

中年未婚子女與父母同住之成人親職經驗研究

王鈺婷* 張高賓** 張眾煌***

中文摘要

本研究旨在探討中年未婚子女與父母同住的代間關係。採用質性研究訪談五位年齡介於 40 至 55 歲、居住於台灣中南部的未婚子女，皆長期與父母同住超過五年。資料經逐字轉錄後，以主題分析法進行歸納與詮釋。研究結果分為三大主軸：一、孝道觀念與實踐，包括 1.家庭情感依附與歸屬認同。2.當未婚且同住成為默認的照護身份 3.受到父母對孝道詮釋與傳遞的影響。二、中年階段的家庭經驗，包括 1.在努力與耗竭間展現韌性。2.在避戰策略中維持情緒應對與專業位置。3.跨代承擔與生活角色協調；三、與父母同住下的代間關係，包括 1.情感支持與性別分工不均。2.家庭中的價值張力與角色矛盾。3.從適應、妥協到制度資源的介入修補代間議題。

關鍵字：中年未婚子女、代間關係、孝道、照顧責任

*臺南市長興國小附設幼兒園主任

**國立嘉義大學輔導與諮商學系教授

***屏東縣彭厝國小兼任教師

通訊作者：張高賓，email: kpchang@mail.ncyu.edu.tw

A Study on Adult Parenthood Experience among Middle-Aged Unmarried Children Living with Their Parents

Yu-Ting Wang* Kao-Pin Chang** Chung-Huang Chang***

Abstract

This study examines intergenerational relations among middle-aged unmarried adult children co-residing with their parents in Taiwan. Using a qualitative approach, in-depth interviews were conducted with five participants aged 40 to 55, all of whom had lived with their parents for more than five years in central and southern Taiwan. Interview transcripts were analyzed through thematic analysis, and three major themes were identified. First, filial piety and its practices included (1) emotional attachment and family belonging, (2) the implicit expectation of assuming caregiving roles as unmarried co-residents, and (3) the influence of parents' interpretations and transmission of filial norms. Second, family experiences during midlife encompassed (1) resilience amidst efforts and exhaustion, (2) emotional regulation and professional positioning through conflict-avoidance strategies, and (3) cross-generational responsibilities and coordination of life roles. Third, intergenerational relationships under co-residence involved (1) emotional support and unequal gendered divisions of care, (2) value tensions and role conflicts within the family, and (3) processes of adaptation, compromise, and the remedial role of institutional resources. These findings highlight the interplay of cultural values, midlife challenges, and structural conditions in shaping intergenerational dynamics of unmarried adult children living with their parents.

Keywords: Unmarried Adult Children, Intergenerational Relationships, Filial Piety, Caregiving Roles

*Director of the Kindergarten Attached to Changsing Elementary School, Tainan City

**Professor, Department of Counseling and Guidance, National Chiayi University

***Part-time Teacher at Pengcuo Elementary School, Pingtung County

Corresponding Author: Kao-Pin Chang, email: kpchang@mail.ncyu.edu.tw

壹、緒論

一、研究動機

根據內政部（2021）統計，65 歲以上老年人口占總人口比例，自 2018 年超過聯合國所定義的「高齡社會」標準 14% 後，至 2021 年已上升至 16.2%，且 65 歲以上長者需要他人長期照顧的比例亦從 2010 年的 12.7% 增加至 2020 年的 13.3%。在高齡人口增加的同時，台灣社會也出現不婚與晚婚人口逐年攀升的現象，25 至 44 歲族群未婚比率從 2000 年的 26.8% 成長至 2020 年的 43.2%，顯示中年單身人口比例日益攀升（行政院主計總處，2021）。這些中年未婚子女常成為家庭照顧工作的主要承擔者，並面臨職涯轉折、情感選擇、家庭責任與自我實現等多重壓力交織的挑戰（謝美娥，2000）。根據內政部（2021）調查顯示，65 歲以上人口與子女同住的比率自 2000 年的 58% 下降至 2020 年的 51.9%，但劉沁栢（2022）的研究顯示，成年但仍處於未婚狀態的子女，其與父母共住並相處的時間相對提升。Wang（2021）研究發現部分中年與年長者已開始察覺到代間不平等（intergenerational inequality）所帶來的壓力，這也促成了對子女進行下行支持（downward solidarity）的合理性與必要性，進而在一定程度上緩解了世代間的張力。黃雅婷（2018）認為根據文化規範的觀點，傳統華人家庭中親代撫養子代成長，待子代成年後奉養親代，代間關係呈現出回饋模式，是一種責任與義務對等的機制。宇佩秦（2018）研究發現孝道信念與孝道能力焦慮呈顯著負相關，孝道能力焦慮與幸福感呈顯著負相關。

過去研究多聚焦於家庭代間支持的正向功能，較少深入呈現中年未婚子女在與父母同住過程中可能經歷的壓力、衝突與矛盾。例如，傅筱婷（2023）指出，未婚女兒成為高齡父母主要照顧者的原因，除了地理接近與性別角色影響外，也與文化中對孝道的期待有關，但當父母不信任或不配合照顧安排時，子女可能產生焦慮與負向情緒。利翠珊與張好玥（2010）亦強調，中年子女面對父母健康衰退所產生的長期照顧責任，將對其心理健康與親子關係造成深遠影響。研究者亦身處中年，從原本被照顧的角色轉變為逐步承擔家庭事務與經濟支出的主責者，並在這過程中體會到角色的轉變與心理負荷所帶來的壓力與自我懷疑。這種來自生活經驗的共鳴激發我進一步思考中年未婚子女的議題。

二、研究目的

本研究旨在深入探討中年未婚子女與父母同住之經驗，聚焦於以下研究目的三大面向：（一）探討中年未婚子女與父母同住之孝道觀念；（二）探討中年未婚子女在中年階段所面臨的親職經驗影響；（三）探討中年未婚子女與父母同住所呈現的代間關係與親子溝通樣貌。

貳、文獻探討

一、代間互動中的孝道變遷

中年子女與父母的互動關係，在過去研究中被廣泛探討，其核心多圍繞在孝道信念、家庭支持與代間衝突等面向。整體而言，代間關係愈好，雙方支持的程度亦愈高；相對地，當父母面臨死亡、失能或重病等情境時，往往會使子女承擔更多照護責任，也帶來心理調適問題與潛在的代間矛盾（陳積璟，2018；鄭秀慧，2020）。柳芝羽（2012）研究發現其主觀健康評估多為普通，而父母健康狀況愈差，亦與中年人自評健康呈負向關聯。這顯示父母健康是影響子女身心狀態的重要因素。宇佩秦（2018）指出，隨著正向心理學發展，影響個體幸福感與生活品質的心理因素受到重視。研究者認為，在中年階段面臨父母老化與家庭責任之雙重壓力，若中年人具有深厚的孝道信念，則更容易產生 Cicirelli（1988）所提出的孝道焦慮，在自我幸福與孝親責任之間拉扯。未婚中年子女對父母支援的模式亦為一重要議題。鄭秀慧（2020）指出，父母年齡愈長、經濟情況愈佳，且過去親子關係越正向者，其成年子女提供的情感性支援也愈多，研究發現中年女性、無偶者對母親支持顯著高於其他族群。林如萍與黃秋華（2017）強調，代間關係不僅受孝道規範影響，也深受地理接近與互動頻率所左右。黃海嬌與曾紅（2023）亦指出，隨社會結構與性別角色變遷，現代孝道更強調情感性孝順與互惠式照顧的實踐。畢靚（2022）發現成年子女的反哺行為與父母生活滿意度呈正向關係。宋佳麗（2024）則指出，孝文化的再詮釋與代際互動質量密切相關，應用於家庭照護政策設計具重大意義。簡嘉慧（2019）進一步指出，中年子女在實際共居過程中，往往需調適自身生活節奏與對親職角色的認知，而這樣的代間互動經驗，亦影響其對孝道的內化與實踐。莊倩儀（2018）指出，青年子女經歷較強烈的代間衝突，而中年子女則表現出較高的理解與容忍度。Ribeiro 等人（2025）的系統性回顧也指出，在中年族群中，親子間的互動會因代間價值觀差異（如結婚觀、職涯選擇）而產生顯著張力，但若能透過協調性溝通方式，往往能化解代間矛盾。

現代華人社會的文化脈絡中，除了傳統盛行的儒家文化，強調個人自主的觀念也大行其道，所以從親子衝突的文獻當中，可以看出現代華人社會因不同文化並存所引發的親子困境（陳思宇，2019）。葉光輝歸納華人對孝道的看法，提出雙元孝道模型（dual filial piety model）有兩個主要成分：1. 相互性孝道，為子女在物質上與經濟上給予奉養父母照料，且在父母過世後給予合乎禮節的追思與祭念，2. 權威性孝道，則認為子女應該壓抑或犧牲自己的需求以迎合父母，且子女應該盡力榮耀雙親及延續家族命脈（Yeh & Bedford, 2003）。Jankowiak 與 Moore（2017）指出，無條件的孝道已逐漸消失，原本被視為道德義務的行為正在被情感聯繫所取代。Liu（2023）強調，在中國城市的老年親職

者面臨數位代溝與子女單身化後，孝道實踐已傾向情感性與象徵性關懷，取代制度性依附。王璽權（2013）指出子代的孝道觀念顯著影響其同住傾向，親子同住為東方文化中的規範，其中未婚子女同住被視為家庭結構中合理且常見的安排。

綜觀而言，過去文獻大多以量化方式探討父母失能或照顧議題，較少深入探究中年子女主觀經驗與代間情感互動的質性面向。故本研究以不同視角切入，深化中年子女對父母關係與孝道認知的多元探究，補足現有研究之不足。

二、中年未婚子女在家庭關係中的影響

Erikson(1982)在其心理社會發展理論中指出，中年期的核心發展任務是關懷，即將個體的能量投注於家庭、工作與社會責任中。黃順富等人（2003）曾指出，中年人面對來自婚姻關係、職場表現、子女教養與健康狀況的多重挑戰。然而，在華人文化中，中年人常同時承擔照顧高齡父母與撫養未成年子女的雙重角色，被稱為三明治世代，這種夾在兩代之間的角色，不僅提高心理壓力，也影響生活品質與身心健康（Wu et al., 2023）。Bileszner 與 Hamon（1992）孝道責任是對個體協助父母以維持福祉的意識，強調保護、照顧父母的責任與意願。而孝道責任規範使子女做出符合期望的適當行為，包括與父母同住、家務協助、情感支持以及財務支持等行為（林如萍，2000）。但 Liang 等人（2024）發現，中年人若未獲得足夠的家庭支持與社會資源，容易出現焦慮、無力與孤獨感，尤其女性在照顧工作中承擔更多不可見的情緒勞務，進一步惡化其心理健康。

Jaques（1965）首次提出「中年危機」概念，指出此階段的人會開始面對死亡與老化的現實，進而對生命有限性感到焦慮與抗拒。Gondek 等人（2024）研究發現中年人的生活滿意度和快樂感較低，而憤怒、悲傷和擔憂感較高，其效應值最高可達 0.20 Cohen's *d*，報告中顯示社會支持、人際關係滿意度、健康滿意度較低，工作要求較高，工作不穩定性較高，與青年時期相比，中年時期的健康滿意度與精力和樂觀程度之間的相關性更為強烈和直接，工作要求與中年時期的憤怒和悲傷更加緊密地連結在一起。此外，研究指出，男性中年人常陷於對自我價值的質疑（Kim, 2021），而女性則常面對子女離家後的空巢期的孤寂與角色失衡，尤其在家庭角色被社會期待所定型下，女性更易感受到自我存在感的喪失（Sepahvand et al., 2020）。Henekam（2016）的實徵研究指出，職場中年女性在遭遇更年期與年齡歧視雙重挑戰時，其心理福祉大幅下降，且較難從職場獲得支持性資源。劉千嘉（2021）研究發現高齡父母需照護時，多數與子女同住，尤其已婚女兒常成主要照顧者，孝道實踐與資源交換影響同住安排，未婚或喪偶女兒亦常被視為最佳照顧人選。

中年人面對的另一個重要挑戰是身體老化所引發的焦慮。身體變化亦常與自尊、自我形象及人際互動密切相關（Avis et al., 2015）。根據 Ng 等人（2019）的研究，亞裔中年人對身體老化的敏感度與文化價值觀有關，華人文化中對於健康即孝的觀念，讓中

年人在面對衰老時不僅擔憂自身，也擔憂無法照顧父母與家庭。更進一步地，與父母同住所帶來的壓力也在中年期格外凸顯（Ko et al, 2019）。楊靜利等人（2023）研究中年單身者的個人特徵、家庭關係與社會參與，在家庭關係上研究發現，單身男女與父母同住比例皆上升，單身者提供父母協助增加，特別是單身女性，蘊含女性承擔愈來愈多老年父母照顧工作。

總結而言，中年期並非單一的生理或心理狀態，而是整合了社會文化、性別角色、職場壓力與家庭期望的交錯場域。若能透過社會支持、彈性角色安排與公共照顧資源，則可幫助中年人更有韌性地面對這一生命轉折期。

參、研究方法

本研究主要在探討中年世代與父母同住之生活經驗與代間關係，由於生活經驗的定義與內涵相當多元廣泛，且多為主觀體驗，因此採取質性研究的方式，以半結構的深度訪談來搜集資料。本研究參考高淑清（2008）提出之深度訪談特性，包含：1.研究者必須掌握研究參與者個人的解釋與觀感，才能明瞭真正的內涵。2.幫助研究者瞭解研究主體的解釋。3.瞭解研究問題在社會脈絡中的意義。4.重視時間與過程。5.採開放及非結構式的研究設計。

一、研究對象

本研究於正式訪談前施行前導研究，邀請一位與父母同住五年以上經驗，未婚且有穩定工作，樂於分享成人親職歷程。訪談結束後根據前導研究參與者及協同研究者反饋，調整訪談大綱題目順序、合併與刪減內容，讓訪談題目可以更加精準明確，使研究參與者能分享更多同住經驗。研究參與者選取標準

1. 年齡介於 40 歲至 65 歲（含）以下
2. 婚姻狀況為未婚
3. 有穩定工作，領月薪薪資
4. 非獨生子女（至少有一位手足）
5. 父母婚姻持續且與研究參與者共同居住於同戶（同房屋）
6. 與父母同住至少五年（含）以上

本研究參與者共計五位，其中一位是透過親友介紹，一位是由參與者推薦，另外三位是研究者本身人際網絡。五位研究參與者基本資料，包含研究參與者性別、年齡、家中排行、月收入、教育程度、工作職位與內容等（詳見表 1）研究參與者性別為女生 3 人，男生 2 人；年齡 40 歲至 45 歲有 3 人，50 歲至 55 歲有 2 人；五位研究參與者皆居住於中南部。

表 1

研究參與者背景資料一覽表

研究參與者	年齡	家中排行	教育程度	職稱
F1(女)	54歲	老二	學士	幼兒園教師
F2(女)	41歲	老大	學士	國小教師兼組長
F3(女)	43歲	三女	碩士	國小教師兼導師
M1(男)	44歲	老二	學士	志願役兼組長
M2(男)	51歲	老二	碩士	校安人員

二、研究工具

本研究主要以深入訪談為主，研究者透過參與觀察、省思，也是研究的重要工具之一；研究者運用訪談大綱、手機錄影錄音、訪談筆記等工具，幫助研究參與者口語化敘述之訊息轉化成文字來陳述。

(一)研究者背景

研究者於研究所就讀期間曾修習與本研究相關的科目如「家庭會談與實務研究」、「團體動力與團體工作」、「質的研究」、「家事調解之理論與實務」、「親職教育研究」等專業課程，並已取得家庭教育人員專業認證。在這些學習歷程中，充實自己的敏銳度以及同理心，期盼自己能運用個人特質與經歷，保有開放且彈性的態度進行研究。

(二)訪談大綱

透過文獻分析結果，初步編定前導訪談大綱，並實施前導性研究後，所得資料作為修改依據，根據研究者省思與協同研究者回饋，將題目加以調整。本訪談大綱參考代間關係與代間矛盾之相關文獻，對研究參與者進行個別訪談，時間與地點以研究參與者便利性為優先考量。訪談大綱採用開放性問題之半結構式設計，因礙於篇幅限制，大綱重點如下：

1. 基本資料與家庭現況。
2. 關於生命歷程與中年挑戰，包含目前的職位與工作內容、工作面對的挑戰、心境與因應。
3. 關於代間關係，如與父母同住的原因、平常相處情形、情緒經驗與衝突矛盾等。

先初步瞭解研究參與者的基本資料以及家庭現況，再分別以中年階段所面臨的親職經驗影響、父母同住之孝道觀念及父母同住所呈現的代間關係與親子溝通樣貌依序訪談。在訪談過程中會盡量讓研究參與者自由發言、彈性調整，讓研究參與者能自在表達自己的經驗與想法。

(三)錄音錄影工具

本研究使用手機作為訪談的輔助工具，訪談中進行錄音錄影，以便記錄下研究參與者的關鍵字、語氣、情緒與非口語文字，之後製成逐字稿，以便進一步分析探討，過程中必定尊重研究參與者，若遇其身心不適或敏感議題，可以隨時暫停與結束訪談。

三、資料處理與分析

資料收集過後，需經過整理、編碼與分析才能將資料透過文獻的參考做出適當的歸納，並且將蒐集到的資料與研究者撰寫的內容交互進行，呈現螺旋般的循環，最後由研究者整理出具有意義的內容來詮釋（鈕文英，2016），本研究的資料整理與分析如下：

(一)資料整理與編碼

訪談的口語資料需要被轉騰成逐字稿，即一字不漏地騰寫著訪談內容，包括沉默、表情、聲調，與訪談現場偶發事件的描述，都得據實描寫，以利於情境的掌握與再現，對文本資料的分析而言，這是最基本且關鍵的第一步（高淑清，2008）。本研究的訪談內容在騰寫逐字稿後，會進行編碼來分析研究資料：F 為中年女兒代號，M 為中年兒子代號，依訪談順序分別以數字將研究參與者編號為 F1、F2、F3、M1、M2；而研究參與者編碼後會排列訪談內容之序號，為意義單元流水號，依序編碼為 01、02……99；如：「F1-01-1」為第一位中年女兒研究參與者受訪的第一句對話，最後一位數字碼為意義單元斷開的序號。並採夾敘夾議方式撰寫內文，而為區分研究者與研究參與者敘述內容，使讀者閱讀較為便利，研究者所述內容以「新細明體」標示，研究參與者所述內容以「標楷體」標示。研究參與者於受訪時之語氣與音調，研究者騰寫逐字稿時佐以符號表示。如語調上揚：↗；語調下降：↘。

(二)資料分析

訪談資料經過逐字稿建檔後，從中找出與本研究題目相關之關鍵資料並且註記，進行歸類分析，且將同一類屬性資料整理進同一類別中，最後再將這些整理歸納好的資料作為本研究分析的依據。本研究參考高淑清（2008）提出之主題分析步驟，步驟如下：

1. 敘說文本的逐字抄謄：一字不漏地謄寫訪談資料，以利於情境的掌握與再現。
2. 文本的整體閱讀：閱讀整個文本內容，懸置研究者自身詮釋，完全進入研究參與者的生活世界中，寫下初步的理解與省思，有助於意義單元的劃記、組織。
3. 發現事件與視框之脈絡：即時掌握文本訊息，直觀對重要訊息加以標記、編碼與注解；進行事件與視框意義編碼之逐步檢視，從中決定個別意義單元命名。
4. 再次整體閱讀文本：來回省視產生新理解，整合意義免於內部的衝突與矛盾。
5. 分析經驗結構與意義再建構：澄清誤解與晦暗不明的描述，進行經驗的解構與重建，做為進入下個循環的「先前理解」。
6. 確認共同主題與反思：著重主題組型中各次主題間的相互關連性以及主題命名強調發現、發明與共鳴。
7. 合作團隊的檢證與解釋：此過程牽涉到研究嚴謹性之考驗，將藉由研究團隊進行，包括研究者、指導教授、校內外研究同儕等成員進行意見交流。

肆、結果與討論

一、研究結果

(一) 研究參與者的孝道觀念與實踐

1. 家庭情感依附與歸屬認同

多數受訪者強調，這樣的同住安排並非出於現實壓力或不得已的選擇，而是基於內化的道德責任與對家庭的情感依附，顯示出孝道不僅是一種義務規範，更是一種深植於日常生活中的實踐模式與核心價值。受訪者普遍認為，與父母同住是一種責任的實踐，也是情感連結與家庭倫理的自然延續。例如，F3 表示「他們有時候會問我說，妳怎麼還不搬出去？可是我知道那是氣話，因為真的我不在的話，他們也會很不安心。（F3-25-1）」，F1 更堅定地說「我怎麼可能搬出去，那是絕對不可能的事，我搬出去誰照顧他們，而且我我我怎麼可能搬出去【搖手】——不會ㄟㄨ，我沒有想過要離開家，住家裡人家都款便便（處理好家務）。（F1-25-1）」。這些說法顯示，子女內化了對父母的照顧責任，將共同生活視為理所當然，甚至不容懷疑的選擇。這樣的觀點在 M2 的敘述中亦清楚表現，「就覺得本來就需同住，相互照顧。父母還能行動自如時，會一起維護家裏。當老了，就我們一起照顧了。（M2-19-1）」，這不僅表現出一種雙向的關係認同，也呈現了親子間共居作為家庭倫理實踐的一部分。F2 也曾提到：「就像一種默契吧，我媽沒有要求我留下來，但她買菜的時候還是會多算我的份，這讓我覺得我有位置。（F2-14-1）」這些日常細節透露出家庭成員間非語言的情感維繫與歸屬感。此外，有些人則從個人生活滿足的角度出發，將與父母同住視為一種兼顧自我與家庭的最佳選

擇。M2 指出「我不是結不了婚，是我覺得現在這個狀態也很好，能照顧家裡又有自己的空間。(M2-11-2)」而 M1 也說「從小我就住這裡，對這間房子有感情啦...我爸媽都在這裡過一輩子，我離開會很奇怪。(M1-26-3)」這些回應顯示出子女對家庭的情感依附不僅是責任，更是生活情境與身份認同的一部分。然而即使內心願意承擔，多數受訪者仍面對時間與精力上的限制與掙紮。F2 坦言「對，大部分都是我在陪伴父母，可是我覺得陪的品質也沒有很好，你看我都早出晚歸【苦笑】。(F2-18-1)」此語反映出照顧角色在現實中不易完美實踐，呈現出個人責任與家庭期待之間的矛盾。

整體而言，受訪者將與父母同住多半視為一種個人層面的責任實踐，涵蓋著情感與認同，因此他們的敘述中更強調的是對父母的情感依附、日常支持與互惠關係，以及在親密互動中展現的責任感。

2.當未婚且同住成為默認的照護身份

同住者往往需承擔較多照顧與家庭責任，其他手足則可能僅以經濟支援形式參與。這樣的不對等分工，易導致情緒上的壓力與不滿，F1 說道：「我沒有結婚都在家，所以什麼都是我，什麼都是我，什麼都是我。(F1-30-1)」這段重複語句反映出疲憊與無奈，但受訪者普遍選擇默默承擔，呈現家庭功能內部的隱性衝突與道德困境。照顧責任多集中於受訪者個人，手足間協調機制薄弱，如 F2 描述：「我兩個弟弟都不常回來...只有連假才能回來。(F2-17-4)」，這樣的安排讓主要照護者面臨長期性的情感與體力負荷。與父母同住的子女，往往自動被視為主要照顧者，不僅負責日常陪伴與醫療就診等實際事務，也需承擔情緒支持與突發狀況的第一線應對。相比之下，其餘手足多半以經濟支援或偶爾探視的方式參與，實際參與照顧的程度相對有限。受訪者 F1 提到「我妹結婚後搬出去就很少回來，我媽生病那陣子幾乎都是我帶她去看醫生。(F1-20-1)」這樣的情況並非個案，F3 也指出「大家都說要輪流顧，可是真的請假的還是我，我都快用光我的年假了。(F3-13-1)」這些說法凸顯了照顧責任實際上並未公平分攤，即使家庭成員表面上支援輪流照顧的原則，實務上卻多由與父母同住者承擔。這種分工表面上似乎是「理所當然」，但實則隱含深層的壓力與道德張力。M1 表示「我哥住得遠是理由啦，可是連過年都很少見到人，就有點心寒。(M1-11-2)」而 M2 則提到「我姐姐嫁得不錯，有時候會包紅包給爸媽，但她說顧的事還是我來比較適合。(M2-23-1)」從這些說法中可以看出，金錢支援雖有其功能，但無法取代日常陪伴與勞務照護的實質付出，也因此讓實際照顧者產生「心寒」與不被理解的情緒，因此，這些受訪者的敘述揭示出代間支持的層次差異，而陪伴與照護則是一種無法被金錢完全補償的關係性責任。正是這樣的差異，使得照顧者不僅承擔身體上的負荷，更同時面臨心理與情感上的孤單與不平衡。此外，F3 進一步指出「我哥有空也不回來，有時候我想出去玩也難。(F3-15-1)」，這反映出照顧者在生活安排上常受限，缺乏喘息空間。而即便家中其他成員有經濟支援，也未能完全減輕其負擔，正

如 F1 所說：「我弟有給錢，我也有給，但事情我還是做比較多。(F1-22-1)」，M1 也提到「我們家沒有定期給錢，但需要就幫忙。(M1-14-2)」這些言談顯示，經濟協助雖是重要資源，但若缺乏實際參與與分工協調，照顧責任仍可能單一化地落在與父母同住的個人身上。

總結而言，與父母同住在文化上被合理化為孝道實踐的一部分，但在實際操作上卻可能轉化為不對等的家庭責任負荷。這不僅反映出家庭功能的運作困境，也揭露了在孝道文化的期待下，個人承擔與集體分工之間的落差與困境，使家庭成員在表面和諧下潛藏著難以言說的情緒與衝突。受訪者多選擇默默承擔，也從側面突顯了家庭內部協調機制的薄弱與情感張力的累積。

3. 受到父母對孝道詮釋與傳遞的影響

父母世代對孝道的期待深刻地影響子女的實踐方式，並透過日常言行傳遞出價值觀與生活指南，使孝道在現代家庭中得以延續。這些價值觀往往不是透過明確的說教傳遞，而是在生活細節中不斷重複與強化，進而成為子女潛移默化中的行為準則與道德依據。父母的孝道詮釋，影響的不只是子女是否履行照顧責任，更形塑了他們如何孝順的實踐方式。

M1 回憶道出「我爸以前很兇，可是他一直教我們說，做人不能忘本，要記得回來看父母。(M1-12-1)」這樣的語言傳遞了孝道的基本信念，強調家庭倫理中的忠誠與回報。而 F3 則提到「我媽最常講的就是：你是我們養大的，要記得報恩。(F3-18-1)」這句話將親子關係建立在情感與道德交換的基礎上，突顯出上一代父母對孝道的理解多與恩情回報連結，使子女即使心中有質疑，也難以擺脫這種責任的道德正當性。F1 便坦言「有時候我會想，這是不是一種情感勒索，但我也理解他們那年代就是這樣長大的。(F1-20-1)」此一觀點道出世代間在孝道理解上的差異與張力。儘管子女可能察覺父母的期待帶來情緒壓力，卻也體諒那是從其成長背景中自然延伸出的倫理觀，進而選擇以體貼與順從的方式回應。除了語言上的教導，父母更常透過身體力行的榜樣示範來傳遞孝道價值。M2 提到「以前爸媽不會直接說要孝順，但他們一直身體力行照顧阿公阿嬤，這也影響我很多。(M2-27-2)」這類無聲的行動比語言更具影響力，讓子女在日常生活學會如何對待上一代，也因此願意延續這樣的實踐傳統。有時，父母的孝道觀也體現在他們對於子女生活安排的意見中。例如，F3 分享「我媽說趁她還能幫忙帶孩子，趕快生一個。(F3-19-1)」這反映出父母期望透過提供實質支援來促進家庭延續，也是一種世代互助的體現方式。在這樣的脈絡下，孝道不再只是子女對父母的單向付出，而是一種雙向的期待與互動。

(二) 中年未婚子女在家庭關係中的影響

1.在努力與耗竭間展現韌性

進入中年，許多參與者已在職場上穩定服務十年以上，但這段歷程並非從一開始就順利。F1 的職涯轉向便是一個典型的例子，從非幼教專業起步，靠著工作後進修才考取教保職位，「我以前不是做幼教的...那時候晚上要去打工，才去讀二技...補一些專長。(F1-37-1)」。這段歷程展現出女性中年勞動者，在性別化職場選項下的自我努力與再培力，尤其幼兒園領域強調身體性照顧與情緒勞務，對年齡漸長的女性而言更是一種潛在風險，F1 坦言「挑戰喔——很耗體力！(F1-10-1)」，說明隨著年紀增長，面對幼幼班學生的照顧任務與情緒管理已造成日益沉重的負荷。使工作變得不只是技術與知識的挑戰，更是耐力與心理資源的消耗場域。F2 身為偏鄉小學的組長，面臨的是結構性資源不足與過度行政負擔的雙重壓力。她在訪談中提到：「我就是教學、註冊、設備...出考卷、收考卷、印考卷。(F2-10-1)」，呈現典型的一人分飾多角現象，也讓第一線教師處於應付工作的壓力之中。F2 語氣中流露出身心俱疲的感受「學生數就那麼多...老師也就這些人...這會是一個重擔。(F2-11-1)」，她自述：「時間管理是我一個很大的困境...要再學習放下。(F2-14-1)」突顯中年教育工作者在專業認同、責任感與自我壓力之間的拉扯，這樣的狀況是有可能影響生活品質與家庭互動。

2.在避戰策略中維持情緒應對與專業位置

F3 的經驗反映出在中年階段，即便擁有豐富經驗與專業認同，也無法避免職場權力與價值觀的衝突。她提及與主任的不合：「不會直接吵...會找我身邊的人下手。(F3-16-2)」這種間接衝突與背後操作是職場中常見但難以揭示的情緒傷害來源。F3 選擇不正面對抗，而是利用學生家長的理解與信任來維繫其專業形象：「剛好那個家長跟我很好...他根本沒有挑撥到。(F3-16-3)」值得注意的是，即使有過想離開的念頭，她仍選擇留下：「為了久任...可以領七萬塊...我會忍下去。(F3-17-1)」這種忍耐並非全然被動，而是一種策略性的選擇。中年教師往往需在現實福利、情感勞務與價值實踐之間進行動態平衡。F3 的例子展現了職場中的「情緒管理作為專業技能」，即便面對制度與人際的不友善，她仍選擇用「繞道而行」維持教學熱情，顯現出教育工作者在根深蒂固的職場與社會文化期待及組織運作的結構壓力矛盾中的應對智慧。研究參與者 M1 與 M2 皆來自軍職背景，但在制度與身份轉換下展現出不同的適應歷程。M1 身處軍中二十餘年，對重複性工作並不排斥：「我比較喜歡穩定...知道要做多少事...至少不會被辭退。(M1-13-1)」這展現出對工作穩定與可預測性的高度認同。雖然需處理學弟妹的不滿，但 M1 擅長以邏輯與規則說服對方：「我會分析給他們聽...不能太明顯偏袒。(M1-14-1)」此處顯現其在職場權力分配與倫理維持上的成熟與自律。相較之下，M2 從軍職教官轉為校安人員，對於身分轉換的制度落差明顯感受：「由不受勞基法保護...轉換到受管制...衝擊是蠻大的。(M2-9-1)」但他也展現出彈性面對變化「人是要去適應環境...讓自己彈性一點。

(M2-10-1)」，這是一種中年職涯的心理調適策略，透過降低控制欲、強化彈性，以維持心理平衡與職場適應性。

3. 跨代承擔與生活角色協調

本研究發現，多數中年未婚參與者在職場、家庭照顧與個人健康三大面向間承擔多重角色，而這些角色往往相互牽動、交錯疊合，使其穩定生活的表像下隱藏著高度的不穩定性。這些拉扯不僅體現在時間與精力分配上，也深深影響其情感狀態與自我效能感。F2 坦言其日常已被工作全面占據，無法提供高品質的陪伴，「陪的品質也沒有很好...我都早出晚歸。(F2-11-2)」顯示即使與父母同住，也難以真正投入情感互動。在這種在場但無力的情境中，照顧責任被履行了，但照顧關係的情感溫度卻難以維繫。F3 也指出「我回到家真的只想關房門...不太想講話...有時候是太累，有時候是怕又要應付媽媽的碎念。(F3-15-2)」反映出情緒與體力的雙重枯竭，使其難以承接父母的情緒需求。這樣的互動模式可能導致親子之間的情感疏離，即便居住在同一屋簷下，卻各自孤島。來自軍職轉任校安職位的 M2 則表示「我爸年紀大了...我也知道應該多陪，但有時回家只想發呆...這不是我不孝，是有時候真的心很累。(M2-10-2)」這段話顯示其對照顧責任的認同與情感矛盾之間的掙紮，也突顯中年階段身心狀態對於家庭互動的限制。在這樣的壓力結構下，中年參與者多不再以激進方式對抗制度或挑戰既有角色規範，而是轉向較為內化的因應策略。F1 提到「有時候我就提醒自己，現在這個階段...就是要撐過去就好。(F1-12-2)」，顯現其將此階段視為短暫但不可迴避的任務，並透過心理暗示來維持情緒穩定。此外，許多受訪者發展出時間管理、情緒疏導或價值轉化等具體實踐。例如 F2 說「我現在會強迫自己每週至少運動兩次，不然真的會撐不住...我把運動當成放鬆不是任務。(F2-15-1)」，這句話呈現出 F2 如何試圖在壓力中建立自主感與掌控感，並試圖維繫身心健康。整體而言，研究參與者的生命情境呈現出一種穩定生活中的不穩定結構。

(三) 與父母同住呈現的代間關係與親子溝通

1. 情感支持與性別分工不均

對於長期與父母同住的中年未婚子女而言，家庭已不只是物理性的生活空間，更成為深層情感依附與日常交流的重要場域。研究參與者 F2 便提及：「和媽媽一起睡覺，偶爾撒嬌，叫一下叫一下、抱一下這樣。(F2-34-1)」，這種撒嬌與肢體親密行為，儼然已成為日常生活的一部分，也體現出母女之間高度的情感聯結。這樣的親密並非僅限於母女之間的互動，F3 提到與其重聽的父親之關係：「我每天都要逗他開心...他是對我最有反應的人。(F3-26-1)」，顯示即使語言交流受限，子女仍願意主動創造互動機會，展現對父親的關懷與情感維繫。但在父母年邁、健康逐漸退化的情況下，照顧責任如何分配，往往是子女之間衝突與情感失衡的引爆點。本研究參與者中，與父母同住的未婚女性常

被視為理所當然的主要照顧者。F1 的敘述即為一例：「這次我弟去臺東玩爽爽，我要帶爸去醫院，我很累捏! (F1-55-1)」，她的語氣中包含了疲憊與不平，F2 的經驗更進一步指出，她面對的不僅是身體勞累，更是心靈孤寂：「我覺得到了父母需要被照顧那個階段，就是可能還是需要提出來，不過我心裡也是想這些無情的人，沒關係啦、沒關係啦、都沒關係啦，我自己處理就好，我自己心裡也會想說，如果可以我就一個人扛起來，也不需要依靠這兩個人，對呀【整個身體往後靠椅背】。(F2-42-1)」，這句話透露出無奈與孤獨感，但她選擇不與手足計較，而是反映在長期照顧歷程中的情感壓抑與自我犧牲。F1 坦言「我半夜壓力很大，我很怕有人來敲我的門，那是一種恐懼，我很淺眠。有一次我媽來叫我，我爸拿菜刀捏! ↗他爬到樓上捏，說有小偷，因為吃藥，所以有時候會有幻覺，...，我爸半夜就會跑出去，那就是一陣一陣，... (F1-49-3)」。F3 則表示「容易睡不好，...，...我爸半夜就是一我媽突然一直叫我，然後因為我睡熟，所以我一直沒有聽到，直到我媽叫最後一聲，我終於聽到了，嚇到，想說發生什麼事，因為半夜被叫，很可怕↘，...，是我爸半夜起來上廁所，那因為馬桶比較低，他坐久了就麻掉，就站不起來，就整個攤在那裏，我媽也扶不動【皺眉】。但可能因為那一次的關係，你總是會不敢深睡，又怕自己沒聽到，所以導致我真的沒有一天有睡好，一天都沒好，所以有陣子比較精神耗弱。(F3-46-1)」。F3 也坦言「爸爸跌倒了...你(哥哥)還是出國，連一通電話都沒有! (F3-44-3)」，進一步揭示手足的不參與會放大照顧者的被孤立感，嚴重影響心理健康與生活自由。研究參與者的敘述揭示照顧過程中的高度焦慮與心理壓力。這段敘述不只是個別事件的描述，更道出了照顧者長期處於心理警戒狀態的情況。從上述文本中，本研究中兩位男性參與者皆未明顯表達著對於照顧父母責任的感受，凸顯在華人家庭文化中，雖然孝道強調子女都有責任，但傳統上照顧多被視為女性的任務，從許多過往的實徵研究即可略知一二。

2. 家庭中的價值張力與角色矛盾

父母普遍將子女結婚視為自己育兒任務的圓滿結束，因此當子女步入適婚年齡卻未婚，常引發代間緊張與情緒勒索。F3 所言：「三十二到三十六之間，催得最兇，後來就還好了。(F3-10-3)」，說明父母對婚姻的催促具有階段性，且與生育可能性密切相關。一旦子女超過傳統生育黃金期，父母的期望便會轉為接受甚至放下。這種「放手」的背後，並非完全認同子女的生活選擇，而是面對現實所做出的被動適應。F2 更進一步提到：「我考上正式老師後，他們反而覺得我可以養活自己，不需要靠男人。(F2-38-3)」，說明子女的經濟獨立性是讓父母鬆動婚姻期待的轉捩點，在不結婚但有成就與婚後未必幸福之間，建構出一種可接受的仲介選項。例如 F1 說：「我們家從來不會怪你沒有結婚，我們家這個不是重點，你沒有結婚也沒有關係。有的嫁了又不好，我媽不會催促我結婚，我本身【比自己】。別人我不知道【聳肩】。」(F1-46-1)」，顯示在家庭經驗中，婚姻不

再是子女價值的唯一衡量標準，而是情感連結與生活品質更受重視。這一變化，不僅減緩代間衝突，也反映當代家庭對個體主體性逐步提高的認可。

長期共同生活的家庭成員，無可避免地會面對價值觀、生活方式與角色認知的摩擦與衝突。這些衝突雖非劇烈的對抗，卻往往因日積月累而形成代間裂痕。F1 分享其對農務分工的無力感「我生氣不是因為你送他地瓜，是因為你已經送他了，結果又還要我們幫忙處理、幫他賣，再把錢給他——這到底是何苦來哉↗我就是氣這點。我媽那天還挖地瓜挖到頭暈耶！（F1-17-1）」，顯示父母對農業社會中禮尚往來的認同與子女對個人勞動報酬的期待產生張力。在此情境中，長輩對傳統倫理的遵守與子女對公平與效率的追求產生文化價值上的碰撞。政治意識形態也是代間觀念衝突的顯著場域。F1 憤怒地指出「我爸以前還會配票捏，你你你投給誰【手指從左比到右】，你投給誰【向前指】，我幹嘛聽你的，以前我爸比較年輕的時候會。他現在老了比較不會干涉。（F1-41）」，這不只是政治選擇的分歧，更是對父權式控制的抵抗。年輕一代渴望擁有自主決策空間，不再接受來自上位者的預設命令。這類衝突體現家庭作為微型政治場域的真實性，每一次的爭執都在重塑家庭權力關係。更深層的矛盾來自財務隱私與繼承決策。F1 在無意中發現父母對弟弟的經濟支援，卻對她刻意隱瞞：「其實是我爸啦！我爸的錢要給我弟弟，跟我講，老實講，其實我也不會怎麼樣呀！【攤手】那時候我就很生氣，冷戰了一段時間，那個表情我永遠都不會忘記，好尷尬的表情。而且我問她好多次，她都不敢講。【手插腰加聳肩】，原來根本沒貸款...我媽都知道。（F1-43-1）」。F1 的受傷並不來自金錢本身，而是信任與被看重感的破裂。這種隱瞞，讓她感到被邊緣化，重現童年時期不被喜愛的陰影。最後，門禁控制亦是代間權力的象徵性展演。F3 嘆道：「我到三十歲我媽還規定我九點以前要回家，我的天呀！【白眼】...，我要十一點才會回到家，爸爸就很不爽呀，...，因為他會擔心我，我就會想說我為什麼要因為你的擔心，我就不能做我想做的事。...，...，我就會覺得喔，我可以有自己的社交生活嗎？（F3-35-2）」此處反映的並非單純的晚歸問題，而是父母對子女獨立性的擔憂，尤其是女兒較常成為被規範與要求的對象，顯示家庭互動中仍存在性別差異化的期待。

3.從適應、妥協到制度資源的介入修補代間議題

儘管代間矛盾難以避免，本研究也觀察到中年未婚子女在維持家庭和諧上展現出高度的策略性與情緒成熟。他們常透過居中協調、順應妥協、自我紓壓與制度資源利用等方式，試圖減緩家人關係緊張氣氛。M1 的敘述指出常在父母衝突時擔任潤滑劑：「我都會和我媽說，我爸是因為壓力在，就讓他一些，不要理他就好。嘿呀！如果有時候我爸錯了的話，我媽去唸他，他就不會去回那個嘴，那不回嘴就表示他知道他自己做錯了。不然其實我們家是蠻 PEACE 的。（M1-47-2）」。M1 以同理心理解父親的情緒來源，進而協助母親降低衝突強度，展現出第三者視角的介入智慧。在生活決策上，子女也傾向

採取不爭執的方式維繫家庭和氣。M2 說：「人是互相的，這句話也適用於我家。我們知道父母的個性，投其所好，或避免衝突。他們也會感受到我們的善意。(M2-15-1)」，這類選擇反映出子女將避免衝突視為家庭穩定的重要策略，顯示情緒勞務的自我調節機制。然而，這些妥協往往伴隨情緒壓抑，因此自我紓壓與喘息時間的安排也顯得格外重要。F1 表示：「我下班之後都會去運動、逛菜市場、買團購，這些都是可以紓壓的。我覺得我們家沒有什麼衝突，就是壓力，而且那個壓力只會重不會少。我和我媽說我這輩子我還一還，下輩子就不要再相遇了。我很清楚和我媽這麼說，下輩子都不要再相遇了，我這輩子是抱持著還債的心態。(F1-59-1)」，這些行為雖看似平常，實則是為了讓自己在照顧責任與心理壓力間尋找喘息空間。更進一步者，如 F3 已開始積極尋求外部協助：「爸爸退化的真的太快，然後我就申請長照，...，陪我爸運動，順便陪我媽聊天。長照藉由陪爸爸時，一起陪伴媽媽!因為我爸現在又重聽，她可能長時間沒人和她講話，所以我媽可能也會想要有個人講話。(F3-47-1)」，將制度性資源納入家庭照顧網絡，不僅減輕個人負擔，也提升父母的照顧品質與生活品質。這些經驗揭示出中年子女作為家庭中介角色的多重位置，他們不僅是照顧者、協調者，更是文化變革中的過渡者。從內部妥協到外部資源引入，他們以多元策略應對世代矛盾，努力在傳統與現代、自我與家庭之間取得平衡。

二、討論

(一) 中年未婚子女的孝道觀念

本研究發現，五位研究參與者皆因尚未成家並與父母同住，呼應王璽權（2013）所指出的現象，子代的孝道觀念顯著影響其同住傾向，親子同住為東方文化中的規範，其中未婚子女同住被視為家庭結構中合理且常見的安排，劉沁栢（2022）的研究顯示，成年但仍處於未婚狀態的子女，其與父母共住並相處的時間相對提升。從研究訪談內容看來，中年未婚子女的同住決定往往不是迫於現實壓力，而是出於責任感與情感依附，Yeh（2003）歸納華人對孝道的看法，提出雙元孝道模型。從本研究受訪者的表述內容，孝道似乎已從過往的權威性孝道轉向相互性孝道，子女以主動、自願的方式與父母共住，呈現出一種情感與義務兼具的新型態親子關係（陳積璟，2018）。此現象如 Jankowiak 與 Moore（2017）指出，無條件的孝道已逐漸消失，原本被視為道德義務的行為正在被情感聯繫所取代。他們將自身轉變成陪伴者與情感支撐者的角色，似乎也說明孝道在當代家庭中仍具延續性，但其內涵已更趨個人化，這更呼應葉光輝的相互性孝道。Liu（2023）強調，在中國城市的老年親職者面臨跨世代議題與子女單身化後，在快速都市化與單身化趨勢影響下，傳統孝道價值正經歷深刻的再定義。孝道實踐已傾向情感性與象徵性關懷，取代受制於制度規範，此現象顯示即便養兒防老的觀念逐漸式微，但孝道作為文化

價值，仍以新的形式持續作用於家庭生活之中。

（二）中年角色在照顧責任與自我之間的平衡

中年階段發展在生命彩虹圖中，約處於建立期末(25-44歲)及維持期前(45-64歲)，個體不僅承擔更多的家庭責任，在職業上達到一定的成就，除了保持和鞏固這些成就，同時準備未來的退休生活。本研究參與者普遍具有穩定的職涯與成熟的生活經驗，然而在家庭中亦同時肩負照顧年邁父母的責任，如 Wu 等人(2023)所認為在華人文化中中年人被稱為三明治世代，不僅增加心理壓力，也影響生活品質與身心健康。受訪者描述的生活狀況中，「工作與照顧的雙重負荷」為主要困境。例如，F3 提到：「下班後還要幫忙煮飯、陪媽媽聊天，有時候真的覺得沒自己的時間。(F3-15-1)」，M1 則回憶：「我爸住院那次，我直接請假兩個禮拜，那時候真的覺得身體撐不住。M1-30-1」這些經驗說明，中年未婚子女在工作之外，長期處於高張力的情緒與體力負荷之中。此外，參與者也指出，照顧責任經常影響職涯發展。例如 F1 提及，自己因頻繁請假照顧家庭，導致升遷機會受限；而 M2 則選擇轉職至工時較固定的學校安全職位，以兼顧家庭需求。這些現象符合唐咏(2006)的研究發現，中年子女照顧生病或行動不便父母時，將面臨時間壓縮、經濟壓力與心理疲憊等多重挑戰，進而影響職涯發展與生活品質。而本研究更凸顯中年未婚女性在家中照顧者角色的重要性，呼應劉千嘉(2021)研究發現高齡父母需照護時，多數與子女同住，尤其已婚女兒常成主要照顧者，孝道實踐與資源交換影響同住安排，未婚或喪偶女兒亦常被視為最佳照顧人選。從上述更能理解社會文化對男女有不同期待，女性被期待展現關懷、照顧、細心的特質，男性則被鼓勵獨立、工作、經濟提供者的角色，這使得成年後，女性較自然被認定為主要照顧者。因而家中不同子女會依其資源條件與性別角色被分配不同責任。

（三）代間關係的磨合與溝通轉化

本研究呈現出，中年未婚子女與年邁父母共住的情境中，代間關係雖仍存在價值觀與生活方式的差異，但相較於青年階段的尖銳對立，進入中年後的親子互動已趨於柔性協調與情感理解。這一轉變過程與年齡增長、生活經驗累積，以及雙方角色定位的調整息息相關。女性研究參與者的經驗呼應鄭秀慧(2020)研究所述：中年女性、無偶、母親年齡越大、母親經濟狀況越好、與母親正向情感關係越好之中年子女，提供給母親的情感性支援越多。例如，F2 目前與母親同房，睡前常有談話與肢體親暱，展現出高度的情感連結與陪伴關係。這類親密互動反映出，女性在家庭照顧與情感維繫中往往扮演更積極的角色，也體現出代間親情在長期共住中的深厚積累。然而，在親密關係之外，中年子女仍承擔著照顧壓力與心理負荷。利翠珊(2024)指出，中年世代雖然整體生活壓力感不高，但親自照顧生重病或行動不便的父母或其他親戚是其主要壓力來源。研究

中多位參與者亦提到夜間因擔心父母狀況而失眠。F1 和 F3 在照顧上也帶有許多壓力。這類身心耗損，不僅影響個人健康，也潛在地牽動代間關係的情緒張力。此現象亦呼應唐咏（2006）所言，老年父母健康下滑會增加中年子女的照顧時間、情緒壓力與經濟負擔，進而影響家庭系統的互動品質。在身體照護與情緒支持角色同時壓力下，中年未婚子女需發展更多元的調適策略，才能在情感依附與壓力因應間取得平衡。儘管如此，研究顯示中年子女與父母之間的矛盾頻率與強度已顯著下降。如利翠珊與張妤玥（2010）所強調中年子女面對父母健康衰退所產生的長期照顧責任，將對其心理健康與親子關係造成影響。而 Kim 與 Woo（2022）研究也發現，中年人若未獲得足夠的家庭支持與社會資源，容易出現負面情緒，尤其女性在照顧工作中承擔的情緒勞務會進一步惡化其心理健康。莊倩儀（2019）指出，20-40 歲青年子女經歷較強烈的代間衝突，而 41-65 歲的中年子女則表現出較高的理解與容忍度。本研究參與者多已找到有效的共處方法，例如 F3 表示：「我知道媽媽的點，就不會去踩。（F3-24-1）」這種避衝策略展現出中年子女在家庭互動中的成熟心理與策略選擇。進一步而言，代間衝突的表現也更趨隱性與生活化。此現象如 Ribeiro 等人（2025）的系統性回顧認為在中年族群中，親子間的互動會因代間價值觀差異而產生顯著張力，但若能透過協調性溝通方式，往往能化解代間矛盾。而鄭惠如（2012）指出，成熟女性與父母代間衝突多出現在生活價值與習慣層面，例如政治立場、生活作息、經濟安排等。研究參與者亦提及父母對門禁時間的要求、政治意見的不同、手足隱瞞造成的不滿等，均為潛在的摩擦來源。儘管如此，受訪者展現出高度的情緒調節與關係維繫能力。他們採取居中協調、投其所好、個別放鬆與運用政府資源等方式，減少與父母間的緊張互動，並延伸家庭支援網絡。例如，部分參與者已瞭解如何申請長照服務，作為因應未來照顧負擔的策略之一。溝通風格亦在代間關係中扮演重要角色。綜合來看，中年未婚子女與父母同住的代間關係，在情感上已由衝突轉向理解與包容。他們透過時間的沉澱與生活的歷練，發展出高度的互動策略與調適能力，既承接家庭照顧責任，也維繫代際情感的穩定與延續。這顯示，中年期雖為壓力高峰，但亦是家庭關係成熟與情感深化的關鍵階段。

伍、結論與建議

本研究透過質性訪談法深入探討中年未婚子女與父母同住之家庭經驗，呈現出孝道實踐、家庭責任分配、代間互動與中年生命階段調適等多重面向的交織關係。以下分為針對結論與建議分述如下

一、結論

(一) 中年未婚子女與父母同住帶有著家庭情感依附與歸屬認同，且未婚且同住的子女手足間成為默認的照護身份，而孝道觀念受到父母的傳遞與影響大

本研究發現多數中年未婚子女與父母同住的選擇，並非迫於經濟壓力或婚姻挫敗，而是出於對家庭責任的認同與情感依附。此外與父母同住者，特別是女性子女，經常被家庭默認為主要照顧者，承擔日常生活、醫療陪伴與情緒支持等多重任務，手足之間的照顧分工明顯不均。這種照顧即理所當然的文化預設，加重了女性的情緒勞務與心理壓力，並隱含性別化的家庭責任再製。本研究也發現孝道在此並非單向服從的倫理命令，而是一種內化為生活方式的情感實踐，展現出儒家文化中由權威性孝道向相互性孝道的轉化趨勢。

(二) 中年未婚子女在中年階段所面臨的親職經驗，需要在努力與耗竭間展現韌性，在避戰策略中維持情緒應對與專業位置，並且承受跨代承擔與生活角色協調

研究發現受訪者面對職場責任、家庭照顧與個人健康等多重壓力，表現出高度的調適與韌性。此外受訪者以時間管理、情緒紓壓、興趣維持及外部資源（如長照服務）運用等策略，維持生活品質並平衡自我與家庭需求。本研究也發現受訪者在職場、家庭照顧與個人健康三大面向間承擔多重角色，而這些角色往往相互牽動、交錯疊合，使其穩定生活的表像下隱藏著高度的不穩定性。

(三) 中年未婚子女所呈現的代間關係與親子溝通，有所謂情感支持與性別分工不均的現象，出現家庭中的價值張力與角色矛盾情形，唯一能夠就是從適應、妥協到制度資源的介入以修補代間議題

本研究受訪者長期與父母同住，並認為家庭已成為深層情感依附與日常交流的重要場域，但照顧重擔落在自己身上而感到沮喪。而中年未婚子女與年邁父母之間的代間關係，逐漸從青年期的對立轉為柔性溝通與相互理解。即使價值觀、生活方式仍存在差異，但多數受訪者傾向以情緒管理與避衝策略維繫家庭和諧。此外在長期照顧與家庭支援失衡的情境下，部分受訪者已主動尋求長照服務與社會支持系統介入，顯示中年子女在面對照顧壓力時，具備轉化資源與建立多元支持網絡的能力。

二、建議

根據研究結果，針對實務應用及未來研究提出以下具體建議：

(一) 實務應用

1. **倡導家庭照顧責任的公平分工。** 家庭成員應主動進行照顧責任的協商與分擔，避免照顧工作集中於未婚子女或特定性別，建議發展家庭內部的照顧協議與輪班制度，減輕單一照顧者的壓力與孤立感。
2. **強化對中年未婚子女的心理支持與資源連結。** 建議各級政府與社福單位開發針對中年照顧者的心理支持計畫，例如設立家庭照顧者支持團體與喘息服務諮詢平臺，協助照顧者進行情緒抒發與資源串聯。
3. **促進跨代溝通教育與文化調解機制。** 推動以代間理解為主題的教育課程與社區活動，如代間對話工作坊、親子溝通訓練，協助家庭成員在代際價值差異中尋找共識與對話空間。
4. **整合長照資源進入家庭日常。** 建議提升長照資源的可近性與申請便利性，並推動家庭照顧者教育計畫，協助照顧者習得照護技能與資源使用知能，以減輕實際照顧負擔。

(二)未來研究建議

本研究為質性研究，研究參與者透過半結構式的提問分享，研究參與者可能會因熟悉程度而影響訪談回答的真實性，若未來研究者能佐以問卷調查，使研究參與者能在無壓力且無外在因素干擾的情況下填答，以不同面向做更深入的探討，增加研究之合理性與真實完整的研究結果。此外，本研究主體為中年未婚子女，邀請三位未婚中年女性與兩位未婚中年男性作為研究參與者，五位研究參與者皆生活與任職於臺灣南部，受訪者聚焦於軍公教相關職業，在募集研究參與者時邀約多種不同工作背景對象以期研究內容豐富多元，補足相關研究完整性。

參考文獻

一、中文部分

- 內政部戶政司全球資訊網 (2021)。戶數、人口數及遷入、遷出一三階段人口及撫養比。
<http://www.ris.gov.tw/app/portal/346>
- 王璽權 (2013)。不同世代同住傾向、孝道觀念對親子同住之影響 [未出版碩士論文]，國立成功大學。
- 宇佩秦 (2018)。孝道焦慮與幸福感之拉扯：中年人心理壓力探析。正向心理學期刊，7 (1)，33-52。
- 行政院主計總處 (2021)。我國未婚人口統計趨勢分析報告。取自 <https://www.dgbas.gov.tw>
- 利翠珊 (2024)。高齡社會下的家庭照顧關係：正向觀點的啟發。諮商與教育：正向心理，3，1-14。 [https://doi.org/10.30099/PPCE.202406_\(3\).0001](https://doi.org/10.30099/PPCE.202406_(3).0001)
- 利翠珊、張好玥 (2010)。代間照顧關係：台灣都會地區成年子女的質性訪談研究。中華心理衛生學刊，23(3)，451-483。
<https://toaj.stpi.niar.org.tw/file/article/download/4b1141f9907422db0190895ccbd30ddb>
- 宋佳麗 (2024)。孝文化融入我國家庭養老的路徑研究[J]。老齡化研究，11 (6)：2706-2711。 <https://doi.org/10.12677/ar.2024.116397>
- 林如萍 (2000)。老年父母與其最親密的成年子女之代間連帶。中國家政學刊，27，68-83。
- 林如萍、黃秋華 (2017)。三代之間：代間關係與中年生活福祉。人文及社會科學集刊，29 (3)，55-88。 https://www.rchss.sinica.edu.tw/files_news/29-03-2017/2.pdf
- 柳芝羽 (2012)。中年人健康與父母共居經驗之相關研究。健康與社會學刊，22(1)，45-66。
- 高淑清 (2008)。質性研究的 18 堂課—首航初探之旅 (初版)。麗文文化。
- 唐咏 (2006)。成年子女照顧者和老年人居家養老研究。雲南財貿學院學報：社會科學版，21(6)，130-132。
- 畢靚 (2022)。代際互動對老年人生活滿意度影響研究[J]。應用數學進展，11 (10)：6851-6860。 <https://doi.org/10.12677/AAM.2022.1110726>
- 莊倩儀 (2018)。成年子女與父母之代間矛盾：前因與後果 [未出版之碩士論文]，輔仁大學。 <https://edujou.site.nthu.edu.tw/var/file/128/1128/img/1172/36-2-5.pdf>
- 陳思宇 (2019)。臺灣親子衝突研究之回顧與展望。清華教育學報，36 (2)，159-192。
[https://doi.org/10.6869/THJER.201912_36\(2\).0005](https://doi.org/10.6869/THJER.201912_36(2).0005)
- 陳積璟 (2018)。父母衰老對中年子女心理健康的挑戰。家庭與社會研究，45，87-102。
- 傅筱婷 (2023)。未婚女兒照顧高齡父母之情緒經驗 [未出版之碩士論文]，國立高雄師範大學。
- 鈕文英 (2016)。質性研究方法與論文寫作。雙葉書廊。

- 黃海嬌、曾紅 (2023)。社會變遷下的孝道及其對老年人心理健康的影響。 *心理學進展*，**13** (1)，328-337。 <https://doi.org/10.12677/AP.2023.131040>
- 黃雅婷 (2018)。代間關係與成年子女照顧父母之關聯，發表於《第十屆發展研究年會：台灣經驗 2.0：在地與全球的發展研究與實踐》，582 - 606。
- 黃順富、陳如山、黃慈 (2003)。 *成人發展與適應*。空大。
- 楊靜利、黃于珊、翁康容 (2023)。中年單身者的個人特徵、家庭關係與社會參與。 *人口學刊*，**66**，75-128。
- 劉千嘉 (2021)。與父母同住的兒「女」們：與父母同住的成年女性的照顧協力分析。 *人口學刊*，**62**，139-195。 [https://doi.org/10.6191/JPS.202106_\(62\).0004](https://doi.org/10.6191/JPS.202106_(62).0004)
- 劉沁枏 (2022)。情感智慧課程對父母同住之邁向成人期未婚女性親子關係之研究〔未出版之碩士論文〕，天主教輔仁大學
- 鄭秀慧 (2020)。中年無偶者與父母情感支援之探究。 *長期照護季刊*，**18** (2)，55-73。
- 鄭惠如 (2012)。代間衝突對成年子女之奉養態度的影響〔未出版之碩士論文〕，國立臺灣師範大學。
- 謝美娥 (2000)。成年子女照顧者照顧失能父母之影響與因應經驗。 *臺大社會工作學刊*，**4**，1-36。
- 簡嘉慧 (2019)。臺灣青銀共居的代間互動經驗之研究〔未出版之碩士論文〕，國立臺灣師範大學。

二、西文部分

- Avis, N. E., Crawford, S. L., Greendale, G., Bromberger, J. T., Everson-Rose, S. A., Gold, E. B., Joffe, H., Harlow, S. D., & Study of Women's Health Across the Nation (SWAN). (2015). Duration of menopausal vasomotor symptoms over the menopause transition. *JAMA Internal Medicine*, *175*(4), 531-539. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2014.8063>
- Bilezner, R., & Hamon R. R. (1992). Filial responsibility, attitudes, motivators, and behaviors. In J. W. Dwyer, and R. T. Coward (Eds.), *Gender, family, and elder care* (pp.105-119). Sage.
- Cicirelli, V. G. (1988). A measure of filial anxiety regarding anticipated care of elderly parents. *The Gerontologist*, *28*(4), 478-482. <https://doi.org/10.1093/geront/28.4.478>
- Erikson, E. H. (1982). *The life cycle completed*. W. W. Norton.
- Gondek, D., Bernardi, L., & McElroy, E. (2024). Why do middle-aged adults report worse mental health and wellbeing than younger adults? An exploratory network analysis of the Swiss Household Panel data. *Appl Res Qual Life*, *19*(4):1459-1500. <https://doi.org/>

10.1007/s11482-024-10274-4.

- Hennekam, S. (2016). Competencies of older workers and its influence on career success and job satisfaction. *Employee Relations*, 38(2), 130–146. <https://doi.org/10.1108/ER-05-2014-0054>
- Jankowiak, W. & Moore, R. (2017), *Family Life in China*(1st ed). Polity Press.
- Jaques, E. (1965). Death and the mid-life crisis. *The international journal of psychoanalysis*, 46, 502-514.
- Kim, H. (2021). Mediating effects of family stress on the relationship between self-efficacy and midlife crisis. *Sustainability* , 13(7), 3761. <https://doi.org/10.3390/su13073761>
- Kim, A & Woo, K. (2022). Gender differences in the relationship between informal caregiving and subjective health: the mediating role of health promoting behaviors. *BMC Public Health* , 22:311,1-14. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12612-3>
- Ko, H. J., Cheng, Y. P., Fox, P. A., & Bleech, H. M. (2019). Self-views of aging and well-being among Taiwanese older adults: The context of filial piety and living arrangements. In H. J. Ko, Y. P. Cheng, P. A. Fox, & H. M. Bleech (Eds.), *Asian indigenous psychologies in the global context* (Chap. 12). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-96232-0_12.
- Liang, J., Aranda, M. P., Jang, Y., & Wilber, K. (2024). The role of social isolation on mediating depression and anxiety among primary family caregivers of older adults: A two-wave mediation analysis. *International Journal of Behavioral Medicine*, 31(3), 445–458. <https://doi.org/10.1007/s12529-023-10227-5>
- Liu, Y. (2023). *Parenting adult children in the digital era*. Hong Kong Baptist University. <https://scholars.hkbu.edu.hk/ws/portalfiles/portal/80879370/G23THFL-041480T.pdf>
- Ng, S. H., Liu, J. H., Weatherall, A., & Loong, C. (2019). Aging in Asia: Cultural norms and support systems. *Journal of Aging Studies*, 48, 40–47.
- Ribeiro, S., Lopes, A., & Duque, E. (2025). Exploring family ties: Ageing parents and their midlife children—A scoping review. *Journal of Global Ageing*, 21 Apr 2025 , 1-22. <https://doi.org/10.1332/29767202Y2025D000000025>
- Sepahvand, S., Afshari, P., Javadifar, N., Shamsifar, S., & Haghizade, M. H.(2020). A study on empty nest syndrome prevalence and associated factors in middle-aged women in Ahvaz City in 2015. *Entomology and Applied Science Letters*, 7(4), 34-41.
- Wang, Q. (2021). Family relations of middle-aged citizens in contemporary urban China: A grounded theory approach. *International Journal of Sociology and Social Policy*, 41(1), 88–102. <https://doi.org/10.1108/IJSSP-06-2021-0163>
- Wu, J., Tian, B., Gao, Y., & Wang, L. (2023). Extinguishing the fire at both ends: The dual family-caregiving stress of the sandwich generation of China’s “4-2-2” families. *Families*

in Society: The Journal of Contemporary Social Services, 105(4), 604-620.

<https://doi.org/10.1177/10443894231183406>

Yeh, K.-H. (2003). The beneficial and harmful effects of filial piety: An integrative analysis.

In K. S. Yang, K. K. Hwang, P. B. Pederson, & I. Daibo (Eds.), *Progress in Asian social psychology: Conceptual and empirical contributions* (pp. 67-82). Westport, CT: Praeger.

Yeh, K.-H., & Bedford, O. (2003). A test of the dual filial piety model. *Asian Journal of Social Psychology*, 6(3), 215–228. <https://doi.org/10.1046/j.1467-839X.2003.00122.x>

投稿日期：2025 年 06 月 11 日

修正日期：2025 年 09 月 04 日

接受日期：2025 年 09 月 22 日