

主題三 生活角色與生活型態

壹、 主題教學目標〈簡述〉

- 一、認識各種生活角色的內涵。
- 二、了解自己在工作、家庭和生活角色之間的關係及影響程度，並能在面對角色轉換或兼具時，有好的調適與應對能力。
- 三、釐清性別角色與性別刻板印象對於生涯發展造成的影響與限制，進一步思考、建構、發展屬於自己的性別角色生涯。

貳、 主題教學大綱〈簡述〉

- 一、藉由「角色排排站」學習單，讓學生檢視自己目前的生活角色。
- 二、透過「角色面面觀」學習單與「穿越時光隧道」活動幫助學生覺察自己所期望未來的生活角色與生活型態，進而思考自己可以努力的方向。
- 三、經由「美夢成真」的演出活動，確認學生是否對角色的內涵有所了解，也增強學生對未來的想望。
- 四、從「海闊天空的一代--教改 10 年後」影片的觀賞與分析中，瞭解生活角色與生活型態的關聯性，並檢視自己的十年預想，會受到哪些角色的影響而有所改變。
- 五、藉由 Super 彩虹圖的說明、魚骨圖的繪製，幫助學生瞭解生活角色的多重性與轉換性，以及其中會面臨的挑戰與困難。
- 六、探討性別差異在生涯選擇上所造成的助力和阻力，透過「生涯大拼布」、名人案例分享，協助學生檢視、重新建構自己的性別生涯角色。

參、 設計理念

單元一「認識各種生活角色內涵」的主要目的是讓學生能了解各種生活角色及其內涵，透過檢視各卡通人物所扮演的生活角色，以及教師對於角色內涵的說明，加深學生的認知；藉由「角色排排站」學習單，讓學生檢視自己目前的生活角色，並將個人特質與目前所扮演的生活角色做一連結，提供省思的機會；「角色面面觀」學習單與「穿越時光隧道」學習單則可以幫助學生覺察自己所期望未來的生活角色與生活型態，進而思考自己可以努力的方向。

單元二「工作、家庭與其他生活角色之關聯」主要目的在於，讓學生能

了解到，人在生涯中扮演著諸多角色，而這些角色會彼此影響，因此，透過「海闊天空的一代—教改 10 年後」影片賞析，學生可以從他人的故事看到家庭、工作以及生活上各個角色的關聯性，進而反思自己的十年預想，可能遭遇哪些情況而有所改變；藉由 Super 彩虹圖的概念教授，以及魚骨圖的實際繪製，讓學生可以覺察生活角色的多重性與轉換性，進一步去思考，面臨這些困難與挑戰時可以如何調適。

單元三「性別角色與生涯發展」的主要目的是，協助學生透過性別特質的檢視，來澄清性別刻板化的印象，藉由「生涯大拼布」學習單，探討性別差異在生涯選擇上所造成的助力和阻力，最後透過名人故事分享，讓學生看到一些突破刻板化的實例，進而發展屬於自己的性別生涯。

肆、 理論依據

SUPER (1976) 對生涯的定義：「生涯是生活中各種事件的演進方向和歷程，統合了個人一生各種職業和生活的角色，由此表現出個人獨特的自我發展組型。生涯是人生青春期的自退休之後，一連串有酬或無酬職位的綜合，除了職位之外，尚包括任何和工作有關的角色，如副業、家庭和公民的角色等的組合。」

根據 Super 的生涯彩虹圖，Super 認為人在一生當中會扮演九種主要角色，這些角色包括：兒童、學生、休閒者、公民、工作者、夫妻、家長、父母及退休者等。在彩虹圖中，每一階段都會有其最重要的角色，其中兒童、學生、休閒者是成長階段與探索階段都會出現的角色，但兒童是成長階段主要的社會角色，學生則是探索階段最主要的社會角色。Super 認為每一個角色都有其角色功能，當某一角色因受到影響而不彰顯時，其他角色功能會特別突出，以重新調整並實現個人的能力、興趣與價值觀。

因此，單元一以 Super 提出的主要九種角色為基礎，再依據高中學生的生活角色做修改，形成八類角色：家庭成員、學生、工作者、休閒者、朋友、社團組織參與者、家務者及退休者等。

Super 生涯彩虹圖給我們一個啟示：不同的生涯選擇與規劃，會影響一個人的生活作息與工作時間，因此在做生涯規劃時，除考慮自己的人格特質、興趣、性向、能力外，還要思考自己想要過什麼樣的生活。因此，單元一「生活型態大拍賣」、「穿越時光隧道」與「美夢成真」便是帶著學生覺察與探索自己未來想要的生活型態。

另外，由「生活廣度」與「生活空間」的概念整合，可以瞭解到人們身處於不同的人生劇場，同時會扮演著眾多角色，而該如何去面對與調適，是很重要的適應歷程，透過單元二「海闊天空的一代—教改 10 年後」、「彩虹魚骨圖」的教學，讓學生覺察出各個生活角色的關聯性，進一步去思考彼此之間的影响力，以及在不同場域：家庭、學校、社會、工作場所中，除了個人因素之外，還會受到哪些情境因素的影響。

在 Super 的研究中，其認為男性與女性的生涯發展情形不同，前者可分為四個類型：穩定生涯型、傳統生涯型、不穩定的生涯發展型、多重嘗試型；後者可分為七個類型：穩定家庭主婦型、傳統女性生涯發展型、穩定性職業婦女型、雙軌生涯型、間斷生涯型、不穩定生涯型、多軌生涯型，可以發現其中的不同在於，家庭角色的置入與比重，這也反映了性別刻板印象下所形成的生涯選擇，因此，藉由單元三「性別大不同」、「生涯大拼布」的活動中，讓學生覺察到性別特質與職業之間的助力或阻力，並能重新檢視自己的想法，突破舊有的概念，再次建構出屬於自己的性別生涯發展。

伍、 單元活動設計〈依主題分單元〉

一、教案內容

單元一 認識各種生活角色內涵

單元名稱	揭開角色的神秘箱	次數	3	人數	36
設計者	吳佩宜	時間	50*3	地點	教室、團輔室
單元目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識各種生活角色的內涵及各種生活角色可能有的分類。 2. 探索個人特質與目前生活角色間的關係。 3. 藉由競標活動，幫助學生了解自己的生活型態價值觀。 4. 透過組內討論、上台分享，進一步澄清各項角色的內涵。 5. 覺察自己內心所期望未來的生活角色與生活型態，進而思考如何能達到。 				
準備器材	「角色排排站」學習單*36、「角色面面觀」學習單*36、「穿越時光隧道」學習單*36、小箱子*1、卡通人物字卡*3、相機、生活型態拍賣海報、生活型態清單表*36、點數卡*15*36、輕音樂、CD PLAYER				
活動名稱	活動流程與內容		時間	器材	備註
揭開角色的神秘箱	<p style="text-align: center;">第一節</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師課前準備一個小箱子，將三個卡通人物的字卡放入箱子。 		25'	小箱子、字卡	

	<p>2. 徵求三位自願的同學上台抽字卡，抽到什麼人物就要回答該人物所扮演的角色有哪些，台下同學可補充說明。教師將同學提到的答案寫在黑板上。</p> <p>a. 海綿寶寶：學生（駕訓班）、工作者（廚師）、家庭成員（小蝸的主人、子女）、朋友、休閒者（抓水母的愛好者）。</p> <p>b. 我們這一家-花媽：家庭成員（母親、妻子）、家務者（家庭主婦）、休閒者（逛街）。</p> <p>c. 烏龍派出所-兩津：家庭成員（子女）、工作者（警察）、休閒者（模型玩具愛好者）、朋友。</p> <p>3. 教師歸納同學的答案，並說明角色分類的定義與可能的內涵。</p> <p>◇ 家庭成員：指具有或曾有血親、姻親關係的人，也包含同住卻不具親戚關係者。例如：配偶、（表）兄弟姊妹、室友。</p> <p>◇ 學生：在學校或機構進行學習的人，或針對特定活動進行學習的人。例如：中小學生、大學生、繪畫學生。</p> <p>◇ 工作者：指個人投入就業市場並從中獲得報酬，包含打工性質與正式職業。</p> <p>◇ 休閒者：指個人在例行生活作息與工作之外的時間，從事放鬆壓力讓心情愉快的活動。例如：攝影、音樂欣賞、寫網誌。</p> <p>◇ 朋友：指人際關係已經發展到某種程度的人，可能經常一起活動或互相幫助。包含普通朋友與男女朋友。</p> <p>◇ 社團組織參與者：定期參與社</p>			
--	--	--	--	--

	<p>團組織活動者。例如：學校的社團活動。</p> <p>◇家務者：個人在家中擔負家務，如洗衣、打掃、煮飯等活動。</p> <p>◇退休者：在職場中歷經一番歷練，於年紀屆滿規定期限或因轉向其他生涯計畫而卸下職場工作的人。</p>			
角色排排站	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師先以自己的例子示範學習單的做法。 2. 請學生檢視自己目前扮演哪些角色，在學習單的角色分類後面附註，寫下這個角色所需要的人格特質或能力，再檢視自己的狀況是否符合，若非常符合得5分，非常不符合得0分，接著勾選你對這個角色的喜歡程度，非常喜歡寫5，非常不喜歡寫0。 3. 在學習單的第二部分填寫你最喜歡/最不喜歡目前所扮演的哪個角色，為什麼？哪一個角色的自評結果最不满意？你覺得自己還需要加強的部分是什麼？ 4. 若還有時間，教師可邀請幾位學生針對學習單的內容做分享，或請學生跟鄰近的同學互相分享。 5. 教師於下課收回學習單。 	25'	「角色排排站」學習單	
生活型態大拍賣	<p style="text-align: center;">第二節</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師發給每人點數卡、生活型態清單表。 2. 教師展示生活型態海報，並說明有哪些項目、競標方式，接著進行競標活動。 <ol style="list-style-type: none"> a. 教師說明：「同學們手邊也拿到了一張生活型態清單，待會請你們利用手邊的點數卡，來買你們想要的生活型態，進行 	30'	點數卡、教學海報、生活型態清單表	

	方式是個人競標，請在清單旁邊的空格簽上大名，活動結束後也將進行討論。」			
角色面面觀	<ol style="list-style-type: none"> 教師發下學習單： <ol style="list-style-type: none"> 你競標到哪些生活型態？ 為什麼你會選擇這些生活型態？ 有哪些你沒有競標到的生活型態是你很想要的？ 教師可邀請幾位學生進行分享。 教師總結。 	20'	「角色面面觀」學習單	
穿越時光隧道	<p style="text-align: center;">第三節</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師請學生閉上雙眼，跟著指導語想像自己已穿越時光隧道，來到十年後的今天，從早上起床到晚上就寢這一天的生活會是如何。 教師請學生將剛剛想像的內容寫在「穿越時光隧道」學習單。 	20'	「穿越時光隧道」學習單、輕音樂、CD PLAYER	附件：「穿越時光隧道」指導語
美夢成真	<ol style="list-style-type: none"> 請學生於組內分享「穿越時光隧道」學習單的內容，並請各組討論選出其中一人的作品，做為角色扮演的劇本。 請各組依序上台進行角色扮演（提醒學生將重點放在會有哪些角色，以及各個角色會有的重要事件），每一組演完後，教師請台下各組針對表演組給予回饋： <ol style="list-style-type: none"> 在這組的表演裡，看到什麼角色？ 這些角色各有什麼任務？ 他們演出的角色跟任務之間有符合嗎？有沒有其他組別要補充？ 教師可準備相機拍攝學生的演出。 	30'	「穿越時光隧道」學習單、相機	
實施原則與注意事項				

【角色排排站】

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____ 日期：_____

角色分類	此角色需要的人格特質或能力	自評 (0-5)	喜歡 程度 (0-5)
學生 ()			
家庭成員 ()			
工作者 ()			
休閒者 ()			
朋友 ()			
家務者 ()			
社團組織參與者 ()			
退休者 ()			
其他 ()			

☆你目前所扮演的角色中，最喜歡/最不喜歡哪一個角色？為什麼？

☆哪一個角色的自評結果最不滿意？你覺得自己還可以加強的部分是什麼？



【角色面面觀】

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____ 日期：_____

1. 在剛剛的拍賣中，你競標到哪些生活型態？



2. 為什麼你會想要競標這些生活型態？請分項說明原因。

3. 有哪些生活型態是你很想要的，卻沒有競標到？想要的原因是什麼？



【穿越時光隧道——窺十年後的我】

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____ 日期：_____

1.我的外貌及穿著：



2.我家的樣子與擺設：

3.我的家庭成員有哪些？家庭關係如何？

4.我從事的工作、工作環境、工作性質、薪資與職位：

5.我休閒時從事的活動：

6.我是否滿意這樣的生活？如果希望十年後可以擁有這樣的生活，現可以做哪些努力？



單元二 工作、家庭與其他生活角色之關聯

單元名稱	My Role My Life	次數	2	人數	36
設計者	黃書庭	時間	50*2	地點	團輔室
單元目標	1. 藉由影片欣賞，幫助學生覺察到生活角色與生活型態之間的關聯性。 2. 透過討論活動，探索生活中各個角色之間的影响性 3. 介紹 Super 的彩虹圖，讓學生有更完整的生活角色概念。 4. 從魚骨圖的繪製與討論，瞭解生涯角色的多重性與轉換性。				
準備器材	影片、單槍、電腦、「開出我的一片天」學習單*36、教學 PPT、「我的彩虹魚骨圖」學習單*36、「轉身後的挑戰」小組討論單*6				
活動名稱	活動流程與內容	時間	器材	備註	
海闊天空的一代	第四節 1. 教師播放「海闊天空的一代--教改 10 年後」影片。 2. 教師帶領學生進行影片的討論： a. 在影片中看到什麼角色？ b. 這五位主角是否都喜歡他們所扮演的角色？是否都滿意他們的生活？ c. 為什麼不喜歡呢？	30'	「海闊天空的一代--教改 10 年後」影片		
開出我的一片天	1. 發下學習單。 a. 檢視自己目前所扮演的角色，在一天之中的比重是如何分配？ b. 那些角色彼此是否有關聯性？ c. 這些關聯性會如何影響自己的生活？ d. 回顧自己的十年預想，可能會受到哪些因素或角色的影響？ 2. 小組內分享，教師邀請同學分享 3. 教師作結。	20'	「開出我的一片天」學習單		
彩虹魚骨圖	第五節 1. 使用教學 PPT，教師講述心理學家 Super 所提出之生活角色與生涯彩虹圖之主要概念，如角色的多元性、發展性與階段性的差異。 2. 教師說明在每一個階段扮演的不	35'	教學 PPT、「我的彩虹魚骨圖」學習單		

	<p>同角色,以及身處在不同的人生劇場,會有的角色多元性。</p> <p>3. 說明魚骨圖的繪製方式,學生完成學習單。</p>			
轉身後的挑戰	<p>1. 小組分享與討論。</p> <p>a. 有哪些角色是同時存在的?</p> <p>b. 該如何去適應多重角色?</p> <p>c. 當角色轉換時,會面臨哪些困難?</p> <p>d. 該如何去調適轉換時面臨的挑戰?</p> <p>2. 教師提問並總結</p>	15'	「轉身後的挑戰」小組討論單	
實施原則與注意事項	<p>1. 教師可準備備用色筆。</p>			



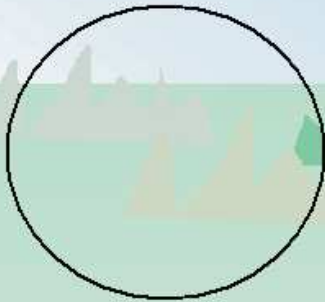
【開出我的一片天】



班級：_____ 姓名：_____ 座號：_____ 日期：_____

1.一天之中，你/妳扮演了哪些角色？

2.它們的比重如何分配呢？請畫出來並說明之。



3.這些角色彼此之間是否具有關聯性？

4.這些關聯性會如何影響到你/妳的生活？

5.回顧上一堂課所進行的十年預想，你/妳覺得可能會受到哪些因素或角色的影響？

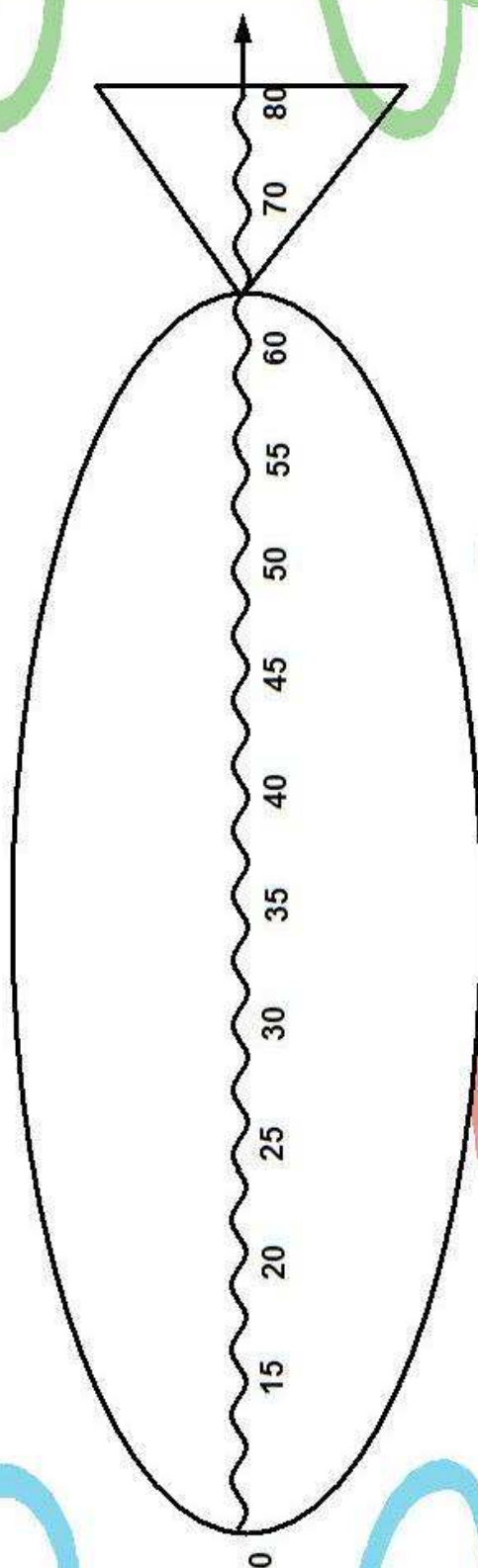
我的彩虹魚骨圖



班級： _____ 姓名： _____ 座號： _____ 日期： _____

1. 想一想，你/妳的一生之中會有哪些角色？

2. 上述的角色，在你/妳的生涯中，佔了哪些範圍與階段？請繪製於下圖，並用不同顏色的表示之。



轉身後的挑戰

班級：_____ 組別：_____ 日期：_____

1. 小組成員的魚骨圖，有哪些角色是同時存在的？

2. 你/妳覺得該如何去適應多重角色？

3. 當角色轉換時，會面臨哪些困難？

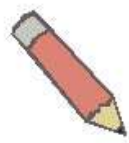
4. 在調適角色的轉換時，你/妳如何突破那些挑戰？



單元三 性別角色與生涯發展

單元名稱	打開性別刻板的大門	次數	1	人數	36
設計者	黃書庭	時間	50	地點	團輔室
單元目標	1. 藉由性別特質的檢視，幫助學生澄清性別刻板化的概念。 2. 探討性別差異在生涯選擇上所造成的助力和阻力。 3. 透過名人故事分享，讓學生看到個人在社會普遍價值觀中的突破。				
準備器材	教學 PPT、生涯大拼布學習單				
活動名稱	活動流程與內容	時間	器材	備註	
性別大不同	<p style="text-align: center;">第六節</p> 1. 教師使用 PPT 展示題目，各組舉手搶答。 <ol style="list-style-type: none"> a. 你是不是個__人！連螞蟻你也怕！ b. 你好__，我好崇拜你喔！ c. 子曰：「唯__子與小人難養也！」 d. 這是個__尊__卑的社會，__人就是要認命！ e. 孟子說：「__子遠庖廚。」 f. __人是一家之主，當然掌握最大的決定權。 g. __兒有淚不輕彈。 h. __人是禍水，這件事你們別來插手。 i. 奧列佛喜歡玩洋娃娃，真是個不折不扣的__腔。 j. 你這種__人婆個性，以後誰敢要你？ 2. 由最快搶答的組別發表答案，各組核對。 3. 請各組想一想，他們從這些回答中看到了什麼。 4. 教師結語：「在我們日常生活中的用語，其實都有著性別刻板印象的存在，而這些我們所認為性別特質，也可能影響到我們的價值觀、	10'	教學 PPT		

	生活方式以及未來職業的選擇。」			
生涯大拼布	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發下生涯大拼布學習單。 2. 請同學將自己認為的男性特質與女性特質作分類。 3. 教師唸職業名稱，請學生挑選其認為所需的特質。 4. 小組討論與分享 5. 教師結語：「在剛剛的活動中，同學們可能會發現到，當你聽到某些職業時，就直覺地想到了某一個性別的圖像，事實上，當你在選擇所需的特質時，並不只是單一性別的彙集。」 	20'	生涯大拼布學習單	
我的名人榜	<ol style="list-style-type: none"> 1. 檢視家庭角色與工作角色中的性別刻板印象。 2. 以Bem 所提出之「雙性化」，讓學生了解到具有雙性特質的人在社會適應、心理健康及自尊等面向有著較佳的表現。 3. 名人突破性別角色的故事分享。 4. 教師結語：「你/妳未來夢想的職業，需要哪些特質呢？上一堂課，我們所進行的生活角色繪製，是否有些角色任務被你/妳所忽略了，藉由這一系列的課程，同學們可以再次檢視自己的生活角色，想一想，自己是否被一些性別刻板框架給限制住了，又可以如何跳脫它，重新建立屬於你/妳的性別生涯。」 	20'	教學PPT	附件：「家庭主夫」補充資料
實施原則與注意事項				



生涯大拼布

班級：_____ 姓名：_____ 座號：_____ 日期：_____

1.請用不同顏色的筆，將你/妳所認為的男性特質與女性特質作分類。

勇敢	細心	冒險	害羞	穩重	溫和	暴躁
保守	熱情	順從	冷靜	領導	坦率	耐心
果決	創意	邏輯	感性	獨立	情緒化	謹慎
友善	具體	抽象	合作	依賴	理性	粗心
效率	堅持	彈性	親切	愛幻想	本分	直覺

2.請聆聽老師所唸的職業，分別選出它應具備的特質。

【 】 _____

【 】 _____

【 】 _____

【 】 _____

【 】 _____

3.我的夢想職業是 _____ 所需的特質 _____

二、補充資料

附件一「穿越時光隧道」指導語

請你將眼睛閉上，調整你的姿勢，慢慢放鬆你的額頭和肩膀，將雙手放在大腿上，不要出力，讓自己感覺是舒服的。接下來請你將注意力轉移到你的心跳，試著去感受你的心跳，感覺你的心。好，現在你再把注意力轉移到你的呼吸，慢慢地吸氣，1、2、3，慢慢地呼出去，1、2、3，自然地吸進來，慢慢地呼出去。

好，現在你還是閉著眼睛的，接下來，我們要一起穿越時光隧道，來到10年後的世界。這時的你，會是怎樣的一個人呢？外貌有變化嗎？更高？更瘦？還是胖了呢？請盡量想像你10年後的情形，越仔細越好。

現在你正躺在家裡臥室的床上。這時候是清晨，和往常一樣，你從睡夢中醒來，首先看到是臥室的天花板，看到了嗎？它是什麼顏色呢？

接著，你起床了。經過梳洗後，你來到衣櫃前，準備換衣服上班。你有工作了！它是份怎樣的工作呢？每天打卡按時上下班，還是自己創業當老闆？今天你要穿什麼衣服上班？穿西裝，套裝，還是工作服？穿好衣服，你來到了餐廳，早餐吃的是什麼？跟你一起用餐的有誰？是父母，還是你有了自己的家庭？你跟他們說了什麼話？

吃完早餐，你準備到工作的地點。回頭看一下你家，它是什麼樣的房子呢？然後，你搭乘什麼交通工具上班？你快到達工作的地方了，先注意一下，這個地方看起來如何？好，你進入工作的地方，跟同事打了招呼，他們怎麼稱呼你呢？其他人在做什麼？

中午的時候，上個月的薪水發下來了，看看薪水袋，裡頭大概有多少錢呢？快到下班時間了，或者你沒有固定的下班時間？但是你即將結束一天的工作，下班後你直接回家嗎？還是要先辦點什麼事？或是要做些其他的休閒活動？

晚餐時間到了，你在哪裡用餐？跟誰一起用餐？晚餐後，你做了些什麼？你的休閒時間都在做什麼活動呢？

該是睡覺的時候了，你躺在早上起床的那張床上，回憶一下今天的工作和生活，你滿意嗎？過得愉快嗎？是不是來許個願？許什麼樣的願望呢？

漸漸地，你很滿足地進入夢鄉，睡吧！1分鐘後我會叫醒你……（1分鐘後）

我們漸漸地回到這裡，還記得嗎？你現在的位置不是在床上，而是在教室裡。你正坐在教室的椅子上。當我數到10，你就會醒過來。1、2、3，你慢慢地醒過來，動一動手，4、5、6，動一動腳，頭搖一搖，7、8、9、10，睜開眼睛，安靜地坐著。

附件二《趨勢篇》台灣家庭主夫，四年增加一·七倍

回歸家庭當主夫的趨勢，開始從歐美席捲全球，從此，男人們開闢出了另一種新「工作機會」，是謂第三百六十一行。

文/林正峰

二〇〇五年底，德國出現首位女總理；遠在萬里之外的賴比瑞亞，也選出第一位非洲女總統；而在大西洋另一端的智利，極可能在明年初誕生第一位女總統。女力崛起，正逐漸打破「男主外，女主內」的主流家庭結構，家庭面貌越來越多元！

二十世紀晚期，英文字典上出現了「家庭主夫」(househusband) 這名詞，它點出有一群男性願意與妻子互換角色，返家主持家計。一九八一年，美國作家托健生 (Hakon Torjesen) 更寫下一篇論文，名為〈家庭主夫：變遷社會的反映〉 (Househusband: Reflections on a Changing World)，家庭主夫現象越來越受到矚目。

根據《財星》雜誌 (Fortune) 二〇〇二年的調查，全美最有影響力的五十位女性中，超過三分之一「家有主夫」，包括全錄執行長莫卡西 (Anne M. Mulcahy)、前惠普董事長菲奧莉娜、到福特營運長安·史帝文斯 (Anne Stevens) 等，在她們亮眼的職涯背後，都有一位提早退休或辭職回家帶小孩的家庭主夫。

兩個成因：核心家庭普遍、家庭價值抬頭

而這股家庭主夫的趨勢，也逐漸從歐美向東方擴散。在以大男人主義著稱的日、韓兩國，最近紛紛推出以家庭主夫為主題的偶像劇。譬如，二〇〇四年日本的「老公當家」、韓國的「不良主婦」，前者在日本收視率高達一七%，後者收視率也在同時段節目中排名第一。這兩部偶像劇，都描述在經濟不景氣下，原本是一家之主的先生，返家當主夫後，從無法適應到最後打開心房接受事實，把原本瞧不起的家務做好，還贏得老婆尊敬的過程。

不止日、韓，根據主計處調查，過去四年，台灣家庭主夫人數，也大幅增長一·七倍，去年達到一萬八千人。

而分析男人回家當主夫的成因，主要有三類。第一類：「家有英雌」型，妻子工作能力相對強，發展潛力相對大，在家務與子女乏人照顧下，由先生扛起重任。第二類：主夫「自我覺醒」型，有些男人個性適合主內，卻礙於過去傳統的性別框架，在職場上載浮載沉，直到主夫意識覺醒，加上妻子支持，得以如願。第三類：「形勢所迫」型，因為失業，或因病無法工作，只好先變身主夫。

三種類型之一：「家有英雌」型，讓妻子專心衝刺事業

第一類主夫，以名律師之夫——洪三雄為例，雖然他目前的頭銜是台灣金融資產服務公司董事長，但名氣遠不及妻子陳玲玉，國際通商法律事務所主持律師，素有「阿扁總統御用律師」之稱。陳玲玉專辦收費最高的商事案件，客戶有台灣高鐵、國泰、富邦等動輒千億資產以上的企業集團。

陳玲玉、洪三雄兩人同為台大法律系高材生，當時友人曾戲稱其組合為「郎貌女才」。披上律師袍後的陳玲玉，能力出眾，但考量到獨生女的教育問題，十六年前，他們召開了一場重要的家庭會議，當時陳玲玉因工作調派美國的時間已到，但女兒想繼續在美就學，因此，他們決定陳玲玉隻身返台發展，洪三雄則留在美國舊金山日本城，照顧小學畢業的女兒。

就在陳玲玉與成篇案牘的法律文件相伴時，洪三雄卻鎮日與家庭帳簿、女兒成績單為伍。這樣持續六年，洪三雄既要扮演嚴父，又要扮演慈母。他們的女兒洪紹凡，有生活上的需求，會找爸爸，穿衣服好不好看，會問爸爸，甚至跟爸爸穿起情侶裝，而媽媽唯一的功能，則是洪紹凡的事業顧問。如今，二十八歲的女兒，已從賓州大學傳播系、台大國企系研究所畢業，擔任雙清文教基金會執行長，管理骨董業務。

三種類型之二：「自我覺醒」型，早早退休樂在付出

第二類主夫，則以保險天后之夫——陳錦城為例子，台灣保誠人壽區經理郭懿中，不只名字像男性，事業企圖心甚至比男性高，她加入保險業不到九年，已橫掃大小獎項，年收入上千萬元。十二月初，她更以四個月就達到四千萬保費的業績，奪得下半年業務高峰會冠軍。然而，保險天后風光的背後，卻是先生陳錦城的默默付出。每天清晨，陳錦城開始為早餐而忙碌。他先取出臭氧機，為蔬果去除殘毒，然後打成蔬果汁，添入爐上精心熬煮的五穀粥，做成一家人每天早晨必備的飲品——精力湯。

一杯五百CC不到的精力湯，至少要花上一小時準備，只見老婆大人瞬間下口，不到五分鐘便拎起LV包，趕赴公司早會。

早年從事外貿業的陳錦城，不到五十歲就決定退休，手邊有筆小積蓄，評估足堪退休所用。但事業心極強的妻子卻選擇加入保險業，再創事業第二春。她從剛開始的「玩票」，到後來竟變成「玩命」，甚至為了拚業績，一週上班七天，每天只睡三、四小時。

陳錦城一肩扛起家務，更扛起調教子女的重任。他陪兒子下棋，陪女兒唱卡拉OK。剛開始，子女出門前都會留下字條給爸爸、媽媽，交代去向，沒隔多久，「媽媽」開始從字條上消失，只留下爸爸。

目前在哥倫比亞大學攻讀生技碩士的女兒，是陳錦城最大的驕傲，她一路從北一女、台大到哥倫比亞大學，在台大八學期，拿了六次書卷獎，以第一名成績畢業。

三種類型之三：「形勢所迫」型，人生沉潛期逼出才華

第三類主夫，通常是迫於形勢而留在家中，然而這段沉潛期，不僅對維繫家庭有幫助，甚至可能成為更上層樓的契機，名導演李安正是一例。

未成名前，李安因為無戲可拍，曾經待在家裡六年，「相妻教子」，連岳家都頗有微詞。李安當時還自嘲，「我家沒有男人，只有媽媽跟孩子。」（編按：李安調侃自己不算男人，是孩子）

但這段主夫經驗，卻成為孵化李安創作生命的蛹。李安的弟弟李崗形容，他的太太在家像太陽，熱得讓李安受不了，就靠這股壓抑，硬生生「逼出」了李安的大才華，「就像是煮飯，最後，你還得要悶一下，才熟，」李崗笑說。

一個考量：是終身的選擇，或是短期的選項？不過，家庭主夫，這個「第三百六十一行」的新職業，並不好幹，而且要承受相當大的社會壓力。

不管自願或被迫，有志走上這一行之前要先考量，這是終身的選擇，抑或是短期的選項？

選擇終身者，通常是家中基本經濟狀況無虞，因此提前退休，俾利太太能夠全力在職場上衝刺，譬如前惠普董事長菲奧莉娜的先生。這些主夫不愁家計，最大挑戰只在能否安於一位沒有頭銜、不需要名片的人。

若是短期主夫，除了日常家計外，還要為日後復出職場做準備。從專業技能、社會脈動、人脈維持，得面面兼顧。「認真學習的主夫最英俊，」台灣資深家庭主夫張孟起分享他的經驗，他強調，家庭主夫要比上班族更努力學習，否則言語必然乏味。

去年因病從職場提前退休，現年四十歲的工程師洪國書，就是一位計畫在病癒後復出職場的短期主夫，他對仍在科學園區上班的妻子開玩笑說：「妳就當我是李安，先養我幾年。」因為，他想逐漸轉型為專業而快樂的投資人。

在熟悉家務操作後，他撥出空閒與一群專業投資客搭上線，除了每天透過網路電話聯繫外，每週還固定由台南北上參加研討會，認真加上積極，贏得這群投資人的信任，全部人集資成立公司，再借重他的資訊專業，協助開發程式投資分析系統，讓他在家也能工作，為下半場的人生，預留轉機伏筆。

一個潛在危機：信心不足、倉卒上陣將兩頭成空

信心不足的主夫，隨著太太工作成就越高，會自慚形穢，久而久之，可能嘮叨異常。除了信心考驗外，家庭主夫另一項潛在危機，在於過去缺乏「實習」經驗，倉卒上陣後，又把家務看得太容易，結果惹來一團混亂，筋疲力盡之下，家庭、事業落得雙輸。張孟起就特別提醒，切莫輕忽「漸」的過程，事先要有規畫。

家庭主夫的興起，象徵時代的大不同。

十五年前，《財星》雜誌曾經以執行長「足堪炫耀的主婦」為題，描述了執行長年輕貌美的妻子，她們唯一的工作就是吃午餐、開派對、上街購物，以及確保她們的老公不需要用到威而剛。

八年前，《財星》想寫高階女性主管「足堪炫耀的主夫」，最後放棄了，因為不只很難找到例子，甚至很難找到有人願意公開談論自己的選擇。大家都將這種話題當作禁忌。

現在情況卻大不相同。位在矽谷的美國電信業者 Verizon 的財務長朵韻·托賓 (Doreen Toben) 就說：「這兒，幾乎所有的女性高階主管都有待在家裡的丈夫。」雖然許多職場上的女強人並不想讓她們的家庭主夫曝光，但無法否認另一半的貢獻，連續第五年被選為「美國最有權力女性」第一名的前惠普 (HP) 科技董事長兼執行長菲奧莉娜就說：「法蘭克 (Frank Fiorina，一九九八年、四十八歲時由 AT & T 副總裁位子退休) 一直是我非常大的支持來源。他曾經擁有過非常成功的事業。他一直是我的磐石。我實在是非常幸運。把他描繪為待在家裡的丈夫，對他並不公平。」

二〇〇二年，《財星》舉辦了「最有權力的女性高峰會」，與會者中，有三成的伴侶待在家裡。該年出爐的《財星》最有權力女性，上榜的五十人之中，超過三分之一者的先生待在家裡，或是從事兼職。

美國如此，台灣的距離也不會太遠。可見未來，家庭主夫會是台灣的熱門職業。

陸、參考資料

林幸台、田秀蘭、張小鳳、張德聰(民92)：生涯輔導(第二版第二章)。台北：空中大學。

普通高級中學課程生涯規劃學科中心 <http://hscr.cchs.kh.edu.tw/>

98學年度性別平等教育融入學習領域優良教案。

商業週刊(2005)。家庭總裁 第三百六十一行～老公持家。

天下雜誌教育特刊(2006)。海闊天空的一代—教改10年後。