

## 活動 1-3 我們的約定 (15分鐘)

時間	活動步驟	準備事項
15mins	<p><b>【確立參與活動需遵守的規則】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明訂定活動規則的意義與重要性。</li> <li>2. 提出參與活動的規則草案(詳見海報範例)，並邀請成員提出增減或修改的建議。</li> <li>3. 尋求全體成員的共識。</li> <li>4. 請每位成員在「我們的約定」海報上簽名，以成為正式的約定，並再次提醒成員遵守規則的重要性。</li> </ol>	<p>「我們的約定」海報範例 (參見P.30)</p> <p>海報紙</p> <p>麥克筆</p>

### 帶領活動的小祕訣



本活動亦可由帶領者帶領成員思考參與活動應注意的規則，讓成員集思廣益，並由一位自願者書寫海報，這將會讓大家更有參與感，覺得是「我們的約定」。



\* 活動範例 \*

## 我們的約定

---

參與活動時我們要遵守以下幾點：

1. **守時**：我願意準時參加每一堂課，絕不任意缺席。
2. **坦誠**：我願意坦誠地表達自己的感受，和別人互相溝通。
3. **參與**：我願意主動參與每一個活動，並完成指定的任務。
4. **接納**：我願意接納自己及他人，且共同分享彼此的經驗。
5. **守密**：我願意尊重每個人的隱私，活動結束後，絕不對外洩密。
- 6.
- 7.

簽名： \_\_\_\_\_

共同信守這些約定，將使我們的學習愉快而有效！

## 第二堂課

# 婚姻華爾滋

## LESSON 2

在新婚階段，  
夫妻若能在生活習慣的相互適應上有更多的溝通與了解，  
嘗試去釐清雙方對生活期待的落差，  
區分「你」、「我」和「我們」之間的界限，  
將有益於新婚生活的調適，  
進而相互尊重、一同成長。





## 活動目標

- 釐清夫妻在實際的婚姻生活中，對於生活習慣感到較滿意以及認為有待改善的部分。
- 與配偶討論出婚姻生活中，夫妻可共同努力改善的部分。
- 了解婚姻中三個重要的部分—你、我和我們。

## 活動內容

活動2-1 婚姻生活酸甘甜

活動2-2 婚姻中的金三角



## 活動 2-1 婚姻生活酸甘甜 (70分鐘)

時間	活動步驟	準備事項
10mins	<p><b>【找出個人對婚姻生活感到滿意及待改善之處】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請成員思考個人在婚姻生活中，對於夫妻彼此生活習慣感到較感滿意的部分。</li> <li>2. 在「婚姻生活酸甘甜」活動單上勾選出三項，如果超過三項，則可標示優先順序。</li> <li>3. 之後，請成員選出三項覺得需要改善的部分。</li> </ol>	「婚姻生活酸甘甜」活動單
30mins	<p><b>【分享個人對婚姻生活感到滿意及待改善之處】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請夫妻兩人輪流分享生活中滿意與待改善之處，先輪流分享滿意的部分，再分享待改善的部分。</li> </ol>	<p><b>你可以這麼說</b></p> <p>現在請夫妻兩人挪動座椅，以便可以面對面交談。一人先說出自己所選的一項較感到滿意的項目，兩人討論一下，然後換對方說出自己所選的其中一項。如此輪流，直到兩人所選的三項都討論過了為止。然後再以同樣的方式分享討論待改善的項目。</p>
15mins	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. 請成員分享在剛剛夫妻相互分享的過程中，有什麼發現、收穫及感受。</li> </ol>	
15mins	<p><b>【討論夫妻可共同努力改善之處】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導夫妻討論出共同認為的待改善之處，再轉化成「我希望……」的表達，思考並相互分享解決的方法。</li> </ol>	

**你可以這麼說**

請成員站起來，對配偶說：「我希望我們可以……」、「我希望你可以……」；之後擁抱對方，表達感謝對方坦誠表達自己的看法。



## 婚姻生活酸甘甜

項 目	滿意	待改善
1.兩人在一起的時間	_____	_____
2.兩人各自的時間	_____	_____
3.兩人的肢體親密	_____	_____
4.彼此的休閒娛樂方式	_____	_____
5.彼此的衛生習慣	_____	_____
6.彼此的睡眠習慣	_____	_____
7.彼此的飲食習慣	_____	_____
8.彼此表達想法或情感的方式	_____	_____
9.彼此聆聽對方的方式或態度	_____	_____
10.彼此用錢或消費的習慣	_____	_____
11.彼此談論對方家人的方式	_____	_____
12.彼此與親朋好友往來的方式	_____	_____
13.彼此對擁有子女的看法	_____	_____
14. _____	_____	_____

## 活動 2-2 婚姻中的金三角 (20分鐘)

時間	活動步驟	準備事項
05mins	<p><b>【說明婚姻中的你、我和我們】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以「華爾滋」來比喻夫妻在婚姻關係中的互動。</li> <li>2. 說明婚姻中的金三角——「我」、「你」和「我們」的相互關聯。</li> <li>3. 說明兼顧三者的原則 (參考第39頁的「帶領者參考資料」)。</li> </ol>	「婚姻金三角」活動單
15mins	<p><b>【說明婚姻中你、我和我們的動態平衡】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 帶領者運用男女圖像牌(參考「男女圖像牌示例」), 描述夫妻間的關係。</li> <li>2. 請每位成員運用「男女圖像牌」輔助教具, 嘗試描述自己與配偶從結婚以來, 在婚姻生活中, 你、我及我們這三部分比例的變化情形及現況。</li> </ol>	男女圖像牌各一個

### 你可以這麼說

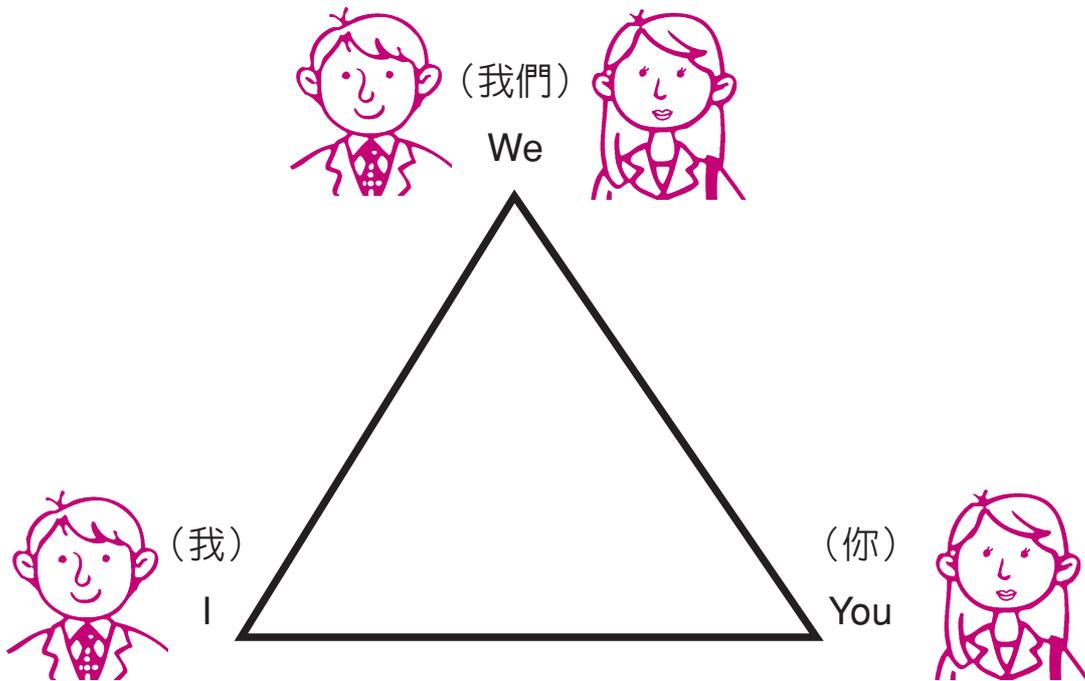
婚姻猶如夫妻兩人跳華爾滋, 有時你進我退, 有時我進你退, 這就如同婚姻生活中的種種, 有時候這一方為主導, 有時候則是另一方主導, 過程中, 兩人唯有協調彼此的步伐, 才能舞出完美。

### 你可以這麼說

婚前的男女兩人, 原本都是獨立的個體; 婚後, 開始學習一起過日子。生活中, 除了各自的部分以外, 屬於「兩人共同」的部分越來越多。舉例來說, 某對夫妻未結婚前的關係可能是分開的, 兩人互為獨立的個體 (帶領者將男圖像牌和女圖像牌拉遠), 慢慢地越來越近。結婚後, 在生活中可能有時丈夫的主導性或決策權比妻子強一些 (帶領者將男圖像牌置於女圖像牌前面), 有時妻子的主導性或決策權比丈夫強一些 (帶領者將女圖像牌置於男圖像牌前面), 然後漸漸地兩人交集 (即兩人共享) 的部分較趨於穩定, 同時也可以保有各自獨特的部分。

## 婚姻金三角

### 一、婚姻中的三個部分：「你」、「我」和「我們」



### 二、兼顧婚姻中三個部分的努力原則

1. 尊重個人的獨特性
2. 准許彼此是分離的個體
3. 會共同做決定
4. 能接受婚前到婚後的轉變
5. 面對現實、放下「愛的神話」

### 三、鞏固婚姻金三角，需要兩人的承諾與努力

## \* 帶領者參考資料 \*

## 婚姻金三角

## 婚姻金三角——婚姻中的三個部分

許多人以為，夫妻在結婚之後，便自然可以擁有幸福快樂的婚姻生活。但事實上，「幸福快樂的婚姻生活」並不是一個結果，而是一個努力的過程。況且，每對夫妻從一個人的生活進入兩個人的生活，其婚姻關係中都有三個部分：「你」、「我」和「我們」。「你」、「我」的部分便需要常常協調或互相調適，例如：兩人的飲食習慣、用錢方式或作息時間等，可能都非常的不一樣；而因著生活在一起，便可能產生互相不適應或不舒服的狀況，在保持自己原有的習慣與兩人相互配合調整或改變之間，夫妻便需要不斷地努力與磋商。而因著結婚而形成的「我們」這個部分，更需要兩人一起付出，共同經營，例如：生養我們的孩子、買我們的房子。

在婚姻生活中，兩個人如何處理這三個部分的過程是相當重要的。



## 兼顧婚姻中三個部分的努力原則

1. 尊重個人的獨特性——每個人都是獨特的，尊重婚姻中的「你」和「我」都有自己的想法、感受、習慣、價值及好惡，是婚姻關係良好的第一個基礎。
2. 准許彼此是分離的個體——兩人結婚，建立起所謂的「我們」，但也要對分離具有容忍力。成熟的親密關係是兩個人之間有能力深入交往、心靈交會、實質相助，但也有能力承受分離之苦，或接受對方的拒絕。
3. 會共同做決定——「做決定」是婚姻過程中的主要部分，夫妻在新婚階段便需要去協商生活中諸樣事物的決定方式，而每次做決定時，也須學習尊重對方的意見和感受，做出兩人都可接受的決定。

4. 能接受婚前到婚後的轉變——婚前，較容易感覺對方把自己當作是最重要的人，會全心關注對方；但婚後，這種感覺會改變，工作、家人、嗜好與朋友都變得很重要。另外，夫妻在婚前只看到對方的某些面貌，有些特質要到婚後實際生活在一起時才會顯現出來。對於配偶讓自己不滿意的特質，在改變它與接納它之間，也需要有一些學習和抉擇。
5. 面對現實、放下「愛的神話」——結婚之後的另一項心理調適就是要學習面對婚姻生活的現實，放棄一些假設和要求，例如：「假如你愛我，就會照我所說的去做」、「……你就會給我我想要的」、「……你就會在我提出要求之前，已經知道我需要什麼」。這種「說愛」的方式，將使彼此的關係很快地窒息，因此，認清婚姻生活的現況與本質，將有益於新婚夫妻的生活調適。

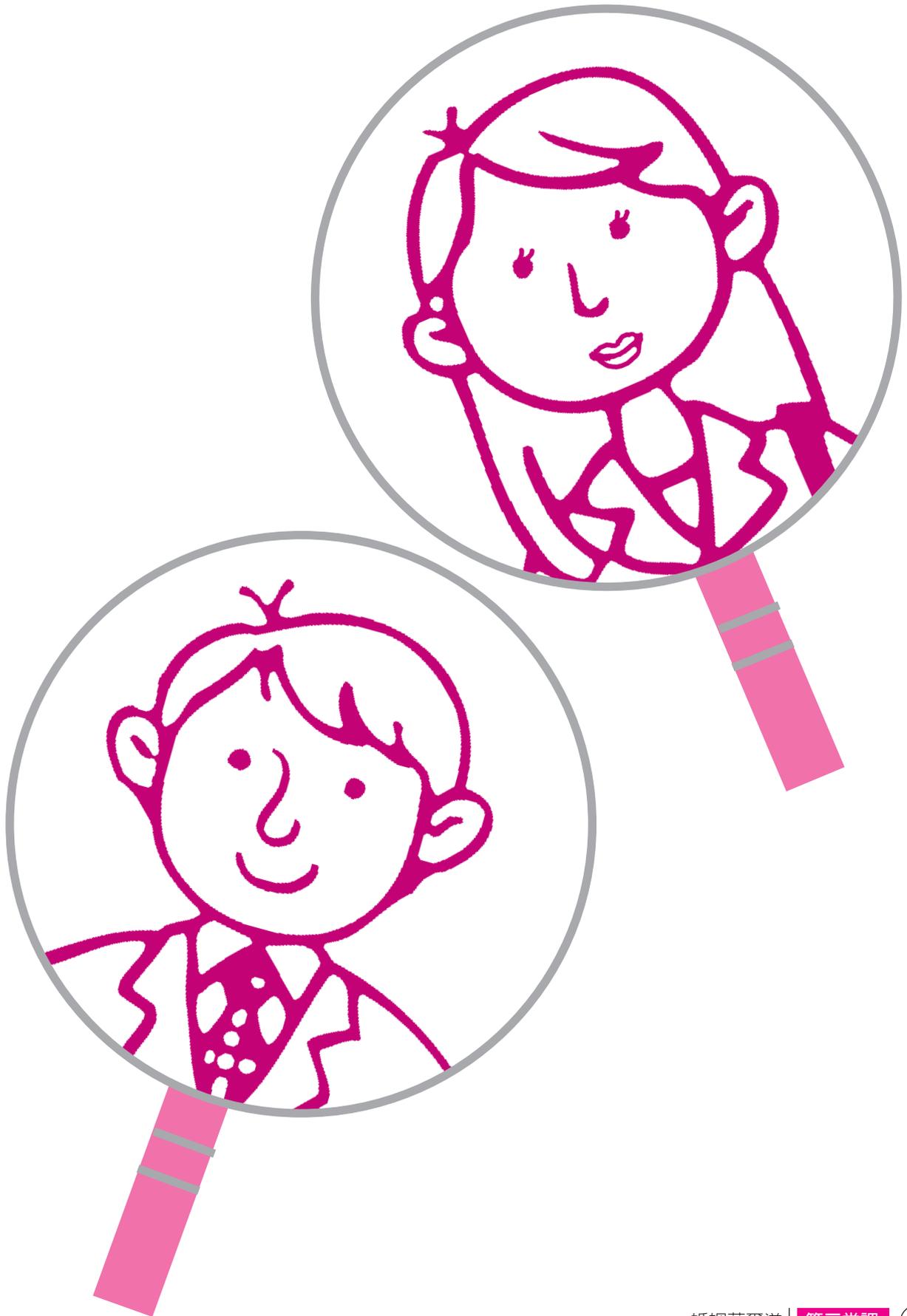
### 鞏固婚姻金三角，需要兩人的承諾與努力

結婚將兩個在不同家庭中長大的人，帶入一個全新的家庭組合，其所要面對的不只是個人在生活上如何與配偶親密相處的調適，兩人也將共同面對生活作息的重新安排、未來的家庭計畫與目標規劃，以及學習如何表達愛與關懷等。因此，新婚夫妻正可以從日常生活習慣的調適過程，學習如何兼顧婚姻中的這三個部分，以致「我」使「你」變得更可能實現「你」自己，「你」也使「我」變得更可能實現「我」自己，在彼此的互相成全與自我實現中，豐富「我們」的生活。

資料來源：吳就君（民88）。《婚姻與家庭》。台北市：華騰。



\* 男女圖像牌示例 \*



LESSON 1

LESSON 2

LESSON 3

LESSON 4

LESSON 5

LESSON 6

LESSON 7



經過一個早上的活動，  
下午上課鐘聲響前，讓  
我們一起動一動，也說  
說自己的感想。

## 暖身活動(一)

本暖身活動旨在提振成員的精神，以迎接下午的課程。

活動內容可視團體當時的動力狀況做設計，先協助成員放鬆心情，爾後帶入主題。

### ■ 活動示例：

- 1 活動說明：請成員用簡單的形容詞描述自己回到團體的感覺與狀況。
- 2 示範：帶領者先行示範，例如，「我現在是感到興奮的，期待下午的活動」。
- 3 成員分享：邀請成員依序分享，過程中帶領者須積極傾聽。
- 4 總結回饋。

### ■ 活動示例：

- 1 請每對夫妻推舉一位自願者 (刻意不說明自願出來要做什麼)。
- 2 活動說明：說明自願者因為「愛」而勇於出面，因此可獲得對方馬殺雞3分鐘。
- 3 請自願者用任何方式給予配偶回饋。



## 第三堂課

# 親愛的， 請聽我說

## LESSON 3

夫妻間出現歧異與衝突，在所難免，  
但若能檢視並覺察衝突形成的原因，  
且發展出解決衝突的有效策略，  
將使婚姻生活更為和諧。



## 活動目標

- 了解訊息傳達與解讀的過程中，很容易出現差異。
- 了解夫妻間溝通常見的問題。
- 學會良好的溝通原則。
- 與配偶共同討論出彼此同意且願意遵守的五項吵架原則。

## 活動內容

活動3-1 雞同鴨講

活動3-2 溝通起步走



## 活動 3-1 雞同鴨講 (15分鐘)

時間	活動步驟	準備事項
15mins	<p><b>1. 活動說明(一)：</b>邀請一位自願者以口語描述帶領者所給的圖畫內容，其他成員依據自願者的描述，把圖畫出來。過程中不得發問，也不得參考其他人的圖。</p> <p><b>2. 引導省思(一)：</b>待成員完成後，由帶領者公佈圖形(以海報呈現)，請成員檢視自己畫的圖和海報上的相似度有多少。並以提問方式引導成員發現自己所畫的不同於海報的原因在於不能問問題，因此沒辦法完全了解對方的意思，誤解了自願者的描述。</p> <p><b>3. 活動說明(二)：</b>帶領者再邀請一位自認表達十分清楚的成員，進行第二輪的活動。依照第一輪的活動方式進行，但這次成員可針對不了解的地方發問。</p> <p><b>4. 引導省思(二)：</b>公佈答案。帶領者再次以提問方式引導成員思考、討論並分享：為何能夠提問了，還是無法畫出一模一樣的圖形。</p>	<p>題目圖卡 (參見第49頁活動圖例)</p> <p>空白紙</p> <p>圖畫解答海報</p>

### 你可以這麼說

有沒有人將形狀、大小、位置都畫得一模一樣？各位認為為什麼會畫得不一樣呢？

### 你可以這麼說

有沒有人將形狀、大小、位置都畫得一模一樣？請各位想想看，已經能夠提問題去澄清對方的意思了，為什麼還是不能畫出一模一樣的圖呢？

**5. 活動說明(三)：**帶領者再度邀請一位自願協助者出列，並說明活動規則的改變：這一回由成員發問，自願者只能回答問題，不能主動描述說明。

**6. 引導省思(三)：**公佈答案，請相似度超過90%的成員舉手。帶領者總結成員的分享，並引出本活動的目的在於了解溝通的重要性。

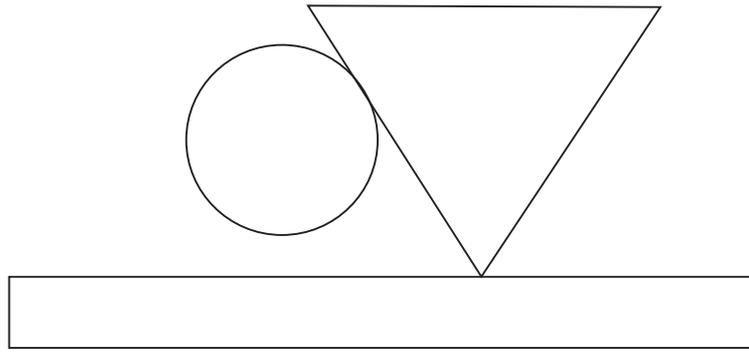
**你可以這麼說**

常常我們以為聽懂了對方在說什麼？其實不然，是什麼阻礙了我們的說、聽、問？在以上的練習活動中，我們已經能夠作雙向溝通了，都還不見得能夠完全達到溝通的效果，如果不去和人進行良好的溝通，許多的誤解與衝突就由此產生了。

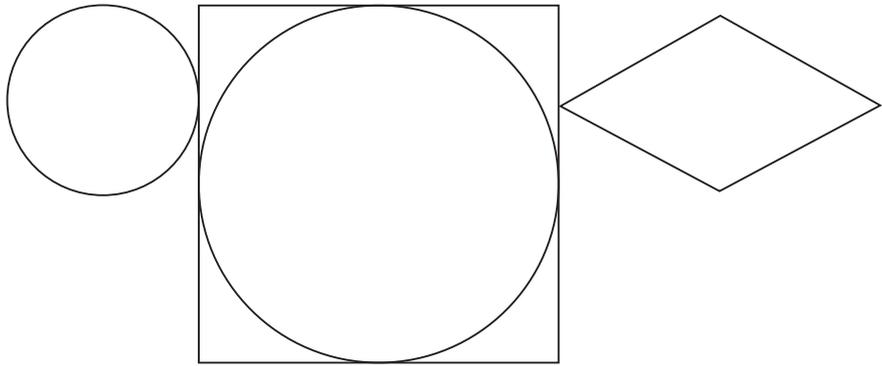


**\* 活動圖例 \***

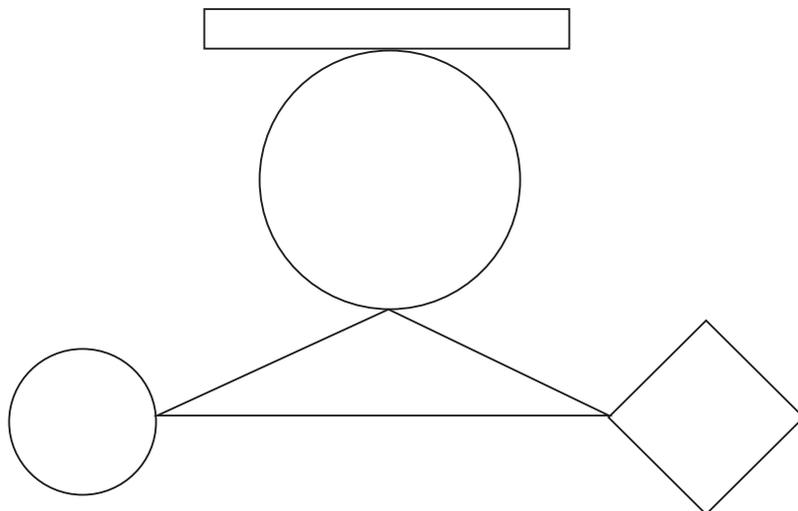
(一)



(二)



(三)



## 活動 3-2 溝通起步走 (95分鐘)

時間	活動步驟	準備事項
20mins	<p><b>【寫下爭吵事件情境】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>請成員回想日常生活中和配偶在溝通時的問題，找出最近一次印象深刻的衝突狀況。</li> <li>填寫「爭吵事件情境」活動單的第一部分。提醒成員寫自己的部分即可，不需跟配偶討論。</li> <li>請成員填寫完畢後將活動單摺好，在外面寫上名字，丟入受氣包。</li> </ol>	<p>「爭吵事件情境」活動單</p> <p>受氣包(可用任何容器或紙袋製作)</p>
10mins	<p><b>【討論溝通問題的處理方法】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>逐條舉例說明「溝通起步走」活動單中的第一部分：「溝通常見的問題」。</li> </ol>	<p>「溝通起步走」活動單</p>
30mins	<ol style="list-style-type: none"> <li>請成員針對「夫妻間溝通出現問題時的處理方法」進行腦力激盪，儘可能提出自身所嘗試過或曾經聽他人說過的方法。</li> <li>綜合以上提出的方法，逐條舉例說明「溝通起步走」活動單的第二部分：「良好溝通的原則」。</li> <li>強調每個人都是獨立的個體，兩個人組合起來更是特別。提醒成員在溝通的過程中，需特別注意以下三點：               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 自己到底想表達什麼？</li> <li>(2) 要了解對方的需求，或讓對方有機會表達他的需求。</li> <li>(3) 確定衝突的核心，不要牽扯其他人或事件。</li> </ol> </li> </ol>	

10mins

**【重新看待爭吵事件情境】**

1. 請成員從「受氣包」中拿出自己先前丟入的活動單。
2. 引導成員在學習了這部分課程之後，運用新的思考來看待自己所陳述的爭吵事件情境，並且填寫「爭吵事件情境」活動單的第二部分。
3. 夫妻相互交換活動單，請成員運用新的思考來看待配偶所陳述的爭吵事件情境，並填寫第三部分。
4. 成員對於配偶在自己的活動單上所寫的，給予回饋。

受氣包(包含  
先前成員投  
入的「爭吵  
事件情境」)

25mins

**【制訂建設性吵架規則】**

1. 舉例說明「溝通起步走」活動單的第三部分：「吵架的哲學」。
2. 引導成員進行腦力激盪，思考：「當自己快要無法控制怒氣時，哪些方法可以幫助自己冷卻下來？」例如：離開現場一下子、深呼吸、用冷水洗臉等。
3. 彙整成員腦力激盪的結果。並邀請夫妻共同思考：「當遇到衝突時，可以彼此協助降溫的方法為何？」
4. 請夫妻共同討論出彼此同意且願意遵守的五項吵架原則，並且寫在海報紙上，成為「遠離爭吵白皮書」。
5. 帶領者結語。請夫妻在眾人的見證下，分享彼此的五項吵架原則。勉勵成員要依約遵守，並建議成員將約定寫在便條紙上，且貼在容易看見的地方，以提醒自己。

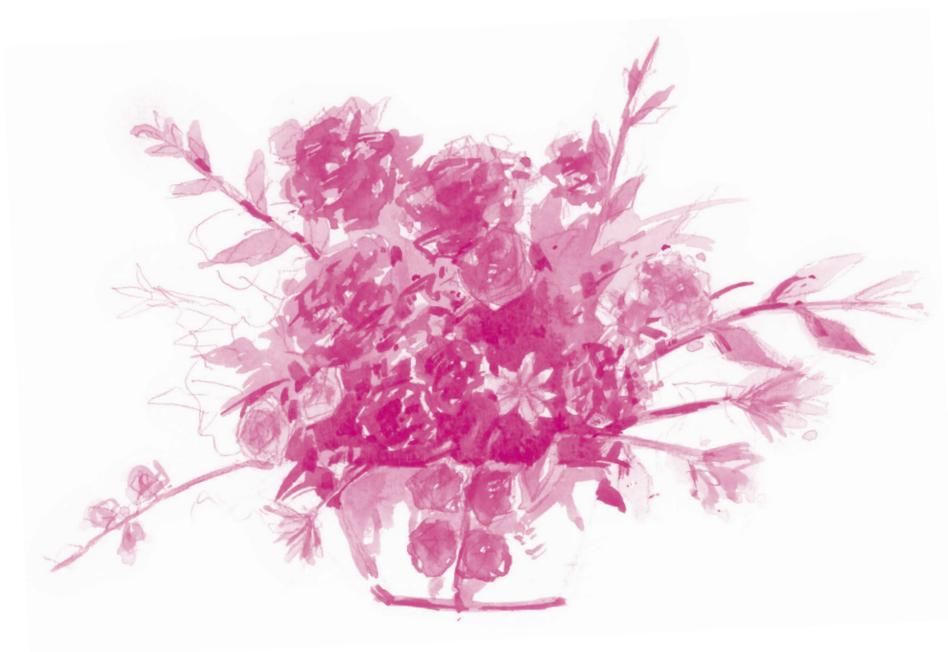
「溝通起步  
走」活動單

### 帶領活動的小祕訣



本活動亦可改採電影欣賞討論會的方式進行，以有關夫妻間衝突與溝通的影片為素材，針對劇情設計討論的問題，於影片播畢後，和成員討論，效果亦相當不錯。

推薦影片：Kiss 情人、當男人愛上女人、當哈利遇上莎莉。





# 爭吵事件情境

## 【第一部分】

\* 發生時間：\_\_\_\_\_ \* 發生地點：\_\_\_\_\_

\* 事件原因：  
\_\_\_\_\_

\* 我的心情與感受  
\_\_\_\_\_

\* 我的處理方式  
\_\_\_\_\_

\* 當時配偶的反應與處理方式  
\_\_\_\_\_

## 【第二部分】

\* 如果可以重來一次，我會有什麼不同的處理方式？  
\_\_\_\_\_

\* 如果重來一次，我期待配偶可以怎麼做，來減低爭吵對彼此關係的傷害？  
\_\_\_\_\_

## 【第三部分】

\* 經過剛剛的課程和思考，我想給配偶的回饋：  
\_\_\_\_\_

LESSON 1

LESSON 2

LESSON 3

LESSON 4

LESSON 5

LESSON 6

LESSON 7

## 溝通起步走

---

### 一、溝通常見的問題

- 1.主題敘述不明
- 2.批評成性
- 3.主題太自我
- 4.觀察力不足
- 5.傾聽不良
- 6.表情不佳
- 7.反應過度

### 二、良好溝通的原則

- 1.增加溝通的時間
- 2.提高溝通的品質
- 3.主題的選擇
- 4.積極傾聽
- 5.鼓勵的能力

### 三、吵架的哲學

- 1.夫妻之間爭吵難免，為正常的現象。
- 2.吵架是「角度」問題，而不是「是非」問題。
- 3.夫妻吵架應多多「講情」而非「講理」。
- 4.千萬不要在第三者面前吵架。
- 5.要敘述事情的真相，不要加油添醋地形容自己的感覺。
- 6.先認輸的人是大勇者。

## \* 海報範例 \*

## 遠離爭吵白皮書

爲了我們婚姻的美好與幸福，當我們意見不合、陷入爭吵之際，我願意及時提醒自己，並盡力做到以下幾點，幫助我們的爭吵更有建設性，使誤會釐清，讓問題解決，彼此心中沒有餘恨，沒有創傷。

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

立約人： \_\_\_\_\_

日期： \_\_\_\_\_



## 第四堂課

# 你親我親 一家親

## LESSON 4

原生家庭對於個人及婚姻生活的影響甚鉅，  
新婚者若能發覺並審慎地相互討論，  
保留正面的影響，修正負面的影響，  
建立屬於夫妻兩人的婚姻生活法則，  
並且針對日後與雙方原生家庭間的關係做出協調，  
將有助於婚姻的適應。



## 活動目標

- 了解原生家庭經驗對於婚姻生活的影響。
- 與配偶分享自己的原生家庭成長經驗。
- 察覺原生家庭經驗對於目前婚姻關係的正負面影響。
- 與配偶協調出與雙方原生家庭維持關係的共識。

## 活動內容

活動4-1 原生家庭的影響

活動4-2 家人關係圖



## 活動 4-1 原生家庭的影響 (60分鐘)

時間	活動步驟	準備事項
10mins	<p><b>【了解原生家庭對個人的影響】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 短劇表演 (腳本詳見第61頁帶領者參考資料)。</li> <li>2. 與成員討論短劇的內容，引導成員發現原生家庭對個人的影響。</li> <li>3. 進一步說明：對於個人從原生家庭學來的隱形規則，如果另一半不了解，這些隱形規則很可能成為婚姻衝突的來源。</li> <li>4. 詳細說明「原生家庭對婚姻生活的影響」(詳見第63頁帶領者參考資料)。</li> </ol> <p><b>【發現原生家庭對自己的影響】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導成員思考與檢視「自己有哪些觀念、行爲、習慣等，是由原生家庭中所學來的？」</li> <li>2. 請夫妻彼此分享。</li> <li>3. 請成員說明在夫妻分享過程中的發現與感受。</li> </ol>	
10mins		
10mins		
15mins		
15mins		

### 你可以這麼說

有些東西是自己想到的，有些則是自己沒有想到的。透過夫妻間的分享，彼此幫對方確認某東西是否由原生家庭學來的。分享的重點在確認而非吵架，因此請使用溫和、不批評的語氣。現在利用5分鐘與配偶分享，請先生先說，太太只聽，不要發表意見或提問。然後角色互換。

### 你可以這麼說

請分享你剛剛在夫妻分享過程中的發現及感受，分享自己覺得可以跟大家說的、可以開放的部分。

4. 帶領者應仔細聆聽成員分享，並適時給予回饋。
5. 結語。

### 你可以這麼說

原生家庭的影響並非無法改變，我們可以多多察覺自己與了解對方在這方面受到的影響，但要避免指責或攻擊對方的原生家庭。夫妻雙方可以學習、接納對方原生家庭的好習慣，壞的方面則予以協商調整，建立起屬於夫妻自己的新家庭規則。

### 帶領活動的小祕訣



1. 當成員分享「夫妻分享過程中的發現與感受」時，帶領者應仔細聆聽，並視情況歸納成員分享中值得學習的部分，或引導成員思考原生家庭的正向影響。
2. 夫妻彼此分享原生家庭的影響時，其重點在協助對方確認，而不是指責，因此請使用溫和、不批評的語氣。

