

國立政治大學輔導與諮商碩士學位學程
碩士學位論文

多元時代的挑戰——安康平宅社區家長參與
ACT 親職教育方案之經驗
Challenge in the Era of Diversification——
Experience of Parents of An-Kang Low-cost Housing
Community Participating in ACT Program

指導教授： 傅如馨 博士

研究生： 阮菲 撰

中華民國 108 年 6 月

致謝

從兒時嚮往來台，到三年前榮獲政大錄取，時光匆匆，轉眼已有累累碩果。期間與無數人交匯相遇的瞬間，都成為我積攢的寶貴經驗。埋首書間的日子，幸而得遇良師益友，闊步高談，徜徉學海，增廣見聞，獲益頗豐。此刻駐足回首，心懷感恩。

感謝如馨老師三年來的指導和幫助，能有機會成為您的指導學生是一件很幸運的事。感謝老師提供機會讓我擔任教學助理和團體協同帶領人，在這些過程中的學習是我在專業發展道路上重要的歷練。您鼓勵著我跌跌撞撞地學習因應焦慮，您的支持具有強大的力量，令人溫暖、安心、平靜。感謝能在台灣的日子裡與您相遇，感謝您一直以來悉心的指導與關懷。

感謝我的口試委員：修慧蘭教授和洪素珍教授。感謝兩位教授百忙之中撥空審閱我的論文，您們對研究的細緻、嚴謹和認真，深深地打動我的心。感謝您們在專業上為我打開新的視角，引領我深入思考更多的問題和可能。感謝您們溫柔、耐心的回應和指導，幫助我的論文更為完整。感謝我在研究所階段遇到的所有老師們，您們的教導讓我銘記在心。

感謝思陽、浩輝、文軒、郁婷、佳綺和輔諮碩的夥伴們，感謝我們真誠相待的一切時光，在流動的關係中我們看到彼此，你們是友情最好的注記。那些相互陪伴的美好時光，是我人生中閃閃發亮的記憶。感謝文，你的理解和支持，以及你一直都在的陪伴，伴隨我渡過許多至暗時刻，傾注我成長的力量，你是我最珍視的羈絆。

感謝我的父母對我的寬容和支持，對親職的研究瞭解越多，越理解雙親的不易。成為父母果然是一件很有挑戰的事情，感謝這麼多年父母對我的付出與包容。

感謝爸爸的言傳身教，讓我成為豁達開朗的人。感謝媽媽的樂觀和堅強，您一直激勵著我成為自己想要成為的人。

最後，我要感謝我自己，感謝我長久以來的堅持，感謝我為自己所做的一切，我做的很好。帶著這一站所有收集到的美好，向人生的下一站進發吧！



摘要

本研究將美國心理學會暴力預防處與美國幼兒教育協會所共同發展的 ACT Raising Safe Kids 親職教育方案 (Adults and Children Together-Raising Safe Kids Program, 以下簡稱 ACT 親職教育方案) 為範本, 濃縮課程內容及時長, 以其簡要版於台灣平宅開展, 面向有自主意願參與的安康平宅民眾。本研究希望藉由該簡要方案接觸并瞭解平宅家長的親職壓力, 旨在深入瞭解, 台灣安康平宅自願參與簡要 ACT 親職教育方案對當事人之影響。本研究從接受方案當事人的角度來回覆三個研究問題與目的: 一、瞭解研究當事人的生命脈絡、家庭互動經驗對其家庭關係之影響。二、探索并瞭解研究當事人的親職壓力與因應。三、瞭解當事人在接受簡要版 ACT 親職教育方案之後, 對其親職行為的影響, 並對日後方案的開展提出建議。

為深入瞭解安康平宅接受簡要版 ACT 親職教育方案當事人的心聲, 本研究採質化研究方法, 經由深入訪談蒐集資料, 共邀請到兩位母親參與研究, 她們均已完成簡要版 ACT 親職教育方案。

研究發現當事人面臨來自幼兒教養、親子不良互動、外界環境、生活調適和人際互動五個方面的親職壓力。且貧窮之因素對當事人生活產生嚴重負向影響。對此, 當事人發展出親職韌性, 從個人特質、問題解決的因應方式、家庭內支持、社會支持與社會資源四個因素幫助自己應對壓力和困境。在接受簡要版 ACT 親職教育方案之後, 對當事人產生情緒覺察度提升、情緒管控方式增加、教養觀念改變、出現積極教養行為、教養經驗交流這五方面積極影響。

關鍵字: 安康平宅、親職壓力、親職韌性、ACT Raising safe kids 親職教育方案

Abstract

Based on Adults and Children Together-Raising Safe Kids Program (hereinafter referred to as ACT Raising Safe Kids Program) co-developed by American Psychological Association (APA) Violence Prevention Office and National Association for the Education of Young Children, this study is a case study on the public from a Taiwanese low-cost housing community--An-Kang Low-cost Housing Community with an intention to participate in the program, wherein the program is in a simplified edition with condensed content and shorter duration. This study targets the parenting stress of low-cost housing parents through the simplified program with a purpose of an in-depth understanding about the impact of the intention of the parties from Taiwan's An-Kang Low-cost Housing Community to participate in the simplified ACT Program on the parties. From the perspective of the parties in the program, this study has three research questions or objectives: I. To study and understand effects of the parties' life and family interaction experience on their family relations. II. To explore and understand the parenting stress and relevant response of the parties. III. To understand effects of the parties' experience of accepting the ACT Program on their following parenting behaviors and give advice for the following implementation of the program.

To have a thorough understanding about opinions of the parties from An-Kang Low-cost Housing Community involved in the ACT Program, this study is conducted in the qualitative research method, where data are collected from an in-depth interview on two mothers in total, both of whom have completed the simplified ACT Program.

It is found in the study that the parties are confronted with the parenting stress in such five respects as early children education, poor parent-children interaction, external environment, life adjustment and interpersonal interaction. In addition, poverty is a factor that makes severely adverse effects on the parties' life. To handle the stress, the parties develop their parental resilience to help themselves cope with the stress and plight from four perspectives: personal characteristics, problem solutions, family support, social support and social resources. And the experience of participating in the

simplified ACT Program has five positive effects on the parties including better emotional awareness, more emotional control, movement in parenting philosophy, positive parenting and exchange of parenting experience.

Keywords: An-Kang Low-cost Housing; Parenting Stress; Parental Resilience; ACT Raising Safe Kids Program



目次

致謝.....	I
摘要.....	III
Abstract.....	IV
目次.....	VI
表目次.....	VIII
圖目次.....	IX
第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的與問題.....	7
第三節 名詞釋義.....	9
第二章 文獻探討.....	11
第一節 安康平宅背景及相關研究.....	11
第二節 親職壓力的涵義與相關研究.....	15
第三節 ACT 親職教育方案與相關研究.....	28
第三章 研究方法.....	36
第一節 研究方法的選擇.....	36
第二節 研究方法.....	38
第三節 研究工具.....	46
第四節 研究資料整理.....	48
第五節 研究倫理與信效度.....	50
第四章 研究發現與分析.....	52

第一節 生命故事.....	52
第二節 探索與瞭解當事人的生命經驗脈絡.....	59
第三節 親職壓力與親職韌性.....	68
第四節 當事人接受 ACT 親職教育方案之影響.....	85
第五章 討論與結論.....	92
第一節 研究反思與討論.....	92
第二節 研究發現與結論.....	97
第三節 研究限制與建議.....	100
參考文獻.....	103
附錄一：初次訪談大綱.....	110
附錄二：二次訪談大綱.....	111
附錄三：研究知情同意書.....	114

表 次

表 2-1 ACT 親職教育方案課程介紹.....	30
表 2-2 簡要版 ACT 親職教育方案課程介紹.....	31
表 3-1 受訪者基本資料.....	38
表 3-2 個別主題舉例.....	42
表 3-3 共同主題舉例.....	44
表 4-1 當事人親職壓力因素對比.....	78
表 4-2 當事人親職韌性因素對比.....	83



圖次

圖 1 親職壓力理論模式.....	16
-------------------	----



第一章 緒論

本研究旨在探討社區參與 ACT 親職教育方案的當事人以及他們接受該方案的經驗。在本章中，將說明本研究之背景，研究動機，并提出研究目的與問題。本章共分為三節：第一節為研究背景與動機；第二節為研究目的與問題；第三節為關鍵詞。

第一節 研究背景與動機

隨著社會的發展，時代的更迭，家庭的類型越發多元化，多元的生活方式與文化特征在社區共存。社區承載的不僅僅只是生活活動空間的功能，還能成為人際之間產生關聯的紐帶，保有多元的生活形態，成為兼具多元生活和文化空間的互動系統。

人與社區是動態存在的，社區也是影響個人心理層面的重要系統之一。以社區心理學的觀點而言，「社區心理學被視為處理人類行為問題的介入取向，強調環境對個人發展的影響力，並藉由運用此影響力，來解除個人的痛苦」

(Zax&Specter,1974；姚卿騰，2015)。社區心理學與臨床心理學有著不同的介入觀點，臨床心理學具有反應性 (reactive)，即對已經發生的事實給予介入處遇；而社區心理學則強調主動性 (proactive)，強調實際降低危機，促進社區民眾的身心健康 (wardlaw,2000；姚卿騰，2015)。因此，在社區領域開展預防性的心理方案具有十分重要的意義。

從民國 59 年至今，為解決貧民居住問題，台北市政府社會局著手平價住房方案之籌劃，共興建五處平價住宅，包括安康平宅、福德平宅、延吉平宅、大同之家。平宅除提供低收入戶居住外，早期也扮演者政府關懷榮民及難僑等具德澤之宣示性意義的角色，同時也具有對臨時失去居所需提供緊急安置場所之功能

(師豫玲，孫淑文，陳肯玉，2008)。

安康平宅興建至今已 46 年，其個案輔導具有多元性，從跨文化、跨種族到新興議題（如：同性戀、艾滋），從剛出生的嬰兒、青少年、受暴婦女、失業男士到老人，跨度之大，內容之豐富也暴露社區社工人力不足、專業性缺乏，難以推行服務的弱點。低收入、貧窮讓人們逐漸意識到，現代的貧窮是社會排除，弱勢者因積累許多剝奪與缺乏，導致被排擠在許多機會與資源之外，不斷累積，形成群體，造成多面向的惡性循環，從主流社會、經濟、文化、生活……各面向被排除，產生無法融入的現象（曾許達，2010）。

貧窮家庭的父母可能有兩極化發展：極度自我放棄或極度苦於生計，這兩種父母有心無力或無心無力管教孩子。父母親職失功能、高親職壓力、親子衝突、兒童問題行為、家庭暴力在貧窮社區多發。想要為孩子構建安全的教養環境，先要為父母提供必要的兒童發展知識，情緒管控方式以及親職壓力調適的方法顯得尤為重要。

社區的多元化同時也是社會和民眾生活多元化的折射。社會分工的逐步細化，激烈的社會競爭，工作對生活時間的侵佔，加深了人們對生活的焦慮感，也讓現代父母背負更沉重的生活壓力。在這樣的生活中要履行親職功能，Belsky（1984）用一個完善的架構提出親職功能的原則需要參考三大因子共同決定：（一）父母個人內在的心理資源；（二）孩子的特質；（三）壓力與支持的來源。而其中，Belsky 認為父母本身比另外兩個因子的影響性更為深遠，孩子是父母的鏡子，其特質深受父母影響。

這是一個充滿焦慮的時代，對父母而言，親職壓力的導火索眾多。有的可能是家長面臨職場及經濟上的壓力而無暇陪伴子女，有的可能是因家人之間不

同的教養態度造成養育子女的困難，有的則因缺乏資源支持難以掌控子女特質或行為問題家中教養難度，而有的家庭甚至面臨身心障礙的家長獲知子女身心障礙之後，難以應對心理轉折便得投入子女醫療照護、發展教育等基本照顧需求（陳瑋婷，2012），其難度及壓力更是難以想象。

根據近年來的研究，台灣地區一般幼兒家長的親職壓力在中等偏高的程度，家有特殊需求幼兒的家長，其親職壓力更是顯著高於一般家長（劉百純，陳若琳，2010；張子嫻，曹純瓊，2013；陳玟伶，蔡曉婷，周汎濤，2015；陳惠茹，2015）。

部分家長在面對特殊需求兒童時，也可能發展出自身的親職韌性（parental resilience），充分地發揮個人特質、尋求資源、解決問題、保持積極樂觀地應對親職困境，調節親職壓力，從而妥善履行親職。而在台灣日漸壯大的新住民家長族群，則面臨著語言溝通障礙、文化觀點衝突、遭受社會刻板印象、缺乏法律及社會資源支持等諸多挑戰（林錦蘭，劉波兒，林孟燕，黃芝瑋，賴詩雅，劉懿瑩，馬維芬 2007；黃淑真，詹秀美，朱明建，2010；吳瓊洳，蔡明昌，2014；王碧君，2015；），為其履行親職功能，調適親職壓力形成重重障礙。

有些父母在面對繁重複雜的育兒工作中，感受到挫折沮喪和無法勝任的感受，在無法有效紓解壓力的情況下，產生虐待兒童的行為，這些行為甚至會造成兒童死亡（陳惠茹，2015）。在兒童的虐待成因的相關研究中，以壓力論的觀點頁明確指出，個體特質及其調適壓力的方式，會影響人對突發事件的回應，部分父母可能因此選擇兒童虐待行為（林佩儀，2004）。

諸多關於家庭暴力的研究表明，暴力行為存在代間傳遞的現象（孫頌賢，李宜玫，2009；柳娜，張亞林，2012；李自強，2013；柳娜，陳琛，曹玉萍，

張亞林，2015），過去不良的親子或家庭互動，會形成不良的依戀系統反應方式，從而在面對親密關係中的壓力或衝突時，會激發個人的依戀系統反應，進而發展為暴力行為（孫頌賢，李宜玫，2009）。可見，在暴力環境成長，並在日後成為家長的成人，在應對家中親職矛盾或壓力時，也很有可能採取暴力的方式，將悲劇延續。而在悲劇發生之前，我們可以透過親職教育，與家長有所接觸，從而介入一個親職系統，將資源帶入家庭系統之中，從而改善現有的親職狀況（黃蕙靜，2016）。

親職是一項高度複雜且充滿挑戰的工作，而往往許多父母在迫切的需求之下，才會嘗試尋求外在資源的協助，以現學現賣的方式來解決親子間所產生的問題（吳佳玲，2008）。目前台灣地區針對親職壓力的研究中，提及親職壓力的改善，有研究者（劉百純，陳若琳，2010）對父母提出建議，鼓勵父母主動尋求幼兒教養與發展的知識，建議父親主動參與家庭事務及育兒工作，給予配偶足夠的關切和支持。

有研究者（蔣姿儀，李文意，林季宜，2014）對政府與教育實務工作者倡導，政府機關可與幼兒相關機關合作，為父母積極組織創造親職教育機會及提供親職相關輔導服務，建立親職支援網絡，鼓勵家長互動互助，增進交流。提及親職教育，王鐘和（2000）在單親家庭的親職教育一書則認為，親職教育指導父母如何扮演親職角色，教導父母如何管教子女，其內涵包括瞭解子女的犯錯行為，影響父母管教品質的變項，親子間良好關係的營造、如何確立與維持管教原則、如何建立孩子信心與價值的鼓勵策略、如何提升父母自信心及潛能，如何進行親子溝通等等，并希望由此培養出具有正向、積極人生價值觀且能自我規範合宜行為表現的孩子。

而蔡春美、翁麗芳、洪福才（2008）則在親子關係與親職教育一書中對其內涵的釋義為，親職教育是借助教育的功能使家長認清作為親職的角色，提供家長教養孩子知能的機會，促使其善盡家長職責，并使孩子得到完善的親職照料。可見親職教育是幫助父母更好履行親職，緩解親職壓力，提升親職效能的重要方式，通過親職教育，幼兒發展知識、親職教養技巧、情緒管理方式都能得以傳授和討論，同時，親職教育也是父母得以互相分享支持，建立社會支持的平台。

結合上述研究可發現，低社會經濟地位或是養育有困難特質兒童的家長，在其履行親職教養的過程中，會面臨較高的親職壓力。而發展親職韌性，參與親職教育則能有效地幫助此類家長緩解親職壓力、提升親職效能，更好地履行親職角色。

台灣地區親職教育推行已久，就方案取向而言，各流派林立，種類眾多，初期的親職方案大多依靠個別學派的理論，而後日趨轉向系統與互動的動力觀點上（簡文英，卓紋君，2003）。而林家興（2010）則在研究中指出，不同理論取向教育團體的實施成效間並沒有顯著的差異。就方案類型而言，此前親職教育多著重於訊息提供、技巧介紹、停留在問題解決層面，對此簡文英，卓紋君（2003）建議，「親職教育方案應以促進父母本身成長、自我覺察為主，親職知識與技巧，子女問題解決，教養方式的學習為輔」。

以及林家興（2007）指出大部分親職教育團體方案是被用來處理以及發生嚴重親子衝突或兒童行為問題的家長，反而忽視一般正常兒童家長，而親職教育團體方案又是預防兒童虐待、青少年犯罪、中途輟學、物質濫用以及心理困擾最有潛力的細膩教育方案，所以應針對一般兒童家長參與預防性親職教育方

案成效研究的這一空白進行進一步證實。

針對這一方案設計趨勢，鑒於台灣家長普遍偏高的親職壓力，本研究以美國心理學會暴力預防處與美國幼兒教育協會所共同發展的 ACT 親職教育方案為範本，濃縮課程內容及時長，以其簡要版於台灣安康平宅開展，面向有自主意願參與的安康平宅民眾，應用於育有 0-12 歲兒童的家庭，期待藉此預防性且發展完善的 ACT 親職教育方案能促進父母對自身的覺察，掌握親職教養態度及技巧。

在幫助家長構建良好的親子關係，提升安全教養環境，妥善履行親職角色之餘，試圖從中瞭解參與方案的當事人，以其個人成長脈絡、人生歷程和家庭系統互動的角度，還原個體在履行親職過程中所應對的親職壓力困境與挑戰，個體又是如何發展其韌性以積極應對，以及在接受 ACT 親職教育方案的經驗感受，以瞭解國外方案在本土文化的嫁接，能否應對多元時代的挑戰。

第二節 研究目的與問題

台灣地區針對特定族群的親職教育方案有很多，而具有廣泛性和預防性質的親職方案在推行過程中會吸引到什麼樣的受眾，在平宅社區，什麼樣的家長會選擇參與親職教育，動機為何？平宅家長親歷的親職壓力為何？他們又將如何因應這樣的壓力和困境，這對他們履行親職功能造成什麼影響？在面對親職壓力和困境的同時，又是怎樣的韌性幫助他們應對挑戰，在親職中發揮保護性的作用？

撇除特定族群的標籤，作為家長的參與者，每一個個體又有著怎樣的人生經驗和歷程，又是如何影響了他們履行親職角色？ACT 親職教育方案真的能幫助他們嗎？又是怎樣影響到了他們？為促成親職教育的成效，需要對作為接受者的當事人有著更深入的認識與瞭解，才能因人而異，因地制宜地調整出更適應台灣地區具有本土化特色的 ACT 親職教育方案。以下是本研究之研究目的與問題：

一、 瞭解安康平宅參與 ACT 親職教育方案之當事人的生命脈絡、家庭互動經驗對其家庭關係之影響。

原家庭是每一個人形成家庭圖示最初的模板，孕育和教養一個人成長，其間的經歷塑造了人的特質、認知和行為。家庭內所發生的一切都與各位家庭成員息息相關，家庭是由父母關係、夫妻關係、親子關係、手足關係相互交織而成的樂章，如果能在家庭成員相互影響的互動中，找到不和諧之處，就有能力面對需要來處理的問題（申迺晃，2013；李維榕，2004）。

對自願參與并接受 ACT 親職教育方案的當事人，研究者願意以尊重、好奇、關懷的心，藉著本研開啟一個全新的視角，瞭解他們正在經歷的人生：成

長的經歷為何？父母、親子的關係如何？這些人生經歷、關係互動又是如何型塑了他們的人生？本研究經由深度訪談收集相關資料，來探索和瞭解當事人之成長脈絡、生命歷程、家庭互動經驗對其家庭關係的影響。

二、 探索并瞭解安康平宅參與 ACT 親職教育方案之當事人的親職壓力與親職韌性。

基於瞭解當事人成長脈絡和家庭互動經驗的基礎上，環視當事人與家庭、社區甚至更大社會環境互動下，其履行親職的困境與壓力為何？對家庭、對孩子、對自己又是怎樣的感受？從何處獲得支持？履行親職的過程中又發展出何種信念與韌性？藉由本研打造一座橋樑，走進他們的心中，與他們的心靈交流，對他們的行為有更深入的認識與瞭解。本研究在深度訪談收集相關資料的基礎上，探索和瞭解當事人之親職壓力與親職韌性。

三、 瞭解當事人在接受 ACT 親職教育方案之後，對其親職行為的影響，並對日後方案的開展提出建議。

ACT 親職教育方案來源於美國，在親職教養上是否能幫助當事人緩解親職困境與壓力？同時，ACT 親職教育方案是持續性的方案，在課程結束後是否依舊會對當事人的生活產生影響？課程結束後的互動經驗又是如何呢？

本研究希望對當事人在課程結束後的訪談中，瞭解在 ACT 親職教育方案結束後，個人的互動經驗及轉變歷程，或是發現親職成效的難點所在。本研究希望經由此類探尋，瞭解當事人參與過程的經驗、感受與看法，以期對日後 ACT 親職教育方案的開展提出修正建議。

第三節 名詞釋義

將本研究中，所提及之重要名詞界定如下：

壹、 安康平宅

安康平宅係台北市政府社會局為解決貧民居住問題，從 1970 年代設立至今，專供生活照顧戶、生活輔導戶、臨時輔導戶及重大災害戶居住之住宅及其公共設施，位於文山區興隆路四段 42-46 巷、105-109 巷、木柵路二段 2 巷。

貳、 親職壓力

親職壓力為父母親在履行父母角色時，因父母個人因素（如人格特質、成長背景）、孩子因素（如氣質、年齡、健康狀況）、夫妻關係（如情緒支持、親職角色分配）、及外在支持系統（如親友網絡、社會資源）等的阻礙，而產生焦慮、挫折、自責等心理感受（陳蜜桃，陳玲婉，2006；吳佳玲，2008）。

參、 親職韌性

親職韌性定義為父母在面對兒童發展危機中，以自身具有或學習到的某種特質或能力，透過個人與環境互動歷程，對兒童及自己發揮保護作用，減少雙方受負向壓力及挫折影響，使父母發展出正向互動及因應行為的內在機制（曾仁美，2005）。

肆、 ACT 親職教育方案（Adults and Children Together-Raising Safe Kids Program）

專指由美國心理學會暴力預防處與美國幼兒教育協會共同合作發展而來，為期八周之親職教育方案，方案包括五大主題：非暴力管教、兒童發展知識、憤怒管理與社交問題解決技巧、媒體對孩童的影響、以及保護兒童免於接觸暴力的方法；內涵八節課程：瞭解您孩子的行為、關於兒童接觸到暴力的資訊、

瞭解并控制家長的憤怒、瞭解并幫助憤怒的兒童、孩子與電子媒體、管教與父母教養方式、正向管教行為、ACT 安全養育孩子課程伴您身邊。本研究因與社區合作之現實因素限制（時間、場地、人力組織及宣傳），故只能以 ACT 親職教育方案為範本，濃縮課程內容及時長，保留完整課程主題內容，縮減課程活動及討論時長，形成為期四周每週兩小時，共計八小時的簡要版 ACT 親職教育方案，本研究所使用方案為簡要版 ACT 親職教育方案。



第二章 文獻探討

本章旨在探究安康平宅、親職壓力、親職韌性與 ACT 親職教育方案之相關文獻，以及對本研究的詳細內容作出佐證。內容分為三節，第一節安康平宅背景及相關研究，第二節為親職壓力的涵義和相關研究，第三節為 ACT 親職教育方案與相關研究。

第一節 安康平宅背景及相關研究

一、台北市平宅設置與政策背景

為解決貧民居住問題，台北市政府社會局開始著手平價住房方案之籌劃，從民國 59 年至今，共興建五處平價住宅，包括安康平宅、福德平宅、延吉平宅、大同之家。依據「台北市平價住宅分配及管理辦法」，可申請平宅之對象為：設籍台北市六個月以上者（但歸僑難胞首次設籍本市者，不在此限），等級有案之生活照顧戶、生活輔導戶、臨時輔導戶及重大災害戶。

平宅房屋產權歸市政府，又分免費借住及優待借住，除繳納保證金 2000 元外，還需按月繳交 200 至 400 元維護費。前項至分配，依申請至先後次序辦理。但以等級有案之生活照顧戶為優先。平價住宅每滿一百戶置社會工作人員一人，如於戶超過八十戶時，得增置社會工作人員一人，負責社會福利工作專業服務，另外，顧有技工辦理住宅維護工作（黃春長，1986；曾許達，2010）。

由此，平宅除提供低收入戶居住外，早期也扮演者政府關懷榮民及難僑等具德澤之宣示性意義的角色，同時也具有對臨時失去居所需提供緊急安置場所之功能（師豫玲，孫淑文，陳肯玉，2008）。

二、安康平宅現狀

安康社區於民國 61 年完工，位於文山區興隆路四段 42-46 巷、105-109 巷、

木柵路二段 2 巷，社區內設置甲種平宅（提供四口以上的家戶居住）面積 14 坪，總戶數 481 戶，公共設施 22 戶，可住戶數 459 戶；乙種平宅（提供三口以上的家戶居住）面積 12 坪，總戶數 478 戶，公共設施 4 戶，可住戶數 474 戶；丙種平宅（提供兩口或單身戶居住）面積 7 坪，總戶數 65 戶，公共設施 0 戶，可住戶數 130 戶（曾許達，2010）。以其人口分佈資料來看，安康平宅家戶數 852 戶，核心家庭 392（46%）戶，單親家庭 164（19%）戶，獨居老人 89（10%），其他 207（24%）戶；人數 3031 人，老人人數為 363 人占 12%，精神障礙人數為 149 人占 4.9%，其他障礙人數 416 人占 14%，兒童 435 人占 14%，少年 325 人占 14%，新移民 168 人占 5.5%（師豫玲等人，2008）。

安康平宅興建至今已 46 年，屋舍老舊，住戶素質不高，月繳僅百元費用，對房屋設施處置隨意，住戶搬離時常常留下損壞不堪滿是廢棄物的房間。社區公共環境也相當髒亂，將自家垃圾棄置社區的行為時常發生，甚至公共設施也常遭盜竊或破壞。

近年來，安康平宅開辦家庭服務中心，通過外包的方式，將輔導部分交由民間 NPO 負責，實現社區管理者和生活輔導者雙重角色的任務分流，以此改善原先社工兼任輔導、管理、生活照顧者等多重身份的角色困境。安康平宅個案輔導具有多元性，從跨文化、跨種族到新興議題（如：同性戀、艾滋），從剛出生的嬰兒、青少年、受暴婦女、失業男士到老人，跨度之大，內容之豐富也暴露社區社工人力不足、專業性缺乏，難以推行服務的弱點。

平宅這種弱勢族群集居的形態也創造了獨特的次文化，福利依賴嚴重，脫貧率低，遷出率也低，還有大量排隊後補等待入住。居民之間會彼此互相告知一些福利資訊，有相同背景的族群會相互聚集（如單親媽媽、外籍配偶、外省籍人士

等)，彼此交流一些經驗，而當社區內有福利不公平的狀況時，會出現很多紛爭甚至散播不實訊息以求自身福利（師豫玲等人，2008；曾許達，2010）。

三、安康平宅與貧窮

在過去，平價住宅政策解決了部分低收入戶居住問題，然而發展至今，平價住宅區卻成為外圍附近居民眼中的「貧民窟」，這些物質生活相對受剝奪與匱乏的低收入戶，在社會大眾的歧視之下被打上「貧窮」的標籤（林長杰，2000）。

貧窮是一個不斷演進的概念，從一開始的匱乏（lack）、剝奪（deprivation）到現在的社會排除（social exclusion），從原本經濟物質層面的貧窮，演變為多面向的社會排除。換句話說，原先人們所指的貧窮是無法達到基本生活或需求的貧窮，是以維生提出的絕對貧窮；而後人們意識到貧窮是相對的，相較於某些人、地區、文化、階層之下凸顯自身的缺乏，產生被剝奪的貧窮感；而如今，人們意識到，社會排除是弱勢者因積累許多剝奪與缺乏，導致被排擠在許多機會與資源之外，不斷累積，形成群體，造成多面向的惡性循環，從主流社會、經濟、文化、生活……各面向被排除，產生無法融入的現象（曾許達，2010）。

而就安康平宅的居民而言，以上提到的貧窮的概念，無論是匱乏、剝奪還是社會排除，都足以形容他們的生活現狀。這是一個特殊的生態系統，他們因貧窮而群聚，也因貧窮被排除在主流社會視野之外，難以掌握話語權，平宅仿佛一座圍城，裡面的人出不去，外面的資源也不容易進來，城內的人互相影響，成為封閉的循環。

吳少菁（1996）指出，貧窮家庭特色及其人格特徵為：1、多數貧民缺乏自信、依賴心強，得過且過；2、對於未來無規劃、態度消極；3、自尊心低落、容易自我貶視；4、仰賴政府補助、無現實感、希望不勞而獲、眼高手低。

貧窮家庭的父母可能有兩極化發展：極度自我放棄或極度苦於生計，這兩種父母有心無力或無心無力管教孩子。父母是孩子學習的第一個角色示範，孩子在家中目睹或是親歷了父母的行為，因熟悉而增加了在之後生活中重現或是容忍那類行為的可能性（Kelley et al., 2010）。在與父母共同生活的經驗中，孩子習得不當管教，或是衝突敵對的關係態度和行為，從而將行為延續下去。因此，父母親職失功能、親子衝突、兒童問題行為、家庭暴力在貧窮社區多發。

同時，陳雅鈴（2006）指出，貧窮的孩子多暴露在不利因素下，例如父母失業、家庭暴力、不穩定的生活、不良社區環境、物質匱乏等，長期在此環境中感受到壓力和不良影響，導致貧窮的孩子較易發生身體、情緒、行為及學業上的問題，如發展遲緩、低社交能力、問題行為等等。

根據上述內容不難發現，平宅居民有其獨特的社區次文化，由於社會對貧窮人群的標籤以及自身的「被排除」感，社區內人際系統較為封閉，通過社區內相同背景的族群聚集以獲得資訊和支持。但這些感受在不公平的福利分配面前，又變得十分脆弱，欺騙、隱瞞、爭執都可能在保障自身利益時發生。在此種環境下生活，就家長而言往往面臨巨大的生存壓力和勞苦的生活，而難以妥善履行親職，而孩子展現困難特質同樣會增加家長所面對的親職困境。

第二節 親職壓力的涵義與相關研究

一、 親職壓力的涵義

親職壓力 (parenting stress) 一詞最早是由 Abidin 於 1976 年提出，其所指的是一種獨特的壓力，即父母在履行親職角色並與孩子在互動的歷程中，所感受到的，由其個人人格特質、親子互動關係不良、子女特質以及家庭情境等諸多因素的影響所感受到的壓力 (Abidin,1982)。Abidin 指出，由親職需求帶來的心理壓力，會進而造成不良的親子互動，影響親子關係發展 (吳佳玲，2008)，而當親子系統中壓力過大時，則會影響父母親職行為及親職功能失常，形成家庭危機 (Belsky,1984)

Weinberg &Richardson(1981)指出，履行父母親職本身就存在諸多壓力，諸如是否在期待下生育子女、子女特質、子女行為表現、夫妻生活滿意度、是否獲得情緒或實質性支持、能否勝任親職并感到愉快、以及童年與父母關係是否良好，這些都將造成父母的壓力 (引自吳佳玲，2008)。

陳蜜桃、陳玲婉 (2006) 指出，親職壓力為父母親在履行父母角色時，因父母個人因素 (如人格特質、成長背景)、孩子因素 (如氣質、年齡、健康狀況)、夫妻關係 (如情緒支持、親職角色分配)、及外在支持系統 (如親友網絡、社會資源) 等的阻礙，而產生焦慮、挫折、自責等心理感受。

二、 親職壓力的模式

Abidin(1978)建立了親職壓力架構 (如圖 1)，從架構中可看到親子系統中的壓力主要來自兩大領域：

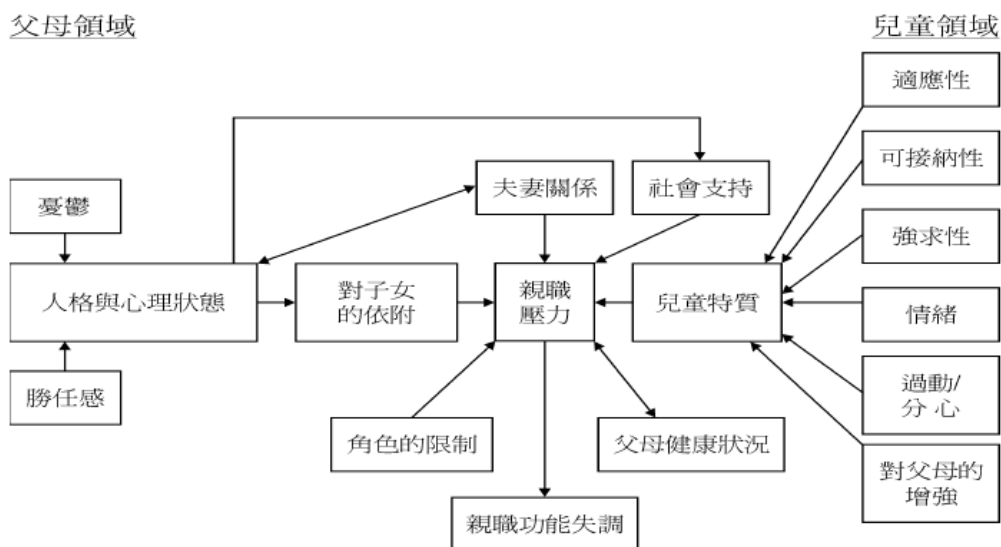


圖 1 親職壓力理論模式 (Abidin & Burke,1978;引自吳佳玲, 2008)

- (一) 父母領域 (parent domain): 指父母在履行親職角色時, 父母的人格特質如憂鬱、親職勝任感、親職依附, 及某些情境因素如夫妻關係、社會支持、健康狀況以及親職角色限制, 這七個因素造成父母對壓力的感受。
- (二) 兒童領域 (child domain): 指子女讓父母擔心、焦慮、害怕、困擾、精疲力盡等負面感受的特質, 或是親子互動中父母對孩子行為的評價或期待所帶來的壓力感。其包括孩子的性格特質, 如適應性、過動/分心、強求、情緒, 以及親子互動中的可接納性和父母的增強, 共六個因素。

在此基礎上, Abidin (1990) 對上述模式進行修正, 主要以三個因素探討親職壓力, 分別是:

- (一) 父母愁苦: 父母對自身履行親職角色的看法與感受。
- (二) 親子互動失調: 父母對親子間互動的感受與看法

(三) 困難兒童：父母在育兒過程中感受到兒童困難行為。

親職壓力模式的簡版將親職壓力視作父母愁苦、親子互動失調與困難兒童三個因素彼此交互的結果，該結果從影響父母親職行為到進而影響兒童行為 (Abidin,1990)。

而根據台灣地區研究者對親職壓力模型的本土化研究 (陳若琳，李青松，2001)，其影響親職壓力的本土化因素和 Abidin(1990)所修正的因素是一致的 (引自吳佳玲，2008)，其明確指出親職壓力的因素包涵以下五個因素：

- (一) 幼兒教養：包括父母擔心子女健康、發育、偏差行為、學習及管教問題。
- (二) 外界環境：包括擔心子女安全，教育及成長環境。
- (三) 親子互動不良：包括親子關係不良，溝通不良及感覺子女難以養育等。
- (四) 生活調適：包括子女影響父母工作生活時間，父母無法自由支配事件等困擾等。
- (五) 人際互動：包括有了子女之後，容易引發夫妻、親友矛盾，或是無法參與社交活動人際疏離等。

三、 影響親職壓力之背景因素

台灣地區有關親職壓力的相關研究自 2005 年之後日趨增多，有研究者 (吳佳玲，2008) 指出這可能與日益嚴重的家庭問題、親子困擾、家庭暴力和外籍配偶等引發的社會問題相關。對影響親職壓力之背景因素的研究中，可分為父母背景條件和兒童背景條件兩類。

就父母親的背景而言，對影響親職壓力之因素的研究就包含繁多，例如父母性別、父母年齡、父母受教育程度、父母社經地位、就業與否、家庭形態、已婚

或未婚、居住地區等等不同背景因素的研究（鄭白玉，2015）。

研究指出，父母越年輕，受教育程度越低，社經地位越低其親職壓力越高，此外，若子女數越多、子女具有困難特質的家長其親職壓力的感受也會越高（吳佳玲，2008；梅心潔，蔡昆瀛，陳若琳，2008；蔣姿儀等人，2014；鄭白玉，2015；蘇子珊，2017）。

家庭收入對親職壓力而言，收入越高對幼兒教養與外界環境的親職壓力感越低（梅心潔等人，2008），家庭環境與家庭危害指數呈負相關，即家庭環境愈差，則家庭危害指標就愈大（鄭白玉，2015）。

同時，社會支持能降低親職壓力，反之則強化親職壓力感。一項學齡前幼兒母親親職壓力與親子關係的研究，與上述有一致的結果，研究者蔣姿儀等人（2014）在臺中市抽取了 814 個樣本對親職壓力問卷填答分析后發現，「社會孤離」是台中幼兒母親感受到最大的親職壓力，而其中台灣籍幼兒母親又大於非台灣籍。在母親背景上，職業婦女之社會孤離親職壓力大於家庭主婦之幼兒母親；婚姻狀況為離婚或未婚的幼兒母親的夫妻關係，大於已婚和配偶同居者；家庭月收入低的幼兒母親在其母職角色、親子關係和夫妻關係的親職壓力都較大。在子女數上，家中子女愈多之幼兒母親，其社會孤離親職壓力也愈大。

在兒童的部分，常見兩大研究族群，一類是各類疾病兒童或是特殊需求兒童父母的親職壓力研究，而另一類是與之區分的一般兒童之親職壓力研究。另外，對不同以孩子作為研究對象的研究，在其年齡層上也有細緻的劃分，例如學齡前、學齡、國中等，孩子的不同成長階段也可能有不同的親職壓力存在。

一般兒童與特殊需求的兒童，對家長造成的親職壓力感受是不一樣的。子女具有困難特質、發展障礙、身心障礙的家長其親職壓力高於一般兒童的父母（吳

佳玲，2008；梅心潔等人，2008；鍾燕宜，潘雨辰，陳右振，郭煌宗，2010；蔣姿儀等人，2014；鄭白玉，2015；蘇子珊，2017)。當孩子經診斷為身心障礙時，對父母產生情緒上的衝擊，加上面臨孩子生理或心理發展上的特殊需求，身心障礙兒童的父母常常需要比一般父母花費更多的時間與心力養育自己的孩子，在過程中較容易感受到親職壓力（梅心潔等人，2008）。研究者鍾燕宜等人（2010）在對發展遲緩兒童母親親職壓力的研究中，通過對臺中部地區 60 名發展遲緩兒童母親的問卷調查發現，發展遲緩兒童的母親在親職壓力上高於一般兒童家長，並指出發展遲緩兒童家長的壓力可能來自於對未來的焦慮、行為及某種程度的失能、擔心對未來的適應，以及大眾負向的態度。

據蘇子珊（2017）對父母親職壓力與特殊需求兒童生活自理能力的相關性研究，選取了 242 名台北市、新北市及桃園市特殊需求兒童父母，經問卷調查發現，障礙類別越多的特殊需求兒童，其父母親職壓力越高；而特殊需求兒童之父親教育程度較低者，其親職壓力較高；對特殊需求兒童之母則則是未就業、年紀較輕者，親職壓力較高；以及家中總月收入較低、收支情形感到沉重、家中子女數較少的父母親有較高的親職壓力感受。

可見，在構成親職壓力之結構因素之餘，當事人及家庭之背景條件，如年齡、性別、家庭收入、受教育程度、養育子女數、子女困難特質、子女特殊需求等因素也會對親職壓力造成影響。在瞭解安康平宅家長之親職壓力狀況時，需結合其背景條件，揭示其影響。

五、親職壓力的影響

親職壓力在國內外一直都是很重要的研究主題，除了上述背景條件因素與親職壓力的相關性，親職壓力還與許多負面結果有關，包括父母親的憂鬱、父母較

差的身體狀況、較低的婚姻滿意度、較低的回應、無效的親職養育、家庭暴力行為的出現、較多多的兒童問題行為等（翁毓秀，1999；陳惠茹，2015；鄭白玉，2015；黃蕙靜，2016；Crnic, Greenberg, Ragozin, Robinson, & Basham, 1983）。

親職壓力對養育小孩具有負面影響在國外早期研究中已被證明。早在 Crnic 等人（1983）蒐集 105 對母親與嬰兒互動的行為資料進行研究，結果指出母親感受到的親職壓力對親職教養有負面的影響，由其表現在面對兒童行為所表現出的辨識能力和反應能力上。研究發現，壓力越大的母親，越難以辨識嬰兒行為背後的意圖，對嬰兒也做出較少的回應，而這往往造成形成「低回應-難識別-受挫折」的惡性循環。換言之，親職壓力較大的母親對其嬰兒難以感受正向情感，而正向情感越少，回應嬰兒的次數亦越少，嬰兒因此回應更少，只能給出模糊的行為線索，從而使母親更加難以識別和回應嬰兒的行為線索。

根據陳玟伶等人（2015）對 100 位學齡期注意力缺陷過動症兒童之母親憂鬱的研究，注意力缺陷過動症兒童母親容易產生精疲力竭、壓力及憂鬱，且親職壓力是母親憂鬱最重要的變項，母親的壓力不僅危害本身身心健康，同時對家庭和社會也可能造成負面影響。親職壓力越大，母親越容易憂鬱，而憂鬱會扭曲母親的知覺、思考，主觀評斷孩子的行為，加劇親子衝突，造成負向的親子互動（Chi & Hinshaw, 2002；陳玟伶等人，2015）。此惡性循環會影響身體健康、親子關係、家庭關係、婚姻關係甚至人際關係。

親職壓力導致的夫妻關係失調可能會進一步引發婚姻暴力，而婚姻暴力同時也會造成親職壓力的升高（鄭白玉，2015）。在一項針對國外 850 個家庭中 1653 個兒童及青少年所蒐集到的資料指出，在 6~12 歲兒童組，心理上的暴力可顯著預測親職壓力，且親職壓力可預測兒童內在行為問題，即親密伴侶心理暴力升高，

則親職壓力提升，從而可見孩子內在行為問題也在增加。這說明，雖然伴侶之間的暴力與兒童的內化行為無直接關聯，但會通過親職壓力產生間接關聯（Renner & Boelstudt,2013）。

而在國外一項親職壓力、憤怒表達與潛在兒童虐待傾向的研究中，研究者蒐集了 39 名新西蘭父母的問卷資料，結果發現，親職壓力與憤怒表達對潛在兒童虐待傾向呈正相關。即，親職壓力越大，父母潛在對兒童實施虐待的傾向越高，兒童教養的環境風險增加（Rodriguez, & Green,1997）。

對此，國內學者指出，有些父母面對繁重複雜的育兒工作時，感到難以勝任和沮喪，在無法適當紓解壓力的狀況下，可能產生虐待兒童的行為甚至造成兒童死亡（翁毓秀，1999）。這說明，親職壓力作為兒童虐待的相關因素，若無法得到有效紓解，會提高兒童教養過程中的高風險因素，難以讓孩子在安全的環境和氛圍中成長，此負面影響不僅面向家庭，也影響社會整體的穩定因素。

此外，親職壓力也是兒童問題行為的相關變項之一。有國外研究指出親職壓力與兒童的負向行為問題有顯著相關，研究者通過對 430 位兒童個案及其母親分別在兒童 2 歲、4 歲和 5 歲對其進行評估分析，結果發現，親職壓力會隨著時間推移而改變，而親職壓力的穩定性取決於孩子外化問題、孩子外化問題與性別、孩子外化行為問題與情緒控制。研究者指出父母壓力對兒童外化行為發展可能產生背景影響（Williford , Calkins, & Keane, 2007）。

綜上可知，較高的親職壓力會影響母親對孩子行為的知覺和回應，形成「低回應-難識別-受挫折」的惡性循環，較高的親職壓力也會帶來夫妻關係緊張增加婚姻暴力潛在危險，提高育兒環境的風險性。且較高親的職壓力本身就會影響兒童的問題行為，親職壓力愈高，兒童的問題行為愈多。

瞭解高親職壓力與後續產生的負面效應，凸顯調適親職壓力的重要性，要確保孩子在安全的環境下接受教養，充分得到父母回應，需要父母將親職壓力調適至範圍內。

四、 親職壓力的因應

(一) 親職韌性

關於復原力 (resilience) 的研究由來已久，有研究者認為，復原力意指個體即使經歷了顯著的逆境，卻能成功地正向適應於展現能力的一種動力過程 (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000)。另有研究者認為復原力是在面臨不幸之後發生的，在面臨不幸後能回彈原有功能層次的的能力，是比較能力取向且能為個體克服困難的資源，也是困境中取平衡的能力 (張淑敏，宋惠娟，2003；謝美娥，2008)。

也正因如此，困境中孕育的復原力是可鍛煉的，困境即是壓力也是轉機，復原力具有關係和脈絡性，受系統和生態的影響，同時個人的復原力也是不同階段培育發展出來的 (丁嘉妮，2007；古思潔，2016)。

對復原力定義基本有三類，一是將復原力視作個人能力特質；二是將其視作個人因應困境中能力展現的過程；三是個人因子與環境因子交互影響的過程 (丁嘉妮，2007)。而復原力的特點主要有：1. 個體面臨或處於困境或壓力中；2. 個體積極因應、調適或處理困境；3. 個人發揮潛能、自我成長視作因應結果；4. 是一種隨著壓力不斷持續變動的過程 (古思潔，2016)。

在此基礎上，眾多研究者針對不同領域不同對象發展出許多有關復原力的研究，值得一提的是，在面對特殊需求兒童的同時，父母也可能發展出自身的親職韌性 (parental resilience) (陳若琳，2004；曾仁美，2005)。

根據陳若琳 (2004) 提出的「親職韌性」，指的是育有特殊孩童的母親，在

面對養育遲緩兒所產生的挫折，進而努力去應對挑戰，持續一貫想信念或態度教養幼兒的教養韌性。

而研究者曾仁美（2005）則將親職復原力（parental resilience）定義為父母在面對兒童發展危機中，能以本身具有或從學習到的某種特質或能力，透過個人與環境互動歷程，對兒童及自己發揮保護作用，減少雙方受負向壓力及挫折影響，使雙方重新獲得自我控制力，並使父母親發展出正向互動及因應行為的內在機制。

近年來學者逐漸將「resilience」一詞，從譯作「復原力」改為「韌性」，意指遭遇逆境還能夠堅韌面對，並從中獲得成長與新生（梅心潔，2008）。故本研究以「韌性」一詞稱之，並將親職韌性定義為父母在面對兒童發展危機中，以自身具有或學習到的某種特質或能力，透過個人與環境互動歷程，對兒童及自己發揮保護作用，減少雙方受負向壓力及挫折影響，使父母發展出正向互動及因應行為的內在機制。

謝美娥（2008）在探討離婚女性單親家長復原力的研究中指出，家長能走出困境，其復原動力很單純，是「為了孩子」和「為自己困境找出路」，並在困境中因四個因素而持續發揮復原效果：一是其人格特質，如自省、主動學習、獨立和樂觀積極；二是問題解決的因應方式，即接受並應對問題，理性分析，主動尋求幫助，規劃並儲備資源等；三是原生家庭的支持，從心理到物質支持、育兒幫助以及家長與孩子的情感連結；四是社會支持與社會資源，朋友、學校老師、宗教靈性、網絡與工作場合、專業人員協助或社會福利等等都能為家長提供強有力的支持，幫助其展現韌性，渡過親職困境。

黃淑賢（2003）在復原力對兒童家長心裡調適影響之研究中指出，復原因子主要來自三項，一是個人特質，有共性的部分包涵積極正向、堅持及主動尋求資

源三項；二是家庭內支持，包括配偶支持、長輩支持、手足支持和子女支持；三是家庭外支持，支持來自同儕友人、專業人員或宗教信仰。

梅心潔等人(2008)在聽損幼兒母親親職韌性、配偶共親職與親職壓力的關係研究中，指出親職韌性之內涵包括，一是包括自我激勵、正向思考、坦然面對與堅持不懈，即在面對教養困境時能發出積極、主動的動力，為孩子尋求相關資源；二是具有積極、正向的思考，以正向的態度面對子女；三是坦然接受親職困難；四是堅持到底，有耐心不放棄希望。並從研究結果中指出，聽損幼兒母親具有良好的親職韌性，且親職韌性與親職壓力呈負相關，配偶的親職參與能讓親職壓力減輕，以及在背景變項上，家庭收入越高，母親感受到的幼兒發展和外界環境的親職壓力愈低。

綜合上述研究，本研究中親職韌性定義為父母在面對兒童發展危機中，以自身具有或學習到的某種特質或能力，透過個人與環境互動歷程，對兒童及自己發揮保護作用，減少雙方受負向壓力及挫折影響，使父母發展出正向互動及因應行為的內在機制。影響親職韌性的主要因素包括四個：一是個人特質；二是問題解決的因應方式；三是家庭內支持；四是社會支持與社會資源。

親職韌性是家長在應對子女特殊需求或是教養困境中有效的積極因素。若將過高的親職壓力視作父母在履行親職上的危險因子，那麼親職韌性可作為有效的影響因素，幫助家長在履行親職的過程中，有效調節親職壓力，破除親職壓力的負面影響。同時，以系統和生態的角度出發，從親職壓力與親職韌性兩方面共同觀察家長在履行親職中的困難面向與積極面向，能更為全面地還原真實的家庭互動與人的原貌。

(二) 社會支持

社會支持 (social support) 意指個人從人際網絡或社會支援中感受到的情緒性支持、工具性支持或資訊性支持等各項協助 (Colvin,Cullen,&Thomas,2002;陳瑋婷,2012)。社會支持越多,身心健康狀態越佳,其親職壓力也愈低 (鄭白玉,2015)。

在一項以親職壓力、社會支持與生活品質關係的研究中,陳瑋婷 (2012) 發現家長的親職壓力與社會支持呈負相關,社會支持與生活品質呈正相關,親職壓力會透過社會支持對生活品質產生間接且負面的影響。

對此,一項針對美國少數族群青少年母親的親職壓力、社會支持與憂鬱相關的研究,通過對 180 名非裔、拉丁裔、西班牙裔美國青少年母親的數據分析發現,親職壓力越高,社會支持越少,青少年母親的憂鬱程度越高 (Huang, Costeines, Kaufman, & Ayala,2014)。

此外,劉百純與陳若琳 (2010) 針對台北與新竹 466 位育有兩歲半以下幼兒之新手媽媽進行文件調查,研究新手媽媽的親職壓力與其配偶支持與親職效能的關係,結果顯示,新手媽媽的教養信心與親職壓力的各項度均有顯著的負相關,且新手媽媽從伴侶所獲得的「工具性支持」及其「教養信心」對整體的親職壓力具有顯著負向預測力。

在成為親職的過程中,家務工作的責任逐漸轉向女性,女性期待男性能多承擔一些家務,而男性則可能認為女性無暇與他互動,導致雙方負向溝通增多,有可能導致夫妻關係失調,而夫妻關係會影響彼此溝通的效果,雙方若能同心教養子女,女方親職壓力則會相應減輕,配偶在教養上出現較多的支持和參與,能減輕親職壓力 (鄭白玉,2015)。

(三) 親職教育

過往研究指出，親職教育方案是直接且有效地介入并改善親職壓力的方式，通過親職教育方案，能有效協助父母減少負面教養特質，增進親子互動，從而改善孩子的內外行為（Cappa, Begle, Conger Dumas, & Conger, 2011；蔣姿儀等人，2014；許惠淳，2017）。

蔣姿儀等人（2014）針對學齡前幼兒母親改善親職壓力提出建議為：（1）親職教育：政府機關應與教育實務工作者共同合作，積極規劃辦理相關親職教育活動課程；（2）社會支持：政府或幼兒園協助幼兒母親建立支援網絡，共享資源平台，增進人際互動；（3）媒體宣傳：政府可以通過報章雜誌、電視媒體，宣傳鼓勵父親多參與家庭教養任務，鼓勵父親參與幼兒活動與親職活動。

許惠淳（2017）針對身心障礙學生家長改善親職壓力提出建議：（1）參與親職教育：通過醫療院所、早療機構或是社會福利機構辦理的親職教育講座，主動學習育兒知識，成為身心障礙子女最堅強的後盾；（2）鼓勵分享：從生活中相同身心障礙學生家長身上學習經驗，共同分享經驗，建立互動聯結，相互扶持互相學習；（3）尊重自己：為自己留一些時間，如實地經驗自己，適當地舒緩情緒，感受并分享快樂。

研究指出通過親職教育的方式可以有效改善父母的親職壓力，讓父母嘗試不同的管教方法改善親子關係，舒緩情緒壓力，學習將自我情緒壓力與孩子的問題行為分離以及自我省思與覺察（黃蕙靜，2016；陳富美，黃芝瑋，2017）。

由此可見，安康平宅的親職困境是有多方面綜合因素共同影響導致的，而身處其中的父母，需要得到有效的親職壓力紓解與調適，獲得更多的社會支持，發展自身的親職韌性，才能為孩子構建出更為安全的養育環境。

而要實現這一願景，研究者希望透過以 ACT 親職教育方案為範本，濃縮其

核心主題和時長的簡要版 ACT 親職教育方案，為安康平宅家長提供幼兒發展知識與親職教養技巧，掌握情緒管理方法，識別并選擇自身教養風格，透過該親職教育團體為媒介，在平宅社區組成父母的支持網絡，讓家長通過多元面向有所學習、獲得支持，以此降低其親職壓力，更為妥善地履行親職角色，并探討安康平宅家長參與簡要 ACT 親職教育方案之影響，對 ACT 親職教育方案提出調整建議。



第三節 ACT 親職教育方案與相關研究

一、 ACT 親職教育方案

ACT 親職教育方案 (Adults and Children Together Raising Safe Kids Program) 是由美國心理學會暴力預防處與美國幼兒教育協會共同合作發展而來，作為世界衛生組織所推薦的能有效預防兒少虐待的親職方案之一，於美國發跡，始於 2001 年，發展至今已將近十七年，在美國境內已經有七十個 ACT 社區中心，主要是協助訓練本親職教育方案的團體帶領者以及持續推廣方案，同時，本方案也推廣至世界各國各地區，目前分別有八個國家設有 ACT 訓練中心，包括巴西、日本、土耳其、希臘等國，使 ACT 親職教育方案能夠推廣至國際，並且更加符合多元文化背景。

ACT 親職教育方案是一項促進父母親職教育技巧且預防兒童虐待的方案，內容具有高度互動性。方案將重點關注於家長、照顧者身上，強調他們對兒童暴力預防的重要性 (傅如馨，2017)。ACT 親職教育方案以社會認知學習論為基礎 (Bandura,1977)，認為攻擊與暴力識後天學習而來。從行為論的觀點來看，藉由親子失功能互動的改變，使用正向的行為型態，能促進親子關係，且由 Bandura 所提出來的社會學習論而言，家長是兒童重要的典範，因此家長需要透過學習，展現良好的行為模式才能使兒童有良好的行為依循 (傅如馨，2017)。因此在方案中更強調教導家長以正向且有效的親職教養方式創造一個安全而健康的家庭環境，預防家庭暴力與不當對待，保護兒童與青少年避免遭受可能的創傷或更長遠的影響 (黃蕙靜，2016)。

ACT 親職教育方案是具有完整設置的家長團體課程，團體內容介紹如表 2-1，該方案主要涉及了五大主題的親職教育內容：包含非暴力管教、兒童發展知

識、憤怒管理與社交問題解決技巧、媒體對孩童的影響、以及保護兒童免於接觸暴力的方法。ACT 親職教育方案以小講座、團體、影片討論、實際演練與角色扮演、作業練習等體驗活動和課後反饋討論的方式來進行，每週兩小時課程，為期共八週（Knox, Burkhart, Howe,2011; Weymouth,Howe,2011; 黃蕙靜，2016；傅如馨，2017）。

本研究因與社區合作之現實因素限制（時間、場地、人力組織等，詳見研究限制），故只能以 ACT 親職教育方案為範本，濃縮課程內容及時長，縮減課程活動（如減少情境角色扮演）及討論時長（如將討論時間減半），保留完整課程主題內容，以授課形式將方案內容傳遞給方案參與者，並開放課間、課後向活動單獨帶領者提問的時間，形成面向育有 0-12 歲兒童家長或照顧者，為期四周每週兩小時，共計八小時的簡要版 ACT 親職教育方案。

因此，本次研究實施之簡要版 ACT 親職教育方案相較起原版，在課程主題及內容上無差異，但在課程實施之方式上，減少了活動設計的豐富程度以及課程討論的時長，活動形式更傾向於授課講座的方式。

本研究所使用方案為簡要版 ACT 親職教育方案（見表 2-2）。

表 2-1 ACT 親職教育方案課程介紹

周次	課程主題	課程目標
第一週	瞭解孩子的行為	幫助父母學習并瞭解兒童發展的基本知識以及如何更好地應對孩子的行為
第二週	孩子對於暴力資訊的接觸	協助家長瞭解兒童透過何種方式接觸到暴力，以及給他們的生活帶來的種種後果
第三週	家長的憤怒情緒管理	協助家長如何控制和管理自己的憤怒情緒
第四週	孩子的憤怒情緒管理	幫助父母瞭解孩子的憤怒情緒并學習教會他們如何控制自己的憤怒
第五週	孩子與電子媒體	協助家長瞭解電子媒體對孩子的行為產生的影響，并向他們提供如何減少孩子接觸到媒體的方法。
第六週	管教與父母教養方式	幫助家長瞭解他們教養孩子的方式將對孩子的行為產生一生的影響。
第七週	正向行為的管教	教導家長如何預防挑戰性行為并使用正向方式管教自己的孩子。
第八週	把 ACT 課程帶回家	1、協助家長瞭解他們在課程中獲得的成長，而該成長也協助他們實現了他們對自己孩子的夢想/2、鼓勵家長運用目前所學到的知識、技巧和工具。

資料來源：Knox, Burkhart ,Howe(2011)，引自黃蕙靜（2016）。

表 2-2 簡要版 ACT 親職教育方案課程介紹

周次	課程主題	課程目標
第一週	瞭解孩子的行為	幫助父母學習并瞭解兒童發展的基本知識以及如何更好地應對孩子的行為
	孩子對於暴力資訊的接觸	協助家長瞭解兒童透過何種方式接觸到暴力，以及給他們的生活帶來的種種後果
第二週	家長的憤怒情緒管理	協助家長如何控制和管理自己的憤怒情緒
	孩子的憤怒情緒管理	幫助父母瞭解孩子的憤怒情緒并學習教會他們如何控制自己的憤怒
第三週	孩子與電子媒體	協助家長瞭解電子媒體對孩子的行為產生的影響，并向他們提供如何減少孩子接觸到媒體的方法。
	管教與父母教養方式	幫助家長瞭解他們教養孩子的方式將對孩子的行為產生一生的影響。
第四週	正向行為的管教	教導家長如何預防挑戰性行為并使用正向方式管教自己的孩子。
	把 ACT 課程帶回家	1、協助家長瞭解他們在課程中獲得的成長，而該成長也協助他們實現了他們對自己孩子的夢想/2、鼓勵家長運用目前所學到的知識、技巧和工具。

ACT 親職教育方案具有本身獨特的設計與內容特色，一下針對其設計與特色具體敘述說明：

首先，本方案是通用的方法，ACT 親職教育方案是以社區為基礎的團體介入模式，可提供給所有的父母、親職照顧者，不限家長背景或是何種程度的家暴風險都可以參與（黃蕙靜，2016）。

其次，本方案具有文化適應性。ACT 親職教育方案具有文化敏感性，能夠適用於不同的文化與社區。除了美國本土，ACT 親職教育方案之教材也被謹慎翻譯為多國語言，並在巴西、哥倫比亞、日本、希臘等國家實施（Walton,2013）。

其三，方案具備多元實施方式，ACT 親職教育方案可以在不同環境或場域通過各種組織主辦，從學校到監獄、教堂、社區中心、托兒所和心理健康診所等等(Knox,Burkhart,& Hunter,2011; Knox,Burkhart,&Cromly,2013)。

其四，執行本方案的實施人員多元且專業，各種領域的專業人士都可以經由訓練來實施 ACT 親職教育方案，其中包括社會工作者、教育工作者、輔導人員、心理學家、護士、教師和神職人員等（黃蕙靜，2016）。此處說明，相關背景人員申請成為 ACT 親職教育方案帶領者時，需經由美國心理學會（APA）授權認證的 ACT 親職教育方案培訓者培訓、認證後，才可成為方案帶領人，可獨自帶領實施 ACT 親職教育方案。

其五，方案成本低、收益高。相較於其他親職教育，ACT 的材料和培訓費更為實惠。對照研究表明，ACT 提供免費的講師培訓工作坊，且親職教育方案的實施因為成本低且指示清晰而易執行，因此對於數量與需求愈來愈多的參與家長，ACT 親職教育方案相較其他方案都來得更為可行，能達到同樣甚至更好的效果（Weymouth,Howe,2011）。

其六，ACT 親職教育方案會視家長的需求，額外提供兒童團體的服務，讓家長進行親職教育的同時，可以安心把孩子一起帶來，家長團體與兒童團體同時間、

不同空間進行，這樣的服務不僅能讓家長報名參與的意願提高，且在長達八次的團體課程中，可能會因孩子對兒童團體的高度興趣，而間接降低家長的請假次數。

最後，單一方案即可為家長帶來多種益處，父母與家長通過參與有趣的課程，享受參與互動，學習並應用正向的教育技巧，並通過方案結交朋友，連結社區自願，相互支持，從而構建更安全的幸福家庭。

由上述七點可見，ACT 親職教育方案本身包含了多元文化族群的敏感度，低成本高收益，有充足的實證性研究基礎；對團體課程帶領者而言，有帶領者手冊為其事無巨細一一說明，讓帶領者能夠一步一步引導並協助家長；對參與方案的家長而言，課程的進行保持彈性、多元，無經濟負擔，無背景門檻，整體而言，是非常適合推廣於各領域、各族群與各種風險程度的家庭，以達暴力預防的目的，與家長聯手為孩子打造安全的成長環境。

二、 ACT 親職教育方案的相關研究

(一)、ACT 親職教育方案的實施成效

以上提到 ACT 親職教育方案的諸多優勢和特點，這些成效是經由研究證實的。研究者指出，ACT 親職教育方案具有積極成效，包括提高專業人員的與暴力預防相關的知識與技能，並增進積極的育兒行為 (Knox, Burkhart, & Hunter, 2011; Miguel & Howe, 2006; Porter & Howe, 2008; Weymouth & Howe, 2011)，且這些研究顯示，父母從方案中意識到對孩子教授和使用有效的人際交往技巧是十分重要的“身教”，減少了父母在教養過程中嚴酷或敵對的行為態度，減少了父母對孩子的肢體暴力 (Knox, Burkhart, & Hunter 2011)。

Weymouth 和 Howe (2011) 在一項以社區為基礎的 ACT 研究中，樣本量共計 616 人，研究指出母語為西班牙語的人在前後測的轉變較英語為母語的人更

大，且中途退出率也較低。這些母語為西班牙語的參與者在參與 ACT 的過程中可能感受到被增能，同時在社區平台上，能與同為西語母語的夥伴交流，獲得支持，展現本方案在不同文化背景下也能發揮很好的效果。

Knox、Burkhart 和 Cromly (2013) 分別在美國中、西部的社區健康中心開展 ACT 親職教育方案，共計 149 名 0-8 歲幼兒家長參與，結果顯示參與 ACT 親職教育方案后的家長學會了更正向的養育行為，顯著減少家長對孩子的精神上與肢體上的攻擊行為。

另外，Knox、Burkhart 和 Hunter(2011)選擇在社區的兒童心理健康中心進行研究，招募 92 名育有 1-10 歲兒童的家長或主要照顧者，研究結果發現，參與八次課程的家長，在肢體處罰上有顯著的減少。且參與本研究的家長們來自多元背景，包含不同的親子關係、年齡層、種族、家庭收入以及家庭成員等。更突顯了本方案在文化的包容性與通適性。

Portwood、Lambert、Abrams 和 Nelson (2011) 則在社會福利機構開展 ACT 親職教育方案，總計 271 位家長及照顧者參與本研究，研究者對比了課程結束后的後側結果與課程結束三個月后的追蹤結果指出，父母及照顧者均有正向的轉變，包括較少使用嚴厲的語言或肢體管教方式。而同時，研究者也發現參與 ACT 課程家長的親職壓力隨著時間上升，經進一步瞭解后發現，親職壓力基線低於正常值得家長在後側親職壓力分數呈現了顯著較大幅度的增長，在追蹤分數中依舊保有增幅，這可能反映了家長的正向改變，在參與課程后使得家長比較會注意到親職養育中的挑戰與困難，而使得家長感受到適當程度的親職壓力。

而在台灣地區，根據黃蕙靜 (2016) 對幼稚園及國小 23 名家長實施 ACT 親職教育課程后發現，ACT 親職教育方案能有效減緩台灣家長的親職壓力，由其

是親子互動所造成的親職壓力。

綜上所述，ACT 親職教育方案能讓參與家長從中獲得兒童發展知識，學習的正向的管教方式，確實減少嚴厲責罵和肢體處罰行為，並能在課程結束後，經由父母對親職技巧的不斷練習，逐步內化，產生持續的正面影響效果。通過其多元的實施方式，及其內容具備多元文化的適應性，可針對各種程度風險、不同族群家長實施。本研究基於 ACT 親職教育方案的多元性、可靠性與經濟性，期待能以此預防性的介入，瞭解該方案對於平宅家長在參與及課程結束後的經驗，還原親職教育方案對其的影響，同時對 ACT 親職教育方案提出調整建議。



第三章 研究方法

本章包括五節，第一節為研究方法的選擇，第二節為研究方法，第三節為研究工具，第四節為研究的嚴謹性，第五節為研究倫理。

第一節 研究方法的選擇

研究典範是指一個研究社群據以構思研究問題、瞭解研究情境、選擇研究方法、執行研究工作、屆時研究結果的整體性架構與型式，即一種觀看世界的思維方式，是研究者如何看待知識的態度（申迺晃，2013）。

本研究希望瞭解安康平宅家長現有的親職壓力與韌性，並獲得 ACT 親職教育方案在台灣平宅社區實施的經驗及當事人反饋，需要從平宅有自主意願參與親職教育方案的家長視角來觀看。研究首先探索當事人之生命經驗，以深入瞭解其自我概念、管教觀念、家庭關係、參與動機……等，藉著瞭解其家人互動對親職履行的影響，探索當事人現在面臨的親職壓力和韌性，最後瞭解他們接受 ACT 親職教育方案的影響與建議。本研究是以身為接受者的當事人的看法、感受與內在需求為基礎處罰，進而對 ACT 親職教育方案提出改進之建議。因此在研究方法的選擇有以下兩點考量：

一、研究性質的考量

本研究欲深入瞭解研究者的思想、經驗、感受、情緒、生活情形……等，研究者必須與參與研究的對象有密切接觸，在開放且具有彈性的互動過程中建立互為主題彼此對等的互動關係，這樣的特性是量化研究無法達到的，適合以質性研究的方法進行，例如半結構式的深度訪談，訪談者經由與受訪者的對談過程瞭解受訪者的經歷或經驗，再經由訪談內容的分析歸納，最後發現與理解內在歷程與

外在行為的連結脈絡與意義。

二、研究者本身的考量

研究者本身對於人與事深入瞭解，帶著極大的好奇與興趣，相信唯有深入才可穿越外在表面得到內隱的真實意義。自願參與親職教育方案的家長是有其背後的脈絡與動機的，研究者願意以開放的、尊重接納的態度主動靠近受訪者，以探求并瞭解其真實的感受。

本研究對象安康平宅自願參與簡要 ACT 親職教育方案當事人之豐富經驗內涵與其主管意義進行解說與闡釋，基於研究的性質與研究者本身因素的考量，本研究選擇質性研究深入訪談法。



第二節 研究方法

一、 研究對象的選擇

本研究通過國立政治大學大學生社會責任計劃（簡稱USR計劃），聯合安康平宅社會工作者與某幼兒園，對安康平宅育有0-12歲兒童家長發佈簡要ACT親職教育方案團體招募，共計招募團體成員九名。

本次方案實施，由台灣地區首位由美國心理學會（APA）授權認證的ACT親職教育方案帶領人及訓練師傅如馨博士親自帶領，協同帶領者亦通過美國心理學會ACT親職教育方案帶領人的授權認證，為本研究之研究者。

方案結束後，研究者向全體團體成員發出研究邀請，有兩名參與者自願加入本研究。研究者與他們進行深度訪談，蒐集相關資料。兩位受訪者的基本資料如下：

表 3-1 受訪者基本資料

代號	性別	年齡範圍	職業	子女狀況		參與課程時間	共計參與時長
				孩子數	孩子年紀		
X	女	35~	全職媽媽	2個以上	3至9歲	2018/5/30-6/13	6h
Y	女	45歲	餐飲業		0至8歲	2018/5/23-6/13	8h

從接受課程期間推算，兩位受訪者X和Y接受初次訪談距完成課程時間約為兩周，再次補充晤談僅有Y參加，距課程完成時間約為6個月。

二、 資料收集方式

深度訪談主要為的是蒐集受訪者對特定事件或生活經驗的主觀感受(高淑清，2008)。根據陳向明(2002)歸納質性研究的訪談功能指出，其功能主要有以下幾

方面：1、瞭解受訪者的所思所想；2、瞭解受訪者過去生活經歷及相關事件，瞭解這些事件對他們的意義與解釋；3、從多角度對時間過程進行深入、細緻地描述，對研究對象獲得廣闊整體的視野；4、為研究提出指導，事先瞭解哪些問題需要進一步追問，哪些是需要小心的敏感問題；5、有助研究者與研究對象的關係建立；6、訪談者的專注傾聽為受訪者帶來正向理論。參考以上訪談用意與功能，以及本研究的問題與目的，研究者認為深度訪談是適合本研究收集資料的方式。訪談採用半結構式訪談，先依據研究問題的脈絡制定訪談大綱（請參考附錄一及附錄二）。

本研究資料收集過程，首先由團體協同帶領者即本研究者以電話聯絡說明研究目的并提出邀請，獲得同意后約定接受訪談時間與地點，由研究者對願意參與研究的受訪者進行訪談。以下說明本研究訪談流程：

（一）得到受訪者同意：在訪談開始之前研究者向受訪者說明其隱私保密、權益照顧以為能完備地收集所有相關資料，告知過程錄音及日後文件處置方式等資訊，得到受訪者瞭解和同意後，邀請受訪者簽下訪談同意書（請參考附錄三），隨後開始進行訪談。

（二）訪談時間之安排：由於每位受訪者自身忙於生活與工作，訪談時間難以安排，研究者盡量配合受訪者方便的時間，以減少受訪者為參與研究造成的不便與麻煩。

（三）訪談地點之選擇：考慮到受訪者出行的方便，又考量訪談內容的私密性與訪談時的安全性，同時兼顧受訪者能不受打擾地自在表述，感謝某幼兒園願意提供活動教室來進行訪談。兩位受訪者均在某幼兒園的活動教室完成訪談。

（四）研究資料之收集：研究者依據訪談大綱進行訪談，收集研究所需材料。

因為研究者此前參與安康平宅 ACT 親職教育方案的實施，因此與兩位受訪者已有充分接觸，並建立關係。在訪談中，研究者以真誠開放的態度，同理傾聽的方式，認真專注在受訪者的敘述。讓研究者感動的是，受訪者願意將自身的經驗、感受與想法真誠地與研究者分享，讓研究者在獲得豐富的研究資料之外，本身也獲得啟發和學習。兩位當事人訪談進行順利，收集豐富資料，訪談時間分別為 1.5 小時和 2.5 小時。

三、 資料分析方法

質性研究的資料分析是不斷演化的過程，收集資料、整理資料與分析資料同步進行，在相互之間來回循環，讓研究持續向前進行。本研究採主題分析法，具體步驟如下：

1、訪談錄音轉騰為逐字稿：每次訪談結束後，研究者皆盡快親自將錄音檔轉騰為逐字稿，將資料詳盡記錄下來，包括口語及非口語的行為，如歎氣、哭、笑、沉默等等，力求保持原始資料的風貌，並在轉騰過程中開始進入當事人的經驗脈絡。

2、閱讀原始資料：研究者將自己的預設和價值判斷等暫時擱置，以徹底開放的心態閱讀轉騰為逐字稿的原始資料，熟悉資料，感受資料，去體驗資料背後傳達的含義。研究者在閱讀逐字稿的過程中，一些話語、詞句、意向重複出現，那些對本研究有意義的訊息也一一浮現。

3、在資料中尋找意義與主題：研究者在資料文本中發現重要的詞句及所表達的意涵和命題，探討有關詞語和句子的意義，尋找反復出現的行為及其意義，同時也將其內容與社會、文化等背景之間相關聯，從中找出與本研究問題和目的相關的主題，凸顯資料本身所蘊含的意義。

4、撰寫受訪者的生命故事：研究者根據原始資料以第一人稱撰寫每一位受訪者的生命故事，因而對其生命經驗有一個整體的概念與瞭解。在撰寫的過程中，研究者也更貼近與瞭解當事人的心路歷程。

5、編碼與登錄：將蒐集資料打散，賦予概念和意義，然後以新的方式重新組合在一起。研究者保持開放、好奇與覺察的態度，以研究問題為依據，選取主題編碼及登錄。哪些在資料中反復出現、具有明顯情感表達的語句、閱讀時引起研究者注意的語句都是資料中的重要資訊，形成多個個別主題。

6、各主題之歸類與深入分析：以研究目的所需選擇個別主題歸類的方式，按編碼系統將相同或相近的資料放在一起，形成多個共同主題，再針對主題進行分析。

以下兩表分別是個別主題舉例與共同主題舉例：

表 3-2 個別主題舉例

編碼	訪談逐字稿	個別主題	想法備註
Y20073	<p>挑戰是還好，我是比較擔心他們的發展（笑）。因為其實有可能是因為爸爸以前，就是爸爸有憂鬱症，所以之前沒有吃藥的時候，是一直常常不斷地會對外面排擠，然後這件事情對兩個大的影響很大，因為是生完老三，生完老三我們就比較沒有這些事情。但是在老二出生，到生老三之前，這段時間他們家因為他阿嬤離開，然後再加上其實他本來就有憂鬱症，但是他一直覺得他沒有。有可能是因為，就是因為其實他有憂鬱症，然後又遭遇了變故，所以他會更情緒起伏很大。所以他在家裡面，他會打小孩，就是其實這段時間是可以申請家暴的（笑）。</p>	<p>丈夫的情緒障礙引發家暴</p> <p>Y 擔心孩子的發展受到丈夫家暴陰影的影響</p>	<p>Y 因為丈夫過往對孩子的家暴，一直耿耿於懷，害怕孩子與丈夫相處受到傷害，難以信任丈夫分擔孩子的照顧</p>
訪	<p>老大跟老二在比較小的時候，大概是幾歲，這個時候，一歲左右的階段？</p>		
Y20074	<p>對，所以常常半夜他會突然間很生氣，然後會，不管他有沒有打小孩，就是他很累，但是小朋友，見到小朋友他根本不會哭，就會被打，然後打的話就是兩個都會哭。</p>	<p>生活勞苦，情緒失調</p>	

訪	被嚇到了。		
Y20075	對，所以像他老二這樣的時候，老大還只有一歲多，所以老大會特別的有感覺。	孩子敏感特質	
訪	很敏感對這個事情。		
Y20076	對，所以他其實在外面只要有人凶他，或者是比較嚴厲地跟他講話，他都會怕，就是會有一種恐懼。		Y 觀察到孩子在家暴後比較敏感，在校與老師互動會退縮、沉默
訪	好像你觀察到那個孩子是，可能因為之前的這個經歷，所以當老師可能對他比較嚴厲，就是你的錯的時候，他就會裡面有心理陰影。		
Y20077	對，所以（老師）追問他的原因的時候，他會怕說，沒有，是我的錯，會怎麼樣怎麼樣，就是他不管怎樣他都不敢講，因為老師都會講說他不敢講，問他他都不講，可是別人就會一直講。然後當別人講出來一定是他的錯（笑），不可能別人講自己錯嘛。	孩子與老師互動時退縮、沉默	

資料來源：當事人 Y 之訪談逐字稿

表 3-3 共同主題舉例

編碼	訪談逐字稿	個別主題	共同主題
Y20269	<p>對他自己不行，但是對別人他是可以的，只是對爸爸他也是不行，因為爸爸是突然間，然後有時候我就說，爸爸為什麼生氣，不知道。</p>	<p>丈夫的情緒障礙引發家暴</p>	<p>丈夫情緒失調，對孩子有暴力行為</p>
Y20272	<p>有一點可怕，所以這才是讓我覺得很可怕的地方，所以我需要他帶小孩，但是我又怕他帶小孩。</p>	<p>Y 擔心孩子的發展</p>	<p>妻子失去</p>
Y20073	<p>挑戰是還好，我是比較擔心他們的發展（笑）。因為其實有可能是因為爸爸以前，就是爸爸有憂鬱症，所以之前沒有吃藥的時候，是一直常常不斷地會對外面排擠，然後這件事情對兩個大的影響很大，因為是生完老三，生完老三我們就比較沒有這些事情。但是在老二出生，到生老三之前，這段時間他們家因為他阿嬤離開，然後再加上其實他本來就有憂鬱症，但是他一直覺得他沒有。有可能是因為，就是因為其實他有憂鬱症，然後又遭遇了變故，所以他會更情緒起伏很大。所以他在家裡面，他會打小孩，就是其實這段時間是可以申</p>	<p>受到丈夫家暴陰影的影響</p>	<p>對丈夫的信賴感，害怕丈夫傷害小孩，因而獨自承擔親職教養</p>

	請家暴的（笑）。		
X10019	<p>爸爸不喜歡小孩子吵，他是屬於那種聽覺敏感神經，非常敏感的人。吵了他就很心亂，包括在外面的壓力什麼的就一下子起來，PIA。他之前有就是情緒來，就PIA。可是他過很快，然後就又好。但是我有時候在思考說，我為什麼對這兩個小孩的付出，爸爸呢，就是手機，回來家就是攤在椅子上。我現在有個想法就是，我眼裡看到的是我還有兩個孩子，包括現在這個孩子，他們的成長。因為我一直在跟爸爸講一句話，我是有在成長的，你，沒有在成長。</p>	<p>丈夫情緒不穩定，有家暴行為</p> <p>丈夫迴避履行親職，全部交由X照顧孩子</p>	

資料來源：當事人 Y 和 X 的訪談逐字稿

7、輔助分析之工具：研究者在研究過程中以隨筆的形式記錄有關論文的思考脈絡，隨時寫備忘錄以記下有關的資訊和想法，並與指導教授及研究室同儕進行交流討論，擴展分析思維，力求研究詳盡完整。隨筆及想法備註舉例見表 3-2。

8、研究參與者檢核：研究者原計劃將研究結果提供給受訪者檢核，後因受訪者沒有意願，而未能達成。

第三節 研究工具

在質性研究中，研究者本身即工具，研究者的技巧、能力與執行的嚴謹度將影響研究之信效度（朱儀羚、吳芝儀譯，2004）。質性研究者需具備意識與學識、彈性與反思、同理與敏銳度、及概念化思考和良好的寫作能力等（吳淑清，2008）。因此研究者是重要的研究工具，以下就研究工具進行詳細說明。

一、研究者

研究者獲中國大陸國家三級心理諮詢師職業資格證，於 2016 年進入輔導與諮商碩士學位學程，就讀期間修習輔導理論與諮商實務、婚姻與伴侶諮商、團體治療等相關課程外，也修習質性研究課程，對質性研究具備一定瞭解。研究者在學期間，曾參與家族治療、情緒焦點取向伴侶治療、存在主義治療等諮商專業訓練，並於碩二在國立政治大學身心健康中心兼職實習一年，具有充分的晤談練習和經驗。

研究者於碩一取得 ACT 親職教育方案帶領人認證資格，此後與導師研究團隊一起，在學校、企業、社區等不同場域綜合實踐 ACT 親職教育方案帶領人或協同帶領人，在此次研究之前已積累一些方案帶領的經驗，也由此接觸大量參與此方案且具不同經驗背景的家長。過去積累的專業知識與實務經歷皆有助於本研究的進行，與受訪者進行訪談時，能以尊重、專注、不批評的中立態度建立互動關係，讓受訪者的經驗在訪談間自然流露。在研究過程中，研究者時常保持覺察自省，力求貼近研究參與者的真實，盡力做好身為研究工具的角色。

二、訪談大綱

研究者為收集所需研究資料，以半結構式訪談與研究參與者進行晤談。訪談前根據本研究的問題與目的設計訪談大綱，列出訪談中所要瞭解的主要問題和所

涵蓋的內容，作為訪談時內容要點的重要依據，避免漫談，聚焦在研究問題的談話內容。

本研究大綱主要分為四個部分，第一部分著重瞭解當事人人生經歷脈絡與其家庭關係，即經由其脈絡瞭解她們的自我概念、童年被管教經驗、管教觀念之形成、與家人互動的狀態等，藉由深入的談話瞭解當事人的經驗與感知，並瞭解家庭中人際關係和互動的現狀；第二部分是當事人在親職道路上的挑戰與因應，該部分充分瞭解當事人在親職教養的過程中，所面臨的親職壓力、與其自身所發展出的因應困境的親職韌性；第三部分是瞭解ACT親職教育方案對當事人的影響，包括親職技巧應用的經歷、心情與想法建議等；第四部分則是瞭解當事人在安康平宅生活的經驗與想法。



第四節 研究資料整理

本研究之資料整理步驟如下：

一、整理訪談內容，轉謄逐字稿

訪談前，經受訪者同意後進行訪談錄音，於訪談結束後盡快將訪談內容記錄為逐字稿，並在其過程中檢視訪談內容是否有不足之處，以決定是否需要再次追加訪談。

二、 閱讀資料與分析

資料收集與分析同步進行，反復閱讀逐字稿內容，真實記錄受訪者所傳達之資訊。分析過程中將研究者之感受、原始資料透露之框架概念記錄下來，將其整理、分析、想法歸入備忘錄。

三、 訪談資料編碼

將訪談逐字稿內容對應訪談大綱，以段落為單位，重新節錄編排，再進行整理與編碼。編碼及引用方式說明如下：

- (一) 編碼方式：以受訪者匿名代號—訪談場次—句子序列編排，一共 6 碼，如 X10001，代表受訪者 X，初次訪談，第一句內容。
- (二) 凡取自訪談逐字稿內容段落，均以新明細體、12 號字型排版，以便與研究分析內容做區辯。
- (三) 檢視：為確保真實還原受訪者之意，研究者反復聆聽錄音檔，並對照逐字稿之內容，仔細閱讀記錄。

四、訪談資料的擷取與歸納

檢視訪談逐字稿內容無誤，進行編碼，將個別受訪者逐字稿中浮現的主題進行歸納，再將兩位受訪者出現主題近似的部分進行類比歸納。過程中擷取關鍵主

題倚照的方法有：訪談中的關鍵字、詞；在訪談中重複出現的脈絡故事；受訪者獨特想法或發現；與過往研究相契合的觀點等。

五、進行省思與討論

對個別主題與共同主題列表資料進行省思，確認歸納與分類是否仍保留受訪者原意，貼近受訪者感受。並將關鍵概念與相關文獻進行比對，對應研究目的，解決研究問題。



第五節 研究倫理與信效度

研究倫理視為研究者在進行研究時必須遵守的行為準則，以保障研究參與者之權益。本研究的研究對象是安康平宅自願接受 ACT 親職教育方案的平宅居民，研究內含當事人提供的親身經歷與感受體會，為保障其權益避免造成傷害或生活不便之影響，研究過程遵守相關倫理守則如下：

一、知後同意

研究者誠懇邀請研究對象參與研究時，向受訪者介紹研究者本人、說明研究目的、訪談程序、尋求錄音同意、回應受訪者對研究提出的疑慮。在獲得受訪者同意後，準備書面訪談同意書，其記載研究目的、研究者身份、研究進行的方式、尊重受訪者意願等，在受訪者瞭解並同意後，雙方簽具同意書，並謹守遵循。

二、隱私保密

研究對象在進入研究後，需要承擔揭露隱私的風險，研究者感謝與珍惜研究對象的參與與信任，必謹慎且嚴格地遵守保密承諾，以免參與者在研究過程中受到傷害。訪談錄音在訪談進行前已徵得同意，訪談錄音僅供本研究使用，研究結束後立即銷毀。並遵守對參與者匿名的呈現方式。

三、自由意願與後續處理

在邀請參與研究與訪談進行過程中，皆尊重受訪者的自由意願，若受訪者臨時決定改變心意，希望退出或是當下不願意再談，研究者都會尊重與接受。如受訪者決定退出研究，研究者尊重受訪者的決定，並刪除已收集到與受訪者相關的任何資料訊息，對受訪者身份保密。

四、資源介入服務

研究參與者在安康平宅生活及親職教養的過程中存在一些困境，也許會出現

需要社工、諮商等資源介入的需求，研究者在與受訪者訪談的過程中，會記錄下受訪者當下所需，與受訪者討論是否通報社區社工或是使用諮商服務，在尊重其意願與決定的情況下，為受訪者提供適當幫助。

為確保研究內容真實可靠，提高其信效度，採用方法如下：

- 一、藉由訪談大綱提高資料的確實性，適時追問以提高訪談深度及資料豐富程度，並透過錄音記錄資料，收集一手資料，以提升研究之信度。
- 二、將訪談錄音轉為逐字稿時，同時記錄受訪者的非口語訊息、表情、語氣、音調等，以保持資料的完整性，提升研究外在效度。
- 三、研究者於研究過程中隨時記錄對研究的思維角度與想法備忘錄、筆記等，以加強研究的準確性與完整性。

第四章 研究發現與分析

第一節 生命故事

在本章節中，研究者根據兩位參與研究的當事人接受深度訪談所獲得的資料，以第一人稱視角呈現屬於她們真實的生命故事，以她們的成長歷程、生命經驗和生活樣貌有全面的體察與瞭解。

X 的生命故事：“媽媽用盡很多心力讓孩子活著”

[生命經歷]

我現年四十多歲，從小在一個充滿暴力的環境中長大。我是家中的長女，底下還有幾個弟弟妹妹。我的爸爸對我們的管教很嚴厲，如果弟弟妹妹犯錯，他會打我作為懲戒，責怪我沒有做好長姐的義務。爸爸下手很重，有次甚至把皮帶抽我抽到斷了，皮釦的針還扎到我頭上。我對這個家感到很厭惡，從小就很想盡快離開。我很喜歡小孩，想讀幼保專業，可未能如願。在離家之後，我遇到前夫，離婚後孩子們歸他。我有短暫交往過男友，再後來碰到現任老公，育有兩個孩子。

對我而言，生命中對我影響最重大的兩件事，一是阿嬤的去世，我看著她的大體慢慢進入火化室，我發現人生好像就是這樣結束了，人活於世，時間很短，不能預知明天會發生什麼，需要好好把握時間為自己而活；另一件是在我二兒子發生車禍的時候，那是對我而言很艱難的時刻，我的前夫責怪我沒有盡到母親的責任，並把所有的事情都丟給我處理，我一個人堅持下來了，在這過程中我不斷地向別人詢問、求助，發現這個世界像是水的漣漪一樣回應我，我才發現，原來遇到問題的時候要勇於去問，去學習，去求助，這樣我就能得到答案，渡過困難。

現在我意外懷上了一個孩子，我相信這是我跟這孩子有緣分，冥冥之中自有上天的安排，我感覺這是一個男孩，我想把他留下。我的媽媽在得知這個消息後勸我把孩子拿掉，她覺得我是在為我老公家拼一個男孩子，可我不那麼認為，我只覺得跟這孩子有緣，我體諒她的生氣，可世事無常，珍惜當下，我重新思考過後決定留下這個孩子。

[夫妻關係]

我的現任老公是一個殘障人士，常年在外工作。他回家的時候，時常就癱著玩手機。我很佩服他能夠獨立完成生活中的一些事情，也努力地工作維持家庭生計。但我並不認為他是一個負責任的爸爸，我甚至想過在為他生第三個孩子的時候死去，給孩子愛的祝福的同時，希望他接下父親的責任。這些年來我都努力地在學習、成長，為了更好幫助寶寶，可是他都沒有參與學習，甚至覺得我學到的這些都是騙人的。他不知道怎麼跟孩子相處，孩子吵的時候就非常地煩躁，甚至會動手，可很快地又好了。我覺得他沒有在成長，夫妻之間會有差距，然而他告訴我他只想停留在原地，而我覺得人就是要不斷地學習，但考量到他是殘障人士，我有進步，他在原地，就算了。我跟他之間，用錢問題是最大的死穴，我無法接受他對我日常生計開支的任何指責，這會讓我崩潰。

[生活困境]

我們家生活的經濟壓力很大，經濟壓力大於全部壓力，對我而言能用錢解決的問題就是問題。兩萬塊維持家中四口的生計，不包括房租，但有水電費電視費，加上日常開銷，四人一餐要控制在一百五。每當靠近房租繳納或是需要付款的時候，就感覺被卡住，只能通過自己的信用卡順延，然後不斷循環。我平時會花錢

買一些小東西，算是自己舒壓的小興趣，可是被老公指著鼻子罵，或是被婆婆念，每當這個時候，我整個人的情緒就非常不好，我也不想理財，也根本沒有多餘的金額讓我理。他對我的指責真的太過分了，我連跟他吵架的力氣都沒有，很傷心。我不會在他面前哭，會跟朋友傾訴，我現在不能哭，眼睛會不舒服，可自己至少有一個地方，就是我前男友的靈骨塔，我能在那裡嚎啕大哭也沒人有權力批評我，所以我只能躲去那裡哭。

[社會支持]

我也並非無人幫助，碰到不開心的事情，我也會在群組找誰出來陪我吐露一下心事。孩子在幼兒園上學的時候，有學輔老師和專屬 IEP 會員的幫助，而且在帶孩子就醫的過程中，醫生的建議我有好好地記下來，一直以來這些工作人員都給我很大的支持。我信仰基督教，教會的姐妹會時不時給我提供幫助，像這次懷孕，姐妹們就給我帶了營養品，這真是神的傑作和教導。

[親子狀況]

我對我的兩個小孩很好，讓老公都羨慕，覺得自己不如小孩（受寵）。我的兩個孩子都有發展遲緩的狀況，在妹妹剛出生的時候，姐姐兩歲多，老公都在外跑車，家中只有我獨自照顧兩個小孩。我每天睡眠不足 4 小時，加上產後的憂鬱躁鬱症，當時對姐姐的哭鬧難以忍受，所有的情緒都會發洩在姐姐身上，會出現施暴行為，在施暴的當下自己完全不知道自己在做什麼，事後我會清醒過來，她是我的寶貝呀，我怎麼會這樣對她呢，我很難過，我真不知道自己為什麼會對姐姐做出這樣的事情。我對這個孩子有愧疚感，我覺得孩子有這樣的發展狀況或是不敢和我分享心事，是因為當時的陰影還在。我對姐姐道歉，跟她說明我當時的

狀況出於無奈，姐姐說原諒我，我感到很心疼，所以現在持續在親職教育方面的努力就是為了想要改變自己。我對孩子其實沒耐心，要我陪伴孩子坐著玩遊戲其實很難，我希望能有課程教我能有耐心跟孩子玩，有時壓力在就沒耐心，把兩個孩子推在一起自己玩。

[ACT 幫助我]

在參加課程之後，我會試著用我訊息來表達自己的狀態，讓孩子知道媽媽現在的狀況，同時覺得情緒管理真的很重要，只有自己的情緒好了，家人和孩子才能有好心情。我試著每天在睡前親吻姐姐的額頭，告訴她我很在乎她，肯定她做到的一些事情。我在四十多歲面臨一個意外懷孕的孩子，我通過重新思考模式，幫助我去理清我的想法，我認為這個孩子是神的旨意，幫助我和家中的孩子都有所成長，我決定留下這個孩子。

Y 的生命故事：“我需要他又害怕他帶小孩”

[生命經歷]

我現年三十多歲，大二就開始離家在外工作，在南部工作時遇到現在的老公，隨後回到台北生活。現在育有 2 個以上的孩子。

我從小生活在一個充滿女生的家庭，從小學記事起，家裡大部分時間都是媽媽和我和妹妹在家生活，爸爸是工程師，早出晚歸我們可能一天也見不到他，哥哥比我大三歲，國中就外出唸書，所以家裡都是女生。媽媽是家庭主婦，會在家裡做加工，不喜歡我們去煩她。小時候做錯事媽媽會叫我出去陽台罰跪，如果她不讓我進家可能會在陽台上待一晚上。現在想想已經忘記了當初是為什麼被罰，只覺得她還蠻好玩的。

我跟老公交往一年後奉子成婚，家裡其實很反對，但也沒辦法。老公是單親家庭的小孩，父親早逝，童年比較辛苦，他有一些類似亞斯的狀況和憂鬱症，情緒狀況很不穩定。老大老二出生後的那段時間，婆婆的離世讓老公很難過，加上情緒起伏很大，那段時間他會暴打小孩。老大老二受到家暴的影響比較大，之後的孩子就碰到他工作還算順利的階段，比較不受影響。老公也因為家暴被通報。他這樣的狀況讓我害怕讓他帶小孩，很多時候都是我獨自面對孩子們，有時媽媽會幫我照顧孩子。我會經常參與親職教育活動，去聽課學習怎麼教養孩子，時常提醒自己在這段時間內有沒有做什麼偏離方向的事情，如果有就調整回來。

[夫妻關係]

我跟老公相處的時候，是比較強勢的女生，上這樣（ACT）的課程比較能夠委婉地跟他講話。老公的脾氣是蠻沖的，對錯分明，有爭執時會認為是對方的錯而無法忍受。大兒子亞斯的狀況跟爸爸很相似。

我老公成長在一個單親家庭，父親在他一歲時就去世了，母親獨自把他撫養長大，我覺得他對朋友很好，甚至有點討好別人，可對自己的家人不好，越親的人反而越不好。面對自己親戚家的小孩，他會覺得他們還小，可是面對自己的孩子，他總是要求很高，可我們的孩子最大也不到 10 歲，這讓我覺得他很沒道理。

他的情緒很容易失控，生起氣來有種六親不認的感覺，讓我覺得很害怕。他有憂鬱症，被我勸了很久才去就醫，現在吃藥之後情況有好一些。在面對孩子的時候，他不能忍受吵鬧的環境，會突然對孩子大發脾氣，拳腳相向然後又跟孩子很好，或是突然自己坐在那裡哭起來，讓孩子不知所措。他是我額外的「小孩」。我跟他說過他現在是爸爸，不能一直這樣，他就回我說他就沒有爸爸，他也不想

當爸爸。我很希望他能幫我帶孩子，可是我又害怕他帶孩子。我會跟他說，如果不是有小孩，我才不會嫁給他，因為他很煩。

[生活變化]

成家有了小孩之後，生活變得很不一樣，為了孩子你的消費要變成有需要才買。原先的我會攢錢，心情不好的時候就去逛街把錢花掉，之後再繼續攢。可有了孩子之後就變成買他們的東西。我們之前生活在離我媽媽比較近的地方，後來孩子要上幼兒園，又正好有機會就住進安康社區了。

我和老公原先是以打工的形式維持家中生計，老公有正式工作讓我們的生活處於調整的狀況中，家庭經濟按理說會更好，不過因為今年又新添了一個小孩，所以與原先的經濟水平大致相同。他工作時間變得固定，我們的生活也發生很大變化，他按時上班就無法像先前打工那樣，能夠調配時間，如果孩子有狀況就能換班回來幫忙，現在不行。我們試過由他下班後回家幫忙顧小孩，我顧店，晚上回家，可是老公下了班之後就累到昏睡，完全無法讓孩子早睡。現在改變成我回家照顧小孩，他下班顧店晚上回來。之前那樣孩子會十一二點、一兩點才睡覺，現在可以九點入睡。

我們家有兩間房間，現在孩子們在一間，最小的孩子和我們睡一間。平時我們會申請托兒服務，假日有阿嬤家可以幫忙帶孩子。安康社區的社工一直勸我們搬走，因為我們學歷不低只是小孩比較多，安康是比較弱勢的社區，父母對孩子的管教不多而且很多精神障礙人士，現在孩子們還小，基本是在家裡，可再大一些就會接觸社區的環境。我們計劃是等興隆公宅下一批蓋好之後搬到那裡去。

[親子狀況]

我們家有 2 個以上的小孩，從幾個月到上小學的都有。帶小孩的過程中，我常常遇到一些狀況，老大有時會有自己的想法，不像我們小時候父母說什麼我們做什麼，感覺差別很大。老大有亞斯的狀況，會讓我們在跟他相處的時候有點困難，他很難跟老師表達人際衝突的情況，所以常常被老師誤解和懲罰，讓我很擔心他。

老二比較貼心，會幫助我照顧弟弟妹妹，喜歡幫家裡的忙。假日的時候我都帶最小的孩子，大一點的孩子會放在阿嬤家。我觀察到老二可能比較早熟，兼顧照顧者的角色觀察家庭成員，幫助其他孩子。其他的孩子還是小朋友。我和老公都很喜歡小孩，原本預計要三個，沒想到會有這麼多孩子。

[ACT 幫助我]

上了課之後再面對小朋友，就不會那麼憤怒，情緒上會有幫助，自己當下會感覺到然後離開。每個孩子的狀況都不同，靜下來時會提醒自己每個孩子都不一樣。這些類似的課程會幫助我在面對老公的時候，稍微委婉一些，不那麼強勢。我經常參加親職教育的活動，每次參加都會重新檢視這段時間是怎麼和孩子相處的，偏了就不再調整回來。覺得 ACT 課程跟別的不同的是，會有一期一期的課程安排，不斷參加影響力會越來越大。

第二節 探索與瞭解當事人的生命經驗脈絡

從全然陌生到一步步走向當事人、貼近當事人，在與她們進行深度對話的同時，瞭解她們的所思所感所得，從生命的脈絡延展到生活的不同面向。兩位參與者以充盈的內心情感和豐富的晤談資訊打開研究者的視野，本節從珍貴的訪談資料中，深入她們的人生軌跡和生活樣貌，以關係的角度，探索和瞭解她們的觀念與行為型塑脈絡。

一、 原生家庭

原生家庭是每一個人形成家庭典範最初的模板，孕育和教養一個人成長，其間的經歷塑造了人的特質、認知和行為。與當事人交流的過程中，兒時受暴、被忽視的經驗，深切地烙印在她們的腦海中。

「我是家裡的長姐，下面還有其他的弟妹。那從小的話，我們家其實蠻傳統的，爸爸就是一個大家長。小時候弟弟妹妹犯錯的話，我是要受罰的，就是，爸爸的意思是，你是長姐，你沒有管教好下面的弟弟妹妹，所以你要，做一個榜樣，如果他們沒有做好，那就是你的錯。所以他們犯錯，基本都是要打我。我記得很清楚的是，我爸有一次打我，他就直接把他的皮帶解下來抽我，打得很兇，我就一直說你不要打了，你不要打了，可是他都沒有停。打到後來，那個皮帶的頭都飛出去，然後那個針還插在我的頭上，流了好多血。後來是我媽攔住他，我才跑掉了。」

(X10003)

「放學回家，媽媽做他的事情，我們做我們的事情。然後說我們去找她，她就覺得我們很煩。爸爸是工程師，就是早上一早就出門，然後很

晚才回家，我們小時候剛好在他們很忙的時候，所以每次都很晚回家，就三四點也沒有回家。基本上我們那時候的感覺都是家裡只有三個女生，因為哥哥在外面讀書，哥哥比我大三歲，所以我們小學比較有印象的就是哥哥都在外邊。」(Y20115)

「小時候做錯事就是叫去外面罰跪，媽媽也不管，就是你就去外面跪著。就是我們只要做錯事情，自己就是在陽臺，以前的房子都會有一個陽臺，舊房子都是這樣，前後陽臺，所以你就是被放在那邊，然後媽媽就是叫你進去，要麼就是一個晚上都在外面。就是一一定會睡著（笑），就是你到了隔天就被叫起來。其實回想起來也忘記之前是爲了什麼事情，可是印象中自己就是常常被叫去外面罰跪（笑）。」(Y10129)

父母是孩子學習的第一個角色示範，孩子在家中目睹或是親歷了父母的行為，因熟悉而增加了在之後生活中重現或是容忍那類行為的可能性（Kelley et al.,2010）。在與父母共同生活的經驗中，孩子習得不當管教，或是衝突敵對的關係態度和行為，從而將行為延續下去。

兩位受訪者在童年的受暴、被忽視的經驗，在日後對自己和對他人的情緒識別、情緒控制和行為互動上也產生不同程度的影響，從而當自己面對夫妻關係和親子關係時，負面的感受和指責會湧現出來。

「有時候也會有負面思考，有時候會跟我先生講說，如果我真的在生產過程中大量出血，醫生說要救小孩還是要救大人的時候，我就會跟我先生說一句話，留下這個孩子。他年輕，他還小，他還有很多無限的未

來，而我年紀有到一定了。而且小孩子沒有媽媽也可以生存，他會變得更獨立。雖然對他會很不捨，可是爸爸也要負起責任，因為這些是我對我先生不滿。前面兩個女兒他都完全沒有負責。就想要他試著看看當一個爸爸。我下定一個決心，還有一個是，我覺得我累了。」(X10023)

二、夫妻關係

在波瀾起伏的人生道路上，人生伴侶與你共同應對挑戰。然而伴侶有時也是痛苦和挑戰的來源，難以攜手並進的困難，往往讓當事人把苦澀往肚子裡吞。

「他還想要一個寶寶。因為他很喜歡小 baby，只是他不知道怎麼跟小朋友相處。爸爸不喜歡小孩子吵，他是屬於那種聽覺敏感神經，非常敏感的人。吵了他就很心亂，包括在外面的壓力什麼的就一下子起來，PIA。他之前有就是情緒來，就 PIA。可是他過很快，然後就又好，但是我有時候在思考說，我為什麼對這兩個小孩的付出，爸爸呢，就是手機，回來家就是攤在椅子上。我現在有個想法就是，我眼裡看到的是我還有兩個孩子，包括現在這個孩子，他們的成長。因為我一直在跟爸爸講一句話，我是有在成長的，你，沒有在成長。」(X10019)

在成為親職的過程中，家務工作的責任逐漸轉向女性，女性期待男性能多承擔一些家務，而男性則可能認為女性無暇與他互動，導致雙方負向溝通增多，有可能導致夫妻關係失調，而夫妻關係會影響彼此溝通的效果（鄭白玉，2015），從而惡化循環，親職壓力隨之增強。

「因為我會跟他講，我會說我覺得你（笑），怎麼說，就是因為當，其實你每天跟他相處，你又覺得當他生氣的時候，你會不認識這個人，等到是連我都會怕，就是有一種六親不認的感覺。所以我就覺得，這個是有問題，就是你再怎麼生氣，你不可能是這樣子。」(Y20087)

伴侶的特質、消極回應、暴力行為、情緒障礙等因素會激發當事人內在的負向評估。當母親認為父親不符合期許或標準時，母親可能阻止或干預父親參與親職，即扮演一個守門員的角色，守住親職教養領域（Allen & Hawkins，1999；林惠雅，2008）。因而在因應親職困境的時刻，更傾向於獨自應對困難，而非向另一半求助。

「有一點可怕，所以這才是讓我覺得很可怕的地方，所以我需要他帶小孩，但是我又怕他帶小孩。」(Y20272)

「因為他一直想要過他個人的生活，這就是他一直不肯承認的大男子主義。這是他自己的一個點在，因為我有考量到一個心態是，畢竟他是殘障人士嘛，左手截肢蠻短的，車禍。他因為我有在進步，他就在原地嘛，這也就算了。」(X10027)

當事人獨自應對生活挑戰的傾向，構建了幾乎由母職單獨撐起的兒童教養環境。

三、生活樣貌

當事人在成長的過程中主要由母親擔任照顧者的角色，而在成家之後，這一親職角色也在當事人身上延續。當事人無論是否有職業工作，都在家中負擔著孩子的飲食起居、生活照料。

「這段時間我會常常在情緒上面冷靜，我會盡量讓自己去放淡一些不是自己該注意的事，會告訴我自己，現在的眼光，現在是要關注什麼事，像是7月9號我該去做體檢，姐姐什麼時候去補窩洞，妹妹像是……我忘記了，再去診所檢查，有一些小細節會用紙記下來，寫寫畫畫。覺得真的需要一本媽媽手冊，真的瑣碎的事情太多了，如果還要生寶寶的話，什麼時候打預防針，什麼時候東西沒有要去買了，有一些小事情，像姐姐學校有什麼活動，妹妹學校有什麼活動，就根本沒有那麼多時間去管一些事情，然後還要關係到說自己的情緒。」(X10036)

「早上是他（老幺）一個，晚上是五個。就是他（老公）下班事情多，他會幫我顧店，然後到晚上回來。因為我們之前本來是他回家顧小孩，但因為他太早出門，所以他基本上上七點到八點就處於睡眠的狀態，小朋友的話就比較沒有辦法，沒有辦法顧到。所以我跟他，跟我先生談，我意思是我去，就是我回去的話我可以讓小朋友在九點的時候關燈，至少他晚上回來可以只有他自己。但是如果他回家顧小孩，我收店，我九點回到家的時候，他們就還沒睡，我十點回來的時候他們也還沒睡。就是不管我幾點回家，他們都處於一個非常興奮，把那個（家）拆掉的狀態，對。」(Y10053)

除此之外，當事人也扮演著傳統家庭角色分工中，女性勤儉持家，規劃家中生計的一面。然而生活在安康社區中的她們，時常面臨著經濟壓力，在有限的生活資源之中，艱難地維持生活，並由此帶來焦慮、無力等具有壓迫的情緒感受。家庭環境與家庭危害指數呈負相關，即家庭環境愈差，則家庭危害指標就愈大（鄭白玉，2015）。

「其實，生活壓力經濟的壓力是比較大，是經濟大於全部的壓力。因為每樣東西就這幾年來物資膨脹得蠻厲害的，小家庭要兩萬塊要去維持一個月的生計，就是不包括房租啊，可是有包括水費電費電視台，扣一扣這些就一萬五，維持一個家的開銷。現在隨便就出去就一百幾，就自助餐啊，三素兩葷就這樣子。因為我也不能節省吃的開銷，因為她會營養不良。所以就變成說，因為你不是只有吃，像外面買的，水果也要吃，牛奶，鮮奶，那你一天，今天買的比較齊，買了水果麵包晚餐，這樣六七百跑不掉，一天要花到八百上下，那八百一個月就兩萬四，而且你一餐不能超過一百五，就四個人吃一餐一百五。」（X10030）

「小朋友補助對我們這個家庭來說是很重要的一項補貼，因為我個人說，我三個小孩全部是給別人補，我朝九晚五去給別人做，現在一個月就兩萬六吧，就花，就每個月花兩萬四到兩萬六，好啊，那你幫我顧小孩都的錢，兩萬四沒了，而且我小孩要到外面補習。所以有時候就覺得爸爸這樣講話實在真的太過分了，這樣一句話就可以直接讓媽媽落淚，連跟他吵架的力氣都沒有，是傷到內心去。」（X10033）

「就是小孩之前，那段時間就是，我一直都會存錢，所以我都不用擔心錢，但是有小孩就覺得每個月都沒辦法存錢，這是一件很緊張的事情。」(Y20296)

「呃.....是還好啦，因為今年的變動也剛好多了一個他，如果沒有的話，真的會有比較好啦。然後我的工作上也有一點問題，所以就是會，還好，還是跟以前。就是，如果以金錢來講的話，跟以前是差不多。」(Y10046)

在這個少子化的時代，在安康社區中生育多子女的現象卻十分普遍，頻繁地生育在帶來育兒補助的同時，也在加大脫貧的難度。子女數越多、子女具有困難特質的家長其親職壓力的感受也會越高（蔣姿儀等人，2014；鄭白玉，2015）。同時養育多子女，要求母親面對不同子女的困難特質，不同年齡層孩子的發展需求，提高了履行親職角色的困難程度。

四、社會觀念

華人社會中傳統的生育觀念，如“多子多福”，“養兒防老”等，在當下的時代受到資本主義的衝擊，育兒的時間成本和經濟成本讓眾多年輕家庭望而卻步。而在安康社區，她們依舊不吝表達對孩子的喜愛，和對晚年共享天倫之樂的憧憬。

「因為我是想到後面學費方面其實是夠的，年齡隔開，再來一點是，當我六十歲的時候這個孩子十九歲，我六十一他二十，那你會覺得說可以享受天倫之樂，那你老了之後，或者是我生病，有幾個孩子可以回來看

我，甚至回來照顧我。例如說五個孩子好了，一個禮拜一到五，一個孩子一天，至少每個孩子一天，一個禮拜只有一天，每個孩子也會減輕負擔。而且每天不同的孩子，我知道他們不同的事情，這對媽媽其實是一個樂趣。可是不一定仰望說他們照顧，因為他們也有各自的事。只是會回頭來望一下媽媽這樣就好了。」(X10021)

「我很喜歡小孩，然後他也喜歡小孩，那時候我們計畫我就跟他說至少要三個，至少要三個。現在完成最低標準。」(Y20299)

此外，成長於有性別歧視環境的女性，在生育的過程中對於性別角色可能會有更複雜矛盾的感受，一方面強調自己對女性及女性特質的欣賞和喜愛，另一方面則希望自己生育男孩，且否認男性傳宗接代等觀念的影響。

「而且我強烈的感覺到是個男生，是個兒子。因為剛開始心裡的想法，內心的話是我想要他，第二天我又聽到自己心的話，知覺，我就覺得他是個兒子。我跟爸爸就是在生姐姐和妹妹的時候，從來沒有說過是妹妹是女兒，可是這胎就很奇怪，我就直接跟爸爸講說他是兒子。」(X10018)

「包括說我很有趣地跟我媽說我比較喜歡女生。因為我媽就直接問我說驗孕棒和驗書是怎麼回事，我就直接說我想要生，而且我覺得他是兒子。然後我媽說，你就是一定要替他們家拼一個兒子。其實我不會想要替他拼一個兒子。」(X10021)

女性並非生而就是母親，成為母親，是個人選擇而非天性如此。母職的觀念由個人、家庭及社會共構而成（潘淑滿，2005）。個人的成長經歷和特質喜好影響了個體是否選擇成為母親，家庭教養的經歷提供了最初的母職典範，而社會觀念則是從文化的層面為個體和家庭塑型。

生活在安康社區的兩位當事人，從個人層面而言，在童年的經歷中曾遭遇不同程度的忽視和暴力，這可能導致她們建立不安全依附類型，在情緒識別、情緒控制、行為控制上的困難，和與他人互動的過程中容易激發負向情緒感受。

從家庭層面而言，她們在應對夫妻關係時，更多獲取到消極回應從而激發負向評估，傾向於獨自擔負親職照顧角色。

從社會層面容易，礙於社會角色分工對母職的刻畫，兩位當事人無論是否有工作，都擔任家中負責經濟管理和孩子教養的角色。低收入者的身份無疑讓她們每月在有限的經濟資源中周旋，養育多子女的狀態加重個人及家庭經濟負擔，而家庭的基礎需求和經濟的壓力會影響她們在親職履行中的表現。

第三節 親職壓力與親職韌性

本章節從當事人的生活樣貌出發，瞭解並分析當事人現在面臨的親職困境與親職壓力，並根據台灣地區研究者對親職壓力模型的本土化研究（陳若琳，李青松，2001），將當事人的親職壓力歸納為五個因素，分別為親子互動不良、幼兒教養、外界環境、生活調適和人際互動。並引入優勢觀點，從困境和壓力狀態下，瞭解當事人自身發展出的親職韌性。

一、親職壓力

教養是一個漫長的歷程，作為母職女性要面臨諸多的挑戰，而在本次參與研究的當事人則面臨著不同面向的壓力。

（一） 親子互動不良

親子互動不良帶來的親職壓力包括：親子關係不良，溝通不良及感覺子女難以養育等（吳佳玲，2008）。前文由當事人的成長經歷發現，她們可能對內在形成建立不安全依附類型，在情緒識別、情緒控制、行為控制上的困難，和與他人互動的過程中容易激發負向情緒感受，例如無力、無奈、失望、生氣等。

壓力越大的母親，越難以辨識嬰兒行為背後的意圖，對嬰兒也做出較少的回應，而這往往造成形成「低回應-難識別-受挫折」的惡性循環（Crnicet, 1983）。因此在面對孩子的時候，當事人常常難以解讀孩子的情緒和想法，難以回應孩子的需求，對孩子的行為做出有效引導和控制。

「因為他屬於亞斯診斷，所以就是會比較，然後我們講話他就會（哥哥蹣跚），這樣。對，他就是很聰明，但是他的情緒會很不好。他就是不讓你出去什麼的，就是有時候他會突然打你。他沒有辦法告訴你，也沒有辦法控

制。我們有跟他講過很多次，我們也會說我們的感受，但是明明我們有說很多次，他都還是，就是他覺得...他還保持原樣。就像他第一次看到他們老師他就抱上去了，然後我就傻了(笑)。」(Y10096)

在面對難以控制的育兒狀況下，當事人 X 會出現情緒失控甚至使用暴力的狀況。兒時被施暴的孩子成為父母，卻又成為使用暴力的父母，暴力行為重現。

「因為那時姐姐覺得，她吵，她哭，然後我沒辦法照顧妹妹，所以我那時所有的情緒都往姐姐身上去發洩，所以包括說動手啊，包括更離譜的事情都有。可是在動手的當下，最初的一兩分鐘是完全不知道自己在做什麼。就是我們的意識是完全不清楚的。因為之前對姐姐說，就是那張抹布來塞她嘴巴，就直接就是，就是很激烈的一個反應。就是所有的壓抑都完全完全往姐姐身上去，然後我曾經就是毒打過姐姐，就是狠狠狠狠地毒打過她，她也曾經就是把她大力地推開，甩開，或者是踢，踢過去撞牆都有，然後說在廁所淋浴的時候，用熱水，忽冷忽熱，一下很燙的水，一下很冷的水，可是發生了幾分鐘，可能三到五分鐘，五分鐘過後，會覺得很難過，就是我為什麼會作這種事情。」(X10009)

施暴過後，當事人 X 被罪責感和負疚感淹沒，強化母親在履行親職過程中的擔心和憂慮。

「因為她還是我的寶貝啊，可是我為什麼會對她做這樣的事。我那時是完全不知道，所以我對現在的姐姐，那時候的陰影，會一直跟著我一輩子，

我愧對這個孩子。還有那時候不應該發生這樣的事情。因為對姐姐會造成這樣的發展，或是有心事不敢拿出來，可能是那些行為對她造成的那些陰影還在。」(X10010)

以及，當事人的伴侶在面對孩子時同樣也出現情緒失控，使用暴力的狀況，影響到孩子的發展及行為表現，這同時也加劇了母親在與孩子互動中的難度，造成更多的焦慮和擔憂。

「因為他很喜歡小 baby，只是他不知道怎麼跟小朋友相處。爸爸不喜歡小孩子吵，他是屬於那種聽覺敏感神經，非常敏感的人。吵了他就很心亂，包括在外面的壓力什麼的就一下子起來，PIA。他之前有就是情緒來，就 PIA。可是他過很快，然後就又好。但是我有時候在思考說，我為什麼對這兩個小孩的付出，爸爸呢，就是手機，回來家就是癱在椅子上。」(X 受訪者)

「因為其實有可能是因為爸爸以前，就是爸爸有憂鬱症，所以之前沒有吃藥的時候，是一直常常不斷地會對外面排擠，然後這件事情對兩個大的影響很大，因為是生完老三，生完老三我們就比較沒有這些事情。但是在老二出生，到生老三之前，這段時間他們家因為他阿嬤離開，然後再加上其實他本來就有憂鬱症，但是他一直覺得他沒有。有可能是因為，就是因為其實他有憂鬱症，然後又遭遇了變故，所以他會更情緒起伏很大。所以他在家裡面，他會打小孩，就是其實這段時間是可以申請家暴的(笑)。」(Y 受訪者)

「所以他(老大)其實在外面只要有人凶他，或者是比較嚴厲地跟他講話，他都會怕，就是會有一種恐懼。」(Y 受訪者)

親職壓力與兒童的負向行為問題有顯著相關，親職壓力影響了孩子的外化行為問題與情緒控制 (Williford, Calkins, & Keane, 2007)。親子不良互動在一定程度上影響了孩子的行為和特質，孩子在形成困難特質後進一步加劇了教養的困難，從而形成惡性循環，親職壓力加劇。

(二) 幼兒教養

幼兒教養帶來的壓力包括父母擔心子女健康、發育、偏差行為、學習及管教問題 (吳佳玲, 2008)。

「因為孩子不會說話，也不知道怎麼表達，對，再來一個是說，因為之前姐姐她就是，因為我兩個孩子都是比較發展遲緩的小孩。像姐姐小時候她就是什麼事都放在心裡，就是你要揣測她在想什麼，她想要表達什麼，然後你代替她說出來，再教她把她的內心想法，就是像這樣講的一樣，然後帶著她這樣講出來。姐姐以前是這樣子的一個狀況，就是說她現在很生氣一個什麼東西被拿走了，可是她就是哭，不會講，可是我們有看到她當下的情況，我們就會問她說，你是不是因為東西被搶走了，很難過，也很生氣？她就給你點頭，她就是不講，她就是點頭。那我們就會引導她說，那你可以跟著媽媽說一次，我東西被搶走了，我很生氣。我就這樣引導她，你的想法是不是這樣子。我帶姐姐的時候，就是這樣，我要用盡腦汁去想她現在是在想什麼，遇到這件事，他的心情怎樣，她想要說什麼，他想要

表達什麼。可是有時候是，我們抓到她的想法，可她就馬上蹦，像青蛙跳一樣跳到下一步去了，所以永遠就是很難抓到她到底想要做什麼事，她就是這樣一個比較特別的小孩。」(X1006)

「因為老師說，她（老二）會很怕，我就發現她很怕他們老師，我有一次我在我們放衣服那個房間，看到一張她的考卷，然後分數很低啊（笑），她剛學注音符號，她在幼稚園沒有學過，所以這段時間會很，比較辛苦，然後可是她都很認真，真的差很多，剛開學到現在，她從不及格到現在九十幾分，對就是差很多。」(Y20059)

孩子發展遲緩、亞斯伯格症、以及不同孩子的特質差異、學業表現等都牽動母親的心，但壓力也是動力，這也成為母親主動尋求資源協助，瞭解孩子狀況，學習兒童發展知識和親職技巧的源動力，這將在後續行文中說明。

(三) 外界環境

隨著孩子的成長，年長的孩子邁出家門，開始接觸到社區和學校，當事人也開始意識到外界環境帶來的焦慮和壓力。外界環境帶來的親職壓力包括擔心子女安全、教育及成長環境等（吳佳玲，2008）。

「就是有可能學生比較少，資源相對地少或者什麼之類的，反正社工就跟我說，某國小那個都是參考的，我們還是要去醫院做個評估，然後如果真的有什麼有需要的話，那邊也比較有資源，學校的資源反而比較，不是我們想的那種。因為他在某幼稚園的時候，是還蠻多資源的，某幼稚園，他們每個月還是每個禮拜，固定有個巡迴老師會來看這些小朋友的狀況。市

政的幼稚園那時候，後來還又比較好，我們老大後來比較好，可是上了小學之後，可能就是怎麼講，因為他有留課後，他到五點多，所以他有一段時間是跟高年級的在一起，對，就是他們越並越並就是（越少）。會在一個班上，所以他會吸收很多就是不是他這個年齡應該有的東西，可是他學得很快，就是不管是好的還是不好他都學得很快。所以就還蠻糟糕。」(Y20028)

「因為對我的想法，也是因為以前我們就是，你不乖才會被老師隔離，對，就是因為你，怎麼講，沒有遵守他的規矩或者什麼之類的，就是你才會被歸在一個自己的區域，就是等於是被處罰的意思，但是他現在只是還不知道。老師就跟他說，因為你會用別人你會吵到別人，所以給你個位置你才不會吵別人。」(Y20015)

具有困難特質的孩子在成長的過程中需要大量的資源協助，然而也會面臨不同學校資源分配不均等或是資源不足的狀況。孩子進入校園後，當事人為孩子在校內受到老師不公正待遇而感到不平，校園內留課共班的狀況也讓當事人發現孩子被高年級孩子指使，在校園內使用暴力等狀況，種種因素讓當事人感到不滿卻又難以改變。

在擔憂校園環境之餘，安康社區的治安狀況和社工的建議，同樣引發當事人的焦慮和壓力。

「他們（社工）就覺得說我們不是因為有什麼太大的問題，而只是因為小朋友比較多而已，然後再來就說，其實我們學歷不低至少都有大學，他們說趕快搬走，因為他說我們小朋友還小，可是再大一點的話，安康這邊其

實就很多爸爸媽媽都不管小孩的，然後什麼吸毒的吸毒，就是很多啊，所以他就說叫我們趕快搬離這邊，不然的話小朋友以後一直要幫你帶。因為他們只能，就我們的生活狀況，然後跟小朋友的發展的話，還是希望我們趕快搬離這邊，因為他說畢竟這個社區是比較弱勢的社區，就是他說因為外籍的很多，然後再加上基本上他們是不太能管小孩的，然後再加上也還蠻多精障人士，所以對小朋友會有影響。然後他說女生要顧好，好像說很多的被抓去。他跟我們講說就是小朋友方面就是一定要顧好，因為在這個社區很亂，因為監視器沒有監視器，所以對啊，監視器都是這樣，所以就說要搬離。可是經濟上，但是他說如果經濟許可的話，不要住在這邊，因為畢竟你下了課就在這個社區，再大一點不可能要求他一定只能在家裡，他一定會要出去，就是你出去碰到誰，就是這個社區的人。」(Y 受訪者)

在低收入社區，暴力風險和潛在危險因素較高，孩子的一天天長大，也讓家庭搬離安康社區的需求變得迫切。

(四) 生活調適

生活調適帶來的壓力包括擁有子女後影響父母工作生活時間，父母無法自由支配事件的困擾等(吳佳玲，2008)。家庭養育孩子的任務主要由當事人負責，而孩子的出生，讓當事人在女性的本質上又賦予了一層母職的使命。

「因為之前在生妹妹的時候，他們兩個差了2歲7個月，就是妹妹剛出生的時候我們居住的環境也不大，大概10坪左右，然後爸爸就是一天到晚在外面跑車跑車，然後就是一天到晚在家照顧兩個小朋友。睡眠因為照顧妹妹，照顧小baby的原因，睡眠時間一天大概睡不到4個小時，有時候一天

睡 2 個小時，幾乎每天都這樣子。因為每天都睡很少，然後會導致說心理和生理的一些荷爾蒙激素都不一樣，然後再加上說生產完的一些憂鬱躁鬱症，其實那些是當時自己都完全不知道。」(X10009)

孩子出生後，繁重的照顧任務由當事人獨自承擔，疲勞、少眠、激素的極速變化導致了心理困境，也由此導致當事人在極端情況下對孩子使用暴力。直到孩子漸長，先後步入幼稚園，當事人才有了更多自己的時間。

相較起生理心理感受的變化，另一項直觀的變化是家庭經濟的計劃和支出。

「因為兩個人世界，你是你我是我，其實還是這樣，但是當有小孩之後，就不一樣。在沒有小孩要變成一個家庭之前，我會覺得反正你怎麼樣是你的事情，就會比較不會在乎那一些小細節。譬如說他比較會去買一些，其實他想要的東西，而不是需要的東西，那我感覺對我來說不差，反正花的是你的錢，這件事情跟我沒關係，就是類似這種。但是如果有小孩變成一家，你買想要的東西不行了。對，就是一起，而且還有小孩子，就變成說你要需要才要買，你想要就好，想要過一段時間就不想要了，就是這種感覺，有時候你想要的東西，但是過了，你為什麼想要，大家都要所以我要，為什麼？不可以，就是他比較會有那種想法。就是有小孩之前，那段時間就是，我一直都會存錢，所以我都不用擔心錢，但是有小孩就覺得每個月都沒辦法存錢，這是一件很緊張的事情。」(Y20175)

在有小孩之後，無論是生理或是心理的信號，以及對生活的規劃，兩位當事人都經歷母職角色轉化的挑戰和壓力。

(五) 人際互動

人際互動帶來的親職壓力包括有子女之後容易引發夫妻、親友矛盾，或是無法參與社交活動人際疏離等（吳佳玲，2008）。與母職相對應的父職，在親職中也需要扮演重要的角色，然而父親情緒的不穩定也在增加共親職的難度。

「所以他每次就回我都說那我都不知道該怎麼當爸爸，因為我有爸爸，我爸爸還在，所以我就知道怎麼回答他，然後覺得這對他來講，他其實是怎麼講，就是，我覺得他心理上，多少對他爸爸是恨的，就是因為那麼早走，所以害我現在變成這樣。就是多少我覺得有這種成分在，對，所以才會每次我喊爸爸，他就超生氣，就突然間情緒很不穩定。」(Y20314)

夫妻雙方在通過擔任親職的過程中，不同的教養態度、不同的參與投入程度、不同的教育理念都會造成雙方之間的衝突或指責。在成為親職的過程中，可能因互動負向溝通增多而引發關係失調，由此繼續影響彼此的溝通效果（鄭白玉，2015），引發負向循環，導致親職壓力上升。

「因為他好像是完全沒有意識到這個。因為他很鼓勵我去上課，可是當我上課的時候我都有在吸收，他都是在跑車，都沒有吸收。雖然他看的是社會大學在外面看的比較多，可是他的學域跟我的學域是完全不一樣的。因為說我的學域是比較屬於母性的，比較情緒，包括各個方面思想，成熟，理性。」(X10020)

「我有跟爸爸一起分享過，可是爸爸說那些都是騙人的，我就說好吧，那

你就永遠活在你自己的當下吧。因為我覺得說我肯去學習很多次，就像我剛才說的，我就直接跟他講，我有在長大，你沒有在長大。當你沒有在長大，(而我)只有在往上爬的時候，你就一直停留在原地不動，那我們兩個之間就會有身高的距離，然後爸爸自己也認同。他說，對啊，他就想停留在原地。我說好啊，那你就停留在原地啊，因為我的觀點就是，你停留在原地，我不會跟你停留在原地，因為我的觀點是人就是在不斷地學習，你活到八十歲也要學習，因為重點是你要不要去學習。」(X10025)

此外，隨著孩子長大步入校園，當事人與校方的溝通也變得密切，由校方老師、學生家長形成的人際動力，無形中也對當事人提出要為孩子完成作業的要求。疲於生活，難以回應孩子完成作業的期待，對當事人造成愧疚感。

「沒有，對，就是他們這老師蠻跟姐姐講話，他們這個老師很熱衷教學(笑)，就是他常常就是用 line，就是我們要上傳一些小朋友在家裡面讀故事書，就是類似那種東西，然後可是這種就變成說，變成大人交作業的感覺。然後可是我就跟我老公說，可是大家都有用，我們如果不用的話，會影響到小朋友的成績，因為他們這有算成績。所以我就說這樣的話對小朋友不太好，因為有可能他也很在意成績，但是他可能然後爸爸媽媽都很忙，所以他不好意思打擾我們，就知道我們，對。」(Y20043)

(六) 親職壓力因素整理

根據以上內容，將兩位當事人所面臨的親職壓力面向，再進一步進行對比整理，可得出下表：

表 4-1 當事人親職壓力因素對比

壓力 因素 當事人	互動不良		幼兒教養		外界環境	生活調適		人際互動	
	家 暴	互動 困難	困難 特質	發育 遲緩	校園、社區	身心 狀況	經濟 變動	家庭 內部	家庭 以外
X 當事人	*	*		*		*		*	
Y 當事人	*	*	*		*		*	*	*

由表格可見，當事人在履行親職的過程中，承受著來自各方的壓力。然而壓力亦是動力，危機也是轉機，面對親職的挑戰，兩位母親都發展出屬於自己獨特的親職韌性，在層層難關之中，閃耀母性的光輝。

二、親職韌性

親職韌性是家長在面臨親職困境時，基於“為了孩子”也“為了自己”尋求出路的原始動力，發展出因應困境的能力（謝美娥，2008）。

當事人 X 在對孩子施暴之後，覺察到自己的作為，感到十分愧疚，而這份愧疚也成為了推動她主動學習，彌補關係的強大動力。

「我就曾經跟姐姐講說，姐姐媽媽已經過去怎樣怎樣怎樣了，一起忘記了，媽媽也有在進步，媽媽也有在改變，媽媽當時是因為怎樣的狀況下，也會這樣，媽媽當時是壓力大，然後就有很多的狀況，媽媽當時對你也不知道會是這樣，對，就想祈求她的原諒。姐姐她其實，也是跟我講，好，那我原諒你。那我當下聽到其實很心疼，會一直持續在親職教育方面的努力，就是想要改變自己。」(X10010)

面對孩子發展遲緩的困難，當事人 X 開始積極地尋求因應的方式，坦然面

對困難，求助專業人員，認真記下幫助孩子的步驟和方法，並累積了正向的經驗回饋。

「因為那時她也是在某幼兒園上學，當時有學輔輔導老師，還有她專屬的 IEP 會員，然後還有之前我在醫院作評估報告的時候，一些醫生給的建議，然後我有陸續做個小筆記寫下來，然後就是看她是可能是唇部，因為有些是她必須配合的活動，就是從這些工作人員上面得到的一些支持，一些學習的步驟。然後就是說學習還是蠻重要的一件事。」(X10007)

在足夠的學習積累之後，當事人 X 進一步嘗試與孩子建立更深的情感聯結，主動與孩子有親密的回應。

「因為我昨天在姐姐睡前，有吻了一下她的額頭，因為我不是每天都有，可是我希望從昨天開始每天都親一下姐姐的額頭，告訴她，媽媽其實是有在乎她。因為其實昨天晚上，上廁所跑起來去尿尿，我就說，你很棒誼上廁所會自己爬起來去上，然後就親了她一下額頭，然後她繼續睡。然後就沒有講多餘的，就不會以後每天也要這樣上哦，因為這樣會給她壓力，會覺得每天都要上，害怕尿床什麼的。我就說很棒，會自己爬起來上。」

(X10037)

在社會支持的部分，當事人 X 從學校輔導老師、醫生那裡獲得建議和幫助之餘，信仰基督教的她從教會的姐妹那裡，獲得支持和幫助，也為自己提供樂觀積極的信念和解讀。

「有(參加一些課程),因為那時她也是在幼兒園上學,當時有學輔輔導老師,還有她專屬的 IEP 會員,然後還有之前我在醫院作評估報告的時候,一些醫生給的建議,然後我有陸續做個小筆記寫下來,然後就是看她是可能是唇部,因為有些是她必須配合的活動,就是從這些工作人員上面得到的一些支持,一些學習的步驟。然後就是說學習還是蠻重要的一件事。」

(X1007)

「我才相信,其實他這個時候來是最好的時間點,包括各方面,對這個家,就不要去想經濟問題啦,在其他方面都是來的恰到好處。因為有那個基督教姐妹就很神奇,她們就每週五晚上出去玩,第一個禮拜五他們本來把營養品都帶來了,給我補充下營養。我剛好去景美夜市正好錯過十分鐘,沒有遇到。第二個禮拜五她們又把營養品帶來了,那時候我正好跟姐妹講我懷孕了,然後那個營養品正好是懷孕期間吃的,包括葉酸啊什麼的都是給孕婦的。我說你是不是預先知道我懷孕啊,她說不是啊,是你跟我講的。我說哦,真的是耶和華的,包括也是他的傑作,包括是教導,包括教導他的兩個手足就對了。」(X10041)

面對孩子,當事人 X 能展現出強大的動力和能力,而面對自己的部分,她也有自己的顧慮和不安。

「那些憂鬱的症狀,我朋友就說我應該是去看醫生,心裡生病了,因為你在產後憂鬱症是很正常的啊,為甚把它想做沒有。然後我說,我就一直以

來想要去看心理醫生啊，只是說沒有就是沒有認識。因為我從來沒有踏入心理醫生這塊，也從來沒有人跟我推薦什麼的。然後就說，哦，好啊，就不太會去順便找一家，我自己一個人也會害怕，怕我的隱私什麼的，跟醫生不熟，而且我怕被洩密啊什麼的。」(X10011)

對心理諮商缺乏瞭解的 X 想到一對一的諮商晤談會感到害怕，然而她並不排斥參與心理、心靈相關的團體或課程。對於很多安康社區的居民而言，當事人 X 可能是一類人的代表，他們可能意識到心理健康的重要性，然而對於使用諮商等心理求助方式並無充分瞭解，也不知能從什麼渠道獲得相應的心理協助。弱勢因素的累積導致剝奪與缺乏，從而在面對許多社會資源時感到被排除在外(曾許達，2010)，難以通過個別資源的利用，或是僅僅依靠個人努力突破環境局限。

而在另一邊，當事人 Y 也同樣保持著學習的熱誠和努力，希望自己能提供給孩子安全穩定的教養環境。

「就是一直，平時只要有時間就會參加(親職教育課程)。因為就是每一次參加就會重新監視這段時間是怎樣跟小孩相處的。對，就是每一次的都能(重新審視)...就是偏了就會再調整回來。」(Y10081)

當事人 Y 也在努力尋找幫助孩子理解情緒表達情緒的方法，在不斷的學習嘗試中，也得到社工的指導和幫助。

「所以那時候我就又帶老三，其實你知道有一段時間，你會看到什麼，就會試試看，然後因為老三其實還蠻，然後前一陣，我不是見社工，他又跟

我講這一塊東西，然後突然間，對，我之前因為老三，他叫我去找一些情緒詞，然後去用在老大身上，讓他知道說我現在是生氣的，我可以跟你說我在生氣，就是讓他學這些東西，他說其實很多小朋友是沒有學到這一塊，所以他不知道他現在的情緒是怎樣。」(Y20107)

面對孩子，Y 嘗試放權，給予孩子一定的自主性，並在孩子完成符合期待的行為時，給予稱讚和鼓勵。

「不過就是像我在課堂上講，我會放權力，比如說哥哥你去帶弟弟去做什麼東西。對。他們都覺得很開心。」(Y10070)

「是還好啦，有時候就比如說會去看他們的優點啦。因為就是像之前，我們一般大概小朋友，談你怎麼一點點事情，但是我們發現，就是如果一直有在稱讚他們，他們會有比較符合你的期待。」(Y10076)

Y 在照顧孩子的同時，依舊需要工作，從事餐飲業的她需要顧一間飲料店，在難以照顧所有孩子的時候，上一代家庭會為她提供幫助，同時在上班期間，Y 也會尋求托嬰中心的協助，通過社會資源幫助自己從育兒中抽身。

「對，基本上他都是在外面的。然後老大那時候在我媽那，然後老二在公婆家，然後我是帶孩子。」(Y20099)

「就是有時候會覺得還蠻累的。因為第一個是怕你有閃失，我們有去登記啊，托嬰這樣，不然他（老么）就跟我 24 小時。」(Y10049)

「因為我們家小的都有去，(托嬰中心)他那對孩子比較負責，所以我們就比較能夠(工作)，就我們一直覺得還蠻不錯的。」(Y20226)

根據上述內容，分別將當事人 X 和 Y 的親職韌性因素進行整理，參照前文指出影響親職韌性的主要因素包括四個：一是個人特質；二是問題解決的因應方式；三是家庭內支持；四是社會支持與社會資源(黃淑賢，2003；謝美娥，2008)，可得到下表：

表 4-2 當事人親職韌性因素對比

韌性因素 當事人	個人特質	問題解決 的因應方式	家庭內支持	社會支持 與社會資源
當事人 X	坦然接受 主動學習 積極正向 堅持 獨立	人際能力 主動尋求資源 求助行為 問題解決能力 參加親職教育		專業人員(醫療系統、學校輔導) 宗教信仰 同儕友人
當事人 Y	主動學習 勇於嘗試 堅持 獨立 耐心	人際能力 主動尋求資源 求助行為 問題解決能力 參加親職教育	長輩支持 子女支持	專業人員(社工) 同儕友人 托嬰中心

以生態系統的角度審視，韌性是多重因素下綜合展現的成果，韌性原本是被視為人格特質或調適型態，展現個人的韌性並非代表不會受傷，韌性也是動態發

展的（丁嘉妮，2007；古思潔，2016），對每位當事人而言，其韌性的展現都具有獨特性。在人生不同的階段，當事人可能會以不同的方式因應同樣的壓力事件，Y 和 X 通過堅持不懈的學習，保持覺察和反思，從而獲得一定的親職成效。

親職韌性是個人在因應親職困境，與環境互動中共同發展出的型態，當下的韌性也並非能保證之後履行親職的過程中也能稱心如意（謝美娥，2008），當事人依舊面臨著來自家庭內部和外部環境的諸多壓力。例如：個人的情緒議題、伴侶共親職的困難、主要以母職負責兒童教養的社會觀念、親職與校方互動的壓力、經濟困境、孩子不同成長時期需求的變化等等。

就目前而言，當事人 X 和 Y 所展現的親職韌性，為她們的生活爭取到一個動態的平衡，為自己、為孩子、為家庭找到安心之所。



第四節 當事人接受 ACT 親職教育項目之影響

本節介紹參與研究之當事人接受 ACT 親職教育項目的影響與對親職教育輔導提出建議。

一、接受 ACT 親職教育項目之前的態度

在接觸 ACT 親職教育項目之前，當事人對接受親職教育的看法和態度是較為積極的，參與項目前後的態度保持一致。當事人對其親職履行的困難和親子互動的狀態都有所覺察，結合其親職韌性，會發揮出當事人積極尋求幫助，接受親職教育的一面，呈現出樂於學習、想要改變的態度，希望從課程中獲得可以改善現狀的方法。

「就是一直，平時只要有時間就會參加（親職教育課程）。因為就是每一次參加就會重新監視這段時間是怎樣跟小孩相處的。對，就是每一次的都能（重新審視自己）。」（Y10081）

「有（參加一些課程），因為那時她也是在幼兒園上學，當時有學輔輔導老師，還有她專屬的 IEP 會員，然後還有之前我在醫院作評估報告的時候，一些醫生給的建議，然後我有陸續做個小筆記寫下來，然後就是看她是可能是唇部，因為有些是她必須配合的活動，就是從這些工作人員上面得到的一些支持，一些學習的步驟。然後就是說學習還是蠻重要的一件事。」（X1007）

當事人樂於學習和願意配合嘗試的態度，在主觀上，為強化學習效果提供保障。

二、接受 ACT 親職教育項目之後的影響

在接受研究者訪談時，從她們的敘述中瞭解到 ACT 親職教育項目對她們的影響，包括情緒覺察、情緒管控、觀念改變、積極教養行為、經驗交流，分別說明如下：

（一）情緒覺察

當事人在家庭的互動中可能會複製重演過往的經歷，而對當下情緒的覺察和覺知能有效幫助當事人在進入循環或反應之前，瞭解到自己的狀態和孩子的狀態，製造一個緩衝地帶。

「只是說有時候會比較容易失控啦。但是問題是失控的當下就會告訴自己說，自己都在幹嘛。對。就好像覺得自己這樣不太行。或者是有時候看到他們的某一個反應，會讓自己覺得自己有時候的一個態度或者什麼東西不太對。」(Y10062)

（二）情緒管控

當事人在進入“情緒-行為”中間的緩衝地帶後，從課程中找到重新決定自己因應情緒的行為方式，不斷練習強化自己對情緒的控制。

「嗯.....就.....他們真的吵到不行，我已經，就是如果之前來講的話我會爆發，但是現在的話我會盡量把他們隔開，然後自己也盡量在那個環境裡，可能我到房間去，或是做別的事情，對。」(Y10039)

「包括情緒的話就是，生氣哭不能解決事情，你哭過了還是要去面對，生

氣當下的時候只會把距離拉開，反而沒有更好的結果。所以我反而認同這部分情緒控管和重新思考，我覺得這兩個部分是要結合在一起，尋找新的對的模式去應對。」(X10042)

(三) 觀念改變

對情緒管控的重要程度，在課程結束後，當事人有了更進一步的理解，意識到情緒管理在親子互動中的重要地位。參與者從方案中意識到對孩子教授和使用有效的人際交往技巧是十分重要的“身教”(Knox,Burkhart,&Hunter2011)。

「就是說媽媽的開心其實是回饋給這個家最好的禮物。外國人做實驗，媽媽的情緒很重要。就一個孩子做很多事情媽媽都面無表情，做第三樣事情的時候寶寶忍不住了，大哭，媽媽還是面無表情，結果寶寶就哭得更兇。然後前面第一個實驗是，媽媽和寶寶互動得很好，然後寶寶也笑的很開心，寶寶的事情其實一直在媽媽眼角里，他自己是盯著媽媽看，會很仔細關注媽媽，他也是會觀察媽媽的情緒，媽媽面無表情就會一直想辦法引起媽媽的注意，一直看媽媽，一直想辦法一直想辦法，然後嘗試到不行了，他到挫敗了就開始哭了。所以說媽媽的情緒真的很重要。所以情緒控管這塊真的很重要。」(X10038)

以及，當事人在接觸 ACT 親職教育項目之前就有過許多親職教育的經驗，將過往學習經驗與當下重新整合能更穩固當事人的所學。

「因為覺得說覺得在課程上學習到很多，而且很多時候也會閱讀到親職教

育的一些文章，覺得吸收到很多，只是吸收了不代表用的剛剛好，有時候可能是用錯了方法，所以重新思考邏輯是很重要的。像上次說媽媽是屬於獨立型，教育方式，獨立還是放任，還是權威，四個角色，我覺得四個角色是用在不同的時間點，而且每一個都是需要用得到。有時候就是該放任，有時候就是該權威一下，我覺得這四個都應使用，只是用在不同的方式。我覺得這個很重要，這是我要稍微提醒自己的。」(X10048)

(四) 積極教養行為

在意識到情緒對互動的影響後，當事人更願意以回應而非反應面對孩子，在親子互動中出現肯定孩子、稱讚孩子，使用“我”訊息進行表達的技巧在對話中出現，增加了母親自我曝露的部分。

「因為你可以媽媽可以找一些空間，找一些空間和朋友吐露自己的情緒，回家就是微笑，看著小孩也是微笑，而不是面無表情。或者是你在講事情的時候你要回應小朋友，或者是，對不起我剛才想事情太認真了，你再講一遍你剛才講的。或者說是應該跟他講說媽媽在想什麼事情，讓孩子知道說媽媽沒有不在乎他。情緒對孩子們來講，他們也會看到說，哦原來情緒是這樣子。因為爸爸媽媽是孩子行為、語言、情緒上的模仿者，是學習的一個鏡子對象。」(X10039)

「因為我昨天在姐姐睡前，有吻了一下她的額頭，因為我不是每天都有，可是我希望從昨天開始每天都親一下姐姐的額頭，告訴她，媽媽其實是有在乎她。因為其實昨天晚上，上廁所跑起來去尿尿，我就說，你很棒誼上

廁所會自己爬起來去上，然後就親了她一下額頭，然後她繼續睡。然後就沒有講多餘的，就不會以後每天也要這樣上哦，因為這樣會給她壓力，會覺得每天都要上，害怕尿床什麼的。我就說很棒，會自己爬起來上。」

(X10037)

「我會跟他們說，我也很累了，你們可以好好去睡覺嗎？那或者會跟她講說，因為他們現在的重心在寶寶這裡，然後會跟他們說寶寶累了，寶寶想睡覺了。像姐姐愛挑食，我就會跟姐姐說寶寶都不挑食，什麼都要吃。也會跟寶寶說，什麼都要吃。所以你也不可以挑食，你是大姐，你要做好榜樣。對，就鼓勵她她說好，然後她真的什麼都願意去嘗試一點點。」(X10015)

「有時候就比如說會去看他們的優點啦。因為就是像之前，我們一般大概小朋友，談你怎麼一點點事情，但是我們發現，就是如果一直有在稱讚他們，他們會有比較符合你的期待。哥哥姐姐都來幫他丟尿布，我們只要幫他稱讚，他們就超開心的，搶著丟尿布，就還蠻搞笑的。」(Y10076)

這與此前 ACT 方案成效中提及，增進積極的育兒行為(Knox, Burkhart, & Hunter, 2011; Miguel & Howe, 2006; Porter & Howe, 2008; Weymouth & Howe, 2011)相一致。

(五) 經驗交流

本次在安康社區招募參與 ACT 親職教育項目的成員，其孩子的年齡跨度在 0-12 歲，因此不同年齡段孩子的家長得以一起交流教養經驗。對當事人而言，提供了一個家庭之外的教養經驗樣本。

「其實我比較少發言，但是我都有看大家互動的狀態，比方說大家有聊什麼東西，對我有什麼幫助。因為我們的課上蠻多都是一些年齡比較大的小孩。而我們最大的也只有小二。他們都已經國中高中了。我媽媽是跟我說現在還好，要到國中高中的時候，（難的時候嗎？）才是最難的時候。因為小學，我媽就說五六年級到國中是一個轉變期，高中升大學又是一個轉變期。」(Y10073)

三、對 ACT 親職教育項目的看法

當事人在參與 ACT 親職教育項目之前也曾參與其他親職教育課程，兩者相較起來會有不同的課程設置。

「大部分都是一次。然後就是，像我們參加利伯他茲，他們每次的主題都不太一樣，然後每次就兩小時。」(Y10089)

ACT 親職教育項目在內容設計上更有結構式，能為參與者提供脈絡性的學習，內容之間有相互的關聯性，因此在不斷的練習中能得到成果的強化。

「嗯，我覺得就是會一次一次的。就是比如說我們，第一次去參加好像沒有什麼，然後第二次第三次，就一直不斷的，那個影響力會越來越大。可能也是第一次去上課，第一次課程內容也不錯，可是沒有一個用在我小孩身上（笑）。對，因為就比如說，有時候突然發生一些什麼情況，可是沒有辦法想到有辦法解決什麼東西，可是一直不斷不斷地再重新檢視，然後再

到用，就會比較有用到。」(Y10087)

本次參與研究的項目參與者較少，當事人認為自己以吸收學習為主，並未對 ACT 親職教育項目提出更多具體的看法或建議。



第五章 討論與結論

本研究通過對安康社區接受並完成 ACT 親職教育方案之當事人的生命經驗的回溯，環視當事人家庭互動的樣貌，深入瞭解其親職壓力之相關因素及其親職韌性，最後瞭解當事人接受 ACT 親職教育方案的經驗與建議。本章首先依據研究結果對相關議題進行反思與討論，得出研究發現與結論，最後指出研究限制並提出研究建議。

第一節 研究反思與討論

本節就研究過程中發現的相關議題，結合研究者的觀察反思進行討論。

一、消失的父親

在與當事人訪談的過程中，不難發現兩位當事人在日常的親職教養過程中，難以獲得來自伴侶的參與或支持。研究者嘗試解讀這一現狀，首先從父親角色的角度來看，社會認同理論（social identity theory）強調對於父親角色的認同（role identity），即父親對於父親角色在所有角色中位置的認定，且會促使父親形成計劃與行動來增強、支持和確認父親角色（林惠雅，2008）。

當事人的晤談內容，勾勒出丈夫作為父親的形象，例如「他就回我說他就沒有爸爸，也不想當爸爸」（當事人 Y），「爸爸呢，就是手機，回來家就是癱在椅子上面」（當事人 X），從隻言片語間，可窺見丈夫的內在可能缺乏父親角色認同，或是在成長過程中缺乏角色示範（role model），從而在親職參與的過程中難以展現相應的角色職能。或是，在其成長過程中，受傳統的“男主外，女主內”的家庭環境影響，男性可能獲得的父親角色示範，也許是以工作成就取向為主，缺乏參與育兒勞務或是親子教養的，所以在現有家庭生活中複製了原生家庭的生活經驗。有低收入族群父職角色認同與親職參與的關係值得未來研究進一步討論。

其次，從家庭互動的層面來看，值得一提的是，「母職守門」(maternal gatekeeping)可能透過母親對於父親親職能力的評估，從而影響父親參與親職的表現(Maurer, Pleck & Rane, 2001)。「母職守門」指的是母親會依照其信念期待或設定的標準來評估父親的能力，當母親認為父親不符合期許或標準時，母親可能阻止或干預父親參與親職，即扮演一個守門員的角色，守住親職教養領域，影響父職的參與，對父職而言具有「守門效應」(gatekeeping effect)(Allen & Hawkins, 1999; 林惠雅, 2008)。母職守門與母親對母職角色的信念有關，母親期待家事工作屬於女性領域，並藉由設定嚴苛的標準，不願放棄家事責任，負責家事工作使他人肯定自己(Allen & Hawkins, 1999)。

當事人的丈夫是真的無法參與親職嗎？由於缺乏實際家庭互動的觀察，只能以當事人的角度瞭解家中的分工，例如「他這樣的狀況讓我害怕讓他帶小孩」(當事人 Y)，「前面兩個女兒他都完全沒有負責」(當事人 X)，「因為我一直在跟爸爸講一句話，我是有在成長，你，沒有在成長」(當事人 X)。從這些話語中，可以感受到母親對於父親親職能力的評估是負面傾向的，認為父親不能勝任親職角色，且無論是家庭主婦或是職業女性，兩位當事人都主要承擔家事工作。這可能與社會文化對女性的角色分工以及成長過程中的母職示範相關。

但與此同時，女性經歷的矛盾在於，日常生活的實際需求和後天參與親職教育的學習，都讓女性愈發明確地意識到父職參與親職教養的重要性，而改變又可能危及自己在家中的權利與殊榮，因此在現實生活中，很有可能表現為強調自身親職付出掩蓋父職參與，或是向父職發出同盟邀請又拒絕、排斥父職參與親職教養。由此推測，當事人可能正在經歷一個信念驗證的循環，即，期待女性主宰親職教養—負向評估伴侶親職能力—排除伴侶親職參與—缺乏伴侶親職參與—獨

自因應親職教養。針對這一闡述，未來研究可進一步深入探討。

而關係互動中父親的一方，以能力知覺的角度來看，「能力知覺」是父親對於自己親職能力的知覺，Sanderson 和 Thompson(2002)發現父親知覺自己的能力越高，參與親職教養的程度越高。當母親發動守門效應時，父親在參與親職的過程中，會感知到母親對其不能勝任親職的評估，從而可能對自己的能力產生懷疑，或是接受到更多參與親職的挫敗感，進而減少參與的程度（林惠雅，2008）。此外，兩位當事人的丈夫都有不同程度的個人議題，在情緒和行為的控制上有一定的困難，這也激發了母親對其親職能力的負向評估，從而在父職的角度看到參與意願—履行親職—獲得負向評價和反饋—降低親職參與的循環。對於低收入族群父職親職能力知覺及親職困境，值得未來進一步研究。

二、生育多子女的貧困循環

在子女生育情況上，兩位當事人都生育了 4-5 個孩子，且仍有繼續生育的意願，對此兩人都表示自己很喜歡小孩，或是丈夫也喜歡小孩。這與其家庭收入現況有著極大的衝突和反差，在為生計勞苦工作的同時，養育多子女，並需要面對不同子女的困難特質和發展需求，是什麼樣的因素促成現況？

家庭遭遇經濟困境或危機可能帶來婚姻解組（李淑容，2007），然而以喜愛孩子為共識，與丈夫不斷生育子女，可能是當事人維持婚姻關係，緩解伴侶衝突的方式之一。孩子的存在加強了婚姻雙方的羈絆，在滿足當事人依附需求的同時，也能製造夫妻間衝突的緩衝地帶，例如當事人 Y 在訪談中提及丈夫對她而言是第六個小孩，可當她專注照顧孩子時，就可適當忽略丈夫對自己的需求，從而減輕自己回應丈夫的壓力。

同時，低收入家庭養育子女可獲得可觀的福利補助，緩解家庭經濟壓力，正

如當事人 X 所說「小朋友補助對我們這個家庭來說是很重要的一項補貼」。然而在家庭致貧的特徵因素中，養育兒童數越多與兒童不健康數越多，越易成為低收入家庭（王永慈，2005）。多子女養育的狀況其實加劇了家庭貧困循環，因經濟補助增加生育，又因生育投入增加加重家庭經濟負擔，導致家庭難以脫貧。

由此，貧困家庭生育多子女現狀的背後，可能隱含的可能是家庭需要生育子女以滿足家長依附需求，或是維繫婚姻關係，在生育獲得經濟補助緩解家庭經濟壓力的同時，加劇貧困循環，深陷貧困。貧困家庭生育多子女的心理機制，值得在未來研究中深度探究。

三、貧窮與社會排除

安康平宅發展至今，難以迴避的是外界對這個社區的評價和看法。對於平宅內居住的居民，社會民眾對窮人社群保持著一種「刻板思考」：他們是一群過著絕望的生活，有這宿命的人生觀，不計劃未來得過且過，仰仗救濟扶不上牆的「爛泥」。而這也驗證了弱勢者因積累許多剝奪與缺乏，被排擠在許多機會與資源之外，遭受到主流社會、經濟、文化等諸多方面的排除（曾許達，2010）。

本次參與研究的兩位當事人之家庭，均符合台北市低收入戶標準，的確是貧窮家庭。然而在與她們多次接觸並進行深入訪談後，每個人所展現的獨特生命經驗和生活故事，都鮮活地展現出強大的生命力。堅韌、求學、包容的品質與大眾的刻板印象大相徑庭。入住安康平宅的原因並非僅僅是達到貧窮線，生活的變遷，人生的意外，無奈的選擇，或是積極的求助都可能將他們聚集在安康平宅，貧困只是最後的統一呈現的結果。但社會對社區的刻板印象不僅烙印在社區之外，同樣也使得社區內的居民感受到由貧困帶來的排除感，即承受主流社會的污名化。

對當事人而言，無論是否有明確指出貧窮對其生活的危害，貧窮本身就像一

隻巨大的幕後黑手影響著她們的人生。

當事人 X 為了孩子能夠堅持不斷學習，然而為了自己，她難以邁出尋求諮商協助的那一步。安康平宅並非沒有資源，而是哪怕所有的資源都擺在居民面前，他們依舊難以踏出使用資源的那一步。哪怕意識到自己迫切的需要，在缺乏支持鼓勵、主動邀請的時候，他們難以信賴自己是可以為自己做一些什麼。人格特質中的自尊心低落，以及由此帶來的我不值得的感受，限制了當事人突破現狀的意志和行動。弱勢的累積，帶來進一步的惡性循環。

當事人 Y 則面臨著持續生育致貧的惡性循環。夫妻雙方不得不為家庭生計投入大量基礎勞務，生活勞苦又進一步限制個人在職涯發展上的規劃和成長空間，從而陷入由生育帶來家庭開支上升，需要增加勞務時長換取收益，由個人發展時間受限只能從事低收入勞務入不敷出，依賴生育補助增加生育的惡性循環之中。

兩位當事人在面臨親職角色的挑戰時，都採取積極的態度，保持學習和覺察，但親職的韌性難以完全解決生活困苦。僅由個人是難以突破這一局限的，倚靠托嬰服務能降低工作時的後顧之憂，社區提供的職業資訊可作為職業調整的參考，參與親職教育學習教養技能，在有限的親子時間中提升親職效能等等，多重渠道的資源介入，才可能幫助個人及家庭突破原有格局。而貧困家庭的脫貧歷程，及心路轉變亦需要後續研究進行揭示。

第二節 研究發現與結論

本節就本研究的研究問題、研究目的和研究發現與結論進行說明。

一、瞭解當事人生命經驗及其親職履行現狀

探索參與研究當事人之生命經驗，瞭解當事人的特質、觀念與行事風格之型塑歷程，在與周遭環境、人際相互影響之下，形成獨特的生命經驗與親職履行現狀。

回顧當事人原生家庭之經歷，發現她們的原生家庭存在不同程度的忽視和暴力，這可能導致她們對內在形成負向認知，建立不安全依附類型，在情緒識別、情緒控制、行為控制上的困難，和與他人互動的過程中容易激發負向情緒感受的特質。

基於這樣的特質，在應對現有家庭的夫妻關係時，容易從夫妻互動中，獲取到更多消極回應從而激發負向評估，認為丈夫不適合或是不參與親職履行，並傾向於選擇獨自擔負親職照顧角色。

從社會層面而言，礙於社會角色分工對母職的刻畫，兩位當事人無論是否有工作，都擔任家中負責經濟管理和孩子教養的角色。低收入者的身份無疑讓她們每月在有限的經濟資源中周旋，養育多子女的狀態加重個人及家庭經濟負擔，而家庭的基礎需求和經濟的壓力會影響她們在親職履行中的表現。

對於當事人而言，要有效能地履行親職，打破暴力的際代遺傳，要面對自身情緒覺察和管控、親職壓力、生活勞苦、經濟壓力等多方面的困難。

二、瞭解當事人親職壓力及其親職韌性

當事人在履行母職的過程中，感受到來自五個因素的親職壓力，分別為互動不良、幼兒教養、外界環境、生活調適和人際互動。

當事人不安全的依附類型和情緒管控的困難，讓其在與孩子互動的過程中增大了回應孩子的難度，家庭暴力強化教養孩子的困難特質，同時也難以讓親子保持良性互動。而孩子存在不同程度的發展遲緩或亞斯伯格症，也為親職履行增加壓力和難度，與親子不良互動形成惡性循環。

隨著孩子長大，接觸到來自校園或社區的暴力因素也加劇當事人對孩子的擔憂。當事人在養育孩子之後經歷自己身心狀況的變化，以及家庭經濟收支的變化，也展現出更多的壓力和無奈。同時孩子的出現，增加了家庭內部成員互動的困難，父職參與親職教養的狀況堪憂，激化母職的負面感受；且隨著孩子的成長，家庭外部的教養建議、校方教育要求、同班家長對比等人際壓力也會轉嫁到當事人身上。

以上種種因素表明安康社區參與研究的當事人，在履行母職的過程中，的確面臨著巨大的親職壓力。

面對此種困境，基於“為了孩子”也“為了自己”尋求出路的原始動力，當事人發揮自己的人格特質，坦然面對困境，積極和正面解讀自身經歷，堅持學習，具有強烈地改變自身的意願。在此基礎上，當事人發展自己問題解決的因應方式，思考困境解決的方法和可利用的資源，積極地尋求幫助，有意志力地採取行動。從而在社區、醫院、學校、教會、服務機構等方面獲得實質性的指導和幫助。在此過程中，當事人的親職韌性展現為其人格特質、問題解決的因應方式，尋求並使用社會資源和社會支持。

三、當事人接受 ACT 親職教育方案之經驗影響和建議

當事人具有學習的自主意願，樂於參與親職教育，且願意配合嘗試。在參與 ACT 親職教育方案之前，當事人就已經有許多親職教育經驗，同時對參與 ACT 親

職教育方案抱持積極學習的態度。

在接受 ACT 親職教育方案之後對當事人的影響可歸納為，情緒覺察度提升、情緒管控方式增加、教養觀念改變、出現積極教養行為、教養經驗交流這五個方面。

當事人明確表示在情緒失控當下出現對自己的覺察，瞭解到自己當下的情緒狀態，在覺察的基礎上，當事人可能選擇隔離或是重新思考的方式，幫助自己尋找新的因應模式。同時，當事人也瞭解到情緒管控在育兒過程中的重要程度，且反思、提醒自己在不同的教養情況下可使用什麼樣的教養風格。

由此，當事人能自行發展出積極的教養行為，例如肯定、稱讚孩子，主動表達自身情緒狀態。在參與 ACT 方案時，不同背景、年齡的成員出現在同一課堂上，教養不同年齡段孩子的經驗得以交流分享，為當事人提供了不同的教養經驗樣本。

由於參與研究之當事人秉持以學習吸收為主的心態，並未對方案提出修改建議。但與社區參與親職教育相比，當事人指出，ACT 親職教育方案為系列課程，能在多次檢視和重複練習中強化效果。

第三節 研究限制與建議

本節首先說明研究限制，其次根據研究結論和討論，提出研究建議。

一、研究限制

(一) 研究對象的限制：

本研究涉及個人及家庭隱私的相關議題，秉持尊重研究參與者權益的原則，很多完成親職教育方案的家長無意參與研究，或是部分研究參與者在研究進行中途退出研究，故保留符合研究條件且有意願參與研究的對象難度極高，因此難以展現安康社區親職樣貌的多樣性，研究對象的多元性、豐富性受限。

(二) 方案實施的限制：

此次研究是藉由政治大學USR社會責任計劃，首次將ACT親職教育方案引入安康社區，由於計劃實施有時間限制，安康社區此前未有相關聯辦親職教育方案經驗，難以預估方案參與人員人數及配套資源供應多寡。多方協調後，只能將ACT親職教育方案的實施時長降低至原版的一半，大量刪節課堂上互動交流分享的時分，保障課程教授主體內容的完整性，以授課形式完成全部內容。因此在方案的成效性上可能受到影響。

(三) 缺乏長效成果追蹤：

本研究的受訪者在接受訪談時，距離完成ACT親職教育方案時間很短，主要收集到的是課程結束不久後當事人運用於家中的互動情況。誠如參與者所言，每一次的重新檢視和反復練習能夠加大成效，短期內由於練習次數有限，新的行為方式可能未見鞏固，因此成效觀察之結果有限。

(四) 研究角度的限制：

本研究以安康社區完成ACT親職教育方案的母親為研究對象，從兩位受訪者

的角度與主觀經驗進行研究，因此研究結果係解釋參與研究的受訪者。

(五) 研究者的限制：

本研究之研究結果呈現，受研究者個人經驗、背景、學識、能力等影響。

二、研究建議

本研究根據參與安康平宅 ACT 親職教育方案之當事人的反饋，嘗試從當事人之視角，回顧思考其所需，進而根據上述研究結論與相關議題的討論，提出幾點建議如下：

(一) 對相關研究的建議：

1. 資源聯動

在社區提供親職教育方案，需要與社區工作人員密切配合，達成資源聯動，在方案中發現個別成員的特殊困難或需要，在獲得成員同意的情況下，可及時向社區反映，為個別資源轉介提供幫助。

2. 執行態度

在邀請社區居民參與及實施方案的過程中，需要保持尊重、理解與關懷的態度，平宅家庭具有不同的議題，在剛開始接觸時，難免會出現冷漠、抗拒的行為狀態，執行者需要尊重其保護內在脆弱的防衛機轉，展現接納、關懷、尊重的一面，才能讓當事人放下抗拒，建立互信的關係，從而提高當事人參與學習的意願，並真正從中受益。

3. 接受對象

親職議題大多涉及家庭系統，由家庭成員的互動而共同造就。邀請、鼓勵家庭成員共同參與課程，一起面對與解決，共同分享親職資訊，也能通過課程傾聽對方心聲，增進彼此的瞭解。

同時，在社區中開展親職方案，可為家長提供托嬰、托幼或是兒童團體的幫助，以便讓家長能夠全然投入課程，不必因孩子無人照拂錯過課程機會。

4. 課程內容

在課程內容的部分有大量促進覺察和討論的活動，在時間、空間、人力資源允許的狀況下，建議實施完整的 ACT 親職教育方案。完整八週的跨度歷程，能夠讓家長有更充分的練習、反饋、討論的時間。

5. 後續追蹤

改變需要歷程，在課程的主體內容結束後，若能保持後續的回訪或是相應的焦點團體，對課後實施練習一段時間遭遇的難點或困惑提出討論，能夠更有利於當事人將 ACT 親職教育方案的主旨和方法內化為自己的一部分。

(二) 對未來研究方向的建議：

與父職參與相關的研究依舊值得深入探討，針對特別族群父職的參與狀況，如低收入家庭父職參與，或是父職參與的阻礙因素等議題的持續研究，能更詳細地幫助理解父職缺失的內在心理機制。

以及，聚焦貧困所衍生出來的，貧窮家庭養育多子女的內在心理機制、貧窮家庭脫貧歷程及心理歷程轉變等議題，對揭示貧窮環境如何影響人的運作方式，幫助打破社會排除之現象，阻斷貧窮的惡性循環，具有深遠的意義。

參考文獻

中文部分

- 丁嘉妮(2007)。憂鬱症家屬與患者相處過程中的逆境經驗及其復原力發展之探究 (未發表之碩士論文)。國立新竹教育大學教育心理與諮商研究所, 新竹市。
- 王永慈 (2005)。外籍與大陸配偶家庭之貧窮分析。臺灣社會工作學刊, (4), 1-32。
- 王碧君(2015)。新住民及其子女的教養問題與改善建議。台灣教育, (695), 21-28。
- 王鐘和 (2000)。單親家庭的親職教育。載於何福田 (主編), 單親家庭之教育與輔導 (頁3-4)。台北: 心理出版社。
- 古思潔(2016)。家庭復原力與父母身心健康狀況之相關研究: 以發展遲緩兒童家庭為例 (碩士論文)。http://www.airitilibrary.com/Publication/alDetailedMesh?docid=U0015-2308201617434700。
- 申迺晃 (2013)。請聽我說-探討接受強制性親職教育輔導之當事人經驗 (碩士論文)。取自http://www.airitilibrary.com/Publication/alDetailedMesh?docid=U0002-1907201312270100。
- 朱儀羚、康萃婷、柯禧慧、蔡欣志、吳芝儀 (2004)。敘事心理與研究: 自我, 創傷與意義的建構 (原作者: Crossley, ML)。嘉義市: 濤石文化。
- 吳少菁(1996)。談兒童的自我概念及貧窮家庭兒童之輔導。福利社會, 57, 7-10。
- 吳佳玲 (2008)。台灣親職壓力相關研究之回顧與分析。台南科技大學通識教育學刊, 7, 63-90。
- 吳瓊洳, 蔡明昌(2014)。新住民家長參與親職教育課程之行動研究。嘉大教育研究學刊, (32), 1-32。
- 李自強(2013)。家庭暴力的代間傳遞: 一位觸法少年的個案分享。亞洲家庭暴力與性侵害期刊, 9(2), 121-136。
- 李淑容(2007)。台灣新貧現象及其因應對策。東吳社會工作學報, (17), 193-219。
- 林佩儀 (2004)。兒童虐待成因探討。諮商與輔導, (220), 2-9。
- 林長杰 (2000)。窮人的烙印: 以台北市安康平宅為例 (碩士論文)。取自https://hdl.handle.net/11296/pyqt3e。
- 林家興(2007)。親職教育團體對親子關係與兒童行為問題的影響。教育心理學報, 39(1), 91-109。

- 林惠雅、周玉慧(2009)。婚姻教養互動類型及親職參與：人夫，人妻與人父，人母。**教育心理學報**，**41(S)**，167-183。
- 林惠雅(2008)。學前兒童父母角色認同與共親職之關係。**應用心理研究**，**(38)**，209-251。
- 林錦蘭、劉波兒、林孟燕、黃芝瑋、賴詩雅、劉懿瑩...馬維芬 (2007)。現存台灣外籍配偶子女教養問題之文獻探討。**弘光學報**，**(51)**，51-58。
- 姚卿騰(2015)。臺灣社區心理衛生政策回顧，發展現況與未來展望。**護理雜誌**，**62(4)**，5-11。
- 柳娜、張亞林(2012)。家庭暴力施暴行為的代際傳遞。**中華行為醫學與腦科學雜誌**，**21(11)**，1044-1045。
- 柳娜、陳琛、曹玉萍、張亞林(2015)。家庭暴力嚴重軀體施暴行為的代際傳遞——目睹家庭暴力。**中國臨床心理學雜誌**，**23(1)**，84-87。
- 孫頌賢、李宜玟(2009)。暴力的代間傳遞：原生家庭暴力經驗與依戀系統對大學生約會暴力行為的預測比較。**家庭教育與諮商學刊**，**(7)**，23-43。
- 師豫玲、孫淑文、陳肯玉(2008)。臺北市平價住宅問題探討，因應策略與未來發展方向。**社區發展季刊**，**121**，100-119。
- 翁毓秀(1999)。親職壓力與兒童虐待兼論兒童虐待的預防。**社區發展季刊**，**86**，262-279。
- 高淑清(2008)。質性研究的 18 堂課：首航初探之旅。台北市：麗文文化事業股份有限公司。
- 張子嫻、曹純瓊(2013)。嘉義縣學前特殊需求幼兒與一般幼兒主要照顧者的教養態度，問題與親職壓力差異之探究。**幼兒教保研究**，**(11)**，21-41。
- 張淑敏、宋惠娟(2003)。促進高危險性兒童的復原力。**護理雜誌**，**50(5)**，61-64。
- 梅心潔、蔡昆瀛、陳若琳(2008)。聽損幼兒母親的親職韌性，配偶共親職與親職壓力之關係。**應用心理研究**，**(38)**，107-150。
- 許惠淳 (2018)。身心障礙學生家長參與親職教育學習歷程研究 (碩士論文)。取自 <https://hdl.handle.net/11296/d4vrmp>。
- 陳向明(2002)。社會科學質的研究。台北市：五南圖書出版股份有限公司。
- 陳玟伶、蔡曉婷、周汎濤(2015)。學齡期注意力缺陷過動症兒童之母親憂鬱及其相關因素之探討。**護理雜誌**，**62(1)**，39-49。
- 陳若琳、李青松 (2001)。台北縣雙工作家庭父母親的親職喜悅與壓力之探討。**生活科學學報**，**(7)**，157-180。
- 陳蜜桃、陳玲婉(2006)。國小學童母親的人格特質與親職壓力，幸福感之相關研究。**高雄師大學報：教育與社會科學類**，**(20)**，1-20。

- 陳富美、利翠珊(2004)。夫妻的育兒經驗：親職分工與共親職的探討。**中華心理衛生學刊**，**17(4)**，1-28。
- 陳富美、黃芝瑋(2017)。為施虐父母提供到宅式親職教育之行動研究。**家庭教育與諮商學刊**，**(20)**，33-55。
- 陳惠茹(2015)。教養嬰幼兒親職壓力之研究：以家庭壓力理論分析。**幼兒教保研究**，**(14)**，19-39。
- 陳雅鈴（2006）。貧窮如何影響學童。**教育研究月刊**，**(146)**，87-101。
- 陳瑋婷(2012)。親職壓力，社會支持與生活品質之關係研究：身心障礙者家長與普通家長之比較。**特殊教育研究學刊**，**37(3)**，1-26。
- 傅如馨(2017)。含攝文化的兒少虐待預防與親職教育以美國 ACT Raising Safe Kids 親職教育方案的文化調適為例。**本土諮商心理學學刊**，**9(3)**，1-24。
- 曾仁美(2005)。**親子遊戲治療對憂鬱症兒童父母親職復原力之建構**（未發表之博士論文）。國立彰化師範大學，彰化縣。
- 曾許達(2010)。**平宅青少年的生活經驗——一個以青少年為主體陳述的探討**（碩士論文）。取自 <https://hdl.handle.net/11296/m8dxsc>。
- 黃淑真、詹秀美、朱明建(2010)。新住民身心障礙學生家長的親職教育。**中華民國特殊教育學會年刊**，245-257。
- 黃淑賢(2003)。**復原力對自閉症兒童家長心理調適影響之研究**（未發表之碩士論文）。國立暨南國際大學，南投縣。
- 黃蕙靜(2016)。**ACT Raising Safe Kids 親職教育方案於臺灣家庭的應用--探討親職壓力與兒童行為問題的關聯與改善**(碩士論文)。取自 <https://hdl.handle.net/11296/c5s4du>。
- 劉百純、陳若琳(2010)。新手媽媽的配偶支持，親職效能與親職壓力之相關研究。**幼兒教育**，**(297)**，22-40。
- 潘淑滿(2005)。台灣母職圖像。**女學學誌：婦女與性別研究**，**(20)**，41-91。
- 蔡春美、翁麗芳、洪福財(2005)。親子關係與親職教育。心理出版社，台北市。
- 蔣姿儀、李文意、林季宜(2014)。學齡前幼兒母親親職壓力與親子關係之研究。**幼兒教育年刊**，**(25)**，141-161。
- 鄭白玉（2015）。**臺灣父母親職壓力之整合分析與理論發展研究**（博士論文）。取自 <https://hdl.handle.net/11296/y3axcu>。
- 謝美娥(2008)。離婚女性單親家長復原力的初探。**東吳社會工作學報**，**(18)**，1-33。

鍾燕宜、潘雨辰、陳右振、郭煌宗(2010)。發展遲緩兒童母親親職壓力之初探。**身心障礙研究季刊**, **8(2)**, 83-98。

簡文英、卓紋君(2003)。國內親職教育團體研究的回顧與分析。**諮商與輔導**, **(211)**, 2-10。

蘇子珊 (2017)。**父母親職壓力與特殊需求兒童生活自理能力之相關探討** (碩士論文)。取自
<https://hdl.handle.net/11296/9p7ssy>。



英文部分

- Abidin, R R (1982).parenting stress and the utilization of pediatric services. *Children's health care*,11(2),70-73
- Abidin, R. R. (1990). Introduction to the special issue: The stresses of parenting. *Journal of clinical child psychology*, 19(4), 298-301.
- Allen, S. M., & Hawkins, A. J. (1999). Maternal gatekeeping: Mothers' beliefs and behaviors that inhibit greater father involvement in family work. *Journal of Marriage and the Family*, 199-212.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.
- Belsky, J. (1984). The determinants of parenting: A process model. *Child development*, 83-96.
- Cappa, K. A., Begle, A. M., Conger, J. C., Dumas, J. E., & Conger, A. J. (2011).
- Chi, T. C. & Hinshaw, S. P. (2002). Mother-child relationships of children with ADHD: The role of maternal depressive symptoms and depression-related distortions. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 30(4), 387-400.
- Colvin, M., Cullen, F. T., & Ven, T. V. (2002). Coercion, social support, and crime: An emerging theoretical consensus. *Criminology*, 40(1), 19-42.
- Crnic, K. A., Greenberg, M. T., Ragozin, A. S., Robinson, N. M., & Basham, R. B. (1983). Effects of stress and social support on mothers and premature and full-term infants. *Child development*, 209-217.
- Huang, C. Y., Costeines, J., Kaufman, J. S., & Ayala, C. (2014). Parenting stress, social support, and depression for ethnic minority adolescent mothers: Impact on child development. **Journal of child and family studies**, 23(2), 255-262.
- Kelley, M. L., Klostermann, K., Doane, A. N., Mignone, T., Lam, W. K., Fals-Stewart, W., & Padilla, M. A. (2010). The case for examining and treating the combined effects of parental drug use and interparental violence on children in their homes. *Aggression and violent behavior*, 15(1), 76-82.
- Knox, M. S., Burkhart, K., & Hunter, K. E. (2011). ACT against violence parents raising safe kids program: Effects on maltreatment-related parenting behaviors and beliefs. *Journal of Family Issues*, 32(1), 55-74.
- Knox, M., Burkhart, K., & Cromly, A. (2013). Supporting positive parenting in community health centers: The ACT Raising Safe Kids Program. *Journal of Community Psychology*, 41(4), 395-407.

- Knox, M., Burkhart, K., & Howe, T. (2011). Effects of the ACT Raising Safe Kids parenting program on children's externalizing problems. *Family Relations*, 60(4), 491-503. Bidirectional relationships between parenting stress and child coping competence: Findings from the PACE study. *Journal of Child and Family Studies*, 20(3), 334-342.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543-562.
- Maurer, T. W., Pleck, J. H., & Rane, T. R. (2001). Parental identity and reflected-appraisals: Measurement and gender dynamics. *Journal of Marriage and Family*, 63(2), 309-321.
- Miguel, J. J., & Howe, T. R. (2006). Implementing and evaluating a national early violence prevention program at the local level: Lessons from ACT (adults and children together) against violence. *Journal of Early Childhood and Infant Psychology*, 2, 17-39.
- Porter, B., & Howe, T. (2008). Pilot evaluation of the "ACT parents raising safe kids" violence prevention program. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 1(3), 193-206.
- Portwood, S. G., Lambert, R. G., Abrams, L. P., & Nelson, E. B. (2011). An evaluation of the adults and children together (ACT) against violence parents raising safe kids program. *The journal of primary prevention*, 32(3-4), 147.
- Renner, L. M., & Boel-Studt, S. (2013). The relation between intimate partner violence, parenting stress, and child behavior problems. *Journal of Family Violence*, 28(2), 201-212.
- Rodriguez, C. M., & Green, A. J. (1997). Parenting stress and anger expression as predictors of child abuse potential. *Child Abuse & Neglect*, 21(4), 367-377.
- Sanderson, S., & Thompson, V. L. S. (2002). Factors associated with perceived paternal involvement in childrearing. *Sex roles*, 46(3-4), 99-111.
- Walton, A. G. (2013). ACT around the world. *Monitor on Psychology*, 44(10), 32.
- Wardlaw, D. M. (2000). Persistent themes in the history of community psychology: A preliminary analysis of the community psychologist or do we have an identity after all? *The Community Psychologist*, 33, 15-18.
- Weymouth, L. A., & Howe, T. R. (2011). A multi-site evaluation of parents raising safe kids violence prevention program. *Children and Youth Services Review*, 33(10), 1960-1967.
- Williford, A. P., Calkins, S. D., & Keane, S. P. (2007). Predicting change in parenting stress across early childhood: Child and maternal factors. *Journal of abnormal child psychology*, 35(2), 251-263.

Zax, M., & Specter, G. A. (1974). *An introduction to community psychology*. New York, NY: Wiley.



附錄一

初次訪談大綱

- 1) 您能簡單介紹下自己的人生經歷嗎？
- 2) 您管教子女的三個問題和三個心得是什麼？
- 3) 您和子女的感情和關係可以用哪三句話形容？
- 4) 您在參與 ACT 之前，有沒有參加過親職教育課程或活動？有什麼收穫？參加 ACT 之後，您最大的收穫是？這些收穫對您教養小孩有什麼影響？
- 5) 如果有影響，那主要的因素是什麼呢？/如果沒有，您覺得實施的難點在哪裡？
- 6) 想要給 ACT 提什麼建議嗎？
- 7) 您還有什麼疑問嗎？



附錄二

二次訪談大綱

一、當事人經驗脈絡與其家庭關係	
收集內容	提問例句
1、基本資料	年齡、職業、婚姻狀況、子女數
2、原生家庭父母關係、親子關係、父母的管教方式	8) 能否形容一下在您原來的家裡生活的一天會是怎樣？有怎樣的經歷或遭遇？ 9) 讓您印象深刻的管教是什麼？
3、現在家庭的夫妻關係、親子關係	3) 能否形容一下在您現在的家裡生活的一天會是怎樣？ 4) 您如何形容自己與丈夫的關係？ 5) 您如何形容你和孩子的關係？
4、原生家庭經驗對現在家庭關係的影響	6) 您覺得現在家庭的樣貌跟自己原來的家庭有相似的地方嗎？ 7) 在生活中，您有發現那些過去的故事對當下的自己有什麼影響嗎？
二、當事人在親職道路上的挑戰與因應	
1、親職壓力之父母範疇	8) 有了孩子之後，您的個人生活受到了什麼影響？(憂鬱/個人時間空間被侵佔/對成為家長感到苦惱) 9) 有了孩子之後，您會覺得自己的生活品質是上升還是下降了？主要體現在哪些方面呢？(物質層面、內心生活滿意度、主觀幸福感)

<p>2、親職壓力之孩子範疇</p>	<p>10) 您在與小孩互動的過程中，會覺得困難或棘手的情境有哪些？會經常在家中上演嗎？（互動狀況）</p> <p>11) 遇到困難和挫折，會讓您覺得自己的孩子相較一般孩子是比較難帶的嗎？（困難知覺度）</p>
<p>3、親職韌性</p>	<p>12) 在面對這些困難和挫折的時候，您會以什麼樣的心情面對？又是如何解決困難的呢？</p> <p>13) 在面對育兒過程中的困難時，您會向雙方父母尋求幫助嗎？</p> <p>14) 您有尋求其他層面幫助的經歷嗎？（朋友、學校老師、醫療機構、宗教組織、社區資源）</p> <p>15) 您覺得自己性格的哪些方面在幫助您渡過難關？（個人特質）</p>
<p>三、ACT 對當事人的幫助</p>	
<p>1、與 ACT 相關的應用</p>	<p>16) 最近與孩子相處的過程中，您比較有成就感的一個片段是什麼？您有表達出來嗎？</p> <p>17) 最近您希望孩子能達成的行為是什麼？為了幫助孩子達成，您是怎麼做的？有什麼成果嗎？（正向行為管教）</p> <p>18) 最近您的孩子有惹您生氣嗎？您當下是什麼感受，又是怎麼處理的呢？（家長情緒管控）</p> <p>19) 您的孩子在生活中會因為什麼生氣？他生氣的時候，您會做一些什麼呢？效果如何？（孩子情緒管控）</p>

	<p>20)當您和其他照顧者理念不同時,您會與他溝通嗎?</p> <p>您有嘗試與其他照顧者分享 ACT 的管教理念嗎?那些經歷如何?如果很難開口,您的顧慮是?(把 ACT 帶回家)</p>
<p>四、安康平宅與個人生活</p>	
<p>1、人與社區互動</p>	<p>21) 您來到安康平宅多久了?當初是如何選擇入住安康平宅的?</p> <p>22) 您對安康平宅有什麼觀感?</p> <p>23) 在生活中,安康平宅有為您和您的家人提供足夠的資源協助嗎?還欠缺的部分有哪些?</p>



研究參與知情同意書

研究計畫名稱或主題： 大學社會責任計劃之 ACT 親職教育方案
研究計畫執行機構： 國立政治大學教育學院
研究主持人： 傅如馨 職稱： 教授
研究工作人員： 阮菲 職稱： 碩士研究生
研究計畫聯絡人： 阮菲 E-mail： 105172013@nccu.edu.tw
電話： 0901316300
研究目的 我們希望瞭解參與 ACT 親職教育項目后對您的幫助或影響。
為何邀請您？ 我們誠邀參與并完成 ACT 親職教育課程的家長參與本研究。
研究活動 (一) 時間及地點：2018 年 6 月 28 日 某幼兒園 (二) 參與方式：與研究工作人員進行為期一小時的晤談
研究資料之保存期限及運用規劃 1、您所提供的訪談內容，我們將在輸入電腦且編碼後，妥善保存在設有密碼的硬碟或電腦裡，且於本研究計劃執行日結束後一年內刪除銷毀，並只使用在本研究。 2、未來研究成果呈現時，您的真實姓名及個人資料將不會出現在報告上；若您有興趣瞭解研究結果，完成研究後，可提供您摘要報告。
您可自由決定參與及退出 過程中，若您感到不舒服，想要暫停或退出研究，我們會完全尊重您的意願。先前已蒐集的資料會作銷毀處理。即便研究結束，有任何問題，都歡迎聯絡我們。

雙方簽名欄位

研究參與者簽署欄：

錄音：同意-錄音 不同意-錄音

成果回饋：無需 研究完成請提供報告，寄至_____

簽名：_____ 日期： 年 月 日

研究團隊簽署欄：

本同意書一式兩份，將由雙方各自留存，以利日後聯繫

計畫主持人/研究工作人員簽名：_____ 日期： 年 月 日

