

## 新北市政府家庭教育中心

### 110 年度下半年「世代傳遞愛-代間教育講座」實施計畫

壹、依據：家庭教育法第 7、12 條辦理。

貳、目標：透過舉辦**代間講座**及**手作課程**，增進家庭教育服務品質，促進代間關係和諧與關係之重建。

參、辦理單位：

一、主辦單位：新北市政府家庭教育中心

二、承辦單位：新北市公私立國民中小學。

肆、計畫期程：110 年 9-11 月，每場次 3 小時，共補助 24 校。

伍、實施對象：目標群為**中年子女**(上有父母、下有兒女之三明治**中間世代**)

家長及一般民眾皆可參加。

陸、辦理地點：承辦學校內。

柒、辦理內容：

一、由本市國中小學校提出申請，核定之學校**自行招生**，學員不限於校內家長，參與人數 **20 人內**。

二、活動為 3 小時講座分享，依學校申請時間媒合講師，講師由本中心培訓之志工擔任分享人，申請學校**免付講師鐘點費**，**補助金額由學校自行運用**，**材料費由中心支應**。

三、本中心辦理活動有督導之義務，得視需要依提報之活動計畫派員實地了解辦理情形。

四、代間教育廣泛指代與代之間溝通協調之教育活動，本活動鼓勵學校家長及一般民眾參加，**特別針對中間世代的家長參加，非親子或樂齡活動**，請特別留意報名民眾之族群是否符合主題。

五、此活動包含講座內容及手作課程，手作課程內容為和諧粉彩繪畫教學或乾燥花藝課程等，依講師設計內容的方式為主。

參考手作成果如下圖：



和諧粉彩繪畫教學



乾燥花藝課程

## 六、課程內容：**(各學校申請一主題)**

### **(一)正向情感組(重建依附關係及認識情緒調節)**

1. 第一單元：重新建立依附關係
  - (1) 回顧我的童年
  - (2) 探究父母的童年
  - (3) 去蕪存菁(互動模式的探討)
2. 第二單元：先有好情緒，才有好心情
  - (1) 介紹家庭中動機與情緒的相互關係
  - (2) 情緒的正負向練習
  - (3) 紓壓手作課程

### **(二)紓解壓力組(詮釋與紓壓及睡眠與憂鬱)**

1. 第一單元：察覺原生家庭的影響
  - (1) 計算我的壓力指數
  - (2) 正向詮釋練習
2. 第二單元：睡眠緩解壓力
  - (1) 介紹睡眠週期
  - (2) 睡眠與憂鬱對家庭的影響
  - (3) 紓壓手作課程

### (三)溝通衝突組(衝突處理及雙向溝通)

1. 第一單元：親密關係的衝突溝通
  - (1) 健康衝突讓我們更相愛
  - (2) 衝突：學會看見差異
  - (3) 衝突原因練習題
2. 第二單元：不同身分的探索
  - (1) 介紹家庭中看見彼此的需求和期待
  - (2) 學習溝通的技巧
  - (3) 轉換與調適的方法
  - (4) 紓壓手作課程

捌、經費概算表(經費)：

經費概算表						
序號	內 容	單 價	數 量	單 位	小 計(元)	備 註
1	印刷費	50	20	份	1,000	海報、講義等印製
2	茶水費	30	20	人	600	學員茶水費
3	場地使用費	1,300	1	式	1,300	水電、場地租借及佈置
4	雜支	100	1	式	100	1-3 項總金額 5%內編列費
合 計		3,000 元				
依公職人員利益衝突迴避法第 14 條第 2 項前段規定：公職人員、關係人申請補助前，應事先主動在申請補助文件中據實表明身分關係，違者處 5 萬元以上 50 萬元以下罰鍰，並得按次處罰。申請補助者如符須表明身分者，請至本府政風處網站陽光法案下載「公職人員及關係人身分關係揭露表」填列。						

玖、預期效益

- 一、共計辦理 24 場次，服務人次計 360 人次。
- 二、推廣與落實代間教育之推動，提昇本市代間關係友善滿意度。