現退縮或做惡夢的現象。同住的父或母應以子女能理解的語言，向他說明家裡的改變。
- b. 允許兒童有足夠的機會，去做他們想做的事。
- c. 同時提供適當的指引與一致性的限制。

**(4) 六歲到青春期（6歲～國中、高中階段）**

A、危機與任務：培養出「勤勉v.s自卑」。

B、意義：學生是否能學習社會文化中所期待的能力（包括學業成就、同儕關係、人際關係、外型），以避免因無法勝任所產生的自卑感。

C、需建立的關鍵能力：此階段在培養出孩子「勤勉」的個性，如果沒有發展出「勤勉」的個性，孩子將較容易有自卑感（Philip & Barbara, 1991）。

D、說明：

- a. 離開家庭進入學校，孩子開始學習社會所期待的技能，並在學校中學習家庭之外的同伴相處。

- b. 當他能在學校活動中產生成就感時，就會開始想像自己未來在社會中可扮演的角色和貢獻。學校生活的成就感，可以是來自學習樂趣、人際相處、課業成績或相關技能的學習。
- c. 為了避免被同學拒絕而感到孤單，孩子會在發現某個活動能得到同伴的認可時，這個活動就很容易成為孩子經常表現的行為，例如成為班上的小丑角色、領導人物、小老師、運動健將等。在這個過程中，進而培養出勤奮感——為了獲得他人認同、符合學校標準的動機。
- d. 相對的，當孩子一直無法達到符合學校標準時，這種失敗感受，隨之而來的是自卑感——認為自己沒有能力做出貢獻。（Philip & Barbara,1991）



E、成為有效能父母的撇步：

提供孩子多元的成功經驗

值得被稱許的成功經驗，不應只有課業成績而已。當家長或學校有這種唯一的認定標準時，孩子很容被排除在團體之外。

成人世界應該提供的是：多元的成功經驗，例如創造力、領導能力、體能、與人合作的能力、解決問題的能力、幽默特質……等等，都應被鼓勵。讓孩子能有更多的機會感受到被肯定，並更加以自己為榮。

F、教養及教育建議：

- a. 此階段孩子已進入學齡期，較能理解單親的意義，同住的父或母應引導子女談談自己對家庭改變的想法與感受，並澄清子女對父或母離開的扭曲認知。
- b. 提供學童發展各種能力的機會，並由中得到成就感。
- c. 父母或老師能覺知到－每個小孩在不同事務上，會有能力上的強弱，因此避免因學業成就低，即以偏概全貼上「學習能力低」的標籤。

4、澄清困惑：了解成員在閱讀後的困惑，並鼓勵大家與自己的經驗做對照。另外，重伸此一活動的目的在「瞭解孩子的發展階段」，並針對發展階段的特色思考如何與孩子對話。

5、結語：陪伴孩子長大不是一件輕鬆的事，對必須身兼數職的單親家長而言更是辛苦，因此，學習以更有效能的方式，針對孩子每個階段的不同特徵，使用不同的教養方式，會是個事半功倍的選擇。

本文主要提供孩子各個發展階段親子互動之概念，本手冊下一小節將關注於單親家庭所可能面臨的再婚議題，以為教師參考。



活動方案參、非監護父母之探視

◎方案依據

依民法親屬篇之規定：「夫妻離婚者，對於未成年子女權利義務之行使或負擔，依協議由一方或雙方共同任之。圪.法院得依請求或依職權，為未行使或負擔權利義務之一方酌定其與未成年子女會面交往之方式及期間」；由此可知，不具監護權的一方是可以在法律的保障下，透過自行聲請或法官裁判的方式而取得探視未成年子女的權力的。

除了法律上的權力外，孩子的成長也需要父母共同的關愛；因此，不論夫妻離婚的原因為何，也不論前配偶是否對得起自己，沒有人有權力要求孩子拒絕他的媽媽（或爸爸）；因此夫妻最好也能在離婚前，即就孩子的管教問題、探視問題等在方式、時間和態度上取得共識（如表三），以免離婚後因距離的問題而造成溝通上的困難。

表三、離婚夫妻在探視上的態度和議題

類型	必備態度	發展議題
具監護權的家長	1. 繼續與前配偶具有父母身分的聯繫。 2. 支持孩子與前配偶保持聯繫。	1. 和前配偶協調適宜的探視安排。
具監護權的家長	1. 願意與前任配偶維持父母身分上的聯繫。 2. 與具監護權之家長討論管教方式。 3. 支持具監護權之家長的管教方式。	1. 找出有效維持親子關係的方法。 2. 建立與前配偶分享孩子成長過程之重要訊息的方法。

因為有了共同的孩子，你和前配偶即使無法再做夫妻，也不應該是敵人，否則孩子很容易卡在爸爸、媽媽中間，為了擔心同住的爸爸／媽媽難過，或為了表示忠誠，而拒絕與未同住的媽媽／爸爸互動，或出現不敢對媽媽／爸爸表達思念的行為；其實孩子這樣的反應反而不尋常，其潛藏在內心的想法，值得同住的家長注意。

孩子的生命需要父母雙方的關心與親情的陪伴，因此不管哪一方帶孩子，都應該讓孩子有機會與另一方有接觸與交流的機會，讓孩子能夠同時感受到父母雙方的愛，且由於愛是生活的分享與關心，沒有機會見面，孩子是不容易感受到的父（母）的愛，孩子也會懷疑：「為什麼爸爸（媽媽）不來看我？是不是他（她）把我忘了？」

不過，要提醒你的是：你對探視的態度、影響孩子與前配偶互動的感受；為了不要讓孩子捲入父母間的矛盾，故切忌在孩子面前「爭寵」或批評對方；而當前配偶與孩子進行探視相處時，勿追問孩子另一方的狀況，或要求孩子報告行蹤，以免造成孩子的不安和混亂，甚至為了安撫你，而出現說謊的情形。

◎單元目標

- 一、使家長了解自己對前夫／妻探視的態度。
- 二、協助家長處理與前夫／妻探視所引發的相關問題。

◎「非監護父母之探視」教學活動 Step by Step

Step one 引言

1. 說明：對家長說明活動的目的

「子女監護權和探視的問題，一直是離婚夫妻最常出現的爭議問題，不知各位是否曾遇到這樣的困擾，且由於這個問題和你自己、前配偶和子女都有關係，常常不易處理；有關前配偶的「探視」問題，不知各位是怎麼處理的？這個重要的議題，是我們今天將要討論的內容。」

2. 引言的目的：讓家長了解主題，提高參與動機。

Step two 進入主題活動

1. 接觸自己：催化家長與自己的情感、想法接觸

「現在你和孩子住在一起，你也一肩挑起孩子的教養責任，這實在是一條漫長、辛苦的路；而有了你的陪伴和愛，孩子一定會平安、順利的長大。

不過，在過去，孩子除了你以外，還有爸爸 (媽媽) 的關心，現在你們雖然沒住在一起了，但是孩子偶爾還是會問起爸爸 (媽媽) 的事，甚至於問你：為什麼爸爸 (媽媽) 不來看他了？

聽到孩子對爸爸 (媽媽) 的想念，你有什麼樣的想法？

或者當你看到孩子被爸爸 (媽媽) 帶走，或去爸爸 (媽媽) 家時，你感覺如何？

2. 鼓勵家長分享感受和做法：鼓勵家長用「我訊息」表達

可以依下列內容，邀請成員分享自己的觀點和經驗。

- ◆如果前配偶要求探視孩子？我的想法是？我的擔心是？
- ◆什麼樣的探視 (時間、頻率、方式)，是我可以接受的？
- ◆我如何就孩子的管教問題 (如規則與標準) 與前配偶溝通？
- ◆孩子對於要與爸爸 (媽媽) 見面，孩子的心情是？我如何與孩子分享探視這件事？
- ◆每一次探視結束前、後，我發現孩子有什麼樣不同？
- ◆我覺得探視對孩子的影響是？

3. 在分享後，鼓勵家長可由其他人的分享中得到資訊，並做為自己的參考。

- 我目前做法的好處是什麼？
- 我目前做法的缺點是什麼？
- 如果可以調整，我希望做怎麼的修改？
- 我該如何提出來^a 前配偶做討論？

Step three 結語

「孩子的照顧是所有家長最在意的事，希望孩子能在愛的環境中成長，也是你最重視的事；雖然在婚姻生活中，你選擇結束與配偶的相處，但是這並不代表孩子也需要和爸爸 (媽媽) 分開

雖然這不是件容易的事，但相信各位都有智慧能為自己和孩子做最好的選擇。」

活動方案肆、「再婚的議題」

◎方案依據

不論喪親、離婚或單親，「再婚」與否，都將是單親家長生涯發展中，可能考慮的問題。本小節將由再婚的適應歷程，分析單親家庭所可能面臨的相關課題（Ganong & Cloeman, 1994；Kaufman, 1993）：



一、再婚的適應歷程

（一）再婚原因的釐清：

1. **個人情感因素**：尋找心靈上、生理上的伙伴。
2. **經濟因素**：尋找經濟上的支柱、分擔經濟壓力。
3. **教養責任**：分擔教育和照顧子女的責任。
4. **再造完整家庭**：期望藉由再婚，為子女填補新父親或母親的角色，再造完整家庭。

不論原因為何，若單親家長考慮再婚，應以子女所能理解的表達方式，與子女討論，是否亦期待能有新爸媽的遞補，以澄清「再婚」為子女需求或家長需求，進而更清楚再婚對家庭的價值與意義。

（二）子女可能的反應：



1. **心理準備不足：**例如父母再婚前，未有適當的預備期以協助子女認知家庭又將面臨的改變，被動地接受父母再婚的事實，自然會引發子女的排斥感。
2. **同理心未能建立：**子女不能理解父／母為何再婚，無法體會父／母的決定。
3. **感覺被背叛：**單親家長新親密關係的形成，子女在認知上可能歸因於自己不再是父或母親的重要他人，而感受到自己及原生父／母的被背叛。
4. **罪惡感：**當子女與繼親得以建立親近關係時，很容易因此產生對原生父或母的罪惡感，而內在一再出現衝突。
5. **失落：**當繼父母與原生父母親愈來愈親密時，而子女與繼親的蜜月期已過且信任關係未穩定時，孩子容易覺得自己成了外人，對生父母形成疏離感，再次經歷失去父或母的失落。
6. **面臨再適應新改變的壓力：**

成為單親家庭，對孩子來說是一個大變動；再婚問題的出現，又是另一個需面對的大轉變，對子女而言，將須面臨更多適應上的壓力。再婚的適應問題，特別在子女正處於青少年時期的家庭，較容易出現衝突，因為其正面臨雙重壓力：

(1) 青少年時期的孩子正值「尋求認同」階段，認同的方向有二，一為向家庭內尋求、二為往家庭外尋求。

(2) 「再婚」代表的是一個外來者進入原有的家庭系統，孩子除了要負起向外尋求認同的任務，又需面對家庭內的新改變，使得正處青少年期的子女需擔負起雙重壓力。



(三) 管教問題：

1. **繼親的親職功能建立不易：**為了與孩子建立關係，繼父母初始多扮演討好者的角色，生父母亦可能因罪惡感作用，而對子女多加示好。在此蜜月期過後，子女將可能對繼父母管教權力提出質疑，而使再婚家庭傾向「生親嚴厲、繼親不介入」之管教模式。
2. **繼手足關係的競爭形態時常存在：**再婚家庭中的繼手足關係（指再婚後，新產生的兄弟姐妹關係），雖同時具有陪伴功能，但亦較容易伴隨競爭的型態。

單親家長在選擇再婚前，可透過對繼親家庭發展階段的了解，降低對再婚的想像與擔心，以下提出繼親家庭發展階段給教師參考：

二、繼親家庭發展階段 (Ganong & Cloeman, 1994 ; Papernow, 1993)

- (一) **想像期**：不論對於原生家庭或繼親家庭，都有較多不切實際的想像，因而形成焦慮或抗拒。
- (二) **沉浸期**：在現實情境中，雖已真實形成繼親家庭，然而成員彼此皆在摸索和感受新家庭型態的溝通方式。
- (三) **覺知期**：成員更進一步去覺知自己與他人的需求是否有衝突。
- (四) **調適期**：接續上個階段的覺知，成員以語言或行動試探自己在新家庭中的角色、地位與次團體。
- (五) **行動期**：在調適期所摸索出的角色與地位，以及是否形成次團體，將在此階段以實際行動，找到自己在新家庭中的平衡角色。例如，青少年子女選擇在家中尋求認同，或者是往外尋找認同。
- (六) **親近期**：若新家庭型態能進入親近期，代表再婚家庭成員得以建立新的親密關係。
- (七) **解決期**：代表再婚家庭成員，不僅具備親近期之心理層面的支持系統，亦同時開展共同的生活經驗、解決成員所面臨之心理或社會層面的功能。



◎單元目標

- (一) 引導單親家長思考「再婚」的問題。
- (二) 說明「再婚」對單親家庭的影響。

◎「再婚議題」教學活動step by step

step one、引言

1. 說明：

由於「再婚」是單親家庭未來可能的選項，故可帶領成員先去釐清想法：

「單身一段時間後，有些人可能會開始思考『再婚』的可能性，甚至有些關心各位的親友，會和各位提到『再婚』的問題。

不論你現在的想法為何，考不考慮『再婚』，了解此一議題都是有必要的。

談這個問題，不代表你已考慮『再婚』，反而是在平常心的心情下分享你的想法，會少一分衝動，多一分準備」

2. 引言的目的：

減少部分家長討論此一話題的抗拒，提高參與動機。

step two、進入主題活動**1. 催化家長思考**

「在這段獨自帶孩子的日子裡，你是否覺得疲累。

你曾經希望有人和你分享生活上的點滴，分擔照顧子女的責任嗎？

再婚與否，其實各有利弊，不知道這段日子裡，你是否曾想過這個問題，今天，我們要針對這個問題，請大家一起來分享你對這個議題的想法。」

2. 統整想法，並列出優缺點

收集所有成員對再婚的想法，並帶領成員列出：

- _____
(1) 再婚的優點：
- _____
(2) 再婚的缺點：
- _____
(3) 當……時，我會考慮再婚：
- _____
(4) 我不考慮再婚，因為……
- _____

3. 鼓勵家長思考「再婚」對家庭動力的影響。

「再婚是個重大的決定，不但對你有影響，也對全家人帶來改變。因此，在思考這個問題時，可以同時想想家人的態度，及可能有的反應。」

4.引導成員分享

可以邀請2-3人一組，針對以下的主題進行較深的分享。

- (1) 家人對自己再婚的態度
- (2) 子女對自己再婚的態度

5.結語

「再婚是個重要的議題，但並不是一個緊急的需做的決定，已經走過一遭婚姻路的你，一定擁有更多的智慧面對此一問題。」



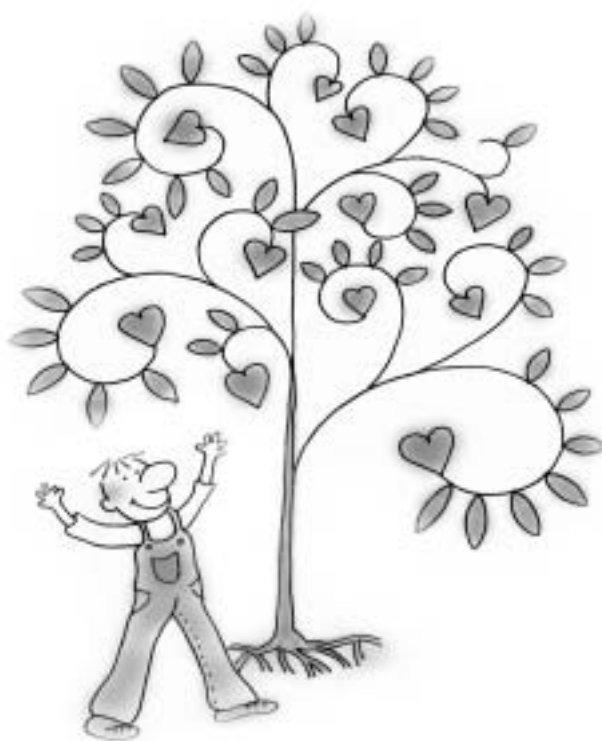
Single
Parent
Family



第三章 走進幸福

第三章

走進幸福



單親家長的無力感，大部份來自面對家庭結構改變時，所產生對未來的不確定感，特別是當結構的改變是無預警發生時，更是如此。

為協助單親家長拾回對生活的控制感，除了前二章較針對「問題」所提出的問題解決方式外，亦應以「發展」的眼光，幫助單親家長以主動的角色，重拾對生活的控制感。

因此，本章目標及協助方法如述：

目標 以發展性的概念—生涯規畫，積極促進單親家庭長期之生活適應。

- 方法** (1) 透過對未來願景的建立，如活動方案「繪製自己的生涯藍圖」，引發單親家長的希望感。
- (2) 以未來願景為目標，發展出具體可執行的實踐內容，如「實踐幸福藍圖」等活動方案。

活動方案壹、「繪製自己的生涯藍圖」

◎方案依據

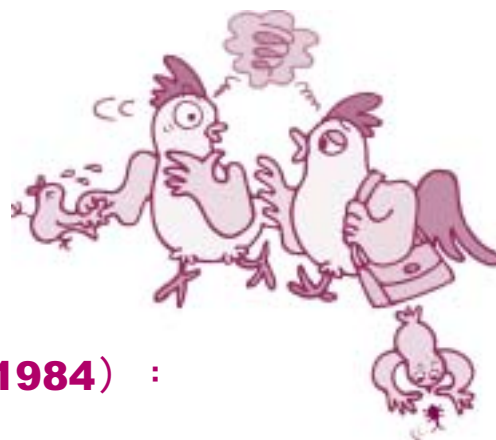
增權（empowerment）概念於1980年代開始被普遍運用在社區工作中，近年來亦逐漸為諮商輔導領域所討論。在此，僅簡要介紹在實施單親家長之家庭教育時，可茲運用的重要概念，以為參考：

（一）定義：

指個體由覺得「我不行」的無力感，到「我們可以」的有能力感之心理歷程。

（二）主要概念（Itzhaky & Bustin, 2002；Adams, 1990：）

1. **力量來自個體本身**：不同於以往「弱勢者需要專業者長期介入」的觀點，增權的看法認為成長或改變的力量除了來自於他人的協助外，亦可以來自於個體本身，由自己長出力量來。
2. **優勢能力與觀點**：以優勢的能力與優勢觀點，解決自身之困境，而得到一得以控制自己情況以達到目標的勝任感。
3. **角色的扭轉**：使個體由受助者的角色，轉換為自助者，甚而助人者角色。



（三）達到增權的條件（Kieffer, 1984）：

要達到增權的狀態，須符合下列條件：

1. **有改變的意願**：意即，教師應催化單親家長或單親家長須擁有改變的動機。此即活動方案「繪製自己的生涯藍圖」所欲達成之目標。
2. **有足夠的知識**：有覺知自己所處狀態的知識，也就是要能發揮「知識就是力量」的目標。此為活動方案「實踐幸福藍圖」之目標。
3. **有實際的行動**：有了意願與知識之後，必須採取行動，增權方能真正發生。此為活動方案「實踐幸福藍圖」之目標。

◎單元目標

- (1) 引發單親家長改善現狀之動機。
- (2) 協助單親家長具體化未來的期待。



◎「繪製自己的生涯藍圖」教學活動step by step

Step one、引言

1. 說明：

「轉換了新的家庭型態，代表你在人生路上轉了一個彎，現在，站在轉彎的路口，你希望自己能看到自己什麼樣的未來？

很多人可能不太去想這個問題，認為船到橋頭自然直，或者覺得現在就是把孩子照顧好就好，其它沒辦法想太多；而且就算想了，也不見得盡如人意。的確是，就算我們現在仔仔細細計畫好將來要怎麼做，但到時也不一定就真能這麼實現。

不過，事先的大概計畫，卻有一個很重要的功能：它讓我們有朝著目標前進的感覺，這樣的感覺，會讓人覺得自己比較有力、比較有方向，簡單來說，就是比較有根的感覺。

這樣說，也許對有些人來說，有點模糊，接下來的活動，可以讓大家實際體驗看看。」

2. 小技巧：

- (1) 以同理、鼓勵代替評價：當成員對生涯規畫的效用表示沒信心時，教師應同理其感受，進而鼓勵他可以試試看，避免給予評價。
- (2) 例如：說明中的「的確是，就算我們現在仔仔細細計畫好將來要怎麼做，到時也不盡然就真的會這麼實現，但是它可以讓人感覺比較有準備，也可以開始盤算自己的未來，大家可以試著體驗看看」；比照「你這麼沒信心，將來怎麼繼續走」兩句話，前一句即是同理與鼓勵；後一句則比較是評價。

Step two 進入主題活動「步驟一」、「步驟二」

1. 教師閱讀：「步驟一」的前兩段文字（儘可能口語化敘述）。

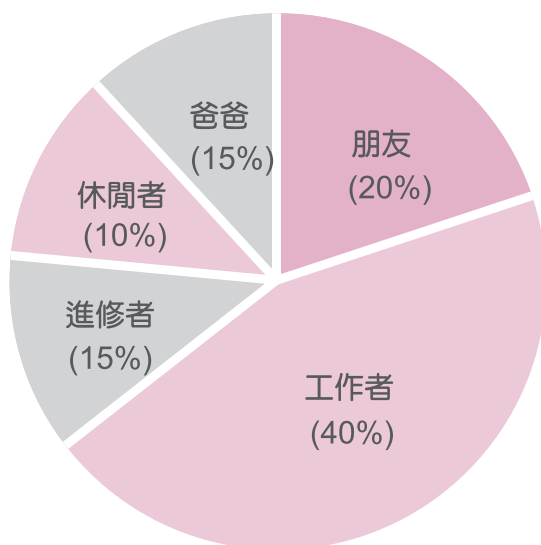
『除了婚姻裡所扮演的「爸爸／媽媽」與「丈夫／妻子」的角色外，在自己的人生舞台上，你還有其他的角色也在上演著。

比如說：「子女」的角色、「朋友」的角色、「學習者」的角色、「同事」的角色、「工作者」的角色、「休閒者」的角色、「志工」的角色、「鄰居」的角色、「妹妹／弟弟」的角色……，以及其他沒提到的角色。而每個角色，分別在你的生活中，都佔有不同的時間比重。』

2. 引導成員理解「步驟一」的範例內容：

- (1) 在黑板先寫下範例中的角色群：朋友、工作者、進修者、休閒者、爸爸。

- (2) 在黑板上繪製一個大圓圈。
- (3) 依照比重多寡，依序將大圓圈切割為五等份。



說明：我的人生角色主要有扮演「朋友」、「工作者」、「進修者」、「休閒者」、「爸爸」等角色。而當中佔去生活中最多時間的是「工作者」角色；佔第二多的是「朋友」的角色；而「進修者」、「休閒者」與「爸爸」的角色則各佔差不多的時間。如果不知道該怎麼畫，也許可以依某一角色所佔時間的百分比來畫。

3.引導成員填寫「角色同心圓1.」內圈：

這裡所謂的角色，指的是自己的角色稱謂，不是對方的角色，例如，如果想增加當爸爸的時間，多陪伴兒子，即填上「爸爸」，而不是「兒子」。

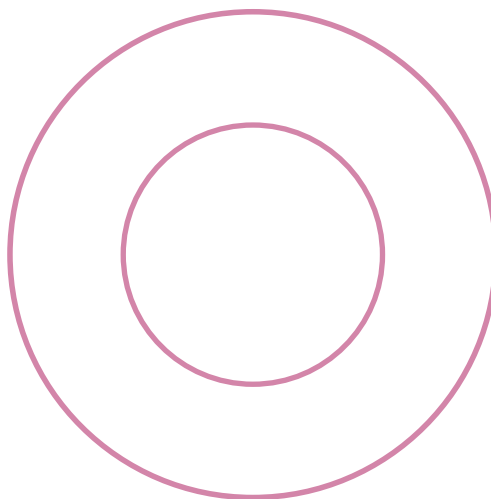


4. 教師閱讀：「步驟二」的說明文字（儘可能口語化敘述）。

「接下來，請你想一想，在每個不同的角色裡，你的感受或情緒各有哪些？」

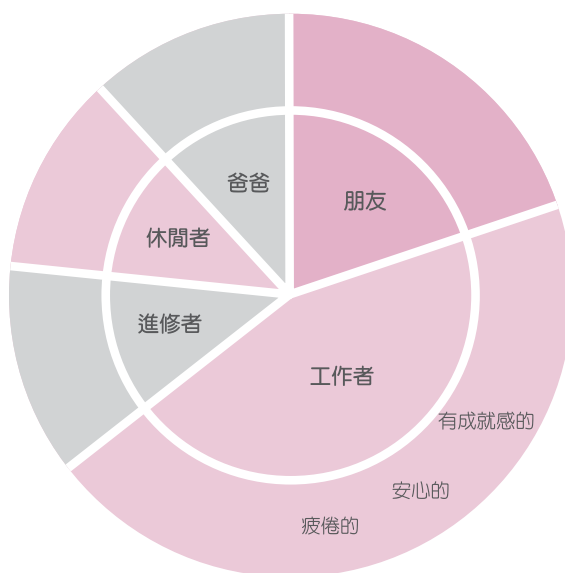
5. 引導成員理解「步驟二」的範例內容：

- (1) 在黑板上原已繪製好的圓圈外，再畫一個大圓，形成兩個同心圓，如範例圖。



- (2) 例舉填上擔任每種角色時的各種感受，愈豐富愈好。

說明：接續步驟一的範例，假設我當「工作者」角色的感受是「有成就感的」、「安心的」、「疲倦的」，就在工作者的外圈，寫上「有成就感的、安心的、疲倦的」，如下方圖。



6. 引導成員填寫「角色同心圓1.」的外圈。

- (1) 想一想，在每個不同的角色裡，你的感受或情緒各有哪些？每個角色可以有許多不同的情緒，請盡可能填愈多愈好。可參考表1的感受形容詞。
- (2) 再依序想想每個角色的感受是什麼，填在步驟一的外圈上（角色圓同心1.）。



表1. 感受形容詞

快樂的、滿足的、好奇的、擔心的、有成就感的、輕鬆的、生氣的、有歸屬感的、放心的、有信心的、自責的、有希望的、感激的、驕傲的、沒把握的、勇敢的、緊張的、期待的、不安的、自在的、傷心的、說不出口的、為難的、沮喪的、挫折的、慶幸的、失望的、疲累的、有活力的、煩燥的、安靜的、尷尬的

7.小技巧：

- (1) 教師在黑板繪製角色同心圓時，若能以自己為例：
 - ★將更容易與成員建立關係。
 - ★能使成員更容易理解內容。
 - ★重要的是，可以扮演示範的角色，鼓勵及催化成員的參與動機。
- (2) 「表1.感受形容詞」目的在提供參考，應鼓勵成員自行發展自己的形容詞。
- (3) 填寫角色同心圓的外圈時，填上的感受形容詞能愈豐富愈好。因為：
 - ★可豐厚每種角色的意義。
 - ★可激發單親家長去思考執行每種角色時的不同感受，增加從角色中產生增權的機會。

8.邀請成員分享「角色同心圓1.」：

教師應著重在成員之間的分享，而不介入（例如不給予建議）。

9.小結語：口語化表達家長手冊中的「小結語」。

「現在，當你完成角色同心圓1.的內外圈，代表你已整理了自己目前的生活狀態，以及每個角色對你的潛在意義。這對於擬定未來的計畫很重要，因為你可以決定自己是否要繼續扮演這些角色，或者增加、還是減少某些角色在未來生活中的比重。」



Step three、進入主題活動「步驟三」、「步驟四」**1. 串場、邀請一至兩位成員簡單分享：**

「現在，完成了對目前生活角色的整理，我們接著要做最有想像力的活動。請大家想一想，如果，你的人生角色可以有些不一樣，你會希望自己的角色，有哪些不同？」

先不管有沒有可能成真，只是想『如果我在生活上的角色，可以有些不一樣，我會希望可以改變哪些角色？』

我想，先請一、二位成員先說說看，如果你，你最希望自己剛剛畫的角色同心圓上面的各種角色和感受，有哪些變動？」

我想，先請一、二位成員先說說看，如果你，你最希望自己剛剛畫的角色圓上面，有哪些變動？」

2. 引導成員理解「步驟三」的範例內容：

(1) 在黑板先寫下範例中的角色群：朋友、工作者、進修者、休閒者、爸爸。

(2) 在黑板上繪製一個大圓圈。

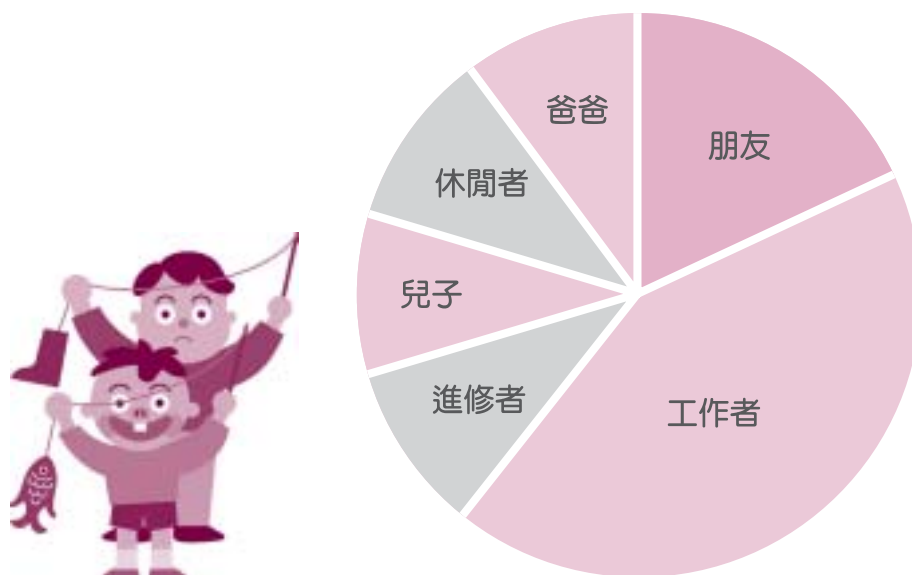
(3) 依照比重多寡，依序將大圓圈做切割。

『想一想，如果可以調整或改變人生的角色，你會希望自己的人生角色裡，有哪些不一樣呢？』

例如，你也許會想減少「朋友」角色的時間比重，增加「爸爸」和

「休閒者」角色的時間；也可能你會希望減少「工作者」角色的時間，增加「進修者」角色所投注的時間；或者，你希望減少其中一個角色的比重，而增加一個或二個目前所沒有的角色。

範例：接續上述範例，我想增加「兒子」的角色，所以我就必須空出一些時間，來扮演「兒子」的角色，而我選擇減少「進修者」角色的時間，因此，範例圖改變如下：

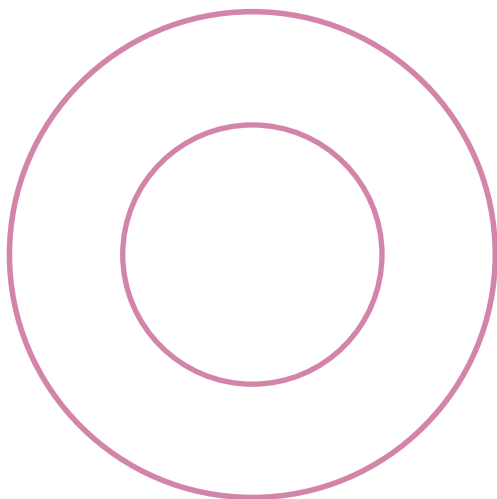


3. 教師閱讀：「步驟四」的說明文字（儘可能口語化敘述）。

『當然，你可以變動任何一個角色，而不只是像範例改變一個角色而已，現在，請在角色同心圓2.動手畫下你所希望的人生角色吧！

再提醒：這些你所想要做的調整或改變，只有一個遵循原則：「我覺得這樣角色的調整，會是我內心想過的生活，而且，我會從改變中得到滿足的感受、幸福感」。先暫時別管它可不可能發生，我們會在之後幾個步驟討論執行計畫的可能性。』

4. 引導成員填寫「角色同心圓2。」。



5. 小技巧：

如果串場時，沒有成員能分享，教師可以舉黑板上的角色同心圓，或者以自己為例。

6. 結語：

「完成了這個角色同心圓，等於你已很清楚的告訴自己：『這就是我想要的生活！』也就是，代表你為自己訂的生涯目標，不管將來這個目標會不會改變，至少，這是目前你能夠想到的最合適的目標。這是最難的部份，因為『敢』去想，是最難的第一步，恭喜你完成了！

你可能會想：『只是想想而已，我的人生角色或者我的人生，就會因此改變嗎？』對，只要你願意開始「想」、敢去想，你的生活就可能因為你的一個想法、一個小小行動，而出現不同的結果。

接下來，我們就來看看，可以怎麼讓這目標一步一步實現。」

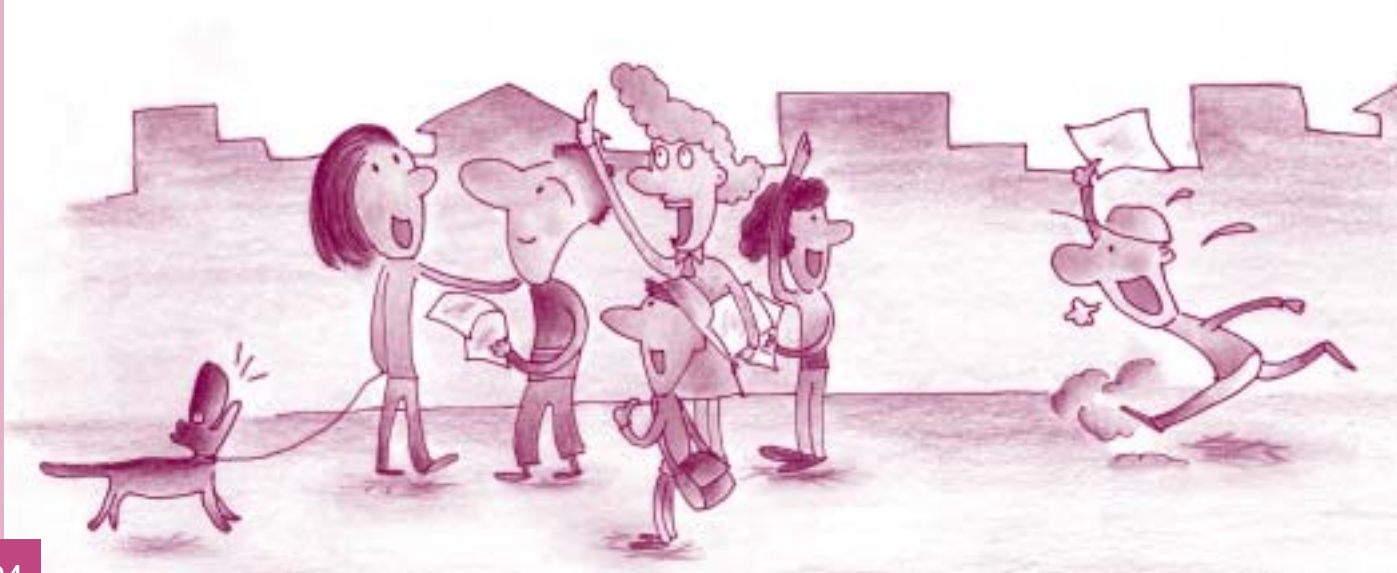
活動方案貳、「實踐幸福藍圖」

◎方案依據

當單親家長已列出對未來的期望後，進一步擬定一份可實際執行的行動計畫就成了接下來的重要任務。此即為本活動方案之目標。

設計此活動方案，主要係依據第一章曾述及之「問題解決諮商模式」－以「目前狀態」為起點，以「期望狀態」為目標的協助過程，以及「現實治療法」的行動計畫要點。

由於「問題解決諮商模式」在第一章已經論述過了，本章將不再綴述，僅列點說明現實治療法所提出－良好行動計畫應包括的內涵（Wubbolding, 1991）：





（一）具體的目標：

例如，計畫「創造一個幸福的家」，目標太籠統。應具體定義「幸福的家」的樣貌為何，譬如將目標訂為「每天至少有一至兩小時的時間，家人能聚在一起聊天或活動」；「至少有三個月所需生活費的存款」，即比「創造一個幸福的家」的目標更具體。

（二）可被計畫者獨立完成的目標：

如果計畫達成必須仰賴他人，則控制權就不在計畫者身上，反而增加其無力感與變動性。例如，目標若訂為「每個人看到我，都會主動對我打招呼」時，這種操之在他人的目標，計畫者很容易遭受到挫折，不如將目標訂為「我能主動和人打招呼」更可能被完成。

（三）能馬上進行的目標：

即使計畫是十個月後或十年後的事情，也要能列出目前能做且與未來目標有關的行動。例如，目標訂為「十年後，能找到第二春」，雖然是十年後的目標，現在能馬上進行的譬如有「參加社團認識朋友」、「每星期至少運動二次，維持健康」等等。

（四）目標具有彈性，且可視情況進行修改：

例如，計畫能在「五年內存到五十萬，做為孩子的教育基金」，但碰到學費上漲時，亦能夠修改原有計畫，譬如與孩子商量，請他「半工半讀，或使用助學貸款」等等。

（五）計畫者可以隨時評估目標進行的進度：

此點與第一項的「目標具體」相關。例如，「常常陪孩子」這個目標，很難去評估是否有達成，但若改為「每天至少陪孩子聊天一小時」，就比較能評估自己是否有做到。



（六）計畫者的承諾：

沒有承諾，再好的行動計畫都沒有用。因此，本活動方案最後要求成員要正式「簽名」，並「公開朗讀」給其他成員聽，即為此點目的。

◎單元目標

- （1）單親家長能寫一份符合上述條件之「行動計畫書」。

- (2) 單親家長能在團體中，朗讀其計畫書內容，並表示願意開始執行這些方案目標。

◎「實踐幸福藍圖」教學活動step by step

Step one、引言

「在上個活動，我們已經都把對生活的期待寫下來了，現在，我們要開始草擬一個自己的行動計畫，用自己可以完成的方法，去實踐自己的幸福藍圖。」



Step two、進入主題活動

1. 引導「腦力激盪」：

- (1) 教師先丟「腦力激盪」的三個問題給成員，但不需邀請成員回答，此目的僅在協助成員準備思考。

- I. 比較角色同心圓1.與角色同心圓2：有哪些角色出現變化？
- II. 仔細想想：在什麼樣的條件下，這個改變可以成真？
- III. 依你自己的預計，大概需要多少時間（幾年、或幾個月）來完成這些改變？

(2) 帶領執行「範例一」、「範例二」。

範例一：

★我想增加的角色是配偶。

★**這是現在角色所沒有的**（或是我覺得自己花太少時間在這個角色上），因此我必須減少一些角色的時間，來增加自己的這個新角色，我選擇要減少的是：工作者角色的時間。

★因為，我覺得：

自己每天十六小時的工作時間太長了，而且我算過，事實上只要工作十個小時，就已經足夠家裡的開銷，節省著用的話，還可以存一點錢。

而現在我想要有個伴，可以一起討論家裡的事，以後孩子長大各自成家以後，我可以有個伴，不必孩子為我操心。

★要增加這個角色，我需要以下條件的配合（具體、做得到的）：

- 1.等孩子上大學，或已經有工作能力。
- 2.與孩子討論，並分享彼此對爸爸或媽媽再婚的想法。
- 3.孩子的支持。
- 4.自己已經經濟獨立。因為再婚後，我希望能繼續工作。
- 5.積極參加一些團體或活動。
- 6.一位合適的伴。

★所以，我預估大概需要六年的時間，就應該可以完成這個改變。

★現在，我可以馬上先做的是：

4. 繼續維持穩定的工作，和
5. 開始積極參加一些團體或活動。

計畫撰寫與執行者：.....王大同.....（簽名）

範例二：

★我想增加的角色是 媽媽。

★這是現在角色所沒有的（或是，**我覺得自己花太少時間在這個角色上**），因此我必須減少一些角色的時間，來增加自己的這個新角色，我選擇要減少的是：朋友角色的時間。

★因為，我覺得：

剛開始因為家裡的事，我心情很不好，所以會想找朋友講講話，這樣我的心情會比較好，現在，事情也過去一段時間了，我覺得自己應該要多陪陪孩子，就像人家說的，孩子也需要我，畢竟孩子已經失去一個疼他的人，我更要讓孩子知道，還有我在身邊。

★要增加這個角色，我需要以下條件的配合（具體、做得到的）：

1. 能適時婉拒朋友太頻繁的邀約。
2. 能排出固定時間與孩子聚在一起，每天至少有一到二小時專心陪他。
3. 能取得朋友的諒解。

★所以，我預估大概需要 一個月 的時間，就應該可以完成這個改變。

★現在，我可以馬上先做的是：

2. 排出固定時間與孩子聚在一起。

計畫撰寫與執行者：... 王大同 ...（簽名）

2.填寫「行動計畫表」：請成員至少填寫一份行動計畫表，但提醒最後一行的「簽名」先跳過不簽。

3.邀請幾位成員分享其行動計畫內容。

4.說明：

「剛剛幾位成員的分享，一定讓各位也想對別人說說自己的行動計畫，現在，我要請你們分成小組，請各位與自己組內的伙伴，說說自己在撰寫、思考自己計畫時的感受，記得，不要批評別人的計畫，因為不論他寫什麼，一定有他的理由，沒有人會比他更了解他想要的生活。

各位現在只要分享，分享後，我會再告訴你們，要執行最後最重要的一個動作，不過現在要先賣個關子。」

5.小組內朗讀：

- (1) 請成員自行找二至三位伙伴形成一組。
- (2) 組內分享。
- (3) 請每人在自己的行動計畫表末行簽上名。
- (4) 請每人在組內朗讀自己的行動計畫表，以示承諾。



6.結語：

「現在，每個人不只完成了自己的行動計畫，而且都簽了名，也公開對兩位以上見證人承諾你將執行自己的幸福計畫，這代表你在自己生命的這個轉彎之處，選擇要過新的生活。我們都聽見了你的新決定。

將來，你可能會因為價值觀或視野的改變，而想調整今天寫的計畫表，那就動手調整它吧！因為那代表你在動，也代表你的計畫也像你一樣，保持著可修改的彈性。

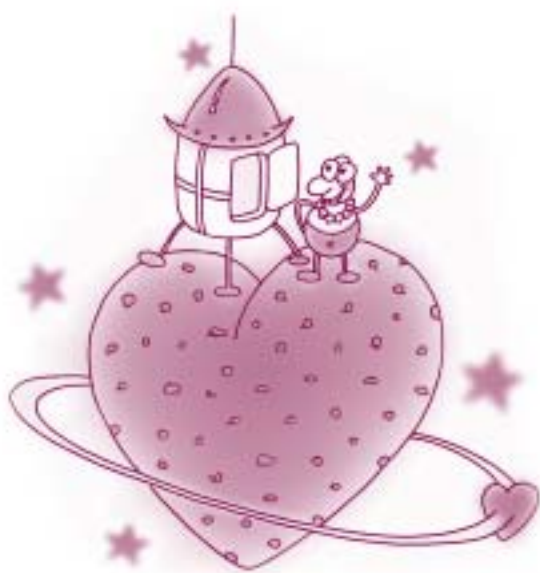
你也可以回家後自己DIY一些較小的計畫，例如一個月後帶孩子到墾丁玩。久了之後，你會發現，自己其實可以是個滿意生活的創造者了。」

Single
Parent
Family



第四章 哪兒有資源

第四章 哪兒有資源



單親家長大多要一人身兼數職，如果能找到可以分擔自己角色壓力的合適的資源，你可以替自己與孩子的生活加分。當你能找到更多的資源，也就代表你所擔心的問題，比如經濟、孩子教養、紓解壓力等狀況，可能可以得到更多的幫忙。

所以，除了悶著頭努力工作之外，這個節次所列舉的幾個單位，你可以試著接觸、了解看看。請記得：與其坐著擔心，不如站起來採取行動試試機會！

壹、資源好幫手

單親，已是現代社會多樣貌的家庭型態之一，由於數量愈來愈多，已引起政府和多數民間團體的重視，陸續提供了經濟補助、認養服務、托育服務、課業輔導、親職教育諮詢等服務，亦有許多福利機構針對各類的單親家庭（喪偶或離婚）、家長辦理多項成長課程。因此，只要你需要，而且願意表達你的需要，你是可以在這些資源裡找到你需要的服務。

善用資源來幫助自己，是現代人必備的能力；尤其對伊人需要當好幾人用的單親家長而言，借用外力來幫助自己，更可以減少摸索過程中耗費掉的心力和時間。

貳、資源查詢的使用說明

第一優先、洽詢各縣市政府社會局

因為下列二項原因，建議你詢問各項福利服務時，以各地「縣市政府社會局」為主：

1. 社會福利機構的電話及服務項目，可能變動。
2. 社會局社工員，最能掌握該地區各機構的最新資訊。

第二優先、洽詢全國性服務機構

所謂全國性的服務機構，意即服務組織分佈各地，各位家長可撥打代表號碼，再詢問你所需要的協助，應向哪個分辦公室洽詢。

最後、洽詢區域型機構

如果第一與第二優先都無法提供你所需要的服務，請依照以下分佈區域，各機構的服務項目，去電洽詢。

參、各機構服務項目與聯絡電話

一、內政部兒童局及各縣市政府

(一) 內政部兒童局

服務簡介：以兒童、少年福利政策發展為主要目標。服務包括：幼兒照顧、兒童及少年經濟照顧、兒童及少年保護…等。

機關名稱	地 址	電 話
內政部兒童局	台中市南屯區黎明路二段503號7樓	(04)2250-2805

(二) 各縣市政府社會局

服務簡介：

1. 兒童福利（托育、早期療育系統、兒童課輔）
2. 少年福利
3. 社會救助（補助與津貼之發放）
4. 家庭服務（兒童保護、婚姻暴力防治、性侵害防治之服務、提供親職教育）
5. 婦女服務（婦女就業協助）

機關名稱	地 址	電 話
台北市政府	台北市市府路1號	(02)27221839 或直撥1999
高雄市政府	高雄市四維三路2號2樓	(07)3373380

機關名稱	地 址	電 話
台北縣政府	台北縣板橋市中山路一段161號25樓	(02)29603456
宜蘭縣政府	宜蘭市同慶街95號	(03)9328822
桃園縣政府	桃園市縣府路1號	(03)3392335
新竹縣政府	新竹縣竹北市光明六路10號	(03)5518101
苗栗縣政府	苗栗市縣府路100號	(037)322150
台中縣政府	台中縣豐原市陽明街36號	(04)22289111
彰化縣政府	彰化市中興路100號	(047)264150#2
南投縣政府	南投市中興路660號	(049)2222347
雲林縣政府	雲林縣斗六市雲林路2段515號	(05)5322154
嘉義縣政府	嘉義縣太保市祥和一路東段1號	(05)3620123
台南縣政府	台南縣新營市民治路36號	(06)6322231
高雄縣政府	高雄縣鳳山市光復路2段120號	(07)7466900
屏東縣政府	屏東市自由路527號	(08)7320415
台東縣政府	台東市中山路276號	(089)320172
花蓮縣政府	花蓮市府前路17號	(03)8223874 社福 (03)8228995 婦幼
澎湖縣政府	澎湖縣馬公市治平路32號	(069)274-400
基隆市政府	基隆市義一路1號	(02)2420-1122
新竹市政府	新竹市中正路120號	(03)5261409、 5249551、5230338
台中市政府	台中市自由路2段53號4、5樓	(04)2228-9111
嘉義市政府	嘉義市中山路199號	(05)2253850
台南市政府	台南市永華路2段6號	(06)3901404、3901472
金門縣政府	金門縣金城鎮民生路60號	(082)325551、322897
連江縣民政局	馬祖南竿鄉介壽村76號	(0836)22485

二、全國性社會服務機構

（一）台灣世界展望會

服務簡介：世界展望會是一個國際性的基督教人道救援機構，主要服務有：

1. 偏遠地區家庭服務親職教育、活動、急難救助
2. 職業轉介、婚姻家庭講座
3. 都市原住民服務：就業輔導、職業輔導、急難救助
4. 兒童、少年、婦女24小時保護熱線
5. 寄養家庭服務、兒童、少年、不幸少女保護服務。
6. 社區守護行動、急難救助。

機關名稱	地 址	電 話
總會	台北市中山北路3段30號5樓	(02)2585-6300
北區辦事處及台北中心	台北市南港區南港路一段169號2樓	(02)2782-3903
北縣中心	台北縣板橋市民生路三段127號2樓	(02)8259-5730
新烏中心（烏來）	台北縣烏來鄉忠治村6鄰14號	(02)2661-7206
桃園中心	桃園縣大溪鎮中正東路22巷5號1樓	(03)387-0048
新竹中心	新竹縣竹東鎮南寧路6號	(03)596-6684
		(03)594-7987
苗栗中心	栗縣大湖鄉靜湖村忠孝路146號	(037)991-184
中區辦事處	台中市自治街176號5樓之1	(04)2375-1262
中濱中心	台中縣沙鹿鎮福幼街8號1樓	(04)2632-1942
都家中心	台中市西區	(04)2375-1262
台中中心	台中市自治街176號7樓之4	(04)2375-9070
和平中心	台中縣東勢鎮東蘭街31-59號	(04)2588-8277

機關名稱	地 址	電 話
梨山工作站	台中縣和平鄉梨山村中正路8號	(04)2598-0845
雲林中心	雲林縣口湖鄉湖東村150號	(05)789-1605
斗六中心	雲林縣虎尾鎮文科路768號	(05)536-2527
南投中心	南投縣草屯鎮中山街498號	(049)230-5001
仁愛中心	南投縣埔里鎮育英街3號	(049)299-3806
信義中心	南投縣水里鄉南光村中山路一段23~37號	(049)277-4010
彰化中心	彰化縣員林鎮員集路二段389巷22號	(04)839-6847
嘉義中心	嘉義市西區保安一路170號	(05)234-8119
嘉賓中心	嘉義縣義竹鄉西過村過路子277號	(05)343-7520
台南中心	台南市健康路一段370-1號	(06)214-9077 (06)215-6751
六龜中心	高雄縣六龜鄉華南街38號	(07)689-1840
天賜中心	高雄縣桃源鄉桃源村南進巷178號	(07)686-1059
三民中心	高雄縣三民鄉民族村鞍山巷2號	(07)670-1421
南區辦事處	高雄市三民區建國一路433號2樓	(07)225-9252
高雄中心	高雄市新興區明星街5號6樓	(07)257-0217
澎湖中心	澎湖縣白沙鄉赤崁村144號	(06)993-1344
東區辦事處	花蓮市文苑路12號5樓	(03)823-6868
宜蘭中心	宜蘭縣羅東鎮和平路154號2樓	(039)549-723
台東中心	台東市廣東路181號	(089)324-444
關山中心	台東縣關山鎮民生路11號	(089)810-510
成功中心	台東縣成功鎮中山路45號	(089)850-846
蘭嶼工作站	台東縣蘭嶼鄉東清村1鄰12之3號	(089)732-820
花蓮中心	花蓮市文苑路12號4樓	(038)235-682
玉里中心	花蓮縣玉里鎮興國路1段259號	(038)880-402
光復中心	花蓮縣光復鄉大同村14鄰林森路120號	(038)700-391

機關名稱	地 址	電 話
秀林工作站	花蓮縣秀林鄉秀林村秀林路72號	(038)612-471
壽豐工作站	花蓮縣壽豐鄉公園路28巷3號	(038)651-084
萬榮工作站	花蓮縣萬榮鄉萬榮村1鄰12號	(038)752-267
豐濱工作站	花蓮縣豐濱鄉民生街貓公部落聚會所	(038)791072
金門中心	金門縣金城鎮環島西路一段30號	(082)328-485

(二) 財團法人台灣兒童暨家庭扶助基金會

服務簡介：台灣兒童暨家庭扶助基金會於民國二十七年，由美國熱心人士為救助戰爭中流離失所的孤兒寡婦所成立一個自立機構。鑑於社會變遷所衍生的社會問題，於五十五年前後各縣市設置了二十三個家扶中心，以協助政府解決與兒童福利的問題。

主要服務項目：

- 1、鄰里托兒
- 2、保母訓練
- 3、經濟補助
- 4、寄養認養服務

機關名稱	地 址	電 話
基隆家扶	基隆市安樂區基金一路110之87號	(02)2431-9000
台北家扶	台北市大安區樂利路97號1樓	(02)2736-2085

機關名稱	地 址	電 話
北區家扶	台北市士林區前港街三十二號一樓	(02)8861-1245
		(02)2882-5266
北縣家扶	台北縣板橋市光明街138號	(02)29592085
桃園家扶	桃園縣中壢市甘肅一街29號	(03)456-2195
		(03)4362085
新竹家扶	新竹市光復路一段531巷72之8號	(03)567-8585
苗栗家扶	苗栗縣竹南鎮竹興里博愛街518	(037)461-234
中縣家扶	豐原市圓環東路707號	(04)2523-2704
台中家扶	台中市西屯區甘肅路一段67號	(04)2313-1234
彰化家扶	彰化縣和美鎮彰美路路五段160號	(04)756-9336
南投家扶	南投市民族路615號	(049)222-2080
雲林家扶	雲林縣虎尾鎮公安路201號	(05)632-3200
嘉義家扶	嘉義市西區新民路621號	(05)285-2085
南縣家扶	台南縣新營市大同路45-3號	(06)632-4560
台南家扶	台南市西賢一街139號	(06)250-6782
高雄家扶	高雄市苓雅區中山一路305號	(07)726-1251
高縣家扶	高雄縣岡山鎮竹圍東路182巷12號	(07)621-3993
屏東家扶	屏東市大武路303號	(08)753-7123
宜蘭家扶	宜蘭市女中路17之3號3樓之2	(03)932-2591
花蓮家扶	花蓮市中興路75號	(03)823-6005
台東家扶	台東市正氣北路255巷74號	(089)323-804
澎湖家扶	澎湖縣馬公市林森路78號 1 樓	(06) 927-6432
金門家扶	金門縣金城鎮民權路173~1號	(082)326-139
大同育幼院	中和市圓通路121巷2號	(02)2242-1540

（三）救國團張老師（直撥1980）

服務簡介：

張老師為一諮商輔導機構，主要服務項目為：

- 1、諮商輔導服務：包括個別諮商、心理測驗、輔導知能研習與訓練
- 2、預防推廣服務：透過研習工作坊、成長團體、演講等方式協助社會大眾在實際關係、兩性交往、親職教育、壓力調適、生涯規劃、自我探索等人生話題自我成長的機會。

機關名稱	地 址	電 話
張老師基金會	台北市松江路219號401室	(02)2502-5858
基隆張老師	基隆市獅球路8號	(02)2431-2111~3
台北張老師	台北市敦化北路131號	(02)2717-2990
三重張老師	台北縣三重市自強路一段158號	(02)2989-6180
桃園張老師	桃園市成功路二段7號	(03)331-6180
中壢張老師	桃園縣中壢市元化路161號	(03)425-6180
新竹張老師	新竹市府後街43號	(035)266-180
苗栗張老師	苗栗市中正路382號	(037)322-134~6
台中張老師	台中市北區進化北路369號7樓	(04)2206-6180
彰化張老師	彰化市卦山路2號	(04)722-4941
嘉義張老師	嘉義市忠孝路307號	(05)275-6180
台南張老師	台南市大學路西段65號	(06)236-6180
高雄張老師	高雄市苓雅區凱旋二路5號	(07)723-6180
宜蘭張老師	宜蘭市渭水路100號	(039)366-180

（四）生命線（直撥1995）

服務簡介：『生命線』是一個國際性的電話心理輔導機構，藉著全日 24小時的電話守候，致力於自殺防治。

機關名稱	地 址	電 話
國際生命線協會		
台灣總會	台北市南京東路一段102號6樓	(02)2521-3006
基隆市生命線協會	基隆市東信路282號3樓	(02)2465-5946
台北市生命線協會	台北市建國北路二段92號9樓	(02)2503-9595
		(02)2503-1010
台北縣生命線協會	台北縣板橋市四川路二段245巷89號1樓(02)2967-9595	
桃園縣家庭協談		
暨自殺防治協會	桃園市中山路425巷20之4號5樓	(03)336-7837
桃園縣生命線協會	桃園市育樂街42號地下一樓	(03)338-8995
新竹市生命線協會	新竹市集賢路3號	(035)249-596
新竹縣生命線協會	新竹縣竹東鎮東林路72號	(035)964-433
苗栗縣生命線協會	苗栗市長安街新興15號3樓	(037)329-595
台中市生命線協會	台中市雙十路一段10之5號3樓	(04)2222-9595
台中縣生命線協會	台中縣豐原市圓環北路一段355號3樓	(04)2526-9594
南投縣生命線協會	南投市三和二路119號	(049)339-595
彰化縣生命線協會	彰化市中華路338號	(04)725-9595
雲林縣生命線協會	雲林縣斗六市中正路101巷2之4號	(05)5354-616
嘉義市生命線協會	嘉義市吳鳳南路621巷130弄24號	(05)230-3995
台南市生命線協會	台南市中山路90號914室	(06)228-1381
台南縣生命線協會	台南縣新營市民族路112號3樓之3	(06)632-9595
高雄市生命線協會	高雄市大同一路181之1號9樓	(07)231-9595

機關名稱	地 址	電 話
屏東縣生命線協會	屏東市長春街42之1號	(08)736-9595
花蓮縣生命線協會	花蓮市民國路34號2樓	(038)362-995
宜蘭縣生命線協會	台北市西門路7巷22之4號5樓	(039)329-559

(五) 兒童福利聯盟

服務簡介：提供托育及保母諮詢服務、單親家庭服務、未婚懷孕婦女服務。

機關名稱	地 址	電 話
總會	台北市民生東路五段137巷2號5樓之1	(02)2748-6006
中區辦事處	台中市403自由路一段98-1號2樓	(04)2226-5905
南區辦事處	高雄市802苓雅區光華一路129號10樓	(07)330-1163
苗栗工作站	苗栗縣35149建國路43號	(037)673-900 (037)674-608
屏東工作站	屏東市華正路97號301室	(08)736-8195

(六) 家庭教育中心

服務簡介：家庭教育中心主要工作在進行家庭教育之推廣與宣導。全省計有25縣市家庭教育中心及3個家庭教育研究與發展中心。



- 服務項目有：
- 1、家庭教育輔導事宜
 - 2、親職教育
 - 3、子職教育
 - 4、兩性教育
 - 5、婚姻教育
 - 6、倫理教育
 - 7、家庭資源與管理教育
 - 8、『八八五』諮詢專線



機關名稱	地 址	電 話
基隆市家庭教育中心	基隆市信一路181號	(02)2420-1885
台北市家庭教育中心	臺北市吉林路110號5樓	(02)2541-9981
台北縣家庭教育中心	板橋市莊敬路62號	(02)2255-4885
桃園縣家庭教育中心	桃園市縣府路1號14樓	(03)333-4885
新竹縣家庭教育中心	竹北市光明六路10號	(03)551-8885
新竹市家庭教育中心	新竹市東大路二段15巷1號	(03)532-5885
苗栗縣家庭教育中心	苗栗市國華路1121號(東門)	(037)327-885
台中縣家庭教育中心	豐原市圓環東路782號	(04)2528-5885
台中市家庭教育中心	台中市北區太平路74號	(04)2225-3885 (04)2229-3885
南投縣家庭教育中心	南投市中興路699號1樓	(049)223-2885
彰化縣家庭教育中心	彰化市中山路二段678號	(04)726-1885
雲林縣家庭教育中心	斗六市南陽街60號5樓	(05)533-5885
嘉義縣家庭教育中心	嘉義縣山仔頂269-1號	(05)275-0885
嘉義市家庭教育中心	嘉義市祥和新村祥和一路1號	(05)379-8885
台南縣家庭教育中心	新營市中正路23號4樓(中心)	(06)635-8885

機關名稱	地 址	電 話
台南市家庭教育中心	台南市公園路127號	(06)260-5885
高雄縣家庭教育中心	鳳山市光復路二段132號 岡山分館：岡山鎮岡山南路43號	(07)626-1185
高雄市家庭教育中心	高雄市中正四路209號4樓	(07)215-5885
屏東縣家庭教育中心	屏東市華正路80號(和平國小內)	(08)737-5885 (08)737-8885
宜蘭縣家庭教育中心	宜蘭市民權路一段36號	(03)935-6485
花蓮縣家庭教育中心	花蓮市達固湖灣大路1號	(03)856-2880
台東縣家庭教育中心	台東市南京路37號	(089)322-885
澎湖縣家庭教育中心	澎湖縣馬公市自立路21號	(06)927-8885
金門縣家庭教育中心	金門縣金城鎮民權路173號	(082)312-845
連江縣家庭教育中心	馬祖南竿鄉體育館	(0836)26854 (0836)23219
師大家庭教育研究與發展中心	台北市和平東路一段162號	(02)2362-5147 (02)2362-6277
暨大家庭教育研究中心	南投縣埔里鎮大學路1號	(049)291-0960 #2796~2799
嘉大家庭教育研究中心	嘉義市林森東路151號	(05)274-3111 #3732、3737



三、區域性機構

臺北市

服務項目：單親家庭服務

中華民國紅心字會 02-25790305

服務項目：單親兒童服務及輔導、課後照顧

台北市民生兒童福利服務中心 02-27486008-156

台北市萬華兒童福利服務中心 02-23320710

台北市福安兒童福利服務中心 02-23391305-10

台北市松山婦女暨家庭服務中心 02-27685256

台北市單親家庭服務中心 02-25580145、02-25580163

國際單親兒童基金會 02-2333-1333

服務項目：免費法律諮詢

青年法律服務團(台北總團) 02-25463325轉60、54、52

婦女新知基金會 02-25028934

服務項目：講座、輔導

北市佛教觀音緣協會 02-27685256；02-27687733(協談)

台北市松山婦女暨家庭服務中心 02-27685256 02-2768773(協談)

台北市晚晴婦女協會 02-27080126

台北市一葉蘭喪偶家庭成長協會 02-23118572；02-23118629

賽珍珠基金會 02-23698880

服務項目：經濟補助

台北市政府社會局一科 02-27221839；或直撥1999
財團法人中華兒童暨家庭扶助基金會台北市分事務所
北區 02-23516948 南區 02-88611245；28825266
世界展望會北區辦事處及台北中心 02-27823903
法鼓山慈善基金會 02-28276060

服務項目：教養諮詢專線

人本基金會 小飛俠專線 02-23690902

台北縣

服務項目：單親家庭服務

台北縣單親家庭服務中心 02-89115527

服務項目：社區服務

板橋區社會福利服務中心	02-29696161
三重區社會福利服務中心	02-29826255
土城區社會福利服務中心	02-22656069
文山區社會福利服務中心	02-29111819
北海岸區社會福利服務中心	02-28058530
新泰區社會福利服務中心	02-22080479
雙和區社會福利服務中心	02-86688826

七星區社會福利服務中心 02-86951218

財團法人台北兒童福利中心 02-27679264

服務項目：輔導與諮詢

台北縣家庭教育中心 02-22554885

台北縣家暴暨性侵害防治中心 02-89653359轉237

服務項目：臨時托育

台北縣保母協會 02-89517829

高雄市

服務項目：講座、輔導

高雄市晚晴婦女協會 07-7711716

高雄市正信佛教青年會觀音線青少年協談中心 07-2247181（協談時間14:00~21:30）

高雄市一葉蘭同心會 07-2829297

勵聲社會福利事業基金會高雄站 07-2417575

服務項目：急難救助

高雄市慈賢慈善會 07-7497657、07-7497588（限高雄市苓雅區市民申請）

服務項目：住所提供

高雄市社會局第五科「母子家園」 07-3315910、07-3368333#2451~2

高雄市單親家庭服務中心「親子家園」 07-8037227

服務項目：課後照顧、兒童托育

聖功社會福利慈善基金會

高雄市：07-2018301；高雄縣：07-7419271（服務對象以女性單親為主）

中華民國理想家庭促進協會 07-9606130、3127008

台中市

服務項目：單親家庭服務

台中市向晴家庭福利服務中心 04-22022210

服務項目：輔導服務

中華民國幸福家庭促進協會 04-23580655（收費諮詢）

中華民國家庭關係發展協進會 04-23596050（收費諮詢）

台中市向晴家庭福利服務中心 04-22022210（周二至週六9:00~17:30）

慈善寺文教基金會附設台中觀音線 04-22339958

台灣家庭關懷協會 04-22328033

台中市晚晴婦女協會 04-22290109

東海大學幸福家庭研究推廣中心 04-23596050

服務項目：課後照顧、托育

台中市親子關懷協會 04-22263187

慈善寺文教基金會附設台中觀音線 04-22339971（僅提供英文教室）

其他地區**服務項目：輔導服務**

蘭縣婦女福利服務中心 03-9328822 #520~529

花蓮縣青少年公益組織協會 03-8361575

服務項目：課後照顧、托育

南投縣博幼基金會 049-2980955

（埔里中心所收課輔學童為國小二年級到國中二年級、信義中心所收課輔學童為國小二年級到國中二年級，因資源有限，故必須達到一定的貧窮線，所以通常透過學校協助轉介，一般單親家庭較不適合）

苗栗縣生命之愛文教基金會 037-336823（提供給家有國小學童的家長）

雲林縣婦女保護協會 05-5372676

（透過學校轉介，提供單親、隔代教養、低收入等弱勢家庭免付的課後托育服務，也提供諮詢以及急難救助協助）

服務項目：急難救助

台南縣慶美社會福利慈善事業基金會 06-6594180

（提供給家有六歲以下身心發展遲緩兒童，也包括諮詢服務）

法律類：

此處列出各項與單親、婦女補助有關辦法之部分內容，若需要了解全文，你可以上網查詢或至各縣市政府社會局詢問。

特殊境遇婦女家庭扶助條例：

第6條、申請緊急生活扶助，應於事實發生後三個月內，檢具戶口名簿影本及其他相關證明文件，向戶籍所在地之主管機關提出申請，或由鄉（鎮、市、區）公所、社會福利機構轉介申請。證明文件取得困難時，得依社工員訪視資料審核之。

特殊境遇婦女創業貸款補助辦法：

第3條、符合前條規定之特殊境遇婦女，得向金融機構申請政府舉辦之創業貸款，經同意核貸，由承貸金融機構向行政院勞工委員會（以下簡稱本會）申請創業貸款利息補貼。

第5條、利息補貼以新臺幣一百萬元貸款額度為限，申貸者前三年不需負擔利息，第四年起負擔年息百分之一·五，補貼期限最長六年。

社會救助法：

第2條、本法所稱社會救助，分生活扶助、醫療補助、急難救助及災害救助。

第10條、低收入戶得向戶籍所在地直轄市、縣（市）主管機關申請生活扶助。

第16條、提供下列特殊項目救助及服務：一、產婦及嬰兒營養補助。二、托兒補助。三、教育補助。四、租金補助或住宅借住。五、房屋修繕補助。六、喪葬補助。七、居家服務。八、生育補助。九、其他必要之救助及服務。

全民健康保險經濟困難及經濟特殊困難者認定辦法：

第5條、依第二條及第三條申請經濟困難或經濟特殊困難者之認定時，應填具申請書，並檢附全戶戶口名簿影本及相關證明文件，送交戶籍所在地之鄉(鎮、市、區)公所辦理。

公益彩券發行條例：

第8條、公益彩券經銷商之遴選，應以身心障礙者、原住民及低收入單親家庭為優先；經銷商僱用五人以上者，應至少進用具有工作能力之身心障礙者或原住民一人。

內政部九十四年度單親婦女培力計畫

單親婦女學費補助標準及申請程序：

- (一) 內容：補助弱勢單親婦女就讀大專(學)院校學費、學雜費及學分費，及進修學位期間六歲以下子女臨時托育補助費，鼓勵其取得學位。
- (二) 補助標準：1. 學費、學雜費及學分費：於修業年限內每名每學期最高補助學費、學雜費及學分費新臺幣一萬元。超過應修業年限而延長修業者或重修學

分者，不予補助。

2. 臨時托育補助費：單親婦女進修學位期間，補助其六歲以下子女臨時托育費用(含保母及托育機構)，每名子女每小時補助新臺幣五十元，每月每名子女最高補助四十八小時，臨托時數低於四十八小時，以上課實際時數補助。

(三) 補助對象：四十歲以下單親婦女並符合下列條件：

1. 因離婚、喪偶、未婚生子、夫受徒刑或拘束人身自由保安處分(含強制戒治)執行中，並獨自扶養十八歲以下子女。
2. 就讀國內公私立大專(學)院校並修習學位中(含大學、二專；不含博士班、碩士班)。
3. 家庭總收入平均每人每月未超過最低生活費二點五倍，且未超過臺灣地區平均消費性支出一點五倍。
4. 全戶家庭存款本金及投資平均未超過最低生活費用二點五倍所計算之全年金額(存款本金之推算依所得資料利息及當年臺灣銀行全年平均值一年期定期存款固定利率計算)。
5. 未領取政府學費、學雜費、學分費補助者。
6. 第一學期已獲補助者，第二學期得憑註明證明相關文件繼續予以補助。

(四) 申請時間：九十四年六月二十日起一個月內受理申請，公開抽籤正取者及後補者均獲補助後，仍有剩餘補助名額，於九月再受理申請。

- (五) 申請文件：
1. 全戶三個月內戶口名簿或戶籍謄本影本
 2. 全家人口各類所得資料
 3. 九十三學年度下學期(即九十四年度上半年)學(雜)費收據影本
 4. 學生證影本
 5. 其他相關資料

參考書目

- 邱德才（民90）。解決問題的諮商架構，台北市：張老師文化出版。
- 教育部（民89年）。「隔代教養學習型家庭方案執行策略彙編」，嘉義大學家庭教育中心編印。
- 謝小芩（1994）。教育部性別平等全球資訊網。研究評估--性別平等教育相關論文－國中健康教育教科書之性別意識型態分析
- 謝美娥（2002）。離婚單親家長的復原歷程及主觀經驗。國科會研究計畫成果報告。
- 謝美娥（2002）。從生態觀點探討單親家庭青少年正向適應能力、家庭功能、社會支持與生活適應問題的關係。國科會研究計畫成果報告。
- Bandura, A. (1977) .Social learning theory. Englewood Cliffs,N.J.: Pretice-Hall.
- En-Ling Pan,Ying-Hwa Chang & Yeu-Sheng Hsieh（2004）. Family structure, life events, and adolescent distress: Variations by age. 台灣青少年成長歷程第一次學術研討會。
- Ganong, L. & Coleman,M.（1994）.Remarried families relationships. California:Sage.
- H.Itzhaky & E.Bustin（2002）. Strengths and Pathological Perspectives in Community Social Work. Journal of Community Practice,10, 3, 60-73.
- Kaufman, T. S. (1993). The combined family: A guide to creating successful step-relationships. New York and London: Plemun.
- Papernow, P. L.（1993）. Becoming a stepfamily. San Francisco：Jossey-Bass.
- Philip, R. N., & Barbara, M. N.（2001）. Development through life：a psychosocial approach.
- Stephen R. C., A. R. Merrill& Rebecca R. M.（1994）. First Things First. New York: Simon & Schuster.
- Wubbolding, R. E.（1991）.Understanding reality therapy. New York:Harper & Row.

幸福加油站：單親家庭家庭教育實務工作手冊 / 沈慶鴻、魏明毅著；

國立暨南國際大學家庭教育研究中心編輯- 初版

台北市：教育部，2006【民95】

面： 公分

參考書目：面

ISBN：986-00-5021-X（平裝）

1. 家庭教育-教育 2. 單親家庭

幸福加油站：單親家庭家庭教育實務工作手冊

發行人：杜正勝

作者：洪雯柔、吳欣蕙

執行編輯：王詩婷、沈慶鴻、黃柏漳

出版單位：教育部

10051臺北市中山南路5號 www.edu.tw (02) 23566051

編輯單位：國立暨南國際大學家庭教育研究中心

南投縣埔里鎮大學路1號 www.cfer.ncnu.edu.tw (049)2910960 # 2769~2799

美術設計：長江廣告有限公司

40356台中市五權路1-67號12樓之1 www.ygad.com.tw (04)23727658

印刷：承印實業（股）公司

出版日期：民國九十五年四月初版一刷

ISBN：986-00-5021-X（平裝）

編印：國立暨南國際大學