

* 帶領者參考資料 *

短劇腳本

角色：安室、美惠、安室的媽、美惠的爸、美惠的媽

場景：客廳

道具：兩張椅子

腳本：（安室和美惠坐在椅子上看電視，兩人的爸媽皆躲在椅子後方）

美 惠：哇～夏威夷ㄟ（美惠指著電視）！老公～我們去夏威夷玩好不好？

安 室：美惠，你又不是不知道，我們還有20年的房貸、5年的車貸要繳耶！

美 惠：有什麼關係，錢以後再賺就好啦！

安 室：可是我媽以前都說……

安室的媽：（從椅子後方站起）唉～這個月又透支了，房貸要怎麼辦啊？（蹲下）

美 惠：可是以前我爸媽……

美惠的媽：（美惠的爸媽從椅子後方站起）老公～我們出國玩好不好？

美惠的爸：可是，我們還要繳房貸耶！

美惠的媽：唉喲，錢以後還可以賺啊！好啦～我們去玩嘛！

美惠的爸：……（有點被說動了，沉思），也對喔！要活在當下。好吧！那我們就出國吧！

美惠的媽：對對對！要活在當下！耶～我們可以出國玩了（夫妻顯得非常雀躍，然後蹲下，躲在椅子後）

美 惠：所以囉～我們要活在當下，貸款就別想了嘛！

安 室：可是我們還要生孩子啊，孩子的奶粉錢、教育基金都要先準備。不然，像以前我媽她……

安室的媽：（從椅子後面站起）天啊！怎麼會不小心懷孕了呢？唉～孩子的奶粉錢要從哪裡來啊！（蹲下）

美 惠：可是，我爸媽以前……

美惠的媽：（美惠的爸媽從椅子後方站起）老公～人家懷孕了耶！

美惠的爸：真的嗎？我要當爸爸了喔！可是……，孩子的奶粉錢要怎麼辦？

美惠的媽：沒關係啦！天無絕人之路嘛，錢的事就不要多擔心了！

美惠的爸：說的也是。耶！我要當爸爸了！（美惠的爸媽蹲下）

美 惠：你看，我們家一路走來也還好啊！所以錢的事就不用擔心了啦！

安 室：可是……

美 惠：算了！我跟你說不通！我要帶著我的小小包包離家出走，再見！（美惠生氣地離開）

安 室：美惠，可是……（結束）

備註：兩人的父母躲在椅子後，站起來講話的部分，表示安室及美惠受其父母（原生家庭）的影響。



* 帶領者參考資料 *

原生家庭對婚姻生活的影響

一、夫妻的價值觀受到父母親極大的影響

是的！童年經驗往往成為我們成長的影子，有些影響是深層而不容易覺察的，有些影響則是顯而易見的，例如：和異性相處的習慣或模式、結婚後的生活細節等等。如果您曾經檢視自己的想法或行為，或許就會發現：原來自己受到原生家庭的影響竟如此之多且深。

夫妻成立新家庭之際，各自的原生家庭經常是他們主要參考的範本，有時雙方父母也會主動地以過來人的經驗，教導兩位新人如何建立自己的家庭，而當兩家族在家庭價值觀、生活習慣或問題解決方式等方面有所不同時，夫妻可能會面臨前所未有的拉鋸。每個人深受家庭之烙印，從而習得各自原生家庭平衡的遊戲規則，夫妻常因為原生家庭各有不同的「理所當然」之影響，而產生爭執或衝突。



二、夫妻常受原生家庭不同的「理所當然」之影響，而產生爭執或衝突，「隱形規則」的影響有：

舉凡生活習慣的差異、對男女或夫妻角色不同的認知，例如：可能丈夫看到父親總是在下班後便翹起腿看電視，而太太卻從父親身上認定先生需要幫忙做家事，兩人便可能因此產生不愉快。又或者，丈夫認為好的妻子要像自己的母親一樣在家相夫教子，而妻子卻羨慕母親能在外發展自己的才能，夫妻兩人都從母親身上學習到不同的角色及典範，也以為那才是最好的或理所當然的，自然便容易引起雙方的不解或不滿。這些「隱形規則」，不但影響我們的婚姻、情緒、人際關係，也影響我們與孩子的互動。

三、從夫妻各自受原生家庭的影響中，協商出新的平衡點

1、建立屬於新家庭獨特的文化或氣氛，以符合新成員的需要

夫妻兩人組成新的家庭時，可能延續過去原生家庭的優點，但也可能改革或創新，建立屬於新家庭特別的文化或氣氛，以符合新成員的需要。

2、協調出屬於彼此共組的「家」該有的家庭規則或溝通方式

婚姻生活中有太多「理所當然」的互動在製造問題。如果彼此能試著放下自己「理所當然」的眼鏡，互相溝通根深蒂固之想法，學習丟下一些來自原生家庭的遊戲規則，給彼此一些彈性時間，協調出屬於彼此共組「家庭」該有的規則或溝通方式，讓雙方既保有自我價值感，也滿足被尊重之需求，如此的家庭，才能營造出健康的婚姻關係。

資料來源：

維琴尼亞·薩提爾（民87）。薩提爾的家族治療模式（林沈明瑩、陳登義、楊蓓譯）。台北市：張老師。

薩爾瓦多·米紐慶（民85）。結構派家族治療入門（劉瓊英譯）。台北市：心理。



活動 4-2 家人關係圖 (55分鐘)

時間	活動步驟	準備事項
15mins	<p>【繪製個人的家人關係圖】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以「大風吹」活動變更座位安排，讓夫妻不比鄰而坐。 2. 說明「家人關係圖」的繪製規則：直線長短代表關係的親疏遠近、線的粗細則代表關係緊密的程度、虛線代表疏離的關係、曲線代表衝突的關係、雙線代表非常緊密的關係、圓形代表女性、方型代表男性。 3. 請成員憑個人的直覺，各自畫一張自己與原生家庭的「家人關係圖」（包括自己和原生家庭中的每一個人）。 4. 請成員在紙的空白處寫下自己對於目前的家人關係(包含自己的家人及配偶的家人)的感受、期待與擔心之處。 5. 全部成員完成後，請成員各自回到原來的座位。 	<p>「家庭關係圖」海報</p>
10mins	<ol style="list-style-type: none"> 6. 請夫妻相互分享各自繪製的家人關係圖。 	<p>空白紙、筆</p>
10mins	<ol style="list-style-type: none"> 7. 請成員思考並分享，剛剛在夫妻的討論中，有哪些部分是兩人覺得很寶貴的？哪些是兩人覺得是原生家庭中的壞習慣，並帶入婚姻中的？有哪些是可能改變的？ 	

你可以這麼說

請夫妻互相交換家人關係圖，並為對方說明自己的家庭關係圖；觀看時，尤其著重在看對方家人關係圖中，有哪些是自己過去不知道的部分。

10mins

10mins

【繪製夫妻的家人關係圖】

1. 請夫妻共同討論繪製「我們」的家人關係圖。
2. 請成員分享(1)剛剛作畫時的發現、過程中的感受與心得；(2)原生家庭對夫妻關係互動的影響。
3. 帶領者仔細聆聽成員分享，觀察成員所畫出的家人關係圖，以作總結性的回饋。

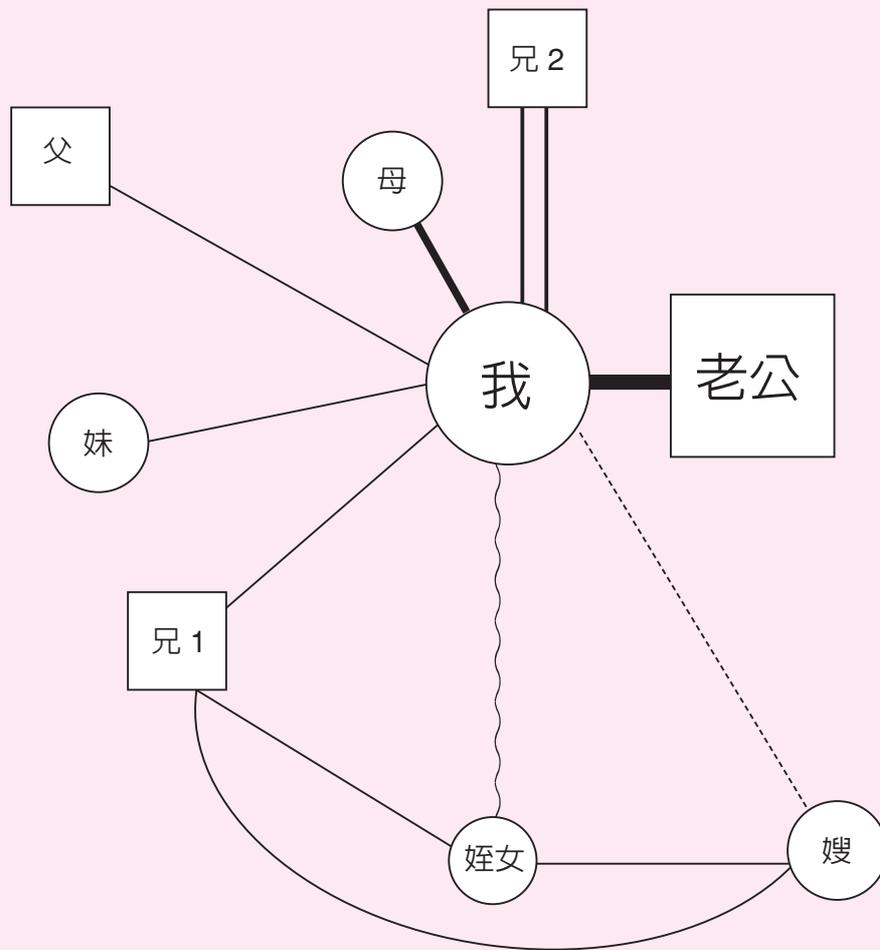
帶領活動的小祕訣



1. 當夫妻相互分享各自繪製的家人關係圖時，帶領者可以建議夫妻討論以下問題：
 - a. 原生家庭跟現在的婚姻之間有何關係？
 - b. 原生家庭中有什麼好的部分，是你想帶入婚姻的？
 - c. 原生家庭經驗中，有哪些是有待成長，而你不想帶入現在家庭中的？
2. 帶領者可主動參與夫妻間的分享，然後給予回饋。但要注意夫妻隱私，須先問：「我可以聽你們的分享嗎？」
3. 如果本活動安排在兩天一夜活動中，第一天白天課程的最後一堂，則可撥出10至15分鐘，請成員輪流分享一天中印象最深刻的活動，或者肯定成員一日參加活動的努力，再由成員分享「覺得自己在這一天值得被欣賞、肯定之處」。

* 海報範例 *

家人關係圖



- * 感受：身處在其中的我感到「很焦慮」、「很幸福」
- * 擔心：最擔心的是「婆婆跟我那種緊張的關係」
- * 期待：期待「我可以讓先生和我家人的關係拉近一些」

第五堂課

浪漫夜空下

LESSON 5

親手做的東西，雖然不如市面商品精緻，
但其中所蘊含的情意，不僅能反映製作者的用心，
更能讓收到禮物的人充滿感動，
這往往是直接購買來的禮物所無法比擬的。
因此，在兩天一夜的活動中，
特別安排夫妻親手製作禮物互相饋贈，表達對彼此的愛。



活動目標

- 將對配偶的愛，透過親手裝飾玻璃燭台表現出來。
- 體察、肯定配偶平日對自己的好，並親手設計製作一張獎狀送給配偶，表達感謝之意。

活動內容

活動5-1 我的神秘約會

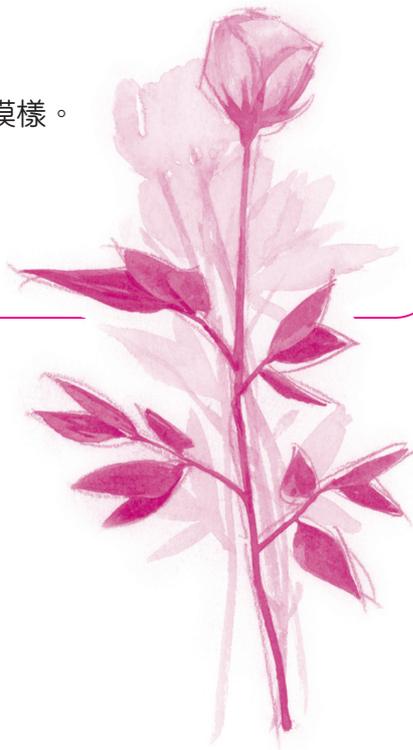


活動 5-1 我的神秘約會 (90分鐘)

時間	活動步驟	準備事項
60mins	<p>【裝飾浪漫玻璃燭台】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將成員依性別分組，分別帶至不同的活動場地。 2. 說明活動的目的與進行方式，並強調自己親手做的禮物，其價值無與倫比，且最能感動對方。 3. 示範玻璃燭台製作的方法。 4. 成員著手製作。 5. 作品完成後，暫時放一旁晾乾。 6. 將成品放入禮物袋，並包裝之。 	玻璃杯 裝飾材料(彩色石頭、玻璃珠、串珠)、包裝材料(禮物袋、緞帶……)、黏膠、蠟燭……
30mins	<p>【製作愛的獎狀】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請成員回想配偶過去或平日對自己的好，並思考要頒給對方獎項，然後說明接下來要請成員設計製作一張獎狀，頒給配偶。 2. 介紹可以運用的材料及工具，作簡單的示範，並拿出獎狀範例供成員參考。 3. 成員著手製作。 4. 完成後，將獎狀及先前做好、包裝好的玻璃燭台交由工作人員保管，待第二天活動進入尾聲，再致贈配偶，給予驚喜。 	獎狀範例 粉彩紙、麥克筆、剪刀、美工刀、黏膠、訂書機、造型打孔器等



1. 為了達到神秘的效果，必須讓夫妻分別在兩個不相鄰、稍有距離的場地進行活動，甚至最好錯開夫妻到達活動場地的時間。此外，需提醒成員在交換禮物前，面對配偶的詢問，都要三緘其口。
2. 製作過程中，帶領者須注意成員的情況，隨時給予協助，並對其作品適時給予鼓勵與肯定，強化成員的信心。
3. 若條件允許，工作人員可以在第一天活動之初為每對夫妻拍照，並於當天晚上進行本活動前沖洗完成，讓成員可以將夫妻的照片貼在愛的獎狀上。
4. 在兩天一夜營會的晚上安排DIY活動，是顧及成員白天已上了一天的課程，但又希望能充分運用時間。至於選擇製作玻璃燭台及獎狀，乃是考量材料準備的方便性、場地的限制、做法容易又能夠表現獨特性等因素。事實上，可以DIY的物品很多，而活動的形式亦不限於此。因此，在規劃活動時可以依照本身的條件加以選擇，舉例來說：若活動地點選在有溫泉的景點，可安排夫妻於晚間泡湯；若有足夠的放映設備，則可播放電影；如果活動地點沒有足夠的場地，亦可請夫妻們各自討論某個議題，例如：
 - (1) 夫妻相互以口語表達，或寫一封情書給對方，告訴配偶他（她）曾做過哪一件事最令你（你）感動，並給對方一個深情的吻，以表達謝意。
 - (2) 夫妻共同想像並描繪30年後你們家庭的模樣。
 - (3) 夫妻共同規劃二度蜜月旅行的計畫



* 浪漫玻璃燭台範例 *



* 愛的獎狀範例 *



早晨起床做早操！！
今天活動開始前，
讓我們一起先動一動！

暖身活動（二）

兩天一夜活動的第二天早上，
在課程開始前穿插暖身活動，
可活絡筋骨，喚起學習的動力與精神。這時段的暖身活動最好為動態性質，
諸如：方塊舞、健康操等都是不錯的選擇。

第六堂課

許我們一個 美麗的未來

LESSON 6

在新婚階段，
若能適時將自己的理想家庭圖像與配偶分享，
一起勾勒共同的家庭藍圖，
並且思考、檢視、分享個人的成長目標或生涯規劃，
將有益於個人、夫妻及家庭的發展。





活動目標

- 與配偶分享自己的理想家庭圖像，並協調出夫妻共同的家庭藍圖。
- 能自行檢視並列出五年內的個人、夫妻以及家庭目標，並與配偶分享。
- 了解配偶五年內的個人、夫妻以及家庭目標。

活動內容

活動6-1 理想家庭圖像

活動6-2 向標竿邁進



活動 6-1 理想家庭圖像 (35分鐘)

時間	活動步驟	準備事項
15mins	<p>【描繪理想家庭圖像】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 放背景音樂，關掉燈光。 2. 請成員閉上雙眼，想像自己心目中理想的家庭圖像。 3. 請成員張開雙眼，畫出自己理想中的家庭圖像。 	空白紙 彩色筆
20mins	<p>【說明家與未來的連結】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 向成員解說理想家庭圖像與美麗未來的關聯性，以及夫妻如何建構出婚姻的共同願景。 2. 將成員以夫妻為單位分成2-3組，每一組由一位小組帶領者負責將成員帶開。 3. 小組帶領者邀請小組成員，分享個人所畫的理想家庭圖像。 4. 分享結束後，回復成為分組前的座位安排。 	

你可以這麼說

請你閉上眼睛，採取一個最舒服的姿勢，想像自己在一個美好的地方，呼吸著美好的味道和新鮮的空氣；這裡有你的家、你喜歡的人事務，窗外是一片蔚藍的天空或海洋，風徐徐地吹著；這裡有你喜歡的人、你也喜歡這裡，你告訴自己，我願意在此付出、願意與所愛的人一起生活。

活動 6-2 向標竿邁進 (40分鐘)

時間	活動步驟	準備事項
15mins	<p>【說明訂定婚姻生活目標的原則】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引導成員思考個人理想中的家庭圖像，以及如何形成夫妻共同的家。 2. 說明訂定實際目標，對於新婚夫妻在勾勒未來願景時的重要性。 3. 說明訂定目標的「SMART」原則：S-明確的；M-可測量的；A-可達成的；R-實際的；T-有時間性的（詳見第81頁帶領者參考資料）。 	
25mins	<p>【擬定五年目標】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請成員以「向標竿邁進」活動單的格式，參考剛剛畫的理想家庭圖像、先前活動之所學或自己的想法，寫下自己在五年內，所期望的個人目標、夫妻目標及家庭目標。 2. 夫妻互相分享，並了解雙方的異同之處。 	「向標竿邁進」活動單



* 帶領者參考資料 *

訂定婚姻生活目標的原則

一、你期待什麼？

我們的生活中需要三件事：「某件可以去做的事、某樣可以去愛的事物以及某種可以去期待的事物」。而從小到大，我們都有許多的期望。

二、通往未來之路——化期待為目標

我們的確需要希望以及對未來的夢想。如果沒有一個目標，我們在遭逢艱難時，可能就不會有動機繼續走下去。目標提供了方向，並且為未來帶來希望。對夫妻來說，檢視他們的個人、夫妻以及家庭目標是很重要的。而兩人一起討論並分享目標，有助於增進夫妻的親密感、情感的聯結以及目標的達成。

三、讓目標具體可見 (SMART Goals)

1. 目標是明確的(specific)
2. 目標是可測量的(measurable)
3. 目標是可達成的(attainable)
4. 目標是實際的(realistic)
5. 目標是有時間範圍的(time-bounded)

四、對達成目標的建議

1. 設立目標並排定優先順序
2. 不怕失敗，再接再厲
3. 找出達成目標的步驟
4. 付諸行動，一次一小步
5. 夫妻兩人互相鼓勵、相互獎賞

資料來源：大衛·歐森（民92）。共創活力的婚姻（林秀慧、莊璧光譯）。

台北市：愛家基金會。

活動單

向標竿邁進

試著澄清並找出未來三~五年內你的三項個人目標、夫妻目標與家庭目標，然後與配偶分享，並將兩人的目標填寫在活動單上。

注意！這些目標必須是具體且可達成的喔！

丈夫的目標

★ 個人目標 ★

1. _____
2. _____
3. _____

★ 夫妻目標 ★

1. _____
2. _____
3. _____

★ 家庭目標 ★

1. _____
2. _____
3. _____

妻子的目標

★ 個人目標 ★

1. _____
2. _____
3. _____

★ 夫妻目標 ★

1. _____
2. _____
3. _____

★ 家庭目標 ★

1. _____
2. _____
3. _____

第七堂課

就從今天起

LESSON 7

夫妻在婚後亦需互相分享彼此對於家庭目標的看法，
並設定出夫妻可以執行的共同目標及行動計畫，
藉此找出共同的努力方向，
進而增進婚姻關係中的一體感與凝聚力。



活動目標

- 設定一項夫妻可以一齊努力共同目標。
- 夫妻一起討論出達成共同目標的具體行動計畫。

活動內容

活動7-1 新的約定

活動7-2 結業祝福



活動 7-1 新的約定 (70分鐘)

時間	活動步驟	準備事項
10mins	<p>【訂定行動計畫】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請每對夫妻自彼此所填寫的「夫妻目標」中選出一項兩人具共識的「共同目標」。 2. 請夫妻針對此一目標討論出三個具體、可達成的行動計畫。並填寫於「新的約定」活動單上。 	「新的約定」活動單
30mins	<p>【討論行動計畫】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將成員以夫妻為單位分成2-3組，每一組由一位小組帶領者負責將成員帶開。 2. 小組帶領者邀請第一對夫妻分享第一個行動計畫，接著請其他夫妻一同用SMART原則來檢視該行動計畫是否合乎標準，並輪流提出修正建議或參考意見。 3. 邀請第二對夫妻分享第一個行動計畫，同樣地請其他夫妻提供意見。 4. 依序進行所有夫妻第一個行動計畫的分享與討論。 5. 依上述方式進行各對夫妻第二個行動計畫的分享與討論。 6. 依上述方式進行各對夫妻第三個行動計畫的分享與討論。 7. 回復分組進行前的座位安排。 	

<p>20mins</p>	<p>【確立新的約定】</p> <p>1. 請每對夫妻參考其他成員所給予的意見，針對達成共同目標的三項行動計畫進行討論，並做出修正。然後填寫在另一張「新的約定」活動單上。</p> <p>2. 請夫妻雙方在約定上簽名，並邀請另一對夫妻當見證人，並簽名。</p>	<p>「新的約定」活動單</p>
<p>10mins</p>	<p>3. 教唱歌曲「最美麗的路」。讓所有成員先聽一遍，再請大家一起唱，然後重複播放這首歌，直到成員對歌曲熟悉。</p> <p>4. 請成員起立，用歌曲做背景音樂，依序請各對夫妻一起唸出其共同目標和行動計畫，在這裡立下新的約定及愛的見證。</p> <p>5. 最後(音樂繼續播放)，請每對夫妻彼此擁抱，以表達對對方的感謝。</p>	<p>「最美麗的路」活動單 CD音響 CD：五餅二魚音樂故事系列2—愛你</p>

你可以這麼說

接著請每對夫妻依照兩人所簽立的約定，一同大聲唸出：
「從今天起，我們願意努力做到以下三件事，以達成我們夫妻的共同目標～……：第一點……，第二點……，第三點……。
立約人……，見證人 (由見證人報出自己的姓名)，日期……。」



～新的約定～

改變模式 (CHANGE Model)

C (*Commit*) : 決心達成一個明確的目標。

H (*Habits*) : 改變固有的習慣，養成新的習慣。

A (*Action*) : 付諸行動，一次一步。

N (*Never*) : 永不放棄，雖然有時會懈怠。

G (*Goal Oriented*) : 邁向目標，強調好的表現。

E (*Evaluate*) : 評估並獎賞自己。



我們的共同目標是

從今天起，我們願意努力做到以下三件事，以達成我們共同的夫妻目標：

1. _____

2. _____

3. _____

立約人(夫)：_____ 見證人(夫)：_____

立約人(妻)：_____ 見證人(妻)：_____

日期：_____ 日期：_____

活動 7-2 結業祝福 (35分鐘)

時間	活動步驟	準備事項
10mins	<p>【夫妻互贈禮物】</p> <ol style="list-style-type: none"> 說明夫妻之間對於配偶的認真及努力，除了口頭感謝之外，還必須要有實際的行動。 邀請所有成員將昨天晚上努力完成的作品及獎狀送給配偶，並由工作人員為每對夫妻拍照。 	
25mins	<p>【結業祝福】</p> <ol style="list-style-type: none"> 發下一些空白名片卡給所有成員，鼓勵他們寫卡片給其他成員，彼此祝福。 這段時間，由工作人員將預先寫好的祝福卡交給成員。 成員彼此致贈祝福卡。 主辦單位說明此方案之目的、提供家庭教育的相關訊息，並給予成員祝福。 	空白名片卡

你可以這麼說

「先請先生送給太太禮物及獎狀，並對她說一些話」；然後「請太太送給先生禮物及獎狀，並對他說一些話」。

帶領活動的小祕訣



若條件允許，可安排後續聚會的時間，以增進成員間支持的效能，並持續提供協助。

活動單

最美麗的路

詞 / 曲：劉坤榮

愛是一條不好走的路
它需要你不斷付出
若要有一生一世的幸福
就要有決心甘願讓步

有時會有風雨攔阻
有時會有病痛困苦
但若是願意彼此背負
即使再難也能克服

有時愛的有些辛苦
有時累的無法下廚
但若是願意彼此呵護
愛仍是一條最美麗的路

愛是一條不好走的路
它需要你每日維護
若有平安和喜樂同住
就要有耐心彼此堅固

有愛為藍圖 有愛為基礎
愛仍是一條最美麗的路

音樂出處：五餅二魚音樂故事系列2—愛你

LESSON 1

LESSON 2

LESSON 3

LESSON 4

LESSON 5

LESSON 6

LESSON 7