

南 華 大 學

非營利事業管理學系

碩士論文

已婚婦女參與志願服務的家庭壓力與  
家庭關係影響之研究

A Study of the Effect of Married Women's Voluntary Participation  
on Family Stress and Relationships

研究生：侯 仁 惠

指導教授：涂 瑞 德 博士

中華民國 一 〇 二 年 六 月

## 謝辭

論文終於完成了!此刻的心情是如此悠閒，如此愜意。再次踏上通往圖書館的路上，不再是匆匆忙忙，我停下腳步，仰望藍天，璀璨的陽光從蒼鬱的綠樹間落下，美麗的光影是如此動人心弦。境隨心轉，現在的我看什麼都美。

然而這一切，首先要感謝的是我的指導教授—涂瑞德博士，透過定期的討論，指出論文的問題與缺失，在我遇到瓶頸時，幫我發現自己的盲點，不斷的給我鼓勵支持，讓我能夠順利完成論文。在此，我想說:「老師，謝謝您!」再者，感謝口試委員呂朝賢教授和盧禹璵教授，在口試時予以指正賜教，使我得以釐清研究的問題，使論文臻於完善。更感謝賦予這本論文生命力的主角:四位充滿活力與愛心的婦女志工，謝謝妳們願意把最珍貴的經驗與大家分享。

在這感恩的季節裡，感謝同學們陪我走過充實的兩年，淑純、俊廷與我共同打拼。此外，對於內埔國小的同仁們，尤其是鳳書、如玉、郁萍、青錦、美惠，我也要致上十二萬分的感謝，謝謝妳們毫不藏私的教我，也幫我承擔許多事物，如果沒有你們，相信我的論文無法如期完成。

最後，要感謝我最親愛的家人，謝謝媽媽總是在我疲憊歸來時，準備香噴噴的飯菜給我吃；謝謝爸爸東奔西跑幫我接送小孩；謝謝妹妹擔任小孩子的專屬老師與保母，讓我無後顧之憂。一路走來，該感謝的人說不完也數不盡，茲將這本論文獻給我親愛的家人，以及幫助我，關心我的人。

仁惠謹誌 2013/06

## 摘要

本研究以已婚的婦女志工為研究對象，旨在探討已婚婦女參與志願服務的家庭壓力與家庭關係之影響，主要研究目的有三：一、了解已婚婦女參與志願服務的動機；二、探討已婚婦女參與志願服務的家庭壓力及其因應策略；三、分析已婚婦女參與志願服務對家庭關係的影響。

為達上述目的，首先採文獻分析及訪談來進行研究，在文獻分析上蒐集國內外期刊論文、書籍、碩博士論文、政府出版品、各個相關網站等，用以作為理論與實務分析評述之依據。

再將訪談所要的議題及配合本研究的問題與目的，以提綱挈領方式設計訪談大綱，並採自然且半開放式的訪談方式。婦女志工訪談之後，本研究獲得許多豐富資料，在這些資料中也逐漸出現規律性，可以歸納共同現象。於是，結束正式訪談階段，開始進行資料的處理與分析，經分析結果獲致下列結論：

一、已婚婦女志工的參與動機是多重的，在這眾多動機中，以自我成長與實現為最多。

二、已婚婦女參與志願服務所面臨的家庭壓力可分為婚姻壓力、親職壓力與家務壓力三大部分。其中以教養子女的壓力最大，而配偶的支持可以有效減少婦女參與志願服務所面臨的家庭壓力。

三、婦女志工因應家庭壓力的策略有：1. 社會資源協助法 2. 降低家事標準法 3. 正向回應 4. 彈性工作時間 5. 心理防衛機轉 6. 自身改變 7. 家庭價值與信念。

四、大部分的受訪者均表示參與志願服務對夫妻間的婚姻關係影響不大，但對親子關係有正面的影響。

關鍵字：志願服務、已婚婦女志工、家庭壓力、家庭關係

## Abstract

This study examined the effect of married women's voluntary participation on their family stress and relationships. The goals of this study are to understand their motives for being volunteers, to explore their adaptive strategies in response to family stress associated with their volunteer participation, and to analyze the influence of the married women's voluntary participation on their family relationships.

In order to achieve the above purposes, the study conducted literature review and interviews to collect and analyze data. In addition, domestic and international journals, books, dissertations, government publications, and all related websites, as well as internal documents were critically reviewed.

Moreover, the interview guide was designed carefully by following the research topic and goals in the study. The interview style tends to be natural and semi-open. After conducting interviews with several women volunteers, this study collected abundant information and revealed themes to generalize some common themes. Through transcribing interviews and coding analysis, this study's major findings are summarized as follows:

1. Participation motives of the women volunteers are multiple. In those multiple motives, most of them are related to self-growth and self-actualization.
2. The married women who participated in volunteering activities may face the following stresses, such as marriage stress, parenting stress, and housework stress. The heaviest pressure is the stress of child education. However, their husbands' supporting can reduce pressure facing married women who participated in volunteering activities.
3. The strategies adopted by married women in response to the family stress include: (1) the enhance assistance from available social resources; (2) to lower the housework standard; (3) positive thinking; (4) flexible working time; (5) psychological defense mechanism; (6) self-change; (7) family values and beliefs.
4. Most interviewers stated that the voluntary participation doesn't affect the marriage relationship between the couples, but has positive influence between the parents and children.

**Key words:**

voluntary service, the married women volunteer, family stress, family relationships

# 目錄

第一章 緒論	
第一節 研究背景	1
第二節 研究緣起	2
第三節 研究目的與問題	3
第二章 文獻探討	
第一節 志願服務的定義與參與動機	5
第二節 家庭壓力之探討	13
第三節 家庭關係之相關理論	27
第三章 研究方法	
第一節 質化研究法	41
第二節 研究對象	42
第三節 研究設計與實施	45
第四節 資料處理	47
第四章 結果與討論	
第一節 已婚婦女參與志願服務的動機初探	53
第二節 已婚婦女參與志願服務所面臨的家庭壓力	62
第三節 已婚婦女面對家庭壓力的因應之道	68
第四節 已婚婦女參與志願服務後對家庭關係的影響	76
第五章 結論與建議	
第一節 研究結論	89
第二節 研究建議	91
參考書目	95
附錄	
附錄一 訪談同意書	100
附錄二 訪談大綱	101

## 表目次

表 1-1-1 99 年社會福利類志工職業及性別分配表	2
表 2-1-4 Levinson (1978) 生涯發展期	11
表 2-1-5 女性志工參與動機的實證研究	12
表 2-3-2 國內外對於親子關係的定義表	34
表 3-2-1 研究對象類型	42
表 3-2-2 訪談對象的基本資料	43
表 3-3-2 已婚婦女志工訪談時間表	47
表 3-4-1 劃記、編碼與摘要實例節錄	49
表 3-4-2 單元子題與譯碼群聚表	50
表 4-1-1 已婚婦女參與志願服務動機	59
表 4-2-1 已婚婦女參與志願服務所面臨的壓力	66
表 4-3-1 已婚婦女因應家庭壓力的策略	73
表 4-4-1 已婚婦女參與志願服務對家庭關係之影響	84

## 圖目次

圖 2-1-1 Astin 之生涯選擇社會心理模式·····	8
圖 2-1-2 Farmer 的女性生涯動機模式 ·····	9
圖 2-1-3 生涯彩虹圖·····	10
圖 2-2-1 壓力 ABC-X 模式·····	16
圖 2-2-2 雙 ABC-X 模式·····	17
圖 2-2-3 工作與家庭角色系統·····	19
圖 2-3-1 Bronfenbrenner 的生態系統理論圖·····	30
圖 3-3-1 研究流程圖·····	45

# 第一章 緒論

本章第一節說明研究背景；第二節說明研究緣起；第三節敘述研究目的與研究問題。

## 第一節 研究背景

我國的志願服務制度發展較外國晚，早期（1950年代末）主要是以寺廟及地方仕紳的捐米以及物資的救助為主，之後（1960年代到1970年代）又有紅十字會、獅子會、扶輪社……等民間團體提供急難救助、疾病預防、防癌運動……等社會服務（吳美惠等，1999：21-25）。隨著台灣的經濟起飛，公民意識的抬頭，輿論的倡導以及社會的各項需求與問題層出不窮，單靠政府的力量無法解決，需要和社會力量相互協助。九二一大地震之後，許多非營利團體積極投入救災工作，獲得社會大眾的肯定與支持，於是我國的志願服務如雨後春筍般蓬勃發展（林淑馨，2011：52-53）。

2001年是「國際志工年」，我國立法院於2001年元月4日三讀通過「志願服務法」，並於同年元月24日經總統公布施行，使我國的志願服務工作邁向新的里程碑。除了在民間有志願服務的組織外，政府各單位部門也都有志願工作者，希望能藉此鼓勵民眾多加參與志願服務，一方面希望個人藉由志願服務獲得學習與成長，另一方面藉由人力的增加，使社會福利工作能順利地推展（林秀英，2003：1-6）。

根據內政部社會司於99年（全年）的統計資料指出，在志願服務方面，加入祥和計畫團隊及綜合類團隊的隊數有2,641隊，志工人數共有155,093人，其中男性志工有49,212人，約佔全體志工31.7%，女性志工有105,881人，約佔全體志工68.3%。由此數據可知參與志願服務以女性居多。再從志工職業及性別分配狀況來看，不論是工商界人士、公教人員、退休人員、家庭管理、學生或是其他類別，女性志工的人數都大於男性志工（內政部社會司志願服務資訊網，2011）。



表 1-1-1 99 年社會福利類志工職業及性別分配表

(含祥和計畫團隊及綜合類團隊)

單位：人數

工商界人士			公教人員		
男	女	合計	男	女	合計
15,417	19,062	34,479	5,334	6,935	12,269
退休人員			家庭管理		
男	女	合計	男	女	合計
8,428	10,387	18,815	2,246	43,246	45,510
學生			其他		
男	女	合計	男	女	合計
21,437	8,531	12,906	9,256	13,327	22,583

資料來源：內政部社會司志願服務資訊網，2011

所以，即使參與志願服務的女性是身兼數職的職業婦女，也能排除萬難，參加的人數都比有職業的男性高。她們忙碌於家庭生活與工作職場之中，還能撥出寶貴的時間與精力來幫助別人，給人溫暖，實在令人敬佩。

由此可知，「婦女的社會參與」是現代社會中一項重要的課題，婦女參與社會活動，不但可提升婦女的自我概念，而且還能消弭兩性不平等的偏見，透過彼此間的合作，一同打造兩性平權的和諧社會（林秀英，2003：1）。

## 第二節 研究緣起

證嚴法師說：「甘願做，歡喜受。」這句話正是志工朋友們最佳的寫照。在我們的日常生活中，常常都可以看到他們的身影，他們默默行善，不求回報。用愛心照亮人生的光明面，用溫暖撫慰每顆受傷的心靈。

隨著時代的轉變，有愈來愈多的婦女參與志工，她們身兼數職，有時扮演為人妻的角色，有時是母親，有時是工作者，甚至是為人子女的角色，但經常是同時扮演多重角色，不同的角色帶來的權利義務也不同，是否會因為如此而消耗太多時間與精力以至於造成角色緊張？或是因為角色衝突而無法有效地完成角色

所賦予的任務？根據 Burr 等人（1979）的假設，扮演的角色愈多，其角色衝突就會愈大（張惠芬等，1998：81-88）。

從事志願服務對已婚婦女而言，是一大挑戰，因為雖然女性主義抬頭，但一般社會根深蒂固的觀念，如：「男主外，女主內」、「母性」、「母職」等迷思仍然認為婦女應肩負起家庭的照顧責任，如果家庭與工作無法兼顧，婦女應以家庭為重。由於有這些觀念，使得現代的婦女需身兼多重角色，遇到困難時也須自尋解決之道（劉毓秀等，1997：229-236）。

自從我也加入志工行列後，讓我深深感受到一個最現實的問題，那就是必須獲得家人的認同，把家裡打點好之後，行有餘力，才能安心當志工。在我周遭也不乏因為要負起家中的照顧責任及家事工作，不得不中斷志願服務的工作，但有更多是除了她本身積極擔任志工外，家人也受到感動，一起參與志願服務的工作。這些感人的事蹟，值得我們深思。的確，一意追求服務的人生，而忽略了珍貴的親情，這何嘗是我們想要的？如何取得工作、家庭與志業之間的平衡，並且提升與家人的幸福感，正考驗著這些婦女們的智慧，這些參與志願服務的婦女如何規劃自己的人生？如何面對家庭壓力？她們的夫妻關係、親子關係是否因此而有所影響？非常值得我們去探討。

### 第三節 研究目的與研究問題

隨著政治解嚴、經濟發展、社會的多元化，非營利組織蓬勃發展，在社會上扮演著舉足輕重的角色，根據台灣內政部統計處（2005）資料顯示，經政府核准設立之非營利組織家數不斷增加，至民國 94 年底，已增至 35,887 家（曾華源、張友馨，2007），隨著組織的成長，參與的志工人數也不斷增加，而這些志工大部分都是女性，是什麼原因吸引女性投入這個助人的行列？她們對於自我成長、婚姻與家庭是否有某種程度的期許？

基於上述的目的，本研究所探討的問題分述如下：

- （一）已婚婦女參與志願服務的動機為何？
- （二）已婚婦女參與志願服務的家庭壓力及其因應策略為何？
- （三）已婚婦女參與志願服務對家庭關係的影響為何？

## 第二章 文獻探討

本研究主要目的在於瞭解已婚婦女參與志願服務的動機、面對家庭壓力時的因應策略與調適，並探討家庭中夫妻、子女關係的影響。本章分為三節：第一節為志願服務的定義與參與動機；第二節為家庭壓力之探討；第三節為家庭關係之相關理論，茲分述如下：

### 第一節 志願服務的定義與參與動機

#### 壹、志願服務的定義

我國雖然早有志願服務的概念，但這個名詞卻是近代才從西方傳進來，英文為 Voluntary，德文是 Freiwillig，法文則為 Volontaire，其意義皆為「因自由意志而行事」（吳美惠等，1999：5）。志願服務又稱為志願工作，美國社會工作百科全書（1987）指出：「志願服務是指在沒有報酬，自由奉獻的人們所從事的社會福利工作，工作類型廣泛，包括家庭、兒童福利、教育、休閒、心理、社區、都市更新等各方面。」（轉引自林秀英，2003：6）。救國團（1998）定義志工為依其個人自由意願，貢獻出自己的時間、金錢、精力，不計報酬，以獨立或結合社會大眾力量關心協助社會上需要幫助的人，以專業或非專業的方式，進行社會福利工作。呂朝賢、鄭清霞（2009）認為志願服務的定義應依文化、社會環境的變遷而有所不同。現行的志願服務已超越了現行志願服務法中所規定的範疇，只要行為之屬性愈屬於「自由意志、無報酬、為立案組織中活動並以公益為目的」，其志願性質就愈高（呂朝賢、鄭清霞，2009：153-157）。

綜合上述，志願服務是基於社會責任、社會公益，在自由意志之下奉獻個人金錢、心力，不求回報的工作。

#### 貳、動機的理論

志工不同於一般專職工作者，最主要在於志工是在自由意志之下志願參與服務的工作，不支薪。他們雖然來自不同的生活背景，但卻有共同的使命而聚在一起。志工參與的動機很多，有的是基於社會責任，或是自我實現，還有的是對組織使命的認同……等等。探討志工參與的理論相當多，有 Maslow 的需求層次理

論、三需求理論、利他主義(altruism)、交換理論、社會化理論 (socialization theory)。現加以分述如下：

### 一、Maslow的需求層次理論

Maslow(1943)將人類內在需求層級化，他假設每個人均有五個層級的需求，這五個層次呈現金字塔型分布，分別是

- (一) 生理的需求 (physiological needs)：饑、渴、性等。
- (二) 安全的需求 (safety needs)：免於危險、恐懼及匱乏的需求。
- (三) 愛與歸屬感的需求 (love and belongingness needs)：對於愛情、感情及隸屬感的需求。
- (四) 尊重的需求：屬於較高層次的需求，包括被尊重、讚賞。
- (五) 自我實現的需求：是最高層次的需求，能自我實現，發揮潛能。

人類的需求過程是由低層次的需求往較高層次的需求發展，逐層追求滿足，當低層次的需求獲得滿足後，就會產生動機去追求更高層次的滿足。就志工而言，他們並非為了生理的需求或物質、金錢的報酬，他們所追求的需求層次應該是追求尊重需求及自我實現層次的需求 (中央大學企管系，2007)。

### 二、三需求理論 (ERG theory)

Alderfer提出三需求理論，他認為人類有三項共同需求：生存、關係與成長。這三種需求之間並沒有嚴格的層次性，也沒有明顯的間隔，人的需求可以在這三者之間自由移動 (中央大學企管系，2007)。一般而言，志工參與志願服務，主要是滿足關係與成長的需求，但依三需求理論，在某種環境背景之下，關係需求的滿足可能優先於生存需求，這似乎可解釋一些為理想而摩頂放踵的志工們。

### 三、利他主義 (altruism)

利他主義 (altruism) 強調的是一種犧牲奉獻的精神，不求回報。所以，利他主義認為志願服務工作是一種完全的利他行為。Fischer 與 Schaffer (1993) 認為一般參與志願服務的利他動機通常是助人、做好事及富有社會責任感。但有其他研究者卻認為，當社會大眾因為利他而從事志願服務工作時，只是強調了利他的部分，而未提及利己的部分，並非不存在 (何美珍，2008：33)。換言之，在志願服務的過程中，除了能讓他人獲得滿足之外，自己也能相對得到成長與滿足，利他與利己是同時存在的。

#### 四、交換理論

社會交換理論是社會學四大流派之一，起源於美國 1950 年代末期，它是從行為主義之強化原則和經濟學之成本報酬觀念來探討人際互動之行為，認為人與人之間的社會互動，是一種理性的，會計算利害得失的，「公平分配」與「互惠」是最高的指導原則。公平分配是指成本與報酬的平衡，個人所付出的成本愈多，報酬也應該愈多，報酬包括金錢與非金錢的，其價值因個人的價值觀有所不同。互惠則是指個人在人際互動中所謂的禮尚往來（施文玲，2006）。依此理論，個人是否參與志願服務工作，有賴於志願服務工作是否能滿足他們的需求。

#### 五、社會化理論（socialization theory）

家庭與同儕團體對個人社會化的影響很大，個人從家庭與同儕團體中學習各種觀念、看法以及各種情感的交流，當人們願意參與志願服務工作，並把它視為是個人責任的一部份時，就是社會化的影響。因此，當個人認同於社會服務工作，並積極參與時，家庭與同儕團體所給予的意義大於所從事的服務工作（轉引自張文真，1995：31）。

依據上述的理論，我們可以得知Maslow的需求層次理論較偏重於利己，追求的是尊重與自我實現的滿足；三需求理論偏重自我型動機和社會型動機；利他主義認為志願服務工作是一種完全的利他行為；交換理論的動機以利己居多；社會化理論則偏重於社會型動機。因此，人們參與志願服務的動機大致可分為三大類：自我型動機、利他型動機和社會型動機。

### 參、女性生涯發展理論

#### 一、Astin 的社會心理模式（郭珍虹，2007：11）

Astin（1984）提出以需求為基礎的生涯選擇社會心理模式，來解釋男女生涯發展的不同。該理論認為影響女性生涯選擇有兩大因素，一是心理，二是社會。心理因素包括個人的工作動機和個人生涯的期望，社會因素包含工作結構的變化以及性別角色社會化的過程。生涯選擇有以下四原則：

- （一）工作的目的是要滿足生存、快樂、奉獻這三大基本需求，此三大基本需求是彼此相關的。

- (二)職業的選擇基於生涯期望，基本需求是否得到滿足與個人的生涯期望有關。
- (三)生涯期望受到早期童年家庭生活、學校學習經驗以及工作經驗的影響。
- (四)透過不斷的修正生涯期望，可以導致職業選擇和職業行為的改變。

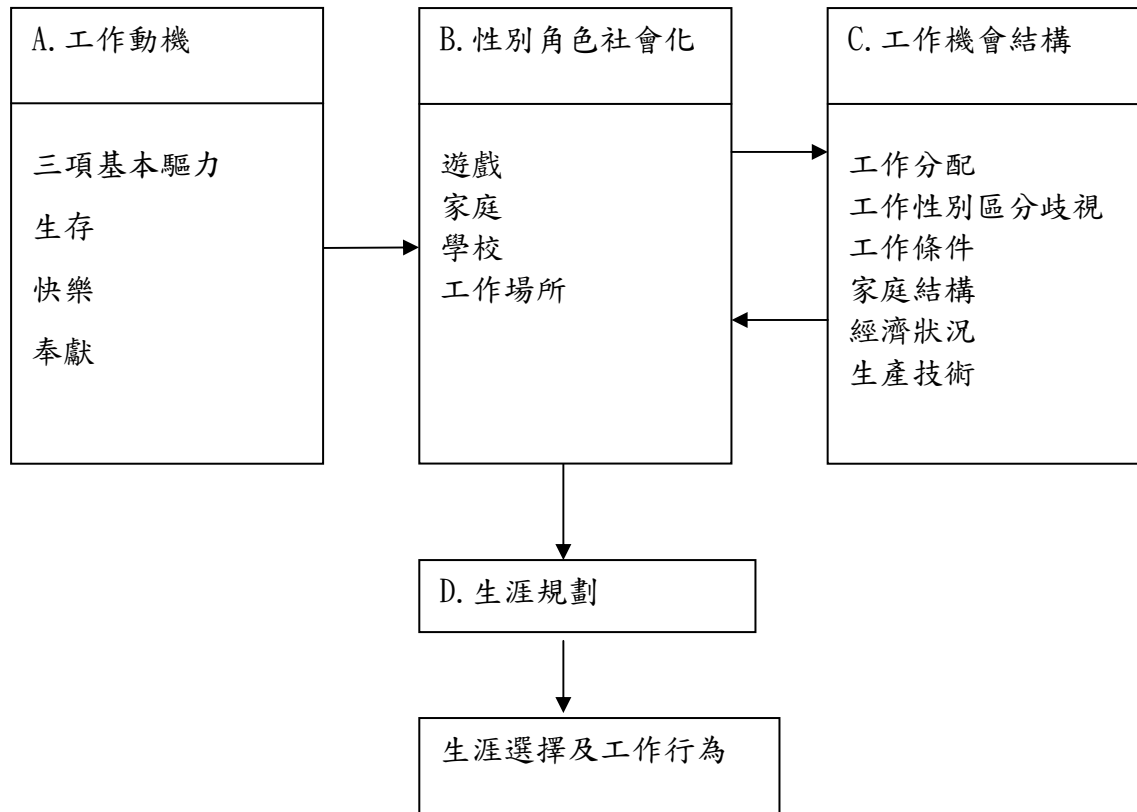


圖 2-1-1 Astin 之生涯選擇社會心理模式

資料來源：郭珍虹(2007：11)

從這個模式中，我們可以發現，女性的生涯期望、生涯選擇與工作行為會因性別角色社會化以及工作機會結構的改變而受到影響。這可能與女性自兒童時期與男性所接觸的環境和活動不同有關，例如：遊戲的活動與家事的分配。另外，性別角色社會化過程與工作機會結構的變化息息相關，社會結構變化導致工作機會結構變化，工作機會結構變化又影響了個人的價值觀，使女性必須調整生涯期望以適合自己的生涯方向（轉引自郭珍虹，2007：12）。

## 二、Farmer 的女性生涯動機模式（石麗君，2008：9-10）

Farmer 於 1976 年提出一阻礙女性學業及生涯動機的概念模式，此理論假設

影響女性學業及生涯動機的因素有二：一是環境因素，包括早期家庭社會化歷程、社會及工作上的支持與歧視。二是個人因素，包括家庭與生涯的衝突、性別角色取向、冒險行為、學業自尊、替代性成就動機及害怕成功。

Farmer 並於 1985 年以 Bandura 的社會學習論為基礎提出生涯動機模式，他用背景、心理及環境三因素來預測生涯動機，強調心理和環境因素之間的交互作用對生涯動機所產生的影響。背景因素包括性別、年齡、種族以及個人的語文和數理能力；心理因素包括學術自尊、表達能力、合作性、競爭態度、成就歸因、價值觀念以及家庭傾向；環境因素則包括家長、學校教師的支持態度與個人對工作的態度。

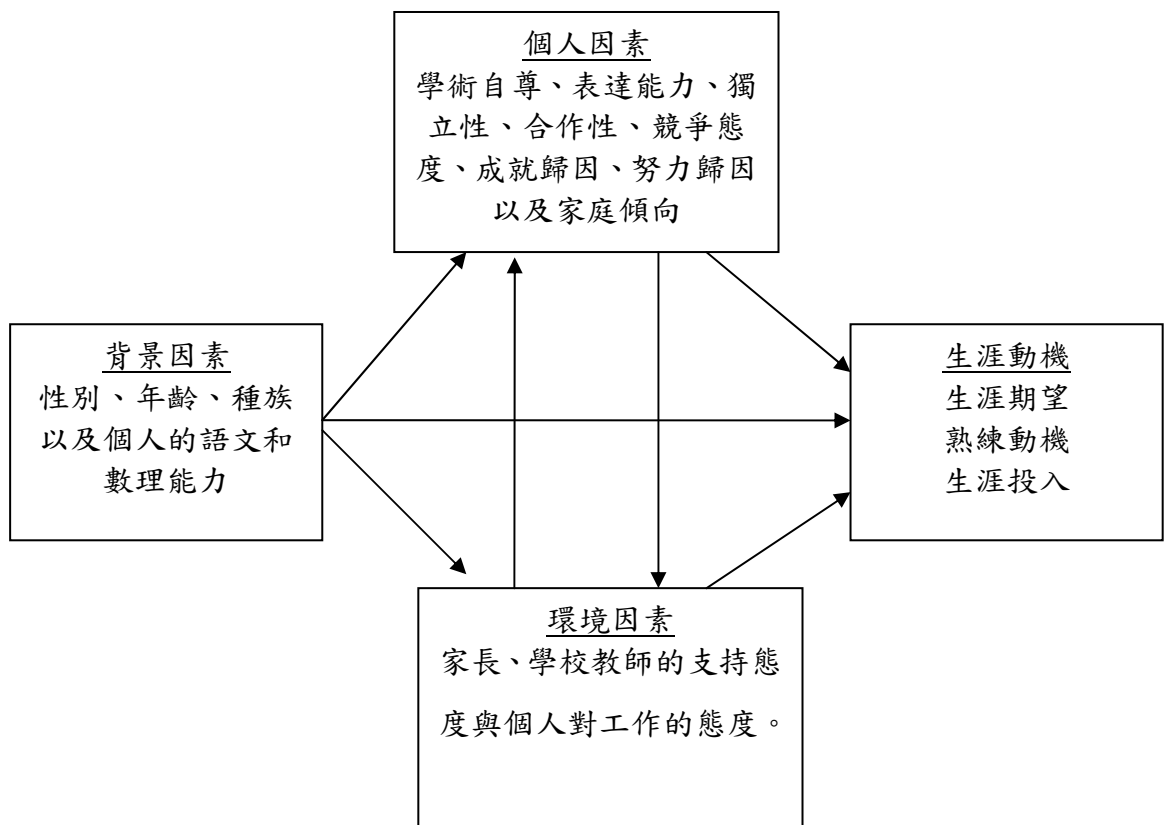


圖 2-1-2 Farmer 的女性生涯動機模式

資料來源：石麗君 (2008:10)

### 三、女性的生涯發展階段及特性

Super 的生命全期理論依其成長過程可分成四個階段，依序是童年期、青少年期、青少年晚期和成年期。而個人的生涯發展又依照這四個階段分為成長、探索、建立、維持和衰退五個階段。女性到了建立階段（約二十五歲到四十歲），由於個人努力嘗試，工作經驗不斷累積，讓自己能在所選的領域中穩定下來。此階段的女性正面臨人生中最大的轉變包括開始工作、確定自己的職業領域、追求成就、結婚生子、家庭與事業的多重角色、重新適應並追求自我價值等（石麗君，2008：13-14）。1976-1979 年，Super 除了原有的發展階段理論外又加入角色理論，並以「生涯彩虹圖」表示此理論。Super 認為人的一生中扮演許多角色，就像一條彩虹一樣，同時擁有許多色帶，這些角色包括兒女、學生、休閒者、公民、工作者、配偶、家管人員、父母及退休者，這九個角色在家庭、社區、學校及工作場所的人生舞台上扮演著。在彩虹圖中，每個階段都有其顯著角色，在維持階段（約 45 歲左右）學生角色會再出現，工作角色中斷，公民與休閒者的角色會逐漸增加分量（黃天中，1995：30-31）。

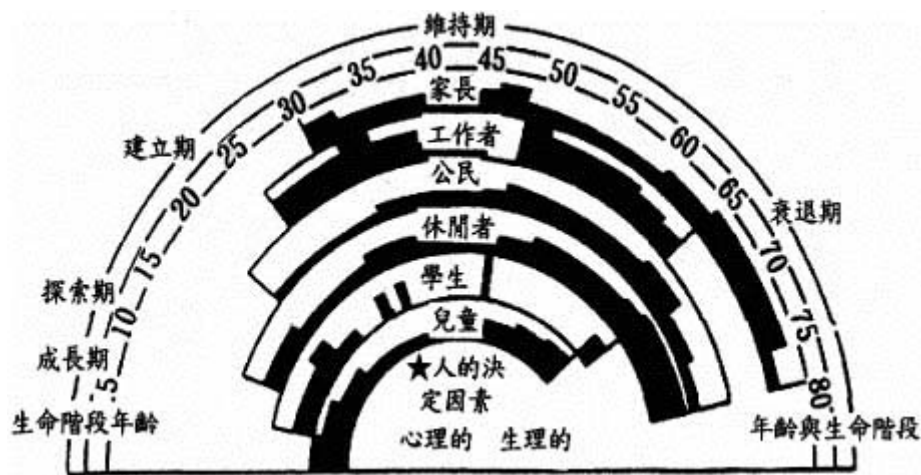


圖 2-1-3 生涯彩虹圖

資料來源：黃天中(1995：31)

Levinson (1978) 認為人的一生有幾個轉銜期 (Transition Period)，如表 2-1-4，人們在 22 歲到 28 歲時進入成年早期，開始選擇職業、結婚、組織家庭、加入社團，建立了成人的第一個生活架構。然後進入 28 到 30 歲的過渡期，女性經過此時期時，生活重心會產生根本的改變，有的會離開職場回歸家庭；有的



會從家庭返回學校或社會。之後，人們會在 32 歲到 40 歲之間建立第二個生活架構，進入了安定期（石麗君，2008：14）。

表 2-1-4 Levinson (1978) 生涯發展期

發展階段	年齡
青年期	17-22 歲
成年早期	22-40 歲
中年轉銜期	40-45 歲
中年期	45-60 歲
中年高峰期	55-60 歲
晚年轉銜期	60-65 歲
晚年期	65 歲以上

資料來源：石麗君（2008：14）

學者 Sales (1978) 提出成年婦女的發展有八個階段，在第四個階段，約 30 歲左右，因子女長大已到入學年紀，不需要全天候的照顧，於是婦女逐漸轉移她生命的重心，開始走出家庭，尋求自我實現的機會。從 35 歲到 60 歲左右，女性生命週期漸漸達到圓熟，並已完成社會的期望，更能隨心所欲自由發展，於是她們更常參與外面的活動（轉引自沈春燕，2008）。女性之所以積極參與志工，除了女性本身的特質，如：較富同情心，喜歡幫助別人，溫柔體貼外，其參與動機可能是走出家庭、消磨閒暇時間、充實自我以及擴展視野等。而婦女在積極投入志工的工作後，通常會發展出較高的生活滿意度，日子過得更充實、更快樂（賴玫鳳，2003）。

綜上所述，女性生涯發展主要是受到個人與社會二大因素的影響，社會因素包括了個人早期成長的家庭、學校以及工作的場域，個人因素與社會因素會交互作用而影響女性的生涯發展。依據 Super 的生命全期理論、生涯彩虹圖、Levinson 的生涯發展期以及 Sales 的成年婦女發展八階段都可發現，女性到了中年時期（約 45 歲左右）會轉移生活重心，慢慢走出家庭，參與外面的活動，公民角色漸重。

## 肆、婦女參與志願服務的實證研究

個人參與志願服務的動機很多，大致可分為自我型、利他型和社會型三大類。現將各學者研究個人參與志願服務動機的因素整理如下：

表 2-1-5 女性志工參與動機的實證研究

學者、年代	研究對象	研究結果
陳儀珊(1989)	婦女志工	女性志工參與動機可分為內在與外在二種 內在動機：社會責任、宗教信仰、好玩好奇。 外在因素：吸取知識經驗、改善生活、社會接觸、自助互助、自我實現或無明顯動機。
林美珠(1994)	家庭主婦參與志工	不同的參與動機，在家庭關係上有差異。家庭支持度、持續參與意願、在職訓練滿意度和自我成長都會影響家庭關係。
林秀英(2003)	婦女志工	婦女志工參與服務動機強度由高至低依序為「社會接觸」、「表達社會責任」、「求取知識與技巧」、「自我成長」。
廖宮鳳(2004)	婦女志工	婦女志工的參與動機主要與個人生活情境有關，如果受到服務團體的吸引或是他人的正向回饋，就會持續參與。
何俊賢(2006)	女性志工	學校女性志工參與志願服務的主要動機為服務他人與自我成長
何美珍(2008)	女性志工	女性志工參與服務動機最強的部份是「自我成長」，其次是「人際互動」和「回饋社會」。
謝俊慶(2008)	新移民女性志工	新移民女性志工參與的動機多重，包括了信仰驅使、家人的支持、尋找同鄉友情、渴望改變。新移民女性持續參與社區服務的因素多元，包括了社區女性志工以同理心關懷新移民女性、社區志工與新移民女性家人溝通、新移民女性感受民眾的關懷。

陳芳絲(2010)	女性志工	深度休閒女性志工參與動機多重，包括個人的需求、利他的助人行為及重要他人的影響三項，其中最強烈的是助人為善。
-----------	------	---

資料來源:研究者自行整理

由上表可知，女性志工參與服務動機也是分為自我型、利他型和社會型三方面，動機不會單純只有一項，通常都包含兩項或兩項以上。

## 第二節 家庭壓力之探討

隨著時代的變遷，婦女教育程度提高，工作的意義不再單純只是經濟的保障，更是個人自我實現的滿足。尤其現代的婚姻型態趨向雙薪家庭，夫妻二人都有工作，共同負擔家中的開銷與事務(彭懷真, 2001: 90)。根據 Blood and Wolfe (1960) 的研究中發現，職業婦女所做的家務數量減少。但更多的研究指出，在傳統的家庭內，角色分化型態改變不大。例如 Walker (1970) 以時間使用 (Time budget) 的方法研究夫妻角色關係，發現妻子不論工作與否，丈夫投入家務時間並沒差別 (呂玉瑕, 1983: 114-115)。無論是他人或是婦女本身，他們都希望職業婦女和家庭主婦一樣，承擔起所有的責任 (Marjoric Hansen Shaevitz, 1992: 140)。Merton (1957) 認為每一個地位本身並非只扮演一個角色 (轉引自涂燕玲, 2003)，以已婚職業婦女為例，老闆希望她能扮演一個「認真工作者」，丈夫希望她是一個「好伴侶」，而孩子希望她能是一個「好媽媽」，無微不至的照顧他們，這些多重角色就可能造成角色衝突，壓力也會隨之而來。本章節主要討論已婚婦女參與志願服務時，家庭原有生活習慣或互動模式因而改變所產生的家庭壓力。首先介紹已婚婦女所扮演的家庭角色，家庭壓力的定義及理論，以及已婚婦女如何去面對與調適。

### 壹、已婚婦女所扮演的家庭角色

Duvall 將家庭生命週期分成八個階段，第一階段是已婚，尚未有小孩，第二、三階段是養育學齡前的兒童，第四階段是有學齡之兒童，第五階段小孩屬於

青少年期，第六、七階段是從第一個孩子開始離家至空巢期，第八階段是老年期直到死亡。一般來說，第二階段到第五階段是家庭角色要求較高的時期，因為孩子還小，需要投入大量的時間與精力照顧（轉引自石麗君，2008：17-18）。伊慶春、簡文吟（2001）也認為家庭角色需求最高的時機是在有學齡前幼兒的階段。但Yi與Chien（2002）指出，由於科技的發達，使日常生活更趨便利，許多家務婦女不必自己動手做，可由機器代勞，相對的也可減輕一些婦女處理家務的負擔（轉引自石麗君，2008：17-18）。

黃德祥（1997）認為現代家庭的妻子，所扮演的家庭角色，約有下列幾項：（引自國立嘉義大學家庭教育研究所，2002：205）

- （一）管理家務
- （二）家庭經濟
- （三）先生的性伴侶
- （四）教養子女
- （五）家庭的女主人
- （六）休閒的夥伴
- （七）家庭內部與家庭對外的溝通者
- （八）家庭生活所需的採買者
- （九）發展自己的事業

Nye（1976）提出已婚者有八項重要的家庭角色：分別是家務角色、養家角色、育兒角色、教育子女角色、性角色、親屬角色、娛樂角色、慰藉角色（林秀月，2006）。

徐光國（2003）提出家庭必須具備下列七種角色，才能達到家庭的功能，這七種角色分別是性需求、經濟功能、家事、育兒、慰藉、親屬關係以及休閒娛樂七種角色（轉引自莊豐萁，2004：27）。

藍采風（1986）提出在家庭中的角色有下列幾種：（轉引自石麗君，2008：18）

- （一）處理家務的角色
- （二）照顧子女、長輩的角色
- （三）教養子女的角色
- （四）滿足配偶性需求的角色

- (五) 策畫參與家庭娛樂的角色
- (六) 給家庭成員支持的角色
- (七) 參與家庭社交活動的角色

承上所述，各學者所提出的家庭角色大致可分家務角色、親職角色、夫妻角色、經濟角色、照顧者的角色以及關係維持者的角色。

## 貳、家庭壓力的定義

Boss (1987) 認為家庭壓力 (family stress) 指的是穩定的家庭生活形態被干擾而產生的壓力 (pressure) 或是緊張 (tension)。干擾因素可能是可預期的，也可能是不可預期的，包括所有可以使家庭系統失去平衡的任何因素 (黃淑玲, 2006)。王以仁 (2001) 認為家庭壓力是一種緊張狀態，當家庭資源無法滿足需求時，就會產生壓力，持續的壓力可能會破壞家庭的和諧，也可能會加深家庭成員間的隔閡 (轉引自謝美香, 2006)。此外，家庭壓力是一個複合式的概念，它包含了親職壓力、婚姻壓力、家務壓力和經濟壓力等等 (轉引自莊豐萁, 2004)。

## 參、家庭壓力的理論

一、ABC-X 模式 (ABC-X model) (引自周麗端、吳明燁、唐先梅與李淑娟, 1999:40-44)

Hill (1958) 提出 ABC-X 家庭壓力模式，在模式中，A 是指壓力事件 (stressor event)，B 指家庭擁有的資源或家庭強力 (the family resources or strengths)，C 指家庭對壓力事件的界定 (the definition or meaning)，X 指壓力的高低程度或危機 (degree of stress or crisis)。A、B、C 這三個因素以及這三個因素的交互作用都會影響其壓力處理結果。

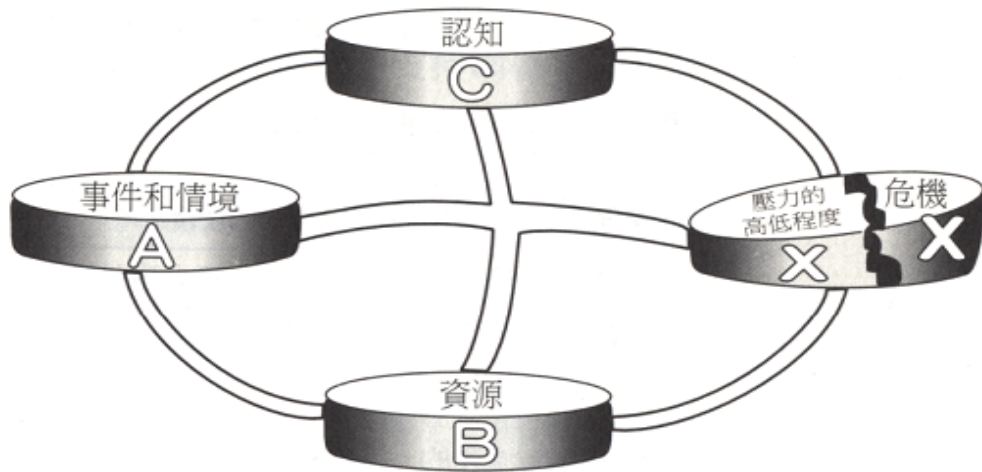


圖 2-2-1 壓力 ABC-X 模式

資料來源：周麗端等(1999:41)

### (一) A 因素—壓力事件

凡是會造成家庭系統的改變都可稱為壓力事件。家庭系統的改變有些是正向的，有些是負面的，另外有些是兼具正負雙方面的影響。家庭的壓力事件有可預期的和不可預期兩種，可預期的事件如：結婚、生子、退休……等等，這些事件雖然是可預期的，但仍會給原來平衡的家庭系統帶來正面或負面的衝擊。不可預期的事件如：天災、車禍、中獎……等，因為是不可預期的，所以往往會帶給原本的家庭更大的衝擊。

### (二) B 因素—家庭擁有的資源

家庭資源可分為以下三種 (McKenry & Price, 1994)：

1. 個人資源：包括個人的經濟能力、教育背景、健康狀況和心理資源。
2. 家庭系統資源：包括家庭的凝聚力以及溝通協調的能力。
3. 社會支持體系資源：社會資源可提供家庭以及家庭成員情緒上的支持、自尊上的支持以及其他支持網絡。

### (三) C 因素—家庭對壓力事件的界定

家庭壓力不一定是正向或是負向的，它是一個中立的概念，家庭如能以樂觀心態面對壓力事件的發生，則可以減少心理的負擔，讓自己更容易面對壓力源，把壓力降至最低，而把事情處理得當。Lazarus & Launier 也指出，如果壓力事件發生時，家人將之視為困難的，不易解決的，那麼

家庭就容易受到傷害。

#### (四) X 因素—壓力的程度或危機

壓力的程度高低取決於二個因素：一是家庭對壓力事件的界定，二是家庭是否有足以因應壓力事件的資源。Boss (1988) 提出界定危機的三要素：

1. 一個平衡狀態的嚴重失序。
2. 非常嚴重的壓力。
3. 非常劇烈的改變，使家庭系統失去功能。

一旦家庭系統處於危機狀態，家庭成員就無法維持良好的身心平衡。壓力事件是否會導致危機，要看 ABC 三項的互動結果，如果壓力事件強到家庭系統無法因應，危機就會發生。

## 二、雙 ABC—X 模式 (double ABC—X model) (引自國立嘉義大學家庭教育研究所，2002:336-337)

McCubbin 與 Patterson (1982) 將 Hill (1949) 的 ABC—X 模式增加了「時間系列」，來解釋家庭危機處理後的調適情形，而形成雙 ABC—X 模式。

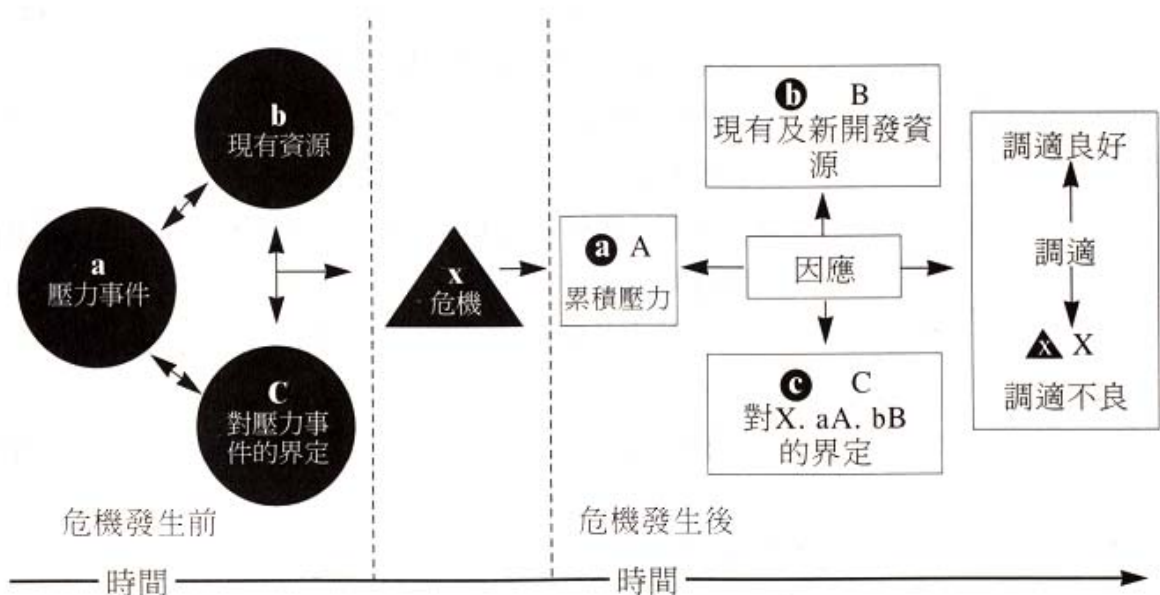


圖 2-2-2 雙 ABC-X 模式

資料來源：周麗端等(1999:45)

(一) aA 因素—累積的壓力源

有些壓力是長時間的，過去的再加上現在的累積，這種累積壓力會對家庭運作產生相當的影響。

(二) bB 因素—家庭的因應資源

家庭的因應資源包括家庭成員應付危機、適應壓力及解決問題的能力，如果家庭資源不足以解決困境，來自外在的幫助是相當重要的。

(三) cC 因素—修正家庭的認知及對整個情境的觀點

一個家庭對壓力的認知，表現於對內外環境的觀點，以及家庭成員間的凝聚力。

(四) xX 因素—家庭因應的平衡

家庭因應壓力的方式，必須在家庭、家庭成員與外在環境間取得平衡，如果平衡就能度過危機，反之，家庭就可能受到傷害。

## 肆、已婚婦女的家庭壓力

婦女婚前婚後的變化，可以用「角色」來解釋，一對戀人在婚前所扮演的角色是男女朋友，約會完後各自回到自己的家庭，婚後從情侶變成配偶，共組家庭之後，要做的事變多了，婦女所扮演的角色增加，既是妻子，也是媳婦，生了孩子之後又增加母親的角色，角色多樣了（彭懷真，2001：67-68）。社會壓力理論家 Leonard I. Pearlin 指出，個人的個別角色以及相對應角色的關係，會給個人帶來必須面對的狀況與期待，如果這些過程帶給個人的感受是困難的，具有衝突性的，那麼就會產生壓力（轉引自莊豐萁，2004：24）。

再者，隨著勞動市場的改變，許多女性外出就業，就業市場不再以男性為主，因此家庭類型有了轉變。工作角色與家庭角色的劃分，不再是依據傳統以性別來劃分為男性的工作角色與女性的家庭角色，這種區分法已不足以說明目前社會男女的分工狀態，應再加入女性的工作角色和男性的家庭角色才完整（黃迺毓、黃馨慧、蘇雪玉、唐先梅、李淑娟，1998）。



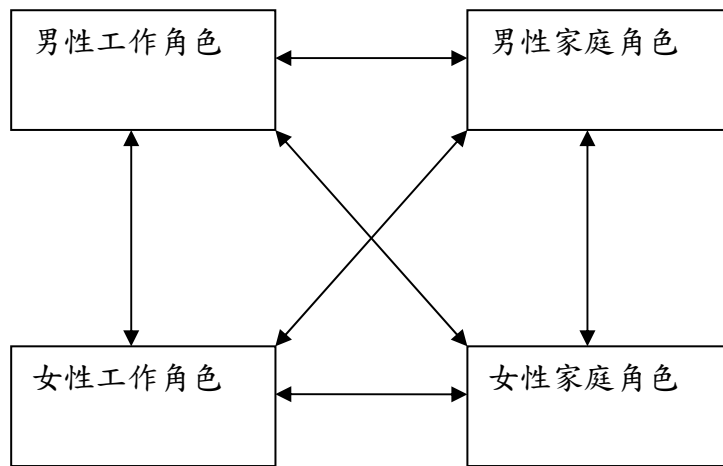


圖 2-2-3 工作與家庭角色系統

資料來源：黃迺毓、黃馨慧、蘇雪玉、唐先梅、李淑娟(1998：202-208)

從工作與家庭角色系統來看，因家庭的組成結構不同，這四個角色並非全部同時存在於每個家庭中，但以一般的雙薪家庭而言，基本上這四種角色是相互影響的。就職業婦女來說，因個人的時間與精力有限，如果工作角色消耗了大部分的時間和精力，她所扮演的家庭角色勢必會受到影響。相對的，如果家裡的小孩年紀尚小，需要大部分的時間與精力照顧，那麼她的工作就會有許多限制，例如不能加班或出差（黃迺毓、黃馨慧、蘇雪玉、唐先梅、李淑娟，1998）。此外，有許多研究者都以普遍存在於日常生活中，具有長期性、持續一段時間特徵的「角色」，作為研究家庭壓力的切入點（轉引自莊豐萁，2004：24）。由此可知，不論是個人角色的供給面，或是需求面，以及家庭中角色的互動都是家庭壓力的來源，是故，本章節將從角色衝突的意涵以及已婚婦女扮演的家庭角色探討已婚婦女所面臨的家庭壓力。

## 一、角色衝突理論

已婚婦女主要的壓力來源在於親職的責任及工作與家庭之間多重角色所產生衝突。而對工作與家庭多重角色壓力之檢視有下列二種理論：

- (一)耗竭理論 (Scarcity Theory)：因為每個人的時間和精力有限，如果扮演的角色愈多，就愈無法滿足所有角色，於是壓力就會產生 (王仁志，2006)。
- (二)增強理論 (Enhancement Theory)：認為隨著角色扮演的增加，個人從中所獲得的收穫和資源也愈多，而我們也可以利用角色轉移的方式，讓他人來幫助我們完成一些不需要我們親自扮演的角色，將節省下來的時間和精力，用在自己必須親自完成的任務上，因此，多重角色不一定會增加個人壓力，從正向思考，多重角色也會帶來一些益處，可減少角色衝突所帶來的部分壓力 (朱萸、唐先梅，2005)。

「Netmeyer, Boles 和 McMurrian (1996) 的研究指出，工作家庭衝突是因為工作內容及時間需求無法協調所導致的壓力，使家庭的相關責任無法正常運作而形成的角色衝突 (role conflict)，所以工作家庭衝突被視為無法同時兼顧工作與家庭角色所導致的角色衝突。」(王恩惠，2006:15)

## 二、以角色衝突的觀點看已婚婦女的家庭壓力

從角色衝突的理論來看，婦女每增加一個角色，就多一份責任與期待，就已婚的職業婦女而言，家庭角色與工作角色之間可能產生矛盾，如果再加入志工的角色，其衝突可能更多重。McCubbin 利用所編製的家庭壓力量表，測量家庭一年內所面臨的各種家庭壓力，發現家庭壓力包括十種類別 (轉引自沈祝如：2005)：

- (一) 家庭衝突及困難的親職角色。
- (二) 養育子女的壓力。
- (三) 家庭經濟的壓力。
- (四) 工作的壓力。
- (五) 疾病的壓力。
- (六) 失去家人的壓力。
- (七) 婚姻的壓力。
- (八) 遷居的壓力。
- (九) 家庭法律的壓力。

#### （十）家庭累積的壓力。

井敏珠（1992）研究 621 位已婚職業婦女的生活壓力，她將職業婦女的生活壓力分為工作、家庭和個人三類並加以分別測量，其結果顯示，在家庭壓力方面，有高達 96.56% 的職業婦女認為「子女健康與安全」的壓力居首位，可見子女的教養問題是職業婦女的極大負擔；其次是「家務工作瑣碎繁重」的壓力；「孝順自己的父母感到心有餘而力不足」排第三位；「家人的交通安全」則列居第四位（沈祝如，2005）。

綜合上述關於角色衝突與家庭角色的討論，可知已婚婦女周旋於工作與家庭之間，常有「心有餘而力不足」的感慨，而子女的教養問題和家事的分擔常常是職業婦女的兩大壓力來源。茲將已婚婦女所面臨的家庭壓力以婚姻壓力、親職壓力、家務壓力、代間壓力四個面向加以分析。

##### （一）婚姻壓力

探討夫妻之間的壓力，或稱為婚姻壓力，通常多著重於角色壓力下的角色間人際衝突、角色能力及夫妻間因角色期待落差所產生的角色衝突（莊豐萁，2004）。McKenry 與 Price 定義「婚姻壓力」為婚姻或伴侶關係中，其中一人或二人認為他們的婚姻關係中有嚴重的問題，且會影響到婚姻的穩定程度（轉引自莊豐萁，2004：29）。當夫對妻的角色期待，與妻對本身的角色認知及角色遂行大致一致，同樣，妻對夫的角色期待，與夫對本身的角色認知及角色遂行也大致一致時，這對夫妻不會產生衝突。但如果夫妻雙方的角色期待，與角色認知與角色遂行有落差時，這對夫妻就可能產生某種程度的衝突。但如果夫妻能對這些落差相互包容，創造出本身獨特的角色行動類型，反而有助於夫妻關係的改善（林顯宗，1985：169）。

婚姻不幸福或不滿意通常會造成極大的壓力，Stinnett 和 DeFrain（1985）提出許多在婚姻關係中值得注意的地方，包括對配偶失去興趣；溝通不良；沒有相似性；家事分工不公平；易怒對對方失去耐性；子女教養觀念不同……等等。當家中發現這些徵兆時，應盡早尋求解決之道，以化解婚姻危機（周麗端等，1999：153）。

##### （二）親職壓力

國內一些針對已婚婦女壓力的研究指出，不論婦女是否就業，「照顧孩子」

一直是極普遍的壓力源（吳就君，2002：7-14）。以角色壓力的觀點分析，親職壓力的內涵包括了1. 角色的過度負荷：如果配偶負擔的親職角色愈小，則個人所感受到的親職壓力就會愈大。2. 角色間衝突：親職角色與友伴關係以及個人角色相衝突，例如：為了照顧孩子減少與朋友見面的機會，或是放棄自己想做的事。3. 角色要求與個人期望、價值的衝突：例如父母、公婆介入孩子的教養問題且意見不合（莊豐萁，2004：28）。

唐先梅（2001）認為為人父母所遭遇到的壓力如下：1. 子女教養的問題，孩子的來臨會改變夫妻原本的作息，照顧者心中難免會有一些無奈或抱怨。2. 夫妻與家人間的互動關係因孩子出現而改變，夫妻之間原本相互依賴、親密互動的行為因照顧孩子而減少。3. 出現對社交生活、工作時間安排及角色適應等生活問題。4. 孩子出生後的教養費用是一大筆的支出，父母的經濟壓力會變大（引自國立嘉義大學家庭教育研究所，2002：256-257）。

### （三）家務壓力

職業婦女除了在職場工作八小時以外，平均每日還須負擔家務五小時以上，但家務的勞動不只是時間上的付出，還需要大量的精神與體力，而且婦女在家庭中的付出常被視為理所當然，得不到家人支持，在角色負擔過重之下，家務常成為壓力的一環（吳就君，2002：7-15）。

賀許德（Hochschild, 1989）把職業婦女的家務負擔稱為「第二班」，職業婦女自受薪工作場所返家之後，再開始第二班不受薪的家務工作，她們必須犧牲自己的睡眠以及休閒娛樂時間，因此使得婦女角色負擔過重，造成家庭緊張的局面，而且這可能是導致離婚率升高的原因之一（陽琪、陽琬，1995：222）。

### （四）代間壓力

當夫妻兩人結合時，雙方家人就成了姻親關係，也擴大了整個家族的關係。姻親關係中的衝突，最常見的就是婆媳之間與妯娌之間，究其原因應是她們都扮演類似的角色，因「婆婆」的角色是從「媳婦」的角色熬出來的，因此容易陷入比較的情境中（引自國立嘉義大學家庭教育研究所，2002：226-228）。周麗端等（2010）將婆媳衝突的原因歸納為以下幾點：1. 女性扮演類似的角色；2. 角色適應不良；3. 競爭心理與失落感；4. 傳統觀念所致；5. 家人溝通不良；6. 男性處置不當（周麗端等，2010：87-88）。

以角色壓力的觀點分析，已婚婦女的代間壓力包括：1. 角色模糊，不知如

何拿捏與母親和婆婆的親密程度，以及本身是自己人或是外人的角色定位模糊；  
2. 無法達到角色期望或是背負太多的責任而導致角色過度負荷或能力不足；3.  
上一代期望與個人期望有落差，而形成角色內衝突（莊豐萁，2004：32）。

## 伍、家庭壓力與危機因應的限制因素

家庭在面對預期與非預期的特殊事件時，家庭壓力與危機的產生會因為家庭內外的一些因素限制而有所不同，茲就認知與態度、資源與增能以及家庭外部的一些因素加以探討（周麗端等，2010：258）：

### 一、認知與態度：

#### （一）家庭界域

在家庭系統中，界域有三種意義，一是界定家庭的次系統，如：夫妻系統、親子系統和手足系統；二是界定物理界限，如：家庭中的私人房間與私人物品；三是界定家庭成員，指出誰是家中成員，而誰不是（周麗端等，1999：35）。家庭界域主要在說明參與系統與次系統成員間的情形，也就是家庭生活中的各項活動是由哪些「成員」（Who）參加？在「什麼時間」（When）？以及「如何參與」（How）（Carroll, Olson, & Buckmiller, 2007）？如果家庭界域模糊不清，長期下來，會使家庭因應危機產生負面的限制。Boss(1988)指出，在家庭中會有某種程度的模糊不清，但長時間的模糊不清會形成一種強大的壓力源，而易使家庭破碎（轉引自周麗端等，2010：259-264）。

#### （二）否認

依照佛洛伊德的理論，個體為了減少因本我與超我衝突而生的焦慮，會表現某些行為來防衛自己，此等行為就稱為防衛方式。防衛方式有很多，最主要的有轉移作用、昇華作用、壓抑作用、退化作用、投射作用、反向作用和合理化作用（張春興，1991：455）。否認是拒絕相信或接受已發生的事實，當事件發生所帶來的衝擊相當大時，個體常會以「否認」來做為防衛機轉，以爭取時間，使家庭能處理這種非預期的緊急狀況。只是在短時間內，否認是有效的，如果過度的長期以「否認」來面對已發生的事實，會使家庭壓力增加（周麗端等，2010：264-265）。

#### （三）家庭價值與信念

每個家庭與個人都有一個價值取向，此價值取向會引導我們做許多的判斷與

行為(Israelson, 1991)。例如：一個職業婦女重視家庭價值，當她在做許多決定時，就會以家庭的需求為第一考量。如果個人與家庭的價值取向是偏重於「宿命取向」，則他們的作為通常較消極，無助於壓力與危機的處理。相對的，如果他們是較偏重於「控制取向」，他們就不容易放棄希望，以積極的態度處理，因此較有能力因應危機（周麗端等，2010：265-266）。

## 二、資源與增能

### （一）家庭資源

黃迺毓等(1996)指出家庭資源是指所有可供家庭使用的資源，這些資源可以幫助家庭完成家人共同的生活目標。Burr & Klein(1994)從ABC-X壓力模型中指出，家庭資源是一種社會的、經濟的、感情上與物質上的生活資產，能給家庭能量以應付單一或累積的壓力事件。張憶純、古允文(1999)認為家庭有情感、精神方面的支持，可以減緩或改變壓力源事件的壓力程度。McCubbin & Patterson(1965)將家庭資源界定為家庭成員、家庭系統和社區能用以對抗壓力源事件的特質或能力（轉引自周麗端等，2010：267-268）。

家庭成員的特質如：生理和心理的健康狀況、教育程度、經濟能力、宗教信仰等，都是個人的資源。個人的資源愈多，能選擇的解決方案就愈多。就家庭系統的層面而言，夫妻的婚姻狀況、溝通模式與家庭互動情形等，都會影響家庭問題的解決。而社會的支持系統有二：「非正式的支持」和「正式的支持」，「非正式的支持」包括朋友、鄰居、同事等人所提供的資源；「正式的支持」包括來自專家或是各種服務組織的協助（國立嘉義大學家庭教育研究所，2002：339）。

### （二）家庭資源與增能的關係

在討論壓力事件時，資源常被認為是因應壓力的重要因素，但資源多的家庭就能順利通過危機嗎？如果沒有資源，是否就只能聽天由命？周麗端等(1999)認為有幾項觀點須加以澄清（周麗端等，2010：271-273）：

1. 一般而言，資源愈多的家庭，在處理家庭危機上有較多的選擇，所以成功的機會愈高，但不代表就一定能解決所有的問題。
2. 大致而言，資源確實可以幫助我們解決很多問題，但如果資訊不正確，反而會使家庭面臨更大的挑戰。
3. 家庭資源雖然有限，但卻不固定，可以透過重新安排或學習，來增加個人與

家庭的資源。

4. 公部門福利政策是弱勢族群因應壓力的重要資源，但如果沒有從人性尊嚴的角度切入，社會的歧視或偏見容易讓他們在使用這些資源時，有更多負面的影響。

### 三、家庭外在影響

影響家庭壓力的因素，除了家庭內在的因素外，還包括許多外在無法控制的因素，如：經濟大蕭條、環境汙染、政治動盪、社會價值的改變以及許多大自然的災害等（周麗端等，2010：273），現在將這些家庭無法控制的因素分述如下：

#### （一）歷史

Boss(1988)提到歷史事件會經由時間脈絡，透過社會、家庭影響到個人的生活與價值，甚至是人生的選擇（周麗端等，2010：274）。

#### （二）文化

文化提供價值觀、規範和習俗，不僅影響家庭生活的核心價值，也影響了家庭中的每個成員。當家庭的次文化與社會主流文化不一致時，就會產生家庭壓力（周麗端等，2010：274-275）。

#### （三）經濟

經濟環境會影響個人與家庭的收入，與家庭因應危機的資源有關，同時也是家庭的壓力源（周麗端等，2010：276-277）。

#### （四）政策

家庭福利相關政策可以彌補破碎的家庭功能（國立嘉義大學家庭教育研究所，2002：339）。但政策像經濟一樣，是資源也是壓力。Anisa, Megan, & Chery (2006)指出，早期美國社會抱持男性養家女性顧家的價值觀，所以在政策立法上，女性沒有得到與男性一樣的保障，以致女性就業與女性單親家庭面臨低收入的困境（周麗端等，2010：277）。

#### （五）發展

家庭與個人的發展常與文化，經濟交互作用，並進一步限制家庭壓力的因應（周麗端等，2010：278）。

#### （六）遺傳

先天的遺傳決定許多個人、家庭與社會的未來發展，好的遺傳因子使他們有較多的能力去面對壓力與處理危機。Boss(1988)指出，當壓力事件持續一段長時

間後，一個強而有力的遺傳因子會使個人和家庭更容易抵抗壓力事件（周麗端等，2010：279）。

## 陸、已婚婦女面對家庭壓力的因應策略

已婚婦女如何面對家庭壓力，最重要的是要能找到角色之間的平衡點，尤其是雙薪家庭，需要由夫妻雙方共同來維持，才能達到平衡（黃迺毓等，1998:218）。McCubbin & DabI(1985)提出幾個因應工作與家庭角色衝突的方法，茲分述如下（轉引自黃迺毓等，1998:218-222）：

### 一、在家庭方面的策略

#### （一）角色循環法

夫妻共同協商，將角色扮演的優先順序列舉出來，並做一些妥協。例如：夫妻雙方是否需要同時工作？可否其中一人半職或留在家中照顧小孩及處理家事，等孩子長大後再就業，這種方式即為角色循環之應用。

#### （二）自我時間法

給自己或夫妻間保留共同的時間，除了可以減少其家庭角色的壓力之外，也可增進夫妻間的感情。

#### （三）社會資源協助法

我們也可以尋求社會資源的協助，例如：親戚、朋友、褓姆以及社會機構等，都是我們可以利用的社會資源。

#### （四）降低家事標準法

為了可以節省體力與時間，可在家事上重新加以安排。例如：不必天天在家開伙，部分時間改為外食，請求家人分擔家務，並降低家事標準等，皆可有效降低多重角色所帶來的壓力。

### 二、在工作方面的策略

#### （一）彈性工作時間

夫妻雙方若有一人能彈性上下班，則兩人較容易相互配合，以解決孩子的照顧問題。

#### （二）彈性工作地點

婦女如果能利用電腦，將在家處理好的資料回傳至辦公室，如此一來，



婦女即可兼顧工作與家事，省下的時間與精力也可提升工作角色與家庭角色的品質。

### (三)工作分擔制

一份工作由兩個人來完成，如此兩人的工作壓力不致太大，也能兼顧家庭。Thompson & Walker (1989)的研究指出，此類工作者在面對多重角色的壓力時，較全職工作者為低。

### (四)留職停薪

留職停薪也是常見的方法之一，孩子還小時，先請育嬰假在家照顧小孩，等孩子長大後再回到工作崗位。

## 第三節 家庭關係之相關理論

### 壹、婚姻關係之探討

#### 一、婚姻關係的意義與內涵

簡春安(1996)指出，婚姻的本質是動態關係，夫妻相處最大的難題，就是如何在一個變動的環境中維持不變的相愛關係。所以，美滿婚姻本質不在於夫妻雙方從未發生衝突，而是雙方是否有能力解決彼此不同的需求(葉肅科，2000:179)。曹中璋(1985)指出，婚姻關係的內涵是婚姻滿意、婚姻適應和婚姻成功(轉引自沈秀貞，2007:29)。許多研究家庭與婚姻的學者認為，如何測量與預測婚姻成功美滿的困難之處在於缺乏對於「婚姻品質」、「婚姻穩定」、「婚姻成功」、「婚姻穩定」與「婚姻滿意」等概念的共同定義(葉肅科，2000:179)。基於上述，以下就針對婚姻滿意、婚姻適應、婚姻成功、婚姻穩定和婚姻品質等面向加以說明：

#### (一)婚姻滿意

「婚姻滿意」是指個人在婚姻關係中的情緒滿意度，其測量方式應該包括配偶個人對婚姻生活的主觀看法，夫妻間相互預測對方對婚姻生活的客觀評價，以及夫妻雙方對其婚姻生活的調適情形(葉肅科，2000:182)。吳心芝(2003)指出婚姻滿意是指夫妻雙方對本身婚姻生活的主觀感受，是否覺得快樂。而Olson和McCubbin(1983)則認為婚姻滿意是個人對於婚姻的需求與期望，在婚姻生活中所

達到的程度(轉引自沈秀貞, 2007:29)。

## (二) 婚姻適應

在社會學上的定義, 角色就是個人在特殊情境下的行為表現(彭懷真等譯, 1991)。男女雙方結婚之後就會承擔新的角色, 而有角色的變化。因此角色多樣了, 人際間的角色也變得複雜、不簡單(彭懷真, 2001:66-69)。婚姻會改變人的觀念以及處理事情的方式, 但無法改變人的人格特質與生活習性(藍采風, 1996)。人不斷的成長變化, 婚姻也跟著在變, 所以「變」是婚姻的常態(彭懷真, 2001:69)。從系統的研究觀點而言, 婚姻適應是一種動態的過程(轉引自沈秀貞, 2007:29)。以婚姻適應為主的研究, 使用的測量標準是夫妻之間意見的一致性、行動的相伴性、情感表達的多寡性等等(轉引自沈秀貞, 2007:29)。

## (三) 婚姻成功

「婚姻成功」指的是在某一時間所發生的婚姻關係狀況, 如果婚姻能使夫妻雙方都感到滿意, 就是成功的婚姻。相反的, 如果婚姻有一方不滿意或是夫妻分居、離異, 就是失敗的婚姻。婚姻的成功與婚姻的品質都是建立在婚姻的穩定之上, 三者有密切的關係(周麗端等, 1999)。但蔡恆翠(2004)指出, 以夫妻是否分居或離婚, 還是曾向諮商機構求助來判定婚姻是否成功, 似乎稍嫌狹隘(轉引自沈秀貞, 2007:30)。因為一些毫無生氣的婚姻或是功利型的婚姻並不以夫妻雙方的感情為基礎, 婚姻穩定但情感空虛(陽琪、陽琬, 1995:143-144)。或是為了孩子、面子等問題不願離婚, 所以現今有關婚姻關係的評量已較少採用婚姻成功這個向度(轉引自沈秀貞, 2007:30)。

## (四) 婚姻穩定

「婚姻穩定」強調的是婚姻關係的穩定性, 不論夫妻關係好不好, 都要維持著婚姻的關係(周麗端等, 1999:149; 葉肅科, 2000:179)。吳心芝(2003)指出婚姻穩定是指婚姻是否完整, 是否處於一種存續的狀態, 並且以法律上的婚姻關係作為判斷的依據(轉引自沈秀貞, 2007:30)。

## (五) 婚姻品質

「婚姻品質」是指某一特定時間的婚姻關係中, 夫妻關係達到如何「良好」的程度。它所強調的是夫妻雙方對某些議題同意的程度, 例如: 最重要的家務, 分享活動與任務, 以及向對方表達愛意的同意程度。婚姻品質同時指涉及婚姻關係中快樂、平等、能力與控制的心理層面, 以及職業自尊、經濟能力自主、家中

地位以及控制權等社會面(葉肅科, 2000:180)。在測量上, 強調適應過程的學者, 以夫妻溝通、衝突或關係作為衡量的指標。而強調個人感受的學者, 則以個人對婚姻的主觀感受做為評估的指標(轉引自沈秀貞, 2007:30-31)。

基於上述對於婚姻滿意、婚姻適應、婚姻成功、婚姻穩定和婚姻品質的定義, 本研究將以夫妻情感交流、家務的分擔、溝通的模式、支持與接納以及對婚姻的主觀感受來做為衡量婚姻關係的指標。

## 二、婚姻關係之相關概念

### (一)生態系統理論(引自周麗端等, 1999:38-40)

Bronfenbrenner(1979)提出生態系統理論, 來解釋個人與環境互動的過程, 以及環境對個人成長的影響。Bronfenbrenner 認為個人的發展從出生開始就受到四個系統的影響, 而個人的發展就是受到這四個系統直接作用和交互作用的結果。這四個系統包括:

#### 1. 小系統(microsystem)

小系統指個人直接接觸或參與的人事物, 對個人的影響最大, 也最深遠。例如: 家庭、學校、同儕團體、工作場所等。

#### 2. 中間系統(mesosystem)

中間系統指的是個人直接參與的兩個或兩個以上小系統的互動連結。例如: 家庭與學校、學校與工作場所、家庭與工作場所等。

#### 3. 外系統(esosystem)

外系統是指個體並未直接參與的系統, 但卻會影響小系統, 進而間接影響個人的成長、價值觀等。例如: 家庭與父母工作特質之間的互動關係, 可能會影響子女的生活習慣。

#### 4. 大系統(macrosystem)

大系統指的是社會、文化、次文化或價值觀等較高層次的系統, 這個系統同時會影響小系統、中間系統和外系統。例如: 「男大當婚, 女大當嫁」是中國傳統的價值觀, 因此我們常會用「結婚了沒?」來問候或關心他人。

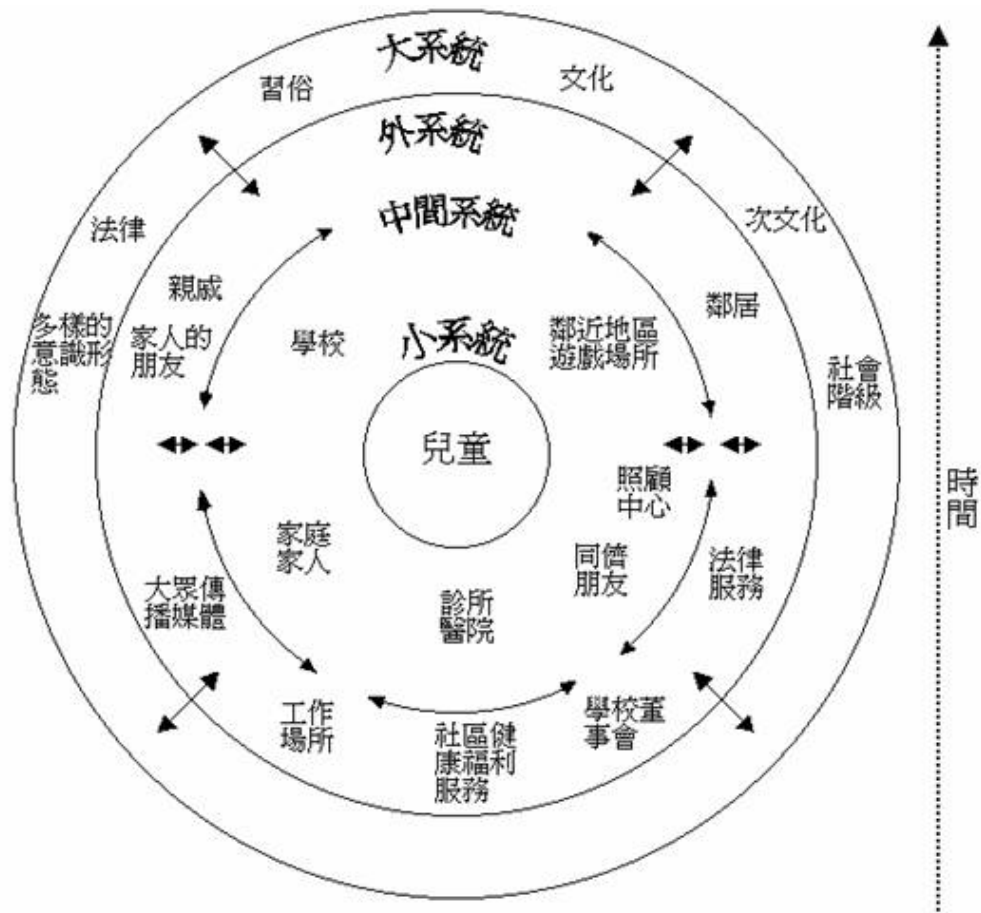


圖 2-3-1 Bronfenbrenner 的生態系統理論圖

資料來源:引自謝美香(2006)

黃迺毓(1996)以生態系統理論為基礎，發現國內父母對子女的教養態度，受到原生家庭的影響很大(引自周麗端等，1999:40)。在家族治療的研究中指出，夫妻間衝突所產生的負面效果會延伸到子代身上，形成跨代間聯盟對抗(轉引自沈秀貞，2007:32)。Lederer & Jackson(1968)指出婚姻結構的決定性，不只是夫妻二人個體的因素，還要再加上彼此互動模式的影響，尤其是後者對關係的決定力，大於個別的兩個人(吳就君，2002)。

## (二) 婚姻五經論(轉引自沈秀貞，2007:32)

張春興(1973)提出婚姻五經論，此理論說明婚姻如果要達到幸福程度，就必須具備生理、經濟、社會、心理、哲學五個層面的滿足。

1. 生理層面:包括兩性吸引、性的滿足及繁衍下一代。

2. 經濟層面:包括經濟生產力、財產多寡、收支的運用、日常生活的滿足以及家計的分擔。
3. 社會層面:婚姻生活須透過社會需求的滿足,來獲得家庭、社會及個人的顏面與自尊。
4. 心理層面:夫妻二人要能彼此相愛,相互關懷與支持。
5. 哲學層面:夫妻二人在相愛的基礎上,建立共同的人生觀、價值觀與自我實現。

### (三)角色理論

由於性別角色不同,他們的權力來源、表達情感與溝通的方式都會有所不同。這些差異會影響兩性對親密關係的不同期望,進而影響互動的結果(周麗端等,1999:74)。夫妻雙方的性別角色態度會影響婚姻品質,一般而言,女性常被賦予照顧小孩和處理家務的主要角色(轉引自沈秀貞,2007:33)。但隨著時代的改變,傳統的「男主外,女主內」的分工方式也隨之改變,男性不再是家中唯一的經濟來源,同時女性在家的地位也隨著兩性平等的觀念而提高,男性也應體貼妻子,表達情感並分擔家務(周麗端等,1999:133)。其實,男性參與家事所象徵的意義往往大於實際的參與,因為丈夫協助家事往往被視為是愛與關懷的表達,妻子也因此增進其公平感受,而感到滿意(周麗端等,1999:145)。

當夫妻雙方對婚姻角色有不同看法時,也會引起衝突。科克派屈(Kirkpatrick,1955)曾定義此一衝突現象為道德矛盾(ethical inconsistency),就是妻子可能想要某項權利,但卻不想履行其相對的義務,或是丈夫要求妻子執行某種角色的義務,卻又不賦予她相對的權利,這種現象就是角色期盼的差異性(陽琪、陽琬,1995:161-162)。

### (四)婚姻權力

所謂的權力(power),就是在他人的抗力之下,仍能達成其目標的一種能力。克雷頓(Clayton,1979)稱這種在婚姻關係中的權力為婚姻權力(陽琪、陽琬,1995:157)。夫妻間的婚姻衝突,其根本原因是權力分配的不平等,愈傳統的社會,男女的權力愈不平等,而這不平等的權力結構往往會加深夫妻間的隔閡。反之,如果夫妻雙方能夠以平等、坦誠與互惠的權力關係相處,則有助於親密關係和婚姻關係的發展與維持(葉肅科,2000:211-213)。

### 三、婚姻關係的類型

彭懷真認為現代婚姻關係包括愛情與個人的滿足，他將現代的婚姻關係分成三種(彭懷真，2001:55-56):

#### (一)感情至上的內在婚

在這種婚姻關係中，夫妻彼此有強烈的獨佔性，把對方視為是自己生活的核心。

#### (二)實用價值的功利婚

這類型的婚姻特別強調婚姻中有利的功能性效用，彼此各取所需，雖然還是保有感情，但這種婚姻關係的核心是互相利用。例如:企業之間的「聯姻」。

#### (三)彈性協調的開放婚

開放婚姻關係強調濃厚的個人色彩，具有獨特的親密平衡、人際默契和彈性協調等特質。

庫柏和哈洛夫(Cuber & Harroff, 1965)的研究指出，因為個人喜好的不同以及社會經濟背景的差異，婚姻之間的關係可從重實際的一端到重感情的另一端，而大部分的婚姻都介於二者之間(吳就君，2002:1-12)。藍采風(1980)將婚姻關係的類型分成下列幾種(轉引自沈秀貞，2007:33)：

(一)週期衝突的婚姻關係:此類夫妻關係時好時壞，周期性的循環。

(二)有衝突習慣的婚姻關係:此類型婚姻充滿緊張與衝突，夫妻經常互相挑剔，爭吵是常有的事。

(三)喪失生命活力的婚姻關係:此種婚姻型態最普遍，他們當初雖然因愛而結合，但因相處久了，彼此漸漸失去吸引力。

(四)冷漠、缺乏共同興趣的婚姻關係:夫妻雖然共同做一些事，但彼此相處缺乏以情感做基礎而互不關心。

(五)充滿生命活力的婚姻關係:夫妻二人彼此相依愛慕，並樂於分享。

(六)圓滿整合的婚姻關係:夫妻關係有活力且具整體性，是彼此生命的全面分享。

#### 四、維持良好婚姻的因素

根據李良哲(2000)以台灣北、中、南部共 454 位成人為對象所做的研究發現，維持婚姻關係最重要的因素是彼此體諒、容忍，其次是彼此尊重、信任、互相鼓勵關心並照顧。年輕人較重視的是兩人的互動與愛情，中年人認為孩子及責任感是維持婚姻關係最重要的因素，而老年人認為相互照顧、彼此感恩最重要(引自國立嘉義大學家庭教育研究所，2002：17-18)。

Benokraitis(1993)指出，成功婚姻最重要的要件有愛、性的忠貞和互相傾訴感受，其次是保持生活的浪漫、幽默感、相近的觀念以及良好的性關係(周麗端等，1999:150-151)。而影響婚姻的因素則包括：(一)年齡的差距：夫妻年齡差距多少才適當，並沒有一定的標準。值得關注的是，因年齡成長所造成的時代差異及觀念的不同，才是最重要的。(二)教育程度：教育程度不同，往往會造成價值觀的不同，而產生溝通的問題。(三)結婚年齡：結婚年齡過小，夫妻成熟度不夠，適應婚姻能力較差。反之，結婚年齡過大，不易生育子女，觀念固著也不易改變。(四)親友對婚姻的支持度：能得到親友祝福與支持的婚姻，成功的機率比較高。(五)結婚時間的長短：結婚愈久的婚姻，其成功的比率愈高。(六)相似性的條件：夫妻的社會階層、種族、宗教、角色期望、價值觀及興趣愈相近，可使夫妻在婚姻的調適上減少衝突，有助於婚姻的溝通(周麗端等，1999:151-152)。

### 貳、親子關係相關研究之探討

#### 一、親子關係的意義

家庭是一個系統，親子關係為家庭系統之次系統，是一種父母親與子女彼此互動與回應所構成的一種關係(轉引自陳彥琪，2012:19)。羅國英(1995)從青少年所知覺的親子關係來看，親子關係是指父母與子女可以了解、重視、滿足彼此的需求，並願意靠近與維持的關係(轉引自林雅莉，2010:33)。蔡春美等(2011)認為將親子關係定義為子女與父母親的關係是狹義的親子關係，廣義的解釋應包括孩子與祖父母、外公、外婆，甚至是叔伯姑姨、保母等長輩間的關係(蔡春美等，2005:4)。茲將國內外對於親子關係的定義表列如下：

表 2-3-2 國內外對於親子關係的定義表

作者	年代	定義
王淑娟	1994	經由父母與子女之間互動所形成的一種人際關係。
張佩韻	1999	親子關係是一種彼此感受到的氣氛，更是一種雙向的互動歷程。
陳春秀	2001	父母與子女間相互對待的態度與方式，經由交互作用，產生互相影響的結果。
Kuczynski	2003	親子關係是長期的親密關係，彼此依賴，互動多樣化，且權力不對稱。
Pai, Lee & Tsao	2004	親子關係是父母與子女間的關係，是一種感情的鏈結，而且會隨著子女的發展歷程而改變。

資料來源:巫淑惠(2011);沈秀貞(2007)

綜上所述，親子關係是父母與子女間的互動關係，在感情的基礎下，彼此依賴、親密，但權力不對稱。

## 二、親子關係的內涵

羅國英(1997)認為親子關係中的「關係」包含了許多成分，這些成分可以分為「籠統的整體感覺」和「特定知覺」兩類(轉引自沈秀貞, 2007:39)。「籠統的整體感覺」包括子女知覺父母了解其感受與想法的「知心感」以及彼此在相處時所感受到的「負向情感」,「特定知覺」包括依附感、敬佩感、回報壓力、工具功能、缺乏自主感、被重視感和一體感(蔡淑鈴、吳麗娟, 2003)。良好親子關係的建立來自親子間「特定知覺」的覺察與培養，避免負向情感，並且增加親子之間的「知心感」(沈秀貞, 2007)。李美枝(1998)認為親子的溝通與互動形式有下列幾種，包括:喜歡、親近、權力關係、順從、認同、利他、心事分享以及生活依賴(轉引自林雅莉, 2010:34)。蔡春美等(2011)認為天生具血緣的親子關係具有下列四種特性:1. 親子關係無法選擇也無法替換。2. 親子關係要靠親情來維繫。3. 親子關係是永久的。4. 親子關係和友伴關係不同(蔡春美等, 2011:14-15)。



### 三、親子關係的相關概念

#### (一) 依附理論

依附(attachment)是由 Bowlby 所提出，意指嬰兒與母親(或能夠代理母親的人)之間所形成的持續社會與情緒關係。依附能使嬰兒得到精神上的滿足，也是形成親子關係的重要因素。如果在嬰兒時期沒有形成穩定的依附關係，則孩子長大後可能會出現精神性障礙以及難以適應社會(蔡春美等，2011:19-20)。

#### (二) 社會學習論

班都拉(Albert Bandura) 提出社會學習論，他認為人類的學習是透過人際與環境的交互作用，獲得有用的訊息所產生，這是個人社會化的過程。在家裡，如果父母提供良好的示範與行為模式供子女模仿，則子女就容易產生正向的行為(蔡春美等，2011:36-37)。

#### (三) 親子關係發展的分期

蔡春美等(2011)按照依附理論把親子關係的發展分成下列幾期(蔡春美等，2011: 22-28):

##### 1. 生理共生期(自懷胎到嬰兒出生三個月)

此時期母子間的關係是混為一體的，嬰兒在此時期，只要能夠滿足其需求，對其發出的訊號做出反應的人，嬰兒都會對之發生與依附相似的關係。嬰兒透過吸吮、抓握、微笑、摟抱等行為了解照顧者的特徵，並發展出與照顧者步調一致的行為，彼此默契增加，親子互動關係也會更令人滿意。

##### 2. 萌芽時期(約自三個月到六個月)

嬰兒在六個月左右，已會對他們喜歡的人發展出強烈的依附行為，母親被嬰兒的一舉一動所吸引而展露出母愛，母親或照顧者的親近態度可以增強親子關係。

##### 3. 穩定時期(約自六個月到八個月)

此時期的嬰兒開始對幾個熟悉的人的固定信號做出反應，而且對照顧他的父母表現出與眾不同的依附行為。嬰兒會主動與依附對象身體接近，而母親的擁抱愛撫更能加深親子之情，親子關係日趨穩定。

##### 4. 進展時期

嬰兒後期(約自八個月至週歲)，因語言能力與行動能力的進步，使嬰兒學會

了有關照顧者特定表徵和其對嬰兒行為做出反應的預期模式，這些模式會形成一種複雜的依附基模。到了幼兒期(約自周歲到六歲左右)，其依附關係由特殊依附關係進入多重依附關係，且孩子的依附行為會逐漸增加強度與排他性，如果與依附對象分離，會產生「分離焦慮」。兒童期(約自六歲至十二歲左右)的孩子因生活圈的擴大，其親子關係不再是單向的增強，而是有了互動的關係。而青年期(約自十二歲至二十歲左右)的親子關係逐漸從家庭向外擴展，青年欲擺脫父母，另覓依賴對象，故此時是重新調整親子關係之依附結構的時刻。

#### (四)影響親子關係的因素

##### 1. 照顧者的特質

照顧者的年齡、性別、健康情形、婚姻和諧度、社會階層、養兒育女的想法與態度、過去與兒童接觸的經驗、行為示範、人格特質等，都會影響親子關係(蔡春美等，2011: 43)。在幼兒階段，親子的依附關係相當重要，尤其是母親為主要的照顧者，她照顧幼兒的行為和態度，會影響幼兒的人格、社會行為以及親子間的關係(周麗端等，1999:180-181)。Shaffer (1989)指出，溫暖而敏感的母親有助於兒童身心健全的發展(蔡春美等，2011: 45-46)。也有研究者認為在親子關係中，身為女性的母親比身為男性的父親，更加重於關係的維護，而在親子關係的需求上，女兒也比兒子更傾向於尋求與父母親的接近(蔡淑鈴、吳麗娟，2003:60)。

蘇建文等(1991)研究發現，未滿二十歲的母親，對育兒工作通常持消極態度，二十歲以上的母親，對子女的反映度及敏感度較高(蔡春美等，2011: 45)。Aldous (1996)的研究發現，父母親的婚姻關係會顯著影響親子關係。良好的婚姻關係，子女與父母的互動較佳，親子的關係也較佳(周麗端等，1999:182)。婚姻關係良好的家庭，許多育兒的問題可藉由夫妻雙方的溝通與支持而獲得解決(蔡春美等，2011: 46)。

教育程度高的母親對孩子的限制少，支持多，親子關係較佳。而收入較低的父母，對子女的態度較不親切，強調服從，且因生活品質欠佳，容易引起家人間的衝突，親子互動不佳(周麗端等，1999:182-183)。

主權型的父母會為子女設定標準，在此標準下，給予子女充分的支持與尊重。獨斷型的父母強調服從，不注重子女的興趣發展，在此教養下的孩子往往表現出敵對或依賴的行為。放任型的父母不給子女設定太多的標準，孩子有充分的

自主性，但比較沒有成就動機，也較不獨斷。一般而言，主權型和放任型的父母都擁有較親密的親子關係，而獨裁型父母的親子關係較冷淡(周麗端等，1999:181-182)。陳小娥、蘇建文(1977)的研究中發現，愛護的教養方式能發展出良好的親子關係，反之，消極的教養態度則容易造成親子間的衝突(黃春枝，1986:84)。

## 2. 子女的特質

子女的性別、排行、年齡、發展階段、氣質、健康狀況、小時學得的行為反應模式、與父母的親密程度都會影響親子關係(蔡春美等，2011: 43)。Bell(1968)指出，父母會依孩子不同的氣質而採取不同的管教態度與方式(蔡春美等，2011: 45)。吳明燁(1998)的研究發現，家中有青少年的家庭，因母親比父親負有較多的管教與保護責任，因此母親與子女的衝突也較多(周麗端等，1999:191)。

## 3. 當時的環境狀況

當時社會流行之養育哲學與方法、同儕壓力、事件發生的時間、地點、周圍情況等，也會影響親子關係(蔡春美等，2011: 43-44)。以中國人親子關係而言，李美枝(1998)認為家人之間原有的親近情感，可能會被家人間長期的衝突所掩蓋，但我國傳統孝道的教化，會使個人對於家人即使不再有親近、喜愛的感覺，也會表現出利他、尊他的行為(李美枝，1998:9-10)。現代多元的工作時間型態，父母因輪班的關係，改變了與子女相處的時間，Davies、Crouter 和 McHale(2006)指出非標準工時的母親，其親子關係較標準工時的母親好，而非標準工時的父親與青少年子女較不親密(轉引自林雅莉，2010:47-48)。

青少年期的子女會想要突破親子間緊密依賴的關係，轉而尋求同儕的認同，藉由同儕情感的支持與分享，以解決個人的問題與人際間的衝突(王琤惠，2011:11)。

## 四、親子關係的五個面向

依據上述親子關係的內涵以及親子關係的相關概念，我們可從訊息交換、情感傳達、解決問題、親子權力關係及親子界線等五個面向，來探討親子關係的改變(林雅莉，2010:35)，茲將五個面向分別說明如下：

### (一) 訊息交換

黃宗堅、謝雨生、周玉慧(2004)指出訊息交換是指父母與子女之間傳遞和了

解彼此訊息、認知、看法的方式，其方式有說教、命令、打罵、嘮叨不休、說理以及同理心等(轉引自林雅莉，2010:35)。張兆球和郭黎玉(1998)發現華人的溝通較間接、婉轉(轉引自林雅莉，2010:35)。權威式的親子溝通是由上往下的壓制，孩子無法表達或申訴，因此容易有不良行為出現。溺愛式的溝通也是單向溝通，父母盡力滿足孩子的要求，孩子常常會為所欲為。而和諧式的溝通以「理」為出發點，大家相互尊重接納，為民主式的管教方式。每個人並不單純屬於某一型，須視孩子的年齡及情境彈性運用為宜(蔡春美等，2011:62)。Dr. Jeanne Galliham曾提出「從兒童的行為表現，可以看出親子溝通的品質。」、「親子之間要用愛來溝通。」的觀念(蔡春美等，2011:64)。

## (二)情感傳達

黃宗堅、謝雨生、周玉慧(2004)指出情感傳達是指父母與子女如何呈現與分享彼此間的感情與情緒。親子間的關係如果能相互開放，願意把自己的事情說出來，讓對方了解，傳達的過程能相互鼓勵，不苛責，負向情緒能適時加以發洩，那麼，即使有衝突的情緒，也能獲得處理與紓解(轉引自林雅莉，2010:36)。姜得勝(1998)認為「時間」和「情境」是決定親子關係良窳的關鍵因素，現代青少年因課業壓力或流連網咖少與父母互動，再加上家庭不和諧的比例增加，容易發生親子關係危機(蔡春美等，2011:54)。Buhrmester & Prager (1995)指出，青少年與父母的依附關係仍是青少年重要的情感連結，當青少年遇到壓力時，與父母間的安全關係仍是青少年的安全保壘(沈秀貞，2007:47)。

## (三)問題解決

問題解決是指父母或子女在面臨危機或困境時，所採取的因應策略及支持系統。過去的父母較少提供援助給子女，但現在的父母則願意提供許多的建議與幫助(林雅莉，2010:37)。

## (四)親子權力關係

父母與子女有上對下的關係，父母擁有主導權和控制權，也有平行的親子關係，子女擁有自主的空間。近年來父母的威權主義式微，父母與子女的階層關係，開始有種類平輩的親子關係，就像同儕與手足一樣(林雅莉，2010:37-38)。

## (五)親子界線關係

孫頌賢(2004)指出親子界限是指親子間是否知覺個人界域被侵犯，以及被涉入過多情緒，在親子關係中，感到自我被否定以及主權被侵犯(轉引自林雅莉，

2010:38)。羅國英(1997)與李美枝(1998)的研究指出，華人的親子關係有較強的情感連結，但界限較模糊不清(轉引自林雅莉，2010:38)。

本研究所採用的文獻主要是以歐美學者的理論為主，然而因為東西方文化的差異，其家庭壓力、家庭關係與婚姻價值觀會有所不同。例如：在情感的表達方面，西方喜歡直接表露，而東方較含蓄婉轉；在家庭方面，西方重視個人的隱私，強調個體性，而東方則強調家庭的整體性。因此在東方社會中，已婚婦女參與志願服務的家庭壓力與關係影響可能會不同於西方。因此，本研究的目的正嘗試找出其真實的樣貌以補充既有文獻的不足。



## 第三章 研究方法

本章共分為四小節包括質化研究法、研究對象、研究設計與實施、資料處理。研究對象為已婚婦女，透過訪談描述了解已婚婦女參與志願服務的動機，其角色衝突及其因應策略，並探討已婚婦女在參與志願服務後的婚姻關係與親子關係是否有影響；研究設計與實施則說明研究的流程、研究方法的設計以及訪談實施等部分；資料處理則述說編碼的方式。

### 第一節 質化研究法

劉仲冬(1996)指出，傳統的實證研究強調「客觀真實」，而忽略了人類社會生活是由許多主觀想法與解釋所組成的。量化研究企圖尋求客觀中立的結果，就容易忽略人類生活互動情境與主觀意義的詮釋（轉引自陳雅雯，2002:29）。質化研究的關鍵優勢在於透過直接走入所研究的社會現象，做有深度及完整的觀察，因此可以辨識出行為與態度的微小差別(劉鶴群等，2011:421)。

約翰·洛夫蘭及其同僚在《解析社會情境》(Analyzing Social Settings, 2006:123-132)一書中，引介了數種適合實地田野研究的社會生活要素，包括：實踐、情節、邂逅、角色與社會類型、社會和人際關係、團體和朋黨、組織、聚落和居住地、社會世界、次文化與生活型態(劉鶴群等，2011:421-422)。而質化研究重視個人個別的經驗與感受，也非常重視變遷及其背後的社會機轉，基於這些特性，質化研究特別適合女性主義研究，女性主義研究重視婦女的生活空間、她們主觀的經驗感受以及性別差異和社會組織的關係(陳雅雯，2002:29；劉鶴群等，2011:58)。

基於上述的理由以及對研究對象與研究主題之考量，本研究採用質化研究方法，以訪談法為主，主要探討已婚婦女參與志願服務的動機與角色衝突及其因應策略，以及已婚婦女在參與志願服務後的婚姻關係與親子關係是否有影響。首先，文獻分析尋找志願服務的定義、動機理論、個人參與志願服務的動機、婦女參與志願服務的相關研究及婦女角色衝突之相關研究，以作為本研究的基礎。透過研究對象的選取，以訪談方式獲取相關本研究的資料，並透過觀察法統整進行資料之蒐集，其中佐以相關文獻來分析，檢視相關文獻與論點，以獲致研究結果。

## 第二節 研究對象

### 壹、研究對象來源

本研究以參與志願服務的已婚婦女為研究對象，但因志願服務工作範圍非常廣泛，種類繁多，再加上參與志願服務的已婚婦女家庭背景也非常多元，很難就各類型一一加以分析，因此在研究對象的選取上，基於方便就近觀察的考量，選擇與我熟識的婦女做為研究對象，並以是否為職業婦女以及加入一個或多個志願服務團體來做比較。

表3-2-1 研究對象類型

	參與一個團體	參與多個團體
職業婦女	A	C
家庭主婦	B	D

### 貳、研究對象的基本資料

本研究之四位受訪者，為尊重受訪者的隱私權，研究者皆以英文字母為代號，為方便讀者閱讀，研究者將受訪者的代號、基本資料、子女數及年齡、家中經濟情況、丈夫職業以及宗教信仰等資料，整理成表 3-2-2:

表3-2-2 訪談對象的基本資料

代號	A	B	C	D
年齡	46	38	47	51
家庭情形	夫妻+子女3人	夫妻+子女2人	夫妻+子女2人	夫妻+子女2人
子女年齡 性別	老大 21 歲(男) 老二 20 歲(男) 老三 17 歲(男)	老大 14 歲(女) 老二 12歲(男)	老大 21 歲(男) 老二 20 歲(女)	老大 23 歲(女) 老二 19歲(男)
加入年資	10 年	3 年	10 年	1 年
職業	教師	家管	校護	無(公務員退休)
參加組織	慈濟教聯會	內埔國小交通志工	1. 竹崎文教基金會 2. 救國團 3. 竹崎殘障協會 4. 119 5. 復金村社區發展協會 6. 紅十字會	1. 獄政博物館 2. 婦女館 3. 聲暉協會 4. 嘉義市肢體障礙協會 5. 北榮教會
參與頻率	只要有活動就參加	每週2-3次	只要有活動就參加	每週志工時數 20 小時
丈夫職業	大學教授	農	公務員	技工
家中經濟	小康	小康	小康	小康
宗教信仰	佛教	道教	道教	無



### 個案 A

A 是國小附設幼兒園的教師，個性活潑、開朗，非常熱中工作，上班時間很忙，入了園後，全心投入教學工作，完全沒有自己的時間，即使是下班回到了家，也都在忙學校的事，或者是志工的事，沒有時間做家事，也很少管小孩。喜歡帶活動，或帶團康，平常的休閒娛樂就是看報紙、聽廣播、看書和上網找一些上課要用的資料。目前在慈濟擔任教育志工，希望能做好份內的工作，因為她認為自己是幼教老師，如果把自己分內的工作做好，就可以帶好 30 個孩子，就能影響 30 個家庭，以後他們長大所發揮的影響就不可限量。

### 個案 B

B 是家庭主婦，平日就跟著先生到山裡工作，夫唱婦隨，是先生的得力助手。個性隨和，喜歡幫助人，當志工後，日子過得充實又愉快。平常的休閒娛樂就是旅遊，全家一起上山下海，其樂融融，家庭幸福美滿。

### 個案 C

C 在學校擔任護理師，並兼任部分的主計與出納，工作部分除了學生的突發情況較難掌握，會有些許的壓力之外，其餘部分都還 OK。她有一顆纖細的心和慈悲的胸懷，很感恩老天爺的眷顧，所以一個人常常在思索如何回饋社會。另外，她還有一雙靈巧的雙手和豐富的創造力，工作之餘，信手拈來的拼布及陶藝作品也常讓我們驚豔。

### 個案 D

D 目前自公務員退休，但她的生活並沒有因此而鬆懈下來，反而展開了另一段多彩多姿的旅程，不但參加國樂社團，積極苦練才藝，擁有美容乙級執照的她，也在婦女學苑開班授課，造福許多婦女。喜歡做戶外的活動，平日常常去爬山、騎腳踏車。目前在許多單位擔任志工，雖然忙碌，但樂此不疲。

### 第三節 研究設計與實施

本節根據文獻探討的結果，先進行本研究的流程架構，繼而依序說明研究設計、訪談實施及資料處理等部分。

#### 壹、研究流程

本研究確定研究對象之後，除了繼續探討相關文獻外，並著手編製訪談大綱，進行訪談，於每次訪談結束後，隨即檢視訪談過程，並適時調整訪談大綱，之後將訪談內容寫成文字稿，並將資料加以整理、編碼、分析，最後提出研究結果與討論，以形成研究結論與建議，整個研究流程如圖3-3-1所示：

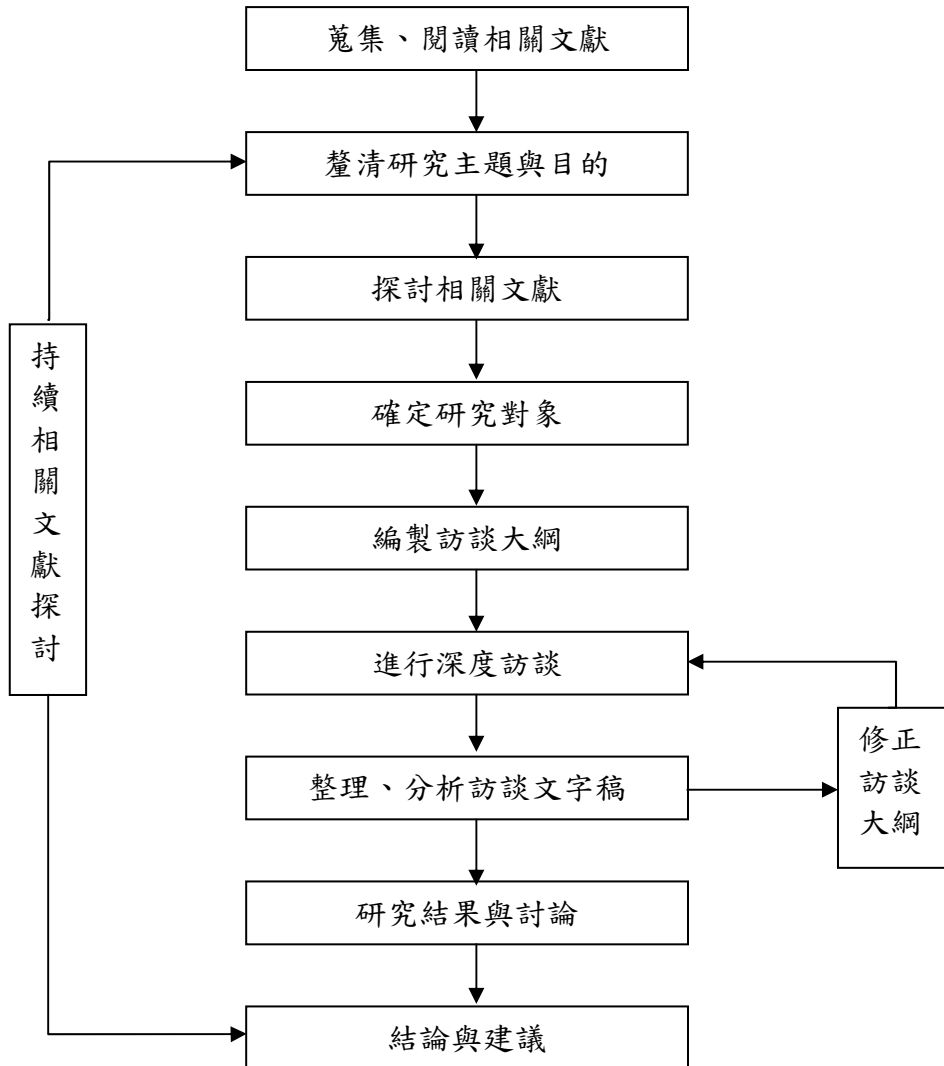


圖3-3-1 研究流程圖

## 貳、研究方法的設計

### 一、訪談大綱的編製

質性訪談是訪談者與受訪者之間的互動，訪談者有概括性的訪談大綱，訪談大綱只是為談話內容設定大致的方向，不必使用特定的字眼和順序提問，必須給受訪者自由發揮的空間，實際談話內容仍須就受訪者回答的內容隨時做調整，原則上要能讓受訪者暢所欲言(劉鶴群等,2011:456)。以下為訪談大綱的編製過程:

- (一) 根據研究目的的需要以及文獻探討的結果，編製訪談大綱初稿。
- (二) 訪談大綱初稿完成後，先請指導教授過目，並針對缺漏及錯誤之處予以修正。
- (三) 修正後的訪談大綱初稿經指導教授審定後，完成正式訪談大綱。

本研究的訪談大綱是根據研究目的及文獻探討的結果而來(參見附錄二)，其訪談內容包括以下四大部分:

- (一) 個人基本資料(包括成長背景、教養態度、人生觀等)。
- (二) 為何參與志願服務?對志願服務的認識與看法?家人的看法?
- (三) 參與志願服務時，曾經面臨哪些困境?婦女們如何安排她們的日常生活，以便履行伴侶、母親、工作者等多重角色?
- (四) 參與志願服務時，是否對自己的婚姻、家庭有所期許? 參與志願服務後，其家庭關係是否有影響?

### 二、與受訪者建立並維持良好的研究關係

在訪談之前，研究者必須再次向受訪者說明研究的目的與訪問方式，以取得受訪者的認同與支持。訪談過程首重真誠、安全與信任，使研究者能與受訪者建立溫馨友善的關係。

### 三、慎選訪談時間、地點

因考量受訪者的多重角色，避免干擾到她們家庭的日常作息，本研究在訪談時間與地點的選擇上，尊重受訪者的意願，由她們自行選定合適的時間、地點，研究者盡量配合。

### 四、注意研究倫理

除了在訪談之初向受訪者說明訪談目的、進行方式，以及守密、誠實等研究倫理之外，並準備訪談同意書，請受訪者在正式訪談之前閱讀，同意後簽名。在訪談過程中，不對受訪者的回答做任何批判與評論，資料的分析與整理須經受訪

者的檢核與確認，盡量使受訪者的原意忠實呈現。

### 叁、訪談實施

本研究之訪談由研究者擔任，採與受訪者一對一的訪談，研究者事先將設計好的訪談大綱給受訪者，讓受訪者先做準備，訪談當天採自然且半開放的訪談方式。為了獲得完整的訪談內容，經受訪者同意後，採全程錄音的方式，並同步捕捉非口語訊息(口氣、表情等)。在訪談中，盡可能隨時記錄所觀察到的事物。訪談時間以一個小時為原則，訪談次數則依實際情形與研究需要做彈性調整。研究者如覺察受訪者語意不清或內容前後矛盾時，應做進一步澄清，以了解受訪者的原意。等四位受訪者的資料蒐集完整後，結束正式訪談階段，開始進行資料的處理與分析。每位研究對象接受訪談的時間如表3-3-2。

表3-3-2 已婚婦女志工訪談時間表

受訪者	訪談日期	訪談地點	時間
A	101. 10. 23	研究者家中	45分
B	101. 10. 23	學校教室	40分
C	101. 10. 05	健康中心	40分
D	101. 10. 29	國樂社團	25分

## 第四節 資料處理

本研究是以分析歸納法來分析所蒐集的資料，並參考高淑清(2001)所提出的主題分析策略與步驟做為分析資料的主要流程，首先研究者將訪談錄音資料轉成逐字稿，非錄音處理的資料，則以筆記方式處理，並做重點摘要，再進行資料的整理與分析。先針對逐字稿內容進行概念類別、概念層次及次層次、概念指標意義單元等資料處理；再進行資料的編碼、分析與整理；根據受訪個案的訪談內容摘要與本研究問題及目的做整體比較與分析。本研究的資料處理，進一步說明如下：

## 壹、資料整理

### 一、整理訪談錄音檔

訪談結束後將錄音檔存檔並把檔案儲存多處以防止檔案毀損，輸入受訪者名字、訪談日期、時間和地點。

### 二、轉騰訪談逐字稿

訪談之後隨即將錄音資料轉騰為逐字稿，並記錄非口語的重要訊息，如：停頓、沉思、肢體語言、音調、笑聲、表情與當時之情境觀察，補足相關的訊息及意義。

## 貳、資料檢核與分析

### 一、反覆聆聽訪談錄音檔

反覆聆聽訪談錄音檔，閱讀訪談紀錄及逐字稿，以開放客觀的態度，覺知受訪者所陳述的真正意義。

### 二、訪談內容的分析

(一) 反覆的閱讀訪談紀錄的逐字稿內容，歸納出和研究主題相關意義的字句。

(二) 依訪談紀錄與訪談逐字稿，仔細核對由口語轉成逐字稿過程中所忽略的重要訊息，使相關意義單元能完整呈現受訪者所陳述的意義。

(三) 將相關意義單元進行編碼處理，已便於資料分析過程檢閱逐字稿的脈絡情境，清楚顯示相關意義單元的意義，詳細內容見表 3-4-1。

(四) 根據本研究的主要內涵：已婚婦女參與志願服務的動機、已婚婦女參與志願服務所面臨的家庭壓力及其因應之道、已婚婦女參與志願服務對家庭關係的影響三個類別，進行資料的分析、比較與整理，將相關的意義單元進行概念歸納，詳細內容見表 3-4-2。

(五) 依據逐字稿文本、個案訪談內容及研究者的詮釋，整理出受訪者回答內容的摘要回饋表，再請受訪者閱讀確認，以澄清研究者的詮釋是否與受訪者的本意相符。

(六) 進行跨個案的資料分析。

表 3-4-1 劃記、編碼與摘要實例節錄

第一碼表示受訪者:A 為幼教師、B 為王媽媽、C 為護理師、D 為沈阿姨  
第二碼表示流水號

逐字稿文本抄謄 文本的整體閱讀與理解	編碼	摘要與部分理解
<p><b>二、參與志工時的經驗談</b></p>		
<p><b>1. 您婚前曾有志願服務的經驗或是參加過其他單位的志願服務團隊嗎?</b></p>		
<p><u>有，就是學生時代，其實應該這樣說，學生時代就是學校的愛心社，那我們那個時代的愛心社的那個服務對象就是很單純，我們會去學校附近的教養院，然後去幫院生們做一些就是他們可能對一些自我照顧方面的能力比較差，然後我們就會去幫忙，做比如說自己身體的清潔，教他們怎麼潔牙，然後怎麼洗手，怎麼清潔自己的身體，然後呢陪伴閱讀，閱讀這個區塊他們可能很弱，比如說視障，就是比較有殘障的孩子，我們會做讀報丫，或者是用讀繪本哪，或者是這樣子陪伴他們，但是時間非常有限，就是礙於，就是只能利用假日，那一直到出了社會之後就沒有，因為那時候在醫院服務嘛，那時候就沒有，一直到來到學校的時候就來到學校，大概是十年前，確切的時間我不太記得，對，大概是 10 年前，就有一次接觸那個紅十字會，要招募那個急救教練的研習，那我去參加了，然後，就一直進階一直進階，然後，後來也有拿到他們那個高級急救員的那個教練證，然後就一直在紅十字會擔任那個 CPR 推廣的教練，那不定期的出去幫學員上課，這樣子，對。</u></p>	<p>C-1</p> <p>C-2</p>	<p>學生時代參加愛心社。</p> <p>10 年前參加紅十字會的急救教練，一直到現在。</p>
<p><b>2. 在什麼機緣下，您選擇參加目前的志願服務?</b></p>		
<p><u>什麼機緣ㄟ，那就，剛剛前面提到的嘛，就一直在思考，思考說自己有沒有什麼可以做回饋呀!然後現在孩子比較大了，那孩子大了之後可能對需求的那個，對需求的那個需要就會慢慢減弱，然後，一方面也是在尋找自己被認同的空間，對對對，啊基於這樣的機緣，我就慢慢走出家庭，然後去接觸，那其實外面有很多需要義工的團體，其實表面上是我們去當他們的義工，其實上是在，也是在做自我的成長，對就是我自己的感受，那是什麼機緣，是什麼契機，應該是孩子長大，然後有多餘的時間這樣子。對對對!主動出擊，哈哈!</u></p>	<p>C-3</p> <p>C-4</p> <p>C-5</p> <p>C-6</p>	<p>回饋社會</p> <p>被孩子需求減少</p> <p>期待自己被認同。</p> <p>自我成長</p>

表 3-4-2 單元子題與譯碼群聚表

單元子題與譯碼群聚表一

已婚婦女參與志願服務的動機		
自我型動機	※ 自我成長、實現	A-5, A-11, B-11, C-6, D-7
	※ 發揮專長，職志合一	A-4, A-6, A-7, A-8, A-9, A-13, C-2
	※ 成就感	A-12, D-9
	※ 改善家庭生活	A-2, A-26, A-27, D-6, D-8, D-28
	※ 婚前舊經驗	B-1, B-2, C-1, D-1
	※ 女性生涯發展	A-29, C-4, C-8, C-9, C-10, C-14, C-16, C-21
利他型動機	※ 基於自助互助的需要	A-3, B-12
	※ 回饋社會	C-3, D-5
社會型動機	※ 基於社會接觸的需要， 擴展人際關係	B-10, D-3, D-14
	※ 別人邀約	B-3, C-12, D-2
	※ 被認同	C-5, C-15, C-17

單元子題與譯碼群聚表二

已婚婦女參與志願服務的家庭壓力		
婚姻壓力	※ 角色期待落差	A-19, C-20, C-22, C-23, C-29
	※ 夫妻溝通	C-46
親職壓力	※ 教養子女	A-17, A-18, C-43
	※ 角色間衝突	C-28, C-30, C-31, C-38
家務壓力	※ 時間衝突	B-4, B-5, B-21, B-22, B-26
	※ 個人價值取向所致	C-34, C-35, D-15

單元子題與譯碼群聚表三

已婚婦女面對家庭壓力的因應策略		
在家庭方面的策略	※ 社會資源協助法	B-15, B-42, D-26
	※ 降低家事標準法	A-31, C-33, D-11, D-17
	※ 正向回應	A-20, A-22, A-23, A-24, A-55, C-26, C-27, C-40, D-10
在工作方面的策略	※ 彈性工作時間	B-16
在個人方面的策略	※ 心理防衛機轉	B-18, C-24, C-32, C-36, C-50
	※ 自身改變	A-32, A-33, A-45, A-46
	※ 家庭價值與信念	A-56, B-20, B-40, B-41, D-12, D-24

單元子題與譯碼群聚表四

已婚婦女參與志願服務的家庭關係		
婚姻關係	※ 夫妻情感交流	B-19, B-23, B-32, B-33, C-45
	※ 家務的分擔	A-38, B-25, B-31, C-47, C-48, D-18
	※ 溝通的模式	A-39, B-30, C-49
	※ 支持與接納	A-40, A-41, A-53, B-13, B-14, B-38, D-25
	※ 對婚姻的主觀感受	A-43, A-56, D-23
	※ 對婚姻的影響	B-34, C-51, C-52, C-57, D-27
親子關係	※ 訊息交換	A-30, A-47, A-48, A-51, B-28, B-35, C-56
	※ 情感傳達	A-25, A-28, A-34, A-35, A-36, A-37, A-49, B-17, B-37, C-54, C-55, D-22, D-29
	※ 解決問題	B-36, D-31
	※ 親子界線	A-50
	※ 對孩子的影響	A-52, A-54, B-27, B-39, C-37, C-53, C-58, D-21, D-30



## 第四章 結果與討論

本章共分成四節：第一節是已婚婦女參與志願服務的動機初探；第二節是已婚婦女參與志願服務所面臨的家庭壓力；第三節是已婚婦女面對家庭壓力的因應之道；第四節是已婚婦女參與志願服務後對家庭關係的影響。

### 第一節 已婚婦女參與志願服務的動機初探

本節先對受訪對象的參與動機進行分析，再對其參與動機做一綜合討論與歸納整理。

#### 壹、受訪對象的參與動機

受訪的已婚婦女志工，其參與動機非常多元，本研究依據文獻探討(中央大學企管系，2007；郭政君，2007；何美珍，2008；施文玲，2006；張文真，1995；吳麗香，2012)，將已婚婦女參與志願服務的動機分成自我型動機、利他型動機和社會型動機三大類加以探討。

##### 一、自我型動機

包括自我成長與實現、發揮專長或職志合一、成就感、改善家庭生活、婚前舊經驗的影響和女性生涯發展的規劃。

###### (一)自我成長與實現

受訪的五位婦女志工皆能感同身受，表面上志願服務工作是幫助弱勢團體，為他們解決苦難和問題，但實際上在從事志願服務的過程中，有許多範疇是我們之前不曾接觸過的，經由親身參與和學習，讓自己也增長不少。

*這麼多年下來，孩子的改變，孩子的收穫還不太，還不是很準說影響有多大，但很清楚很明確改變最大的是自己。(A-5)*

*哇！海外的點真的是那些志工啊，他非常的，學習的態度啦，非常的精進，我感覺說，哇！我們真的要更努力，不然是我們以後要到海外求法了。(A-11)*  
*參加研習獲得成長。(B-11)*

*表面上是我們去當他們的義工，其實上是在，也是在做自我的成長。(C-6)*  
*就讓我生活很充實啊，也會學到一些上班沒有接觸到的東西，我之前做的*

都是社會福利，但是是比較是那個老人啊，婦女之類的福利，那現在接觸到的都是身障的，比如說那個聽障的，我現在還要學手語，就為了這個還要學手語，就是不同的領域啦。(D-7)

## (二)發揮專長或職志合一

有些受訪的婦女志工因為有某方面的特殊專長，為了能充分發揮專長，實現理想，服務更多的人群，因此加入志願服務工作。或是志願服務工作有助於她工作上的發揮，彼此相輔相成，相得益彰。

因為自己是當老師嘛，就加入課務。(A-4)

至少在我目前的工作當中的影響很大，我會把在這個志業體所學到的，包括人文、感恩、尊重、愛、孝順，因為大家都知道慈濟的靜思語嘛，那你想靜思語，我當初會把它融入在自己班上，因為以幼稚園來講，你聽喔，「有飯有菜真美味，專心實實自己餵。」，「青菜最營養，多吃保健康。」，這個每一字，每一句都太適合用在幼稚園了(A-6)

我感到這個東西太棒太好了，那就把它編靜思小天地，連絡簿啦!然後慢慢融入在生活，就融入在教學、生活教育、在主題活動中，那慢慢慢慢從孩子的感受，從家長的回饋，你會發覺，哇!真的有轉變啦!(A-7)

我能夠把類似志工的志業跟我的職業，能夠職志合一，把對志工的精神用在我的，你看一個那麼小的孩子，一個幼苗在你的手上，你可以把你的理想放在他們身上，在他們身上看到，把那個善的種子在他們的身上灑下，透過他們慢慢傳播到家庭，影響到這個社會，這是很大的善的工程，教育的工程，值得努力跟推(A-9)

因為那時候在醫院服務嘛，那時候就沒有，一直到來到學校的時候就來到學校，大概是十年前，確切的時間我不太記得，對，大概是10年前，就有一次接觸那個紅十字會，要招募那個急救教練的研習，那我去參加了，然後，就一直進階一直進階，然後，後來也有拿到他們那個高級急救員的那個教練證，然後就一直在紅十字會擔任那個CPR推廣的教練，那不定期的出去幫學員上課。(C-2)

## (三)成就感

部分受訪的婦女志工能從志願服務的過程中，得到正向的回饋與鼓舞，非常有成就感，因此更積極投入志願服務工作。

你分享的過程當中，他們給你的肯定，他們會用，喔！原來教育就是要這麼用心，就是需要有這麼熱誠的老師，給你一個很大的鼓舞跟回饋說。(A-12)  
這當中也幫助了很多人，從他們的回饋當中，你也會得到成就感。(D-9)

#### (四)改善家庭生活

在受訪的婦女志工當中，有的人是為了培養孩子良好的生活習慣，而有些是因退休離開職場，或是孩子成年後出現空巢期，為了避免生活失去重心，身心快速老化，造成家人的負擔，所以參與志願服務來改善生活方式。

在什麼機緣下？喔！這個要很感謝我們家三個小菩薩，當初他們三個都很皮，然後規矩也不好，那有一個因緣哪，就是說，在慈濟有一個兒童精進班，就是一個兒童班，這屬於一個假日學校，剛上人說，假日學校就是教一些學校沒有教的事，後來進去才知道，當初就是很單純為了三個小朋友。

(A-2)

為什麼我要他讀兒童精進班？他們生活教育一團亂，一團糟，我想說去上那個品德學校，學校沒有教的事啊，可是他們一樣亂(嘻嘻)，一樣糟。(A-26)  
他們生活常規很亂，而我要求多，因為你知道幼稚園，幼教老師是教生活教育啊，生活一團亂，一團糟，我不會要求功課，我要求生活教育。(A-27)  
我在工作當中有做老人福利的業務，然後就是會接觸到一些老人，當然就會看到他們退休以後的生活，那時候才慢慢思考說，ㄟ，那我退休以後不能像，有些人就是空掉了，很快就有狀況出來，不管是身體或者心理方面，都有狀況出來，所以那個時候，我才開始思考說，那我退休之後應該是要繼續跟社會有一些接觸，才不會有狀況出來。(D-6)

讓自己的狀況不要衰退太快，因為老人你不那個的話，他會退化得很快，最主要是這樣。(D-8)

我如果退休，不參加志願工作的話，我可能會在家裡碎碎念，這樣子可能在無形中對小孩子，這是我想的狀況，因為難免哪，看這個不順眼，可能會碎碎念，那我現在的話，在家裡的時間比較少，反而就沒有這樣子的機會。(D-28)

#### (五)婚前舊經驗的影響

有些受訪婦女婚前就有志願服務的經驗，所以婚後如果有適當的機緣，就會順理成章的再次參與志願服務。

沒有，沒參加過。我有想過，但應該沒有這個門路吧！(B-1)

我們旁邊有一個廟，就是有那個進香團來，那整個就很髒亂，我是曾經去那邊幫忙打掃，就是這樣子，應該算是清潔的志工是吧!(B-2)

有，就是學生時代，其實應該這樣說，學生時代就是學校的愛心社。(C-1)  
婚前大概我在念書的時候有，因為我們念的是應用心理系，那時候系上規定一定要選至少要一個服務性的社團，所以那時候有參加一個這樣子的社團。  
那個社團主要在服務那個叫做，叫做什麼社?扶幼社。(D-1)

#### (六)女性生涯發展的規劃

部分受訪的女性志工，因正處中年時期，生活架構進入安定期，生命週期漸漸達到圓熟，更能隨心所欲自由發展，此時，會重新做生涯規劃，投入志工服務行列。

如果時間允許的話，我想要去醫療志工，我自己有這樣的規劃啦!我已經培訓醫療志工作了，那培訓完就可以去了，回花蓮醫院當什麼。(A-29)

然後現在孩子比較大了，那孩子大了之後可能對需求的那個，對需求的那個需要就會慢慢減弱。(C-4)

後來慢慢自己發現，好像那是他們的人生，那並不代表是我的人生，也就是說如果孩子將來的成就，他這個學習的過程，他有所成就，那應該他自身的成就，並不能夠拿來當作彰顯我自己的成就，那我曾經就想，那我要把自己定位在哪裡?(C-8)

大概兩年前，我就想說好，一方面也是也是孩子，你被孩子需求的那個，需求的那個什麼，不被那麼需求，那個那個叫怎麼講，那個需要已經慢慢減弱，好，那之前這個之前的生涯其實是真的完全沒規畫，那大概兩年前，我就開始，就是真的主動出擊，我就我就會參加我們，先是會參加我們社區。(C-9和C-10)

將來的規畫，當然我想志工這個區塊就是有存在的必要。(C-14)

將來就是工作退休之後，我就會旅遊，然後志工、家庭，然後因為大姐有一間工廠也需要人力，我偶爾也會過去幫忙大姐的生意這樣子，這四個面向是我將來的規畫。(C-16)

孩子小的時候，我當然就是順應，所以，我幾乎假日都是關在家裡嘛，可是，慢慢的，慢慢的，自己有自我覺醒(笑)，那就會慢慢想要走出來。(C-21)

## 二、利他型動機

包括自助互助的需要和回饋社會。

### (一)自助互助的需要

部分受訪志工認為幫助別人，自己也能受益，基於自助互助的原則，投身於志願服務行列。

*就想說三個小朋友上課啊，自己總不好意思，因為三個太多了嘛，所以自己就加入了親子成長班當隊輔媽媽。(A-3)*

*我就是很單純的想說，如果能夠把每個小朋友，然後就是看他們很平安，很順利的回到家，然後家長載他們回去，就這方面，我就覺得蠻高興的。(B-12)*

### (二)回饋社會

志工她們會心存感激之心，回想自己以前受到許多人的幫助，日子才能過得如此順遂，所以也想貢獻自己的一份力量，去幫助那些需要幫助的人。

*一直在思考，思考說自己有沒有什麼可以做回饋。(C-3)*

*我也是做社會福利嘛，社會福利很多事情都是要靠非營利組織來幫政府，因為政府沒有辦法做那麼多，所以有一些協會是原先都是在幫我做工作的，那我就退休之後回饋一下。(D-5)*

## 三、社會型動機

包括社會接觸的需要或擴展人際關係、他人邀約和被認同的需求。

### (一)社會接觸的需要或擴展人際關係

部分受訪者認為從事志願服務可以認識許多好朋友，好朋友間可以彼此分享生活中的喜怒哀樂，覺得很快樂。

*能交到朋友。(B-10)*

*自己也不會跟社會脫節。(D-3)*

*志願服務工作就是讓我認識了很多朋友，比上班的時候還認識更多朋友，對，所以是一個很不錯的收穫。(D-14)*

### (二)他人邀約

多數受訪者是基於親朋好友的邀約，而從事志願服務。

*就是鄭老師，他就是看我每次都會在，還沒當志工之前，他就會看我在那邊幫忙，他就問我要不要來參加志工?(B-3)*

有一個團體，那就是嘉義縣的殘障協會，然後有一次他就是看我主持，就覺得說，「好像還能夠帶動氣氛，於是他就邀約，我也加入他們的行列。(C-12) 就是因為退休嘛，那剛好就是以前的長官退休，他們退休之後，也都在做一些非營利組織的工作，比如說協會、基金會，就會找我去幫忙。(D-2)

### (三)被認同的需求

部分受訪者追求心靈層次的滿足，喜歡在團體裡面被認同，如果能得到認同，就會覺得很快樂。

一方面也是在尋找自己被認同的空間。(C-5)

喜歡在那個團體裡面，看到自己被認同。(C-15)

志工對我而言有什麼意義，對，好，我剛剛有提到「又」，其實在做志工的同時，表面上是你在做付出，其實不是「己」，我是深深的覺得這個團體，當你在服務別人的時候，你是在找到自己被認同的這種認同感，而且在這個團體，這個領域裡面，可以得到相當的快樂。(C-17)

## 貳、綜合探討

綜合訪談對象所述內容，將其參與志願服務動機歸納如表 4-1-1:

表 4-1-1 已婚婦女參與志願服務動機

個案		A	B	C	D
自我型動機	自我成長與實現	√	√	√	√
	發揮專長或職志合一	√		√	
	成就感	√			√
	改善家庭生活	√			√
	婚前舊經驗的影響		√	√	√
	女性生涯發展的規劃	√		√	
利他型動機	自助互助的需要	√	√		
	回饋社會			√	√
社會型動機	社會接觸的需要或擴展人際關係		√		√
	他人邀約		√	√	√
	被認同的需求			√	

綜合受訪婦女志工的參與動機，進一步彙整討論如下:

一、參與動機包括:自我型動機、利他型動機和社會型動機三大部分，歸納如下:

(一)在自我型動機方面:包括自我成長與實現、發揮專長或職志合一、成就感、改善家庭生活、婚前舊經驗的影響和女性生涯發展的規劃。

### 1. 自我成長與實現

A、B、C、D 四位婦女志工的參與動機都有自我實現這一選項，Maslow 提出

需求層次理論，他將人類的需求分成五個層次，當人類低層次需求獲得滿足後，會往高層次的需求發展。從這 4 位受訪婦女志工的基本資料中，可以了解她們的背景皆屬小康家庭，家庭經濟很穩定，其中 A 也分享她自身的體會，因為他們夫妻雙方的家庭很溫馨，不需為經濟擔心，所以能全心投入在工作中。由此可知，當她們生理及安全的需求不虞匱乏時，就會向上追求自我實現的滿足。

## 2. 發揮專長或職志合一

A 和 C 認為參與志願服務工作能讓她們發揮專長、職志合一。A 是護理師，在因緣際會之下，選擇當紅十字會的急救教練；C 是幼教老師，所以選擇慈濟當課輔媽媽。在志願服務中，A 和 C 能夠發揮專長並增進專業知識，又能把所學運用在工作之中，因此參與志願服務對她們產生激勵作用而樂此不疲。

## 3. 成就感

A 和 D 認為參與志願服務工作能讓她們擁有成就感，有成就感之後，更熱中於從事志願服務工作。

## 4. 改善家庭生活

A 當初參與志願服務只是單純想改善她三個小孩的生活常規，而 D 則是體認到退休之後，如果想要有和諧的家庭關係，就應該走出去，讓自己的生活充實愉快，自己健康快樂，才能給家人帶來快樂。在陳儀珊(1989)、賴玫凰(2003)和吳麗香(2012)的研究中，志工參與的動機，也有類似的觀點，都是為了改善家庭生活。

## 5. 婚前舊經驗的影響

從事志願服務常常會受到成長過程中經驗的影響(Putnam 1995a)(呂朝賢、鄭清霞，2005)。Astin 的社會心理模式指出，生涯期望受到早期童年家庭生活、學校學習經驗以及工作經驗的影響(郭珍虹，2007)。本研究受訪者 B、C 和 D 之所以會參與志願服務工作，也有受到婚前經驗的影響，B 是自願打掃廟前的環境，雖然不是加入正式的組織，但她是基於社會公益，在自由意志之下，奉獻自己的心力，並且不求回報，所以亦屬志願服務的範疇。而 C 和 D 在大學時代都有參加服務性的社團，有了之前的經驗，所以很自然的在婚後也加入志願服務組織。

## 6. 女性生涯發展的規劃

Super 的生命全期理論把人的生涯發展分為四個階段，在維持階段(約 45 歲左右)，公民與休閒者的角色會逐漸增加份量(黃天中，1995；石麗君，2008)，



學者 Sales(1978)提出成年婦女的發展有八個階段，從 35 歲到 60 歲左右，女性生命週期趨於圓熟，更能隨心所欲參加外面的活動(沈春燕，2008)。受訪的四位女性志工，年齡皆在 35 歲到 60 歲之間，是學者 Sales 所謂的圓熟期，而其中的 A 和 C 有明確的生涯規劃，A 想要到花蓮醫院當醫療志工，而 C 則是堅定的認為當志工是她不可或缺的區塊。

(二)在利他型動機方面:包括自助互助的需要和回饋社會。

### 1. 自助互助的需要

社會交換理論認為人與人之間的社會互動，「公平分配」和「互惠」是最高指導原則(施文玲，2006)。依其理論，受訪婦女志工 A 和 B 即是基於互惠的原則，參與志願服務工作。A 擔任課輔媽媽，一方面教導了許多小朋友，另一方面自己也從中學到了不少教學方法與技巧，可以運用在自己教學上。B 擔任導護志工，不但讓其他學童平安回家，自己的孩子也能順利上下學。

### 2. 回饋社會

從婦女參與志願服務的實證研究中，可以看出婦女參與志願服務的動機很多，其中回饋社會占了很重要的一部份，如:陳儀珊(1989)、林秀英(2003)、何俊賢(2006)、何美珍(2008)和陳芳絲(2010)的研究均顯示婦女參與志願服務的動機，有一部份是回饋社會。受訪的婦女志工 C 和 D 也明確表示，自己常常在思考如何盡一己之力，回饋社會，尤其是 D 之前工作時，常接受一些非營利組織的幫助，現在退休了，理所當然更要好好回饋一下。

(三)在社會型動機方面:包括社會接觸的需要或擴展人際關係、他人邀約和被認同的需求。

### 1. 社會接觸的需要或擴展人際關係

在婦女參與志願服務的實證研究中，陳儀珊(1989)、林秀英(2003)、何美珍(2008)和謝俊慶(2008)都有類似的發現，社會接觸和擴展人際關係都是參與志願服務的動機之一。本研究的受訪者 B 和 D 也有類似的參與動機，她們渴望認識許多新朋友，藉由朋友間情感的分享和正面的回饋，讓她們的生活更加多采多姿。

### 2. 他人邀約

根據社會化理論，家庭與同儕團體對個人社會化的影響很大，當人們願意參加志願服務工作，並把它視為個人責任的一部份時，就是社會化的影響(張文真，1995)。受訪者 B、C 和 D 認同於社會服務工作，並積極參與，就是受到社會化

的影響，她所屬的同儕團體賦予志願服務工作極大的價值及意義，因此當有人邀約時，她們便欣然答應。

### 3. 被認同的需求

在 Alderfer 的三需求理論中，他認為人類有三項共同需求：生存、關係與成長，人的需求可以在三者之間自由移動(中央大學企管系，2007)。受訪者 C 在訪問時，多次強調自己在尋找被認同的空間，如果自己能被所屬的團體認同，將會得到許多快樂。所以她即使面對許多壓力，也義無反顧，勇往直前，由此可知，她關係需求的滿足可能優先於其他需求的滿足。

二、綜合上述可知，已婚婦女參與志願服務的動機非常多元，包括自我型動機、利他型動機和社會型動機。而且參與動機通常不只一項，可能包括兩種類型或三種類型都有。就四位受訪者而言，A 的參與動機包括自我型和利他型二種，而 B、C 和 D 三位婦女志工的參與動機則包括自我型、利他型和社會型三種。換言之，在志願服務的過程中，利己與利他是同時存在的。

三、從已婚婦女參與志願服務的動機一覽表可以看出，四位受訪者的參與動機都有自我成長與實現這一項，可見婦女們對自我成長與實現這一需求有多麼強烈。這可能是因為婦女踏入婚姻後，忙著照顧家庭與小孩，如果是職業婦女，還要週旋於工作與家庭之間，像個陀螺般轉個不停，早就把所有精力耗盡，因此也就忽略了自我的成長，等孩子大了之後，才有餘力思索自己的人生，希望自己能有所成長，豐富自己，充實自己的生活，才不致於跟社會脫節。

## 第二節 已婚婦女參與志願服務所面臨的家庭壓力

本節先對受訪對象所面臨的家庭壓力進行分析，再對其家庭壓力做一綜合討論與歸納整理。

### 壹、受訪對象所面臨的家庭壓力

由於家庭壓力的內容相當多元，在此綜合文獻探討中 McCubbin 所編製的家庭壓力量表(轉引自沈祝如:2005)以及莊豐萁(2004)的分類，將家庭壓力分為婚

姻壓力、親職壓力與家務壓力三大部分加以探討。

一、婚姻壓力:分為角色期待落差和夫妻溝通二方面加以探討。

(一)角色期待落差

受訪者 A 與 C 都認為，她與先生之間有角色期待上的落差，如果妻子扮演的角色不符合先生的期待，就會產生衝突。

家庭的壓力是爸爸，我先講夫妻互動好了，爸爸會認為說我對學校很忙，頭先他都不會有話說，因為他自己對學校也很投入啊!對慈濟的話，因為常會有，尤其是假日嘛，到哪裡到哪裡，他會念，也會說，也會 complain 這樣子。(A-19)

其實最有意見的應該是我老公啦!剛開始因為我要先說一下他的個性，他就是那種標準宅男，然後他的看法，他也不認為你去當志工，就是也不支持，應該說他覺得說，就是把家庭照顧好，把孩子照顧好為主要，那其他都是，他並不會支持這樣子。(C-20)

剛開始的時候，他反彈很大，然後當然衝突就來了，但是我還是堅持，我覺得我做我對，我想做啦!(C-22)

假日要出來，孩子勢必就要請他幫忙照顧，然後他就會就是會跟我吵，就是會衝突。(C-23)

第二個壓力當然就是老公，因為我出去勢必接下來的工作他就要接手。(C-29)

(二)夫妻溝通

部分受訪者認為她與先生成長的背景差異頗大，因此在觀念的溝通上會有很大的阻礙。

我老公他其實是一個非常保守，而且是怎麼說?一個想法非常古板的男生，因為他是在鄉下長大的，但是我覺得我們一開始婚姻的衝突非常大，感情交流，我是覺得根本沒有辦法交流。(C-46)

二、親職壓力:分為教養子女與角色衝突二方面加以探討。

(一)教養子女

如何教養子女應該是多數家庭都會面臨的難題，因此部分受訪者也表明在子女教養方面，她們的確面對不少壓力。

講到這個家庭壓力，對我個人來講，真的是有耶!(A-17)

爸爸跟我都非常的忙，我們兩個都非常熱中在工作上，所以從小那三個小孩，其實都被我們丟著，我連寒暑假都去學校，他們都被我丟在家裡。(A-18)  
沒有，完全沒有，因為我婆婆跟我娘家的媽媽身體都不好了，所以我也不會想說請她幫忙這樣，也不敢哪，不敢請她們幫忙這樣，對對對。(C-43)

## (二) 角色衝突

部分受訪者認為，孩子與她有較親密的親子依附關係，所以孩子希望媽媽假日能陪伴他們，如果媽媽假日要出去服務，孩子就會抱怨，媽媽的心裡也會有衝突。

第一個要面對壓力就是孩子會覺得說，Y你怎麼又要出去Y，為什麼不能就是在家裡陪他們。(C-28)

如果是在假日，我就會義無反顧的出去，但是孩子會抱怨，抱怨說他們平常住校，然後回來，假日回來，當然就希望能夠聚一聚，然後我又都不在家。(C-30)

其實我這樣子要出門的同時，我心理也會不是滋味，想說對Y，回來就是要吃一下媽媽的料理，然後就是還要丟下，但是常常就會在那種矛盾跟衝突。(C-31)

影響我，除了跟我老公吵架以外，小孩呀，就會媽媽呀你可不可以不要去，就只是問哪。(C-38)

三、家務壓力：分為時間衝突與個人價值取向所致二方面加以探討。

## (一) 時間衝突

部分受訪者有時間衝突這方面的壓力，她所選擇的志願服務在時間上必須相當有彈性，不然就無法參加。

鄭老師看到，就問我要不要加入志工行列這樣子，我剛開始是有考慮，因為我怕說，那個是不是每天都要，如果每天都要來，我就比較沒辦法，那它這個是蠻彈性的。(B-4)

務農的話，這個時間性就是一整天都要工作，那下午的話，我也都是跟我老公去工作，去山上工作，那怕說到山上，又要跑下來，所以就是有時間性的。就是要接小孩的那幾天我會來，那其他不用接，他們會直接去補習班，那就不用接。(B-5)

他是跟我講說，來參加，他們那邊要研習也要上課，也是會安排研習課程，

我是不敢答應，我是說萬一答應之後，我怕很多事情都擠在一堆。(B-21)

如果是臨時邀約，跟我講說什麼時候，剛好那天要去哪裡當志工，那你可以嗎？你如果是臨時性的，那我都應該能配合。(B-22)

當志工 Y，應該是閒暇時間吧！我都放學，我是放學的時段，對對對。(B-26)

## (二)個人價值取向

有的受訪者認為自己有照顧家庭的責任，如果做的不完美，內心就會有些愧疚，而有的受訪者認為自己應信守承諾，答應別人的事情就要做到，所以會有些壓力。

這些原本來的衝突，唯一的就煮飯，我先生不會煮飯，然後好像我唯一的功能也就是煮飯給他吃，可是我要出去服務的時候，這個功能就沒有人可以取代，那就要外食，然後我會覺得對不起他們。(C-34)

因為外食又油，口味又重又鹹，對他們健康，我常常就會就是有一點對不起他們，沒有幫他們做好唯一的把關這樣子。(C-35)

我最大的壓力應該來自於時間，因為我說白一點就是很常遲到的一個人，就是不會掌控時間，常常會遲到，那以前上班遲到就遲到嘛，現在反而做志願服務工作之後，我會覺得說我就是信守那個規定，人家規定兩點來，你就是一定要兩點來，所以這方面倒是有一點點壓力。(D-15)

## 貳、綜合探討

綜合訪談對象所述內容，將其參與志願服務所面臨的壓力歸納如表 4-2-1:

表 4-2-1 已婚婦女參與志願服務所面臨的壓力

個案		A	B	C	D
家庭壓力					
婚 姻 壓 力	角色期待落差	√		√	
	夫妻溝通			√	
親 職 壓 力	教養子女	√		√	
	角色間衝突			√	
家 務 壓 力	時間衝突		√		
	個人價值取向所致			√	√

綜合受訪婦女志工的家庭壓力，進一步彙整討論如下:

一、家庭壓力包括:婚姻壓力、親職壓力和家務壓力三大部分，歸納如下:

(一)在婚姻壓力方面:包括角色期待落差和夫妻溝通二方面。

### 1. 角色期待落差

依據文獻探討，如果夫妻雙方的角色期待、角色認知與角色遂行有落差時，這對夫妻就有可能產生某種程度的衝突(林顯宗，1985)。受訪者 A 的老公本身就很投入工作，所以他對於太太熱中於學校工作，並不會有太多的意見。但到了假日，他希望太太能留在家中享受家庭生活，可是因為 A 是職業婦女，平常上班時間不可能出來服務，如果要服務，勢必要犧牲一些假日與家人相處的時間，此時夫妻雙方的角色期待不同，先生不免有些抱怨。受訪者 C 也有類似的情形，先生認為太太的角色就是把家庭、孩子照顧好，但 C 卻不這麼認為，假日出去服務時，

就把照顧孩子的工作交給老公，於是夫妻間就會發生衝突而產生壓力。

## 2. 夫妻溝通

Stinnett 和 DeFrain 提出許多在婚姻關係中值得注意的地方，其中一項就是溝通不良，如果家中有此徵兆而沒有解決的話，很容易造成極大的壓力(周麗端等，1999)。從 ABC-X 家庭壓力模式也可看出，如果家庭缺乏足以因應壓力事件的資源，就會產生壓力，而夫妻間溝通協調的能力就是 B 因素裡重要的一項資源。受訪者 C 認為她的先生觀念非常保守，想法十分古板，根本無法溝通。夫妻間如果無法溝通，A、B、C 三項互動的結果就會導致壓力的產生。

(二)在親職壓力方面:包括教養子女和角色間衝突二方面。

### 1. 教養子女

受訪者 A 表示，在教養子女方面有壓力，因為他們夫妻倆都很忙，沒空照顧他們，即使是寒暑假，也都把他們丟在家裡。受訪者 C 則說，長輩年紀都大了，身體也不好，根本不敢麻煩他們，只能一肩擔負起教養子女的重責，壓力比較大。在此，國內一些針對已婚婦女壓力的研究也有相同的發現。研究中指出，不論婦女就業與否，「照顧孩子」一直是極普遍的壓力源(吳就君，2002)；而井敏珠的研究也顯示出「子女健康與安全」是高居家庭壓力的首位(沈祝如，2005)。

### 2. 角色間衝突

以角色壓力的觀點分析，親職壓力的內涵包括角色的過度負荷、角色間衝突和角色要求與個人期望、價值的衝突(莊豐其，2004)。受訪者 C 假日要出去服務時，她的孩子都會要求媽媽留在家裡陪伴他們，如果 C 留在家裡，就只好放棄自己想做的事，另一方面，如果 C 堅持要去服務，C 的內心又會覺得過意不去，於是 C 的親職角色與志工角色相衝突而產生壓力。

(三)在家務壓力方面:包括時間衝突和個人價值取向所致二方面。

### 1. 時間衝突

吳就君(2002)和陽琪、陽琬(1995)的研究中均指出，職業婦女的角色負擔過重，除了每天上班八小時外，每日還需負擔家務五小時以上。在現實的生活中，何止職業婦女有時間上的問題，即使是家庭主婦也須把料理家務以及照顧小孩的時間排除掉，才能有自己的時間，受訪者 B 即是一例。

### 2. 個人價值取向所致

每個家庭與個人都有一個價值取向，此價值取向會引導我們做許多的判斷與

行為(Israelson, 1991)。受訪者 C 認為她有責任和義務幫全家人的健康把關，如果她出去服務，家人就必須外食，外食又油又不衛生，家人健康恐怕會受影響，心中有些愧疚；受訪者 D 則堅持要信守承諾，跟別人答應的事一定要做到，不可以遲到，但這又跟她常遲到的個性相違背，因此會有壓力。

二、從表 4-2-1 已婚婦女參與志願服務所面臨的壓力一覽表中，可以看出職業婦女 A 和 C 的壓力比家庭主婦 B 和 D 來的大，究其原因，應該是職業婦女每天需工作八小時，可彈性的運用時間比較少，而且下班回家後精力也已經耗竭，如果她又是一個完美主義者，凡事都要「事必躬親」，其壓力可想而知。

三、研究者從訪談中發現，已婚婦女參與志願服務所面臨的壓力中，以角色期待落差、子女教養及個人價值取向所致的壓力較為普遍。其中角色期待落差和個人價值取向所導致的壓力，原因可能是因為雖然女性主義抬頭，但一些社會根深蒂固的觀念，如：「男主外，女主內」、「母性」、「母職」等迷思仍然不可撼動(劉毓秀等，1997)，即使是婦女本身，有的人亦有相同的看法，由於有這些觀念，使女性身兼多重角色時壓力倍增。其實現代夫妻的相處，不論是在家務方面或是在親職方面，都應講求分工合作，尤其是女性本身應自我覺察，是否自己也陷入迷思之中，唯有真正落實兩性平權，女性才能在責任與理想之間取的平衡。

### 第三節 已婚婦女面對家庭壓力的因應之道

本節先對受訪對象面對家庭壓力的因應之道進行分析，再對其因應之道做一綜合討論與歸納整理。

#### 壹、受訪對象面對家庭壓力的因應之道

由於每個人面對壓力時的因應之道，會隨著每個人的個性、觀念或是當時的情境而有所不同，所以在此依據文獻探討中 McCubbin & DabI(1985) 提出的幾個因應工作與家庭角色衝突的方法(轉引自黃迺毓等，1998)以及受訪者的回答，將策略分為家庭方面、工作方面與個人方面加以探討。

一、家庭方面策略:包括社會資源協助法、降低家事標準法和正向回應。

##### (一)社會資源協助法

受訪者中，有的人很幸運的有長輩或先生幫忙，有的人則必須花錢雇用外



傭幫忙，以減輕負擔。

我在我們要收成的時候，就會比較麻煩一點，我會請我娘家媽媽過來幫忙。  
(B-15)

我們那天志工不是有開會嗎？開會之後，我就馬上打電話給我媽媽，問媽媽11月有辦法請假嗎？到時候哪一天再跟你講，我老公說，如果那時候橘子還沒收成的話，是不用叫我媽媽過來，他自己就OK了。(B-42)

我的公婆現在一個失能，不能走路，那一個失智，慢慢都一直在失智，他們現在就是請了一個外傭在照顧。(D-26)

## (二)降低家事標準法

受訪者認為不必凡事都要「事必躬親」，也不必要求很完美，如果能訓練先生及孩子幫忙做家事，也是一項不錯的選擇。

我們小朋友被我訓練到他們自己都會炒蛋，老大很會炒蛋，所以老二也會跟著老大學會炒蛋，老三還會炒飯。(A-31)

第一個我沒有跟公婆住啦！又，然後家事的壓力，因為平常，這樣講起來好像自己又很幸福，就是平常的家事就是我老公一手包，包括洗衣服呀、拖地呀，什麼都是他在做。(C-33)

我早上都在家裡，雖然料理家事不是我的專長，家裡還是很亂，但是總是會比上班的時候好一點。(D-11)

家裡的事大概目前都是我跟我先生兩個人互相協調，他不在我就會在，然後如果我不在，他就一定會在。(D-17)

## (三)正向回應

受訪者運用智慧，在面對先生的抱怨和不諒解時，不和他起衝突，除了本身會自我檢討外，也會和先生做理性的溝通。

我自己也會檢討，因為上人也說，你要先把本業做好，才可以去做志業。  
(A-20)

我會跟他分享，就像我前面第二大題講的，我做志工，我在慈濟跟我在學校，我很清楚，我其實沒有在分了，因為我在那邊所學，全部用在我的班上，用在我的孩子身上，就看到他們的改變啊。(A-22)

我真的在這邊學的，完全用到，從頭到尾用到我的教學裡面，包括我規畫的感恩活動，還有一些身障體驗、生命教育，太多了啦！在我來講其實根本沒

有分，我真的這樣子跟爸爸分享過啊! (A-23)

我現在學聰明了，我就跟爸爸說，我要去廈門，他說：「ㄉㄚˊ!你第一次去大陸，就是因為慈濟。」我說對!可以嗎?那爸爸同意之後，我才答應宗教處的，學校也問，我問蘇老師說那一週剛好不是我設計上課，那我有那個意願想要參加交流活動，可以嗎?爸爸先同意之後，我再到學校問蘇老師，看說ok，那天他可以幫我上課。半年以前，每個環節都打通好了，才答應宗教處說好。(A-24)

我就設計「他」跟「他」開車去彰化看我們的演出，非常震撼人心，水懺，「他」開車載「他們」三個人去彰化，很早就打針了，讓他們見證到那種團體的氛圍和力量。(A-55)

我什麼時候需要出去上課，然後就是先告知他，他有心理準備，當天他也不能排其他活動，然後幫我照顧小孩這樣子。(C-26)

堅持對的這樣子。但是你說不會影響，我也是有做部分調整，也是有，這樣子。(C-27)

我剛剛說我有做調整，就是比如說，我這個禮拜，就是如果說我這個月有太多活動，都是要假日出去的時候，我會調整，我會推掉其中一兩個，就是不要讓我這個月的每次假日都不在，這樣子。(C-40)

我先生他沒有說他不贊成，因為我原先工作很忙，那其實我退下來以後，反而在家的時間多，所以應該他會比較喜歡吧! (D-10)

## 二、工作方面策略:包括彈性工作時間。

### (一)彈性工作時間

受訪者 B 在她無法幫先生忙時，會請人來協助。

我會安排一個人，或是請工人，就是收成的時候請工人，因為我老公他一個人，做什麼事情都要一對手，這樣工作上會比較方便，我會盡量找人來遞補我的位子，我會安排好。(B-16)

## 三、個人方面策略:包括心理防衛機轉、自身改變和家庭價值與信念。

### (一)心理防衛機轉

受訪者 B 和 C 用另類的想法來合理化自己的行為，說服自己也說服家人，以減輕心裡的壓力。

幫忙之後就覺得說整個人都變得很豁達，就小朋友就說，反正兒孫自有兒

孫福，就不管他這樣子，有時候會有這種想法。(B-18)

我另類的想法就是，紅十字會培訓我那麼多，就是一階一階，總共有三個階段的培訓，他們耗費在我身上的師資Y、人力Y也不少，那我不能拿到這個證書以後，我就關在家裡沒有做回饋，那我會對不起紅十字會。那我覺得，我覺得，那我就會堅持我覺得對的。(C-24)

那我都會這樣想，我在家只有被三個人需要，可是我出去可能有一群人需要我厂又(笑)，對，就這樣子，基於這個點啦厂又，然後，然後就會對，就會就會在這個壓力之間找一個平衡點。(C-32)

但是，也不是常常啦，就是偶爾這樣子，就會在這種矛盾衝突間找到一個平衡點來說服自己，就這樣子對。(C-36)

我會覺得，我出去受訓，我出去幫人家上課，大家學得這樣的技能，然後在緊急狀況，他能夠救到人，我訓練 100 人，可以救到 1 個，我覺得我功德無量。(C-50)

## (二) 自身改變

受訪者 A 認為要從自己改變，讓家人能夠感受到 A 參與志願服務後，變得越來越好，以爭取家人的支持。

我感覺最大的失敗就是我都沒有改變，我家看不到我的改變啦!比如說老公，難怪他不認同你呀!有時我自己在檢討，根本在家裡一樣那麼的凶，一樣沒有人文氣質，難怪人家不認同你呀，你要讓人家看到你的改變，人家才會認同你，才會認同你去慈濟，去做你的志業。(A-32)

我希望都要從自己改變起，你可能在外面做的豐功偉業，你自己的家裡並沒有得到家人認同，好像也說不過去，這樣也不是上人的好弟子。(A-33)

老實說，剛開始是沒有的，因為我在家裡根本沒改變哪，難怪家人不認同，連孩子也不認同。(A-45)

每個人都有每個人要面對的問題，那解決問題要有方法，我想是我該用這些技巧跟方法的時候了，而不能只用在我的教學啊，我的志工服務上面，必須要把這樣的方法跟技巧拿回來家裡面用，讓我的家庭更和諧，雖然已經很和諧了啦。(A-46)

## (三) 家庭價值與信念

受訪者 A 的生活重心不在家庭及孩子身上，因此感受到的家庭壓力不會那

麼大，而受訪者 B 和 D 則是以家庭為重，凡事以家庭為優先，行有餘力才去從事志願服務，如此也能疏解所面臨的家庭壓力。

有時候我自己檢討，我不是對志業，我不是對工作很投入，會對志工很投入，是我根本不把家裡放在心裡，根本不把小朋友放在心裡，而不是我對工作很投入，有時候我的解讀這樣啦!(A-56)

我在學校當志工，又是家政班的書記，對呀!有時候一忙的話，這邊也要，那一邊也要，對，就是有時候會強碰到。我只要不影響，就是跟收成不是有很大的衝突，其他的時間我都 OK。(B-20)

我還是重申，還是強調那一句，只要不影響，然後我很喜歡參加。(B-40)  
有一次那個誰的媽媽，就一直幫我安排說，去竹崎聽那個基礎的研習，那剛好是星期三，那我跟她講說星期三不行，因為那一天要割香蕉，我如果沒有去的話，因為香蕉很重啊，我就要幫他，她隔天跟我說，那你就跟老公請假一次這樣子，因為那個很重，你看見了一個人在那邊做，我去聽也聽不下去，就是這樣子，其他事就還好。(B-41)

如果孩子還小，那我就可能不會做這麼多，就是做這麼多單位，如果小孩還在家裡的話。(D-12)

我從小就比較有那個女性意識，我就覺得說很多事情不是說你是女的，就要做什麼，你女的就要在家裡煮飯，就要洗衣服，要幹嘛，我覺得家務事就是要分擔。(D-24)

## 貳、綜合探討

綜合訪談對象所述內容，將其參與志願服務時，因應家庭壓力的策略歸納如表 4-3-1:

表 4-3-1 已婚婦女因應家庭壓力的策略

個案		A	B	C	D
因應策略					
家庭 方面 策略	社會資源協助法		√		√
	降低家事標準法	√		√	√
	正向回應	√		√	√
工作 方面 策略	彈性工作時間		√		
個人 方面 策略	心理防衛機轉		√	√	
	自身改變	√			
	家庭價值與信念	√	√		√

綜合受訪婦女志工因應家庭壓力的策略，進一步彙整討論如下:

一、因應家庭壓力的策略包括:家庭方面策略、工作方面策略和個人方面策略三大部分，歸納如下:

(一)家庭方面策略:包括社會資源協助法、降低家事標準法和正向回應三方面。

### 1. 社會資源協助法

McCubbin 和 DabI 提出已婚婦女可用社會資源協助法來因應家庭壓力，社會資源包括親戚、朋友、褡姆以及社會機構(黃迺毓，1998)。受訪者 B 除了有娘家媽媽可協助外，她的先生也是可以運用的家庭資源，張憶純、古允文(1999)認為家庭資源有情感、精神方面的支持，可以減緩或改變壓力源事件的壓力程度。如果個人的資源愈多，能選擇的解決方案就愈多。而受訪者 D 的公公婆婆年邁，需要家人照顧，D 選擇雇用外傭照顧，避免自己在工作與家庭之間來回奔波，分身乏術，這也是一項因應家庭壓力的好方法。

### 2. 降低家事標準法

McCubbin 和 DabI 提出另一項因應家庭壓力的策略是降低家事標準法(黃迺毓，1998)。受訪者 A、C 和 D 都有運用此策略，她們請先生和孩子一起分擔家務，不但可以節省體力與時間，也可以訓練孩子獨立的能力。

### 3. 正向回應

林顯宗(1985)指出，如果夫妻雙方的角色期待，角色認知與角色遂行有落差時，他們就可能發生某種程度的衝突，如果夫妻雙方能對這些落差相互包容，創造出本身獨特的角色行動類型，就有助於夫妻關係的改善。受訪者 A、C 和 D 都對先生有正向的回應，她們的回應方式有(1)先檢討自己是否有需要改進之處；(2)與先生做良性的溝通；(3)與先生做志工經驗的分享，讓他體會到做志工的好處；(4)先把家裡的事處理好。因為這些受訪者對先生的抱怨能有正向的回應，所以先生多少能體會太太的用心，而給予支持。

## (二)工作方面策略

### 1. 彈性工作時間

夫妻一人如果能彈性上下班，則兩人較容易相互配合，也能減少壓力(黃迺毓，1998)。在四位受訪者中只有 B 是務農，工作時間較彈性；D 是退休公務員，在時間方面更自由；而 A 和 C 是標準的上班族，完全沒有彈性的運用空間，所以他們面臨的家庭壓力比較大。

## (三)個人方面策略

### 1. 心理防衛機轉

依照佛洛伊德的理論，個體為了減少因本我與超我衝突而生的焦慮，會有一些防衛方式(張春興，1991:455)。周麗端等(2010)也提到個體常會以「否認」

來做為防衛機轉，以爭取時間，使家庭能處理這種非預期的緊急狀況。受訪者 B 和 C 都有類似的心理防衛機轉策略，B 想辦法讓自己放輕鬆，心想「兒孫自有兒孫福」，不必過於替他們擔憂；而 C 是把小愛化作大愛，幫助更多需要幫助的人。

## 2. 自身改變

一般而言，資源愈多的家庭，在處理家庭危機上有較多的選擇，而家庭資源可以透過重新安排或學習來增加(周麗端，1999)。自身改變即是增加個人資源的一種方法，受訪者 A 把在慈濟所學的溝通技巧運用在家裡，讓先生、小孩感受到媽媽對他們的好，進而認同、支持她的志願服務。

## 3. 家庭價值與信念

受訪者 A 檢討自己，認為家庭、小孩從不是她的第一選項，因此她會義無反顧的參與志願服務，而不會有太大壓力；受訪者 B 和 D 則不同，她們會以家庭為重，如果志願服務和家庭相衝突，她們會選擇以家庭為優先，而且 D 也認為家務應是夫妻雙方共同分擔，而不是把重擔都放在女方身上，因此也可以降低一些家庭壓力。

二、從表 4-3-1 已婚婦女因應家庭壓力的策略一覽表可發覺，在眾多策略中，受訪的婦女志工或多或少都能運用，唯有彈性工作時間這一項，因為受限於工作的性質，A、C 及 D 是無法彈性上下班的，所以 A 和 C 只能利用下班時間或假日參與志願服務，而 D 是自公務員退休後，才開始志願服務。

三、McCubbin 與 Patterson 用雙 ABC-X 模式來解釋家庭危機處理後的調適情形(國立嘉義大學家庭教育研究所，2002)，就受訪的四位婦女志工而言，其中的 bB 因素，也就是家庭的因應資源，除了現有的以外，她們也開發了新的資源，例如：A 和 C 會訓練孩子獨立的能力，當媽媽不在時，他們可以自己做飯吃。另一方面，她們也從志願服務中習得了不少溝通與解決問題的能力，可以讓她們好好跟另一半溝通。而 cC 因素，就是修正家庭的認知及對整個情境的觀點，我們可以從 A 的訪談中看出，原本 A 的先生和孩子對媽媽的志願服務並不支持，但經過長期的分享與溝通後，現在先生和孩子不但不反對，有時還會去幫媽媽加油打氣，由此可知，A 已把家庭成員凝聚在一起，家庭、家庭成員與外在環境如果取得平衡，家庭危機就能順利度過。

## 第四節 已婚婦女參與志願服務後

### 對家庭關係的影響

本節先對受訪對象參與志願服務後，對家庭關係之影響進行分析，再對其家庭關係之影響做一綜合討論與歸納整理。

#### 壹、受訪對象參與志願服務後對家庭關係之影響

本研究將家庭關係分為婚姻關係與親子關係二方面加以探討，其中婚姻關係根據葉肅科(2000)、吳心芝(2003)、沈秀貞(2007)等人的看法，將夫妻情感交流、家務的分擔、溝通的模式、支持與接納以及對婚姻的主觀感受來做為衡量婚姻關係的指標，並以太太本身的感受為主，探討婚姻關係是否有改變。親子關係方面則根據林雅莉(2010)的看法，以訊息交換、情感傳達、解決問題、親子權力關係及親子界線這五個面向來研究親子關係，並以媽媽的主觀感受來探討親子關係的改變。

##### 一、婚姻關係

###### (一)夫妻情感交流

在受訪的婦女志工中，有的夫妻感情融洽，遇到不順心的事會彼此開導，也會做經驗的分享；有的則是妻子較積極，想辦法與先生分享志工經驗，希望能改變他。

他說：「呷苦當做呷補。」對對對，所以我老公比較隨遇而安嘛，他說遇到事情要往好的方面想，然後不要鑽牛角尖，那樣你人生才會快樂，對啦，他是這樣子講。轉換自己的心情，當志工很快樂，真的。(B-19)

他每次都叫我看開一點這樣子，我們會互補，如果是我在抱怨的話，他會開導我，那如果是換他在抱怨的話，我就以另外一個角度跟他講說，Y什麼事情，怎樣怎樣，我都會回過頭說，你不是叫我看開一點嗎？你自己也是要我這樣子做，你也是自己要自己這樣子做Y。(B-23)

我覺得參加之後，知識變多，增加很多，因為我們去參加研習對不對？然後就，回來的時候，我老公就開始問了，你今天參加什麼課程啊？我就會解釋，講給他聽，然後他就跟我講說，那你們參加志工去研習很好，可以得到很



多的知識，像我就在研習的當中學會那個 CPR，我回家我老公就叫我教他，對，我覺得這一方面不錯，學習到很多。(B-32 和 B-33)

要看他的心情，如果他心情好的時候，他會聽，但是他不會加註解，但是我知道他有在聽，可是他心情不好的時候，比如說，今天孩子比較吵不乖怎樣，導致他心情不好，跟他講這些，他會罵人，他會說我囉嗦。(C-45)

## (二) 家務的分擔

多數受訪的婦女志工都表示，她們的先生都能體諒太太工作的辛苦，會主動幫忙分擔家務，而受訪者 B 因為是家庭主婦，所以主動負擔大部分的家務，不讓先生太辛苦。

雖然一樣很忙，我真的回來就懶了、癱了、累了，其實回來都還要做功課，先生他會比較看不下去，他剛好有時間，他會把整個家裡打掃一次，客廳啊、廚房啊，讓家裡煥然一新。(A-38)

家事都是我，因為老公一整天，他已經很累了，我不會要求他做。(B-25)  
家務的分擔就一樣是男主外，女主內比較多啦，應該算是互補吧！很不錯。(B-31)

他就是一開始是大男人主義，就是吃完飯連碗都放在桌上，我就要像小女人那樣收拾，然後我一直慢慢慢慢跟他溝通。(C-47)

後來最大的轉機就是我們搬離公公婆婆，本來是跟公公婆婆一起住，我們一起住了 6 年，那 6 年之後我們搬到自己的家，帶著小孩這樣子，自己組一個小家庭之後，我才慢慢告訴他，我要上班，你也要上班，然後我的體力沒有比你好，我回來要做那麼多家事，我實在是，又要照顧小孩，我能力上是負荷不了的。那時候，那時候我都還沒有去做志願服務，然後就純粹是家裡的那個配置而已，然後後來他就說要幫我做家事，我就是照顧小孩，然後這個模式就一直下來。(C-48)

我們從以前就這樣，他在工作的時候，小孩小的時候就這樣子，一定會留一個在家裡。因為我們那個時候也常出差，那有時候受訓一個月，那時候就是要搭配一下，因為他自己也在公家服務，所以很能體諒。(D-18)

## (三) 溝通的模式

大多數的受訪者均表示，他們夫妻間的溝通模式理性與不理性都有，但衝突之後，又能恢復良好的互動關係。

溝通的模式，理性跟不理性都有耶，有時候也是會吵得很離譜，也是會生氣啊！那好在一點都我們吵歸吵，然後很快就好了，幾年來好像都這樣耶。

(A-39)

每次如果我不高興啊，就是不順眼的時候啊，一定會的嘛，然後他就走開啦，他就默默走開，留我一個人後面碎碎念，他就不理我了啊！(B-30)

溝通的模式就是，我會比較像老師在說教，然後就是，我的個性也比較，怎麼說？就是對的事情我會堅持。(C-49)

#### (四) 支持與接納

部分受訪者表示，剛開始參與志願服務時，先生並不認同，但經過她長時間的努力溝通，先生也慢慢改變他的態度；而有的受訪者則表示，一開始先生對於她參與志願服務工作就表達支持的態度，也很配合。

如果以志業參與慈濟工作這個志業來講的話，他從一開始，一開始不支持不接納到現在，因為其實也這麼久了，你看將近10年了，這種蠶食鯨吞之下，他慢慢的也能夠支持和接納。(A-40)

他自己也受到慈濟人的支援跟支持協助，他慢慢也見證到說這個團體在做的事和內容跟付出，以及針對這個社會現象的改變跟影響，他也慢慢支持跟接納。(A-41)

先生本來就在當了。(A-53)

我覺得當志工沒有壓力，先生不會反對，然後他也蠻配合的啦！像我們志工要研習啊，那小孩就他帶呀，我當志工沒有壓力耶。(B-13)

他覺得做善事的話，做善事都不錯，所以他，我剛開始接觸志工，我有詢問他，然後他，只要不是在我們收成很忙的時候，他要怎麼配合我，他都OK啦。(B-14)

等到小孩子都出了社會，自己賺自己花的時候，他說那時候如果有空閒的時間，然後他就說當志工也好啊，然後去哪邊服務，對，他都說這樣子不錯。(B-38)

剛結婚，當然就是有一點點小摩擦，但是後來他也能那個，他也能接受這樣的觀念。(D-25)

#### (五) 對婚姻的主觀感受

多數受訪者的婚姻關係都很穩定，雖然不是很完美，但她們都滿意於目前

的婚姻狀態。

我真的感覺蠻幸運的，以我這種人有一個完整的家庭，先生還不錯，對孩子很好啦，然後對我有時候也是無奈，有時候對他很凶啊！就是爸爸也蠻無奈的，無奈的接受吧！(A-43)

不是很好的老公，但是還不錯的老公啦！很好的爸爸，然後很好的女婿，很好的兒子，一點點好的老公。(A-56)

我跟我先生就感情說不好，也不會吵架，你說很好也沒有很好，就淡淡的這樣子。(D-23)

#### (六)對婚姻的影響

大部分的受訪者均表示，太太參與志願服務後，對夫妻關係的影響並不大，甚至沒有。

夫妻好不好差不多，但是就是剛剛講的，知識增加，然後視野變很廣。(B-34)

一直到現在，孩子大啦，現在我還在努力，應該說我還在努力，那前後有沒有什麼影響，我就是當志工以後，我覺得志工這個影響不是很大。(C-51)

沒有正面的改變。(C-52)

我覺得說，我影響不到我老公，是因為也許他的家庭背景導致他的人格發展已經定型了。(C-57)

我覺得好像沒有改變ㄟ。(D-27)

## 二、親子關係

### (一)訊息交換

從訊息交換的角度來看，有的受訪者在孩子小的時候，是採取打罵、命令的方式；而有的受訪者是採取說理以及同理心的方式來表達。雖然剛開始採用的方法不同，但後來因個人參與志願服務後的成長，都能採用民主式的管教方式，大家互相尊重接納。

小時候就不管了，長大就更不用了，那時候就把他們丟著啊！(A-30)

小時候是非常不佳的，我只會用打跟罵，我只會要求，不想深入認識跟了解孩子內心的感受。(A-47)

我自己也慢慢慢慢懂得跟他們溝通方式了，一通電話啊，關懷問候好嗎，今天怎麼樣啊，吃得好不好啊，快考試了吧，那日常生活一點一滴的問候孩子，

是可以融化他們耶，感覺跟孩子會比較親一點。(A-48)

以前是那種威脅、恫嚇、恐嚇、暴力，現在暴力他怎麼可能讓你打，我打也打不動好不好，現在不得不和諧、親近，然後民主，現在像朋友了啦!(A-51)

平常看到的話，就是口頭上會講，那如果可以用行動表示的話，那就是實際做給他們看哪!像那個老人那個就是，他也是看過我們，就是老人Y，爸爸會去扶他們，或是說他們拿重物，然後會幫他們提，就是小朋友以前都看過。(B-28)

親子關係喔，像長輩有時候也像朋友，然後我們就是這樣啊，我們家的教育應該是大家都是比較民主式的教育。(B-35)

我們平常平常這樣做，然後孩子從小看，她剛開始是一種不認同，然後一種瞧不起的心態，一直到願意去做同樣的事，很讚吧!(大笑)(C-56)

## (二)情感傳達

四位受訪者均表示，她們親子之間的情感傳達，因媽媽參與志願服務之後變得更好，他們會樂於分享彼此的志願服務經驗。

從小他們就不是我考慮的選項，所以我算很可惡啦!可是我真的打從心裡很感恩他們三個，沒有吸毒，沒有飆車，沒有學壞，學校都還讀得不錯。我們完全沒感情，他們跟爸爸比較好，我比較壞啦，我也要求比較高。(A-25)

我沒有因為他們長大了就比較一些，我一向就這樣啦!他們只要不要打架吵架就好了，我打從心裡就沒有把他們放在心裡，在我的選項，在我的考慮範圍之內，我是真的很壞的，我誠心告解。(A-28)

現在我發現孩子慢慢長大了，他也能夠體諒到你的「忙」和你的辛苦。(A-34)

孩子他會跟我說：「媽媽，我以前都會感覺你很，對你，沒有，從我來讀書之後，你都會打電話來問候我，我感覺媽媽還不錯。」(A-35)

從他來讀書之後，媽媽都會問候關懷，然後自己有交女朋友，我也會適時給他意見，人正脆弱的時候，你適時的滲入，ㄟ，媽媽也不錯，慢慢長大他可能也比較能體諒我當初對他那麼凶，可能也不見得真的那麼壞。(A-36)

我們夫妻倆對工作都非常投入，都相當的忙，但是一樣忙之下，我們家的爸爸跟孩子的感情就是好耶，人家就是跟爸爸感情好，這可能我比較嚴苛要求，孩子跟我真的一向就比較疏離。(A-37)

自己會感覺到我不要ㄍ一ㄥ在那裡，我退一步的話，跟孩子的，難怪人家會

說退一步原來是向前，退後原來是向前，這個在我跟孩子的溝通跟情感表達，ㄟ真的有用喔。(A-49)

他們知道我是要去當志工，去幫忙的話，他們不會黏著我，要考試之前，沒有人在家，這個時候會，其他都還好。因為就算我不在家，爸爸也在家ㄚ。(B-17)

我去參加研習或是參加什麼回來，小孩子就會開始問，跟爸爸一樣，就很好奇，然後就有時跟爸爸講，他們也會在旁邊聽啊，然後聽一聽還會反問，只要我講到什麼，他們聽到很有趣的，他們也是會反問哪。(B-37)

她說以前哪我看你要出去做志工，我都會種看不起，我都一種很鄙視的心態，會講「吃飽太閒」，會覺得說我太閒了，都去做那種沒人要做的事，那時候她就跟我回饋這樣子，然後，或者她會覺得我很雞婆，常常做那些讓她嗤之以鼻的事，她今天看我這樣之後啊，她就很感動，她就說其實她才發現，其實是這麼小的事，但是她覺得很了不起。(C-54)

我就當下跟她說，如果將來你有能力呀，你也可以跟媽媽一樣常常出去，常常出去，你會變得很勇敢，你會覺得說，有被需要的時候，你趕快出來幫人家是一個，變成是一個理所當然，對，你就不會有不好意思或者是害怕，就是你會變成一個很自然的動作這樣。(C-55)

他有時候會跟我說有一些不錯，有一些活動都還不錯，可是有一些他就比較沒有興趣。(D-22)

我跟我小孩本來就不太有隔閡，因為他們兩個如果有事情，都會跟我講，反而比較少跟我先生講，可能一方面我學的東西，我跟他們講話，可能會比較有技巧一點，所以他們會比較願意跟我講。那當然參加志願服務工作以後，當然看到很多層面，那我回家都會跟他們講。(D-29)

### (三) 解決問題

當孩子面臨問題時，他們願意向媽媽尋求援助，而媽媽也樂於向孩子提供建議與幫助。

小孩子有問題也是我們會幫他解決，有什麼問題都會講。(B-36)

像他最近有碰到一些感情的困擾，就是女朋友好像又喜歡別人，他就跟我說，他覺得就是放手，我覺得這也是多少受我的影響，我跟他講說有很多事情，你沒有辦法就是說，都抓在身邊的時候，那就試著去放手。(D-31)

#### (四) 親子界線

受訪者 A 認為退一步海闊天空，彼此保有適當的界限，不侵犯孩子的主權之後，親子關係會較好。B 則是親子關係親密，沒有界限。

他們自己的東西物資管理一團亂啊，我們也從本來很緊張要要求，到最後我就退一步，不想管了，那時候親子關係感覺好一點，所以親子界限還好。

(A-50)

我們家都是開誠佈公，都沒有隱私。(B-43)

#### (五) 對孩子的影響

四位受訪者都認為在參與志願服務之後，或多或少對孩子都有些影響，有的孩子更是主動參與志願服務，讓媽媽感到很欣慰。

潛移默化當中應該有啊，像我們那個老三啊，讀書讀到不行，我就用上人的話給他，「事前用心，事中盡心，事後寬心。」(A-52)

那時候他們兒童精進班畢業之後，就要上來慈少嘛，我所有的行頭都幫他訂好了，他死也不肯去，後來我就放了，我就是這樣，往後退一步，不要「一」在那裡，我就告訴我自己，然後你讀大學的時候，你就去那個慈青的社團，結果老人在讀台大之後，他就去福智了，他暑假還去參加福智的營隊，福智跟我們慈濟一樣啊，總有一天等到你。老二因緣還沒有到，老三現在還在身邊啊，我禮拜六，我們營隊活動，慈少的衣服穿著就跟我去，禮拜天我們去做福慧紅包跟全球人結緣。滲透、堅持下去、蠶食鯨吞。(A-54)

影響的話應該是小孩子會影響比較大，因為他們從小就是媽媽在服務人群，然後他們以後就會碰到這樣的事情，像弟弟他現在都會，他出門哪，看見人家，我不曉得這是每個人都會這樣子，還是他看了，以前我還沒當志工之前，他都會，他就有這種態度了。(B-27)

現在小孩比較被動，你如果幫他安排好，他都會去。(B-39)

因為這一個點，然後，然後好像有間接的教育到我的小孩，該怎麼說？我老公他是不願意學烹飪，可是呢，可是我兩個小孩就因為我不在，然後他們會試著去動鍋子，雖然都是很簡單，有時候是煮泡麵，有時候是煮什麼，可是這變成是一個，「一個一個動力，就是 push 他們去接觸廚具的動力。

(C-37)

我覺得我的小孩有被我影響，有影響，就是兩個小孩，其實他們兩個都算

是非常內向，而且呢，我覺得他有受我先生影響，就是我先生都會有比較自私的想法，就是你把你自己的事情做好就好，你不要去管別人，他從小就這樣教孩子，而我都跟他說不是，自己有能力做好你自己的，你還有力量，你應該去幫別人。然後我覺得我兩個小孩個性很內向，所以他們比較傾向於先生的說法，為什麼？因為這樣他們要面臨的壓力比較小，然後一直到，然後我就常常出來這樣子幫人幫人，然後一直到有一次，有一次我，以前我送我女兒在讀清水高中……，我在火車站，我就看一個殘障朋友要買火車，是腦性麻痺的，他的言語表達不ok，然後他就在那售票口這樣，一直跟那售票員說要去哪裡，可是講了很久，那售票員都不清楚這樣子，然後我就趕快衝上前，我就一站一站問他，我就問他北上還是南下……，我就幫他買票這樣然後我就幫他買票，就完成這項任務這樣。那我女兒她就上火車以後，她就眼眶紅紅，她說：「媽媽，我剛才好感動，因為你，我覺得你很勇敢，大家都在看，可是應該很多人要幫，可是沒有人敢上去，可是你這樣就幫他解決，你很勇敢。」(C-53)

我有覺得我有影響到我的小孩子，那是最大的收穫。(C-58)

我那個兒子他也有抽一點點時間在做，一方面也是學校有要求。(D-21)

我女兒就一直沒有改變，我兒子的話，潛移默化當中，因為從小他，兒子就比較黏我，那女兒本來就比較獨立，兒子的話，我說的話他比較能接受。(D-30)

## 貳、綜合探討

綜合訪談對象所述內容，將其參與志願服務時，對家庭關係之影響歸納如表 4-4-1:

表 4-4-1 已婚婦女參與志願服務對家庭關係之影響

個案 家庭關係		A	B	C	D
		婚	夫妻情感交流		√
姻 關 係	家務的分擔	√	√	√	√
	溝通的模式	√	√	√	
	支持與接納	√	√		√
	對婚姻的主觀感受	√			√
	對婚姻的影響		√	√	√
	親	訊息交換	√	√	√
子 關 係	情感傳達	√	√	√	√
	解決問題		√		√
	親子界線	√	√		
	對孩子的影響	√	√	√	√

綜合受訪婦女參與志願服務後對家庭關係之影響，進一步彙整討論如下:

一、家庭關係之影響:包括婚姻關係和親子關係二大部分，歸納如下:

(一)婚姻關係:包括夫妻情感交流、家務的分擔、溝通的模式、支持與接納、婚姻的主觀感受和對婚姻的影響等六方面。

### 1. 夫妻情感交流

婚姻會改變人的觀念以及處理事情的方式，但無法改變人的人格特質與生活



習性(藍采風, 1996)。C 的先生的性格特質較為內向封閉, 生活也以自己家庭為範圍, 所以雖然 C 很努力想跟先生溝通觀念, 分享當志工的經驗, 但成效有限, 比較可喜的是他不像之前那樣堅決反對, 心情好的時候, 還願意傾聽; 而 B 有一個樂於跟她分享的先生, 他們的個性互補, 彼此開導。以婚姻適應為主要的研究, 使用的測量標準是夫妻之間意見的一致性、行動的相伴性和情感表達的多寡性(轉引自沈秀貞, 2007), 以此測量標準來檢視 B 的婚姻適應, 可知 B 的婚姻適應是非常良好的。

## 2. 家務的分擔

葉肅科(2007)指出, 「婚姻品質」是指某一特定時間的婚姻關係中, 夫妻關係達到如何「良好」的程度。它所強調的是夫妻雙方對某些議題的同意程度, 其中一項包括最重要的家務。受訪者 A 和 D 在結婚初期即與先生達成共識, 家務是兩個人共同分擔的。C 則是在結婚後慢慢與先生溝通, 讓他改變大男人的心態, 願意幫忙做家事。而 B 因為是家庭主婦, 她體諒先生在外工作的辛苦, 雖然獨自承擔所有的家務, 但這是她在願意且樂意的情形下所做的決定, 同時這也應是向對方表達愛意與關懷之意的一種方式。雖然 A、B、C 和 D 的家務分擔模式各有不同, 但都是在夫妻間的默契之下產生的, 彼此都有某種程度的同意。

## 3. 溝通的模式

在婚姻品質的測量上, 強調適應過程的學者, 以夫妻溝通、衝突或關係做為衡量的指標(轉引自沈秀貞, 2007)。如果以此來檢驗受訪者 A、B 和 C 夫妻間的溝通, 他們大多數的時候都很理性, 即使有衝突, 也能很快和好, 應是屬於較「良好」的程度。

## 4. 支持與接納

張春興的婚姻五經論提出, 如果婚姻要達到幸福的程度, 就必須具備生理、經濟、社會、心理和哲學五個層面的滿足(沈秀貞, 2007)。以受訪者 A 而言, 她的先生從一開始不支持到慢慢接受, 甚至帶孩子一起參加活動, 實際上就已達到心理層面的相互關懷與支持。而受訪者 B 表示, 將來孩子大了, 她的先生也願意一起參與志願服務, 他們更是達到了哲學層面的建立共同的人生觀、價值觀與自我實現。

## 5. 婚姻的主觀感受

就婚姻品質而言, 強調個人感受的學者, 是以個人對婚姻的主觀感受做為評

估的指標，受訪者 A 很感恩自己有個完整的家庭，並認為先生是一個好爸爸，感覺很圓滿。這與李良哲（2000）的研究發現是一致的，他發現中年人認為孩子及責任感是維持婚姻關係最重要的因素，如果先生顧家、疼小孩，太太通常對婚姻的滿意度會較高。受訪者 D 則認為他們夫妻間的感情淡淡的，沒有所謂的好或不好，是屬於婚姻穩定的狀態。

## 6. 對婚姻的影響

大部分的受訪者均表示參與志願服務對夫妻間的婚姻關係影響不大，甚至沒有影響。以 Bronfenbrenner 的生態系統論來看，個人的發展是受到小系統、中間系統、外系統和大系統直接作用和交互作用的結果（周麗端等，1999）。由於夫妻雙方皆已是成人，其價值觀經四個系統長期影響之下，有其固著性而不容易改變。Lederer & Jackson 也指出，婚姻結構的決定性，不只是夫妻二人個體的因素，還要再加上彼此互動模式的影響（吳就君，2002）。所以，如果單從婦女參與志願服務對婚姻關係的影響來看，它的影響力可能比其他的影響來的少。

(二)親子關係:包括訊息交換、情感傳達、解決問題、親子界線和對孩子的影響等五方面。

### 1. 訊息交換

黃宗堅、謝雨生和周玉慧(2004)提出訊息交換的方式有說教、命令、打罵、嘮叨不休、說理以及同理心等(轉引自林雅莉, 2010)。從受訪者 A 的訪談中可以明顯看出，其親子訊息的交換方式有明顯的改變，孩子還小時，她是採用權威打罵的方式，後來因為參與志願服務從中學得了溝通的技巧，所以慢慢改變溝通的方式，變得較為民主。而受訪者 B 和 C 除了會用說理的方式外，也會用實際的行動做給孩子看，讓孩子有模仿的對象。

### 2. 情感傳達

從 A、B、C 和 D 四位受訪者的訪談內容可以看出，他們親子之間的情感傳達是開放的，會互相鼓勵支持，也會彼此分享。受訪者 A 的孩子小時候跟媽媽不親近，長大後跟媽媽的關係反而變得親密，會了解媽媽對他的愛，遇到挫折時也會向媽媽傾訴，請媽媽給意見。B 的孩子從小就看著媽媽做志願服務，心生孺慕之情，所以當媽媽必須外出服務時，不會有微詞，當媽媽回來時，還會纏著媽媽分享志工經驗，一問一答，其樂融融。C 的孩子本來不認同媽媽的志願服務工作，但媽媽以實際行動讓孩子感動，所以當孩子跟她分享時，她立刻鼓勵孩子，讓孩

子知道助人其實很簡單，每個人都可以做得好。D和孩子之間本來就沒有隔閡，親子之間情感傳達良好，而且D也體會到參與志願服務之後，她從中學會不少溝通技巧，更有助於親子之間的情感交流。黃宗堅、謝雨生和周玉慧(2004)指出，親子間的關係如果能相互開放，願意把自己的事情說出來，讓對方了解，傳達的過程能相互鼓勵，不苛責，負向情緒能適時加以發洩，那麼，即使有衝突的情緒，也能獲得處理與紓解(轉引自林雅莉，2010)。由此可知，上述四位受訪者親子之間的情感親密，而且在媽媽參與志願服務之後，有愈來愈好的趨勢。

### 3. 解決問題

過去的父母較少提供援助給子女，但現在的父母則願意提供許多的建議與幫助(林雅莉，2010)。受訪者B和D均表示孩子遇到問題時，會向父母尋求援助。尤其是青少年面對感情困擾時，很容易想不開，此時如果有父母以過來人的角色跟他加以剖析，孩子比較容易度過難關。

### 4. 親子界線

受訪者A警覺到如果對孩子有過多的要求，讓孩子感覺到主權被侵犯，則親子關係會變得緊張，而有不好的影響，所以A選擇退一步海闊天空，在A容許的範圍內，讓孩子充分自主，因此他們的親子關係不會因為親子界限的問題而改變。受訪者B認為他們的親子關係很親密，不分彼此，這與羅國英(1997)與李美枝(1998)的研究有雷同之處，他們的研究指出華人的親子關係有較強的情感連結，但界限較模糊不清(轉引自林雅莉，2010:38)。

### 5. 對孩子的影響

全部受訪者均表示她們參與志願服務後，對孩子有所影響，孩子們會認同媽媽的行為，並以媽媽為榜樣，等時機成熟後，他們也會參與志願服務。班都拉(Albert Bandura)的社會學習論，可以為這現象提出解釋，他認為如果父母提供良好的示範與行為模式供子女模仿，則子女就容易產生正向的行為(蔡春美等，2011)。再者，從四位受訪者的訪談中可以看出，並非每個孩子都受到媽媽一樣多的影響，有的影響比較多，而有的影響比較少。在本研究中，受到媽媽影響比較多的，清一色都是老么，可能的原因是老么與媽媽的依附關係較強，跟在媽媽的身邊也比較久，因此比較容易受到媽媽的影響。

二、綜合觀之，四位受訪者的夫妻關係應是屬於彈性協調的開放婚(彭懷真，2001)在這婚姻中，夫妻雙方保有濃厚的個人色彩，太太熱中參與志願服務，雖然過程

有些不愉快，甚至有衝突發生，但經過彼此不斷的溝通協調，產生默契後，總能維持獨特的親密平衡。若以藍采風所劃分的婚姻關係類型(轉引自沈秀貞，2007)來看，受訪者B的婚姻類型則屬於充滿生命活力的婚姻關係，夫妻雙方相知相惜，彼此愛慕，且樂於分享。而其他三位受訪者的婚姻關係，雖然她們自認平淡，但彼此關係良好，且有愈來愈好的趨勢。

三、夫妻相處之道是一門學問，更是一門藝術，要如何通過考驗?端看他們是否能彼此包容與體貼，更重要的是要能真心對待另一伴，感恩另一伴。受訪者A在訪談過程中，幸福滿足之情溢於言表，她不斷感恩自己有個幸福的家庭，孩子也乖巧聽話，無形中她已在他們的心田灑下美善的種子，這顆種子經過不斷的培養灌溉，會慢慢發芽長大，長出一顆顆幸福的果實。

四、四位受訪者的親子關係，從訊息交換的面向來看，她們大多採用說理以及同理心的方式。四位受訪者的孩子，他們在課業方面，自動自發，認真向上，不需要父母擔心。尤其是受訪者A的孩子，即使沒有父母嚴格的督促，也能考上相當理想的學校。在行為表現方面，他們在耳濡目染之下，樂於助人，小的時候，是跟在媽媽身邊當志工，長大後，則是主動參與志願服務，樂此不疲。從情感傳達的面向來看，青少年正值叛逆期，同儕的影響遠比父母親大，如果青少年缺少和父母互動的機會，親子關係就很容易發生危機。本研究的受訪者皆能鼓勵或帶著小孩從事志願服務，無形中增加了許多親子相處的機會，而且他們又能互相分享參與志願服務的心得，做情感上的交流，更能增加親子間的情感。就問題解決的面向而言，當孩子面臨困境時，如果父母能做他們安全的堡壘，給予他們支持，則親子關係會較好。受訪者的子女因為和媽媽的情感連結親密，所以一旦他們面對問題時，也會主動向媽媽求救，媽媽也會適時伸出援手，提供建議與幫助。就親子權力而言，受訪者雖然擁有主導權和控制權，但父母與子女的階層關係，已開始有種類平輩的親子關係，此與林雅莉(2010)的研究相似。而在親子界限關係方面，受訪者都盡量避免侵犯孩子個人界域，尊重孩子是個獨立個體。基於上述的討論，整體而言，如果依照羅國英(1997)的親子關係內涵而言，受訪者的子女有高的依附、敬佩、知心、工具功能及一體感等感受，其親子關係是良好的。

## 第五章 結論與建議

本研究以四位參與志願服務的已婚婦女為研究對象，旨在探究已婚婦女參與志願服務的動機、所面臨的家庭壓力和因應之道，以及參與志願服務後對家庭關係之影響。研究者首先就已婚婦女參與志願服務的動機、家庭壓力、因應策略以及家庭關係的相關文獻作探討，藉以釐清相關的概念內涵，再透過質性研究的訪談蒐集資料，以瞭解已婚婦女參與志願服務的動機、所面臨的家庭壓力和因應之道，以及參與志願服務後對家庭關係之影響。本章首先綜合前一章之分析與討論，歸納出結論，再根據結論提出具體建議。

### 第一節 研究結論

根據本研究的分析結果，獲致下列幾項研究結論，茲就已婚婦女參與志願服務的動機、家庭壓力、因應策略以及家庭關係之影響分別說明如下：

#### 壹、已婚婦女參與志願服務的動機

一、根據訪談結果分析，得知已婚婦女參與志願服務的動機是多重的，大致上可分為自我型動機、利他型動機和社會型動機三大類。自我型動機包括自我成長與實現、發揮專長或職志合一、成就感、改善家庭生活、婚前舊經驗的影響和女性生涯發展的規劃；利他型動機包括自助互助的需要和回饋社會；社會型動機包括社會接觸的需要或擴展人際關係、他人邀約和被認同的需求。

二、在這眾多動機中，以自我成長與實現為最多。尤其是已婚婦女投入志願服務後，她們會驚覺其實收穫最多的是自己，自己因為成長而獲得別人的肯定，進而實現自己的理想，由於有這種正向的增強，所以她們會持續參與志願服務。

三、已婚婦女參與志願服務的動機強烈因人而異，但往往參與志願服務後，都能從其中得到很多的快樂與滿足，因此她們對於參與志願服務都樂此不疲，想把它當成一生的志業。

## 貳、已婚婦女參與志願服務所面臨的家庭壓力

一、根據訪談結果分析，得知已婚婦女參與志願服務所面臨的家庭壓力可分為婚姻壓力、親職壓力與家務壓力三大部分。婚姻壓力包括角色期待落差和夫妻溝通二方面；親職壓力包括教養子女與角色衝突二方面；家務壓力則包括時間衝突與個人價值取向所致二方面。

二、四位受訪者表示他們參與志願服務或多或少都會有些壓力，但整體上壓力並不會大到讓她們喘不過氣，這可能與家庭生命週期有關。一般而言，孩子還小的時候，需要父母照顧的時間較多，此時當母親的，必定花費相當的時間照料，無暇從事其他的工作，等到孩子大了，一個個慢慢離家，到了空巢期，母親的照顧角色少了，其他角色就可以慢慢增加。在四位受訪者中，最小的孩子也已經12歲了，到了國小六年級的階段，不再需要全天候的照顧，因此媽媽比較可以安心的參與志願服務。

三、配偶的支持可以有效減少婦女參與志願服務所面臨的家庭壓力，如果先生能樂意協助處理家務、幫忙照顧孩子、對太太參與志願服務一事樂觀其成，不管是實質上與精神上都給予太太支持與鼓勵，就能減少她們所承受的家庭壓力。

## 參、已婚婦女面對家庭壓力的因應策略

一、根據訪談結果分析，得知已婚婦女面對家庭的因應策略可分為家庭方面、工作方面與個人方面。家庭方面策略包括社會資源協助法、降低家事標準法和正向回應三方面；工作方面策略則是彈性工作時間；個人方面策略包括心理防衛機轉、自身改變和家庭價值與信念。

二、依據 McCubbin 和 Patterson 對家庭資源的分類，可得知在本研究中的受訪者，她們的家庭資源有：

1. 家庭成員的特質：包括家人身心健康、先生的鼓勵與支持、孩子乖巧獨立以及在經濟上不虞匱乏。

2. 家庭系統層面：包括夫妻的婚姻狀況良好、彼此的溝通模式以良性居多以及家庭成員間的互動頻繁，樂於彼此分享。

3. 社會支持系統方面：包括非正式的支持和正式的支持，非正式的支持有好朋友的鼓勵和娘家長輩幫忙帶小孩；正式的支持有申請外傭看護以及參加各項成長

的研習。

三、在本研究中，我們可以用「增強理論」來檢視已婚婦女如何面對工作與家庭多重角色下所產生的壓力。受訪者利用角色轉移的方式，讓他人來協助完成一些不一定要她們親自完成的工作，就可將節省下來的時間與精力用在志願服務上。

## 肆、已婚婦女參與志願服務後家庭關係之影響

一、根據訪談結果分析，將家庭關係分為婚姻關係與親子關係二方面加以說明，婚姻關係包括夫妻情感交流、家務的分擔、溝通的模式、支持與接納、婚姻的主觀感受和對婚姻的影響等六方面；親子關係包括訊息交換、情感傳達、解決問題、親子界線和對孩子的影響等五方面。

二、就生態系統論而言，小系統對個人的影響最大，也最深遠。所以儘管太太參與志願服務之後，本身做了一些改變，但她們覺得對先生的影響不大。但在本研究也顯示出，先生並非全然未改變，自從太太參與志願服務後，先生從太太的分享中，他們有共同的話題，在交流中，先生也能體會出太太的成長，進而認同太太的志願服務。在家庭中，如果夫妻間能彼此分享理念，互相關愛與尊重，確實有助於婚姻關係的維持與提升。

三、Aldous 的研究發現，父母親的婚姻關係會顯著影響親子關係。良好的婚姻關係，子女與父母的互動較佳，親子關係也較佳(周麗端等，1999)。在本研究中，也可印證這項說法，四位受訪者的婚姻關係都很美滿，孩子在幸福中的家庭長大，他們的親子關係自然也非常良好。另外父母對子女採取民主式的教養態度、適時關心子女生活、尊重子女想法、當孩子有困難時伸出援手……等，都有助於親子關係的改善。

## 第二節 研究建議

綜合前述的研究結論，本節將提出對婦女志工、婦女志工運用機構、政府機關及後續研究者等方面提出相關建議，以供婦女志工本身及相關志願服務機構作為推展已婚婦女參與志願服務及持續參與服務之依據。

## 壹、對婦女志工本身的建議

一、對於已婚婦女而言，如何兼顧家庭、工作與志願服務是一項難題，在此研究者建議欲參加志願服務的婦女，家中如果有年幼的孩子需照顧，不妨先選擇適合親子共同參與的活動，不但可以增加親子相處時間，也可以降低照顧孩子的壓力。

二、已婚婦女面對多重角色的衝突，要如何減少角色衝突所帶來的壓力，配偶的支持程度絕對是關鍵的因素，如何說服另一半支持，有賴於夫妻間理性的溝通，建立良好的夫妻關係。

三、已婚婦女參與志願服務，除了尋求先生與家人的支持外，也可積極開發新的社會資源，讓他人來幫助我們完成一些事情，以減輕壓力。另外，也可藉由參與志願服務的機會，習得一些知識與技能來重新塑造自己的家庭文化，讓家人認同並支持志願服務。

四、已婚婦女面對不同的家庭生命週期，其所扮演的各個角色輕重也有所不同，婦女們應視當時的情形衡量各個角色孰輕孰重，安排先後順序。在孩子還小時，不妨以家庭為優先，行有餘力之後，再慢慢投入志願服務，等孩子大了，自己的空閒時間也多了，才積極參與志願服務。如此不但可以減少家人的反彈，自己也可避免扮演過多角色而不堪負荷。

## 貳、對婦女志工運用機構的建議

一、從研究中可知，婦女參與志願服務的動機以自我成長的需求最為強烈，所以對於婦女志工運用機構應主動了解婦女的需求，依其需要規劃成長課程。

二、在工作的安排上，應考量婦女的方便性，時間與服務內容的選擇應具有彈性，可避免婦女們陷入「家庭」與「志願服務」兩難的困境。

## 參、對後續研究者的建議

本研究基於個人的興趣、能力及客觀因素的限制，僅能盡己所能，希望對此主題有所助益，此方向的研究仍有很大的進步空間，有待未來研究者繼續努力，以下針對本研究之不足，對未來的研究提出以下建議：



一、本研究之研究對象為已婚的婦女，這些婦女的年齡層從成年早期、中年期以及到晚期階段皆有涵蓋，十分廣泛。從訪談過程中發現，不同的年齡層有其不同的生涯發展階段，家庭的生命週期不同，家庭角色需求也有所不同，因此其所面臨的家庭壓力也會有差異，其間的差異情形，有待於擴大研究對象的範圍、數量，以獲得進一步的了解。

二、本研究所選取的個案皆是成功的案例，缺乏「負面案例」，所以研究結果無法呈現出不同類型在其參與動機、家庭壓力、因應策略以及家庭關係之間的差異。

三、本研究採質性研究方法中的訪談法，進行已婚婦女參與志願服務的家庭壓力與家庭關係影響之研究，雖然質性研究有其獨特的優點，但在訪談過程中，受訪者可能因為種種因素而未據實回答，甚至有修飾負面的情事發生，而使研究結果有所偏差，值得研究者注意。

四、在研究的方法上，建議可透過問卷調查，進行量化研究，使得資料的蒐集更為廣泛、完善與豐富，以便能準確的掌握事實的真相。

五、本論文的研究只是對已婚婦女參與志願服務的家庭壓力與家庭關係影響做初步的探討，至於是婦女參與志願服務對家庭關係的影響比較大?或是其他因素對家庭關係的影響較大?不得而知。另外，婦女參與志願服務後，是否還會衍生出其他的慈善行為?例如:捐款等，非常值得在未來進行探究。

# 參考書目

## 壹、中文部分

### 一、書籍

- 中央大學企管系(2007)。**管理學(第二版)**。台北：前程文化。
- 吳美惠等(1999)。**義工制度的理論與實施**。台北：心理出版社。
- 吳就君(2002)。**婚姻與家庭**。(三版)。台北：華騰文化。
- 林顯宗(1985)。**家庭社會學**。(初版)。台北：五南。
- 林淑馨(2011)。**非營利組織管理**。台北：三民。
- 周麗端、吳明燁、唐先梅、李淑娟(1999)。**婚姻與家人關係(初版)**。台北：國立空中大學。
- 高淑清(2008)。**質性研究的18堂課-首航初探之旅**。(初版)。台灣：麗文文化。
- 國立嘉義大學家庭教育研究所(2002)。**婚姻與家庭**。嘉義市：濤石文化。
- 張春興(1991)。**現代心理學**。(初版三刷)。台北：東華書局。
- 黃天中(1995)。**生涯規劃概論-生涯與生活篇**。(修訂一版)。台北：桂冠。
- 黃迺毓、黃馨慧、蘇雪玉、唐先梅、李淑娟(1998)。**家庭概論(修訂再版)**。台北：國立空中大學。
- 陽琪、陽琬(1995)。**婚姻與家庭**。(初版)。台北：桂冠。
- 彭懷真(2001)。**婚姻與家庭**。(初版一刷)。台北：三民。
- 葉肅科(2000)。**一樣的婚姻多樣的家庭**。(初版)。台北：學富文化。
- 蔡春美、翁麗芳、洪福財(2011)。**親子關係與親職教育**。台北：心理。
- 鄭為元、廖榮利(1985)。**蛻變中的台灣婦女**。台北：大洋出版社。
- 蕭新煌、官有垣、陸宛蘋(2009)。**非營利部門：組織與運作(第二版)**。台北：巨流圖書公司。
- 藍采風(1996)。**婚姻與家庭**。台北：幼獅。

### 二、期刊

- 王恩惠(2006)。**已婚職業婦女工作家庭衝突與婚姻滿意度之相關研究-以中央健康保險局為例**。台灣性學學刊，第十二卷，第二期，頁13-36。

- 王玉如、陳嫻樺、魏綺亭（2010）。用生命畫出一道彩虹——彩虹志工參與動機與甘苦之研究。學校行政雙月刊，第67期，頁101-105。
- 朱萸、唐先梅（2005）。已婚婦女參與學習之家庭角色衝突研究-以國立空中大學學生為例。國立空中大學生活科學系生活科學學報，第九期，頁141-164。
- 呂玉瑕（1983）。婦女就業與家庭角色、權力結構之關係。中研院民族研究所集刊，第56集，頁111-143。
- 呂朝賢、鄭清霞（2005/12）。中老年人參與志願服務的影響因素分析。台大社會工作學刊，第12期，頁1-50。
- 李美枝（1998）。中國人親子關係的內涵與功能:以大學生為例。本土心理學研究，第9期，頁3-52。
- 林智芬、李介祿、顏添明（2011）。林務局國家森林志工參與動機及解說訓練成效之研究。林業研究季刊，33(1):9-16, 2011。
- 周玉慧（2009）。夫妻間衝突因應策略類型及其影響。中華心理學刊，第五十一卷，1期，頁81-100。
- 曾華源、張友馨（2007）。財務管理是非營利組織募款則信之基礎。社區發展季刊，第118期，頁121。
- 黃春枝（1986）。青少年親子關係適應與父母管教態度之研究。國立政治大學教育與心理研究，第9期，頁83-96。
- 蔡淑鈴、吳麗娟（2003）。青少年的親子關係與共依附特質之相關研究。教育心理學報，第1期，頁59-78。

### 三、論文

- 王琤惠（2011）。學校實施家庭教育課程對國中階段青少年與父母關係之影響——以親子關係課程為例。國立台灣師範大學人類發展與家庭學系碩士論文、未出版。
- 石麗君（2008）。女性專業工作者在進修、工作與家庭角色衝突與因應策略分析之研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文、未出版。
- 何俊賢（2006）。台北縣國民小學女性志工參與志願服務動機與滿意度之研究。國立臺灣師範大學社會教育學系在職進修碩士班論文、未出版。
- 何美珍（2008）。非營利組織女性志工的參與動機、工作投入和工作表現之研究。

- 銘傳大學公共事務學研究所碩士論文，未出版。
- 吳麗香 (2012)。高齡志工在非營利組織中角色與功能之研究以弘道老人福利基金會大林站為例。私立南華大學非營利事業管理研究所碩士論文、未出版。
- 沈春燕(2008)。職業婦女的學習需求與公共圖書館使用之研究。天主教輔仁圖書資訊學系碩士論文，未出版，台北。
- 巫淑惠 (2011)。高雄市高職學生子職角色知覺、子職實踐與親子關係之研究。高雄師範大學教育學系碩士班碩士論文、未出版。
- 林美珠 (1994)。家庭主婦參與志願服務對家庭關係之影響。東海大學社會工作學系研究所碩士論文，未出版。
- 林秀英 (2003)。婦女參與志願服務動機與工作滿足之研究-以花蓮地區祥和計畫志工為例。人類發展與家庭學系在職進修碩士班，未出版。
- 林雅莉 (2010)。影響親子關係因素之探討—以出生於嬰兒潮世代的父母為例。國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系碩士論文、未出版。
- 涂燕玲 (2003)。國民小學教師角色衝突之研究。國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文、未出版。
- 陳儀珊 (1989)。婦女志願工作者之研究。東海大學社會工作研究所碩士論文，未出版。
- 陳寶瑟 (2008)。中老年志工的服務動機、社會支持、服務學習效果及生活滿意度之研究。佛光大學社會教育學研究所碩士論文、未出版。
- 陳雅雯 (2002)。非營利組織女性工作者之研究—以兩個基金會為例。國立清華大學社會學研究所碩士論文、未出版。
- 陳芳絲 (2010)。深度休閒女性志工學習經驗之研究。國立暨南國際大學終身學習發展研究所碩士論文、未出版。
- 陳彥琪 (2012)。照顧負荷對癌症患者成年前期子女親子關係影響之敘說研究。臺北市立教育大學心理與諮商學系碩士班碩士論文、未出版。
- 郭珍虹 (2007)。未婚年輕女性生涯轉換之研究。國立屏東教育大學教育心理與輔導研究所碩士論文、未出版。
- 莊豐其 (2004)。少點壓力，工作受益：已婚國中教師的家庭壓力與家庭—工作干擾。國立台灣師範大學人類發展與家庭學系研究所碩士論文、未出版。
- 張文真 (1995)。桃園市婦女的生活形態與參與體育場志工動機之研究。國立體

育學院研究所論文，未出版。

張美齡(2002)。**家庭教育中心志工性別角色、投入志願服務程度與婚姻調適之研究**。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文，未出版。

廖宮凰(2004)。**婦女志工服務學習經驗之研究**。國立中正大學成人及繼續教育學系碩士論文、未出版。

賴玫凰(2003)。**家庭主婦志工參與動機、督導關係與組織承諾之相關研究**。東海大學社會工作學系研究所碩士論文，未出版。

謝俊慶(2008)。**新移民女性志工參與社區服務歷程之研究—以新庄社區為例**。國學成人及繼續教育研究所碩士論文、未出版。

#### 四、網站

《網路社會學通訊期刊》第52期(2006)。**社會交換理論之評析**。

檢索自 <http://www.nhu.edu.tw/~society/e-j/52/52-15.htm>

《網路社會學通訊期刊》第39期(2004)。**婦女參與志願服務對家庭關係之影響**。

檢索自 <http://www.nhu.edu.tw/~society/e-j/39/39-31.htm>

《網路社會學通訊期刊》第53期(2006)。**雙薪家庭中男性工作壓力與家庭衝突對生活滿意度之影響**。

檢索自 <http://mail.nhu.edu.tw/~society/e-j/53/53-65.htm>

內政部社會司(2011)。**99年(全年)社會福利類志工年齡及性別分配**。2012年7月11日取自內政部志願服務資訊網。

檢索自

[http://vol.moi.gov.tw/vol/home.jsp?mserno=200805210002&serno=200805210002&menudata=VolMenu&contlink=ap/downfile\\_view.jsp&dataserno=201105080002&logintype=null](http://vol.moi.gov.tw/vol/home.jsp?mserno=200805210002&serno=200805210002&menudata=VolMenu&contlink=ap/downfile_view.jsp&dataserno=201105080002&logintype=null)

《網路社會學通訊期刊》第52期(2006)。**走過傷痛面對家庭壓力與危機**。檢索自 <http://www.nhu.edu.tw/~society/e-j/52/52-44.htm>

《網路社會學通訊期刊》第52期(2006)。**由家庭生態系統理論探討家庭壓力管理**。檢索自 <http://www.nhu.edu.tw/~society/e-j/52/52-47.htm>

《網路社會學通訊期刊》第44期(2005)。**從已婚職業婦女的家庭壓力談家庭教育介入模式**。

檢索自<http://mail.nhu.edu.tw/~society/e-j/44/44-23.htm>

《網路社會學通訊期刊》第57期（2006）。步向紅毯之後。

檢索自<http://www.nhu.edu.tw/~society/e-j/57/57-56.htm>

《網路社會學通訊期刊》第61期（2007）。淺論雙薪家庭之社會支持、夫妻婚姻  
係與親子關係。檢索 [http://www.nhu.edu.tw/~society/e-j/61/61\\_65.htm](http://www.nhu.edu.tw/~society/e-j/61/61_65.htm)

## 五、譯著

吳思華、林至洪、湯明哲、羅理平（合譯）（1978），**組織理論與管理**（R. A. Webber  
原著）。台北：長橋出版社。

易玲玲（譯）（1998），**聰明成功的職業婦女初版**（Janet Hauter 原著）。台北：唐  
漢文化。

邱權（譯）（1998），**輕輕鬆鬆的工作與生活**（Marjoric Hansen Shaevitz 原著）。  
台北：方智出版公司。

郭靜晃主編，張惠芬、郭妙雪（譯）（1998），**工作與家庭初版**（Patricia Voydanoff  
原著）。台北：揚智文化。

彭懷真等譯（1991），**社會學辭典**。台北：五南。

劉鶴群、林秀雲、陳麗欣、胡正申、黃韻如（譯）（2011），**社會科學研究方法**  
（Earl Babbie 原著）。台北：雙葉書廊。

## 附錄

### 附錄一 訪談同意書

## 訪談同意書

您好：

首先要對您表示最真誠的敬意，由於您無私的付出，把愛心散播到每個有需要的角落，讓我們看到了幸福，也找到了希望。證嚴法師說：「一個人的心念若是向善，就能改造自己、建立一個幸福的家；有了良好的家庭組織，就會有祥和的社會……。」志工無私的奉獻，孩子在耳濡目染之下，自然以您做榜樣。志工是一份最珍貴、最神聖的工作，在此，非常感謝您願意分享您寶貴的經驗。

研究者為私立南華大學非營利事業管理學系碩士在職專班研究生，在涂瑞德博士的指導下，針對「**已婚婦女參與志願服務的家庭壓力與家庭關係影響**」進行研究。希望能藉由本研究的訪談了解已婚婦女參與志願服務的動機，其所面臨的家庭壓力及解決之道，以及參與志願服務後，對於家庭的夫妻關係、親子關係是否有影響。

感恩您願意參與本研究，在您分享寶貴的經驗之前，請仔細閱讀以下的內容，同時在正式接受訪談前，您可以詢問任何相關的問題。本研究程序擬進行一至二次的訪談，每次訪談時間預計進行60-90分鐘，為方便日後資料的分析和整理，訪談過程將進行全程錄音；而訪談地點的選擇則尊重您的意願，期待在安靜不受干擾的環境中進行。

在您接受訪談的過程中，絕對尊重您的意願，如揭露您個人內心深處所不願觸碰的事件，或您有覺得不妥之處，您都可以隨時提出停止錄音或中斷，甚至退出訪談的要求。而論文的撰寫需要引用這些資料時，研究者都會將您的基本資料(姓名、住址、電話)保密，而您的姓名也會以代號處理。因為有您慷慨的分享，將會造福許多對此領域有興趣的人們，研究者在此致上深深的感謝。

最後，如果您對本研究有任何的疑慮，請隨時與研究者聯絡，謝謝！

南華大學非營利事業管理學系碩士在職專班

指導教授：涂瑞德 博士

研究生：侯仁惠 敬上

茲同意參與此研究，並享有以上提及之權益保護

受訪者簽名：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

研究者簽名：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

## 附錄二 訪談大綱

### 一、受訪者背景資料

1. 請問您的年齡及教育程度為何?
2. 請問您的結婚年數?目前的家庭型態、婚姻狀況與兒女年紀為何?
3. 您是否擁有一些才藝或專長?平常的休閒娛樂為何?
4. 您是否有宗教信仰?人生觀是什麼?
5. 請問您先生的工作是什麼?
6. 請問您的工作狀況為何?是否有彈性運用的空間?

### 二、參與志工時的經驗談

1. 您婚前曾有志願服務的經驗或是參加過其他單位的志願服務團隊嗎?
2. 在什麼機緣下，您選擇參加目前的志願服務?
3. 請問您擔任志工後對規劃自己的生涯有何影響?志工對您而言，具有什麼意義?
4. 請問您擔任志工的工作是什麼?職務為何?
5. 您對您的志願服務工作是否有某些期許?是什麼?有改變過嗎?

### 三、參與志願服務所面臨的家庭壓力

1. 在您從事志願服務過程中，您感受到哪些來自家庭的壓力?壓力是增加或是紓解?為何會有這些壓力?
2. 您覺得參加數個志願服務團體的家庭壓力會比只參加一個的大嗎?
3. 面對這些家庭壓力，您如何看待與因應(觀念溝通、時間安排、家務分擔、子女教養等等)?有哪些資源可利用?
4. 妳覺得參與志願服務對妳的家庭未來還會有哪些影響?

### 四、對家庭關係之影響

1. 請您描述一下您和丈夫的婚姻生活情形。  
(夫妻情感交流、家務的分擔、溝通的模式、支持與接納的程度以及對婚姻的主觀感受)
2. 在參與志願服務一段時間後，你個人覺得妳和丈夫的關係有哪些改變嗎?
3. 請您描述一下您和孩子的日常生活情形。  
(溝通方式、情感表達、幫孩子解決問題、親子權力關係及親子界線)



4. 在參與志願服務一段時間後，您個人覺得妳和孩子的關係有哪些改變嗎？
5. 您會鼓勵先生或小孩參與志願服務工作嗎？