V 家庭活動與社區參與

魔法家庭—消失的魔杖

序

家庭是一個人最早的生活場域，也是影響一個人發展與成長既深又遠的環境，因此家庭教育是人生中最基礎的教育。

過去，人們從場域的觀點，將教育分成家庭教育、學校教育、社會教育；然而隨著社會變遷、教育革新，已不再從場域的觀點定義教育。家庭教育已從刻板的家庭中父母對子女的教育，轉為所有家庭成員終其一生，學習有關家庭生活知能的教育；因此可以在家庭、在學校、在社會中推展與實踐。

十二年國民基本教育課程綱要將家庭教育納入十九項議題之一，議題主要在處理生活面對的課題，因此具有時代性、脈絡性、跨域性、討論性、變動性的特性（國家教育研究院，2019），高級中等以下學校可將議題融入各學習領域或科目。

在2019年5月8日，修訂公布的家庭教育法第十三條「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」，高級中等以下學校每學年需在正式課程外，提供每一位學生至少4小時（即240分鐘）的家庭教育課程及活動，高級中等以下學校必須依法推展家庭教育。而嬰幼兒階段是人類發展極為快速的時期，因此家庭教育需要往下延伸至幼兒園階段。

為提供高級中等以下學校及幼兒園教師，在推展家庭教育時，能有參考架構，因此以「十二年國民基本教育課程綱要－家庭教育議題」為藍本，並延伸至幼兒園，研訂「高級中等以下學校及幼兒園家庭教育參考大綱」。各教育階段皆包含五項主題軸，分別為「家庭的組成、發展與變化」、「家人關係與互動」、「人際互動與親密關係發展」、「家庭資源管理與消費決策」、「家庭活動與社區參與」。

本套家庭教育議題教師手冊，乃依據「高級中等以下學校及幼兒園家庭教育參考大綱」而撰寫，每項主題軸皆以生活故事出發，撰寫的家庭教育內容呼應或解決生活故事中的點點滴滴，期待提供教師們一套容易讀、易推展的家庭教育手冊，以培養學習者從小具備經營幸福、溫馨與健康家庭的素養。

感謝16位參與撰寫老師們的用心撰寫，並透過無數次的討論與修正，力求正確與周延；感謝15位審查委員的專業審查，提供更臻完善的修正建議；感謝繪圖設計與美編的鼎力相助，讓本書得以圖文並茂；更感謝助理的細心與耐心的統整，讓本書得以順利出版。

國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系
副教授兼系主任　周麗端

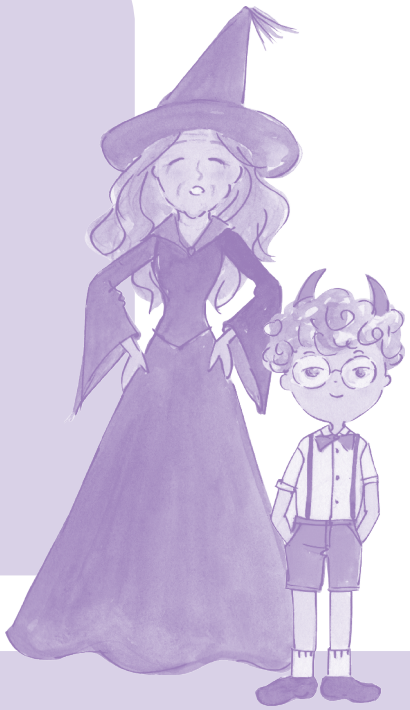
CONTENTS

序 ---------- ii

PART 1

家庭作息的安排與協調

壹、良好習慣的建立—命好不如習慣好 ---------- 06
一、良好生活習慣的本質 ---------- 06
二、生活習慣的養成 ---------- 07
三、作息時間的安排 ---------- 08
貳、個人作息與家庭生活安排—陪伴相處，親情加溫 - 10
一、家人相處的質與量 ---------- 10
二、家庭作息時間的安排 ---------- 12
資源運用 ---------- 17



PART 2

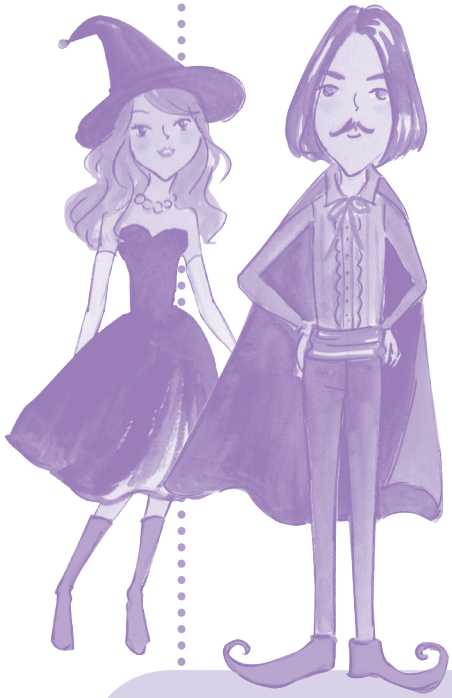
家務工作參與

壹、家務工作的本質—什麼是家務工作？ ---------- 22
一、家務工作項目 ---------- 22
二、家務工作的演變 ---------- 23
貳、家務的分工與個人成長—誰來做家務？ ---------- 24
一、家務分工現況 ---------- 24
二、子女的家務分工與個人成長 ---------- 25
參、家務簡化與科技運用—少點家務、多點互動 --- 29
一、家務工作簡化技巧 ---------- 29
二、家庭科技產品運用 ---------- 31
資源運用 ---------- 35

PART 3

學習型家庭

壹、學習型家庭的內涵—學習是幸福的起點 ---------- 39
一、學習型家庭的意義 ---------- 40
二、學習型家庭的功能 ---------- 41
三、學習型家庭與學習型組織 ---------- 43
貳、學習型家庭的規劃與經營—真心規劃，用心經營 -- 46
一、學習型家庭生活量表 ---------- 46
二、規劃學習活動 ---------- 49
三、學習型家庭的建構要素 ---------- 50
參、健康家庭與學習—健康幸福，學習實現 ---------- 53
一、家有學齡兒童 ---------- 53
二、家有青少年（國中階段）---------- 54
三、家有青少年（高中階段）---------- 54
資源運用 ---------- 56



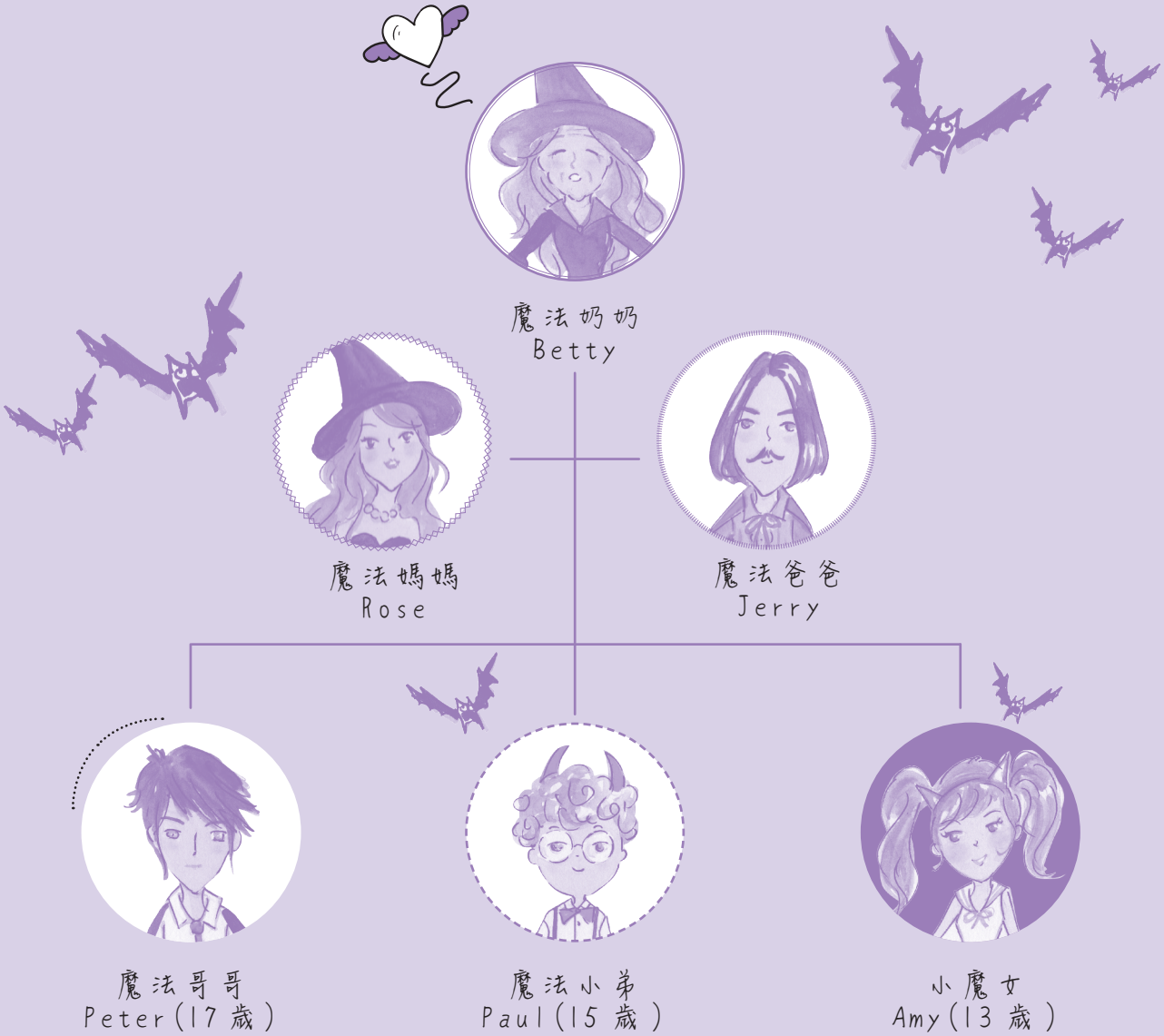
PART 4

家庭與社區

壹、家庭與社區的安全、保護及社區資源—安全來，幸福到！ ---------- 61
一、家庭與社區的潛在危險情境 ---------- 62
二、家庭與社區的自我安全保護及求救方式 ---------- 63
三、與家庭相關的社區資源之認識 ---------- 68
貳、家庭與社區活動的規劃與實踐—好活動，巧實踐！-- 72
一、規劃並執行家庭活動 ---------- 72
二、參與社區活動，豐富家庭生活品質 ---------- 74
三、分析家庭生活與社區建立關係及互動連結 ---------- 75
四、了解並具備實踐家庭社區責任的知能 ---------- 77
五、規劃家庭參與社區活動及省思 ---------- 78
資源運用 ---------- 79

參考文獻 ---------- 80
附錄一 高級中等以下學校及幼兒園家庭教育參考大綱 -- 84
附錄二 本手冊內容與學習重點的對應 ---------- 91
附錄三 家庭教育法 ---------- 94

角色介紹


魔法奶奶
Betty
魔法媽媽
Rose
魔法爸爸
Jerry
魔法哥哥
Peter（17 歲）
魔法小弟
Paul（15 歲）
小魔女
Amy（13 歲）

魔法家庭
消失的魔杖

這個故事是發生在魔法村裡的魔法家庭中……。

Rose（媽媽）一家人準備要去度假，

Amy（女兒）在出發前使用魔法，溜出去玩，闖禍了……，

於是 Jerry（爸爸）在出發之前沒收了他們的魔杖！

結果，Peter（大兒子）偷拿家庭魔杖，

Paul（二兒子）也偷了家裡的魔法禁書。

魔杖居然被壞巫師使用魔法搶走……

他總是為非作歹，想統治整個魔法世界，

而且對許多不順從他的巫師下毒手。

在魔法家庭去度假的期間，

壞巫師竟用偷來的魔杖，擾亂了魔法家庭與社區的一切。

度假結束回家後，大家發現家裡一團亂……

有如颱風過境、時間錯亂，

更糟的是 Rose、Jerry 及村民們喝了神奇的果汁，

魔咒生效以後，父母失去記憶、村民們也不認識 Peter 他們了。

在失去魔杖與魔法書的情形下，

幸好魔法奶奶從外地來探訪，帶來爺爺留下的「生活魔法寶典」……

他們找到四種魔法可以改變眼前生活失序、家庭及村莊大亂的現況……

書的最後一頁是「智石的魔法」，

上面寫著

「只要用心加上對家人的愛，可以恢復一切並使家庭更加美好幸福！」

因此，魔法奶奶、Peter、Paul、Amy 及失憶的父母、村民們，

如何依爺爺留下的生活魔法寶典上的指示，

運用這四種智慧魔法，解決此時面臨的問題……

同時，他們必須在 30 天內解除咒語，

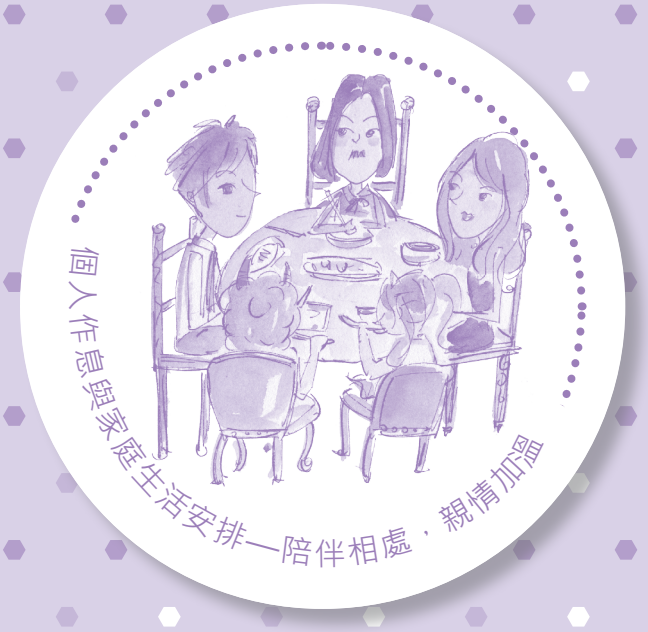
否則魔法邏輯會讓他們的父母及村民們永久消失……

PART 1

PART 1

家庭作息的安排與協調

- 良好習慣的建立
- 個人作息與家庭生活安排



生活魔法寶典 1
我們這一家

故事內容

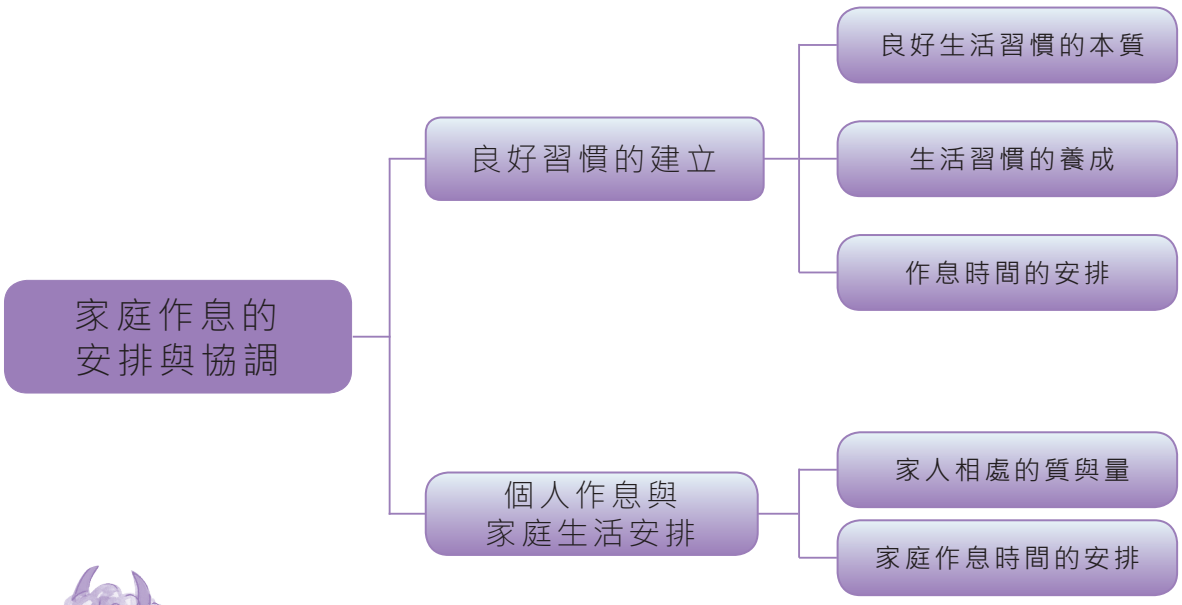
假期結束，一家人回到家，打開家門卻發現，
家好像不一樣了，家裡一團亂……
原來，一家人去度假時，隔壁村的壞巫師闖入家門，
破壞了家裡的秩序，
除了魔法手冊、魔杖不見了，
連家裡的時間秩序都失去了原有的樣子。
同時，壞巫師留下訊息「I will be back」……
面對生活失序、時間大亂……
Peter、Paul、Amy 將如何是好？

魔法語錄 7

* 生活一切就序的我們這一家，就能看見自己真實幸福的生活！

主題摘要

養成好習慣，終生受益，聰明的父母應該在孩子幼小的時候，多花些時間培養孩子的好習慣，讓其一生受用無窮。良好習慣分為「日常生活習慣」與「作息時間的安排」。日常生活習慣，包含維持自己房間的整潔、準時上下學、按時完成學校作業與整理書包等。作息時間安排，乃依據「日」、「夜」的節奏，安排自己的必要時間、約束時間與自由時間的時數，以及該安排在哪個時段。對家庭生活來說，真正重要的，其實是營造與家人共處的時間，創造美好的回憶，在相處中了解彼此的需求與差異，學習尊重與體諒，才是維繫長期良好家人關係的秘方。



★生活小事件：家裡好亂

「百天怎麼一臉疲倦的樣子，上學也遲到，是怎麼一回事呢？」

「唉唷！Paul，你的房間怎麼一團亂啊，而且還有一股奇怪的味道啊？？」

「客廳桌上的飲料杯都長了螞蟻了，是誰忘記收杯子啦？？」

「一團亂的家裡、失去秩序的生活，一切都要重新開始……」

翻開爺爺留下的〈生活魔法寶典〉，上面寫著「幸福、美滿、快樂、溫馨，不是與生俱來，而是家人同心努力經營而來」。首先，家人良好習慣的建立及個人作息與家庭生活安排，可以快速建立家庭的秩序感，令家人感到安心，從「心」開始，幸福來了！

壹、良好習慣的建立—命好不如習慣好

★生活小困擾

魔法弟弟Paul與魔法妹妹Amy問魔法奶奶：「為什麼要建立良好的生活習慣與作息習慣呢？良好的生活與作息習慣，又是怎麼一回事呢？」

良好的生活習慣與作息習慣是透過日常生活培養而來的，而父母是子女最初也最重要的楷模，父母若能跟隨孩子的發展階段與孩子共同進行不同的活動、協助孩子培養良好的生活習慣與作息習慣，將對孩子有很大的幫助，也有助於維繫長期良好的家庭關係。

一、良好生活習慣的本質

「少成若天性，習慣如自然」，出自古代典籍《漢書》裡的一段文字，意思是「從小就養成的品行就像天生的一樣，經常去做的事情就像自然會做的一樣」，也就是說小時候形成的良好行為習慣和天生的一樣牢固，良好的習慣一旦養成固定之後，便可以很容易自然地發生作用了。由此可知，習慣養得好，終生受益，習慣沒養好，終生受累，養成良好的習慣對於孩子具有非常重要的意義。

一個人做事習慣不好，東西亂丟，虎頭蛇尾，有始無終，不負責任，功課再好、能力再強也沒人敢用他。習慣決定機會，品德決定命運。在團隊時代，品德和習慣的重要性，絕不亞於學識和能力，因為才智天生，但改掉壞習慣、養成好習慣，不只影響觀感，更決定了升遷與機會。洪蘭（2004）表示我們的大腦像一個草原，本來沒有路，是經驗在闢路。走路會把草踩平，走的次數愈多，路愈大條，下自成蹊，最後形成習慣。人的大腦是全身最花能源的器官，因此為了減少能源的消耗，大腦會盡量把日常生活中的例行動作變成習慣，使人類不花什麼力氣就可以過好一天，把節省下來的資源拿去處理跟生存有關的重要事項。習慣是個不自覺的行為，所謂「不自覺」就表示是一種自然的反應，不需動用到大腦資源，是一種潛意識的反應，所以若有需改掉的壞習慣，則必需刻意有意識的提醒自己不要再做了，利用建立新習慣去取代舊習慣，若能一開始就建立良好的習慣，當然是最好的事了。

好習慣應從小培養，但如何判斷什麼是好習慣？前世界資優兒童協會主席、國立臺灣師範大學名譽教授吳武典指出，評判好習慣的標準，就是看這

個習慣，對自己是否產生提升作用，以及對別人、對社會、對大自然有沒有好處（引自千峰，2010）。而臺灣大學黃崇興（2019）教授曾在《漫畫讀通柯維成功學》的推薦序中提到「成功不是財發名就，而是完成生而為一個社會人的使命」。你不能控制你的基因，卻可透過努力，養成邁向成功的好習慣，所謂「齊家、治國、平天下」，完成生而為一個社會人的使命，就要從家庭養成良好的習慣開始。

二、生活習慣的養成

習慣的養成，最初可能不是自發的，而是有目的的，因為獲得回饋或增強，而變得有所為而為。但最後若能昇華，便可以達到自動自發、無所為而為的境界，而成為一種習慣，所謂「習慣成自然」就是這個意思。當然壞的行為也是如此，諸如說謊、偷竊和逃避壓力等的行為，都有可能藉由這樣的模式形成習慣。因此大人給小孩的教育中，便要針對良好的行為給予鼓勵、獎勵，透過回饋強化其動機，最後內化成為一種品格——良好的人格特質。

一般人的生活，不論工作或家庭生活，總是由「習慣」來支配著時間和左右著活動的內容。然而，大人的習慣卻是從小養成的。聰明的父母應該在孩子幼小的時候多花些時間培養孩子的好習慣，讓其一生受用無窮。

建立良好的家庭生活習慣，應從小做起，家庭生活中的良好習慣，包含維持自己房間的整潔、準時上下學、按時完成學校作業與整理書包等。首先可以由居家生活空間的使用習慣著手，維持居家生活空間的舒適與整潔。接著，再完成自己的學生角色的工作與保持個人衛生習慣。最後，別忘了維持家庭每日生活所需工作，是每位家庭成員的責任，因此主動參與家務工作，也是該養成的好習慣。以下針對隨手歸位、定期清潔、完成學校作業、良好衛生習慣與主動參與家務工作，進行說明：

1. 隨手將物品歸位

隨手將物品歸位，可以維持居家生活空間的整齊與清潔。例如書桌上的物品除了放置於合適的位置，擺放整齊之外，每次使用後都要放回原來的位置，保持書桌的整齊，也可減少找不到物品的困擾。飲料的水杯、盛裝食物的餐盤，食用完畢也要立刻拿到廚房順手洗乾淨晾乾，讓居家空間呈現有秩序沒有雜物的情況，同時也可減少蚊蟲的滋生，避免產生環境衛生問題，影響家人健康。

2. 定期打掃與清潔

除了平日隨手物歸原位維持整潔的良好生活習慣之外，每週或每月定期的打掃與清潔，也是維持居家清潔的重要方法。子女可以從自己房間的整理開始著手。

3. 按時完成學校作業

按時完成學校的作業，整理自己的書包，養成負責任的好習慣，同時學習管理自己的時間、安排自己的工作。

4. 保持良好衛生習慣

保持良好的衛生習慣，可建立良好的印象。例如不要當眾剔牙、摳鼻、梳頭，衣著要整齊清潔，說話要禮貌、輕聲、不要口沫橫飛，打呵欠、打噴嚏要摀住嘴巴。

5. 主動參與家務工作

子女參與家務工作，可學習生活技能、成就感、自主性、正向回饋、分擔家人辛勞及提升生活品質等意義。從小就養成參與家務工作的習慣，除了可以對家庭更有向心力、家人間有更多互動相處的機會和提升家庭生活品質之外，更有助於子女未來的婚姻生活，會有更均衡的家務分工，家庭成員關係也會更好。

三、作息時間的安排

「作息」一詞在教育部國語辭典中的解釋是「工作與休息」。以人的行為來說，就是一般人認知的一天生活當中各種行為的展開，例如起床、刷牙、洗臉、梳妝、吃早餐、上班、上學、吃中餐、午休、返家、洗澡、睡覺等每天按照規律的行為模式，當然個人的行為模式，也會隨著外在或內在的環境，而有所微調。

生活作息的安排，常常與生理時鐘一起討論。在合適的時間，進行合適的工作，能將工作效率最佳化。鄭淳予醫師（2018）表示日出而作，日落而息，是真的有科學證據支持的，當我們的身體和環境，能和諧共處時，生理時鐘便能順利運作。我們的身體要能夠在晚上，很好地自然放鬆，很重要的一件事情，就是要讓身體，習慣有「日」、「夜」的節律，這個日夜節律的建立，一定要從白天就開始，也就是說，在白天的時候，我們要讓身體，有活過來、清醒的感覺。當睡眠時間無法配合日夜的變化，譬如熬夜，容易造成生理時鐘紊亂，使我們的身體會變得有點不知所措，久而久之便會產生許多慢性疾病。當作息不正常，不論成人或子女都可能因此而無法正常工作或上學，作息不正常導致精神不濟，該起床時起不來，容易於工作中發生意外事件或無法專心上課。楊靜玟（2018）分析國民中小學學生導致輟學的因素，發現中輟的個人因素中有高達七成為「生活作息不正常」。由此可知，安排良好的作息習慣，對個人是非常重要的事。

在家庭中有不同的家庭成員，每個家庭成員的角色、身份、工作與個人需求都有所不同。而良好作息的原則，便是讓家庭的成員，擁有良好的精神

狀態，順利進行個人與家庭的各項工作。根據國家發展委員會（2016）的調查，國內 12 歲以上持有手機的民眾，平均每日以手機上網的時間達 3 小時 21 分鐘；受訪者中 80.1% 的人等車坐車時會滑手機，65.0% 跟家人朋友吃飯會滑手機，更有 81.2% 的人睡前還會滑手機。在作息規劃上，思考如何規劃與安排合理的睡眠休息、上學及做功課、閒暇時間（例如運動、上網、遊戲、看電視、玩電動手遊）等生活作息，避免用眼過度、沉迷網路無法自拔，是非常重要的。

就工作與休息的安排，一天 24 小時的安排中，根據人的活動可區分為必要時間、約束時間、自由時間三類，如圖 1-1（行政院主計處，2005）：

1. **必要時間**：人類生存所必須之時間，包括睡眠、用餐、盥洗、沐浴等作息活動時間。
2. **約束時間**：個人因其經濟身分之不同，而在生活中所必須花費之時間，包括工作、上學、通勤、家務及購物等作息活動時間。
3. **自由時間**：人們除日常生活作息之必要與約束時間外，可自由支配運用之時間，包括進修、補習、看電視、聽音樂、閱讀報章雜誌、運動等作息活動時間。

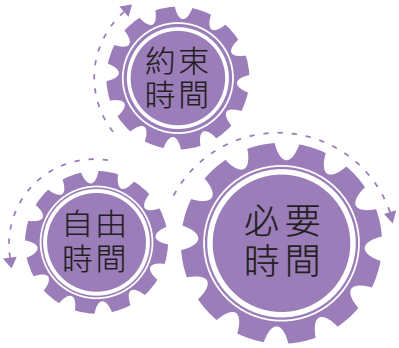


圖 1-1　時間的分類

管理大師彼得．杜拉克曾說：「時間是世界上最短缺的資源，除非善加管理，否則一事無成。」（引自呂宗昕，2008）。可知時間管理的重要性，且時間管理的重點不在於如何管理自己的時間，而是在於如何以善用時間的角度來管理自己。時間管理不只是排排行程而已，時間管理最重要的精神，是要學習管理生活的方式，讓自己的生活更有效率，生活更有品質。

由此可知，安排正常的生活作息，有助於建立秩序感，讓生活有品質。一般而言，正常的生活作息，乃依據「日」、「夜」的節律來安排自己的必要時間、約束時間與自由時間的時數與安排在那個時段，如表 1-1 為一般按照「日」、「夜」的節律時間安排概況。

表 1-1　一天 24 小時的作息規劃

<table>
<tr><td rowspan="2"></td><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr>
<tr><td colspan="6">夜</td><td colspan="12">日</td><td colspan="6">夜</td></tr>
<tr><td>小孩</td><td colspan="5">必要時間：睡覺</td><td rowspan="2">用餐著裝</td><td colspan="11">上學：約束時間</td><td rowspan="2">用餐</td><td colspan="5">自由時間：補習、玩……</td><td>睡覺</td></tr>
<tr><td>大人</td><td colspan="5">必要時間：睡覺</td><td colspan="11">上班：約束時間</td><td colspan="6">約束時間：家務
自由時間：</td></tr>
</table>

以學齡階段的子女來說，通常早上 6 至 7 點起床、刷牙、洗臉、吃早餐、出門上學，上學是因身份而在生活中所必須花費之時間的約束時間。放學回家之後的時間，大部分為可以自由安排的自由時間，包括運動、補習、看電視、玩……等。而晚上的時間，通常也是家人都回到家，可以安排家人相處的時間。如何利用這段珍貴的相處時間，提升家庭生活品質、發展親密的家庭關係，對家人來說極其重要。

貳、個人作息與家庭生活安排—陪伴相處，親情加溫

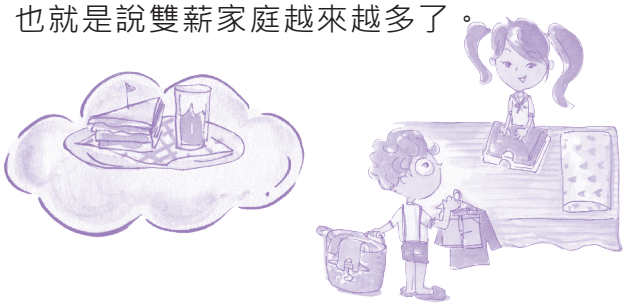
家人同心努力經營，從「心」開始，幸福來了！

魔法奶奶說：「那我們要怎麼創造家人的安心、幸福感呢？」

人人都希望擁有幸福、美滿、快樂、溫馨的家庭，但要擁有理想中的家庭生活，絕對不是靠運氣，而是需要家人同心努力經營而來的。家人的相處以維繫增進家人幸福為目標，因為生活型態的轉變、家人作息的差異、家庭生命週期的不同、工作與居住地的限制、家人個別需求等原因，家人間互相的協調與合作，思考家人相處的質與量，才能提升一家人的幸福感。

一、家人相處的質與量

隨著工商業的發達與科技的進步，家庭與社會的生活方式產生巨大的轉變。由於工作需求與住宅形式的轉變，由過去的農村社會、三代同堂、大家庭的生活形式，演變為以核心家庭為主的家庭樣貌。根據內政部統計處 (2019) 的國民生活狀況意向調查統計指出，我國目前家庭組織型態主要為核心家庭者，佔 44.8%，家庭共同生活人數為 4 人者所佔比例 25.4% 最高，也是說由父母與子女共同組成的核心家庭為目前普遍的家庭樣貌；依據行政院主計總處 (2019) 的人力運用調查報告，觀察到家庭裡的婦女勞動參與率，10 個婦女約有 5 個需共同負擔家庭經濟，也就是說雙薪家庭越來越多了。



家庭與社會的生活方式產生巨大的轉變，關於家人的相處，調查有以下發現：

（一）親子之間的互動時間少且品質差

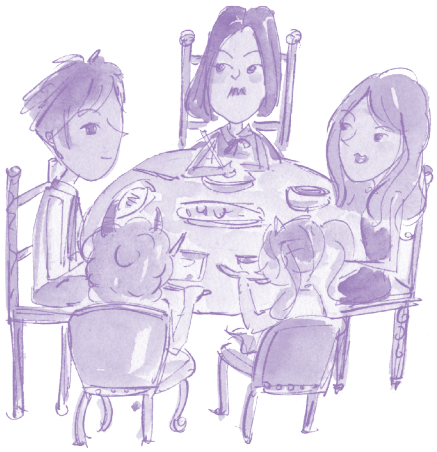
根據財團法人中華民國兒童福利聯盟文教基金會【兒童福利聯盟】(2011)家庭溫暖指數報告發現，高達 3 成 8 的小孩，一星期中跟爸媽同桌吃飯的次數少於 3 天，小孩放學就到安親班或祖父母家，近半數兒童每天和爸媽聊天的時間不到 30 分鐘，甚至有 2 成兒童每天和爸媽聊天的時間不到 10 分鐘，親子之間的互動時間少且品質差，流於例行性的問候與表面溝通。

（二）年齡增長，能夠跟家人同聚的時間減少

兒童福利聯盟（2018）兒童幸福感調查研究顯示有 48%學生表示爸媽很少或幾乎不會特別空出時間來專注跟他談話、聊天，年紀愈大愈嚴重，國中八年級有 51.2%，反觀國小五年級只有 45.0%。而晚餐時間是家庭中一天最容易相聚的時光，在用餐過程中孩子最有機會跟家人分享一日生活，但調查顯示隨著年齡增長跟家人一同晚餐的時間越少，一週跟爸媽同桌吃晚餐一天以下的比例，整體占 16%，而七年級有 17.9% 及八年級占 18.1%，相較國小五年級學生的 12.8%比例明顯高出許多。這也表示隨著年齡增長，能夠跟家人同聚的時間減少。

（三）同桌吃飯的天數會影響孩子對於幸福的感受

兒童福利聯盟（2014）家庭幸福感調查也指出，孩子與家人同桌吃飯的天數，會確切影響到孩子對於幸福的感受，甚至一週內與爸媽同桌吃飯未滿四天的孩子，相較於常與爸媽吃飯的孩子，竟然有高達近兩倍的比例很少與家人聊天分享心事，由此可見同桌進食對於孩子的身心發展是有重要的關聯。



雙薪家庭工作及家庭兼顧上本屬不易，加上現在的孩子也有人際交往與學業的壓力，白天各自忙於自身工作，晚上回家可以與家人相處的時間不足，家人相聚的時間幾乎都是疲憊的狀態，家人關係的疏離是可以想見的，因此如何利用有限的時間維持與家人相處的質與量、維繫家人間的情感與溝通，也就更加重要了。若是忽略了家人情感的維繫，造成家人關係疏離、溝通不良、家庭氣氛不安，長期下來恐將引發家庭危機、家庭關係瓦解。

擁有理想中的家庭生活，絕對不是靠運氣，而是需要家人同心努力經營而來的。我們考量不同家人的生活作息的時間分配狀況，可以發現在平日受到上班上學的約束時間限制，較無法任意安排作息活動，且相對的自由時間較少。孩子與家人同桌吃飯的天數會確切影響到孩子對於幸福的感受，因此在平日家人比較忙、自由時間相對較少的情況下，可以多安排晚餐同桌共食的機會，透過食物感受家人的愛，在餐桌上感受家的溫暖。忙碌的工作、生活，令人疲憊，如果可以一起在餐桌上享用愛的餐點、聊著彼此生活的點滴，相信一日的辛勞必能得到撫慰。在增進家人互動相處的生活作息上，因為平日較為忙碌，所以除了平日時間的安排之外，可以多利用假日的時間，多安排一些全家人的活動，增進家人相處、感情維繫。

二、家庭作息時間的安排

現代家庭成員生活作息時段不同，生活活動內容差異大，同時，各時段人、事、物的存在與需求不同，家庭成員互動溝通的方式也不同(黃弘毅，2008)。對現代人而言，如何拿捏工作和家庭之間的平衡已成為最重要的課題之一，若家人間能尊重彼此的生活習慣與作息，發展一套共同相處、維繫家人情感的生活模式，才能有擁有理想中的家庭幸福生活，增進家人的幸福感。

安排家庭生活作息，以因應成人、子女以及家務所需，成人的工作作息必須與家庭配合，上下班時間與假期也要做出調整。家庭作息的安排，首先要從了解家人的生活作息開始。生活作息包含睡覺、起床、用餐、上學、上班、休閒等時間，能配合家人的作息，規劃與安排合理的睡眠休息、上學、做功課與休閒時間，例如配合家人下班到家時間一起用餐。核心家庭多自己煮食，平日與假日相聚時段以用晚餐時間最為普遍，一起用餐是重要的互動方式(黃弘毅，2008)。客廳看電視是家人日常最普遍的休閒活動，但看電視對於家人互動有負影響，多外出逛街走走、參與社團活動對家人互動較有幫助(黃弘毅，2008)。

子女不僅應了解個人作息，也應了解家人作息，透過了解家人作息可以了解自己是家庭成員之一，感謝父母的付出，降低自我中心的觀點。另外，根據研究，代間情感互動要改善，可以從掌握家人的作息開始，確實理解與記錄家人的生活作息，即使作息不同，也可以互動順暢(曾誰我、李嘉浤，2017)。在了解家人作息的方法上，我們可以透過家人生活作息記錄表(表 1-2)，記錄家人的生活作息，為家庭與個人安排合理的作息，並且在過程中，進行檢討與反思，修正作息計畫，在互相尊重、體諒、互相支援、協調的前提下，共同營造家庭的美好時光。

表 1-2 家人生活作息記錄表

時間	家人 1 作息情況	時間	家人 2 作息情況	時間	家人 3 作息情況	時間	家人 4 作息情況
1		1		1		1	
2		2		2		2	
3		3		3		3	
4		4		4		4	
5		5		5		5	
6		6		6		6	
7		7		7		7	
8		8		8		8	
9		9		9		9	
10		10		10		10	
11		11		11		11	
12		12		12		12	
13		13		13		13	
14		14		14		14	
15		15		15		15	
16		16		16		16	
17		17		17		17	
18		18		18		18	
19		19		19		19	
20		20		20		20	
21		21		21		21	
22		22		22		22	
23		23		23		23	
24		24		24		24	
其他紀錄		其他紀錄		其他紀錄		其他紀錄	

表 1-3 家人生活作息記錄表範例

時間	奶奶作息情況	時間	爸爸作息情況	時間	媽媽作息情況	時間	孩子作息情況
1	睡覺	1	睡覺	1	睡覺	1	睡覺
2	睡覺	2	睡覺	2	睡覺	2	睡覺
3	睡覺	3	睡覺	3	睡覺	3	睡覺
4	睡覺	4	睡覺	4	工作	4	睡覺
5	睡覺	5	睡覺	5	工作	5	睡覺
6	公園運動	6	睡覺	6	工作	6	睡覺
7	公園運動	7	早餐（家裡）	7	工作	7	早餐（家裡）
8	公園運動	8	上班	8	工作	8	上學
9	公園運動	9	上班	9	工作	9	上學
10	返家	10	上班	10	工作	10	上學
11		11	上班	11	工作	11	上學
12	中餐	12	中餐	12	中餐	12	中餐
13		13	上班	13	家務	13	上學
14		14	上班	14	家務	14	上學
15		15	上班	15	家務	15	上學
16		16	上班	16	工作（進貨）	16	上學
17		17	上班	17	工作（進貨）	17	安親班
18		18	上班	18	家務	18	
19	晚餐（家裡）	19	晚餐（公司）	19	晚餐（家裡）	19	晚餐（家裡）
20		20	上班	20	家務	20	
21		21		21		21	
22	睡覺	22		22		22	
23	睡覺	23		23	睡覺	23	睡覺
24	睡覺	24	睡覺	24	睡覺	24	睡覺
其他紀錄	老年人 早睡早起 怕吵	其他紀錄	工程師 較晚下班	其他紀錄	早餐店老闆 工作較彈性	其他紀錄	國小生 放學上安親班

依據家人生活作息的記錄（如表 1-3），製定家庭生活作息，讓家庭成員都清楚在一天的家庭生活中，在不同的時間裡，大家各自在進行哪些工作，提升每個人的效率，使大人與小孩都能將生活節奏化，減少彼此間不必要的干擾，使家庭生活有秩序。家庭生活作息的製定，需考量到家人作息的差異、

家庭生命週期的不同、工作與居住地的限制、家人個別需求、家庭秩序的時間概念原則等。以下說明：

（一）家人作息的差異

每個人的生理時鐘情況不同，有人是早鳥型的，早睡早起，有人是夜貓型的，晚睡晚起，不同的作息情況，都需家人互相尊重與體諒。一般長輩可能比較早睡早起，體貼長輩早睡早起的情況，在安排晚間活動時，儘量降低音量避免影響長輩睡眠。或是有家人是上夜班或是輪班工作的，在睡眠時間上也會與一般家人不同，也需要互相尊重與體諒，互相配合。

（二）家庭生命週期不同

不同家庭生命週期的家庭，有不同的任務需求。例如只有兩夫妻、成為家長、孩子就學、照顧父母、老年家庭都有不同的家庭作息需要協調與安排。當家中有就學階段的孩子時，可能父母一方在陪伴孩子讀書，另一方可以去洗碗、洗衣、整理家裡，而不是在旁邊打電動、看電視。家中有長輩需要看顧時，而大人在忙碌時，孩子也可負責跟長輩聊天講話，留意長輩的安全，幫忙照顧長輩。

（三）工作與居住地的限制

女性教育程度提高，追求自我生涯發展，雙薪家庭增加，一旦夫妻雙方工作地不同時，若是夫妻雙方都不希望職業生涯中斷，兩地家庭出現的可能性大為增加（游舒涵，2010）。兩地家庭因為一方離家工作，無法像一般家庭一樣天天見面、同居共食、有時間進行共同活動，因此可能造成互動變少，長期下來可能造成家人的疏離、溝通不良，造成家庭危機。可喜的是，在現代因為交通、資訊及通訊系統越來越便利先進，兩地家庭的家人，可透過電腦視訊彌補無法面對面互動溝通的缺憾，使兩地家庭的成員不會因為距離而有隔閡。另外，家庭成員若能體諒離家工作的家人，願意配合家人返家的時間而調整假日時間的安排，更能讓離家的家人感到貼心減少失落感，也可讓家人多點相處、增進家庭的幸福感。

（四）家人 / 家庭個別需求

家有青少年的家庭，孩子可能是面臨會考、學測、指考的考生，此時在家庭作息上可能就會以青少年的課業需求為考量，儘量配合孩子讀書的時間來安排家庭作息，在孩子需要安靜讀書的時間，安排較為靜態的家庭活動，如家庭共讀。

家務工作也是家庭生活中，需要全家人一起安排的事項，因此也需與家庭作息、個人作息互相協調與配合。以洗澡為例，雖然是個人的必要時間，

但如果太晚才洗澡就會影響到負責洗衣的家人的時間安排；以吃飯為例，吃飯拖拖拉拉的，也會影響到負責洗碗的家人的時間安排。另外當大人的工作時間較長、輪班或晚下班，無法兼顧家務時，家裡的孩子便可先處理簡單的家務，例如先用洗衣機洗衣服、先把菜洗好。家人間互相支援協調，也可使家庭作息較順暢。

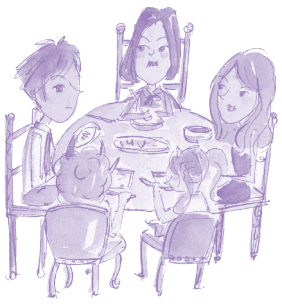
（五）家庭秩序的時間概念原則

家庭裡有不同的家庭成員，各自有不同的作息考量、時間安排。但同一個時間裡可以將大人的時間與孩子的時間區別開來，形成家庭的時間秩序。可約略區分為平行時間、交叉時間、共同時間：

1. **平行時間：**有些時間裡，大人與孩子各自在做自己的工作、互不干擾。例如爸爸在做晚餐、媽媽在整理衣服、小孩在寫功課，在同一個時間裡，互不干擾，但都可以感受到彼此的存在與陪伴。或例如開車接送子女時，父母開車，子女也可以利用時間與父母聊聊天，分享生活與心情。
2. **交叉時間：**有些時間裡，大人與孩子分別在做不同的工作，但偶爾需要互相協助共同完成工作。例如媽媽在廚房煮飯，小孩在玩玩具，但媽媽臨時需要人幫忙拿東西時，小孩就去幫忙，幫忙結束後又各自回到自己的工作。
3. **共同時間：**有些時間裡，大人與孩子共同在做一件事情，分工不同但目標相同。例如大人與孩子一起去打球運動、一起做家務工作、一起組裝模型、一起購物……等。

人人都希望擁有幸福、美滿、快樂、溫馨的家庭。有人會認為建立良好的家人關係，是重質不重量的，但事實上，若沒有花時間與家人相處，是很難建立良好的家人關係的。透過家庭作息的配合可達到：

①父母空出時間增加親子互動的時間
②家庭共餐增加幸福感
③夫妻也因相互的配合而提升婚姻滿意度
④當家人有需求可相互支持
⑤當家人有困難可相互體諒
⑥為家庭發展歷程留下美好回憶

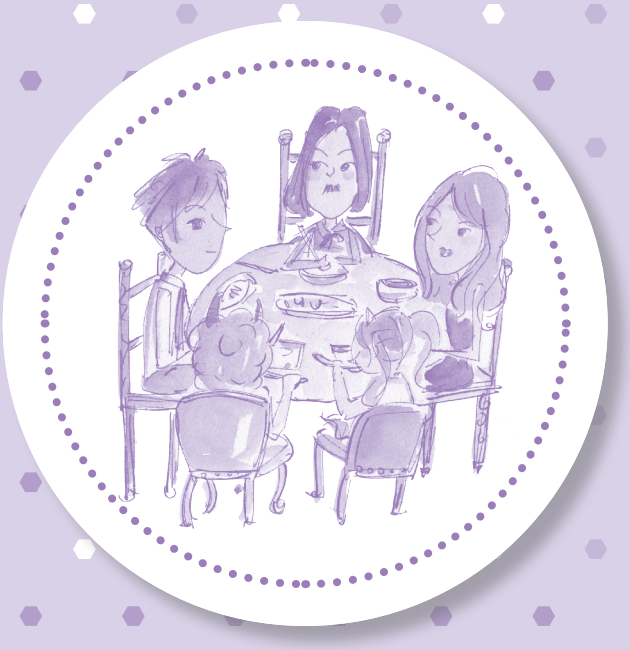


也許一起工作，也許各自活動，不論平行時間、交叉時間或共同時間，不論哪種時間秩序，重要的是互相陪伴的感受與互相尊重、體貼的心意。對家庭生活來說，真正重要的，是營造與家人共處的時間，創造美好的回憶，在相處中了解彼此的需求與差異，學習尊重與體諒，才是維繫長期良好家人關係的秘方。

資源運用

內涵	資源類別	資源名稱	內容簡述	運用方式	適用階段
個人作息與家庭生活安排	影片	小學堂—與家人相處(南一，2019)	(2分12秒) 影片中敘述如何與家人和諧相處、個人在家庭中的責任，並且尊重家人的權利。	影片欣賞後，進行心得分享與問題討論。	國小低年級
良好習慣的建立	影片	不衛生股長(法鼓山網路電視臺，2012)	(5分33秒) 外表是給人的第一印象，養成良好的清潔習慣，不但是自愛，也是尊重別人的表現，更能帶來好人緣。	影片欣賞後，進行心得分享與問題討論。	國小低年級
	書籍	漫畫讀通柯維成功學(天下，2013)	女主角七海被同學討厭，她知道是自己的問題。她透過柯維提出的7個習慣逐漸改變自己，幫助自己的人生往好的方向前進。	閱讀書中漫畫的內容，找出印象最深刻的部份，進行分享與討論。	國小中年級
				閱讀書籍中，漫畫與文字的內容，找出柯維所言「七個習慣」與帶來的結果。並分享一個覺得最認同的習慣。	國小高年級
				分組閱讀書籍內容，進行心得分享，設計行動實踐計畫。	國中
		原子習慣 Atomic Habits (方智，2019)	作者結合生物學、心理學、神經科學及親身實踐經驗，提出「行為改變四法則」，透過微小改變的累積，建立好習慣、改變壞習慣。	分組閱讀後，進行心得分享與問題討論。	國中

PART 2



PART 2

家務工作參與

- 家務工作的本質
- 家務的分工與個人成長
- 家務簡化與科技應用

生活魔法寶典 2
家事妙錦囊

故事內容

家裡一團亂……

這時魔法奶奶剛好回家，對著 Peter、Paul、Amy 說：

「這一切要回到原本的生活，也許可以讓我們從〈心〉開始，
爺爺留下的〈生活魔法寶典〉也許可以幫我們找到答案、
奪回我們失去的魔法與生活。」

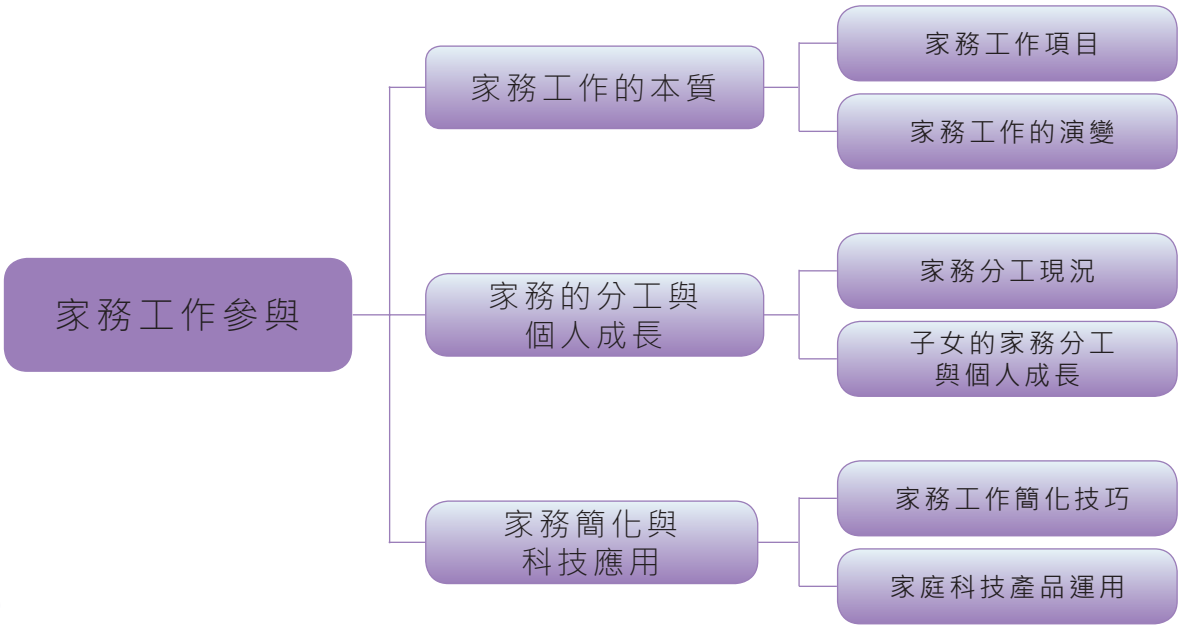
面對有如颱風過境的屋子，
一家人該如何才能重建原本的生活魔法，
讓壞巫師的詭計不要得逞呢？？

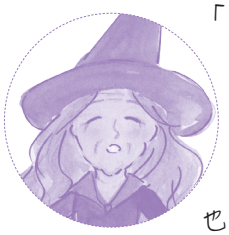
魔法語錄 12

＊心中有愛，一起行動，幸福相伴！

主題摘要

在家庭中，家務工作是生活中不可或缺的工作。家務工作參與是家中每一位成員的責任，分擔家務是對家人愛與關懷的表現。家務的分工不僅能促進家庭生活品質與提升家人互動的機會，對子女也能提升「有能力的自我認知」與促進「自我認同的發展」，有助子女的個人成長。如何有效利用家務簡化的技巧，使時間與精力等有價值的資源，得到最大的效益，實為現代家庭的重要課題。以下探討家務工作項目、分工原則、對子女與家人的影響及如何有效完成家務工作。





「所有的東西散落一地，魔法奶奶因此不小心跌了一跤，需要休養，這段時間需要人照顧，有誰可以幫忙呢？」

「因為壞巫師的入侵，家人間親密的記憶感受，似乎也變得模糊了，一家人得想想辦法回復家人的溫暖記憶，一家人可以一起做些什麼呢？」

「一團亂的家裡、失去秩序的生活，一切都要重新開始……」

魔法奶奶翻開爺爺留下的《生活魔法寶典》上寫著「維持家庭每日生活所需的工作有……，這一切是每一位成員的責任，是對家人愛與關懷的表現，唯有一家人合作同心去完成，真心加智慧，可以恢復這一切，生活的魔法自然會回到手中。

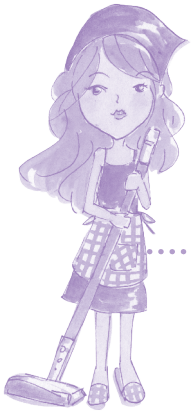
壹、家務工作的本質—什麼是家務工作？

魔法奶奶與三個孫子思考：維持每日生活所需的工作有哪些呢？

一、家務工作項目

家務工作，是指用以維持家庭每日生活所需的工作。一般而言，家務工作包含關愛與照顧家人（例如生病照顧、起居照顧、接送等）、餐飲處理（用餐前準備、用餐後清理、餐點準備）、環境整理（例如清理地板、整理房間、客餐廳、衛浴、倒垃圾或資源回收等）、衣物整理（例如清洗、晾曬、收拾、縫補等）、經濟消費活動（例如購買食物、日常用品等）、家庭各種活動的規劃與安排（例如規劃休閒活動、準備節慶活動、準備祭祀活動等）、維修工作（例如設備維修、照顧植物等），如圖 2-1。

家務工作的種類眾多，有些家務工作需投入很多時間，有些家務工作非每天例行工作。一般而言，每天例行的工作如餐食的準備與收拾、生活起居的接送……等，非每天例行的家務工作例如衣物整理、環境的整理、維修工作、生活用品採買、家庭活動規劃與安排……等。家務工作是家庭生活中不可或缺的工作，但可能因生活環境、科技進步、個人資源、社會文化因素、家庭類型、家庭成員多寡、所處的家庭生命週期階段而有所不同。



家務工作的本質，具有多元而複雜的特質。關於家務工作的本質，Eichler 與 Albanese（2007）提出一個較整合性的觀點：家務不限於重複性的體力勞動，包括提供感情支持、親友維繫、衝突解決、危機管理、工作的規劃及管理、精神層面家務等任務，也就是包含生理、心理、情感及精神四大面向，可由家庭內或外的人來執行，以維持家人每日生活所需。

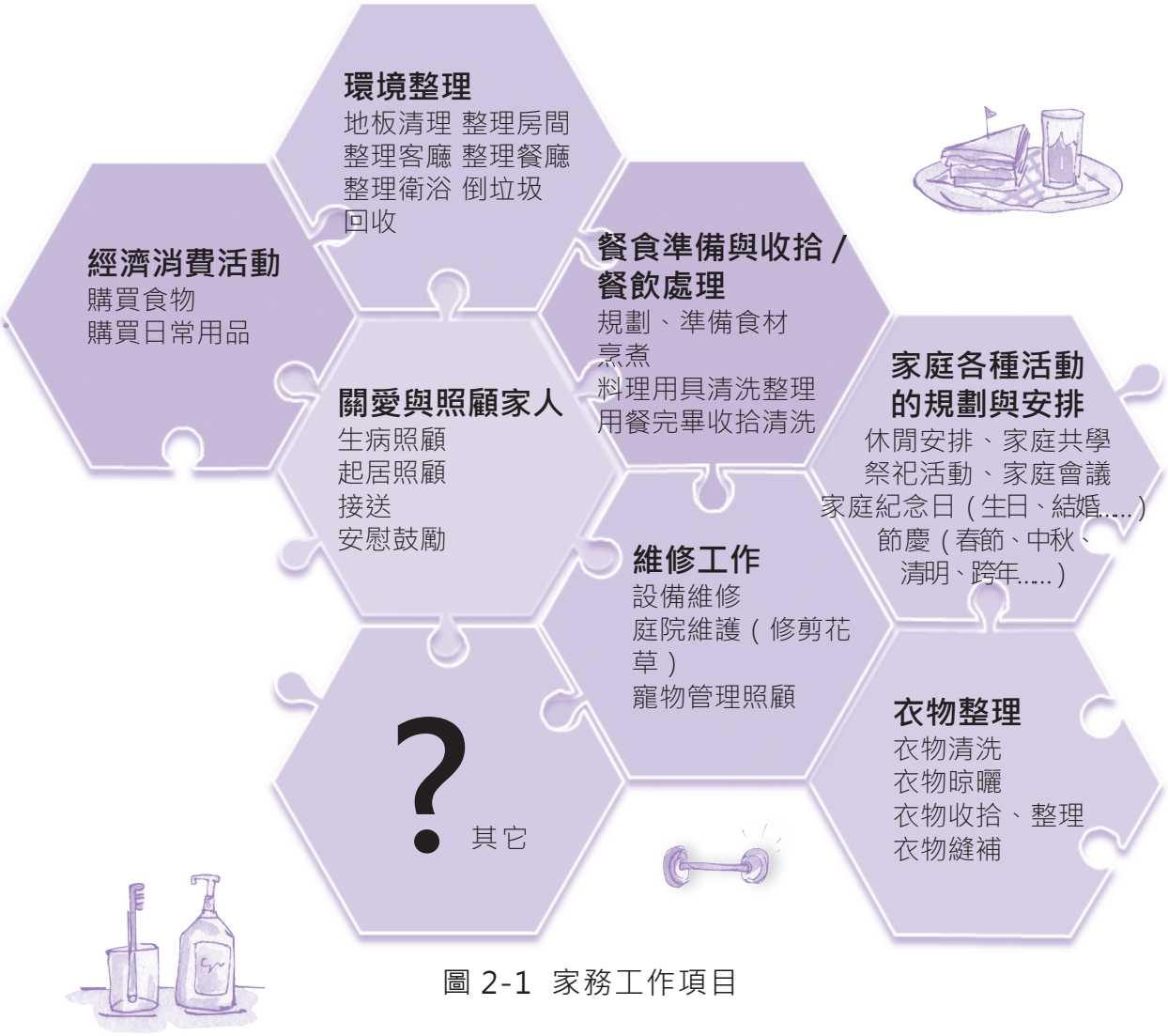


圖 2-1 家務工作項目

二、家務工作的演變

從歷史的觀點來看，在工業革命以前的農業社會裡，家庭生活與家庭經濟是相互結合的，而所有家務與經濟生產活動都非常大量的依賴人力，家庭工作與經濟生產活動是由家人共同分擔的。家庭裡的男性與女性互相合作，依據生理與心理條件的不同，而各自分擔適合的工作，女性會協助農業生產的工作，男生也會分擔家務工作。因為大量人力的需求，因此子女從小就得分擔許多的家務，並從家務的參與中學到男性女性角色的扮演與生活技能（唐先梅，2005）。臺灣在 1950 年以前是以農業為導向的經濟型態，兩性在性別角色規範之下，在家務事務方面呈現「男主外、女主內」的分工模式，女性的角色多侷限在家庭的範疇，即便是參與經濟活動也多是家務角色的延伸（呂玉瑕，1996）。

工業化之後，經濟生產工作與家庭生活劃分開來，家庭不再是男性與子女工作的場所，家務成為專屬女性的職責，許多的食、衣、住、行的需求，已可以使用金錢來換取，過去許多必須自己生產的食物及服飾，都可以直接

至市場購買（唐先梅，2010）。工業化之後，家庭從生產單位多轉變為消費單位，過去的食物、衣服、生活用品都由家庭自己生產，但現在多由工廠取代（唐先梅，2005）。家庭的內部分工，在工業化之後，男性減少了大部份傳統的男性家務工作（種植、製作棉布等）的參與，傳統的男性家務工作由工業科技取代，而精緻化與高品質的家務仍由女性負擔（唐先梅，2005）。因此，現代的家務工作內容，已與傳統農業生活模式不同。

貳、家務的分工與個人成長—誰來做家務？

Amy 接著詢問：家務工作是誰的責任呢？該如何分工呢？家務工作對個人成長有什麼影響呢？

一、家務分工現況

依據行政院主計總處（2014）的婦女婚育與就業調查發現，就業女性料理家務的平均時間為 3.41 小時，雖然較未就業女性的平均時間少，但依據行政院主計總處（2017）的婦女婚育與就業調查發現，女性料理家務的時間仍然遠高於其丈夫 1.13 小時，由此可知女性仍是家務工作的主要擔負者。

根據 95 年度社會發展趨勢調查的家庭生活調查（行政院主計總處，2015）內容指出，在家事分工方面，除房屋、水電及家中器物之簡易維修仍多由家中男性成員負責外，打掃、買菜、準備三餐、廚房清理及清洗衣物亦主要由女性負責，但近幾年來，性別平等教育成效漸現，家事分工理念逐漸落實，倒垃圾、照顧孩童、老人或病人等家事已漸由家人共同分攤。

處理家務工作花費的時間會受家庭所處生命週期的階段影響（如圖 2-2）。根據行政院主計處（2011）及行政院主計總處（2014、2017）的婦女婚育與就業調查發現，家庭生命週期處於家庭擴展期、子女較為年幼、子女數較多的已婚女性，其處理家務所花費的時間多於子女年長、子女數較少的已婚女性。家庭生命週期不同，不僅家庭成員有變化，發展任務也不同，因此家務工作內容不同，所需花費的時間與精力自然就不同。

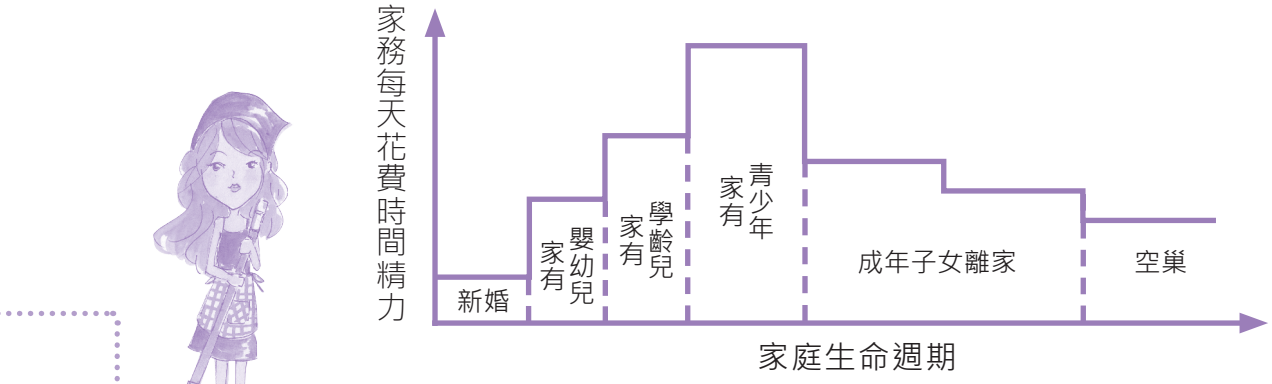


圖 2-2 對應家庭生命週期之時間與精力的使用趨勢

資料來源：陳小英（2012）。**高級中等以下學校家庭教育教師手冊**（171 頁）。臺北市：教育部。

Hoch-schild 指出女性做家務不全然都是無奈、繁瑣或是無趣的，家務工作所表達的愛與關心，以及家人的回饋都會使女性在家務工作中得到較多正向感受（引自唐先梅，2012）。蔡明璋（2004）的研究顯示，隨著性別平權化的社會價值觀的形成，婚姻由傳統的父權制度，轉成平等的伴侶關係，而當丈夫支持女性工作與獨立的態度時，丈夫會出現較積極的家務參與、家務時間會增加。

二、子女的家務分工與個人成長

一般而言，家務工作大多是由家中的成人執行，但隨著子女的長大，子女也有能力且有責任負擔部份的家務工作。家務分工考量因素，包含年齡、時間、能力、喜好等，並應避免性別刻板的分工。藉由做家事也能夠培養孩子做事與負責任的能力，在每天例行做家事的過程中，可以讓孩子學習「優先順序」的能力，且同時也包含兩個意義：「一是做事能力的培養，另一則為增強家庭的連結。」所以持續讓孩子做家事不僅能夠培養其做事能力，更重要的是讓家人感受到彼此間相互效力與其情感的連結，因此做家事也是用以維繫家人情感的重要方式。家事，代表是一種自我照顧的生活能力，透過家事讓孩子理解，每個人都需要一種「平衡的生活」，不能因為用功讀書，其他一切事情都由他人代勞。因此，家庭中的事務應該是所有家人共同的責任，教孩子由做家事到學習照顧自己，是孩子人生中的重要課題。家務工作參與是家中每一位成員的責任，分擔家務是對家人愛與關懷的表現。

家務工作的參與，可根據家人的年齡、時間、能力、喜好等，進行分工的考量，不同年齡的孩子因家務工作能力不同，因此可以負擔的家務工作類型也有所不同，如表 2-1、2-2。

表 2-1 子女的家務分工原則

子女就學階段	幼兒 / 低年級	中年級	高年級 / 國高中
可負責的家務項目	• 分類收納擺設 • 收報紙 • 吃完飯把自己的碗放水槽 • 摺衣服、摺襪子 • 把自己的毛巾、牙刷掛好或放整齊 • 準備自己的書包 • 布置餐桌擦桌子 • 垃圾分類 • 餵寵物	• 學習家務操作順序 由上往下 從乾到濕 由內到外 • 使用家務工具 洗衣機 掃把 拖把 吸塵器	• 基本家務工作 • 協助照顧生病家人 • 分擔成年人家務工作 • 規畫家庭活動 • 執行家庭活動

一般而言，幼兒階段的孩子可以參與簡易家務工作，學習簡易的打掃、準備餐具、布置餐桌、垃圾分類、擦桌子、摺衣服、摺襪子、整理自己的書桌、房間等簡易的家務技巧，協助維護家庭生活環境。除此之外，幼兒生活起居的自理能力，也是培養幼兒負擔家務工作的一項學習，例如起床與就寢、刷牙洗臉、飲食、穿脫衣服及鞋襪等。

國小階段的孩子，生活能力較幼兒階段進步，因此除了生活自理與簡易的家務工作之外，國小階段的孩子可以負責的家務工作種類更為多元，可以先從認識家務工作的內容開始，認識各類的家務，包含關愛與照顧家人（例如生病照顧、起居照顧、接送等）、餐飲處理（用餐前準備、用餐後清理、餐點準備）、環境整理（例如清理地板、整理房間、客餐廳、衛浴、倒垃圾或資源回收等）、衣物整理（例如清洗、晾曬、收拾、縫補等）、經濟消費活動（例如購買食物、日常用品等）、家庭各種活動的規劃與安排（例如規劃休閒活動、準備節慶活動、準備祭祀活動等）、維修工作（例如設備維修、照顧植物等）。

國小階段的孩子嘗試進行各種家務工作，除了分擔家人的辛勞之外，也可體認到家務工作參與是家中每一位成員的責任，而分擔家務更是對家人愛與關懷的表現。考量國小階段的孩子，低年級、中年級與高年級能力上也有差異，因此低年級孩子可以學習參與家中簡易物品整理的方法，例如分類、擺設、收納等。中年級孩子則可學習家務工作的基本操作順序，例如由上往下、由內到外、從乾到濕等技巧；也可以學習使用家務工作的基本工具，例如洗衣機、掃把、拖把、吸塵器等。高年級與國高中的孩子，除了基本家事工作外，更可以展現對家人的關愛與照顧，協助生病家人的照顧，或是嘗試分擔其它成年家人的工作。

表 2-2 依據家事工作的分類以及子女不同年齡層，適合參與的家務工作舉例

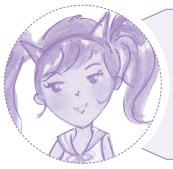
2 歲 -3 歲	4 歲 -5 歲	6 歲 -12 歲	12 歲 -18 歲
1. 關愛自己照顧家人			
用肢體表達關愛 拿報紙	用言語表達感情 準備好上幼兒園的書包	適切表達安慰鼓勵 照顧弟妹 照顧生病家人起居	成為家人安慰支持者 照顧生病家人起居 接送家人
2. 餐食準備與收拾			
擦桌子	整理桌子 廚房簡單幫忙 把食物放冰箱 收拾碗盤餐具	簡單炊食 料理用具清洗整理	規劃、準備與烹調食材 做好完善清潔工作
3. 環境整理			
收拾玩具 收拾餐具 倒輕垃圾	摺棉被 整理房間 吸地板	收拾房間、倒垃圾 幫忙洗車 清潔浴室 吸地、拖地	做好垃圾回收 獨力完成大面積掃除工作
4. 衣物整理			
摺手帕 穿掛衣服 丟衣服至籃子	摺衣服並收好	使用洗衣機洗衣 曬衣 簡單縫補	使用洗衣機洗衣 曬衣 使用縫紉技巧改造創作服飾
5. 經濟消費活動			
幫忙提東西		幫忙採買物品	獨立完成日常用品或食物採購
6. 家庭各種活動的規劃與安排			
參與家庭活動	參與並作簡單幫忙	共同規劃家庭活動 節慶、生日安排	家庭會議、共學 獨立規劃家庭旅遊
7. 維修工作			
善待自己的玩具	能檢視分類善待自己的學習工具 幫忙澆水、餵寵物	願意做簡單修繕，例如換燈泡 照顧寵物植栽	學習修繕，例如電腦等 庭院維護

唐先梅（2012）的研究也表示，家務參與是子女成長中必須學習的重要事務，也是未來成人世界中每日都必須面對的事。個人參與家務工作可學習生活技能、成就感、自主性、正向回饋、分擔家人辛勞、提升生活品質等意義。家務工作的生活能力有助於培養孩子解決問題的能力，因為要能解決問題必需具備三大能力（表 2-3）。

表 2-3 解決問題的三大能力

1. 辨識問題的能力	2. 找出辦法的能力	3. 執行力
要先辨識出「問題」所在，我們才會知道我們要解決什麼。	針對問題所在思考對策、方法及執行計畫，我們才會知道怎麼去「行動」。	如果「只會說而不會做」，則對解決問題沒有任何幫助，具備執行力才能實現腦中的想法。

家務分擔其實是一種家庭責任的承擔，不論是打掃或收拾房間、三餐準備、洗衣或倒垃圾。唐先梅、周麗端（2019）指出，整體而言，讓子女參與家務工作的益處，包括①建立自信心與成就感、②建立好習慣與責任感、③提升問題解決能力、④學習照顧家人與獲得家人正向回饋、⑤提升動作技能，詳述如圖 2-3。



建立自信心與成就感

選擇適合孩子年齡發展的家事，交付給小孩，當孩子完成時會覺得自己跟「大人」一樣，而培養出孩子的自信心與成就感。

建立好習慣與責任感

做家事跟讀書學習一樣，是一種無形且慢慢累積的過程，需要建立培養好習慣。讓孩子練習做家事，也是培養孩子責任感。

提升問題解決能力

做家事的過程會遇到不同的問題需要解決，如何有效完成家事？如何有效率作好清潔？如何做好分類歸納？在尋求答案的過程中嘗試尋求幫助或找尋資源。孩子逐漸可以照顧自己、處理好身邊的小事情；隨著年齡增長，能夠自理的面向與層次會愈來愈廣，未來要獨立生活就不用擔心。

學習照顧家人、獲得家人正向回饋

家事不只是工作，更是學習照顧別人。孩子會喜歡做家事，一來是因為天性喜歡模仿；二來是因為希望爸媽開心。透過幫忙做家事的過程，孩子可以從中獲得照顧別人的喜悅，更願意付出。這種付出會成為家人間的正向回饋。

提升動作技能

孩子透過動作，學會如何有效地控制身體，才能有協調的動作。例如擦玻璃的需要孩子雙手高舉的動作，也就是在培養孩子的肩膀穩定度，可以讓孩子的坐姿變得更端正。發展其實就在生活當中，讓孩子多多參與做家事的活動，同樣也可以培養出孩子的動作協調度。特別是許多家事都需要雙手協調，像是掃地、拖地 ..... 等，透過雙手彼此配合的過程，更能提升孩子的動作技能。

圖 2-3 家務工作對孩子的益處

對於學齡期孩子而言，透過家務參與學習一些生活能力與技巧，有助於發展出有能力的自我認知，減少能力不足的自卑感。對青少年階段的孩子來說，家務參與不僅是能力的展現，也能促進自我認同的發展（唐先梅，2012）；青少年時期讓子女適當地分擔家務工作，以及培養平等的性別角色態度，對於未來改變刻板化的家務分工均能有所助益（陳小英，2012）。子女參與家務分擔了家人辛勞，可提升家庭生活品質，並促使家人間有更多的相聚與互動。

由此可知，家務的分工不僅能促進家庭生活品質與提升家人互動的機會，對子女也能提升有能力的自我認知與促進自我認同的發展，有助子女的個人成長。

參、家務簡化與科技運用—少點家務、多點互動

Paul 思考著：如何有效完成家務工作，
以滿足家庭每日生活所需，維持家庭的正常運作？

家務工作是家庭用以維持家庭每日生活所需的工作，為了維持家庭的每日生活所需，當然需要有人去執行家務工作。執行家務工作，除了時間的付出之外，也是精力上的消耗。而一個人的時間與精力，都是有價值的資源。為了完成家務工作，以滿足家庭每日生活所需，維持家庭的正常運作，如何有效利用家務簡化的技巧，來使時間與精力等有價值資源，得到最大的效益，實為現代家庭的重要課題。

一、家務工作簡化技巧

工業化之後，家庭從生產單位多轉變為消費單位，過去的食物、衣服、生活用品都由家庭自己生產，但現在多由工廠取代（唐先梅，2005）。家務工作也因為許多科技工具的發明，而使得家務工作的流程有了改變。家務工作具有多元而複雜的特質，因此若能將家務利用管理的技巧與善用科技工具，使家務工作由複雜變簡單、由瑣碎變完整，將可大大減少時間與精力的消耗。

工作簡化的研究指出，只要改善工作方法與改進工作場所的佈置就會使工作進行得更為容易，且能減少不必要的操作；改善工作程序也可減少不必要的動作，大量節省工作人員的時間與精力（陳小英，2012）。因此，將工

作簡化與管理的技巧，應用於家務工作中，可大大減少家務工作所需消耗的時間與精力。以下分別從有效率的工作場所、工作程序與方法的改善，來說明家務工作簡化的技巧。

（一）有效率的工作場所

家務工作若想有效率的進行，減少家務工作所需消耗的時間與精力，安排有效率的工作場所，將可大幅降低家務工作所需的時間與精力。家務工作的場所中，廚房是重點場所，許多的家務工作都在廚房中進行，餐食的準備與收拾更是每日例行的工作，因此以廚房為例進行說明。

1. 廚房黃金工作三角

有效率的廚房工作場所，可以依烹調習慣來規劃動線，一般使用順序為：冰箱→水槽→瓦斯爐檯→調理檯面→餐桌，可依此順序安排動線。廚房動線安排的最基本概念，除了以烹調習慣為原則之外，需考量廚房裡的三個主要功能區，分別是儲物區，即冰箱、冰櫃、儲物櫃；洗滌區，即水槽、洗碗機等；以及烹飪區，即爐灶、烤箱、微波爐等。簡單來講，就是爐灶、水槽和冰箱這三個點，而其之間的路線組成了「黃金工作三角」。這三個點之間不能相隔太遠，否則會出現不必要的來來回回，但也不能太近，否則會讓工作空間很擁擠。

理想的三點之間的距離最佳總長應介於 3.6 公尺至 6.6 公尺之間，意即瓦斯爐、水槽、冰箱三點的距離總長應介於 360 公分至 660 公分之間，如果三點距離之和超過 660 公分，則動線太長會影響廚房之工作效率，反之黃金工作三角之總長過短，則空間動線過於狹小，也會造成使用上的不便（盧圓華，2014）。另外廚房的通道不應穿越此工作三角型，避免影響廚房的工作流程及效率。依照烹調工作者的烹調習慣與標準型工作金三角的概念，就能透過動線的規劃，有效節省食物製備時的工作路程與活動範圍，讓時間與精力達到最佳的效益。

2. 合適的工作檯深度與高度

儲物櫥櫃與工作檯的深度與高度也應配合使用者的人體工學，以達到最佳的工作效益。現今廚具廠商提供之標準廚具高度多在 80 公分至 90 公分，深度多在 60 公分至 70 公分，可依使用者的身高進行調整。根據炒菜和清洗行為的主要工作部位差異（手部和腰部），可以讓瓦斯爐比水槽檯面略低 5 公分，更符合使用。根據漂亮家居編輯部（2016）的研究，最符合人體使用的檯面高度說明如下，如圖 2-4。

最符合手肘使用：

瓦斯爐 =（身高 /2）+5 公分

最符合腰部使用：

水槽檯面 =（身高 /2）+10 公分

舉例來說，以身高 160 公分的使用者為例，最符合人體使用的瓦斯爐檯面高度與水槽檯面高度分別為 85 公分與 90 公分。

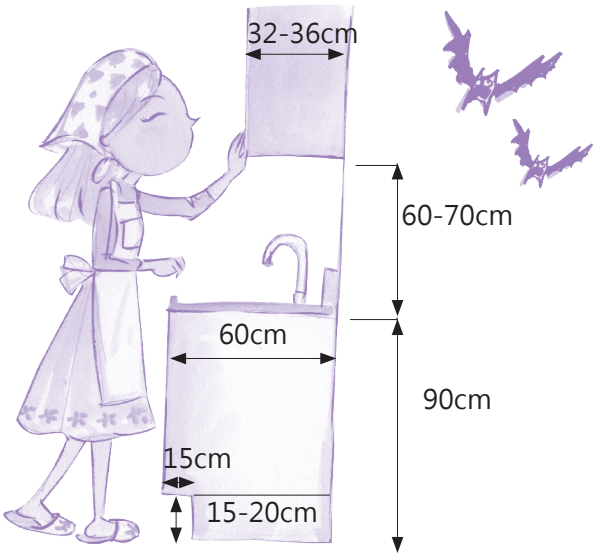


圖 2-4 最適合人體工學的檯面設計

（二）工作程序與方法的改善

良好的工作程序與方法，可以有效節省工作所花費的時間，同時正確的姿勢可以減少體力的消耗。例如搬重物時，不要彎腰而是要用曲膝蹲下的方式提取重物，因為身體高度降低時，重心較穩，且不彎腰的方式，可減少腰椎的壓力，避免工作造成的傷害。在工作程序上，可以將同類型的工作安排在一起同時進行或是將分類工作做好。例如食材可以一餐的量分裝，減少退冰時需要的時間；在洗菜的同時，可以將煮飯開關按下去；煮飯時可同時蒸蛋、蒸魚，或是利用加高鍋蓋或合適的容器完成一鍋三菜的搭配。

另外，將物品存放位置標示清楚、妥善將物品分類存放且養成「物歸原位」的習慣，將常用的物品放在容易看見與拿取的地方，如此可以減少拿取與找尋物品的時間消耗，幫助家庭用最少的時間與精力，完成工作。

二、家庭科技產品運用

人們由農業時代幾乎所有生活所需都必須自給自足，到進入工業化時代，因為生活方式的轉變，生活中的所需物資已不再需要通通自己來，而是可以使用金錢來交換取得。加上家庭科技的改變，改變了家庭生活的樣貌。家庭科技的改變讓生活中非常多的事務可以透過科技的使用，來減少家務工作所需消耗的時間與精力。現今家庭中，洗衣機、電鍋、瓦斯爐等家電產品已是基本配備，往往使用者只要按下開關即可完成洗衣、煮飯、升火的動作。以現代的廚房為例，現代家庭的廚房裡，也不僅只有一個爐火，而是雙口爐甚至是三口爐、四口爐，還可以加上微波爐、水波爐、烤箱、蒸鍋、多功能調理機、電鍋、電子鍋、壓力鍋、氣炸鍋、洗碗機……等，各式各樣的廚房科技家電。除了現代的廚房家務工作之外，生活中非常多的事務也可以透過科技或其它資源的使用，來達到減少家務工作所需消耗的時間與精力（表 2-4）。

表 2-4 減少家務工作消耗時間與精力之科技與其它資源運用參照表

家務工作項目	金錢交換	家庭產品科技應用
關愛照顧家人	居家服務員	健康記錄手環、雲端健康管理系統、照護機器人
餐食準備與收拾	外送平台、外食、居家服務員	多功能食物處理機、微波爐、水波爐、烤箱、蒸鍋、多功能調理機、電鍋、電子鍋、壓力鍋、氣炸鍋、洗碗機、電磁爐、電晶爐（電陶爐）、IH 爐
環境整理	居家服務員	掃地機、拖地機、空氣清淨機、除濕機、吸塵器
衣物整理	洗衣店、居家服務員	洗衣機，烘衣機、洗脫烘一次完成
生活用品採買	代購、居家服務員	網路採買送貨到家
家庭活動規劃安排	專業規劃人員	網路收集資訊、訂購行程票券
維修工作	專業人員	網路收集 DIY 資訊

在未來的家庭裡，家庭科技產品的不斷創新，許多家務工作將由科技產品來代勞。未來我們可以還未離開辦公室就可以煮飯、將家裡空調調整到最舒適的溫度、將家裡光線調整成最合適的樣子、啟動掃地機將家裡打掃乾淨。甚至，心情不好時，還可自動來首輕鬆的音樂。家庭科技產品日新月異，每年在拉斯維加斯的消費型電子展 the Consumer Electronics Show（CES），都吸引來自世界各地的科技電子產品參加。2020 年 CES 最佳家庭科技產品中，以家庭及教養為主的 Parents 網站特別在 1 月參展的產品中選出「最佳家庭科技」創新設計（表 2-5），這些家庭科技的小玩意將成為每個家庭的得力助手。

表 2-5 最佳家庭科技創新設計

1	C by GE 智能開關（25 美元），搭配智能燈炮（13 美元）或智能插座（24 美元） 不需要電線，想將開關貼在哪都行，這就是美國 C by GE 最新科技產品「無線智能開關、智能燈泡和智能插座」。您可以將智能開關貼在低矮的位置，方便幼兒自行控制。或是將開關安置在嬰兒房外，不需要進房吵到寶寶也可以自由開關房間內的燈。
2	4moms mamaRoo 智慧型嬰兒睡眠搖籃（330 美元） 最新款智慧型嬰兒搖籃可以透過手機 APP 或是搖籃上的控制臺操控所有功能，包括搖籃速度以及開啟振動和白噪音功能等。
3	Hatch Restore 智慧型睡眠檯燈（約 150 美元） Hatch Restore 是最佳睡眠助手，不僅可以幫助你放鬆下來，還可以讓你整夜好眠。Restore 只要透過手機 APP 就可以依照個人所需設定不同的燈光，包括睡前閱讀時間、省思時間、睡眠時間及日光起床時間（搭配鳥鳴聲），也可以設定白噪音以利深層睡眠。
4	Baby Brezza Formula Pro Advanced 智慧型嬰兒泡奶粉機（280 美元） 已經有父母愛上了這款配方奶粉泡奶機。它可以根據你所設定的特定規格調配奶粉及開水，幾秒鐘就可以泡出一瓶完美的嬰兒牛奶，只需要透過 wifi 遠端啟動，當你進到廚房時，奶瓶就已經準備好了。這臺智慧型泡奶粉機還會在配方奶粉快用完時，自動幫忙訂購。

資料來源：1. 喬依絲（2020）。2020 CES 最佳家庭科技產品。草根影響力新視野。2020 年 2 月 2 日取自 http://grinews.com/news/
2. Hartshorn, J. (2020). 15 award-winning family tech products parents editors swear by. Parents. 2020 年 2 月 2 日取自 https://www.parents.com/fun/gadgets/consumer-electronics-show-products-2020-for-parents/?

除了家庭科技產品的應用之外，內政部建築研究所（2019）的智慧化居住空間的計畫中，也發現可以透過智慧建築結合科技，帶來便利、舒適、安全、防災、健康等全方位智慧生活。在智慧化居住空間的計畫中，有以下幾項重點：

1. **社區智慧門禁系統：**透過鏡頭掃描住戶臉部特徵，記錄住戶行為，自動設定電梯，可管理訪客與陌生人，還能連線警察機構，有安全防盜功能。
2. **智慧導引與節能：**智慧建築能控制公共區域的照明亮度，維持節能效能，當有人走動時，可偵測人員走動方向，逐漸調整照明。在住戶到達指定樓層時，會有指示燈顯示居家方向。有災害發生時，可做為逃生指引。
3. **居家舒適與節能：**透過智慧建築的感測器連線偵測，可以自動調室內外的溫差、濕度、窗簾開閉以及照明，根據室內人數多寡，達到最舒適的環境。住戶同時可透過可視化的面板或是手機 App，知道家中的用電情形。如果家中有安裝智慧三表（電表、水表、瓦斯表）也有助於智慧化地監控家中能源使用情形。

4. **智慧門鎖：**智慧門鎖可透過多種或多重的直接辨識認證，包括臉部辨識、指紋辨識、眼睛虹膜辨識，也可以搭配 wifi 進行遠端開關門。
5. **智慧音箱與機器人：**住戶可與住宅的智慧機器人「對話」，透過整體環境的感測、住戶的設定或是網路連線取得氣象平臺資料，可以提醒住戶今天的行程、戶外環境的變化，提供智慧化的外出建議。
6. **智慧安全防護：**家中有高齡者或是幼兒時，可以透過智慧居家中多重感測的功能，例如壓力感測、紅外線感測等，知道年長者或其它家庭成員是否倒臥在某處一段時間、需要協助。透過警示系統，可以在家中以語音通知、或是發送訊息到手機 App 中，甚至在黃金處時間可以直接通知醫院人員，避免錯過急救時間。
7. **智慧健康平臺：**家中有高齡者的健康照護，可以透過家中的智慧健康量測設備，隨時將健康資料傳送到雲端平臺儲存，透過系統分析，可以用圖像可視化的方式查詢了解健康狀況變化情形。當有需要諮詢時，也可以透過遠端視訊的方式與醫療院所連線，不用大小病都要跑醫院。
8. **智慧停車：**透過感測車輛上的智慧標籤或掃瞄車牌，來管制車輛進出，同時可引導住戶至距離最近的空位。
9. **智慧防災：**在智慧居家中，可以透過感測器測量溫度、一氧化碳濃度或是地震等，來提早預警災害的發生。尤其家中廚房最容易發生忘記關閉爐火而發生火災，在智慧建築內，可透過感測器與智慧設備的配合，例如忘記關火或是地震發生時可自動阻斷瓦斯，防止災害發生。

我們可發現到智慧化居住空間計畫的重點中，也有很多可以協助簡化家務的科技運用，不只可以簡化勞動性的家務工作、協助居家安全節能，帶來便利、舒適、安全、防災、健康的智慧生活，連高齡長輩、幼兒的安全與健康照護，也可達到協助的功能，著實是家務工作的好幫手。雖然科技提供人們便利，但也要留意科技可能帶來的負面影響，例如家人行蹤資訊外流、住家被非相關人員監視等資安的問題。

綜上所述，在未來的家庭裡，一些重複性的體力家務工作，可以由許多家庭科技產品來代勞，我們可以透過家庭科技產品的應用，善用工具、簡化家務工作流程或是可以思考改變家務工作的標準，讓家庭生活「少點家務，多點互動」，但家務工作不僅只有重複性的體力家務工作，而是包含生理、心理、情感及精神的工作，它提供了感情支持、親友維繫、衝突解決、危機管理、計畫與安排，以及家人精神層面的服務（Eichler & Albanese, 2007）。因此，在我們善用家庭科技產品來減輕家務工作之時，也別忘了參與執行家務工作是家中每一位成員的責任，分擔家務更是對家人愛與關懷的表現。

資源運用

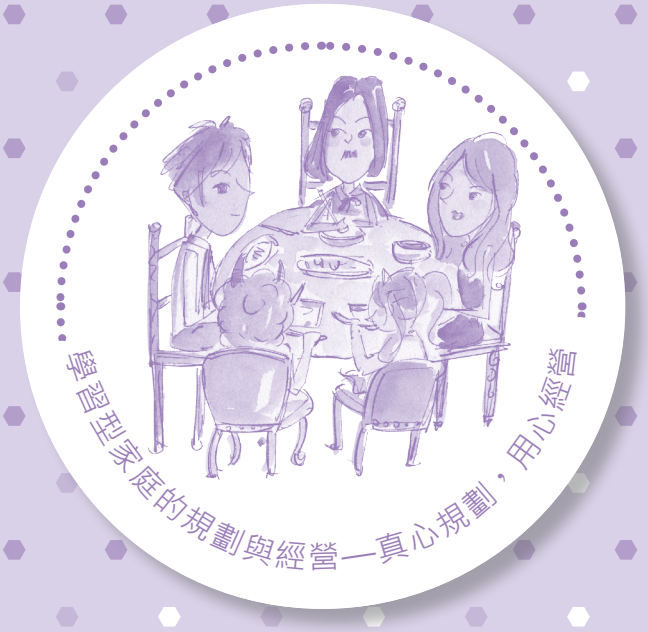
內涵	資源類別	資源名稱	內容簡述	運用方式	適用階段
家務的分工與個人成長	書籍	看漫畫輕鬆學：整理收納（遠見天下，2019）	利用漫畫中整理大神與人物的對話與行動的方式，說明整理收納的技巧。	運用書籍，認識整理收納中的「分類」原則，並利用書中分類練習範例，做實際的演練。	幼兒園
				運用書籍，認識依功能性分類原則，並透過不同使用目的的分類方法，練習將房間的東西加以分類。	國小低年級
				運用書籍，學習分辨需要的物品與不需要的物品，進行斷捨離的練習與做決定的能力、打掃自己房間的順序與方法。	國小中年級
				運用書籍，學習書桌、書櫃與房間、衣物的整理收納原則與練習，家庭公共區域的使用與維護原則。	國小高年級
				運用書籍中的案例，學習聰明買、果斷捨棄與愛物惜物、延長東西使用壽命及打包換季的方法。	國中
	網站	iMyfamily/家庭活動/分擔家事分擔愛（教育部，2019）	網站中設計了不同的家庭活動，其中一項是家事分工。透過網站內容，可思考家事內容與如何分配工作。	課堂上介紹 iMyfamily 網站的「家庭活動」，請學生回家與家人一起完成「分擔家事分擔愛」的任務，並了解家務分工的情況。	國中
家務簡化與科技運用	影片	Living 3.0 智慧化居住空間展示中心（內政部發言人室，2014）	（3 分 8 秒） 內政部建築研究所的智慧化居住空間計畫的簡介，透過影片可了解智慧化居住空間的發展現況。	透過影片，認識智慧化居住空間，進行心得分享與問題討論。	國中

PART 3

PART 3

學習型家庭

- 學習型家庭的內涵
- 學習型家庭的規劃與經營
- 健康家庭與學習



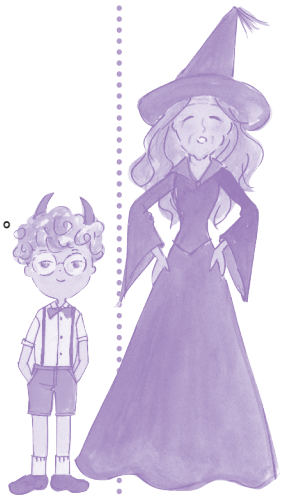
生活魔法寶典 3
愛的時光機

故事內容

Rose、Jerry 失憶，家裡頓失依靠……
魔法奶奶和三個孫子—Peter、Paul、Amy
如何依魔法書上的指示，
找回自己真實的心？
重回原本的健康家庭？

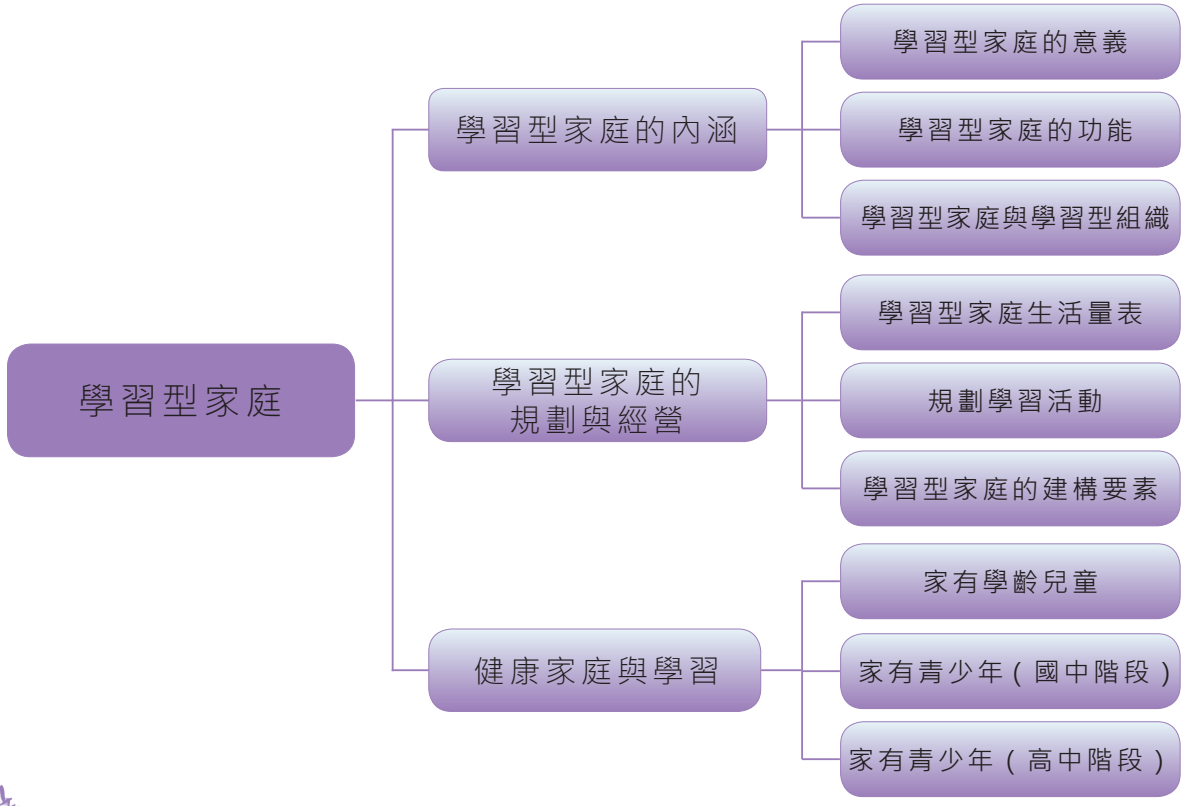
魔法語錄 18

＊心是一本日記，記載愛的學習，放映愛的時光。



主題摘要

學習型家庭是以家人共學而組成的家庭型態，在家庭中除了個人的學習，全家人也應共同學習。透過定義、功能及學習型組織了解學習型家庭的功能。同時，藉由學習型家庭生活量表了解家庭的現況，再以規劃學習活動，朝向健康家庭與學習而努力。



家庭是個人成長的搖籃，是個體生命的啟蒙之地。隨著社會變遷，產生多元的家庭類型，在健康的家庭內互動，才能造就溫馨、關懷、親密、健康的個體。學習型家庭則是助於家庭成長及向前行的有效學習環境，學習是終身受用的良好習慣，讓家庭成員在家庭中獲得學習和成長，因此是家庭重要的學習資源，也是幫助成員終身學習之處。

壹、學習型家庭的內涵—學習是幸福的起點

Peter 問魔法奶奶：什麼是學習型家庭？

魔法奶奶說：讓我們一起來看看一些「生活魔法寶典」上，記載的前人的說法……

一、學習型家庭的意義

所謂學習型家庭是什麼呢？黃迺毓（2001）指出，學習型家庭是學習型組織（learning organization）的概念延伸，期望透過家庭成員彼此的學習行動，共同創造新知識與運用及轉化知識，促進家庭的成長與發展。

學習型家庭也是一種家庭形態，是指在家庭中提供成員有效的學習環境，家庭成員對學習有積極的態度和參與行動（黃迺毓，2001），因此無論家庭的世代組合、組成人口、家人的居住狀態，甚至是家人從事職業類型為何，都可成為學習型家庭。而**學習活動的形式**包括個人及家人共同進行。個人形式如自我學習、反省與改變，家人共同進行的形式如全家人休閒活動、溝通、對話與分享等；家庭成員在歷程中有機會進行各種方式的學習體驗，強化及擴充知識，並增強家庭適應與創新能力（王佩君，2004）。由此可知，從學習型家庭的觀點，學習是任何家庭、每位家庭成員都能做到的。

教育部（1998）提出的「邁向學習社會」白皮書中，以推展終身學習，達到學習社會為目標；其後依「邁向學習社會」白皮書方案十一「推展學習型家庭方案」及行政院 89 年 9 月 25 日臺 89 教字第 28038 號函送教育改革推動小組第 17 次委員會議決議通過「推展學習型家庭教育，建立祥和社會」中程計畫訂定相關法規（推展學習型家庭方案實施要點，2005）。學習型家庭的願景就是在這樣的背景產生。

因應世界快速的變遷，學習是一項重要的工具。終身學習是教育發展的趨勢，也是我國目前的重要教育政策之一。學習型家庭在家庭中的推動目標有四：目標一是協助父母扮演適切的角色、目標二是培養國民家庭倫理觀念、目標三是拓展生活領域及豐富生活內涵、目標四是實現全人教育（林振春，1999），如圖 3-1。

學習型家庭主要目標在於增進親子共享學習樂趣，並能普及家庭，成為終身學習。藉由家庭的日常生活的落實、共同學習，進而產生正向力量，並能積極面對家庭生命週期中不同的困境與挑戰，能使家庭成為家人共同學習與成長的溫馨家園。

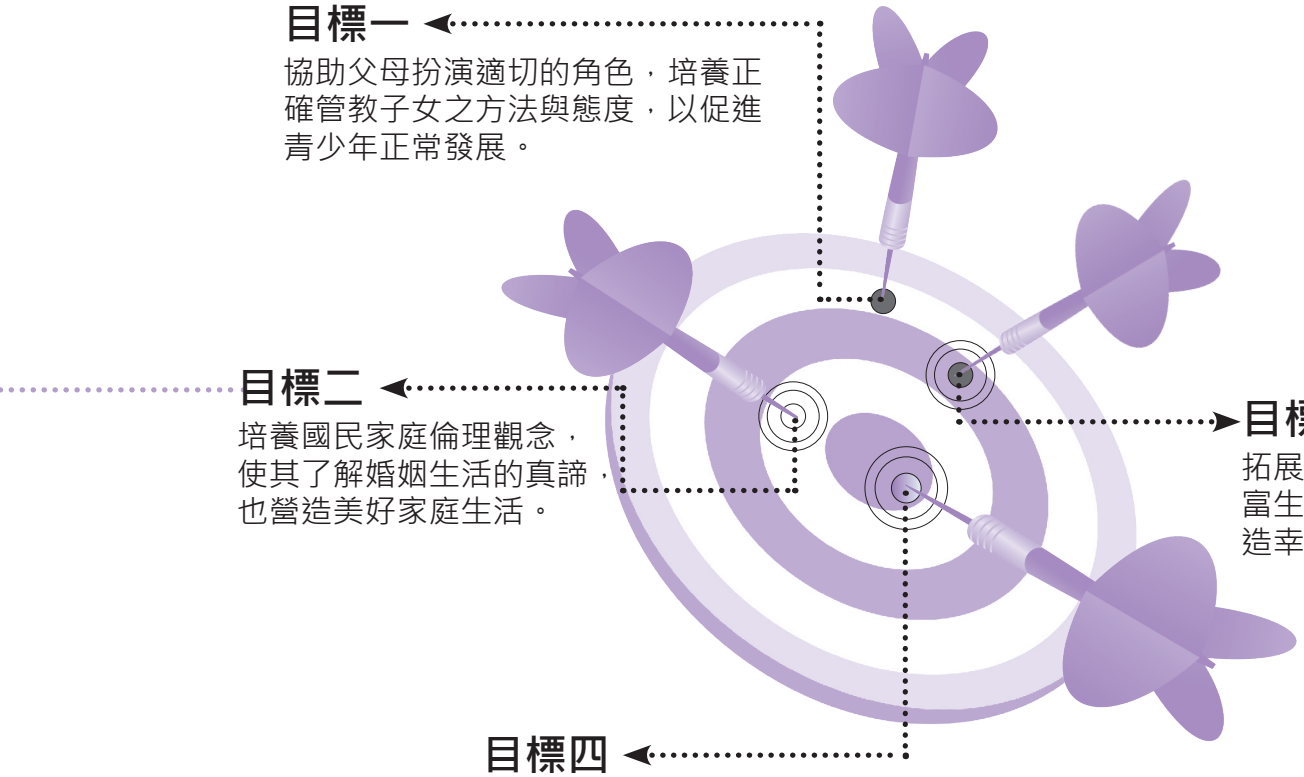


圖 3-1　學習型家庭在家庭推動目標

資料來源：整理自林振春（1999）。**學習家庭與家庭學習**。臺北市：師大書苑。

二、學習型家庭的功能

學習型家庭的核心要素是家庭成員之間的愛，家庭成員透過家庭內、家庭外的學習，彼此分享心得或經驗，促進個人與家庭的正向成長及發展。而學習型家庭的功能為何？林振春（1999）認為：學習型家庭的功能有七大特徵：繼續不斷的學習、親密合作的關係、彼此聯繫的網路、集體共享的觀念、創新發展的精神、系統思考的方法、建立知能的目的，如圖 3-2 所示。

在生活步調快速的現代社會中，產生人與人之間的疏離感，更顯示出家庭是幸福的源泉。因此要成為健康快樂的家庭，必須重視家庭生活，營造一個溫暖和諧的家庭，而透過學習型家庭，就是營造健康快樂家庭的途徑。

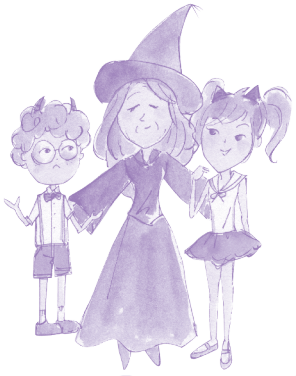


圖 3-2 學習型家庭的功能

資料來源：整理自林振春（1999）。**學習家庭與家庭學習**。臺北市：師大書苑。

三、學習型家庭與學習型組織

學習型家庭為學習型組織（learning organization）的概念延伸，學習型組織是由 Senge 於 1990 年所提出，指一種能培養創造性、擴張性的思維型態，組織成員持續共同學習，以增進能力、達成期望的結果，集體的期望可以自由設計，並經由共同努力來達成（郭進隆譯，1998）。

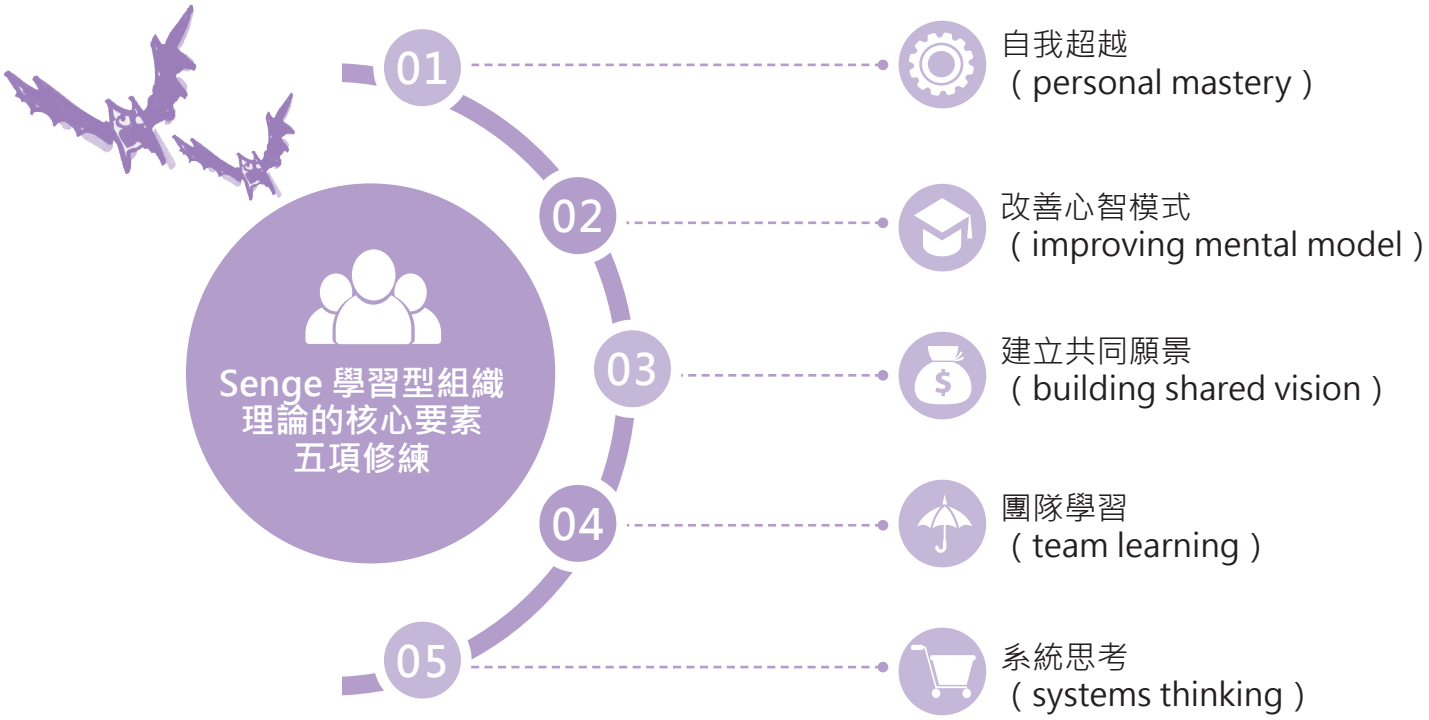


圖 3-3 Senge 學習型組織理論的核心要素—「五項修練」

家庭是一個系統，是一個由互異卻又相互依賴的分子組合而成的實體。它是由某些成員組合而成，成員們可以預測的方式相關聯，共同創造一種可以改變自我，進而維持穩定平衡的模式。家庭既是一個系統，家庭中的學習活動則需要考慮在系統層次上來進行，這與學習型組織的主要觀念相符。Senge 學習型組織理論的核心要素—「五項修練」（圖 3-3），主要內涵如下：

1. 自我超越（personal mastery）

學習不斷釐清個人真正的願望，集中精力及培養耐心，並客觀地觀察自己；能夠不斷實現他們內心深處最想要實現的願望。由於個人不斷精進，以及強烈的使命感和責任感，促使整個組織的成長與發展。若缺乏自我超越的修練，將陷入壓力—反應式的結構困境。

2. 改善心智模式（improving mental model）

心智模式是思考人事物之根本方法，提供我們如何理解世界，以及如何採取行動、假設，甚至是圖像、印象。心智模式常是根深蒂固的，所以必須以開放的態度，體認認知方面的缺失，時時反我自省，宣照自我的內心世界，透視內心的感受。

3. 建立共同願景（building shared vision）

培養成員對團隊的長期承諾，這是一種建構共同的願望、理想、願景或目標的能力。組織中有了共同願景，成員才會積極投入，爲共同目標而努力。而願景要有價值，必須包括三部分：一是針對組織想追求的長程成就，具有特別鼓舞的力量；二是要能激發靈感，就像個超級的磁石，能在變革中把組織往前及往上拉引；三是必須使成員全力以赴，能指導成員每日都知道如何邁向成功。

4. 團隊學習（team learning）

發展團體力量，使團體力量超乎個人力量加總。在現代組織中，學習的基本單位是團隊而不是個人，除非團隊能夠學習，否則組織也無法學習。團隊學習的途徑是對話（dialogue），亦即所有成員立於對等地位，攤出心中的假設，進而一起思考。在過程中，允許反省與建設性的回饋，讓思想充分而自由的交流，並找出有礙溝通的因素。

5. 系統思考（systems thinking）

以新方式讓我們重新認識自己及所身處的世界，是一種心靈的轉變，將自己所見與世界分離，同時轉變為與世界連結，從問題看，是由外面某些人或事所引起的，轉變為看到自己的行動如何造成問題。

如前所述，Senge 提出學習型組織理論的核心要素—「五項修練」，在此把家庭的特質融入，並將這五項修練重新加以詮釋，轉化為「學習型家庭」的內涵，衍生成為可操作修練原則如下：

1. 促進家庭成員自我發展

在學習型家庭中，必需以「全心投入」及「超越創造」的觀點面對自己的生命與生活，創造家庭成員的希望及成果，並塑造一個家庭成員得以自我發展的環境。

2. 運用系統思考釐清問題

學習型家庭的父母，必須改變心智模式，建立「反思」與「探詢」的習慣，反思是透過個人對事物的觀察及過去經驗，推演出的結論。而探詢是強調有意義的對話，承認自己思考上的缺陷，也願意改善，意即父母發掘自己內心圖像，使之浮上檯面，並嚴加審視。

3. 建立家庭成員共同願景

Senge 指出「如果沒有共同願景，就不會有學習型組織」。因此，父母執行家庭決策時，需留意兼顧家人的需要，讓所有家庭成員共同參與、共同商議，共同建立真正屬於大家的願景或期望，同時不只要發展願景，也要忠於願景。

4. 營造愉悅的學習情境

在學習型家庭中，家庭成員可不斷「一起學習」如何共同學習，營造家庭成員相互學習的氣氛，因為集體的智慧高於個人智慧，同時父母家人需共同建立一個可以互相溝通的環境，並且願意聆聽、自我觀察、能反思。

5. 應用系統思考解決問題

系統思考是第五項修練的首要課題，家庭成員應養成系統思考的能力，以新方式重新認識自己及世界，並能應用在家庭事務的各方面，並能以巨觀的角度，思考問題及面對問題，能了解如何掌握事情的變化、創造新的局面。

在學習型家庭中，家庭系統思考的實踐如下（圖 3-4）：

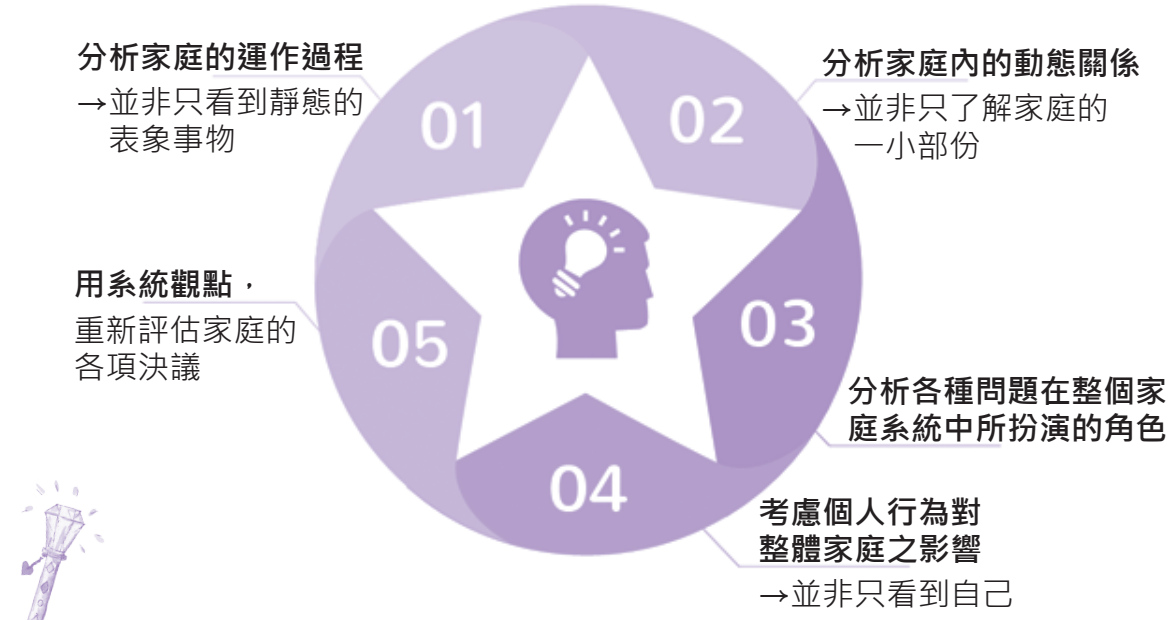


圖 3-4 學習型家庭中家庭系統思考的實踐

學習型組織是一個促使人們不斷發現自己如何造成目前的處境，以及如何能夠加以改變的地方。所謂的第五項修練，就是植基於「不可分割的整體性」所做的系統思考。家庭雖然是一個共同體的組織，在應用學習組織上，應與企業追求效率與理論的功能有所區隔，而二者的重點皆在組織上如何增強其能力去學習、適應及變遷，讓其視野、策略、領導者、價值、結構、系統、過程和實務，都能朝促進人們學習與發展方向運作，及加速系統層次的學習。

綜合上述，一般學習型家庭方案之基本思惟，主要為：

1. 學習不僅是個人的事，也需要是家庭「系統層次」的活動。換言之，家人有「共同的時間」，進行「共同的活動」。

2. 家人間的溝通是必要的學習歷程，而溝通需要是「對話」的。每個人都願意開放心胸，自我反省、改變(自我超越)，也允許別人建設性的回饋。
3. 家人之間有「共同的願景」，會激發共同的熱情和行動。
4. 家庭中的學習，除了讀書，休閒也是一種學習。學習是自願的、樂趣的，是一種永續的「過程」。家庭是講究情感的地方，所以家庭中的學習是輕鬆愉快的、沒有壓力的、自願的、不拘形式與內涵的。家庭中的學習著重全員參與，溝通分享，增進情感。

貳、學習型家庭的規劃與經營—真心規劃，用心經營

Paul、Amy 異口同聲地問：學習型家庭要如何進行呢？

魔法奶奶說：我們一起再查查「生活魔法寶典」怎麼說……

學習型家庭是 21 世紀的理想家庭型態之一，應用終身學習的理念，落實在家庭的日常生活中，藉由家庭成員的共同學習，提升適應能力與競爭優勢，並能解決家庭生活及家庭生命週期所面臨的不同困境與挑戰，使家庭成為共同學習與成長的溫馨家園，並能成為終身學習的基礎，可提升社會學習風氣，達到終身學習的目標。以下先藉由「學習型家庭生活量表」了解自己與家人的學習發展狀況，說明如何規劃家庭成員的學習活動，及提出學習型家庭的建構要素。

一、學習型家庭生活量表

如何能夠了解家庭的學習發展狀況呢？可以藉由林淑玲、廖永靜（年代不詳）設計的學習型家庭生活量表進行檢視，這是邁向學習型家庭的第一步！

（一）量表內容及填答說明

首先依學習型家庭生活量表（表 3-1）每道題目的敘述，若符合自己或家庭的狀況填 1，不符合則填 0，再依表 3-2 的五大面向統計分數後，依照各

面向的得分，在圖 3-5 對應的五個向度上各做一個記號並連成五邊型，從所完成的圖即可找出朝向學習型家庭的路上，家庭所需要改進的重點方向。

表 3-1 學習型家庭生活量表

題目	答案
(01) 我凡事都以家庭為第一優先。	
(02) 我常帶給家人快樂。	
(03) 我們家人會相互支持對方的願望。	
(04) 當家人遇到問題時能相互支持。	
(05) 家庭成員間有一種「相繫相屬」的感覺。	
(06) 家庭成員能以自己的家庭為榮。	
(07) 我願意配合家人需要調整自己工作的時間。	
(08) 我們家人之間幾乎每天都有閒聊時間。	
(09) 家人相聚時很有話說。	
(10) 我不會藉口避開與家人的相聚。	
(11) 和家人在一起，我覺得很快樂。	
(12) 家人喜歡一起共同活動〈如做家事〉。	
(13) 我認為如果我和家人發生衝突，我或多或少應負些責任。	
(14) 我相信自己有能力可以實現自我的願望。	
(15) 我很清楚自己的生涯發展藍圖。	
(16) 我認識自己的長處與短處。	
(17) 遇到問題時，我不會立即責怪家人。	
(18) 我和家人重視彼此的成就。	
(19) 我和家人意見不同時，我不會強迫對方接受我的意見。	
(20) 我不會對家人大聲怒罵。	
(21) 我和家人之間可以自由提出不同意見，或說出彼此想說的話。	
(22) 我和家人談話時不會展現權威。	
(23) 我會對家人表露自己的心事。	
(24) 我會盡量傾聽家人說話。	
(25) 我們經常全家出遊或運動。	
(26) 我經常和家人一同閱讀。	
(27) 我們經常全家參觀展覽或欣賞演出。	
(28) 我經常教導孩子學習各項事物。	
(29) 我們家有書房或適宜閱讀的地方。	
(30) 我和家經常借書或買書來看。	

資料來源：林淑玲、廖永靜（年代不詳）。**學習型家庭生活量表**。2020 年 2 月 14 日取自 http://ww2.anjh.tn.edu.tw/104/%E5%8F%B0%E5%8D%97%E5%B8%82%E8%A6%AA%E8%81%B7%E6%95%99%E8%82%B2%E4%B8%AD%E5%BF%83/scwq2010231.htm

表 3-2 學習型家庭量表計分表

題號	感情承諾	題號	時間共享	題號	自我改變	題號	溝通對話	題號	家庭活動
1		7		13		19		25	
2		8		14		20		26	
3		9		15		21		27	
4		10		16		22		28	
5		11		17		23		29	
6		12		18		24		30	
小計		小計		小計		小計		小計	

資料來源：林淑玲、廖永靜（年代不詳）。**學習型家庭生活量表**。2020 年 2 月 14 日取自 http://ww2.anjh.tn.edu.tw/104/%E5%8F%B0%E5%8D%97%E5%B8%82%E8%A6%AA%E8%81%B7%E6%95%99%E8%82%B2%E4%B8%AD%E5%BF%83/scwq2010231.htm

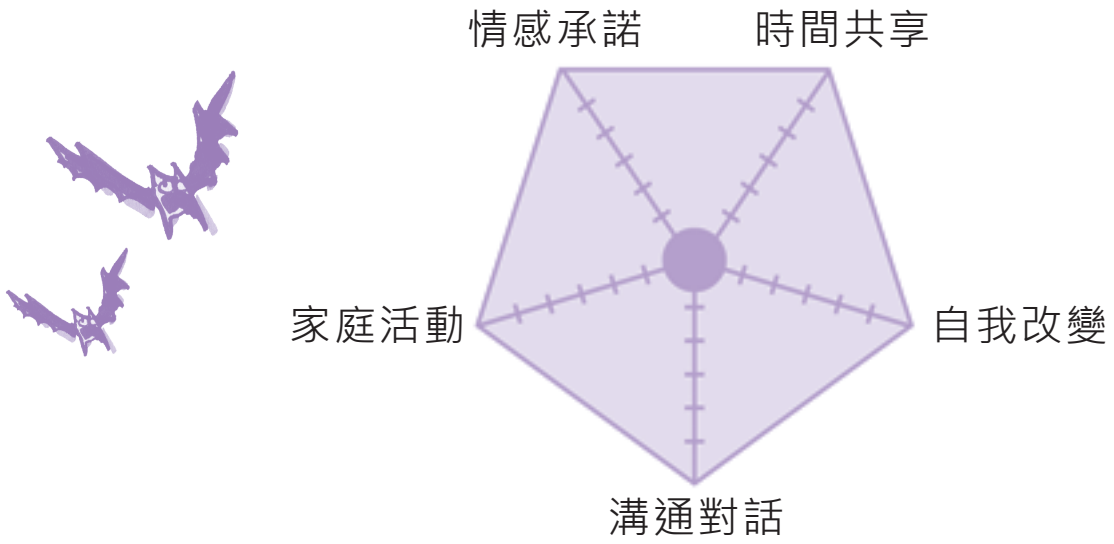


圖 3-5 學習型家庭生活量表的五面向

資資料來源：林淑玲、廖永靜（年代不詳）。學習型家庭生活量表。2020 年 2 月 14 日取自 http://ww2.anjh.tn.edu.tw/104/%E5%8F%B0%E5%8D%97%E5%B8%82%E8%A6%AA%E8%81%B7%E6%95%99%E8%82%B2%E4%B8%AD%E5%BF%83/scwq2010231.htm

（二）量表分析說明

依上述，完成學習型家庭量表，可將個人與家庭的學習情形分為五個面向，藉此了解家庭的學習情形。若五個面向的得分都很高，就表示愈符合學習型家庭；若是某些面向得分偏低，表示該面向是家庭邁向學習型家庭的改進方向。以下分別說明學習型家庭的五個面向（林淑玲、廖永靜，年代不詳）：

．情感承諾

指家人以家庭為優先，願意對家庭支持與付出，是家庭發展的源頭。此面向獲得 5 分以上，表示家人對家庭有高度的歸屬感及幸福感、家人間彼此相愛，家人已擁有學習動力。

．時間共享

指家人以家庭為重，願意將時間與家人共享，是學習默契培養的關鍵。此面向獲得 5 分以上，表示家人願意為家庭付出自己的時間，家人之間彼此親近，乃是學習型家庭的關鍵。

．自我改變

指願意隨時自我檢討、改變既定想法並具備彈性，是家庭成長的契機。此面向獲得 5 分以上，表示已掌握家庭發展的活水，家庭未來在學習發展的路途上會更容易。

．溝通對話

指家人間親密的閒聊或討論，可幫助家庭有更寬闊的成長。此面向獲得 5 分以上，表示家人對家庭有高度的參與，並且彼此尊重、相互分享，顯示家庭已具備學習的寬度與延展性。

．家庭活動

指學習必須有具體的活動才有效、有發展性。此面向獲得 5 分以上，表示家人對家庭學習具有積極的態度及具體的行為，家庭已具備學習環境與行動系統，學習已經是日常生活的一部分。

學習型家庭需要每個家人的參與，藉由學習型家庭量表，可讓家人了解個人與家庭的學習情形，同時藉由分數高低，了解其中的細節，例如在「時間共享」面向分數較低，代表家人相處的時間不夠，表示家人應留多一些共同分享的時間，進而培養家人間的良好默契。因此，透過量表有助於個人與家庭掌握家庭生活的細節。同時，學習型家庭的重點，是在於學習的「質」，而不是量，家人間願意進行溝通、自我省思，彼此間以情感承諾為基礎，促進家人的凝聚力，發展家人共同願景，以家庭為重心，增加家人共享時間，是落實學習型家庭的第一步。

二、規劃學習活動

如何規劃家庭成員的學習活動，歸納學者專家的看法，可以下列各種方式進行（王麗菱、李淑娟、劉秀娟，1999）：

1. **親子共學**：推展學習型家庭的重點方向，親子共讀更是實踐學習型家庭親子共學可行的方案之一。
2. **家庭會議**：家人利用家庭會議做生活報告、心得分享、意見交流、計畫討論、情感表達等。
3. **讀書會**：選擇適合全家人閱讀的書籍，分享心得與經驗。
4. **家庭遊戲**：藉由家庭遊戲，增進家人的互動與團結，有利於夫妻關係、親子關係與手足關係更加的親密與融洽。例如烤地瓜、拼圖遊戲、下棋等。
5. **善用傳播媒體**：傳播媒體提供的資訊，更新極為迅速，藉由家庭中人力資源的貢獻與運用，可以減少家人與社會新知脫節的現象。例如報章雜誌、3D 動畫欣賞、學習網際網路的操作等。
6. **參觀活動**：藉由參觀活動，了解人文、藝術、資訊的變動，掌握最新的社會脈動。例如書展、畫展、電腦展等。
7. **休閒活動**：因應週休二日的實施，家人可利用共同的假期，做妥善的休閒規劃。在規劃、討論過程中，除了知識的獲得外，更能享受到家人共同參與的樂趣。例如旅遊、郊遊的計畫等。
8. **家庭聯誼**：藉由不同家庭的聯誼活動，協助家庭了解不同家庭的面貌與人際關係。例如家庭烤肉等。
9. **社區聯誼**：藉由居家社區的聯誼活動，協助家人了解社區環境、人際關係與文化。並且鼓勵家人將理想家園的夢想化為行動，建立鄰里間相互學習的互動模式。例如社區跳蚤市場拍賣、社區大掃除等。
10. **參與公益**：參與志工活動，鼓勵家人分享活動心得，貢獻所長回饋社會，同時建立家人在服務中學習的經驗與模式。例如義賣、志工服務等。

當前快速社會變遷對家庭產生很大的衝擊，家庭必須因應社會變遷的步伐，透過家庭成員共同學習，培養全新開放的思考方式，充實家庭成員對現代家庭價值及家人角色的正確認知，增進解決問題的能力，以利營造溫馨、關懷、親密、健康的現代化家庭。

三、學習型家庭的建構要素

學習型家庭裡，家庭成員對學習展現積極的態度，主動參與學習，同時能隨時學習，並能互相學習，透過「家庭共學」的過程，產生家人觀點的轉化及行為的改變。針對前述內容，及考量學習型家庭的五項修練，整合學習型家庭的建構要素，具體實施方法如下：

（一）環境營造

學習型家庭的建立，首要是學習環境的創造，透過家庭對學習型家庭的環境營造與氣氛的經營，提升家人對學習型家庭的參與率。如下：

1. **學習環境的硬體設備**：例如電視、電腦、網路、書房、討論桌、各類書籍雜誌等。
2. **投入經費**：投入在學習上的費用，例如書籍、活動費、參觀費、研習費等總支出。
3. **家人參與率**：全家參與學習活動的人數及頻率的高低。

（二）時間共有共享

家人擁有共同的時間，不論是共同學習、娛樂、做家事、活動參與等，皆是全家人在共同時間做共同的事，且希望是共享時間長久且固定。

1. **親子共學共作時間**：
   （1）親子共讀：父母經常指導孩子閱讀，或帶孩子到書店、圖書館、文化中心，並鼓勵孩子自行閱讀，而父母在旁陪伴及觀察。
   （2）家庭讀書會：透過成立家庭讀書會，定期互相分享閱讀的省思及心得。
   （3）數位學習：透過建立正確使用電腦的良好習慣，孩子可以自主探索數位學習與無遠弗屆的世界觀。
   （4）規劃家務分配表：透過家務工作的分配，讓家庭成員了解家務工作必需由每個人分擔，並透過家務工作培養愛家責任感。
   （5）家務轉換成一種娛樂，甚至是一種好習慣，同時能全家主動團結合作完成，能提升效率及增進親子情感。
2. **家庭休閒活動**：
   （1）室內休閒活動：透過休閒活動增加話題的內容及多元性，例如電視、下棋、唱歌、聽音樂、藝文展覽、欣賞電影、家庭聚餐等。
   （2）戶外休閒活動：藉由家庭旅遊、家庭烤肉、登山活動、逛街購物、球類運動等，增進家人間的情感交流及團結的情誼。
3. **家庭會議召開**：
   （1）家庭談話室或討論桌：利用現有空間或設備，營造輕鬆愉快氣氛，使家庭成員能敞開心胸，盡情分享。
   （2）定期性的家庭會議：進行生活分享、主題討論、心得交流、知識共享等。
   （3）家庭事務的決定：藉由討論及決策的過程，家人學習意見表達及討論的方法，並尊重彼此的決定。

（三）親密合作

家人間彼此對家庭有歸屬感、認同感、幸福感，同時能互相關心、溝通無礙、關係親密合作，同時學習合作、共有願景。

1. **情感承諾**：透過家人間對家的責任感及歸屬感，能用心經營家庭及帶給家人幸福快樂。
2. **積極對話**：家人間能彼此對話、自由溝通，對於問題及疑惑能主動告知家人，不隱瞞。
3. **共同願景**：提出個人目標及家庭目標，在家人支持及努力下，有系統計畫逐步完成，達成共同願景。

（四）積極活動

每位家庭成員建立積極學習態度，長期參與各項活動及課程，達到自我成長及家庭成長。

1. 積極不斷學習

（1）全家人共同參與家庭教育中心、社區、學校主辦的各項學習活動，例如語言、溝通、藝術、課程、演講等。

（2）家長主動參與學校事務與活動，例如親師座談會、親職教育講座，並能輔導孩子行為或課業的問題。

（3）訂購或借閱家庭教育相關書籍、雜誌。

2. 社區參與

（1）志工活動，例如醫療服務、社區服務等。

（2）針對服務活動進行思考、討論、寫作及分享，達到真正的學習。

（五）創新發展

1. **利用系統思考方法**：家人能將系統思考的能力應用在家庭事務處理上，並提升效率。鼓勵家庭成員實踐系統思考，並能觀察家庭動態關係，進行整體性思考。
2. **能建立終身學習的理念**：每位家庭成員皆能具有「活到老、學到老」、「生活即是學習」的觀念，並「學習不斷的學習」。
3. **改變與轉化舊思想與行為**：定期規劃家庭的國內或國外旅遊活動，與家庭外、世界化接軌，隨時具有新的思維與創新。並能勇於自我突破與接受新知，促進家庭共同成長。

學習型家庭的規劃，藉由環境營造、時間共有共享、親密合作、積極活動及創新發展等，落實學習型家庭的理想，因此，家庭是學習的資源，也是學習的伙伴，更是學習的動力，藉由學習型家庭的實踐，朝向健康家庭。

參、健康家庭與學習—健康幸福，學習實現

「**學習**」是學習型家庭的核心，家庭中的大人、小孩都要學習！重點在於**真正的學習與改變**之產生；學習型家庭不只是強調家庭共學活動設計，學習型家庭的營造，最關鍵的人物在於家庭領導人角色的轉換，同時自己要先學習而且先改變。學習型家庭的價值，不只是建立那樣的家庭而已，如同學習型組織一般，它真正的價值乃是在建立的過程中，家庭成員的能量被充分的激發。

由前述可知學習型家庭的活動規劃，種類繁多且具多元屬性，以下舉三個實例，說明可依**家庭生命週期**及**家庭成員對象**不同，所組成的人、事、時、地、物等不同變化，因此可以透過不同的學習型家庭方法論，引導家庭成員思考，一同邁向健康學習型家庭（圖 3-6），說明如下：

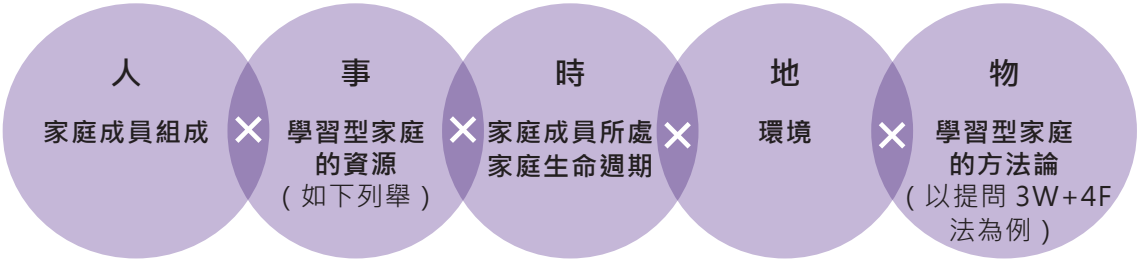


圖 3-6 學習型家庭方法論

一、家有學齡兒童

家有學齡兒童者，例如閱讀繪本後，可依據 3W 引導孩子思考及進行討論（圖 3-7）。首先是 What，在繪本看到什麼？怎麼了？第二步 So What，所以為什麼？你學到什麼？第三步 Now What，詢問然後現在要如何做？

圖 3-7 3W 焦點討論法 階段提問模式

二、家有青少年（國中階段）

家有青少年國中階段的孩子，全家人一同欣賞電影後，應用 4F 提問法，全家人進行反思與分享心得。什麼是 4F 提問法呢？這是 Roger Greenaway 提出的 Active Reviewing Cycle（動態回顧循環）引導技巧，歸納出 4 個提問重點：Facts（事實）、Feeling（感受）、Finding（發現）、Future（未來）（Greenaway, 2020）。進行完學習型活動後，可以透過 4F 與孩子互動（圖 3-8）。

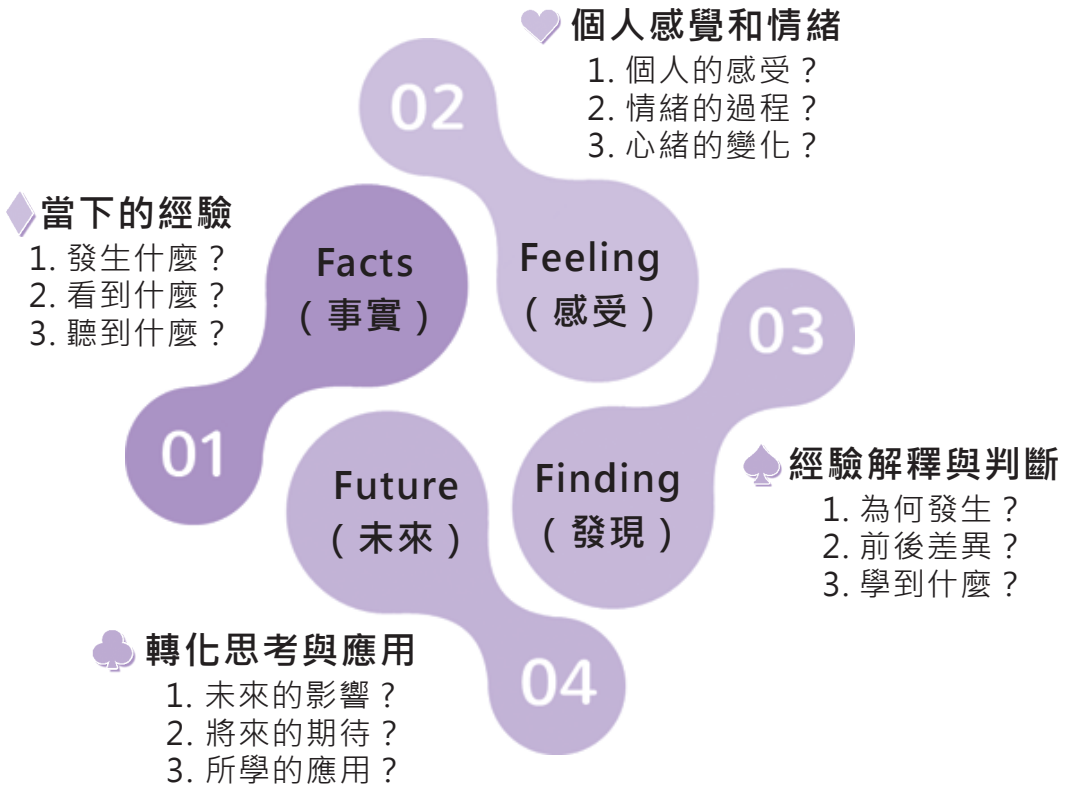


圖 3-8 4F 提問法

三、家有青少年（高中階段）

第三種提問法 3W+4F（圖 3-9），是由前面二者整合，適合較大的孩子，例如進行桌遊或欣賞電影等相關學習型家庭活動後，全家人可以共同分享與回饋，第一階段，可以提問 What 看到什麼，檢視事情及經驗感受的過程（Facts、Feeling），第二階段是 So What 所以你學到什麼？透過每個人的觀察發現，進行經驗連結與價值探討。第三階段是 Now What 現在要如何做？在未來如何應用、轉換呢？

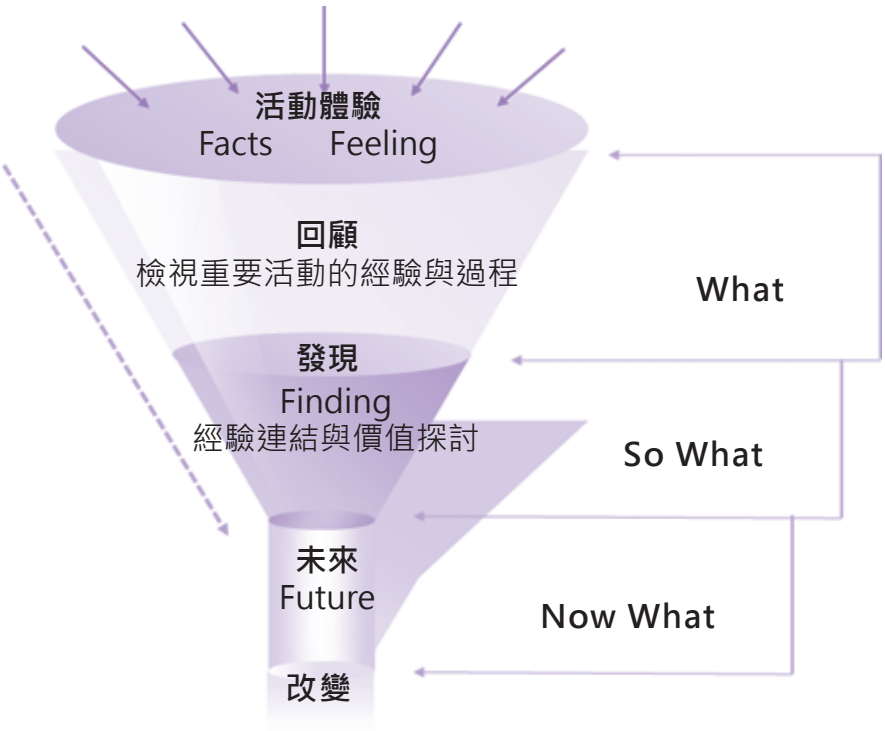


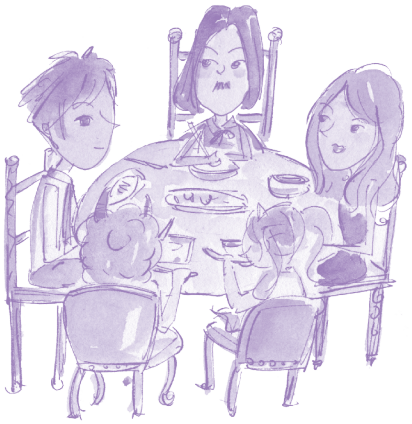
圖 3-9 3W+4F 提問法

綜合上述，運用不同的提問思考，讓學習型活動落實，由此可見，透過學習型家庭可孕育身心靈健康的個體，使家庭走向健康之路，這是建立優質社會的根基，也是邁向學習社會的催化者。

學習型家庭猶如帶著家人乘載「愛的時光機」，實踐五大願景：

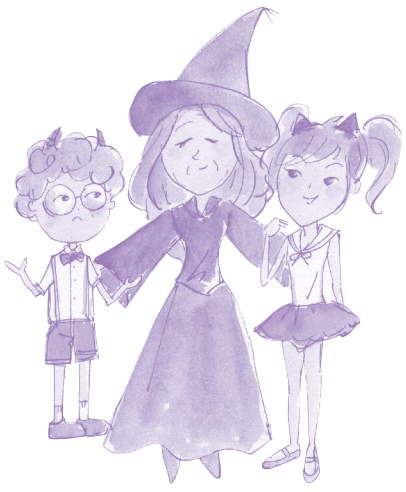
1. 建立溫馨家人關係。
2. 重視家人愛的連結。
3. 學習家人愛的表達。
4. 建立終身學習家庭。
5. 實踐親子同步成長。

同時能透過學習「五種愛的語言」—肯定的言語（words of affirmation）、服務的行動（acts of service）、真心的禮物（receiving gifts）、精心的時刻（quality time）、身體的接觸（physical touch），邁向健康家庭之路。



資源運用

內涵	資源類別	資源名稱	內容簡述	運用方式	適用階段
學習型家庭的內涵	繪本	米爺爺認字（三之三，2001）	米爺爺雖然會做很多事，但不識字，因此他想學認字。雖然一開始大家不贊成，但他認真好學的態度和精神，感動了米奶奶，讓她也想學認字.....	教師藉由繪本，引導學生思考： 1. 了解學習在家庭生活中的意義。 2. 運用學習來表達對家人的愛。	高中
	影片	漫長的告別（天馬行空，2019）	退休校長罹患了失智症，他的妻子、女兒在他記憶慢慢消失7年裡，也慢慢重新學習生活中重要的事，以及如何與好好地與家人道別。	教師運用影片，引導學生思考： 1. 思考何謂學習型家庭的內涵。 2. 了解家庭遇變故時，如何透過學習型家庭克服困境，面對問題。	
學習型家庭的規劃與經營	桌遊	家分題（Wa's up阿普蛙工作室，2017）	玩家扮演不同的家庭成員，分別以代表個人空間、家事及娛樂的板塊，透過占地盤、進行娛樂或做家事等動作在家中各空間拼接，進行合作或競爭的遊戲。	做家事也是學習型家庭的活動之一，運用桌遊，引導學生學習： 1. 促進家庭成員間有更多的對話。 2.「家事」，隱喻著維繫家庭而需要承擔、付出意志力與愛的一切投入。 3. 若遇到各種突發事件，需要家庭成員彼此的愛，克服困難、創造幸福。	高中

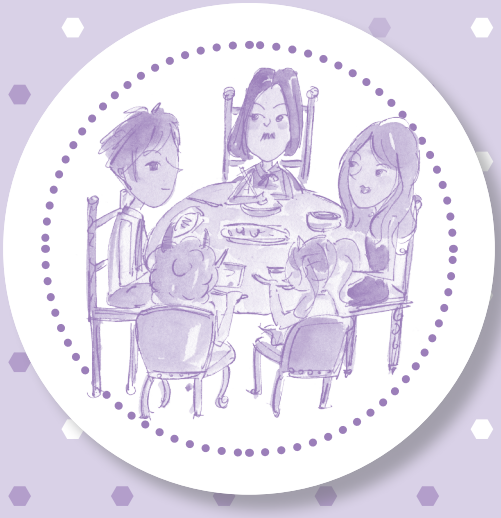


PART 4

PART 4

家庭與社區

- 家庭與社區的安全、保護及社區資源
- 家庭與社區活動的規劃與實踐



生活魔法寶典 4
神秘的石頭湯

故事內容

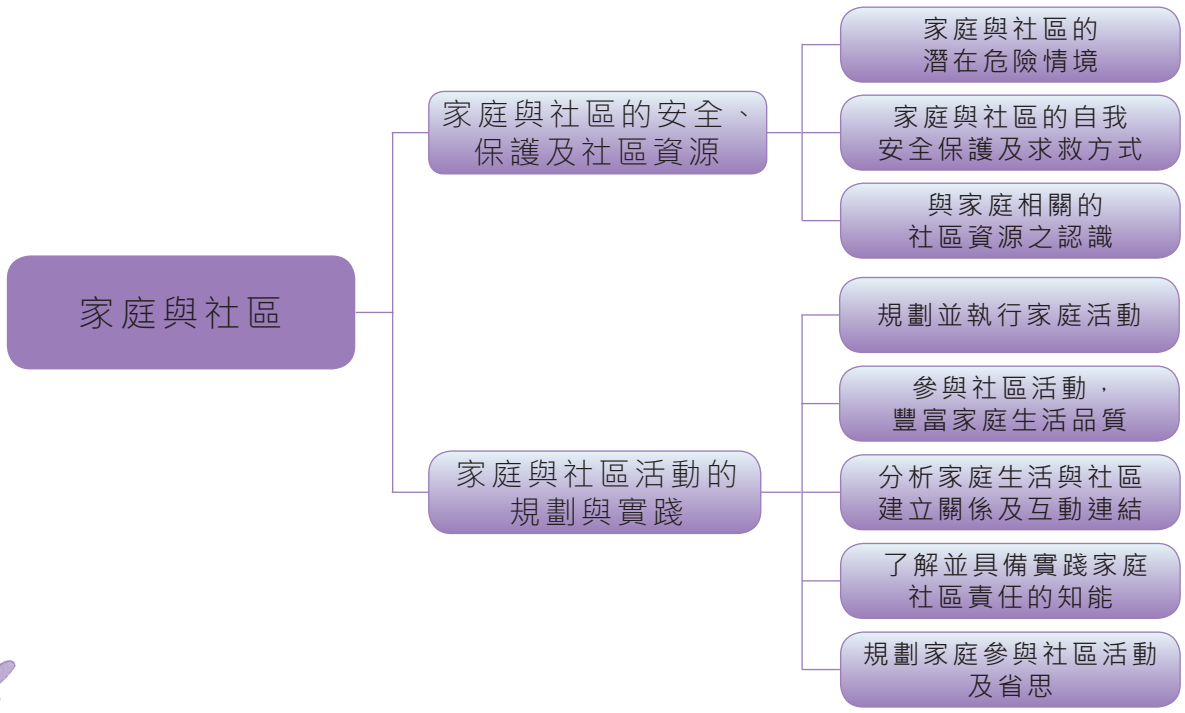
Rose、Jerry 及村民們，喝了神奇果汁後，魔咒生效，
父母失去記憶、鄰居們也不認識 Peter 他們了……
魔法奶奶、Peter、Paul、Amy 如何使用「神秘的石頭湯」？
如何在 30 天內解除咒語？
如何使失序魔法邏輯破除，
讓他們的父母及村民們恢復記憶、魔法村恢復生機……

魔法語錄 25

* 愛、忠誠及無邪，
  壞巫師壓根什麼都不知道、不明白……
  這一切種種都含有超越他能力的力量，
  是所有魔法都望塵莫及的力量，可是他從來都不懂得這個道理。

主題摘要

個人、家庭、社區與環境如生命共同體，如何辨識家庭與社區生活中的危險情境，及善用社區資源，同時透過規劃與實踐家庭參與社區活動，凝聚社區向心力，互助互惠，實踐社區責任知能，更能提升家庭生活品質。



壹、家庭與社區的安全、保護及社區資源—安全來，幸福到！

魔法村受壞巫師的魔法控制，

村民們喝了神奇果汁後，魔咒生效，

全村籠罩在惡勢力之中，加上許多黑精靈到處搗蛋，

魔法村面臨前所未有的危險？

Paul 問魔法奶奶：魔法村的一切變了樣，

面臨生活中的潛藏危險應該怎麼辦？

魔法奶奶說：我想到《生活魔法寶典》

記載一些自保及緊急求救的方式，我們一起來看看……

家庭與社區是個人學習的起點，更是社會化的重要場所，家庭與社區息息相關，更是生命的共同體，更以家庭為核心，形成家庭生態系統。透過建立家庭與社區的聯繫網絡，將可使家庭與社區間彼此相助互惠，建立長遠的關係。何謂社區？社區是「在一個特定的地理區位中，個人及家庭透過正式或非正式的體系，參與活動或分享規範，所形成的群體」（周麗端，2007a）。

個人、家庭、社區與環境彼此息息相關，相互相依，以下說明家庭與社區的安全與保護、家庭可用的社區資源、家庭參與社區活動的規劃與實踐。

一、家庭與社區的潛在危險情境

靖娟兒童安全文教基金會於 2020 年 1 月 20 日公布 2019 年兒童事故傷害新聞統計分析，經統計，2019 年新聞報導中共 358 名兒童事故傷亡，**交通**因素仍位居第一，「**兒童誤食**」傷亡案是前 3 年累計的 4 倍。每年兒童意外事件的新聞中，扣除兒虐、性侵等類別，前三大死傷因素分別是「交通事故」、「照顧疏忽」、「建築 / 設施安全」（靖娟兒童安全文教基金會，2020）。

另方面，107 年死因統計 65 歲以上事故傷害死亡原因，第一位為**交通事故**，第二位為**跌倒**。嚴重跌倒會造成長期臥床甚至死亡（衛生福利部國民健康署，2019）。回顧這些居家安全事件，從社區中與個人、家庭所面臨最具威脅性的議題著手，例如貧窮、失業、家庭衝突、親職功能薄弱、社會疏離、精神疾病、藥酒癮、家暴、兒虐、自殺、犯罪等，以經濟安全、人身安全與心理健康面向為主要架構，結合學校輔導、就業服務、治安維護等服務體系，透過問題研析與政策檢討，擬定補強社會安全網漏洞之對策，結合衛生福利部、教育部、勞動部及內政部等跨部會網絡，構築完整的社會安全網（衛生福利部、教育部、勞動部、內政部，2018），見圖 4-1。

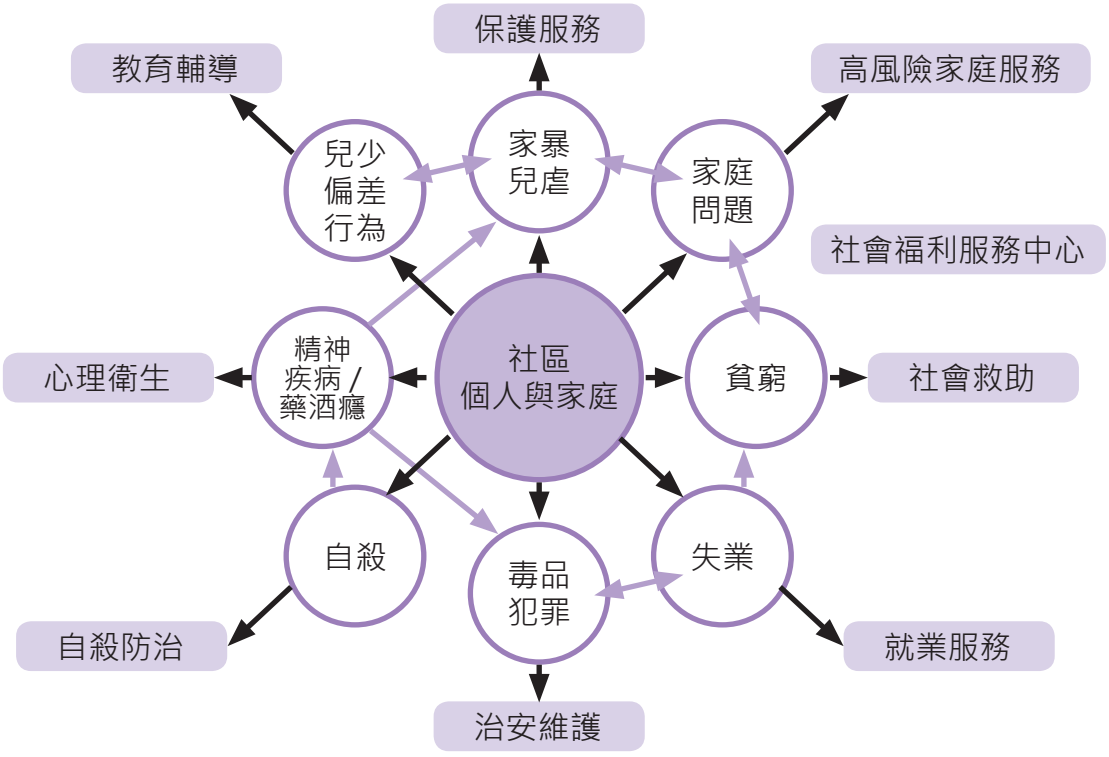


圖 4-1 社會安全網跨體系資源連結圖示

資料來源：衛生福利部、教育部、勞動部、內政部（2018 年 2 月 26 日）。**強化社會安全網計畫（核定本）**（8 頁）。取自 https://www.sfaa.gov.tw/SFAA/Pages/Detailaspx?nodeid=1053&pid=7231

隨著工業社會來臨，家庭、社區、環境的變遷，家族力量式微，家庭規模縮小，原本鄉里間濃厚的人情與信任變得淡薄，家庭因應問題的能量式微，個人支持力量也日漸薄弱，必需重新檢視家庭與社區中的人、環境設施、自然環境潛在的危險，預防危險發生。

二、家庭與社區的自我安全保護及求救方式

近年來，家庭及社區安全問題時而發生，如前述，諸如此類的家庭與社區生活自我安全的保護必需建立及落實，以下分為政策面、社區面，二方面說明：

（一）政策面：強化社會安全網計畫

衛生福利部於 2018 年 2 月提出「強化社會安全網計畫」，由過去的「個人」轉變為「家庭」，同時整合各項安全維護系統，形成一個社會安全服務網絡，「**以家庭為中心、以社區為基礎**」為服務模式（衛生福利部等，2018），期待從各方面減低影響家庭及社會安全風險因子。

規劃「四大策略」—綿密社會安全防護網絡如下（行政院，2019）：

從關懷家庭著手，採取「風險預防」、「單一窗口」及「整合服務」的原則，整合銜接各系統服務。同時，將家庭類型分為**一般家庭**、**脆弱家庭**、**危機家庭**，依個別家庭不同風險程度與需求，提供不同的介入關懷服務：

策略一：布建社會福利服務中心，整合社會救助與福利服務

推動現況如下：

1. **為家庭築起安全防護網**：全國已設置 130 處社會福利服務中心，及已修正施行「**護兒四法**」(《刑法》、《兒童及少年福利與權益保障法》、《家庭教育法》及《教師法》)，完善兒少保護法制，杜絕不當對待兒少事件發生。
2. **從扶貧到脫貧自立**：強化提供脆弱家庭服務量能，及落實弱勢家庭兒童及少年社區照顧服務，例如課後照顧、社區關懷等。

策略二：整合保護性服務與高風險家庭服務

推動現況如下：

1. **單一窗口**：由集中派案中心介接各部會資訊系統，協助社工掌握家庭完整風險圖像，並統一受理各類保護性事件通報及派案。
2. **公私分工**：高度公權力介入案件由公部門處理，低度公權力介入案件由私部門處理。
3. **建立兒虐事件專業判斷協助機制**：全臺已成立 7 家兒少保護醫療區域整合中心。

策略三：整合加害人合併精神疾病與自殺防治服務

推動現況如下：

1. **強化加害人合併精神疾病個案服務**：增聘心理衛生及處遇協調社工（督導）人力，降低暴力再犯及自殺風險（《自殺防治法》已於 108 年 6 月 19 日公布施行），並提升自殺防治效能。
2. **普及社區服務資源**：透過家暴安全網平臺會議，銜接家暴及性侵害加害人處遇。

策略四：整合跨部會服務體系

推動現況如下：

1. **強化校內外資源連結**：健全學生輔導三級機制（初級預防的輔導人員為學校教師、二級為學校輔導教師、三級為心理師及社工師），提供整體性與持續性服務。
2. **提升就業服務效能及落實犯罪預防。**

透過政府規劃強化社會安全網，除結合各部會網絡體系外，也串連民間社區互助力量，攜手網住每一個脆弱家庭及在體制邊緣、需要幫助的人，適時給予家庭多元化的支持服務，共創幸福安全的社會環境。

（二）社區面：落實社區保護網

內政部社區治安聯合推動小組（2015）規劃完整的社區治安的措施，有如「**治安營造**」，由社區組織召集轄內機關、團體、學校、公司行號、金融機構、意見領袖、婦女組織及居民等攜手合作，透過舉行治安會議，解決社區治安問題等，適切的作法簡要敘述如下：

1. 實現三大策略

（1）「複式」社區安全網絡—透過社會與社區的力量共同來防止犯罪的發生，增加「複式」的社區安全網絡，例如建立學校、社工、社團、社群、社區的安全資訊與犯罪預防網絡。

（2）創造與強化社會與社區功能—透過創造及強化社會功能，可降低犯罪行為的發生，例如創造地區就業機會、強化社區大學功能、強化休閒娛樂的內涵。

（3）建立各社群專案計畫—針對社區內與治安有關的各社群建立專案計畫，例如弱勢社群受害預防（老人、婦女、兒童等）、青少年社團輔導（八家將、熱門音樂等）。

2. 召開社區居民會議

召開社區會議可進行社區的整體問題檢視，目的是凝聚共識，將整體社區的未來發展等進一步釐清與分類，從中掌握問題的根本，再探討如何分工合作、尋求援助（流程如圖 4-2）。

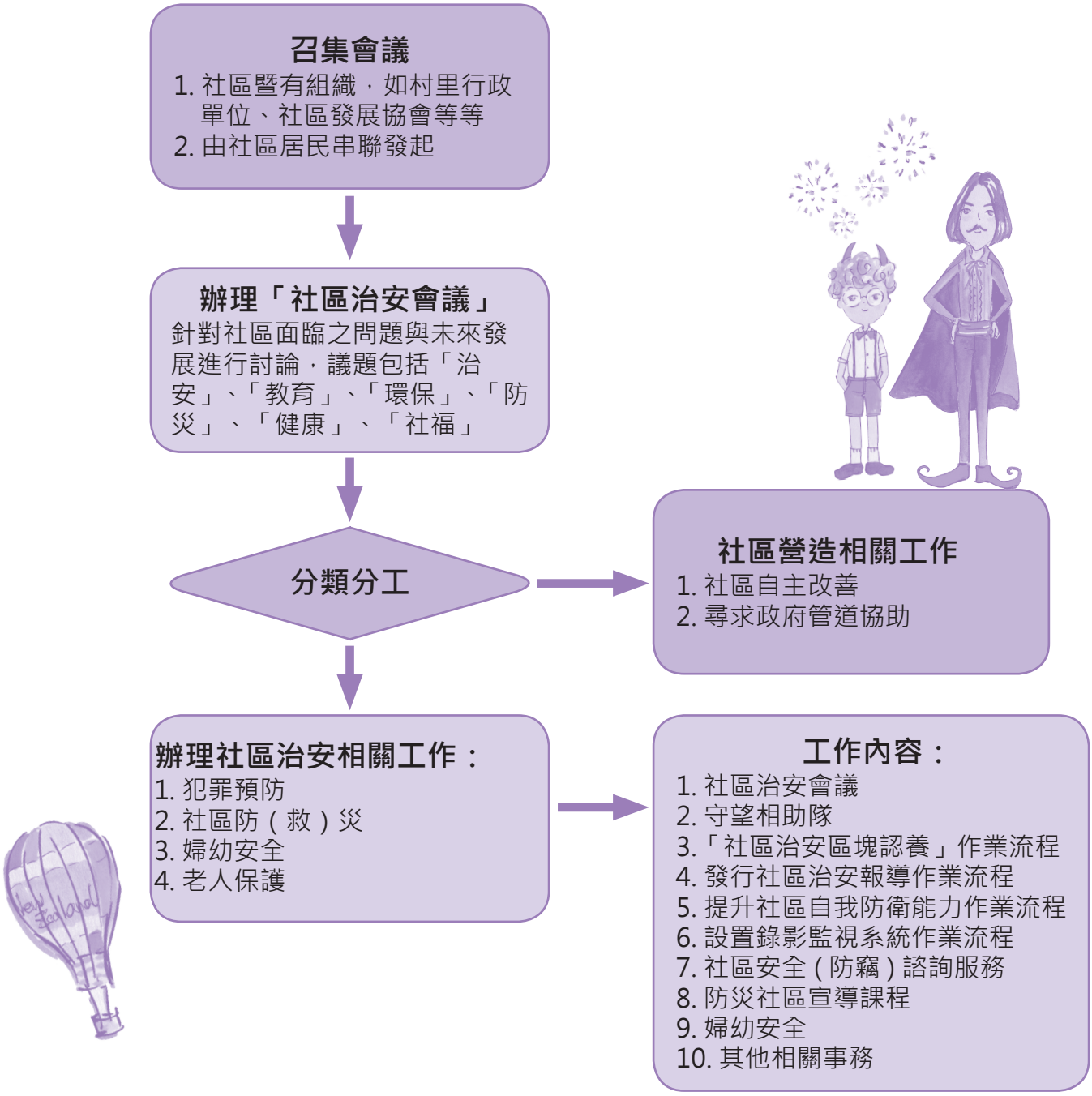


圖 4-2 召開社區會議流程

資料來源：內政部社區治安聯合推動小組（2015）。**社區治安簡介**。取自 https://safemyhome.npa.gov.tw/NPAGip/w Site/ct?xItem=43299&ctNode=11516

3. 實踐社區治安四大面向

社區治安區塊衍生出四大面向，分別為針對社區犯罪預防、社區防（救）災、婦幼安全及老人保護四面向探討。如下：

（1）犯罪預防—建立社區安全維護體系

社區居民可透過社區組織，鼓勵繪製**社區安全檢測地圖**，可以由學校、社區附近之店家、社區組織、民眾的參與，共同找出並標示、紀錄社區內之治安死角、及容易發生治安問題的區域空間，透過社區定期（臨

時）開設之安全會議討論，尋求解決方案，例如加裝路燈或監視器、加強守望相助巡守工作等等，透過資源的整合，提升社區治安工作的效率。

（2）防救災—落實社區防災系統

居民可以自主性的辦理社區防災之相關工作，結合居民組織，建立民居意識，可自行檢測社區周邊環境具有潛在災害的區域並紀錄，透過推動「社區防（救）災」流程圖（如圖 4-3）讓居民了解防災的知識或技能。

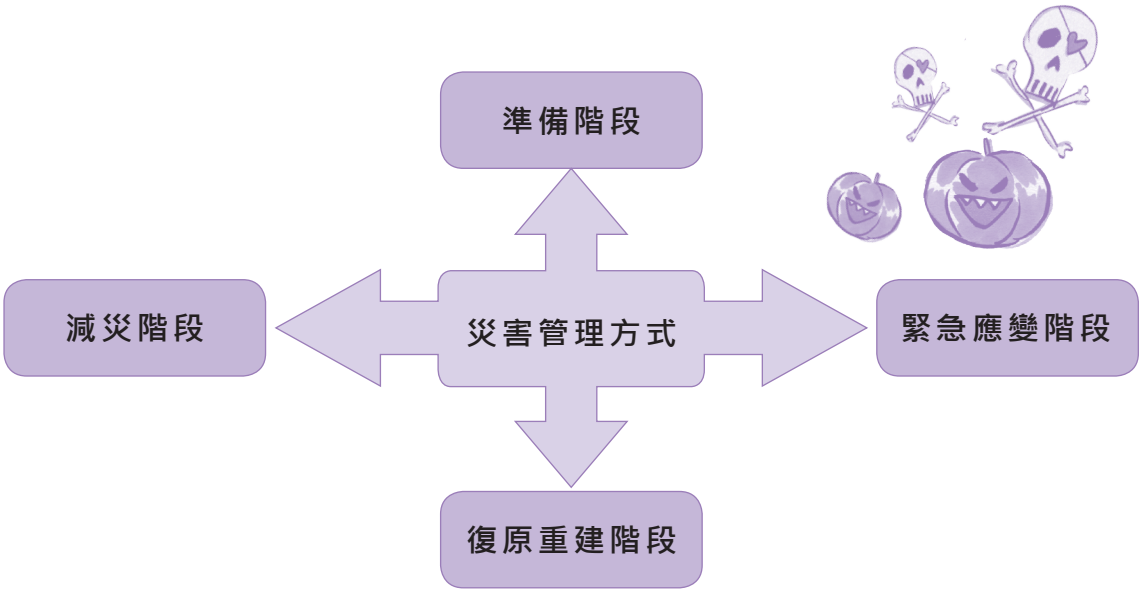


圖 4-3 災害應變四階段圖

資料來源：內政部社區治安聯合推動小組（2015）。**社區治安簡介**。取自 https://safemyhome.npa.gov.tw/NPAGip/wSite/ct?xItem=43299&ctNode=11516

（3）婦幼安全—建立婦幼安全保護機制（如圖 4-4）

家庭暴力的發生因素、預防或發生不是單一課題案件，家暴防範需要社區志工、警政、醫療、司法與法律等領域之專業者整合力量提供協助。社區可以藉由教育宣導、關懷扶助、通報、環境改善等工作協助家暴防範。

透過政府公權力的法律規範條約、民間專業團隊提供的協助，社區組織、居民進行家暴防範的觀念宣導工作，輔導建立社區通報機制，並牢記通報專線 113，養成社區組織、居民對受害者、家庭第一時間救助的觀念意識，迅速通報給有關協助家暴防範之組織，以遏止事件的發生。

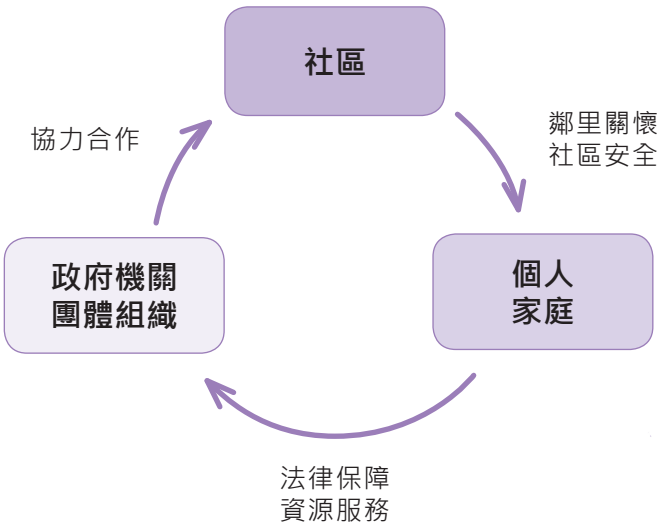


圖 4-4　建立婦幼安全機制

資料來源：內政部社區治安聯合推動小組（2015）。**社區治安簡介**。取自 https://safemyhome.npa.gov.tw/NPAGip/wSite/ct?xItem=43299&ctNode=11516

（4）老人保護

有關長者、老人保護，各縣市政府社會局設有「老人保護」服務項目，設籍轄區內年滿 65 歲以上之老人，有下列情形者，可以協助，例如因患病、受傷、發生意外或緊急事故需立即救護者、未得到基本生活照顧者、遭受虐待或惡意遺棄者、其他需要接受保護服務者。其服務內容包含緊急庇護、法律協助、經濟扶助、諮詢服務、相關福利法規諮詢等。

若知悉疑似老人受虐，可進行老人保護通報，保護專線為 113，或可上網通報。並由衛生福利部於民國 104 年發布實施「老人保護通報及處理辦法」，保護長者。

4. 緊急通報專線：24 小時全天候

（1）犯罪預防：報警專線 110、反詐騙諮詢專線 165。

（2）防（救）災：火災、救護車專線 119、行政院國家搜救指揮中心專線 0800077795、疫情通報及民眾諮詢服務專線 1922。

（3）婦幼老人安全：

- 電話通報：113 保護專線。
- 網路通報：衛生福利部「關懷 e 起來」。

總而言之，社區內治安問題的源頭來自社區本身，社區應具有負擔社會問題的責任與潛力，社區組織如若能協助社區的發展，透過這些管道來教育社區居民面對社區問題，進一步能夠有效控制或阻絕問題的發生。

除了仰賴國家政策、社區鄰里的保護之外，個人能夠辨識家庭與社區生活中潛在的危險，以照顧自己、預防危險發生也非常重要，例如要求帶路的陌生人、公園遊樂器材破損、住家周遭偏僻的角落等都須留意，避免讓自己陷於容易發生危險的情境，或是環境中栽種或自然生長的有毒植物，也應辨認以免發生誤觸或誤食。

但是，有許多危險並非個人所能控制，因此遭遇危險時自救或尋求協助的能力，更是維護自身安全所不可或缺，例如認識家中、公寓或社區的避難逃生通道，並學會使用逃生設施，可於發生地震或火災能夠逃生；或是學會向路人、便利商店或所在位置周遭的住戶、店家求援，記住 113、110、119、家中長輩電話並學會使用通訊設備（包括手機及公共電話），認識 SOS、在手心畫上黑點等世界通用的求救符號等，在發生緊急危難或被尾隨、跟蹤，甚至失去行動自由的情況下，都可爭取獲得協助的可能性。

三、與家庭相關的社區資源之認識

人類生活發展中，社區是人們群聚生活的最基本單位，因此，從個人、家庭、生活、文化的發展，都根基於社區。「以家庭為中心、以社區為基礎」，家庭與社區密切相關，透過家庭建立社區意識，同心協力，妥善運用社區資源，家庭與社區才能永續發展。

（一）與家庭生活相關的社區資源認識

社區中的資源有哪些呢？社區中的資源多樣化，而且和家庭生活的食、衣、住、行、育、樂息息相關。為因應社區需求，轉化成具體服務內涵的一切，皆可稱為資源。具體來說，社區中可用資源包括人力資源（例如志工、奇人、耆老等）、學習資源（例如學校、圖書館、家庭教育中心等）、社區組織與機構資源（例如人民團體、托育安養機構、社區大學等）、公共建設（例如公園、綠地、運動中心等）、健康照顧資源（例如社區心理衛生中心、醫院等）、觀光遊憩資源、文化資源、自然生態資源等。以下將家庭生活相關的社區資源分為社區中的人、社區中的家庭、社區的環境等三類，整理如圖 4-5。

- 社區中的資源
  - 社區中的人：指任何相關的專業人員、民意代表、學校教師、鄉鎮村長、里長、社區發展協會幹部、民間團體服務人員、地方熱心人士、社區中奇人或志工等
  - 社區中家庭：社區中的家庭資源詳見主題軸四 PART1
  - 社區中環境
    - 人為建構
      - 社區組織資源
        - 中央政府所轄的人民團體
          - 政治團體：政黨、全國性的政治團體
          - 職業團體：工會、工商業團體、自由職業團體
          - 社會團體：學術團體、醫療團體、宗教團體、教育團體、社會服務團體、公益慈善團體、國際團體、經紀業務團體、兩岸團體、同鄉會 / 校友會 / 婦女會及其他團體
        - 地方政府所轄的人民團體
          - 職業團體：農會、漁會、工商業團體、自由團體等
          - 社會團體：與中央所轄團體雷同
      - 社區服務 / 福利資源
        - 幼兒服務福利資源：幼兒園、課後托兒所等，分為公立及私立
        - 兒童及少年福利機構及服務機構：包括兒童及少年安置及教養機構，心理輔導機構、收出養服務機構、福利服務中心等
        - 老人安養養護機構：例如長期照護機構、安養機構、社區安養堂、養老公寓等機構，及社區關懷據點、長照中心、送餐服務、社區發展協會
      - 社教機構資源
        - 藝文類：例如國立中正文化中心、國立臺灣藝術教育館、國立國光劇團
        - 傳播類：例如國立教育廣播電台
        - 圖書館類：例如國家圖書館、縣市鄉鎮圖書館
        - 博物館類：例如國立自然科學博物館、國立科學工藝博物館
        - 學術研究類：例如國立教育資料館、國立教育研究院
        - 社教行政類：例如國立新竹社教館
      - 基本公共建設資源：包括道路、人行步道、公園、綠地、廣場、兒童遊樂場、停車場、加油站、市場、學校、社教機構、醫療衛生機構、體育場、郵政電信、捷運系統、交通、車站、鐵路、環保設施等
      - 無形資源—法令政策資源
        - 經濟補助的法令政策：例如特殊環境婦女家庭輔助條、行政員青輔會、青年創業貸款、助學貸款
        - 保護生活的法令政策：例如性別平等工作法、家庭教育法、老人福利法、兒童及青少年福利法、家庭暴力防治法
        - 保護環境的法令政策：例如環境基本法，為提升環境品質，增進國民健康福祉，維護環境資源、追求永續發展，以推動環境保護而訂定
    - 社會文化
      - 文化資源：例如古蹟、藝文展演活動、音樂活動、民俗活動、文化作品 (電影、藝文展演活動、戲劇活動、舞蹈活動等)
      - 觀光遊憩資源：政府經營的遊憩資源、民間投資之遊憩資源
    - 自然環境
      - 自然生物的環境：包或水資源、海洋漁業資源、能源資源、林業資源、野生動物資源、國土資源等

圖 4-5 與家庭生活相關的社區資源

資源來源：整理周麗端（2007b）。**家庭、社區與環境**（33-58 頁）。臺北縣：空大。

（二）社區資源的應用

依據家庭發展理論，家庭是一個生命體，由二人結婚為家庭的開始、成長、茁壯，甚至死亡……不同發展階段有不同需求，社區中的多樣化的資源及協助，可以滿足不同的家庭發展階段，甚至個人還可以透過擔任志工，進行社會參與，由資源的需求者，轉化為提供者。以下先說明家庭成員不同發展階段之社區資源及透過 DFC 四步驟——感受、想像、實踐、分享，運用社區資源。

1. 家庭成員不同發展階段需求之社區資源

家庭是一個動態發展的歷程，不同發展階段，需求的社區資源也有不同，將家庭發展階段分為「家庭建立期、家庭擴展期、家庭收縮期」三階段，依其家庭結構不同、發展任務不同，分別對應不同的社區資源，舉例說明如圖 4-6。

圖 4-6　不同家庭發展階段之社區資源運用

2. DFC 四步驟—感受、想像、實踐、分享

社區資源如何應用？可運用「全球孩童創意行動挑戰」（Design For Change Challenge，簡稱 DFC 挑戰）所提倡的感受、想像、實踐、分享四步驟進行應用及思考。DFC 是由 Kiran Bir Sethi 發起的全球教育創新運動，引導孩子學習「不斷嘗試的自信心」，讓孩子活用所學、積極解決周遭問題；除了讓孩子願意勇於嘗試面對問題之外，也透過解決

身邊問題，學會運用自己的能力創造更美好的生活環境（DFC 臺灣團隊，2020）。社區資源透過 DFC 的應用歷程及舉例，如圖 4-7 所示。

感受（Feel）	想像（Imagine）	實踐（DO）	分享（Share）
發現身邊的問題 從觀察自己的感受開始，透過各種方式發現、了解問題，並同理其他與問題相關的人的狀況和需求。	**各種解決的辦法** 透過腦力激盪，想出各種面向、多種的解決方法。再依據現有資源，進行評估或是調整，並選出最適切的解決方法。	**執行擬定的計畫** 善用資源、擬定並付諸行動，實踐計畫。在實踐過程中，不斷重複「執行、遇到困難、解決」的歷程，及分享心得及轉變。	**擴大自己的影響力** 帶領孩子們，將執行四步驟的歷程統整成一個故事。並將統整後的故事，運用不同方式分享，發揮更大的影響力。
舉例： 觀察社區有許多垃圾、髒亂現象。	大家一起討論，想看看可以怎麼做？尋找資源？ 家庭：從個人做起 社區：召開里民大會討論如何解決髒亂問題，做好垃圾分類。	除了從自身做起，並可邀請居民組織志工一起來清掃街道，維護環境整潔。或推動社區清潔日活動，及配合環保署宣導，推動社區落實。	社區環境靠居民維護，透過分享的力量，影響更多人，為社區建立共同意識，以集體行動改造社區，建立社區特色。

圖 4-7 社區資源的應用 DFC 四步驟圖

資料來源：DFC 臺灣團隊（2020）。**DFC 挑戰**。2020 年 5 月 18 日取自 https://www.dfctaiwan.org/

由圖 4-7 可知，可以藉由感受、想像、實踐、分享四步驟，培養孩子面對問題、解決問題的能力，並能與他人分享。社區資源種類繁多，需依家庭成員的不同階段需求，運用社區資源，例如在兒童期，可以參加社區圖書館的親子共讀活動。同時，在變遷社會中，為了實踐「人類生活品質」及「環境永續經營」，可以透過學習型家庭學習資源的整合與運用，達到社區資源應用的目標，凝聚居民共識，建立愛鄉愛土的價值觀，進而改造社區，形塑社區特色。

貳、家庭與社區活動的規劃與實踐—好活動，巧實踐！

經過了這一切，全村的村民都發現每個人又餓又累，
Paul 問魔法奶奶說：怎麼辦？我們沒有儲糧，物資缺乏！
魔法奶奶說：你有沒有看過用路邊隨手可拾的石頭，
熬煮成一鍋料好實在的美味好湯？
Paul 說：沒有！魔法奶奶說：我們來試試看……
於是魔法奶奶將鍋具搬到家門口，
同時請 Peter 拉中提琴、Paul 吹長笛，Amy 彈奏豎琴，
引來了一些村民好奇的詢問，
魔法奶奶說：我要煮奇特的石頭湯！大家更好奇了……
不自覺地拿出家裡有的東西，加入湯鍋中，
使得石頭湯變得越來越香，越來越美味！
全村人的笑聲、歡樂聲、無私的善心，
就在那瞬間……魔法解除了！也取回家庭魔杖！
全村又過著幸福快樂的日子！！

家庭是社區中的一個單位，除了從預防面了解家庭與社區的安全與保護，以及可用的社區資源以外，從積極面可發現家庭活動常常與社區密切相關，家庭成員也可透過社區參與的方式來學習，豐富家庭生活品質！以下分別說明家庭參與社區活動的規劃及實踐。

一、規劃並執行家庭活動

（一）家庭活動的意涵

家庭活動包括家人一起進行的各項活動，例如共餐、共玩、共讀、共運動等。具體而言，家庭活動可以是非常多元的，包括家庭休閒、家庭遊戲、家庭共讀、家務工作、家庭購物、家庭運動、家庭慶典、家庭參與社區活動、家庭參與志工活動等（陳小英，2012）。透過這些家庭活動可以增進家人互動、促進家人情感、家族凝聚力，可增進家人間相互了解，促進家人共同成長。

規劃家庭活動時，也可善用科技產品，依據教育部民調顯示：臺灣家庭已不分世代，普及地使用 Line、FB 等，作為家族間互動的方式，串聯家族成員間的關係。基於推動家庭教育的立場，教育部特別符應 105 年聯合國 515

國際家庭日的議題「家庭、健康生活及永續的未來」，提出「**善用 3C　幸福 3T**」的正向理念及愛家行動（教育部，2016）。

所謂「**善用 3C**」，是指身處在數位時代的父母，在教養上一定要做到：「了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」等三件事；並由「增進家庭凝聚力」的目標出發，提出「**幸福 3T**」：「全家共讀、同樂、一起動一動」（Reading together、Playing together、Running together）的愛家行動，營造家人美好的相聚時光，一起維護家人的身心健康。

（二）家庭活動的規劃與實施

家庭活動對個人及家庭皆有其重要性及意義，如何規劃家庭活動及實施，則是重點。規劃時要以家庭成員的需求出發，確實考量各種因素，才能符合個人及家庭的需求。同時，要考量時間、空間、成員、金錢等，並能透過家庭活動中有所收穫，達成家庭成員所設立的目標，提升家人間的滿意度及價值觀。

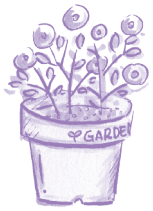
以下運用高淑清（2004）提出「9W 多元思維模式」說明如何規劃家庭活動及實施。「9W 多元思維模式」包含家庭活動思維的三個主要面向——本質面向、執行面向以及評估面向等，及所建構的 3D 意涵（包含 9 個 W 層面，即 why、who、whom、when、where、what、how、which、whether 等），說明如圖 4-8。

圖 4-8　家庭活動的規劃與實施—9W 多元思維模式

以下舉例說明如圖 4-9：

圖 4-9 家庭活動的規劃與實施—9W 多元思維模式示例

進行家庭活動後，家庭成員能找時間分享彼此的收穫及成果，及檢討是否達成當初預期的目標？是否符合預算？過程中覺得印刻最深刻或最有趣之處？有什麼需改進的？藉由家庭成員對話，增進家人情誼，同時可成為下次家庭活動的參考。



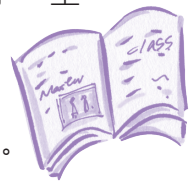
二、參與社區活動，豐富家庭生活品質

社區生活蘊藏著豐富的在地文化，豐富的生活文化更展現城市的特色，隨著時間生活不斷的持續發展，互動之間更形成生活文化。因此，家庭透過實質的參與社區活動，更豐富家庭生活品質，也促進家庭成長，與社區共存共榮。而社區活動有哪些？對家庭具有哪些正向的影響？分述如下：

（一）社區活動的種類

社區活動種類多元，說明如下：

1. 節慶傳統活動：廟會、元宵節猜燈謎、新年寫春聯、端午節包粽子、聖誕節交換禮物等。
2. 娛樂飲食活動：歌星晚會、春酒、流水席等。
3. 保健生活活動：量血壓、健康知識分享、中醫健診、保健講座等。
4. 運動競賽活動：太極拳、外丹功、乒乓球賽、籃球賽、跳舞比賽等。



5. 藝文學習活動：藝文講座、電影欣賞、書法課、讀書會、研習營、成長團體、才藝班等。
6. 戶外健身活動：健行、社區旅遊、戶外參觀等。
7. 親子同樂活動：親職講座、親子故事屋、親子活動等。
8. 社區發展規劃：社區尋根、辦理社區刊物、社區藍圖、繪製社區守護地圖、社區導覽解說培訓等。

9. 社區服務活動：淨山、淨灘、社區清潔日、資源回收日、社區環境保護活動、社區環境綠美化。
10. 其他：社區互助活動等。

（二）豐富家庭生活品質

家庭參與社區活動可視為一種活絡社區關係的媒介，藉由舉辦各項社區活動凝聚社區意識，同時可建立居民對社區的認同感、豐富家庭生活品質及促進家人情感交流。概述如下：

1. 增進社區的家庭與家庭間的情感交流，並能促進彼此互助合作，凝聚庭及社區的向心力，擴展社交關係，更能提升家庭生活品質。
2. 增進家庭成員間的情感交流，享受天倫之樂，增進家人情誼，幸福交流。同時隨著孩子的成長，可以從家庭與社區資源的使用者，成為家庭與社區資源的提供者。
3. 社區活動有助於家庭成員之身心健康成長、健全人格發展。
4. 社區居民透過參與社區活動，凝聚居民共同意識，建立愛鄉愛土的情懷，同時藉由集體力量改造社區，更促進社區發展。

三、分析家庭生活與社區建立關係及互動連結

家庭與社區的互動關係，可以由 Bronfenbrenner 在 1970 年代所提出的「家庭生態系統理論」（Ecological system theory）一目了然。從家庭生態系統觀點出發，家庭是生態系統的核心，同時受到人建構的環境、社會文化環境、自然/生物環境的影響，而形成家庭生態系統，受社區環境的影響，彼此相依相存，三者彼此互為生命共同體，環境息息相關、並相互影響。

（一）家庭與社區的互動關係

Bronfenbrenner 認為家庭生態系統包括微視系統(小系統)(microsystem)、居間系統（中間系統）（mesosystem）、外部系統（外系統）（exosystem）和巨視系統（大系統）（macrosystem）等四個系統（引自周麗端，2013），如圖 4-10 所示。由此可知，個體是家庭生態系統的最小單位，位居核心位置。

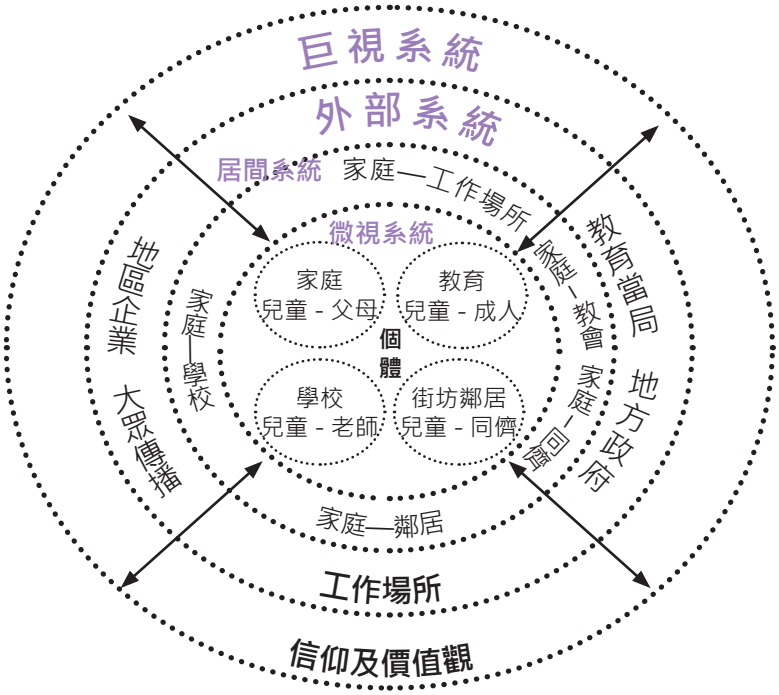


圖 4-10 Bronfenbrenner 的生態系統圖

資料來源：周麗端（2013）。**親職教育**（34 頁）。新北市：空大。

與個體直接接觸的、最頻繁、影響最大的是「小系統」，例如家庭、學校、社區鄰居。而「中間系統」為兩個小系統的連結，例如家庭與學校、學校與鄰居等。「外系統」為外在的環境脈胳，個體未直接參與，卻透過個人直接影響小系統，間接影響個人的價值觀等。「大系統」是指社會、文化、次文化或價值觀等，是由外系統、中間系統、小系統受彼此直接或間接的互動影響。透過生態系統圖，更能了解個人、家庭、社區、環境，彼此的相互關係。

例如新冠肺炎在 2019 年末於中國大陸武漢爆發後，2020 年 1 月開始影響臺灣。加上全球疫情開始擴散，政府在疫情期間依照《傳染病防治法》成立應對單位，處理各種防疫措施，包括從個人安全衛生開始，居家及社區防疫宣導、人與人的社交距離、各級學校因應疫情延後開學及各項措施，到國人出入境管制、口罩管制措施等。因為疫情，造成外在生活環境的改變，改變彼此的日常生活。因此，以個人為核心，包括家庭、社區，甚至是所處大環境的價值觀、文化等，小系統、中間系統、外系統、大系統彼此相互影響。

（二）家庭與社區活動關係的建立及連結

經由上述可知家庭、社區與環境互動而形成家庭生態系統，透過家庭生態系統理論，更能理解個人、家庭與社區、環境的互動關係，同時可以發現個人的成長與家庭有關，還與更多層環境的相互影響。

目前家庭形式多元化，不同的家庭結構、不同的家庭生命階段，不同的社經地位等，產生不同的需求、目標、價值等，與自然環境及文化社會環境產生互動。接著透過資源轉換或學習方式等，運用資訊、選擇決策方案等，產生個人或家庭的生活系統的改變，進而產生人類生活品質達到主觀及客觀的福祉，同時環境品質也達永續目標。相反的，若是毫無限制的取用資源，雖提升個人及家庭生活品質，但卻導致環境資源的耗盡。

例如青少年階段的單親家庭，因經濟條件不足之故，只能設定較低的生活目標，選擇生活環境較一般的社區居住。面對此種情形，個人及家庭運用現有的資訊或透過創造、合作，善用家中現有的資源，達成目標，積極地使個人與家庭有更多的生活品質及環境品質。

四、了解並具備實踐家庭社區責任的知能

社區總體營造（community building）自 1994 年由當時文建會（現今文化部）開始提出及推動，以「人、文、地、景、產」為目標，建立社區文化、凝聚社區共識、建構社區生命共同體，2008 年至 2015 年以「地方文化生活圈」之區域發展概念出發，從軟體（社造觀念培育）及硬體（地方文化設施）兩方面著手，提升社區文化生活，近期提出的第三期：社造 3.0 計畫，結合公民審議及參與式民主的概念，期能建立文化公民社會，均衡城鄉文化資源（文化部，2018）。

在社區營造的過程中，「造人」是整個社區營造的重要核心，而「人」是家庭的核心，民眾在社區營造過程中得到啟發與重視，並且透過參與的過程，同時能發展公民意識與社區認同，從而開展生存意義與生命觀感，並能與社區生存及發展行動相互呼應。

家庭有參與社區活動的角色及責任，可透過支持政府各種政策，實踐家庭的社區責任，例如支持社區綠色商店、通報社區暴力事件、守望相助、社區聯防等實踐策略。家庭也透過各種形式組織的成長，結合人力、財力與物力資源，藉由某些有組織的活動，創造一些有價值的服務，以服務個體或社會，例如家庭與社區共同參與「清淨家園計畫」、「全民防治衛生計畫」、「國家清潔週及環境清潔週」等。同時透過建立學習型家庭（參見 PART3），共同學習資源的整合及運用，藉由家人間的對話達到家人共學，有效運用資源，凝聚社區居民的向心力，彼此發揮創意，運用在地人力、物力及財力資源，保護現有家鄉風土、資源永續，實踐愛家愛鄉，共生及共榮的願景。

五、規劃家庭參與社區活動及省思

多元化的社區活動，家庭需要考量的因素很多，例如家人的時間、體力、能力、財務、興趣等，必需做好妥善的規劃與安排。以下同樣運用高淑清(2004)提出「9W多元思維模式」，以「家庭如何參與社區綠化活動」的歷程，說明家庭如何規劃參與社區活動(如圖4-11)。

圖4-11 家庭參與社區活動9W多元思維模式

家庭參與社區活動時依循三面向及9W的多元省思，透過本質面、執行面、評估面，循序漸近且能環環相扣，及在活動後能針對事前準備、參與過程等，進行分享、檢討及反思對話，以做為下次社區活動之參考。

資源運用

內涵	資源類別	資源名稱	內容簡述	運用方式	適用階段
家庭與社區的安全、保護及社區資源	繪本	怪叔叔（信誼，1999）	小豬胖臉兒聽說有個用各種理由來抓小豬的叔叔，他很害怕，於是和朋友一起練習拒絕、快走、吹哨子等各種保護自己的方法。當他們得分開回家時，已經做好準備、不害怕了。	透過繪本： 1. 讓幼兒想想遇到陌生人或危險時，可以如何應對。 2. 讓幼兒實際練習一些繪本或現場提出的應對方式。	幼兒園
		石頭湯（青林國際，2003）	三名飢餓的士兵來到窮困的城鎮，突發奇想用石頭燉湯，好奇的村民把有限食材投入鍋中，齊心協力煮出一鍋美味料理。	教師運用繪本： 1. 引導思考個人、家庭、社區，如何善用資源、齊心齊力，團結力量大。 2. 請學生用「石頭湯心智圖」畫出家庭可用的社區資源有哪些？並進行分享。	國小高年級
	影片	全境擴散（華納兄弟，2011）	未知的致命傳染病出現，隨著疫情急速蔓延各地，不實消息和恐慌造成物資短缺、社交斷絕、社會失序……即使研發出疫苗，人們如何重回歸生活？	教師透過影片： 1. 引導學生思考家庭如何面對突來的災難、危險有哪些？思考如何面對問題，解決問題。 2. 運用 3W 提問討論法進行討論及反思。	國中
家庭與社區活動的規劃與實踐	桌遊	食農社區大遊歷（臺東縣永續發展學會，2014）	將臺東縣太麻里的 6 個社區設計為玩家行進路線的站點，並根據社區特色及文化設計代表圖案，以類似大富翁的玩法，透過遊戲讓玩家了解社區及飲食知識。	教師運用桌遊： 1. 以「微翻轉遊戲式學習模式」進行，引導、提問、聚焦與延伸講授及回饋。 2. 了解社區歷史文化及特色，並思考如何實踐。	高中

參考文獻

千峰（2010 年 3 月）。專訪前世界資優兒童協會主席吳武典　培育資優生 始於培養好習慣。**新紀元**，**164**。2020 年 4 月 17 日取自 https://www.epochweekly.com/b5/164/7696.htm

內政部社區治安聯合推動小組（2015 年 10 月 30 日）。**社區治安簡介**。取自 https://safemyhome.npa.gov.tw/NPAGip/wSite/ct?xItem=43299&ctNode=11516

內政部建築研究所（2019）。**由智慧建築開始的智慧生活**。取自 https://www.ils.org.tw/smartbuilding

內政部統計處（2019）。**國民生活狀況意向調查分析**。取自 https://www.moi.gov.tw/stat/node.aspx?cate_sn=&belong_sn=8783&sn=8784

文化部（2018 年 6 月 15 日）。**社區營造三期及村落文化發展計畫（105-110 年）**。取自 https://www.moc.gov.tw/information_302_45992.html

王佩君（2004）。健康家庭的建構 ~ 學習型家庭。**網路社會學通訊期刊**，**41**。2020 年 2 月 14 日取自 mail.nhu.edu.tw/~society/e-j/41/41-24.htm

王麗菱、李淑娟、劉秀娟（1999）。**學習型家庭手冊**。臺北市：教育部。

行政院（2019 年 12 月 6 日）。**重要政策 強化社會安全網絡**。取自 https://www.ey.gov.tw/

行政院主計處（2005 年 1 月 1 日）。**社會發展趨勢調查 — 時間運用**。取自 https://www.dgbas.gov.tw/ct.asp?xItem=11329&ctNode=4959&mp=1

行政院主計處（2011）。**婦女婚育與就業調查報告**。取自 https://www.dgbas.gov.tw/ct.asp?xItem=30507&CtNode=5633&mp=1

行政院主計總處（2014）。**婦女婚育與就業調查報告**。取自 https://www.dgbas.gov.tw/ct.asp?xItem=30507&CtNode=5633&mp=1

行政院主計總處（2015 年 12 月 10 日）。**社會發展趨勢調查（95 年度）**。取自 https://www.stat.gov.tw/ct.asp?xItem=17856&ctNode=4948&mp=4

行政院主計總處（2017）。**婦女婚育與就業調查報告**。取自 https://www.dgbas.gov.tw/ct.asp?xItem=30507&CtNode=5633&mp=1

行政院主計總處（2019）。**人力運用調查報告**。臺北市：行政院主計總處。

呂玉瑕（1996）。兩性的角色分工與家庭發展。**基督書院學報**，**3**，91-100。

呂宗昕（2008）。**時間管理黃金法則**。臺北市：商周。

周麗端（2007a）。家庭、社區與環境的變遷。載於周麗端等（編著），**家庭、社區與環境**（3-32 頁）。臺北縣：空大。

周麗端（2007b）。家庭、社區與環境中的資源與整合。載於周麗端等（編著），**家庭、社區與環境**（33-58 頁）。臺北縣：空大。

周麗端（2013）。親職教育的理論基礎。載於周麗端等（合著），**親職教育**（22-55 頁）。新北市：空大。

林振春（1999）。**學習家庭與家庭學習**。臺北市：師大書苑

林淑玲、廖永靜（年代不詳）。**學習型家庭生活量表**。2020 年 2 月 14 日取自 http://ww2.anjh.tn.edu.tw/104/%E5%8F%B0%E5%8D%97%E5%B8%82%E8%A6%AA%E8%81%B7%E6%95%99%E8%82%B2%E4%B8%AD%E5%BF%83/scwq2010231.htm

洪蘭（2014）。洪蘭：習慣決定機會 品格決定命運。**天下雜誌，547**。2020 年 4 月 17 日取自 https://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5058118

唐先梅（2005）。家務分工。載於林如萍等（編著），**家庭資源與管理**（106-142 頁）。臺北縣：空大。

唐先梅（2010）。工業化與科技對家務的影響：家務工作的變與不變。**中華家政學刊，46**，27-52。

唐先梅（2012）。孩子眼中家務參與的快樂感。**中華心理衛生學刊，25**（3），419-446。

唐先梅、周麗端（2019）。教育部委辦「高級中等以下學校及幼兒家庭教育數位學習課程計畫」。

財團法人中華民國兒童福利聯盟文教基金會（2011）。**2011 年家庭溫暖指數調查報告**。取自 https://www.children.org.tw/research/detail/67/244

財團法人中華民國兒童福利聯盟文教基金會（2014）。**2014 年在家吃飯最幸福調查報告**。取自 https://www.children.org.tw/research/detail/72/729

財團法人中華民國兒童福利聯盟文教基金會（2018）。**2018 年兒童幸福感調查**。取自 https://www.children.org.tw/research/detail/67/1353

高淑清（2004）。家庭教育與方案推展之多元思維模式芻議。載於中華民國家庭教育學（主編），**多元化的家庭教育**（41-64 頁）。臺北市：師大書苑。

國家發展委員會（2016）。**105 年手機族數位應用現況**。取自 https://www.ndc.gov.tw/cp.aspx?n=55C8164714DFD9E9&s=C57A53FF739B6D3D

推展學習型家庭方案實施要點（2005 年 8 月 30 日廢止）。

教育部（1998）。**邁向學習社會白皮書**。取自 https://depart.moe.edu.tw/ED2100/News.aspx?n=1353704343B62511&sms=2ADD120E8E2615E3

教育部（2016 年 5 月 11 日）。**「滑時代」家庭的幸福秘訣：「善用 3C 幸福 3T」**。取自 https://www.edu.tw/News_Content.aspx?n=9E7AC85F1954DDA8&s=98105FA03705D68E

郭進隆（譯）（1998）。**第五項修練 學習型組織的藝術與實務**（原作者：P. M. Senge）。臺北市：天下文化。（原著出版年：1990, 1995）

陳小英（2012）。家庭生活經營與管理。載於周麗端等（編撰），**高級中等以下學校家庭教育教師手冊**（196-228 頁）。臺北市：教育部。

喬依絲（2020 年 1 月 19 日）。2020 CES 最佳家庭科技產品。**草根影響力新視野**。2020 年 2 月 2 日取自 http://grinews.com/news/

曾誰我、李嘉浤（2017）。以服務體驗洞察觀點形塑銀髮族居家人際互動裝置需求。**福祉科技與服務管理學刊**，**5**（3），219-232。

游舒涵（2010）。**現代牛郎織女—臺灣兩地家庭夫妻關係之初探**（未出版之碩士論文）。國立中正大學，嘉義縣。

黃弘毅（2008）。**現代核心家庭成員的生活作息型式及其互動溝通模式之探討**（未出版之碩士論文）。雲林科技大學，雲林縣。

黃迺毓（2001）。教育與家庭生活。載於黃迺毓等編著，**家庭概論**（194-213 頁）。臺北縣：空大。

黃崇興（2019）。人生要止於至善。載於李靜宜（譯），**漫畫讀通柯維成功學**（原作者：S. R. Covey）（1 頁）。臺北市：天下遠見。

楊靜玟（2018）。中輟生復學及輔導困境。**臺灣教育評論月刊**，**7**（7），75-81。

靖娟兒童安全文教基金會（2020 年 1 月 20 日）。**108 年兒童事故傷害新聞統計分析記者會 兒童誤食事故增加 12 例 成人不可輕忽**。2020 年 5 月 18 日取自 https://www.safe.org.tw/news/press_release_detail/589

漂亮家居編輯部（2016）。**小宅放大！行內才懂的尺寸關鍵術**。臺北市：麥浩斯出版

蔡明璋（2004）。臺灣夫妻的家務工作時間：親密關係的影響。**臺灣社會學**，8，99-131。

衛生福利部、教育部、勞動部、內政部（2018 年 2 月 26 日）。**強化社會安全網計畫（核定本）**。取自 https://www.sfaa.gov.tw/SFAA/Pages/Detail.aspx?nodeid=1053&pid=7231

衛生福利部國民健康署（2019 年 11 月 14 日）。**老人跌倒的問題有多嚴重？**取自 https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=807&pid=4326

鄭淳予（2018 年 5 月 24 日）。熬夜晚睡，輪班日夜顛倒，小心腦霧上身！**生活報橘**，2020 年 4 月 17 日取自 https://buzzorange.com/vidaorange/2018/05/24/biological-clock/

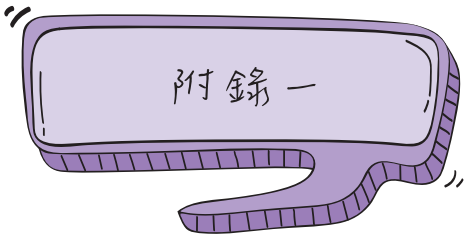
盧圓華（2014）。**餐廚在歷史文化中的演進**（未出版之碩士論文）。樹德科技大學，高雄市。

DFC 臺灣團隊（2020）。DFC 挑戰。2020 年 5 月 18 日取自 https://www.dfctaiwan.org/

Eichler, M., & Albanese, P. (2007). What is household work? A critique of asuumptions underlying empirical studies of housework and an alternative approach. *Canadian Journal of Sociology, 32*, 227-258.

Greenaway R. (2020). *The active reviewing cycle*. 2020 年 2 月 14 日取自 http://reviewing.co.uk/learning-cycle/index.htm

Hartshorn, J. (2020, January 10). 15 award-winning family tech products parents editors swear by. *Parents*. 2020 年 2 月 2 日取自 http://parents.com/fun/entertainment/gadgets/consumer-electronics-show-products-2020-for-parents/?



周麗端、唐先梅(2018)。高級中等以下學校及幼兒園家庭教育參考大綱。教育部委辦「高級中等以下學校家庭教育參考大綱研修計畫」結案報告。

壹、基本理念

家庭是每個人出生、成長、茁壯、老年安適的生活場所，因此人人都希望擁有幸福與健康的家庭。家庭教育提供所有人學習主動分享與關心家庭成員、提升與家人的互動關係、創造家人共好的生活環境。高級中等以下學校家庭教育的內涵與目標，呼應十二年國民基本教育的「啟發生命潛能」、「陶養生活知能」、「促進生涯發展」、「涵育公民責任」總體課程目標，更是實踐十二年國民基本教育課程「自發」、「互動」、「共好」的重要教育活動，亦是家庭教育法開宗明義的第一條所示「為增進國民家庭生活知能、家人關係，健全家庭功能」。

貳、學習目標

一、具備探究家庭發展、家庭與社會互動關係及家庭資源管理知能。

二、提升積極參與家庭活動的責任感與態度。

三、激發創造家人互動共好的意識與責任，提升家庭生活品質。

參、學習重點(含學習表現與學習內容)與補充說明

一、編碼說明

學習重點	第1碼：主題軸	第2碼：教育階段	第3碼：流水號
學習表現	主題軸 1,2,3,4,5	0(幼兒園)、I(國小低年級)、II(國小中年級)、III(國小高年級)、IV(國中)、V(高中)	流水號
學習內容	主題軸 A,B,C,D,E	0(幼兒園)、I(國小低年級)、II(國小中年級)、III(國小高年級)、IV(國中)、V(高中)	流水號

二、學習表現、學習內容與補充說明

依據家庭教育法**第十三條**「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」，高級中等以下學校每學年需在正式課程外，提供每一位學生至少 4 小時（即 240 分鐘）的家庭教育課程及活動；又依據十二年國民基本教育課綱，家庭教育為 19 項議題之一，其內容可融入各學習領域或各科目（含生活課程）。因此，本參考大綱提供教師將家庭教育設計為「外加」的家庭教育課程及活動，或設計為「融入」學習領域或科目的參考。據此，家庭教育參考大綱中各項學習表現、學習內容，若可對應的十二年國民基本教育課綱各學習領域或科目，則以括弧標示出可融入該領域之處。

*本參考大綱，以「十二年國民基本教育課綱—家庭教育議題」為藍本（如下表），並延伸至幼兒園。各教育階段皆包含五項主題軸，分別為「家庭的組成、發展與變化」、「家人關係與互動」、「人際互動與親密關係發展」、「家庭資源管理與消費決策」、「家庭活動與社區參與」；據此研發完整的家庭教育學習表現與學習內容，並加列補充說明。

議題實質內涵—家庭活動與社區參與		
國民小學	**國民中學**	**高級中等學校**
家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）。 家 J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。	家 U13 積極規劃家庭參與社區活動，並省思家庭與社區的互動。 家 U14 分析家庭的社區責任。 家 U15 規劃學習型家庭，並落實在家庭生活中。

以下依家庭教育議題主題軸五「家庭活動與社區參與」列出家庭教育學習表現、學習內容與補充說明。

三、主題軸五「家庭活動與社區參與」學習表現、學習內容與補充說明

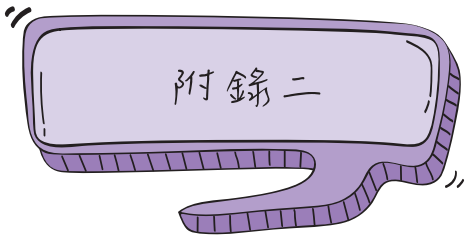
教育階段	學習重點		補充說明
	學習表現	學習內容	
幼兒園	5-0-1 辨識家庭與社區生活中的危險情境，並適時尋求協助，以維護自身安全。 (社-小/中/大-1-5-3)	E-0-1 家庭與社區生活中潛在危險情境。 E-0-2 家庭與社區生活中，自我安全的保護。 E-0-3 家庭與社區生活中的緊急求救方式。	1. 家庭與社區生活中的人、環境設施、自然環境等的潛在危險，預防危險的發生。 2. 幼兒能照顧自己、注意安全(例如遊樂器材的安全、不逗留偏僻角落、小心陌生人)、災害發生時的避難逃生，及保護身體隱私部位等。 3. 遇到危險，可打119電話、打電話給大人、就近向便利商店求救、以求救符號求救(例如世界通用的符號為手心畫上黑點)等。
	5-0-2 參與簡易家務工作，維護家庭生活環境。 (社-中-3-6-1) (社-幼/小-2-1-2) (社-中/大-2-1-2)	E-0-4 幼兒在家庭生活中的自理能力。 E-0-5 簡單的家務工作技巧及家庭生活環境的維護。	1. 幼兒生活起居的自理能力，例如起床與就寢、梳洗、飲食、衣服及鞋襪穿脫等。 2. 學習簡易的打掃、準備餐具、布置餐桌、垃圾分類等家務技巧，以維護家庭生活環境。
國民小學一、二年級	5-I-1 建立良好的家庭生活習慣。 (家庭教育議題 E11)	E-I-1 良好家庭生活習慣的意涵。 (生活 E-I-1) E-I-2 自己與家人生活作息的配合。	1. 家庭生活中的良好習慣，包含維持自己房間的整潔、準時上下學、按時完成學校作業與整理書包等。 2. 了解家人的生活作息，例如睡覺、起床、用餐、上學、上班、休閒等時間，能配合家人的作息；例如配合家人下班到家時間一起用餐。
	5-I-2 參與家務工作。 (家庭教育議題 E11)	E-I-3 家務工作的內容。 E-I-4 家務工作的參與分擔的意義。 E-I-5 簡易物品整理的參與。	1. 家務工作包含關愛與照顧家人(例如生病照顧、起居照顧、接送等)、餐食準備與收拾、環境整理(例如清理地板、整理房

教育階段	學習重點		補充說明
	學習表現	學習內容	
國民小學一、二年級			間、客餐廳、衛浴、倒垃圾或資源回收等）、衣物整理（例如清洗、晾曬、收拾、縫補等）、生活用品採買（例如購買食物、日常用品等）、家庭各種活動的規劃與安排（例如休閒活動、節慶活動等）、維修工作（例如設備維修、照顧植物等）。 2. 家務工作參與是家中每一位成員的責任，分擔家務是對家人愛與關懷的表現。 3. 家中簡易物品整理的方法，例如分類、擺設、收納、丟棄等。
國民小學三、四年級	5-II-1 了解並運用家務工作技巧。 （家庭教育議題 E11）	E-II-1 家務工作的基本操作順序。 E-II-2 家務工作基本工具的運用。	1. 家務工作的基本操作順序，例如由上往下、從乾到濕、由內到外。 2. 家務工作的基本工具使用，例如洗衣機、掃把、拖把、吸塵器等。
	5-II-2 規劃、執行與檢討自己的生活作息安排。 （家庭教育議題 E12）	E-II-3 個人生活作息的規劃與安排。 E-II-4 個人生活作息的執行與檢討。	1. 規劃與安排合理的睡眠休息、上學及做功課、閒暇時間（例如運動、上網、遊戲、看電視）等生活作息；尤其要避免用眼過度或是沉迷網路無法自拔。 2. 執行生活作息安排，並透過檢討與反思，修正執行困難之規劃。
國民小學五、六年級	5-III-1 分析並反思家庭生活中的家務分工。	E-III-1 家務分工的意涵。 E-III-2 符合個人發展的家務分工。	1. 個人參與家務工作可學習生活技能、成就感、自主性、正向回饋、分擔家人辛勞、提升生活品質等意義。 2. 家務分工考量因素，包含年齡、時間、能力、喜好等，並應避免性別刻板的分工。

教育階段	學習重點		補充說明
	學習表現	學習內容	
國民小學五、六年級	5-III-2 了解並善用與家庭生活相關的社區資源。 （家庭教育議題 E13）	E-III-3 與家庭生活相關的社區資源認識。 E-III-4 社區資源的運用。	1. 社區中可用資源包含社區人力資源（例如志工、奇人、耆老等）、學習資源（例如學校、圖書館、家庭教育中心等）、社區組織與機構資源（例如人民團體、托育安養機構、社區大學等）、公共建設（例如公園、綠地、運動中心等）、健康照顧資源（例如社區心理衛生中心、醫院等）、觀光遊憩資源、文化資源、自然生態資源等。 2. 依家庭成員的不同發展階段需求，運用社區資源，例如參與社區圖書館的閱讀起步走活動。
國民中學	5-IV-1 了解家人作息，覺察家中個人生活作息的差異，並能支持與協助家人。	E-IV-1 家人生活作息的觀察與記錄。 E-IV-2 家人生活支持的資源與協助。	1. 運用生活作息時間表，觀察與記錄父母或其他家人的作息。 2. 從父母或其他家人的生活作息紀錄中，學會尊重、體諒家人生活作息的差異，必要時給予支持與協助。
	5-IV-2 規劃並執行家庭活動。 （家庭教育議題 J11） （綜合 2d- IV -1）	E-IV-3 家庭活動的意涵。 E-IV-4 家庭活動的規劃與實施。 （家 Dc-IV-1）	1. 家庭活動可包含家人共餐、共玩、共讀、共運動等；規劃家庭活動時，也可善用科技產品，例如近年教育部倡導「善用 3C、幸福 3T」，就是善用 3C 產品，家人共學、同樂、動健康（learning together、playing together、walking together）。 2. 規劃家庭活動，並執行；例如慶生活動、度假活動、藝文欣賞活動、運動活動等。

教育階段	學習重點		補充說明
	學習表現	學習內容	
國民中學	5-IV-3 參與社區活動，豐富家庭生活品質。 （家庭教育議題 J10） （視藝 3-IV-1）	E-IV-5 家庭參與社區活動及其對家庭生活品質的影響。	1. 社區活動包含學習、休閒、服務、慶典、社區發展規劃等活動。 2. 家庭參與社區活動，不但可凝聚家人及社區向心力、擴展社交，更提升家庭生活品質。
	5-IV-4 分析家庭生活與社區的關係，並建立家庭與社區的互動連結。 （家庭教育議題 J12）	E-IV-6 家庭與社區的互動關係。 E-IV-7 家庭與社區關係的建立連結。	1. 從家庭生態系統觀點出發，家庭是生態系統的核心，受到社區環境的影響，家庭也影響社區環境，家庭與社區息息相關並相互影響，是一個生命共同體，關係非常密切。 2. 家庭與社區都是資源的提供者，也都是資源的使用者，只有相互支持與互惠，方能建立長久關係。
高級中學	5-V-1 運用資源與科技產品簡化家務工作。 （資訊科技 - 運 m-V-2）	E-V-1 家務工作簡化。 E-V-2 科技產品的善用與家務工作簡化。	1. 改變家務處理流程、善用工具、思考家務標準及流程等，以簡化家務工作。 2. 善用照顧家人、餐食準備與收拾、環境整理、衣物整理、生活用品採買、家庭活動的規劃與安排、維修工作等科技產品和服務。
	5-V-2 營造學習型家庭。 （家庭教育議題 U15）	E-V-3 學習型家庭的意涵。 E-V-4 學習型家庭的經營策略。	1. 學習型家庭是指以家人共學而組成的家庭型態，在家庭中除了個人的自我學習外，全家人也應共同學習。學習型家庭的五項修煉，包含改善心智模式、自我超越、團隊學習、共同願景、系統思考。 2. 學習型家庭的建構要素，包含創造有益學習的環境、家庭中能自由討論與對話、家庭成員要有共同的願

教育階段	學習重點		補充說明
	學習表現	學習內容	
高級中學			景；並可透過家庭會議、家庭共讀、家庭遊戲、共賞傳播媒材、參觀活動、休閒活動、家庭聯誼、社區聯誼、公益活動等策略或方法來達成。
	5-V-3 規劃家庭參與社區活動，並省思家庭與社區的互動。 （家庭教育議題 U13） （美術 3-V-1）	E-V-5 家庭參與社區活動的規劃與安排。 （藝生 P-V-5） E-V-6 家庭參與社區活動的歷程與省思。	1. 家庭面對多樣且頻繁的社區活動，需考量家人的時間、體力、能力、財務和興趣等，做妥善的規劃與安排。 2. 參與社區活動後，針對準備、參與等歷程，家庭可透過分享、檢討與反思，做為爾後規劃與安排的參考。
	5-V-4 了解並具備實踐家庭社區責任的知能。 （家庭教育議題 U14）	E-V-7 家庭在社區的角色與責任。 E-V-8 家庭社區責任的實踐策略。	1. 家庭在社區中可以投入的角色、可以承擔的責任。 2. 透過支持政府的各種政策，實踐家庭的社區責任，例如支持社區綠色商店、通報社區暴力事件、守望相助、社區聯防等實踐策略。



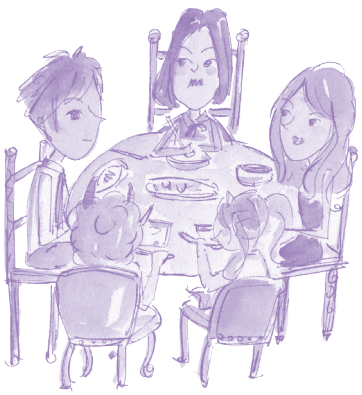
本手冊內容與學習重點的對應

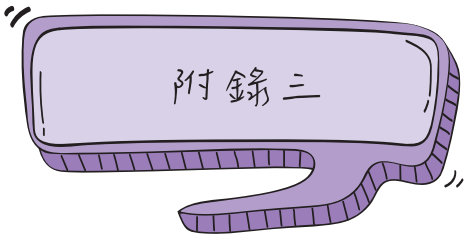
大綱	對應學習重點	
	學習表現	學習內容
PART1 家庭作息的安排與協調 壹、良好習慣的建立 一、良好生活習慣的本質 二、生活習慣的養成 三、作息時間的安排 貳、個人作息與家庭生活安排 一、家人相處的質與量 二、家庭作息時間的安排	5-I-1 建立良好的家庭生活習慣。	E-I-1 良好家庭生活習慣的意涵。 E-I-2 自己與家人生活作息的配合。
	5-II-2 規劃、執行與檢討自己的生活作息安排。	E-II-3 個人生活作息的規劃與安排。 E-II-4 個人生活作息的執行與檢討。
	5-III-1 分析並反思家庭生活中的家務分工。*	E-III-1 家務分工的意涵。*
	5-IV-1 了解家人作息，覺察家中個人生活作息的差異，並能支持與協助家人。	E-IV-1 家人生活作息的觀察與記錄。 E-IV-2 家人生活支持的資源與協助。
PART2 家務工作參與 壹、家務工作的本質 一、家務工作項目 二、家務工作的演變 貳、家務的分工與個人成長 一、家務分工現況 二、子女的家務分工與個人成長 參、家務簡化與科技運用 一、家務工作簡化技巧 二、家庭科技產品運用	5-0-2 參與簡易家務工作，維護家庭生活環境。	E-0-4 幼兒在家庭生活中的自理能力。 E-0-5 簡單的家務工作技巧及家庭生活環境的維護。
	5-I-2 參與家務工作。	E-I-3 家務工作內容。 E-I-4 家務工作的參與分擔的意義。 E-I-5 簡易物品整理的參與。
	5-II-1 了解並運用家務工作技巧。	E-II-1 家務工作的基本操作順序。 E-II-2 家務工作基本工具的運用。
	5-III-1 分析並反思家庭生活中的家務分工。*	E-III-1 家務分工的意涵。* E-III-2 符合個人發展的家務分工。
	5-IV-2 規劃並執行家庭活動。*	E-IV-4 家庭活動的規劃與實施。*

大綱	對應學習重點	
	學習表現	學習內容
	5-V-1 運用資源與科技產品簡化家務工作。	E-V-1 家務工作簡化。 E-V-2 科技產品的善用與家務工作簡化。
PART3 學習型家庭 壹、學習型家庭的內涵 一、學習型家庭的意義 二、學習型家庭的功能 三、學習型家庭與學習型組織 貳、學習型家庭的規劃與經營 一、學習型家庭生活量表 二、規劃學習活動 三、學習型家庭的建構要素 參、健康家庭與學習 一、家有學齡兒童 二、家有青少年（國中階段） 三、家有青少年（高中階段）	5-V-2 營造學習型家庭。	E-V-3 學習型家庭的意涵。 E-V-4 學習型家庭的經營策略。
PART4 家庭與社區 壹、家庭與社區的安全、保護及社區資源 一、家庭與社區的潛在危險情境 二、家庭與社區的自我安全保護及求救方式 三、與家庭相關的社區資源之認識 貳、家庭與社區活動的規劃與實踐 一、規劃並執行家庭活動 二、參與社區活動，豐富家庭生活品質 三、分析家庭生活與社區建立關係及互動連結 四、了解並具備實踐家庭社區責任的知能 五、規劃家庭參與社區活動及省思	5-0-1 辨識家庭與社區生活中的危險情境，並適時尋求協助，以維護自身安全。	E-0-1 家庭與社區生活中潛在危險情境。 E-0-2 家庭與社區生活中，自我安全的保護。 E-0-3 家庭與社區生活中的緊急求救方式。
	5-III-2 了解並善用與家庭生活相關的社區資源。	E-III-3 與家庭生活相關的社區資源認識。 E-III-4 社區資源的運用。
	5-IV-2 規劃並執行家庭活動。*	E-IV-3 家庭活動的意涵。 E-IV-4 家庭活動的規劃與實施。*
	5-IV-3 參與社區活動，豐富家庭生活品質。	E-IV-5 家庭參與社區活動及其對家庭生活品質的影響。
	5-IV-4 分析家庭生活與社區的關係，並建立家庭與社區的互動連結。	E-IV-6 家庭與社區的互動關係。 E-IV-7 家庭與社區關係的建立與連結。

大綱	對應學習重點	
	學習表現	學習內容
	5-V-3 規劃家庭參與社區活動，並省思家庭與社區的互動。	E-V-5 家庭參與社區活動的規劃與安排。 E-V-6 家庭參與社區活動的歷程與省思。
	5-V-4 了解並具備實踐家庭社區責任的知能。	E-V-7 家庭在社區的角色與責任。 E-V-8 家庭社區責任的實踐策略。

註：* 表示該學習表現或學習內容對應 2 個以上的主題。





家庭教育法

6. 中華民國一百零八年五月八日修正公布全文 21 條
5. 中華民國一百零三年六月十八日修正公布第 14 條條文
4. 中華民國一百零二年十二月十一日修正公布第 2 條條文
3. 中華民國一百年十二月二十八日修正公布第 2、14、15 條條文
2. 中華民國九十九年五月十九日修正公布第 2 條條文
1. 中華民國九十二年二月六日制定公布全文 20 條；並自公布日施行

第一條　為增進國民家庭生活知能、家人關係，健全家庭功能，特制定本法；本法未規定者，適用其他有關法律之規定。

第二條　本法所稱家庭教育，係指具有增進家人關係與家庭功能之各種教育活動及服務；其範圍由中央主管機關定之。

第三條　本法所稱主管機關：在中央為教育部；在直轄市為直轄市政府；在縣（市）為縣（市）政府。

本法涉及各目的事業主管機關職掌時，各該機關應配合辦理。

第四條　中央主管機關掌理下列事項：

一、家庭教育法規及政策之研訂事項。

二、推展家庭教育工作之研究及發展事項。

三、推展全國性家庭教育工作之策劃、委辦及督導事項。

四、推展全國性家庭教育工作之獎助及評鑑事項。

五、家庭教育專業人員之職前與在職訓練事項及人才庫建置。

六、家庭教育之宣導及推展事項。

七、推展國際家庭教育業務之交流及合作事項。

八、其他全國性家庭教育之推展事項。

第五條　直轄市、縣（市）主管機關掌理下列事項：

一、推展地方性家庭教育之策劃、辦理、宣導及督導事項。

二、所屬機關、機構、學校等辦理家庭教育工作之獎助及評鑑事項。

三、推展家庭教育之機關、機構、學校、法人及團體之人員及志願工作人員之在職訓練事項。

四、推展地方與國際家庭教育業務之交流及合作事項。

五、其他地方性家庭教育之推展事項。

第六條　各級主管機關應遴聘（派）學者專家、機關、團體代表組成家庭教育諮詢委員會，其任務如下：

一、提供有關家庭教育政策及法規興革之意見。

二、協調、督導及考核有關機關、團體推展家庭教育之事項。

三、研訂實施家庭教育及服務措施之發展方向。

四、提供家庭教育推展策略、方案、計畫等事項之意見。

五、提供家庭教育課程、教材、活動之規劃、研發等事項之意見。

六、提供推展家庭教育機構提高服務效能事項之意見。

七、其他有關推展家庭教育之諮詢事項。

前項家庭教育諮詢委員會之委員遴選、組織、運作方式及其他相關事項之辦法，由各級主管機關定之；諮詢委員會之主任委員在中央為教育部部長，在直轄市、縣（市）為直轄市、縣（市）首長。

第一項學者專家、團體代表不得少於二分之一；任一性別委員人數不得少於委員總數三分之一。

第一項會議召開時，得邀請兒童、少年或其他相關人員列席。

第七條　直轄市、縣（市）主管機關應設家庭教育中心，並結合教育、文化、衛政、社政、戶政、民政、農政、消防、警政、勞工、新聞、環保、原住民族事務等相關機關或單位、學校及大眾傳播媒體，共同推動轄區內家庭教育事宜，包括：

一、規劃及推展各項家庭教育。

二、結合社區資源，推展家庭教育。

三、提供家庭教育諮詢及服務。

四、召募、培訓及考核志願工作人員。

五、推展其他有關家庭教育事項。

家庭教育中心應置主任一人，專任或由直轄市、縣（市）主管機關教育局（處）長兼任之；並應進用家庭教育專業及社會工作相關專業人員，其人數，自本法中華民國一百零八年四月二十三日修正之條文施行之日起三年內，應達進用人員總數二分之一以上。

第一項家庭教育中心之組織規程，由直轄市、縣（市）主管機關定之。

第二項專業人員之資格、進用、培訓及其他相關事項之辦法，由中央主管機關會商中央社政主管機關定之。

第八條　直轄市、縣（市）主管機關得邀集學者專家、教育人員及家庭教育實務工作者，組成家庭教育輔導團，協助家庭教育中心至學校、社區執行課程、教材之設計及活動之推展。

第九條　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或團體。

前項第一款之家庭教育中心主任及工作人員，每年應接受十八小時以上家庭教育專業研習時數。

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。

第一項第四款及第五款之機構、團體應積極鼓勵所屬之推展家庭教育工作人員，每年定期接受家庭教育專業研習。

第十條　推展家庭教育之機關、機構、學校、法人及團體得徵訓志願工作人員，協助家庭教育之推展。

第十一條　各級主管機關應對推展家庭教育之機關、機構、學校、法人、團體之人員及志願工作人員，提供各種進修課程或訓練。

前項課程或訓練計畫，於每年度由各級主管機關定之；直轄市、縣（市）主管機關擬訂之計畫，應報中央主管機關核定。

第十二條　家庭教育之推展，以多元、彈性、符合終身學習為原則，依其對象及實際需要，得採演講、座談、遠距教學、個案輔導、自學、服務推廣、參加成長團體及其他適當方式，並結合大眾傳播媒體、網際網路、行動通訊載具及其他資訊科技執行推展工作。

各級主管機關應將家庭教育之相關資料提供予醫療機構、國民小學及戶政機關，並由其依權責提供予新生兒之家長、監護人或實際照顧之人、辦理小學新生註冊、結婚登記、離婚登記及出生登記之人。

第十三條　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。

各級主管機關應積極鼓勵師資培育之大學、空中大學及其他大專校院，將家庭教育相關課程列為必修科目或通識教育課程。

第十四條　中央主管機關得視需要研訂優先接受家庭教育服務之對象及措施並推動之；必要時，得委託直轄市、縣（市）主管機關或推展家庭教育之機關、機構、學校、法人及團體辦理。

前項優先對象及推動措施之方式，由中央主管機關定之。

第十五條　高級中等以下學校於學生有重大違規事件，應即通知其家長、監護人或實際照顧學生之人；並提供相關家庭教育諮商或輔導等服務；其內容、時數、家長參與、家庭訪問及其他相關事項之辦法，由該管主管機關定之。

家長、監護人或實際照顧學生之人被通知參與相關家庭教育諮商或輔導等服務，經書面通知三次以上未出席者，該管主管機關得委託推展家庭教育之機關、機構、學校、法人及團體進行訪視。

該管主管機關所屬或受其委託之機關、機構、學校、法人及團體進行訪視時，學生之家長、監護人或實際照顧學生之人、師長或其他有關之人應予配合或提供相關資料；必要時，該管主管機關並得請求其他相關機關、機構、學校、法人及團體協助，被請求之機關、機構、學校、法人及團體應予配合。

前項受委託之機關、機構、學校、法人及團體或進行訪視之人員，因業務上而知悉個案之秘密或隱私及所製作或持有之相關文書，應予保密，非有正當理由，不得洩漏或公開。

第十六條　社政主管機關於執行職務時，經評估有家庭教育需求者，得轉介推展家庭教育之機關、機構、學校、法人及團體，提供相關家庭教育課程、諮商或輔導等服務。

第十七條　中央主管機關得委託相關機構、學校，進行各類家庭教育課程、教材及服務方案之研發。

第十八條　各級主管機關應寬籌家庭教育經費，並於教育經費預算內編列專款，積極推展家庭教育。

第十九條　各級主管機關應訂定獎助事項，鼓勵推展家庭教育之機關、機構、學校、法人及團體辦理家庭教育；其獎助辦法，由各級主管機關定之。

第二十條　本法施行細則，由中央主管機關定之。

第二十一條　本法自公布日施行。

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊 . V, 主題軸五：家庭活動與社區參與 / 國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系編撰 .-- 臺北市：教育部 , 民 109.08
面；　公分
ISBN　978-986-5460-15-0(平裝)

528.2　　109012396

高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊 V
主題軸五：家庭活動與社區參與

主　　編：周麗端、唐先梅
執行編輯：林素秋
編撰人員：黃靜宜（PART1-2）、李秀靜（PART3-4）

出版機關：教育部
地　　址：臺北市中正區中山南路 5 號
網　　址：http://www.edu.tw
電　　話：(02)77366666（代表號）

編撰單位：國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系
地　　址：臺北市大安區和平東路一段 162 號
電　　話：(02)77491447

封面設計：羅安琍、陳怡君
美術編輯：陳怡君、羅安琍
插畫設計：羅安琍

出版年月：109 年 8 月初版
其他類型版本說明：本書同時登載於教育部網站
定　　價：新臺幣 100 元
展 售 處：五南文化廣場
　　地址：400002 臺中市中區中山路 6 號　　電話：(04)22260330
　　網址：http://www.wunanbooks.com.tw/
　國家書店松江門市
　　地址：104472 臺北市中山區松江路 209 號　　電話：(02)25180207
　　網址：http://www.govbooks.com.tw/
　國家教育研究院
　　地址：106011 臺北市大安區和平東路一段 181 號　電話：(02)77407689
　　網址：http://www.naer.edu.tw/
　三民書局
　　地址：104080 臺北市中山區復興北路 386 號　　電話：(02)25006600
　　網址：http://www.sanmin.com.tw/
　教育部員工消費合作社
　　地址：100217 臺北市中正區中山南路 5 號　　電話：(02)77366054
GPN：1010901203　　ISBN：978-986-5460-15-0
著作財產權人：教育部
本著作係採用創用 CC「姓名標示 - 非商業性 - 禁止改作」3.0 版臺灣授權條款釋出。此授權條款的詳細內容請見：
http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/tw/