檔　　號:
保存年限:

屏東縣政府 函

地址：900219屏東縣屏東市自由路527號
聯絡人：蘭容榆
聯絡電話：08-7378465#34
電子信箱：a9510015@oa.pthg.gov.tw

受文者：屏東縣立竹田國民中學

發文日期：中華民國115年3月17日
發文字號：屏府教家字第1159000355號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：如主旨 (376532500E115900035500-1.pdf)

裝

主旨：檢附《我和我的家人》家庭教育手冊電子書與影片連結，請廣為宣導使用，請查照。

說明：

一、依據教育部115年3月6日臺教社(二)字第1152400663號書函辦理。

訂

二、旨揭手冊針對青年世代、中年世代及高齡世代量身設計，引導不同年齡層在家庭中學習理解、溝通與支持彼此，強化代間互動與家庭凝聚力；其電子書與影片已上架於教育部家庭教育資源網-社會大眾學習資源專區，請於各校相關會議、研習或活動中作為宣導使用。

線

正本：本縣各高國中
副本：屏東縣家庭教育中心 電子公文交換章 2026/03/17 15:48:25

教育部發行《我和我的家人—青年世代》、《我和我的家人—中年世代》及《我和我的家人—高齡世代》系列家庭教育手冊，分別針對青年世代、中年世代及高齡世代量身設計，引導不同年齡層在家庭中學習理解、溝通與支持彼此，強化代間互動與家庭凝聚力。相關電子書及影片上架在教育部家庭教育資源網-社會大眾學習資源專區，電子書與影片連結整理如下，請廣為宣導使用。

一、電子書連結

《我和我的家人－青年世代》	
《我和我的家人－中年世代》	
《我和我的家人－高齡世代》	

二、影片連結

《我和我的家人－青年世代》

單元名稱	影片連結
我該如何和祖父母聊天？	
我該如何關懷與照顧祖父母？	
我如何珍惜與祖父母相處的時間？	
我該如何協助祖父母與父母間的相處？	
我該如何更了解父母的想法？	
我該如何對父母表達關心與謝意？	

單元名稱	影片連結
我該如何了解並尊重父母的需求與喜好？	
我該如何陪伴自己的父母？	
我該如何讓父母了解我的工作和生活模式？	
我該如何避免因為生活小事對父母情緒失控？	

《我和我的家人－中年世代》

單元名稱	影片連結
我該如何對父母表達愛與孝心？	
我該如何了解父母的想法、表達或需求？	
我該如何因應父母漸漸老化？	
我該如何紓解照顧父母的壓力？	
我該如何面對與孩子想法的不同？	
我該如何給孩子肯定與讚美？	

單元名稱	影片連結
我是長輩，為什麼需要向孩子道歉？	
孩子長大了，我該如何調整相處模式？	
我該如何化解與孩子間的衝突？	
我該如何與孩子說道理，而不落入說教或情緒勒索？	

《我和我的家人－高齡世代》

單元名稱	影片連結
我要如何照顧自己來減輕孩子的負擔？	
我該如何做讓孩子喜歡和我常常相聚？	
我該如何表達對孩子的關心？	
我該如何支持或鼓勵我的孩子？	
孩子長大成人了，我該如何調整與他們的互動？	
我該如何處理和孩子間的衝突？	

單元名稱	影片連結
我該如何表達對孫子女的愛？	
我如何成為受到孫子女敬愛的祖父母？	
我該如何了解孫子女的價值觀和生活模式？	
我該如何與孫子女相處或溝通？	