



# 不能說的秘密和禁忌

家人篇



# 每個家庭，都有一個上鎖的櫃子

🔑 什麼是「不能說的秘密」？

家庭成員刻意隱瞞、避免談論的資訊或事件。

🛡️ 為什麼存在？

它們的存在往往是出於保護、羞愧或害怕衝突。

# 常見的家庭秘密類型

## ♥ 健康問題

隱瞞嚴重的身體疾病或心理健康問題

## 📄 財務狀況

投資失敗、巨額債務、或財產分配

## 🕒 過去的經歷

未曾提及的離婚、非婚生子女或家庭衝突





# 為什麼我們需要談論這些？

❗ 未被處理的秘密，往往是家庭壓力的隱形來源。

🗄️ 隱瞞需要耗費巨大的心理能量，最終導致關係疏遠。

## 互動環節 1

# 你的家裡，有秘密嗎？

「你認為你的原生家庭裡，有沒有至少一個『不能說的秘密』？」



有，而且我知道是什麼



感覺有，但我說不清楚



應該沒有吧（希望如此）

*\* 讓大家意識到：家庭秘密是普遍存在的，你並不孤單*

# 哪些事，最常被鎖在抽屜裡？



## 健康問題

遺傳病

心理疾病

重大手術



## 財務狀況

巨額債務

投資失敗

財產糾紛



## 過去經歷

離婚

家暴

非婚生子女

# 隱瞞的代價

## 心理負擔

長期的焦慮與壓力，擔心秘密隨時會被揭穿。

## 關係疏離

為了守住秘密而保持距離，無法建立真實的親密感。



# 如果是你，你會怎麼做？

情境

你發現父親有一筆不小的債務，但他要求你不要告訴母親。

**A**

幫父親保守秘密

**B**

立刻告訴母親

**C**

勸父親自己去說，並給他期限



請與旁邊的人分享你的選擇與原因（2分鐘）



# 禁忌話題—家庭的地雷區

## ⌘ 政治與宗教

世代價值觀的正面衝突

## 🏠 生活方式

同居不婚、不生小孩、同性伴侶

## 🧰 職涯選擇

轉職、創業、非傳統工作



# 沉默，是因為太在乎，也太害怕

- 1 害怕破壞家庭和諧
- 2 擔心不被認同、被否定
- 3 長輩的權威感受到挑戰

## 過年最怕被問的問題，你怎麼回？

### 任務說明

兩人一組，討論 3 分鐘：  
想出一句「**既不失禮貌，又能劃清界線**」的神回覆！



「什麼時候結婚？」



「薪水多少？」



「什麼時候生小孩？」

# 秘密，讓家人之間出現了一堵牆



## 情感疏遠

為了守住秘密，人們會下意識保持距離、避免深談



## 信任缺失

秘密曝光時，最大的傷害不是事件本身，而是「你為什麼騙我？」





# 打破秘密後，如何重建信任？

1

**承認**

承認隱瞞的事實

2

**解釋**

表達當初隱瞞的動機（通常是恐懼或保護）

3

**傾聽**

傾聽對方受傷的感受

4

**承諾**

承諾未來的透明度

# 時機與環境，決定對話的成敗

## ✘ 不要在這時談

- ⊘ 大家都很累的時候
- ⊘ 情緒激動當下
- ⊘ 開車或吃飯時

## ✔ 應該在這裡談

- ✔ 私密、安靜的空間
- ✔ 雙方都有心理準備
- ✔ 不被打擾的時間

# 說話的方式，比說什麼更重要

## 💬 「我」訊息 (I-Message) 技巧

✗ 「你每次都不把身體當一回事！」

✓ 「我感到很擔心，因為我很在乎你。我希望以後你能讓我陪你一起面對。」

## 🛡️ 先打預防針

“

「接下來我想說的事情可能有點沉重，但我希望我們能一起面對...」





## 把「指責」改成「關心」

原句（請幫它改寫！）

「你每次都不把身體當一回事，生病了也不跟我們說，你想氣死我們嗎？」

### ◆ 改寫方向

- 把「你」換成「我」
- 把「指責」換成「感受」
- 把「攻擊」換成「期待」



## 有些重量，需要專業的人一起扛

---

### ⚠ 何時需要尋求幫助？

- ✓ 涉及創傷、家暴、嚴重成癮
  - ✓ 家庭內部已無法自行消化
  - ✓ 情緒已嚴重影響日常生活
-

# 「我們一起去」，比「你去看醫生」更有力量

不是「你有問題，你需要幫助」

而是「我們一起面對，我陪你去」

## 💡 勸說技巧

- ♥ 先表達關心，再提建議
- 👂 不評判，只陪伴
- 👉 給對方選擇，而非強迫





## 這是一個安全的空間

你曾經隱瞞過家人的秘密嗎？後來發生了什麼？

面對長輩的禁忌話題，你通常選擇逃避還是正面迎擊？

聽完今天的講座，你最想回家跟家人開啟哪個話題？



匿名提問：可將問題寫在小紙條投入箱中，由講師抽出回答

# 房間裡的大象，假裝看不見並不會讓牠消失



## 核心回顧 (Key Takeaways)

- ★ 家庭秘密是**普遍存在**的，你並不孤單
- ★ 開放的對話與信任，是家庭關係的**基石**
- ★ 打破禁忌不是一蹴可幾，但**每一句真實的話**都是改變的開始



## 從今天開始，對家人多說一句 真實的感受

「打破禁忌，從一句話開始。  
不需要完美，只需要真實。」

 今日挑戰

回家後，試著對一位家人說：

「我有件事想跟你說...」



願我們都能在家庭中，  
找到真實做自己的勇氣

*感謝大家今天的參與與勇氣。*

*願我們都能在家庭中，找到被接納的溫暖。*