



# 成年快樂頌

方淑玉 莊豐其



## 一、課程設計理念

依照家庭生命週期的變化，家人關係有兩個主要階段：第一個階段是父母與未成年子女的關係，偏重子女教養問題；第二個階段則是父母與成年子女甚至已婚子女的關係，年老父母的奉養成為主要關注，也是所謂的孝道。家庭凝聚性是建立在自主性和情感性的待親孝道及家庭觀念，孝道倫理的重視程度也會影響親情的強弱（朱瑞玲、章英華，2007）。

人倫之基礎在家庭的倫常上，即為孝悌。每個人的生命始自家庭，人的道德實踐自然也從家庭出發。在家庭中每個人幼時首要面對的是回應父母兄長的照顧關懷，長大時自然有對晚輩及子女的责任（李瑞全，2006）。所以本課程設計理念即以家庭倫理的關懷角度，探討在現代社會變遷中青年學子應實踐的孝悌之道。

年輕的一代要學習調整與父母的互動關係，而非一味的以予取予求的心態來要求父母。過去由父母在生活及金錢上照顧我們，現在長大成人，應該把角色轉換成照顧者，而父母是被照顧者。現代主張的孝道，應該把重點放在子女與父母的關係，用主動的愛來體貼父母的需要，這是現代詮釋的「孝道」（陳惠婉，2000）。所以本課程設計即考量在活動中引導青年人，思考與父母間的相處，克盡現代家庭倫理中的孝道。

老人家需要有一個安全的生活環境，當然盡可能是住在自己的家，但當環境不容許的時候，做晚輩的要有智慧知道該怎麼行。重要的是老人家需要情感的依歸，創造一個快樂的心境（盧乃明，2001）。所以本課程以合宜的安排老年父母的居住方式為探討孝悌倫理的議題，引導學生以關懷為出發點，建立成年子女與父母雙贏的共處。

一個人的成長過程往往反映出一個人的生活歷程，晚年的幸福來自於所經歷過的早期每個人人生階段的努力。成長中人們的正面體驗，可為往後的生活創造正面的形象。要建立健全的社會，除了使所有人能活到老年，享有基本物質、社會及健康資源，並應做早期生活的投資，以有效的使老年生活得健康安全（丁馬太，2001）。另一方面青年的成熟包含著兩個層面，其一是「生理成熟」，其二是「社會成熟」，而社會成熟才是一個人成熟的主要指標（黃亞琪，2007）。現代社會中卻有為數不少的青年人在成年之後成為「不立族」（又名「尼特族」，指 15 歲到 34 歲的人口中，已從學校畢業，既沒工作、未婚、沒有從事家事也未繼續進修者。），在成年生活中無法獨立自主，反而還要依賴父母的經濟支援。所以在現代多元社會中，如何以正確的價值判斷解決成年子女所可能面對的家庭法律經濟問題，並能提早規

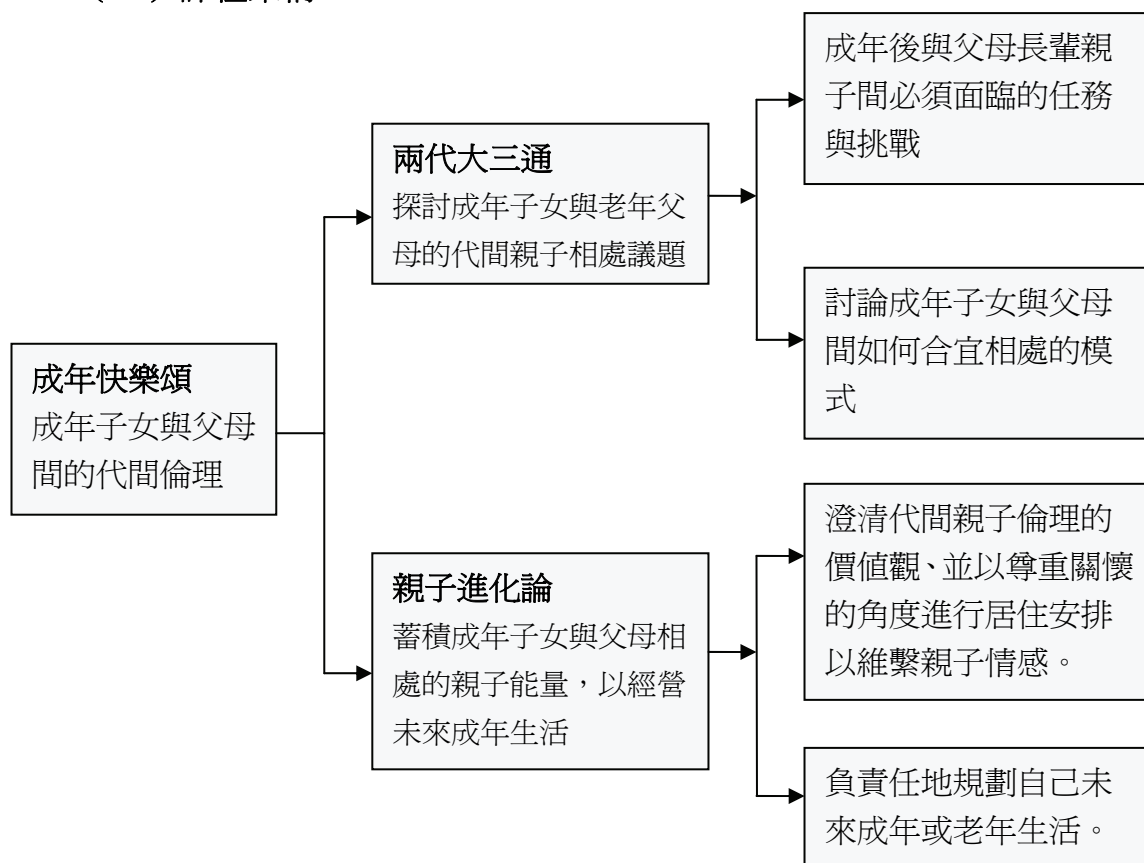


畫自己的成年或老年生活，也是本課程設計活動的主要考量。

本課程第一單元「兩代大三通」即以影片賞析引導青年人思考如何在成年生活中，以關懷為出發點，能與即將邁入老年的父母，建立良好的互動關係。第二單元「親子進化論」除了以繪本故事引導學生澄清代間親子倫理的價值觀，並期望學生能累積自己在面對未來生活的能量，從而以樂活的態度，規畫並建立幸福的成年及老年生活。

## 二、教學主題架構與目標

### （一）課程架構



### （二）教學目標

本課程參考高中「家政」課程 95 綱要中的核心能力：1.瞭解關係與愛之內容與重要性。2.珍惜與他人之關係與愛。3.經營生活中關係與愛之能力。並參照高中「家政」課程 98 綱要中的核心能力：1.經營生活中之人際關係。2.積極參與家庭活動。3.培養尊重、關懷與愛的能力，依據核心能力而設計四節課之主題課程。

本課程主題為「成年快樂頌」，課程目標為型塑健康家庭的信念，啟發生命價值效能。第一單元「兩代大三通」旨要引導學生瞭解成年後與父母長輩親子間必須面臨的任務與挑戰，思考面對老年家庭長輩的互動方式；第二單元「親子進化論」則澄清個人親子倫理的價值觀，期許學生以負責任的態度為自己的成年或老年生活做規畫。二個單元活動目標簡述如下：



單元一「兩代大三通」活動目標：

1. 瞭解成年後與父母長輩親子間必須面臨的任務與挑戰。
2. 培養尊重家人需求、以溝通協調代間問題的情操。
3. 瞭解父母長輩對於未來居住安排的想法。

單元二「親子進化論」活動目標：

1. 瞭解現代青年延後自立，依賴原生家庭的現象，及其對個人、家庭與社會的影響。
2. 瞭解成年之後經營與父母長輩關係的方式。
3. 澄清個人親子倫理的價值觀。
4. 謹慎思考，以負責任的態度為自己的成年或老年生活做規畫。

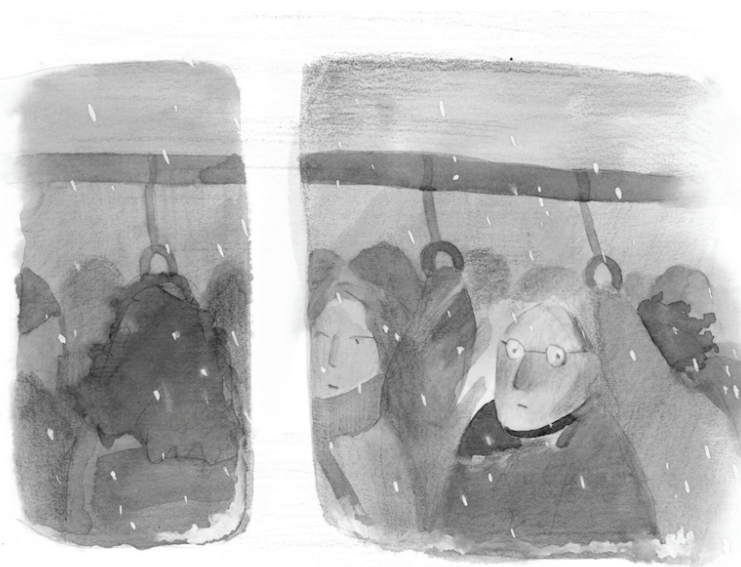
### （三）教學策略

各單元教學活動及策略說明如下：

1. 第一單元「兩代大三通」教學策略－視聽媒體教學法，對話教學法。
2. 第二單元「親子進化論」教學策略－繪本故事教學法，視聽媒體教學法，對話教學法。

## 三、教學對象：10 年級

本課程係針對 10 年級學生所設計，高一學生在面對青春期的淬煉後，可以用更為成熟的態度面對自己的成長，並且在追求獨立自主之際，思考對於未來成年生活所可能面臨的挑戰與規畫。





#### 四、教學活動設計

##### 單元一：兩代大三通

活動名稱	兩代大三通	設計者	方淑玉 莊豐萁
教學時間	100 分鐘	教學對象	10 年級
能力指標	1. 經營生活中之人際關係。 2. 培養尊重、關懷與愛的能力。		
活動目標	1. 瞭解成年後與父母長輩親子間必須面臨的任務與挑戰。 2. 培養尊重家人需求、以溝通協調代間問題的情操。 3. 瞭解父母長輩對於未來居住安排的想法。		
活動流程及內容設計		時間 (分)	活動設計 說明
<b>【引起動機】</b> 一、教師先簡短介紹影片「秋天裡的春光」人物角色，並以自製簡報說明家庭倫理的意義，提醒學生以思考影片中人物互動的角度來賞析影片。 二、教師播放影片「秋天裡的春光」片段。 三、教師發下影片賞析單，請學生填寫以利於下節課進行討論。  ..... 第一節結束 .....		10	說明家庭倫理的意義為「家庭人際互動表現的行為規範，也就是家庭中的每一個人，各就其關係都有其相互間應有的責任和義務，並應相互尊重與關懷」。
<b>【發展活動】</b> 一、教師引導學生進行影片賞析單上的問題討論： <ol style="list-style-type: none"> <li>你對於退休後的范德和朋友艾德所表現的種種行為有什麼看法？你認為他們是基於什麼心態要如此表現？（教師可適時引導學生討論如艾德的裝死、假扮富豪角色、忽略死亡等等行為表現以拉近討論主軸）</li> <li>對於後事的規畫，你比較認同艾蜜莉或是范達？為什麼？</li> <li>若日後你面對年老的父母長輩，身為子女的你覺得可以在什麼樣的時機或採取怎樣的態度來協助他們規畫後事呢？</li> <li>看到影片中艾蜜莉對金錢所做的裝罐安排，你有什麼看法？你認為退休後可以做哪些理財規畫？</li> </ol>		30	
		10	
		25	透過影片賞析，讓學生感同身受，進而點出兩代關係互動的重要議題：如退休後生活安排、後事規畫、理財規畫、居住安排等等。  討論主軸提要：題 1.尋找退休後





<p>5. 艾蜜莉或范達對於兒子所提議與求助的居住安排所做的回應，你有什麼看法？為什麼？</p> <p>二、教師整理學生分享討論的意見，請學生針對影片內容歸納出成年子女與父母兩代之間的重大議題，並引導學生思考：二十年後與五十年後的自己，根據這些議題想一想自己會過著什麼樣的生活面貌？（住在哪裡？有哪些人陪伴？經濟規畫是什麼？）</p> <p>【統整與總結】</p> <p>一、教師統整學生的意見並做歸納，「尊重」彼此的想法，兩代才能透過「真誠的溝通」協調出最理想的相處模式。</p> <p>二、教師交代回家作業，請學生回家訪談家中的長輩，並於下次上課前完成。</p> <p>..... 第二節結束 .....</p>	<p>10</p> <p>10</p> <p>5</p>	<p>生活的重心，創造愉快的老年生活，找到剩餘人生的價值。</p> <p>題 2.3.利用時事、電視電影引導學生思考。</p> <p>題 4.可參考媒體資訊常呈現的理財規畫（保險、投資）。</p> <p>題 5.為下一單元的引言題。</p>
<p>教學評量</p>	<p>1. 課堂參與</p> <p>2. 口頭報告</p>	
<p>指導要點及注意事項</p>	<p>1. 訪談作業提要：（寫在作業簿或學習單上）</p> <p>(1)觀察家中至少一位 65 歲以上長輩目前的居住狀況？這是哪一位家人決定的？你認為這樣的安排有什麼優缺點？</p> <p>(2)請問家中一位長輩(父母)未來居住意願（顧及健康的時候及無生活自主能力時）。</p> <p>(3)請問這位長輩最希望子孫晚輩們給予他們怎樣的關懷及互動？</p>	
<p>備 註</p>	<p>1. 教師可考量教學時間，視需要播放影片「秋天裡的春光」中較切合討論主題的片段內容，以利後續討論活動的進行。</p> <p>2. 影片賞析單上的討論提綱，可視班級學習狀況，直接進行討論或請學生先填寫後再討論。</p> <p>3. 「秋天裡的春光」剪接片段說明</p> <p>【第一片，原片長約 54 分 2.25 秒】</p> <p>00:00:12.24~00:01:54.27 范達和好友艾德裝有錢人看豪宅（Ⅰ）</p> <p>00:02:35.15~00:03:12.10 范達和好友艾德裝有錢人看豪宅（Ⅱ）</p> <p>00:04:03.20~00:06:59.12 范達和好友艾德回家；艾蜜莉、傑拉和孫女一群人要為范達慶生卻等不到人</p> <p>00:07:44.25~00:13:20.13 艾蜜莉抱怨范達；艾蜜莉帶范達看墓地</p> <p>00:16:46.15~00:16:54.26 傑拉兩任妻子爭吵（Ⅰ）</p> <p>00:17:13.15~00:18:43.19 傑拉兩任妻子爭吵（Ⅱ）</p> <p>00:19:37.21~00:24:44.04 艾蜜莉與范達討論搬去養老院，好讓傑拉第二任妻子搬過來住一事</p>	



【第二片，原片長約 43 分 1.15 秒】

01:35.09~03:27.21 范達拒絕接受爲了幫兒子傑拉而搬去養老院

03:30.21~04:59.14 范達裝死

08:25.13~08:32.17 離婚法庭（Ⅰ）

14:22.18~16:26.22 離婚法庭（Ⅱ）

16:54.21~17:06.08 離婚法庭（Ⅲ）

17:09.02~18:13.18 離婚法庭（Ⅳ）

23:01.12~24:39.14 艾蜜莉對范達說明自己對夫妻兩人後事的安排

30:04.24~32:11.05 范達接受搬去養老院，艾蜜莉不捨

36:42.06~38:07.20 艾蜜莉下定決心讓傑拉自己解決婚姻問題

（以弘恩文化發行之 VCD 剪接）



## 單元二：親子進化論



活動名稱	親子進化論	設計者	方淑玉 莊豐萁
教學時間	100 分鐘	教學對象	10 年級
能力指標	1. 經營生活中之人際關係。 2. 培養尊重、關懷與愛的能力。		
活動目標	1. 瞭解現代青年延後自立，依賴原生家庭的現象，及其對個人、家庭與社會的影響。 2. 瞭解成年之後經營父母長輩關係的方式。 3. 澄清個人親子倫理的價值觀。 4. 謹慎思考，以負責任的態度為自己的成年或老年生活做規畫。		
活動流程及內容設計		時間 (分)	活動設計 說明
<b>【引起動機】繪本導讀</b>			
一、教師引導學生回顧前一單元影片中老年父母與兒子間對居住安排方式的看法，並導讀繪本「陽光之家」。		15	「陽光之家」提要說明：Tim 和他的父母前去安養院探視外婆，由 Tim 與外婆及其他老人間的互動，了解老人家其實最需要的是家人的關懷、尊重與親近。  可視時間狀況選擇代表性的訪談作業 3~5 篇予以分享。
二、教師引導學生思考： 1. 從繪本中你看到Tim和他的父母如何與老人維繫良好的親情與互動？ 2. 依據你個人的經驗與見聞，說說看，老年人的居住安排方式還有哪些呢？		10	
三、教師請學生上台分享訪談作業，並統整出老年長者一般的居住安排方式，及與其他家人如何維繫情感。（參考附件二「親情暖暖包」）		15	
四、教師總結學生在前一節課對自己未來成年或老年生活的想像，與訪談作業及繪本欣賞的討論，引導學生省視在自己的家庭生活中，如何與老年長輩維繫良好的親情與互動？  ..... 第一節結束 .....		10	
<b>【發展活動】</b>			
一、教師以提問回顧影片「秋天裡的春光」范達與愛蜜莉夫妻與其兒子之間的關係(情感、經濟、居住)。並進一步點出現代青年延後自立，依賴原生家庭的問題。		5	教師可提醒學生思考角度： 父 母 - 要 存 老 本，幫助子女(金錢或勞務)要量
二、教師以簡報探討世界各國不立族、單身寄生蟲當道		20	



<p>的現象。</p> <p>三、教師補充說明民法親屬編對於直系血親相互間互負扶養義務及財產繼承相關規定，藉以引導學生反思，在中國傳統孝道倫理的考量下，成年子女除了工具性的互動關係外（金錢、勞務），可以藉由何種方式維繫親子關係，為親子關係儲備愛的能量？</p> <p>【統整與總結】</p> <p>一、教師歸納，並澄清家庭成員的倫理價值觀，強調：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 親子間應尊重彼此的需求與意願，以真誠的溝通處理問題。</li> <li>2. 雙方也應有自立不依賴的準備，成年子女應從父母的庇護下展翅高飛，學習自立與負責；父母亦應從年輕時就存好自己的老本（健康與金錢），減輕少子化現象下子女的負擔。</li> <li>3. 為人父母者的作為是子女學習的對象，自己以何種方式對待老年父母，將來子女便很可能以相同的方式對待。</li> </ol> <p>二、教師以簡報播放網路短文「有一天父母會老」（附件三），引導學生回顧課程內容，並將反思心得填寫於學習回饋單（附件一）中。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 面對即將年老的父母，你認為自己會面臨什麼狀況，必須承擔哪些責任？你將如何處理？將如何經營與父母的關係？（根據以上所考慮面向的想法寫在第一題）</li> <li>2. 即將邁入成年生活的你，該如何為自己的生活負責？（填寫於第二題）</li> </ol> <p>三、教師針對本主題課程做總結，期許學生成年之後能做個獨立自主的青年，並且能運用課程所學，與父母建立合宜的親子關係。</p> <p>..... 第二節結束 .....</p>	<p>15</p> <p>10</p>	<p>力而為，讓孩子自立。</p> <p>子女-反哺（年節、定時彼此約定好），應當自立不讓父母操心。</p>
<p>教學評量</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 口語表達</li> <li>2. 積極參與</li> </ol>	
<p>指導要點及注意事項</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師可視分享訪談作業的時間，選擇代表性的訪談作業2~3篇予以分享。</li> <li>2. 教師可視學生討論狀況調整，請學生於課後填寫學習回饋單再交回。</li> </ol>	
<p>備 註</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 繪本來源：伊芙·邦婷（2003）。<b>陽光之家</b>。台北市：和英。</li> <li>2. 最後的省思除了可以使用附件三的文章，另提供附件四「一位父親給兒子的一封信」，供教師參考使用。</li> </ol>	





## 五、附件

【附件一】學習回饋單

班級：      座號：      姓名：

我願意 *I Will* .....

為了未來我和我的父母有更美好的親情，  
我願意…

為了我自己未來美好的老  
年生活，我要…

十年級





【附件二】親情暖暖包：成年子女與父母維繫親情的方式

**1.(不同住者)  
定期探訪**

一起談天說笑、做某件事  
家人共聚就是最美的時光

**2.帶他們出遊**

或遠或近都好，  
地點需考慮他們的身體狀況

**3.肢體接觸**

散步時挽著他的手  
幫他開車門時攙扶他  
幫他剪指甲、抹乳液按摩手腳

**4.為父母購物存糧**

買他需要或缺乏的物品  
(ex.買衣服、食物)

**5.計畫家庭團聚**

家族聚會使年長者對生活有期盼  
可以請他們協助計畫或打電話聯繫

**6.一起追憶  
陳年往事**

請他們分享家族歷史與過去的時光  
自己做最好的聽眾

**7.一起舊地重遊**

帶他們回到生長的地方  
造訪多年不見的親友

**8.無法經常探訪，  
也要常（打電話）聯絡**

打個電話給年老父母表示關切  
會成為他們莫大的安慰

**9.協助他們完成  
夢想**

讓他們的人生少一些遺憾

**10.其他**



### 【附件三】

爸爸媽媽是會老的  
如果你在一個平凡的家庭長大  
如果你的父母還健在  
不管你有沒有和他們同住

如果有一天，你發現媽媽的廚房不再像以前那麼乾淨  
如果有一天，你發現家中的碗筷好像沒洗乾淨  
如果有一天，你發現母親的鍋子不再雪亮  
如果有一天，你發現父親的花草樹木已漸荒廢  
如果有一天，你發現家中的地板衣櫃經常沾滿灰塵  
如果有一天，你發現母親煮的菜太鹹太難吃  
如果有一天，你發現父母經常忘記關瓦斯  
如果有一天，你發現老父老母的一些習慣不再是習慣時



就像他們不再想要天天洗澡時  
如果有一天，你發現父母不再愛吃青脆的蔬果  
如果有一天，你發現父母愛吃煮得爛爛的菜  
如果有一天，你發現父母喜歡吃稀飯  
如果有一天，你發現他們過馬路行動反應都慢了  
如果有一天，你發現在吃飯時間他們老是咳個不停

千萬別誤以為他們感冒或著涼，(那是吞嚥神經老化的現象)  
如果有一天，你發覺他們不再愛出門…

如果有這麼一天  
我要告訴你，你要警覺父母真的已經老了  
器官已經退化到需要別人照料了  
如果你不能照料，請你替他們找人照料  
並請你請你千萬千萬要常常探望  
不要讓他們覺得被遺棄了

每個人都會老  
父母比我們先老  
我們要用角色互換的心情去照料他  
才會有耐心、才不會有怨言  
當父母不能料理自己的時候，為人子女要警覺  
他們可能會大小便失禁、可能會很多事都做不好  
如果房間有異味，可能他們自己也聞不到  
請不要嫌他髒或嫌他臭，為人子女的只能幫他清理





並請維持他們的『自尊心』

當他們不再愛洗澡時  
請抽空定期幫他們洗身體  
因為縱使他們自己洗也可能洗不乾淨  
當我們在享受食物的時候  
請替他們準備一份大小適當、容易咀嚼的一小碗  
因為他們不愛吃可能是牙齒咬不動了  
從我們出生開始  
餵奶換尿布、生病的不眠不休照料  
教我們生活基本能力、供給讀書、吃喝玩樂和補習  
關心和行動永遠都不停歇

如果有一天  
他們真的動不了了  
角色互換不也是應該的嗎？  
為人子女者要切記  
看父母就是看自己的未來  
孝順要及時

如果有一天  
你像他們一樣老時，你希望怎麼過？  
現在的你  
是在當單身寄生蟲、還是已婚雙料或多料寄生蟲？  
你留意過自己的父母嗎？

終於有一天  
他們去世了  
突然你想起了，所有從來沒做過的事  
它們像榔頭般痛擊著你的心

如果父母仍健在  
那麼別忘了比以往任何時候都更深地愛著他們  
如果他們已經不幸永遠離開了你  
那麼你必須記得  
父母的愛才是天底下最無私的愛

請善待自己的父母，更要好好照顧另一半的父母  
因為沒有他們的辛苦，哪有你今日的幸福  
衷心地希望天下所有的父母幸福安康！





## 【附件四】

一位父親給兒子的一封信 (Father to son)

Dear son...

孩子.....

The day that you see me old and I am already not, have patience and try to understand me ...

哪天你看到我日漸老去，身體也漸漸不行，請耐著性子試著了解我...

If I get dirty when eating, if I can not dress... have patience.

如果我吃的髒兮兮，如果我不會穿衣服.....有耐性一點。

Remember the hours I spent teaching it to you.

你記得我曾花多久時間教你這些事嗎？

If, when I speak to you, I repeat the same things thousand and one times ... do not interrupt me, listen to me.

如果，當我一再重覆述說同樣的事情...不要打斷我，聽我說。

When you were small, I had to read to you thousand and one times the same story until you get to sleep...

你小時候，我必須一遍又一遍的讀著同樣的故事，直到你靜靜睡著...

When I do not want to have a shower, neither shame me nor scold me...

當我不想洗澡，不要羞辱我也不要責罵我...

Remember when I had to chase you with thousand excuses I invented, in order that you wanted to bath...

你記得小時後我曾編出多少理由，只爲了哄你洗澡...

When you see my ignorance on new technologies, give me the necessary time and not look at me with your mocking smile...

當你看到我對新科技的無知，給我一點時間，不要掛著嘲弄的微笑看著我...

I taught you how to do so many things, to eat good, to dress well, to confront life...

我曾教了你多少事情啊，如何好好的吃，好好的穿，如何面對你的生命...

When at some moment I lose the memory or the thread of our conversation, let me have the necessary time to remember...

And if I cannot do it, do not become nervous...

As the most important thing is not my conversation but surely to be with you and to have you listening to me...

如果交談中我忽然失憶不知所云，給我一點時間回想...

如果我還是無能爲力，請不要緊張...

對我而言重要的不是對話，而是能跟你在一起，和你的傾聽...

If ever I do not want to eat, do not force me. I know well when I need to and when not.

當我不想吃東西時，不要勉強我。我清楚知道該什麼時候進食

When my tired legs do not allow me walk, give me your hand... The same way I did when





you gave your first steps.

當我的腿不聽使喚，扶我一把...

如同我曾扶著你踏出你人生的第一步。

And when someday I say to you that I do not want to live any more, that I want to die...

Do not get angry, some day you will understand...

Try to understand that my age is not lived but survived.

當哪天我告訴你不想要再活下去了，請不要生氣...

總有一天你會了解...

試著了解我已是風燭殘年，來日可數。

Some day you will discover that, despite my mistakes, I always wanted the best thing for you and that I tried to prepare the way for you...

有一天你會發現，即使我有許多過錯，我總是盡我所能要給你最好的...

You must not feel sad, angry or impotent for seeing me near you.

You must be next to me, try to understand me and to help me as I did it when you started living.

當我靠近你時不要覺得感傷，生氣或無奈。

你要緊挨著我，如同我當初幫著你展開人生一樣的了解我，幫我。

Help me to walk, help me to end my way with love and patience.

I will pay you by a smile and by the immense love I have had always for you.

扶我一把，用愛跟耐心幫我走完人生。

我將用微笑和我始終不變無邊無際的愛來回報你。

I love you son,

Your father.

我愛你，

我的孩子！

## 五、參考資料及書目

丁馬太（2001）。我是這樣變老的。愛家雜誌，第六卷第九期，頁 8-9。

中國文化大學新聞系（2007）。東西價值混淆 造就台灣新貧寄生族。文化一周，第 1073 期。2008.03.10，取自：<http://jou.pccu.edu.tw/weekly/deepness107/deepness1073/deepness1073-1.htm>

朱瑞玲、章英華（2007）。華人社會的家庭倫理與家人互動：文化及社會變遷的效果。

李瑞全（2006）。從儒家家庭倫理論生命科技之倫理議題。應用倫理研究通訊，第 38 期，頁 3-12。

林郡妙（2007）。啃老族。CAREER 職場情報誌，第 380 期。

陳惠婉（2000）。用愛來疼老人家。愛家雜誌，第五卷第九期，頁 1-3。

黃亞琪（2007）。各國尼特面面觀。台灣光華雜誌，第 89 期，頁 90-91。

盧乃明（2001）。一個老者的眼淚。愛家雜誌，第六卷第九期，頁 10。