

甜蜜 Harmony Concerto

協奏曲 sweet home



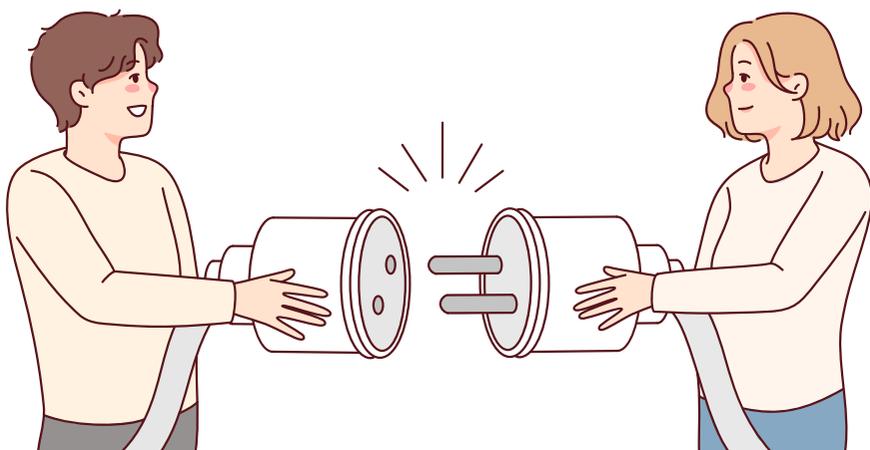
目錄

走入婚姻：「犧牲奉獻」與「保有自我」之間能如何平衡？

林佳慧 Sunny 諮商心理師P.02

出錢也出力、持家更給力！

巴鎮 me2we 幸福總監P.09



走入婚姻

犧牲奉獻

與

保有自我

之

間

能 如何平衡？



林佳慧 Sunny
諮商心理師

Julia 和 Ken 是一對新婚夫妻，兩人交往多年，近期結婚了，婚後很快地生了孩子。而過去這一年時光，對 Julia 來說其實像快轉一般，來不及好好體驗、慢慢反應，便成了人妻、媳婦、母親，雖然有開心的時候，但卻又覺得好像錯過或失去了很多，Julia 說：「我原本的工作因為帶孩子而停了下來，更為了配合老公上下班時間、夫家週末聚餐的習慣，不知道多久沒跟好姐妹出去逛逛街、喝下午茶了！唉！」

那麼 Ken 呢？他其實很關心老婆的心情，也知道 Julia 還在適應，包括工作、心理狀態、整體生活上的改變，甚至還有懷孕帶來的生理變化，他很想說些什麼安撫太太，但總會在 Julia 那句「你知道我為這個家犧牲了多少嗎？」時，理智線瞬間斷掉，好聲好氣全轉為憤怒攻擊，Ken 大聲吼著：「妳以為只有妳在付出嗎？」可想而知，之後肯定是一番大吵。

這也是你婚後的心聲嗎？

從「我們結婚了！」的興奮與快樂，到「為什麼都是我的責任？都是我要配合？」、「我委屈忍讓這麼多，到頭來得到什麼？」以及「我們還能怎麼一起走下去？」的憤怒、失落和徬徨無助，再到「我在想是不是要離婚，但是……」的沮喪、失望又糾結兩難，這些種種婚姻關係中的縮影，是我每天在諮商室裡聆聽、陪伴著的真實故事。

然而，透過再學習，我們可以建立起關係基礎知識，嘗試在與另一半的互動中做些調整，而有機會創造更契合你所渴望的婚姻樣貌，既親密又保有自我。

家庭擴張六階段， 我們現在的任務是什麼呢？

「家庭」就像是一個生命，有屬於它的發展階段，每階段又各有著不同的任務，當我們看懂了，兩夫妻才能更加把心力放在有利於小家庭的事項上。



1. 新婚夫妻期：剛結婚的你們，一瞬間多了許多角色在身上，丈夫／太太、女婿／媳婦，更別忘了你還是兒子／女兒，也是主管／員工等等，身兼數職，而且每個角色背後都有著不同責任啊！所以這時期，最重要的任務就是「分工合作」。

你們需要大量討論、協調，共同創造出一套屬於你們小家庭運轉的模式，像是家事分配、財務管理、平日及週末時間安排、和姻親的相處等，而這些都得運行一段時間後，兩人再回頭來討論哪些合作方式可以維持？哪些要再調整？雙方的需求、期待、擔心、願意或沒辦法妥協的地方，都需要在討論中充分地述說與被聆聽。

2. 養育嬰幼兒期：你們又多了「親職」角色，這真的是甜蜜的負擔，也很可能是一大壓力源呀！所以這時，最主要的任務就是學習扮演父親／母

親，這絕對是一門需要花費時間、心神、體力的課題。

3. 養育學齡前子女期：經歷前面兩個時期的你們，已有較順暢的婚姻與家庭經營方法，漸漸地可以有更多心力放到孩子身上，所以這時，你們的任務是去認識孩子的性格、喜好興趣、特長能力等。

4. 養育學齡子女期：這時期最主要的任務就是協助孩子上學，像是：陪伴孩子面對分離焦慮、引導孩子適應學校作息、學習與人建立關係等。

5. 養育青少年期：當你們的孩子進到了青少年狂飆期，他的身心都正在經歷劇變，因此，你和另一半親職的角色會變得相對吃重，你們需要真正成為彼此的合作夥伴，甚至一起學習去接納孩子的轉變，並進一步練習對孩子信任與放手，幫助孩子漸漸獨立。

6. 子女（將）離家期：當孩子進入高中、大學，我們最重要的任務就是



幫助他們獨立，在生活、經濟、情緒等各方面漸漸能夠自理與自處，這時，也很需要開始練習放下父母的角色，放手讓孩子去飛翔，同時也提高夫妻的角色比重。

親愛的，現在你們的小家庭在哪一個階段？你們是否一起因應、發展著那個時期的家庭任務呢？



「犧牲」原先是美意， 最終卻反成了關係毒藥？

讀到這，你肯定會發現「家庭擴張六階段」就是一個挑戰、接著一個挑戰來，經常讓人疲於奔命，覺得一波未平一波又起！

更別說，有許多新婚夫婦與 Julia 和 Ken 一樣，第一階段新婚夫妻期還沒坐穩，還在商量小家庭要怎麼運轉，就迎來了寶寶，滿心歡喜的同時，也有一絲擔憂，不確定自己和另一半是否已預備好迎接小生命的到來，突然就得擔負起多種身份。

在既要顧好工作，又得照顧伴侶、孩子、婆媳關係、連襟和妯娌關係等的情況下，為了不再為彼此加壓，我們很可能告訴自己「忍一忍就過了！」，但事實是，過度忍讓到了犧牲後，滿肚子的委屈，會讓你像帶刺的刺蝟，渾身充滿地雷，最終反而傷害了婚姻關係。

你可以包容、可以忍耐、可以退一步，但千萬別太過度而進到了犧牲！犧牲意味著你以「你自己」作為代價去維繫一段關係，看似維持了表面和

平，實質是讓暗潮更加洶湧。這也是為什麼 Julia 和 Ken 會脫口而出攻擊或反擊對方的話。

你或許會疑惑，那我怎麼知道自己是包容還是犧牲？究竟你是「我知道這是我們現階段的家庭任務，我願意和我另一半一起協調、一起度過」，還是「我一直在退讓，為了這個家，我犧牲了好多，變得越來越不像我自己」呢？

若你願意好好地問自己「在這些付出裡，我的感覺是什麼？」並坦承面對內心真實的感受，你很可能會發現你心中是有答案的。

超前部署！ 預訂夫妻約會、獨處時光

現在的你，更意識到進入婚姻後到底多出了多麼大量的角色、責任及壓力，你就更需要留意，別一頭栽進日常瑣事裡，忙得昏頭轉向，一點一滴沒有了自己，最後充滿後悔、憤恨、迷失其中。

你可以預先和另一半建立一個共識是，再怎麼忙，每週都要留下一段只屬於你們夫妻倆、只屬於你自己的時

間，就算只是短短一兩個小時，都足以讓我們感覺有空間能喘口氣、整理近期的自己，因此，夫妻約會及個人獨處時光，其實是與照顧孩子、家庭聚餐同等重要的行程啊！

當然若每週這個頻率，對現在的你們來說不太容易，你們也可以自行討論形成屬於你們的超前部署方案，像是：每兩三週或每個月，規劃一次夫妻燭光晚餐、夫妻小旅行等，留下「We Time」；以及每週或每兩週，規劃一到兩小時放風時間，自己出去散散步、健身、喝杯咖啡等，留下「Me Time」。

扛起你「選擇結婚」 所需擔負的責任

研究發現，在諸多生活事件中，前十名帶來龐大壓力的事件裡，大多都是負向事件（如：配偶死亡、離婚、分居、近親過世等），唯獨有一件正向事件，它被列在第七名，那就是結婚！

每個選擇都有利有弊、有得到也會有失去。當你決定挽著伴侶的手步入婚姻，享受著接收親友祝賀的喜悅時，你是否也認知你即將失去部分的自我呢？你將貢獻出你的時間去經營婚

姻、參與家族聚會，而若有了孩子，你們則需要較多地以他為優先，他哭了你得哄、他餓了你得餵、他尿布濕了你得清理，這些都是選擇婚姻後的承擔。

不過，別忘了我前面提到的，別讓自己進到犧牲裡，所以你需要培養兩個習慣，讓自己身心健康地為選擇負責。

「既親密又保有自我」 的兩大習慣

1. 引入資源，並能尊重

我們每個人都是有限的，你不是超人，也不需要是超人。

然而，你是否覺察到自己的有限性呢？我們的「情緒」經常能給予我們許多指引。一旦你感受到委屈、不平、埋怨，正是你的情緒在告訴你「該求助了」。

就好像許多夫妻第一個向外求助，經常是孩子的照顧、接送問題，你可以請保姆、委託給專業人士，也可以請父母親協助，不只解決問題，還讓孩子感受到親人的愛，而這兩個方法沒

有好壞之分，只有「哪種因應方法比較適合你們」的區別。

要想讓外界資源的引入真正帶來助益，最關鍵的是你要尊重對方教養孩子的方式。舉例來說，許多夫妻看上一輩長輩帶自己的孩子，常倒抽一口氣、捏把冷汗，甚至有人會直接出言制止，像是「爸、媽，你們不要再讓他一直看電視」或「這時間怎麼會讓他睡覺啦！這樣他晚上睡不著，豈不是吵翻天了？」，又或是「你們怎麼會讓他吃這麼多糖果！」等等，這些話你熟悉嗎？這些其實沒有錯，錯的是你忘了對這個你邀請進來的資源給出信任、尊重，許多爭吵、不滿便醞釀而生。

因此，你需要懂得適時引入資源，幫忙自己在進到犧牲前停下來，此外，更要時時提醒自己「我要尊重他帶孩子的方式」！那些在你眼裡的放肆和禁令，也可能在孩子的世界裡是疼愛、寵愛，而這其實是孩子建立安全感很重要的經驗之一呀！



2. 設限溝通，並去實踐

讓我們在「犧牲奉獻」與「保有自我」之間猶豫、拉扯的根源，時常是我們

對於另一半的體貼。

就像 Julia 考量了 Ken 的工作時間、對於照顧孩子的分工，以及她正努力適應夫家文化，她沒說出口的是「婚後，我的時間、精力都花在這個家，我覺得越來越失去我自己，而這讓我很疑惑也很難受！」，這樣的話在 Julia 心頭不知道已經反覆出現多少次了，但她遲遲無法告訴老公，因為她不希望 Ken 聽了傷心、難過，不想增添 Ken 的壓力，因為另一部分的 Julia 其實能感同身受老公的辛苦，她說：「我用『照顧』來經營我們的家、Ken 用『上班』來維繫我們家的運轉，說實話，我覺得我們都很用心在這段婚姻裡，只是我們的方式不同，我都知道，可以怎麼辦，我就是有股氣、有股不滿意在心底……」。

我會說，這就是一個你需要跟伴侶溝通的時機點了！即使擔心對方會因此傷心，你也需要去說，但可以先預想怎麼說比較合適，因為你跟他說，是為了保護你們的關係，幫忙他更了解你真實的狀態和需求，讓你們相處起來更舒服，而不是為了指責他。

所謂的設限溝通，基本上包含四個部

分：

(1) **對方**：先同理你的另一半，試著說出你對他的理解，像是你看見他是怎麼為家庭付出的？他用什麼方式？這為你們的婚姻與家庭帶來的幫忙、影響是什麼？甚至你可以好好地向他道謝。

(2) **自己**：嘗試將你內心真實的感覺，你的生氣、難受、失落、擔心和恐懼等告訴對方，並讓對方了解什麼原因你需要擁有更多自己的空間、時間，而不是不愛他、不想和他一起為你們的家努力。

(3) **限制**：具體說出你的限制，你能夠妥協、配合的部分是什麼？你沒辦法的地方又是什麼？以及對於那些你沒辦法合作的地方，你可以怎麼引入資源或提供協助？

以 Julia 來說，如果她希望一週預留下一個時段作為獨處時光，那麼，Julia 也需要思考這時段內孩子的照顧可以請誰幫忙？Julia 自己能提供的協助又是什麼？是送孩子去到保母那、前一週先和長輩約定、協調好幫忙照顧小朋友的時間，還是什麼呢？設限不是只是大聲說「不」，更重要

的是「我想和對方一起重整我們的分工」。

(4) 邀請：最後是邀請另一半與你討論，就像 Julia 可以說「老公，我們一起討論看看我們家的分工怎麼調整，會讓我們相處起來更舒服，好嗎？」，言談中可以多運用「我們」，讓伴侶知道你的出發點是為了讓你們倆能更親密互動，也更好地分工合作。

整體而言，「犧牲奉獻」與「保有自我」之間平衡的要點，首先，你要知道你們在關係中的什麼階段，而這時期你們最主要的任務是什麼，如此，你才知道究竟要更多的把力氣放在哪兒，不讓前一時期未完成的發展任務，成了下一時期的隱藏危機；再來是可以超前部署地分配家庭、家族、夫妻、個人的時光，預先約定好，避免透過情緒爆發去讓對方知道你的需求；最後是培養兩個「既親密又獨立」的關係習慣。

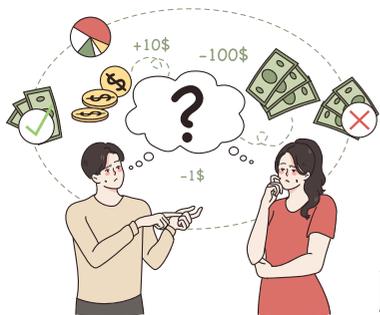
親愛的，你的情緒、感受是重要也珍貴的，它會帶給你很多訊息，幫助你確認自己的每一個配合與妥協是源於你願意？還是委屈求全？而我們真正

需要忍耐的，其實不是心中的不滿，而是「雙方溝通時的關係張力」！

當我們設立關係界限，某種程度上，對方一定會難過、失望，因為被拒絕（如：Julia 拒絕目前的家庭分工方式）本身就會令人有這些心情啊！所以，你要耐得住對方的失望，甚至最好的情況是你充分了解和釋放自己的情緒後，有餘力還能照顧對方的失望與失落，溫柔而堅定地邀請他一起形塑更適合你們的互動方式。

最後提醒你，關係的平衡是「動態平衡」，你需要與另一半經常討論，且滾動式調整！祝福你們越來越懂得引入資源、設限溝通，創造更貼近你們渴望的理想婚姻，真正被愛滋養，享受在愛裡。





出錢也出力

持家更給力！

巴鎮
me2we 幸福總監



前言

結婚成家如同創業一樣，需要和另一半「合夥」攜手、同心合意、出錢出力。但到底要怎麼談「錢」才不會傷感情？如何為家庭財務做中長期的合理規劃？甚至要怎麼決定誰刷馬桶、誰抓蟑螂？

本文將分為【財務篇】與【家務篇】，邀請您和另一半一起來為您倆的家出錢也出力，持家起來也更給力！

【財務篇】

一、關鍵架構

傳奇投資人巴菲特的合夥人 - 查理、蒙格曾分享道：「如果我知道自己會死在甚麼地方，那…不要去那邊就好啦！」（查理、蒙格，2019，〈窮查理的普通常識〉），這句話初聽起來有點無厘頭、有點鬧，但隨著他後續的說明與舉例，我深深覺得這是在規劃家庭財務時，很值得擁有的「反向思考」眼光。

查理、蒙格舉例：若希望「增進一個國家的經濟」，其實可以先反過來思考「如何才能夠弄垮一個國家的經

濟」，並且把這些「弄垮國家經濟」的做法都一一列出來後，盡可能做出反向的措施、並持續努力避免、預防讓那些事情真的發生。如此，這個國家的經濟就能和崩潰邊緣保持安全距離，甚至有可能走向穩健繁榮的發展。

因此當我們在思考家庭財務規劃時，不妨先來想想看「如何讓家庭財務走向崩潰」？在此，邀請您暫且停下閱讀、並思考後，再往下閱讀。

----「暫停閱讀、邀請思考」分隔線----





集結過往舉辦課程、活動、演講、工作坊時，從參與者們給予的回應來看，大致可以將「如何讓家庭財務走向崩潰邊緣」歸納為以下幾點：

1. 吃老本、入不敷出：

也就是「不賺錢」

2. 無規劃紀律地用錢：

也就是「亂花錢」

3. 把錢花光甚至舉債：

也就是「不存錢」

針對前述三點，我們可進一步反向推導出「讓家庭財務穩健發展」的三大重點：

1. 穩健「賺錢」

2. 謹慎「花錢」

3. 紀律「存錢」

只要充分且健全地了解以上三點之間的關係和順序，就能讓家庭財務穩健「發展」（表示持續性地有結餘、且能

成長），因此以下兩個重要的「家庭資源的原則」值得記在心上並落實在生活中：

1. 賺錢 > 花錢：收入一定要大於支出，才能夠結餘

2. 先存錢、再花錢：有紀律地存錢，不僅可以作家庭財務資源的中長期規劃（例如：旅遊、育兒、教育、養老…等），更能儲備家庭緊急預備金，以備不時之需。若是反過來先花錢、才存錢，不但無法做中長期規劃、儲備緊急預備金，更有可能會因家庭財務紀律不彰，導致家庭財務資源縮減、甚至要舉債。

二、基本觀念

了解前述的「關鍵架構」後，可以用下列這個假想情境來促進建立重要的基本觀念：如果另一半在尚未跟你討

論的前提下，逕自買了 10 萬元的百貨公司禮券，你會有甚麼反應？

有人說「我會很驚訝、很生氣，他怎麼可以沒有討論就亂花那麼多錢」，也有人回饋「他若是用自己的錢就沒關係」，我也聽過「10 萬元還好啦，這本來就不需要討論」…。

由於每個家庭的「財務資源多寡」與「財務觀念」不盡相同，所以並沒有

所謂的「標準答案」。但這個假想情境（雖然真實生活很常會發生相同或類似的情境），確實帶出了家庭財務規劃上，我們需要了解的幾個基本觀念：

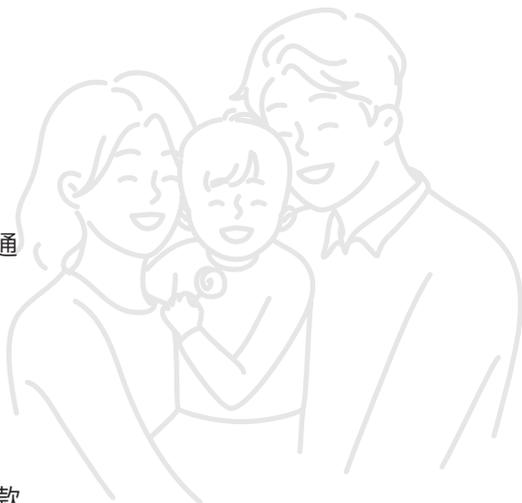


1. 了解收入與支出

若能夠明確了解並區別收入與支出，不僅有助於落實前面提到的「賺錢 > 花錢」、「先存錢、再花錢」，還能避免不必要的誤會與衝突。

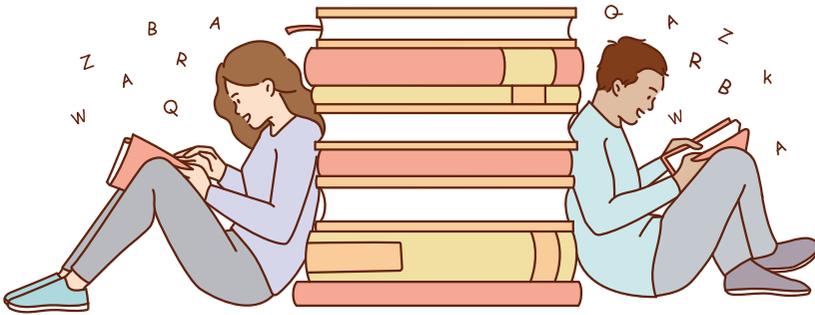
請逐一思考以下幾個項目，若您覺得該項目是「收入」請寫【+】，若您覺得是「支出」請寫【-】，若您無法確認請寫【?】

- 【 】 領薪水
- 【 】 買衣服
- 【 】 吃大餐
- 【 】 賺外快
- 【 】 領分紅
- 【 】 看電影
- 【 】 買禮券
- 【 】 儲值悠遊卡 / 一卡通
- 【 】 買禮券
- 【 】 買股票
- 【 】 買樂透
- 【 】 繳卡費
- 【 】 拿回親友先前的借款



再次邀請您暫且停下閱讀、思考作答後，再往下閱讀。

-----「暫停閱讀、邀請思考」分隔線-----



解答與說明如下：

- 【+】領薪水
- 【-】買衣服
- 【-】吃大餐
- 【+】賺外快
- 【+】領分紅
- 【+】看電影

【?】儲值悠遊卡 / 一卡通：
這是「資產的轉移」，是把「現金」轉移到「悠遊卡 / 一卡通」當中，而「淨資產」並沒有減少，可以用「把錢從左邊口袋放到右邊口袋」來理解。唯有在購買商品或搭乘交通系統時、並從「悠遊卡 / 一卡通」中扣款時，那才是真正的「支出」。

【?】買禮券：承上題，這同樣是「資產的轉移」，是把「現金」轉移到「禮券」當中，「淨資產」也沒有減少。唯有真正用禮券購買商品時，才是真正的「支出」。

由於「買禮券」跟「儲值悠遊卡 / 一卡通」一樣是資產的轉移，因此是可以再「逆向轉變為現金」。回到前述的假想情境，當我們清楚了解「買禮券」屬於「資產的轉移」（因此可以逆向轉變為現金）時，就能避免誤會另一半「亂花錢」後所衍生的衝突。

【?】買股票：這是投資，屬於「資產的轉移」。而出售股票時，若賣價高於買價，才會產生「收入」（獲利），反之則是「支出」（虧損）。

【?】買樂透：這一點很值得討論，有人覺得買樂透也像股票一樣是「投資」，照理說應該屬於「資產的轉移」。然而，即便「投資」不保證獲利，也會有一定程度的「可預測性」（期望值）和「經驗可複製性」（可再次重現），而「買樂透」並非如此，因此我覺得將「買樂透」認為「支出」，因為這是買開心、買一個希望，歸屬於「娛樂費用」比較合適。

【?】繳卡費：此為「償還負債」，並非「支出」。真正的支出，已經發生在「刷卡消費」那一刻。但特別需要留意，繳卡費到期日時，手邊（或扣款的帳戶）務必要有足以償還當月卡費的金額，

以維持良好金融信用。

【?】拿回親友先前的借款：這同樣屬於「資產的轉移」，是將資產從「應收帳款」（親友跟我借的錢）轉移到「現金」。因此，千萬要避免誤認為「收入」，而在拿到款項後去大吃一頓。

希望透過上述例子的分類與練習，更了解「收入」與「支出」會發生是在「淨資產有變動」時，不僅能夠有更清楚的概念，同時也能夠避免不必要的誤會與紛爭。



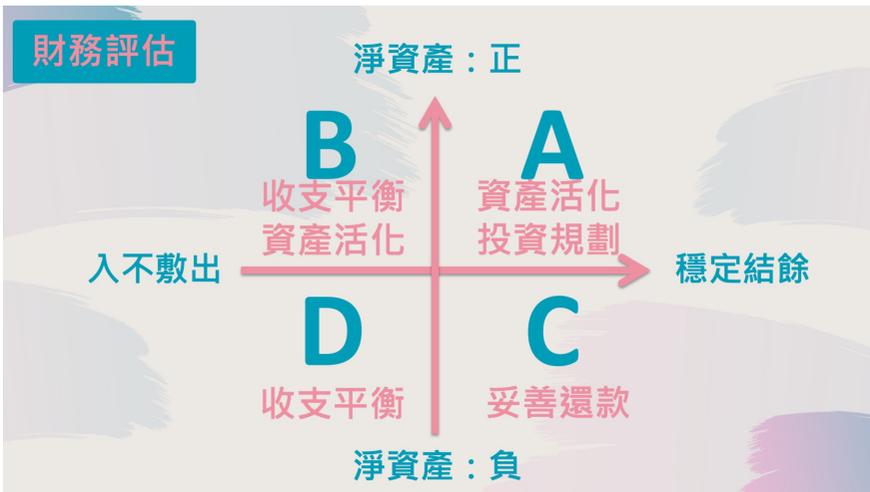
2. 認識資產與負債

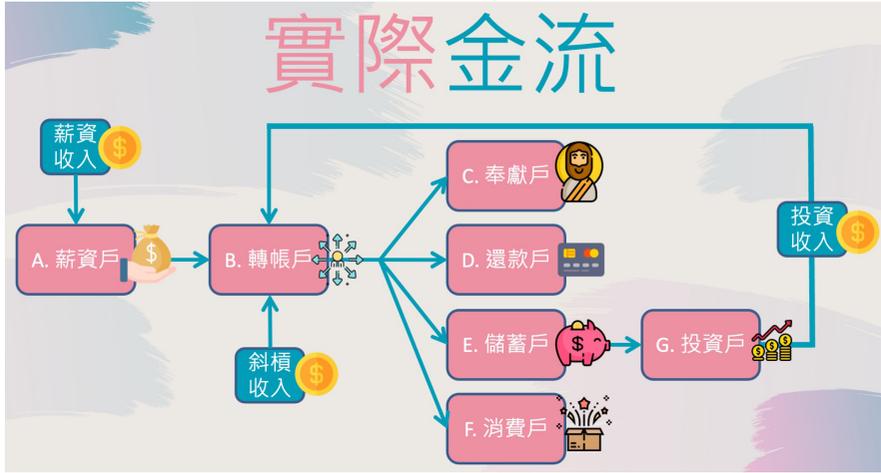
而「淨資產」要怎麼理解呢？簡單說就是「總資產減去負債後，剩下的就是淨資產」。我們所擁有的資產當中，有一些是「自有的」（淨資產），有一些是「借來的」（負債），兩者合在一起則是「資產」。

配合圖示舉例來說，若是我花了 1,000 萬元買下一間房子，這棟房子所代表的 1,000 萬元都是我自己的資產，但這 1,000 萬元並非都是我原本就有的資金，我原本只有 300 萬元、且另外銀行借了 700 萬元，才湊足

了買房的 1,000 萬元。此時，1,000 萬元是資產、700 萬元是負債、剩下的 300 萬元才是「淨資產」。

認識資產與負債後，我們就可以有架構地來為家庭整體財務狀況做盤點，了解現階段的資產、負債、淨資產的分布。此外，為了家庭財務的穩健發展，借錢負債是可以的，畢竟學貸、車貸、房貸…等，都算是負





債，關鍵是要評估家庭整體的還款能力，同時避免讓過多的負債造成家庭經濟壓力（因為會有利息），所以務必要讓淨資產為正值。

三、設定目標

每個家庭的財務資源多寡、用錢觀念大不相同，因此在設立家庭財務展的目標時，並沒有一體適用的標準答案，而是值得依照每個家庭的現況與需要來做設定。

在我們了解過收入、支出、資產、負債的概念後，就可依照上圖詳細地為自己的家庭財務現況做盤點與評估，進而設定合適的目標。

藉由設定合宜目標，即便一個家庭

的財務現況在 D，但只要能夠先邁向「收支平衡」，是有機會朝 B 或 C 前進，甚至在中長期的未來，成為 A 的狀態。反之，若有一個家庭的財務現況屬於 D，卻直接採取了積極的投資策略，不僅無助於短期收支平衡，還有可能因為舉債投資連帶而來的還款還息壓力，讓投資失利、得不償失。

四、紀律存錢

前面提到先存錢、再花錢，我們就來看看怎麼「紀律」存錢，關鍵就是「專款專戶」。舉例來說，不論是薪資收入、外快收入入袋後，我都會依照以下順序分別將固定比例之金額轉帳到

各該帳戶，可參考上圖與說明：

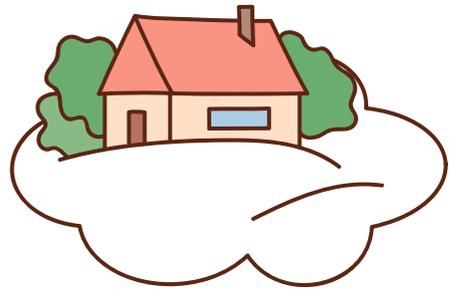
(1) **捐獻戶**：不論是社會福利捐助、或是信仰上的捐獻，都是很值得也很有意義的。因為這提醒了我們所獲得的一切，不單單是靠自己的努力，也有許多人的扶持與幫助，因此透過捐獻，有助於我們保持「回饋感恩」的心。

(2) **還款戶**：信用卡、分期付款、學貸、車貸、房貸…等，「準時還款」有助於我們維持良好的金融信用，若日後真的需要借款，不僅能提高借款成功的機會，也因為信用良好、而能夠適用到較為經濟合宜的利率。

(3) **儲蓄戶**：錢一旦進到儲蓄戶，除非是投資或急用，不然就避免動用，才能收長期耕耘之效。儲蓄的比例也因人而異，可以先設定

儲蓄 0%(也就是最起碼收支平衡)為目標，待達成目標後，再以當月收入金額的 5% 為級距逐漸往上增加。切記！莫為了存錢而傷害了身心靈的健康，我曾經嘗試過將月收入 50% 存起來，但那段時間過得很不開心，在飲食上也有營養不均衡德狀況。因此建議，大概可以把月收入的 20%~30% 設定為儲蓄的終極目標。

(4) **消費戶**：每個月的收入會先依序撥款至前述 (1)~(3) 的帳戶後，結餘的部分才撥款至消費戶，且前述帳戶不會和消費戶流通，彷彿有一面隱形的防火牆，提高我們每個月做好紀律消費的成功率。



五、快樂省錢

網路上與坊間都可以查詢到許多「省錢妙方」、與「基本概念」，例如：貨比三家、三思而後行、區別需要與想要…等。這些做法與觀念都是中肯又務實的，因此誠摯邀請大家可以找機會自行尋找並閱讀。因此撰寫本文時，我想特別著重在「快樂省錢」這一點上。畢竟過去所陪伴的新人當中，不乏因為「省錢」省到不開心，甚至傷了彼此和氣。

怎麼個「快樂」法呢？就是不妨把「省下來的另一半」撥為「娛樂預算」吧！

如同存錢要有紀律，省錢也要有紀律，需要為食衣住行育樂…等族繁不及備載的花費項目編列「預算」。並且定期（例如一週一次）追蹤核對，看看目前自己的家庭在各個項目是否有符合預算，或是錢花得太多太快了，那就需要節制一點。

但為了增加我們省錢的動力和誘因，若是在花錢上太過於侷限、或對自己

與家人造成壓力，反而可惜。因此在訂定各花費項目的「預算」之後，只要這個月花的比預算還要少，那差額的一半就拿去犒賞自己和家人吧！

舉例來說，假若一個月的餐飲費預算為 10,000 元，而這個月省吃儉用只花了 8,000 元的餐飲費。那省下來的 2,000 元就分為兩筆，其中一半的 1,000 元真的拿去存起來，這樣才能起到省錢、存錢之效；而另一半的 1,000 元，就編入「娛樂預算」拿來好好犒賞自己與家人吧！

如此長久下來，能夠讓自己和另一半透過「慶祝」加強對於成功經驗的正向感受，也因為有用「娛樂」來善待彼此的內心，不僅不傷和氣，更有助於兩人攜手邁向家庭財務發展的中長期目標！

項 目	父 母 欄	常 做 欄	意 願 欄	項 目	父 母 欄	常 做 欄	意 願 欄
買 菜				買 菜			
做 菜				做 菜			
洗 碗				洗 碗			
倒 垃 圾				倒 垃 圾			
洗 衣 服				洗 衣 服			

【家務篇】

經營一個家，不只出錢、也需要出力。因此「家務」亦是在成立婚姻家庭的過程中，值得討論的重要課題。而且維持一個家的整齊清潔，不僅有助於家人彼此健康，也能夠讓身心舒暢。

因此，【家務篇】會進一步聊聊，如何討論分工？如何收納？

一、分工架構

上表所列的，只是家務項目當中的九牛一毛，也因為每個家庭的生活習慣、價值觀、原生家庭的影響也有所

不同，因此請讀者們在閱讀後，可以用以下的步驟與架構延伸發展，並與另一半討論：

(1) 列出兩人想到的所有家務：如同上表，目的是整體性的盤點，也能夠作為家務分工討論的基礎。並在每個項目後面都給予「父母欄」、「常做欄」、「意願欄」。

(2) 針對每個家務項目填寫 / 勾選：

• 父母欄：「家務分工」或多或少會受到我們原生家庭的分



工方式影響。因此請回想各該家務在自己兒童時期，是比較多由父親或母親比來執行（或是都有均衡），並在該欄為寫上「父」、「母」或「都有」。如此可以知道彼此原生家庭帶來的影響，並可以進一步討論要延續這樣的分工，或是想要做不同的調整。

- 常做欄：若您過往比較常做某些家務，就直接在各該項目打勾即可。勾選這一欄，表示對該項家務有經驗、有能力。

- 意願欄：不論原生家庭當中是誰做，或是否有經驗，只要「願意做」就可以打勾。

(3) 分工方式

- 先看彼此在哪些家務項目上有勾選【意願欄】，並依照彼此意願做初步分工。就算沒有經驗也無妨，因為「意願是優先於能力的，只要願意，能力是可以逐步培養的」。

- 次之，可以看【常做欄】勾選的情況，來做第二輪分工。對特定家務較有經驗、能力者，可以分享執行的竅門與方法，讓彼此的經驗和能力都能齊頭並進，同時也可以安排輪流分

工。

- 【父母欄】單純是幫助兩人在家務上能夠更加同理彼此的需要或挑戰，並非一定要依照原生家庭的分工方式來執行。

- 最後仍有一些家務沒有辦法妥善分工，除了輪流外，也可以思考「外包」的可能性：不論是外包給機器（例如洗碗機、烘衣機、掃地機），或是專業人士，都是可以考慮的選項。

二、收納原則

只要平常有妥善收納，就能讓身心舒暢，家務進行起來也會更得心應手。邀請您一起來了解以下的收納原則：

(1) 物有定位：家中每個物品都值得有一個固定的「家」，小至每天回家會從口袋拿出來的鑰匙、錢包，大至中大型家具。為每個物品都安排「固定的擺放空間」，除了需要的時候好找，更能夠確保家裡的物品不會無止盡的累積與擴增。此外，還有些小技



巧，像是低重高輕：重的物品放比較下面、輕的則可以放高一點。這樣不論擺放 / 取用物品時，身體比較不會受傷，若真的有地震時，也能夠有效減少損害。

(2) 位有定量：每個位置能擺放東西的數量是有上限的，並且需要善用。因此更值得善用垂直空間（例如：善用層架向上發展，或是用分隔箱有效分類）。有些物品，甚至可以用數位珍藏，透過相機、掃描保存起來，節

省空間、更避開了潮濕蟲蛀等風險。

(3) 量力而為：家庭財務發展講求「量入為出」，但在家庭收納反而鼓勵「入不敷出」，也就是在每一次想要購入新物品，務必評估家中收納空間是否足夠。同時更鼓勵可以落實「進一出」（也就是購入一件新物品，就移出 / 送人 / 汰換一件舊物品）、甚至是「進一出二」。這樣長期持續下來，必能為家中打造良好合宜的生活環境！



家庭教育中心簡介

桃園市政府家庭教育中心是隸屬於桃園市政府教育局的二級機關，依據「家庭教育法」設立，以增進國民家庭生活知能、家人關係，健全家庭功能。中心致力以多元內容與形式，推廣婚姻教育、親職教育等家庭教育活動，幫助家庭內不同階段的對象，學習及有效經營家庭關係。



家庭教育資源

桃園市政府家庭教育中心提供優質免付費的婚姻經營、親職教養或自我成長等活動，除了關注中心「[官方網站](#)」之外，還可以追蹤中心的「[Facebook 粉絲專頁](#)」，並加入「[Line 官方群組](#)」，掌握各式活動訊息；報名活動後，更可以在「[課程活動日曆](#)」上將活動加入自己的 google 行事曆，提醒自己活動訊息，上課不缺席！如果不巧沒有時間參加，還可以訂閱中心的「[YouTube](#)」與「[Podcast](#)」頻道，觀看或收聽實用的家庭教育主題。

倘若面對親職教養、家人關係的疑難雜症，不知道該找誰討論時，只要年滿 18 歲設籍桃園市，都可以預約「[小桃家線上諮詢室](#)」，讓專業人員陪您聊聊家庭大小事。

以上所有資源，都在資源整合平台。





資源平台 QRcode



電子版文章 QRcode

活動洽詢：03-3366885 分機 28

傳真號碼：03-3333063

服務時間：週一至週五 上午 8 點至 12 點，下午 1 點至 5 點

服務地址：330025 桃園市桃園區莒光街 1 號