

我和我的家人



高齡世代



教育部 發行

我和我的家人



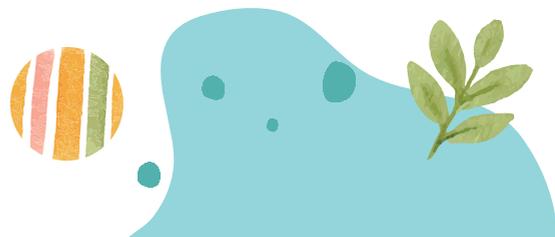
高齡世代

我們年紀大了，孩子也長大，可能也有他們的孩子了，
我們該如何調整與孩子的相處，
及如何更了解與孫子女的互動呢？



目錄

- ◎ 我要如何照顧自己來減輕孩子的負擔？ 4
- ◎ 我該如何做讓孩子喜歡和我常常相聚？ 6
- ◎ 我該如何表達對孩子的關心？ 8
- ◎ 我該如何支持或鼓勵我的孩子？ 10
- ◎ 孩子長大成人了，我該如何調整與他們的互動？ ... 12



- ◎ 我該如何處理和孩子間的衝突？ 14
- ◎ 我該如何表達對孫子女的愛？ 16
- ◎ 我如何成為受到孫子女敬愛的祖父母？18
- ◎ 我該如何了解孫子女的價值觀和生活模式？ 20
- ◎ 我該如何與孫子女相處或溝通？ 22

我要如何照顧自己來減輕孩子的負擔？



我們需要顧好自己的身心，擁有自主的生活能力，以及足夠的經濟來源，才不會成為孩子的負擔。現今社會我們可以觀察到以下的情形：

1. 在當前社會生活型態下，孩子通常有自己的家庭生活要忙碌，比較無暇照顧到我們。
2. 我們如果擁有健康的身體，可以自理生活，將不用依賴孩子的照顧，減輕孩子們照顧上的負擔。
3. 我們如果可以自己照顧自己，不用請幫傭或居服員照顧，亦可減輕孩子經濟上的負擔。

4. 我們如果心理狀況良好，可以自己調解生活壓力，開心過每一天，亦可減輕孩子心理上的負擔。

如何照顧自己來減輕孩子的負擔，可以這麼做：

1. 至少每年一次定期健康檢查，了解自身的健康狀態，如有疾病早期發現早期治療。
2. 至少學會一種有興趣的運動或功夫（如健走、游泳、太極拳、八段錦、超慢跑等），養成規律運動的習慣。
3. 學習正確的營養知識，建立健康的飲食習慣，延緩慢性病的發生。
4. 盡量維持每天 7-8 小時優質的睡眠，以增強免疫能力。
5. 不斷學習新事物，培養新的嗜好，如閱讀、桌遊、智慧型手機、園藝、繪畫、種菜等，以活化大腦，避免腦力的衰退。
6. 經常出門參加社交活動，結交新朋友，維持人際關係，避免長時間孤獨在家。
7. 學習從科學角度處理物品與食物，避免生活在雜亂不清潔及高風險的環境中。
8. 保持正向心態，積極、樂觀、開心地過每一天。



自己能夠照顧好自己，就能
擁有更多自主生活的能力，
也可以減輕孩子的負擔。

我該如何做讓孩子喜歡和我常常相聚？



隨著孩子長大離家，回家的時間與相聚的機會都變少了。
我該如何做讓孩子喜歡和我常常相聚？以下是我們身邊可能發生的情形：

1. 孩子長大後離家，有自己的生活型態或家庭。
2. 孩子平日有自己的生活及時間安排，回家時間越來越少。
3. 除了特殊節日（如逢年過節、父母親節或生日）外，孩子不太有機會回家。

4. 由於孩子有自己的家庭及生活需要忙碌，回家跟我們相聚的機會也越來越低。
5. 每次相聚的時間都很短暫，可能會影響到相聚的品質。

如何讓孩子喜歡和我常常相聚，可以這麼做：

1. 如果無法經常見面，可以嘗試使用手機，以視訊方式相見，維繫感情，及時關懷，或閒話家常。
2. 適當地了解孩子的需要，提供必要的協助或適當的支持。
3. 特殊節日（如逢年過節、父母親節或生日）或連續假日前，主動詢問有無可能安排家人相聚。
4. 當孩子有需要支援的時候，適時前往協助。
5. 製造相處愉快的經驗，並經常複製此情境，如一起開心地聊天、聚餐或旅行，使孩子期待下次相聚。
6. 平日多了解現在流行的話題或年輕人的興趣，以便和孩子見面時，能夠製造孩子感興趣的話題。
7. 相聚時盡量減少不必要或尷尬的詢問，並避免說教與下指導棋，以免留下不愉快的相處經驗。



先做個讓孩子喜歡親近的
父母，就會讓孩子們喜歡和
我們常常相聚。

我該如何表達對孩子的關心？



不論孩子年紀多大，永遠是父母心中的寶，對孩子的關心也永遠不嫌少，如何適當表達關心，又不過度干涉，是一大功課。在生活中常發現下面的情形：

1. 看著孩子忙著事業、加班，沒有規律生活，總想給建議。
2. 對孫子女的教養方式及價值觀，有些看不下去。
3. 孩子該到成婚或立業階段，卻一事無成。
4. 家中的對話，大都是陳年舊事，好像開個頭，就不歡而散。
5. 我覺得自己不斷地付出，表達關心，孩子好像理所當然。

6. 每次講的話，孩子好像都當耳邊風。

如何表達對孩子的關心，可以這麼做：

1. 先把自己的身體及心理照顧好，才能有力氣關心別人。
2. 以正向的語言表達對孩子愛與關心，減少責備。
3. 終身學習很重要，多到外面與社會接觸，學習新知，就能更逐步了解孩子目前的狀況。
4. 家人總愛聊起過去的故事，若能多些理解，這些話題也能成為情感交流的橋樑。
5. 主動參加不同世代的活動，當個好奇的觀察者，而不是主導者。
6. 學習表達愛的方式，例如：叮嚀關懷、提供協助、一起用餐、贈送禮物、牽手、擁抱。
7. 尊重孩子自己的選擇，避免過度干涉。



「把自己照顧好，就是孩子的幸福」，適時當個傾聽者、精神支持者、臨時救火隊，保持不相互依賴的關係，做一位獨立且有智慧的長者。

我該如何支持或鼓勵我的孩子？



當孩子長大成人後，我們雖依然愛孩子、支持孩子，但不知如何表達，不知不覺中親子關係漸行漸遠；親子關係該如何增溫？現實中，我們可能會有以下的看法：

1. 誤以為孩子長大獨立了，不再需要為他做什麼。
2. 認為孩子都知道我們是支持他們的，不需要肉麻兮兮。
3. 孩子已成家立業，自然有他的配偶及孩子支持他們。
4. 孩子的努力，我們肯定在心裡，不需要刻意讚美。
5. 不習慣以言語或行動來表達對孩子的鼓勵與肯定。
6. 孩子遇到挫折，有時也不知道如何支持或鼓勵他們。

如何支持或鼓勵孩子，可以這麼做：

1. 直接告訴孩子，無論他們多大，我們總是支持他們的、可以當他們的後盾。
2. 我們常說「愛你在心口難開」，但其實適時表達愛與肯定能讓關係更緊密，帶來正向影響。例如，對孩子說：「我很幸福有你這孩子。」或鼓勵對方的優點，如：「你很堅強」、「你很有條理」、「你很會為人著想」、「你很有禮貌」、「你很負責」。
3. 孩子雖已成家立業，還是要跟孩子保持「適度」的聯繫與關心，但不介入。
4. 看見孩子的努力或付出，適時對孩子表達正面評價，例如：「你很值得信任」、「你很懂得協調溝通」。
5. 孩子遇到挫折時，要聆聽並理解孩子，並提供正向言語、肢體支持、行動協助、真心陪伴，或衡量自己的資源提供物質支持。



親子關係的增溫，需要學習
並善用彼此加分的策略，學
習永遠不嫌晚，只要有心。

孩子長大成人了， 我該如何調整與他們的互動？



隨著社會變遷、科技進步，孩子面臨的生活世界與我們當年已經產生天翻地覆的改變，但是對孩子的生活仍有許多的擔心，以下是我們常見的情形：

1. 為孩子的工作狀態擔憂，覺得他做很多不務正業的事。
2. 不管孩子長得多大，總歸是自己的孩子，擔心他們吃虧，擔心他們思慮不周，常常忍不住給建議。
3. 不認同孩子對孫子女的管教方式，覺得他們太講求所謂的「適性發展」，教養缺乏紀律，怕寵壞孫子女。

4. 當孩子與配偶關係出現衝突與挑戰時，很想介入調解，用過來人的身份給予建議。
5. 喜歡積極給孩子生活上的建議。

孩子長大了，調整跟孩子的互動，可以這麼做：

1. 現在社會工作方式愈來愈多，不應以過去的經驗來判斷孩子的工作。
2. 孩子已經成家立業，應承擔自己的責任。只有當他們主動向我尋求意見協助時，我再發表看法。
3. 教養孫子女是孩子的工作，身為祖父母只要給予支持即可，不要干涉孩子的教養方式。
4. 尊重孩子的生活，如果孩子願意分享困難，就專心傾聽給予情緒支持。

尊重信任孩子已經是成熟的
個體，可以獨立做出正確判斷，
從旁給予支持鼓勵，做
個最好的啦啦隊。



我該如何處理和孩子間的衝突？



隨著社會的民主化與開放，人們的價值觀、宗教與政治立場、生活習慣及作息等等愈趨向多元化，親子間持有不同的想法與做法導致發生衝突是常見的情況，讓我們看看生活中是否有下列的衝突？

1. 居住的安排。
2. 居家生活環境，如：物品的擺放。
3. 教養孫子女的方式。
4. 飲食與生活習慣。

5. 金錢的使用方式。
6. 當自己的意見遭受到孩子反對或孩子態度不佳時。

面對並降低親子間的衝突，可以這麼做：

1. 調節自己的情緒、調整自己的心態，避免負面情緒升高衝突。
2. 離開衝突現場，等雙方都平靜後再討論。
3. 了解孩子的想法與做法為何與我不同，可能沒有對錯，因出發點都是良善的。
4. 改變習慣與生活模式不容易，接納不同的意見可能會讓自己的生活品質更好。
5. 當自己不願改變時，可以平和堅定的方式告知孩子，並說明自己可處理的方式。



親子衝突的關鍵不在於雙方「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。

我該如何表達對孫子女的愛？



隨著平均壽命延長，我們有很大機會陪著孫子女從出生到成年。有什麼原則是一體適用，讓他們感受到我們的愛與關心，而不是嘮叨與不耐煩，但現實中可能發現以下情形：

1. 看著孫子女一直黏在手機或電腦上，生活不正常，真的很擔心。
2. 小時候都是我們照顧，長大了，好像愈來愈疏遠，不知道年輕人心裡在想什麼。
3. 我們的教育觀念和他們父母有落差，甚至衝突，應如何表達我們的關心和愛。

如何表達對孫子女的愛，可以這麼做：

1. 自己多觀察或學習現在年輕人世界及想法，有機會也可向他們請教。
2. 創造機會多聽聽孫子女在學校、同學/朋友/師長關係、或職場的故事及看法，給予關心，但不要急著給建議，以免將關係拉遠。
3. 適度覺察是否有因性別而造成的刻板印象與不公平，每一位孫子女都是獨特的，不應相互比較。
4. 理解孫子女不同階段成長需求，給予他們一定的獨立性，讓他們感到被尊重。
5. 學習表達對孫子女愛的方式，不一定用言語或金錢，也可透過文字、家鄉的食物或情感的支持來表達。
6. 歡喜接受孫子女的情感表達，學習年輕人的愛與擁抱，適時給需要的支持、鼓勵與讚美。
7. 即使不在一起，也可以通過電話、視訊或簡訊、或小聚會等方式保持聯繫，讓他們知道你始終在乎。

跨代相處可從了解出發，以
尊重和愛做為相處的行動力。

我如何成為受到孫子女敬愛的祖父母？



根據社會護航理論（Social convoy theory），人們是在社會護航隊伍環繞下，走過生命旅程；當人們年紀越大時，越傾向於維持規模較小但穩定的社交圈，這社交圈通常是家人，因此提升高品質的祖孫關係，對高齡者的福祉極為重要。

生活中可能發生以下情形：

1. 不了解年輕世代的語言，跟孫子女雞同鴨講，很難對話。
2. 停留在過去的生活經驗，看不慣孫子女的生活習慣、價值觀。
3. 常敘說陳年故事，孫子女無法理解、不愛聽。
4. 無法感受到孫子女的喜悅，與他們同樂。
5. 孫子女表現不如預期或犯錯，因為愛孫心切、恨鐵不成鋼，疾言厲色責備。

6. 看不慣孫子女朋友，干涉他們交友。
7. 過度提供金錢或物質，期望透過這個方式與孫子女建立好關係。

成為孫子女敬愛的祖父母，可以這麼做：

1. 學習、了解、接受、運用孫子女的年輕世代語言與他們對話，讓孫子女感受到我們用心與接納。
2. 孫子女 3C 用品的黏著度高、社群媒體使用度頻繁，可以適度提醒，但不強制干預。
3. 孫子女消費型態與我們相當不同，勿以過去的金錢觀評價他們。
4. 孫子女可能參與動漫、電競活動等而開心，試著了解這些活動有趣之處，拉近祖孫關係。
5. 孫子女就學、工作的歷程，難免經歷挫敗，可試著正向鼓勵，或花時間陪伴他們的沮喪時刻。
6. 既使孫子女的朋友，未達自己理想標準，先多了解，避免直接批評，或倚老賣老。
7. 衡量自己的經濟量能，在適當的時間，給予孫子女實質支持，如請吃飯、給金援，但不宜只想以金錢建立祖孫好關係。

代溝是祖孫關係的大阻礙，我們不妨試著多了解孫子女世代的生活世界，彌平代溝，建立祖孫親密關係，提升我們的福祉。

我該如何了解孫子女的價值觀和生活模式？



因壽命延長，全球出現愈來愈多的阿公、阿媽，英國與美國的老牌媒體《經濟學人》（The Economist）跟《父母》（Parents）分別指出「祖父母時代的來臨」與「祖孫新關係」，如何讓孫子女喜歡與我們相處？一起來想想如何突破孫子女對我們的想像或迷思，如：

1. 我們常呈現老態龍鍾，缺乏與孫子女互動的動力。
2. 我們多抱持著保守觀念，並常有碎碎念、糾正、批評或責罵孫子女，導致雙方關係衝突或有壓力。
3. 與孫子女相聚時，認為孫子女安排與支付費用為理所當然。

4. 我們與孫子女使用數位產品的能力有很大落差，造成溝通上的障礙。

了解孫子女的價值觀和生活模式，可以這麼做：

1. 與孫子女互動，展現健康、活躍樣貌，例如一起看影片、一起玩桌遊，才能跟孫子女有較佳互動，孫子女才會樂意與我們談心。
2. 經常運用社群媒體、貼圖與孫子女互動，孫子女較願意接觸我們，分享生活點滴。
3. 衡量自己資源能力，若有能力，則適時安排祖孫相聚、大方支付費用，讓孫子女樂於花時間與我們互動，進而多了解孫子女。
4. 主動了解孫子女的流行服裝、休閒娛樂、串流節目、暢銷書籍等，運用這些了解接受孫子女的穿著打扮、找到可聊天話題，更容易洞悉孫子女價值觀與生活模式。
5. 孫子女處在數位原生（Digital Native）年代，運用 AI（Artificial Intelligence）已是不可逆的趨勢，向孫子女學習運用當代數位產品，也是了解孫子女的極佳策略。

祖孫相互了解，不是孫子女的專屬責任，我們也應學習了解孫子女並建立祖孫雙贏，共好的局面。

我該如何與孫子女相處或溝通？



我們與孫子女之間屬於不同世代，並且往往並未生活在一起。因此，祖孫之間如何拉近距離，有效溝通，並且融洽相處，成為一項重要課題。

現今社會中可能存在以下情況：

1. 現實生活中，祖孫之間實際在一起相處的機會不多。
2. 祖孫之間屬於不同的世代，無論年齡、觀念、生活背景或人生歷練等，均存在著相當的差異。
3. 祖孫在一起由於溝通不良，常常「雞同鴨講」。
4. 祖孫之間的關係，需要靠有效的溝通加以維繫。
5. 隔代之間的差異，需要藉充分的溝通加以化解。

不同世代之間，其實可以互相學習，分享彼此的專長或經驗。

如何與孫子女相處或溝通，可以這麼做：

1. 可以創造與孫子女有更多的相處或交流的機會，如用餐、購物、幫忙照顧或家族旅行。
2. 學習藉孫子女喜歡的事物（如繪畫、運動、樂高、積木等），或關心的話題（如學校發生的事情），與孫子女溝通。
3. 可以讓孫子女教導自己一些新事物（如科技產品應用、好玩的遊戲、健康操等）。
4. 邀請孫子女參與家族活動，或在特殊節日（如生日）時，贈送孫子女喜歡的禮物或紀念品。
5. 盡量抽空參加孫子女在學校或安親班的代間學習活動。
6. 教導孫子女學習一些傳統技能，或者古早的童玩。
7. 盡量避免重複詢問過多孫子女的私事（如打算何時結婚），以免他們感到厭煩與壓力。
8. 引導孫子女平衡使用數位產品，維持良好的互動與情感交流。
9. 我們要學習用孫子女聽得懂的語言溝通。

多製造彼此相處的機會，多了解孫子女的心聲，多用孫子女的語言溝通，讓孫子女覺得自己是可親近的。

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: 家庭溝通 3.CST: 親子
關係 4.CST: 家庭倫理

544.1

114005516

我和我的家人—高齡世代

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