

宜蘭縣家庭教育中心
112年親職與婚姻教育系列計畫合作辦理一覽表

計畫類別	計畫名稱	參加對象及合作方式	回覆期限	洽詢人員及電話
親職教育	牽手齊心做父母-幼兒期家長親職講堂	1. 幼兒園之家長（家長親職講座，另安排孩童組活動）。 2. 共同辦理方式如計畫第柒條。	意願調查表如第3頁，核章後於2月10日前回傳。	何淑女 933-3837 分機14
	家庭展能-愛的料理屋	1. 幼兒園或國小之家長及孩童。 2. 共同辦理方式如計畫第捌條。	意願調查表如第4頁，核章後於2月10日前回傳。	
	幸福家庭樂書、香～『愛』閱讀的幸福時光	1. 國小之家長及孩童。 2. 共同辦理方式如計畫第拾壹條。		
	學校辦理親職教育系列專案計畫	1. 育有幼兒期、學齡期及青少年期子女之家長、監護人或實際照顧者為對象。 2. 「親職教育媒材運用手冊」、「親職教育方案帶領人手冊」及「我和我的孩子-一本給父母的手冊幼兒篇、國小（低中高年級篇）」可於教育部家庭教育網站-社會大眾資源查詢運用。網址 https://familyedu.moe.gov.tw/ 。	本項委辦計畫經費以每校4萬元為原則。請依計畫規範項目自行規劃並於2月20日前將計畫暨經費概算表送本中心審核後，再行文通知。（如第10-17頁）	許淑華 933-3837 分機16
婚姻教育	「共親職幸福學～新手父母工作坊」	1. 育有0至6歲子女的新手父母及其子女。 2. 共同辦理方式如計畫第捌條。	意願調查表如第22頁，核章後於2月10日前回傳。	紀亞廷 933-3837 分機20

112 年「牽手齊心做父母-幼兒期父母親職講堂」實施計畫

壹、依據：

- 一、家庭教育法。
- 二、教育部 111 年 12 月 22 日臺教社(二)字第 1112405678 號函。
- 三、本中心 112 年家庭教育工作計畫。

貳、目的：

- 一、藉由課程讓父母了解「共親職」的重要，一起牽手做父母，讓父母在教養子女一致性與良好互動關係，給予子女的正向的思考與行動力，營造良好親子互動及家庭關係。
- 二、協助家長認識幼兒發展特徵，學習正向教養方式，進而協助幼兒成長與發展，進而讓幼兒在溫暖安全的環境下成長。
- 三、家長瞭解幼兒的表現，運用正向教養策略，培養溝通表達的正向語言行為能力，營造溫暖與和諧的成長環境，以協助孩子能表現同理心、尊重、關懷、主動、自信及積極的品格。

參、辦理機關：

- 一、指導機關：教育部
- 二、主辦機關：宜蘭縣政府
- 三、承辦機關：宜蘭縣家庭教育中心
- 四、協辦單位：有意願合作之公私立幼兒園

肆、辦理地點：有意願合作之公私立幼兒園，計 12 所。

伍、參加對象：家有幼兒之家長。

陸、辦理日期：112 年 3 月至 112 年 11 月，依合作單位排訂時間擇一主題辦理，每場次 2 節。

次別	課程主題	
	父母組	孩童組
1	牽手做父母和樂共親職	律動、說故事等活動
2	解開孩子的情緒密碼	
3	夫妻好關係/幸福好溫馨	
4	不打不罵面對孩子吵鬧的親職教養	

柒、共同辦理方式：

- 一、合作單位提供場地、宣傳、茶水及招收參加成員，並於活動期間協助場地、教學投影器材及通知家長參加等。
- 二、本中心負責活動海報、簽到簿、回饋表、講師及經費等，所需經費不另行撥付合作單位。

112 年「牽手齊心做父母-幼兒期父母親職講堂」合作意願回覆表

單位名稱	
課程主題	<p>方式一：請擇一主題；1 次課程 2 節課（由本中心聘請講師）</p> <p><input type="checkbox"/>牽手做父母和樂共親職</p> <p><input type="checkbox"/>解開孩子的情緒密碼</p> <p><input type="checkbox"/>夫妻好關係/幸福好溫馨</p> <p><input type="checkbox"/>不打不罵面對孩子吵鬧的親職教養</p> <p>方式二：由貴園聘請講師，請填上</p> <p>主題：</p> <p>講師姓名：</p> <p>講師簡介(學經歷)：</p>
辦理時間	<p align="center">年 月 日(星期) 時 分至 時 分</p> <p align="center">(平、假日、晚上皆可)</p>
辦理地點	
預計參與人數	
連絡方式	<p>承辦人：</p> <p>連絡電話：</p> <p>E-mail：</p>

承辦人：

園長：

備註：

1. 請有意願合作知單位填妥本表核章後，於 112 年 2 月 10 日前傳真至 935-6118，由本中心彙整後再行文通知結果。
2. 若有疑問請洽承辦人何淑女，電話：933-3837 分機 14。

112年「家庭展能-愛的料理屋」暨「幸福家庭樂書香～幸福家庭樂書香～『愛』、
閱讀的幸福時光!」計畫合作意願調查表(計畫如第5、7頁)

機關名稱	
計畫項目	<p>有願意合作計畫，請打勾。</p> <p><input type="checkbox"/>家庭展能-愛的料理屋(共3次連續課程)</p> <p><input type="checkbox"/>幸福家庭樂書香～親子齊閱讀·同樂共學趣(共3次連續課程)</p>
辦理時間	<p>平日、晚上、假日均可</p> <p>第一次 年 月 日(星期) 時 分至 時 分</p> <p>第二次 年 月 日(星期) 時 分至 時 分</p> <p>第三次 年 月 日(星期) 時 分至 時 分</p> <p>第四次 年 月 日(星期) 時 分至 時 分</p>
辦理地點	
參與人數	
連絡方式	<p>承辦人：</p> <p>連絡電話：</p> <p>E-mail：</p>

承辦人：

單位主管：

備註：

1. 請填妥本表核章後，於112年2月10日前傳真至935-6118，由本中心彙整後再行文通知結果。
2. 若有疑問請洽承辦人許淑華，電話：933-3837分機16。

112 年「家庭展能-愛的料理屋」實施計畫

壹、依據：

- 一、家庭教育法。
- 二、教育部 111 年 12 月 22 日臺教社(二)字第 1112405678 號函。
- 三、本中心 112 年家庭教育工作計畫。

貳、目的：

- 一、協助家長培養孩子結交朋友的自信心，學習和朋友相處時的同理心、體貼與關懷等，讓孩子與同儕間的互動更為順利，建立良好的人際關係。
- 二、由家長提供孩子自然融入參與家庭事務的機會，在有溫度的愛的互動下，學習家庭生活常識，吸取安全教育知能，養成好的生活習慣。
- 三、以 3W1H(what、when、where、how) 方式進行親子桌遊，認識情緒的分類，覺察互動歷程。運用繪本情緒主題書進行共讀，透過圖像外顯表達內心話語，抒發情緒，找到出口。

參、辦理機關：

- 一、指導機關：教育部
- 二、主辦機關：宜蘭縣政府
- 三、承辦機關：宜蘭縣家庭教育中心
- 四、協辦機構：有意願合作之原住民地區、鄉鎮市公所、企業、社區發展協會、民間團體、幼兒園

肆、辦理期間：112 年 3 月 1 日至 112 年 12 月 15 日，預計 6 個機構，每機構 3 次課程，每次 3 節。

伍、辦理地點：如協辦機關提供之場地。

陸、參加對象：家有學齡前孩童之家長、監護人或主要照顧者及其子女，每機構約 30 人。（為鼓勵父親參與給予文宣品獎勵）

柒、活動方式及內容：每場次規劃 3 次課程（每次 3 節），以繪本導讀與討論、延伸活動、親子手作課程方式進行。

次別	課題主題
第一次	成長與蛻變 （發展特徵與教養需求） 1. 好想好想 見到你 2. 我好想趕快長大_《好急好急的毛毛蟲》 3. 學習等待 學習勇敢 4. 延伸手作 5. 學習回顧與分享(Q&A)
第二次	繽紛的味蕾藝術 （家務分工、消除孩子的性別框架） 1. 料理食譜大公開_《媽媽，買綠豆》

	2. 家的味道記憶_《甜點，好滋味兒!!》 3. 學習網路檢索、善用數位科技 4. 延伸手作 5. 學習回顧與分享(Q&A)
第三次	情緒樂章(管教態度、方式與技巧) 1. 心情九宮格 2. 書中情緒音符 3. 歡樂派對、覺知自我 4. 延伸手作 5. 學習回顧與分享(Q&A)

捌、共同辦理方式：

- 一、合作單位提供場地、宣傳、茶水及招收參加成員，並於活動期間協助場地、教學投影器材及通知家長參加等。
- 二、本中心負責活動海報、簽到簿、回饋表、講師及經費等，所需經費不另行撥付合作機關。

玖、預期效益：

- 一、酸甜苦辣都是愛，在每間家屋中，肯定都會發生。願意經營微調，這是愛的甜蜜料理，香濃的滋味是透過精心料理而來的。
- 二、生活即教育，處處有智慧，在孩子的童年，讓他們積極參與每一天的日子，這就是最好的陪伴！
- 三、預計辦理 18 場次，受益人數 540 人次。

112 年「幸福家庭樂書香～『愛』、閱讀的幸福時光」實施計畫

壹、依據：

- 一、家庭教育法。
- 二、教育部 111 年 12 月 22 日臺教社(二)字第 1112405678 號函。
- 三、本中心 112 年家庭教育工作計畫。

貳、目的：

- 一、經由優質家庭教育圖書、影片，並運用讀書會、家庭共讀的方式，讓親子閱讀、討論及分享，學習家庭教育知能，培養家庭成員共學能力，增進家人關係。
- 二、透過認識情緒、分享正向溝通技巧，發展適切之情緒教育方案，幫助家長建立和諧親子關係。
- 三、藉由家庭議題的討論，協助家長認識子女不同年齡發展特徵與教養需求。
- 四、學習正向管教態度、方式與技巧，提昇父母教養知能。同時使孩童從繪本中學習子職該有責任及義務。
- 五、設計親子同樂共學活動，讓親子在互動中學會溝通表達，並愉快的共學習，增進親密關係。

參、辦理單位：

- 一、指導單位：教育部
- 二、主辦單位：宜蘭縣政府
- 三、承辦單位：宜蘭縣家庭教育中心

肆、協辦單位：有意願合作之國小、鄉鎮市公所、圖書館、社會處（社會福利服務中心）、社區發展協會、企業

伍、辦理日期：112 年 3 月 1 日至 112 年 11 月 30 日，擇星期六、日上午 9 點 30 分至 12 點 30 分，計 3 次。

陸、辦理地點：如協辦機關提供之場地，計 6 個機構。

柒、參加對象：學齡期家庭之家長及其孩童（為鼓勵父親參與另給予文宣品獎勵），每場次 30 人。

捌、活動方式：每個單位規劃 3 次課程（每週 1 次，每次 3 節），以閱讀（親職教育繪本）、分享（生活感受、教養經驗）、行動（化作實際生活應用，生活實踐）、同樂（延伸活動、創作 DIY）。

玖、活動內容依實際狀況調整閱讀書籍及活動內容。

項次	重要議題	重要內容	引起動機	發展活動		親子 共作	總結 活動
				家長	兒童		

1	親子溝通技巧	<ol style="list-style-type: none"> 和孩子溝通的技巧。 家長在親子溝通常犯的錯誤 親子衝突的處理與親子關係的修補。 情緒教育(增進親子互動之情緒覺察、表達及管理)。 	<ol style="list-style-type: none"> 破冰遊戲~家家有賓果 CRC 兒童表意權之宣導。 	<ol style="list-style-type: none"> 導讀：教孩子跟情緒做朋友 短片討論：媽媽不了解我...這份世界唯一的問卷 	<ol style="list-style-type: none"> 繪本導讀：好一個吵一架天、小傢伙 分享及討論 	家庭留言板	<p>短講(課程回顧)</p> <p>心情回饋</p>
2	家長管教態度與技巧	<ol style="list-style-type: none"> 瞭解有效管教步驟或技巧。 協助子女改正偏差行為 管教與懲罰的不同(何謂正向管教?) 	<ol style="list-style-type: none"> 暖身活動：打電話 CRC+家庭暴力防治法+兒童及少年權益保障法等法令 	<ol style="list-style-type: none"> 導讀：教出有勇氣與行動力的孩子 短片討論：你比你想像的還美麗 	<ol style="list-style-type: none"> 繪本導讀：我有理由完美小孩 分享及討論 	蝶谷巴特手提袋	<p>短講(課程回顧)</p> <p>心情回饋</p>
3	認識子女不同年齡階段之發展與需求	<ol style="list-style-type: none"> 瞭解不同年齡階段子女之發展特徵。 家庭互動及陪伴的重要性。 家長應學習因應不同年齡階段子女之發展之教養需求。 	<ol style="list-style-type: none"> 暖身活動：愛賣的特會 家庭幸福卡 	<ol style="list-style-type: none"> 導讀：帶孩子遇見幸福的100種方法 短片討論：天使之翼 	<ol style="list-style-type: none"> 繪本導讀：停了、老虎先生 分享及討論 	多功能存錢筒	<p>短講(課程回顧)</p> <p>心情回饋</p>

參考書目：

1. 家庭展能：親職教育方案帶領人手冊-父母 ready · 親子 easy
2. 幸福家庭樂書香-家庭教育及親子共讀手冊
3. CRC 聯合國兒童權利公約資訊網

拾、活動流程

時間	活動主題	第一次	第二次	第三次
5分	中心宣導	中心服務資源、412-8185 宣導、CRC 兒童權利公約、課程內容、目標，上課方法說明		
30分	暖身活動	短片討論、親子互動遊戲、故事分享等		
90分	閱讀討論與分享	家長：教孩子跟情緒做朋友、媽媽不了解我...這份世界唯一的	家長：教出有勇氣與行動力的孩子、你比你想像的還美	3. 家長：帶孩子遇見幸福的100種方法、

		問卷	麗	天使之翼
		兒童：好一個吵架天、小傢伙	兒童：我有理由、完美小孩	3. 兒童：停電了、老虎先生
45 分	親子共作	家庭留言板	蝶谷巴特	多功能存錢筒
10 分	總結活動	短講(課程回顧)、心情回饋		

壹拾壹、合作方式：

- 一、請合作單位協助宣傳、招生、受理報名及提供場地(成人組及兒童組各 1 間)、電腦、教學投影器材及通知成員參加等事宜。
- 二、本中心負責經費、講師、簽到表、活動海報及回饋表等，所需經費不另行撥付合作單位。

壹拾貳、預期效益：

- 一、以輕鬆有趣的方式進行教學(講座、讀書會)活動，宣導親子溝通、互動等增進家人關係之方法，協助家長面對及處理家庭教育問題。
- 二、課程藉由親子共學過程，在行動、分享、合作中，協助家長達成了解子女的發展(包含生理發展、社會/心理發展、認知發展)、以期提升父母的親職能力。
- 三、結合合作單位既有資源，主動走入社區，辦理優質家庭教育活動，增進家庭和諧，共創書香社會。
- 四、預計辦理 18 場次，受益人數 240 人次。

112 年學校辦理親職教育系列專案實施計畫

壹、依據：

- 一、家庭教育法。
- 二、教育部 111 年 12 月 22 日臺教社(二)字第 1112405678 號函。
- 三、本中心 112 年家庭教育工作計畫。

貳、目的：

- 一、以各種形式的親職教育方案，提供父母或照顧者，學習擔負父母親角色責任及教養子女的知能，成為有效能的父母親或照顧者，滿足子女發展需求，以培育身心健全的下一代。
- 二、推動社區家庭共學，以不同年齡階段之兒童及其父母為對象，規劃適合親子一起參與的成長課程，學習閱讀、互動、親子溝通等內容，達到全家共學的目標。
- 三、推動原住民、新住民、單親、隔代教養身心障礙者家庭教育，提供適合這類家庭之家庭教育活動，以增進其家人關係。

參、辦理機關：

- 一、指導機關：教育部
- 二、主辦機關：宜蘭縣政府
- 三、承辦機關：宜蘭縣家庭教育中心
- 四、協辦機關：有意願合作之高中、國中、國小、幼兒園、學校家長會

肆、辦理日期：112 年 4 月 1 日至 112 年 11 月 30 日。

伍、辦理地點：有意願合作之高中、國中、國小、幼兒園，預計 15 校。

陸、參加對象：以育有 3-18 歲子女之家長、監護人或實際照顧者為對象。

柒、辦理方式：

- 一、以半天、一天、二天或連續幾週規劃系列活動，如工作坊、讀書會、研習、親子共學……等型態。
- 二、以每週一次，每次 2~3 小時，連續 8 週課程：如成長團體、讀書會家長、主要照顧者或親子）、電影討論團體等方式進行。

捌、課程主題：申請學校依親職教育重點議題一覽表，擇一主題規劃辦理。

親職教育重點議題一覽表

序號	重要議題	重點內容	公約/國際審查結論性建議/政策/行動方案
1	子女不同年齡階段之發展特徵與教養需求	<ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解不同年齡階段子女之發展特徵(尤重宣導休息、遊戲、休閒對子女身心發展的重要性)。 2. 家長應掌握不同年齡階段子女發展過程中的「關鍵期」。 3. 家長應學習因應不同年齡階段子女之發展之教養需求。 	<p>行政院「我國少子女化對策計畫」(107-113年)</p> <p>1、強化國人家庭教育知能，促使年輕世代「樂在婚姻、願生能養」。</p> <p>CRC 第 12 條 確保有形成其自己意見能力之兒童有權就影響其本身之所有事物自由表示其意見，其所表示之意見應依其年齡及成熟度予以權衡。</p> <p>CRC 第 19 條 1. 締約國應採取一切適當之立法、行政、社會與教育措施，保護兒童於受其父母、法定監護人或其他照顧兒童之人照顧時，不受到任何形式</p>
2	家長管教態度、方式與技巧	<ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解管教態度的類型。 2. 瞭解有效管教的步驟或技巧。 3. 如何協助子女改正偏差行為 4. 管教與懲罰的不同(何謂正向管教?) 5. 禁止家內體罰(CRC+家庭暴力防治法+兒童及少年權益保障法等法令宣導) 	<p>之身心暴力、傷害或虐待、疏忽或疏失、不當對待或剝削，包括性虐待。</p> <p>CRC 首次國家報告國際審查結論性意見(106年11月) 表意權</p> <p>31. 委員會關注持續限制兒少在家庭、學校及社區自由、安全地發聲的社會文化氛圍。</p> <p>32. (2) 針對父母、教師、社工、法官及其他從事兒少工作者，<u>辦理教育訓練及認知提升活動，以有效促進兒少在家庭、學校及社區的參與；</u></p> <p>52.53.56.57. (身心虐待、家內體罰和其他形式有辱人格待遇的負面影響)</p>
3	親子溝通及其技巧	<ol style="list-style-type: none"> 1. 親子溝通對親子關係品質的重要性。 2. 和孩子溝通的技巧。 3. 家長在親子溝通常犯的錯誤(包括 CRC 兒童表意權之宣導)。 	<p>(2) 倡導體罰與任何羞辱人格處遇所生負面影響的認知及教育活動並提供足以替代體罰之正面積極作為的資訊；</p> <p>83.84. (兒少休息、遊戲、休閒權) <u>建議政府教育家長和老師，睡眠、遊戲及休閒時間不足，對兒少的學習、發展及身心健康均有不良影響。</u></p> <p>衛生福利部家庭政策(110.5.3 修正) 強化家庭教育與性別平權，促進家庭正向關係。</p>

		<p>4. 親子衝突的處理與親子關係的修補。</p> <p>5. 情緒教育(增進親子互動之情緒覺察、表達及管理)。</p>	
4	親職角色與共親職	<p>1. 瞭解親職角色的責任(包括相關公約、法令規定等)。</p> <p>2. 何謂共親職? 共親職的重要性及原則。</p> <p>3. 不同婚姻狀態下之育兒照顧及教養的協商與合作。</p> <p>參考「我和我的孩子-一本給家長的手冊」</p>	<p>CRC 第 18 條</p> <p>1. 締約國應盡其最大努力，確保父母雙方對兒童之養育及發展負共同責任的原則獲得確認。……。兒童之最佳利益應為其基本考量。</p> <p>CRC 第 27 條</p> <p>2. 父母或其他對兒童負有責任者，於其能力及經濟條件許可範圍內，負有確保兒童發展所需生活條件之主要責任。</p> <p>CEDAW 第 5 條</p> <p>(a) 改變男女的社會和文化行為模式，以消除基於性別而分尊卑</p>
5	消除孩子的性別框架	<p>避免複製性別刻板化的教養態度</p> <p>1. 看見生活中可能出現的性別框架樣貌。</p> <p>2. 瞭解性別框架對子女成長可能造成的影響。</p> <p>3. 培養破解性別框架的知能，進而協助子女的成長與發展。</p> <p>參考「性別意識成長數位學習課程手冊」</p>	<p>觀念或基於男女任務定型所產生的偏見、習俗和一切其他做法；</p> <p>(b) 保證家庭教育應包括正確了解母性的社會功能和確認教養子女是父母的共同責任，當然在任何情況下都應首先考慮子女的利益。</p> <p>行政院「我國少子女化對策計畫」(107-113 年)</p> <p>4、倡導具性別平等意識之家庭教育，消除基於男女任務定型所產生之偏見。</p> <p>行政院「性別平等政策綱領」(110 年 5 月 19 日函修正)</p> <p>(三) 教育、媒體與文化</p> <p>2. 推展及落實……、生命週期各階段的性別平等教育，……，提升全民性別平等意識。</p> <p>6. 認識、尊重及保障多元化的家庭型態，倡導婚姻及家庭中的性別平等價值，促進平等互惠的家務分工，形塑平權的家庭環境。</p> <p>行政院性別平等重要議題(111-114 年)</p> <p>三、消除性別刻板印象、偏見與歧視</p> <p>目標一、消除性別刻板印象、偏見與歧視</p> <p>目標二、促進民眾對多元性別及多元家庭(含同性婚姻、單親、非婚同居家庭、新移民、單身、隔代教養等)之認識與接受度。</p> <p>行政院國家人權行動計畫</p>

			(四) 婦女之平等與不歧視/編號 62.2. 推動家務分工 衛生福利部家庭政策(110.5.3 修正) 強化家庭教育與性別平權，促進家庭正向關係。
6	子女之情感教育	<ol style="list-style-type: none"> 1. 性教育及情感教育應從小教起；性教育不等於性行為教育；情感教育是與「愛」息息相關的課題，缺一不可。 2. 家長應瞭解兒少具有瞭解性健康及生育保健的權利。 3. 家長應依子女的年齡及成熟度，提供如何建立身體界線、自主權與性行為的正確觀念(含懷孕、避孕、人工流產，及非預期懷孕事件之因應、資源及支持服務之取得)。 4. 學習的內容應包括：「青春期的生理與心理變化」、「情感的溝通與表達」、「情感關係與處理(含分手暴力之防治)」、「建立身體界線、自主權」、「認識性別特質、性別認同和性傾向」等。 <p>參考 CRC 首次國家報告結論性意見、「與孩子的青春同行」、青少年性教</p>	CRC 首次國家報告國際審查結論性意見(106 年 11 月) 65.66.67.(兒少性健康及生育保健相關知識) (7)教導父母瞭解兒少的性健康及生育保健相關權利；應依其年齡及成熟度，提供兒少人際關係/情感關係與處理、建立身體界線、自主權與性行為的正確觀念(含懷孕、避孕、人工流產，及非預期懷孕事件之因應、資源及支持服務之取得)。 教育部性別平等推動計畫(111-114 年) 四、各家庭教育中心辦理數位/網路性別暴力的認識與防治觀念教育宣導。 教育部青少年性教育及情感教育倡議案 積極透過偏鄉家庭教育中心提供性別平等教育、性教育及情感教育之課程予家長，以協助家長增能。(106 年 3 月 6 日「教育部第 7 屆性別平等教育委員會第 5 次委員會議召集人第 5 次聯席會議」及 106 年 3 月 23 日「教育部第 7 屆性別平等教育委員會第 5 次委員會議」決議) 衛生福利部家庭政策(110.5.3 修正) 強化家庭教育與性別平權，促進家庭正向關係。

		育及情感教 育家長親職 教育學習光 碟單元內容	
7	數位時代的 親職角色	<ol style="list-style-type: none"> 1. 數位時代的教養，家長一定要做到的3件事：「瞭解數位科技與社群媒體」、「設定合宜的監控機制」及「力行健康的使用型態」。 2. 家長如何協助子女善用數位科技。 3. 利用資訊科技增加親子溝通方式。 4. 透過親子共學資訊科技，或文化反哺的方式，使親子互動增加。 5. 網路沉迷輔導轉介資源介紹。 	<p>CRC 第 31 條</p> <p>1. 締約國承認兒童享有休息及休閒之權利；有從事適合其年齡之遊戲與娛樂活動之權利，以及自由參加文化生活與藝術活動之權利。</p> <p>CRC 首次國家報告國際審查結論性意見</p> <p>31.32. (兒少表意權)，針對父母辦理教育訓練及認知提升活動，以含有效促進兒少在家庭的參與。(教育父母及子女學習良好親子溝通的方式，父母能尊重孩子有表達意見的權利，並傾聽之，進而達成親子雙贏的目的)</p> <p>83.84. (兒少休息、遊戲、休閒權) 教育家長，睡眠、遊戲及休閒時間不足，對兒少的學習、發展及身心健康均有不良影響，協助其妥適安排課外作息。</p> <p>行政院「性別平等政策綱領」(110年5月19日函修正)</p> <p>(三)教育、媒體與文化</p> <p>4. <u>提升全民、媒體內容產製者及媒體業者對於數位/網路傳播中性別暴力的認識與防治觀念</u>，營造具性別觀點的數位/網路文化。</p> <p>(四)人身安全與司法</p> <p>1. 提升社會大眾對性別暴力認知，……，消除基於性別的暴力行為。</p> <p>3. <u>加強生活空間性別暴力防治，重視新興數位/網路性別暴力，建構性別友善與安全的職場、校園、公共、家庭等生活空間及數位/網路環境。</u></p> <p>教育部性別平等推動計畫(111-114年)</p> <p>四、各家庭教育中心辦理數位/網路性別暴力的認識與防治觀念教育宣導。</p> <p>教育部推動資訊素養與倫理教育實施計畫(110-112)</p> <p>強化家長智慧型手機給予及使用的觀念，提供家長相關資訊素養與倫理之知能，指導孩子建立健康、合理與合法的資訊科技使用態度與習慣，具備資訊辨別及批判思考能力。</p> <p>衛生福利部家庭政策(110.5.3修正)</p> <p>強化家庭教育與性別平權，促進家庭正向關係。</p>

玖、預計講師來源：提供申請學校撰寫計畫參考，於課程表標註講師學經歷供審查。

- 一、家庭教育專業人員證認之講師群。
- 二、具有心理諮商師或社工師證照之講師。
- 三、宜蘭縣家庭教育輔導團團員。

拾、依各校所提計畫所需經費審查，經費項目為內外聘鐘點費、講師交通費、資料印刷費、膳費及雜支等（如附件 1）。

壹拾壹、申請及審核程序：

- 一、計畫書寫格式：計畫名稱、計畫目的、主協辦機關、辦理日期、實施對象、辦理地點、課程表（時間、課程/活動單元名稱、活動內容簡介、時間配當、講師學經歷簡介）、預期成效及經費概算表（如附件 1）等。
- 二、各校於 112 年 2 月 20 日前，將計畫、課程表(含講師學經歷)及經費概算表核章後，免備文逕送宜蘭縣家庭教育中心彙整。
- 三、計畫審核方式：針對學校所提計畫之創發性、效益性、協調性、可行性及規模等進行審查並核予經費，每校以 4 萬元為原則，並將審核結果函知各校。

壹拾貳、經費核撥及核銷：

- 一、審核方式由本中心邀請專家學者、本縣家庭教育輔導團團員、具家庭教育專業人員資格者組成小組，針對學校所提計畫之創發性、效益性、協調性、可行性及規模等進行審查並核予經費，經審核通過後，行文通知辦理之學校掣據送至宜蘭縣家庭教育中心憑撥。
- 二、活動辦理完竣後 10 日內，將原始憑證及成果報告表，連同計畫、課程表、簽到單影本及 5 張活動相片（如附件 2）。

附件 1

112 年（活動名稱）經費概算表（範本）

編號	項目	單位	數量	單價	小計	備註
1	鐘點費	時				50 分爲 1 節，外聘講師每人每節 2,000 元，內聘講師每人每節 1,000 元編列。
2	講師交通費	人				依「國內出差旅費報支要點」核實報支
3	膳費	人				逾用餐時間編列，每人 80 元。
4	教材費	份				依實際需求編列。如書籍費、上課資料等，以 250 元編列，超出由學員負擔
5	材料費	份				依實際需求編列，以 120 元編列爲原則
6	雜支	式				總經費的 5%編列
合計	新台幣 萬 仟 元整					

承辦人： 單位主任： 會計： 校長：

備註：經費概算表範本所列「經費項目」，請依實際需求編列，無者請自行刪除。

附件 2

(學校名稱) 辦理 112 年度親職教育專案計畫成果報告表			
計畫名稱		辦理地點	
核定金額	新台幣 元整	辦理期間	自 年 月 日 起 至 年 月 日 止
活動場次			
參加成員 - 各類家庭結構人次統計			
一般家庭/男：	人次	身心障礙家庭/男：	人次
一般家庭/女：	人次	身心障礙家庭/女：	人次
單親家庭/男：	人次	中低收入戶家庭/男：	人次
單親家庭/女：	人次	中低收入戶家庭/女：	人次
繼親家庭/男：	人次	新住民家庭/男：	人次
繼親家庭/女：	人次	新住民家庭/女：	人次
祖孫家庭(隔代教養)/男：	人次	原住民族家庭/男：	人次
祖孫家庭(隔代教養)/女：	人次	原住民族家庭/女：	人次
參加人數	總人次： 人次 (含男： 人次 女： 人次)		
附 件	<input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 課程表或流程表 <input type="checkbox"/> 電子檔 <input type="checkbox"/> 其他		
執行成果概述：			
效益評估：			
檢討與建議：			
請檢附計畫、課程表、簽到單影本及 5 張活動相片 (以 A 4 直式，並加以文字說明)			
照片	文字說明		

承辦人：

單位主任：

校長：

備註：表格欄位倘不敷使用時，請自行增加。

112 年「共親職幸福學～新手父母工作坊」實施計畫

壹、計畫依據：

- 一、家庭教育法
- 二、教育部 111 年 12 月 22 日臺教社(二)字第 1112405678 號函。
- 三、本中心 112 年家庭教育工作計畫。

貳、計畫動機：

研究顯示夫妻在結婚之後，特別是第一個孩子出生三個月後的婚姻，愛情的滿足度開始下降，據統計本國離婚夫妻婚齡未滿 5 年者持續升高，亟待相關婚姻教育知能的提供。此活動旨在幫助新手父母在面對因婚姻與教養衝突時，學習相互的尊重及重視配偶的親職角色；維持相互了解的溝通方式以維繫美滿的婚姻，並鼓勵夫妻共同參與親職教育課程活動。

參、計畫目標：

- 一、本計畫與縣內親子館、公私立托嬰中心及幼兒園合作辦理，旨在提供新手父母，面對婚姻及育兒間各類主題課程，了解穩定的婚姻才是育兒的基礎。
- 二、讓新手父母理解「共親職」的重要，除正向維繫婚姻關係，父母在教養子女若能有一致性與良好互動關係，對於孩子的正向行為就有愈佳的影響。

肆、辦理機關單位：

- 一、指導機關：教育部。
- 二、主辦機關：宜蘭縣政府。
- 三、承辦機關：宜蘭縣家庭教育中心。

伍、辦理時程：112 年 3 月至 11 月

陸、辦理地點：由各申請單位提供之空間。

柒、參加對象：

- 一、每場次約 15 組新手父母。
- 二、育有 0 至 6 歲子女的新手父母及其子女。
- 三、有興趣學習的民眾。

捌、協辦單位配合事項：提供上課場地、投影設備、麥克風、安排學員參加等事宜；本中心則負責講師聘請、活動海報及經費核銷。

玖、活動方式：

- 一、一次課程約 1.5 至 2 小時；配合申請單位擇定辦理時間。
- 二、請申請單位擇一主題辦理(主題一至主題四優先)，於共同辦理意願調查表(附件一)填覆。
- 三、課程進行方式：專題講座、分組討論、情境模擬練習。
- 四、兒童組活動僅提供幼兒園、親子館申請安排。

拾、課程內容：

主題一：『愛與榜樣』：夫妻共親職，打造親子好關係

子題	課程內容(家長組)	(兒童組)
和樂共親職： 愛與榜樣	1. 了解教養與婚姻互動的關聯性。 2. 認識共親職的具體做法並樂於實踐	律動、說故事 等活動

看見情緒， 支持你和我	1. 覺察教養情境中的情緒冰山。 2. 練習化解情緒冰山的做法。(桌遊活動)	
家長組帶領講師 胡晏菽 國立臺灣師範大學家庭研究與發展中心、「牽手，做父母」家庭教育數位學習講座帶領者，現職：愛網全人關懷社會福利慈善事業基金會家庭服務專員 張芸慈 國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系研究所家庭生活教育組碩士/雞湯來了家庭教育團隊課程總監。 陳世芄 國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系研究所家庭生活教育組學士/雞湯來了家庭教育團隊課程執行長。		

主題二：我與長輩的距離 — 談教養與溝通

課程內容 (家長組)	(兒童組)
1. 探索自己受到長輩教養的影響 2. 連結到自身教養的態度與價值觀 3. 談情緒穩定對溝通以及親子關係、兒童發展的重要性	律動、說故事等活動
家長組帶領講師 林柏佑 諮商心理師，高雄師範大學諮商心理所，聊癒心理諮商所執業心理師、張老師青少年輔導團、各大專院校心理師、高中職輔導老師、新北市學生諮商中心(105-111年)、宜蘭監獄心理師 陳寶玉 台灣師範大學衛生教育研究所畢/親財團法人愛家文化事業基金會-親密之旅培訓進階帶領人/宜蘭縣性別平等教育委員會委員/宜蘭大學及聖母醫護管理專科學校通識教育中心兼任講師	

主題三：提升婚姻免疫力！

課程內容 (家長組)	(兒童組)
1. 認識彼此差異，溝通婚姻及家庭生活的期待 2. 夫妻抗壓基本功 3. 守護愛情：15分鐘沙發時間可以說… 4. 認識五種愛之語	律動、說故事等活動
家長組帶領講師 陳思韻 國立高雄師範大學諮商心理與復健諮商研究所，現職：聊癒心理諮商所諮商心理師/負責人、宜蘭縣社會處/衛生局/學生輔導諮商中心等合作心理師、社團法人中華育幼機構兒童關懷協會合作心理師 林柏佑 諮商心理師，高雄師範大學諮商心理所，聊癒心理諮商所執業心理師、張老師青少年輔導團、各大專院校心理師、高中職輔導老師、新北市學生諮商中心(105-111年)、宜蘭監獄心理	

林信德 國小退休校長、家庭教育中心講師群；專長：親職教育、諮詢輔導

主題四：男性視角的共親職

子題	課程內容(家長組)	(兒童組)
因孩子而吵	1. 新手父母常見的衝突？ 2. 新手父母需要了解的性別差異？(溝通、教養習慣、公婆相處議題、性關係的協調等)	律動、說故事等活動
因孩子而調整關係	1. 怎麼和不參與家務的伴侶溝通？ 2. 怎麼和教養時過度緊張的伴侶溝通？ 3. 雙方意見不合時，該怎麼取得共識？	
離或合？怎樣對孩子好	1. 婚後溝通無效，離婚會不會更好？ 2. 離婚後可能會面臨的困難。 3. 可尋求協助的諮商會談及法律資源。	

家長組帶領講師

林柏佑 諮商心理師，高雄師範大學諮商心理所，聊癒心理諮商所執業心理師、張老師青少年輔導團、各大專院校心理師、高中職輔導老師、新北市學生諮商中心(105-111年)、宜蘭監獄心理師。

張松年 諮商心理師，中正大學心理研究所碩士，國立宜蘭大學通識教育中心副教授。

主題五：夫妻共學～做孩子的堡壘：安全依附的重要

子題	課程內容(家長組)	(兒童組)
什麼是依附關係？	依附關係在早年親子關係中形成，但卻從幼兒時期，影響孩子長大時期的情感關係和身心健康。	律動、說故事、手做DIY等活動
如何建立安全依附關係	1. 建立安全依附關係的態度。 2. 建立安全依附關係的 PACE 法則。(遊戲 play、接受 Accept、好奇 Curiosity、同理 Empathy)	
依附關係的破壞到修復	1. 常見依附關係破壞的情境。 2. 依附關係破壞到修復的例子和方法。	

家長組帶領講師

陳怡婷 諮商心理師、台灣師範大學教育心理與輔導學系博士候選人、微憩心藝文化有限公司創辦人兼負責人，現職：宜蘭縣家庭教育中心/社會處/蘭馨婦幼中心 etc 合作督導、心理師及講師。

孩童組講師：

楊惠雅 兒童閱讀推廣人員、宜蘭縣綜合領域講師

吳美美 國小退休老師、閱讀推廣種子教師、家庭教育中心講師群

姚伯勳 台北科技大學創新設計研究所及輔仁大學兒童與家庭學系研究所，「好享聽故事」教育平台創辦人

林姿伶 中英日閱讀推廣講師；經歷：108年前進南澳公益活動閱讀推廣、109-110年蘇澳鎮鎮立圖書館英文繪本推廣志工、110年公共圖書館提升英語學習力活動雙語閱讀推廣講師

林純宇 勵馨基金會活動企劃專員、好享聽故事合作師資；經歷：宜蘭縣文化局醜小鴨故事劇團、北成國小彩虹姐姐故事劇團、Diverse Yilan 當我們都在宜蘭_發起人、黃大魚文化藝術基金會_執行秘書

游雅芸 輔仁大學兒童與家庭學系研究所、好享聽故事合作師資；經歷：各大出版社特約說故事姐姐(親子天下、小典藏出版、小魯文化等)、公民營機構之親子共讀活動講師

拾壹、預期效益：

- 一、透過課程學員能理解「共親職」的重要，並願意落實於生活中。
- 二、提供學員相關婚姻教育知能，並透過講座、分組討論、團體演練的方式，學習正向的情緒表達方式、溝通及化解衝突的技巧。
- 三、提供婚姻及親職教育知能，夫妻共學愛的存款、愛之語言運用技巧，以增進家庭成員間親密感，澄清彼此對婚姻生活及育兒的理念，重行建立互信、互愛、互助的關係，成為彼此最好的幫手。
- 四、活動辦理前透過合作(協辦)單位了解報名學員對於課程的期待，並於報名表調查希望透過課程了解之內容或提問，提供活動帶領者課程調整之建議；另透過合作單位回饋表，了解合作單位對於課程主題內容之滿意度以及未來課程規劃的相關建議。
- 五、課程中透過分組討論、舉手或投票等調查方式了解學員需求，並鼓勵學員即時發問或回饋，講師能適時微調課程內容及進行方式；另透過課程回饋問卷，了解每位學員對於講師之活動帶領方式、內容理解程度、是否符合個人需求、生活及未來應用層面等進行滿意度之評估，並調查其偏好或印象深刻之課程內容，以及未來持續參與相關課程的意願，兼具質性量化之評估，了解新手父母對於家庭教育課程之需求，提供課程規劃之精進方向。

一、申請單位		二、承辦聯絡人	
三、聯絡電話		四、電子信箱	
五、申請主題	<input type="checkbox"/> 主題一：『愛與榜樣』：夫妻共親職，打造親子好關係		
	<input type="checkbox"/> 主題二：我與長輩的距離-談教養與溝通		
	<input type="checkbox"/> 主題三：提升婚姻免疫力！		
	<input type="checkbox"/> 主題四：男性視角的共親職		
	<input type="checkbox"/> 主題五：夫妻共學~做孩子的堡壘：安全依附的重要		
	<input type="checkbox"/> 其他主題：_____		
六、願意共同辦理之起迄時間與時段(每次1.5至2小時)：			
1. 第一順位時間：112年____月____日(星期____) 上(下)午____時____分至____時____分			
2. 第二順位時間：112年____月____日(星期____) 上(下)午____時____分至____時____分			
3. 第三順位時間：112年____月____日(星期____) 上(下)午____時____分至____時____分			
七、參加人數：家長_____人；兒童_____人。(預計人數)			
八、講座場地：		九、其他意見(自由填寫)：	

※ 本表請填妥核章後，於112年2月10日前傳真至(03)935-6118，或以掃描檔(照片)電郵寄至arlukia722@mail.e-land.gov.tw；將依講師時間安排辦理場次，屆時將行文通知後續合作事宜。

※ 調查表每張填寫1場次；如欲安排2場次請填寫2張。

※ 若有任何疑問請逕洽(03)9333837分機20，紀小姐。

承辦人：

單位主管：