

認識家庭生活週期

建立美滿幸福的家庭

台灣省家庭計畫研究所主任／陳哲喜

孩子長大多謀生活離家
後，做父母親的不妨調整一
下生活的心態，輕鬆一下。
(沈安麗攝)

爸爸好愛你啊(阿郎攝)



△ 台灣地區家庭計畫的宣導教育早期偏重在
改變民衆重男輕女的觀念、介紹避孕方
法、提倡間隔生育以期降低理想子女數及減緩

人口的快速成長。同時宣導的對象以已婚夫婦
為主，尤其是已婚婦女；隨後宣導教育的重點
逐漸轉為鼓勵建立小家庭、關心人口問題、重

視親職教育及優生保健；宣導的對象擴大到家庭的成員。

新家庭計畫實施後，更將家庭生活週期列入宣導教育的項目之一，與其他適齡生育、老人保健、認識遺傳疾病及不孕症等一併宣導，當然宣導的對象再普及到特殊的群體，例如不孕症患者、殘障者（包括智障、視障、聽障等），及精神病患等。這樣在宣導內容上不斷推陳出新，在宣導的對象上逐漸涵蓋整體國民，難怪我國的家庭計畫被評列為開發中國家第一名，這是我們引以為榮的事。

生活週期是指什麼？ 為何列入宣導教育項目之一？

簡單的說，家庭生活週期就是一個家庭從建立到滅亡的發展階段。家庭和個人一樣，自生至死無時不在成長；人自出生後歷經嬰兒期、兒童期、青少年期、成年期、中年期及老年期等最後終不免趨向死亡。這種歷程的變化相當規律而且有週期性的。一個家庭的建立到滅亡的過程也是要經歷不同的階段，這種階段就像春耕、夏作、秋收、冬藏有規律的在循環著。它是動態而不是固定不變的，因此稱為家庭生活週期。因為人類學家、社會學家以及經濟學家等對家庭發展的階段，分法不一致，有的太細瑣，有的太籠統，所以產生不同的學說。

在此謹就比較折衷的說法分述如下：一般把家庭的發展分為五個階段，即家庭的建立期、擴張期、分散期、獨立期以及替換期。

1. 建立期：家庭生活週期始自合法婚姻家庭的建立。一對情侶結婚組成所謂的“家”後，就是家庭生活週期的開始，如果這對夫妻不跟其他親屬同住，這個家就是核心家庭。在這個新婚的家庭裡，因新娘和新郎都來自不同的家庭，所以生活的適應、夫妻性生活的調適是比較容易產生的問題。當然在這個階段夫妻要共同計畫生育，計畫何時生小孩，決定子女數，採用何種種避孕方法等。婚後妻子是否繼續在

外工作，或是在家操作家事，充實育嬰知識，做好產前準備等就是生活上必須面臨的問題，夫妻應共同商量，解決問題，家庭生活的基礎才會鞏固。

2. 擴張期：自夫妻生有第一個小孩到最小的小孩長大成人止，屬於家庭的擴張期。在這個時期裡，最大的特徵就是家庭成員的增加，同時也包括財富的增加，社會地位的提升，以及社會關係的延伸。這個階段比較常會發生的問題是家庭經濟拮据、外遇問題、子女的教養及青少年的管教等。有時子女在外求學，造成親子間的隔閡也是應當加以注意。目前升學競爭壓力沉重，青少年面臨功課上的壓力，加以社會風尚傾向功利，父母離異等因素，造成青少年犯罪、吸毒等嚴重的社會問題。行政院衛生署積極規畫青少年生育保健門診計畫，即在解決部份青少年對性無知的問題。

3. 分散期：從第一個子女離開家庭自謀生活到所有子女都在外獨立謀生為止。這個時期是家庭成員減少的時期。在這個階段容易產生代溝問題，兩代的思想觀念不易一致。家族事業問題，子女的職業與父母的事業有時不能一致，再者，父母親眼見子女一個一個離家自創門戶，難免會有孤獨的感傷。中老年人的保健問題也值得子女們的關心。

生活週期有規律，但非固定不變

4. 獨立期：自所有子女在外成家立業至父母退休這段時間就是獨立期，在這段期間家庭的任務逐漸消失，父母親養育子女的責任逐漸完成。母親因養育子女的任務已趨完成，故要重新調整新任務。父母親可遊走於自己的家庭與子女所建立的家庭之間，多互相溝通，互相瞭解，互相照顧才會使生活美滿快樂。

5. 替換期：這是家庭生活週期最後一個時期，從父母親的退休到死亡為止。退休的生活調適是一件不易克服的問題，此時應多參與社區活動，以及子女的家庭活動。跟子女建立深厚的

親子關係，如果父母親一方過世，則子女應負起照顧另一方的生活，同時更要照顧老年人的疾病。如果各方面都許可的話，喪偶的老年人亦可尋找「第二春」，好彼此互相照顧。

以上這五個時期並非截然區分得很清楚，它只是便利說明而作的畫分，家庭的型態不同、每個階段的長短也就不同。例如家庭成員健康與否，以及預期壽命的長短對各個階段的長短影響很大。又一個家庭擴張期的長短受妻子結婚年齡以及妻子是否有生育能力的影響很大。此外各階段重疊在一起的時間也是很難區分，例如一對各自離婚而結合在一起的夫妻，則以上五個時期可能同時發生，又如突然的離婚造成家庭生活週期突然的中斷。這是在所難免的事。

了解生活週期特性，防範問題的發生

另外，美國學者杜弗將家庭生活分為二個

時期：一是擴張期，從建立家庭到子女長大。二是收縮期，從子女建立自己的家庭以至父母親進入晚年。杜弗把這二個時期再分八個階段，以第一個孩子的發展為劃分標準。第一階段從已婚到尚未生子。第二階段從第一個孩子出生到2.5歲，稱為生育家庭。第三階段從第一個孩子2.5歲到6歲，稱為學齡到兒童的家庭。第四階段是從第一個孩子6歲到13歲，是為學齡兒童家庭。第五階段從第一個孩子13歲到20歲，稱為青少年家庭。第六階段從第一個孩子離家到最小的孩子離開家庭，是為發射家庭。第七階段從子女都離家，所謂空巢到退休。第八階段從退休到夫妻死亡。

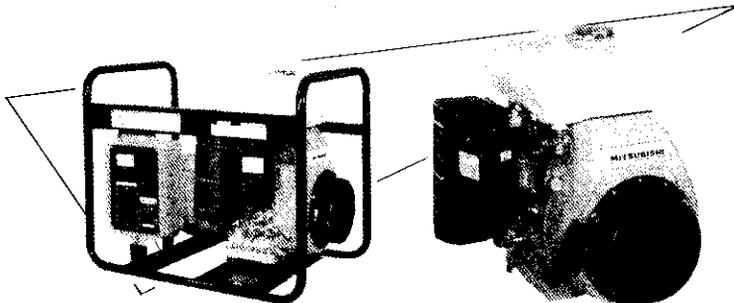
以上介紹家庭生活週期，旨在瞭解家庭發展的階段，以及各階段可能發生的問題，預作心理準備，以為防範。更希望藉此協助我們建立美滿的家庭。



三菱汽油引擎 T型二行程 G型四行程 系列

農業和產業機械的原動力！

汽油引擎：0.5馬力～15馬力機種齊全



輕便型汽油引擎發電機

多用途汽油引擎

適用於各型機械設備：

發電機、噴霧機、抽水機
冷氣機、耕耘機、割草機
脫殼機、鑿鑽機、插秧機
運搬車、採茶機、振動機
中耕管理機及建設機械。

**省油強勁！
形小量輕！
壽命長！**

現貨供應·零件充足·歡迎洽詢

總代理：順益企業 SHUNG YE GROUP

台北市民權東路346號5037110~9

總經銷：順鴻企業股份有限公司

台北市民權東路221號5915947·5915950

零件供：裕益汽車股份有限公司

應部門 台北縣泰山鄉明志路三段523號9067131(10線)

全省 廣益農機行：(02)5412063

經銷商 美進企業社：(04)2873530

永吉噴霧器農機廠：(048)346493

三進行：(05)2278834

協隆農機行：(07)6613080

太和機電行：(089)326495