

臺中市家庭教育中心

115年度「職家合作」職場推動家庭教育計畫

- 一、計畫依據：依據115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辦理。
- 二、計畫目標：結合本市民間團體及企業等單位，內容涵蓋情感與婚姻經營、親子關係、代間關係、鼓勵企業將家庭價值融入企業文化，幫助員工尋求工作與家庭的平衡，學習婚姻與愛情的經營，協助家長學得有效的親職教養知能及技巧，促進正向親子關係。
- 三、指導單位：教育部。
- 四、主辦單位：臺中市家庭教育中心（以下簡稱本中心）。
- 五、合作單位：本市申請本計畫之民間團體及企業等單位(以下簡稱合作單位)。
- 六、實施對象：合作單位所屬員工、協力單位、社區民眾等。
- 七、實施地點：臺中市各區。
- 八、申請期間：115年3月至10月。
- 九、課程內容：

講題/主題	重點內容
1. 幸福職場，和諧家庭	*工作與家庭的雙重壓力辨識。 *在忙碌中找回生活掌控感。 *打造幸福職場與家庭的雙贏策略。
2. 職場心理韌性x婚姻	*心理韌性在職場與婚姻中的重要性。 *婚姻中的情緒支持系統。 *高壓時代的伴侶溝通與合作。
3. 愛在生活裡—從職場到家庭的連結	*日常裡的愛與連結感。 *職場情緒不外溢：家庭的情緒界線。 *從職場到家庭的幸福循環。
4. 從職場到家庭的角色調適	*認識多重角色的壓力來源。 *建立工作與家庭的協調策略。 *角色轉換的情緒管理。
5. 溝通力與情緒力，親子對話與家庭關係修復	*親子有效溝通的基礎。 *情緒管理與衝突中的溝通技巧。 *修復關係的技巧與練習。
6. 教養新視野，正向管教與數位世代的親職挑戰	*正向管教觀念重建。 *數位世代的教養挑戰。 *正向教養的實際工具觀
7. 我家老寶貝-世代情感連結	*透過共學與合作，深化代間理解與關懷。 *透過世代學習情緒調節，培養家庭支持力，讓家更親近也更健康。 *分組討論&活動
8. 桌遊開啟多元家庭新視界	*以桌遊體驗探索家庭關係與互動方式。 *在遊戲中學習合作、包容與傾聽。 *分組討論&活動

- 一、申請方式：請填具申請計畫書，於申請期間寄送本中心。

地址：臺中市東區三賢街245號 電話：22124885分機544 李小姐。

臺中市家庭教育中心

115年度「職家合作」職場推動家庭教育計畫申請書

申請時間： 年 月 日

申請單位 (單位全銜)	承辦人聯絡資訊		
	承辦人/職稱		
單位住址	市話/手機		
活動名稱	e-mail		
預估人數	人	實施對象 (可複選)	<input type="checkbox"/> 員工 <input type="checkbox"/> 眷屬 <input type="checkbox"/> 往來廠商 <input type="checkbox"/> 社區民眾
活動期程	請以4~10月平日為主，每場2小時，填列三個預定日期，以利媒合講師時間) 範例:115年4月10日，星期五，時間10:00-12:00 1.115年__月__日，星期__，時間_____ 2.115年__月__日，星期__，時間_____ 3.115年__月__日，星期__，時間_____		
活動場地	合作單位需自備場地，請填寫下列欄位： 1.地點： 2.場地容留人數：____（需可容納30人以上）		
場地設備	<input type="checkbox"/> 投影機 <input type="checkbox"/> 螢幕 <input type="checkbox"/> 麥克風 <input type="checkbox"/> 擴音設備（喇叭、音響） <input type="checkbox"/> 筆電、電腦 <input type="checkbox"/> 網路 <input type="checkbox"/> 白板 <input type="checkbox"/> 桌子____張 <input type="checkbox"/> 椅子____張 活動場地 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 對外窗戶，場地空間約_____坪		
場地照片 (講師參用)			

設備照片 (講師參用)				
接駁 方式	<input type="checkbox"/> 講師自行前往 <input type="checkbox"/> 其他(可派員接講師或提供計程車資)			
家庭教育主 題		課程 方式 (勾選)	<input type="checkbox"/> 講座 <input type="checkbox"/> 工作坊 <input type="checkbox"/> 親子共學 <input type="checkbox"/> 成長團體 <input type="checkbox"/> 讀書會	
活動流程 (講座範例)	時間	活動內容		備註
	10	進場/報到/分組		
	90	宣導內容/主題學習		
	20	Q&A/滿意度問卷/簽退		
預期效益				
1. 本計畫奉核後實施，修正時亦同。 2. 如欄位不足可自行增列。(可依合作單位規劃自行增添欄位) 3. 洽詢電話：04-22124885分機544 承辦人:李小姐				

填表人：

單位主管：

機關首長：

聯絡電話：

傳真：

填表日期：