

幸福加油站

單親家長家庭教育手冊

教育部發行

司長序

近年來，由於家庭價值觀念的改變，兩性教育的重視、性別平權觀念的增強，以及國內女性就業率遽增等因素的影響，家庭經營型態呈現多樣化的面貌，例如：雙薪家庭、頂克家庭、隔代教養家庭、單親家庭…等，不一而足。其中，因離婚、喪偶、分居及未婚生子所產生的單親家庭，在國內的家庭型態中有逐漸增加的趨勢。

的確，「單親家庭」已成為現代家庭的型態之一，單親家庭之家長必須同時肩負起父親或母親的角色，又必須承擔家庭中所有經濟及教養的責任，個中辛苦，只有身為單親的家長能夠體會。本部為落實推動家庭教育工作，依據民國92年2月所公布之「家庭教育法」之實施範圍，委託國立暨南國際大學（家庭教育研究中心）研編「幸福加油站－單親單親家庭家庭教育實務工作手冊（種子教師版）」及「幸福加油站－單親家長家庭教育手冊」，此2本手冊內容包括：時間管理、陪孩子長大、規劃自己的生涯藍圖及資源篇等章節，條理清楚，內容豐富，可供單親家長教養孩子時參考使用。

此外，我們也希望學校的教師能成為引導者的角色，以增能的方式協助單親的家長健全其家庭功能，理性的看待單親的事實，並關懷孩子的需求，做好親師合作，讓孩子在關愛中成長。而各縣市家庭教育中心更應適時提供單親家長溫暖的關懷及扶持，讓單親家長心靈有依靠。如同手冊所強調的理念－「路的盡頭，是轉彎之處」，期望經由我們的努力讓單親家庭的家長和小孩，能夠在和樂的家庭氣氛中快樂成長。

教育部社會教育司司長 劉奕權

單親家長版與教師版
沈慶鴻　國立暨南國際大學社會政策與社會工作學系副教授
國立暨南國際大學家庭教育研究中心主任
實踐大學家庭研究與兒童發展研究所兼任副教授
國立暨南國際大學輔導與諮商研究所第三年實習專業督導
高雄縣性侵害防治中心外聘督導

魏明毅　勵馨基金會中部辦事處顧問
南投生命線外聘督導
明道管理學院兼任講師
國立清華大學兼任心理師
家暴暨性侵害防治中心特約治療師

書　　名/**幸福加油站—單親家長家庭教育手冊**
發 行 人/杜正勝
著　　者/沈慶鴻、魏明毅
出版機關/教育部
執行編輯/王詩婷、沈慶鴻、黃柏漳
地　　址/10051 臺北市中山南路5號
網　　址/www.edu.tw
電　　話/(02)23566051~2
出 版 者/國立暨南國際大學家庭教育研究中心
地　　址/54561 南投縣埔里鎮大學路1號
電　　話/(049)2910960#2796~9
美術設計/長江廣告有限公司
地　　址/40346 台中市西區五權路1-67號12F-1
電　　話/(04)23727658
印　　刷/承印實業（股）公司
出版年月/中華民國95年4月
版　　次/初版一刷
ISBN:986-00-5019-8 (平裝)



目錄 Contents

單親家庭篇

第一章　路的盡頭，是轉彎之處

一、大盤點

二、時間管理

三、留住青山

第二章　陪孩子長大

一、破冰之旅

二、透視孩子的心理秘密

二、非監護父母之探視

第三章　走進幸福

一、繪製自己的生涯藍圖

二、實踐幸福藍圖

第四章　哪兒有資源

第一章 路的盡頭，是轉彎之處



轉換了一個新的家庭形態，難免地，你會有些擔心，有些不確定。

而這些不確定，有些人是仔細考量過後而做的決定；有些人則覺得是不得不做的決定；也有些人，還來不及細想，就面臨了這個人生的「轉彎」。

而不論你是否曾在之前仔細思考過未來，藉著「大盤點」，會讓你心中看似模糊而龐大、繁瑣的未來生活，能夠變得更具體、更透明。問題或許並不會在盤點的過程中，變不見或變小，但是整理的過程，卻會出現一個很重要的幫忙：

它可以幫忙你先安定自己的心，然後再做好準備－想想自己想往哪裡走，以及可以怎麼走。

◎大盤點

請你跟著每個主題中的提示，依自己的狀況逐一填寫。



（一）經濟：

突然自己一個人要負起養家活口的責任，你心中應該會有些慌亂。要減輕這種慌亂的感覺，首先得確定自己有多少錢，再算算還有多少時間可以「去找錢」，這樣，就能夠讓你心裡有個底！！



步驟一

算一算，家裡目前有多少可運用的現金：

抽屜裡的現金　$＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＋郵局裡的存款　$＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＋銀行裡的存款　$＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＋未標的互助會（活會）$＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＋其他　$＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＋其他　$＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＋其他　$＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

總計可用現金　$＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

步驟二：

算一算，家裡每個月「一定」要有的花費是多少：

菜　錢　$＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＋水　電　$＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＋瓦　斯　$＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＋電話費　$＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＋租金或房貸　$＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＋孩子的餐費/學費　$＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＋已標的會（死會）$＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＋交通油資　$＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＋其他（記得！是指非花不可）$＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

總計每月必須花費　$＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

步驟三：（若目前有工作，請跳至步驟四）

□當步驟一得到的數字（可用現金），大於步驟二得到的數字（每月必須花費）時，請計算：

總計可用現金÷每月必須花費＝_____。

所得數字，代表還有幾個月時間，可以去張羅錢的事情。

例如：50,000÷30,000＝1.7

代表你還有一個多月時間可以去找工作，或者張羅之後的生活費。

□當步驟一得到的數字（總計可用現金），小於步驟二得到的數字（每月必須花費）時，可聯絡以下單位，詢問社會福利補助：

1.各縣市政府社會局婦幼課 2.鄰里長 3.上網尋找單親家庭可以申請的資源

步驟四：

□如果你現在有工作，但薪水不夠支付每月必須花費，算算看：

1.每月必須花費（步驟二數字）－現在薪水＝$_____

代表每個月，需由步驟一的可用現金所墊付的錢。

2.總計可用現金（步驟一數字）÷上列數字＝_____

代表你還有幾個月時間，可以去找新的工作，或者尋求補助。

例如：每個月收入2萬元，每用支出需2萬5仟元，目前可用現金1萬元，則：

2萬5仟元－2萬元＝5仟元（代表每個月需從目前可用現金中勻用5仟元）

1萬÷5仟＝2 代表還有2個月時間，可以申請補助或找尋新的資源。



□如果你現在有工作，薪水也夠以後每個月的必要支出，那麼請放心，你可以暫時跳過「經濟來源是否足夠」的擔心。

至少，你的狀況，比其他近2成未就業的單親家長，有較輕的經濟壓力（行政院主計處，2002）。

小結：

清楚了解自己還有多少時間可籌取生活費，可以讓你更具體計畫接下來的一步怎麼做，而不只是慌亂到覺得自己可能「馬上」就無飯可炊。

（一）人力資源的運用：

一個人身兼父職和母職，還得工作、家務和教養子女同時兼顧，一定要能夠善用身邊大大小小的人力資源，才能事半功倍。

分工，不只會讓你們的生活品質更好，孩子也因此學會負責與獨立。如何善用人力與資源，請跟著以下步驟走：

步驟一、腦力激盪選選看

◎我擁有的人力，請勾選：

□孩子（先不去想他可以幫什麼忙，有子女同住，就請勾選）。

□熱心的鄰居（請確認鄰居是否為安全的對象，別讓孩子落入另一個危險）。

□托兒所或課後照顧班（請參閱第39頁的補助，或者公益機構的免費托育服務）。

□親戚或朋友，有_____、_____、_____、_____。（寫下他的名字或稱謂）

□再用力想一想，除了以上，你可能還漏掉了幾位重要的貴人：_____。

步驟二、連連看

我每天要做的事	可以幫忙的人
□叫孩子起床	● 親友：_____
□協助孩子做功課	● 親友：_____
□準備早餐	● 安親班
□準備午餐	● 最大的孩子
□準備晚餐	● 老二
□買菜	● 老三
□照顧家中動、植物	● 鄰居
□整理家裡/掃地、拖地	● 自己
□洗衣/曬衣/褶衣	● 其它_____
□倒垃圾	● 其它_____
□洗碗	● 其它_____
□陪孩子做功課	
□參與孩子的休閒活動	
□和孩子說說話（別人替代不了喔！至於怎麼與孩子說話，請看陪孩子長大篇）	
□記帳	
□和老師、親友連絡	
□其它：_____	



小結：

瑣事很多，但可以選擇最有效率的方法來完成！找出一些大大小小的好幫手，你可以發現，你不是只有一雙手和一雙腳，有好幫手的協助，你也能像八爪章魚般的游刃有餘。如果發現自己可使用的幫手實在太少，與社會局聯絡，問問有無相關資源。

另外，還有一個方法也可以用來讓生活更有效率－時間管理，不要以爲只有大企業的老闆才需要時間管理，任何一個人，包括學生或家庭主婦／主夫，只要能善用時間，都可以有更好的生活品質。而這也是接下來，我們所要介紹的主題。

二、時間管理

每個人一天都只有24小時、一個月也同樣只有30天，雖然沒有人可以額外增加時間，但我們可以做的是：有效運用時間，可用的時間就能夠相對增加。特別是身兼數職的你，有效的時間管理，可以成為你隨身的好幫手喔！

接下來的步驟，可以幫助你快速找到自己時間運用上的盲點，以及，如何有效運用時間：

步驟一：

將目前你所要處理的事情一件件地寫下來，不論大小，只要想到要做的事時，腦袋裡馬上浮現的事情有哪些，都可列出來。例如：找工作、找兩個月後的新住所、孩子下學期的轉學事宜、感冒、水管漏水、買明天要煮的菜、沒瓦斯了.....。

1._____ 2._____

3._____ 4._____

5._____ 6._____

步驟二：將步驟一所列出的每件事情，依照你自己的評估後，填進下面的表格中，或者自己依照下列格式畫一張表：

	緊急的 （現在若不做，會陷入危機）	不緊急的 （現在不做，不會帶來立即困擾）
重要的（一定要做的）	立刻去做。例如： 發高燒看醫生； 找工作或找緊急救助補助，因為存款只夠二個星期的使用。	稍後去做，或慢慢去做。例如： 1.到職訓局上三個月的技能培訓課 2.找人修理漏水的水管； 3.幫孩子辦兩個月後的轉學事宜； 4.找兩個月後的新住所。 5.買明天要煮的菜；
不重要的（不一定要做）	請人幫忙去做，或者延後到有時間時再去做。 例如： 1.朋友臨時到家裡來聊天 2.參加今天社區的社團活動。	可不做。例如： 1.打電話給以前的配偶，抱怨他／她的不是； 2.懊悔以前自己做的錯誤決定。

填完表格後，如果發現很多事情都在同一格，特別都集中在「重要的」那二格，你可能會覺得不知從由下手，這時候，你可以先從「簡單、較容易完成的」或「必須做、應該做」的開始。

例如，緊急且重要的一欄裡，有「發高燒需看醫生」及「找工作或找資助」兩個，兩個都是「必須做、應該做」，但是看醫生是比較「簡單、較容易完成的」。因此，如果真的只能擇其一先做，那就先去看醫生。讓身體狀況較好，才有更多精力可以找工作或尋找各項資助。



步驟三：

將步驟二完成的表格貼在冰箱上，按照表格中建議的優先次序，逐一完成每件事。每完成一件，就以筆刪掉表格中的那件事。



小撇步提醒：

當事情真的很多時，一件一件來處理，不但可以讓自己把事情做好，又不會因為太緊張，而給自己不必要的心理壓力喔！

小結：

時間管理，可以讓你養成善用時間的習慣，讓你能在許多雜事堆裡輕鬆一些。當然，也有一些方法是可以讓你更積極地照顧自己的身心，下個章節的內容，是不錯的參考方法喔！

三、留住青山

把自己照顧好—你不必有罪惡感，反而應該欣賞自己的長遠眼光，因為老祖宗留下智慧的一句話—留得青山在，不怕沒柴燒。照顧好自己，代表你正在儲備自己的生命力！

（一）屈指一算～壓力指數（Cohen＆Williamson,1988）

在最近一個月當中，對於下列的?述，請依直覺圈選出自己的感覺：

一、不能控制自己生活中重要的事情？

0. 從不（編按：意即從沒有這種不能控制的感覺）
1. 幾乎不
2. 有時是
3. 常常是
4. 總是（編按：總是出現不能控制自己的重要事情的感覺）

二、對於處理你個人問題的能力，具有信心？

0. 總是有
1. 常常有
2. 有時有
3. 幾乎沒有
4. 從來沒有

三、事情依照你的方式進行？

0. 總是會
1. 常常會
2. 有時會
3. 幾乎不會
4. 從來不會

四、事情太難，以致於你無法克服？

0. 從來不會
1. 幾乎不會
2. 有時會
3. 常常會
4. 總是會

將得分累計，得總分：

▲計分方式：圈選0者為0分，1者為1分.....依此類推。

▲得分愈低代表壓力感愈小（如：4分以下者）；得分愈高代表壓力感愈大（如：12分以上者）。



（二）身心照顧DIY

你可以為自己做一些事。

如果外在事物沒有辦法改變或減少，至少，你可以強壯自己的身心，讓自己更有能量！

以下，是幾個在科學實驗中已證明可以強壯身心的方法，如果你已開始做了，請在□打勾，如果你發現自己勾的實在太少，用不著灰心，勾選之後，你就學會了很多的新方法！

□承認，並且接受家庭的改變

雖然這不會是你所希望的結果，但你可以讓這個結果是另一個好的開始。

□留一點空白

你會是忙錄的。為了讓家裡開始運作，你至少會開始忙於生計、工作、孩子和家務。但，至少每天留一點空白時間給自己，是重要的。

例如散步、睡個午覺、看雜誌、專心聽段音樂、看幾頁喜歡的書、看個電視、隨意塗鴉，或者寫幾行日記。

□流汗

不是指做家事或工作的流汗，而是運動。

不需要上健身房！重要的是能讓自己輕鬆的流汗，譬如散步、快步走、跳舞、騎腳踏車。

這樣的汗水可以讓你在不知不覺中，釋放壓力。

□打電話

找個你信任的人說說話吧，就像你之前與另一半吵架時，會打個電話給好朋友一樣。

或者，一些公益機構的諮商專線，也可以讓你安心的吐吐苦水：

各地區的義務張老師中心，請直撥1980

各地區的生命線，請直撥1995

各地區家庭教育中心，各中心電話請參閱第35頁附表

□放棄令人躁動的飲食習慣

你一定知道哪些食物不能吃太多，譬如咖啡、煙、酒、油炸物，它很容易讓你的身心躁動。

□走出家門

打開家門，然後去參加一些團體活動。

公園的各種晨間運動、社區舉辦的活動、公部門或非營利機構舉辦的自我成長課程、親子一日遊等活動。

這些公部門及非營利機構有：（電話及地址，請參閱33-47頁。）

＊各縣市心理衛生中心　　＊單親家庭協會

＊張老師中心／生命線協會　＊家庭教育中心／文化中心

＊家扶中心

□看見自己厲害的地方

你一定做了很多事，卻忘了給自己掌聲。

除了知道自己還要繼續做一些事，也要知道自己完成了很多事，不要吝於給自己掌聲。

給自己掌聲，是省時經濟的加油站！



小結：

完全排除壓力是不太可能做到的事，但你可以做的是：學習和壓力相處。如果你發現自己勾選的項目實在有些少，就試試這些以前從來都沒試過的方法吧，這不會讓你有所損失的。

（三）結語

成為單親家庭，是人生路途中的一大轉變，表面上看來似乎是路的盡頭，但實際上，它更可以是人生的「轉彎之處」。

既然是轉彎，就必然會看見新的人生風景，只是決定於你自己是不是願意開始準備動身。

走過這一章，你已整理了現在家裡的狀況，也學會了照顧自己的方法，下一個章節，我們要討論孩子的狀況－幫好了自己，再準備陪「孩子長大」。

第二章　陪孩子長大

對於轉變為單親家庭，沒有開口說話的孩子，不代表他對家裡的改變沒有任何感覺或想法，他自己內在的解讀，影響著之後的適應狀況。同住的爸爸(或媽媽)與其花心力在避免提及另一個人，不如開門見山的來一場「破冰之旅」－與孩子談一談家裡的改變。

這趟破冰之旅，可以幫助你了解：面對家裡的改變時，孩子內在可能正經歷著什麼，以及，你可以怎麼與孩子談談家裡的改變，讓你不只是猜測或者假裝孩子什麼都感覺不到。

另外，也將以深入淺出的方法，介紹不同年齡小孩的不同需求與家長的因應之道。

一、破冰之旅

（一）行前手冊

在啓程之前，我們先來看看，面對家裡的改變，子女的內心在想什麼。因形成單親的原因不同，我們分別以「給離婚單親的你」與「給因意外失去另一半的你」呈現：

1.給離婚單親的你

在走入單親家庭的過程中，相較於父母親，大部份的孩子都扮演「被告知決定結果」的被動角色，在這個歷程中，孩子的外表或許安靜，但內心可能已有不少的想像與解讀。這些想像與解讀，將影響孩子日後的生活適應。

※下列的內在解讀，可能對孩子的適應帶來較負向的影響：

★孤立無援與茫然：「我不知道爸爸媽媽怎麼了，他們只告訴我大人的事，小孩子不要管。」



★生氣：「兩邊都是我最親的人，現在卻必須二選一。」
★自責，覺得自己應該為父母的離婚負起責任：「都是我不好，我應該表現好一點，爸爸媽媽也許就不會離婚了。」
★低自我價值感：「爸爸／媽媽不要我了。」
★價值觀混淆、對人失去信任：「我到底要相信誰的話？」
★羞愧感：「以後不能找同學來家裡玩了，我不想讓同學知道爸爸媽媽離婚了。」
★逃避現實：「爸爸媽媽只是暫時吵架，過一段時間就會合好了。」

※下列內在解讀，對孩子的適應有較正向的影響：
★「爸媽離婚，是因為他們之間有些問題解決不了，跟我表現好不好沒有關係。」
★「離婚之後，大家都會過得比較好。」
★「爸媽雖然離婚了，可是那不影響爸媽對我的愛，他們都還是我的爸爸和媽媽。」
★「我並不可憐，成為單親家庭反而讓我更獨立。」

不論是主動或被動選擇離婚，當你最終同意離婚時，多少都意味著：離婚是當時你所能做的最好決定。但孩子並不清楚大人內心的這些複雜歷程，他只感受到家裡的氣氛不太一樣、也可能只被大概告知要和爸媽分開住。

大人對孩子保持沈默不談離婚這件事，以為事情過了，孩子自然就會適應了，這樣的想法其實是不太符合現實的想法。相反的，如果，爸媽可以透過一些比較細緻的方法，來場「破冰之旅」－與孩子談談、帶領他面對家裡的改變，不只能使孩子的適應狀況更好，也能開始培養與孩子一起討論事情的習慣。



★生氣：「兩邊都是我最親的人，現在卻必須二選一。」
★自責，覺得自己應該為父母的離婚負起責任：「都是我不好，我應該表現好一點，爸爸媽媽也許就不會離婚了。」
★低自我價值感：「爸爸／媽媽不要我了。」
★價值觀混淆、對人失去信任：「我到底要相信誰的話？」
★羞愧感：「以後不能找同學來家裡玩了，我不想讓同學知道爸爸媽媽離婚了。」
★逃避現實：「爸爸媽媽只是暫時吵架，過一段時間就會合好了。」

※下列內在解讀，對孩子的適應有較正向的影響：
★「爸媽離婚，是因為他們之間有些問題解決不了，跟我表現好不好沒有關係。」
★「離婚之後，大家都會過得比較好。」
★「爸媽雖然離婚了，可是那不影響爸媽對我的愛，他們都還是我的爸爸和媽媽。」
★「我並不可憐，成為單親家庭反而讓我更獨立。」

不論是主動或被動選擇離婚，當你最終同意離婚時，多少都意味著：離婚是當時你所能做的最好決定。但孩子並不清楚大人內心的這些複雜歷程，他只感受到家裡的氣氛不太一樣、也可能只被大概告知要和爸媽分開住。

大人對孩子保持沈默不談離婚這件事，以為事情過了，孩子自然就會適應了，這樣的想法其實是不太符合現實的想法。相反的，如果，爸媽可以透過一些比較細緻的方法，來場「破冰之旅」－與孩子談談、帶領他面對家裡的改變，不只能使孩子的適應狀況更好，也能開始培養與孩子一起討論事情的習慣。

以下介紹的「破冰之旅」詳細站牌，只要花些時間，你會發現這會是個值得投資的旅程。

2.給因意外失去另一半的你：

失去最親的人，你和孩子都需要時間去接受他不再出現的事實。也許是因為不知道怎麼開口，所以你保持沈默，避開或否定這個事情，然而這樣只會讓你們的悲傷愈陷愈深。

為了保護孩子，讓孩子不要難過太久，也許你會選擇在孩子面前，表現最堅強的樣子，但對孩子來說：

★失去了親近的父／母親，他和你一樣正經歷悲傷，有著難過和失落。

★面對親人的死去，孩子內心的恐懼有時會大於哀傷，認為從此無所依靠，甚至揣測自己可能也即將死去。

★孩子或許會出現生氣而不理人的行為，但那很可能是因為他面臨挫折和無助但卻不知如何處理的困境。

★當孩子發現你從不掉眼淚，往往他也會跟著藏起眼淚來。但是，不掉眼淚，並不代表孩子已經適應，而是將難過藏在心裡更深的地方，就像你一樣。

有些方法可以幫忙你和孩子談談這件事：

★告訴他事實：幫助他接受最親的人已去逝的事實。

★允許他能悲傷：他的悲傷需要被接受，而不是被快速的制止。

★談談逝去的人：讓他表達對逝去者的情感，包括表達自己的想念、無助、愧疚、難過，或生氣。談一談，幫助孩子對死亡會有較健康的理解，這樣可使孩子不至於太害怕死亡。



★讓他知道，你在他身邊，這可以降低孩子的孤獨感：

(1)他需要你告訴他，爸爸(或媽媽)雖然離開了，但他的關心與愛，還有之前的共同回憶，將會一直留在你們心中。

(2)告訴孩子，你們會思念逝去的人，而這樣的思念，可以讓你們更加彼此照顧，把自己過得好。而這也是給逝去者最好的禮物。

以下「破冰之旅」站牌一到站牌三的說明，可以更詳細幫忙你如何與孩子開始談談家裡的改變。你會發現，你會是陪伴自己與孩子最合適且重要的人。

（二）啓程

行前概念的再提醒：

★離婚，是你與另一半關係的改變，但並不等同於你與孩子關係的決裂。不論你是否與孩子同住，破冰之旅，都能適用於你與孩子間的溝通。

★離婚，是爸爸媽媽兩個人決定後的結果，和孩子的表現沒有任何關係，他不需要為這件事負任何責任。

★不同住的爸／媽，若能固定時間探望孩子，對於減輕孩子被遺棄的感覺，有很大的幫忙（當然，特殊情況不在此範圍內，例如當孩子是家暴受害者時。）

★破冰之旅能愈早開始愈好，時間會吞掉你原本想說的話。

★不要求孩子選邊站。

★能允許孩子表現對不同住爸／媽的想念。

★溝通的意義，不是訓話或叫孩子聽話，而是把孩子的話當一回事、彼此尊重與認真討論。

★聽孩子說話，和對孩子說話一樣重要。

起站

★儘可能找個自己可以專心的時間：譬如，不要挑選趕著去工作或煮飯的前十分鐘。

★準備好自己的心情：記得，你的心情會影響你對孩子說話的內容和語氣，如果心情實在不好，就先回到第一章的「身心照顧DIY」，再回來。

註：不要擔心孩子太小，沒有辦法了解你提的問題。只要使用的用語，是孩子聽得懂的，你會發現，即使是幼稚園的孩子，都可以說出自己的想法。

站牌一：問

★問問孩子：他在想什麼、想知道什麼，以及，他的感受如何。

★記得，是「問」，而不是「說」：

1.因為如果你先說，很容易出口成章。長長的一大段話，很容易讓孩子閉上嘴不說了。

2.因為孩子可能比你還ㄍㄧㄥ。在這段過程中，孩子內心有許多的情緒交錯蘊釀著，只是不見得會表露出來。

3.這些沒表達出來的情感或情緒，對孩子的心理健康不太好。它會累積，時間一久，它可能會成為孩子說不出口的記憶與感受，並影響他的身心健康與適應能力。

鼓勵：所以，請鼓勵孩子用各種方法，如圖畫、語言及肢體動作，表達自己內心的感受。



站牌二：回答

★聽到什麼，回答什麼。

1.情緒：接納孩子的任何情緒，包括生氣、難過。切忌回答他：「不要生氣／難過」，因為這是他真實的感受，你需要問的是，他為什麼會有這樣的感覺。

2.想法：如果發現孩子有不正確的想法（就像前面第13頁裡負向的解讀），要馬上告訴他真實的情況是什麼（就像前面第13頁正向解讀所寫的）。

站牌三：分享與討論

★讓孩子知道，在那段時間裡（指準備成為，或剛剛成為單親家庭的過程），你不是故意忽略他，而是你自己需要一段時間調適自己。

★向孩子說說你自己的感受、想法。特別是喪親的孩子，你們可以找出以前家人出遊的照片，談談曾經發生的好事或糗事，並告訴孩子，雖然爸／媽不在，但美好的回憶並不會因此消失，反而會陪伴家人一起往前走。

★所以，在面對新生活的時候，你自己有一些想法，也希望聽聽孩子的意見。

★當你這麼做的時候，你正在示範一件事情：有負向情緒是正常的，而負向情緒並不會影響你的思考能力，及問題解決能力。

★結束聊天時，告訴孩子：你很高興他願意告訴你他的想法，這會讓你覺得自己不孤單，而且有人可以討論，這種感覺真的很好。



終點站：獎賞完成破冰之旅

★獎賞自己：用一種方式獎賞大家一起完成第一次的「家庭會議」。

★例如：一起散步到附近的雜貨店買瓶飲料、下廚煮頓飯、一起到市場買菜、看場電影.....等，只要能讓你們覺得是個愉快的方式，都可以。

★為之後的家庭會議緩身：這個「獎賞自己」的動作很重要！它可以讓你們之後類似的「家庭會議」順利召開（例如是否再婚，再婚的主題將在第三章走進幸福討論）。

小結：

破冰之旅可以讓你和孩子之間，開始成爲充滿活力的合伙人。破冰的旅程時間可長可短，當然，時間愈長能討論的東西就愈多。

如果你實在擔心不知道怎麼開始破冰之旅，或者，你眞的覺得這對自己來說，都已是無法面對的傷痛，更不要說談到怎麼幫助小孩；那麼請記得，善用身邊可以幫忙你的資源，例如專業的心理諮商機構就可以是你一起討論的同伴（參考機構請參見第32、37頁）！

如果，你已準備好要開始適應新的生活，也或許你也曾考慮過將來是否再婚的問題，我們將於「第三章走進幸福」中討論。接下來將先介紹不同年齡孩子的身心發展特徵，讓你更能投注心力在你眼前的孩子。



二、透視孩子的心理秘密

在上一個活動中，談過如何與孩子談家裡的變化，接下來，要將眼光放得更長遠：了解孩子在每個年齡的心理發展特徵。

不論單親與否，每個家庭都會面臨到一些共同的問題，比如孩子在每個年齡發展階段，都分別有不同能力的發展黃金期，一旦錯過這個黃金期，對於孩子日後的心理發展會有較不好的影響。

如果家長可以適時、適性地予以協助，不僅教養過程可以免掉不少的挫折感，還能夠以有效能的方法教養孩子，達到陪孩子長大的長遠目標。

（一）出生到一歲半

★需建立的關鍵能力：能對他人或環境產生「信任感」。

★如果沒有發展出「信任」的感受：孩子日後較難與別人建立信任關係，並影響日後的積極適應能力(Philip&Barbara, 1991）。



成為有效能父母的撇步一

★黃金三動作：

動作一：孩子哭了，請走到他身邊。

孩子哭了，代表他需要你。

除非手邊有緊急的事必須馬上處理（譬如關瓦斯），當孩子哭時，請到孩子身邊一確認他哭的原因是生理上（餓、渴或尿布溼）或情緒上（不安或生氣）的原因。

動作二：對孩子說話。

即使孩子聽不懂你講的話，但他一定能夠辨識出你的聲音，並從你的語氣感受到溫暖與安全感。

動作三：抱抱孩子。

請不要誤以為孩子什麼都不懂。從出生開始，他們就能辨別出主要照顧他的人是誰，而一位溫暖、可親近的照顧者，能使孩子長大後，成為較具可塑性、能自我控制的兒童。

（二）一歲半到三歲

★需建立的關鍵能力：能對自己產生信任感－也就是「自主性」。

★俗稱「可怕的兩歲」：因為會有不斷的好奇心和探索活動，例如咬掉媽媽的口紅、玩馬桶裡的水。

★如果沒有發展出「自主性」：孩子將較容易對自己的能力產生懷疑與羞愧感（Philip＆Barbara,1991）。

成為有效能父母的撇步二

★照顧者應有的態度：

極大的耐心與支持

在安全的範圍內，「可怕的兩歲」需要你耐心地去面對孩子的好奇活動；並支持他去探索。

當然，更建議想一些方法讓自己不要太過勞累。譬如，孩子堅持要自己倒牛奶到杯子時，讓他試試，但是當牛奶果然如你預期倒了滿桌時，別急著後悔或責罵他，你可以這麼對他說：「哇啊！倒出來了，沒關係，來，這塊布借你，看看你有沒有很厲害，可以把它擦乾淨？！」



這麼一來，不但你可以不需在孩子後面收拾殘局，更同時能幫助孩子嘗試新活動（擦桌子），以及培養負責任的態度喔！

鼓勵孩子嘗試新活動

若孩子的要求超過了安全範圍，則可以「引導」代替「阻止」。

如果孩子試圖去開瓦斯或拿小刀時（建議危險物品事先即儘可能放在孩子看不到也搆不到的地方），則你可以引導的方式幫助他，譬如先是創作俱佳地表演「疼痛」的感覺，接著再以另一個新活動轉移孩子的注意力，像是拿大、小鍋具和鏟子扮家家酒。

這個過程，家長應盡量避免對孩子體罰使孩子受挫，因為這樣只會短暫消除問題行為，但卻容易引起孩子新的攻擊（Philip & Barbara, 1991），當孩子進入學校生活時，也很容易以武力來解決同學之間的衝突。

也應避免說：「如果你還要玩，爸爸／媽媽就不要你囉！」或「不理你」之類的話，因為擔心爸爸或媽媽不要他，孩子或許會因此停止該行為，但心理卻容易有愈來愈多的焦慮，並產生對爸爸媽媽更多的依賴。

以上述的引導方式，不只可以教導孩子如何學會控制不當的行為，更指出如何做才是恰當，使孩子能有所依從。

（三）三歲到六歲

★需建立的關鍵能力：「主動進取」。

★如果沒有發展出「主動進取」：孩子將較容易有罪惡感（Philip & Barbara,1991）。

成為有效能父母的撇步三

★照顧者可以做的是...**允許孩子好奇的詢問**

把握住這個黃金時機－在孩子願意將你當成討論對象時，請把握這個習慣的養成，並在過程中引導合宜且正確的答案，特別是有關「性」的疑問。

事實上，青春期並不是對「性」產生好奇的第一個時期，早在二、三歲時這樣好奇的念頭即已開始。譬如他會好奇男生和女生有什麼不一樣？小baby是怎麼生出來的？

所以，如果家長能在孩子愛發問的這段時間，養成他與你討論的習慣，一旦進入青春期，你就可以比較放心，不必擔心孩子是否會學到不正確的知識。

這個過程，也將鼓勵孩子發展出主動學習的興趣，而不是將某些問題當成不可碰觸的禁忌。如果孩子的詢問已超過你所能回答的範圍，請帶著孩子搜集資料或請教相關專家。請記得，沒有人是天生的爸爸(或媽媽)，適時地往外找資源，你可以輕鬆的陪孩子長大。

為孩子選擇合適的電視節目

與其計較孩子看電視時間的長短，不如仔細挑選合適的健康節目。透過良好的電視節目，孩子可以得到好的模仿行為（Bandura, 1977）。

（四）六歲到國中、高中階段

★需建立的關鍵能力：「勤勉」。

★如果沒有發展出「勤勉」：孩子將較容易有自卑感（Philip & Barbara,1991）。



成為有效能父母的撇步四

★提供孩子多元的成功經驗。

值得被稱許的成功經驗，不應只有課業成績而已。當家長或學校有這種唯一的認定標準時，孩子很容被排除在團體之外。

成人世界應該提供的是：多元的成功經驗，例如創造力、領導能力、體能、與人合作的能力、解決問題的能力、幽默特質.....等等，都應被鼓勵。讓孩子能有更多的機會感受到被肯定並更加以自己為榮的。

結語：

陪伴孩子長大不是一件輕鬆的事，對必須身兼數職的單親家長而言更是辛苦，因此，學習以更有效能的方式，針對孩子每個階段的不同特徵，使用不同的教養方式，會是個事半功倍的選擇。



三、非監護父母之探視

依民法親屬篇之規定，不具監護權的一方是可以在法律的保障下，透過自行聲請或法官裁判的方式，取得探視未成年子女的權力的。

其實除了法律上的權力外，孩子的成長也需要父、母共同的關愛；因此，不論夫妻離婚的原因為何，也不論前配偶是否對得起自己，沒有人有權力要求孩子拒絕他的媽媽（或爸爸）；因此夫妻最好也能在離婚前，即就孩子的管教問題、探視問題等在方式、時間和態度上取得共識（如下表），以免離婚後因距離的問題而造成溝通上的困難。

離婚夫妻在探視上的態度和議題

類　型	必備態度	發展的議題
具監護權的家長	1.繼續與前配偶具有父母身分的聯繫。 2.支持孩子與前配偶保持聯繫。	1.和前配偶協調適宜的探視安排。
不具監護權的家長	1.願意與前任配偶維持父母身分上的聯繫。 2.與具監護權之家長討論管教方式。 3.支持具監護權之家長的管教方式。	

因為有了共同的孩子，你和前配偶即使無法再做夫妻，也不應該是敵人，否則孩子很容易卡在爸爸、媽媽中間，為了擔心同住的爸爸／媽媽難過，或為了表示忠誠，而拒絕與未同住的媽媽／爸爸互動，或出現不敢對媽媽／爸爸表達思念的行為；其實孩子這樣的反應反而不尋常，其潛藏在內心的想法，值得同住的家長注意。

孩子的生命需要父母雙方的關心與親情的陪伴，因此不管哪一方帶孩子，都應該讓孩子有機會與另一方有接觸與交流的機會，讓孩子能夠同時感受到父母雙方的愛，且由於愛是生活的分享與關心，沒有機會見面，孩子是不容易感受到的父／母的愛，孩子也



會懷疑：「為什麼爸爸／媽媽不來看我 ？是不是他（她）把我忘了 ？不要我了 ?」

成功的探視是父、母及孩子三贏的結果

統整和協調父、母及子女的期待才能創造三贏

★同住家長的想法

1.可以接受的探視時間、次數和方式是什麼 ？

2.什麼樣的探視可以增加孩子的祝福感，並減少照顧者平日教養上的干擾 ？

3.非探視時間，期望孩子與不同住的家長建立的聯繫方式是 ？

★不同住家長的期待

1.期望多久能探視孩子一次 ？

2.期望在什麼情況下探視孩子 ？

3.在探視時間外，希望如何與孩子聯繫 ？

★孩子的需要

1.希望不同住的爸爸／媽媽多久來看他一次 ？

2.希望能在哪裡和爸爸／媽媽團聚 ？

3.會如利用與爸爸／媽媽相處的時間 ？

結語：

要提醒你的是：你對探視的態度、影響孩子與前配偶互動的感受；為了不要讓孩子捲入父母間的矛盾，故切忌在孩子面前「爭寵」或批評對方；而當前配偶與孩子進行探視相處時，勿追問孩子另一方的狀況，或要求孩子報告行蹤，以免造成孩子的不安和混亂，甚至為了安撫你，而出現說謊的情形。

第三章、走進幸福

「幸福？可能嗎？！」

幸福，當然可能，只要給自己時間，允許以自己的速度－摸索出最合適的方法，你當然可以走進幸福。

即使工作和教養孩子已佔去了你很多的時間，但也不要懷疑你可以創造幸福的能力。只要願意找方法，而且用對方法，你一定可以找到最合適自己的生活方式，而不會有蠟燭兩頭燒的感受。

在你還沒想到怎麼替自己創造美好生活的現在，接下來的單元，應該可以激發你的一些靈感，建議你可以動手試試，以行動去體驗可能的改變！

新生活的開始，會先從著手開始「繪製自己的生涯藍圖」，接著才是「實踐幸福藍圖」。

一、繪製自己的生涯藍圖

即使你現在心中想的只是如何維持家計，然而隨著孩子長大、你的年紀漸長，你會需要一份生涯規畫表來幫忙自己預做打算的，譬如，是否要搬家、再婚、轉換工作等問題。

即使將來不一定會照著規畫走，但事先的預想，至少會讓現在有個方向、有份期待、有個心理準備，這對你和孩子來說，都是「希望感」的重要來源。

生涯規畫並不難，這裡設計了一份範例，在看過範例後，你可以依著說明步驟，試著描繪出屬於你的生涯規畫表。

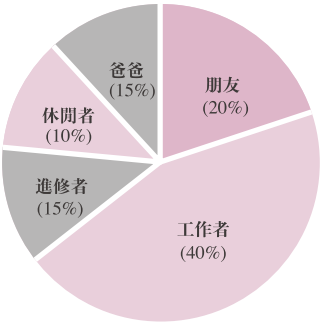
步驟一：

除了婚姻裡所扮演的「爸爸／媽媽」與「夫夫／妻子」的角色外，在自己的人生舞台上，你還有其他的角色也在上演著。

比如說：「子女」的角色、「朋友」的角色、「學習者」的角色、「同事」的角色、「工作者」的角色、「休閒者」的角色、「志工」的角色、「鄰居」的角色、「妹妹／弟弟」的角色...，以及其他沒提到的角色。而每個角色，分別在你的生活中，都佔有不同的時間比重。

範例說明：

例如，我的人生角色主要有扮演「朋友」、「工作者」、「進修者」、「休閒者」、「志工」等角色。而當中佔去生活中最多時間的是「工作者」角色；佔第二多的是「朋友」的角色；而「進修者」、「休閒者」與「爸爸」的角色則各佔差不多的時間，如果不知道該怎麼畫，也可以依某一角色所佔時間的百分比來畫。



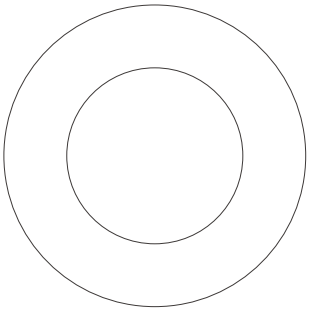
因此，繪製出來的範例圖如右：

現在，就請你依照範例的步驟：

1.想一想，自己現在生活中的主要角色有哪些？

2.再依每個角色在生活中，所占的時間比重，畫在下方同心圓（角色同心圓1）的內圈，不用擔心畫出來的夠不夠準確，只要你覺得很接近自己現在的生活就可以。

3.填好的各種角色，下方圖還沒完成，請先繼續看步驟二的範例，再回來填完這個圓。



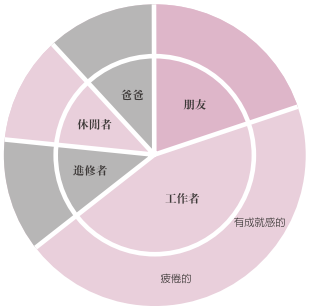
角色同心圓1.

步驟二：

接下來，請你想一想，在每個不同的角色裡，你的感受或情緒各有哪些？

範例說明：

例如，接續步驟一的範例，假設我當「工作者」角色的感受是「有成就感的」、「安心的」、「疲倦的」，就在工作者的外圈，寫上「有成就感的、安心的、疲倦的」，如下方圓。



再依序想想每個角色的感受是什麼，填在外圈上。



現在，就請你依照範例的步驟：

1.想一想，在每個不同的角色裡，你的感受或情緒各有哪些？每個角色可以有許多不同的情緒，請盡可能填愈多愈好。可參考表1的感受形容詞。

2.再依序想想每個角色的感受是什麼，填在步驟一的外圈上（角色圓1.）。

表1.感受形容詞：

快樂的、滿足的、好奇的、擔心的、有成就感的、輕鬆的、生氣的、有歸屬感的、放心的、有信心的、自責的、有希望的、感激的、驕傲的、沒把握的、勇敢的、緊張的、期待的、不安的、自在的、傷心的、說不出口的、慶幸的、失望的、疲累的、有活力的、煩燥的、安靜的、尷尬的

小結語：

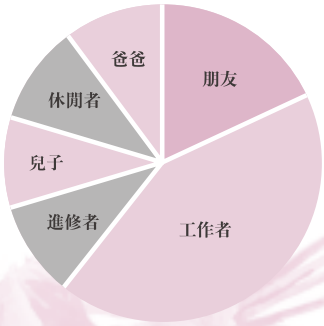
現在，當你完成角色同心圓1.的內外圈，代表你已整理了自己目前的生活狀態，以及每個角色對你的潛在意義。這對於擬定未來的計畫很重要，因爲你可以決定自己是否要繼續扮演這些角色，或者增加、還是減少某些角色在未來生活中的比重。

步驟三：

想一想，如果，人生角色的可以有些調整或改變，你會希望自己的人生角色裡，有哪些不一樣呢？

例如，你也許會想減少「朋友」角色的時間比重，增加「爸爸」和「休閒者」角色的時間；也可能你會希望減少「工作者」角色的時間，增加「進修者」角色所投注的時間；或者，你希望減少其中一個角色的比重，而增加一個或二個目前所沒有的角色。

而這些你所想要做的調整或改變，只有一個遵循原則：「我覺得這樣角色的調整，會是我內心想過的生活，而且，我會從改變中得到滿足。」記得，先暫時別管它可不可能發生。



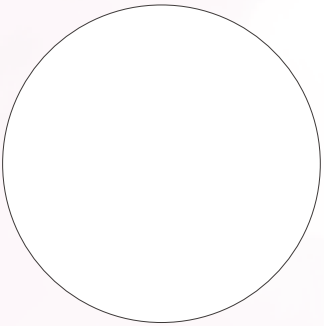
先看看範例怎麼做：

接續上述範例，我想增加「兒子」的角色，所以我就必須空出一些時間，來扮演「兒子」的角色，而我選擇減少「進修者」角色的時間，因此，範例圖改變如下：

步驟四：

當然，你可以變動任何一個角色，而不只是像範例改變一個角色而已，現在，請在角色同心圓2.動手畫下你所希望的人生角色吧！

再提醒：這些你所想要做的調整或改變，只有一個遵循原則：「我覺得這樣角色的調整，會是我內心想過的生活，而且，我會從改變中得到滿足和幸福感」。先暫時別管它可不可能發生，我們會在之後幾個步驟討論執行計畫的可能性。



角色同心圓2.

小結語：

恭喜你！當你完成角色同心圓2.，就代表你已完成自己的生涯藍圖。接下來，我們就要來看看，如何往這個藍圖前進！

二、實踐幸福藍圖

你可能會問：「我的人生角色，真的可以改變嗎？」

事實上，當你分別完成以上的「人生角色同心圓」時，就代表你已經開始整理並思考：自己現在的生活是什麼樣，以及，你希望自己將來的生活有什麼改變。也就是說，你已踏入生涯規畫的第一步。

不管以前或現在的生活，表面上看起來好像擠成一團，現在，就在這個時候，你已開始為自己和家人，起了個頭。同樣的，透過以下幾個步驟，我們要一起來實踐上個活動所繪製出來的「幸福藍圖」！

步驟一：

腦力激盪：

1.比較角色同心圓1.與角色同心圓2：有哪些角色出現變化？

2.仔細想想：在什麼樣的條件下，這個改變可以成真？

3.依你自己的預計，大概需要多少時間（幾年、或幾個月）來完成這些改變？

回答之前，請先參考以下兩個範例：



範例一：

☆我想增加的角色是 配偶 。

☆這是現在角色所沒有的（或是我覺得自己花太少時間在這個角色上），因此我必須減少一些角色的時間，來增加自己的這個新角色，我選擇要減少的是： 工作者 角色的時間。

☆因為，我覺得：

自己每天十六小時的工作時間太長了，而且我算過，事實上只要工作十個小時，就已經足夠家裡的開銷，節省著用的話，還可以存一點錢。

而現在我想要有個伴，可以一起討論家裡的事，以後孩子長大各自成家以後，我可以有個伴，不必孩子為我操心。

☆要增加這個角色，我需要以下條件的配合（具體、做得到的）：

1.等孩子上大學，或已經有工作能力。

2.與孩子討論，並分享彼此對爸爸或媽媽再婚的想法。

3.孩子的支持。

4.自己經濟獨立。因為再婚後，我希望能繼續工作。

5.積極參加一些團體或活動。

6.一位合適的伴。

☆所以，我預估大概需要 六年 的時間，就應該可以完成這個改變。

☆現在，我可以馬上**先做**的是：

4.繼續維持穩定的工作，和5.開始積極參加一些團體或活動。

計畫撰寫與執行者： 王大同 （簽名）

範例二：

☆我想增加的角色是 媽媽 。

☆這是現在角色所沒有的（或是，我覺得自己花太少時間在這個角色上），因此我必須減少一些角色的時間，來增加自己的這個新角色，我選擇要減少的是： 朋友 角色的時間。

☆因為，我覺得：

剛開始因爲家裡的事，我心情很不好，所以會想找朋友講講話，這樣我的心情會比較好，現在，事情也過去一段時間了，我覺得自己應該要多陪陪孩子，就像人家說的，孩子也需要我，畢竟孩子已經失去一個疼他的人，我更要讓孩子知道，還有我在身邊。

☆要增加這個角色，我需要以下條件的配合（具體、做得到的）：

1.能適時婉拒朋友太頻繁的邀約。

2.能排出固定時間與孩子聚在一起，每天至少有一到二個小時專心陪他。

3.能取得朋友的諒解。

☆所以，我預估大概需要 一個月 的時間，就應該可以完成這個改變。

☆現在，我可以馬上**先做**的是：

2.排出固定時間與孩子聚在一起。

計畫撰寫與執行者： 王大同 （簽名）



現在，對照你自己從角色同心圓1.到角色同心圓2.的改變，試著想一想、再填寫，這裡只列出了兩個行動計畫表，如果有需要，你可以自行繪製第三個或第四個表：

☆我想增加的角色是 _____。

☆這是現在角色所沒有的（或是我覺得自己花太少時間在這個角色上），因此我必須減少一些角色的時間，來增加自己的這個新角色，我選擇要減少的是：_____角色的時間。

☆因為，我覺得：_____

_____

_____

_____

☆要增加這個角色，我需要以下條件的配合（具體、做得到的）：

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

☆所以，我預估大概需要_____的時間，就應該可以完成這個改變。

☆現在，我可以馬上先做的是：

_____，和 _____

計畫撰寫與執行者：_____（簽名）

☆我想增加的角色是 _____。

☆這是現在角色所沒有的（或是我覺得自己花太少時間在這個角色上），因此我必須減少一些角色的時間，來增加自己的這個新角色，我選擇要減少的是：_____ 角色的時間。

☆因為，我覺得：

_____

_____

_____

_____

☆要增加這個角色，我需要以下條件的配合（具體、做得到的）：

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

☆所以，我預估大概需要_____的時間，就應該可以完成這個改變。

☆現在，我可以馬上先做的是：

_____，和 _____

計畫撰寫與執行者：_____（簽名）



大功告成！！

當你依照上述步驟逐一填寫回答後，你就已初步完成了自己的生涯規畫！接下來，就可依樣畫葫蘆，按照你在這本書所學到的概念，自己DIY更仔細的小計畫。例如，搬家或再婚的時機、訂定兩個月以後與孩子的「火車之旅」、參加職訓局的「職業訓練」、計畫兩年後的「在職進修」...，找出你需要先準備的有哪些，再推估大約什麼時候可行。

當然，走過這段過程，你需要的一定不只在這本小冊子當中，但可以藉由在這小冊子中的思考與練習，學習怎麼開始一段新的生活。這本手冊的最後，羅列了許多你可能用得上的資源，包括了機構與法律，請順手看過一遍。

最後的建議：

請將這本冊子放在電話旁，有空的時候，看看或填寫冊子當中的「練習題」；或者，心血來潮的時候，拿起電話，問問有哪些資源可使用。

因爲有很多時候，意外的收穫或靈光一閃，總是會出現在不經意之間喔！



第四章 哪兒有資源

因為要一人身兼數職，如果能找到合適的資源幫忙，你可以替自己與孩子的生活加分。當你能找到更多的資源，也就代表你所擔心的問題，比如經濟、孩子教養、紓解壓力等狀況，可能可以得到更多的幫忙。

所以，除了悶著頭努力工作之外，這個節次所列舉的幾個單位，你可以試著接觸、了解看看。請記得：與其坐著擔心，不如站起來試試機會！

一、資源查詢的使用說明

第一優先、洽詢各縣市政府社會局

因為下列二項原因，建議你詢問各項福利服務時，以各地「縣市政府社會局婦幼課」為主：

1.社會福利機構的電話及服務項目，可能變動。

2.社會局社工員，最能掌握該地區各機構的最新資訊。

第二優先、洽詢全國性服務機構

所謂全國性的服務機構，意即服務組織分佈各地，各位家長可撥打代表號碼，再詢問你所需要的協助，應向哪個分辦公室洽詢。

最後、洽詢區域型機構

如果第一與第二優先都無法提供你所需要的服務，請依照以下分佈區域，各機構的服務項目，去電洽詢。



二、各機構服務項目與聯絡電話

（一）各縣市政府社會局

機關名稱	地　　址	電　話
台北市政府社會局	台北市市府路1號	(02)27208889
高雄市政府社會局	高雄市四維三路2號2樓	(07)3373365
台北縣政府社會局	台北縣板橋市中山路一段161號25樓	(02)29603456
宜蘭縣政府社會局	宜蘭市同慶街95號	(03)9328822
桃園縣政府社會局	桃園市縣府路1號	(03)3375900
新竹縣政府社會局	新竹縣竹北市光明六路10號	(03)5519058
苗栗縣政府社會局	苗栗市縣府路100號	(037)328841
台中縣政府社會局	台中縣豐原市陽明街36號	(04)25263100
彰化縣政府社會局	彰化市中興路100號	(04)7264150-2
南投縣政府社會局	南投市中興路660號	(049)2222106-9
雲林縣政府社會局	雲林縣斗六市雲林路2段515號	(05)5323395
嘉義縣政府社會局	嘉義縣太保市祥和1路東段1號	(05)3620123
台南縣政府社會局	台南縣新營市府西路36號	(06)6322231
高雄縣政府社會局	高雄縣鳳山市光復路2段120號	(07)7460050
屏東縣政府社會局	屏東市自由路527號	(08)7320415
台東縣政府社會局	台東市中山路276號	(089)326141
花蓮縣政府社會局	花蓮市府前路17號	(03)8227171
澎湖縣政府社會局	澎湖縣馬公市治平路32號	(06)9274400

機關名稱	地　　址	電　話
基隆市政府社會局	基隆市義一路1號	(02)24201122
新竹市政府社會局	新竹市中正路120號	(03)5216121
台中市政府社會局	台中市自由路2段53號4.5樓	(04)22289111
嘉義市政府社會局	嘉義市中山路160號	(05)2254321
台南市政府社會局	台南市永華路2段6號	(06)2991111
金門縣政府社會局	金門縣金城鎮民生路60號	(082)325551
連江縣政府民政局	馬祖南竿鄉介壽村76號	(0836)22485

（二）全國性社會服務機構

機　　構	服 務 項 目	電　話
內政部兒童局	托育服務	04-2502850
台灣世界展望會	都市原住民服務、社區守護天使、貧困兒童資助、兒童輔導、營隊活動。	02-25856300
財團法人中華兒童暨家庭扶助基金會	鄰里托兒、保母訓練	04-2061234
家扶中心	家庭經濟補助	02-23516948
義務張老師中心	諮商輔導	直撥1980
生命線	諮商輔導	直撥1995
中華民國智障者家長總會	全國心智障礙者及其家庭權益爭取及服務	02-27017271



（三）各地家庭教育中心

機關名稱	服務簡介	地　　址	電 話
基隆市家庭教育中心	家庭教育中心主要工作在進行家庭教育之推廣與宣導。全省計有25縣市家庭教育中心及3個家庭教育研究與發展中心。 家庭教育中心服務項目有： 1.家庭教育諮詢輔導事宜 2.親職教育 3.子職教育 4.兩性教育 5.婚姻教育 6.倫理教育 7.家庭資源與管理教育 8.『八八五』諮詢專線	基隆市信一路181號	(02)2420-1885
台北市家庭教育中心		臺北市吉林路110號5樓	(02)2541-9981
台北縣家庭教育中心		板橋市莊敬路62號	(02)2255-4885
桃園縣家庭教育中心		桃園市縣府路1號14樓	(03)333-4885
新竹縣家庭教育中心		竹北市光明六路10號	(03)658-3885
新竹市家庭教育中心		新竹市東大路二段15巷1號	(03)532-5885
苗栗縣家庭教育中心		苗栗市國華路1121號(東門)	(037)327-885
台中縣家庭教育中心		豐原市圓環東路782號	(04)2528-5885
台中市家庭教育中心		台中市北區太平路74號	(04)2225-3885 (04)2229-3885
南投縣家庭教育中心		南投市中興路699號1樓	(049)223-2885
彰化縣家庭教育中心		彰化市中山路二段678號	(04)726-1885
雲林縣家庭教育中心		斗六市南陽街60號5樓	(05)533-5885
嘉義縣家庭教育中心		嘉義縣山仔頂269-1號	(05)275-0885
嘉義市家庭教育中心		嘉義市祥和新村祥和一路1號	(05)379-8885

台南縣家庭教育中心		新營市中正路23號4樓(中心)	(06)635-8885
台南市家庭教育中心		台南市公園路127號	(06)260-5885
高雄縣家庭教育中心		鳳山市光復路二段132號 岡山分館： 岡山鎮岡山南路43號	(07)626-1185
高雄市家庭教育中心		高雄市中正四路209號4樓	(07)215-5885
屏東縣家庭教育中心		屏東市華正路80號(和平國小內)	(08)737-5885 (08)737-8885
宜蘭縣家庭教育中心		宜蘭市民權路一段36號	(03)935-6485
花蓮縣家庭教育中心		花蓮市達固湖灣大路1號	(03)856-2880
台東縣家庭教育中心		台東市中華路二段17號	(089)322-885
澎湖縣家庭教育中心		澎湖縣馬公市自立路21號	(06)927-8885
金門縣家庭教育中心		金門縣金城鎮民權路173號	(082)312-845
連江縣家庭教育中心		馬祖南竿鄉體育館	(0836)26854 (0836)23219 （行政電話）
師大家庭教育研究與發展中心		台北市和平東路一段162號	(02)2362-5147 (02)23626277
暨大家庭教育研究中心		南投縣埔里鎮大學路1號	(049)291-0960 #2796~2799
嘉大家庭教育研究中心		嘉義市林森東路151號	(05)274-3111 #3732*3737



四、區域性機構

台北縣

服務項目：單親家庭服務

台北縣單親家庭服務中心　02-89115527

服務項目：社區服務

板橋區社會福利服務中心 02-29696161

三重區社會福利服務中心 02-29826255

土城區社會福利服務中心 02-22656069

文山區社會福利服務中心 02-29111819

財團法人台北兒童福利中心 02-27679264

服務項目：輔導與諮詢

台北縣家庭教育中心 02-22554885

台北縣家暴暨性侵害防治中心 02-89653359轉237

服務項目：臨托及活動

財團法人大同育幼院 02-22472455

中華育幼院 02-85217018

台北市

服務項目：單親家庭服務

中華民國紅心字會 02-25790305

服務項目：單親兒童服務及輔導、課後照顧

台北市民生兒童福利服務中心 02-27486008-156

台北市萬華兒童福利服務中心 02-23320710

台北市福安兒童福利服務中心 02-23391305-10

台北市松山婦女暨家庭服務中心 02-27685256

台北市單親家庭服務中心 02-25580145、02-25580163

國際單親兒童基金會 02-2333-1333

服務項目：免費法律諮詢

青年法律服務團(台北總團) 02-25463325轉60、54、52

婦女新知基金會 02-25028934

服務項目：講座、輔導

北市佛教觀音線協會 02-27685256；02-27687733(協談)

台北市松山婦女暨家庭服務中心 02-27685256 02-2768773(協談)

台北市晚晴婦女協會 02-27080126

台北市一葉蘭喪偶家庭成長協會 02-23118572；02-23118629

賽珍珠基金會 02-23698880

服務項目：經濟補助

台北市政府社會局一科 02-27221839；或直撥1999

財團法人中華兒童暨家庭扶助基金會台北市分事務所

北區 02-23516948

南區 02-88611245；28825266

世界展望會北區辦事處及台北中心 02-27823903

法鼓山慈善基金會 02-28276060

服務項目：教養諮詢專線

人本基金會 小飛俠專線 02-23690902

其他地區

博幼基金會：課後照顧班 049-2980955

香園社會福利慈善事業基金會：

身心障礙者親職教育、早期療育、兒童托育、課後照顧、居家護理、就業資訊、就業輔導 (03)5690951



勵馨社會福利事業基金會高雄站：
關懷兒童及少年、性侵害諮詢輔導 07-2417575
高雄市正信佛教青年會觀音線青少年協談中心：07-2247705
高雄市一葉蘭同心會：輔導、休閒娛樂、聯誼活動 07-2829297
社團法人花蓮縣智障福利協進會：
安親臨托、福利爭取、早療轉介 03-8237756
花蓮縣青少年公益組織協會：
東部地區青少年休閒活動、教育推廣 03-8361575
財團法人花蓮縣私立美侖啓能發展中心：
日托、特殊教育學前班、職業訓練 03-8237756
宜蘭縣婦女福利服務中心：
親職教育、成長團體、兒童冬、夏令營 03-9321515

法律類：
特殊境遇婦女家庭扶助條例：
第6條：申請緊急生活扶助，應於事實發生後三個月內，檢具戶口名簿影本及其他相關證明文件，向戶籍所在地之主管機關提出申請，或由鄉（鎮、市、區）公所、社會福利機構轉介申請。證明文件取得困難時，得依社工員訪視資料審核之。

特殊境遇婦女創業貸款補助辦法：

第3條：符合前條規定之特殊境遇婦女，得向金融機構申請政府舉辦之創業貸款，經同意核貸，由承貸金融機構向行政院勞工委員會（以下簡稱本會）申請創業貸款利息補貼。

第5條：利息補貼以新臺幣一百萬元貸款額度為限，申貸者前三年不需負擔利息，第四年起負擔年息百分之一．五，補貼期限最長六年。

社會救助法：

第2條：本法所稱社會救助，分生活扶助、醫療補助、急難救助及災害救助。

第10條：低收入戶得向戶籍所在地直轄市、縣（市）主管機關申請生活扶助。

第16條：提供下列特殊項目救助及服務：

一、產婦及嬰兒營養補助。　二、托兒補助。

三、教育補助。　四、租金補助或住宅借住。

五、房屋修繕補助。　六、喪葬補助。

七、居家服務。　八、生育補助。

九、其他必要之救助及服務。

全民健康保險經濟困難及經濟特殊困難者認定辦法：

第5條：依第二條及第三條申請經濟困難或經濟特殊困難者之認定時，應填具申請書，並檢附全戶戶口名簿影本及相關證明文件，送交戶籍所在地之鄉(鎮、市、區）公所辦理。



公益彩券發行條例：

第8條：公益彩券經銷商之遴選，應以身心障礙者、原住民及低收入單親家庭為優先；經銷商僱用五人以上者，應至少進用具有工作能力之身心障礙者或原住民一人。

內政部九十四年度單親婦女培力計畫

單親婦女學費補助標準及申請程序：

(一)內容：補助弱勢單親婦女就讀大專(學)院校學費、學雜費及學分費，及進修學位期間六歲以下子女臨時托育補助費，鼓勵其取得學位。

(二)補助標準：

1.學費、學雜費及學分費：於修業年限內每名每學期最高補助學費、學雜費及學分費新臺幣一萬元。超過應修業年限而延長修業者或重修學分者，不予補助。

2.臨時托育補助費：單親婦女進修學位期間，補助其六歲以下子女臨時托育費用(含保母及托育機構)，每名子女每小時補助新臺幣五十元，每月每名子女最高補助四十八小時，臨托時數低於四十八小時，以上課實際時數補助。

(三)補助對象：四十歲以下單親婦女並符合下列條件：

1.因離婚、喪偶、未婚生子、夫受徒刑或拘束人身自由保安處分(含強制戒治)執行中，並獨自扶養十八歲以下子女。

2.就讀國內公私立大專(學)院校並修習學位中（含大學、二專；不含博士班、碩士班）。

3.家庭總收入平均每人每月未超過最低生活費二點五倍，且未超過臺灣地區平均消費性支出一點五倍。

4.全戶家庭存款本金及投資平均未超過最低生活費用二點五倍所計算之全年金額（存款本金之推算依所得資料利息及當年臺灣銀行全年平均值一年期定期存款固定利率計算）。

5.未領取政府學費、學雜費、學分費補助者。

6.第一學期已獲補助者，第二學期得憑註明證明相關文件繼續予以補助。

(四)申請時間：九十四年六月二十日起一個月內受理申請，公開抽籤正取者及後補者均獲補助後，仍有剩餘補助名額，於九月再受理申請。

(五)申請文件：

1.全戶三個月內戶口名簿或戶籍謄本影本

2.全家人口各類所得資料

3.九十三學年度下學期(即九十四年度上半年)學(雜)費收據影本

4.學生證影本

5.其他相關資料