

中年世代的家人關係與生活滿意度

洪晟惠

國立臺灣師範大學
人類發展與家庭學系博士生

周麗端*

國立臺灣師範大學
人類發展與家庭學系副教授兼系主任

摘要

有鑑於中年世代較少受到研究關注、生活滿意度低落、關注家庭，於是本研究目的在探討中年世代的家人關係與生活滿意度狀況，欲瞭解不同家人關係中年世代的生活滿意度，並分析中年世代的家人關係對生活滿意度的影響。

本研究聚焦 40 歲至 60 歲的中年世代（父母其一尚存、已婚、至少擁有一個不限年齡的子女），以個人背景（性別、年齡、社經地位）為控制變項，家人關係三面向（問題解決、情感傳達、訊息交換）為自變項，生活滿意度為依變項，使用問卷調查法，有效問卷共 381 份。

結果發現：1. 中年世代的家人關係以及生活滿意度都還算良好，2. 家人關係越好的中年世代有顯著較良好的生活滿意度，3. 家人關係是中年世代生活滿意度的顯著解釋變項，但同時處理「問題解決」、「情感傳達」、「訊息交換」三面向時，只有訊息交換能解釋生活滿意度，4. 同時考量性別與家人關係，則性別對生活滿意度的影響不顯著，訊息交換是更具影響力的決定性因素，5. 社經地位對生活滿意度有顯著影響，不過訊息交換的影響力更大；

基於研究結果，建議中年世代無論男女貧富，都可先從家人關係之訊息交換著手學習，以增進家人關係以促進生活滿意度；也建議企業福利委員會可以更有意義的運用福利資源，商請家庭生活教育相關專業單位設計兼顧休閒娛樂與促進家人關係的活動；針對家庭生活教育推展方案，則是建議優先選用訊息交換設計促進家人關係方案；未來研究則是可以再多關注工作與健康對中年世代生活滿意度的影響。

關鍵字：中年世代、家人關係、問題解決、情感傳達、訊息交換、生活滿意度

* 本篇論文通訊作者：周麗端，通訊方式：t10011@ntnu.edu.tw。

壹、緒論

研究關注其他生命週期階比中年世代為多（張慧芝譯，2002），而且國內外的調查研究都指出，生活滿意度低點落在中年世代身上（內政部統計處，2000，2001，2005，2007，2010；Blanchflower & Oswald, 2009），相較於世界41個國家，臺灣人的生活滿意度得分低於平均、排名第33（Diener, Scollon, Oishi, Dzokoto, & Suh, 2000），因此，臺灣中年世代的低落生活滿意度現象，著實需要更多的研究關注，有鑑於此，本研究欲關注中年世代的生活滿意度。

工作和家庭是中年世代的關注焦點（蔡俊良，1995），針對中年世代的家庭議題，相關研究發現家庭生命週期和生活滿意度之間存有顯著關聯，但還有其他更為關鍵的影響因素，可能是除了家庭生命週期、家庭結構等較為結構性因素之外的家人關係（洪晟惠、周麗端，2011），根據Lansford、Ceballo、Abbey與Stewart（2001）的研究，相較於家庭結構與福祉之間的關聯，家人互動歷程才是關係著個體福祉的關鍵因素，而且，相關研究指出，家人關係與生活滿意度具有正向關聯（李清茵，2004；曾慶玲，2006；黃馨萍，2003），因此，本研究將從代表社會輿論的報紙最常提及的家庭概念——家人關係（蘇芳瑩，2000）著手，探討家人關係與中年世代的生活滿意度之間的關聯。

貳、文獻探討

一、家人關係在中年時期的特殊性

中年世代在家人互動中，常需同時扮演不同角色，有時後是父母的成年子女，有時後是配偶的伴侶，有時後又是子女的爸媽，成為名符其實的三明治世代，其所承受的壓力不容忽視，傳播媒體與一般大眾常將中年與中年危機聯想一起（周玉慧、黃朗文，2007），其實，中年人對於中年危機的感受並不強烈（江麗瑩，2007），因此，中年轉換的說法是比中年危機來得妥切，轉換是正常的發展現象，而危機則是無法適應的不正常結果，只會發生在少數中年人身上（李良哲，1997），所以，與其預設中年階段為中年危機，不如採取中年轉換的角度，才能進行正負向較全面的探討（周玉慧、黃朗文，2007）。

當我們採取中年轉換的角度看待中年期時，便常以生活事件做為中年個體的發展指標，所關注的中年轉換變化，通常是和關係有關（黃慧真譯，1994），而在中年時期和關係有關的變化，首重工作關係與家人關係，因為，工作和家庭是中年世代的關注焦點，中年人的生活雖然充滿了安定，在工作、家庭之間看似達到功能上的平衡，但中年人又時常不滿足於現狀，因而在工作上要求自治，也逐漸將重心擺在家庭的角色上（蔡俊良，1995），這並不是意味著中年期以前或以後沒有這些性質相同的議題，只是程度上有相對的差異存在，特定的議題之於中年人的程度，比之於年輕成年人或

老年人來得多（李良哲，1997），和年輕人比起來，中年世代用在發展友誼的時間與精力皆較少，而常把精力投注於工作、退休安全感以及家庭（黃慧貞譯，1994）。

有些研究甚至指出在中年人心目中，家庭的排名更勝於工作，相關研究發現中年人在生命期發展內涵的首要焦點是「婚姻與家庭生活」，其排名高於「工作與事業成就」，表示中年人對家庭付出最多心力（王靖惠，2006），相關研究也發現國內中年人時常關心的課題是關心後代子孫、老年父母與追求個人更美好的生活等與家人關係相關的主題（李良哲，1997），由此可見，家庭是中年世代所重視的重要焦點，以中年轉換角度關注中年世代，則應多加注意其與關係有關的變化，因此，本研究將從家人關係探討中年世代的生活滿意度。

二、家人關係的定義與內涵

（一）定義

家人是家庭的組成人員，周麗端（1999）綜合1960-1990年代中外學者對於家庭的定義發現，國內學者的定義偏向將家庭視為永久性、共同生活的親屬團體，部分國外學者強調這些生活在一起的人要具有下列特質：歸屬、患難與共、互許承諾且分享親密、資源、決策、價值，至於，國內外學者定義家庭的共同之處是兩人或兩人以上共享生活的單位，從上述對於家庭所下的定義可得知，家人是永久共享生活的人，彼此相互歸屬、患難與共、互許承諾且分享親密、資源、決策、價值。

至於關係，是指兩個或更多因素間的相互影響，湊在一起形成一個獨特的單位（彭懷真譯，1991），關係在臺灣社會中，是組織與制度中的原則與運作模式，是一種人情、禮俗、工具、利益的混合體，而在看重家庭的華人社會，家人關係是各種關係中最普遍持續的關係（彭懷真，2009），在家庭中的關係包括：夫妻關係、血親關係及姻親關係（周麗端，1999），章英華（1994）就已婚個體，將家人關係分成三層次：第一是與夫婦、雙方的父母、其已婚與未婚子女、孫子之間的關係，第二是與夫婦雙方的兄弟姊妹及他們子女之間的關係，第三是與其他血親與姻親之間的關係。

家庭成員之間的互動關係，屬於人際互動關係的一部分（光輝，2004），華人的關係依其親疏程度可以分為三類：家人關係、熟人關係、生人關係，對方與自己的遠近親疏關係，決定了如何對待對方，不同關係有著不同的人際互動原則（楊國樞，1993），華人社會環境脈絡中的文化信仰觀念、道德制度規範、家庭型態運作、教化價值目標、角色階級地位等，型塑了華人的關係主義理念，在華人家庭型態運作中的一大特色是父子軸家庭（光輝，2004）。

文化中的價值觀會影響個體與家人的關係，也會影響個體看待各種家人關係時的優先順序與重要性（Winston, 2004），依據華人父子軸的概念，親子間的縱向關係是最強的家人關係，女性則是透過與婚姻關係而納入家人關係之中（章英華，1994），因此，在華人家庭中，最優先、最強烈的家人關係就屬親子間的縱向關係，包含父母

與未成年子女的親子關係以及父母與成年子女的代間關係，因此，本研究所欲觀測的家人關係，包含親子關係與代間關係兩者；然而，有鑑於一個家庭的組成，有賴於夫妻雙方才能形成，所以本研究亦欲將之納入所欲觀測的家人關係範圍中，而以父母、配偶、子女定義家人，以個體與其父母的代間關係、個體與其配偶的夫妻關係、個體與其子女的親子關係等三種關係，界定本研究所欲觀測的家人關係。

（二）內涵

家庭在華人文化中的有其重要地位，傳統華人文化體系與社會制度都受其影響，人與人的主要關係也是以家庭關係為基礎，雖然當代臺灣的生活方式受到文化傳播的影響，與西方社會家庭漸趨類同，不過西方家庭的特徵並不會全部搬到臺灣來，而是會出現具有本土特色的臺灣家庭（蔡文輝，2003），然而，國內有關家人關係研究所使用的工具，多是翻譯自國外的量表，以西方的概念架構並無法適當解釋本土文化脈絡下的臺灣家庭（黃宗堅、謝雨生、周玉慧，2004），評估家庭現象時，應考量了文化特質對家庭的影響，不能只是應用西方文化構念所設計的量表來評估臺灣的家庭，而是必須要緊扣並反映臺灣社會的文化脈絡，進而深度探討才更具意義（黃宗堅，1999）。

有鑑於缺乏適用於本土臺灣家庭的測量工具，黃宗堅等人（2004）基於本土深度訪談與文獻整合的結果，運用潛在類別分析提出包含問題解決、情感傳達、訊息交換等三個測量向度的「家人關係互動量表」，第一個分量表「問題解決」是指家庭成員之間面臨衝突、解決困境的行為，而透過這些因應行為，成員處理家庭問題與維持家庭功能正常運作的有效程度，此概念又可再細分為方式、策略、結果、外援等三個次概念；第二個分量表「情感傳達」是指家庭成員之間分享感覺、情緒的行為，而透過這些分享行為，成員接收他人情感與傳遞自我正負向情感的有效程度，此概念又可再細分為表露性、接納性、覺察性等三個次概念；第三個分量表「訊息交換」是指家庭成員之間傳達訊息、認知、想法的行為，而透過這些傳達行為，成員解讀家庭事實與處理家庭決策的有效程度，此概念又可再細分為表達形式、權力關係、溝通過程等三個次概念。

黃宗堅等人（2004）所提出的「家人關係互動量表」不僅內涵面向多元而豐富，又基於臺灣社會的文化脈絡，適合用於本研究的文化場域，可以有效避免因文化差異而造成的結果偏誤，使結果準確反應臺灣社會的家人關係，因此，本研究決定參考該量表，轉化為適合本研究使用的家人關係測量向度。

三、生活滿意度的定義與內涵

（一）定義

生活滿意度是一個抽象的概念（簡春安，1991），意指個體對生活的滿意程度，屬於主觀幸福感的一種，主觀幸福感（subject well-being）是個人對生活的評價反應，

包含生活滿意（認知評價）或感受（情緒反應）（Diener & Diener, 1995）。

生活滿意度屬於主觀幸福感的測量維度之一，主觀幸福感有三大測量取向，分別是心理健康、心理發展、生活質量，心理健康取向的主觀幸福感測量，著重反映人們在情感方面的心理健康狀態；心理發展取向的主觀幸福感測量，則是著重人們如何適應和應付生活、如何發揮自身潛能並獲得人生幸福；至於生活質量取向的主觀幸福感測量，是與生活滿意度相似的概念，強調精神生活水平對人們的意義，不是僅以收入水平等客觀要素衡量社會發展程度和國民生活水平的指標（邢占軍，2005），不同於都市化程度、人口密度、國民平均所得等社會發展程度和國民生活水平等生活品質指標的客觀特性，生活滿意是一種主觀的評價，涉及認知、評價的過程，而且個體所據以認知、評定的標準是相對的、並非絕對的，個體在衡量自身生活是否滿足時，常是與同儕團體或是自己的過去相互比較，也會將自身環境與適切標準比較（柯瓊芳，1998；Diener, Emmons, Larsen, Griffin, 1985），個體的生活滿意會在不同的時間、地點、情境中，有不同的認知與評價反應（簡春安，1991），當每個人對生活有著不一樣的標準，每個人在不同時空又會對生活產生不一樣的認知與評價反應，因此，Diener等人（1985）就十分強調生活滿意度的整體性，以應對個體之間與個體在不同時空之間，對生活滿意標準不同的狀況，而本研究也以整體的概念看待生活滿意度，將生活滿意度定義為：個體對自身整體生活滿意程度的主觀認知評價（洪晟惠、周麗端，2011）。

（二）內涵

生活滿意度相關研究所採用的測量方式，如果是需要從具體領域滿意度的得分中，整合出總體滿意度的分數，那麼對掌握總體生活滿意度有一定的缺憾（邢占軍，2005），因為加總形成總體滿意度分數的測量方式常會遇到許多問題，像是只設計給特定年齡族群，或是不單只詢問生活滿意度，還詢問了其他因素，然而，生活滿意度的評定，不同個體有不一樣的標準（Diener et al., 1985），同一個體在不同時空又有不一樣的認知與評價反應（簡春安，1991），舉例來說，雖然健康、活力等都是大家渴望的，但每個人對這些項目又會有不一樣的標準，所以，當要詢問個體整體生活的認知評價時，不能詢問許多面向而後將各面向加總成整體生活滿意度，而是應該以許多題項詢問個體對於整體生活的評價，以獲得整體生活滿意度的測量（Diener et al., 1985）。

Diener等人（1985）發展了一個詢問整體生活評定的生活滿意量表（the Satisfaction With Life Scale, SWLS），該量表是一個測量生活滿意度概念的良好心理測量工具，可以讓回答者以任何方式自由選擇想要的面向（像是：健康、心理健康）或感覺狀態（像是：孤寂），該量表於是成為被廣為運用的總體生活滿意度量表（邢占軍，2005），而本研究也將使用由Diener等人所發展出詢問整體生活評定的生活滿意量表，測量中年世代的生活滿意度。

四、影響生活滿意度的因素

(一) 家人關係

相較於家庭結構與福祉之間的關聯，家人互動歷程才是關係著個體福祉的關鍵因素 (Lansford et al., 2001)，可見家人關係是比家庭結構更與生活滿意度有所關聯的關鍵因素；在各相關研究中，也都一致指出家人關係與生活滿意度之間存有關聯，且其關聯為正向，家人對家庭關係感到滿意與否，可以預測全家人的生活滿意度 (黃馨萍，2003)，家人關係與生活感受成顯著正相關 (李清茵，2004)，當個體越滿意其與家人之間的關係時，則其生活滿意度越高 (曾慶玲，2006)，也就是說，家人關係越好的個體，其生活滿意度也越高。

本研究所選用的「家人關係互動量表 (黃宗堅等人，2004)」三面向 (問題解決、情感傳達、訊息交換)，尚無研究將之應用於探討中年人的生活滿意度，因此以下僅能以與「家人關係互動量表」三面向相似概念的因素，如家人關係中的訊息、溝通、情感、問題解決、衝突等，評析其對於生活滿意度或者是家庭生活滿意度的影響。

1. 問題解決的相關研究

與家人關係之問題解決的相關研究指出，家庭衝突與生活滿意度有顯著負相關，且家庭衝突對婚姻滿意有負向影響，婚姻滿意又可以強烈預測生活滿意度 (Chiu, 1998)，問題解決的導向也與生活滿意度有所關聯，自信風格的問題解決導向和生活滿意度的正向層面有關聯 (Larose, 2003)，以問題解決風格應對生活與工作的壓力，跟較高的生活滿意有相關聯 (Brown & Duan, 2007)，從上述各研究可以得知衝突與生活滿意度有負向關聯，問題解決能力越好與生活滿意度有正向關聯。

2. 情感傳達的相關研究

與家人關係之情感的相關研究指出，個體對家人的親密感受是解釋生活滿意度的指標 (Ellison, 1990)，來自家庭成員所提供的情緒支持，與生活滿意度有顯著相關，無論是已婚母親或是已婚父親，來自於父母和配偶的情緒支持，像是情緒支持是：傾聽、放心、在乎等，都與其生活滿意度有正向相關 (Wan, Jaccard, & Ramey, 1996)，情緒對生活滿意評價有顯著正向相關，無論是在個人主義或是集體主義文化的國家中，情緒都可以顯著預測生活滿意度 (Suh, Diener, Oishi, & Triandis, 1998)，情緒對生活滿意度有顯著影響，正向情緒對生活滿意度有正向影響，負向情緒對生活滿意度有負向影響，而且正負向情緒是獨立影響生活滿意度，正向情緒對生活滿意度的影響是負向情緒的兩倍，符合正向心理學的概念 (Kuppens, Realo, & Diener, 2008)，從上述各研究可以得知親密感受、情緒支持等都與生活滿意度有正向關聯。

3. 訊息交換的相關研究

與家人關係之訊息的相關研究指出，來自家庭成員所提供訊息的支持，與生

活滿意度有顯著相關，該情形在已婚母親身上極為明顯，來自父母與配偶的訊息支持都與生活滿意度有顯著正向相關，在已婚父親身上，來自配偶的訊息支持一樣與生活滿意度有顯著正向相關（Wan, Jaccard, & Ramey, 1996），和親友進行面對面溝通，也是一項可以預測生活滿意度的指標，與親友進行超過10分鐘以上面對面談話，對生活滿意度有顯著正向影響（Lee, Leung, Lo, Xiong, & Wu, 2011），從上述各研究可以得知溝通、訊息支持等都與生活滿意度有正向關聯。

綜上所述，許多研究都一致指出家人關係與生活滿意度具有正向關聯，個體因著不同的家人互動關係，而有著不同的生活滿意度，當個體的家人關係越好，其生活滿意度亦會越高，由此可得知家人關係與生活滿意度之間的正向關聯。

家人關係三面向都與生活滿意度有正向關聯，不過三面向有著不同的特性，根據Lee等人（2011）的研究提到，和親友面對面溝通比藉由網路溝通對生活滿意度有更好的影響，面對面溝通對生活滿意度有顯著正向影響，網路溝通反而對生活滿意度有顯著負向影響，究其原因可能是因為面對面溝通需要雙方有較多的投入，而且充滿了許多非語言的訊息，是網路溝通沒有辦法提供的功能，面對面溝通可以進行深度溝通、發展雙方關係，而且面對面溝通中的情感交換常常沒有被個體所察覺；從Lee等人的研究推測可得知，溝通除了具有訊息的層面，還包含有情感的層面，而情感的層面並非每個溝通都可以具有，就像Lee等人推測網路溝通不易具有情感交流的功能，可見訊息交換是情感傳達的基礎，情感傳達要建立在訊息交換的基礎之上。

至於問題解決，出現的頻率並不如訊息傳達、情感傳達在每日例行生活中來得頻繁，因此，當本研究在分析家人關係各層面對生活滿意度的影響時，會先分析在每日例行生活較少出現的問題解決，而後再分析要建立在訊息交換基礎之上的情感傳達，最後才分析較具基礎特性的訊息交換，以避免先行分析較為基礎的訊息交換，而忽略了情感傳達、問題解決的狀況，以期能夠更細微的探究家人關係。

（二）個人背景

性別與生活滿意度之間的關聯，在各相關研究中沒有一致的結論，有些研究認為男性生活滿意度比較高（林玉屏，2008；郭榮發，2007；Joerg & Goebel, 2010），有些研究則是認為女性的生活滿意度較高（余思科，2007；林佳樺，2008；邱明宗，2007；Amato & Afifi, 2006；Cheung & Leung, 2008），更有許多研究認為性別與生活滿意度之間沒有關聯（朱美珍，2002；林怡欣，2004；邱思慈、陳聰廉，2005；張家銘、徐欽賢、李宜錫，2004；許思源，2007；許秋鈺，2008；陳彥丞，2008；楊惠芳，2008；Broman, 1991；Brown & Duan, 2007；Connidis & McMullin, 1993；Dixon & Sagas, 2007；Ellison, 1990；Fugl-Meyer, Melin, Fugl-Meyer, 2002；Zhang, 2010），不過，我國政府調查顯示中年人生活滿意度男性總是低於女性（內政部統計處，2001，2005，2006，2007，2008）。

年齡與生活滿意度之間的關聯，在各相關研究中也一樣沒有一致的結論，有些研

究認為其間存有正向關聯，年齡越大、生活滿意度越佳（朱美珍，2002；邱明宗，2007；邱思慈、陳聰廉，2005；陳彥丞，2008；陳慧芳，2006；Broman, 1991；Connidis & McMullin, 1993；Degges-White & Myers, 2006），有些研究則是認為沒有關聯（林佳樺，2008；林怡欣，2004；邱錦詳，2004；莊惠敏，2002；陳雅郁，2008；曾慶玲，2006；賴碧華，1992；Amato & Afifi, 2006；Cheung & Leung, 2008；Dixon & Sagas, 2007；Fugl-Meyer, Melin, Fugl-Meyer, 2002），不過，國內外的調查與研究都有發現中年階段生活滿意度相較於其他生命階段低落（內政部統計處，2000，2001，2005，2007，2010；Blanchflower & Oswald, 2009）。

至於社經地位與生活滿意度之間的關聯，則是在各相關研究中有一致的結論，相關研究發現，經濟狀況與社會地位等社經地位情形和生活滿意度有顯著關聯，其關聯為正向（佘思科，2007；林玉屏，2008；張家銘、徐欽賢、李宜錫，2004；Degges-White & Myers, 2006）。

綜上所述，各研究對於性別、年齡與生活滿意度之間的關聯沒有一致看法，不過，基於國內外調查研究結果，本研究欲將性別、年齡與研究認為與生活滿意度有正向關聯的社經地位設定成在迴歸分析時的控制變項，以期能探究在控制了中年世代的個人背景後，家人關係對生活滿意度的影響。

參、研究方法

一、研究架構、目的、問題

本研究以個人背景（性別、年齡、社經地位）為控制變項，家人關係三面向（問題解決、情感傳達、訊息交換）為自變項，生活滿意度為依變項；本文的研究目的有三：1.探討中年世代的家人關係與生活滿意度狀況，2.瞭解不同家人關係中年世代的生活滿意度，3.分析中年世代的家人關係對生活滿意度的影響；依據研究目的延伸出三個研究問題：1.中年世代的家人關係與生活滿意度狀況為何？2.中年世代的生活滿意度與家人關係有否關聯？3.控制個人背景後，家人關係是否可以解釋中年世代的生活滿意度？順著上述的研究目的與研究問題，本研究有兩項假設：1.中年世代的家人關係與其生活滿意度有顯著關聯，2.在控制個人背景後，中年世代的家人關係對其生活滿意度有顯著解釋力。

二、研究對象

本研究聚焦40歲至60歲的中年世代族群，所設定的研究對象條件除了年齡之外還包含父母其一尚存、已婚、至少擁有一個不限年齡的子女等一共四項，使研究對象更符合中年的三明治世代形象；然而，中年世代不存在特定組織，不像學生族群或老年人口，容易以學校或機構進行隨機抽樣，因此，本研究使用方便抽樣，過程中為使樣本多元而具代表性，除了從研究者的人際網絡取樣，也走上街頭或陌生拜訪不同職

業、地區、社群，正式施測的對象除了來自研究者人脈中的親友，也來自不同職業（臺灣大車隊司機與員工、臺北市立永樂國小教職員、臺北市地政士公會會員、國立臺灣師範大學教職員、學生餐廳與美髮部人員、聯邦銀行證券金融部人員、南山人壽業務人員與保戶、臺北士林店家與攤位、臺北市立至善國中老師）、不同地區（國際扶輪社北中部東部社員、士林中央社區居民、花蓮縣立瑞穗國中教職員）、不同社群（Cuvers運動中心士林店會員、臺北士林社區大學學員、臺北市大安區運動會人員與居民、臺北市立百齡高中家長、臺北市樂群跆拳道館家長）。

三、研究工具

本研究使用問卷調查法，研究工具參考Diener等人（1985）的「生活滿意度量表」（the Satisfaction with life scale, SWLS）以及黃宗堅等人（2004）的「家人關係互動量表」，另外再加上「個人基本資料」而編製成「家人關係與生活滿意度問卷」，該問卷共分三大部分，第一部份是「生活滿意度」、第二部分是「家人關係」、第三部分是「個人基本資料」，其中第二部分的家人關係又包含「父母互動關係」、「配偶互動關係」、「子女互動關係」三段落。

（一）第一部份「生活滿意度」

問卷第一部份「生活滿意度」是參考Diener等人（1985）發展的「生活滿意度量表」（the Satisfaction with life scale, SWLS），經原編者Diener同意後翻譯使用，原量表共有5個題項，本研究翻譯增修後，先採納專家效度的意見，以5題項進行預試，預試回收後再進行項目分析，極端值比較法、同質性檢驗法皆達顯著，Cronbach's α 係數為.872，因此5個題項皆保留至正式問卷使用（題目可見附錄）；本研究採用李特克式（Likert）4點量表計分（1：非常不同意、2：不同意、3：同意、4：非常同意），取各題得分的加總平均分數，分數越高、代表生活滿意度越良好。

（二）第二部分是「家人關係」

問卷第二部分「家人關係」參考黃宗堅等人（2004）所提出的「家人關係互動量表」，原量表將家人關係分成三個概念：問題解決、情感傳達、訊息交換，問題解決是指：家庭成員之間面臨衝突、解決困境的行為，而透過這些因應行為，成員處理家庭問題與維持家庭功能正常運作的有效程度；情感傳達是指：家庭成員之間分享感覺、情緒的行為，而透過這些分享行為，成員接收他人情感與傳遞自我正負向情感的有效程度，訊息交換是指：家庭成員之間傳達訊息、認知、想法的行為，而透過這些傳達行為，成員解讀家庭事實與處理家庭決策的有效程度。

原量表三個概念中又各有三至四個次概念，總計題數共39題，有鑑於題數眾多，因而將概念相近的題項合併、詢問其他家人行為特質的題項刪除，改編成為適合本研究的家人關係測量工具，三個分量表各有8題，整體共有24題，後經專家效度檢驗，除了修改題項用詞，也將相似題項合併、相異題項拆解，訊息交換分量表、情感傳達

分量表依然各有8題，問題解決分量表有10題，整體題數變成26題，進行預試之後，除了修改措辭、將否定句改成直述句，還將問卷依照父母、配偶、子女等對象，分成三段落對象卷：「父母互動關係」、「配偶互動關係」、「子女互動關係」，各對象卷中包含三個分量表：問題解決、情感傳達、訊息交換，在進行項目分析之後，刪除在極端值比較法與同質性檢驗法兩項檢驗中未達顯著的一個題項，保留25個題項至正式問卷使用，問題解決分量表有9題，訊息交換分量表、情感傳達分量表各有8題（題目可見附錄）。

本量表採用李特克式（Likert）4點量表計分（1：完全不符合、2：不太符合、3：還算符合、4：完全符合），本研究先將負向計分題項之得分轉為正向，再將各對象卷中的得分，依照分量表而加總成問題解決（父母問題解決+配偶問題解決+子女問題解決）、情感傳達（父母情感傳達+配偶情感傳達+子女情感傳達）、訊息交換（父母訊息交換+配偶訊息交換+子女訊息交換）等三個分數，取各題得分的加總平均分數，分數越高、代表家人關係越良好。

（三）第三部分「個人基本資料」

問卷第三部分「個人基本資料」蒐集了中年世代的性別、年齡、教育程度與職業類別，將教育程度（加權乘以4）與職業類別（加權乘以7）加權計算後得到社經地位，是以Hollingshead於1957年發表Two factor index of social position的社經地位計算方式（引自林生傳，2000），樣本中的社經地位遺漏值以平均數差補法處理之。

四、實施程序與資料處理

參考相關文獻後擬定問卷初稿，經專家效度審核形成預試問卷，再依照預試結果增修而成正式施測問卷；預試問卷回收234份，有效問卷共127份，有效率約達54.27%，正式問卷發出730份問卷，回收499份，回收率約達68.36%，有效問卷共381份，回收問卷中的有效問卷率約達76.35%；正式問卷回收後以統計套裝軟體IBM SPSS Statistics 19進行資料分析。

肆、結果與討論

一、樣本描述

（一）個人背景

在381位中年世代填答者中，性別有效樣本378位，男性157位，所佔比例為41.5%，女性221位，所佔比例為58.5%，女性比例為多；年齡分佈從40歲到60歲皆有，平均年齡為49.2歲，標準差是5.5歲，其中以40歲至45歲所佔的比例最高，百分比為30.7%，而以56歲至60歲所佔的比例為最低，百分比為15.7%，後續分析不會以年齡分組，而會以各年齡數投入統計分析；社經地位分佈從11分到55分，平均為32.8，

標準差為11.1，遺漏樣本以平均數差補法處理，其中以社經地位得分在31分到40分的人數佔最大比例，百分比為27.8%，以社經地位得分在51分以上的人數佔最小比例，百分比為4.2%，後續分析不會以社經地位分組，而會以各社經地位得分投入統計分析（表1）。

表1 樣本個人背景分佈情形

| 全體樣本 (n =333) | 次數 | 百分比 | 有效 百分比 | 最小值 | 最大值 | 平均數 | 標準差 |
|------------------|-----|-------|-----------|-----|-----|------|------|
| 性別 | 378 | | | | | | |
| 男性 | 157 | 41.2 | 41.5 | | | | |
| 女性 | 221 | 58.0 | 58.5 | | | | |
| 有效總和 | 378 | 99.2 | 100.0 | | | | |
| 遺漏值 | 3 | 0.8 | | | | | |
| 年齡 | 381 | | | 40 | 60 | 49.2 | 5.5 |
| 40-45 歲 | 117 | 30.7 | 30.7 | | | | |
| 46-50 歲 | 105 | 27.6 | 27.6 | | | | |
| 51-55 歲 | 99 | 26.0 | 26.0 | | | | |
| 56-60 歲 | 60 | 15.7 | 15.7 | | | | |
| 有效總和 | 381 | 100.0 | 100.0 | | | | |
| 遺漏值 | 0 | 0 | | | | | |
| 社經地位 | 381 | | | 11 | 55 | 32.8 | 11.1 |
| 20 分以下 | 62 | 16.3 | 16.3 | | | | |
| 21-30 分 | 100 | 26.2 | 26.2 | | | | |
| 31-40 分 | 106 | 27.8 | 27.8 | | | | |
| 41-50 分 | 97 | 25.5 | 25.5 | | | | |
| 51 分以上 | 16 | 4.2 | 4.2 | | | | |
| 有效總和 | 381 | 100.0 | 100.0 | | | | |
| 遺漏值 | 0 | 0 | | | | | |

二、家人關係

本段落主要回應研究問題1（中年世代的家人關係與生活滿意度狀況為何？）中關於家人關係的部分；家人關係量表共計有25題，包括問題解決9題、情感傳達8題、訊息交換8題，以此量表的三面向分別測量中年世代與父母、配偶、子女之間的家人關係，而後將受試者於該面向的三對象家人之得分加總，而得三面向的得分結果。

在381個中年世代樣本中，有效樣本的最低得分出現在訊息交換，只有1.875分，最高得分出現在問題解決，是為最高分4分，至於平均得分，訊息交換的2.947分為最高、問題解決的2.872分為最低；另外，各面向的平均得分皆顯著高於理論中點2.5分，表示中年世代的家人關係在問題解決、情感傳達、訊息交換等三面向得分均偏向良好，不過其平均數未達3分（3分選項為「還算符合」），因此，回應研究問題1（中年世代的家人關係與生活滿意度狀況為何？）中關於家人關係的部分，中年世代的家人關係只能說是還算符合良好（表2）。

表2 家人關係得分情形

| 量表名稱 | 人數 | 遺漏值 | 最低分 | 最高分 | 平均數 | 標準差 | t ^a |
|------|-----|-----|-------|-------|-------|-------|----------------|
| 問題解決 | 346 | 35 | 2.000 | 4.000 | 2.872 | 0.326 | 21.250*** |
| 情感傳達 | 343 | 38 | 2.292 | 3.875 | 2.941 | 0.282 | 29.012*** |
| 訊息交換 | 337 | 44 | 1.875 | 3.834 | 2.947 | 0.325 | 25.212*** |

平均每題得分：理論最低分為1分、最高分為4分、理論中點為2.5分。

^a：平均數與理論中點之統計考驗。

***p<.001

三、生活滿意度

本段落主要回應研究問題1（中年世代的家人關係與生活滿意度狀況為何？）中關於生活滿意度的部分；生活滿意度量表有5題，計分方式為整體加總，在377個中年世代有效樣本中，最高得分為4分、最低得分為1分，平均得分為2.722分，顯著高於理論中點2.5分，表示中年世代的生活滿意度偏向良好，不過平均數未達3分（3分選項為「同意」），因此，回應研究問題1（中年世代的家人關係與生活滿意度狀況為何？）中關於生活滿意度的部分，中年世代只能說是還算同意其生活為滿意（表3）。

表3 生活滿意度得分情形

| 量表名稱 | 人數 | 遺漏值 | 最低分 | 最高分 | 題平均數 | 標準差 | t ^a |
|-------|-----|-----|-------|-------|-------|-------|----------------|
| 生活滿意度 | 377 | 4 | 1.000 | 4.000 | 2.724 | 0.565 | 7.697*** |

平均每題得分：理論最低分為1分、最高分為4分、理論中點為2.5分。

^a：平均數與理論中點之統計考驗。

***p<.001

四、家人關係與生活滿意度分析

為考驗假設1（中年世代的家人關係與其生活滿意度有顯著關聯），下列將進行家人關係與生活滿意度的相關分析；分析結果發現，中年世代的家人關係與生活滿意度之間有顯著的正向相關，無論是與家人之間的問題解決、情感傳達或是訊息交換情形，都和生活滿意度有顯著正相關，表示當中年世代的家人關係越好，其生活滿意度越佳（表4）。

本研究結果與過往相關研究結果相似，都指出家人關係與生活滿意度具有顯著關聯，無論是對於整體家人關係（李清茵，2004；曾慶玲，2006；黃馨萍，2003），或是對於家人關係不同面向：問題解決（Chiu, 1998; Larose, 2003）、情感傳達（Ellison, 1990; Kuppens et al., 2008; Suh et al., 1998; Wan et al., 1996）、訊息交換（Lee et al., 2011; Wan et al., 1996），都一致指出家人關係與生活滿意度具有正向關聯，當問題解決、情感傳達、訊息交換等能力越好，則生活滿意度越佳。

綜上所述，家人關係是生活滿意度的重要關鍵因素（Lansford et al., 2001），而其中的三個面向：問題解決、情感傳達、訊息交換都是與生活滿意度有著顯著正相關的重要關鍵面向。

表4 家人關係與生活滿意度之相關分析摘要表

| 家人關係面向 | 人數 | Pearson 相關 |
|--------|-----|------------|
| 問題解決 | 342 | 0.236** |
| 情感傳達 | 339 | 0.261** |
| 訊息交換 | 334 | 0.329** |

**p<.01

五、影響生活滿意度的迴歸分析

為考驗假設2（在控制個人背景後，中年世代的家人關係對其生活滿意度有顯著解釋力），下列將進行家人關係與生活滿意度的迴歸分析。

（一）預測變項的共線性分析

本研究將以相關係數、容忍度（Tolerance）、變異數波動因素考驗（VIF）等檢驗各預測變項之間是否有共線性；首先在相關係數的部分，情感傳達與訊息交換（0.702）、問題解決與訊息交換（0.734）有顯著相關且相關係數達.70（表5），再將情感傳達與訊息交換、問題解決與訊息交換進行容忍度與變異數波動因素考驗，如果容忍度小於0.1、變異數波動因素考驗大於10，則代表預測變項之間有共線性（陳正昌、程炳林、陳新豐、劉子鍵，2009），檢驗結果容忍度未小於0.1、變異數波動因素考驗也未大於10，表示情感傳達與訊息交換、問題解決與訊息交換之間共線性的情形

尚可接受。

基於上述檢驗結果，各預測變項間沒有共線性問題，所以不會刪除各預測變項，共計投入生活滿意度迴歸分析的預測變項有：個人背景變項的性別、年齡、社經地位，家人關係的問題解決、情感傳達、訊息交換等6個預測變項。

表5 生活滿意度與家人關係、個人背景之相關係數矩陣

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5. (1) | 5. (2) | 5. (3) |
|----------|---|---------|---------|---------|---------|---------|----------|
| 1.生活滿意度 | 1 | 0.236** | 0.261** | 0.329** | 0.08 | 0.118* | 0.210** |
| 2.問題解決 | | 1 | 0.669** | 0.734** | -0.021 | 0.094 | 0.02 |
| 3.情感傳達 | | | 1 | 0.702** | 0.180** | 0.036 | 0.017 |
| 4.訊息交換 | | | | 1 | 0.034 | 0.194** | -0.011 |
| 5.個人背景 | | | | | | | |
| (1) 性別 | | | | | 1 | -0.058 | -0.228** |
| (2) 年齡 | | | | | | 1 | -0.036 |
| (3) 社經地位 | | | | | | | 1 |

備註：性別中，男性為 1、女性為 2。

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

(二) 生活滿意度的解釋因子

本研究以個人背景變項的性別、年齡、社經地位當作控制變項，投入生活滿意度迴歸分析的模式一中，接著才在模式二到模式四分別投入家人關係的問題解決、情感傳達、訊息交換三面向；迴歸分析結果發現家人關係三面向都是生活滿意度的顯著有效解釋變項，分析結果說明如下：

1. 模式一

投入控制變項（性別、年齡、社經地位）的迴歸模式一能有效解釋生活滿意度的情形達顯著（ $F=9.224$ ， $p<.001$ ），可解釋的變異量是7.7%；其中，性別（ $\beta=0.115$ ， $p<.01$ ）、社經地位（ $\beta=0.289$ ， $p<.001$ ）達顯著水準，表示在個人背景中多個變項內，性別與社經地位是可以解釋中年世代生活滿意度的顯著預測變項，性別顯著影響生活滿意度，當中年世代為女性，可預測其生活滿意度較男性為高，社經地位對生活滿意度有顯著正向影響，當中年世代的社經地位越高時，會影響其生活滿意度越高。

本研究與過往研究一致，皆發現社經地位與生活滿意度具有關聯（佘思科，2007；林玉屏，2008；張家銘、徐欽賢、李宜錫，2004；Degges-White & Myers, 2006），至於性別，呼應了過往部分的研究，指出女性生活滿意度較高的研究相似（佘思科，2007；林佳樺，2008；邱明宗，2007；Amato & Afifi, 2006; Cheung &

Leung, 2008), 在年齡的部分, 也是呼應了過往部分的研究, 指出年齡與生活滿意度沒有關聯的研究相似 (林佳樺, 2008; 林怡欣, 2004; 邱錦詳, 2004; 莊惠敏, 2002; 陳雅郁, 2008; 曾慶玲, 2006; 賴碧華, 1992; Amato & Afifi, 2006; Cheung & Leung, 2008; Dixon & Sagas, 2007; Fugl-Meyer, Melin, Fugl-Meyer, 2002)。

2. 模式二

多加投入問題解決的迴歸模式二能有效解釋生活滿意度的情形達顯著水準 ($F=10.752, p<.001$), 整體可解釋的變異量是11.7%, 扣除控制變項後的可解釋變異量是4%, 其中, 性別 ($\beta=0.121, p<.01$)、社經地位 ($\beta=0.285, p<.001$)、問題解決 ($\beta=0.207, p<.001$) 達顯著水準, 表示在個人背景與問題解決等多個預測變項內, 性別、社經地位與問題解決是可以解釋中年世代生活滿意度的顯著預測變項, 性別為女性、社經地位、問題解決皆對生活滿意度有顯著正向影響。

過去研究指出家庭衝突與生活滿意度有顯著負相關 (Chiu, 1998), 自信風格的問題解決與生活滿意度的正向層面有關聯 (Larose, 2003), 不同問題解決風格和生活滿意度有相關聯 (Brown & Duan, 2007), 本研究也如同過往研究發現問題解決與生活滿意度有關聯, 可以正向預測其生活滿意度, 表示中年世代與家庭成員之間, 面臨衝突、解決困境的行為, 以及處理家庭問題與維持家庭功能正常運作的程度, 可以顯著正向影響其生活滿意度, 問題解決能力越好、生活滿意度越佳。

3. 模式三

多加投入情感傳達的迴歸模式三能有效解釋生活滿意度的情形達顯著水準 ($F=9.718, p<.001$), 整體可解釋的變異量是12.9%, 扣除控制變項後的可解釋變異量是5.2%, 其中, 社經地位 ($\beta=0.279, p<.001$)、情感傳達 ($\beta=0.171, p<.05$) 達顯著水準, 表示在個人背景與問題解決、情感傳達等多個預測變項內, 社經地位、情感傳達是可以解釋中年世代生活滿意度的顯著預測變項, 社經地位與情感傳達皆對生活滿意度有顯著正向影響。

當多加入情感傳達進入模型後, 社經地位依然是可以有效解釋生活滿意度的顯著預測變項, 具有顯著正向影響, 至於性別與問題解決, 則是在多加入情感傳達之後, 變成不顯著的預測變項, 表示情感傳達是比性別、問題解決更可以解釋生活滿意度的預測變項。

過去研究指出家人親密感受是生活滿意度的指標 (Ellison, 1990), 情緒支持與生活滿意度之間具有相關 (Wan et al., 1996), 情緒也可以預測生活滿意度 (Suh et al, 1998; Kuppens et al, 2008), 本研究也如同過往研究發現情感傳達與生活滿意度有關聯, 可以正向預測其生活滿意度, 表示中年世代與家庭成員之間, 分享感覺、情緒的行為, 接收他人情感與傳遞自我正負向情感的程度, 可以顯著正向影響

其生活滿意度，情感傳達能力越好、生活滿意度越佳。

情感傳達也是比問題解決更關鍵影響生活滿意度的因素，可能是因為相較於情感傳達，問題解決是較為偶發的現象，日常生活不會天天都出現吵架、衝突、意見不合等情形，而時常需要中年世代發揮問題解決能力，反倒較常出現分享、關心、提醒等情形，使得中年世代的情感傳達能力更常派上用場，因此，情感傳達比問題解決更能解釋生活滿意度。

在模式一中，中年世代的性別為女性可以有效預測其生活滿意度較高，在多加入情感傳達做為預測變項的模式三中，中年世代的情感傳達能力良好反而更能預測其生活滿意度較高，性別的預測變得不顯著，也就是說，中年世代的生活滿意度高低，雖然在模式一中男女有別，不過更深層的關鍵因素是中年世代的情感傳達能力，這解釋了為何過往研究對於性別與生活滿意度之間關聯沒有一致的結論，有些研究認為男性生活滿意度較高（林玉屏，2008；郭榮發，2007；Joerg & Goebel, 2010），有些研究則是認為女性的生活滿意度較高（余思科，2007；林佳樺，2008；邱明宗，2007；Amato & Afifi, 2006; Cheung & Leung, 2008），因為，還有比性別更深層的關鍵因素影響著生活滿意度。

4. 模式四

多加投入訊息交換的迴歸模式四能有效解釋生活滿意度的情形達顯著水準（ $F=10.575$ ， $p<.001$ ），整體可解釋的變異量是16.3%，扣除控制變項後的可解釋變異量是8.6%，其中，社經地位（ $\beta=0.283$ ， $p<.001$ ）、訊息交換（ $\beta=0.312$ ， $p<.001$ ）達顯著水準，表示在個人背景與問題解決、情感傳達、訊息交換等多個預測變項內，社經地位與訊息交換是可以解釋中年世代生活滿意度的顯著預測變項，社經地位與訊息交換皆對生活滿意度有顯著正向影響。

當多加入訊息交換進入模型後，社經地位依然是可以有效解釋生活滿意度的預測變項，然而，比起模式三，情感傳達則是變成不顯著的預測變項，表示當家人關係三面向一起投入迴歸分析時，只有訊息交換是可以解釋生活滿意度情形的因子，其餘兩個家人關係面向皆不顯著。

過去研究指出，家庭成員的訊息支持與生活滿意度有顯著正向相關（Wan et al., 1996），和親友面對面的溝通對生活滿意度有顯著正向影響（Lee et al., 2011），本研究也如同過往研究發現訊息交換達與生活滿意度有關聯，可以正向預測其生活滿意度，表示中年世代與家庭成員之間，傳達訊息、認知、想法的行為，以及解讀家庭事實與處理家庭決策的程度，可以顯著正向影響其生活滿意度，訊息交換能力越好、生活滿意度越佳，而且其對於生活滿意度的解勢力，是比家人關係另外兩個面向（問題解決、情感傳達）來得顯著。

在模式二中對生活滿意度有顯著影響的情感傳達，到了模式三卻變成不顯著，究其原因可能是如同Lee等人（2011）的推測，對中年世代的生活滿意度來說，訊息交換是情感傳達的基礎，訊息交換是比情感傳達更為必要的面向，可能是因為，訊息交換中的表達與溝通等元素，是情感傳達中分享、關心、提醒的基礎元素，倘若沒有溝通、表達，又怎麼有辦法分享、關心、提醒，反過來說，情感傳達是訊息交換的進階，是具有分享、關心、提醒的訊息交換，因此，身為基礎元素的訊息交換，是比情感傳達更能解釋中年世代的生活滿意度。

性別對中年世代生活滿意度的影響，依然延續模式三的情形而不顯著，影響生活滿意度的更深層關鍵因素是訊息交換，這解釋了為何過往研究對於性別與生活滿意度之間關聯沒有一致的結論，有些研究認為男性生活滿意度較高（林玉屏，2008；郭榮發，2007；Joerg & Goebel, 2010），有些研究則是認為女性的生活滿意度較高（佘思科，2007；林佳樺，2008；邱明宗，2007；Amato & Afifi, 2006；Cheung & Leung, 2008），因為比性別更深層影響生活滿意度的關鍵因素不只一項。

社經地位對中年世代生活滿意度的影響，不因在迴歸分析中同時處理家人關係面向而有所改變，依然對中年世代的生活滿意度具有影響力，如同過往研究的看法（佘思科，2007；林玉屏，2008；張家銘、徐欽賢、李宜錫，2004；Degges-White & Myers, 2006），可見社經地位對生活滿意度的影響力，不過，社經地位與訊息交換兩因素在模式四的解釋力中可以看出，訊息交換的 β 係數（ $\beta=0.312$ ）比社經地位（ $\beta=0.283$ ）更高，表示相較於社經地位，訊息交換對生活滿意度具有更多解釋力。

家人關係三面向：問題解決、情感傳達、訊息交換在皮爾森積差相關分析中，皆與生活滿意度有正向關聯，不過，在階層迴歸分析的四個模式中發現，問題解決對生活滿意度的解釋力，只有在該面向單獨出現時才具有顯著影響，當問題解決與情感傳達一起投入迴歸分析時，只有情感傳達對生活滿意度具有顯著影響，又當家人關係三個面向一起投入迴歸分析時，只有訊息交換對生活滿意度具有顯著影響。

表6 生活滿意度之階層迴歸分析

| 預測變項/ 效標變項 | 生活滿意度 (n=246) | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---------------|---------|----------|-----------|---------|----------|----------|---------|----------|-----------|---------|----------|
| | 模式一 | | | 模式二 | | | 模式三 | | | 模式四 | | |
| | b | β | t | b | β | t | b | β | t | b | β | t |
| 個人背景 | | | | | | | | | | | | |
| 性別 | .128 | .115 | 1.971* | .135 | .121 | 2.127* | .097 | .087 | 1.475 | .098 | .088 | 1.525 |
| 年齡 | .009 | .090 | 1.606 | .007 | .069 | 1.248 | .007 | .069 | 1.247 | .002 | .023 | .421 |
| 社經地位 | .015 | .289 | 4.974*** | .014 | .285 | 5.024*** | .014 | .279 | 4.941*** | .014 | .283 | 5.112*** |
| 家人關係 | | | | | | | | | | | | |
| 問題解決 | | | | .342 | .207 | 3.755*** | .149 | .090 | 1.192 | -.089 | -.054 | -.638 |
| 情感傳達 | | | | | | | .332 | .171 | 2.234* | .105 | .054 | .661 |
| 訊息交換 | | | | | | | | | | .535 | .312 | 3.588*** |
| R ² | 0.087 | | | 0.129 | | | 0.144 | | | 0.180 | | |
| Adjusted R ² | 0.077 | | | 0.117 | | | 0.129 | | | 0.163 | | |
| R ² Change | 0.087 | | | 0.042 | | | 0.015 | | | 0.037 | | |
| F | 9.224*** | | | 10.752*** | | | 9.718*** | | | 10.575*** | | |
| ΔF | 9.224*** | | | 14.097*** | | | 4.989* | | | 12.871*** | | |

備註一：性別中，男性為 1、女性為 2。

***p<.001, * p<.05

伍、結論與建議

一、結論

(一) 中年世代的家人關係以及生活滿意度都還算良好

本研究想要了解中年世代的家人關係狀況為何？研究發現中年世代的家人關係三面向平均得分皆高於理論中點，表示中年世代與家人之間的問題解決、情感傳達、訊息交換情形皆偏向良好，不過平均分數未達「還算符合」的選項，因此，中年世代的家人關係只能說是還算符合良好，還有可以進步的空間。

本研究也想要了解中年世代的生活滿意度狀況為何？研究發現中年世代的生活滿意度平均得分顯著高於理論中點，表示中年世代對生活滿意偏向良好，不過平均分數未達「同意」的選項，因此，中年世代只能說是還算同意其生活為滿意，還有可以進步的空間。

(二) 家人關係越好的中年世代有顯著較良好的生活滿意度

本研究想要瞭解中年世代的生活滿意度與家人關係有否關聯？研究發現家人關

係的三面向（問題解決、情感傳達、訊息交換）在皮爾森積差相關分析中，都是生活滿意度的顯著變項，表示家人關係三面向與生活滿意度皆有顯著正向相關，中年世代與家人之間的問題解決、情感傳達或是訊息交換的情形越好，則其生活越滿意越高，支持了研究假設1（中年世代的家人關係與其生活滿意度有顯著關聯）。

本研究也想要瞭解在控制個人背景後，中年世代的家人關係是否可以解釋中年世代的生活滿意度？研究發現在階層迴歸分析中，家人關係三面向都是有效解釋中年世代生活滿意度的預測變項，當家人關係越良好時，生活滿意度越高，支持了研究假設2（在控制個人背景後，中年世代的家人關係對其生活滿意度有顯著解釋力）。

（三）家人關係是中年世代生活滿意度的顯著解釋變項，但同時處理「問題解決」、「情感傳達」、「訊息交換」三面向時，只有訊息交換能解釋生活滿意度

家人關係三面向對生活滿意度的解釋力不同，當家人關係三面向一起投入迴歸分析時，其對生活滿意度的影響只有訊息交換達到顯著，當扣除掉訊息傳達時，情感傳達對生活滿意度的顯著影響力才能浮現，至於問題解決，則只有當此面向單獨出現時，才能對生活滿意度具有顯著影響力，由此可知，情感傳達也是比問題解決更能影響生活滿意度的因素，而訊息交換又是比情感傳達更能影響生活滿意度的因素。

（四）同時考量性別與家人關係，則性別對生活滿意度的影響不顯著，家人關係中的訊息交換是更具影響力的決定性因素

性別可以解釋生活滿意度，不過，當迴歸分析同時處理性別與情感傳達時，性別對生活滿意度的解釋力消失，情感傳達則對生活滿意度具有顯著解釋力，又當迴歸分析同時處理性別與情感傳達、訊息交換時，只剩訊息交換對生活滿意度具有解釋力，表示當同時考量性別與情感傳達，則情感傳達會讓性別的解釋力變為不顯著，又當同時考量性別與情感傳達、訊息交換，則對於生活滿意度更具影響力的決定性因素是訊息交換，是比性別、情感傳達都更有效解釋中年世代生活滿意度的因素。

（五）社經地位對生活滿意度有顯著影響，不過家人關係中的訊息交換影響力更大

社經地位可以有效解釋生活滿意度，在各迴歸模式中皆為顯著預測變項，顯示其對中年世代生活滿意度的解釋力，不會因為家人關係的加入而消失，不過，訊息交換的解釋系數比社經地位更高，表示相較於社經地位，訊息交換對生活滿意度有更大的解釋力。

二、建議

（一）中年世代無論男女貧富，都可先從家人關係之訊息交換著手學習，以增進家人關係而促進生活滿意度

有鑑於本研究結果發現中年世代的家人關係與生活滿意度都只能還算是良好，因此，中年世代若欲增進自身的家人關係與生活滿意度，都尚有足夠的成長空間；而本研究結果發現家人關係三面向對生活滿意度的解釋力不同，當家人關係三面向同時出現時，只有訊息交換能解釋生活滿意度，表示訊息交換是最能解釋生活滿意度的因素，而且其解釋力比社經地位還高，還讓性別對生活滿意度的解釋力變為不顯著，所以，中年世代若欲增進家人關係，可以先從對生活滿意度最具影響力的訊息交換著手努力，學習家人之間傳達訊息、認知、想法的行為技巧，也學習解讀訊息以及處理決策的方法技巧，以期促進生活滿意度。

（二）企業福利委員會可以更有意義的運用員工福利資源，商請家庭生活教育相關專業單位設計兼顧休閒娛樂與促進家人關係的活動

有鑑於本研究結果發現中年世代的家人關係可以顯著影響其生活滿意度，而且其生活滿意度也僅能算是還算良好，工作團體是與中年人較為相關的團體，所以中年世代聚集的企業，應多將福利資源關注於提升員工生活滿意度，可以從促進其家人關係的方向著手，無論男女員工，都應鼓勵參與，因為看似男女有別的生活滿意度，其實更具決定性的關鍵因素是家人關係，像是在企業家庭日或親子日等企業福利委員會的活動中，商請家庭生活教育相關專業單位，設計兼顧休閒娛樂與促進家人關係的活動，以提升員工的生活滿意度，讓企業福利資源得以更有意義的運用。

（三）家庭生活教育推展方案可優先選用訊息交換設計促進家人關係方案

有鑑於本研究結果指出中年世代的家人關係與生活滿意度都還算滿意而已，而且，家人關係是生活滿意度的重要關鍵影響因素，因此，家庭生活教育人員若欲提升中年世代生活滿意度，可以從家人關係方案著手，推廣促進家人關係的知能方案，且設計方案時，因為訊息交換是對生活滿意度解釋力較高的家人關係面向，所以可以優先選用訊息交換設計促進家人關係知能方案，讓學員能在有限的時間中，學習最有效提升生活滿意度的家人關係知能方案，倘若還可再多設計方案主題，則再選用情感傳達、問題解決設計促進家人關係知能方案，

（四）未來研究可以再多關注工作與健康對中年世代生活滿意度的影響

從文獻中得知，工作和家庭是中年世代的關注焦點（蔡俊良，1995），因此，除了家庭相關因素，未來研究還可以從工作相關因素著手，探討中年世代的生活滿意度；另外，生活滿意度相關研究的主要對象之一是高齡者（洪晟惠，2010），這類型的研究發現，健康是影響高齡者生活滿意度的重要因素，而且其影響更勝於代間關係

(Katz, 2009; Lowenstein, Katz, & Gur-Yaish, 2007)，因此，在生活滿意度主題中，較少被研究的中年世代，也可以試著從健康相關因素著手，探討健康對中年世代生活滿意度的影響。

三、限制

(一) 研究方法

本研究從研究者的人際網絡以及陌生拜訪，方便抽樣出符合本研究對象條件的受試者，因為，中年世代不存在特定組織，不像學生族群或老年人口，容易以學校或機構進行隨機抽樣，也因此本研究的樣本無法達到隨機抽樣的代表性；未來可以朝向使用政府調查建立的次級資料庫，以使樣本更具代表性。

(二) 研究對象

本研究的對象鎖定在40歲至60歲、父母其一尚存、已婚、至少擁有一個不限年齡子女的中年世代，年齡的限制是中年世代所必須，然而需要有父母、配偶、子女的條件，則是因為欲測量中年世代與不同家人之間的關係，不過，日後研究則可以更廣泛的定義中年世代，只以年齡做為範圍即可，父母其一尚存、已婚、至少擁有一個不限年齡子女等其他條件，則可以設為變項進行處理與分析，以便獲得更廣泛的中年世代樣本，也可以得知更廣泛中年世代族群的家人關係與生活滿意度情形。

(三) 研究工具

本研究使用相同題目測量其與父母、配偶、子女的關係，是為了全面性蒐集並比較中年世代與其各類家人之關係，但卻因此無法針對各種家人關係特質設計更貼切的題目，只能測得各家人關係中通用的情形；未來可以試著以共同題目以及針對各家人關係特質之適切題目兩者並行測量中年世代與各種家人的關係。

參考文獻

一、華文部分

內政部統計處 (2000)。中華民國八十九年臺閩地區國民生活狀況調查報告。臺北市：作者。

內政部統計處 (2001)。中華民國九十年臺閩地區國民生活狀況調查報告。臺北市：作者。

內政部統計處 (2005)。中華民國九十二年臺閩地區國民生活狀況調查報告。臺北市：作者。

內政部統計處 (2006)。中華民國 93 年國民生活狀況調查報告。臺北市：作者。

內政部統計處 (2007)。國民生活狀況調查報告。臺北市：作者。

內政部統計處 (2008)。96 年國民生活狀況調查報告。臺北市：作者。

內政部統計處 (2010)。98 年國民生活狀況調查報告。臺北市：作者。

王靖惠 (2006)。中年人生命期發展內涵及其影響因素之研究。臺灣師範大學社會教育學系碩士論文，未出版。

朱美珍 (2002)。民生主義社會政策與軍人家庭關係之研究--已婚軍官角色衝突及其生活滿意之分析。政治大學中山人文社會科學研究所博士論文，未出版，臺北市。

朱瑞玲、章英華 (2001，7 月)。華人社會的家庭倫理與家人互動：文化及社會的變遷效果。論文發表於中央研究院經濟研究所舉辦之「華人家庭動態資料庫」學術研討會，臺北市。

江麗瑩 (2007)。中年人的生活事件與中年危機之研究。臺灣師範大學人類發展與家庭學系碩士論文，未出版，臺北市。

李良哲 (1997)。國內中年人關心的生活課題之探討研究。教育與心理研究，20 (1)，141-180。

李清茵 (2004)。家庭互動行為、心理需求滿足、關係滿意度與幸福感之相關研究。屏東師範學院教育心理與輔導學系碩士班碩士論文，屏東市，未出版。

邢占軍 (2005)。對主觀幸福感測量的反思。本土心理學研究，24，301-323。

余思科 (2007)。工作價值之契合對工作士氣與生活滿意度之影響。國立中央大學人力資源管理研究所碩士論文，未出版，桃園縣。

周玉慧、黃朗文 (2007)。中年生活感受與憂鬱之關係：以情緒支持為中介。人文及社會科學集刊，19 (4)，439-471。

周麗端 (1999)。婚姻與家庭概觀。載於周麗端、吳明燁、唐先梅、李淑娟 (編著)，婚姻與家人關係 (頁 2-25)。臺北縣：空大。

林玉屏 (2008)。社大學員情緒智力與生活滿意度關係之研究。玄奘大學教育人力資源與發展學系碩士論文，未出版，新竹市。

林生傳 (2000)。教育社會學 (第三版)。臺北市：巨流。

林佳樺 (2008)。運動健身俱樂部之服務品質、顧客滿意度與會員生活滿意度之相關性研究—以臺南市為例。南華大學旅遊事業管理學系碩士論文，未出版，嘉義縣。

林怡欣 (2004)。國小教師 A 型性格工作壓力與生活滿意之相關研究。嘉義大學家庭教育研究所碩士論文，未出版，嘉義市。

林明良 (2006)。中年男性教師空巢期生活經驗之研究。嘉義大學家庭教育研究所碩士論文，未出版，嘉義市。

邱明宗 (2007)。登健行者的人格特質、休閒滿意對登山行為及生活滿意度的影響—以臺中市大坑地區為例。大葉大學休閒事業管理學系碩士論文，未出版，彰化縣。

邱思慈、陳聰廉 (2005)。臺南縣瑜珈運動參與者的休閒滿意度、工作滿意度與生活滿意度之研究。運動休閒管理學報，2 (2)，37-47。

邱錦詳 (2004)。臺南縣育有子女的國小女教師家庭壓力、因應策略及其生活滿意度之研究。嘉義大學家庭教育研究所碩士論文，未出版，嘉義市。

- 柯瓊芳 (1998)。爲什麼他們生活比較滿意？歐體十二國的比較研究。國立政治大學社會學報，28，1-23。
- 洪晟惠、周麗端 (2011)。家庭發展階段與家庭結構對中年世代生活滿意度的影響。人類發展與家庭學報，13，75-100。
- 洪晟惠 (2010)。家庭結構、家人關係與生活滿意度之研究—以中年世代爲例。國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系碩士論文，未出版，臺北市。
- 張家銘、徐欽賢、李宜錫 (2004)。中老年人參與太極拳休閒運動之滿意度與生活滿意之相關研究。生物與休閒事業研究，2 (1)，17-26。
- 張慧芝 (譯) (2002)。D. E. Papalia, S. W. Olds, & R. D. Feldman 著。人類發展---成人心理學 (Human Development)。臺北市：桂冠。
- 莊惠敏 (2002)。雙生涯家庭婦女角色衝突、工作負荷與生活滿意度之研究。高雄師範大學成人教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 許思源 (2007)。新竹科學園區員工生活滿意度模式之實證研究。臺北市立教育大學體育學系碩士論文，未出版，臺北市。
- 許秋鈺 (2008)。國小教師親職壓力與幸福感之相關研究。國立新竹教育大學人資處輔導教學碩士班碩士論文，未出版，新竹市。
- 郭榮發 (2007)。國人休閒滿意度與生活滿意度關聯性之研究。朝陽科技大學休閒事業管理系碩士論文，未出版，臺中縣。
- 陳正昌、程炳林、陳新豐、劉子鍵 (2009)。多變量分析方法---統計軟體應用。臺北市：五南。
- 陳彥丞 (2008)。宗教志工志願服務行爲、休閒參與、與生活滿意度相關之研究。大葉大學休閒事業管理學系碩士論文，未出版，彰化縣。
- 陳雅郁 (2008)。臺北市已婚職業婦女時間管理與生活滿意度之研究。文化大學生活應用科學研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 陳慧芳 (2006)。女性軍訓教官工作壓力、社會支持與生活滿意度之研究。嘉義大學家庭教育研究所碩士論文，未出版，嘉義市。
- 章英華 (1994)。臺灣的家庭研究：從家戶組成到家人關係。社區發展季刊，68，35-40。
- 彭懷真 (2009)。婚姻與家庭。臺北市：巨流。
- 彭懷真 (譯) (1991)。O'Connell, P. J. 著。社會學辭典。臺北市：五南。
- 曾慶玲 (2006)。家庭主婦的生活滿意--以生命歷程理論剖析。臺灣師範大學人類發展與家庭學系博士論文，未出版，臺北市。
- 黃千慈 (2004)。空巢期父母親子關係與生活適應之研究。嘉義大學，家庭教育研究所，碩士論文。
- 黃宗堅 (1999)。家庭系統的測量與應用。應用心理研究，2，83-109。
- 黃宗堅、謝雨生、周玉慧 (2004)。家人關係的測量與分類：以青少年原生家庭成員互動爲例。中華心理學刊，46 (4)，307-328。

- 黃慈 (2003a)。代間關係的發展與適應。載於黃富順、陳如山、黃慈 (編著)，**成人發展與適應** (頁 293-316) (修訂再版)。臺北縣：空大。
- 黃慈 (2003b)。代內關係的發展與適應。載於黃富順、陳如山、黃慈 (編著)，**成人發展與適應** (頁 269-292) (修訂再版)。臺北縣：空大。
- 黃慧真 (譯) (1994)。D. E. Papalia & S. W. Olds 著。**發展心理學** (Human Development)。臺北市：桂冠。
- 黃馨萍 (2003)。**家庭互動規範、互動行為與家人幸福感之關係研究：共享與平等匹配理念之差別效應**。屏東師範學院教育心理與輔導學系碩士論文，未出版，屏東市。
- 楊惠芳 (2008)。嘉義市社區參加元極舞者之休閒運動參與程度、心流體驗與生活滿意之研究。**運動休閒管理學報**，5 (2)，107-119。
- 光輝 (2004)。現代華人家人的互動關係及其心理歷程。**本土心理學研究**，22，81-119。
- 蔡文輝 (2003)。**婚姻與家庭：家庭社會學**。臺北市：五南。
- 蔡俊良 (1995)。轉換期中年人的特徵與團體諮商策略。**輔導與諮商**，111，24-27。
- 賴碧華 (1992)。**客家已婚婦女家庭角色與生活滿意之研究**。文化大學家政學系碩士論文，未出版，臺北市。
- 簡春安 (1991)。國內婦女生活滿意度調查報告。**當代社會工作學刊**，1，87-99。
- 蘇芳瑩 (2000)。**由報紙內容分析家庭概念之變遷**。臺灣師範大學家政教育研究所碩士論文，未出版，臺北市。

二、西文部分

- Amato, P. R., & Afifi, T. D. (2006). Feeling caught between parents: Adult children's relations with parents and subjective well-Being. *Journal of Marriage and Family*, 68(1), 222-235.
- Blanchflower, D. G. & Oswald, A. J. (2009). The U-shape without controls: A response to Glenn. *Social Science & Medicine*, 69(4), 486-488.
- Bradley, R. H., & Corwyn, R. F. (2004). Life satisfaction among European American, African American, Chinese American, Mexican American, and Dominican American adolescents. *International Journal of Behavioral Development*, 28(5), 385-400.
- Broman, C. L. (1991). Gender, work-family roles, and psychological well-being of blacks. *Journal of Marriage and the Family*, 53(2), 509-520.
- Brown, C., & Duan, C. (2007). Counselling psychologists in academia: Life satisfaction and work and family role commitments. *Counselling Psychology Quarterly*, 20(3), 267-285.
- Carr, D. (2005). The psychological consequences of midlife men's social comparisons with their young adult sons. *Journal of Marriage and Family*,

67(1), 240-250.

- Cheung C., & Leung K. (2008). Ways by which comparable income affects life satisfaction in Hong Kong. *Social Indicators Research*, 87, 169-187.
- Chiu, R. K. (1998). Relationships among role conflicts, role satisfactions and life satisfaction: Evidence from Hong Kong. *Social Behavior & Personality*, 26(4), 409-414.
- Connidis, I. A. & McMullin, J. A. (1993). To have or have not: Parent status and the subjective well-being of older men and women. *The Gerontologist*, 33(5), 630-636.
- Degges-White, S., & Myers, J. E. (2006). Women at midlife: An exploration of chronological age, subjective age, wellness, and life satisfaction. *Adultspan Journal*, 5(2), 67-80.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-clutural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653-663.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Dixon, M. A., & Sagas, M. (2007). The relationship between organizational support, work-family conflict, and the job-life satisfaction of university coaches. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 78(3), 236-247.
- Ellison, C. G. (1990). Family ties, friendships, and subjective well-being among black americans. *Journal of Marriage and the Family*, 52(2), 298-310.
- Fugl-Meyer, A. R., Melin, R., & Fugl-Meyer, K. S. (2002). Life satisfaction in 18- to 64- year-old Swedes: In relation to gender, age, partner and immigrant status. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 34, 239-246.
- Gans, D., & Merrill, S. (2006). Norms of filial responsibility for aging parents across time and generations. *Journal of Marriage and Family*, 68(4), 961-976.
- Joerg Dittmann, J. & Goebel, J. (2010). Your house, your car, your education: The socioeconomic situation of the neighborhood and its impact on life satisfaction in Germany. *Social Indicators Research*, 96, 497-513.
- Katz, R. (2009). Intergenerational family relations and life satisfaction among three elderly population groups in transition in the Israeli multi-cultural society. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 24(1), 77-91.
- Kuppens, P., Realo, A., & Diener, E. (2008). The role of positive and negative emotions in life satisfaction judgment across nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(1), 66-75.
- Lansford, J. E., Ceballo, R., Abbey, A., & Stewart, A. J. (2001). Does family structure

- matter? A comparison of adoptive, two-parent biological, single-mother, stepfather, and stepmother households. *Journal of Marriage and the Family*, 63(3), 840-851.
- Larose, C. (2003). Cultural problem-solving appraisal and life satisfaction. *Australian Journal of Psychology*, 55, 191.
- Lee, P. S. N., Leung, L., Lo, V., Xiong, C., & Wu, T. (2011). Internet communication versus face-to-face interaction in quality of life. *Social Indicators Research*, 100(3), 375-389.
- Lowenstein, A., Katz, R., & Gur-Yaish, N. (2007). Reciprocity in parent-child exchange and life satisfaction among the elderly: A cross-national perspective. *Journal of Social Issues*, 63(4), 865-883.
- Suh, E., Diener, E., Oishi, S., & Triandis, H. C. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 482-493.
- Wan, C. K., Jaccard, J., & Ramey, S. L. (1996). The relationship between social support and life satisfaction as a function of family structure. *Journal of Marriage and the Family*, 58(2), 502-513.
- Winston, R. (2004). *Human: The definitive visual guide*. London: Smithsonian institute.
- Zhang, L. (2010). Urbanites' life satisfaction research in China: A case study of quality of life in eight cities. *Asian Social Science*, 6(5), 19-26.

附錄

問卷第一部份「生活滿意度」

- 我目前的生活已接近我理想的狀態。
- 我現在的生活狀況很好。
- 我滿意我目前的生活。
- 我已經得到我想要的重要事物。
- 如果人生可以重新來過，我還是想過現在的生活。

問卷第二部分「家人關係」

備註：各題的「父母/配偶/子女」處，會依照「父母互動關係」、「配偶互動關係」、「子女互動關係」等對象卷而只呈現「父母」或「配偶」或「子女」二字。

一、問題解決

- 當我跟父母/配偶/子女有衝突時，我會和父母/配偶/子女吵架。
- 當我跟父母/配偶/子女意見不同時，我會和父母/配偶/子女協商出解決的辦法。
- 我跟父母/配偶/子女之間有些問題會重複出現，無法解決。
- 我用冷戰來面對我跟父母/配偶/子女之間的衝突。
- 我會用忍讓、壓抑的方式來處理我跟父母/配偶/子女之間的衝突。
- 面對我跟父母/配偶/子女之間的衝突，能拖延我就會盡量拖延。
- 當我跟父母/配偶/子女之間出現衝突時，我知道如何去應對。
- 我跟父母/配偶/子女之間的事情，會經過我們討論同意後才決定。
- 我跟父母/配偶/子女之間遇到問題時，我會尋求家人的支援來幫助我們解決問題。

二、情感傳達

- 在外面遇到不如意的事時，我會向父母/配偶/子女分享。
- 我會跟父母/配偶/子女分享快樂的事。
- 我會鼓勵與讚美父母/配偶/子女。
- 我會對父母/配偶/子女表達關懷。
- 我會注意父母/配偶/子女心中的感受。
- 我會用不斷提醒或嘮叨來表達對父母/配偶/子女的關心。
- 我會壓抑內心的情緒感受，不向父母/配偶/子女表達、不讓父母/配偶/子女瞭解。
- 我會避免跟父母/配偶/子女談起我擔心害怕的事情。

三、訊息交換

- 遇到問題或煩惱，我會讓父母/配偶/子女知道。
- 我會對父母/配偶/子女說心裡真正的想法。
- 我會強迫父母/配偶/子女接受我的看法。
- 我會批評父母/配偶/子女。
- 我會命令父母/配偶/子女。
- 我會與父母/配偶/子女輕鬆自然地交換對事情的看法。
- 我會和父母/配偶/子女心平氣和地商量事情。
- 我會把事情提出來跟父母/配偶/子女討論商量，不會放在心裡。

Effects of Family Relationships on Life Satisfaction of Middle-aged Generation

Cheng-Huei Hong¹, Li-Tuan Chou²

Abstract

The middle-aged generation show great concern for their family, but they show rather low satisfaction with their life. In view of this and the fact that little research has focused on this group of people, this study aimed to investigate the middle-aged generation's family relationships and their life satisfaction conditions, to understand their life satisfaction conditions in terms of different family relationships, and to analyze how their different family relationships influence their life satisfaction.

This research focused on the 40- to 60-years-old middle-aged generation (married, having at least one living parent and one child at any age). Personal background (gender, age, socioeconomic status) was analyzed as control variables, family relationships (problem solving, emotion expressing, information exchanging) as independent variables, and life satisfaction as a dependent variable. A questionnaire survey was conducted and 381 effective samples were collected.

The results showed that the middle-aged generation generally maintained good family relationships and life satisfaction. The middle-aged adults who maintained better relationships with their family were significantly more satisfied with their life than the ones who do not. Family relationship was a significant explaining variable for the middle-aged adults' life satisfaction. However, after further analysis of the three dimensions of family relationship—"problem solving," "emotion expressing," "information exchanging"—with the regression analysis model at the same time showed that only "information exchanging" could best account for the significance. Considering gender and family relationship at the same time, gender did not show significant difference in life satisfaction; "information exchanging" of family relationship was the crucial factor with greater impact. Socioeconomic status showed significant difference in life satisfaction, but its impact was still not as great as the impact of "information exchanging" of family relationship.

According to the results, the research suggested the middle-aged generation, no

¹ Ph. D Student, Department of Human Development and Family Studies, National Taiwan Normal University.

² Associate Professor & Chairperson, Human Development and Family Studies, National Taiwan Normal University. (Corresponding author)

matter male or female, poor or rich, can learn a better way exchange information with their family members to improve their family relationships, and then their life satisfaction can thus be elevated. The enterprise welfare committees are also suggested to use welfare resource more meaningfully by inviting specialized units related to family life education to design not only leisure activities but also the ones that can promote family relationships. To apply this research to the family life education promoting program, it is advised that “information exchanging” be put into the design of the program for promoting family relationships. Future research is suggested to focus more on the influence of work and health on the middle-aged generation’s life satisfaction.

Key words: Middle-aged generation, family relationships, problem solving, emotion expressing, information exchanging, life satisfaction