

新竹縣家庭教育年刊 第八期

徵稿稿約

一、年刊內容

(一) 專題內容：愛的通關密語—找到最適合彼此相愛的方式

教育部 2014 年委託國立臺灣師範大學進行的「臺灣民眾之婚姻與親職教育需求調查」結果顯示，雖然多數民眾認同好的婚姻是育兒的基礎，但整體而言，臺灣民眾對於婚姻與親子關係的看法顯現出：相較於扮演好婚姻中的角色，更看重成為好父母的親職職責。其實，東西方研究都發現，父母婚姻關係的品質，攸關孩子的福祉，如果在生育之前夫妻感情就已經不和睦，則育兒的處境可能加重原本已存在的問題。

良好的婚姻關係能夠帶給孩子安全、溫暖的感覺，更重要的是能創造和諧的家庭氣氛，對孩子的整體發展有關鍵影響。因此，溫暖的親子關係絕對是孩子成長的基礎，但互信互愛的夫妻關係才是家庭的盤石，也就是說，**好的婚姻品質是孩子能獲得好教養的關鍵，不論是好爸爸或好媽媽，都要先從好夫妻做起。**不過，許多夫妻在談到彼此間關係時，常會出現以下的情形：

太太：「我覺得你下班後花太多時間在滑手機，甚至連我跟你說話時，你的眼睛還是看著手機。」

先生：「我平日工作得筋疲力盡，假日還會打掃家裡的地板，那麼努力都是為了這個家，卻得不到你的肯定，只有滑手機可以解除我整天累積下來的緊繃和壓力。」

太太：「我知道你工作的忙碌，但我覺得我們幾乎很少有 2 個人相處的時間。我在家照顧小孩一整天，只希望你下班後陪我說說話，有那麼困難嗎？」

夫妻倆都很關心彼此，但為什麼付出那麼多，對方卻感受不到呢？心理學家 Gary Chapman 博士發現，每個人都有自己喜歡和習慣的愛的表達方式，同時也很自然地期待對方用自己喜歡的方式來回應，這就是「愛的語言」。但是，使某人感覺到被愛的行為，不一定會使另一個人也有同樣的感覺。上面的對話中，先生的愛的語言是「肯定的言詞」，他最希望太太對自己的付出表示口頭的讚賞，而太太的愛的語言是「精心的時刻」，希望先生專注的傾聽自己說話或彼此交談。如果夫妻雙方只是一直用自己慣用的方式表達愛，就會產生溝而不通的失望，甚至懷疑對方的「不領情」是否意味著「愛已不存愛」。

要有效地傳達彼此的愛，就必須學習我們的配偶主要的「愛的語言」。Gary Chapman 博士歸納出最常見的 5 種愛的語言，說著不同愛之語的人，最喜歡另一半用什麼方式對自己表達愛呢？讓我們一起來認識 5 種愛之語，把「愛」傳達到

對方的心坎裏(想知道配偶的愛的語言，可以到教育部 ilove 戀愛時光地圖網站 <http://ilove.moe.edu.tw/>，從互動時光選單中點選「愛的語言」進行測驗喔。)

1. **肯定的言詞**：表達肯定與正向的言詞，最能让另一半感受到被愛。用讚美、鼓勵、感謝等話語，具體的標示出另一半的能力或對家人付出的行為，是表達愛的有力溝通工具。如：今天的晚餐真的很美味，看得出來你花了很多心思在準備。
2. **精心的時刻**：給予全部的注意力及真摯的交談。「精心」時刻的關鍵是「彼此在一起」和「聆聽的心」，一段屬於彼此間相處與陪伴的時光，如：每天睡覺前花 20 分鐘專注傾聽另一半的分享、樂意一起從事對方喜歡的事情，或一起散步，讓彼此充滿親密感受。
3. **貼心的禮物**：收到你花心思準備、送在需要上的禮物。禮物的價值不是用價格來衡量，而是你細心觀察另一半的需求，用心挑選適合的禮物或是親手寫的小卡片，讓愛化為看得見的實體，如：知道另一半喜歡吃蛋糕，在下班途中看見蛋糕店便買一個回家。
4. **服務的行動**：接受你的協助與幫忙時，會讓另一半特別感到窩心。如：做晚餐、擦地板、把房間整理乾淨、洗家人的衣服、幫年幼的孩子洗澡、換尿布……等，服務的重點是要滿足對方的期望，問問對方希望獲得怎樣的服務，按另一半的請求去行動，並且使命必達，展現有行動力的愛。
5. **身體的接觸**：透過身體的接觸建立溝通互動、傳達愛意，不時透過摟肩、牽手、擁抱、親吻等……肢體碰觸，如：出門上班前給另一半一個擁抱，或牽手一起散步，這些小舉動都可能讓夫妻感受到關愛，將情感深刻的傳達到對方的心中。

愛不單單只是感覺，更是一種能力，透過「愛的語言」，我們學習「體察」和「看見」另一半在生活中表達的愛，為彼此的關係加分。作為另一半最佳的親密牽手，你是如何運用「愛的語言」讓，讓彼此「愛」常保鮮呢？請與我們一起分享吧！

(二) 專家論壇：邀請專家學者針對情感教育主題撰稿。

(三) 績優學校分享：109 年訪視績優學校推動家庭教育經驗分享。

(四) 志工園地：邀請家庭教育志工分享經驗心得。

二、稿件格式

(一) 請以 word 檔編寫、A4 紙張、14 號標楷體字型、橫書格式。

(二) 稿末請註明作者姓名、與相關基本資料，如附件一。

(三) 請提供稿件之電子檔，並洽收件單位確認。

- 三、來稿之參考書目請依 APA 格式寫作，每篇以不超過 2,000 字為原則，倘附配合文意之照片(含簡要說明)尤佳。
- 四、新竹縣家庭教育中心對來稿有刪改權，來稿恕不退稿，請留底稿。
- 五、文章經錄用出刊者，將於新竹縣家庭教育中心網站公開，以進行家庭教育推廣。
- 六、請勿抄襲改作或侵犯他人著作權，凡涉及智慧財產權或言論責任糾紛者，將由作者自負法律責任。
- 七、已發表過之文章請勿投稿，另請勿一稿多投。來稿一經採用，每千字稿酬新臺幣 800 元整。
- 八、其他未盡事宜，均依本縣相關規定辦理，必要時於教育處網站另行公布。
- 九、截稿日期為 109 年 9 月 18 日(星期五)，請將電子檔寄至 7229388@hchg.gov.tw，請於寄件主旨註明投稿 109 年家庭教育年刊。
- 十、本案聯絡人：新竹縣家庭教育中心 林組長 03-6571045*22。

附件一

家庭教育年刊 第八期 投稿人基本資料表

姓 名			
服務單位			
職 稱			
通訊地址			
連絡電話		手機號碼	
e-mail			
題目名稱			
字 數			
文章照片	☐ 無 ☐ 有，_____張		