

8 Stages for Family Life 家庭生活八階段

階段	年數	階段說明 (理想年齡)	大事	基本技能
1 發 現 期	1 ~ 2	無小孩 夫 27；妻 25	結婚	1. 事業、事奉、家務、休閒生活之相互適應安排 2. 建立新的自我認同，溝通、衝突處理 3. 新的姻親(婆媳)關係、角色期望扮演之調整 4. 性生活、懷孕期望；生產前後的適應
2 忙 亂 期	4 ~ 5	養育幼兒(0-3) 夫 30；妻 28 老大 2；老二？	生育	1. 學習照顧嬰兒的各種技能，適應初為人父母 2. 時間安排，心情沮喪之克服 3. 協商家事、夫妻、父母角色之期望 4. 對事業、前途、工作、時間安排之摸索調整
3 調 適 期	5 ~ 7	家有兒童(4-10) 夫 34；妻 32 老大 6；老二 4	養育	1. 教導、培育兒童之新技能 2. 因孩子成長而失去隱私、成就感之適應 3. 面對事業、前途之各種壓力 4. 對第二個孩子之期望、再度懷孕後的適應
4 壓 力 期	6 ~ 8	家有兒童(10-12) 夫 40；妻 38 老大 12 老二 10	培育	1. 鼓勵子女身、心、靈之成長 2. 學校、社區、團體需求之回應 3. 妻子或丈夫重返學校、工作崗位、創業改行？ 4. 逐漸增加與子女有關之學校、社區活動
5 空 巢 期	6 ~ 8	青少年子女(13-) 夫 47；妻 45 老大 19 老二 17	青少年 中年危機 更年期	1. 對子女日增自主權之溝通、適應、調整 2. 安排計劃新生活，並做好子女離家之準備 3. 事業逐漸達到最高峰(或倦怠感) 4. 家庭經濟可能漸達到最高峰或危機(外遇)
6 守 成 期	10 ~ 12	步入成熟、放手 完全空巢期 夫 55；妻 53 老大 27 老二 25	安排交棒 兒女就業 上大學	1. 促使成年子女獨立(上大學、就業、預備結婚) 2. 繼續給予子女支持協助，關心但不再控制 3. 鞏固自己之婚姻生活、退休財務，居住規劃 4. 對可能失去親人之適應(重病、死亡)
7 退 休 期	10 ~ 12	退休生活 夫 65；妻 63 老大 37 老二 35	退休 兒女婚姻 婆媳翁婿	1. 享受默契老伴之恩情、事業交棒 2. 對身體健康狀況退化之適應 3. 安排加入各種社區、休閒、義工活動 4. 若有孫子，對扮演祖父母角色時間的適應親人、老友關係之繼續保持
8 餘 暉 期	10 ~ ?	老年或鰥、寡 (衰老→死亡) 夫 70；妻 68 老大 42 老二 40	喪偶 健康 醫療	1. 進入老年之身體、心理、時間之適應 2. 接受漸失去社會、工作、地位、健康之調適 3. 在健康狀況許可範圍內，參與有意義之活動 4. 失去配偶後獨居生活，衰老、病痛之適應

離婚與再婚，陳若愚編，香港中神 1991，P.86-88

作基督的管家，黃孝亮，台北校園 1993，P.153