

# 家庭活動 與社區參與

新北市家庭教育議題課程教材

國高中篇







# 目錄

序	張明文 周麗端	2
共創美好新生活	七年級	5
憶、齊、讀、樂 愛家庭	八年級	17
溫馨我家我社區	九年級	25
智慧生活	十年級	35
家庭學習與分享	十一年級	47
作伙來，社區參與你和我	十二年級	59





## 局長序

家庭是每個人最初的學習場所，家庭活動也是所有教育活動之源頭，更是全人教育的基礎，從而造就國家棟樑之磐石。教育的目的為培養兼具德智體群美及靈性，並能充分展現社會責任的好公民。因此，「家庭活動與社區參與」之家庭教育議題課程設計，更顯其重要性。

〈高級中等以下學校及幼兒園家庭教育參考大綱〉以「十二年國民基本教育課綱 - 家庭教育議題」為藍本，更擴展延伸至幼兒園。各教育階段皆包含「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」及「家庭活動與社區參與」五項主題軸。本書以十二年國民基本教育之精神為設計發想，採用參考大綱中「家庭活動與社區參與」為主軸，進行各教育階段的課程設計。

家庭是個人學習的搖籃；社區是個人戶外成長的場域，在人類成長的過程中，家庭活動及社區參與關連性相當綿密，家庭活動可由社區中尋求相關資源及場域；社區參與可由家庭成員中貢獻個人或全家人的心力，亦即取之社會，用之社會的概念，讓善永續循環。由此可見，自幼兒園、國中小的義務教育及高中階段的基本教育，能夠營造優質家庭活動與社區參與之課程，且讓學生親身實踐，以培養善盡社會責任的好公民。

本書設計者皆為本市家庭教育輔導團中資深優秀的教師、主任及校長們，藉著繪本、短文及短片等多樣性教材，激發學生興趣，透過循序漸進、加深加廣、系統性及螺旋式的教學方式，引導其內省思考，展現新課綱核心素養，進而達到「家庭活動與社區參與」之正向發展。

本書教案規劃設計後，進行嚴謹的公開觀課及修訂，最後彙編成冊。期望莘莘學子們，學習此多元化的家庭教育課程，在優質的家庭教育及學校教育中，主動參與家庭活動，並積極參與社區相關事務，以提升個人與家庭之福祉，進而建立祥和社會。

局長張明文



# 家庭生活的獨善其身與兼善天下

## - 家庭活動與社區參與

家庭就在社區中，家人及家庭生活與社區息息相關，例如，家庭生活所需的人力、物力、環境等資源從社區獲得，當然家庭也從社區參與中貢獻人力、物力、環境資源；家庭與社區相輔相成，共存共榮。若從社區（community）的字源是拉丁字 communis 而來，拉丁字 communis 意義是共同的，更可見家庭與社區的密不可分。

在十二年國民基本教育課程綱要中，訂定 19 項議題，「家庭活動與社區參與」是家庭教育議題的五項學習主題之一。「家庭活動與社區參與」主題，在高級中等以學校及幼兒園階段的重點包含「家庭活動」及「家庭生活中的社區參與」，因此可涵蓋家庭生活管理與經營、家庭共學、家務工作規劃與參與、家庭休閒生活規劃與參與、家庭的社區參與及關懷等內涵，強化家庭與社區的互動與連結；換言之，家庭生活資源取自社區，家庭對社區也有一份責任。

將家庭教育議題各主題轉化為素養導向教學活動，是落實家庭教育的重要途徑。感佩新北市家庭教育課程研發團隊承擔此重責大任，每年研發家庭教育議題不同主題的教學活動方案，不但透過嚴謹的討論歷程，而且經過現場試教，力求方案清晰、可行。今年研發「家庭生活與社區參與」主題，包含幼兒園至高中，幼兒園及每個年級 4 節課教學模組。教學活動主題多元且貼近學習者的生活經驗與脈絡，涵蓋家務工作參與、家庭生活作息規劃、時間管理、家庭與社區資源、家庭與社區的連結、科技產品在家庭的運用、學習型家庭等，是推展家庭教育的實用寶典。

研發歷程是辛苦的，期待新北市及全國教學工作者，可直接運用本手冊，也可參考本手冊延伸、改編成適合在地推展的教學設計，大家一起攜手，讓每個家庭的家庭生活品質更優、家庭生活與社區連結更緊密、家庭更能盡一份社區責任，達到「自發」、「互動」、「共好」的目標。

新北市擁有強大的家庭教育課程研發團隊，期待成員們持續研發的每一本，經大家的善用，促使推展家庭教育的理想一步步成真！

國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系

周麗端

112 年 3 月



# 家庭活動

新北市家庭教育議題課程教材

與

# 社區參與

國高中篇

Handwriting practice area with 20 horizontal dotted lines.





### 壹、設計說明

編撰者：錢雅婷

#### 一、設計理念

本課程實施對象為七年級學生，適逢這兩年全球受 COVID-19 疫情影響，臺灣也不例外，三級警戒或居隔期間，發現當大家工作、學習、生活都受限在家中時，對家庭成員都是考驗，不論是時間、空間安排上如何協調，讓彼此的需求、感受都能透過溝通找到更好的解決方式；或是突顯出社區的所有家庭其實都是相互影響的，如何聯結資源、相互配合達到共好，都是非常值得思考、從經驗中有所學習成長的。

因此，本單元對應總綱核心素養「A 自主行動」面向之「A3 規劃執行與創新應變」項目，針對總綱核心素養「J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養」的具體內涵，以及總綱核心素養「C 社會參與」面向之「C2 人際關係與團隊合作」項目，針對總綱核心素養「J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養」的具體內涵，有所學習。

由於選擇在綜合活動領域的輔導活動課融入，故本單元以領綱主題軸「2. 生活經營與創新」之主題項目「a. 人際互動與經營」中的學習表現「2a-IV-3 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力」及主題項目「c. 資源運用與開發」中的學習表現「2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務」為學習重點。

本單元最主要是想對應國中家庭教育主題軸「5/E 家庭活動與社區參與」中的學習表現「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」、「5-IV-3 參與社區活動，豐富家庭生活品質」，與學習內容「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」、「E-IV-5 家庭參與社區活動及其對家庭生活品質的影響」為主的基礎課程，旨在引導七年級學生能從家中開始練習將他人的需求納入考量，能和家人相互體諒與扶持，並且開始將目光注意到社區，注意到家庭與社區的關聯性。

#### 二、內容重點

本單元的核心問題為「如何在家庭中相互理解與體諒，並善用資源，創造更親密的家人關係？」，考量對象為七年級學生，課程活動從具體的家庭情境出發，首先引導學生在空間與時間的運用上，進行觀察與反思，從而有意識地建立新的習慣，創造更好的家人互動；接著盤點自己及家人身上擁有的資源，看見自己可以有貢獻之處；最後，嘗試發掘家庭與社區間的關聯性，對家庭與社區能有更全面的觀點，尋求共好的可能。



### 三、單元架構表

活動名稱	節次	單元重點
空間魔法師	第 1 節	了解家人的空間運用，相互體諒。
時間超效能	第 2 節	了解家人作息，練習同理，形塑好習慣。
資源大盤點	第 3 節	盤整家庭資源，協助彼此擁有更好的生活。
生命共同體	第 4 節	盤整社區資源，改善家庭生活及與社區間的關係。

### 四、單元內容

議題	家庭教育	設計者	錢雅婷
實施年級	七年級	總節數	共 4 節
單元名稱		共創美好新生活	
設計依據			
總綱核心素養	面向	A 自主行動 C 社會參與	
	項目	A3 規劃執行與創新應變 C2 人際關係與團隊合作	
	項目說明	J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。	
與綜合領域的連結	主題軸		5/C 家庭活動與社區參與
	學習重點	學習表現	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（家庭教育議題 E12）。 5-IV-3 參與社區活動，豐富家庭生活品質（家庭教育議題 J10）。
		學習內容	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。 E-IV-5 家庭參與社區活動及其對家庭生活品質的影響。



教材來源	自編教材
教學設備 / 資源	單槍設備、電腦設備、有磁性的小白板、白板筆、學習單
<b>學習目標</b>	
1. 了解家人空間運用及生活作息，覺察個別的差異，練習體諒家人。 2. 盤整家庭與社區資源，協助彼此以提升家庭生活及互動品質。	

<b>活動設計</b>		
活動內容及實施方式	時間	學習評量
<b>活動一：空間魔法師（第 1 節）</b> <b>一、「家」的感覺</b> （一）民意調查： 1. 對於「家是避風港。」一句，認同度如何？用手比出來（1-5 分）。 2. 對「家」的感覺，是正向的情緒多？還是負向的情緒多？ （二）家的不同空間，常伴隨不同的心情。在 B4 大小的學習單（附件 7-1）上，畫出自己家庭空間分配簡圖，並呈現 3 個笑臉（正向心情）、3 個哭臉（負向心情）。 （三）兩兩分享：與對方分享何以這些地方帶給自己正 / 負向情緒，例如「廚房」的櫃子裡是放零食的地方，想要有好心情就來這裡找吃的，所以是「笑臉」；每天早上搶「廁所」，常和家人大小聲，所以是「哭臉」。	15'	<b>實作評量</b> 呈現家庭空間的主觀感受，並列出改造行動策略。
<b>二、新的可能性</b> （一）以教室改造為例，觀賞影片 <a href="http://www.cityyeast.com/passion3_show.php?passion3type_id2=34&amp;passion3_id=1598">http://www.cityyeast.com/passion3_show.php?passion3type_id2=34&amp;passion3_id=1598</a> 也可以提供閱讀角、遊戲角的資料。 （二）組內腦力激盪 1. 每人輪流擔任主角，分享自己在家中空間的一個哭臉。 2. 其他成員進行自由發想，一張「便利貼」寫一個想法，將可能的解決方法寫於便利貼，貼在該生的學習單上。 3. 整理與評估：整理同學的建議並加以思考，將想法列於學習單背面。 （1）哪些方法可行？ （2）可以從哪一個方法開始實踐？	25'	
<b>三、回家功課 - 家人作息紀錄表</b> （一）預告：活動一針對「家庭空間」進行設計思考，下週將針對「家庭時間」進行思考。 （二）回家請觀察同住家人的日常作息，下週將會做為討論的素材。	5'	



**活動二：時間超效能（第 2 節）**

**一、時間相對論**

- (一) 共讀「奶奶的時鐘」繪本 PPT。
- (二) 引導反思：
  1. 你是如何感受時間的？
  2. 每個家人感受時間、運用時間有何不同？
  3. 哪個家人的心理時間走得最快？（要你們快一點、快一點？）
  4. 哪個家人的心理時間走得最慢？（不用急，慢慢來）
  5. 不同時間感的家人聚在一起，會發生什麼事？

15'

**二、家庭時間軸**

- (一) 發下「家人作息」紀錄表（附件 7-2），試想每個家人的時間安排。
- (二) 當家人需長時間共處，從中尋找：
  1. 哪些時間做的事會相互干擾？這時候可以怎麼處理？
  2. 哪些時間做的事可以相互協助，讓彼此更好呢？
- (三) 可利用「家人作息」紀錄表背面，呈現自己對家庭時間軸的觀察與思考（格式可參考附件 7-3）。
- (四) 交流分享：
  1. 邀請自願者提出遇到的難題。
  2. 現在回歸到正常生活時，還會遇到哪些時間上相互干擾的情況？
  3. 全班共同思考這些干擾與難題，提出可行的解決方案。

28'

**三、小結**

- (一) 基於對家人作息的了解，當懂得體諒彼此的不同需要與差異，在時間、空間能給予支持、協助，就有機會雙贏。
- (二) 若是彼此體諒中總是同一位家人妥協，或是某個性別委屈來成全，就需要再思考！
- (三) 習慣的養成，從時間與空間的提示開始，本週回去試行一個新點子。

2'

**實作評量**

記錄家人生活作息，並從中思考共好的解決方法。

**活動三：資源大盤點（第 3 節）**

**一、限時挑戰**

- (一) 發給各組 20 根義大利麵條、一卷透明膠帶及一顆棉花糖。
- (二) 目標：限時 7 分鐘，努力將棉花糖撐起來，愈高愈好。
- (三) 時間到，引導提問
  1. 欣賞各組成果，對哪一組的過程最好奇？請該組分享。
  2. 其他組還有採取了哪些做法？有什麼做法比較可行？
  3. 「棉花糖」代表了一個壓力事件或挑戰，過程中你有看到

20'



同組的夥伴貢獻了什麼？你自己扮演什麼角色（領導者 / 配合者 / 協調者 / 建議者 / 執行者）？有受到性別、能力或特質的影響嗎？

4. 若「棉花糖」是家庭遇到的壓力事件或難題，全家人因此受到影響，你會聯想到可能像是什麼事情？
5. 如果義大利麵條代表我們每個家人可以在這個壓力下，提供給家人的支持，在壓力大的情況下，麵條也可能受損、斷掉，你覺得「膠帶」代表了什麼？而你自己可以給家庭什麼支持呢？

#### （四）小結

剛才大家的努力過程與相互扶持的心意，是度過難關的關鍵，對一個家庭亦是如此。

## 二、資源九宮格

### （一）資源九宮格

1. 每人拿到一張資源九宮格學習單（附件 7-4）。
2. 在上半部的三個九宮格的中間灰格內，寫上自己及 2 位同住家人。
3. 先從自己的資源九宮格開始練習，在周圍的八格試著列出自己能提供給家人的資源（如：提供網路資訊、陪伴談心…）。
4. 若未能填滿八格，開放 1 分鐘離座，向班上好友詢問自己身上可貢獻給家人的資源。

### （二）家人資源九宮格

1. 在另外兩個九宮格，分別完成不同家人的資源表，藉此整理每位家人可以為家人帶來（或連結）什麼資源。
2. 組內分享：每人分享自己及一位家人的資源九宮格。
3. 引導反思：
  - （1）將家人對自己的付出與貢獻整理出來，你的感受是什麼？
  - （2）聽到別的同学分享，對家人你還可以創造或連結怎樣的資源？請用另一種顏色的筆，將自己的九宮格填滿。

## 三、小結

- （一）家人間若能透過彼此貢獻、相互支持互惠，甚至連結外部資源，會讓家庭隨著發展階段有所成長。
- （二）回家作業：鼓勵學生回家詢問家人，自己的哪項資源在他們眼中是最受用的？下堂課會運用到。

23'

### 實作評量

列出家庭資源九宮格，盤整自己和家人可提供的資源與協助。

2'



活動四、生命共同體（第 4 節）

一、家庭與社區

（一）人事時地大亂兜：

1. 每個人發下一 A4 白紙，撕成四等份。
2. 請回想家人會運用社區的哪些自然或人為資源，或參與哪些社區活動。
3. 分別收上來，放在講台 4 個紙盒中。
4. 請同學輪流上台，抽取不同的紙張，組合成句子。
5. 從中歸納出目前大家較常會運用的社區資源或參與的社區活動。

（二）家庭情境題討論：

1. 各組抽一個情境題，針對該情境，討論可以運用住家附近社區的哪些自然、人為資源或者有什麼社區活動，來改善這個情況。
  - （1）週間白天時間，家人都去上班、上學了，爺爺奶奶有時候覺得沒事做，很無聊。
  - （2）假日在家寫功課時，發現社區有一戶人家，夫妻不時會有口語的爭執，偶爾還聽到小孩哭鬧聲。
  - （3）受到流行疾病的影響，家人的體力都變差了，更容易生病。
2. 各組將想到的資源或活動，寫在小白板，完成後貼在黑板上，全班進行檢視。

（三）小結

社區的資源及活動，可以改善家庭平日的生活品質，甚至豐富我們的生活，可以將這些發現介紹給家人運用。

二、社區與家庭共好

（一）觀賞「拔一條河」紀錄片預告。

<https://www.youtube.com/watch?v=J-QyXKd2usg>

（二）用 PPT 補充概述紀錄片內容，並引導反思：

1. 學生代表學校去參加拔河比賽，跟社區有什麼關係？
2. 你看到家庭和社區間有哪些關連性？
3. 家庭參與社區活動，可以帶來什麼意義與價值？

三、總結

- （一）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。
- （二）家庭與社區是生命共同體，期待未來能創造支持、互惠的長久關係。

30'

10'

5'

實作與口語  
評量

針對不同的家庭情境，尋找出合適的社區資源及活動，提升家庭生活品質。



貳、單元評量

活動名稱	評量目標	評量方式 (工具)
活動一 空間魔法師	呈現家庭空間的主觀感受，並列出改造行動策略。	實作與口語評量 家庭空間心情圖 (附件 7-1)
活動二 時間超效能	記錄家人生活作息，並從中思考共好的解決方法。	實作評量 「家人作息」紀錄表 (附件 7-2)、「家庭時間軸」學習單 (附件 7-3)
活動三 資源大盤整	列出家庭資源九宮格，盤整自己和家人可提供的資源與協助。	實作評量 資源九宮格學習單 (附件 7-4)
活動四 生命共同體	針對不同的家庭情境，尋找出合適的社區資源及活動，提升家庭生活品質。	實作與口語評量



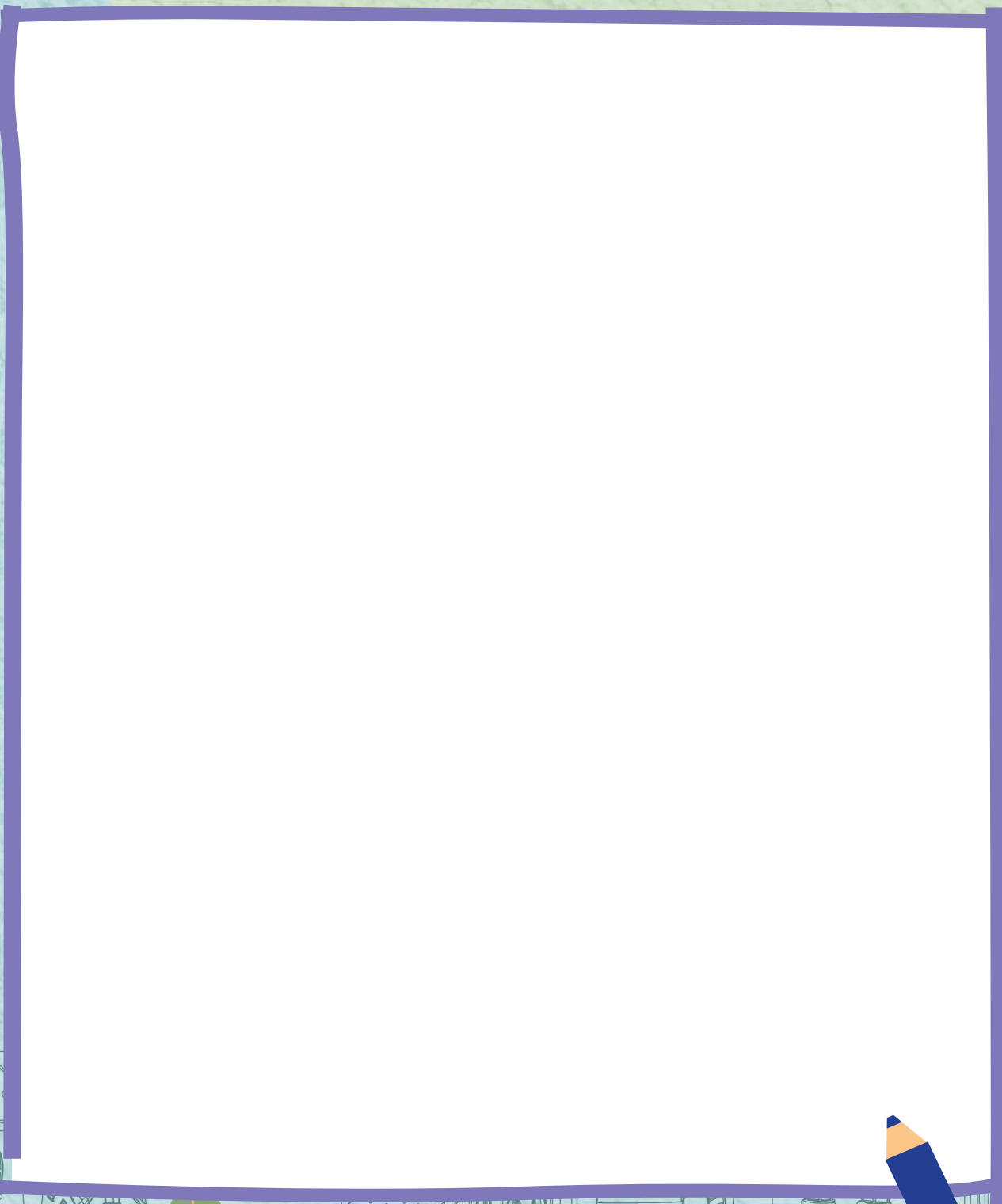


參、附件

附件 7-1

家庭空間心情圖

- 一、請簡要畫出家中的空間分配圖
- 二、於上方標示 3 個笑臉（正向情緒）、3 個哭臉（負向情緒）。並與他人口頭分享。
- 三、將同學所給予的發想點子便利貼整理於學習單背面。







附件 7-2 「家人作息」紀錄表

時間	自己作息情況	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
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	



附件 7-3

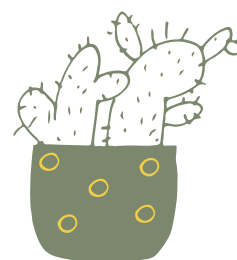
「家庭時間軸」學習單格式參考



點子（如何和家人搭配、相互協助）



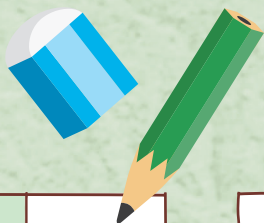
干擾（如何化解）





附件 7-4

「資源九宮格」學習單



	我	

	稱謂：	

	稱謂：	

「資源九宮格」學習單格式（範例）

陪伴傾聽	影片推薦	運動號召
網路資源	我	讓家變乾淨
找活動	外送小幫手	創新者

訂外送美食	主動關心	修馬桶
縫紉手作	稱謂：母親	戶長
預算控管	空間大師	社區人脈

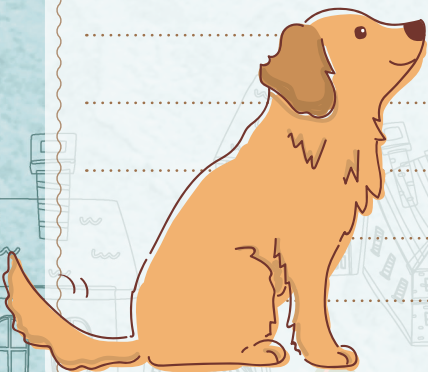
開心果	紛爭協調者	遊戲推薦
按摩大師	稱謂：弟	出鬼點子
撒嬌高手	3C 嘗鮮達人	配合者





## 肆、參考文獻

- Clear, J. (2020)。原子習慣：細微改變帶來巨大成就的實證法則（蔡世偉譯）。方智。  
（原著出版於2019年）
- 周麗端、唐仙梅（2020）。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。教育部。





# 憶、齊、讀、樂 愛家庭 八年級

## 壹、設計說明

編撰者 陳玟君

### 一、設計理念

家庭，是每個人第一個也相當重要的生活場域，家人的關係可藉由多元的方式互動而增溫，由瞭解家庭儀式的意義，更重視與家人互動、家庭活動，進而運用自我創新的能力，規劃合適的家庭活動並執行，以促進家人關係和諧與提升家庭活動品質。呼應總綱核心素養，本單元依據「A 自主行動」面向之「A3 規劃執行與創新應變」項目，對應「J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養」的具體內涵。

本單元由家庭教育主題軸五「3/E 家庭活動與社區參與」中的學習表現「5-IV-2 規劃並執行家庭活動」與學習內容「E-IV-3 家庭活動的意涵」及「E-V-4 家庭活動的規劃與實施」為學習的重點。同時結合綜合活動領域學習表現「2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活」，學習內容「家 Dc-IV-1 家庭活動策劃與參與，以互相尊重與同理為基礎的家人關係維繫」，並融入家庭教育議題「J11 規劃與執行家庭的各種活動（休閒、節慶等）」之學習主題。

### 二、內容重點

家裡具「儀式感」的活動，是指家庭成員可以一起進行的活動模式，例如，吵架和好之後一定要擁抱及吃飯時不能滑手機等，是一種促進情感的連結、增加家人互動機會，甚至能使家庭成員共同成長的活動。國中生更能在家庭儀式過程中，認識不同面向的自己、整合自我概念，並感受自己與家人的親密關係。課程中請學生思考在共餐、共玩、共讀、共運動與共學中，家人之間如何利用共同的活動，一同共享時間與回憶，相互瞭解彼此，為感情升溫。

規劃家庭活動的重點，應著重在家人互動與家人關係的融合，瞭解並尊重家人的生理、心理、時間及經濟上的需求及限制後，學習規劃活動相關管道與技巧，與家人共同討論、反思並珍惜過程帶來的感受與溫度，以營造和樂的家庭氛圍。





### 三、單元架構表

活動名稱	節次	單元重點
憶家庭	第 1 節	對家庭活動的記憶與活動，對個人及家人的意義
齊家人	第 2 節	家人共同參與的活動類型：共餐、共玩、共讀與共運動
讀家庭	第 3 節	規劃家庭活動的技巧與管道
樂家人	第 4 節	家庭活動的執行與反思

### 四、單元內容

議題	家庭教育		設計者	陳玟君
實施年級	八年級		總節數	共 4 節
單元名稱			憶、齊、讀、樂 愛家庭	
設計依據				
總綱核心素養	面向	A 自主行動		
	項目	A3 規劃執行與創新應變		
	項目說明	J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。		
家庭教育	主題軸		5/E 家庭活動與社區參與	
	學習重點	學習表現	5-IV-2 規劃並執行家庭活動	
		學習內容	E-IV-3 家庭活動的意涵 E-IV-4 家庭活動的規劃與實施	
與其他領域的連結	學習領域		綜合活動領域	
	學習表現		2d-IV-1 運用創新能力，規劃合宜的活動，豐富個人及家庭生活。	
	學習內容		家 Dc-IV-1 家庭活動策劃與參與，以互相尊重與同理為基礎的家人關係維繫。	
教材來源			自編教材	
教學設備 / 資源			單槍設備、電腦設備、N 次貼。	
學習目標				
理解家庭活動及家庭儀式的意義，思考家人可以一起共享的人事時地物，樂於與家人同樂，瞭解設計家庭活動的技巧與管道，籌劃家庭活動並執行。				



活動設計		
活動內容及實施方式	時間	學習評量
<p>準備工作：請學生準備家庭活動照片 1-2 張，帶至課堂。</p> <p><b>活動一：憶家庭（第 1 節）</b></p> <p><b>一、影片賞析：讓家更有味，有你心更暖</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LLICJWxxskg">https://www.youtube.com/watch?v=LLICJWxxskg</a></p> <p><b>二、討論與分享</b></p> <p>（一）在影片中，看到了什麼？            （二）如果你在現場一起用餐，你的感覺是什麼？            （三）你印象中的年夜飯是什麼樣的呢？</p> <p><b>三、分組分享：小組內分享預備的家庭照片之活動與回憶</b></p> <p>（一）照片中是何家庭活動            （二）與家人一起活動的感受與發現</p> <p><b>四、班級分享</b></p> <p>（一）各組推派於班級分享家庭照片            （二）活動對家庭的意義？長輩的想法與意義？</p> <p><b>五、影片賞析：「過年再也無法陪你吃團圓飯」</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4VgCeLit77o">https://www.youtube.com/watch?v=4VgCeLit77o</a></p> <p>（一）這對母女怎麼了？            （二）你覺得如何？            （三）後來的解決方式是？            （四）明年的年夜飯可以如何使它更具有家庭意義？            （五）年夜飯都去哪兒吃呢？</p> <p><b>六、分享家庭儀式的意義</b></p> <p>（一）家庭活動與自己單獨參與活動有何不同？            （二）為何我想（不想）參加這個活動？（作息不同或話題不同）</p> <p><b>七、小結</b></p> <p>家庭活動是家人一起完成活動，而家庭儀式不只是完成一件事或一頓飯，更是透過家庭共同的活動可以增進家人互動機會、促進家人情感的連結，提升家人共同成長與瞭解。</p>	<p>15'</p> <p>10'</p> <p>3'</p> <p>7'</p> <p>7'</p> <p>3'</p>	<p><b>口頭評量</b>            表達家庭活動與家庭儀式的意義。</p>
<p><b>活動二：齊家人（第 2 節）</b></p> <p><b>一、影片賞析：今天回家吃飯吧</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bd6memqoLg8">https://www.youtube.com/watch?v=bd6memqoLg8</a></p> <p><b>二、討論與分享</b></p> <p>（一）影片中的父子過去如何？兒子長大後又如何？            （二）你看到這樣的互動，感覺是？            （三）兒子突然發現了什麼？他怎麼做？            （四）你現在的感覺是？你可以做什麼？</p>	<p>10'</p> <p>8'</p>	



### 三、家人齊一堂

- (一) 小組討論家人過去還有哪些活動也是一起進行的？(過年、慶生、掃墓、運動或藝文活動等)，並寫在 N 次貼上，貼在桌上。 15'
- (二) 各組推舉一名特派員，至其他組別搜查，發現與自己組內相同的活動，即可沒收該張 N 次貼，直到討論完畢。(如，本組有「慶生聚餐」，發現他組也有「慶生聚餐」，即可沒收他組的 N 次貼)。
- (三) 競賽開始，各組輪流說出一種家人可以「共同參與的活動」，將 N 次貼在黑板，不可與他組重複，類似的活動應予刪除，如吃飯或聚餐。 5'
- (四) N 次貼上的活動用盡、時間超過五秒想不出新活動者，該組淘汰出局。 5'
- (五) 綜整各組提出的家庭活動類型。
- (六) 各小組發表心得。 2'

#### 口語評量

列舉家人共同參與的活動類型。

### 四、小結

家庭成員可以一起進行的活動模式很多，如共餐、共玩、共讀、共運動或共學等。家人關係珍貴在一同共享的時間與回憶，利用共同的活動，相互瞭解彼此，為感情升溫。

### 活動三：讀家庭 (第 3 節)

#### 一、影片賞析：第一次全家出遊！六胞胎 11 口家庭出遊

<https://www.youtube.com/watch?v=LBJJT3OzWsl>

- (一) 影片中看到了什麼？
- (二) 家人的「狀態」哪裡不一樣？
- (三) 這個出遊狀態，你感覺如何？
- (四) 如果是你，你最希望如何安排比較好？ 7'

#### 二、讀你

- (一) 家中的活動主導者是誰？為什麼？ 10'
- (二) 家人的「需求」是什麼？
- (三) 家人的「限制」是什麼？

#### 三、讀我：APP 幫幫我

行程規劃免費軟體 (如：Funliday、LINE 旅遊、google map、旅行蹤、KKday 或 KKlook 等)

- (一) 你知道哪些軟體可協助行程規劃？ 10'
- (二) 該軟體的功能介紹。
- (三) 該軟體的優點或缺點？

#### 口語評量

分享規劃家庭活動的技巧與管道。



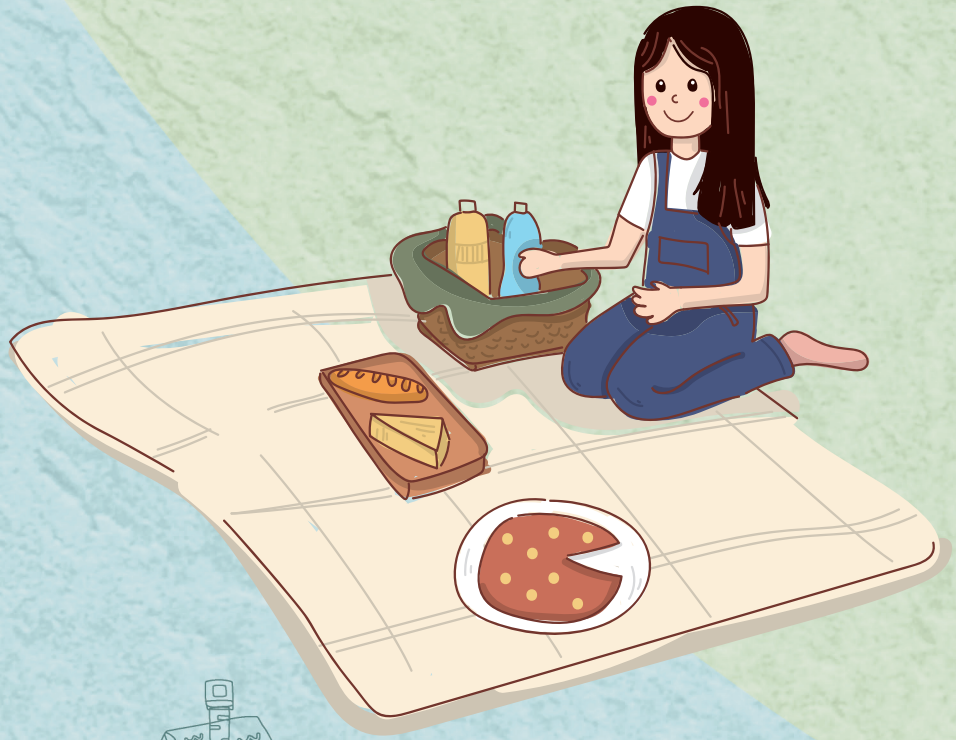
<b>四、讀他：讀他腳印</b>	8'	
景點資訊途徑（電視節目、部落客等）分享		
（一）你知道哪些管道可獲得景點資訊？		
（二）這個管道的優點或缺點？		
<b>五、一起讀世界</b>	3'	
（一）分享要如何才能吸引家人一起規劃？		
（二）要如何才能吸引家人一起參與活動？		
（三）規劃家庭活動的技巧與注意事項？		
<b>六、小結</b>		
規劃家庭活動的重點，在家人互動與家人關係的融合，在瞭解並尊重家人的生理、心理、時間及經濟上的需求及限制後，學習規劃活動相關管道與技巧，與家人共同討論、珍惜過程，以營造和樂的家庭氛圍。		

<b>活動四：樂家人（第4節）</b>	2'	
<b>一、影片賞析：泰國廣告全家出遊</b>		
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=hrdS03QNuKY">https://www.youtube.com/watch?v=hrdS03QNuKY</a>		
<b>二、討論與分享</b>	7'	
（一）影片中，他們要做什麼？		
（二）發生了什麼事？		
（三）家庭活動規劃，要留意的部分：交通分析、經費分析、時間分析或內容分析等（共餐、共玩、共讀或共運動等）。		
<b>三、景點對對碰</b>	10'	
新北市為我們的生活圈，讓我們一家人一起探尋這片美麗的社區。		
（一）針對新北市各景點做小組分享，推薦免費或付費景點。		
（二）各種「景點分析」與「家人需求」配對。		
<b>四、完成學習單「我想跟你一起玩」</b>	20'	高層次紙筆評量完成「我想跟你一起玩」學習單，歸納家人限制與需求，反思家庭活動的意義。
以新北市為範圍，實際規劃家庭一起出遊的活動。		
<b>五、課後記錄個人規劃心得</b>	6'	
（一）與家人討論的過程與感受		
（二）實際參與家庭活動後之心得與軼事		
<b>六、小結</b>		
家庭活動的規劃與執行過程，在與家人共同討論、反思並共同完成的過程價值，帶來的感受與溫度，是營造和樂家庭氛圍的重要養分。		



## 貳、單元評量

活動名稱	評量目標	評量方式 (工具)
活動一 憶家庭	理解家庭活動、家庭過節儀式的意義。	<input type="checkbox"/> 語評量
活動二 齊家人	列舉家人可以一起共享的人事時地物，樂於與家人同樂。	<input type="checkbox"/> 語評量
活動三 讀家庭	瞭解設計家庭活動的技巧與管道。	<input type="checkbox"/> 語評量
活動四 樂家人	籌劃家庭活動並執行，反思家庭活動的意義。	高層次紙筆評量





參、附件

附件 8-1

「我想跟你一起玩」學習單

八年 \_\_\_\_ 班 \_\_\_\_ 號 姓名 \_\_\_\_\_

時間分析

限制：

需求：

內容分析

限制：

需求：

我想跟你一起玩！！

同行家人：

日期：

行程：

其他可能消費：

經費分析

限制：

需求：

交通分析

限制：

需求：



## 肆、參考文獻

TLC 旅遊生活頻道 (2020 年 1 月 21 日)。第一次全家出遊！6 胞胎 11 口家庭出遊。

<https://www.youtube.com/watch?v=LBJJT3OzWsl>

全國電子 (2018 年 10 月 17 日)。今天回家吃飯吧。[https://www.youtube.com/](https://www.youtube.com/watch?v=bd6memqoLg8)

[watch?v=bd6memqoLg8](https://www.youtube.com/watch?v=bd6memqoLg8)

李秀靜 (2020)。家務工作參與。載於周麗端、唐先梅 (主編)，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 (頁 72-74)。教育部。

風傳媒 (2018 年 2 月 14 日)。過年再也無法陪你吃團圓飯。[https://www.youtube.com/](https://www.youtube.com/watch?v=4VgCeLit77o)

[watch?v=4VgCeLit77o](https://www.youtube.com/watch?v=4VgCeLit77o)

桂冠食品 (2014 年 10 月 28 日)。讓家更有味，有你心更暖。[https://www.youtube.com/](https://www.youtube.com/watch?v=LLICJWxxskg)

[watch?v=LLICJWxxskg](https://www.youtube.com/watch?v=LLICJWxxskg)





# 溫馨我家我社區 九年級

## 壹、設計說明

編撰者：林玉明

### 一、設計理念

臺灣社會變遷隨著科技運用，家庭、社區居住環境亦隨之改變，人際交流型態受科技潮流影響，網路世代的學生對於家庭生活與社區活動關聯認識不足，尤其都會型態生活繁忙，大樓大廈林立，人口密度雖密集，但人與人連結的空間與時間互動反而不足，本單元透過課程設計安排，讓國中九年級學生，主動認識好鄰居，思考敦親睦鄰的時代意義，積極觀察所處社區環境困境，帶領同學、家人一起想一想，如何善用課餘時間，積極建立個人、家庭與社區連結，打造良善社區情境，創造友好的社區鄰里互動。

本單元配合 12 年國教總綱核心素養「A 自主行動」面向，「A2 系統思考與解決問題」項目之「具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題」（J-A2）具體內涵進行設計。並對應國中家庭教育主題軸五「5/E 家庭活動與社區參與」中的學習表現「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。」與學習內容「E-IV-6 家庭與社區的互動關係。」及「E-IV-7 家庭與社區關係的建立與連結。」為學習的重點。

### 二、內容重點

以國中九年級學生為對象，透過分組活動，認識家庭與社區的關係，以繪本、影音及小組合作討論，建立個人、家庭與社區的多元連結。第一單元透過認識好鄰居開始拓展個人家庭生活圈意識，看見鄰居間的溫暖相助，重拾美好的鄰里關係，認知社區活動需要更多熱心的居民一起加入，成就美好的社區環境。第二單元切入社會生態系統，讓家庭是社區一環概念具體化，個人是家庭也是社區的一份子，從社區安全、社區防疫活動，建立家庭與社區友善關係，鼓勵參與社區活動的起點，從你我多一份心開始。第三單元導入系統思考藉由 DFC 學習活動，連結觀察社區問題進而設計解決問題方案，改變環境從自己開始。第四單元介紹臺灣超高齡化社會趨勢，未來社區家庭新型態生活模式，依據居民特性需求發展，形成溫馨大家庭，以提倡家庭與社區共學與共享。





### 三、單元架構表

活動名稱	節次	單元重點
社區一家親	第 1 節	覺察敦親睦鄰有哪些方法。
我愛我社區	第 2 節	與同學一起列舉危害與增進社區安全的作為。
社區加值大躍升	第 3 節	小兵立大功，個人的小作為也能為社區服務。
好家好社區	第 4 節	與同學一起營造友善社區的作法。

### 四、單元內容

議題	家庭教育	設計者	林玉明
實施年級	九年級	總節數	共 4 節
單元名稱		溫馨我家我社區	
設計依據			
總綱核心素養	面向	A 自主行動	
	項目	A2 系統思考與解決問題	
	項目說明	J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。	
家庭教育	學習重點	學習表現	5-IV-3 參與社區活動，豐富生活品質。 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。
		學習內容	E-IV-5 家庭參與社區活動及其對家庭生活品質的影響。 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。
與綜合領域連結		學習表現	2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向態度經營人際關係。
		學習內容	家 Dc-IV-1 家庭活動策劃與參與，以互相尊重與同理為基礎的家人關係維繫。 家 Db-IV-3 合宜的交友行為與態度，及親密關係的發展歷程。



## 學習目標

1. 認識鄰居並參與社區活動，帶領家庭參與社區活動正向連結。
2. 認識臺灣高齡化社區新型態，營造不同世代共學共享新生活。

## 活動設計

活動內容及實施方式	時間	學習評量
<b>活動一：社區一家親（第 1 節）</b> <b>一、敦親睦鄰你我他</b> （一）影片賞析 1. 公民叮：社區生活（1）- 社區是什麼？ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3QHrgRkXgAc">https://www.youtube.com/watch?v=3QHrgRkXgAc</a> 藉由短片喚起社區概念，兩兩分享自己國小學區或從小長大的社區生活經驗（例如：參與過的社區節慶活動、抽獎活動、中秋烤肉、中元普渡、社區大會）。	8'	
（二）千金難買福地居，萬金難買好鄰居。 1. 繪本賞析：新鄰居，你好？！或石頭湯。 2. 討論與分享：透過閱讀繪本從不同角度發現與欣賞自己所熟悉好鄰居，大家有緣在一起，一起相處一起長大。	15'	<b>口語評量</b> 討論敦親睦鄰得做法有哪些。
<b>二、家庭與社區的關係</b> （一）影片賞析 用一個村子的力量打造一個友伴互助社區 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cVZc0MGyy-A">https://www.youtube.com/watch?v=cVZc0MGyy-A</a> （二）討論與分享 1. 影片中，社區服務活動有哪些？ 2. 影片中，哪項社區服務活動令你覺得很有趣？ 3. 除了影片外，想想看個人或家庭參與社區活動的方式還有哪些？	15'	<b>口語評量</b> 表達參與社區服務活動的方式。
<b>三、小結</b> 「遠親不如近鄰，近鄰不如對門」，鄰里關係在某些情況超過普通的親緣關係，從踏出家門與鄰居好好相處，建立居住社區的好關係，守望相助。 課後學習單（附件 1）：「好厝邊 My Neighborhood 學習單」。	7'	<b>高層次紙筆評量</b> 繳交「認識好鄰居」學習單。

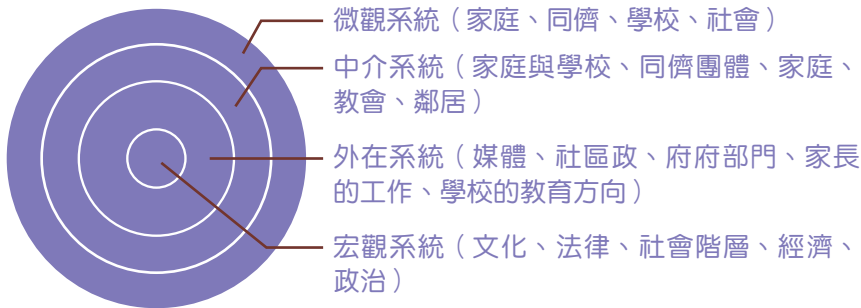


### 活動二：我愛我社區（第2節）

#### 一、守護家園作伙來

20'

（一）介紹生態系統（Ecological Systems Theory）。



瞭解社會安全網，產生社區安全網絡概念，提供自己一份心力守護社區安全。

（二）影片賞析：「肇因於家庭、惡化於學校、顯現於社會」  
 社區安全守護站 家暴防治篇 <https://www.youtube.com/watch?v=MM9JUCD5wog>  
 社區安全守護站 兒少保護篇 <https://www.youtube.com/watch?v=cdltpw8h8BI>

（三）討論與分享

1. 影片中，危害社區安全因子有哪些？增進社區安全因子有哪些？（居民冷漠、熱心、互動等）
2. 守護社區，從遵守公約做起 - 公寓大廈管理【住戶之權利義務】Q&A（可參考課程簡報）。

#### 口語評量

列舉危害與增進社區安全因子的作為。

#### 二、社區防疫互助網

20'

（一）介紹社區防疫互助平台 - 100 個疫情下互助共生做法。新冠肺炎（COVID-19）疫情對臺灣造成前所未見的影響，社區生活及日常工作面臨巨大挑戰，透過多元討論與集思廣益，彙整出更多在疫情下的溫暖人性作為、創意與生命之光。[https://cdj.sfaa.gov.tw/HTML/Refer\\_HtmlNewsReport\\_Menu?t=1&no=72](https://cdj.sfaa.gov.tw/HTML/Refer_HtmlNewsReport_Menu?t=1&no=72)

（二）討論家庭與社區防疫措施優點事項。

5'

1. 社區內如何協助家庭防疫？
2. 請提出看到或想到的具體作法。

#### 口語評量

討論家庭與社區防疫措施優點事項。

#### 三、小結

跟病毒打仗：衛生教育資訊戰，提昇文明社會之公衛觀念。  
 全民防疫：人人都是局內人、助人護己。

大手牽小手，家庭社區不分你我，多一份關懷，少一份恐懼；多一份提醒，少一份痛苦。



## 活動三：社區加值大躍升（第3節）

## 一、社區活動大觀園

（一）影片賞析：【臺灣真善美】"雞婆里長"行動土地公

<https://www.youtube.com/watch?v=KXRG2uGM8kM>

（二）討論與分享

1. 影片中，雞婆里長平日工作內容有哪些，請例舉三種？
2. 影片中，社區有哪些人需要幫忙？
3. 影片中社區的人事物裡有多需要被幫助的地方，想一想，可能有哪個環節需要改善，透過改善後情況會變好。

## 二、社區加值大躍 -DFC：學習活動（分組作業）

（一）介紹 DFC 學習法與案例：

1. 透過 DFC4 步驟：感受（Feel）、想像（Imagine）、實踐（Do）、分享（Share），發掘社區潛在問題，感受不變造成的危險，想像便利形成的舒適，積極設計解決方案，只要我想，未來無限可能，JUST DO IT.
2. 練習「DFC 學習 4 步驟法」：所謂 DFC 指的就是感受（Feel）、想像（Imagine）、實踐（Do）、分享（Share）。指導方法如下
  - ★想一想 (inconvenience /danger) 觀察周遭的人、事、物，感到困擾的 - 問題點。
  - ★再想想 (solutions) 改善的焦點，如果它有個最完美的狀況看起來會是什麼樣子 - 解決方案。
  - ★執行步驟 steps- 步驟 1、步驟 2。
  - ★心得 share 延伸實踐的力量，讓更多人響應我們正在做的事 - 分享。
3. 小兵立大功學習單（附件 2）。

目前全球已有七十多個國家加入 DFC 行列，在美國，學生發起建築一條腳踏車道，解決同學無法運動，導致肥胖的問題；在新加坡，同學發起尊重與禮貌的運動，改善了校園的氣氛；還有印度孩子阻止童婚，以及臺灣鄒族青年文化傳承的運動等。

（二）分組設計社區問題解決方案：針對社區生活中想要解決的問題，分組編寫解決方案。

10'

## 口語評量

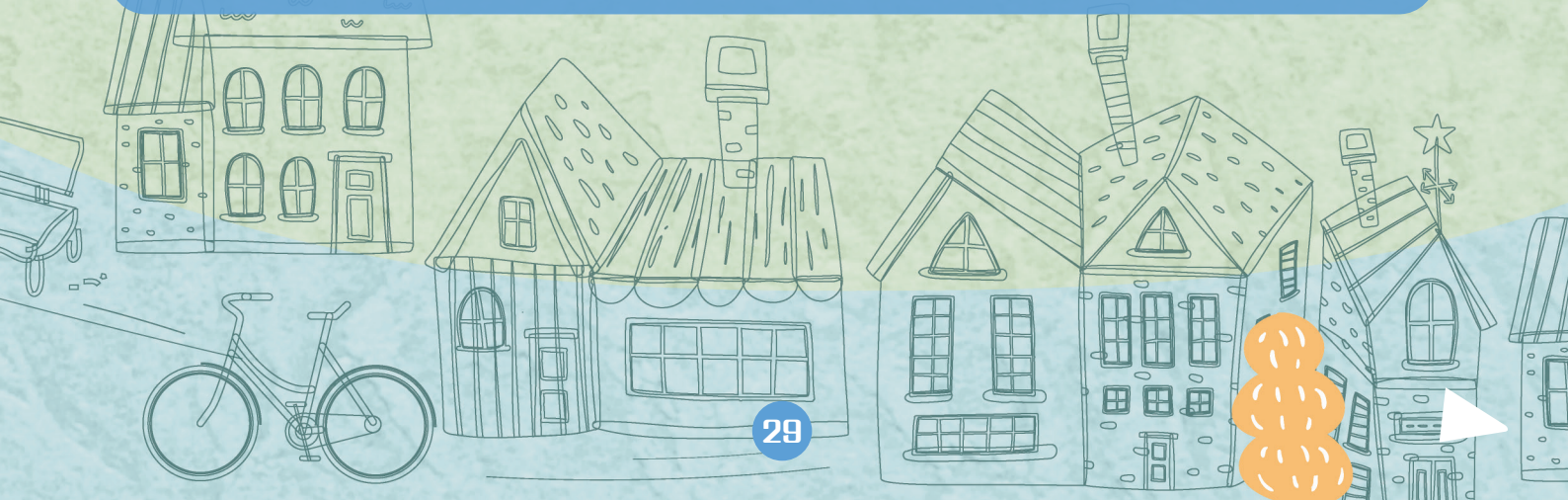
分享個人參與社區服務活動的方式。

30'

## 團體高層次實作評量

完成「小兵立大功學習單」，感受並籌劃改變社區困境。反思自身與大環境的連結意義。

5'





### 活動四：好家好社區（第4節）

一、上週「社區加值大躍升」-DFC學習活動（分組作業）分享。

25'

#### 二、共學共享一生

（一）說明 2025 年臺灣邁入超高齡社會趨勢：銀新未來城。

20'

（二）活耀老化：

佳文賞析：不論幾歲，都要在人生的跑道上發光——  
鄭夙良專訪 2021-09-11

[https://cdj.sfaa.gov.tw/HTML/Refer\\_HtmlNewsReport\\_Menu?t=2&no=69](https://cdj.sfaa.gov.tw/HTML/Refer_HtmlNewsReport_Menu?t=2&no=69)

（三）影片賞析：

"青銀共居"計畫 打破世代隔閡！ <https://www.youtube.com/watch?v=4mMn0-gWpRw>

（四）討論與分享

1. 影片中，有哪些不同世代有哪些共學的優點？
2. 分享自己曾經跟高齡者相處共享或共學的小故事（例如：博愛座或祖父母節活動）。

#### 三、總結

5'

古有云：老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼。「家庭社區共學、共享」，社區是每個人生活的空間，將愛從家庭發揚出去，社區生態、資源及需求需依照居民特性發展，形成一個溫馨大家庭。

#### 口語評量

列舉營造友善高齡環境的作法。

## 二、單元評量

活動名稱	評量目標	評量方式 (工具)
活動一 社區一家親	觀察社區好鄰居，認識好厝邊。	口語評量 紙筆評量
活動二 我愛我社區	參與社區活動，愛護社區大家園。	口語評量
活動三 社區加值大躍升	發掘社區潛在問題，嘗試設計解決方案。	口語評量 實作評量
活動四 好家好社區	瞭解超高齡化社會趨勢，營造青銀世代共學。	口語評量



參、附件

九年 \_\_\_ 班 \_\_\_ 號 姓名 \_\_\_\_\_

附件 1

好厝邊 My Neighborhood 學習單

■ 活動一：社區特色尋寶

地址：\_\_\_\_\_

(寫到路名或街名即可，請不用寫出完整地址喔！)

● 我的社區優點 (請例舉至少 2 個)：

優點 1. \_\_\_\_\_

優點 2. \_\_\_\_\_

● 我的社區有待改進之處 (請例舉至少 1 個)：

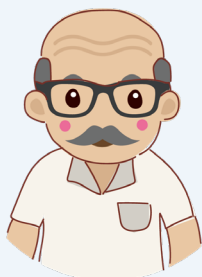
\_\_\_\_\_

● 我喜歡我的社區，因為……

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

■ 活動二：千金難買福地居，萬金難買好鄰居



請寫 (畫) 出好鄰居，並嘗試說明原因。

(舉例：樓上的林阿伯，從小就認識，每次阿伯看到我放學回家就關心的問候，讓我覺得很溫暖；印象中有一次小學一年級時，阿伯擔心我危險，就慢慢陪我一起走過馬路，我很高興家裡附近有一位好心的伯伯。)

● 好厝邊第 1 位：

Blank box for drawing the first good neighbor.

.....

● 好厝邊第 2 位：

Blank box for drawing the second good neighbor.

.....



附件 2

小兵立大功學習單

九年 \_\_\_\_ 班 \_\_\_\_ 號 姓名 \_\_\_\_\_

一. 課堂影片賞析：請寫出影片 "雞婆里長" 行動土地公他做了哪些事情，至少 2 件，對社區的影響在哪裡。

(1) \_\_\_\_\_ 影響： \_\_\_\_\_

(2) \_\_\_\_\_ 影響： \_\_\_\_\_

DFC 4 步驟：感受 (Feel)、想像 (Imagine)、實踐 (Do)、分享 (Share)

1

想一想 · 問題點

inconvenience /danger  
觀察周遭的人、事、物，感到困擾。

- 問題點
- 
- 
- 
- 



2

再想想 solutions

改善的焦點，如果它有一個最完美的狀況看起來會是什麼樣子。

- 解決方案

3

執行步驟 steps

- 步驟 1
- 
- 
- 
- 步驟 2

4

心得 share

延伸實踐的力量，讓更多人響應我們正在做的事



## 肆、參考文獻

Sprouts (2022)。布朗芬布倫納的生態系統理論：影響我們人生的 5 種作用力。

<https://www.youtube.com/watch?v=cMxYLb3BIy0>

洪敘銘 (2022)。高齡友善城市的在地實踐案例 - 從「台灣健康城市暨高齡友善城市獎」談起。社區發展。 [https://cdj.sfaa.gov.tw/HTML/Refer\\_HtmlNewsReport\\_Menu?t=1&no=79](https://cdj.sfaa.gov.tw/HTML/Refer_HtmlNewsReport_Menu?t=1&no=79)

周麗端、唐先梅 (2020)。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。教育部。

陳楷菱 (2020)。生態系統 (Ecological Systems Theory)。社團法人中華民國晴天社會福利協會。 <https://www.sunnyswa.org.tw/24856/370-%E7%94%9F%E6%85%8B%E7%B3%BB%E7%B5%B1%E7%90%86%E8%AB%96%EF%BC%88ecological-systems-theory%EF%BC%89>

謝瑜真 (2021)。鄭夙良專訪，不論幾歲，都要在人生的跑道上發光。社區發展。

[https://cdj.sfaa.gov.tw/HTML/Refer\\_HtmlNewsReport\\_Menu?t=2&no=69](https://cdj.sfaa.gov.tw/HTML/Refer_HtmlNewsReport_Menu?t=2&no=69)

Handwriting practice area with multiple horizontal dotted lines for writing.





Handwriting practice area with multiple horizontal dotted lines on a light green background.





## 壹、設計說明

編撰者：楊麗華

### 一、設計理念

本單元由總綱核心素養「A 自主行動」面向之「A2 系統思考與解決問題」項目，對應總綱核心素養「J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題」的具體內涵。

同時對應高中家庭教育主題軸五「5/E 家庭活動與社區參與」中的學習表現「5-V-1 運用資源與科技產品簡化家務工作」與學習內容「E-V-1 家務工作簡化」及「E-V-2 科技產品的善用與家務工作簡化」為學習的重點。

本課程由瞭解家人出發至社區活動，而家務工作，是家庭生活的勞務，滿足家人的日常需求，現代社會，因家庭科技的誕生，改變了家庭生活的樣貌。讓家庭生活中的很多事務可藉由科技產品的使用，達到減少家務工作所需的時間與精力，以達智慧生活，增進家人關係的和諧，促進家庭的幸福和樂。

### 二、內容重點

單元實施對象為十年級學生，一方面需適應高中嶄新的學習階段；另一方面，必須面對科技化和網路化瞬息萬變的社會。本課程的智慧生活涵蓋生活中所有層面，主要可分為食、衣、住、行、育、樂六大面向，所習得的知識和技能可以協助我們獨立生活，並與他人、環境建立和諧、健康的關係，幫助我們達到「選好的工具，用對的方法，過好的生活」的目標。

單元設計利用影片與文章等素材，希冀透過小組討論和實作等形式，探討家務工作的簡化，期引導思考如何善用智能及科技產物，進而簡化家務工作的人力、時間和經濟負荷，以達智慧生活。本教案設計以樂高積木的方式堆疊，除正式課程外也可利用微課程或課餘時間如早自習等實施之，亦可融入寒暑假、校園活動或班週會等多元方式，期增加家庭教育融入教育現場的可能性與延展性。

家務工作是家庭中每一個人的責任，以發展的眼光來看，不同的生命階段有不同的發展任務，在家庭中扮演著不同的角色對家庭有程度不一的依賴，因此每一個人，不管在那一個生命階段，都應該學習家務工作，特別在生命轉換時，為了迎接新角色必須有新學習，更必須充實家務工作的知能與技能，家務工作繁重，因此需改善工作程序也可減少不必要的動作，大量節省工作的時間與精力。並將物品存放位置標示清楚，妥善歸類且養成物歸原位的習慣將可協助家庭用最少的時間與精力。達到優化及簡化家務工作，再輔以科技產品，建立家的「秩序感」和「科技感」並兼具環保與綠能，讓家人更幸福並達「智能科技，智慧生活」的目標。



## 三、單元架構表

活動名稱	節次	單元重點
簡化達人	第 1 節	善用家務標準化的作業流程，以簡化家務工作。
生活達人	第 2 節	理解餐食、生活用品、家庭活動的規劃與安排等流程與工具。
智能達人	第 3 節	理解智能的生活用具（節能燈具、冰箱等）。
智慧達人	第 4 節	分析善用科技簡化家務工作的成效。（網路訂餐、採買食材、購物、旅遊住宿安排的利弊分析）

## 四、單元內容

議題	家庭教育	設計者	楊麗華
實施年級	十年級	總節數	共 4 節
單元名稱		智慧生活	
設計依據			
總綱核心素養	面向	A 自主行動	
	項目	A2 系統思考與解決問題	
	項目說明	J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。	
家庭教育	主題軸	5/E 家庭活動與社區參與	
	學習重點	學習表現	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）
		學習內容	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
與綜合領域 / 家政科的連結	領域	高中家政科	
	學習表現	家 4c-V-1 反思青年的家庭責任，規劃家庭共學活動，落實愛家行動	
	學習內容	家 Dc-V-1 青年的家庭責任與文化反哺	









**小提醒**  
 用完餐全家一起分工合作，整理餐桌、洗碗、倒垃圾，動一動把家裡整理乾淨。

**步驟**



**STEP 01** 將碗、筷、盤、鍋等分類整理，放到洗碗槽，準備清洗。



**STEP 02** 分配一下清洗順序，先洗餐具再洗鍋具。先將餐具用清水沖洗掉湯汁與油污。



**STEP 03** 以少許洗碗精在餐具專用的菜瓜布上，先清洗碗盤、筷子等餐具。



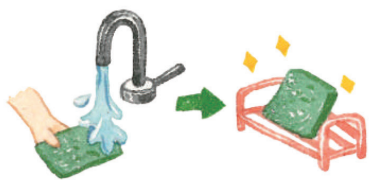
**STEP 04** 清洗後將餐具以清水沖洗乾淨，放到碗盤架上擺放整齊晾乾。



**STEP 05** 判斷鍋具材質，選擇適用的菜瓜布進行清洗。清洗前記得先用清水沖洗掉湯汁與油污。



**STEP 06** 可將清洗後的鍋子放到瓦斯爐架上晾乾，或放到架上晾乾。



**STEP 07** 清洗菜瓜布並放到架上晾乾，可延長菜瓜布壽命。



**STEP 08** 將洗碗槽的周遭以抹布擦拭乾淨，並將抹布清潔後晾乾。

**好妙方 PLUS+**



- 1 清洗餐具前如果用熱水沖洗掉湯汁與油污，清潔效果會更好喔！
- 2 菜瓜布容易滋生細菌，定期更換菜瓜布可以減少細菌滋生的環境，進而保護身體健康。
- 3 家裡的抹布可以定期更換或使用小蘇打粉清潔後再繼續使用，以保持環境的衛生與清潔。



### 三、分組活動

請各組同學參閱〈家庭好妙方〉、〈家庭好健康〉和〈家庭好食光〉這三本家庭教育中心已出版的書籍，結合標準化流程的做說寫，請小組共同協作設計下列四個題目，並將流程與步驟書寫於海報紙上。

- (一) 參照〈家庭好健康〉請依據防疫準則設計「戴口罩」的標準化流程
- (二) 參照〈家庭好食光〉請設計「洗高麗菜」的標準化流程
- (三) 參照〈家庭好妙方〉請設計「整理衣櫥」的標準化流程
- (四) 請設計邀約「全家的餐敘」的標準化流程

### 四、結語

- (一) 標準化 SOP 作業流程，除可簡化流程的步驟，避免時間或精力的浪費，達到按部就班其好處：a. 簡化工作 b. 流程優化 c. 工作分配 d. 同時多工進行。
- (二) 每位家中的主廚都對練習全面關照很有心得準備什麼食材、備料的先後順序、那個爐燒熱水煮湯、那個鍋要先爆香、電鍋蒸什麼及烤箱要烤什麼…看似各自獨立，但在主廚心中，可是環環相扣，全部同時並行著。
- (三) 在有限的時間和預算內，找出最好的對策，然後穩健執行系統化思考，最重要是手不能停，方能完成家務工作。

25'

### 實作評量

小組共同協作設計下列四個題目，並將流程與步驟書寫於海報紙上。

### 活動二：生活達人（第 2 節）

一、參考影片：22 種減輕家務量方法【整理收納】、【斷捨離】及【極簡主義】請上網蒐查之。

二、影片：獨處 Alone：極簡生活 20 個經典方法，珍藏版，2022 年，是時候給生活來一場大掃除了。

<https://www.youtube.com/watch?v=OFmCHJAp4QI&t=36s>

三、討論與分享：將答案寫於海報紙上，並請四組同學上台分享。

- (一) 如何規劃極簡消費？
- (二) CDGS 已由「減碳」到「零碳」，因此極簡生活符合永續、環保的世界潮流嗎？
- (三) 如何擁抱自己生活的不完美？
- (四) 您認為極簡生活重要嗎？
- (五) 如何培養自己極簡的習慣？

四、參考影片：我整理一次，保持房間整潔一整年的秘密，讓房間永遠保持整潔的神奇整理術，請上網蒐查之。

五、學習單：請回家改造自己的臥室或衣櫃，並提供整理前後的比較照片於學習單上。

5'

15'

10'

15'

2'

### 實作評量

改造自己的臥室或衣櫃並提供整理前後的比較照片於學習單（附件 10-1）。



## 六、結語

- (一) 我們必須具備觀察情境、簡化複雜現象、聚焦問題以及在合乎邏輯的運作下找尋解答等相關素養，這整個思維運作，就是系統式思考。然而它不是與生俱來的能力，是需要被引導和長久的練習，親自動手做家務工作就是系統思考的第一步。
- (二) 整理自己的起居空間，把不同意義的衣物或物品分類、歸納、排序。這不只是收整齊而已，而是在過程中可全面清查、找出來、識別與屬性、分類、按序排放和收納等。在動手整理中秩序感已悄悄植入思考中。

3'

## 活動三：智能達人（第 3 節）

### 一、影片：人類未來生活的一天

<https://www.youtube.com/watch?v=vNyyv3Er4JE>

### 二、影片：台灣 2030 – 智慧未來擁抱美好生活

[https://www.youtube.com/watch?v=1Gt2KY\\_9B9k](https://www.youtube.com/watch?v=1Gt2KY_9B9k)

### 三、影片：日常生活到食衣住行 倫敦智慧城市長這樣

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_fL85yFLZGg](https://www.youtube.com/watch?v=_fL85yFLZGg)

### 四、學習單

觀賞以上影片後，量身訂做專屬您的未來科技產品，請繪製於學習單上，並說明它應具備的能力或效能，希望能給您的生活帶來那些便利性。

### 五、結語

- (一) 在未來的家庭中，重複性和體力性的家務工作，將由科技產品來代勞，因此我們須「選好的工具，用對的方法，過好的生活」讓家庭生活少點家務多點互動。
- (二) 未來的家庭生活可多提供感情支持、親友維繫、衝突解決、危機管理、家人共遊與共學的規劃……等，使家人關係更加緊密與親密。

12'

8'

6'

20'

4'

### 實作評量

量身訂做專屬您的未來科技產品，請繪製於學習單（附件 10-2）。

## 活動四：智慧達人（第 4 節）

### 一、文章導讀：臺灣兩外送平台 ubereats 和 foodpanda 超級比

一比 [https://liff.line.me/1454987169-1WAXAP3K/v2/article/5yE5we7?utm\\_source=copyshare](https://liff.line.me/1454987169-1WAXAP3K/v2/article/5yE5we7?utm_source=copyshare)

### 二、討論與分享：請小組討論與分享並回答下列問題，請寫在海報紙上。

- (一) 小組票選臺灣這兩外送平台 ubereats 和 foodpanda 那個比較好用？原因？
- (二) 這兩平台除外送外還提供那些服務？

10'

10'



- (三) 那一個 app 更人性化？原因？
- (四) 小組中有多少人從未使用過這兩個平台？
- (五) 請問您的父母會使用這兩大平台嗎？
- (六) 這兩平台還有那些進步的空間？讓它更好？
- 三、分析比一比：看看線上購物平台蝦皮與 momo 的分析與比較請小組討論與分享並請寫在海報紙上。** 10'
- (一) 小組票選蝦皮與 momo 那個比較好用？原因？
- (二) 這兩平台除購物外，還提供那些服務？
- (三) 哪一個 APP 更人性化？原因？
- (四) 小組中有多少人從未使用過這兩個平台？
- (五) 請問您的父母會使用這兩購物平台嗎？
- (六) 這兩平台還有那些進步的空間？讓它更好？
- 四、影片：都免費？超好用 APP 分享 ...Youtuber 愛用私藏推薦的有？** [https://www.youtube.com/watch?v=J\\_08zsTx2fM](https://www.youtube.com/watch?v=J_08zsTx2fM) 7'
- 五、討論與分享：請小組討論與分享並請寫在海報紙上。** 10'
- (一) 這段影片中 Youtuber 們共推薦了幾個免費 APP ？
- (二) 這些 APP 那個您目前正在使用？請分享它好用之處？
- (三) 除了影片中的 APP 是否有您想分享實用又好用的免費 APP ？
- (四) 您的手機中有多少個免費 APP ？有多少個須付費 APP ？
- (五) 請問您有管理您手機中的 APP 嗎？應該管理嗎？原因？
- 六、結語** 3'
- 1. 用有限的家庭資源要滿足家人無限的需求與願望，因此建議善用智能及科技產物或工具，進而簡化家務工作的人力、時間和經濟負荷，增加家人溝通的時間與管道。
- 2. 家庭最好能建立正式與非正式的溝通機制，遇到事情或衝突，可透過民主討論、議決方式先凝聚共識再作適切的選擇。

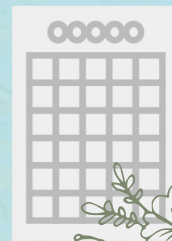
口語評量  
上台分享並參與  
討論。





## 貳、單元評量

活動名稱	評量目標	評量工具 / 學習紀錄
活動一 簡化達人	善用家務標準化的作業流程 SOP，以簡化家務工作。	實作評量（各組海報紙）
活動二 生活達人	家庭物品收納、規劃與整理等流程與工具。	實作評量（學習單 10-1）
活動三 智能達人	科技化未來生活的可能性。	實作評量（學習單 10-2）
活動四 智慧達人	分析比較善用科技簡化家務工作的成效。	口語評量（海報紙）





參、附件

附件 10-1

智慧生活 (10 年級) 學習單

十年 \_\_\_\_ 班 \_\_\_\_ 號 姓名 \_\_\_\_\_

班級：                      座號：                      姓名：

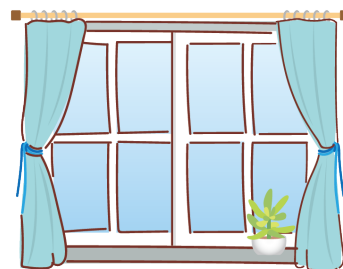
Q1: 請閱讀凌亂的房間一文。

Q2: 請回家改造自己的臥室或衣櫃，並提供整理前後的比較照片於學習單上。

整理前的照片

整理後的照片

Q3: 整個活動完成之後，請寫出您的感覺與感受？





附件 10-2

智慧生活（10 年級）學習單

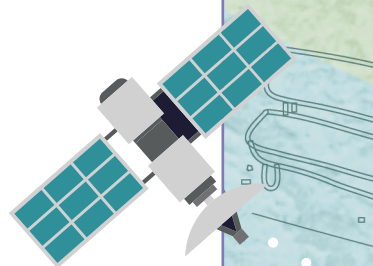
十年 \_\_\_\_ 班 \_\_\_\_ 號 姓名 \_\_\_\_

班級：

座號：

姓名：

觀賞以上影片後，量身訂做專屬您的未來科技產品，請繪製於學習單上，並說明它應具備的能力或效能，希望能給您的生活帶來那些便利性。





### 肆、參考文獻

Koan 杏子媽媽 (2021) 。3 個簡單生活習慣 / 1 in 1 out / 1 日 2 食 / 衣服定期斷捨離固定品牌搭配 。 <https://www.youtube.com/watch?v=fh3zXR170p0>

Handwriting practice area with 15 horizontal dotted lines.





Handwriting practice area with multiple horizontal dotted lines on a light green background.





# 家庭學習 與 分享 十一年級

## 壹、設計說明

編撰者：吳瑋琳

### 一、設計理念

本單元課程設計由學習概念出發，包含理論的介紹，從小時候的學習陪伴經驗出發，回顧從小到大的學習歷程，與家人的共同學習經驗，並加入高中自主學習的經驗，達到親子共享學習經驗的實踐。前兩節在探討學習型家庭的內涵，後兩節透過粉彩塗鴉實作與家人分享，亦希望能夠透過實際的學習經驗分享，實踐學習型家庭。

課程內容對應高中家庭教育主題軸五「5/E 家庭活動與社區參與」中的學習表現「5-V-2 營造學習型家庭。」與學習內容「E-V-3 學習型家庭的意涵。」及「E-V-4 學習型家庭的經營策略。」為學習的重點。

同時對應總綱核心素養「A 自主行動」面向之「A2 系統思考與解決問題」項目，對應總綱核心素養「J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題」的具體內涵。

### 二、內容重點

高中階段青少年與家庭的互動模式會有所不同，比起以往父母親在學習的陪伴，高中生更可以反過頭來貢獻自己在學校所學，與家人分享。學習型家庭是學習型組織概念的延伸，學習型組織的五項修煉，包含改善心智模式、自我超越、團隊學習、共同願景、系統思考，當家庭成員可以彼此學習，透過分享及知識轉化，促進家庭的經營、增進彼此溝通對話，提升面對家庭困境的能力。

為了瞭解家庭的學習發展現況，林淑玲、廖永靜（年不詳）設計了「學習型家庭生活量表」，分為五個面向包含情感承諾、時間共享、自我改變、溝通對話及家庭活動五分面，利用量表的高低可以評估自己與家庭的現況，也供檢視改善方向，以往學習型家庭邁進。

在強調素養的時代，學習活動不限於學校，家庭生活的內化更是關鍵，強調終身學習的世代，要能學會獨立思考、問題解決的能力，需要在情境中學習及應用，學習型家庭的概念也不限於親子共學，彼此學習之後的分享溝通也是一環，家庭學習活動也包含很多不同的類型，從小的共讀、讀書會、桌遊、休閒活動等，隨著年齡的增長，參與社區、公益、服務學習等，也是很好的家庭學習活動，擴展不同的視野，應用不同的能力。

家庭會議也是家庭學習活動的一種類型，小至家庭事項的討論、生活作息及家務分工，亦可包含家庭活動安排與情感交流等，家庭會議沒有固定的形式和方法，依照每個家庭而有所不同，但共同的是能否透過家庭會議營造良好的氛圍、傳達彼此的感謝、非預設的立場地討論重要的事項、合作的解決問題而非指責，才能達到互相學習、陪伴之效。



### 三、單元架構表

活動名稱	節次	單元重點
學習家庭	第 1 節	從影片探討家庭學習及運用量表了解家庭的學習狀況，並提出改善策略。
家庭會議	第 2 節	透過紀錄片片段探討家庭會議的時機、目的及注意事項。
塗鴉與愛	第 3 節	透過粉彩塗鴉實作體驗，搭配影片自學，強化自主學習的體驗。
愛與分享	第 4 節	透過上節課粉彩塗鴉的學習實作，結合與家人分享學習經驗及情感表達，達到學習型家庭的實踐。

### 四、單元內容

議題	家庭教育	設計者	吳瑋琳
實施年級	十一年級	總節數	共 4 節
單元名稱		家庭學習與分享	
設計依據			
總綱核心素養	面向	A 自主行動	
	項目	A2 系統思考與解決問題	
	項目說明	J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。	
家庭教育	主題軸	5/E 家庭活動與社區參與	
	學習重點	學習表現	5-V-2 營造學習型家庭（家庭教育議題 U15）
		學習內容	E-V-3 學習型家庭的意涵。 E-V-4 學習型家庭的經營策略。
與綜合領域 / 生涯規劃科的連結	學習表現	涯 3b-V-1 善用學習方法與策略，進行有效學習，養成終身學習的習慣。	
	學習內容	涯 Cb-V-1 自主學習的方法與策略。 涯 Cb-V-2 時間管理與壓力調適等。	

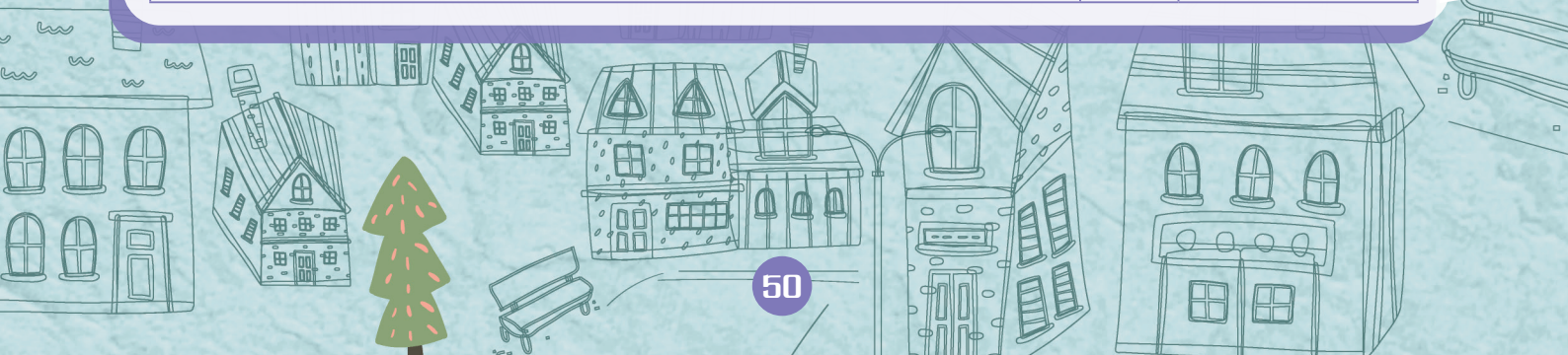


教材來源	自編教材
教學設備 / 資源	單槍設備、電腦設備。
<b>學習目標</b>	
<p>1. 了解學習型家庭的內涵及經營策略，並與家人分享學習所得。</p> <p>2. 透過實作練習學習壓力調適，並分享自身學習經驗，實踐學習型家庭。</p>	
<p>學生先備知能 具備自主學習的先備知識與知能。</p>	

<b>活動設計</b>		
活動內容及實施方式	時間	學習評量
<p><b>活動一：學習家庭（第 1 節）</b></p> <p><b>一、學習從家庭開始</b> 觀看影片：【曼谷直擊】真人真事改編！家庭教育可以激發學習的無限可能！ (YT) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Mz10Vf-jnH0">https://www.youtube.com/watch?v=Mz10Vf-jnH0</a></p> <p><b>二、討論分享：可利用 4F 討論法。（附件 11-1）</b> (一) Fact 事實：我看了什麼 例如：影片中的主角和他的媽媽經歷了什麼？ (二) Feeling 感覺：我覺得如何 例如：影片中的故事，如果我是主角，我感覺如何？ (三) Finding 發現：我的推論 例如：影片的故事，和我討論過去從小到大的學習經驗，有什麼異同？家庭中的學習經驗和在學校的學習經驗不同之處。 (四) Future 將來：我的接下來可以怎麼做 例如：高中自主學習計畫跟家長分享的經驗？如何與家人一起共同學習成長，透過何種方式？</p> <p><b>三、學習型家庭生活量表填答。（附件 11-1）</b> 家人的定義可以是廣義的包含與自己同住的夥伴。（部分學生可能有不一樣的家庭型態，在引導填答時，留意學生的差異。）</p> <p><b>四、分析量表的各面向，分數高低的原因，引導過程中可以參考全班有無性別差異、原因，學習看到差異。</b> (一) 情感承諾：願意對家庭的支持付出。 (二) 時間共享：願將時間與家人分享。 (三) 自我改變：願自我檢討、具備彈性。 (四) 溝通對話：與家人之間能有親密的閒聊或討論。 (五) 家庭活動：家庭學習有具體的行為，為日常生活的一部分。</p>	<p>5'</p> <p>10'</p> <p>5'</p> <p>10'</p>	<p><b>實作評量</b> 整理家庭學習的經驗。</p> <p><b>實作評量</b> 完成學習型家庭生活量表，分析量表的各面向。</p> <p><b>實作評量</b> 針對想改善的學習型家庭生活量表面向，提出策略。</p>



<p><b>五、選取一個想改善的面向，並分組討論策略。</b></p> <p><b>六、小結</b></p> <p>(一) 學習型家庭是一種家庭的型態，除了個人的自我學習外，全家人也能共同學習，家人之間能夠持續成長，一起因應時代的變遷，共同創造新的學習經驗。</p> <p>(二) 學習型家庭的核心還是對家庭成員的「愛」，家人之間有機會透過共同學習而強化自我及對方的知識及經驗，透過彼此的分享交流，增加家人之間的對話與分享，促進彼此的正向發展。</p>	<p>15'</p> <p>5'</p>	
<p><b>活動二：家庭會議（第2節）</b></p> <p><b>一、延續上週的議題，分享各組的最想改變的地方及可行的策略。</b></p> <p><b>二、討論分享</b></p> <p>(一) 家庭中如何創造有益學習的環境？</p> <p>(二) 家庭中能否自由討論與對話、家庭成員要有共同的願景？</p> <p><b>三、影片</b></p> <p>家庭會議：她把一家人聊天的視頻，一刀未剪送到國際，入圍各種獎項 Unedited Record of Family Chat Shortlisted for International Awards (YT) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZPiYyHyoHOg">https://www.youtube.com/watch?v=ZPiYyHyoHOg</a></p> <p><b>四、討論分享：（附件 11-2）</b></p> <p>(一) 影片中的家庭遇到什麼困難？</p> <p>(二) 家庭裡有沒有類似的經驗？</p> <p>(三) 通常需要如何達成共識？</p> <p><b>五、分組討論：家庭會議的時機、目的及注意事項，並上台模擬家庭會議。可以討論現在家庭狀況，或是未來家庭想像。</b></p> <p><b>六、小結</b></p> <p>每個家庭在不同階段會遭遇不同的困難，能夠依照不同的需求，凝聚家人的共識，也透過家庭會議、讀書會、家庭遊戲、共賞傳播媒材、參觀活動、休閒活動、家庭聯誼、社區聯誼或公益活動等而達成共同成長的目的。</p> <p><b>延伸活動</b></p> <p>針對這兩堂課所學，跟家人分享，並記錄分享後的感受。</p>	<p>15'</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>15'</p> <p>5'</p>	<p><b>口語評量</b></p> <p>針對想改善的學習型家庭生活量表面向，提出策略。</p> <p><b>實作評量</b></p> <p>完成「家庭會議」學習單，並針對真實情境模擬。</p>





## 活動三：塗鴉與愛（第3節）

一、上兩週學習之後，與家人分享的感受之後，與平常互動有何不同？

5'

二、學習中遇到最大的壓力是什麼？平常壓力覺察及紓壓方式為何？

10'

### 三、塗鴉創作

(一) 步驟一：圖畫紙的邊框，黏貼紙膠帶。

(二) 步驟二：另外一張圖卡，任意剪裁成不一樣的圖案，變成兩個或以上的圖卡。

(三) 步驟三：將圖卡隨意的在圖畫紙上擺放，兩張圖卡中間的區塊，可選取自己喜歡的顏色，可嘗試用手指塗抹。

(四) 步驟四：重複步驟三，直到完成整個圖案。

30'

(五) 步驟五：任意的轉動作品，從隨機的幾何圖形中，找尋是否有其他有意義的圖案，並加上線條，讓圖案更明顯。

(六) 步驟六：噴上定色液，保護作品不易脫落。

(七) 步驟七：撕膠帶及簽名。

### 四、小結

5'

壓力覺察包含當下的狀態、身體感受、壓力來源、情緒感受、內在需求等，還有自己是否有習慣的壓力因應的模式，今天的塗鴉體驗，透過讓自己沒有框架下的創作，並試著用不一樣的視野看到自己的創作，也希望大家可以分享這樣的學習跟家人一起嘗試看看，並詢問家人平常的紓壓方式，也可觀察家人紓壓方式是否有性別及個別差異，接納不同的可能性，也可以探討是否有刻板印象的影響。

### 延伸活動

自學時間，可以透過手機蒐集任何的影片、介紹，回家與家人分享，也可以與家人的共同創作，主題可以是與家庭有關，或是自行創作一個對家人表達情感的議題。

### 實作評量

完成「塗鴉」體驗，並透過影片自學延伸學習。

## 活動四：愛與分享（第4節）

一、活動分享：帶著自己上節課創作及回家創作的作品，依序找在班上座位隔壁、與自己同姓氏、同月份生日、同樣外表特徵（例如戴眼鏡、髮型）、抽籤撲克牌同花色的人分享。

30'

一共五輪分享

(一) 活動體驗中，感受到什麼？

(二) 回顧整體歷程中，有什麼覺得印象最深刻的？

(三) 與過去的生活經驗中，有什麼樣的連結？

(四) 回家是否家人分享上次的活動學習，家人平常的紓壓方式為何？

### 口語評量

說出家人分享學習經驗的感受。



(五) 第二張創作的理念為何？是透過影片自學？還是自己創作？或是與家人一起創作？

(六) 與家人分享學習經驗的感受如何？

### 二、上台分享

派代表分享剛剛互動分享的經過，並說出印象最深刻的分享內容。

### 三、小結

在學校常常會有許多不一樣的學習經驗，和家人分享自己在學校的生活及所得，除了能學習表達愛，也能增進彼此的感情。

15'

5'

## 貳、單元評量

活動名稱	評量目標	評量方式 (工具)
活動一 學習家庭	了解學習型家庭的意涵及構成要素。	實作評量
活動二 家庭會議	分析家庭會議舉辦的時機、目的及注意事項。	口語評量 實作評量
活動三 塗鴉與愛	透過影片自學延伸學習能力。	實作評量
活動四 愛與分享	透過卡片與家人分享學習過程，實踐學習型家庭。	口語評量





參、附件

附件 11-1

學習型家庭生活量表

一、家庭學習經驗：請依據影片回答以下問題：

4F 討論法	舉例與回答
Fact 事實： 我看了什麼	例如：影片中的主角和他的媽媽經歷了什麼？
Feeling 感覺：我覺得如何	例如：影片中的故事，如果我是主角，我感覺如何？
Finding 發現：我的推論	例如：影片的故事，和我討論過去從小到大的學習經驗，有什麼異同？家庭中的學習經驗和在學校的學習經驗不同之處。
Future 將來：我的接下來可以怎麼做	例如：高中自主學習計畫跟家長分享的經驗？如何與家人一起共同學習成長，透過何種方式？



### 二、學習型家庭生活量表：符合自己或家庭狀況的項目填 1，不符合填 0。

題目	答案
1. 我凡事都以家庭為第一優先。	
2. 我常帶給家人快樂。	
3. 我們家人會互相支持對方的願望。	
4. 當家人遇到問題時能相互支持。	
5. 家庭成員間有一種「相繫相屬」的感覺。	
6. 家庭成員能以自己的家庭為榮。	
7. 我願意配合家人需要調整自己工作的時間。	
8. 我們家人之間幾乎每天都有閒聊時間。	
9. 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. 我和家人經常借書或買書來看。	

● 計分：

1. 情感承諾：1-6 題總分， \_\_\_\_\_ 分。
2. 時間共享：7-12 題總分， \_\_\_\_\_ 分。
3. 自我改變：13-18 題總分， \_\_\_\_\_ 分。
4. 溝通對話：19-24 題總分， \_\_\_\_\_ 分。
5. 家庭活動：25-30 題總分， \_\_\_\_\_ 分。



- 分析與省思：目前我的家庭狀況那一個面向最低分？為什麼？我最希望能夠改善的是哪一個面向？為什麼？我覺得最能夠立即改善的面向是？可以如何做？

資料來源：周麗端、唐仙梅（2020）。高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊。主題軸五家庭活動與社區參與（46-49 頁）。教育部。





附件 11-2

家庭會議

- 一. 紀錄片「家庭會議」，影片中發生了什麼事情？為什麼需要召開家庭會議？
- 二. 從小到大，你的家庭經驗中，是否有類似的情況？利用什麼形式來溝通彼此的想法？
- 三. 你認為家庭會議的時機、目的及注意事項有哪一些？
- 四. 請你模擬一個需要召開家庭會議的情境，以及召開的方式及對話。

回家與家人分享這兩堂課的學習和收穫，也記錄家人的反應及回饋。

我與 \_\_\_\_\_ 分享，他的回饋是

家人與我簽名：



## 肆、參考文獻

Lickona, T. (2018年2月22日)。十步驟教你如何開好家庭會議。生命家庭電子報。

<https://theology.catholic.org.tw/klife/epaper/2021/196/001.htm>

一條 Yit (2021年3月26日)。家庭會議。她把一家人聊天的視頻，一刀未剪送到國際，入圍各種獎項 Unedited Record of Family Chat Shortlisted for International Awards。

<https://www.youtube.com/watch?v=ZPiYyHyoHOg>

周麗端、唐仙梅 (2020)。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。教育部。

岩田拓真 (2022)。培養孩子未來關鍵實力「探究型」遊戲學習法：自主能力大增！原來學習這麼好玩！（童小芳譯）。臺灣東販。（原著出版於2015年）

馬克娛樂 (2017年11月30日)。【曼谷直擊】真人真事改編！家庭教育可以激發學習的無限可能！

<https://www.youtube.com/watch?v=Mz10Vf-jnH0>

教育百科 (2014)。詞條名稱：學習型家庭。<https://pedia.cloud.edu.tw/Entry/WikiContent?title=%E5%AD%B8%E7%BF%92%E5%9E%8B%E5%AE%B6%E5%BA%AD&search=%E5%AD%B8%E7%BF%92%E5%9E%8B%E5%AE%B6%E5%BA%AD>

<https://pedia.cloud.edu.tw/Entry/WikiContent?title=%E5%AD%B8%E7%BF%92%E5%9E%8B%E5%AE%B6%E5%BA%AD&search=%E5%AD%B8%E7%BF%92%E5%9E%8B%E5%AE%B6%E5%BA%AD>

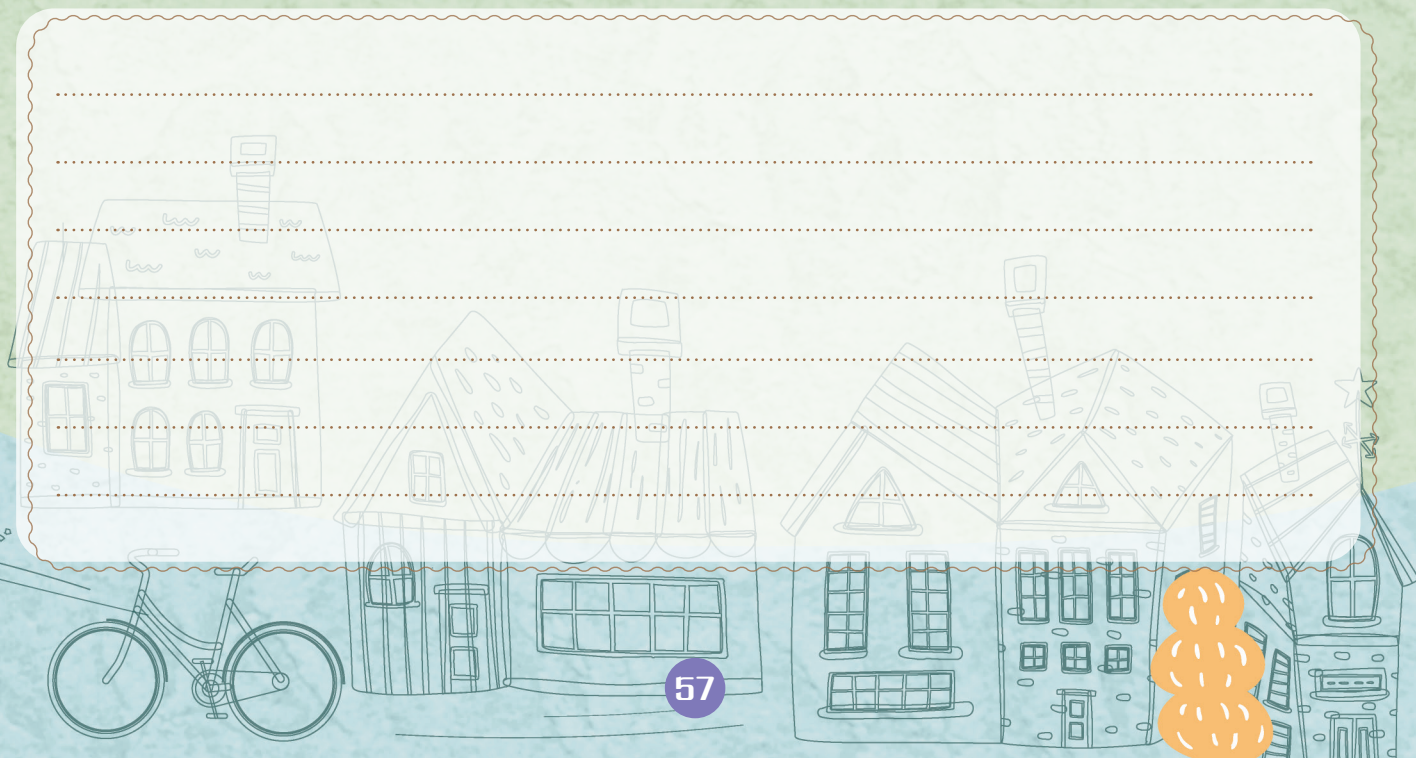
廖永靜、林淑玲 (1999)。學習型家庭理論與新課題，引自教育部《學習型家庭理論與實務研討會會議實錄》。教育部。

顏安秀 (2022)。家庭裡的素養課：資深名師的48堂親子課，從生活到學習，爸媽教素養的第一本書。天下文化。

羅梅英 (2021年11月26日)。家庭會議好處多！不管是孩子要爭取權益或是爸媽要制定規矩；透過討論、引導孩子思考、表達，會比直接給他們答案要好得多。未來

[family。https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/23062](https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/23062)

蘿拉老師 (2017)。蘿拉老師教你畫和諧粉彩：20分鐘輕鬆上手。遠流。





# 家庭活動 與社區參與

新北市家庭教育議題課程教材

國高中篇

Handwriting practice area with 20 horizontal dotted lines.





# 作伙來，社區參與你和我 十二年級

## 壹、設計說明

編撰者：鐘紫云

### 一、設計理念

本課程以家庭參與社區活動的實踐過程為設計理念，探討家庭如何從瞭解日常生活所在的環境，進而關心社區中的生活議題，最終創造共同生活的福祉。家庭是個人學習的起點，社區則是孕育個人成長的搖籃，在個人成長的過程中，家庭生活與社區連結息息相關，家庭從社區中獲取資源，也在社區參與中貢獻資源。

本課程實施對象為十二年級學生，配合高中家庭教育主題軸五「5/E 家庭活動與社區參與」中的學習表現「5-V-4 了解並具備實踐家庭社區責任的知能」與學習內容「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」做為學習的重點。其中，上述學習表現「5-V-4 了解並具備實踐家庭社區責任的知能」與學習內容「E-V-7 家庭在社區的角色與責任」及「E-V-8 家庭社區責任的實踐策略」的補充說明為：「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、守望相助或社區聯防等實踐。」

根據總綱核心素養面向：「C 社會參與」中的「C1 道德實踐與公民意識」項目說明為：「U-C1 具備對道德課題與公共議題的思考與對話素養，培養良好品德、公民意識與社會責任，主動參與環境保育與社會公共事務。」家庭是建構社區的基礎單位，從家庭在社區活動參與的過程中，檢視家庭在社區中的角色與責任，也培養對公共議題的意識與責任。

### 二、內容重點

本課程實施對象為十二年級學生，考量高中階段跨越到下一學習階段，做為社區公民的一份子，學生能清楚家庭在社區的角色與責任，以原生家庭出發，透過社區參與引發社區責任，進一步改善社區環境，進而培養社會公民的責任感與實踐力。

社區是指一群人住在特定的區域裡，因連結而產生關係，逐漸發展出社區意識，進而透過凝聚社區力量來推動社區活動。過去鄉村社區，鄉里居民互動緊密，隨著都市化的發展，都市型社區產生，居民多住在公寓或大樓，居民的性質差異較大、互動較少、流動率也較高。然而，當社區居民希望社區能夠發展更好的時候，就需要透過社區參與，找出社區問題，並以行動讓社區變得更好。本課程旨在引導學生從關心自身的居住社區開始，透過參與和討論，進一步將自我、家庭的能力貢獻於社區，培養社會公民的責任感。

在第一節與第二節課，學生從家庭及社區的環境中孕育出關於個人記憶的歸屬感。記憶中的這些地方扮演了怎樣的角⾊？自己和家人如何利用這些設施、是否參與其中？當需要對他人介紹自己所在的社區時，是否能找到自家社區的特色、是否能意識到自己所在社區的經營理念，並透過自身貢獻讓社區更好。再者，進一步探討社區的範圍與功能，自身所在的社區，有無潛在的隱憂？基於社區安全保護，可以如何架構社區保護網，透過家庭在其中可以扮演的角⾊和責任，進而增加居民的共同意識。



在第三節與第四節課中，社區的意涵，在於促進家庭功能提升、讓家人關係變好，也希望透過居民主動參與、熱心服務，來讓社區關係活絡。如果要辦理一個吸引大家參與的社區活動，如何規劃較好？最後，從自我成長的社區中檢視，我們取用之社區的資源有哪些，而我們能夠貢獻給社區的能力又有哪些？家庭成員的專長如何貢獻於社區當中？

### 三、單元架構表

活動名稱	節次	教學重點
我的社區願景	第 1 節	提出社區經營理念，讓社區變得更好。
社區安全網	第 2 節	架構社區保護網，並藉此增加居民的共同意識及創造生活福祉。
社區活動企劃	第 3 節	嘗試規劃一個社區活動，讓社區關係熱絡。
作伙來社區	第 4 節	將家庭成員的專長貢獻於社區，成為社區資源。

### 四、單元內容

議題	家庭教育	設計者	鐘紫云
實施年級	十二年級	總節數	共 4 節
單元名稱		作伙來，社區參與你和我	
設計依據			
總綱核心素養	面向	C 社會參與	
	項目	C1 道德實踐與公民意識	
	項目說明	U-C1 具備對道德課題與公共議題的思考與對話素養，培養良好品德、公民意識與社會責任，主動參與環境保育與社會公共事務。	
家庭教育	主題軸		5/E 家庭活動與社區參與
	學習重點	學習表現	5-V-4 了解並具備實踐家庭社區責任的知能
		學習內容	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



議題融入	學習主題	環境教育 - 永續發展
	實質內涵	環 U4 思考生活品質與人類發展的意義，並據以思考與永續發展的關係。
與社會領域 / 公民科的連結	學習表現	公 1a-V-2 釐清公民知識的核心概念。 公 2a-V-1 關注社會生活相關課題及其影響。
	學習內容	公 Da-V-1 國家為促進社會安全，為何需要社會救助、社會福利和社會保險等多種制度的規劃？
教材來源		自編教材
教學設備 / 資源		單槍設備、電腦設備、海報紙、彩色筆。
<b>學習目標</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提出社區經營理念並參與其中，讓社區變得更好。</li> <li>2. 提升居民共同意識及生活福祉，架構社區保護網，並貢獻家庭成員的專長於社區，成為社區資源。</li> </ol>		
<p>學生先備知能 具備公民參與及社會服務的先備知識與知能。</p>		

活動設計		
活動內容及實施方式	時間	學習評量
<p><b>活動一：我的社區願景（第 1 節）</b></p> <p><b>一、開場：從認識自我成長的社區開始</b> 從小，我們在家附近的公園、圖書館、小吃店、書局及廟會中遛達，對於社區的樣貌能否勾勒出一個輪廓。記憶中的這些地方扮演了怎樣的角色、自己和家人如何利用這些設施？是否參與其中？</p> <p><b>二、討論分享</b> (一) 當需要對他人介紹自己所在的社區時，是否能找到自家社區的特色及優點？ (二) 如果要與他人分享自己的社區，並邀請他們來造訪，會怎麼介紹自己所在的社區？</p> <p><b>三、社區經營理念</b> 另外，里民也可以透過社區的經營、規劃來了解我們的在地特色。可以透過查閱里長的政見發表並檢視政見，了解我們社</p>	<p>2'</p> <p>5'</p> <p>10'</p>	<p><b>口語評量</b> 介紹自身所在的社區特色。</p>



區大家長的經營理念。請大家討論里長在政見規劃上的想法，如果是不同性別里長的政見，是否有不同的主張？

[https://web.cec.gov.tw/tpcec/cms/c002\\_480/15811](https://web.cec.gov.tw/tpcec/cms/c002_480/15811)

#### 四、家庭的功能與貢獻

從上述里長的經營理念中，檢視自己所在的社區環境，身為社區中一份子的我們，家庭有哪些需求，可以協助這個藍圖更完善？

分組討論：請以家庭為單位，提出可以幫助社區更好的想法，設計一個海報，並上台發表。

#### 五、小結

從剛才的政見檢視，到後來討論家庭成員如何行動參與，考量的重點是什麼？居民可能在意的項目有哪些、最困難規劃和執行的部分可能是什麼？更進一步，還要思考如何凝聚社區中的家庭一同參與其中、互惠共好。

經營一個社區不容易，要考慮的面向也非常廣，接下來我們將在下一堂課討論如何讓居民在安心、良好的社區環境中生活。

30'

3'

實作評量  
政見發表海報設計。

### 活動二：社區安全網（第 2 節）

#### 一、開場

上次的課程，我們討論了對於經營一個社區的想像、在意的重點、以及如何規劃和實踐、凝聚家庭參與的部分。事實上，過去鄉村社區家戶緊密相連，要守望相助較為容易，然而隨著都市化的發展，有沒有什麼是現代社會需要大家共同關照的部分？

#### 二、社區的類型

影片：[https://www.youtube.com/watch?v=qaVEWi\\_V4zY](https://www.youtube.com/watch?v=qaVEWi_V4zY)

#### 三、建立社區保護網（附件 12-1）（附件 12-2）

透過建立家庭與社區的聯繫網絡，可以使家庭與社區間相互受惠。其實觀察我們所處的社區環境，各個家庭其實有不少機會可以提供社區貢獻。例如社區掃街、家戶植栽空間美化或加入巡守隊，這些作為都可以帶給社區許多生活品質的安適與美好。

因此，在建立宜人居住的環境基礎之下，對於社區的安全保護也很重要，根據社會安全網跨體系資源連結圖示，可以知道家庭個人與之間的潛在危機和需要提供的協助。

5'

5'

40'





圖一：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）。<https://www.mohw.gov.tw/cp-3763-40093-1.html>。

請依據上述資料進行分組討論：

請以社區安全與資源連結為目標，召開一個社區居民會議，主題包含：1. 治安 2. 教育 3. 環保 4. 防災 5. 健康 6. 社福，由各組分配一個主題討論社區安全與資源連結網。

在此前提下，如何以各主題規劃社區安全措施、有什麼工作內容需要具備？在規劃社區保護措施的討論之中，家庭有什麼需要扮演的角色和責任？將上述討論的內容以學習單記錄下來並上台報告。

#### 四、小結

集合了各組的分享，我們社區安全與資源網的架構也浮現出來了。請回顧一下自己居住的社區，有沒有哪些是鄰里目前已經有進行的措施？也請把今天課堂上所討論到的新點子帶回去與家人及社區分享。

#### 實作評量

「社區居民安全與資源連結會議」學習單。

#### 活動三：社區活動企劃（第3節）

##### 一、開場

社區意涵，在於促進家庭功能提升、讓家人關係變好，也希望透過居民主動參與、熱心服務，來讓社區關係活絡。自己或家人是否有參加過社區舉辦的活動？最有印象的部分是什麼呢？

##### 二、社區參與

居民有共同的目標，透過實際行動讓社區變得更好。一個人的力量不夠，要集合社區的大家一起。（例如：守望相助隊、推動社區終身學習、辦理社區競賽……）影片欣賞：[https://www.youtube.com/watch?v=5XQF\\_RS mZcQ&t=162s](https://www.youtube.com/watch?v=5XQF_RS mZcQ&t=162s)

3'

5'



### 三、社區活動宣傳單設計

前面我們提到了，要讓社區變得更好，可以發起一些大家在意的主題或感興趣的活動，來凝聚大家的力量。上一節課我們也有提到，一個令人覺得安心良好的社區，可能有些人關心治安、有些人關心教育、有些人關心社區向心力……。

當然，我們在安排活動的同時，也要思考所在的社區居民組成的類型。例如：有幼兒的家庭、新婚家庭、高齡族群或外來租賃上班族……等等，理解我們居民的組成，也會讓活動在辦理上更聚焦。

再者，在設計活動的時候，也可以思考，透過這個活動的辦理，可以對社區有怎樣的貢獻、以何種方式能吸引更多人參與、更有效能？

請依據上述資料進行分組討論

如果要辦理一個吸引大家來參與的社區活動，可以如何規劃？請各組參考”5W1H1E” 7個項目製作一個邀請社區居民來參加活動的宣傳單，並上台分享。

Why：目標，也就是為何要做這個企劃

What：內容，說明企劃案

Where：地點

Who：參與人員

When：時間

How：具體實施方式

Effect：預期效益

### 四、小結

從各組所分享的活動中，有沒有哪些是自己所在社區也有辦理的活動？今天看到這些多元化的社區活動宣傳後，可以回去和家人分享，下次不妨也試著參與社區的活動吧。

40'

實作評量  
社區活動宣傳單設計。

2'

### 活動四：作伙來社區（第4節）

#### 一、開場

從自我成長的社區中檢視，我們取用之社區的資源有哪些，而我們能夠貢獻給社區的能力又有哪些？家庭成員的專長如何貢獻於社區當中？

2'



## 二、作伙來參與社區

影片欣賞：少女變大媽

一場身分交換，讓少女體驗了自己也能貢獻力量於社區服務。究竟是怎麼樣的奇遇，使他改變了想法？

<https://www.youtube.com/watch?v=RZ92t26gNKk>

## 三、社區人才庫大調查（附件 12-3）

分組討論

家中成員有什麼專長或優勢，如果社區要動員大家的力量，可以讓每個角色分配到哪個位置？並記錄在學習單上。

例如：家人專長優勢背景－媽媽任職於廣告公司，可以幫社區活動設計邀請卡；爸爸是老師，可以提供社區書香講座；奶奶可以教社區里民練氣功等等。

## 四、社區參與你和我

各組分享：分享學習單中所收集到的人才資料庫

- （一）他們有什麼專長、興趣或優勢？
- （二）這些專長或興趣需要哪些能力？
- （三）這些專長與興趣如何發揮、貢獻到社區當中？

## 五、小結

每個社區人才濟濟，然而平時各自生活，就少了貢獻、交流的機會。透過社區人才資源盤點，在社區有需要的時候，可以馬上連結資源。

16'

15'

15'

2'

實作評量

「社區人才庫大調查」學習單。

## 貳、單元評量

活動名稱	評量目標	評量方式 (工具)
活動一 我的社區願景	透過里長政見發表的經營理念，檢視自己身為社區中一份子，可以透過家庭提供哪些貢獻來協助這個藍圖實現。	實作評量
活動二 社區安全網	架構社區安全保護網，增加居民的共同意識及提供社區貢獻，共同創造生活福祉。	實作評量
活動三 社區活動企劃	透過社區活動辦理，促進家庭參與社區的動機，讓社區關係活絡。	實作評量
活動四 作伙來社區	整理家庭成員有什麼的專長能貢獻於社區，形成社區資源。	實作評量



參、附件

附件 12-1

社區居民安全與資源連結會議

(小組討論單空白)

組別：

組員：

討論一：請以社區安全及資源連結為目標，召開一個社區居民會議，主題包含：1. 治安 2. 教育 3. 環保 4. 防災 5. 健康 6. 社福，由各組分配一個主題討論大家理想中的社區安全與資源連結網。

	討論主題：治安	

討論二：小組討論：根據上述的規劃社區保護措施的討論之中，家庭有什麼需要扮演的角色和責任？

---

---

---

---



**附件 12-2 社區居民安全與資源連結會議**

**(小組討論單範例)**

組別：

組員：

討論一：請以社區安全及資源連結為目標，召開一個社區居民會議，主題包含：1. 治安 2. 教育 3. 環保 4. 防災 5. 健康 6. 社福，由各組分配一個主題討論大家理想中的社區安全與資源連結網。

商家感應燈、路燈	通訊錄	宣導文宣
巡守隊	討論主題：治安	警民互聯
人口組織、店家屬性的掌握	里民定期會議	交通安全

討論二：小組討論：根據上述的規劃社區保護措施的討論之中，家庭有什麼需要扮演的角色和責任？

---



---



---



---

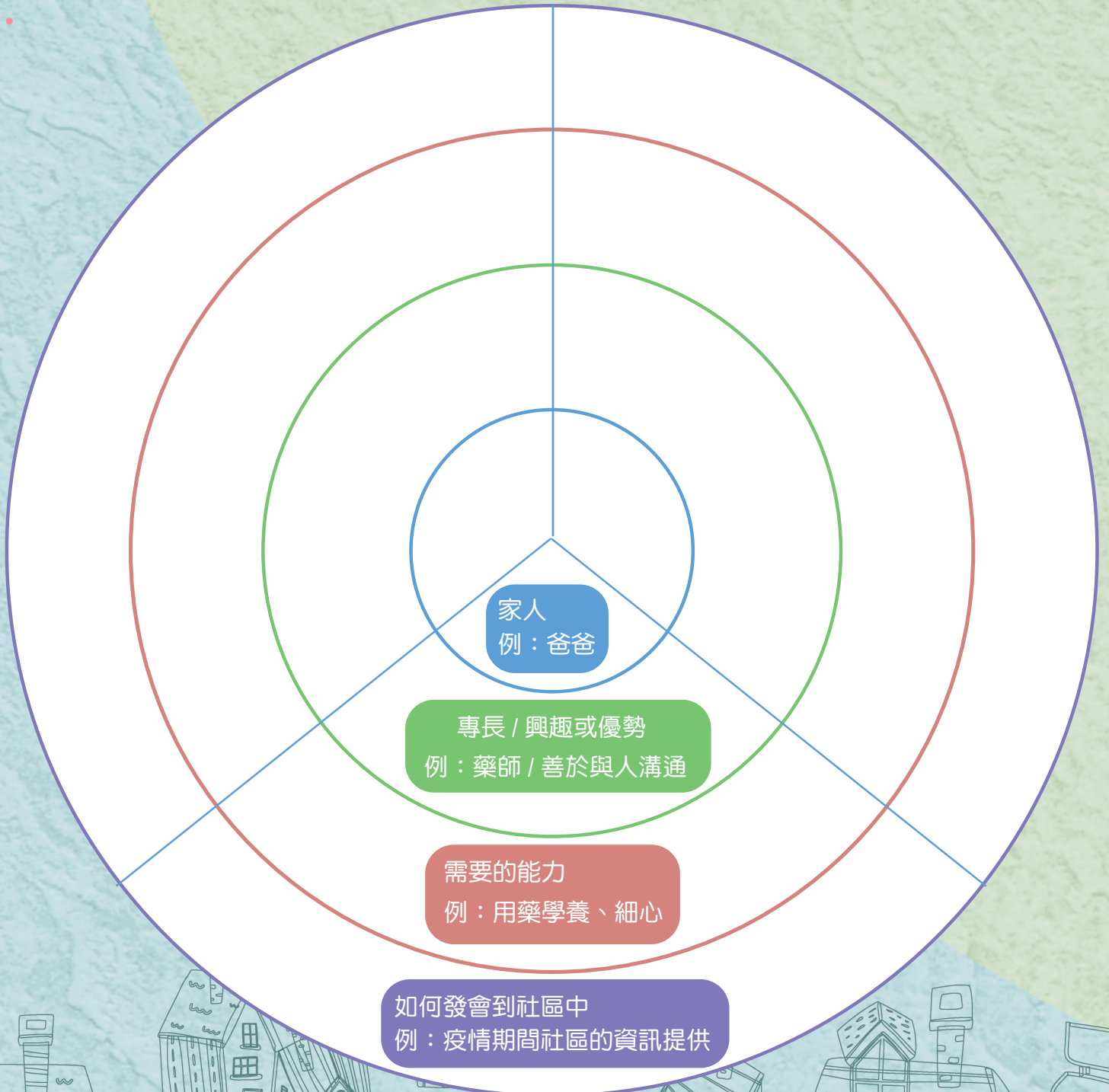


附件 12-3

組別：

組員：

社區人才庫調查－盤點家庭成員能力成為社區資源





## 肆、參考文獻

公民叮（2021年5月20日）。**公民叮：社區生活(2)- 社區的類型**。 [https://www.youtube.com/watch?v=qaVEWi\\_V4zY&t=204s](https://www.youtube.com/watch?v=qaVEWi_V4zY&t=204s)

公民叮（2021年5月20日）。**公民叮：社區生活(3)- 社區參與**。 [https://www.youtube.com/watch?v=5XQF\\_RSmZcQ&t=28s](https://www.youtube.com/watch?v=5XQF_RSmZcQ&t=28s)

黃國蓉（2011年10月1日）。一頁企劃書怎麼做？教你用5W2H寫出有邏輯的企劃書。

**Cheers 雜誌**，133，1-3。 <https://www.cheers.com.tw/article/article.action?id=5027238>

新北市選舉委員會（2014年10月19日）。**新北市第2屆里長選舉公報**。中選會。

[https://web.cec.gov.tw/tpcec/cms/c002\\_480/15811](https://web.cec.gov.tw/tpcec/cms/c002_480/15811)

衛生福利部、教育部、勞動部、內政部（2018）。**強化社會安全網計畫（核定本）**。

<https://www.mohw.gov.tw/cp-3763-40093-1.html>

衛生福利部（2021年5月20日）。**少女變大媽 - 福利化社區微电影**。 <https://www.youtube.com/watch?v=RZ92t26gNkK>





# 筆記欄



A large rectangular area with a scalloped border, containing horizontal dashed lines for writing notes.







A large rectangular area with a wavy border, containing 18 horizontal dotted lines for writing.





# 家庭活動

新北市家庭教育議題課程教材

# 與社區參與

國高中篇

- 發行單位** 新北市政府
- 發行人** 侯友宜
- 總編輯** 張明文
- 副總編輯** 劉明超、歐人豪
- 編輯顧問** 周麗端
- 行政編輯** 林瑞泰
- 編審委員** 游玉英 鍾雲英 楊麗華 蕭惠文 李瑩映
- 編輯委員** 丁秋燕 吳瑋琳 林玉明 林作逸 林秀桃  
陳玟君 彭麗琴 楊麗華 廖香玲 賴玉  
錢雅婷 謝坤達 鐘紫云（依姓氏筆畫排序）
- 執行編輯** 卓惠玲
- 出版機關** 新北市政府家庭教育中心
- 地址** 新北市板橋區僑中一街 1-1 號 4 樓
- 電話** (02) 2272-4881
- 出版年月** 中華民國 112 年 4 月
- 版次** 初版一刷
- 網址** <https://ntpc.familyedu.moe.gov.tw/>
- 排版** 睿滢視覺設計有限公司
- 印刷** 睿滢視覺設計有限公司

本單位保有所有權利，欲利用本書全部或部分內容者，須徵求本單位同意或書面授權。











新北市政府家庭教育中心  
Family Education Center, New Taipei City Government