

臺中市家庭教育中心
114年度子職教育系列課程
【中場人生，別忘了替自己加油】

壹、依據

- 一、家庭教育法。
- 二、114年度教育部補助各直轄市、縣(市)政府推展家庭教育實施計畫。

貳、計畫目的

- 一、提升三明治世代對子職責任的認識與覺察。
- 二、建立跨世代溝通、協作與共好之對話基礎。
- 三、協助參與者獲得情緒調節、角色平衡及家庭照護相關的知能。
- 四、促進社區與家庭支持網絡的形成，強化家庭教育資源的可近性。

參、辦理單位

指導單位：教育部、臺中市政府教育局

主辦單位：臺中市家庭教育中心

協辦單位：測驗出版股份有限公司

肆、計畫期程

114年7月至10月。

伍、實施對象

- 一、本系列課程對象為正處於家庭與職場多重角色交錯的「三明治世代」，也就是年齡普遍介於30至65歲之間、同時肩負上有老下有小的責任的父母、子女與照顧者。
- 二、歡迎具備或不限於以下特徵的民眾報名參與：
 - (一)正經歷家庭照護壓力，需支援長輩照顧或育兒議題者。
 - (二)對子職教育、親子關係、代間溝通等議題感興趣者。
 - (三)期望提升自我照顧能力、情緒管理、家庭溝通知能者。
 - (四)想要找到生活與工作平衡，並尋求同溫層與支持網絡者。

陸、實施方式

一、線上講座採用 Google Meet：<https://meet.google.com/bva-bmwo-rzn>

二、實體講座定於【一德洋樓-藝德軒】舉辦(地址：臺中市北屯區文昌東11街14巷1號)

三、各場次主題：

(一)線上講座（共3場）：

日期時間	課程內容	講師	地點
114年8月21日 (星期四) 14:00-16:30	家族衝突管理：如何維繫手足間的合作與分工	講師： 侯怡雯	Google Meet線上講座
114年9月6日 (星期六) 14:00-16:30	數位反差與科技應用：如何幫助長輩適應數位生活	講師： 歐陽仁傑	Google Meet線上講座
114年9月25日 (星期四) 19:00-21:30	放下內疚感：三明治世代的心理解放	講師： 陳美瑞	Google Meet線上講座

(二)實體講座（共2場）：

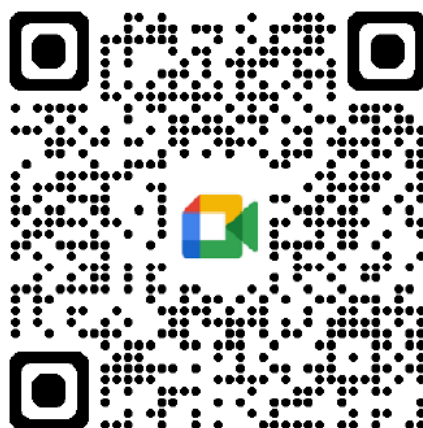
日期時間	課程內容	講師	地點
114年8月9日 (星期六) 09:00-12:00	陪伴與尊重：為長輩創造高品質老後生活	講師： 葉倪秀	一德洋樓-藝德軒
114年10月18日 (星期六) 09:00-12:00	世代共好：親職與子職的雙向學習	講師： 許豔秋	一德洋樓-藝德軒

柒、報名機制

一、實體課程名額有限，採線上報名，其報名網址及 QRcode 如下所示：<https://app.smartsheet.com/b/form/dcf22ea30fff4006b7d59a5950c35de7>



二、線上講座場次免報名即可參加(若需公務人員及教師研習時數者請依前項方式報名)，為方便更多市民參與，提供線上教室連結及其 QRcode 如下所示：<https://meet.google.com/bva-bmwo-rzn>



捌、預期效益

在現今社會，家庭作為個體生活的基本單位，對於個人及社會的影響相當深遠，如何平衡代間關係、推廣良性子職教育乃政府當前重要課題之一。透過溫暖實用且具同理心的子職教育課程設計，本次活動預期將在三個層面產生實質效益：

- 一、個人層面：協助參與者覺察自身的處境，得以重拾自我價值與角色信心。提升參與者自我照顧與情緒調適能力，建立身心健康的基礎。學習具體策略，如親子溝通、長輩對話、生活與職場平衡技巧，減輕家庭與職場壓力感。
- 二、家庭層面：促進家庭成員間的理解與包容，強化跨代溝通能力。增進父母作為子女的責任意識與自我認同，活絡家庭功

能運作與情感連結。培養共同參與學習的文化，創造溫柔而堅韌的家庭支持網。

三、社會層面：將子職教育從個人家庭推進至公共關懷議題，喚起社會對三明治世代困境的理解與重視。建立永續支持機制，為家庭政策、社區資源連結等倡議提供依據。透過參與者擴散影響力，營造代間共好、互助支持的社會氛圍。

玖、本計畫奉核後實施，修正時亦同。