

# 我和我的家人



中年世代



教育部 發行

# 我和我的家人



## 中年世代

我們平時可能忙於工作，  
該如何照顧年邁的父母並把握相處的時光？

孩子也已長大成年，  
我們要如何調整與他們的相處方式呢？



## 目錄

---

- ◎ 我該如何對父母表達愛與孝心？ ..... 4
- ◎ 我該如何了解父母的想法、表達或需求？ ..... 6
- ◎ 我該如何因應父母漸漸老化？ ..... 8
- ◎ 我該如何紓解照顧父母的壓力？ ..... 10
- ◎ 我該如何面對與孩子想法的不同？ ..... 12

- 
- 
- ◎ 我該如何給孩子肯定與讚美？ ..... 14
  - ◎ 我是長輩，為什麼需要向孩子道歉？ ..... 16
  - ◎ 孩子長大了，我該如何調整相處模式？ .....18
  - ◎ 我該如何化解與孩子間的衝突？ ..... 20
  - ◎ 我該如何與孩子說道理，而不落入說教或情緒勒索？ ..... 22

## 我該如何對父母表達愛與孝心？



我們工作繁忙且正值育兒階段，沒時間又壓力大，對父母不是沒有孝心而是有心無力。其實父母要的不多，掌握住重點能让你事半功倍地表達孝心。

現在可能發生下列的情形：

1. 因為工作及育兒繁忙，沒有時間關心父母。
2. 與父母聊天時，他們每次都提一些陳年往事自得其樂，其中不少是我成長過程的糗事，有點尷尬。
3. 不知道父母喜歡什麼，現在可能跟以前不太一樣，不太能投其所好。

4. 父母不斷發長輩圖，覺得煩躁，不勝其擾。
5. 父母常想邀約吃飯，但時間總談不攏。

### 向父母表達孝心，可以這麼做：

1. 盡量每週或至少每月能找出一些時間回家陪伴父母。
2. 可以設定固定的聯繫時間，例如每週一次視訊通話或每天簡單問候，分享生活近況，讓父母感受到關心與陪伴。
3. 專注聆聽他們說話，適時點頭回應，或提出相關問題表達興趣。如果話題重複，可以耐心引導至其他話題，例如詢問他們的近況或共同的回憶。
4. 主動向父母表達感謝，告訴他們在自己成長過程中哪些作為造就了今天的自己。
5. 長輩圖對父母而言，是較容易上手的科技工具，讓他們有跟得上時代的感覺，在收到長輩圖後給個小回應。
6. 吃飯聊天是最容易連繫家人感情的活動，安排特定節日全家聚餐或共遊以連繫感情。

父母最需要的是陪伴，定期探訪、打電話、視訊都是表達孝心的好方式，全家人相聚更是父母最大的滿足。

## 我該如何了解父母的想法、表達或需求？



父母過去很少主動表達情感，如果表達也常以負向語言陳述，讓我們抓不到頭緒。在生活中是不是常遇到以下的一些情形？

1. 父母習慣用負向埋怨表述他們的想法與需求，我們只能敬而遠之，沒有辦法聽到他們的弦外之音—真正的心聲。
2. 父母因為成長過程物質困乏導致惜物如金，捨不得丟東西，不知不覺間生活空間堆滿了雜物，導致生活品質下降。
3. 父母身體逐漸老化，需要加強肌力訓練或其他復健治療，但捨不得花錢，只肯用以前的方式來處理現在問題。

4. 對於父母的生活方式不認同，想改變卻總是被拒絕，不知道他們在想什麼。

### 了解父母的想法、表達或需求，可以這麼做：

1. 同理父母負向表達的習慣，嘗試用正向語言重新表述一次，讓父母知道可有不同的表達方式。
2. 當父母埋怨時，提出幾個可能選項讓父母選擇，來間接知道他們的想法。例如父母埋怨自己沒有用時，可以建議父母去當志工或學習新知。
3. 理解父母惜物的心態不加以責備，主動幫父母打理生活起居空間，詢問物品的意義與價值。
4. 告訴父母老化是可以減緩的，只要透過適當的訓練，身體和大腦都可以維持在很好的狀態，不要消極地接受目前的狀態。
5. 多傾聽父母不想改變的原因，並以尊重的態度與父母討論，嘗試找到雙方都能接受的方式，或在不影響彼此的前提下，尊重父母的選擇與界線。

父母負向言語背後常常是要表達肯定或需求，同理共情地傾聽並適時提供正向言語表達方式。

## 我該如何因應父母漸漸老化？



隨著父母年齡增長，我們可以向他們傳達健康老化的知識與正確態度，提醒他們及時就醫、遵從醫囑的重要性，讓他們能夠安心、健康地享受未來的人生。

現在父母可能出現以下情形：

1. 父母行動愈來愈緩慢，也常出現這裡痛或哪裡痛，但對孩子卻總是報喜不報憂。
2. 父母對於慢性病管理可能較不熟悉，誤以為檢查指數正常就無需持續用藥。
3. 父母的情緒狀態可能逐漸轉變，對事物的興趣降低，較少外出活動，而更傾向待在家中觀看電視。

4. 父母容易聽朋友說某偏方有效，便花大錢買藥後來才知被騙。

### 因應父母漸漸老化，可以這麼做：

1. 平日便主動搜集健康老化相關知識，定期探望父母，觀察他們說話與行動，以溫和的語氣詢問現況。
2. 若有需要，能陪父母去看病，以因應當醫生給的資訊太多，父母一時吸收不了，可以幫忙記錄。
3. 清楚告知父母是需要遵照醫生指示服藥，不要擔心西藥吃太多會傷腎而自動停藥，反而會影響身體的狀況。
4. 當父母常表達不想見人時，就要警覺有可能是老人憂鬱傾向，要更頻繁打電話或見面連繫；必要時可考慮為父母安排身心科門診。
5. 當父母被朋友遊說買昂貴的保養品或藥品時，不要立即責備他們，首先同理他們希望提升身體健康的用心，主動帶他們參加醫院辦的衛教講座，透過講師專業的分析來改變父母私下不當的用藥的行為。也提醒他們不要輕易相信非專業的經驗談。

接受父母逐漸老化的事實，  
主動提供資訊幫助他們健康  
老化。

## 我該如何紓解照顧父母的壓力？



臺灣於 2025 年進入超高齡社會，使得我們照顧年老父母的負擔變得沉重；政府雖然於 2017 年推動「長期照顧十年計畫 2.0」，但主要的照顧仍要依賴家庭提供，讓我們看看家中是否有這些情形？

1. 因有行動不便或身心障礙的父母需要照顧，而讓自己手足無措。
2. 當父母因疾病或意外失能需要照顧，超出自己所能負荷。
3. 當家裡有亞健康父母需要照顧時，而身邊沒有其他幫手。

4. 當家裡的父母對我在生活上有高度的依賴時，讓自己疲於奔命。

### 如何因應照顧父母的壓力，可以這麼做：

1. 透過了解政府對長者照顧提供的資源內容來減輕照顧的負擔。
2. 有長期照顧需求者可撥打長照服務專線 1966，或上網搜尋 [1966 專線] 以獲取長期照顧資源最新相關資訊。
3. 隨著父母年齡增長照顧的負擔也會相對增加，必要時可善用家族中其他人力資源，如手足，請求支援與分擔。
4. 當照顧超出自己所能負擔的心力時，可諮詢各縣市長期照顧管理中心以了解政府所提供的相關資源。
5. 與其爭辯對錯，不如專注於維持良好的親子關係，使照顧上的溝通更加順暢。
6. 若能先了解父母的心理需求及壓力，也有助於減輕自己的照顧負擔
7. 許多情況下，父母對於安定、安心、安全的情緒需求更甚於對於物質或追求新知需求的滿足，因此可適時給予關心或陪伴。

在超高齡社會中，我們照顧父母應善用政府提供的相關資源以及家庭中可支援的人力資源來減輕自己照顧的負擔，讓自己身心維持平衡。

## 我該如何面對與孩子想法的不同？



隨著現代社會變遷、全球愈趨向開放，人們追求的價值目標、生活需求、政治認同、宗教信仰等等愈趨向多元化，加上成長背景環境差異，親子間持有不同的想法或目標是相當常見情況，為人父母者是否也會有以下的情形？

1. 對性別認同、性傾向及結婚生育小孩的想法不同。
2. 對孩子做事的習慣與自己不同，如：追星行為。
3. 對生活價值（如：快樂生活，沒有壓力）與自己不同。
4. 對孩子使用金錢的方式無法接受。

5. 對孩子的生活作息與習慣不能接受。
6. 當孩子的政黨認同或宗教信仰與自己不同。
7. 孩子對未來的職涯規劃與自己的期待不同，如：許多斜槓工作。

### 如何理解親子間想法的差異，可以這麼做：

1. 年輕世代成長的環境與經驗都與我們不同，不能以自己的視野來判斷他們的看法。
2. 與孩子的想法不同時，重要的是如何相互同理、尊重及包容差異。
3. 看法的差異沒有對錯，放下身段與孩子和平相處。
4. 藉由開放心態溝通、交換意見，協助自己進一步了解孩子為何會有跟自己不同的想法與做法。



在社會價值快速變遷並趨向多元化的時代下，在很多情況個人的目標選擇及喜好並無所謂誰對誰錯的判準，而應該透過更多的彼此溝通交流達到相互理解，並放下身段對不同的想法及立場給予尊重及包容，進而創造「求同存異，彼此尊重」的祥和社會。

## 我該如何給孩子肯定與讚美？



孩子面臨多重壓力，我們適時的肯定與讚美能給予他們信心與力量。

我們可能有以下的情形：

1. 我們面臨職場挑戰、經濟負擔或照顧年邁父母的壓力，容易感到壓力飽和或身心俱疲。
2. 我們有時會因為專注自己的議題，疏於關注或肯定孩子在職場或生活中的成就，或過於負向地指出孩子的不足。
3. 我們因為成長過程的社會風氣或性格養成，也可能不善於向孩子表達情感，會傾向用行動來表達關愛與支持，而不易用言語表達肯定與讚美。

## 如何給孩子肯定與讚美，可以這麼做：

1. 對孩子在工作、家庭中的努力與成就，給予具體的肯定，適時安排與孩子談心，肯定他們的努力和付出，讓他們覺得自己的價值有被父母看見。
2. 了解孩子的長處、性格和興趣，不只專注讚美其經濟或職業成就，也可以肯定孩子在其他領域的成長和努力，重視其內在價值，並肯定和稱讚孩子的優勢和潛力。
3. 適時地用言語向孩子表達對他們努力的喜悅之情，重視他們為家庭、職場和生涯的認真付出，讓他們感受到來自父母的欣賞和祝福。
4. 參加孩子的重要或關鍵活動，如畢業典禮、職場發表會等，並在活動中主動表達對孩子的支持和肯定。
5. 當孩子達到目標或取得成就時，與他們一起慶祝，包含家庭聚會、小型慶祝活動或簡單隆重的祝賀，表示對孩子的肯定和讚許。

我們適時的肯定與讚美，能提供孩子鼓勵和心理支持，降低其負向情緒，並能拉近親子之間的距離。

## 我是長輩，為什麼需要向孩子道歉？



常聽到「我們都在成為父母後，才學習如何成為一名稱職的父母」，但事實上，生活歷練再多的父母，也可能在不經意下犯錯，尤其在憤怒下，不小心說出讓自己後悔的話、做出後悔的事，怎麼辦？

你是否發生過下列的情況：

1. 認為作為父母永遠是對的，把「我吃過的鹽巴比你吃過的米還多，過的橋比你走的路還多」掛在嘴邊。
2. 看到孩子表現不符社會規範行為或自己的期望時，常有不開心的情緒。
3. 忽視孩子的需求，總是以自己的事情為主要考量。
4. 有時忙碌中，情急之下難免口出惡言，傷了孩子的心。

## 向孩子道歉，可以這麼做：

1. 改變心態，有時「道歉是為了愛，不全然是認錯」、「道歉是修復關係的基本」。
2. 父母要認知道歉會讓孩子願意說出心裡話，別吝嗇道歉。
3. 孩子不會期待父母是完美的，放下身段道歉，不會丟臉、也不會讓孩子變得不可理喻，反而可拉近關係。
4. 情急之下斥責孩子，了解原因後，錯怪孩子也好、情緒失控口出惡言也好，誠心的對孩子說「很抱歉，父母也會犯錯」。
5. 發現自己因處理手中事物，忽視孩子發出的需求訊息，宜道歉；未來若再發生同樣狀況，可先跟孩子說「稍等我一下」，而不是忽視或說別煩我。
6. 父母道歉行為也是教育孩子的一部分，所謂言教不如身教，適切的道歉是重要的示範。
7. 父母需要學習適合的道歉方法，包含：  
(1) 心平氣和；(2) 說明生氣的原因；(3) 解釋道歉的原因；  
(4) 接受孩子的感受；(5) 討論如何不再發生。

「人非聖賢，孰能無過」，犯錯後能真心誠意地向孩子道歉，不但可拉近親子關係，而且也讓孩子學會犯錯時需要道歉。

## 孩子長大了，我該如何調整相處模式？



隨著孩子的成長，親子相處和互動需要逐步調整，以適應嶄新階段的發展需求和挑戰。

你是否有遇到下列的情形：

1. 孩子進入青春期或成年後，對自主性的需求增加，可能表現出更多的自我意識、獨立性或挑戰權威。
2. 我們可能會感到失落或焦慮，因為孩子不再像小時候那麼依賴我們，發現孩子更加重視朋友和同儕的意見。
3. 親子間的交流方式可能變得緊張或缺乏互動，導致誤解或疏遠。

## 如何調整與孩子的相處模式，可以這麼做：

1. 宜理解並尊重孩子對自主和隱私的需求，給予孩子適度的空間和時間，設立健康的界限，尊重孩子的決策權，學習逐漸放手。
2. 應建立與孩子較平等關係，由指導角色轉變為顧問角色，多傾聽孩子的想法和感受，也分享自己的看法，避免過度干涉或控制孩子的選擇。
3. 遇到親子分歧時，保持冷靜，選擇較適當地時機再討論，避免衝突升高或擴大，並學習適度地讓步和包容。
4. 即使孩子逐漸長大，仍要保持親子情感的維繫，透過日常生活的關心和家庭節慶活動團聚，有益於維持信任關係和緊密的連結。
5. 共同關注孩子成長階段的需求與福祉，分享彼此的觀點和感受，在親子相處和家庭規則重新協調並達成共識。



我們應多理解孩子成長的挑戰和任務，學習調整與孩子的互動相處，是維繫親子關係和諧的關鍵。

## 我該如何化解與孩子間的衝突？



著社會的民主化與開放，人們的價值取向、生活習慣、金錢使用方式、未來生涯規劃等等愈趨向多元化，加上成長環境不同，孩子與我們間持有不同的想法與做法是常見的情況，看看身為父母的我們可以如何面對及處理彼此的衝突？

你可能會因為下列的情形而與孩子產生衝突：

1. 當不認同孩子對婚姻或養育孫子女的想法時
2. 當孩子對自己的態度不尊重時
3. 當孩子反對自己的建議意見不接受時
4. 對於孩子使用金錢的方式不認同時

5. 對於孩子的生活習慣不能接受時
6. 當不認同孩子的政治傾向時
7. 當孩子對未來的生涯規劃與自己的期待有落差時

### 如何化解親子間的衝突，可以這麼做：

1. 先按耐欲爆發的生氣情緒，避免因負面情緒而升高衝突強度。
2. 找個彼此心平氣和情境下再來討論如何消解彼此的衝突。
3. 理解衝突的本質，思考孩子為何有不同的想法？這些觀念與行為背後的原因是什麼？
4. 反思是否自己的價值觀過於強加於孩子，並學習尊重差異，調整自身期待。
5. 與不同性格孩子的互動方式需要有所不同。
6. 維持良好的親子關係，而非爭論對錯。

親子衝突對自己或孩子是否造成負面影響，或危害親子關係正常運作，其關鍵不在於雙方「發生衝突頻率的多寡」，而在於彼此習慣以何種態度或方式評估、面對、處理衝突；傾聽、包容與接納有時比爭辯對錯更有利於解決衝突。

## 我該如何與孩子說道理， 而不落入說教或情緒勒索？



你是否覺得花了很多時間、金錢和精力讓孩子有很好的發展，但孩子長大後有自己的生活，不再像過去關心或在意我們了，因此可能會有下面的情形發生，我們是否會常常隨口說出以下的內容：

1. 我們都是為了你好才……
2. 為了你有好的成長環境，我們生活都很省，你現在應該……
3. 你每天都這麼晚回家，朋友比我們重要……

4. 如果這次你不依我們的話，那你就……
5. 我們有人生歷練，不會害你，是避免你走了冤枉路。

### 發現孩子的言行舉止不符合自己的期待時， 可以這麼做：

1. 每個人都有自己對事情的看法，不同世代也有不同的做事方式，這些是需要被理解與尊重的。
2. 開啟對話，但溝通要盡量心平氣和。一旦說出火氣，反而會影響到親子間的信任關係及溝通品質。
3. 換位思考，想一想自己和孩子對事情的期待與考量是什麼，也思考是否有其他的做法也能達成共同的期待與考量。
4. 試著把自己的期望與考量和孩子分享，請孩子參考看看。記得不要擺出太強勢的姿態，避免說出「你必須照著我說的去做」這樣的話。
5. 試著讓孩子知道，不論孩子能否接受自己的建議，自己都會給予陪伴與支持。未來有任何想說的，都歡迎孩子來找自己討論。

太急切反而會築起難以溝通的高牆；多聆聽、多同理、多鼓勵、多支持，才能讓彼此溝通暢行無阻。

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—中年世代

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