

國立臺灣大學理學院心理學研究所



碩士論文

Graduate Institute of Psychology

College of Science

National Taiwan University

Master Thesis

多重時空框架經驗整合對成人親子關係之效果

The Effect of Integration of Cross-time Experience on
Relationship between Adult Children and Aging Parents

高子淳

Tzu-Chun Kao

指導教授：葉光輝 博士

Advisor: Kuang-Hui Yeh, Ph.D.

中華民國 106 年 6 月

June, 2017

國立台灣大學理學院心理學研究所

論文口試委員會審定書

高子淳 先生所提論文 多重時空框架
經驗整合對成人親子關係之效果

經本委員會審議，符合碩士學位標準，特此證明。

論文考試委員會

主席 劉奕蘭
委員 劉奕蘭 葉志輝
吳志文
葉在庭

指導教授：葉志輝

所主任：鄭伯璜

中華民國 106 年 6 月 30 日



致謝

一直認為能夠認識「多重時空框架經驗整合」這個概念是件非常幸運的事，感謝葉光輝老師提出的美好概念，與您研究上溫和悉心的指導，在研究知識之外還有更多的支持與啟發，真的給了我很多力量。感謝現在已經是老師的志文學長，帶領初入心理學領域懵懂的我慢慢成長。也感謝奕蘭老師與在庭老師，以上四位老師在我的口試中給予的指導與建議給了我非常大的鼓勵與幫助，由衷感激。

感謝我的參與者們，您們分享的故事經常令人動容，讓我彷彿經驗了還未曾體會的感受，感謝您們在經營親子關係中的努力，希望我們都能找到與父母之間更舒適融洽的關係。感謝心理師謙仁學長與益欣，你們的專業讓整個工作坊更臻完整，也讓所有的眼淚與故事都能變成笑容。

寫作論文的路途中感謝文澤的陪伴，以及解答我瑣碎提問的不厭其煩，你是重要的支持來源。在學習過程中曾共同努力的還有志綱、綱玉、育婷、詩怡、茜雯與世慧，我們一起從訪談、問卷到工作坊，在報告與對話中見證了研究的發展與彼此的成長，謝謝你們。感謝在我研究所期間曾給我支持與幫助的朋友、Light Lab 實驗室的大家還有 S223 的夥伴們，隨意路過南館二樓走廊的閒聊與加油都是研究所生活中美麗的記憶。

感謝我的爸媽，常常被我纏著提供成年子女的視角，在餐桌上也偶爾要以研究話題佐餐，即使不完全清楚我在做什麼，依然願意在我身後支持我，在研究親子關係的過程中，愈是真切地感受到家庭的力量，在父母溫暖照顧與愛護下長大的我真的很幸運，爸爸媽媽我愛你們！謝謝我的貓咪高拐跟阿姆在我寫作時可愛的搗亂，總是抱抱你們就能夠充電，有你們在真好。也感謝我自己，從來沒有想過能夠走到這裡，還獲得了那麼多珍貴的支持與愛護，所有無可取代的經驗都會好好地在我心裡收藏，也陪著我繼續前行。

最後，感謝協助這篇論文完成的所有人，以及台大心理所的老師、助教與同學，謝謝你們。

摘要



過去親子衝突研究中多探討青少年子女與其父母間的互動情形，然而在目前高齡化社會下，成年子女與老年父母的溝通與衝突問題內容及解決方式明顯與青少年時期不同，因此不宜直接套用青少年親子衝突研究架構及模式來探討。本研究以「多重時空框架經驗整合」概念（指成年子女對於親子關係的回顧與統合歷程，它包含了對過往關係經驗的回顧、對當下關係的開放與接納，以及對未來關係的想像）來討論它與成年子女親子互動間的關係，並以兩個實徵研究來驗證提出的假設。研究一以問卷調查探討多重時空框架經驗整合程度高低與對父母感激之情、忍讓行為及親子間關係融通三者間的關聯。參與者為 35 歲以上，父母至少一位健在，父親版問卷共蒐集 270 位，母親版共 284 位樣本填答，結果顯示：「多重時空框架經驗整合」量表本身具有良好的內部一致性信度，且能正向地預測成年親子的關係融通、感激之情與忍讓行為，表示：成年子女對過往親子關係經驗的整合程度與對父母的感激及親子間情感融洽程度關係密切，並願意在衝突情境中展現較多的忍讓行為。研究二則為一項介入方案的設計，即藉由多重時空觀點之書寫練習讓個體達成在多重時空框架經驗整合程度的提升。參與者同樣是 35 歲以上，父母至少一位健在，共有 47 位報名，其中有 26 位全程完成此介入方案，結果顯示：透過此書寫練習方案可增進成年子女對整體親子互動的回顧與統整，提升其多重時空框架經驗整合程度，且多重時空框架經驗整合在方案前後的變化程度，能正向顯著預測參與者從方案前至方案後 3 星期之親子關係融通程度變化、對父母感激之情的變化以及衝突下對父母忍讓行為的變化，其影響途徑與研究一結果相當一致。證明多重時空框架經驗整合是具有理論意義與實作價值之概念，在台灣步入高齡社會之際，會具有不錯的應用價值。

關鍵字：成人親子關係、親子衝突、多重時空框架經驗整合、關係融通、感激、忍讓

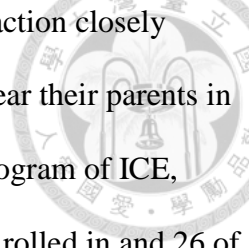
The Effect of Integration of Cross-time Experience on Relationship between Adult
Children and Aging Parents

Tzu-Chun Kao



Abstract

Prior studies of parent-child conflicts majorly focused on parent-adolescent interactions. However, in aging society today, communication and conflict issues and solutions are obviously different between adult child and teenager' relationship with their parents. Therefore, we consider the uniqueness of adult children and the perspective of positive psychology for discussing the issues of parent-adult child conflict. This research uses the construct of “Integration of Cross-time Experience (ICE)” —the course that adult children to review and reframe early parent-children interactive experiences, including recalling memories of the relationship, openness and acceptance of the current relationship, and the imagination of the future relationship—and its effect on the relationship between adult children and aging parents. In this research, there were two studies to test the proposed hypotheses. Study 1 used questionnaires to explore the relationship between ICE and appreciation to parents, forbearance behaviors with parents and deepening in relationship with parents. Study 1 recruited 424 participants who were above 35 years old. 140 of them completed the father version questionnaire and 154 of them completed the mother version questionnaire. 130 of them completed both version questionnaires. The results showed the scale of “Integration of Cross-time Experience” had good reliability and validity. It positively predicted appreciation, forbearance and relational deepening between adult children and aging parents, showing



that the integration of the early-life memory in the parent-child interaction closely related to their relationship, making adult-children be willing to forbear their parents in possible future parent-child conflicts. Study 2 was an intervention program of ICE, incorporated with the expressive writing paradigm. 47 adult children rolled in and 26 of them completed the program. The result showed that the writing intervention of ICE promoted participants to review and reframe memories with their parents. The change score of ICE between pretest and posttest positively predicted the change score of appreciation, forbearance and relational deepening. The effect of ICE on appreciation, forbearance and relational deepening was consistent within two studies, indicating that the construct of ICE had both the theoretical and the practical value. As Taiwan transforming into an aged society, ICE is worthy further develop and apply in larger scale.

Keywords: adult children and aging parents, parent-children conflict, integration of cross-time experience, appreciation, forbearance, parent-children relationship

目次



第一章 緒論.....	1
第二章 研究一.....	3
第一節 文獻回顧.....	3
第二節 研究目的與假設.....	9
第三節 研究方法.....	10
第四節 研究結果.....	17
第五節 討論.....	20
第三章 研究二.....	23
第一節 文獻回顧.....	23
第二節 研究目的與假設.....	25
第三節 研究方法.....	26
第四節 研究結果.....	37
第五節 討論.....	46
第四章 總結.....	49
第一節 綜合討論.....	49
第二節 研究限制與未來發展.....	54
參考文獻.....	56
附錄.....	60

表目次



表 1-1	研究一參與者基本人口學變項特性表.....	11
表 1-2	多重時空框架經驗整合分量表題目內容.....	13
表 1-3	多重時空框架經驗整合量表因素分析.....	14
表 1-4	忍讓行為量表因素分析.....	15
表 1-5	關係融通量表因素分析.....	16
表 1-6	研究一父親版主要變項之描述性統計.....	17
表 1-7	研究一母親版主要變項之描述性統計.....	17
表 1-8	研究一迴歸分析結果摘要：多重時空框架經驗整合.....	19
表 1-9	研究一 多變量檢定.....	20
表 1-10	研究一 單變量檢定.....	20
表 2-1	參與者基本人口學變項特性表.....	28
表 2-2	書寫內容評分向度說明.....	36
表 2-3	研究二各主要變項前後測分數之描述性統計.....	38
表 2-4	前一後測差異 成對樣本 <i>t</i> 檢定 (實驗組).....	39
表 2-5	多框架整合時間差異 成對樣本 <i>t</i> 檢定 (對照組).....	39
表 2-6	前一後測差異分數相關.....	39
表 2-7	前一後測差異分數與四週書寫平均分數相關.....	40
表 2-8	奇數週書寫活動與主要研究變項差異分數的相關表.....	41
表 2-9	偶數週書寫效果與主要研究變項差異分數的相關表.....	41
表 2-10	奇偶週次差異成對樣本 <i>t</i> 檢定.....	42
表 2-11	迴歸分析結果摘要：前測分數模型.....	44
表 2-12	迴歸分析結果摘要：後測－前測差異分數模型.....	45
表 2-13	迴歸分析結果摘要：追蹤－前測差異分數模型.....	45


第一章 緒論



近年來世界各國的人口組成逐漸邁向高齡化，國際上以 65 歲以上人口佔比為高齡化的判準，依行政院經建會（2010）對人口老化之現況與趨勢判定，台灣已於 1993 年時 65 歲以上人口達總人口數的 7%，進入高齡化社會（ageing society），預估將於 2018 年達 14% 邁入高齡社會（aged society），更進一步在 2025 年時估計會有逾 20% 老年人口，而進入超高齡社會（super aged society）。2015 年內政部統計處資料顯示：台灣人口平均壽命為男性 77 歲、女性 84 歲，65 歲平均餘命為 19.93 年，即平均而言 65 歲者預期可存活年數仍有近 20 年。隨著社會日漸高齡化，老年人的壽命增長，其與青壯年子女能夠相處的時間日漸增長，成人親子互動的機會比過去增加許多；而成年子女親子關係亦有其特殊性質，包含了過往相處累積的種種，及父母老化後的健康議題、支持與照護提供的角色反轉等等，因應社會趨勢與對老年照護的重視，了解成年子女親子關係的內涵與影響因素有其必要性。

在成人親子關係中，長年互動累積的深厚情感是重要的基礎，子女如何統整與看待過往親子互動事件更是影響往後親子關係品質的重要因素。「多重時空框架經驗整合」概念特指：成年子女對於親子關係的回顧與統合歷程，包含了對過往關係經驗的回顧、對當下關係的開放與接納，以及對未來關係的想像（葉光輝，2016）。如同俗話說的「養兒方知父母恩」，親職角色給予成年子女一個重新理解自己父母的機會，對於親子關係的感受隨著子女成長、閱歷增加而有不同的觀點。過往互動中的情感事件，與父母扮演相同角色的生命歷程提供了回顧過往親子關係的機會，成年子女經過重新回憶過往經驗，回到過去時空中重新發現父母行為背後可能蘊藏的關愛情感，反思當時自己領會的不足，進而對親子關係有更正向的體悟與感受。

藉由多重時空框架經驗整合，成年子女得以從更高的視角對整體親子關係有整合性的新觀感，進而認為過往的親子關係並沒有曾經以為的那麼不好，理解父母確實有他們辛苦的地方，而自己如今也這樣長大成人了，即使過程中發生了很多事情，曾經對父母有所誤會，但他們終歸是愛自己的。換言之，經歷多重時空框架整合經驗程度愈高的子女，愈能提升其對親子情感的體會而讓成年子女對父



母更覺感激，並有助於成人子女與老年父母間親子關係的改善，更能讓子女以情感性的觀點面對父母的老邁，讓照顧父母不再只是責任義務，而是反哺之情的展現，有利於子女照顧者的心態調適。因此，本研究以兩個實徵研究來檢驗：歷經多重時空框架整合經驗程度較高的成年子女，相對於低整合經驗程度者，基於其回顧過往經驗後產生對父母的正向情感，在現今往後的親子互動中，得以更包容忍讓的方式面對與父母之間的衝突，更能夠表現對父母過去養育之恩的感激，並較重視自己與父母的連結關係、珍惜彼此相處的時間。其中，研究一採用問卷調查法來檢驗上述提出有關「多重時空框架整合經驗」與衝突情境下對父母「忍讓行為」、對父母付出所累積的「感激之情」以及對與年邁父母互動體悟所感受到的「關係融通」程度三者間的正向關係；研究二則欲發展一短期訓練課程，用來檢驗是否透過此一短期介入課程，可藉以提升成年子女者的「多重時空框架整合經驗」感受程度，進而增進衝突情境下對父母的「忍讓行為」、對父母過去付出的「感激之情」以及對與年邁父母互動所感受到的「關係融通」程度。

第二章 研究一

第一節 文獻回顧




壹、成人親子關係多重時空框架經驗整合

過往心理學研究重視偏見、衝突與疾病等負向狀態，忽略了接納、樂觀、希望、提升幸福感與其相關情境脈絡等正向部分 (Gable & Haidt, 2005)，Seligman 與 Csikszentmihalyi (2000) 提出的正向心理學開始關注事物的積極面向，試圖讓整體心理學研究更趨完整。它關注過往累積的幸福感 (wellbeing) 與滿足、當下狀態的心流體驗 (flow) 及快樂感 (happiness)，以及面對未來的樂觀與希望。正向心理學探究一般人正向運作的方式，及如何能促進正向結果發生 (Sheldon & King, 2001)，重視積極與正向發展的可能，並透過提升正向情緒、正向詮釋經驗等方式使一般人的生活更為充實、找到生命的意義感與歸屬，達成心理健康的提升。

在親子關係脈絡中，葉光輝 (2012) 嘗試以正向觀點看待親子衝突，建立親子衝突建設性轉化的模型，多數親子衝突的研究關注於青少年子女叛逆期階段，並聚焦討論如何提供青少年認知訓練以及情緒調節練習，期望他們能在衝突時擁有較完備的思考，並可以平順地處理與父母衝突所衍發的負面情緒，讓自己在適應中健康成長 (葉光輝, 2012)。然而，在老年父母與成年子女的親子關係中，比起青少年，成年子女的認知思考成熟許多，所擁有的資源較多，甚至可能多於自己的父母；此外，成年子女所經歷的人生經驗較豐富，擁有比較好的社交技巧，而其社會工作、人際交流的多元性，也讓成年人可以透過多重角色的扮演，體會不同角色身分下會有不一樣的社會期許，各自需要遵循的角色規範、責任義務以及價值訴求並不同。由於成人與青少年親子關係在內涵上有諸多不同，難以套用過往研究結果，故需針對成年子女與年老父母互動關係的特點分開討論。

在成人子女與老年父母的親子關係脈絡中，葉光輝與曹惟純 (2014) 發現子女愈能對親子衝突採取功能性評估，愈有益於其親子關係品質，並發現兼顧親子雙方需求的「共享式」問題解決策略為其轉化運作的關鍵。後續葉光輝 (2016)



更針對成年子女的特性提出「多重時空框架經驗整合」概念，指出：成年子女基於生命歷程的體悟而能將不同時空下的親子互動情境經驗相互整合，這些事件之所以能夠相互比對、整合，是因為它們在內涵上有相互對應的性質，並經實徵資料發現：成年子女具有較高的多重時空框架整合經驗者，其與父母的關係融通程度較高。其中，「多重時空框架經驗整合」概念包含了對過去、現在與未來親子關係的多個時空框架的統合，以下針對此概念作進一步的探討。

人們建構框架（frame）來幫助自己了解這個世界，在面對親子關係時亦然。框架是個人以既有觀點與認知角度建立對特定事物的一個看法，利用此一既定的看法藉以協助個人依照此過往經驗所累積而成的思路快速地來理解及因應事情。一般而言，框架立基於個人、社會角色，是跨時間穩定的存在（Kaufman, Elliott, & Shmueli, 2003）。在過往與父母的互動經驗中，子女會建立一套對於父母行為模式的想像框架，並以此框架的觀點來詮釋親子關係間各類事件。

然而，框架也會有不適用的時候，當原始框架受限，會影響個人事件解讀的能力與效率。家族治療中的重新框架（reframing）概念就是對行為的重新詮釋，著重於將對事物的負向看法，轉而以正向觀點來詮釋；臨床上多用於對問題行為貼上新標籤，提供正面的新觀點來強調問題行為背後的好意圖，促使個人對同樣行為產生新的反應（朱玲億等人，2000）。透過重新框架，個人可以賦予事物新的意義，讓個人能夠換一個不同的角度來看待現有的事物。在成年子女親子關係中，子女基於認知成熟與社會經驗的累積，對父母行為的解讀有更多樣的可能，當個人能夠以更多元、正向的觀點對既有事物重新詮釋，便可能提升彼此間的溝通、了解與信任。

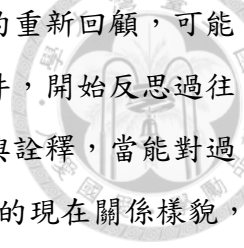
在考量成人親子關係時，過往未竟的衝突常讓子女難以忘懷，而這些累積的各式互動經驗都會影響親子往後的互動關係。Lederach（2003）認為考量衝突時，不應只是想達成衝突情境的解決（resolution），更進一步是希望達成衝突轉化（conflict transformation），導致新關係、新視框的產生；而轉化的目標可從個人層次往上提升至關係層次，焦點由問題情境轉變至以關係為焦點（relationship-centered），並在思維廣度上拉長時程，不僅限於衝突當下，更包含中長期的時程；更值得注意的是，這轉化歷程是動態的、來回循環（circular）的。其中，轉化目的除了結束不想要的狀態，建立想要的狀態之外，還會對整體關係

重新建構出包含過去事件、現在狀態與未來觀點等多重時空中的關係圖像，將關係視為長期累積的過程，縱觀全局而有更全面的考量，並在考量時更著重於彼此的關係，而非單一事件的是非對錯，是以達成更好的關係狀態為目標。

葉光輝（2016）提出的多重時空框架經驗整合概念便是結合了重新框架與衝突轉化的概念，進一步認為在子女成年後，因認知能力的發展及社會經驗的豐富，在人際互動上得以擁有與過往不一樣的框架視角，更能夠體會過去親子互動中父母行為背後的可能原因，覺察年幼自己沒能體會到的父母苦心；在面對親子關係時，除了過往年幼時的詮釋框架，亦能以現在成年人的角度建立新的框架，因而對於整體親子關係產生新的詮釋，且能以較後設的觀點，反思過去自己在面對父母時的不足，認為自己當時應該更理解、體諒父母。擁有不同時空觀點的框架，便如成人親子關係轉化中強調過去、現在與未來多重時空觀點的交會與整合，更能增進關係中的正向轉化與理解，讓成年子女能夠以更功能性的觀點來面對長久以來的親子互動事件，以正向的角度詮釋父母過去行為，也對彼此未來的互動關係抱持正向的期待。

然而，過去在重新框架與衝突轉化成分的考量中，皆僅止於認知層次的轉化，並未重視及強調關係中情感層面的轉化。在多重時空框架經驗整合的概念中，認知上的理性思考有其重要性，關係中累積的情感在其中的作用則更不容忽視，尤其在成人親子關係中，隨著共處時間增長，累積了更為豐富的情感與生命事件經驗。對成年子女而言，從接受父母照顧與養育到逐漸自立成人，期間大大小小的事件交織累積而成子女對父母的複雜情感，仍是親子關係中的重要成分。

葉光輝（2016）從針對成年子女的訪談資料分析中，大約可歸結出子女經回顧過往經驗進行多重時空框架經驗整合歷程時，大致出現包含回憶親子互動的正、負向經驗，從中更體會親子關係中累積的關愛及辛勞付出情感，因而在面對往後可能衝突時能具有緩衝的效果；其中，回想過往的負向經驗後，子女常會表達出經過察覺、同理及反思階段，在理解父母當時的難處與艱困後、嘗試對此經驗進行正向解讀，因而能諒解、釋懷過去的負向經驗遭遇，進而接納現在的互動關係；這包括從過去的互動經驗中，累積對於父母表達風格的理解，因而能夠更加正確地解讀父母話語與行為中的關愛及辛勞付出的意涵，減少往後溝通誤會與衝突的發生且逐漸提升親子互動親密關係。



整體多重時空框架經驗整合的過程是對過往相關事件經驗的重新回顧，可能藉由生活上的不同契機促發回想，透過覺察重要的過往經驗事件，開始反思過往經驗中自己的處理方式，進而對於過往經驗事件進行重新解讀與詮釋，當能對過往的負向事件進行功能性解讀，則更能夠接納過往事件塑造形成的現在關係樣貌，形成一個整合性的新詮釋框架。以下針對多重時空框架經驗整合的「覺察父母辛勞」、「自我反思」、「功能性解讀」進行更詳細描述：

「覺察」是指個體藉由外部事件或生活體悟等不同契機，開始感受到父母過往的辛勞，並能漸漸意識及理解當時父母的各式艱困處境。每個人都有各自的人生階段，對多數人而言，這樣的階段具有某些一致性的發展歷程，而隨著成長，自己在他人的生命階段中也扮演了類似的角色，藉由經歷了共同的生命經驗，即與父母過去扮演類同的角色後，更能體會過去父母在親職角色中的心境與困境，發展出對於單一事件可能有多重觀點解讀的覺察，發現同一事件可從不同角度進行不同詮釋的可能性，並藉此對於當時父母的處境有更深刻的體悟。

「反思」是個人開始反省自己過去總總作為的恰當性，開始檢討自己在小時候是否應當更體諒父母的某些作為。基於感受到多重框架經驗的異同，個體能從現在自我，回頭對過去的自己進行反省與檢討，而有更多情感感觸，更能夠看到父母他們當時的難處，且因為自己的成長，也能以較成熟的認知觀點反思過去自己曾有的不成熟舉動，並檢視現在的親子關係中自己是否應該對父母更好。

「功能性解讀」是指個體在察覺及反思不同時間、空間之互動經驗後，能對親子關係有著新的體悟與整合性詮釋。當個體反思過去的自己，也再次檢視過去父母行為時，基於對父母角色的同理與了解，能夠理解當時父母做法背後有其困境原由，進而對過去認為父母作得不夠好的地方產生新的看法與正面想法，並帶來對親子互動情感的提升。成長過程中的情感累積亦會讓個體更願意在關係中以較正面的方式來解讀對方的行為，得以穿透事件的表面，發覺其中具有功能性的部分。

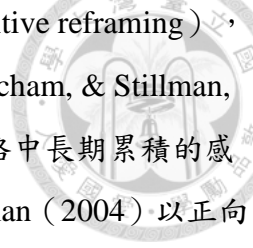
整體而言，多重時空框架經驗整合係指個人整合了跨時間、跨空間的經驗框架，而對事物有所感觸與新體悟；經驗框架內容包含了個體經過時間的演進，因認知成熟、經歷豐富度提升，而對親子間過去跨時間與跨空間的總總互動相關經驗有了不同的感受與新體驗。在整合過程中，個人感受到各式經驗框架的存在，

還能夠同理體會各個框架中親子角色的不同處境，因而發展出能採取以更寬宏、整合的新視野來檢視及認知過去的互動關係的能力，進而在面對自己、對方及經營彼此關係時，有了更廣泛多元情感層面的考量。

葉光輝（2016）提出成人親子關係的多重時空框架經驗整合概念是以關係改變為核心焦點，亦即在面對衝突時不是以問題解決為主要目標，而是將轉化焦點放在整體親子關係的改善上，著重於如何建立對於親子關係的正向框架，成年子女若能以更正向的觀點來詮釋親子關係，則更能促進關係正向的改變歷程。由於過往研究中常使用的「關係滿意度」量表僅關注子女在與父親或母親互動時的個人感受，並不適用於本研究中強調以關係為主要訴求的焦點，因此本研究仍將採用葉光輝（2016）提出的關係融通量表，即特針對成年子女與老年父母親子彼此間對過往互動情感及關係的統整回顧，作為本研究的親子關係指標，再次檢驗成年子女的多重時空框架整合經驗程度與其對父母關係融通感受程度的正向對應關聯。

貳、感激與多重時空框架經驗整合的關係

感激，在西方文獻中常分為二類：一類將感激視為短暫的情緒狀態，即受助者得到支持當下的感謝之情；另一則作為個體長期穩定的性格成分，是個人對於外在正向事物感到感激的傾向，相關研究多強調其與正向心理健康指標的密切關聯（Emmons & McCullough, 2003；Lambert, Fincham, & Stillman, 2012）。在華人社會的研究中，利翠珊（1999）曾將感激的概念帶入夫妻關係脈絡中進行討論，她提出夫妻情感中的感激之情係指個人對對方的付出與包容，因而激發起的感動、感謝或難以回報之感受，除接納對方的好意之外，特別強調個人回報恩情的希望（蕭英玲、利翠珊，2009）。黃士哲與葉光輝（2013）在青少年親子關係脈絡中，界定感激之情為子女與父母長期相處以來，感受到父母長期付出所累積而來的感恩情感，並發現對父母懷抱感激之情能促進情感性相互性孝道信念的增長。在本研究中，延續青少年親子脈絡中的感激之情定義，並認為成年子女與其老年父母的相處時間遠比青少年親子來得長久，隨著時間的拉長，期間可能累積的感激之情更加深厚。



有研究指出：個體的感恩特質能促進其正向重新框架（positive reframing），而提升生命凝聚感（sense of coherence）（Lambert, Graham, Fincham, & Stillman, 2009）；此類特質式的感恩雖非本研究中欲探討的親子關係脈絡中長期累積的感激之情，但仍能顯示感恩概念與重新框架間的可能關聯。Seligman（2004）以正向心理學觀點提出正向情緒自主調控策略，認為透過感恩的詮釋能放大優點，增進對過去事物的正向情緒感受。因此，本研究推論依前述多重時空框架整合概念意涵，成年子女回顧過往經驗時，因其社會經驗增長，更容易感受父母當時作為背後蘊藏的深厚情意，覺察過去沒能發現的付出與努力，重新看到自己成長過程中來自父母的支持，基於對父母過去辛勞的再次體會，因而能對其產生更深刻的感激之情，並能以更正向的觀點面對親子關係。

參、忍讓與多重時空框架經驗整合的關係

「忍」作為華人文化中的一項情緒調節策略，在面對人際衝突時，傾向以避開爭議及直接對質的方式來解決衝突問題。重和諧的華人所採用的忍讓策略，並不同於西方衝突因應測量中的「逃避」，而是以更迂迴、內隱式的方式處理衝突，一方面是壓抑不快的感受，另一方面則展現有「擔當」的心理能量（利翠珊、蕭英玲，2008）。個體表現出忍讓行為需要有足夠的心理能量，在成人親子關係中，透過多重時空框架經驗整合對於親子關係重新回顧，能讓子女從中更感受到親子之間長年以來累積的深刻情意，這些深刻的情感便是提供成年子女更多的忍讓能量來因應往後與父母間可能的衝突；並在多重時空框架經驗整合的過程中理解親子間情感與關係的重要性，而更願意以重視關係和諧而非在意個人輸贏的忍讓方式來面對親子衝突。

陳依芬、黃金蘭及林以正（2011）將忍讓區分為五種類型，分別是：隱忍式忍、轉移式忍、精神式忍、同理式忍、修養式忍，其中同理式的忍讓是基於同理心的運用而能容忍彼此的差異，是重視他人觀點感受的認知轉變策略。近似於同理式忍讓觀點，多重時空框架整合經驗過程中也是由於個人社會經驗與生命經驗的增加後，透過回顧過往共同或類同的生命經驗，更能設身處地的了解父母當時的想法，因而對過去父母的種種作為能重新建立起新的框架，而在後續面對親子



衝突時更能夠以忍讓的方式來包容彼此的差異與不一致。

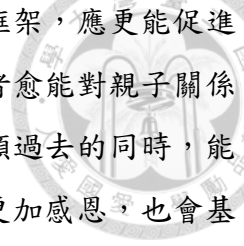
如前所述，忍讓在人際關係中並不只是壓抑逃避的負向意涵，亦包含了重視他人觀點此類關係取向式的考量，因此，當關係間經框架整合而產生新的互動情感時，就能在後續衝突情境中給予個人承擔與忍讓的力量。在框架整合的過程中，個體回顧過往時發覺當時自己作為及領會的不足之處，基於愧疚、補償的感受，以及對關係情感的覺察，成年子女更能以忍讓的方式面對往後的親子關係。換言之，透過多重時空框架經驗整合的歷程，更能讓成年子女在衝突情境中對父母展現出忍讓行為。

綜合以上文獻，多重時空框架經驗整合的特點在於成年子女比起年輕時的自己擁有更多資源，得以在面對親子衝突時有更成熟的反應，也有餘裕可以回顧過往累積的種種，對自己過去建立的框架進行修正，進而對整體關係有不同的詮釋。詮釋不僅只有認知觀點的轉換，亦包含親子間的情感累積，更明瞭父母過往互動中對子女所帶有的親密情感，更能讓子女同樣帶著情感性的觀點對父母過往行為進行重新框架。子女自身閱歷的增長，更能明瞭父母同樣曾經歷扮演多重角色的困難，而當時年幼的自己並不知道這件事，進而漸漸知悉當時父母也有他們的難處，並反思自己過去應該更好地對待父母，開始能夠理解父母也是基於好意的作為，只是當時的自己沒接收到，或者能開始設想當時自己應可以有更好的處理方式。

透過多重時空框架經驗整合，而對於過往親子關係有了新觀點之後，成年子女更能感受親子關係間累積的情感，解開過去的糾結而更覺感激；同時基於對父母更好的理解及重新詮釋獲得的正向力量，成年子女能夠以更忍讓的方式處理現今往後父母的固執與衝突，從而對過去到現在幾十年來的親子關係有更好的理解與接納。

第二節 研究目的與假設

多重時空框架經驗整合之概念，係藉由回顧過往與父母的親子關係，以現在自己已成年的角度重新詮釋，進而對彼此關係有新的理解。透過這樣的歷程，成年子女能對現今及往後的親子關係有不同於以往的體悟，進而有助於後續的親子



互動；換言之，透過回顧過往親子的互動情感所形成的新視野框架，應更能促進彼此關係，因此本研究假設：多重時空框架經驗整合程度愈高者愈能對親子關係融通有正向影響。而多重時空框架經驗整合程度愈高者除了回顧過去的同時，能再次感受父母的養育恩情，也能對父母過往累積的照顧與付出更加感恩，也會基於這些感激之情，更能在後續的親子衝突中表現出對父母的忍讓行為，因此本研究假設：多重時空框架整合程度愈高者在子女對父母的感激之情及對父母的忍讓行為都會有正向的影響效果。關於本研究的假設，整理如下：

假設 1-1：多重時空框架經驗整合程度會正向影響成年子女與老年父母間的關係融通程度。

假設 1-2：多重時空框架經驗整合程度會正向影響成年子女對其父母的感激之情程度。

假設 1-3：多重時空框架經驗整合程度會正向影響成年子女在親子衝突下對父母的忍讓行為程度。

第三節 研究方法

壹、研究對象

本研究以自填式問卷法蒐集資料，將參與者鎖定為成年人樣本，尤其是已經有一些工作經驗或養育自己子女經驗的成人對象。招募方式為：(1) 徵得區公所、戶政事務所、運動中心、社區大學等機構同意，邀請等待洽公、上課之成年人填答問卷；(2) 透過聯繫親友介紹，於社區、商辦大樓以滾雪球方式邀請有意願者參與研究。研究參與者納入條件：(1) 須自己年滿 35 歲，或父母年滿 60 歲以上之一者，(2) 父母親至少其中一人健在。依健在之父母分配填答父親版或母親版問卷，其題目內容相同，僅變更互動對象為父親或母親；雙親皆健在者，若願意兩版本問卷皆可填答。在知情同意與填答問卷完成後，參與者可獲得每份問卷 100 元超商禮券作為酬謝。

父親版問卷填答者 283 位，排除漏答太多者，以 270 筆有效資料進行後續分析。如表 1-1 所示，樣本之男女比率為 31:69，參與者平均年齡 42.9 歲（標準差為 6.7 歲），最年輕為 29 歲，最年長為 64 歲；參與者父親年齡平均 72.6 歲（標準差為 8.7 歲），最年輕為 55 歲，最年長為 98 歲；母親版問卷填答者共 291 位，排除漏答太多者後以 284 筆有效資料進行後續分析，男女樣本比率為 32:68，參與者平均年齡 44.9 歲（標準差 8.1 歲），最年輕為 35 歲，最年長為 78 歲；參與者母親年齡平均 70.9 歲（標準差為 9.5 歲），最年輕為 50 歲，最年長為 105 歲。所有參與者之婚姻狀態約兩成（父親版 23.3%；母親版 20.8%）未婚，七成以上已婚（父親版 71.9%；母親版 71.1%）；約三成（父親版 31.1%；母親版 27.1%）未有子女，1~2 名子女者近六成（父親版 57.1%；母親版 59.1%），平均子女數在父親版為 1.3 名，母親版為 1.4 名。

表 1-1 研究一參與者基本人口學變項特性表

項目	父親版		母親版	
	人數 (n)	百分比 (%)	人數 (n)	百分比 (%)
性別				
男	83	30.7	91	32.0
女	187	69.3	193	68.0
婚姻狀況				
未婚	63	23.3	59	20.8
已婚	194	71.9	202	71.1
喪偶	4	1.5	8	2.8
離婚	8	3.0	14	4.9
其他	1	0.4	1	0.4
子女數				
0	84	31.1	77	27.1
1	62	23.0	56	19.7
2	92	34.1	112	39.4
3	27	10.0	33	11.6
4	5	1.9	5	1.8
5 以上	0	0.0	1	0.4

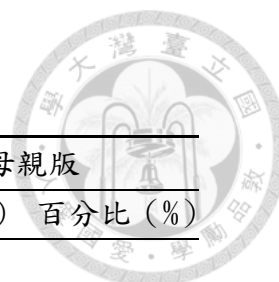


表 1-1 研究一參與者基本人口學變項特性表(續)

項目	父親版		母親版	
	人數 (n)	百分比 (%)	人數 (n)	百分比 (%)
工作狀態				
穩定工作	226	83.7	228	80.3
家管	33	12.2	37	13.0
待業中	4	1.5	6	2.1
其他	5	1.9	11	3.9
父/母健康狀況				
相當好	52	19.3	50	17.6
還不錯	142	52.6	163	57.4
有點不理想	47	17.4	58	20.4
相當不理想	21	7.8	12	4.2
與父/母互動頻率				
同住天天見面	65	24.1	69	24.3
沒有同住，天天聯絡	35	13.0	54	19.0
每週至少兩次	21	7.8	26	9.2
每週一次	47	17.4	43	15.1
每個月至少一次	51	18.9	54	19.0
每個月不到一次	43	15.9	30	10.6

貳、研究工具

本研究為問卷施測，問卷內容包含基本資料表、多重時空框架經驗整合、感激之情、忍讓行為以及關係融通等四個分量表。

一、多重時空框架經驗整合量表

本研究採葉光輝(2016)發展的「多重時空框架經驗整合」量表，強調的是：個人能否將不同時空下的各式互動情境相互整合，並因此對彼此關係有了新的正向體悟與統合詮釋。為涵蓋完整多重時空框架經驗整合概念，依其演進歷程觀點，包含了「覺察」、「自我反思」、「功能性解讀」三個面向，各向度皆有4題，共12題，量表題目內容請參見表1-2。參與者作答時，皆以不符合(0)、有點符合(1)、符合(2)、相當符合(3)、完全符合(4)的五點量尺做評定。



表 1-2 多重時空框架經驗整合分量表題目內容

面向	題目內容
覺察辛勞	4.我瞭解到爸媽過去照顧家庭必須承受很多壓力。 6.我體會到爸媽作為家長，要照顧好整個家庭是件不容易的事。 7.我感受到爸媽過去為了家庭做出許多犧牲。 11.我瞭解到爸媽過去養育我所付出的許多心力。
自我反思	1.我會檢討自己過去和爸媽互動時曾有的不成熟表現。 2.我反省自己過去應該更體諒爸媽有他自己的情緒。 8.我會反省自己以前應該要對爸媽更好一點。 10.我會反省過去，自己可能給爸媽添了一些麻煩。
功能性解讀	3.我認為過去與爸媽的衝突，有助於我們更了解彼此的想法。 5.我已經可以心平氣和地看待過去與爸媽的不愉快。 9.對於過去與爸媽之間的衝突，我能夠理解他其實是為了我好。 12.過去與爸媽之間的不愉快，讓我們學會如何互相尊重。

項目分析結果顯示：多重時空框架經驗整合量表之 0~4 分的五點量尺上，在父親對象方面，各題平均值為 2.04~2.83，標準差為 1.04~1.21；母親對象方面，各題平均值為 2.26~3.02，標準差為 0.95~1.18，平均數稍偏高，其中，父母親版，題目的標準差接近理想標準差 1，表示各題具有區辨力。父親版偏態介於-0.69~-0.04，峰度為-0.70~-0.14；母親版偏態為-0.80~0.06，峰度為-0.74~0.06，皆介於理想值 ± 1 以內，各答題分布符合常態分配。

信度檢驗部分，整體多重時空框架經驗整合量表在父親版 Cronbach's Alpha 為.95，母親版則是.94，各題之刪題後 alpha 值皆無上升，且各題與總分相關皆大於 0.65。

進一步將多重時空框架經驗整合量表進行探索性因素分析 (explorative factor analysis, EFA)，在因素分析中，以主軸分析法萃取因素負荷量，並使用 Promax 斜交轉軸。探索性因素分析結果在陡坡圖建議 1~2 個因素，平行分析建議 1 個因素。經採單一因素解之各題因素負荷量，在父親版為.70~.85，母親版.66~.85，詳細如表 1-3 所示。



表 1-3 研究一多重時空框架經驗整合量表因素分析

題目內容	因素負荷量	
	父親版	母親版
1. 我會檢討自己過去和爸媽互動時曾有的不成熟表現。	.71	.68
2. 我反省自己過去應該更體諒爸媽有他自己的情緒。	.81	.77
3. 我認為過去與爸媽的衝突，有助於我們更了解彼此的想法。	.70	.66
4. 我瞭解到爸媽過去照顧家庭必須承受很多壓力。	.77	.76
5. 我已經可以心平氣和地看待過去與爸媽的不愉快。	.71	.70
6. 我體會到爸媽作為家長，要照顧好整個家庭是件不容易的事。	.78	.81
7. 我感受到爸媽過去為了家庭做出許多犧牲。	.84	.80
8. 我會反省自己以前應該要對爸媽更好一點。	.83	.85
9. 對於過去與爸媽之間的衝突，我能夠理解他其實是為了我好。	.85	.83
10. 我會反省過去，自己可能給爸媽添了一些麻煩。	.79	.76
11. 我瞭解到爸媽過去養育我所付出的許多心力。	.81	.80
12. 過去與爸媽之間的不愉快，讓我們學會如何互相尊重。	.78	.77

二、感激之情量表

本研究欲探討多重時空框架經驗整合與感謝父母之間的關聯性。援引黃士哲與葉光輝（2013）所發展的感激之情分量表，用以測量成年子女基於感受父母長期的付出所累積出來的感恩情感。原量表包含感激的頻率、感激的表達、感激的敏感性與感激的情緒經驗此四項關鍵要素。在本研究中，為避免問卷過於冗長，從感激之情的四項關鍵要素中各取最具代表性的一題，共四題，以涵蓋感激之情的各類成分。在本研究中，此分量表的內部一致性信度為.89。

三、忍讓行為量表

引用利翠珊與蕭英玲（2008）所編製的忍讓行為量表，原量表係測量填答者在婚姻中與配偶出現嚴重意見不同時，自己會表現出克制內在心理衝動行為的頻率，並以探索性因素分析區分出三個因素，分別為容忍（接納包容）、堅忍（壓抑自律）與忍讓（承受順應）。

本研究希望能測量成年子女對於與老年父母意見不合時所展現之忍讓行為，是否能因為對與父母過去互動跨時空經驗的重新解讀，而影響現在或未來面對父

母的忍讓行為表現。因此，參考利翠珊（2010）修訂之忍讓行為測量 12 題項，以親子衝突情境為脈絡進行修編，修改後樣本題目如：「我會順著爸爸／媽媽做一些讓步」，並刪掉不適用於成人親子衝突的題目如：「我會壓抑自己的欲望」等三題，以測量成年子女與老年父母出現意見不同時，子女會表現出克制內在心理衝動忍讓行為的頻率，為涵蓋完整忍讓行為概念，以三面向各 3 題，共計 9 題的 5 點量表進行測量。在本研究中，經因素分析結果顯示：為單一因素，經採單一因素解之各題因素負荷量，在父親版為.72~.87，母親版.73~.80，詳細如表 1-4 所示，而此量表的內部一致性信度為.95。

表 1-4 研究一忍讓行為量表因素分析

題目內容	因素負荷量	
	父親版	母親版
1. 我會順著爸媽做一些讓步。	.82	.77
2. 我會控制自己的態度。	.85	.76
3. 我會接納爸媽的不良態度。	.84	.77
4. 我會體諒爸媽的難處。	.80	.73
5. 我會降低自己的要求。	.87	.77
6. 我會調整自己來配合爸媽。	.81	.75
7. 我會包容爸媽的不當行為。	.72	.75
8. 我會有一些妥協的行為。	.82	.80
9. 我會壓抑自己的衝動。	.80	.73

四、關係融通量表

關係融通特指成年子女與老年父母現在的關係狀態；隨著年歲增長親子對彼此過往互動情感的回顧，以此感受的統整為基礎，並融合個人人生經驗與知識，進而對與年邁父母的互動方式有所體悟，親子雙方能夠站在同個角度回顧過去與面對未來，使彼此的關係更融洽。本研究採用葉光輝（2016）編制的量表共 10 題，來測量成年子女認為自己現在與父母彼此在互動關係上的融通程度，作答時以不符合（0）、有點符合（1）、符合（2）、相當符合（3）、完全符合（4）的五點量尺做評定。在本研究中，經因素分析結果顯示：為單一因素，經採單一因素解之各題因素負荷量，在父親版為.70~.87，母親版.67~.89，詳細如表 1-5 所示，而此量表的內部一致性信度為.94。



表 1-5 研究一關係融通量表因素分析

題目內容	因素負荷量	
	父親版	母親版
1. 與爸媽互動的同時我能夠享受親子之情。	.82	.78
2. 我認為自己和爸媽的關係就像是不可分割的整體。	.82	.77
3. 我覺得現在是讓爸媽享受人生的時候了。	.78	.69
4. 自己和爸媽彼此努力地經營著我們的關係。	.87	.89
5. 當爸媽跟我有意見不合時，我們都會試著緩和當下緊張的氣氛。	.71	.71
6. 我最近越來越重視自己跟爸媽之間的關係。	.86	.81
7. 改善自己和爸媽的互動關係，是我現在很重要的生活目標。	.73	.67
8. 我最近常常會想做一些事情，帶給爸媽更多歡樂。	.82	.76
9. 爸媽和我之間若有不同的意見，我們會試著找尋彼此都滿意的平衡點。	.82	.78
10. 爸媽和我之間都能接納彼此的個性與生活習慣。	.70	.75

五、基本資料表

包含人口統計變項如：參與者的年齡、性別、手足數、子女數、婚姻狀態（未婚、已婚、離婚、喪偶與其他）與工作狀況（穩定工作、家管、待業中與其他）。並依兩版問卷對象差異，分別詢問父親或母親的年齡、健康狀況（相當好、還不錯、有點不理想、相當不理想）及其親子互動頻率（同住，天天見面、沒有同住，天天聯絡、每週至少兩次、每週一次、每個月至少一次、每個月不到一次）。

參、分析方法

問卷資料收集後，經整理與編碼，以 SPSS 22.0 版統計套裝軟體進行資料分析。先以平均數、標準差、偏態、峰度、內部一致性等項目分析指標，評判各題目的信度是否良好，接著以探索性因素分析（explorative factor analysis）檢視各分量表因素與題目之對應性。效度分析上使用多元迴歸（multiple regression analysis），檢驗多重時空框架經驗整合測量與效標變項間的假設預測。



第四節 研究結果

本研究中分父母兩版本測量成年子女的多重時空框架整合（以下簡稱「多框架整合」）與關係融通、感激之情與忍讓行為三個依變項。多重時空框架經驗整合分數在父親對象方面，平均值為 2.50，標準差為 0.89；母親對象方面，各題平均值為 2.68，標準差為 0.84，其他量表之描述性統計資料詳見表 1-6、表 1-7。

表 1-6 研究一 父親版主要變項之描述性統計

變項	1	2	3	4
1. 多框架整合	—			
2. 關係融通	.72**	—		
3. 感激之情	.59**	.77**	—	
4. 忍讓行為	.38**	.32**	.25**	—
平均數	2.50	2.34	2.67	2.49
標準差	0.89	0.90	0.96	0.80

** $p < .01$.

表 1-7 研究一 母親版主要變項之描述性統計

變項	1	2	3	4
1. 多框架整合	—			
2. 關係融通	.68**	—		
3. 感激之情	.61**	.76**	—	
4. 忍讓行為	.27**	.34**	.27**	—
平均數	2.68	2.47	2.78	2.52
標準差	0.84	0.84	0.94	0.70

** $p < .01$.

壹、假設檢驗

本研究以階層迴歸分析檢驗研究假設，檢定多重時空框架經驗整合整體分數分別對關係融通、感激之情與忍讓行為三個依變項的預測效果，依兩步驟將研究

變項輸入迴歸式中：(1) 控制變項；(2) 多重時空框架整合預測變項。

控制性別、年齡、子女有無、是否有婚姻經驗，及父親或母親的健康程度，與親子互動頻率，此六個參與者人口學變項後，再加入多重時空框架經驗整合預測變項，對於三個效標變項的迴歸模型皆達顯著預測力，符合假設 1-1、1-2、1-3，即多重時空框架經驗整合分別對於關係融通、感激之情與忍讓行為都具有正向作用效果。

假設 1-1 為多重時空框架經驗整合正向影響成年子女與老年父母的親子關係融通。從表 4 模型一顯示，對關係融通的模型效果達顯著(父親版 $R^2 = .56$, $F(7,255) = 45.21$, $p < .001$ ；母親版 $R^2 = .49$, $F(7,272) = 36.00$, $p < .001$)，且多重時空框架經驗整合之作用效果正向顯著(父親版 $\beta = .72$, $p < .001$ ；母親版 $\beta = .68$, $p < .001$)，即較高的多重時空框架經驗整合程度者可以預測成年子女與老年父母間具有較佳的關係融通程度，研究結果支持假設 1-1。

假設 1-2 為多重時空框架經驗整合正向影響成年子女對其父母的感激之情。從表 4 模型二顯示，對感激之情的迴歸模型效果達顯著(父親版 $R^2 = .41$, $F(7,255) = 24.84$, $p < .001$ ；母親版 $R^2 = .44$, $F(7,272) = 30.08$, $p < .001$)，且多重時空框架經驗整合之作用效果正向顯著(父親版 $\beta = .61$, $p < .001$ ；母親版 $\beta = .61$, $p < .001$)，表示具有較高多重時空框架經驗整合程度者，對其父母會有較多的感激之情，支持假設 1-2。

假設 1-3 為多重時空框架經驗整合正向影響成年子女對其父母的忍讓行為。從表 4 模型三顯示，對忍讓行為的模型效果達顯著(父親版 $R^2 = .22$, $F(7,255) = 9.71$, $p < .001$ ；母親版 $R^2 = .09$, $F(7,272) = 3.89$, $p < .001$)，且多重時空框架經驗整合之作用效果正向顯著(父親版 $\beta = .41$, $p < .001$ ；母親版 $\beta = .28$, $p < .001$)，顯示多重時空框架經驗整合程度愈高的成年子女，在與其老年父母有意見不合的情境下，會表現出較多的忍讓，研究結果也支持假設 1-3。迴歸分析資料詳見表 1-8。



表 1-8 研究一迴歸分析結果摘要：多重時空框架經驗整合

獨變項	模型一 關係融通		模型二 感激之情		模型三 忍讓行為	
	父親版	母親版	父親版	母親版	父親版	母親版
步驟一：控制變項						
性別	.00	-.03	-.14**	-.12*	-.04	.02
年齡	.14**	.13*	.08	.07	.14*	.11
子女數	-.04	-.01	.03	.02	-.15*	-.01
婚姻經驗	.10†	.05	.07	.11†	.05	.08
父母健康	-.05	-.14**	-.14**	-.20**	.13*	-.05
互動頻率	-.07	-.02	-.03	-.01	.07	-.01
ΔR^2	.05	.04	.05	.08	.05	.01
步驟二：主要效果						
變項						
多框架整合	.72**	.68**	.61**	.61**	.41**	.28**
ΔR^2	.51**	.45**	.36**	.36**	.17**	.08**
合計 R^2	.56	.49	.41	.44	.22	.09
F 值	45.21**	36.00**	24.84**	30.08**	9.71**	3.89**
自由度	(7,255)	(7,272)	(7,255)	(7,272)	(7,255)	(7,272)

† $p < .10$. * $p < .05$. ** $p < .01$.

貳、成對樣本比較

本研究雖未針對父母差異提出假設，然而因為所收資料中共有 130 名參與者同時填答了父親與母親兩個版本的問卷，得以進一步探索成年子女與其父、母親關係的異同。經以子女為個體間設計、父母為個體內設計的二因子混合設計變異數分析檢驗在多重時空框架經驗整合、關係融通、感激之情、忍讓行為等四個主要變項之平均數。結果顯示：在父母親的多重時空框架經驗整合 ($F(1,128) = 13.69$, $p < .001$)、關係融通 ($F(1,128) = 11.91$, $p = .001$)、感激之情 ($F(1,128) = 8.24$, $p = .005$) 中，皆有母親大於父親分數的顯著效果；性別與父母的顯著交互作用出現於關係融通 ($F(1,128) = 4.44$, $p = .037$) 與忍讓行為 ($F(1,128) = 7.18$, $p = .008$) 中，經採用簡單主要效果分析顯示：即子女對與其同性別的家長表現出較高的關係融通與忍讓行為。



表 1-9 研究一 多變量檢定

效果	Wilks'			淨相關
	Lambda	F(4,125)	顯著性	Eta 平方
受試者間 性別	.94	1.88	.119	.06
受試者內 父母	.89	4.05	.004	.12
性別 X 父母	.93	2.30	.063	.07

來源	依變項	SS	MS	F(1,128)	顯著性	淨相關 Eta 平方
父母	多框架整合	4.04	4.04	13.69	.000	.10
	關係融通	3.19	3.19	11.91	.001	.09
	感激之情	2.60	2.60	8.24	.005	.06
	忍讓行為	.16	.16	1.68	.198	.01
父母 * 性別	多框架整合	.35	.35	1.18	.279	.01
	關係融通	1.19	1.19	4.44	.037	.03
	感激之情	.35	.35	1.10	.295	.01
	忍讓行為	.70	.70	7.18	.008	.05
誤差	多框架整合	37.83	.30			
	關係融通	34.26	.27			
	感激之情	40.36	.32			
	忍讓行為	12.42	.10			

第五節 討論

在研究一中多重時空框架經驗整合的 12 題量表，依量表項目分析結果顯示，多重時空框架經驗整合的覺察父母辛勞、自我反思、對過去互動正向解讀三個次面向，雖重點不同，但彼此緊密相扣，在探索性因素分析中聚集為一因素，即此三個次面向關係緊密，共同構成了完整的多重時空框架經驗整合概念。



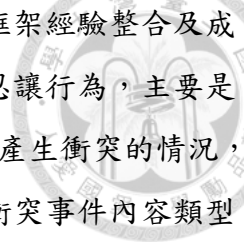
壹、關係融通、感激之情與忍讓行為的比較

從迴歸分析結果可知，不論是對父親或者母親，成人子女的多重時空框架經驗整合程度，對於關係融通、感激之情與忍讓行為三個結果變項皆具有正向顯著的預測力。此結果顯示：能夠覺察多框架存在，並進行反思與功能性解讀的成年子女，與其父母間具有較融洽的親子關係，對父母有較多感激之情，在面對親子衝突時也能展現出較多的忍讓行為，符合研究一提出的三個假設。而在三個結果變項中，多重時空框架經驗整合分數對關係融通的解釋力最高，對忍讓行為的解釋力則最低。可能原因為：多重時空框架經驗整合與關係融通兩個概念中，在考量親子互動情形時皆是以關係的角度來評估，而非僅限於如感激之情中子女對父母的單向感受，以及忍讓行為中子女對父母單向的行為表現。其中忍讓行為又是行為傾向的測量，比起認知情感上的變動，要產生行為改變的難度更高，故不一定能從行為傾向中顯現出效果來，因而具較低的解釋量。

另外，當嘗試以多重時空框架經驗整合概念次面向的覺察、反思與功能性解讀分別來對忍讓行為進行迴歸預測，一樣控制了人口學變項之後，在三個次面向中，僅有功能性解讀的係數達顯著水準（父親版 $\beta = .23, p = .047$ ；母親版 $\beta = .32, p = .005$ ），可知在多重時空框架經驗整合中，比起覺察與反思次面向成分，功能性解讀的成分對忍讓行為具有較好的預測力，即表示較能以功能性觀點解讀親子關係的人，即能夠對彼此的關係抱持較正向的看法者，能讓參與者在面對親子衝突時，以較包容忍讓的方式來因應衝突。

貳、成對樣本分析

經比較同時填答父、母親問卷的異同，結果顯示：父母親差異具有主要效果，在多重時空框架經驗整合、關係融通與感激之情，皆是對母親的分數高於對父親的分數，這意味著不論性別之成年子女，與其年幼時互動較多的母親角色，因其母親—子女關係有較多互動經驗累積，而得以在成年後有較豐富的素材可以引發對過去關係的重新回顧與評估，因而在多重時空框架經驗整合上有高於父親的得分，進而在著重情感互動面的關係融通與感激之情上亦產生相應的效果。這顯示



過往互動經驗的多寡，及其間累積的親密情感，對於多重時空框架經驗整合及成人親子關係而言是一項重要的促進因素。唯一沒有顯著效果的忍讓行為，主要是測量子女在與父母產生衝突時的行為傾向，可能因為對父母皆有產生衝突的情況，且此行為模式除了受過往溫情累積效果的影響外，可能還涉及衝突事件內容類型（如認知性的衝突或情感性的衝突）、對造成衝突原因的評估、對誰該承擔造成衝突責任的歸因等包含較多衝突認知成分的評估，故在父母對象上的差異效果較不明顯。

在關係融通與忍讓行為中有子女性別與父母親對象間的交互作用顯著，且顯示子女對與其同性別的家長表現出較高的關係融通與忍讓行為，這結果的可能原因為父親—兒子、母親—女兒間同性別的親子對偶，所經歷的共同人生經驗與感受更加相似，子女因而能對同性別的父母角色展現更好的同理心，因而會有更佳的关系感受及忍讓行為傾向。

在本研究一中，以單一時間點問卷測量得知多重時空框架經驗整合與關係融通、感激之情與忍讓行為之間的正向關聯，然而，依照多重時空框架經驗整合之覺察、反思與正向解讀歷程，此概念應能透過促進覺察、反思與功能性解讀各項內涵，因而提升成年子女對其父母的理解與統合，並在後續進一步達成改善成人子女與老年父母關係之效。但研究一的問卷式橫斷測量設計並不能了解到底是透過甚麼機制導致成年子女在多重時空框架整合經驗的提升與改變，為達成此一探究目的，研究二將發展一項介入方案，用以提升成年子女的多重時空框架經驗整合程度，藉以進一步了解導致子女在多重時空框架整合經驗的提升，並希望能進一步了解此一提升作用，是否具有促進成人子女與老年父母互動之因果關係。

第三章 研究二

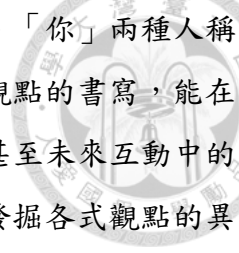
第一節 文獻回顧



多重時空框架經驗整合著重長期親子互動經驗中的回顧與統合，葉光輝(2016)對多重時空框架經驗整合提出四階段歷程，包含「覺察」、「自我反思」、「正向解讀」與「接納」。整體歷程始於對過往經驗的重新回顧，成年子女隨著生命經驗成長，在重新回憶親子互動事件之際，對彼此產生不同於以往的觀點，體驗感受多元時空觀點、並整合各框架以形成新的關係觀感。

過去在教學設計中，常以影片欣賞作為引導，提供一個情境脈絡讓學員能夠快速進入主題，或者以影片中的角色作為楷模，展示出所期許的行為、思維範本。為快速使參與者投入情境，使用簡短影片可直接切入親子互動脈絡，並隨著操弄需求選用不同敘事角度的影片，讓參與者嘗試以各式角度來理解事情。影片中提供觀察模仿學習的模板、親子關係互動情境，藉以讓參與者從中體會與自身觀點的異同之處，進而達到刺激參與者反思與頓悟的機會。多數影片操弄著重影片內容與自身經歷的比較，然在本研究中更重要的是跨時間、跨角色的經驗比較，而非單純只是對影片內容的理解程度，換言之，影片僅提供一個反思思維的方式，帶領參與者進入角色中，或者藉此引導參與者尋找相關的互動回憶，最後需要進行對話與參照的還是要回到參與者自己的經驗本身。

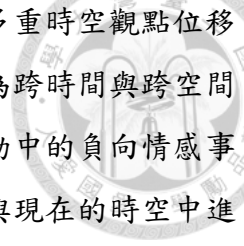
金樹人(2005;2010)曾使用心理位移日記書寫法，讓參與者使用不同人稱來針對日常生活事件進行反思書寫，從「我」、「你」、「他」再回到「我」的位格轉換之間展現不同的書寫重點：在我位格中會有較深的情緒涉入，並以當事者的觀點描述細節；轉換到你位格時情緒較為緩和，能以同理包容或者指責批判的角度來陳述事件；他位格則是理性客觀的第三者，最能綜觀全局。心理位移日記書寫法在書寫觀點轉換之間能增進書寫者自我了解，並協助問題釐清、紓解情緒。在多重時空框架經驗整合的脈絡中，注重的是成年子女對過往經驗回顧與整合對其親子關係的影響，故將重點放在成年子女在自己以及父母之間的角度轉換，並且包含過去與現在不同時間點的觀點差異，以「過去的我」、「過去的父母」、



「現在的我」、「現在的父母」角度來進行書寫，除了「我」、「你」兩種人稱觀點的跨時空位格之外，加入關係角度的書寫。透過多重時空觀點的書寫，能在時空與角色不同角度之間轉換，重新檢視自己在過去與現在、甚至未來互動中的想法與做法，並站在父母的角色嘗試體會其感受，過程中也能發掘各式觀點的異同之處，藉由對父母過往看法的嘗試理解，促進子女現在對過往、現在事件的正向解讀。

心理位移日記書寫法中關注的是個人在生活事件中的情緒與想法，擴及親子關係脈絡時，關係間的事件會是回顧的重點。王惠芝（2011）以華人家庭動態資料庫分析結果顯示：成年子女的生命事件對代間關係具有影響效果，其主要原因為子女的資源與需求因所經歷之生命事件的不同而改變。在子女成年後，漸次經歷的生命事件確實會影響子女擁有的資源與其生活模式，進而影響其與父母的互動信念與方式；換言之，在生命經驗漸多的過程中，子女會開始扮演過去父母亦曾經歷的角色，親身走過與父母相似的路途，因而能讓子女更能以當時父母的角色來面對過往事件。而與子女年少時不同的詮釋提供了不一樣的觀點，讓成年子女更能理解過去父母行動背後的良善動機與原由，進而對彼此關係有了新的看法。

情感事件為親子關係中的重要影響成分，早年親子互動所累積的家庭經驗影響個人性格發展甚鉅，曾端真（2003）對中青兩代的敘事研究中，歸類家庭中的早年經驗包含了與父母的親子互動、對父母情緒及生理狀態的感受、父母管教與不平等的手足經驗等等，她發現處於不同人生階段的中、青兩代在回顧童年經驗時具有不同的詮釋觀點。亦有研究從成年子女對親子關係中的獎懲回憶書寫中發現背後深層的情感意涵（趙梅如，2004），即使是責備懲罰的負向經驗，成年子女亦能從中看出父母背後深刻的期望與教誨。許多子女即使長大成年，依然被過往家庭中的互動回憶深深影響著，而藉由對過往回憶的書寫，成年子女能有機會對童年經驗重新詮釋，並基於自己後續較為豐富的人生經驗，更能完整地理解過往互動中與父母的衝突可能潛藏著「愛之深責之切」的關心與期許，不再侷限於事件表面的爭執與管教等負向表徵，而是更深入地看到背後蘊藏的親密情感，因此願意以功能性的角度來解讀過往負向經驗，給予新的正向詮釋框架，因而能夠對現在及未來的親子關係有更正向的看法。



如上所述，本研究針對多重時空框架經驗整合的概念建立多重時空觀點位移的書寫方案，參考心理位移式的個人事件觀點轉換，將它改編為跨時間與跨空間的親子角色觀點的轉換，並針對親子共有的生命經驗與過往互動中的負向情感事件進行書寫。具體而言，透過影片帶入親子關係情境，在過去與現在的時空中進行不同親子角度的書寫，讓參與者感受親子間想法的差異，以成年人的角度回憶並發覺過去年幼自己不曾覺察到父母辛苦的一面，進而讓子女比較自己在現在與過去想法的差異，反思當時的自己也有能做得更好的地方，而藉由對過往經驗的回顧書寫，成年子女得以更好地理解父母，對過去的負向經驗給予新的正向詮釋，逐步整合出各式時空觀點的理解與想法達成多重時空框架經驗的整合。在回顧統合的過程中，子女能發現更多父母值得感激之處，並基於此對親子關係的正向詮釋，讓成年子女願意以更正向的角度看待現在彼此間的關係。

第二節 研究假設

從研究一中顯示：多重時空框架經驗整合對成年子女與老年父母的親子關係具有正向影響效果，且在關係融通、感激之情的作用效果較明顯。因此在研究二中，將再次驗證此正向影響效果存在，除原有關係融通、感激之情及忍讓行為指標以外，另加入關係滿意度測量，以比較親子關係指標的特性與適用程度。

本研究設計了一項線上書寫活動方案，引導參與者回顧過往生命與情感事件經驗、透過回顧及反思生命事件的全貌，進而提升其多重時空框架經驗整合能力、改善親子關係。在此書寫活動中，主要是透過心理位移書寫式的觀點轉換，先從單一事件中的觀點轉換開始練習，逐漸增加理解父母表達關愛的可能，進而熟悉親子關係中的不同時間框架、感受不同時間點中的關係與情感的波動，期望藉由此書寫練習，提升參與者的多重時空框架經驗整合程度，並藉此增進成年子女與其老年父母的親子關係融通程度及其對父母的感激之情與忍讓行為。因此，研究二提出下列研究假設：

假設 2-1：書寫練習前測分數中，成年子女的多重時空框架經驗整合會正向影響其與老年父母間的親子關係。相較於關係滿意度，此正向影響在關係融通指標中較為明顯。



假設 2-2：書寫練習前測分數中，成年子女的多重時空框架經驗整合會正向影響對其父母的感激之情。

假設 2-3：書寫練習前測分數中，成年子女的多重時空框架經驗整合會正向影響其在親子衝突下對父母的忍讓行為。

另外，針對「生命經驗—情感事件」的書寫練習方案能夠提升成年子女多重時空框架經驗整合程度，提出相關假設如下：

假設 2-4：相較於接受書寫練習前，在接受了「生命經驗—情感事件」的書寫練習後，成年子女的多重時空框架經驗整合程度會提升，同時也會增進其親子關係。相較於關係滿意度，此正向影響在關係融通指標中較為明顯。

假設 2-5：相較於接受書寫練習前，在接受了「生命經驗—情感事件」的書寫練習後，成年子女的多重時空框架經驗整合程度會提升，同時也會增進其對父母的感激之情程度。

假設 2-6：相較於接受書寫練習前，在接受了「生命經驗—情感事件」的書寫練習後，成年子女的多重時空框架經驗整合程度會提升，同時也會增進其在親子衝突下對父母的忍讓行為程度。

第三節 研究方法

壹、研究對象

本研究二為一介入方案設計，主要透過工作坊的形式，邀請多位成年子女擔任書寫訓練的體驗者暨研究參與者。招募方式如下，為：(1) 以網路報名問卷招募參與者，張貼海報於台北市、新北市幾個圖書館、社區大學、里民公佈欄及家庭教育中心；(2) 同時發布招募訊息於 BBS 站批踢踢實業坊之家庭、婚姻相關版面；(3) 以 Facebook 活動方式，針對雙北市地區 35 歲以上成人發布工作坊招募廣告；(4) 使用 line 訊息，邀請親友轉發報名資訊至以成年人為主的群組與社團，以滾雪球方式邀請有意願者參與研究。

研究參與者納入條件，必須：(1) 年滿 35 歲，(2) 父母親至少其中一人健在，(3) 在報名表單中的 3 題「多重時空框架經驗整合」題目平均分數小於 2.5 分，並優先納入擁有生養子女經驗者。參與者依健在之父母填答父親版或母親版之報名表；雙親皆健在者，則選擇其中一位較希望能與其改善親子關係的對象，填答其對應版本的報名表單。報名完畢後，研究者會以電話方式聯繫參與者進行後續活動。

本研究招募與活動期間為 2016 年 11 月至 2017 年 4 月中旬，共有 47 人報名參與活動，其中有 30 人完成四週書寫活動與後測，接著參加由心理師帶領的成長團體討論活動，三週之後再接受一次追蹤問卷調查填答，完整參與整個介入方案者有 28 人，排除書寫活動中選擇對象屢次更換者 1 名，及問卷書寫後測前與父母發生劇烈爭吵者 1 名，總計有 26 名參與者資料納入分析。其中以父親為對象者 4 位，其中 1 位參與者為男性；對象為母親者有 22 位，其中 1 位參與者為男性，其餘參與者皆為女性。

全部參與者都有婚姻經驗，平均年齡 43.04 歲 (標準差 6.74 歲)，最年輕為 35 歲，最年長為 57 歲；父母年齡平均 70.00 歲 (標準差為 6.73 歲)，最年輕為 60 歲，最年長為 84 歲；參與者平均育有 1.69 個子女 (標準差 0.79 個)，僅有一名參與者未有子女。

另外進行其他書寫的對照組，其書寫內容亦與親子互動有關，但並非針對重要生命經驗與情感事件進行框架反思及轉換練習。對照組參與者最初 21 人，完成九週介入方案與問卷測量者共 16 人，其中以父親為對象者 2 位，皆為女性；對象為母親者有 14 位，其中 1 位參與者為男性；參與者平均年齡 41.63 歲 (標準差 5.78 歲)，最年輕為 35 歲，最年長為 52 歲；其父母親平均年齡 67.50 歲 (標準差為 6.21 歲)，最年輕為 60 歲，最年長為 80 歲；參與者皆有婚姻經驗，平均有 1.31 個子女 (標準差 1.01 個)。兩組參與者之詳細人口學統計資料請見表 2-1。

表 2-1 參與者基本人口學變項特性表

項目	實驗組		對照組	
	人數 (n)	百分比 (%)	人數 (n)	百分比 (%)
性別				
男	83	30.7	91	32.0
女	187	69.3	193	68.0
婚姻狀況				
已婚	24	92.3	10	62.5
離婚	2	7.7	6	37.5
教育程度				
高中職	0	0.0	2	12.5
大學或五專四技二專	18	69.2	6	37.5
研究所或以上及其他	8	30.8	8	50.0
工作狀態				
穩定工作	12	46.2	9	56.3
家管	11	42.3	6	37.5
其他	3	11.5	1	6.3
父母教育程度*				
國小或以下	8	30.8	11	68.8
國中或初中	6	23.1	0	0.0
高中職	5	19.2	0	0.0
大學或五專四技二專	7	26.9	4	25.0
前測父母健康狀況				
相當好	4	15.4	2	12.5
還不錯	13	50.0	11	68.8
有點不理想	8	30.8	3	18.8
相當不理想	1	3.8	0	0.0
前測親子互動頻率				
同住天天見面	3	11.5	4	25.0
沒有同住，天天聯絡	4	15.4	1	6.3
每週至少兩次	3	11.5	3	18.8
每週一次	12	46.2	0	0.0
每個月至少一次	2	7.7	4	25.0
每個月不到一次	2	7.7	4	25.0

註：打*號項表示有參與者漏答。

表 2-1 參與者基本人口學變項特性表 (續)

項目	實驗組		對照組	
	人數 (n)	百分比 (%)	人數 (n)	百分比 (%)
後測父母健康狀況				
相當好	4	15.4	1	6.3
還不錯	15	57.7	9	56.3
有點不理想	7	26.9	5	31.3
相當不理想	0	0.0	1	6.3
後測親子互動頻率				
同住天天見面	3	11.5	3	18.8
沒有同住，天天聯絡	3	11.5	1	6.3
每週至少兩次	5	19.2	2	12.5
每週一次	9	34.6	2	12.5
每個月至少一次	4	15.4	5	31.3
每個月不到一次	2	7.7	3	18.8
追蹤父母健康狀況				
相當好	9	34.6	4	25.0
還不錯	10	38.5	9	56.3
有點不理想	7	26.9	2	12.5
相當不理想	0	0.0	1	6.3
追蹤親子互動頻率				
同住天天見面	3	11.5	4	25.0
沒有同住，天天聯絡	4	15.4	2	12.5
每週至少兩次	3	11.5	1	6.3
每週一次	9	34.6	3	18.8
每個月至少一次	5	19.2	4	25.0
每個月不到一次	2	7.7	2	12.5

貳、書寫活動設計

研究二為一書寫活動設計，並以前後測及追蹤測量主要觀察變項的變化情形。實驗組分別在四週多重時空框架經驗整合書寫練習介入之前、後，即第零週與第五週進行主要變項問卷測量，藉由比較前、後測兩次得分的差異，檢驗書寫練習是否可以促進成年子女進行與父母互動的多重時空框架經驗整合能力的作用效果。

第六週是由有證照心理師帶領的成長團體活動，為前幾週書寫活動介入進行統合，另外在第九週時進行追蹤調查，以了解整體介入方案對多重時空框架經驗整合程度效果的持續性。

對照組的進程序與實驗組相同，先進行四週書寫練習，其書寫主題與親子互動內容有關，然而並非針對多重時空框架經驗整合能力的練習。它一樣在第五週進行後測，第六週參與成長團體活動，第九週接受追蹤調查問卷填答。

參、研究工具

本研究包含問卷施測、書寫練習活動，以及書寫前觀賞本介入方案提供的影片刺激材料。

一、問卷施測

本研究前、後測與追蹤皆為網路線上問卷施測，包含基本資料表、多重時空框架經驗整合量表、關係融通、感激之情、忍讓行為及關係滿意度量表。

基本資料表中包含人口統計變項如：年齡、性別、手足數、子女數、婚姻狀態（未婚、已婚、離婚、喪偶與其他）、工作狀況（穩定工作、家管、待業中與其他）與教育程度（國小或以下、國中或初中、高中職、大學或五專四技二專、研究所或以上及其他）。父母親的基本資料部分，依參與者選擇對象詢問父親或母親的年齡與教育程度；另外在前測、後測與追蹤問卷三個時間點也皆詢問父親或母親的健康狀況與當時的親子互動頻率。

量表部分沿用研究一使用的多重時空框架經驗整合、關係融通、感激之情與忍讓行為量表，另外加入親子關係滿意度量表。

（一）親子關係滿意度量表

本研究採用何穎秀（2014）所修編的親子關係滿意度量表量表共 7 題，來測量成年子女認為自己現在與父母彼此在互動關係上的融通程度。原用於青少年子女對自己與父親、母親之間的關係滿意程度評估，包含五個正向題與兩個反向題。填答者評估各陳述句與自己過去六個月生活情形的符合程度，以 1 代表「完全不符合」到 6 代表「完全符合」的 Likert 氏六點量尺評定自己與父親或母親之間的

關係滿意程度，原量表研究中的內部一致性在父親版為.93、母親版為.92。在本研究中因樣本數少，不分父母親版本 Cronbach's α 係數為.90。



二、線上書寫練習活動

實驗組在為期四週的書寫練習活動設計，主要包含兩種不同的書寫事件內容，書寫活動題目編排則立基於心理位移書寫式的觀點轉換。

從葉光輝（2016）針對成年子女的訪談內容中顯示：成年子女回憶與父母間親子關係事件的時候，主要有兩大經驗類別，分別是共同生命經驗（life event）與親子間重要的情感互動事件。在書寫活動設計上，為了要能包含多數潛在參與者的經驗事件，以避免沒有相關經驗可供回憶與書寫的情況，因此本研究書寫活動中便以此兩類經驗事件為主，且在報名表單中也請參與者勾選與父母是否具有共同的生命經驗，當填答者與父母間持有兩項以上共同經驗者才會被選擇納入本研究中。

介入學習活動共分成四階段，分別由兩次共同生命經驗、兩次情感互動事件的回憶與書寫穿插進行，每階段書寫期間為一週一次，共進行四週，各週書寫皆是以網路線上表單進行。針對兩類書寫事件形式的內容，簡單分述如下：

（一）共同生命經驗的書寫練習（第一、三週）

主題事件為參與者自己正經歷，而父母也（曾）經歷的生命經驗，例如：工作、成家、養育子女。針對有生養子女經驗的參與者，請參與者在第一週時針對指定題目「與父母的共同經驗：養育子女」，無生養子女經驗之參與者，在第一週指定題目「與父母的共同經驗：出社會工作」；第三週則列出其餘可能的共同生命經驗，讓參與者自由選取題目進行學習活動書寫。

在共同生命經驗中，主要的書寫內容包含：(1)自己對此生命經驗的感受；(2)想像父母在自己這個年紀時，面對此生命經驗時的感受；(3)比較自己與父母在此經驗中想法與感受的異同之處。

（二）情感互動事件的書寫練習（第二、四週）

針對成長經驗中，與父母相處時曾經歷的重要情感互動事件進行書寫，第二

週主題為 過去未能體會父母好意的地方；第四週則是過去誤解、應該可以更體諒父母的地方。

在情感互動事件的書寫題目中，主要內容有：(1) 針對主題事件內容簡要說明；(2) 回憶「當時」自己的情緒與想法，以及自己對父母情緒、想法的觀察；(3) 從「現在」的眼光重新看待這起事件，包含對父母當時表現的想法、對自己當時表現的想法；(4) 這起事件對自己、父母，以及對彼此關係的影響。

三、影片刺激材料

每週書寫活動前，皆有一部與該週書寫主題相關的簡短影片供參與者觀賞，引導參與者進入親子關係脈絡，並以影片角色為樣本提供解讀親子關係的不同角度。以下依兩類書寫練習分述各週影片主要內容：

在共同生命經驗的書寫練習中，第一週書寫主題為與父母的共同經驗——養育子女，影片為〈這個爸爸一天到晚撒謊，但他還是女兒的 superman〉，內容長度為 3:15，影片中描述了一名父親接他就讀小學的女兒放學，兩人一起走在公園裡的時候，女兒給了爸爸一封信，由小女孩旁白的信件內文，一開始說「我的爸爸是最棒的、我的爸爸是最帥、最聰明的，他是我的 superman」，畫面穿插父女倆溫馨的互動片段；信件中段女兒卻說「我的爸爸很棒，但他說謊」，接著便從女兒的角度，看到父親辛苦的一面，「他說謊，說他有錢；他說謊，說他不累、不餓」，女兒看到父親對自己的好，努力用光鮮的一面面對自己，裝得很開朗，像是擁有一切那樣，其實在背後卻是辛苦勞動工作，讓女兒體認到「他說謊，都是為了我」，影片最後以父女的擁抱結尾。

在此部影片中，是以年幼女兒的角度觀察父親，較貼合參與者在過往親子互動經驗的角色，而現在的自己，卻也已經是影片中父母的年紀了。藉由影片，參與者可以回到過去年幼的自己，當時看待父母行為的方式，並因為自己同樣為人父母的體驗，亦能從家長的角色帶入，回頭設想父母在生養子女時的心境與艱苦。

第三週主題為參與者自選與父母的共同經驗，欣賞影片〈媽媽很好，沒事的〉，內容長度 2:41，呈現一名職業婦女的生活，因為孩子生病，從重要的會議中早退去接孩子回家，在與孩子一同走回家的路上，想著接下來要做的好多事情，未竟的工作、帶孩子看醫生、家務等等，懷中的孩子問了一句「媽媽，妳還好嗎？」

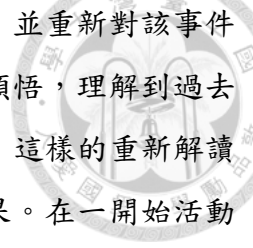
讓主角反問自己是不是真的太辛苦了，一定要這樣繼續付出嗎？在思考過後還是堅強地露出笑臉，拍拍孩子，告訴他「媽媽很好，沒事的」，最後在夕陽餘暉中，與孩子手牽著手，一起往回家的路上走。

對比第一週，本週影片更換從父母的角色出發，說出了兼顧家庭與工作時，可能遇到的困境，影片中並沒有涉及問題的解決，而是單純以內心獨白的方式說出了父母在面對難題時的各種想法，提供參與者一個母職角色的面貌，面對困境，她是辛苦的，但她還是努力地想辦法，想跟孩子共同走下去。職場工作是一項現代人相當普及的生命經驗，然而即使不是產生職家衝突，作為職場父母的角色亦可能會與其他角色責任或義務有所衝突，這樣因擁有多重角色而生的衝突，更能引導參與者在後續書寫中從不同角度反思自己與父母在經歷同樣角色時的經驗與想法。

情感互動事件部分，第二週書寫題目為過去未能體會父母好意的地方，影片材料〈父親眼中的女兒，女兒眼中的父親〉長約 2:31，從女兒年幼至為人母的時間歷程中，首先以父親角度觀察女兒，從小到大的成長變化，不同時期不同衣著與事件發生，歷程有笑有淚；接著換從女兒的角度來看同樣的事情，也看著爸爸青絲變白髮。片中有一件兩人觀點對應事件內容，分別從父親的角度，看到他給青少年時女兒的一雙粉紅色手套，後續則從女兒的視角，卻看到她將收到的粉紅色手套丟進路邊的垃圾桶。

本週影片希望藉由此事件，引發參與者的回憶，想想自己過去是不是沒能體會父母好意的地方，就像影片中的女兒一樣丟掉父親送的手套，當時她的心境如何？而自己在相似經驗中的感受是什麼？並希望參與者能回到父母的觀點，反思片中的父親給女兒手套時可能的想法，讓參與者能揣摩在自己的相似經驗中，父親可能會有的想法，藉此更能理解不同的時空角色框架，達到觀點轉換的目的。

第四週主題為過去對父母有誤解，認為當時應該可以更體諒父母的地方，觀看影片材料〈媽媽的理髮店〉長約 3:36，影片以女兒的角度，敘述從小到大，自己對開理髮店母親的觀察，主角總是認為母親謙虛，高中時發生的事件更讓主角覺得母親的謙虛太過軟弱，覺得母親卑微地讓人討厭；她帶著這樣的誤解長大，希望自己以後不要變得像母親那樣謙卑軟弱，直到主角有了自己的孩子，才突然明白為何母親從不感覺自己委屈，看似卑微的背後，蘊藏著毫不保留的愛與付出。



此週影片是希望讓參與者回想一項過往與父母的互動事件，並重新對該事件給予不同的詮釋；主要希望參與者經過自己在生活中的成長與領悟，理解到過去的自己，在解讀父母的行為與想法上是否有不當或不完全之處，這樣的重新解讀並不一定要基於意見不合而與父母反覆溝通討論才會產生的結果。在一開始活動時，指導語為「過去誤解父母的地方」，然而在預試活動過後認為題目過於有引導性，用詞太強烈可能讓參與者心生抗拒、難以回憶，而無法達成書寫效果，亦收到參與者的回饋建議，故在正式活動時改為「過去應該可以更體諒父母的地方」，修正指導語為：影片中學生時代的女兒認為母親很卑微，直到長大了之後，才漸漸發現母親看似卑微的行為舉止背後似乎隱藏了更深的東西。

觀看每週影片後皆會詢問參與者以下問題：(1) 是否曾經看過這部影片，可選擇是、否，或者不確定；(2) 對這部影片的喜歡程度，從非常不喜歡到非常喜歡的五點量尺；另外有 2 題針對該週影片內容的操弄檢核問題，為四個選項的單一選擇題，以此檢核參與者是否認真觀看影片。

肆、研究程序

本研究為一介入方案設計，活動內容包含：(1) 問卷前、後測與追蹤；(2) 四週線上的書寫活動；(3) 由心理師帶領的成長團體討論。

收到參與者報名後，先以電話方式聯繫參與者，簡要說明活動簡介後與參與者約定方便電話說明的時間，電話說明前會先以電郵提供說明資料檔案供參考，並在約定的時間以電話進行活動介紹，尤其解釋前面四週的書寫作業，是以每週書寫一次的方式進行，參與者可以選擇自己方便的時段上網填寫，書寫的主題可能涉及了個人工作與家庭的生活經驗。

說明完成後，先邀請參與者填答線上活動前測問卷，此份調查首頁為參與者的權益說明，解釋本次工作坊係由台大與中研院共同合作進行，期間所提供的任何資料只會做後續工作坊與學術研究之使用，並請參與者確認瞭解研究目的、進行方式，以及個人權益後，勾選「同意參加」即完成知情同意，接著才進入下個頁面，開始填答本次前測問卷量表，以了解參與者現有的親子互動狀況。此時間點蒐集之資料被標註為時間點一 (T1)。

前測完成後，開始為期四週的線上書寫活動，在四週的活動中，研究者會於每週日將書寫活動的連結網址寄至參與者的電子信箱，請參與者於當週的週六以前完成書寫練習，針對尚未完成書寫者，每週三會以信件提醒、週六尚未完成者會以簡訊再次提醒。

在每週的書寫網頁中，參與者需先欣賞一部 3~5 分鐘的簡短影片，給予對此影片的喜好程度評分，並回答操弄檢核問題以確認參與者是否認真觀看影片，在本研究中，僅有 2 名參與者在其中一週誤答 1 題，其餘週次的回應正確，故並未將其刪除。影片部分完成後，接著進入書寫題目，依照題目指導語進行書寫，為確保參與者在每個書寫題目中都有回憶相關內容，每題書寫題目皆有字數下限 50 字的要求。完成該週所有書寫題目後，即可提交表單，完成當週的書寫活動。

接下來第五週為活動後測問卷，一樣採線上活動進行，研究者會將問卷連結網址寄至參與者的電子信箱，請參與者在成長團體活動之前完成後測問卷填答。此時間所蒐集之資料被標註為時間點二 (T2)。

成長團體討論活動係由專業心理師帶領之 4~7 人團體，主要是讓參與成員之間互相分享在前幾週各自書寫過程中的心得與體會，並由心理師依活動情況帶領討論。在成長團體討論活動前，專業心理師皆會是針對該次參與團員過去四周活動所書寫的內容事先進行閱讀與整理，以便能有效掌握團體討論過程中可能會出現的狀況。

最後是第九週的追蹤問卷填答，同樣為線上活動形式，研究者會將問卷連結網址寄至參與者的電子信箱，請參與者完成追蹤問卷填答，並在週三與週六的時間點提醒尚未完成填答者上網填答問卷。此時間所蒐集之資料被標註為時間點三 (T3)。

伍、資料分析

問卷資料收集後，經整理與編碼，以 SPSS 22.0 版統計套裝軟體進行資料分析。本研究主要透過相關分析，檢驗參與者在三個時間點當中「多重框架經驗整合」與「親子關係融通」之間的相關係數是否正向且達到顯著水準。同時也進行階層迴歸分析，並在控制住各項人口學變項後，計算在各自的時間點內，「多重框架經

驗整合」對「親子關係融通」的迴歸係數（驗證假設 2-1 至 2-3）。並以成對樣本 t 檢定比較兩兩時間點的分數差異，以說明實驗操弄的效果（驗證假設 2-4 至 2-6），最後進一步分析討論書寫操弄對多重時空框架經驗整合與成人親子關係的主要效果來源。

其中，書寫操弄中的影片效果檢驗，包含有參與者對該週影片材料的喜好度評分以及參與者是否曾經看過該影片等變項。而書寫練習部分，則包含有客觀的每週平均書寫字數與每次書寫所耗費的天數等變項。天數計算是對照參與者提交網路表單的日期，以當週寄發通知日為第 0 日，隔一天計為第一日，以此類推。書寫內容上，由兩位評分者針對每位參與者各週書寫內容，分六個向度進行 1~10 分的評量，評分者閱讀參與者的書寫內容後，對該週書寫的整體表現給予分數。評量的次向度包括有：切題程度、連貫程度、揭露程度、觀點轉換程度及負面、正面情緒的多寡，每項評分詳細內容如表 2-2，兩評分者間信度 $r = .83$ 。

表 2-2 書寫內容評分向度說明

評分向度	內容說明
切題程度	書寫內容事件的選擇是否契合本週主題；書寫是否緊扣親子關係。
連貫程度	書寫內容的連貫性 (劣：內容破碎、交差了事；優：有系統、用心回想)
揭露程度	書寫內容的深度，事件的深刻程度與想法情感的深度。 (劣：淺層而表面；優：深刻而私密的事情或感受)
觀點轉換程度	書寫內容是否跟著各題進行觀點與框架轉換或同理；整體書寫中涉及過去-現在-未來等不同角色觀點變化。
負面情緒多寡	書寫中展現的負向情緒量
正面情緒多寡	書寫中展現的正向情緒量

第四節 研究結果



壹、書寫練習之前後測差異比較

書寫練習前後測的項目分析結果顯示，多重時空框架經驗整合分數在前測平均 1.57，標準差為 0.80，後測平均分數為 1.84，標準差 0.81，其他量表之描述性統計資料詳見表 2-3。

以獨立樣本 t 檢定檢驗實驗組與對照組的多重時空框架經驗整合前測分數差異，結果顯示兩組並無顯著差異，表示在介入前兩組參與者有相近的多重時空框架經驗整合能力。以相依樣本 t 檢定比較前後測分數差異，檢驗書寫操弄對於多重時空框架經驗整合的效果。結果發現（見表 2-4）：實驗組在多重時空框架經驗整合總平均之前後測差異分數達顯著（ $t = 2.84, p = .009$ ），對照組則在三個時間點間都沒有差異，如表 2-5，顯示實驗組的書寫操弄對於多重時空框架經驗整合具有正向的促進效果。

實驗組中書寫操弄對關係層面的影響，由前、後測相依樣本 t 檢定中可見關係滿意度顯著提升（ $t = 2.69, p = .012$ ），對於關係融通前後測的差異效果未達顯著，然而在前後測差異分數的相關係數中，可看到關係融通的差異分數，與多重時空框架經驗整合的差異分數兩者間具有顯著的正向相關（ $r = .44, p = .024$ ）；前後測感激之情（ $r = .55, p = .003$ ）與忍讓行為（ $r = .42, p = .032$ ）的差異分數亦與多重時空框架經驗整合的差異分數間具有顯著的正向相關，結果顯示（詳見表 2-6）：關係融通、感激之情與忍讓行為分數之提升依然與多重時空框架經驗整合的改變密切關聯，只是它們自己在四週書寫前後測的改變效果上並不明顯。



表 2-3 研究二各主要變項前後測分數之描述性統計

變項	N	平均數	標準差	前測-1	前測-2	前測-3	前測-4	前測-5	後測-1	後測-2	後測-3	後測-4
前測-1.多框架整合	26	1.57	0.80									
前測-2.關係融通	26	1.43	0.97	.85**								
前測-3.感激之情	26	1.77	1.22	.74**	.75**							
前測-4.忍讓行為	26	2.48	0.71	.44*	.41*	.21						
前測-5.關係滿意度	26	3.41	1.17	.43*	.59**	.73**	-.01					
後測-1.多框架整合	26	1.84	0.81	.82**	.76**	.56**	.36	.27				
後測-2.關係融通	26	1.47	0.87	.83**	.93**	.73**	.29	.55**	.84**			
後測-3.感激之情	26	1.79	1.06	.73**	.71**	.77**	.15	.47*	.77**	.80**		
後測-4.忍讓行為	26	2.43	0.51	.21	.26	.15	.72**	-.06	.35	.20	.22	
後測-5.關係滿意度	26	3.74	1.12	.44*	.59**	.69**	.01	.85**	.29	.59**	.45*	-.14

* $p < .05$. ** $p < .01$.



表 2-4 前—後測差異 成對樣本 *t* 檢定 (實驗組)

變項	差異 平均數	差異 標準差	<i>t</i>	<i>df</i>	顯著性 (雙尾)
多框架整合	.27	.48	2.84	25	.01**
關係融通	.04	.36	.55	25	.59
感激之情	.02	.78	.13	25	.90
忍讓行為	-.05	.49	-.53	25	.60
關係滿意度	.33	.62	2.69	25	.01**

***p* < .01.

表 2-5 多框架整合時間差異 成對樣本 *t* 檢定 (對照組)

差異分數	差異 平均數	差異 標準差	<i>t</i>	<i>df</i>	顯著性 (雙尾)
後測—前測	.15	.63	.96	15	.35
追蹤—前測	.17	.90	.74	15	.47
追蹤—後測	.02	.97	.06	15	.95

表 2-6 前—後測差異分數相關

變項	1	2	3	4	5
1. 多框架整合	—				
2. 關係融通	.44*	—			
3. 感激之情	.55**	.43*	—		
4. 忍讓行為	.42*	.37	.25	—	
5. 關係滿意度	.06	.18	.07	-.18	—

p* < .05. *p* < .01.

貳、書寫操弄的作用效果

經過以上對多重時空框架經驗整合介入效果的檢驗，接下來進一步分析其作用效果的可能來源。



一、整體書寫活動

每週書寫活動時，參與者皆有對該週影片材料進行喜好度評分，以及回答是否曾經看過該影片，約有兩成參與者已看過影片，全體對影片的喜好程度在五點量尺中平均為 3.91，普遍喜歡本研究之影片內容。影片評分與本研究主要變項的前後測差異分數之相關，僅有影片喜好向度與多重時空框架經驗整合 ($r = .56, p = .003$) 及感激之情 ($r = .41, p = .037$) 的前後測改變分數達顯著相關，與關係融通的前後測改變分數相關為邊緣顯著 ($r = .34, p = .092$)，詳見表 2-7。

表 2-7 前一後測差異分數與四週書寫平均分數相關

變項	曾看 影片	影片 喜好	書寫 天數	書寫 字數	切題 程度	連貫 程度	揭露 程度	觀點 轉換	負向 情緒	正向 情緒
多框架整合	.18	.56**	.19	.16	.17	.20	.11	.27	.12	.18
關係融通	-.18	.34†	.20	-.03	.24	.11	.18	.30	.00	-.11
感激之情	.04	.41*	.14	.32	.23	.16	.25	.05	.26	-.06
忍讓行為	-.04	.23	.22	.16	-.01	.10	.15	.16	.17	.22
關係滿意度	-.07	.28	.20	-.10	-.13	-.27	.02	.10	-.01	-.08

† $p < .10$. * $p < .05$. ** $p < .01$.

書寫投入程度指標包含有：平均書寫字數、書寫天數與書寫內容切題程度、連貫程度、揭露程度、觀點轉換程度及負面、正面情緒的多寡。以四週之平均分數與研究主要變項前後測差異分數的相關均不達顯著，推測可能是因為書寫活動中的奇、偶週次有不同操弄內涵。故接下來的討論嘗試將奇、偶週的效果分開檢視，並一樣對影片評分與書寫投入程度分別進行分析。

二、奇、偶週書寫活動效果

(一) 相關分析

檢驗影片效果及書寫投入程度與主要變項的相關分數，結果顯示：參與者對影片喜歡程度都與多重時空框架經驗整合平均分數的改變量有顯著的正相關（奇數週 $r = .60, p = .001$ ；偶數週 $r = .40, p = .045$ ），表示愈喜歡影片的人，在多重

時空框架經驗整合上會有愈多正向的改變。關係融通 ($r = .40, p = .044$) 與關係滿意度 ($r = .39, p = .048$) 分數的改變量，則僅跟偶數週影片的喜好程度有正向顯著的相關，即對偶數週影片喜好程度愈高者，其關係融通與關係滿意度分數的改變量愈大。不論奇、偶週，參與者是否曾經看過影片對多重時空框架經驗整合與關係改變量的效果都不顯著，顯示參與者對影片的熟悉度並未影響其效果。

書寫投入程度部份，在奇數週中僅有負向情緒量 ($r = .36, p = .069$) 與多重時空框架經驗整合之前後測差異分數間有邊緣顯著關係。而偶數週中，書寫內容的連貫程度 ($r = .36, p = .071$)、觀點轉換程度 ($r = .55, p = .004$) 及正向情緒量 ($r = .38, p = .058$) 分別與多重時空框架經驗整合之前後測差異分數間有正向顯著或邊緣顯著關係。奇、偶週次書寫活動與主要變項前後測差異分數的相關表詳見表 2-8、表 2-9。

表 2-8 奇數週書寫活動與主要研究變項差異分數的相關表

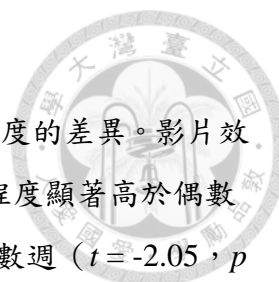
變項	曾看 影片	影片 喜好	書寫 天數	書寫 字數	切題 程度	連貫 程度	揭露 程度	觀點 轉換	負向 情緒	正向 情緒
多框架整合	.21	.60**	.21	.18	-.10	-.09	-.10	-.28	.36†	-.10
關係融通	-.09	.18	.21	-.05	.05	-.08	.01	.06	.12	-.15
感激之情	.14	.33†	.13	.36†	-.01	-.04	.09	-.31	.38	-.14
忍讓行為	.08	.22	.34†	.20	.00	.11	.13	-.03	.41*	-.02
關係滿意度	-.08	.08	.19	-.16	-.28	-.32	-.01	.09	-.07	-.01

† $p < .10$. * $p < .05$. ** $p < .01$.

表 2-9 偶數週書寫活動與主要研究變項差異分數的相關表

變項	曾看 影片	影片 喜好	書寫 天數	書寫 字數	切題 程度	連貫 程度	揭露 程度	觀點 轉換	負向 情緒	正向 情緒
多框架整合	-.01	.40*	.15	.12	.33	.36†	.25	.55**	-.12	.38†
關係融通	-.32	.40*	.16	-.01	.33†	.23	.28	.33	-.10	-.05
感激之情	-.11	.39†	.13	.26	.36†	.28	.34†	.30	.09	.03
忍讓行為	-.22	.20	.11	.10	.00	.07	.13	.21	-.08	.37†
關係滿意度	-.04	.39*	.18	-.03	.01	-.16	.04	.05	.03	-.12

† $p < .10$. * $p < .05$. ** $p < .01$.



(二) 奇、偶週次書寫的差異比較

以成對樣本 t 檢定比較奇、偶週次在影片效果及書寫投入程度的差異。影片效果部分，奇偶週並無差異，而書寫投入程度上，奇數週的切題程度顯著高於偶數週 ($t = 2.29, p = .031$)，偶數週的揭露程度邊緣顯著地低於奇數週 ($t = -2.05, p = .051$)，負向情緒書寫量則顯著高於奇數週 ($t = -2.07, p = .049$)，這些結果顯示奇數與偶數週次的書寫活動中在部分面向的程度上具有明顯差異，詳見表 2-10。

表 2-10 奇偶週次差異成對樣本 t 檢定

奇—偶數週	差異平均數	差異標準差	t	df	顯著性 (雙尾)
曾看影片	-.08	.34	-1.16	25	.26
影片喜好	.02	.73	.13	25	.89
書寫天數	-.54	2.37	-1.16	25	.26
書寫字數	3.87	22.75	.87	25	.39
切題程度	.53	1.18	2.29	25	.03*
連貫程度	.11	1.33	.41	25	.69
揭露程度	-.52	1.29	-2.05	25	.05*
觀點轉換	-.22	1.85	-.61	25	.55
負向情緒	-.46	1.14	-2.07	25	.05*
正向情緒	-.04	.84	-.23	25	.82

* $p < .05$.

參、迴歸分析

以階層迴歸分析檢驗假設，分為兩部份。第一部分為重複驗證研究一的結果，即檢定多重時空框架經驗整合整體分數對關係融通、感激之情及忍讓行為的預測效果，即假設 2-1 至 2-3，依兩步驟將變項放入迴歸式中：(1) 控制變項；(2) 多重時空框架整合平均分數。第二部份檢驗假設 2-4 至 2-6，即針對差異分數建立迴歸模型，一樣依兩步驟將變項放入迴歸式中：(1) 控制變項；(2) 多重時空框架整合量表在不同時間點間的差異分數，共分別建立前測、前後測差異分數及前測—追蹤差異分數三種模型，其中前測迴歸模型為對研究一結果的再次檢驗，前後測差異分數模型為研究二的書寫介入效果提供更多的訊息，前測與追蹤測驗

差異分數則可知研究二整體介入方案效果的後續性。

在研究二中，因參與者皆已婚，故控制性別、年齡、子女有無，與該時間點的父母健康程度及親子互動頻率，共五個人口學變項，在前測（T1）時間點中，加入多重時空框架經驗整合預測變項（ $\beta = .72, p < .001$ ），可讓關係融通的迴歸模型達顯著預測力（ $F(6,25) = 11.25, p < .001$ ），顯示：在介入開始之前，參與者具較高的多重時空框架經驗整合程度可用以預測成年子女與老年父母間較佳的關係融通程度。在感激之情的前測分數迴歸模型中，加入多重時空框架經驗整合預測變項（ $\beta = .53, p = .004$ ），模型達顯著預測力（ $F(6,25) = 9.04, p < .001$ ），顯示：在介入開始之前的原始分數中，參與者具較高的多重時空框架經驗整合程度可用以預測成年子女對老年父母較高的感激之情。忍讓行為的前測分數迴歸模型中，加入多重時空框架經驗整合預測變項（ $\beta = .515, p = .063$ ），整體模型不顯著（ $F(6,25) = 1.46, p = .244$ ）。分析結果部分符合研究一的結果，對關係融通、感激之情的顯著影響效果可在研究二中複製。研究二中新加入的關係滿意度結果變項，其前測分數迴歸模型達邊緣顯著（ $F(6,25) = 2.56, p = .054$ ），多重時空框架經驗整合項之預測係數不顯著（ $\beta = .11, p = .647$ ）。

在前後測差異分數的模型中，在控制性別、年齡、子女有無，後測時的父親或母親健康程度及其親子互動頻率，此五個參與者人口學變項後，在關係融通前後測差異分數的迴歸模型中，多重時空框架經驗整合差異分數的預測係數達顯著（ $\beta = .53, p = .024$ ）；在感激之情的前後測差異分數模型中，多重時空框架經驗整合差異分數的預測係數亦達顯著（ $\beta = .57, p = .013$ ）。但對於忍讓行為與關係滿意度的前後測差異分數預測模型，則皆未達顯著結果。

前測—追蹤差異分數的模型中，一樣控制五個參與者人口學變項後，再加入多重時空框架經驗整合差異分數（ $\beta = .65, p = .001$ ），可讓關係融通差異分數的迴歸模型預測力達顯著（ $F(6,25) = 3.90, p = .010$ ），顯示：前測至追蹤的兩時間點間，多重時空框架經驗整合的進步幅度可正向預測成年子女與老年父母間的關係融通進步程度。在前測—追蹤差異分數的感激之情預測模型中，多重時空框架經驗整合差異分數之係數亦達顯著（ $\beta = .66, p = .003$ ），可讓感激之情差異分數的迴歸模型預測力達臨界顯著（ $F(6,25) = 2.61, p = .051$ ）。在忍讓行為的預測模型中，多重時空框架經驗整合差異分數之預測係數達顯著（ $\beta = .55, p = .014$ ），可

讓忍讓行為差異分數的迴歸模型預測力達顯著 ($F(6,25)=2.65, p=.048$)；但當依變項為關係滿意度時，多重時空框架經驗整合差異分數之預測係數僅達邊緣顯著 ($\beta=.38, p=.084$)，可讓關係滿意度差異分數的迴歸模型預測力達邊緣顯著 ($F(6,25)=2.68, p=.047$)，以上結果表示在前測至追蹤期間，多重時空框架經驗整合的改變分數對成年子女與老年父母間關係的變化具有正向顯著的預測力。

表 2-11 迴歸分析結果摘要：前測分數模型

獨變項	關係融通	感激之情	忍讓行為	關係滿意度
步驟一：控制變項				
性別	.11	-.26†	-.10	-.27
年齡	.09	.46*	-.18	.49†
子女數	-.09	-.17	.04	-.24
父母健康	.04	-.19	-.23	-.03
互動頻率	-.24†	-.30*	-.26	-.52*
ΔR^2	.51	.59	.18	.44
步驟二：主要效果變項				
多框架整合	.72**	.53**	.52†	.11
ΔR^2	.27**	.15**	.14	.01
合計 R^2	.78	.74	.32	.45
$F(6,25)$	11.25**	9.04**	1.46	2.56†

† $p < .10$. * $p < .05$. ** $p < .01$.



表 2-12 迴歸分析結果摘要：後測—前測差異分數模型

獨變項	關係融通	感激之情	忍讓行為	關係滿意度
步驟一：控制變項				
性別	-.29	-.05	.28	.26
年齡	.00	-.23	.02	-.46†
子女數	-.10	-.05	.11	.37
父母健康	-.02	-.06	.56*	-.12
互動頻率	.22	.20	.35	.00
ΔR^2	.17	.20	.38	.19
步驟二：主要效果變項				
多框架整合	.53*	.57**	.19	-.07
ΔR^2	.20*	.22*	.03	.00
合計 R^2	.37	.43	.40	.20
$F(6,25)$	1.84	2.37	2.13†	.78

† $p < .10$. * $p < .05$. ** $p < .01$.

表 2-13 迴歸分析結果摘要：追蹤—前測差異分數模型

獨變項	關係融通	感激之情	忍讓行為	關係滿意度
步驟一：控制變項				
性別	.11	.01	.09	.50*
年齡	-.19	-.07	.24	-.32
子女數	.11	-.07	.02	.05
父母健康	-.07	-.03	.31	-.09
互動頻率	.23	.10	.35†	.17
ΔR^2	.23	.12	.25	.36
步驟二：主要效果變項				
多框架整合	.65**	.66**	.55*	.38†
ΔR^2	.32**	.33**	.21*	.10†
合計 R^2	.55	.45	.46	.46
$F(6,25)$	3.90*	2.61†	2.65*	2.68*

† $p < .10$. * $p < .05$. ** $p < .01$.



第五節 討論

壹、書寫操弄效果確認

在研究二中，針對多重時空框架經驗整合的書寫介入方案是有效的，進行親子相關之其他書寫方案的對照組參與者並未出現在多重時空框架經驗整合分數的提升，多少可用以排除活動參與的聯繫提醒，以及九週的時間效果，而傾向支持此提升效果是來自於研究二設計的多重時空框架經驗整合書寫方案，且由追蹤結果得知，多重時空框架經驗整合書寫方案的介入效果在三週後仍能維持。

進一步討論書寫效果的來源，發現愈在偶數週的書寫中展現出觀點轉換者，在多重時空框架經驗整合的進步愈多。觀點轉換本身便是多重時空框架經驗整合操作的重點之一，參與者若能隨著指導語進行跨時間與角色的觀點轉換練習，更有助於其對不同框架間經驗的整合；而在偶數週的書寫活動中，主要是針對過往情感事件重新詮釋的練習，顯示在參與者情感涉入程度較深的過往事件中，較易成功地進行觀點轉換，而有助於成人子女多重時空框架經驗整合程度的提升。

貳、奇偶週書寫設計

在本次設計中，奇、偶週的書寫效果有差異，偶數週之書寫內容與多重時空框架的關係較奇數週更為密切，看似偶數週針對過往情感事件之書寫較能促進多重時空框架的經驗整合；但兩種書寫都是實驗組介入方案中重要的部分，若只連續書寫過往情感事件，可能會引起過多的負面情緒，透過穿插奇數週針對共同生命經驗的書寫，能適度地讓參與者轉換心情，避免過度沉浸在過往特定情緒經驗的回憶中；共同生命經驗的書寫多少亦可能作為過往情感事件書寫的鋪墊，讓參與者能夠慢慢地進入及再次咀嚼重要情緒事件的狀況，而有更好的領悟與重新框架的效果。未來若想更進一步分離「共同生命經驗書寫」以及「過往情感事件書寫」之間效用的差異，在後續研究中可以增加書寫週間的測量，或者利用不同的書寫安排設計多組實驗組來進行比較。



參、研究一結果複製

操弄影響前的前測分數迴歸模型是重複研究一的操作，在研究二的參與者主要為低分族群的小樣本，多框架經驗整合對於關係融通及感激之情的預測效果仍能維持，顯示此結果有其穩定性。然而在忍讓行為部分，其預測模型的顯著性較差，回顧研究一，忍讓行為模型原就是三模型間預測力最低的一個，它很有可能是因為此變項屬於「行為」層次測量之特性而導致結果不容易達顯著。

肆、依變項的改變效果

書寫操弄可使多重時空框架經驗整合程度與關係滿意度在前後測間皆有提升，然而，關係融通、感激之情與忍讓行為分數之提升在前後測的改變中並不明顯，僅能由差異分數之相關說明其與多重時空框架經驗整合的改變有密切關聯。這些改變量雖未達顯著，但依然可成功建立介入分數改變量的迴歸模型，顯示多重時空框架經驗整合分數的改變量對關係融通、感激之情改變量具有對應連動的預測效果，而且在追蹤一前測差異模型中的效果更為明顯，原因可能是依變項中如關係融通這樣關係式的改變，不一定能在短時間裡顯現，需要較長時間的醞釀，故在第九週追蹤時的效果更佳。而對忍讓行為改變量的預測效果僅在追蹤一前測差異模型中出現，其原因可能是針對忍讓行為的測量，已然特指行為面向的表現，而本研究操弄主要針對認知情感觀點的轉換，可能需要更長的時間才可能產生行為改變，故在本研究的九週內不一定能從對行為傾向的測量中顯現出來。整體而言，因多重時空框架經驗整合書寫活動而在此變項分數上有愈多的進步者，愈能有好的親子關係融通程度提升，以及對父母更多的感激之情與忍讓行為的提升。

伍、親子關係指標的選擇

本研究二中有兩個親子關係的測量工具，一為關係融通，特別針對成年子女與老年父母的關係狀態，需融合過往經驗與感受而對整體親子關係產生的融洽感受；另一則是關係滿意度，是個人對親子關係進行單向的評估，即成年子女對其親子關係的個人感受。此二親子關係測量在本研究二中有不同的結果，相較之下，

親子關係融通是與多重時空框架經驗整合更具有關聯性的參考指標。

研究二中多加入關係滿意度作為依變項，其分數在三個時間點間皆有顯著提升，說明了整個方案介入對關係滿意度的提升有正向影響，然而其改變與多重時空框架經驗整合的改變量並無顯著相關，在分數改變量的迴歸模型中亦無顯著效果，顯示其改變難以歸之於多重時空框架經驗整合的書寫活動所產生的效果，而可能是參與活動本身即能讓參與者對其親子關係有更正向的感受，然而透過多重時空框架經驗整合的書寫訓練，藉由回顧過去，讓參與者能夠更深入體會不同時空中親子角色的變化與異同，建立對於親子關係的整合式觀點，進而能夠以接納現在的關係狀態，並對未來的親子關係樣貌有更正向的觀點與想法，此能力與關係融通中的融會親子間的累積情感更加貼近，皆是由回顧整體親子關係而產生對關係的整合性看法，兩者具有同樣的測量焦點，故更適宜做為本研究中親子關係的檢驗效標。

第四章 總結


第一節 綜合討論



本研究以兩種方法驗證多重時空框架經驗整合對成人親子關係的作用效果。在研究一中，以大樣本問卷橫斷式測量多重時空框架經驗整合程度與三項親子關係指標間的關聯；在研究二中，則以書寫練習介入方案促進多重時空框架經驗整合進行，進而對親子關係產生正向影響。在兩個研究中皆得到多重時空框架經驗整合程度對關係融通、感激之情與忍讓行為的正向影響效果，顯示其結果具穩定性，對多重時空框架經驗整合對親子關係的影響作用有更進一步的了解。

在理論層次上，成年子女的多重時空框架經驗整合能力不只在認知能力上有所提升而更能理解父母的觀點，更包含了經年累月互動累積而成的情感力量，藉由多重時空框架經驗整合能力，成年子女有機會回顧過往互動的種種，重新體會與感受父母曾經的付出與辛勞，抱持著對父母的感激之情，得以更正向的觀點來看待親子關係。另外，經由對親子關係滿意度與關係融通兩指標的比較，得知成年親子的多重時空框架經驗整合能力並非僅侷限於子女個人的認知感受，更是關注於整體的情感與關係，顯示在成人親子關係脈絡中更應注重情感層面。過去在人際情境的壓力調適上，除了常見的問題中心、情感中心的因應方式以外，有學者提出關係中心的因應（relationship-focused coping）（Coyne & Downey, 1991; O'Brien & DeLongis, 1996），它係以維持、保護關係為優先考量，在壓力情境中，關注彼此的情感需求，將對方的幸福感也納入因應的考量，以避免不必要的衝突（Coyne & Smith, 1991）。成年後，子女在面對關係時能從自我中心到非自我中心思維模式（劉麗娟，2002），同時也基於累積的親子情感，以更關係式的考量來面對往後親子互動，因而在面臨親子衝突時，不再只是據理力爭追求理性的價值判斷，而更願意以改善整體關係的方式來處理問題，亦即基於對彼此關係的重視，才是成年子女維持良好親子關係的主要目標。

在實務應用方面，研究二以親子共同生命經驗與互動情感事件的書寫練習，促進了參與者多重時空框架經驗整合歷程的進行，進而對親子關係產生正向影響，



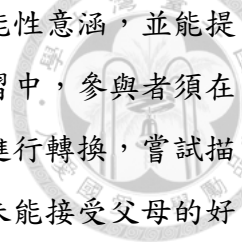
顯示多重時空框架經驗整合能力可以藉由訓練加以提升。針對多重時空框架經驗整合能力較低的參與者，可以利用書寫介入方案來提升其對父母辛苦的覺察，並能反思回顧自己過去的侷限與不足，開始對父母產生更正向的看法。書寫練習的效果展現出成人親子關係間仍具有正向改變的可能，若能建立介入方案典範，將對成人親子關係的促進有莫大助益。

壹、書寫促發改變

正向心理學中對提升個人的幸福感提出了諸多觀點，其中 Lyubomirsky、Sheldon 及 Schkade (2005) 將促進幸福感的行動分為認知性活動與行為性活動兩類，其中認知性活動中所包含的「尋找正向意義」便是嘗試發現每件事物所蘊含的正向意義，強調在各事件中皆有隱藏的功能性意涵，若能找到事物的正面意義，便能有助於個人維持情緒穩定，可以更好地面對困境。故尋找正向意義本身便是一項有助於心理健康的調適方式。

Davis、Nolen-Hoeksema 及 Larson (1998) 曾提出兩種尋求意義的方式，包含在負向事件中找出正面的地方 (benefit-finding)，以及在正向事件中對意義的更進一步了解 (sense-making)。Baumeister 與 Vohs (2002) 認為情緒書寫是能創造意義的方法，在個人遭遇困難時，書寫能提供重新審視事件與建構新意義的機會，進而提升對困境感受的意義層次，幫助個人逐漸脫離負向情緒，甚至增進對事件的正向感受與意義感。

書寫常常被認為是通往幸福感的方法之一 (Burton & King, 2004; King, 2001; Pennebaker & Seagal, 1999)，Pennebaker (1997) 認為表達性書寫中對情緒的揭露有助於心理健康，並以字詞分析發現個體在書寫負向情緒事件時，若使用了較少的「我」，與較多的其他人稱 (你、你們、他、他們) 來書寫時，會有較好的心理健康 (Campebell & Pennebaker, 2003)。黃金蘭、張仁和、程威銓、及林以正 (2014) 以字詞分析方法對金樹人 (2005, 2010) 的心理位移質性觀點提出量化驗證，透過心理位移書寫的自我覺察 (我位格)、自我對話 (你位格) 到自我觀察 (他位格) 間的轉換，有助於促進個體的情緒平和與正念程度 (張仁和、黃金蘭、林以正, 2013)。



如上所述，書寫自身的情緒經驗有助於個體發現事物的功能性意涵，並能提升正向情緒、個人的幸福感與生命意義感。在本研究的書寫練習中，參與者須在「我」、「父母」、「關係」與橫跨過去與現在時空的觀點中進行轉換，嘗試描摹在不同時空與角色情境下的可能想法與感受，並針對「過去未能接受父母的好意」與「過去應該更體諒父母的地方」進行書寫，藉此嘗試尋找出親子互動中蘊含的正向意義。

在親子關係脈絡中，若要針對親子關係經驗進行書寫，需要過往有足夠的互動累積作為書寫的素材，子女從小與父母互動的情感經驗是回憶書寫的重要成分，能在記憶中提取相關的情感回憶資料，可讓子女更易於理解與想像過往互動中父母自身的感受。互動以外子女對父母的觀察經驗，亦能讓子女對父母有足夠的理解，提供線索讓子女可回憶，並有機會重新對父母的行為進行詮釋。

在多重時空框架經驗整合的歷程中，需要刺激促發子女重新回憶並建構對於親子關係的新觀點；在子女成長歷程中，經歷到與父母共同的生命事件時，能有機會讓子女設身處地理解父母當初的辛勞；亦可能由外部事件引發子女對親子關係的框架整合，例如面對外婆過世時感受到母親的哀痛，進而對於彼此的母女關係有了新的思考；或者藉由同儕間的分享與比較，得以有機會對自己的親子關係重新回顧與理解，更有機會引起多重時空框架經驗整合歷程的進行。

貳、生命歷練的重要性


在多重時空框架經驗整合能力觀點中，子女在成年後能更理解與體諒父母過去的某些行為，係基於年齡增長而擁有更多人生歷練，以及與父母扮演相同的生命角色。生命事件經歷與親子共有經驗的多寡對子女的多重時空框架經驗整合能力應有所影響，本研究中曾以 Holmes 與 Rahe (1967) 的社會再適應量表改編而成的生活壓力事件量表蒐集相關資料，選擇與家庭經驗與工作經驗相關的「生小孩」、「工作型態轉變」、「工作壓力大」、「失業」、「退休」、「與父母發生嚴重衝突」、「與子女發生嚴重衝突」、「與手足發生嚴重衝突」、「與配偶發生嚴重衝突」、「與姻親家人發生嚴重衝突」、「本人生重病」、「重大意外事件」及「親近的家人死亡」共 13 項可能造成生命壓力的事件讓參與者分別勾選自己與

父母曾經遭遇的選項。在此 13 項生活壓力事件中，參與者經歷壓力事件出現在父親版上平均有 2.24 項（標準差 1.69 項）、出現在母親版上平均有 2.36 項（標準差 1.76 項）；參與者勾選自己曾經歷、父母亦曾經歷的相同經驗稱為親子共有之經驗，在父親版中平均為 0.68 項（標準差 1.13 項）、母親版中平均為 0.76 項（標準差 1.15 項），不分版本的子女生命經驗數量與親子共同生命經驗數量皆偏低，在分析上的效果有限，但值得未來關注。

本研究在生命經驗事件測量上的不足並不表示生命經驗事件在多重時空框架經驗整合歷程中不重要，在研究二中抓取的「生養子女」，以及自選題目時最多參與者書寫的「建立家庭」與「出社會工作」經驗，顯示與生命週期相關的經驗最是參與者能提取的親子共有的生命經驗。另有參與者會選擇書寫自己另外想到的共同經驗，例如：中途接手照顧非親生子女，顯示親子之間共同經驗有其多元性，而不論是何種經驗，擁有共同經驗的切身感受應能讓子女更好地同理父母的行為，並促進自己在多重時空框架經驗整合能力上的發展。

生命經驗的增長除了能讓成年子女更設身處地理解父母之外，本身便蘊含自我視野與能力的擴展。劉麗娟（2002）針對未婚女性的訪談中，歸納出離家、愛情、工作與面對死亡的經驗為影響自我移動的生命歷練，這些經歷會影響個人的自我狀態，進而連帶改變未來面對關係的方式，例如以更具包容力、非自我中心的方式面對關係，更願意為經營關係付出努力。透過各式人生經驗參與不同關係樣態的變化，練習溝通技巧、面對失去而更懂得珍惜，成年者也能將經驗類推適用至各式關係中，並藉由其他事件中的啟示用於面對親子關係，或能從他人分享經驗中汲取智慧，以觀察學習的方式擁有對親子關係的多元化觀點，即使尚未經歷某些階段的重要生命事件，亦可能展現多重時空框架經驗整合能力應用於對自己父母行為的解讀。

透過多重時空框架經驗整合歷程，成年子女從累積的互動經驗與成年後的多元觀點逐漸形成對父母的嶄新理解。劉麗娟（2002）認為成年女性在面對母親時，除了性別角色及母職意涵之外，亦能以女人對女人的觀點來重新認識母親，脫離文化角色期待的理想母親樣板，讓成年女性能更好地理解與認同母親，進而讓親子關係更加親近。生命歷程理論（life course theory）提出三種時間對生命的作用效果，包含年齡（age）、時期（period）與世代（cohort）：年歲漸長而處於不同



人生階段會讓子女有更多生命事件經歷，各個時期有著不同的重大歷史事件，不同世代的人們會因其所處社會背景不同而具有不同性質的成長經驗（Elder Jr, Johnson, & Crosnoe, 2003）。在進行多重時空框架經驗整合的時候，不僅是從自己子女的角度回顧過往互動經驗、同理父母角色的難處，也包含對於時代背景的理解而能更清楚地勾勒出父親與母親的深層形象，對於父母親過去行動的方式與緣由會有更進一步的認知，進而對父母親過去的用心與關愛有更完整的認識與了解。

如上所述，成年子女擁有的生命歷練以及對世代背景的理解能讓他們對父母親行為有更好的同理感受，易於覺察父母親背後的辛勞與情感，並願意反思檢討自己過去的不足，進而在現今往後的親子互動中以更包容、情感性的方式去面對。

參、親子對偶關係

研究一父母親成對樣本比較結果顯示：子女對母親有較高多重時空框架經驗整合、感激之情與關係融通，這反映出過往互動情感累積是影響親子關係的重要因素。父母親不同角色的特殊性在趙梅如（2008）的研究中顯示：不論子女性別，與父親的和諧關係中較常以矜持方式表現，不和諧關係也以偽裝不反抗為多；與母親的和諧方式是以交心為主，不和諧則是冷淡對待。其結果展現子女與母親的關係確實較父親為親密，面對父親常有親而不近之感，仍保有一定的尊敬與距離；這樣的親子互動樣貌亦彰顯了母親角色具溫暖關懷的特性，比起父親她與子女較具有親密情感上的互動，得以累積做為日後回顧與重新詮釋整合的記憶素材。

父親—兒子、母親—女兒間同性別的親子對偶的關聯，相較於不同性別的親子對偶關係，符合多重時空框架經驗整合觀點中強調與父母擁有較多共同經驗有助於子女體會父母的難處；在同性別的親子對偶中因包含了對性別角色的共同經驗，因而有更多的機會來同理與整合彼此互動經驗的框架。劉惠琴（2000）認為母女關係深受社會文化的母職規範所影響，陳嫚儀（2012）亦從訪談中發掘父子關係的「父嚴子懼」的華人社會典型，並歸納出父子關係的漸變歷程：在兒子成年初期時發生對父親的視框轉換，關係間的權威漸減、互惠漸增；兒子成年中期時傾向主動與父親重新建立連結，雖仍有距離，卻也能和諧相依。上述兩研究陳

述的轉變歷程亦符合本研究中強調整合過往經驗，進而對往後親子互動關係產生影響，並因生命歷程與角色重合而促進多重時空框架經驗整合歷程的進行。



第二節 研究限制與未來發展

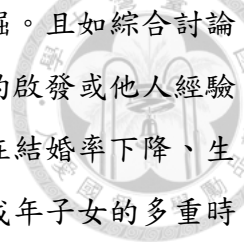
本研究主要基於正向心理學觀點，關注親子衝突的功能性意涵，以及親子關係間的促進，以期達成正向影響效果。然而，親子關係的回顧與重溯亦可能具有負向的經驗與影響，例如子女在自己為人父母後，反而開始看到父母過往的不足之處，此類負向感受應如何調節及轉化則有待後續進一步探究。

研究一以紙本問卷進行測量，樣本主要募集於大台北地區，參與者來源受限於地區，若能更普及地在臺灣各地收集資料，能用以比較臺灣城鄉地區成年子女的親子關係有何異同，則能更完善地瞭解臺灣成人親子的多重時空框架經驗整合歷程與其作用關係與效果。

在研究二中以介入方案進行多重時空框架經驗整合的初步實驗操弄，由於書寫練習的操作方式多為線上活動，不須參與者親自出席，因此不會侷限於地區與交通考量，便於普及推廣。若考量其電腦網路需求的限制，後續或許可以尋找適切的圖片、文章刺激材料取代影片來引導參與者，或者比較未加入影片欣賞的書寫練習成效，以找出更合適的書寫介入方案，作為未來普及推廣的佐證。

另外，本研究書寫介入方案之參與者多為女性，且主要希望針對與母親間的關係進行改善，因此在本次研究中可觀察到女性參與者對於改善親子關係有較強的動機與毅力來完成整個書寫方案。然而由於男性參與者人數較少，後續相關研究需考量本研究中注重情感回憶的書寫表達之設計是否較不吸引男性參與者。未來研究若能兼顧參與者性別與父母對象人數的平衡，應能對成年子女性別、所選對象的關係改變有更完整的理解，甚至可進一步比較父親—兒子、母親—女兒間同性別的親子對偶中是否有特殊的互動關係模式。

研究二的樣本係以立意取樣有複數個親子共同生命經驗者，其中多數參與者皆有生養子女之經驗，因此選用了此重要親子共同經驗為書寫主題；然而各式書寫主題可能會有不一樣的效果，或許除了生養子女與婚姻、工作經驗以外，還有




其他可助於多重時空框架經驗整合歷程進展之書寫事件有待發掘。且如綜合討論所述，除了這些共同生命經驗外，個體亦可能由其他生命經驗的啟發或他人經驗的參照等方式來促進自己多重時空框架經驗整合歷程的進行。在結婚率下降、生養經驗逐漸減少的現代社會中，相信應能找到其他方式來增進成年子女的多重時空框架經驗整合能力，進而提升親子關係品質，並藉由情感的力量得以更好地面對父母老去後的照護與關懷。

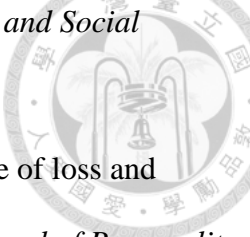
在研究二的整體介入方案中，除書寫練習以外，還包含了心理師所帶領的成長團體討論，在本次設計中，成長團體為協助參與者統合書寫經驗，以及協助參與者紓解在書寫中可能產生的各式負面情緒。由於本研究主要仍關注於書寫操弄前後的作用效果，對於成長團體討論的效果與帶領細節並無著墨，因而還有待後續研究對其效果作進一步的了解。

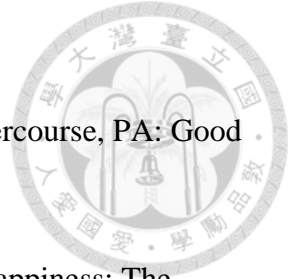
參考文獻



- 王惠芝 (2011)。「成年子女生命事件對代間關係之影響」(未出版之碩士論文)。
國立台灣師範大學，台北市。
- 朱玲億、林美薰、李立維、趙家琛、李島鳳、游淑瑜、周士雍 (譯) (2000)。
「當代心理治療的理論與實務(原作者 R. J. Corsini& D. Wedding)」。台北：
心理。(原著出版年：1995)
- 利翠珊 (1999)。婚姻親密情感的內涵與測量。「中華心理衛生學刊」，12，29-51。
- 利翠珊、蕭英玲 (2008)。華人婚姻品質的維繫：衝突與忍讓的中介效果。「本
土心理學研究」，29， 77-116。
- 利翠珊 (2010年6月)。夫妻間的忍與支持：對偶關係的效應。「華人家人關
係學術研討會」發表之論文，臺北中央研究院。
- 何穎秀 (2014)。「青少年親子衝突解決效能對親子衝突頻率與親子關係滿意度
的作用效果」(未出版之碩士論文)。國立臺灣大學，臺北市。
- 金樹人 (2005)。「心理位移辯證效果敘事之敘事分析」。行政院國家科學委員
會專題研究成果報告(編號：NSC93-2413-H-003-001)，未出版。
- 金樹人 (2010)。心理位移之結構特性及其辯證現象之分析：自我多重面向的敘寫
與敘說。「中華輔導與諮商學報」，28，187-229。
- 張仁和、黃金蘭、林以正 (2013)。從情緒平和與止觀探討心理位移日記書寫方
法的療癒機制。「教育心理學報」，44，589-607。
- 陳依芬、黃金蘭、林以正 (2011)。忍的情緒調控與心理適應。「本土心理學研
究」，35，3-56。
- 陳嫚儀 (2012)。「父職經驗與父子關係發展與轉變：中、老年父子對偶觀點」
(未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學。彰化市。
- 曾端真 (2003)。中青兩代童年記憶中的家庭經驗。「本土心理學研究」，19，
229-271。
- 黃士哲、葉光輝 (2013)。父母教養方式對青少年雙元孝道信念的影響效果：中
介歷程的探討。「本土心理學研究」，39，119-164。

- 
- 黃金蘭、張仁和、程威銓、林以正 (2014)。我你他的轉變：以字詞分析探討大學
生心理位移書寫文本之位格特性。「中華輔導與諮商學報」，39，35-58。
- 葉光輝 (2012)。青少年親子衝突歷程的建設性轉化：從研究觀點的轉換到理論
架構的發展。「高雄行為科學學刊」，3，31-59。
- 葉光輝、曹惟純 (2014)。成人親子衝突之建設性轉化路徑：功能性衝突評估、
共享式解決策略與個人生活適應的關聯。「中華心理衛生學刊」，27，173-199。
- 葉光輝 (2016)。「成人親子衝突歷程中情感與關係的正向轉化：針對年老父母
照顧安排脈絡下的探討」。行政院國家科學委員會專題研究成果期中報告 (編
號：MOST103-2410-H001-059-SS3)，未出版。
- 趙梅如 (2004)。親子間印象深刻之獎勵與懲罰的情感意涵。「應用心理研究」，
21，219-250。
- 趙梅如 (2008) 親子互動關係型態之和諧內涵的結構驗證與親子對偶互動關係之
差異探討。「教育與心理研究」，31，83-113。
- 劉惠琴 (2000)。母女關係的社會建構。「應用心理研究」，6，97-130。
- 劉麗娟 (2002)。「未婚女性關係中自我的移動」(未出版之碩士論文)。國立
高雄師範大學，高雄市。
- 蕭英玲、利翠珊 (2009)。夫妻間的恩情與親密：簡效量表的發展。「本土心理
學研究」，32，3-40。
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2002). The pursuit of meaningfulness in life. In C. R.
Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 608-618).
Oxford, England: Oxford University Press.
- Burton, C. M., & King, L. A. (2004). The health benefits of writing about intensely
positive experiences. *Journal of Research in Personality*, 38, 150-163.
- Campbell, R. S., & Pennebaker, J. W. (2003). The secret life of pronouns flexibility in
writing style and physical health. *Psychological Science*, 14, 60-65.
- Coyne, J. C., & Downey, G. (1991). Social factors and psychopathology: Stress, social
support, and coping processes. *Annual Review of Psychology*, 42, 401-425.
- Coyne, J. C., & Smith, D. A. (1991). Couples coping with a myocardial infarction: A

- 
- contextual perspective on wives' distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, *61*, 404.
- Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S., & Larson, J. (1998). Making sense of loss and benefiting from the experience: Two construals of meaning. *Journal of Personality and Social Psychology*, *75*, 561.
- Elder Jr, G. H., Johnson, M. K., & Crosnoe, R. (2003). The emergence and development of life course theory. *Handbook of the life course* (pp. 3-19). New York, NY: Springer US.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*, 377-389
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of General Psychology*, *9*, 103-110.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, *11*, 213-218.
- Kaufman, S., Elliott, M., & Shmueli, D. (2003). Frames, framing and reframing. *Beyond Intractability*. Retrieved September 6, 2016, from <http://www.beyondintractability.org/essay/framing/>
- King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *27*, 798-807.
- Lambert, N. M., Graham, S. M., Fincham, F. D., & Stillman, T. F. (2009). A changed perspective: How gratitude can affect sense of coherence through positive reframing. *The Journal of Positive Psychology*, *4*, 461-470.
- Lambert, N. M., Fincham, F. D., & Stillman, T. F. (2012). Gratitude and depressive symptoms: The role of positive reframing and positive emotion. *Cognition &*



Emotion, 26, 615-633.

Lederach, J. P. (2003). *The little book of conflict transformation*. Intercourse, PA: Good Books.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111.

O'Brien, T. B., & DeLongis, A. (1996). The interactional context of problem-, emotion-, and relationship- focused coping: The role of the big five personality factors. *Journal of Personality*, 64, 775-813.

Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8, 162-166.

Pennebaker, J. W., & Seagal, J. D. (1999). Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 1243-1254.

Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.

Seligman, M. E. (2004). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York, NY: Simon and Schuster.

Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56, 216.

附錄



附錄一：研究一問卷（以父親版為例）

第一部分 基本資料

1. 您的性別：男性 女性
 2. 您的年齡：_____歲
(本研究對象需滿 35 歲。若資格不符合，請將問卷交回，謝謝。)
 3. 手足數：_____兄 _____弟 _____妹
 4. 婚姻狀態：未婚 已婚 喪偶 離婚 其他：_____
 5. 子女數：_____子 _____女
 6. 工作狀態：穩定工作 家管 待業中 其他：_____
 7. 請問您是否曾經歷以下（壓力）事件：
生小孩 工作型態轉變 工作壓力大 失業 退休
與父母發生嚴重衝突 與子女發生嚴重衝突 與手足發生嚴重衝突
與配偶發生嚴重衝突 與姻親家人發生嚴重衝突 本人生重病
重大意外事件 親近的家人死亡
 - 8-1. 父親存歿：存 歿
(本研究對象需父親仍健在。若資格不符合，請將問卷交回，謝謝。)
 - 8-2. 父親年齡：_____歲
 - 8-3. 父親健康狀況：相當好 還不錯 有點不理想 相當不理想
 - 8-4. 您與父親互動的頻率：
同住，天天見面 沒有同住，天天聯絡 每週至少兩次
每週一次 每個月至少一次 每個月不到一次
 - 8-5. 您的父親是否曾經歷以下（壓力）事件：
工作型態轉變 工作壓力大 失業 退休
與其父母（您的祖父母）發生嚴重衝突 與其手足發生嚴重衝突
與您的手足發生嚴重衝突 與您的母親發生嚴重衝突
生重病 重大意外事件 親近的家人死亡
-

第二部分 此部分想了解成年以後，您對於過去與父親互動狀況的想法。請仔細閱讀下面各題項，並依據您與父親實際的互動感受與想法，在右邊欄位中圈選適當的數字。

請評估 <u>成年以後</u> ，您對於 <u>過去與父親</u> 互動狀況的想法...	不 符 合	有 點 符 合	符 合	相 當 符 合	完 全 符 合
1. 我會檢討自己過去和爸爸互動時曾有的不成熟表現。	0	1	2	3	4
2. 我反省自己過去應該更體諒爸爸有他自己的情緒。	0	1	2	3	4
3. 我認為過去與爸爸的衝突，有助於我們更了解彼此的想法。	0	1	2	3	4
4. 我瞭解到爸爸過去照顧家庭必須承受很多壓力。	0	1	2	3	4
5. 我已經可以心平氣和地看待過去與爸爸的不愉快。	0	1	2	3	4
6. 我體會到爸爸作為家長，要照顧好整個家庭是件不容易的事。	0	1	2	3	4
7. 我感受到爸爸過去為了家庭做出許多犧牲。	0	1	2	3	4
8. 我會反省自己以前應該要對爸爸更好一點。	0	1	2	3	4
9. 對於過去與爸爸之間的衝突，我能夠理解他其實是為了我好。	0	1	2	3	4
10. 我會反省過去，自己可能給爸爸添了一些麻煩。	0	1	2	3	4
11. 我瞭解到爸爸過去養育我所付出的許多心力。	0	1	2	3	4
12. 過去與爸爸之間的不愉快，讓我們學會如何互相尊重。	0	1	2	3	4

第三部分 此部分想了解目前您與父親互動的狀況。請仔細閱讀下面各題項，並依據您與父親實際的互動感受與想法，在右邊欄位中圈選適當的數字。



請評估目前，您與父親實際的互動狀況...	不 符 合	有 點 符 合	符 合	相 當 符 合	完 全 符 合
1. 與爸爸互動的同時我能夠享受親子之情。	0	1	2	3	4
2. 我認為自己和爸爸的關係就像是不可分割的整體。	0	1	2	3	4
3. 我覺得現在是讓爸爸享受人生的時候了。	0	1	2	3	4
4. 自己和爸爸彼此努力地經營著我們的關係。	0	1	2	3	4
5. 當爸爸跟我有意見不合時，我們都會試著緩和當下緊張的氣氛。	0	1	2	3	4
6. 我最近越來越重視自己跟爸爸之間的關係。	0	1	2	3	4
7. 改善自己和爸爸的互動關係，是我現在很重要的生活目標。	0	1	2	3	4
8. 我最近常常會想做一些事情，帶給爸爸更多歡樂。	0	1	2	3	4
9. 爸爸和我之間若有不同的意見，我們會試著找尋彼此都滿意的平衡點。	0	1	2	3	4
10. 爸爸和我之間都能接納彼此的個性與生活習慣。	0	1	2	3	4
11. 即使爸爸為我做的只是小事，我也會很感激爸爸。	0	1	2	3	4
12. 跟爸爸說「謝謝」是一件很簡單的事情。	0	1	2	3	4
13. 當我感謝爸爸的時候，會有一股窩心的感覺。	0	1	2	3	4
14. 我經常對爸爸感到感激。	0	1	2	3	4

第四部分 這部分想了解您與父親的互動狀況。請依據您與父親發生意見不合時的實際情況與感受，在右邊的欄位中圈選適當的數字。數字越大，表示該情況發生的頻率越高。

評估目前，您與父親意見不合時的實際互動狀況...	從 未 如 此	很 少 如 此	偶 爾 如 此	經 常 如 此	總 是 如 此
1. 我會順著爸爸做一些讓步。	0	1	2	3	4
2. 我會控制自己的態度。	0	1	2	3	4
3. 我會接納爸爸的不良態度。	0	1	2	3	4
4. 我會體諒爸爸的難處。	0	1	2	3	4
5. 我會降低自己的要求。	0	1	2	3	4
6. 我會調整自己來配合爸爸。	0	1	2	3	4
7. 我會包容爸爸的不當行為。	0	1	2	3	4
8. 我會有一些妥協的行為。	0	1	2	3	4
9. 我會壓抑自己的衝動。	0	1	2	3	4

附錄二：研究二問卷（以父親版為例）

（係以線上網頁進行，在此以紙本頁面排版，並省略與研究一重複之量表）



參與研究同意書

您好：

誠摯地邀請您參與《成年親子關係工作坊》。本次的研究探討如何改善成年子女與年老父母關係。您的參與對台灣高齡社會的家庭關係與身心適應有莫大貢獻。本次工作坊包含為期五週、每週一次的線上活動，與3小時心理師帶領的成長團體。

進行方式

若您同意參與本研究，您將有四週的時間會於每週日收到一封電子郵件，須點選內附之網址連結至作答網頁，依照其中的說明，在觀看3~5分鐘影片後回答後續題目，您有七天的時間可以抽空作答。第五週時將請您完成一份線上調查，您將於該週日收到一封電子郵件，您有五天的時間可以點選內附之連結網址完成問卷作答。

個人權益

您填寫的材料將只用於本研究資料分析。研究結果將以團體的方式分析與報告，您的身份不會呈現在將來發表的報告中。研究計畫主持人將依法把任何可辨識您身分之紀錄與您個人隱私之資料視同機密處理，絕對不會公開。將來發表研究結果時，您的身份將被充分保密。凡簽署了知情同意書，即表示您同意各項原始紀錄可直接受監測者、稽核者、研究倫理委員會及主管機關檢閱，以確保研究過程與數據，符合相關法律和各種規範要求；上述人員承諾絕對維繫您身分之機密性。

您可自由決定是否參加本研究，研究過程中不需要任何理由，可隨時撤回同意或退出研究。如果您拒絕參加或退出，將不會引起任何不愉快，更不會損及您的任何權利。若您決定撤回同意或退出研究，可寄電子郵件或致電至研究聯絡人，計畫主持人將會刪除您作答的所有資料。

研究聯絡人：高子淳

國立臺灣大學心理學系碩士生

聯絡電話：02-3366-3959

計畫主持人：葉光輝

中央研究院民族所研究員

國立臺灣大學心理學系教授

聯絡電話：02-2652-3409

家庭互動調查表



您好：本調查表是用來評估您與父親目前互動的狀況

- 所有問題的答案沒有對錯、好壞之分，請依照您的實際情況作答即可。
- 整份調查問卷包含九個部分，請依照答題說明依序填寫。
- 您的問卷資料會受到妥善保管，並不會流為他用。

謝謝您的合作與協助！

國立台灣大學心理學系
家庭互動研究小組 敬上

第一部分 基本資料

1. 您的身分證英文字母+手機末三碼：_____
2. 手足數：_____兄_____姊_____弟_____妹
3. 婚姻狀態：未婚 已婚 喪偶 離婚 其他：_____
4. 子女數：_____子_____女
5. 工作狀態：穩定工作 家管 待業中 其他：_____

6-1. 父親年齡：_____歲

6-2. 父親健康狀況：相當好 還不錯 有點不理想 相當不理想

6-3. 您與父親互動的頻率：

- | | | |
|----------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 同住，天天見面 | <input type="checkbox"/> 沒有同住，天天聯絡 | <input type="checkbox"/> 每週至少兩次 |
| <input type="checkbox"/> 每週一次 | <input type="checkbox"/> 每個月至少一次 | <input type="checkbox"/> 每個月不到一次 |

以下題目想瞭解「過去一個月」您與父親相處的情形，請您依自己真實的感受勾選適合的選項。

過去一個月以來， 您與 <u>父親</u> 相處的情形...	非 常 不 符 合	不 符 合	有 點 不 符 合	有 點 符 合	符 合	非 常 符 合
1. 我與爸爸相處很愉快。	1	2	3	4	5	6
2. 我與爸爸相處時心情很輕鬆。	1	2	3	4	5	6
3. 我與爸爸的關係很親密。	1	2	3	4	5	6
4. 我與爸爸相處充滿困難與挫折。	1	2	3	4	5	6
5. 我與爸爸的相處關係融洽。	1	2	3	4	5	6
6. 爸爸常讓我感到很煩人。	1	2	3	4	5	6
7. 爸爸使我感到幸福。	1	2	3	4	5	6

情感互動事件調查表 [僅前測有此部分]

此部分想了解您與父親的互動經驗，請仔細閱讀並回答以下問題。

請簡單描述一下，從以前到現在與父親相處的經驗中：

1-1 與爸爸之間最深刻的回憶，請描述一下事件內容：

1-2 覺得自己過去可以更體諒爸爸的地方，請舉例說明：

1-3 自己過去認為爸爸不好的地方，請舉例說明：

恭喜您填答完畢！請檢查是否有漏答的題目，謝謝您！

附錄三：研究二書寫練習（以父親版為例）

（係以線上網頁進行，在此以紙本頁面排版，題序內容不變）



【成人親子互動工作坊】第一週活動

您好，感謝您參與本研究，此為第一週的操作練習。

- 1.本週將進行一項書寫活動，請於本週六以前填寫完畢並確認繳交。
- 2.首先，您會看到一部 3~5 分鐘的短片，欣賞完影片後，請依照以下提示內容，逐項書寫練習。
- 3.書寫內容沒有對錯、好壞之分，請依照您的實際經驗書寫即可。

謝謝您的合作與協助！

影片欣賞（第一週）

請看完下方影片以便進行後續練習！

如有放大影片需求，請連至 YOUTUBE 更方便欣賞！

<https://youtu.be/8kHX82tv23M>

請問您之前有看過這部影片嗎？ 有 沒有 不確定

請問您喜歡這部影片嗎？

非常不喜歡 不喜歡 普通 喜歡 非常喜歡

影片中父親買了什麼給女兒吃？

甜甜圈 氣泡飲料 餅乾 冰棒

影片中的父親"沒有"做過哪樣工作？

擦玻璃 修理汽車 發傳單 工地搬運

書寫練習（第一週）



片中的父親為了女兒開心，選擇在辛苦的生活中繼續努力，希望能讓女兒生活無虞。您是否也有類似的經驗呢？

請就您與"爸爸"共有的「照顧、養育子女」的經驗，繼續以下書寫。

1. 在生養子女的經驗中，「我」的想法與感受：

2. 我的爸爸也曾有生養子女的經驗，我想，「爸爸」在當時的想法與感受可能是：

請嘗試比較您與父親對於此經驗，在感受與想法上的異同。

3. 我與爸爸在生養子女的經驗上，有什麼"相同"之處？並請舉例說明。

4. 我與爸爸在生養子女的經驗上，有什麼"不同"之處？並請舉例說明。

5. 擁有了生養子女的經驗之後，對「我與爸爸的關係」有什麼影響？為什麼會這麼想？

6. 其他我想說的話：

恭喜您~第一週活動已完成，感謝您的參與！

請填上您的編號：身分證英文字母+手機末三碼(僅作為核對填寫狀態使用，並不會與您的書寫內容做任何連結)

如有任何疑問與建議，請回信 ykhlab@gmail.com、致電(02)3366-3959，

或者加入家庭互動小組的 line id: ntupsy

謝謝您的參與及配合！

(以下省略重複指導語，僅呈現各週影片欣賞與書寫練習部份)

影片欣賞 (第二週)

請看完下方影片以便進行後續練習。

如有放大影片需求，請連至 YOUTUBE 更方便欣賞!

<https://youtu.be/KvaXUYtT9Kk>

請問您之前有看過這部影片嗎？ 有 沒有 不確定

請問您喜歡這部影片嗎？

非常不喜歡 不喜歡 普通 喜歡 非常喜歡

影片中，學生時代的女兒如何處理父親給她的粉色手套？

丟掉 好好地戴著 收進書包裡 留在車上

影片中的女兒吃的什麼東西掉在衣服上了？

咖哩醬 餅乾 冰淇淋 巧克力

書寫練習 (第二週)

影片中的女兒將父親的手套丟進了垃圾桶，糟蹋了父親的好意。

您是否也有覺得自己過去沒能好好接受「爸爸」好意的地方呢？

請回想自己的相關經驗，針對此事件進行以下書寫。

1. 請描述一下此相關經驗（自己過去沒能好好接受「爸爸」好意的地方）：

2. 在事件發生的當下，「我」的想法與感受是：

3. 在事件發生的當時，根據我的觀察，「爸爸」的想法與感受可能是：

4. 現在，再次回想此事件，如果能跟當時的自己說些話，會想說什麼？
為什麼會這麼說？

5. 現在，再次回想此事件，如果能回到當時，跟「爸爸」說些話，會想說什麼？
為什麼會這麼說？

6. 這個事件的發生，對「我」有什麼影響？為什麼會有這些影響？請舉例說明：



7. 這個事件的發生，對「我的爸爸」有什麼影響？為什麼會有這些影響？
請舉例說明：

8. 這個事件的發生，對「我與爸爸之間的關係」有什麼影響？
為什麼會有這些影響？請舉例說明：

9. 其他我想說的話：

在上一週，我們看了影片〈這個爸爸一天到晚撒謊，但他還是女兒的 superman〉，
並書寫了關於與父母共有的經驗～

- *上週繳交表單之後，我還想到一些相關的事件/想法/感受可以分享：



影片欣賞 (第三週)

請看完下方影片以便進行後續練習。

如有放大影片需求，請連至 YOUTUBE 更方便欣賞!

<https://youtu.be/k-8gjuPZA1E>



請問您之前有看過這部影片嗎？ 有 沒有 不確定

請問您喜歡這部影片嗎？

非常不喜歡 不喜歡 普通 喜歡 非常喜歡

影片中的小孩為何要提早離開幼稚園？

被處罰 發燒了 肚子痛 想媽媽了

以下哪件事情是影片中的母親"不用"做的？

上班 照顧小孩 照顧奶奶 做便當

書寫練習 (第三週)

影片中的母親很努力地在工作與家庭中間尋找平衡，您的「父親」是否也曾面臨同樣的情況？

我們常說養兒方知父母恩，子女在有了自己的小孩之後，與父母一樣都擁有養育小孩的經驗之後，可以更了解自己的父母在當時情境中的感受與想法。

請就您擁有的類似經驗及反思，與我們分享您與「爸爸」都曾經歷的事件，並繼續以下書寫。

請選擇一項您與您的「爸爸」都經歷過的事件，以此事件為後續書寫的主題

例如：我有工作經驗，我的爸爸也曾經有工作經驗，即可勾選"工作(賺錢養家)"。

請盡量不要書寫與第一週重複的項目。

如有未列出的共有經驗，請勾選「其他」，之後針對該議題進行書寫唷！

*我與「爸爸」都曾經歷的事件是：

工作(賺錢養家) 建立家庭 工作型態轉變 工作壓力大

與家人發生嚴重衝突 親近的家人死亡 其他，請說明：_____

*請與我們分享您與「爸爸」都曾經歷的事件，並繼續以下書寫：



1. 在此親身經驗中，「我」的想法與感受：

2. 我的父親也曾經歷此事件，我想，「爸爸」當時的想法與感受可能是：

請嘗試比較您與父親對於此經驗，在感受與想法上的異同。

3. 我與爸爸在此經驗上，有什麼「相同」之處？請舉例說明。

4. 我與爸爸在此經驗上，有什麼「不同」之處？請舉例說明。

5. 與爸爸同樣都經歷的此事件後，對「我與爸爸的關係」有什麼影響？為什麼會這麼想？

6. 其他我想說的話

在上一週，我們看了影片〈父親眼中的女兒，女兒眼中的父親〉，並書寫了關於過去未能體會父母好意的地方～

*上週繳交表單之後，我還想到一些相關的事件/想法/感受可以分享：

影片欣賞 (第四週)

請看完下方影片以便進行後續練習。

如有放大影片需求，請連至 YOUTUBE 更方便欣賞!

<https://youtu.be/tyoLQent8pA>

請問您之前有看過這部影片嗎？ 有 沒有 不確定

請問您喜歡這部影片嗎？

非常不喜歡 不喜歡 普通 喜歡 非常喜歡

影片中的母親職業是？

家管 理髮師 清潔人員 餐廳員工

影片中，學生時代的女兒對媽媽有什麼樣的看法？

很溫柔 很理直氣壯 很奮發向上 很卑微

書寫練習 (第四週)

影片中學生時代的女兒認為母親很卑微，直到長大了之後，才漸漸發現母親看似卑微的行為舉止背後似乎隱藏了更深的東西。一開始主角(女兒)對母親行為的解讀有不適當、不完全的地方，慢慢地，主角才開始能夠了解、體諒母親。您是否也有類似的經驗呢？請與我們分享您的經歷。

請從您以前到現在與「爸爸」相處的經驗中，舉出一項事例說明，並依提示針對此事件進行以下書寫。

請選擇一項您與您的「爸爸」都經歷過的事件，以此事件為後續書寫的主題

例如：我有工作經驗，我的爸爸也曾經有工作經驗，即可勾選"工作(賺錢養家)"。

請盡量不要書寫與第一週重複的項目。

如有未列出的共有經驗，請勾選「其他」，之後針對該議題進行書寫唷！

*請描述一下此相關經驗，舉例說明長大了以後，才發現自己過去應該可以更體諒

「爸爸」的地方：



請與我們分享您與「爸爸」都曾經歷的事件，並繼續以下書寫：



1. 在事件發生的當下，「我」的想法與感受是：

2. 在事件發生的當時，根據我的觀察，「爸爸」的想法與感受可能是：

3. 影片中主角因為自己也有了小孩，才發現母親過去的表現有其他的意涵。

請問您是從什麼時候開始發現自己可以更體諒「爸爸」一點呢？請描述一下當時的情形：

4. 現在，再次回想此事件(過去應該更體諒爸爸的地方)，如果能跟當時的自己說些話，會想說什麼？為什麼會這麼說？

5. 現在，再次回想此事件，如果能回到當時，跟「爸爸」說一句話，會想說什麼？為什麼會這麼說？

6. 這個事件的發生，對「我」有什麼影響？為什麼會有這些影響？請舉例說明：

7. 這個事件的發生，對「我的爸爸」有什麼影響？為什麼會有這些影響？請舉例說明：

8. 這個事件的發生，對「我與爸爸之間的關係」有什麼影響？為什麼會有這些影響？請舉例說明：

9. 其他我想說的話

在上一週，我們看了影片〈媽媽很好，沒事的〉，並書寫了與父母的共同經驗～

*上週繳交表單之後，我還想到一些相關的事件/想法/感受可以分享：