

新北市政府家庭教育中心

113 年度「隊友神助攻-家務分工術」家庭教育講座實施計畫

壹、依據：家庭教育法第 12 條辦理。

貳、目的：

- 一、瞭解家務勞動、時間管理及回應情感需求的失衡現象。
- 二、家庭主要照顧者的壓力減量與調適及培養伴侶支持與承擔的能力。

參、辦理單位

- 一、指導單位：教育部、新北市政府教育局。
- 二、主辦單位：新北市政府家庭教育中心。
- 三、承辦單位：新北市國小暨國高中。

肆、期程：9-12 月辦理完成。

伍、對象：本市高國中小家長或主要照顧者。

陸、辦理地點：申請本案之學校。

柒、內容：

- 一、實施方式：講座一次 2 小時，由本中心培訓志工擔任分享人，申請學校免付講師費，並宣導家庭教育中心可提供資源，以利使市民瞭解及善用資源。
- 二、課程表範例：

時間	課程主題	課程內容
9：50-10：00	學員報到	
10：00-10：05	資源簡介	家庭教育中心簡介
10：05~11：50	隊友神助攻-家務分工術	<p>1. 主題短講：</p> <p>(1) 成為神隊友需有三種重要的能力：運籌帷幄、超前佈署、回應情緒。</p> <p>(2) 認識情緒勞動，失衡對於伴侶與家庭關係，會產生什麼威脅？</p> <p>(3) 發展建設性的角度，「主要照顧者」與「次要照顧者」，兩個位置上會有不同的處境和困難。</p> <p>(4) 情緒勞動比較超載的人，可以學習如何壓力減量與調適。</p> <p>(5) 情緒勞動能力比較欠缺的人，如何培養支持與承擔的能力。</p> <p>2. 團體討論：</p>

		神隊友體質檢測：問卷施測、解測與討論
11：50~12：00	學員提問與回饋	

三、招生:由申請補助之學校自行辦理招生，學員不限校內家長。

四、承辦學校應依活動行程表執行計畫，若臨時變更日期，應於事前告知本中心同意後執行。

五、本中心就活動之辦理情形，負有督導之責，並得視需要依提報之活動計畫派員實地了解活動辦理成效。

捌、經費概算表：

項次	項目	單位	數量	單價	金額	備註
1	印刷費	式	1	600	600	1. 各校除不可增加或修改經費項目，可依實際運作方式，調整經費額度。 2. 膳費要逾用餐時間，方可核實支付。 3. 雜支不逾總經費 5%
2	場地布置費	式	1	700	700	
3	茶水費	人	30	20	600	
4	膳費	個	10	100	1,000	
5	雜 支	梯	1	100	100	
總計		3,000 元整(1 校)				
相關說明：						
1. 依公職人員利益衝突迴避法第 14 條第 2 項前段規定：公職人員、關係人申請補助前，應事先主動在申請補助文件中據實表明身分關係，違者處 5 萬元以上 50 萬元以下罰鍰，並得按次處罰。						
2. 申請補助者如符須表明身分者，請至本府政風處網站陽光法案下載「公職人員及關係人身分關係揭露表」填列。						

玖、預期效益：每場次約 20 人次之本市家長或主要照顧者受惠。