

# 幸福 拼圖

婚姻教育民眾宣導手冊



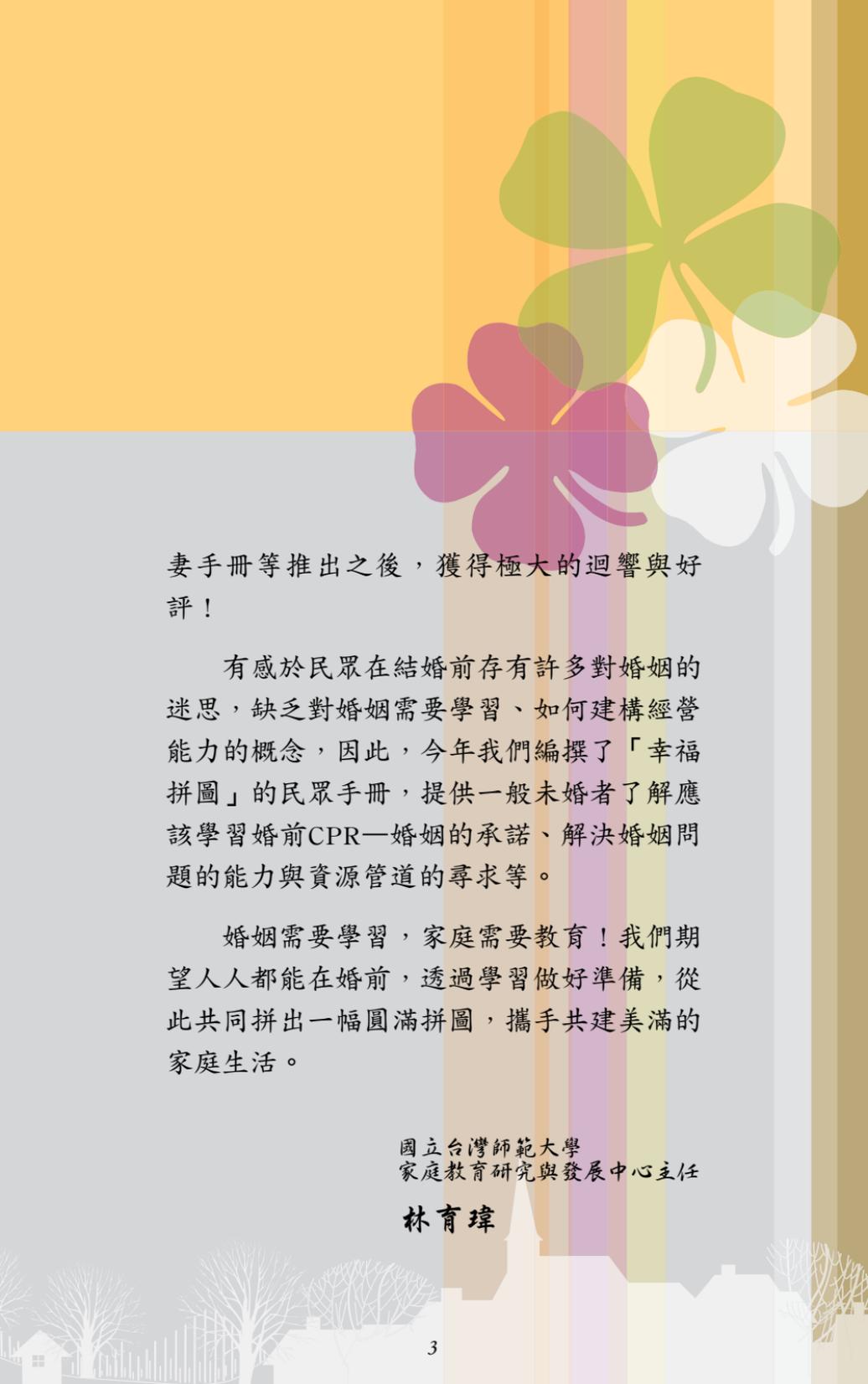
國立台灣師範大學家庭教育研究與發展中心編撰  
教育部出版  
中華民國96年9月



# 攜手拼出圓滿的幸福

當一對男女在眾人祝福聲中步向紅地毯的那一端開始，一個新的家庭即誕生了！就台灣目前情況來看，婚姻對於現代人而言，雖然以不再是必經的人生歷程，但多數的未婚者仍期待進入婚姻，與配偶建立親密的情感關係，藉此尋求心靈的慰藉。然而，結婚是個人生命週期中最複雜及困難的轉變，新婚夫妻必須面對一連串的任務，努力去建立並增強婚姻關係，因此，婚姻是需要學習的，透過婚前教育幫助人們做好準備，共同訂做幸福。

台灣師範大學家庭教育研究與發展中心在教育部的支持下，自1999年起戮力推動「婚前教育」，透過研究了解民眾的需要，並發展相關教材，提供實務工作者設計或帶領活動參考，一系列婚前教育手冊與新婚夫

The background features vertical stripes in shades of yellow, orange, and grey. On the right side, there are stylized floral illustrations: a green four-leaf clover at the top, a purple hibiscus-like flower in the middle, and a white flower at the bottom. At the bottom of the page, there is a white silhouette of a town with houses and trees.

妻手冊等推出之後，獲得極大的迴響與好評！

有感於民眾在結婚前存有許多對婚姻的迷思，缺乏對婚姻需要學習、如何建構經營能力的概念，因此，今年我們編撰了「幸福拼圖」的民眾手冊，提供一般未婚者了解應該學習婚前CPR—婚姻的承諾、解決婚姻問題的能力與資源管道的尋求等。

婚姻需要學習，家庭需要教育！我們期望人人都能在婚前，透過學習做好準備，從此共同拼出一幅圓滿拼圖，攜手共建美滿的家庭生活。

國立台灣師範大學  
家庭教育研究與發展中心主任

林育璋



# 目錄

## 【幸福拼圖】

序文.....p.2

引言—能和心愛的人共度一生，  
就是最大的幸福！.....p.6

幸福方程式：我＋你＝幸福

關鍵—「我」.....p.10

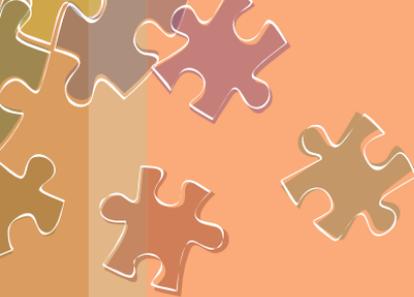
關鍵—「你」.....p.20

關鍵—「＋」.....p.28

如果你還想知道更多撇步

附錄一.....p.48





# 能和心愛的人**共度一生**， 就是最大的**幸福**！

你有過這樣的經驗嗎？在與固定對象交往了一段時間之後，兩人似乎相處得不錯，年齡到了，親朋好友也開始鼓勵：「小倆口可以結婚了啊」，就這樣順理成章的，準備結婚～

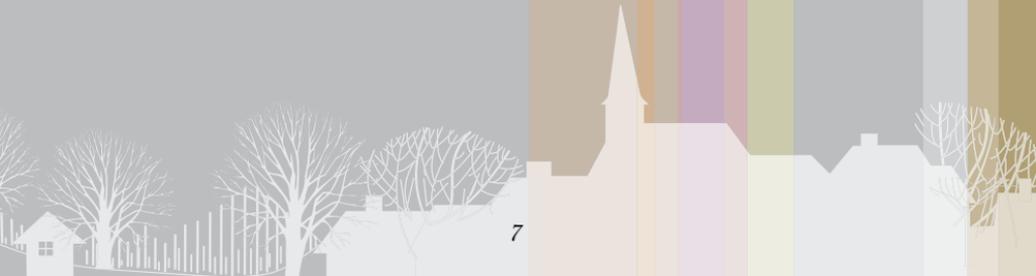
不管有沒有對象，每個人多多少少，對婚姻總是抱有幻想。

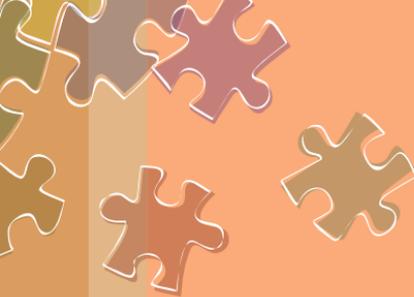
當兩人決定攜手共度人生之前，是怎麼做這項決定的？對於結婚這件事，腦中浮現的畫面是什麼？是藉著浪漫美好的婚禮，向世界宣告彼此美好的戀情？還是認為兩個人可以朝夕相處，從此過著幸福美滿的生活？或者期待生命中缺失的那角到來，讓生命更加圓滿？



婚姻對每一個人都有不同的意義，最基本的，當然是在情感上、法律上公開承認兩個人的關係。也因為是透過合法的婚約，兩個人必須願意公開宣告彼此相屬、互相承諾「你是我今生的唯一」，這和同居就非常的不同。而夫妻間的親密關係、財產資源共享、養育孩子等，對兩個人而言更是婚姻存在的重要意義。

一般人會期待婚姻為人生帶來美好，而且能夠相處融洽、長長久久，正是因為美滿的婚姻是每個人幸福快樂的基礎。





# 婚姻圖像

## *Step 1*

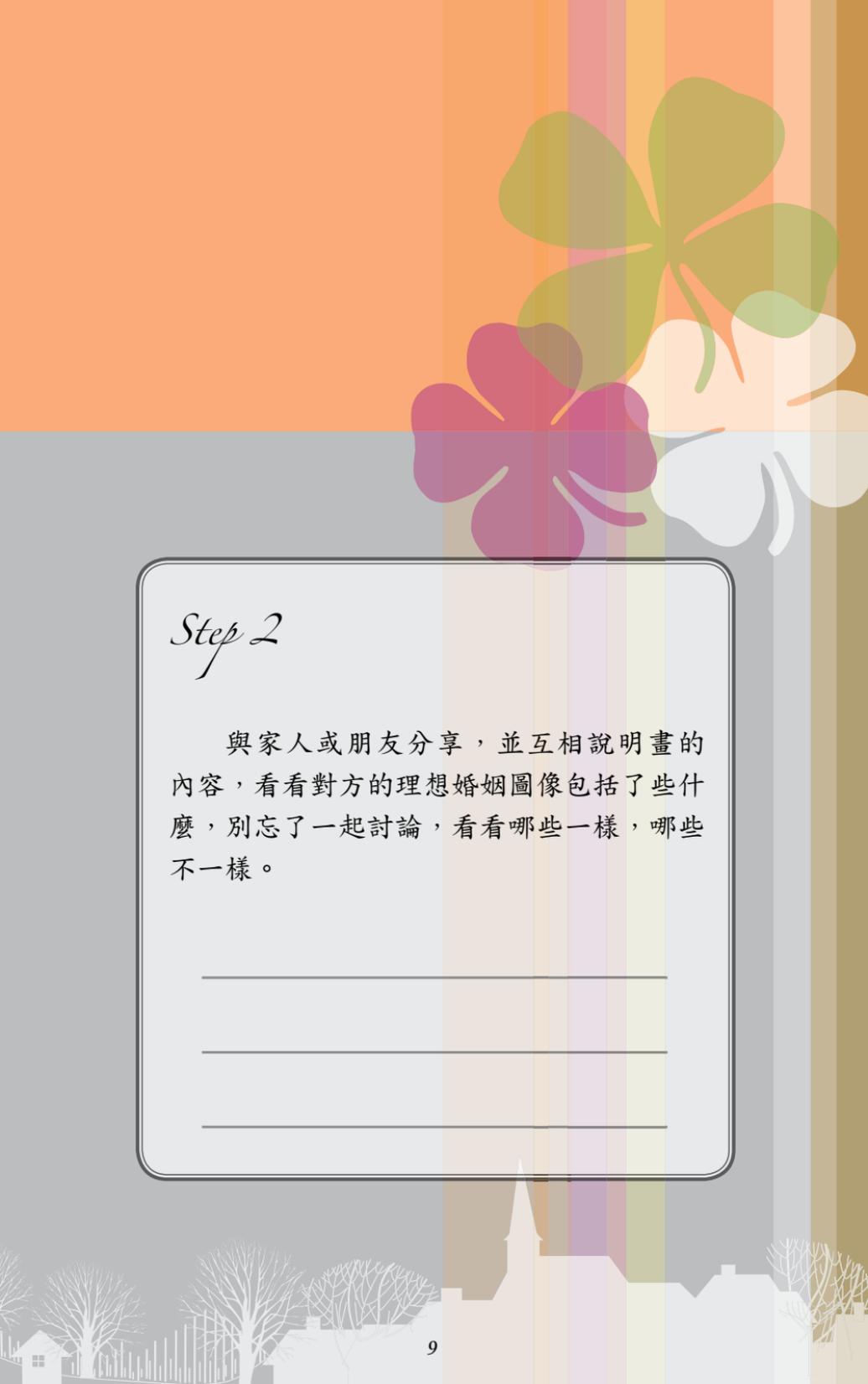
想一想：理想的婚姻生活是怎樣的情景，試著用圖畫來表示，看看其中會包括些什麼？

---

---

---

---



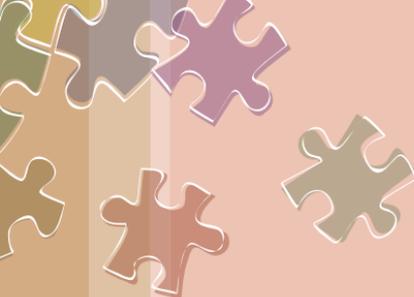
## *Step 2*

與家人或朋友分享，並互相說明畫的內容，看看對方的理想婚姻圖像包括了些什麼，別忘了一起討論，看看哪些一樣，哪些不一樣。

---

---

---



# 幸福方程式：我+你=幸福

關鍵一



我

## 認識自己！

當你想和另一人共度一生時，一定會考慮自己是不是夠了解、欣賞、接納與信任「那個人」。當他通過考驗，這些答案都偏向「YES！」時，可能你會覺得，差不多可以準備求婚或點頭了！

不過別忘了，還有一個人也需要經過這些考驗，那個人就是你自己。

你對自己也要有足夠的了解、欣賞、接納與信任。在婚姻的路上尋尋覓覓時，你需

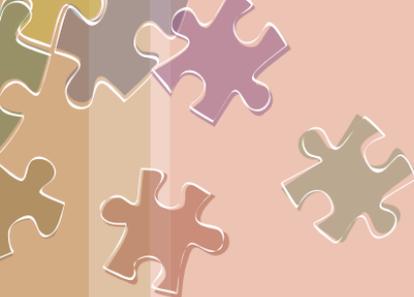
要的不僅是「找」一個合適的人，更要先讓自己「成為」一位合適的人。這件事的重要性，如同為自己的婚姻幸福打好地基。

你可以從學習妥善安排自己的生活開始。

首先要學習相信，自己有能力帶給自己與別人好的感覺；從交友的心得中，學習與人建立深入、親密的關係；培養各種不同處理情緒的方式；選擇適當的人生目標、訂好計畫、築夢踏實。這麼做，就是為自己的生活負責。

對於那位攜手相伴的人，要願意互相配合，願意調整改變自己，同時允許對方改變；面對事情的時候，要有討論、商量的意願；一方面關心另一半的想法、期望、感受與需要，另一方面也主動表達自己的想法、期望、感受與需要，共同擔起「家」的責任……。

種種這些特質與態度，都能在你預備成為另一半的「Mr. / Ms. Right」時，為自己的幸福加分！



## 這就是我！？

### *Step 1*

請在紙上寫下至少10個最能代表自己的形容詞，描述自己是個怎樣的人。

### *Step 2*

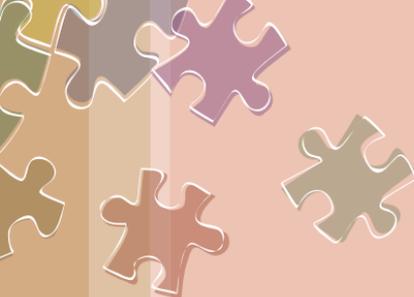
想一想，自己的這些特質可能會在親密關係中產生正向或負向的影響力。

### *Step 3*

邀請你的他(她)一起做一做Step1~2，並相互討論。

## 舉例說明

自我描述	對親密關係的影響
例：自我中心	例：負向，有時不聽他的意見，忽略了他的感受
例：勇於表達	例：好、壞影響都有，有時過於直接，在某些事情上會傷害他，但有時他也很高興我直接表達我愛他



## 我要的幸福

你是否想過，結婚後希望建立一個怎樣的家？幻想過結婚後要過著什麼樣的生活嗎？要不要生小孩？做太太的應該待在家裡相夫教子嗎？

也許那是暖暖的午後做的一場白日夢，也許是姐妹淘、兄弟檔間的閒扯淡，無論如何，當你想清楚自己要的是怎樣的幸福，那個他的輪廓，應該也呼之欲出，可以成為你選擇伴侶的重要參考。

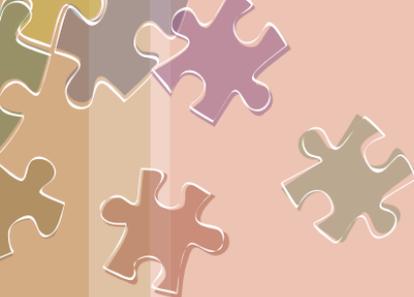
要是已經有了對象，那就帶著他找個時間，聊聊各自對婚姻生活的想像，勾勒出兩人共同的圖畫。好比兩位建築師要合力完成一件作品，必定需要經過長時間的討論、協調、爭取、妥協，才能設計出同時具有各自特色的理想藍圖。而這樣做的投資效益，絕對遠遠超過籌備婚禮。

跟著下面step1,2,3做做看，好好思考自己重視什麼，然後比較一下你們兩個人之間，又有哪些差別。

## Step 1

想一想，以下幸福婚姻的條件，有哪些是你認為重要的呢？當然，你也可以再增加自己認為重要的項目喔！

- 夫妻感情深厚
- 兩人都沒有不良嗜好
- 沒有經濟壓力
- 家事能分工合作
- 性生活協調
- 價值觀相似
- 對另一半忠貞
- 有相同的嗜好
- 溝通良好
- 可以接納、包容彼此不同的想法和習慣
- 互相坦誠，沒有秘密
- 其他\_\_\_\_\_



## *Step 2*

選好了嗎？下一步可以想想看，為什麼你認為這些項目是重要的呢？其中有多少是受到家人的影響？請寫下來。

---

---

---

---

---

---

---

---



### *Step 3*

別忘了和你的他（她）一起做一做，討論看看你們有哪些一樣、哪些不一樣！請你寫下來。

---

---

---

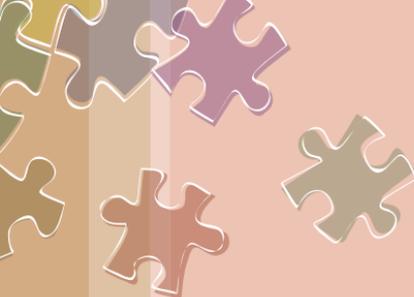
---

---

---

---

---



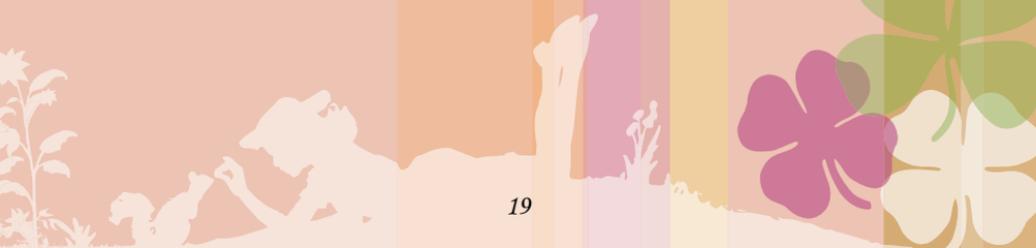
其實我們的想法通常會受到從小生長的家庭影響，家人對自己的個性、喜好、生活習慣、待人處事的方法、情緒脾氣，以及男女角色的定位、婚姻生活該有的樣子、養兒育女的觀念等等，都具有潛移默化、根深柢固的影響力。

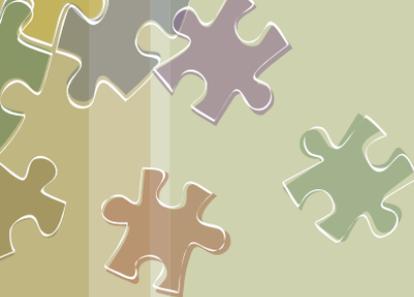
當你在尋找另一半，或考慮未來的先生、太太應該具備哪些條件時，首先也別忘了了解自己生長的家庭對自己的影響，這會幫助你了解自己，並弄清楚你期待什麼樣的婚姻生活。



A large, empty rectangular area with rounded corners, outlined in black, serving as a space for writing or drawing. The background of the page features vertical stripes in shades of orange, yellow, and purple.

*Memo*





## 關鍵二 你

### 找到一個對的人！

在許多愛情電影中，常有落跑新娘或落跑新郎這樣的情節，當你看到這類影片時，你有什麼想法？

其實，許多準新郎或準新娘在結婚前夕，都仍然會有多多少少的疑慮：這個人是我的Mr./Ms.Right嗎？我們兩人真的可以相處一輩子？跟他沒有話聊怎麼辦？和他生活就會幸福美滿嗎？

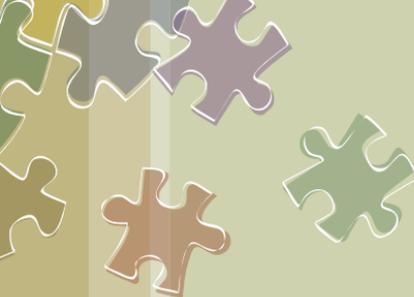
這樣擔心或考慮的過程是不可避免的，不過重要的是，所有考慮都應該在兩人戀愛交往時再三確認，而不是等到婚後才發現兩

人不合，最後過得苦不堪言或離婚收場，這也是婚前就要了解彼此及婚姻面貌的重要原因。

許多人擇偶往往在意「哪一個最好？」  
「哪一個最合乎我的理想？」這種態度隱藏了一種危險，那就是忽略了幸福的婚姻其實是靠夫妻倆的關係和同心努力。

就像吵架不可能自己一個人吵，一定是兩個人才吵得起來，同樣的，幸福的婚姻光靠一個人努力絕對不夠，必須兩個人通力合作才有可能。可是，自己怎麼知道這個人是適合的呢？

通常，兩個人相似的地方愈多，愈能夠彼此接納。此外，還必須考慮對方的內在條件、心理成熟度，以及你自己心裡的感覺，這些通通不可忽略。你可以參考「我要的幸福」勾選表(p.17)，並試試以下「最佳拍檔老實說」測驗，都可以幫助你想清楚，到底這個人適不適合自己。



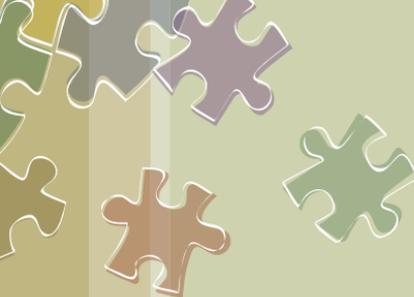
在婚姻當中，會有許多挑戰需要「兩個人」共同克服，如果找到一個對的人，彼此也願意為對方付出，那麼不論遭遇多少困難，兩人都可以一起解決；但是如果那個人是不合適的，那麼不管你付出了多大的努力，都可能徒勞無功。



## 最佳拍檔老實說

- 1、他的外貌身材是不是自己喜歡的樣子？  
是 不是
- 2、他的生活習慣和自己差不多嗎？  
是 不是
- 3、你是不是欣賞他的優點？  
是 不是
- 4、可以接受他的缺點嗎？  
是 不是
- 5、他是不是有責任感？  
是 不是
- 6、兩個人是不是有共同的嗜好？  
是 不是
- 7、金錢觀念是不是大致相同？  
是 不是
- 8、和他在一起，是不是有舒服的感覺？  
是 不是
- 9、他並不是情緒化的人？  
是 不是
- 10、父母是不是可以接受他？  
是 不是
- 11、他和家人是不是有良好的關係？  
是 不是
- 12、他懂得如何和朋友相處嗎？  
是 不是

如果你的回答大多勾選「是」，基本上這個人是適合你的人選喔！當你清楚思考過對方是否「合適」的問題，恭喜你！你已經向幸福婚姻邁進一大步了。



## 鬼迷心竅還魂術

經驗告訴我們，很多人面對分手最難過的一件事，就是感情的割捨和失落，因為感情已經放進去了，捨不得散場說再見。

但是如果有個互相認識的過程，就可以幫助彼此分辨兩人是否確實不合適，或存在無法克服的問題，多多少少可以避開感情已經投入、再來揮劍斬情絲的痛苦。

在交往期間，有幾項法寶可以撥開迷霧認識真正的對方，避免一時的鬼迷心竅，你可以參考以下建議：

### 1、在團體中認識真正的他、做真正的自己

通常團體是認識異性的最好機會，因為人有一種本性，在意中人面前常常會隱藏自己的缺點、刻意表現好的那一面，或者不自覺地美化對方。但是在團體中，卻可以幫助我們客觀地更認識自己、認識對方。

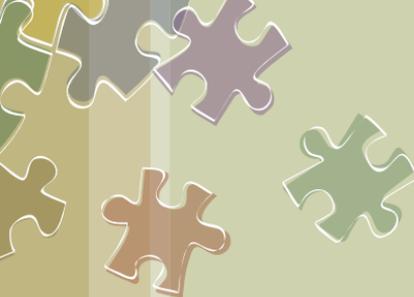
另外，透過團體的方式，也可以避免因為兩人獨處而產生的尷尬及不安全感等問題。

## 2、利用聊天與集體行動增進彼此的認識

比如幾個人一起去看球賽，從看球賽的情緒和言語反應可以認識一個人，也可以知道對方是不是和自己談得來。重點是，要在一群朋友中觀察和認識「他」。

## 3、理性大於感性

動人的愛情故事可能開始於「一見鍾情」，但要真的見一次面就認出真命天子或天女，機率比中樂透還低。因為男女之間真正的愛，必須從認識對方開始，再經過一段時間的思考，包括理性上、感覺上，甚至是否願意付代價等過程，而不是看一眼之後就能培養出來的。



#### 4、避免身體接觸

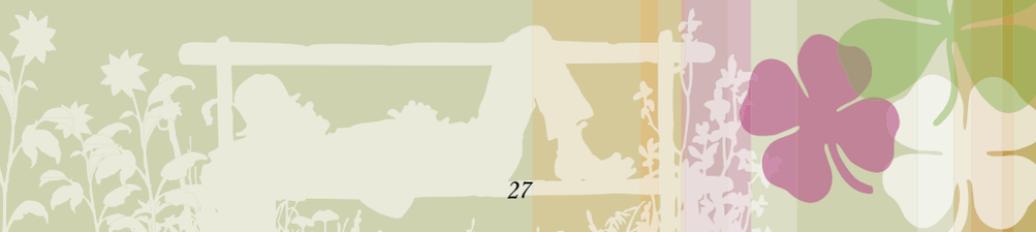
身體接觸的親密行為如拉手、接吻，經常是朋友關係變成情侶關係的訊號。因此，成為男女朋友之前，應該將大部分的時間用來交換觀念、共同計劃未來、一起做運動或心靈溝通等等，不要過早有性行為，這樣才有機會單純地看待兩人互動的情形，想清楚兩人是否合適。

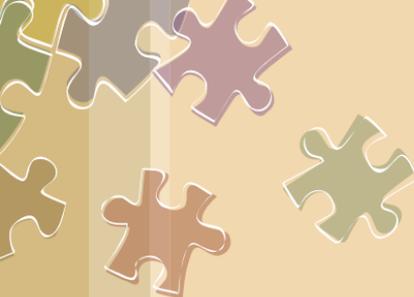




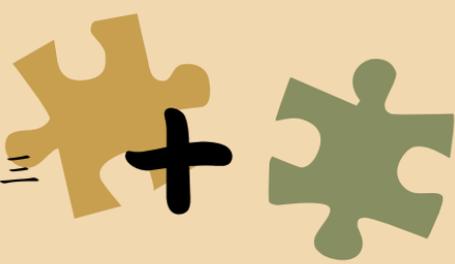
--	--

*Memo*





關鍵三



十

## 了解婚姻是需要經營的

在婚姻關係中，兩個人享受彼此相屬的親密感、「二人成為一體」的合一感覺，是婚姻生活中非常獨特的部分：從今以後，生活不再只是「你」、「我」，而是享受更豐富的「我們」。

所以所謂的婚姻，就是在尊重、保有「你」、「我」的同時，還要細心呵護培養剛萌芽的「我們」。有些人認為，經營愛情與婚姻關係的能力是與生俱來的，夫妻的事是兩人的私事，沒有必要也不需要學習。王子

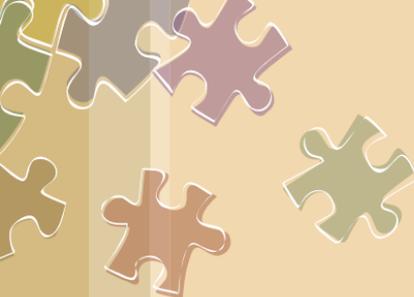
與公主只要結了婚，自然而然會過著幸福美滿的生活。

當然大家都知道，那只是說給小孩聽的簡單童話。實際情況是，婚姻生活打從一開始，就是一連串的互動與調整。來自不同家庭的兩個人，或者說兩個家族，要融合成一個「我們」，一定會面對一連串的挑战，所以結婚是一個人生命中最複雜、最困難的轉變。

你必須意識到自己已經從愛怎樣就怎樣的單身生活，改變成兩人共度的家庭生活了。生活中也多了許多角色——丈夫、妻子、女婿、媳婦、連襟、妯娌，兩人關係成了多人關係，如果再加上小孩，生活將變得更加複雜。

然而這一切，如果能事先了解婚姻的各種面貌，知道婚姻是有變化的，你才能在改變發生時不慌了手腳或錯愕失望，而能安心來做準備，在必要時也可以知道找誰幫忙。





透過婚姻，彼此會更加成熟，默契在不知不覺中累積，兩人的愛情也將在共同的努力下，變得更加深厚、堅定、長久。

★ 婚姻是變動的，必須適時調整自己

我們知道，從戀愛到結婚最大的差別，是在兩人之間多了一份承諾——承諾彼此相屬、彼此以對方為終生唯一的伴侶。

為了實踐這份承諾，兩人有必要做一些調整，這些調整是為了讓自己成為對方的理想對象，不是讓對方成為自己的理想對象，這中間是有很大的不同的。

如果沒有這樣的共識，婚姻生活恐怕會變成一方要求、一方忍耐的生活，幸福，也會逐漸流失。相信沒有人願意這樣。

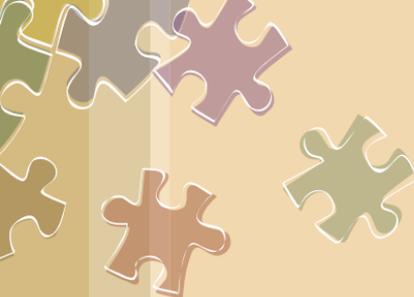
在做法上，當我們知道婚姻生活並不是只有美好夢幻的那一面，還有為了柴、米、



油、鹽而打拚的實際生活，就算是為婚姻打了一劑預防針。因此，當窈窕辣妹變成黃臉婆、帥哥型男成了禿頭歐吉桑，心態上就比較能夠接受。

況且婚姻生活中還有許多可預期及不可預期的事。可預期的你預先知道它可能發生，就會先做好規劃迎接新生活，例如多久生第一個小孩？婚後要住在哪裡？何時買房子等等；但是，像生病、失業諸如此類的事件，可能是突如其來的發生，小倆口可能會措手不及，需要一段時間調整，這段期間就需要彼此的相互體諒與包容了！畢竟生活不可能永遠不變，而你必須隨時準備。





★ 區分「你」、「我」、「我們」之間的界限

在婚姻生活中，「我們」這種相屬關係常常存在一個陷阱，那就是「你要做到你該做的，我才做我該做的」。這樣的想法，會使婚姻關係變得容易互相競爭、比較，親密愛人成了彼此的糾察隊，而無法享受給予的快樂。

「下班不回家去和同事Happy？那我何必可憐兮兮的在家當老媽子？」「婚前甜蜜溫柔的小公主，變成河東獅吼的黃臉婆，那就別怪我早出晚歸、應酬太多。」諸如此類斤斤計較於誰付出得多、誰付出得少，誰愛誰多一點，都是典型的例子。

另一方面，只有「我們」，沒有「你」、「我」，或把其中一方與「我們」畫上等號，這樣的關係也容易使人在婚姻中窒息，並且阻礙自己與另一半自我發展的機會，這些都應該加以避免。



## ★ 超越忍耐，學習接受與包容

除了澄清界限外，「你」、「我」的部分也需要常常協調或互相調整，舉凡飲食習慣、用錢方式或作息時間等生活習慣差異，或對夫妻角色不同的認知等等，都可能是造成不愉快、衝突的來源。

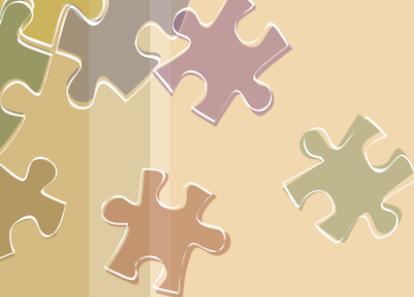
例如，丈夫看到父親下班回家後，總是翹起二郎腿看電視，認為下班回家就是休息。太太觀察自己父親總是參與家事，認定先生應該幫忙做家事，這時，兩個人可能就會產生不適應或心裡不舒服的感覺，甚至形成一場拉鋸戰。

這些「隱形規則」不但影響情緒，也會影響夫妻間的互動、關係和婚姻品質。

「接受一切可接受的，包容一切不能接受的」，這是一個目標！

先接受彼此的不同是必然現象，再從了解的角度出發，可以幫助互不對眼的兩個人





真心諒解與接納，尤其不要忽略去了解，枕邊人的生長家庭背景所帶來的影響。

然後兩人可以攤開來互相討論：哪些是可以接受的？哪些是不能接受的？有能力改變的就該為老公老婆盡心盡力，無法改變的就互相包容，從一次次的溝通協調中，為良好互動打下堅固的基礎。



## 火冒三丈學降溫

俗話說：「床頭吵、床尾和」。這「和」的功夫，學問可大著呢！

有吵架經驗的人都知道，在氣頭上哪有可能那麼理智？這時，不要急著解決問題，應該先讓自己冷靜冷靜，避免火上加油。

接下來，你可以想一想：

在爭吵過程中，自己到底想表達什麼？

你是否了解另一半想表達什麼？

然後想一想，兩個人到底為了什麼吵架，確定清楚衝突的原因。

最後問問自己，吵完架達到你的目的了嗎？有沒有更好的解決方式呢？

不論為了什麼原因起爭執，記得在爭吵的過程中，不要牽扯其他人或事，以免事情愈來愈複雜，沒完沒了。



## 小叮嚀：吵架的哲學

1. 吵架是正常的，有時候難以避免。
2. 吵架是「角度」問題，而不是「是非」問題。
3. 吵架應多多「講情」而非「講理」。
4. 千萬不要在第三者面前吵架。
5. 要敘述事情的真相，不要加油添醋地形容自己的感覺。
6. 先認輸的人是大勇者。
7. 不要翻舊帳。



### \* 建立後援補給，預備幸福

吵完了架或爭得臉紅脖子粗後，情緒難免受到影響，通常你會怎麼處理呢？適時的找一個抒解管道是重要的。或許是找一個人聊聊，或許出去戶外走一走，或許睡一大覺，無論如何，找到一個自己認為適當的方式，不要將自己關在負面的情緒裡。





## Step 1

心情不好時你會怎麼辦呢？想一想，你會找誰和你一起處理？或者會用什麼方式抒解呢？

會找的對象	方法
死黨	找一個人聊聊
姐妹	出去走一走
同事	吃東西

## Step 2

回顧一下你所列的對象與方法：

誰是你最常找的人？為什麼？除了他還有別人嗎？

哪一種方法最常用？為什麼？還有不同的抒解方式嗎？

---

---

---

---

---



### \* 愛，就是要讓他知道

中國人可以說是含蓄的民族，夫妻之間多維持著「愛在心裡，口難開」的曖昧情感，似乎只要一個眼神、一個手勢，對方就可以完全了解，如果你也認為如此，那就錯了。

雖然情人或夫妻之間對彼此的感覺、意見、喜好有一定程度的了解，但並不表示不用表達對方就會明白，千萬不要期望對方是個會讀心術的人，別忘了適時的表示是非常重要的。簡單一句「好想你」、「謝謝你，辛苦了！」可能有無窮的力量喔！



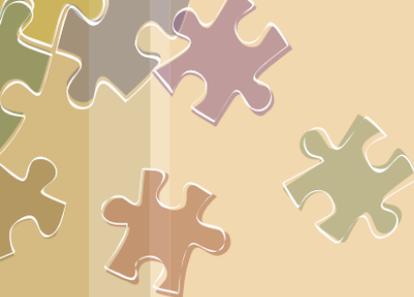
### \* 三不五時檢查幸福存款

有人說，經營婚姻就像照顧一座美麗的花園，必須細心的澆水、除草、施肥，不斷地努力，才可能維持，如果偷懶懈怠，就可能雜草叢生，甚至荒蕪。

也有人說維繫婚姻就像去銀行存款，但存的是感情。懂得經常在另一半的帳戶裡存款，避免透支，就是兩人關係成功的最佳利器。用下表填看看，你會用什麼方式來增加你的存款、減少支出。

不論是花園或存錢，好好的管理與經營，才有可能讓花園美麗、存款多多，相同的，婚姻也是如此！





## Step 1

這是一個感情帳戶，想一想，你可以做什麼來增加存款？又有哪些事會降低你們的情感餘額呢？可以試著填填看喔！

存款	支出
告訴他一句感謝的話	要求他做不願意做的事
安安靜靜的聽他訴苦	

## *Step 2*

兩個人可以一起做一做，討論看看你們  
有哪些一樣、哪些不一樣喔！

---

---

---

---

---

---

---

---





A large, empty rectangular area with rounded corners and a thin black border, intended for writing a memo.

*Memo*





A large, empty rectangular area with rounded corners and a thin black border, intended for writing a memo.

*Memo*





A large, empty rectangular area with rounded corners and a thin black border, intended for writing a memo.

*Memo*

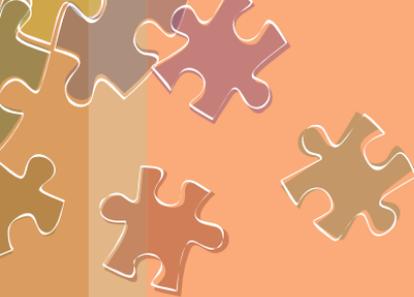




A large, empty rectangular area with rounded corners, outlined in black, intended for writing a memo.

*Memo*





如果，你還想知道

## 更多撇步

現在，你應該了解，面對婚姻時，正確的態度是必要且重要的，而從婚姻美滿的三個重要關鍵中，你也知道美滿婚姻的構成並不是單一方面的努力就可以達到，必須兩個人共同努力才有可能。從認識自己、了解自己對婚姻的想法與期待，也確定你可以找到一個對的人，並且和他共同經營婚姻，而這將是幸福婚姻的開端。

如果你還不知道怎麼做，可以參考以下建議：

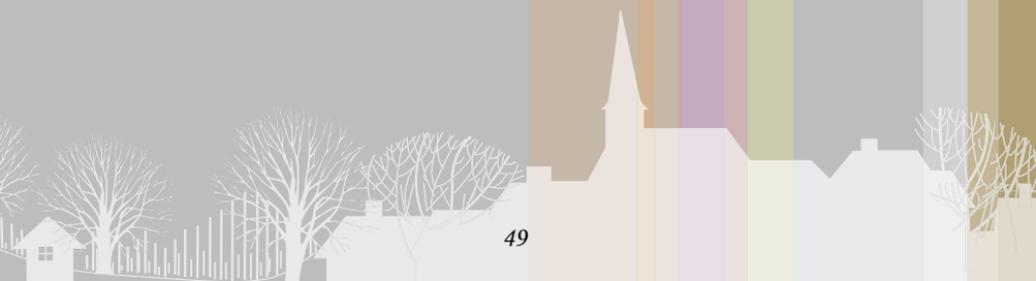


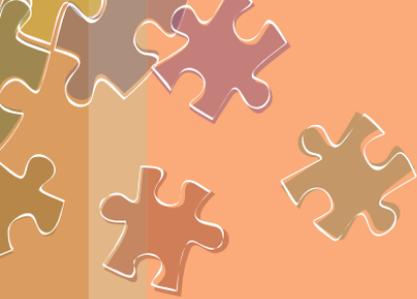
## 1、閱讀相關書籍：

坊間有許多以兩性交友、兩性互動、婚姻經營等主題編撰的系列書籍，提供了許多有用的知識與技巧，你可以依照自己想要了解的主題去尋找。

## 2、搜尋網路資訊：

網路資訊四通八達，只要鍵入相關的關鍵字，如：「婚姻」、「婚姻溝通」等，就可以找到相關的文章或討論，非常方便。





### 3、參加講座、研習課程：

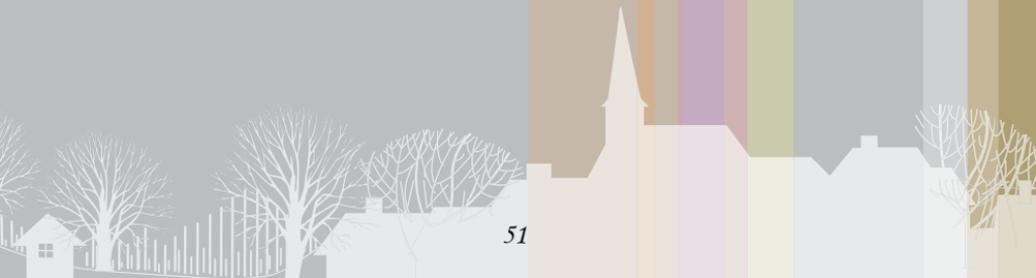
除了從相關書籍、網路去收集你想要的資料外，你還可以參加婚姻輔導、婚姻教育等相關的講座或研習課程，更能夠了解婚姻的不同面貌，同時也別忘了邀請另一半一起參加，讓兩人共同學習與成長！

這方面的資訊，你也可以利用網路搜尋，先了解相關的機關團體有哪些，並查詢他們可以提供的服務內容，然後參與相關的活動。例如：各縣市皆已設立「家庭教育中心」，提供相關出版品讓民眾索取，同時也辦理以民眾為對象的主題活動。除了官方單





位，民間也有許多協會、基金會可以提供服務，你可以透過聯合的資訊網站，如：家庭教育聯合網 (<http://familyed.moe.edu.tw>)，來查詢更多的活動訊息。



幸福拼圖：婚姻教育民眾宣導手冊 /  
周玉敏編撰；林如萍主編．— 初版．—  
臺北市：教育部，民96  
面； 公分

ISBN: 978-986-00-9495-4 (平裝)

1. 婚姻

544.31

96011224

## 幸福拼圖—婚姻教育民眾宣導手冊

總編輯 林育璋  
主編 林如萍  
執行編輯 傅擇、趙慧如  
編撰人員 周玉敏  
出版機關 教育部  
發行人 杜正勝  
執行單位 社會教育司  
地址 台北市中正區中山南路5號  
網址 <http://www.edu.tw>  
電話 02-23566051 (轉社教司二科)  
編撰單位 國立台灣師範大學家庭教育研究與發展中心  
電話 02-23626277  
美術設計 阮純慧  
出版年月 民國96年9月  
版次 初版一刷



其他類型版本說明 本書同時登載於教育部網站 ([http://www.edu.tw/EDU\\_WEB/Web/publicFun/dynamic\\_default.php?UNITID=146&TYPE=2](http://www.edu.tw/EDU_WEB/Web/publicFun/dynamic_default.php?UNITID=146&TYPE=2))

工本費 新台幣100元

GPN: 1009600267

ISBN-13: 978-986-00-9495-4

著作財產權人 教育部

\* 本書所有權利，欲利用本書全部或部分內容者，需徵求著作財產權人同意或書面授權，請洽教育部社會教育司。