

我和我的家人



青年世代



教育部 發行

我和我的家人



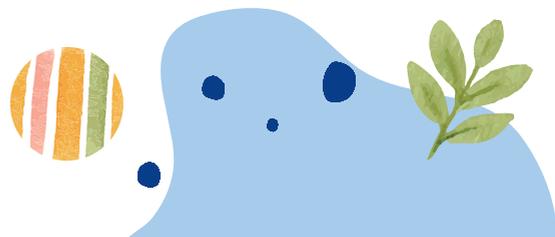
青年世代

我們已經長大，有屬於自己的生活，
該如何讓父母了解呢？
祖父母年紀愈來愈大，
又有什麼方式能更好的陪伴他們呢？



目錄

- ◎ 我該如何和祖父母聊天？ 4
- ◎ 我該如何關懷與照顧祖父母？ 6
- ◎ 我如何珍惜與祖父母相處的時間？ 8
- ◎ 我該如何協助祖父母與父母間的相處？ 10
- ◎ 我該如何更了解父母的想法？ 12



- 
-
- ◎ 我該如何對父母表達關心與謝意？ 14
 - ◎ 我該如何了解並尊重父母的需求與喜好？ 16
 - ◎ 我該如何陪伴自己的父母？ 18
 - ◎ 我該如何讓父母了解我的工作和生活模式？20
 - ◎ 我該如何避免因為生活小事對父母情緒失控？ ... 22

我該如何和祖父母聊天？



我們與祖父母屬於不同世代，背景與觀念存在著相當的差異；或者祖孫並未生活在一起，聊天機會甚少，容易造成溝通上的隔閡。可能發生以下的情形：

1. 我們與祖父母屬於不同世代，背景與觀念存在著相當的差異，彼此之間可能不太了解對方的想法。
2. 祖孫若未居住生活在一起，聊天機會甚少，容易造成溝通上的隔閡。
3. 為了增進祖孫之間的交流與感情的凝聚，我們如何與祖父母聊天成為一大重要課題。

4. 我們需要學習與祖父母溝通的方式與聊天的技巧，才能增進代間的交流互動與世代親情。

該如何和祖父母聊天，可以這麼做：

1. 我們可以多了解祖父母成長背景、生活習慣、價值觀與目前情況，進而體會祖父母的行為與表達方式。
2. 我們需要多關心祖父母的喜好、興趣與需要，成為聊天時的話題。
3. 我們得學習有耐性聆聽祖父母說古，或是重複述說一些事務。
4. 我們可以嘗試針對科技時代的發展，適時地幫助祖父母學習新事物，或應用科技產品（如智慧型手機、智慧家電等 3C 產品）。
5. 我們與祖父母的語言不通時，也可試著學習他們的語言，有時不正確的發音也是笑點。
6. 祖孫之間若無法常相聚時，我們可以嘗試與祖父母以視訊方式聊天。

祖孫之間的聊天，不僅可以有助於彼此的了解，更可以拉近彼此的距離，增進彼此的親情。

我該如何關懷與照顧祖父母？



和祖父母獨處會感到尷尬嗎？想要跟祖父母聊天，但又不知道該找什麼話題，也不知道要怎麼回應，怎麼辦呢？

1. 老年是人人必經的生命階段，生理、心理、社會角色都有許多改變，而這些改變也會影響人際間的互動。認識這些改變可以幫助我們與長輩互動。
2. 長輩有時同一件事情會講很多次，這代表他們很看重這些事情。
3. 不同世代表達情感的方式不一樣，長輩有時叨唸一些大道理並非出於惡意，我們可以試著幫他們更直接地表現出他們對我們晚輩的關心。

關懷與照顧祖父母，可以這麼做：

1. 主動關心祖父母的生活與身體狀況，耐性聆聽他們獨特的聲音，有助於改善祖孫之間的互動品質。
2. 當祖父母的話題一再重複時，我們不需要感到不耐煩或是糾正他們，可以試著回應他們，讓他們可以感到更加自在。
3. 長輩經常擔心自己不再受到他人的重視，因此可以讓話題多聚焦在他們對家庭與社會的貢獻，表達自己對這些過往付出的感謝。
4. 平時可以主動關心祖父母，像是在天氣轉涼、發生地震等時候，打個電話會讓祖父母感覺到自己被放在心上。
5. 長輩容易擔心自己給晚輩添麻煩，有時會用一些比較迂迴的方式，表達自己有想要被關心的需求，這時可以順勢關心一下他們最近過得好不好。
6. 和祖父母相處時可以多聆聽他們的聲音，用善意解讀他們說的話，適度地附和他們，或是用同樣的事情反過來關心他們。

人人都有歸屬感的需求，老年的許多改變會強化這個需求，關心祖父母就是讓他們感到自己有被放在心上。

我如何珍惜與祖父母相處的時間？



祖父母是家庭中的智者和歷史學家，有豐富人生經驗，然會面臨身心和健康的老化，應當把握與珍惜和他們相處互動的時光，以增進祖孫關係和代間凝聚力。我們可能遇到下列情況：

1. 祖父母年齡增長，身心健康狀況可能逐漸衰退，與他們有品質的相處會變少，我們可能會面臨失落和離別。
2. 我們會因工作或學業繁忙，忽略了與祖父母的互動，可能減少了解家庭歷史、傳統和文化傳承機會。
3. 祖孫間可能因為世代差距而造成共同話題減少，導致雙方互動有限，或因世代價值差異，引發對立或衝突。

如何珍惜與祖父母相處的時間，可以這麼做：

1. 即使在忙碌的生活中，也應定期安排時間探訪或聯繫祖父母，讓他們感受到被重視和關心。
2. 主動參加家族聚會或慶典活動，並陪祖父母做他們喜歡和有興趣的事，如休閒、園藝、料理或宗教活動等，珍惜與祖父母相處的時光。
3. 在與祖父母相處時，尊重他們的生活習慣與價值觀，並嘗試理解他們的觀點，用感恩的心態面對祖父母的付出，並使用正向方式表達。
4. 運用拍照、錄影或寫日記，記錄與祖父母共度的時光，這些影像和紀錄會是祖孫美好的回憶。
5. 為祖父母裝置簡單易上手的通訊設備，建立家庭聊天群組、設置共享相簿，並鼓勵其使用，分享生活中的大小事，讓祖父母能與家人們保持暢通的互動與連結。



祖父母傳承文化傳統，我們回饋新技能，增進祖孫的滿足和幸福。

我該如何協助祖父母與父母間的相處？



準備放慢腳步的祖父母，以及正在努力打拼的父母，兩代剛好處在照顧者與被照顧者角色反轉的過渡階段。但在生活中也可能看到以下的情形：

1. 父母與祖父母處在不同的生命階段，一個忙碌得像顆陀螺，另一個則有許多時間可以善加利用。
2. 父母與祖父母在生活中常會為了一些瑣事而有不同的看法。
3. 父母與祖父母會為了家族中的「人」而有衝突。
4. 父母與祖父母之間好像有一到牆阻礙他們對話。

協助父母與祖父母之間的相處，可以這麼做：

1. 體諒父母目前的生活很忙碌，我們可以協助父母多陪同祖父母聊天、一起做運動、玩桌遊來保持腦筋靈活等。
2. 了解祖父母對老年生活的期待，尤其可以發揮年輕人擅長數位科技的優勢，幫助祖父母更融入現代的社會環境。
3. 與父母在一起時可以多分享自己與祖父母互動時的經驗，同樣地，與祖父母在一起時也可以主動說說父母的生活狀況，轉述父母對祖父母的關心，讓三代之間彼此關心與了解。
4. 有時也可以幫忙父母轉達他們對祖父母作息、健康等生活面向的提醒，畢竟對祖父母來說，孫子女是自己難以拒絕的寶貝。

經營家庭生活，我們也能向上管理，填補起父母與祖父母之間的凹凸空缺。



我該如何更了解父母的想法？

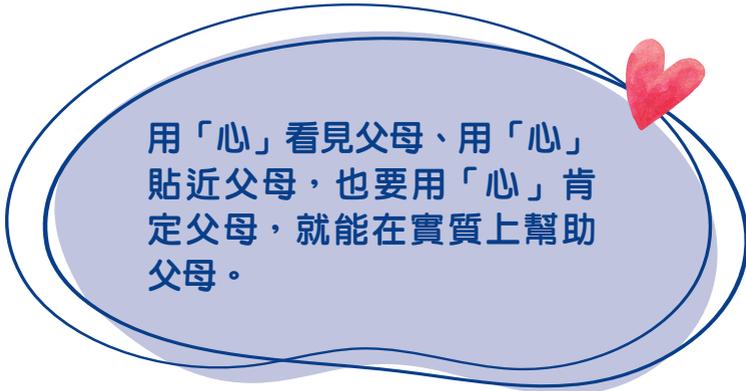


父母不只是孩子的避風港，父母也是職場中的工作者、婚姻中的伴侶、祖父母的孩子……一起來看見父母的多重宇宙。

1. 父母在中年階段的日常生活一人分飾多角、滿場來回跑東跑西，但不了解為何要如此忙碌。
2. 對我們來說，與父母之間常會彼此矛盾、引爆衝突，讓人心力交瘁。
3. 我們作為家庭舞臺劇的成員之一，本應該積極地協助每個成員，尤其父母，但不了解他們也無法真正的幫助。

理解父母的想法，可以這麼做：

1. 主動和父母聊天，話題可以圍繞在他們從小到現在的生活背景、家庭狀況、家人關係、求學與工作的成長經驗。
2. 可以透過對話，讓話題多聚焦在父母自己的經驗感受上，而不要讓對話的重點變成是父母在對子女講大道理。
3. 問問父母生活中哪些角色讓自己最有成就感？耐性聆聽，分享父母的喜悅，並表達自己與有榮焉的心情。
4. 同時也問問父母，有哪些角色讓他們感到最疲憊？為什麼？以及自己可以怎麼做來減輕父母在這些角色上的負擔。
5. 平時應盡量避免談論彼此難有共識、容易引爆雙方衝突的話題，多和父母聊一些能夠心平氣和討論的話題，有助於累積彼此的情感基礎。
6. 學習對父母盡力扮演多重角色的付出表達肯定，像是在父親節、母親節、生日這些重要的節日中有所表示，會讓父母感到自己的努力有被看見。



用「心」看見父母、用「心」貼近父母，也要用「心」肯定父母，就能在實質上幫助父母。

我該如何對父母表達關心與謝意？



我們表達對父母的關心與謝意，是對父母回饋和反哺的子職展現，也是維繫親情的重要環節。生活中可能會有以下情形發生：

1. 我們可能因忙於工作、學業或社交活動，或與父母居住距離較遠，忽略了對父母的關懷與感謝。
2. 父母可能獨自承受壓力或孤獨，實際卻希望得到我們的關懷與支持。
3. 我們表達關心與謝意的方式可能與父母的期待不一致，造成互動與理解的誤解。

如何對父母表達關心與謝意，可以這麼做：

1. 觀察父母喜歡被感謝的方式，不吝於表達對父母的感謝，即便是簡單的一句「謝謝」或擁抱，也能讓他們感到溫暖。
2. 經常主動關心父母的生活及健康，了解需求，表達出重視他們的幸福和福祉，並讓他們感受到被重視和愛護。
3. 用及時的實際行動來呈現我們的關心，如幫助父母處理家務、協助他們按時服藥和陪伴他們看醫生等。
4. 安排與父母共同的活動，如家庭聚餐、旅行、家族活動或共同感興趣的活動，一起創造親子的難忘時刻。
5. 在特別節日或重要時刻，回顧與父母的美好點滴，並適時地向他們表達感恩之情，強化彼此的情感聯繫。



表達對父母的關心與感謝行動，永遠不嫌晚，每個當下都是最好的時機。

我該如何了解並尊重父母的需求與喜好？

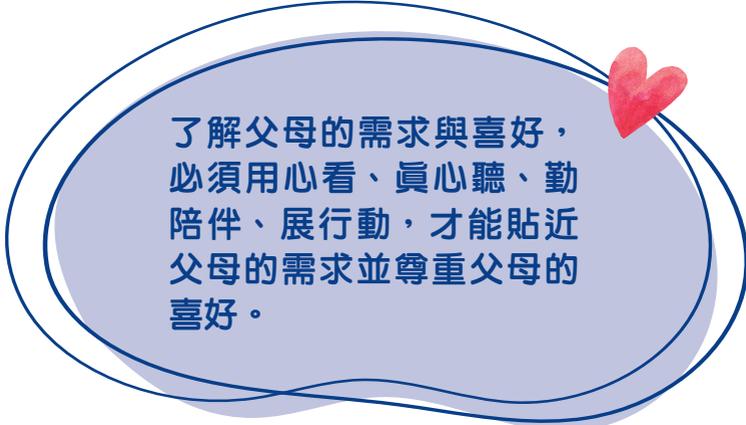


親子兩代成長在不同的社會及家庭環境中，必然養成不同的習慣、喜好、價值觀，我們常說不了解父母需要或喜歡什麼？現今社會可觀察到以下情形：

1. 父母經常家庭、工作兩頭燒，身心壓力大，但從不對我們說。
2. 父母生理的漸漸退化，我們還年輕，無法了解。
3. 父母得面對照顧上一代、失去上一代的壓力與失落。
4. 父母的生活習慣、喜好、價值觀與我們不同，造成親子衝突。

了解並尊重父母的需求與喜好，可以這麼做：

1. 找時間與機會跟父母聊天、共餐，以了解父母的生活狀況、工作狀況、社會活動狀況等，適時提供陪伴與支持。
2. 觀察父母的作息、活動等，了解父母的身體狀況，並展現關懷。
3. 父母面對祖父母逐漸衰老，可與祖父母建立好的關係，分擔照顧祖父母的責任，減少父母的負擔。
4. 主動與父母分享年輕世代的次文化，一方面了解父母的想法，另一方面營造父母了解自己的機會。
5. 透過各種方式，例如：父母常吃的食物、常穿的衣物、喜歡的休閒方式等，了解父母的飲食、穿衣、休閒等喜好，不但要尊重父母的喜好，更可積極的依據父母喜好，提供貼心的禮物及安排感興趣的活動。



了解父母的需求與喜好，
必須用心看、真心聽、勤
陪伴、展行動，才能貼近
父母的需求並尊重父母的
喜好。

我該如何陪伴自己的父母？



正當自己忙於事業及養育子女時，往往找不出時間與自己的父母相處。而父母可能處於退休，或面對老年期的各種健康議題。我們如何和自己父母相處，才能維持良好親子關係？

生活中可能會有下列情形：

1. 我們工作和生活壓力大，如果不同住，更減少與父母互動機會，導致親子關係疏遠。
2. 我們習慣於通過社交媒體與朋友交流，可能忽略了與父母的面對面互動。
3. 不同世代之間對於生活方式、價值觀和教育方式的看法可能存在顯著差異。

4. 父母年紀愈長，健康照顧需求日益增加，可能需要更多的情感支持、了解、關心和照顧。

陪伴父母，可以這麼做：

1. 再忙也要撥出時間看望父母，或電話關心，或相邀一起家庭聚餐或旅遊，製造美好回憶，也可製造祖孫輩相處機會。
2. 主動傾聽他們的想法和故事，重新認識自己的父母；別忘了也分享自己的生活，保持良好的溝通，讓彼此更有話題。
3. 關心他們藥物管理的能力及飲食健康狀況，陪伴就醫或了解就診狀況，讓父母感受到我們的關心。
4. 可以試著參與父母的活動，認識他們的生活圈及朋友，或邀約父母參加我們或孫輩的活動，讓彼此的活動有交流。
5. 父母也是獨立個體，有自己的觀點或生活模式，理解而不越界，尊重他們的選擇。



忙於工作及家庭的你，花一點時間和父母相處，欣賞他們年輕時持家的智慧，用心聆聽與陪伴，讓兩代彼此因愛交流，拉近親子關係。

我該如何讓父母 了解我的工作和生活模式？



兩代除了身處不同的生命階段，成長的社會環境與必須面對的挑戰也有所不同，我們和父母該如何與這些差異共處？家中可能發生以下情形：

1. 父母面對我們這群孩子時，感覺就像遇見了來自另一個星球的外星人，很難理解我們的想法。
2. 父母有時會採取較為激烈的策略，企圖改變、干涉我們的生活，以符合他們原本的期待或想像。
3. 父母對於我們的工作和生活模式常感到陌生與不解，也因此常產生親子間的衝突。

作為子女，我們其實是有能力可以主動改變上述的情形。

讓父母更了解我們的工作與生活模式， 可以這麼做：

1. 當父母表現出焦躁的反應時，先提醒自己：「這不是父母在阻礙自己、故意找自己麻煩，而是父母因為不了解，所以很自然會有的情緒反應。」讓自己的情緒也先冷靜下來，避免衝突的爆發。
2. 聆聽父母的想法，試著理解父母的目標其實是希望我們能夠順利，父母的目標和自己的目標並無不同，只是對於如何達成這個目標，彼此有不同的作法。
3. 試著和父母說明，讓父母更認識自己的生活，增加對於這些新鮮事情的熟悉，以及可預期的感受，藉此降低父母的緊張與不安，也請父母尊重自己的生活模式。
4. 父母的考量如果有道理，我們也應該要試著參考。我們採取的作法可以不同，但是對父母的期望應該要能有所回應，藉此促成親子之間的雙贏互動。這也是讓父母看見自己成熟、取得父母對自己信任的好方法。

正向解讀父母的焦躁反應，
幫助父母提升對我們生活模
式的理解，學習接納彼此間
的差異。

我該如何避免因為生活小事 對父母情緒失控？



我們面對生活及自組家庭的壓力，在處理與父母的關係相對容易失去耐性，有些小事情如果不妥善處理，容易導致情緒失控，影響親子關係。家中是否會發生下列情形：

1. 回到家，父母總是碎唸著生活瑣事，讓身心更為疲累，無法休息。
2. 父母健康狀況不佳，卻不想面對，給建議都不聽，很想就放棄。
3. 父母對事情都用以前的經驗在比較，對外在的狀況不清楚，又自以為是。
4. 父母往往用命令式的語氣指使我們，感覺很不被尊重。

在父母面前管理自己的情緒，可以這麼做：

1. 清楚劃定自身底線，避免因小事過度反應。
2. 當自己面對互動失控，感到緊張或焦慮時，深呼吸幾次，或告知先離開現場，幫助自己冷靜下來。
3. 找到自己控制情緒、排解情緒的方法，如運動、冥想等，多多練習，定期放鬆自己。
4. 讓父母知道自己在意之處，或情緒失控原因，並得到父母的諒解。
5. 學習修正與父母互動模式及溝通方法，慢慢找到平衡點。例如學會讓兩代關係適度放鬆，陪著父母做他們喜歡做的事，或一起去散步或看表演，增加不同的對話主題。
6. 學習與父母的溝通方式，以溫和口氣、幽默的聊天技巧，表達而非逃避問題。
7. 理解父母來自不同的時代背景，生活習慣與觀念可能有所差異，保持耐心與同理心，循序漸進地溝通，並給予時間適應。
8. 找到支持的對象，向他們傾訴你的想法。

學會照顧自己情緒，以耐心和同理的態度進行溝通，有助於減少衝突。



我和我的家人 / 吳志文, 李孟芬, 周麗端, 胡夢鯨,
陳若琳, 葉光輝, 潘榮吉編撰. ——初版. ——臺

北市: 教育部, 民 114.05

冊; 公分

ISBN 978-626-345-658-7 (全套: 平裝)

1.CST: 家庭關係 2.CST: 家庭溝道 3.CST: 親子
關係 4.CST: 家庭倫理

544.1

114005516

我和我的家人—青年世代

出版單位: 教育部

總編輯: 唐先梅

主編: 王以仁、卓耕宇、鄭淑子(依姓氏筆畫排列)

編撰人員: 吳志文, 李孟芬, 周麗端, 胡夢鯨, 陳若琳, 葉光輝, 潘榮吉(依姓氏筆畫排列)

策劃: 蕭惠心

封面設計、插畫: 唐潮文創設計事業有限公司

發行機關: 教育部

地址: 臺北市中正區中山南路 5 號

網址: <http://www.edu.tw>

電話: 02-7736-6666 (代表號)

編撰單位: 國立空中大學健康家庭研究中心

地址: 新北市蘆洲區中正路 172 號

出版年月: 114 年 5 月

版次: 初版

其他類型出版品說明: 本書同時登載於教育部網站 / 終身教育司 / 出版品

工本費: 新臺幣 100 元

展售處: 1. 五南文化廣場

地址: 臺中市區中山路 6 號, 電話: 04-22260330 # 820、821

2. 國家書店松江門市 (秀威資訊科技公司)

地址: 臺北市中山區松江路 209 號, 電話: 02-25180207 # 17

3. 國家教育研究院教育資源及出版中心

地址: 臺北市大安區和平東路一段 181 號, 電話: 02-33225558 # 173

4. 三民書局

地址: 臺北市中正區重慶南路一段 61 號, 電話: 02-23617511 # 114

5. 教育部員工消費合作社

地址: 臺北市中正區中山南路 5 號, 電話: 02-7736605402

GPN: 1011400459 ISBN: 978-626-345-658-7(全套: 平裝)

著作財產權人: 教育部



本著作係採用創用 CC「姓名標示-非商業性-禁止改作」3.0 版台灣授權條款釋出。
此授權條款的詳細內容請見:

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

教育部 發行
臺北市中正區中山南路 5 號

國立空中大學 編撰
新北市蘆洲區中正路 172 號



GPN 1011400459
定價 NT \$100 元