

新北市政府家庭教育中心

113 年度「愛的領航員：學習走出情緒的迷霧」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：幫助家長重新建立安全的情感連結，覺察關係中的惡性循環，練習情緒調節能力，促進伴侶同心協力面對生活中的挑戰和困難。

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	愛的領航員：學習走出情緒的迷霧	1. 依附關係中的情感連結與互動運作。 2. 在關係裡，你是「追逐者」還是「逃跑者」？ 3. 瞭解關係中的惡性循環，學習喊暫停。 4. 理解伴侶行為背後的需求，重新詮釋對關係的意義 5. 練習表達自己的感受，減少冷漠、防衛、壓抑和冷處理，用友善的態度親近伴侶，讓雙方情感有連結
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，參與人數約 10-20 人，偏遠地區及其他特殊情形，得視實際情況酌減名額。

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，提升關係安全感與情感連結，增進伴侶親密關係。