臺中市家庭教育中心
Taichung Family Education Center

Gemini Notebook



從心出發~
家庭教育的內涵與資源分享

忠明國小　蔡欣男

臺中市家庭教育中心
Taichung Family Education Center

【講師簡介】



關於 蔡欣男

- 現任職務：臺中市西區忠明國小 教務主任
- 服務經歷：忠明國小學務主任、總務主任、輔導主任
- 學歷背景：國立臺中師院特教系92級
  國立臺北教育大學體育教學研究所
- 興趣：戶外活動、露營、郊山登山



臺中市家庭教育中心
Taichung Family Education Center

【講師簡介】
冒險教育~攀樹活動教育推廣








115基地遊學計畫-402勇往直前「廊」步高升
楊家豪
Watch on YouTube


MAYDAY五月天 [轉眼 Final Chapter] Official Music Video
相信音樂BinMusic
轉眼
Final Chapter
五月天
Mayday
Watch on YouTube

臺中市家庭教育中心
Taichung Family Education Center

【互動省思】

老實說～你對家庭教育的想法是什麼？

Slido 現場即時互動

邀請現場研習老師掃碼分享對家庭教育的真實想法與現場觀察。

https://wall.sli.do/event/hErCyt4apdShSQFDixTgGU?section=fac40868-f3ba-4425-b1fe-627a10d7325b&integration=shared-present-mode&utm_source=slidoadmin



臺中市家庭教育中心
Taichung Family Education Center

時代改變，家庭也跟著改變



臺中市家庭教育中心
Taichung Family Education Center

以前的媽媽

現在的媽媽





以前的媽媽

現在的媽媽





以前的媽媽

現在的媽媽





臺中市家庭教育中心
Taichung Family Education Center



臺中市家庭教育中心
Taichung Family Education Center

常見的家庭議題

親職通焦慮

家暴與家庭安全

經濟與房價壓力

花錢買回憶

家庭變化與壓力

3C網路成癮

哥布林模式(繭居族)

社會孤立獨居

夾心世代壓力

原生家庭影響

家庭變遷

婚姻與離婚衝突

照顧高齡長者

失黏家庭

世代父母vsZ小孩

E化時代來臨

灰色離婚

臺中市家庭教育中心
Taichung Family Education Center

【心理學名言】

教育心理學的醒世警示 — 張春興教授經典名言

📖 **國立臺灣師範大學 張春興教授：**

「孩子的問題，　肇因於家庭、
顯現於學校、　惡化於社會。」

💡 啟示：

學生問題行為的根源在於家庭，
而學校正是及時察覺、輔導與轉化的核心關鍵場所。



臺中市家庭教育中心
Taichung Family Education Center

【現況調查】

家庭教育現況調查 — 超過七成教師表達深刻隱憂

📊 天下雜誌家庭教育現況大調查：

- **超過 70% 的國小教師不滿意學生目前的「家庭教育」狀況。**
- 超過 80% 的教師指出，許多家長將教養與生活教育責任完全外包給學校與安親班。
- **不要忘記：面對低功能或失陪家庭，學校教育扮演著守護孩子的關鍵角色。**



臺中市家庭教育中心
Taichung Family Education Center

【當前挑戰】

現在家庭教育面臨的議題 — 創傷與毒性壓力

- **社會變遷與隱性失陪：**
  現代雙薪家庭忙碌、高離婚率與智慧產品普及，導致「人在心不在」的隱性失陪問題日益嚴重。

- **童年逆境經驗（ACEs）的深遠影響：**
  早期創傷形成的毒性壓力（Toxic Stress）會重塑兒童大腦發育，嚴重衝擊成年後的生理與心理健康。

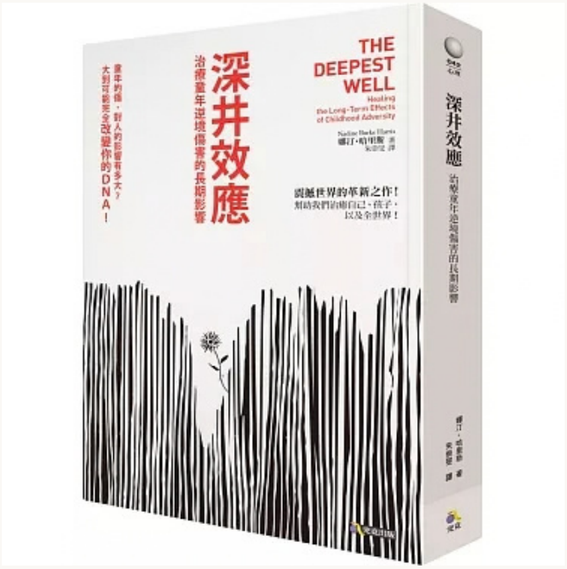


臺中市家庭教育中心
Taichung Family Education Center

【當前挑戰】

現在家庭教育面臨的議題 — 創傷與毒性壓力

深井效應（The Deep Well Effect，常被稱為「深井理論」）是由美國小兒科醫師、前加州衛生局長娜汀·哈里斯（Nadine Burke Harris）所提出的概念。這個理論主要探討童年逆境經驗（Adverse Childhood Experiences, ACEs）如何對人類長期的生理與心理健康造成深遠影響。




童年創傷如何影響一生健康(Ted演講 中文字幕)How childhood trauma affects health a
李彥甫
Watch on YouTube

慢性疾病與童年創傷的醫學謎團



Gemini Notebook

臺中市家庭教育中心
Taichung Family Education Center

【當前挑戰】

現在家庭教育面臨的議題 — 創傷與毒性壓力

娜汀·哈里斯（Nadine Burke Harris）醫師臨床第一線的困惑與疑點:

舊金山貧困、資源匱乏的貝維尤區（Bayview Hunters Point）開辦兒童診所。 在診療過程中，她發現了一個非常不尋常的趨勢：大量的兒童因為「疑似過動症（ADHD）」被轉介給她。

然而，當她為這些孩子進行詳細的病史詢問與身體檢查時，發現傳統的 ADHD 診斷根本無法解釋這些症狀。

這些孩子絕大多數都經歷過嚴重的創傷（如親眼目睹暴力、遭受虐待或家庭變故）。

她意識到自己可能漏掉了一個非常關鍵的致病原因。

臺中市家庭教育中心
Taichung Family Education Center

【單元二：《深井效應》】

《深井效應》的啟示 · 尋找源頭，停止止瀉藥思維

娜汀・哈里斯醫師（Dr. Nadine Burke Harris）發現，
1854 年倫敦 Soho區約翰・斯諾醫師（John Snow）的霍亂爆發時，不能只發放『止瀉藥』治療症狀，而必須追查並拆除『污染的水井幫浦』。

娜汀・哈里斯醫師（Dr. Nadine Burke Harris）發現許多學童的學習與行為障礙，源頭正是創傷引起的毒性壓力。

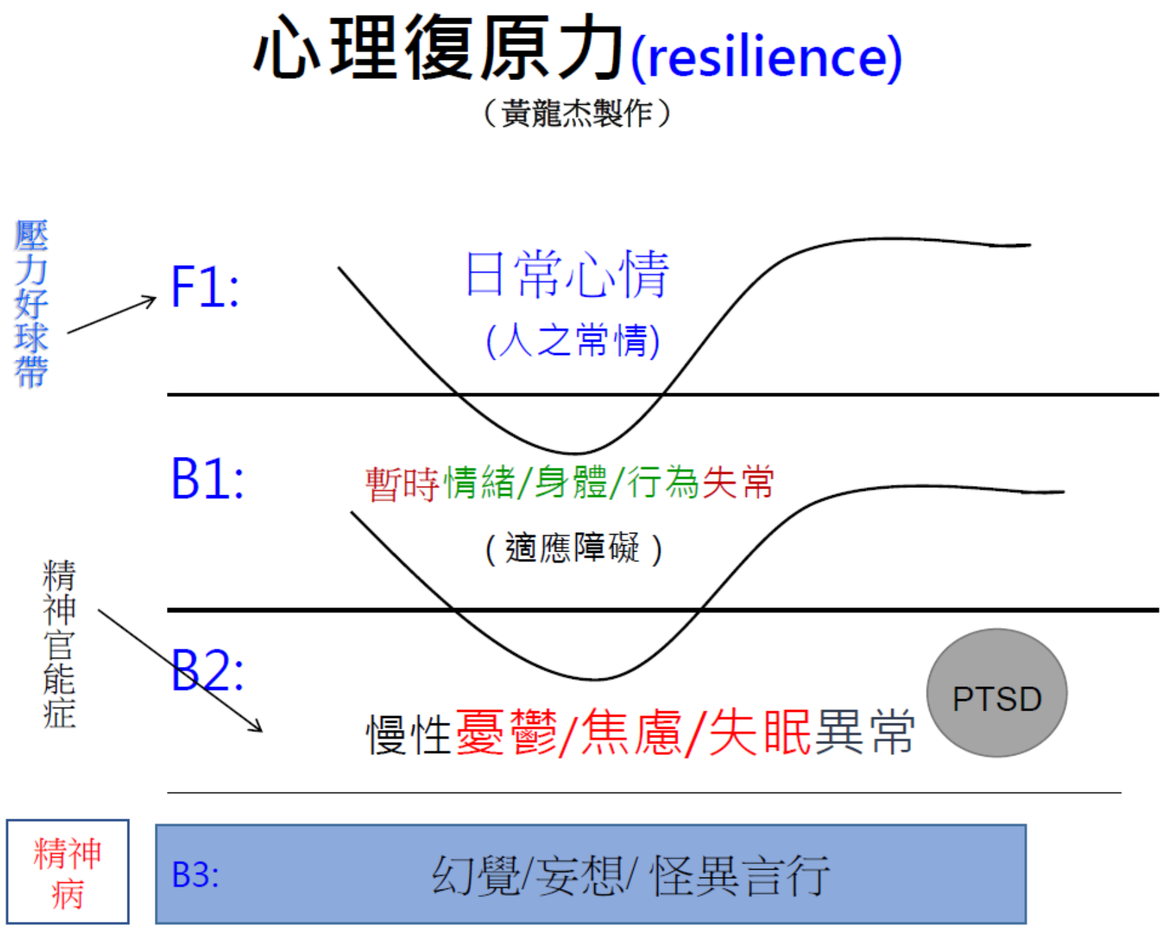
她意識到，診所裡成百上千個生病、出現行為與生理問題的孩子，就像是喝了同一口「被污染的井水」。

於是她開始閱讀文獻，尋找「早期逆境如何影響兒童發育中的大腦與身體」的科學解答。



臺中市家庭教育中心
Taichung Family Education Center

何謂童年逆境經驗（ACEs）？
童年逆境經驗 (Adverse Childhood Experiences)



1. 正向壓力 (Positive Stress)
短暫、輕微的壓力反應（如考試、打針）。在親關懷下能促進適應力成長。

2. 可容忍壓力 (Tolerable Stress)
較嚴重的逆境（如親人離世、突遭變故）。因有成人陪伴調節，生理警報能逐漸復原。

3. 毒性壓力 (Toxic Stress)
長期、強烈且缺乏支持的逆境（如虐待、家暴）。持續活化壓力反應系統，損害大腦與免疫。

臺中市家庭教育中心
Taichung Family Education Center

虐待



身體



情緒



性侵

疏於照顧



生活照料



愛與關懷

家庭失去功能



精神疾病



家人坐牢



母親遭暴力對待



藥物濫用

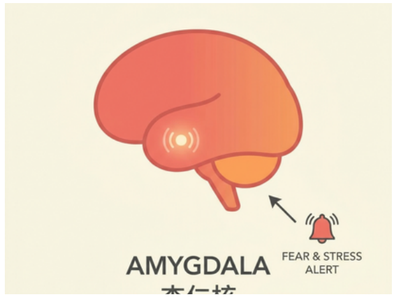


父母離婚

臺中市家庭教育中心
Taichung Family Education Center

【單元二：神經機制】

毒性壓力如何重塑兒童大腦三大關鍵區域？



【杏仁核 Amygdala】
恐懼警報中心

- 毒性壓力導致警報鎖定在『開啟』狀態。
- 孩子常處於『戰、逃或凍結』過度警覺模式。
- 表現為突發衝動攻擊或極度退縮。



【前額葉皮質 Prefrontal】
理性與控制中心

- 抑制前額葉神經發展與連結。
- 衝動控制、情緒調節與專注力發育受阻。
- 常被誤診為過動症或注意力不集中。



【海馬迴 Hippocampus】
記憶與學習中心

- 高濃度皮質醇（Cortisol）毒害神經細胞。
- 海馬迴體積萎縮，損害長期記憶。
- 造成學習困難與情緒平復能力下降。

臺中市家庭教育中心
Taichung Family Education Center

在18歲以前，你是否覺得／感覺／認為：	否	是
你的父或母或其他住在家裡的大人，時常(或常常)對你咒罵、羞辱、侮辱、說輕蔑的話、或做任何行為讓你覺得你可能會有任何肢體上的傷害？	0	1
你的父或母或其他住在家裡的大人，時常(或常常)推你、抓你、摑掌、朝你丟東西、或甚至是打你讓你身上有傷痕瘀血或嚴重受傷？	0	1
你的父或母或其他住在家裡的大人，時常(或常常)以你不喜歡的方式碰觸你的身體，或是要你碰觸他/她的身體，或是要求你做任何性相關的行為像是口交、肛交、或是性交？	0	1
你覺得家庭裡沒有一個人愛你、認為你是重要或特別的，或是你覺得家裡的人並不彼此照料、彼此間並不親密或是支持對方？	0	1
你沒有足夠的食物吃、需要穿髒衣服、覺得沒有人會保護你，或是你的父母因為喝太醉了或是濫用藥物毒品導致疏忽對於你的照顧，像是你生病時沒有帶你去看醫生？	0	1
你是否失去一位親生父親或親生母親因為離婚、棄養、或其他原因？	0	1
你的母親(或是繼母)是否時常被推、抓、打、踢踹、被丟東西、或甚至是被人拿刀子威脅？	0	1
你是否有和有酒癮問題或是藥物毒品問題的人一起住過？	0	1
和你住在一起的人是否有憂鬱症或其他心理健康疾病、或是否有人曾經嘗試自殺？	0	1
你的家庭(或和你一起住的人)是否有人曾經入獄？	0	1
各項目0-1分，總分10分 ACE總分數越高，在成年時期有著較高機率的身體與心理健康問題。		

臺中市家庭教育中心
Taichung Family Education Center

【單元二：健康風險】

ACEs 對成年期身心健康的長期數據衝擊

4.6 倍
憂鬱症風險攀升（ACEs ≥ 4 分）

12.2 倍
自殺企圖風險攀升（ACEs ≥ 4分）

10.3 倍
注射型物質濫用風險攀升

20 年
高 ACEs 分數可能導致預期壽命縮短

生理發炎與表觀遺傳學（Epigenetics）

- 身體慢性發炎：毒性壓力導致皮質醇失調，引發全身性慢性發炎，大幅增加自體免疫疾病、癌症與心血管疾病機率。
- 基因甲基化標記：DNA 序列雖然不變，但環境壓力會在基因上留下化學標記（表觀遺傳），改變基因表達。
- 跨世代創傷傳承：未經修復的創傷可能透過生理標記與親職教養模式，傳遞給下一代。
- 預後希望：表觀遺傳具有『可逆性』，透過安全關懷與健康生活介入，能有效翻轉負面標記！

臺中市家庭教育中心
Taichung Family Education Center

【單元四：生物緩衝器】

六大醫學級生物緩衝器 · 重塑神經可塑性

1. 充分睡眠 Sleep
維繫高品質睡眠，協助大腦排除代謝廢物，修復免疫系統並穩定情緒調節。

2. 優質營養 Nutrition
均衡攝取抗發炎食物與原型食物，減少高糖高油脂引起的體內發炎反應。

3. 規律運動 Exercise
刺激腦來源神經滋養因子（BDNF）分泌，促進神經新生成與情緒抒解。

4. 正念冥想 Mindfulness
透過深呼吸與正念練習，降低杏仁核過度活化，提升前額葉對情緒的控制力。

5. 心理健康 Mental Health
尋求專業心理諮商與創傷療育，重新建構認知框架與情緒安全性。

6. 健康關係 Relationships
建立充滿關愛、安全與可預測的人際支持，提供神經系統最強大的緩衝。

臺中市家庭教育中心
Taichung Family Education Center

【單元三：創傷知情】

創傷知情照護（TIC）的核心視角轉變

核心問句的根本翻轉 (The Fundamental Question Shift)

❌ 舊思維：『你有什麼問題？』(What is wrong with you?) → 傾向標籤化、懲罰與排斥

✅ 創傷知情：『你經歷了什麼？』(What happened to you?) → 傾向理解、同理與安全陪伴

1. 理解 (Realize)

理解創傷對大腦、行為與健康的普遍影響。

2. 辨識 (Recognize)

敏銳辨識孩子創傷外顯的警覺或退縮徵兆。

3. 回應 (Respond)

在語言、制度與環境中落實創傷知情回應。

4. 防止二次傷害 (Resist)

營造安全環境，避免懲罰引發二次創傷。

臺中市家庭教育中心
Taichung Family Education Center

【單元四：陪伴力量】

成為孩子生命中的「關鍵重要他人（Buffer Adult）」

安定成人（Buffer Adult）的阻斷保護力

- 研究關鍵發現：童年期只要存在『至少一位』給予無條件關懷與穩定的成人，就能有效緩和壓力神經反應。

- 三大支持支柱：
  1. 提供情緒安全感：讓孩子知道自己被看見與接納。
  2. 協助共同調節 (Co-regulation)：用安定的情緒感染孩子。
  3. 重建正向認同：翻轉孩子『我不夠好』的負面信念。

- 教育者的使命：教師與輔導人員是高關懷孩子關鍵的生命燈塔！



臺中市家庭教育中心
Taichung Family Education Center

【社會省思】

回過頭談家庭教育 — 為什麼家庭教育要由學校來教？

- **社會事件背後的家庭根源：**

當家庭功能失能或失陪伴隨孩子成長，**學校教育**成為預防惡化與社會安全網不可或缺的防線。




《我們與惡的距離 The World Between Us》一分鐘預告｜公共電視｜公視+免費看
公視戲劇 PTS Drama
我們與惡的距離
The World Between Us
Watch on YouTube

臺中市家庭教育中心
Taichung Family Education Center

【社會省思】

回過頭談家庭教育 — 為什麼家庭教育要由學校來教？

沒有一個父母會花20年的時間去養一個死刑犯?


公視+
｜正式預告 Trailer｜公視+線上看｜《我們與惡的距離 II》The World Between Us：After
我們與惡的距離 II
The World Between Us : After the Flames
Watch on YouTube


2020台北電影節｜台北電影獎 - 紀錄片｜我的兒子是死刑犯 Me and My Condemned S
台北電影節 Taipei Film Festival
2020台北電影節 台北電影獎紀錄片
我的兒子是死刑犯
Watch on YouTube

臺中市家庭教育中心
Taichung Family Education Center

【角色定位】

家庭教育 V.S. 學校教育 — 錦上添花與雪中送炭

學校輔導的核心定位

「家庭功能健全時，學校教育可以錦上添花；家庭功能失能時，學校教育必須雪中送炭。」

教育工作者不能將所有家庭視為均質，而必須敏銳察覺「家長的功能與狀態」，進行差異化的介入與輔導，才能給予孩子真正需要的支持、保護或教導。

【高功能家庭】 ➔ 積極參與，一起成長
鼓勵其成為學校家庭教育夥伴或志工，建立良性親師互動 [19]

【低社經家庭】 ➔ 教導、強化、增能
著重學習策略教導，強化多元課後輔導資源，提供社會增能 [19]

【低功能家庭】 ➔ 協助：經濟、教育、保護與照顧
積極介入提供實質經濟補助、課後照顧、學習保護與生活安全網絡 [19]

【有心無力家庭】 ➔ 提供資源與策略
給予家長具體的親職教導、溝通策略，引介親職資源 [19]

【無心無力家庭】 ➔ 兒少保護與通報介入
若涉及暴力或嚴重疏忽，立即啟動兒少保通報，保障孩子基本權利 [19]

臺中市家庭教育中心
Taichung Family Education Center

【教師專業】

還有老師別忘記 — 我們是專業的教育者！

🌟 學校教師具備以下「五大領域」家庭教育專業能力：

- 1. 知識專業：精準掌握十二年國教及家庭教育議題核心內涵與法令規範。
- 2. 教學專業：能設計素養導向融入式課程，將愛與家庭價值深植孩子心中。
- 3. 班級經營專業：建立合宜常態與生活禮儀，形塑溫馨互助的學習共同體。
- 4. 學生輔導專業：敏銳察覺高關懷或失陪孩子，適時提供關懷與轉介輔導資源。
- 5. 親師溝通專業：會同家長會，協助低功能家庭建立信任溝通橋樑。



家庭教育法

why

法規更新

民國92年1月7日三讀通過

民國92年2月6日公佈實施

民國 93年02月13日公布家庭教育法施行細則

民國108年05月18日修正公布全文20條，並自公布日實行

民國 109年06月23日修正公布家庭教育法施行細則

家庭教育法-與學校相關

第 9 條

推展家庭教育之機關、機構、學校、法人及團體如下：

一、家庭教育中心。

二、終身學習機構。

三、各級學校。

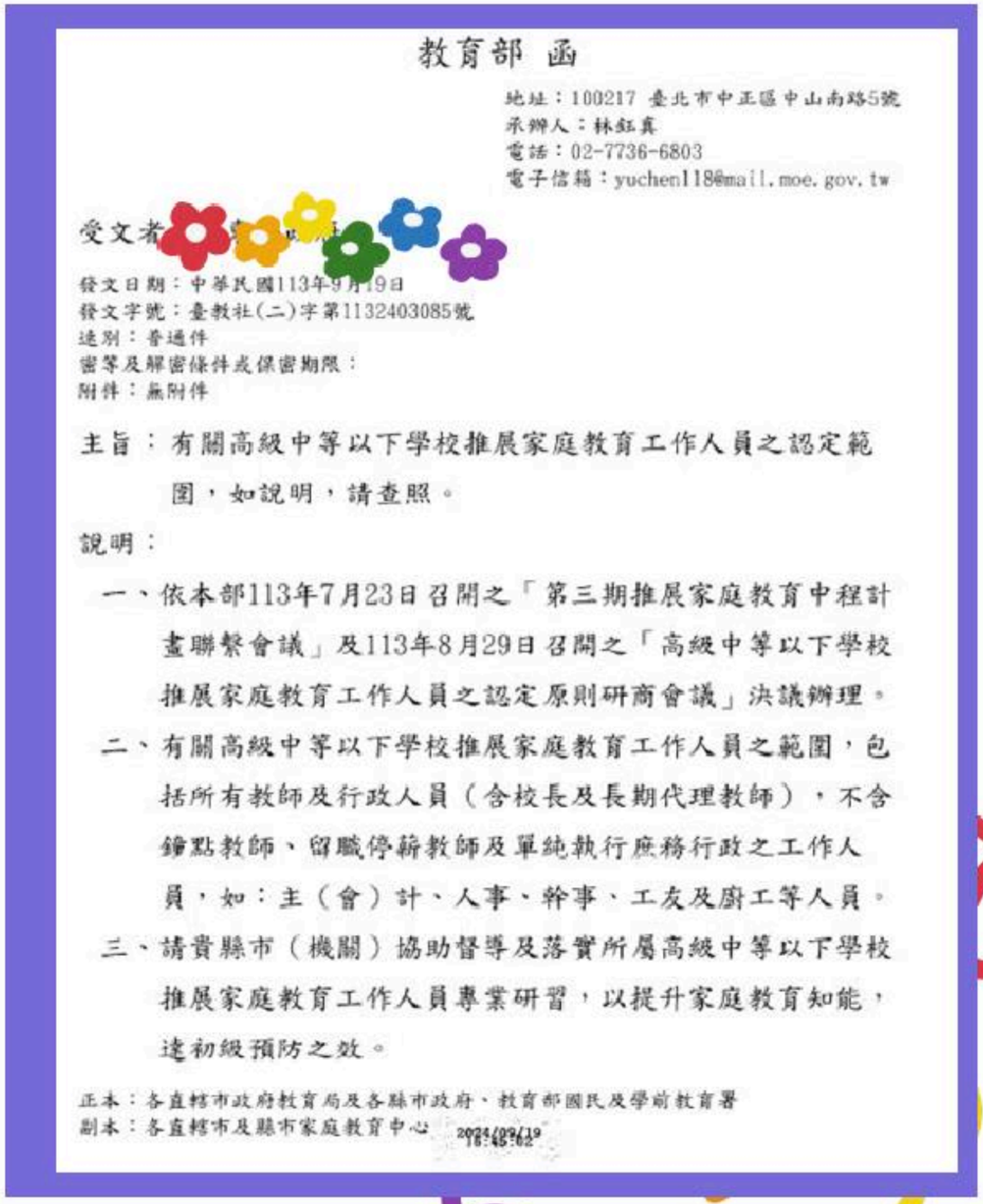
四、各類型大眾傳播機構。

五、其他與家庭教育有關之公私立機構、法人或團體。

第一項第二款與第三款之機構及學校之推展家庭教育工作人員，每年應接受四小時以上家庭教育專業研習時數。

高級中等以下學校推展家庭教育工作人員之範圍

有關高級中等以下學校推展家庭教育工作人員之範圍，包括所有教師及行政人員（含校長及長期代理教師），不含鐘點教師、留職停薪教師及單純執行庶務行政之工作人員，如：主（會）計、人事、幹事、工友及廚工等人員。



教育部 函

地址：100217 臺北市中正區中山南路5號
承辦人：林虹真
電話：02-7736-6803
電子信箱：yuchen118@mail.moe.gov.tw

受文者：[redacted]

發文日期：中華民國113年9月19日
發文字號：臺教社(二)字第1132403085號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：無附件

主旨：有關高級中等以下學校推展家庭教育工作人員之認定範圍，如說明，請查照。

說明：

一、依本部113年7月23日召開之「第三期推展家庭教育中程計畫聯繫會議」及113年8月29日召開之「高級中等以下學校推展家庭教育工作人員之認定原則研商會議」決議辦理。

二、有關高級中等以下學校推展家庭教育工作人員之範圍，包括所有教師及行政人員（含校長及長期代理教師），不含鐘點教師、留職停薪教師及單純執行庶務行政之工作人員，如：主（會）計、人事、幹事、工友及廚工等人員。

三、請貴縣市（機關）協助督導及落實所屬高級中等以下學校推展家庭教育工作人員專業研習，以提升家庭教育知能，達初級預防之效。

正本：各直轄市政府教育局及各縣市政府、教育部國民及學前教育署
副本：各直轄市及縣市家庭教育中心 2024/09/19 16:48:02

家庭教育法-與學校相關

第 13 條

高級中等以下學校每學年應在正式課程外實施四小時以上家庭教育課程及活動；另應會同家長會對學生及其家長、監護人或實際照顧學生之人辦理親職教育。

第 15 條

高級中等以下學校於學生有重大違規事件或特殊行為，應即通知其家長或監護人及實際照顧學生之人；並提供相關家庭教育諮商或輔導之服務。

高中以下學校家庭教育參考大綱修訂

外加：家庭教育法第13條「高級中等以下學校每學年應在正式課程外實施4小時以上家庭教育課程及活動，並應會同家長會辦理親職教育。」

融入：十二年國民基本教育19項議題

性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育

高級中等以下學校及幼兒園家庭教育參考大綱

從核心議題到課堂實踐的五大主題教學指南

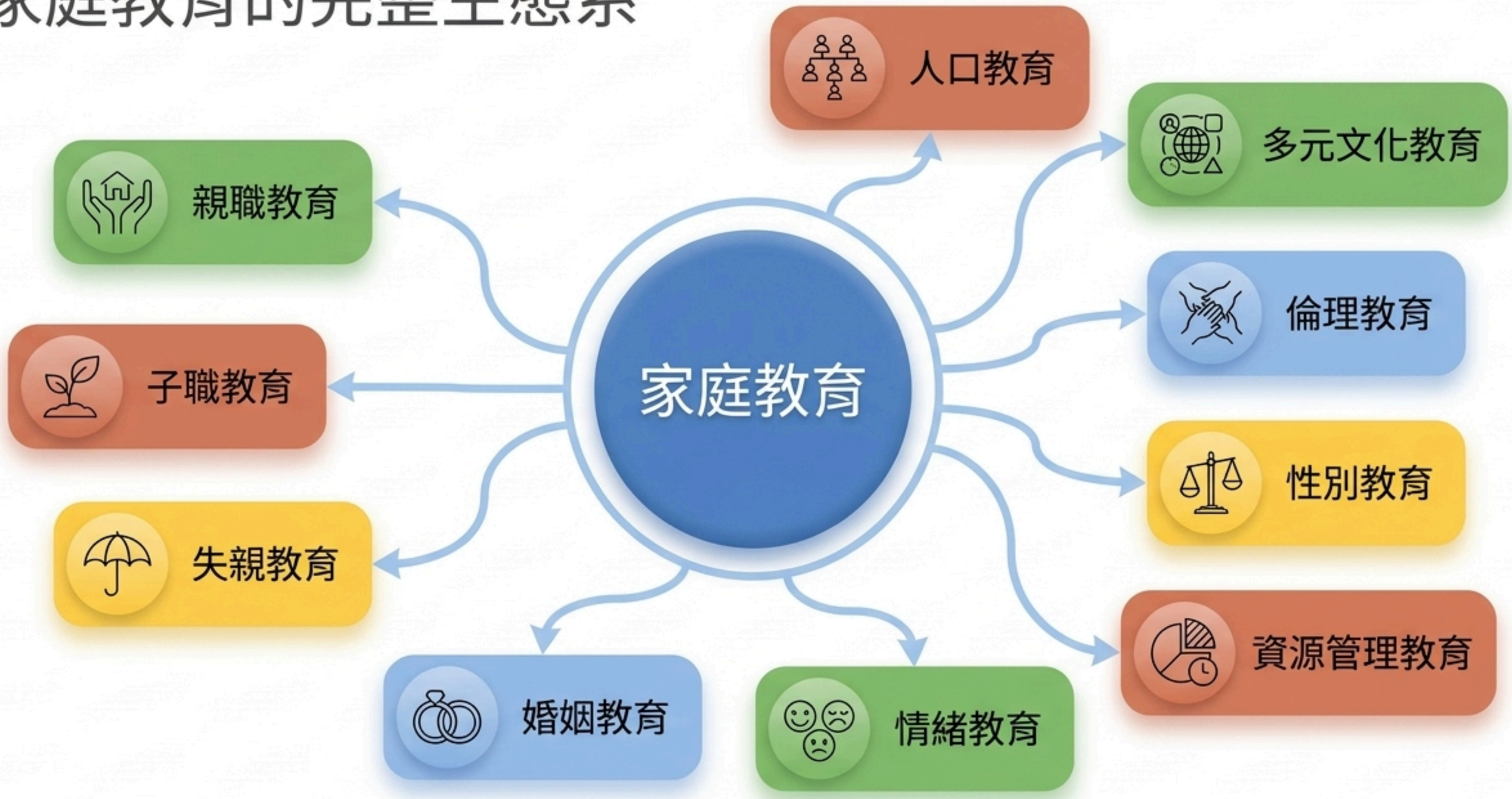


「人生最重要的事，不是成敗，而是生活本身。」

——賦能教師，將政策大綱轉化為具溫度的日常養分。

Gemini Notebook

家庭教育的完整生態系



Gemini Notebook

打造健康家庭的五大支柱
《高級中等以下學校及幼兒園家庭教育參考大綱》架構全貌



主題軸一：家庭的組成、發展與變化

主題軸二：家人關係與互動

主題軸三：人際互動與親密關係發展

主題軸四：家庭資源管理與消費決策

主題軸五：家庭活動與社區參與

涵蓋 19 項議題之一，從「幼兒園」延伸至「高中」，提供融入正式課程與外加活動的完整藍圖。

Gemini Notebook

主題軸一：家庭的組成、發展與變化

國民小學教育階段學習重點 (教師手冊 1)

低年級 - 扎根

學習表現 1-I-1：
覺察家庭的組成與多元樣貌。

學習內容 A-I-1：
認識家庭的組成與型態。

中年級 - 探索

學習表現 1-II-1：
認識家庭發展歷程與變化。

學習內容 A-II-1：
了解家庭生命週期與發展任務。

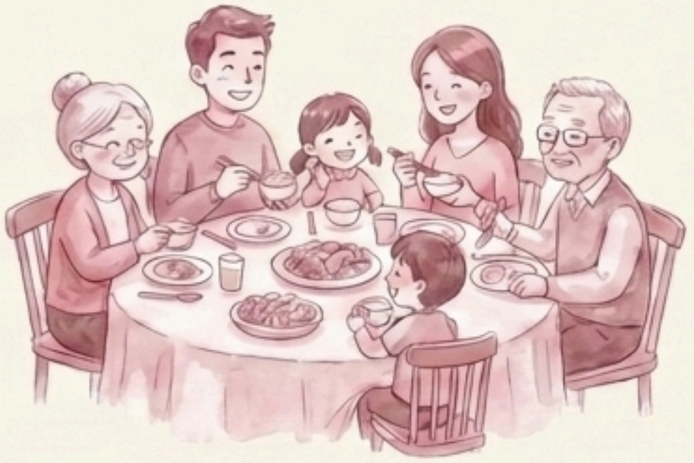
高年級 - 擴展

學習表現 1-III-1：
理解社會變遷對家庭的影響。

學習內容 A-III-1：
探討社會變遷、多元家庭與社會衝擊。

Gemini Notebook

實踐路徑與教學資源箱（主題軸一）



Journey Map

PART 1:
了解家庭
(概念與結構)

PART 2:
家庭的發展
(生命週期與任務)

PART 3:
家庭系統與轉變
(家庭互動與
權力結構)

PART 4:
社會環境中
的家庭

繪本推薦：《各種各樣的家》、
《我愛我的家》、《好圓好圓的月亮》
(引導覺察文化與家庭多元現象)

影片引導：《尖叫旅社》
(探討不同族群與家庭結構的接納)

桌遊互動：扮家家遊
(打破傳統刻板印象，認識家庭多元樣態)

Gemini Notebook

主題軸二：家人關係與互動

國民小學教育階段學習重點（教師手冊 2）

低年級 - 表達

- 學習表現：2-I-1
  (表達對家庭成員的關心與情感)
- 學習內容：B-I-1
  (關懷家人的方式與行動)

中年級 - 責任

- 學習表現：2-II-1
  (覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任)
- 學習內容：B-II-1
  (家庭角色與分工合作)

高年級 - 溝通

- 學習表現：2-III-1
  (了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式)
- 學習內容：B-III-1
  (正向溝通技巧與代間學習)

Gemini Notebook

實踐路徑與教學資源箱 (主題軸二)



Journey Map

PART 1：
關懷家人
(愛與聽見需要)

PART 2：
自制與分擔
(兒童家庭責任與家務)

PART 3：
陪伴與溝通
(高品質陪伴與溝通)

PART 4：
文化反哺
(代間學習與傳承)

- **繪本推薦：《猜猜我有多愛你》**
  (引導愛的表達與深度陪伴)
- **影片引導：《包子 Bao》**(探討過度保護與空巢期)、**《有你真好》**
  (外婆無私偉大的愛與代間溝通)
- **桌遊互動：矮人礦坑**
  (增進家人互動趣味，學習遊戲規則與自制)
- **數位資源：iMyfamily 網站**
  (製作家庭樹與美好時光紀錄)

Gemini Notebook

高品質陪伴

愛家五到運動（家庭共學）

陪伴，
是給孩子最好的
禮物 ♥

1 共聽

一起聽見彼此的心聲，
分享生活、感受與想法。



2 共讀

打開書本，打開世界，
親子共讀，培養閱讀力與想像力。

親子共讀書籍



3 共食

一起用餐，分享美味，
也分享愛與感恩。



4 共玩

一起遊戲與休閒，
創造快樂的家庭時光。



5 共學

共同學習新事物，
一起成長，迎向更好的未來。

一起學習新事物



♥ 五到同行・愛在家中・學習一生 ♥

主題軸三：人際互動與親密關係發展

國民小學教育階段學習重點（教師手冊 3）

低年級 - 友伴

- 學習表現：3-I-1（認識友伴關係與基本人際互動）
- 學習內容：C-I-1（同儕互動與友誼建立）

中年級 - 支持

- 學習表現：3-II-1（覺察人際支持網絡的重要性）
- 學習內容：C-II-1（人際衝突處理與支持系統）

高年級 - 情感

- 學習表現：3-III-1（探索親密關係的發展與健康界線）
- 學習內容：C-III-1（愛情元素初步探索與自我保護）

Gemini Notebook

實踐路徑與教學資源箱 (主題軸三)

Journey Map

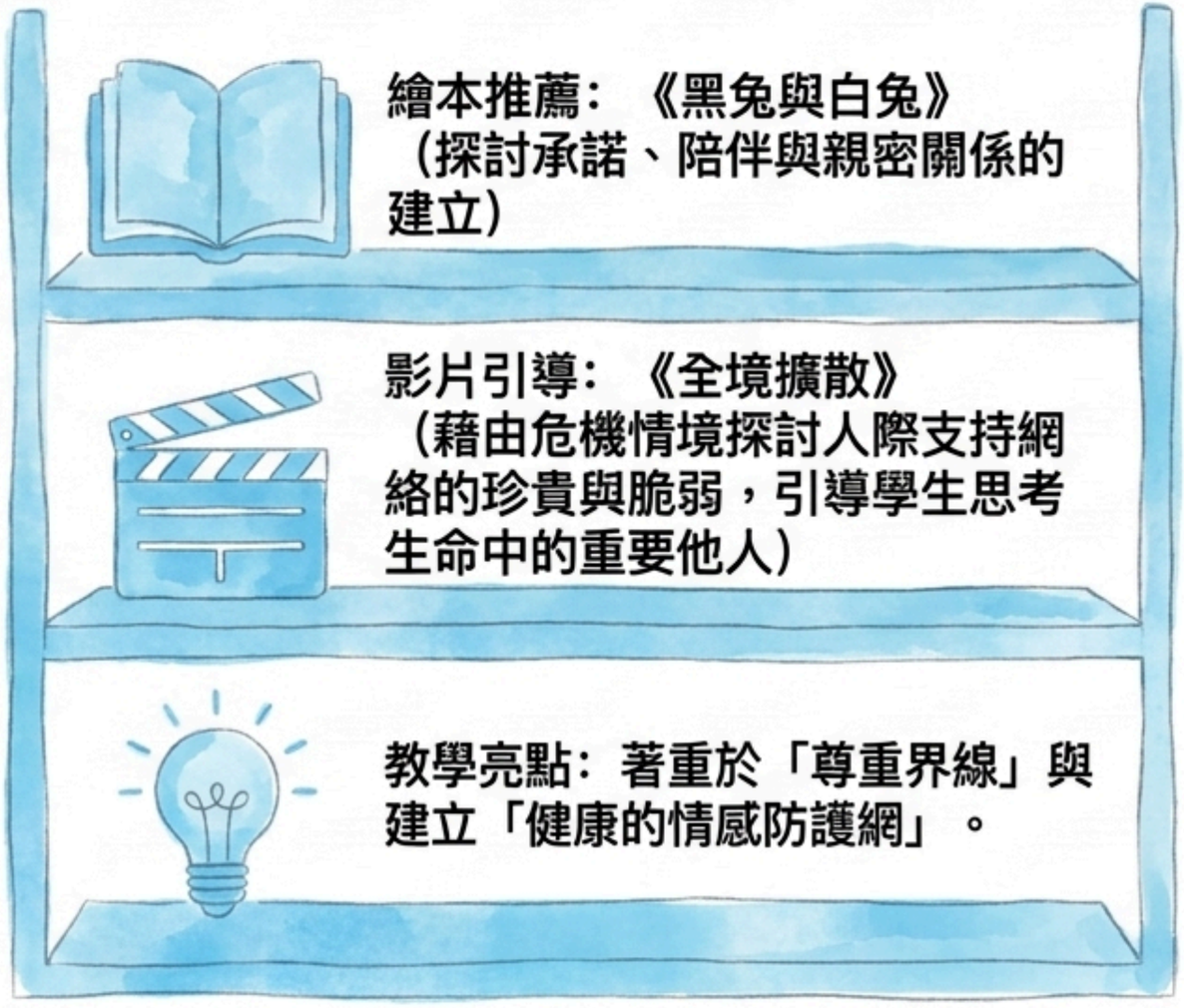
PART 1:
愛情關係探索與發展（愛情三元素與發展）

PART 2:
戀愛關係的支持網絡（人際支持與同儕）

PART 3:
婚姻與家庭的建立（承諾與擇偶）

PART 4:
經營健康家庭（婚姻維繫與親職準備）

Teacher's Bookshelf



繪本推薦：《黑兔與白兔》
（探討承諾、陪伴與親密關係的建立）

影片引導：《全境擴散》
（藉由危機情境探討人際支持網絡的珍貴與脆弱，引導學生思考生命中的重要他人）

教學亮點：著重於「尊重界線」與建立「健康的情感防護網」。

Gemini Notebook

主題軸四：家庭資源管理與消費決策

國民小學教育階段學習重點 (教師手冊 4)

低年級 - 惜物

學習表現：4-I-1
(養成愛物惜物的習慣)

學習內容：D-I-1
(個人物品管理與不浪費)

中年級 - 理財

學習表現：4-II-1 (認識金錢的價值與功能，並能做出基本的消費決策)

學習內容：D-II-1 (零用錢的管理與需要、想要的分辨)

高年級 - 永續

學習表現：4-III-1 (理解家庭資源的分配與運用，並能實踐綠色消費)

學習內容：D-III-1 (家庭預算的規劃與執行，並能參與環境永續的行動)

Gemini Notebook

實踐路徑與教學資源箱 (主題軸四)

Journey Map

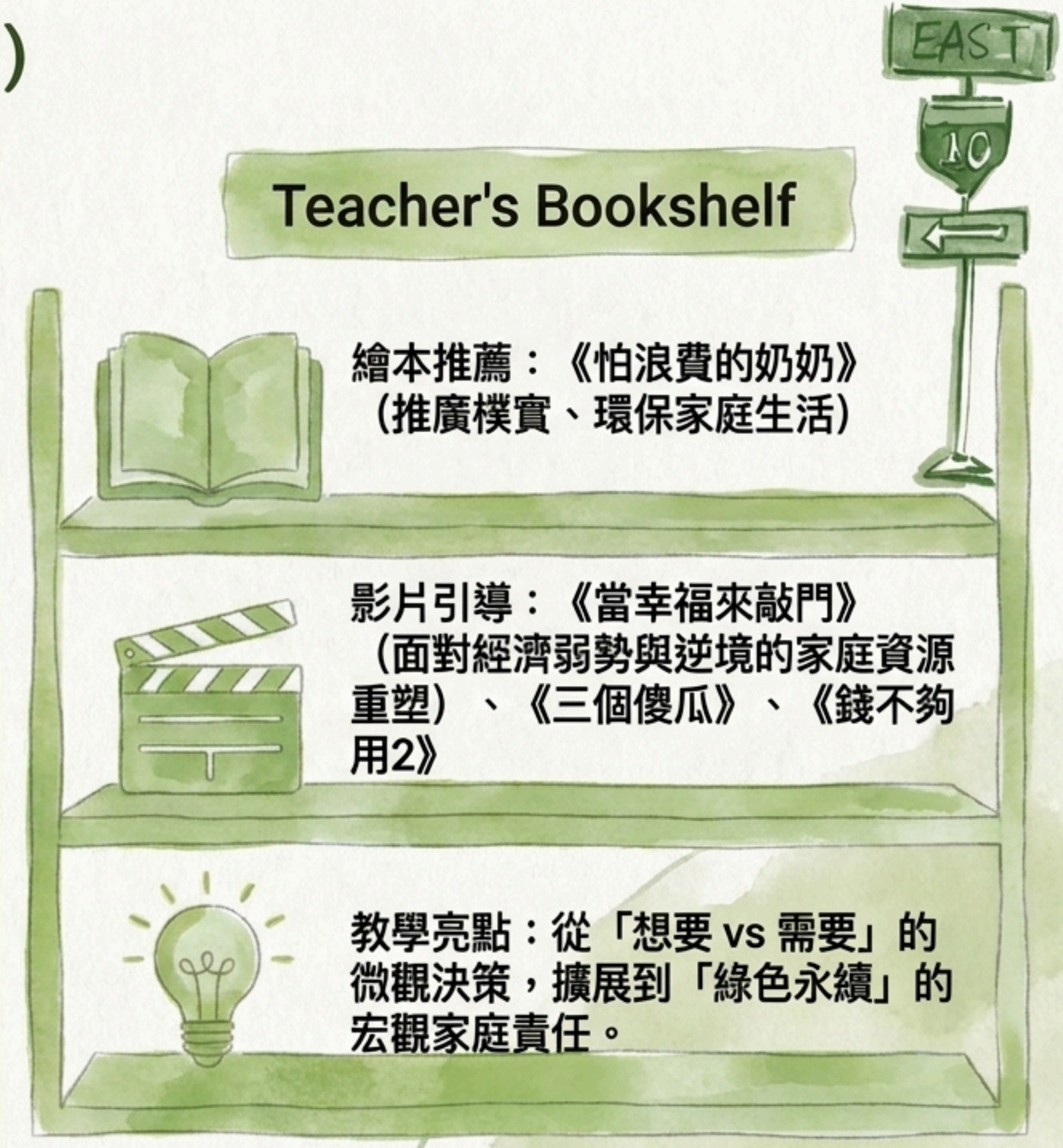
PART 1:
PART 1:
家庭資源管理概論（資源種類與特性）

PART 2:
PART 2:
家庭資源管理與消費決策（步驟與理財）

PART 3:
PART 3:
綠色消費與環境永續（惜物與綠色生活）

PART 4:
PART 4:
家庭相關法規與政策（權益與社會福利）

Teacher's Bookshelf



繪本推薦：《怕浪費的奶奶》（推廣樸實、環保家庭生活）

影片引導：《當幸福來敲門》（面對經濟弱勢與逆境的家庭資源重塑）、《三個傻瓜》、《錢不夠用2》

教學亮點：從「想要 vs 需要」的微觀決策，擴展到「綠色永續」的宏觀家庭責任。

Gemini Notebook

主題軸五：家庭活動與社區參與

國民小學教育階段學習重點 (教師手冊 5)

低年級 - 參與

學習表現：5-I-1 (參與家庭活動並覺察社區資源)

學習內容：E-I-1 (家庭休閒與基礎安全求救：如119、便利商店)

中年級 - 分工

學習表現：5-II-1 (主動分擔家務與參與社區活動)

學習內容：E-II-1 (家務分工原則與社區資源整合)

高年級 - 共學

學習表現：5-III-1 (規畫學習型家庭活動與社區回饋)

學習內容：E-III-1 (幸福3T、共讀共學與社會參與)

Gemini Notebook

實踐路徑與教學資源箱 (主題軸五)



Journey Map

PART 1:
PART 1:
家務分工與簡化（分工原則與科技運用）

PART 2:
PART 2:
家庭與社區資源運用（社區資源整合）

PART 3:
PART 3:
學習型家庭（幸福3T與共讀共學）

PART 4:
PART 4:
家庭與社區（安全求救與社區參與）

Teacher's Bookshelf

繪本領讀：
- 《停電了》（提問：少了3C，我們能做些什麼？）
- 《朱家故事》（提問：誰負責照顧家人？分享家務分工）
- 《石頭湯》、《蘋果樹》

影片引導：《讓愛傳出去》
（將家庭力量延伸至社區共好）

數位資源：臺中市幸福悠遊站電子報、教育部家庭教育專網

Gemini Notebook

全家共讀

鼓勵家人一起閱讀圖書或數位學習資源，增進精神交流與知識分享。



全家同樂

安排共同休閒、遊戲或參與家庭活動，營造歡樂的相處時光。



一起動一動

鼓勵家人一同參與戶外活動、運動或分擔家務，在實質互動中維持身心健康與凝聚力。



家庭教育繪本資源分享

- 頑皮公主不出嫁(性別)
- 朱家故事(家事)
- 薩琪到底有沒有小雞雞(性別)
- 媽媽爸爸不住一起(婚姻)
- 好好哭吧(祖孫、生命)
- 先左腳，再右腳(祖孫)
- 奶奶慢慢忘記我了(祖孫)
- 蘋果甜蜜蜜(多元文化)





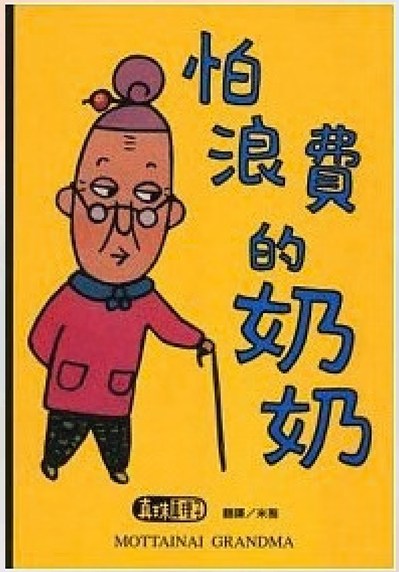


家庭教育繪本資源分享

- 猜猜我有多愛你
- 爺爺一定有辦法
- 爸爸，你愛我嗎？
- 怕浪費的奶奶
- 蘋果樹
- 爸爸的33種用處
- 永遠愛你
- 會飛的抱抱







書籍雜誌

- 親子天下雜誌
- 愛家雜誌
- 學生輔導刊物
- 家庭資源管理叢書
- 父母教養叢書
- 人際溝通叢書





臺中市家庭教育中心
Taichung Family Education Center

親職 情緒教育 情感 婚姻教育

請輸入關鍵字 進階搜尋

機關介紹 最新消息 業務資訊 政府資訊公開 相關連結 便民服務



關於我們

活動訊息

Line官方帳號

facebook

新聞簸影

相關連結


110教師節感恩影片
newman Tsai
謝ㄒㄧㄝˋ謝ㄒㄧㄝˋ老ㄌㄠˇ師ㄕ
Watch on YouTube



忠明國小2023母親節有愛大聲說call out活動 Part2

newman Tsai


忠明國小2023母親節有愛大聲說call out活動~媽媽的心聲
newman Tsai
Watch on YouTube


2024母親節～愛的悄悄話（更新）
newman Tsai
Watch on YouTube


母親節call out 給媽媽
newman Tsai
Watch on YouTube

回歸核心：愛的存款與黃金十二年

所有的知識架構，最終都指向一個最純粹的目的。

F.A.M.I.L.Y

Father **A**nd **M**other **I** **L**ove **Y**ou

「重點是 陪伴、陪伴、再陪伴。」

家庭溫暖和樂，是給孩子最好的家教。讓我們善用這套《家庭教育參考大綱與手冊》，接住每一個孩子。

Gemini Notebook