

115 年度家庭教育研習

115 年度家庭教育研習

家庭壓力、危機與韌性 (含衝突、暴力與因應)

主講人：鹿港國中輔導主任 蘇昭政

鹿港國中輔導室(資料組) | 115.08.28

115 年 8 月 28 日

家庭作為一個動態系統

系統整體觀

家庭成員彼此互相關聯，任何一個部分的改變都會影響整體系統。壓力並非單一成員的問題，而是系統需共同面對的挑戰。



生態系統環境

家庭受到更廣泛的社會環境（如學校、職場、社區）影響。外部資源的豐富度決定了家庭在面臨壓力時的支撐力。

家庭壓力的來源與分類



內部 vs 外部

內部如成員健康、溝通問題；外部如失業、自然災害或社會經濟變動。



可預期壓力

伴隨生命週期出現的常態，如孩子入學、空巢期或退休生活調整。



不可預期壓力

突然發生的創傷事件，如意外傷害、突發重大疾病或暴力衝突。

壓力溫度計

壓力來源
寫下何時這樣感覺?

Blank writing area for high pressure level.

高度壓力

Blank writing area for medium pressure level.

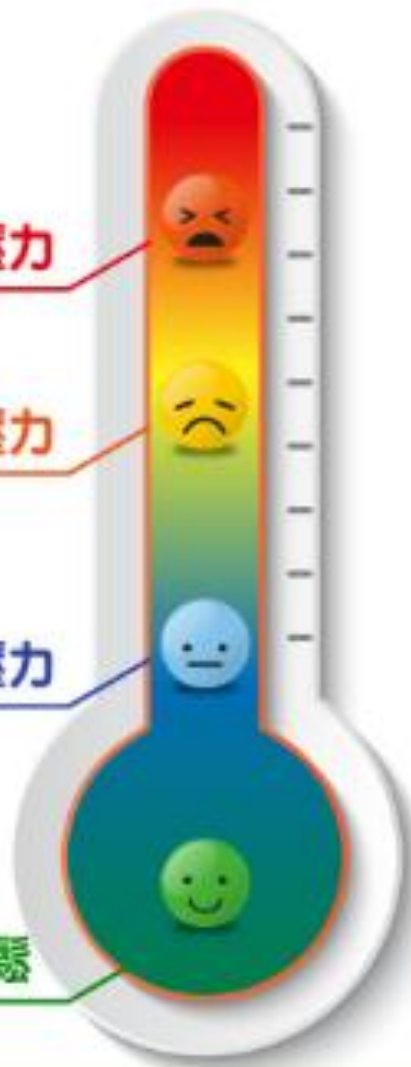
中度壓力

Blank writing area for light pressure level.

輕度壓力

Blank writing area for very relaxed level.

很輕鬆



緩解壓力方法
我可以這樣做

Blank writing area for high pressure relief methods.

Blank writing area for medium pressure relief methods.

Blank writing area for light pressure relief methods.

繼續保持這種心情

ABC-X 家庭壓力模型 (Hill, 1958)

 Abstract stress illustration

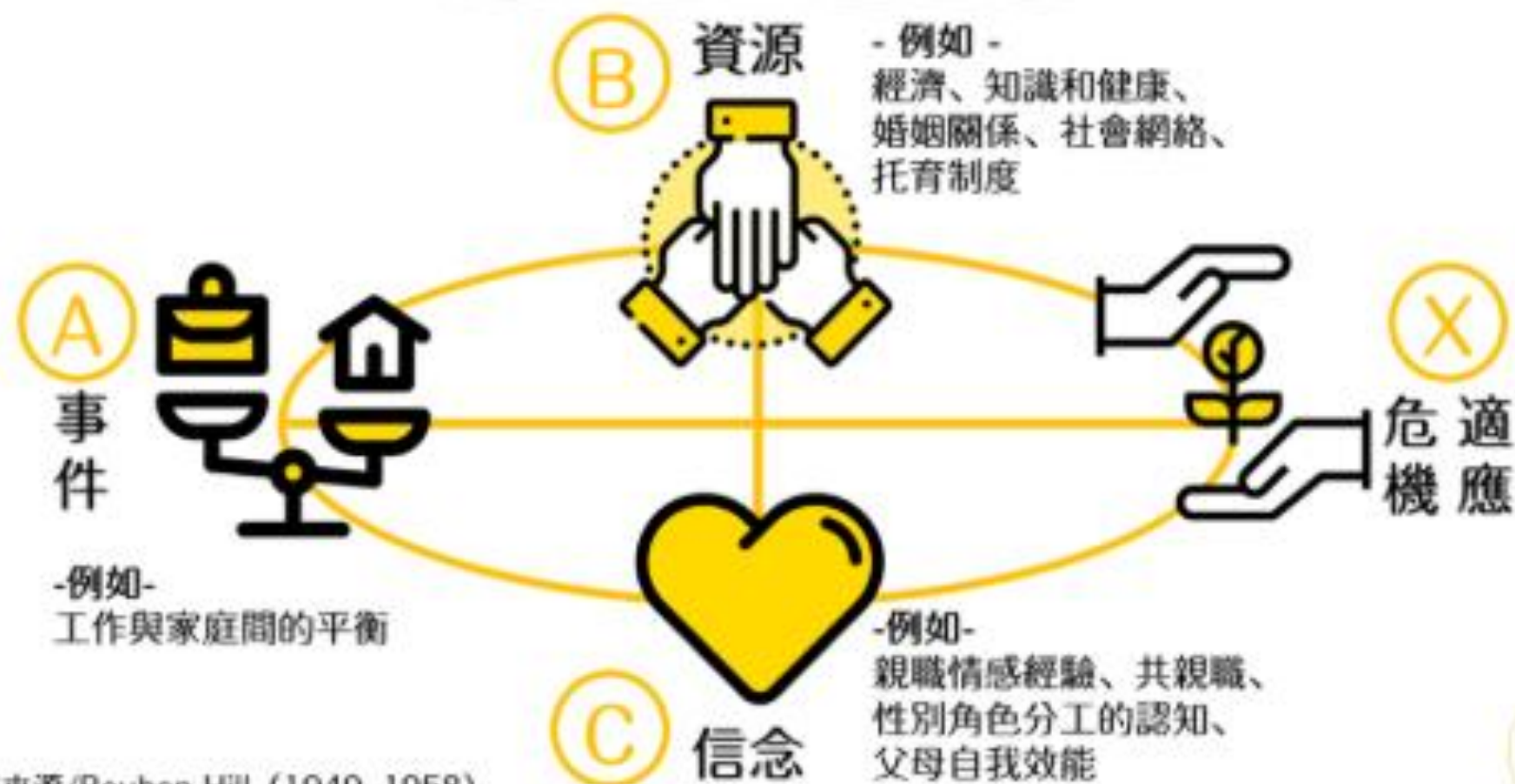
A (Event): 壓力事件本身，具有改變家庭現狀的力量。

B (Resources): 家庭目前擁有的應對資源，包括金錢、健康與支持網路。

C (Perception): 家庭對事件的認知與界定，是否視危機為轉機？

X (Crisis): 最終產生的壓力程度或危機狀況。

ABC-X模型



資料來源/Reuben Hill (1949, 1958)

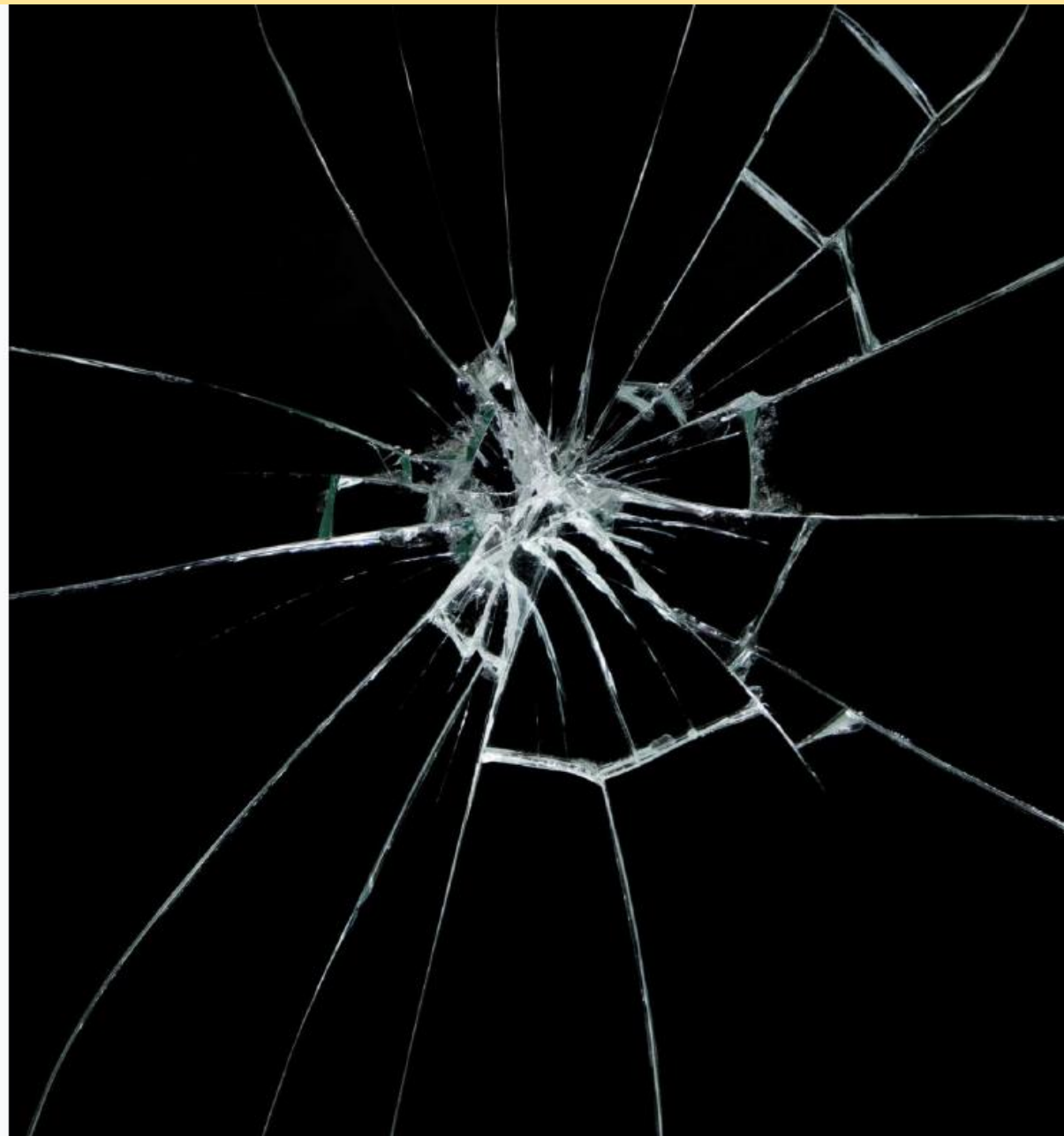


當壓力演變成危機

系統失衡的臨界點

危機發生於家庭原有的資源與因應機制不再足以維持平衡時。此時家庭陷入混亂、成員功能受損，甚至引發內部暴力。

這是一個痛苦的轉折點，但也是重新調整家庭結構與成長的機會，前提是具備適當的介入與韌性。



家庭衝突與暴力

理性的辨識、介入與防範

家庭暴力有哪些類型？



身體暴力



精神暴力



經濟暴力

家庭衝突與暴力的性質區分



衝突是互動的一部分，但暴力是權力的濫用。辨識衝突的嚴重程度是採取正確因應行動的第一步。

85%

家庭衝突案件歸類成
domestic conflict reports
classify as

家庭事件
domestic incidents



家庭暴力的動態循環

2. 爆發期

發生肢體、言語或精神上的暴力行為。

4. 歸於平靜

生活暫時恢復正常，直到下一個緊張點。

1. 緊張累積

溝通受阻、微小摩擦不斷，暴力氣氛醞釀。

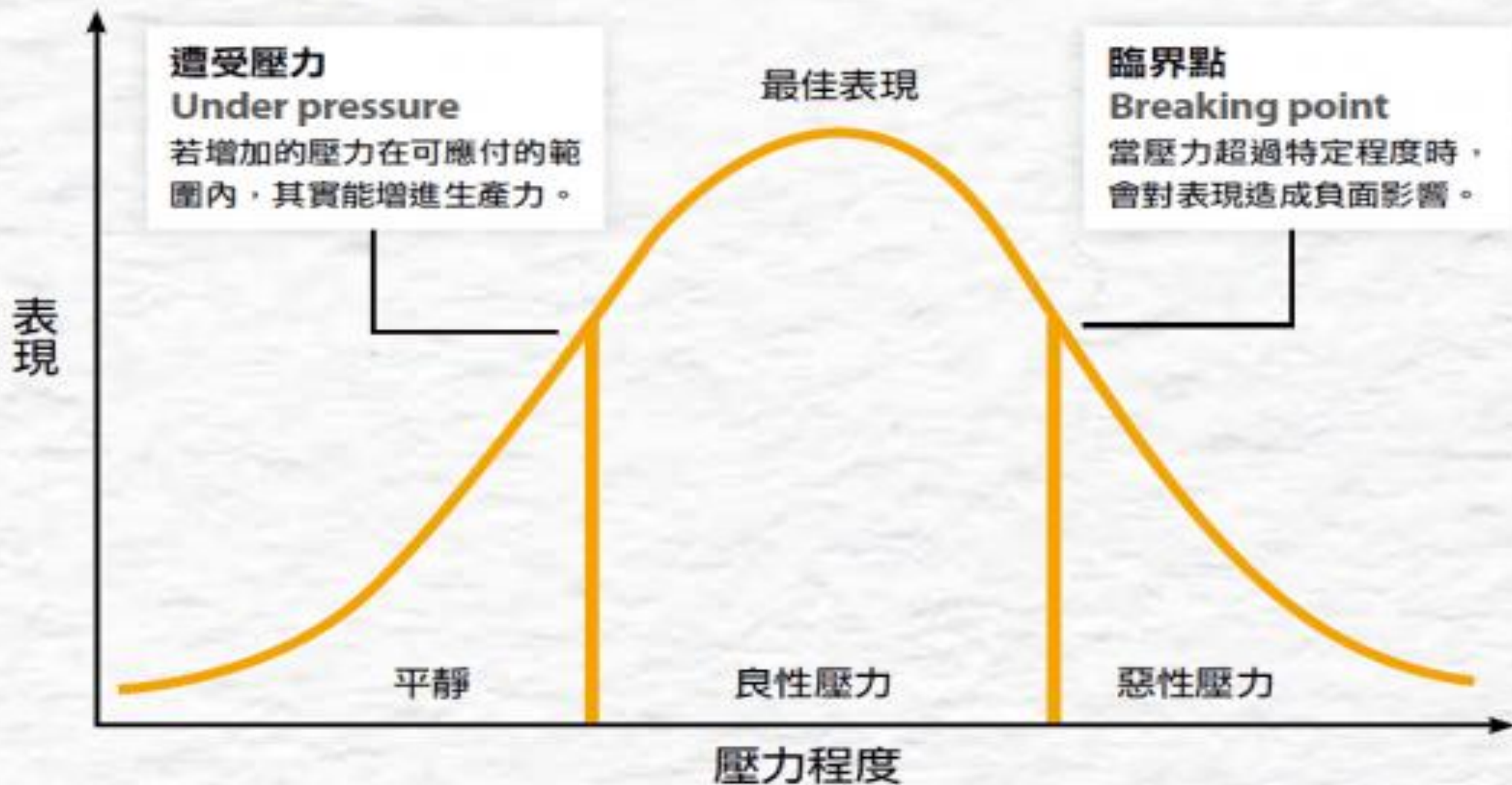
3. 蜜月期

施暴者展現悔意、道歉並承諾改變。

良性壓力和惡性壓力

出自《How It Works知識大圖解》2017年08月號第35期

壓力程度如何影響我們的工作能力？



壓力大對人體造成的影響

頭髮

掉髮、禿頭

口腔

潰瘍、乾燥

肌肉

肩頸腰酸痛
肌肉神經抽痛

皮膚

濕疹、皰疹
牛皮癬

生殖系統

♀ 亂經、陰道感染
♂ 陽痿、早洩

神經

失眠、頭痛
焦慮、易怒

免疫系統

反覆感冒

心

心血管疾病
高血壓

肺

呼吸不順、急促
不利於氣喘體質

消化系統

腸胃炎、結腸炎
十二指腸潰瘍



家庭韌性與成長

如何讓殺不死我們的挑戰使家庭更強大

家庭韌性力

穩定的家庭財務，是家庭韌力性的重要根基

外在衝擊



樹冠：家庭韌性不是沒有風雨，而是能承受風雨

樹幹：在壓力中調整，在變動中前行

樹根：穩定的財務根系，讓家庭面對變動不易倒

土壤：家庭韌性建立在共同價值與信任之上

適應性因應策略 (Adaptive Coping)



問題導向

直接尋找解決壓力源的方法，如尋求經濟補助、參與親職課程或婚姻諮商。



情緒調節

透過家族共享活動、運動、信仰或心理支持，平息焦慮與恐懼反應。



認知重建

改變觀點，視困難為共同成長的機會。強化成員間的歸屬感與互信。

家庭撐得住

支持 X 韌力



撐起一個家

在家庭支持系統具備

- 情感
- 物質
- 資訊
- 資源

才讓我們得以面對

- 生活變化
- 應對升學或求職
- 因應突發狀況



掌握「第一原則」， 6招改善家庭壓力！

第一原則



重要的事優先(詳見圖2)

身體放鬆



包括運動、任何活動。

生理放鬆



如料理、叫外賣。

人際連結



跟老朋友連絡，拉近距離。

心理放鬆



任何事, 包括無所事事。

物理 空間放鬆



採買作好防疫順便走走。

家庭外部資源清單

資源類別	具體對象	提供的支持
非正式支持	親友、鄰里	情感支持、緊急托育、實質物資
正式支持	社福機構、家教中心	法律諮詢、經濟扶助、專業諮商
學校資源	鹿港國中輔導室	學生個案輔導、親職教育、資源連結

輔導室的守護與同行

學校是家庭最強大的後盾

我們提供一個安全的空間，讓家庭壓力在此能被傾聽與排解。透過個案工作與團體輔導，我們致力於強化學生的抗壓性，並引導家庭連結更合適的社會資源。

不要害怕求助，求助是勇氣與負責任的展現。



謝謝聆聽

115年度 家庭教育研習

鹿港國中 輔導室資料組

願每個家庭都能在理解中成長