

# 捐

愛盟基金會 2018 年 11 月經常費及業務報告  
 收入合計：3,198,117 元 / 支出合計：5,841,457 元  
 本年度至 11 月 30 日止，經費不足 2,613,972 元

敬邀您與愛盟一起「守護家庭」！若您願意參與或贊助愛盟，請 E-mail 或來電愛盟。本會透過媒體與教育，在全台灣推動家庭教育，無論人力和物力的支出，非常需要大家以金錢來支持！

## 電匯捐款

聯邦銀行 公館分行  
 帳號：024-508-911-552  
 戶名：財團法人愛盟家庭  
 文教基金會

## 郵政劃撥捐款

帳號：50058046  
 戶名：財團法人愛盟家庭  
 文教基金會

## ATM 轉帳捐款

聯邦銀行代碼 803  
 帳號：024-508-911-552

\* 轉帳或匯款後，請傳真或 MAIL，告知捐款人姓名、電話、地址及轉出帳號後 5 碼，以便查詢。  
 \* 感謝您的支持，收到您的捐款後，我們會為您寄上可報稅的捐款收據。如有問題，請來電 02-2911-1553 分機 202 洽詢楊小姐。

# 事

## 愛盟大事記 2018 年 1-11 月

校園性別教育	婚姻親子課程	總和
108 場次	94 場次	202 場次
9749 人	3510 人次	13259 人

# 家

對於家報，你想說？  
 ★會想看到的主題 ★提供建議與鼓勵  
 每篇回應，我們將認真閱讀並盡力執行  
 敬請期待每個月第三週的推陳出新！



致力**家**庭教育、推動學習型**家**庭文化、轉化國**家**社會

愛盟用文字 / 故事 / 影音圖像  
 從愛的觸角探向交友戀愛 / 婚姻家庭 / 親子關係  
 豐富美好的全人關懷學習生活

FB 粉絲  
 專頁  
 愛盟家庭文教基金會



美滿婚姻課程的相關消息，請密切鎖定官方網站：)  
 或是可以私訊《愛盟家庭文教基金會》的粉絲專頁唷！



T 02-2911-1553 / F 02-2911-1098 / E lcfef2007@gmail.com  
 新北市新店區北新路三段 215 號 4 樓

# 家報

2018.12  
 No.26

為愛學習，是一件幸福的事。



每塊鑽石，都需要經過雕琢。  
 就好比關係，需要磨合。  
 每道料理，都需要經過調味。  
 就好比婚姻，需要用心。

《美滿婚姻課程》  
 就像是為感情加溫的鍋爐，  
 讓身為廚師的兩人，  
 不再為著芝麻綠豆爭執，  
 而是享受烹飪的樂趣。

不是等到燒焦了才求助，  
 而是一起學習變成更多充滿愛的料理。



# 家報

用和諧的聲音抹去不好的記憶。家的報紙，家的味道，家的點滴。  
 用和諧的聲音帶出美好的回憶。家的大事，家的小事，都在這裡。



## 愛，讓我們改變



林蒲英、張恩蒂

結婚 25 年。

婚姻課程不只是課程，而是約會，讓關係更好的約會！

### 原來，我們不明白

因為朋友的推薦，加上當時兩人的關係有點緊張，所以就決定來參加這個課程！我們印象最深刻的都是——愛的語言。分享中發現，原來我們不明白對方的需要。結婚 20 年，第一次接受這樣的教導。過去總會按自己覺得被愛的方式來對待對方，可是對方好像對你的愛沒有感覺。其實那是因我們愛的語言不同。好比對法國人說英文，以為說得很大聲、很慢，但法國人就只聽得懂法文。

### 深刻的改變

丈夫：課程鼓勵夫妻要有約會的時間，所以在第一次上課後，我們就經常刻意找出時間在一起。以前妻子並不喜歡喝咖啡，卻因為我熱愛咖啡，特別去上課學習。因為如此，我們有了更多時間能在家享受咖啡，並分享生活中的大小事。

妻子：服務的行動是我愛的語言，

但過去我不是很喜歡他的幫助。因著自己內心的標準，也怕麻煩，所以都覺得自己完成比較快。但想了一想，如果這是我感到幸福的語言，那麼應該給丈夫機會。記得，有一次洗衣服到很晚，我便跟丈夫說：「沒關係，你先休息」，但他卻表明要一起等待。那時候，我真的好感動！因為他是一個重視睡眠的人，時間一到就快要陣亡了，可是卻願意陪伴我。在課程之後，他開始改變，而我也不再要求一定要按照我的標準。因為光是他站在身旁，就趕到極其被愛。

### 愛情，需要學習

婚姻的經營是變動的，並非一成不變，可能會在不同時期，有不同的狀況。但透過課程，可以有 8 次的對話，從中，得以更深刻地了解此刻彼此的需要。雖然，我們來自兩個星球，卻能學習用對方的語言表達，讓生活擁有幸福與快樂。



## 再忙，都要約會



葉吉祥、安承惠

在充滿忙碌與快節奏的時代裡，最不可或缺的就是——花時間約會。

### 花時間，來約會

一直以來，我們對婚姻課程有很多的學習，也在其他地方上過相關課程。後來聽說這套系統非常完備，就想說應該有別於過去的內容。於是我們花了八周的時間，每個週六早上，花大概兩個半小時的時間一起約會。

### 不用盛大與華麗

對我們的關係最有幫助的是——約會，在第一堂課，就開宗明義地傳遞約會的重要。約會是兩個人有共同的時間在一起，不是做各自的事情，而是要有親密的交談。而且是每個星期一定要有一次約會，就算工作繁忙，但親密的時刻是很重要的。很少人認為，結婚後需要花時間約會，總覺得那都是未婚的時候需要，但其實，這個想法根本大錯特錯。對我們來說，約會其實不用特別盛大，幾乎每天吃完晚飯後，就會牽手去散步。每個禮拜一定會

刻意找出時間相處，有時候也可能是去近郊踏青。

### 找出新的舞步

絕對不是上完這個課程後，一切問題就自動消失。最重要的仍是需要不斷地練習與溝通。有時候，仍會使用原來的方式。所以就必須得一次又一次的調整，直到最後找出關係中的新舞步。

夫妻關係這門學問，是學校沒有教的。因此，常常帶著各自用在原生家庭中的舊有模式，帶入婚姻，而這常常是災難的開始。但透過《美滿婚姻課程》真的讓許多夫妻的關係開始改變，因為在當中可以很自在地對話，表達彼此真實的感受與想法。現代人的步調都太忙碌，很多時候都選擇忽略問題。可是，並不代表問題消失，而是將其掩蓋，但終究會讓關係引爆！所以，這個課程真的是物超所值，因為彼此一定都會改變，關係一定會有所改變。



## 越真實，越相愛



王友民、秦于婷

個性天南地北的夫妻，卻在生活的芝麻綠豆裡，找到彼此專屬的甜蜜。

### 為什麼參加？

這個課程，我們已經參與了第七次，因為不是課程需要我們，而是我們非常需要它。

妻子：老實說，第一次上課時，我只希望先生可以被教育，完全沒有想到自己。但因為不能只有他一個人上課，所以就只好一起。

丈夫：第一次上完課，覺得很好玩，因為有吃、有喝、有玩，還有題材可以跟老婆討論。

### 不一樣的我們，一樣的選擇

妻子：我們的個性很極端，我很快，他很慢。結婚前喜歡他的不一樣，進入婚姻，反而開始厭煩。但透過這個課程，我發現自己也有需要改的。

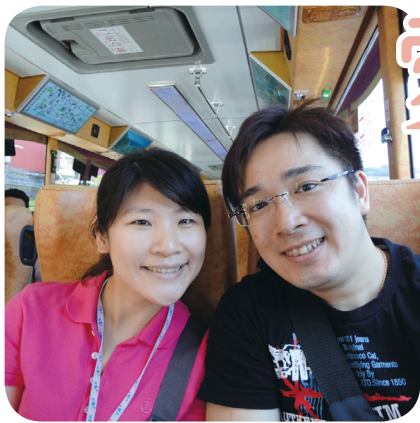
丈夫：我以前認為夫妻不應該吵架，因為結婚應該是很相愛的。但因為課程，才明白原來夫妻會有激烈的溝通，而且也可以有。現在就比較知道如何溝通，因為敢於真實，反而更加相愛。倘若不把話說出來，悶在心

裡久了，反而會轉成負面的思想。強力推薦每對夫妻這套課程！自己營造的婚姻模式，真的不一定是最好的。

妻子：夫妻會有差異是很正常的。即便來自同一個家庭的兄弟姐妹，都有非常大的差異，何況與配偶，來自截然不同的生長環境。因此，天南地北的兩人，是可以透過學習來改變，使相處更為融洽。

### 愛，是不離不棄

夫妻最大的深仇大恨是「不信任的關係」，課程中有一對夫妻有不忠的狀況，但仍決心讓婚姻繼續下去。必須學習寬恕、忍耐與溝通，否則最終結局就是一拍兩散。這或許也是離婚率居高不下的原因——決心不夠，因為得罪對方就不知所措，以為擺著能解決問題，但最終就算了。成這個課程的優點在於，大到不忠，小到芝麻綠豆，都會提供實際案例與面對方式。當關係出了狀況，不該是丟棄放任，而是想辦法面對，使之變為更好。



## 愛，需要學習



李敏實、謝復菁

婚姻中的爭吵是必然的，一起越過困難之後，會品嚐到愛情的美好！

### 需要重新認識婚姻

今年是我們結婚的第七年，過程中有蠻多爭吵。今年年初，妻子表達想要參加這套課程，但我並不想。後來有一次我們又吵得不可開交，非常嚴重。在雙方都冷靜後，我便允諾投入課程。剛開始我並不以為然，但因著每次的內容豐富，加上同工輔導，發現其實大家都有很多類似的狀況。以前會認為沒有什麼不能解決的，為什麼一定要上課？但意識到婚姻間有太多問題，兩人都必需要重新認識婚姻的意義。

### 0.1 的改變，都是進步

妻子：最大的收穫是可以聽到對方的聲音，我過去常用嘶吼的方式來解決紛爭。都是我單方面生氣，沒有他的聲音。課程所營造的環境是安靜加上美食，並搭配一些技巧，引導我們思考更深層的問題，而不只是聚焦在情緒上。先生也越來越能懂得我的想法，因為我可以比較

系統地說出自己的感受。丈夫：最有收穫的是「衝突」。要男生說對不起，實在是件困難的事！但因著這樣的學習，我更加了解太太的個性。過去我總是縮、躲以及不說話，但現在我就懂得不管如何，先道歉！讓妻子先冷靜下來。這幫助我們彼此溝通，也看見每一次她都會比上一次更進步，我們和好的時間也因此加速。

### 婚姻需要刻意經營

美滿的婚姻不是理所當然的，而是要刻意經營的。這套課程所教的方式，並不是一般人的行為模式，而是需要時間內化，逐漸變成習慣。所以不是只有婚姻有狀況才需要上課，基本上，經營婚姻是需要不斷學習的。不管結婚有多少時間，不論是否經常爭執，都能藉此更認識你的配偶，所以這個課程真的非常適合所有夫妻一起花時間學習，讓關係更加美好。