

新手母親親職壓力體驗課程之研發-以學前幼兒為例

陳芳茹

南華大學幼兒教育學系 助理教授

摘要

本研究主要目的，在發展學前幼兒為體驗對象之親職壓力體驗課程。並使用半結構式訪談，訪問二位母親，於 2010 年 5 月及 7 月進行訪談，瞭解其懷孕期間及生產後之生活狀況與壓力，並以訪談結果作為發展課程內容之基礎。課程研發與實施以研究團隊方式進行，核心團隊共 5 人，進行每週之討論會，另有園所帶班教師為協同合作者，協助教案及教學現場之建議。課程依訪談結果規劃出五大單元分別為：我要當媽媽了、寶寶洗澎澎、愛的哭體驗、媽媽不要走、媽媽小幫手。課程實施對象以嘉義縣大林鎮托大班學童為對象，學生數 22 人。課程以連續 2.5 週，每週 2 次方式進行，共進行 5 次，於 2010 年 11 月完成。

透過參與幼兒、帶班教師的訪談回饋以及研究團隊的自我反思，結果顯示課程的改進建議為：(1)懷孕狀況的體驗活動應先於正式課程；(2)幼兒洗澡的照顧教導應簡化步驟並發展教學口訣；(3)愛的哭體驗中，體驗母親作息受寶寶哭鬧的干擾，可教導幼兒從探索寶寶的需求開始；(4)教導幼兒協助及體驗家事的重複性，並成為母親的支持者；(5)教導幼兒學習舒解母親的壓力技巧，需重視學習成效可以分組競賽方式進行較佳。

關鍵詞：新手父母、親職壓力、學前幼兒



壹、緒論

面對新生兒的出生及後續成長發展的不斷改變，到底是如何影響著一個家庭。新生兒的出生有兩個議題值得關注，第一是孩子出生後的發展變化，第二則為孩子的發展使家庭中的那些事產生了改變。國內的研究針對新生兒加入家庭之中，有許多研究關注的重點在瞭解新手父母相關的議題，包括新手父母所面臨的生活經驗的轉變（胡蓮珍，2001；謝曉雯，2001；康續祥，2008）、面對子女的到來所產生的角色衝突及初為人父母的心理調適（陸洛，2001；陳志賢、戴嘉南與連廷嘉，2003；胡蓮珍，2001；徐愛華，2006；），此外亦有著眼在父母與新生兒的依附關係的研究（陳淑芬與李從業，1998；田聖芳、古雪貞與戴蕙蓮，2007；陳蓓萱，2008）以及針對新手父母家庭教育需求的瞭解（徐愛華，2006），這些研究都在說明家庭面臨轉變以及調適的狀況。

但事實上嬰兒是快速且持續在成長，黃志成、高嘉慧、沈麗盡與林少雀（2008）就指出幼兒的生長速度從產前期一直到出生後六個月，為快速生長期，約到一週歲之後才逐漸緩慢下來，由此可知，當幼兒在一年之中快速的發展時，家庭應該也需要配合這種快速的發展產生許多快速的改變。但到底有那些家庭會為孩子改變，改變什麼呢？針對新生兒的出生討論家庭相關議題，已陸續有相關研究者著墨。胡蓮珍（2001）的研究即指出初為人父重新調整了自己的生活秩序，如睡眠型態的改變；謝曉雯（2001）研究指出有初為人父因為打呼會吵到小孩，而被太太趕出房間，此外其研究結果中也提到有了小孩後不再自由自在，出門成了一件不容易的事。康續祥（2008）則指出新手父親在家庭中，就是扮演子女玩伴的角色。

以上針對相關研究在面對幼兒快速的發展時，在關注新生兒初進入家庭時的家庭生活轉變的研究已有不少，但是將該部分的研究成果融入課程之中，特別是針對幼兒該種生活經驗的課程發展研究則較為缺乏。這類的課程特別是當家中有第二名子女出生時，新的弟妹進入家庭之後，第一名子女如何適應自己擔任協助父母的角色，或是單純的學習瞭解如何照顧幼兒的課程，在幼兒期的家庭教育中都有其需要性。

基於以上分析，研究者欲針對與新手母親親職壓力有關之幼兒體驗課程進行研



發，在課程發展前先理解新手父母的情境及狀況，再進一步發展學前幼兒之體驗課程。因此本研究的研究目的有二：

- 1.發展以幼兒為學習對象之親職壓力體驗課程。
- 2.協助學前階段幼兒體驗新手母親照顧幼兒之壓力。

此外本研究之待答問題如下：

- 1.新手媽媽的生活狀況與壓力中適用於幼兒學習之課程內容為何？
- 2.幼兒對擔任新手媽媽的親職壓力體驗課程反應為何？
- 3.教學者對教學活動及課程設計之回應與修正為何？

貳、文獻探討

本研究於研發合適學前幼兒課程之前，進行新手父母相關文獻之探討，內容包括新手母親生活脈絡之相關研究，以及本研究之理論基礎探討。新手父母的相關研究可從其生活脈絡的調整觀察研究之現況：

一、相關研究所形塑出的新手媽媽生活

有關於新手父母生活的研究，主要以護理及幼兒與家庭教育領域的學者探討的最多，其中護理背景的研究者，所分析的生活經驗多偏向照護的需求分析，除此之外依據不同的研究結果顯示，新手父母的生活狀況中，常同時為配合新生兒而產生生活的改變及壓力。其相關研究如下：

(一) 成為新手媽媽：睡眠時間改變、家務衝突增加、夫妻關係缺乏經營

Fox & Combs-Orme(1999)針對初為人父母所進行的研究，結果發現父母會因為照顧孩子，而犧牲睡眠和獨處的時間，此外孩子出生會增加許多的家務，造成家務分配不均的衝突，此外夫妻因為投入較多的心力在新生兒身上，因而忽略了關係的經營。

Adams(1995)的研究則指出新手父母面對沒有時間觀念的孩子，在成為父母親後要負擔更多的家務、睡眠時間減少，且休閒時間及性關係都會減少。

Lamanna & Riedmann(1999)提到初為人父母會因為睡眠、外出及性表達的中斷而感到困擾，且有新增的大量額外工作，必須改變現在和未來的生活，也常為孩子



哭而誤以是受到不當照顧。

此外陸洛（2001）也針對「初為人父母」的調適衝突進行小樣本的連續研究，其針對483位父母進行問卷調查，研究結果發現，初為父母會衝擊到婚姻的滿意，女性的壓力較高，婚姻滿意度低。

陳志賢、戴嘉南與連廷嘉（2003）訪談八位第一胎子女年齡一歲到一歲八個月的新生兒父母，研究結果發現，在夫妻關係方面，包括了夫妻家庭生活重心產生改變、互動模式改變、以及夫妻情感的改變，生活重心以孩子為主，夫妻之間必須改變分工及互動模式，配偶之間的相互支持，因此產生了夫妻間的感激之情。

整體而言，因應新生兒的來臨，家庭內部會面臨生活作息、家務分工，以及夫妻關係改變與調整的壓力。

（二）家庭資源的需求增加

1. 親族及姻親互動需求增加

相關研究指出，當有了新生兒之後，親族及姻親互動的頻率會增加。Adams(1995)指出孩子的出生也會影響到親族和姻親間的調適，初為人父母會常向母親求援，但會視婆婆的建議是入侵。廖玲玲（2006）則針對新手媽媽的研究結果發現，自己做月子期間婆婆常常要進來抱小孩，餵母乳房間不能上鎖，在家中沒有隱私權。陳志賢、戴嘉南與連廷嘉（2003）的研究指出，初為人父母和上一代間的關係會有角色的變化，且互動增加，在居住上也會有變化，甚至在父母家的對面購屋，成立小家庭。另外也有從婆家搬到娘家附近，主要是為了方便娘家母親照顧孩子，兩代之間的親人，明顯因為新生兒的加入變得更加熱絡，感情也有所增進。

總之新生兒的出生後，新手父母與上一代的親屬關係互動產生改變，易增加彼此的互動頻率或是居住的距離。

2. 生活用品提供之需求及子女照顧協助之需求增加

新手父母在子女出生後根據廖玲玲（2006）的研究發現，新手媽媽需要不同的資源，且資源管道是多元的，包括在物質上有人提供二手衣物，以及親友餽贈物品都有助於減輕生活的開銷。



針對夫妻都有工作的家庭，有了新生兒必須面臨工作與家庭的抉擇，面對更多的壓力及忙碌。初為人父母馬上面臨的就是「孩子由誰來照顧」的問題。陳志賢、戴嘉南與連廷嘉(2003)訪談八位第一胎子女年齡一歲到一歲八個月的新生兒父母，研究中針對不同家庭型態的夫妻，面對子女的到來生活的狀況顯示，包括三種，一為夫妻協調照顧子女的時間，因為工作時間恰好相反，因為可以夫妻自己帶小孩，二為工作日由父母照顧，假日自己照顧，也由於有父母幫忙帶小孩，所以還是兩人世界，只在假日去接孩子回來，並未影響夫妻的休閒生活。三則是工作時由父母或保母照顧，其他時間自己照顧，這種狀況會因著工作生活的狀況，還是有不同程度的影響，生活會變得較為緊湊。

此外Adams(1995)指出新手父母在第一個孩子到來後，女性明顯的減少對工作的投入，男性仍然保持或增加對工作的投入，更加強化傳統的角色分工模式。

(三) 自我建構與身心態度產生轉變

康續祥(2008)提到在雙薪家庭中，第一次當父親的新手爸爸，從妻子懷孕時到子女出生後為人父的實際親職體驗過程中，其父職行為角色的實踐與身心理態度的轉變與為何轉變的過程與經驗；從丈夫對妻子、父親對新生子女的父職行為展現與父職形象自我建構，到其本身對父親角色扮演的省思和轉化的過程。

依上述研究分析可以發現，針對新手父母的生活脈絡的相關研究發現，新手父母在初為人父母時，家庭的內部及外部上會有以下的改變，生活作息的改變—睡眠時間的改變、家務分工的改變—家務增加的衝突、親友關係的改變—夫妻關係缺乏經營、親族及姻親互動增加以及社會支持系統之需求，以及個人身心態度的轉變。

二、以理論視角思考幼兒體驗課程的建構

研究者從Duvall 和 Hill於1948，所建構之家庭發展理論中，擴展期家有新生兒之家庭階段的生活狀況(周麗端、吳明燁、唐先梅與李淑娟，1999)做為課程內容規劃之重點，使用Hill 1949所提出之家庭壓力理論ABC-X模型，做為建構學前幼兒親職壓力體驗課程範圍之理論基礎。Duvall & Hill 提到該家庭壓力理論模式有四個重要的元素，分別為壓力源事件(A因素)、家庭擁有的資源(B因素)、家庭壓力



源事件的界定(C因素),及壓力的高低程度或危機(X因素)(周麗端等人,2010)。

而Hill所指出的「家庭壓力事件」是指造成家庭系統中界域、結構、目標、角色、過程、價值等的改變,都稱為壓力事件。此外家庭的壓力事件又可以分為可預期(predictable)與不可預期(unpredictable)兩種,一個新生命的誕生,對許多家庭而言大多屬於可預期的壓力(周麗端、黃郁婷、楊康臨與唐先梅,2010;McKenry & Price, 1994; Crter & McGoldrick, 1989)。此外當家中有了新生兒,家庭在物理界限也會產生改變,包括需要增設嬰兒房及其嬰兒用品等。家庭的次系統除了原來的夫妻次系統外,增加了親子次系統,且此時親子的次系統明顯的影響夫妻的次系統,Fox 和Combs-Orme(1999)的研究就指出夫妻因花費太多心力投入在孩子身上,雙方的關係缺乏經營。

B因素「家庭的資源」,McKenry 和 Price (1994),將家庭資源界定為個人資源、家庭系統資源及社會支持資源,其中個人資源包括了財務、教育、健康及心理資源,家庭系統的資源包括了家庭的凝聚力、調適力等,社會支持又包括了情緒支持、自尊支持及網絡的支持三種。此觀點協助課程在進行設計時,思考家有新生兒的家庭在家庭資源上是否有新的需求及改變,而幼兒可否體驗到自己也是資源的一部份。

C因素「家庭對壓力事件的界定」,則指出家庭壓力是一種中立概念,不一定是正向或負向,當壓力臨到時若家庭成員感覺到壓迫,有害或有益端視對情境是如何認定和評價,也就是家庭成員如何看待壓力的意義,將會影響家庭的平衡(周麗端、黃郁婷、楊康臨與唐先梅,2010; Lazarus 和 Launier, 1978)。透過對壓力事件的界定,在設計幼兒的體驗課程中,所設計的課程內容,是否可以看出幼兒對壓力的感受及自我界定,也是其中一個重要設計方向。

X因素「家庭壓力的高低或危機」,家庭壓力是心理上的不平衡狀況,當家庭系統有壓力不會一直持續,它是一種暫時性的家庭系統狀況,且家庭壓力的高低全憑家庭成員對壓力事件的定義,以及是否有足夠的資源可以因應(Boss, 1988)。當課程設計進行體驗後,幼兒是否能在練習成為新手媽媽的過程中,懂得如何協助自己的媽媽平衡壓力。

面對新生兒的到來如上述相關研究所探討內容,仍然會造成家庭的衝擊。本文以該理論觀點,協助說明新手父母於新生兒出生後家庭因改變的壓力所產生之調



整，著重於觀察此壓力事件產生後之反應，以作為發展學齡前期幼兒體驗課程之內容觀點之參照，並不進行壓力事件發生後，幼兒的壓力程度及危機程度之評估。

參、研究方法

本研究針對研究之問題，說明研究之場域、研究團隊與參與者教學活動之課程規劃內容、資料蒐集分析與檢證如下：

一、研究場域

本研究之行動場域為大林鎮公所附設之幼稚園，該鎮以農業為主要產業，園所中的幼兒多來自一般家庭、外籍配偶及隔代教養家庭，幼兒的特質偏向主動，參與活動積極，且可以很快融入課程活動中。目前該園所有大班5班，中班5班，小班2班，幼幼班一班。教學型態以單元教學為主，採大單元，每學期更換一次主題，課程內容以講授活動較多。在本課程進行之前，團隊成員之教學成員已先進入現場一個月，因此已熟悉該園所，並瞭解幼兒的特性。

二、研究團隊與研究參與者

(一) 研究團隊

本研究之核心團隊成員共6位，由研究者T1負責課程團隊之帶領，領導課程發展之進行、教學前試教意見之提供及檢討會議之主持。另有嘉義縣大林鎮托大班帶班教師T2，提供正式教學後之課程建議及回饋。課程實施執行由四位團隊成員S1、S2、S3及S4負責主教、助教及影像記錄，每次所需之協助者不同，依據團隊人員給予編碼，其分工狀況如表3-1。

表3-1 課程實施之團隊分工狀況

單元	單元名稱	試教者	助教	影像記錄	試教及 檢討會議	試教實務 建議
單元一	我要當媽媽了	S1	S3、S4	S2	T1	T2
單元二	寶寶洗澎澎	S2	不需助教	S4	T1	T2
單元三	愛的哭體驗	S3	S1	S2	T1	T2
單元四	媽媽不要走	S2	S3、S4	S1	T1	T2
單元五	媽媽小幫手	S4	S2、S3	S1	T1	T2



(二) 研究參與者

研究之課程實施對象以嘉義縣大林鎮立托兒所，大班其中一班之學童為對象，該班級人數共22人。選擇大班幼兒的原因，是因課程的發展與設計重點著重在體驗課程後的應用，特別是家事的協助部分，期望幼兒能於學習後具有協助自己母親的能力，因此選擇較年長的大班幼兒，做為課程實施之對象。被選為試教之班級，研究團隊中主教者之一S1，經帶班老師同意，已事先進入現場1個月，因此與該班幼兒提早建立了默契與熟悉度，因此以該班做為試教之對象。

三、教學行動的課程內容設計

(一) 以訪談取得新手媽媽的經驗

新手媽媽之訪談包括擬定訪談大綱、確立訪談對象、正式訪談與訪談資料分析四部份：

1. 擬定訪談大綱

本研究參考新手父母之相關文獻後，再依本研究團隊之關切重點，將研究問題分為懷孕期間及子女出生兩大部份進行建構訪談題綱之建構，其內容包括需求資源、情緒變化、日常活動、照顧工作、親友關係。訪談題綱如下：

- (1) 需求協助：
 - A. 懷孕時及開始照顧幼兒最需要什麼資訊？
 - B. 懷孕時及開始照顧幼兒最需要什麼幫助？
- (2) 情緒變化：
 - A. 懷孕時及小孩出生後您的心情有什麼改變？
 - B. 您覺得從懷孕到小孩出生最辛苦的事是什麼事？
 - C. 您覺得從懷孕到小孩出生最快樂的事是什麼事？
- (3) 日常活動：
 - A. 懷孕和孩子出生生活作息有什麼改變？
 - B. 懷孕和孩子出生活動休閒方式有什麼改變？
- (4) 照顧工作：
 - A. 在照顧孩子方面有沒有遇到什麼困難？
 - B. 懷孕時及孩子出生之後您和先生或家人是如何分工的？
 - C. 懷孕時及孩子出生後，誰幫助您最多都是哪些事情？
- (5) 親友關係：
 - A. 懷孕到孩子出生後夫妻關係有什麼改變？



B.懷孕到孩子出生後與朋友及親戚互動是否有改變？

2.確立訪談對象

本研究為發展學前幼兒體驗新手母親之親職壓力，訪談曾有新手母親經驗者2位。研究對象的選擇考慮到，受訪者之教育程度需具有一般及高等教育之婦女，且在新手母親經驗上，一位感受到有壓力及另一位則沒有太大壓力為佳。第一個受訪者在研究者受訪之前的多次接觸中，受訪者次表示感受到擔任新手媽媽的壓力，第二位受訪者因有家人的協助，並未感受到強烈的壓力，本研究藉著訪談對象的選擇平衡訪談內容，並於轉化為課程設計之後，配合帶班老師之意見，設計出符合幼兒的相關課程的內容。研究對象之背景如下。

第一位受訪者媽媽M1於受訪時31歲，具有碩士教育程度，於某公立學校擔任職員工作，於95年結婚，婚後第4年才生下第一胎，目前仍只有一位小孩，生產前未與公婆同住。但孩子出生後，因受M1仍需工作，於是婆婆前來同住八個月，協助擔任保母工作。當受訪者請育嬰假後，婆婆即搬回自己家中不再與之同住，但M1會於週一及週二將孩子帶回婆婆家中請婆婆協助照顧孩子，讓M1休息。第二位受訪媽媽M2，受訪時22歲，高職畢，是全職家庭主婦，與M1同一年結婚，但在結婚當年就做了新手媽媽，並且孩子大多由婆婆協助照顧（參見表3-2）。

表3-2受訪者之基本資料

編碼	M1	M2
年齡	31歲	22歲
教育程度	碩士	高職
職業	公職-學校職員	家管
結婚年	民國95年	民國95年
第幾年生第一胎	婚後第4年	結婚當年
當新手媽媽的時間	98.6.11	95.6.11
共住家人	無	婆婆、小叔

3.正式訪談

本研究之受訪媽媽，M1的訪談總共進行兩次，第一次為99年5月4日（M1-1），第二次為99年5月18日（M1-2），時間各為45分及30分鐘。M2的訪談進行一次為99年7月11日，訪談時間30分鐘，皆進行訪談錄音記錄。



4.訪談資料分析

本研究訪談資料之分析，主要做為課程研發部分參照基礎，以主題方式進行資料分析，主題的分析依據研究目的、訪談問題及相關文獻，先確立五大主軸，為需求資源、情緒變化、日常活動、照顧工作、親友關係，再依此五大主軸，進行以主題內容之分析，且依此以由下而上之分析方向。從訪談資料中辨識、分析及揭示主題，從熟悉資料、產生初步譯碼、尋找主題、檢釋主題、定題及命名到撰寫報告（高淑清，2008）。本研究謹呈現主題分析後的結果，作為研究者規劃課程內容之參照，受限篇幅無法呈現全部分析歷程。

（二）課程的設計

1.課程研發

本研究單元的規劃乃是以研究團隊方式進行，核心團隊共5人，進行每週之討論會，另有園所之帶班教師，做為協同合作者，提供教案及教學現場之建議。

本課程規劃之教育目標有二：

- (1)學習以同理心理解母親之辛勞，能透過課程體驗第一次當母親之經驗。
- (2)協助學前幼兒在未來家中若有新生兒到來時，可成為父母小幫手。

2.依訪談結果發展出五大單元課程

課程研究經訪談結果的分析後，發現懷孕期及產後之壓力，對幼兒而言，若針對兩個階段都進行四大單元的課程，對幼兒而言太過冗長，於是將重點集中在新手母親產後的照顧做為課程重點，故在課程安排時以單元一，先讓幼兒體驗懷孕的辛苦，單元二至五則為產後的階段。此外內涵重點部分，則將需求資訊融入其他四大內涵，因每一單元都可能有資訊的需求。其課程的單元名稱分別為，單元一「我要當媽媽了」、單元二「寶寶洗澎澎」、單元三「愛的哭體驗」、單元四「媽媽不要走」、單元五「媽媽小幫手」（參見表3-3）。其各單元之活動重點如表3-4。



表3-3 新手母親之訪談重點與研發體驗課程之關連

內涵面向	訪談重點與研發課程之關連	研發之課程單元名稱
1.懷孕階段	以「體驗懷孕的辛苦」為單元重點	單元一 我要當媽媽了
2.產後階段		
照顧工作	以「學習照顧寶寶」為單元重點	單元二 寶寶洗澎澎
日常活動	以「媽媽每天都睡不飽」為單元重點	單元三 愛的哭體驗
親友關係	以「幫忙分擔家事」為單元重點	單元四 媽媽不要走
情緒變化	以「消除媽媽的壓力」為單元重點	單元五 媽媽小幫手

表3-4單元課程內容

單元	活動重點
我要當媽媽了	體驗媽媽懷孕的辛苦，讓小朋友實際體驗大肚子時的不方便及感受。
寶寶洗澎澎	學習幫小寶寶洗澡，由此活動體驗及學習照顧的技能。
愛的哭體驗	體驗媽媽在一天生活中若寶寶不時發出哭聲，幼兒是否會感受到媽媽的作息所受的干擾。
媽媽不要走	應用故事述說方式，幫助小朋友瞭解媽媽做家事是需要協助的，進一步學習成為媽媽的幫助者。
媽媽小幫手	學習適時的幫助媽媽消除疲勞與辛苦，以消除疲勞為主軸的活動

四、資料蒐集分析與檢證

本研究採多個分析者及多種資料蒐集方式，主要以文獻蒐集及訪談方式，整理出合適學前幼兒的新手媽媽教學體驗課程。

課程進行前，於課程設計完成後，先進行與帶班老師設計內容的對談，討論課程的設計概念，及教學的內容與所實施幼兒的合宜性，研究團隊自行進行試教後修正課程。課程進行中使用課程觀察錄影5次，記錄課程發展的歷程，此外每次課程進行並於課程結束之後，研究者教學回饋單5次，每次邀請4位幼兒共20筆訪談資料及帶班老師進行回饋共5次。研究團體成員對課程修正之回饋討論，並佐以課程觀察錄影之對照，分析出每個單元之課程需修改之主要內容及方向，進行課程之修正。

本研究以三角檢測法針對研究資料、研究方法、及研究人員進行檢證。研究資料使用訪談記錄及課程觀察錄影記錄。研究方法用訪談法及觀察法，研究人員，則包括了整個研究團隊6人，協助研究資料之交互校正。研究資料中，因涉及幼兒及



帶班教師之個人隱私，因此於研究歷程及研究結果皆以暱名編碼方式呈現，此外本課程之重點在於課程研究之內容修訂，因此不特別於訪談時交待研究參與者之背景。

肆、研究結果與討論

本研究之研究結果分為兩部分，一為課程發展與實施歷程，二則為課程實踐後之反思與課程修正結果，相關歷程說明如下：

一、課程發展歷程

本課程之課程發展歷程，從閱讀研究文獻中整理出新手媽媽的相關生活概況，並進行訪談兩位有新手媽媽經驗的母親，整理出簡要內容以發展合適幼兒之課程內容。

(一) 新手媽媽訪談後之分析內容

- (1)需求協助：孕期：需要飲食、個人生活作息的資訊，且資訊來源為；需要剛當媽媽的提供資訊、藥妝店及媽媽教室提供的資訊
產後：需有照顧寶寶及擠乳的資訊、同樣是媽媽的提供資訊；需要的協助來自先生協助擠乳、上班哺乳需要時間及場所、需要保母或家人(如婆婆)的協助
- (2)情緒變化：孕期：情緒會悶悶的，活潑不起來、較易擔心、憂鬱、情緒起伏大、和先生討論孩子的未來感到快樂
產後：餵母乳感到沮喪、照顧新生命的挑戰使情緒起伏、和孩子有互動感到開心
- (3)日常活動：孕期：孕吐不舒服、味覺上改變、容易疲倦、肚過大行動不變、作息時間改變會比較早睡
產後：平日配合孩子提早睡覺、假日休閒因應孩子選擇地點
- (4)照顧工作：孕期：家事有家人分擔、職場有同事協助
產後：照顧新生兒家庭佈置會產生改變、寶寶無法一覺到天亮、會玩食物照顧時困難、婆婆會來協助擔任保母
- (5)親友關係：孕期：A.夫妻關係：更密切、B.其他親友互動：互動少、與生過孩子



的妹妹互動多

產後：A.夫妻關係：

a.請育嬰假前：妻子覺得丈夫更有責任感

b.請育嬰假後：夫妻有更多的溝通

B.其他親友的互動：與婆婆和娘家的人互動更佳

(二) 課程內容的建構歷程

本研究透過質性訪談蒐集之資料，進行之課程發展，其發展歷程共進行三次之修訂，依序說明如下：

1.初版：發展七個課程構想

研究團隊依訪談結果，初步擬出七個構想，分別為：

- (1)掛顆蛋在幼兒胸前，並發展讓幼兒體驗媽媽保護胎兒的活動。
- (2)綁氣球在幼兒肚子上，並做簡單的家事，體驗媽媽大肚子時工作的不便。
- (3)讓幼兒體驗當媽媽的味覺改變時的感受。
- (4)讓幼兒練習包尿布。
- (5)讓幼兒練習泡牛奶。
- (6)讓隨時帶著娃娃，體驗媽媽不管在做什麼事情都要把小寶寶帶在身邊。
- (7)讓幼兒體驗當自己是媽媽時，小寶寶一下哭又睡著又哭，媽媽情緒上的感覺。

2.二版：以訪談結構進行課程之規劃

研究團隊思考初版之內容似乎沒有結構，因此以訪談結構的五大單元來規劃課程，期望可以發展出五大篇之系列課程教案，並先規劃每一篇其中一個單元教案進行試教，各篇依課程設計規劃，調整五大篇之順序並將原來的需求協助篇，以懷孕狀況篇取代，其他四篇分別為照顧工作篇、日常生活篇、親友關係篇、情緒變化篇。將懷孕篇加入，期望在課程中讓幼兒體驗媽媽懷胎十月的辛苦。其內容如下：

- (1)懷孕狀況篇：依據訪談的內容，懷孕狀況最主要在於生活的不方便及辛苦，以及需要其他人的協助。因此設計此單元為將重物綁



在幼兒腹部上，安排模擬做家事的活動，體驗身懷六甲的不便及辛苦。

- (2)照顧工作篇：訪談結果指出，照顧工作需要他人協助，因此設計出教導幼兒正確幫小寶寶洗澡時繁多步驟的過程，也讓幼兒體驗抱小寶寶的重量。
- (3)日常生活篇：受訪者指出在日常活動中，常要配合孩子的作息，提早睡覺就是其一部分的改變，由此顯示生活作息受到干擾，故將此單元設計為讓幼兒體會做事一直被打斷，作息受干擾的辛苦。
- (4)親友關係篇：訪談結束指出新手媽媽很需要家人親友的支持及分擔，例如丈夫和婆婆等，因為家人的支持使關係更好。更以繪本說故事的方式，讓幼兒感受媽媽忙於做家事的疲累，並讓幼兒瞭解家人之間互相支持的重要，增進親人關係。
- (5)情緒變化篇：受訪者指出新手媽媽常會覺得沮喪、情緒起伏，因此設計出教導幼兒簡單的按摩操及培養說感謝話的表達能力，讓幼兒幫助媽媽紓解壓力。

3.三版：確定各篇一個單元共五個單元課程進行現場試教

研究團隊最後以每篇一個單元，共五個單元確立進入現場之試教課程，其單元名稱分別如下：

- (1)單元一：我要當媽媽了
- (2)單元二：寶寶洗澎澎
- (3)單元三：愛的哭體驗
- (4)單元四：媽媽不要走
- (5)單元五：媽媽小幫手

(三) 課程之具體內容

本研究之課程內容規劃，簡要列表如下（參見表4-1）：



表4-1 新手母親親職壓力體驗課程內容摘要

單元名稱	設計動機	課程活動要點	評量
我要當媽媽了	體驗媽媽懷孕的辛苦,讓小朋友實際體驗懷孕時的不方便及感受。	(1)老師扮演懷孕的媽媽來上課,當需要搬桌子時,尋問小朋友誰可以來幫忙。 (2)老師把氣球重物包綁在小朋友的肚子上,然後要小朋友開始體驗懷孕媽媽的生活:買菜(提重物)、拖地、掃地、擦桌子、曬衣服。 (3)問小朋友當媽媽要再生弟弟或妹妹時,小朋友可以幫忙協助那些事。	集體口頭評量&個別評量
寶寶洗澎澎	1.體驗媽媽做完家事或工作後還要幫小寶寶洗澡的辛勞。 2.體驗學習照顧寶寶的工作及技能。	(1)說明洗澡步驟:A.放洗澡水B.脫衣服C.清潔眼睛、臉和耳朵D.洗頭髮E.脫下尿布F.洗身體、背部和臀部G.包尿布、穿衣服H.清潔耳朵、鼻子。 (2)示範幫小嬰兒洗澡的步驟。 (3)提供認真聽講小朋友機會,體驗抱寶寶、幫寶寶包尿布。 (4)結束後請幼兒分享看完老師示範幫寶寶洗澡的感想和抱寶寶的感覺。	個別評量
愛的哭體驗	1.利用寶寶不時傳出的哭聲,藉此讓幼兒感受媽媽作息所受的干擾。 2.幫助幼兒瞭解當寶寶哭泣時,可能是因為寶寶有需求。此時再分別讓幼兒體驗餵奶、包尿布、拍打嗝、安撫,此四項照顧工作的其中一項,且要持續一段時間,以感受新手媽媽的辛苦。	(1)演出「媽媽一天的生活」短劇:老師裝扮成新手媽媽的樣子出現,說明今天要看的短劇。 (2)老師向幼兒示範體驗活動的照顧四部曲如何操作:A.餵奶的動作、B.拍打嗝是如何拍的、C.換尿布的動作、D.安撫的動作。 (3)進行「夜晚哭體驗」活動:老師先請全部的小朋友躺在地板上睡覺,老師把教室的電燈關掉、撥放哭聲,老師點選四位小朋友上台到桌子旁進行四部曲的工作,其中	個別評量

續下頁



		一項共5分鐘，其他的小朋友依舊躺在地板上睡覺。	
		(4)詢問小朋友看完「媽媽一天生活」小短劇有什麼感想？	
媽媽不要走	應用故事述說方式，幫助幼兒瞭解家人互相支持的重要。	(1)播放朱家的故事PPT檔。 (2)協助幼兒分組，練習分工合作做家事。(擦桌子、掃地、整理書櫃)。 (3)邀請幼兒回家協助父母，有幫忙媽媽的幼兒，請媽媽紀錄在聯絡簿上，之後提供小禮物一份。	個別評量
媽媽小幫手	學習適時的幫助媽媽消除疲勞與辛苦	(1)帶幼兒進行律動活動，詢問幼兒是否有累的感覺？再詢問媽媽每天要工作、做家事，還要洗衣服、煮飯，是不是會更累？ (2)請小朋友分成三組，請助理老師引導小組討論，並請他們每組派一個小朋友上台發表。將小朋友討論出來的結果與老師給的意見統整成一個媽媽小幫手守則。 (3)教導幼兒紓解眼睛壓力的按摩的方法(護眼操)。	個別評量

(研究者自行整理)

(四) 教學課程之進行歷程

本研究以第三版教案進入園所試教新手母親親職壓力體驗課程，課程共進行五次，進行連續2.5週，每週兩次，每次30分鐘，集中在11月份完成。實際進行時間為2010年11月5日、2010年11月9日、2010年11月16日、2010年11月19日、2010年11月23日。

課程試教進行步驟如下：

- 1.步驟一：前一天先進行演練。每次試教前一天，研究團隊皆會進行試教之演練，並檢討演練時之問題，思考因應對策。
- 2.步驟二：課程結束後進行授課幼兒團體或個別的訪問。



- 3.步驟三：委請帶班老師給予建議。
- 4.步驟四：研究團隊進行小組討論。檢討每次試教的成效，教案有何優缺點，最後綜合幼兒、班級導師、研究者團隊間的檢討內容，修改出第四版最完整的新手媽媽體驗課程。

二、課程實施後之修訂

本研究於課程試教完成後，依據現場帶班教師的訪談、教學者的自我回饋，進行課程內容之修訂。

(一) 教學後課程內容修訂回饋

本課程之規劃著重在幼兒的體驗與感受，因此針對課程的實施修訂內容之方向，主要以帶班教師T2之意見及幼兒之回饋為主，此外體驗課程的課程教學歷程及方法的合適性，亦為重點之一，故結果分為幼兒感受回饋與課程修訂回饋兩部分，內容如下：

1. 幼兒的課程成效回饋

有關幼兒的回饋在不同的單元各部份，每次課程結束抽取4位幼兒接受回饋之訪談結果如下：

(1)我要當媽媽了單元：幼兒感受到懷孕會好累且做家事不方便

此部分訪談了四位幼兒對體驗懷孕的感受。4位幼兒都覺得媽媽懷孕很辛苦。特別是在體驗媽媽大肚子背重物時，當小朋友被問及會不會很累時，4位受訪小朋友都覺得很累，其中A2及A4小朋友都提到：「一直背著走路會好累！」。此外幼兒中的A1及A2都提到懷孕的不方便，A2小朋友反應到：「要買菜、掃地、曬衣服、睡覺做家事會做不好，會撞到肚子。」，感受到懷孕的不方便。(訪談1，2010/11/05)

(2)寶寶洗澎澎單元：幼兒感受到抱寶寶很累但很特別且願意幫忙照顧初生弟弟妹妹

此單元課程結束受訪的四位幼兒被問到抱寶寶的感覺如何時，小朋友會覺得寶寶很重、抱寶寶很累、抱寶寶感覺很特別，B1小朋友提到：「寶寶很重，媽媽每天要抱寶寶很累。」B2小朋友提到：「抱寶寶感覺很好抱，但抱久會累，能上這堂課很開心，



之後要是還有機會還是會想上。」，B3及B4小朋友都提到：「抱小寶寶時不會害怕覺得很特別。」

在體驗完幫寶寶洗澎澎的課程後，四位受訪幼兒都提到媽媽會很辛苦，特別是B1及B2都說到：「會覺得媽媽好辛苦，手會痠」，且B3及B4小朋友講到：「如果媽媽再生小弟弟或妹妹時，願意幫忙照顧。」（訪談2，2010/11/09）

(3)愛的哭體驗：家中有小寶寶的幼兒能體諒媽媽辛苦願意協助做安撫的工作

受訪的4位幼兒都體驗到，當小寶寶半夜起來還要餵奶、拍打嗝、換尿片，感覺到很吵、很煩，要一直起來很累。但當幼兒被問到在體驗半夜小寶寶哭鬧時，還要做餵奶、換尿片、拍打嗝是安撫他，做起來有那一些是感覺困難的事時，家中有小妹妹的C4小朋友回饋到說：「會覺得難，因為不知道小寶寶為什麼哭，但還是會想做，當寶寶在哭的時候。」，他也提到自己會幫媽媽做安撫小寶寶的工作，他說到：「吵，會自己起來照顧小寶寶，因為自己有小妹妹所以覺得媽媽很辛苦，自己也會去幫忙，最常做安撫這件事情。」。（訪談3，2010/11/16）

(4)媽媽不要走：幼兒體驗到有人幫忙不會辛苦且會下次幫媽媽的忙

進行完媽媽不要走單元後，4幼兒回饋到家中的家事都是媽媽在做，D3的爸爸有協助做家事，D1則自己會幫忙做家事。當被問到如果你是媽媽，會不會希望有人幫助你做家事時，4位幼兒都表示希望被幫助，且他們進一步說到，D2：「希望主動幫忙」，D3則是：「因為有人幫忙不會很辛苦」，D4表達：「才不會手很痠很累」。

此外當在體驗課程中設計了一起分工的課程內容時，問幼兒有什麼感覺，D3小朋友感覺「第一次做很辛苦」，其他3位幼兒在此課程體驗後都覺得「很開心」，D1及D2都提到「下次會幫媽媽的忙」。（訪談4，2010/11/19）

(5)媽媽小幫手：幼兒願意提出協助媽媽的具體工作事項並幫媽媽舒解壓力

媽媽小幫手的重點在於幫助幼兒建立幫幫媽媽的小手則，以及協助媽媽舒解壓力，當幼兒被問到幫媽媽服務，媽媽會不會開心，4位小朋友都提到媽媽會開心，E2小朋友說的更具體，他說：「幫媽媽擦桌子、排鞋子、摺衣服，很開心。」，孩子自己



會說出所要協助的具體工作。

此外幼兒被問及回家會不會想要幫媽媽按摩舒解壓力，幼兒的回答如下，E1說：「不會，因為不敢幫媽媽按摩眼睛，但是要搥背按摩就會幫忙媽媽。」E2說到：「沒有幫媽媽按摩，但會幫爸爸按摩，以後會幫媽媽按摩。」，E3及E4也都提到會幫忙媽媽按摩，來舒解壓力。可見幼兒透過此體驗單元，不論做的好與壞，都願意進一步協助媽媽舒解身體的壓力。(訪談5，2010/11/23)

由上述幼兒的體驗課程回饋發現，幼兒能從體驗課程中體會到母親的辛勞，以及幼兒在課程結束後能感謝媽媽並且願意分擔家務。

2.課程內容修訂回饋

經課程實際實施後發現，在五個單元之課程內容需要修訂部分，依據帶班教師的訪談建議及教學者回饋如下：

(1)我要當媽媽了（懷孕狀況篇）：懷孕體驗活動應在課程進行之前實施

針對此單元的設計，現場教師建議增加引起動機的預備時間，應於前一天就讓孩子體驗懷孕的感受，第二天再進行教學，帶班教師指出：「將體驗時間拉長，可在前一天先讓小朋友背一整天（指虛擬的胎兒），第二天再進行教學。」。也就是此單元的課程內容應增加到一天半的活動。(訪談1，2010/11/08)

(2)寶寶洗澎澎（照顧工作篇）：教導洗澡應避免繁鎖的步驟應將細節簡化

進行此單元的課程，帶班教師T2提到教導小朋友為嬰兒洗澡並不容易，T2說到：「教小朋友幫寶寶洗澡很難，家裡真的有小寶寶的人不多」，至於實際接受課程的3位受訪幼兒，在這個單元共同感覺到困難是步驟記不起來，東西很多很難記！小朋友的回應提到：(訪談2，2010/11/15)

B1：步驟記不起來，只記得要脫衣服、包尿布。

B2：要做好多東西很難記，沒辦法全部都記得，每天都要做的話覺得很麻煩。

B4：覺得洗澡有好多步驟不好記，太多了會記不清楚。

由以上的回饋可知，本單元課程的難度偏高，應將學習洗澡的步驟修訂為幾個簡要步驟就好，只要讓孩子練習及體驗到即可。

(3)愛的哭體驗（日常生活篇）：應學習探索寶寶為什麼哭以及他人照顧寶寶的方式



本單元分為①演出媽媽生活的一天，②老師向幼兒示範照顧寶寶四部曲，③進行「夜晚哭體驗」，試教完成後帶班教師在訪談中指出之課程修正意見為：「演出的狀況不要一開始就先設定好他這次哭就是餓了或是尿布濕了要換尿布，可以當小寶寶在哭時，先演出媽媽在尋找小寶寶為什麼會哭的原因。」，這一點和受訪幼兒C4小朋友所提到的狀況一樣，他說到自己照顧寶寶會覺得難，是因為不知他為什麼哭，C4提到：「會覺得難，因為不知道小寶寶為什麼哭？」。此外帶班教師也提到，在進行該單元中的「夜晚哭體驗」活動時，不需讓沒有參與的幼兒也躺著，可讓他們觀察實際的體驗狀況進行學習。她說到：「在體驗活動方面，可以要其他沒有上台的小朋友坐在位子上看台上的4位小爸爸媽媽怎麼樣照顧小寶寶，不要讓其他的小朋友躺在地板上睡覺。」。教學者回饋到在進行體驗活動時，因為讓幼兒躺在地板，而無法控制教學現場：「發現在真正進行體驗活動時，場面有點失控了，因為是讓小朋友躺在地板上，教室燈是關暗的，這樣反而小朋友會躁動」。(訪談3，課程觀察3，2010/11/16)

因此課程的修正應加強讓幼兒學習，當寶寶哭時，應該先瞭解原因是什麼，才能提供他幫助，另外在愛的哭體驗活動中，應設計課程的體驗活動中，除了幼兒自身的體驗外，也可以讓他們觀察其他幼兒在照顧寶寶的方式進行觀察學習。

(4)媽媽不要走(親友關係篇)：家事的協助應讓幼兒感受到家事的重複性

此單元以朱家故事做為引起動機，試教後帶班教師僅提到，體驗活動的設計應讓幼兒體驗重複做家事的感受，她指到：「小朋友第一次做都感到新奇，讓小朋友重複做同樣的家事，效果會更好。」。(訪談4，2010/11/19)

此單元於修正時在內容部分修正為，教導幼兒練習重複的家事，並請其分享感受。

(5)媽媽小幫手(情緒變化篇)：學習技能性活動可在課程設計中使用分組競賽方式

針對媽媽小幫手的課程內容，帶班教師建議教導紓解壓力護眼操時，可設計分組競賽的方式，增加幼兒的投入程度。她說到：「護眼操教學方式要再活潑一些，吸引小朋友注意，例如：以分組競爭的方式，做動作時帶口訣。」。(訪談5，2010/11/23)

因此在本單元的修正將加入分組競賽活動。



(二) 教學課程內容之修訂

依據前述教學歷程之檢討與反思，研究者將課程進行教學後之修訂，在此謹呈現教學前之設計及修訂後之內容，並以其他字體標出修訂部份如下：

表4-2 新手母親親職壓力體驗課程修訂後之內容摘要

單元名稱	修訂後課程設計要點	評量
我要當媽媽了	<p>(1)引起動機：課程進行前一天，教學者於幼兒入園後，將氣球重物包綁在小朋友的肚子量</p> <p>(2)老師扮演懷孕的媽媽來上課，當需要搬桌子時，尋問小朋友誰可以來幫忙。</p> <p>(2)第二天老師邀請前一天體驗懷孕過程的小朋友分享，當了一整天懷孕媽媽的感覺。</p> <p>(3)詢問小朋友當媽媽要再生弟弟或妹妹時，小朋友可以幫忙協助那些事。</p>	<p>集體口頭評選出三位小朋友，將氣球重物包綁在小朋友的肚子量 & 個別評量</p> <p>直到放學時，再請帶班老師取下(教學者進行歷程的觀察)。</p> <p>量</p>
寶寶洗澎澎	<p>(1)說明洗澡步驟：A. 放洗澡水、B. 脫衣服、C. 洗澡、D. 擦乾、E. 包尿布、穿衣服。</p> <p>口訣：先放冷水再熱水、脫衣服、洗泡泡、擦乾乾、包一包、穿起衣服就好了。</p> <p>(2)示範幫小嬰兒洗澡的步驟。</p> <p>(3)提供認真聽講小朋友機會，體驗抱寶寶、幫寶寶包尿布。</p> <p>(4)結束後請幼兒分享看完老師示範幫寶寶洗澡的感想和抱寶寶的感覺。</p>	<p>個別評量</p>
愛的哭體驗	<p>(1)演出「媽媽一天的生活」小短劇：老師裝扮成新手媽媽的樣子出現，突然間寶寶哭了，媽媽很急的問小朋友說：「你們幫我看看我的寶寶，為什麼在哭啊！」。並與幼兒找出可能的原因。</p> <p>(2)老師向幼兒示範體驗活動的照顧四部曲如何操作：A. 餵奶的動作、B. 拍打嗝是如何拍的、C. 換尿布的動作、D 安撫的動作。</p> <p>(3)進行「夜晚哭體驗」活動：老師點選四位小朋友上台到桌子旁進行四部曲工作的其中一項，每項都要體驗5分鐘。沒有參與體驗的小朋友則坐在椅子上觀察進行體驗小朋友在做什麼。老師把教室的電燈關掉、撥放哭聲。四位小朋友聽見哭聲就要依據各自的工作幫助寶寶。</p>	<p>個別評量</p>



	(4)詢問小朋友看完「媽媽一天生活」小短劇以及體驗照顧寶寶後有什麼感想？	
媽媽不要走	(1)播放朱家的故事PPT檔。 (2)協助幼兒分組做家事，但每一組都需要做重複的家事（擦桌子、掃地、整理書櫃），之後請幼兒分享做重複性家事的感覺如何。 (3)邀請幼兒回家協助父母，有幫忙媽媽的幼兒，請媽媽紀錄在聯絡簿上，之後提供小禮物一份。	個別評量
媽媽小幫手	(1)帶幼兒進行律動活動，詢問幼兒是否有累的感覺？再詢問媽媽每天要工作、做家事，還要洗衣服、煮飯，是不是會更累？ (2)請小朋友分成三組，請助理老師引導小組討論，並請他們每組派一個小朋友上台發表。將小朋友討論出來的結果與老師給的意見統整成一個媽媽小幫手守則。 (3)教導幼兒紓解眼睛壓力的按摩的方法（護眼操）。並分成3小組比賽看看那一組的小朋友表現的最好。	個別評量

(研究者自行整理)

伍、結論與建議

一、結論

本研究之成果依據課程發展的歷程及實際執行狀況，提出結論之說明如下

(一) 學前幼兒接受新手媽媽親職壓力體驗課程之成效回饋

本研究之課程研發，依據課程目標執行發現，幼兒的學習成效在五個單元中，幼兒實際之回應：

1.能同理母親的辛勞

從所規劃的單元課程一、二、三個單元，受訪的幼兒能體會到，懷孕很累，而且做家事時不方便，此外照顧及抱寶寶也很累，如同Lamanna 與Riedmann(1999)研究所指出的新手父母家務會大量增加，而且睡眠及休息的時間都會減少，而接受本課程的幼兒確實能從此課程中體會出該種生活狀況的改變，達成課程目標一。

2.願意成為未來家中母親的小幫手

透過單元二到五的課程，幼兒除了能體會母親的辛苦之外，也能進一步感受新生兒的不一樣，並提到如果有機會，自己願意幫忙照顧及安撫家中的新生兒，



特別是當媽媽如果再生下小弟弟或小妹妹時，此外在未來也願意幫助媽媽舒解壓力。康續祥(2008)就指出，第一次成為父職的角色會有自我形象上的建構，以及角色扮演的省思及轉化，雖然此課程的重點乃是針對新手媽媽的角色扮演，且由大班幼兒來體驗此角色，但是幼兒同樣也反應出省思並表示願意在行為上轉化，由此可看出體驗課程的意義。

(二) 新手媽媽親職壓力體驗課程之修正重點

經課程的發展過程發現，現場教師及教學者在懷孕狀況的體驗，強調體驗性課程之體驗活動應先於課程，且需設計足夠的課程時間協助幼兒進行體驗。照顧工作的課程部分，學習照顧技巧應簡化步驟並發展出口訣為佳。新手媽媽的日常生活體驗，則應著重在教導幼兒學習探索及理解寶寶為什麼哭，以確定寶寶的需要，進一步提供適切的幫助。親友關係篇，應該著重讓幼兒體驗家事重複性的特性，因為要重複做所以很辛苦，進而願意讓自己成為媽媽的支持者。在情緒變化篇部分，需教導幼兒學習支持媽媽，且能學會一些疏解媽媽情緒的能力。課程學習時可使用團隊競賽的方式進行，以達成較佳的學習效果，本研究依上述研究回饋完成課程內容之修訂。

二、建議

依據本研究之課程研發歷程可以發現，根據訪談之結果進行研究建議如下：

(一) 課程發展方式

由本課程的發展方式可以看出，接受課程之幼兒確實可以體會到新手母親之辛勞，並進而連結到自己母親的辛苦，因此建議未來的幼兒園所在進行課程之前，特別是園所未來計畫發展的新課程，可以進行課程規劃之相關研究，以使課程規劃能符合需求。

(二) 課程內容

本研究之課程時間每次僅有半小時，事實上體驗課程需要更長的時間才有效果，因此建議該議題之課程，於單元教學之園所可以大單元方式進行，若能應用於



主題教學課程更佳。此外在技能學習部分應精簡學習步驟，以利幼兒的學習。此外本研究在試教課程進行中發現體驗性課程除了時間之外，體驗工具的選用亦相當重要，應適當選擇體驗教具，以利未來在相關議題上之教學實施。

參考文獻

中文部分

- 田聖芳、古雪貞與戴蕙蓮(2007)。產後照護脈絡之母女關係。**新臺北護理期刊(9)**，1，15-23。
- 周麗端、吳明輝、唐先梅與李淑娟(1999)。婚姻與家人關係。台北市：國立空中大學。
- 周麗端、黃郁婷、楊康臨與唐先梅(2010)。家庭危機與管理。台北縣：國立空中大學。
- 胡蓮珍(2001)。一位處於婚姻衝突的高齡初產婦於產後的調適行為及護理。**The Journal of Health Science(3)**，3，279-289。
- 胡蓮珍、楊玉娥(2002)。初為人父在角色轉變過程的生活經驗。**Chung Shan Med J**，13，227-233。
- 徐愛華(2006)。新手父母的親職壓力與家庭教育需求之研究。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文。
- 高淑清(2008)。質性研究的18堂課—首航初探之旅。高雄：麗文。
- 康續祥(2008)。新手爸爸初體驗——初生兒父親之父職經驗。高雄師範大學性別教育研究所碩士論文，未出版。
- 陳志賢、戴嘉南與連廷嘉(2003)。初為人父母心理調適之研究。**國立高雄師範大學輔導研究所諮商輔導學報-高師輔導所刊**，9，17-46。
- 陳淑芬與李從業(1998)。產後初期父子依戀行為及其相關因素探討。**護理研究(6)**，3，246-258。
- 陳蓓萱(2008)。新生兒餵食方式與相關因素對產後初期母嬰依附關係之相關性探討。國立臺北護理學院護理研究所碩士論文，未出版。
- 陸洛(2001)。「初為父母」之調適衝突-小樣本連續研究。行政院國家科學委員會補助專題研究計劃成果報告(NSC89-2413-H-037-008)。
- 黃志成、高嘉惠、沈麗盡與林少雀(2008)。嬰幼兒保育概論。台北：揚智文化。
- 廖玲玲(2006)。「我當媽媽了!--新手媽媽初任母職歷程之研究」。國立台東大學教育研究所碩士論文，未出版。
- 謝曉雯(2001)。變中找序—初為人父母之生活經驗。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文，未出版。



外文部分

- Adams(1995), *The family: A sociological interpretation*. (5th Ed.). New York: Harcourt Brace & Company.
- Boss, P. G. (1988). *Family stress management*. Newbury Park, CA:Sage.
- Carter, B., & McGoldrick, M. (1989). Overview: The changing family life cycle—A framework for family therapy. In B. Carter & M. McGoldrick (Eds), *The changing family life cycle: A framework for family therapy* (2nd ed., pp. 3-28). Boston: Allyn & Bacon.
- Fox,G, L.,Bruce,C.,& Combs-Orne, T.(1999). Parenting expectation and concerns of fathers and mothers of newborn infants. *Family Reations*, 49, 123-131.
- Lamanna & Riedmann(1999). *Marriages and families: Making echoices in a diverse society*. Belmont, CALWadsworth.
- Lazarus & Launier (1978). Stress-related transactions between person and environment. In L. A. Pervin & M. Lewis (Eds), *Perspectives in interactional psychology* (pp.360-392). New York: Plenum.
- McKenry, P. C., & Price, S. J. (1994). *Families coping with problems and change: A conceptual overview* (pp. 1-20). Thousand Osks, CA: Sage.

本研究感謝研究團隊人員沈曉君、魏廷容、黃柏齊、蔡青殊協助研究之進行。

初稿收件：2011年07月04日
 完成修正：2011年07月19日
 接受刊登：2011年07月19日



A Research of Novice Mother's Parenting Stress Experiential Learning Lessons for Preschoolers

Fang-Ju Chen

Assistant professor, Department of Early Childhood Education, Nanhua University

Abstract

The purpose of this study was to develop a series of novice mother's parenting stress experiential learning lessons for preschoolers. Semi-structured interviews were conducted in May and July of 2011 with two novice mothers for understanding novice mother's living status and stress during pregnancy and after giving birth. The interview results constructed five dimensions of the lessons: being a novice mother, baby washing, baby crying, baby good-bye, and mother's helper. The development and implementation of the lessons were through weekly team discussions and preschool lead teachers' teaching assistance and suggestions, as cooperators. Twenty-two preschoolers from a preschool of Chia-I, Da-Lin were the targets. The lessons were conducted respectively for two and half weeks and finished in November 2010.

Through analyzing the feedback of preschoolers and preschool teachers and the research team members' self-reflection, the results showed the future lessons could be improved by the following suggestions: (1) experiencing the feeling of pregnancy before the official promotion courses; (2) simplifying instructions and creating pithy formula for baby bathing caring; (3) teaching preschoolers to explore baby's needs for maintaining mother's daily regular routine and learn to give thanks as well as praises to her; (4) using repeated house works helps preschoolers become a good helper for mothers; (5) teaching preschoolers how to help mother release their pressure; and using group competition to improve preschoolers' above skills.

Key Words: Novice Parent, Parent Stress, Preschooler.

