




0-2

3-4

5-6

7+

2020年
國際家庭日

 515特刊

工作、家庭
好生活



好家庭

家務
小幫手!



好教養



最佳合作
Team!



好夫妻





好家庭

工作 · 家庭 · 好生活

1994年起，聯合國將5月15日訂為「國際家庭日」，每年訂定不同主題，提高人們對家庭相關議題的關注，瞭解社會、經濟和人口發展如何影響家庭。今年的主題是「發展中的家庭」，隨著時代變遷，不同國家、不同世代的家庭面臨著不同的挑戰，家庭成員需要攜手合作，讓家庭生活更美好。

根據2020年教育部最新的全國調查，在台灣，有工作且還有18歲以下子女的夫妻，有七成是雙工作家庭，「兼顧家庭生活與工作」，是許多育兒階段家庭面臨的挑戰。



如何兼顧工作與家庭？

工作與家庭，相挺好生活

調查研究發現：參加公司舉辦的各種家庭教育活動，能夠提高個人對於這份工作的滿意度，還會對家庭生活更加滿意度、促進家人互動。留意自己或另一半的公司，是否有舉辦下列家庭教育活動，有的話，下次記得報名參加，特別是帶著家人一起參與的，更是別錯過！

✓ 身為員工，我可以參加：

✓ 幫家人報名，全家一起去：

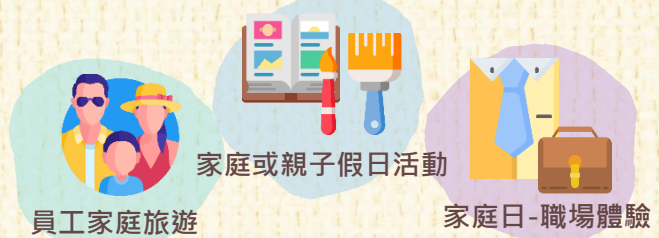


家庭教育相關講座
兩性、婚姻關係經營、
親子教養議題
老年父母照顧議題等

把握機會，學習經營家庭生活的知能與
支持友伴，能夠促進自己與家人的互動



家庭、親子社團
或成長團體
找到經營家庭生活的
支持友伴



員工家庭旅遊

家庭或親子假日活動

家庭日-職場體驗

帶家人一起參加公司舉辦的活動，能夠趁機累積
美好回憶，藉此也讓家人更認識我的工作環境跟同
事，更支持我的工作

讓「家庭生活」為上班的自己充電

很多人這麼說：周末的親子時光，是我每天出門上班的動力！在這個人生階段，工作除了是為個人職涯的發展，很多時候，更是為了讓家庭生活能過得更舒適，因此，面對工作壓力蜂擁而來，家庭的支持力量，就會大有幫助。



辦公桌擺上一張全家福

分享工作上的壓力
主動向家人「討拍」



每天保留和家人
相處的充電時間

瞭解、欣賞家人
工作的模樣



515 國際家庭日

掃描下方QR-Code

完成任務-回答問題+tag@家人

就可以獲得精美雙重好禮哦！



United Nations

快揪家人一起
「傳情說愛」
抽好禮！



活動日期：2020年

5/12~5/24日24:00止



好教養

家務小幫手

近期防疫考量，大家待在家裡的時間增加，種種原因，讓家務工作增加。這些家務工作，都需要不少時間與人力，平常上班又已經很累，該怎麼辦？

現在的父母越來越同意照顧孩子跟家務工作是共同的任務，如果能對有更好的家務分工方式，就能事半功倍：

高效率家務分工法

維持家庭生活品質的相關事務，就是家務工作。因此，把家務分給每個人，大家一起發揮所長、參與其中，是提高家務工作處理效率的關鍵原則，逐漸長大的孩子，當然也不例外，夫妻合作加上小幫手，親子一起維護全家好生活。



善用家務待辦清單

家務工作通常多且雜，定期列出家務待辦清單，能幫助理清各項工作的必要性、確認分工是否合宜。

- ★ 例行的每日家務(如：準備晚餐)
- ★ 週期性的每週、每月或每季家務(如：廁所清潔、衣物換季)



家務工作分類做

依照家務工作的屬性，決定處理的方式

- ★ 簡化處理繁複型家務(如：簡化備餐步驟)
- ★ 增加人力合作繁複性家務(如：選定周末午後全家齊力完成衣物換季)
- ★ 放手外包可替代性家務(如：善用家電產品)

協力育兒 減家務TIPS!

家務分類X待辦清單

讓孩子成為小幫手，在家務待辦清單的「正式公告文件」上，出現自己的名字，會讓孩子有莫名的成就感！

我是家事好幫手！0~2歲

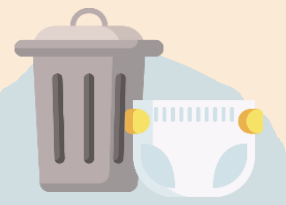
0-2歲的孩子雖然可以做的家務有限，但可以先讓孩子從「關於自己的事」做起，一方面漸漸培養好的生活習慣，一方面也能促進肌肉動作的發展。不過，由於孩子年紀還太小，所以很需要父母在旁協助喔！

帶著孩子這樣做家事：



一起收玩具

父母可以訓練孩子收拾玩具，物歸原位。練習的過程，孩子需要明確的指示，清楚知道如何將玩具收到正確的位置，例如：將玩具車放進藍色箱子裡。



練習丟尿布

1歲左右的孩子有不錯的抓握能力，可以自己拿著尿布，由爸媽引導將尿布正確地丟進垃圾桶，還可以藉此向孩子說明垃圾桶的功能。





好教養

家務小幫手

近期防疫考量，大家待在家裡的時間增加，種種原因，讓家務工作增加。這些家務工作，都需要不少時間與人力，平常上班又已經很累，該怎麼辦？

現在的父母越來越同意照顧孩子跟家務工作是共同的任務，如果能對有更好的家務分工方式，就能事半功倍：

高效率家務分工法

維持家庭生活品質的相關事務，就是家務工作。因此，把家務分給每個人，大家一起發揮所長、參與其中，是提高家務工作處理效率的關鍵原則，逐漸長大的孩子，當然也不例外，夫妻合作加上小幫手，親子一起維護全家好生活。



善用家務待辦清單

家務工作通常多且雜，定期列出家務待辦清單，能幫助理清各項工作的必要性、確認分工是否合宜。

- ★ 例行的每日家務(如：準備晚餐)
- ★ 週期性的每週、每月或每季家務(如：廁所清潔、衣物換季)



家務工作分類做

依照家務工作的屬性，決定處理的方式

- ★ 簡化處理繁複型家務(如：簡化備餐步驟)
- ★ 增加人力合作繁複性家務(如：選定周末午後全家齊力完成衣物換季)
- ★ 放手外包可替代性家務(如：善用家電產品)

協力育兒 減家務TIPS!

家務分類X待辦清單

讓孩子成為小幫手，在家務待辦清單的「正式公告文件」上，出現自己的名字，會讓孩子有莫名的成就感！

我是家事好幫手！ 3~4歲

這時期的孩子非常喜歡「參一咖」，凡事想參與幫忙。此時，父母可以將家事步驟具體化、簡化後，分配合適的部份給孩子，讓孩子不但有參與感且能有所學習；另外，讓孩子負責沒有危險性的家務，搭配安全的工具，可以幫助孩子容易上手也能從中獲得成就感！帶著孩子這樣做家事：



大人摺衣服、小孩挑襪子

摺衣服的動作拆解成分類與摺衣，讓孩子負責衣物的分類，例如：挑出配對的襪子。

小混亂大幸福《忙碌的周末》

培養一輩子的好習慣《喜之客》



清潔茶几

相對於餐桌高度較高、可能有危險的碗盤熱食，茶几相對安全，準備一條小抹布，示範並教導孩子擦拭桌子的方法(如：抹布使用後需清洗晾乾)，接下來，「茶几」就是孩子在家的主責掃區，孩子既有參與感，也能訓練責任感。



好教養

家務小幫手

近期防疫考量，大家待在家裡的時間增加，種種原因，讓家務工作增加。這些家務工作，都需要不少時間與人力，平常上班又已經很累，該怎麼辦？

現在的父母越來越同意照顧孩子跟家務工作是共同的任務，如果能對有更好的家務分工方式，就能事半功倍：

高效率家務分工法

維持家庭生活品質的相關事務，就是家務工作。因此，把家務分給每個人，大家一起發揮所長、參與其中，是提高家務工作處理效率的關鍵原則，逐漸長大的孩子，當然也不例外，夫妻合作加上小幫手，親子一起維護全家好生活。



善用家務待辦清單

家務工作通常多且雜，定期列出家務待辦清單，能幫助理清各項工作的必要性、確認分工是否合宜。

- ★ 例行的每日家務(如：準備晚餐)
- ★ 週期性的每週、每月或每季家務(如：廁所清潔、衣物換季)



家務工作分類做

依照家務工作的屬性，決定處理的方式

- ★ 簡化處理繁複型家務(如：簡化備餐步驟)
- ★ 增加人力合作繁複性家務(如：選定周末午後全家齊力完成衣物換季)
- ★ 放手外包可替代性家務(如：善用家電產品)

協力育兒 減家務TIPS!

家務分類X待辦清單

讓孩子成為小幫手，在家務待辦清單的「正式公告文件」上，出現自己的名字，會讓孩子有莫名的成就感!

我是家事好幫手! 5~6歲

這個年紀的孩子「愛幫忙」，但有時卻讓你感到「越幫越忙」，有點困擾嗎？其實，參與家務分工對孩子有許多好處！雖然無法做得完善，但讓孩子有更多參與，可以增加孩子在家中的歸屬感，還能因著鼓勵提升成就感與自信心。帶著孩子這樣做家事：



和孩子一起討論 屬於他「份內」的事

回到家就把幼兒園帶回的點心碗放到水槽、脫下的鞋子隨手歸位、睡前整理明天的書包，這些許多會成為父母「工作」的事，應該讓孩子理解，自己完成就是一種可以照顧自己的表現。



欣賞孩子的主動投入

每當孩子協助家務，大方給予具體的讚美與感謝，鼓勵他繼續參與。例如：謝謝你幫忙排好每個人的碗筷，真貼心！

小混亂大幸福《忙碌的周末》

培養一輩子的好習慣《喜之客》



好教養

家務小幫手

近期防疫考量，大家待在家裡的時間增加，種種原因，讓家務工作增加。這些家務工作，都需要不少時間與人力，平常上班又已經很累，該怎麼辦？

現在的父母越來越同意照顧孩子跟家務工作是共同的任務，如果能對有更好的家務分工方式，就能事半功倍：

高效率家務分工法

維持家庭生活品質的相關事務，就是家務工作。因此，把家務分給每個人，大家一起發揮所長、參與其中，是提高家務工作處理效率的關鍵原則，逐漸長大的孩子，當然也不例外，夫妻合作加上小幫手，親子一起維護全家好生活。



善用家務待辦清單

家務工作通常多且雜，定期列出家務待辦清單，能幫助理清各項工作的必要性、確認分工是否合宜。

- ★ 例行的每日家務(如：準備晚餐)
- ★ 週期性的每週、每月或每季家務(如：廁所清潔、衣物換季)



家務工作分類做

依照家務工作的屬性，決定處理的方式

- ★ 簡化處理繁複型家務(如：簡化備餐步驟)
- ★ 增加人力合作繁複性家務(如：選定周末午後全家齊力完成衣物換季)
- ★ 放手外包可替代性家務(如：善用家電產品)

協力育兒 減家務TIPS!

家務分類X待辦清單

讓孩子成為小幫手，在家務待辦清單的「正式公告文件」上，出現自己的名字，會讓孩子有莫名的成就感!

我是家事好幫手！7歲以上

7歲以上的孩子已經可以完成許多事情了，基本的家務也都能做的有模有樣。此時，父母可以開始把孩子當做「家務分工」的一員，親子一起討論每個人可以負責的家務。由此，不但能培養孩子的責任感，也讓孩子逐漸體會「家庭」需要全家大小「共同投入與經營」。當然，別忘了，爸爸、媽媽以身作則，定時如期完成自己負責的家務，對孩子來說，是很重要的「模範」。帶著孩子這樣做家事：



列出家中大大小小的家務事項後，經由討論，一同分配與認領合適的家務項目。



按時提醒孩子完成所負責之工作，建立責任感。如：晚餐前餵寵物飼料、周末時要進行拖地。



好夫妻



最佳合作Team!



維持家庭生活運作維繫，過往「一個人工作、一個人顧家」的「分工合作」模式，可能隨著社會的變遷已經漸漸不適用了。生活中，該如何保有「生活日常」又「情感甜蜜」？新世代的夫妻分工模式，會是不錯的嘗試。

保有愛情的婚後日常

成為父母後，有了不同的角色，丈夫、妻子、父母。要面對的有小孩、家庭生活維持、經濟、雙方家人等，容易導致遺忘或無力好好扮演「夫妻」。蠟燭多頭燒的情形，天天在上演。在這些角色中，過於偏重任何一個，都可能有生活失去平衡的危機，使兩人的感情產生裂痕。而該如何在「夫妻情感維繫」與「家庭日常生活維持」之間保持平衡？需要兩人好好「分工合作」。先「合作」，再「分工」是互為對方好隊友的關鍵，先「合作」使雙方良好的溝通，充分瞭解雙方對於家庭生活的喜好與期待，並取得共識；而後才能「分工」，達到兩人皆滿意的生活模式。



保有愛情的要訣：了解彼此，取得共識

夫妻來自不同的家庭，個性和想法也有所差異，使生活中難免產生摩擦，夫妻間容易只剩下「日常生活」，「情感」隨著時間慢慢消失。此時，雙方不妨可以重新了解彼此對於現在生活的嚮往與未來的規劃，在溝通上、生活上重新達到共識。在兩人了解彼此的目標後，再一起規劃與執行具體的生活事務分工，達到兩人皆能接受的生活模式。讓兩人能在日常生活中仍保有甜蜜的情感，一起手牽手朝相同目標前進。

要愛情還是麵包？

找出兩人「最重要的事」

手牽手 一起走

相識而相愛，兩人對於過往的經驗、現在的生活、未來的規劃都曾經一起規劃，不過，隨著時間的變化和經驗的累積，對於家庭生活與未來的嚮往可能有所改變。因此婚後也要不時更新彼此的想法，討論對於對愛情、生活模式的期待、未來規劃與想像。敞開心胸，和另一伴聊一聊對於「家」的期待吧！

每天五分鐘，選一個題目，交流分享：

2

放假時
最喜歡全家
一起的活動

4

你給我最大的
支持力量是？

6

最近工作上
的煩惱

恭喜

完成一週挑戰
成為婚姻生活中
最瞭解對方的
「最佳合作Team」

1

詳細的分享
今天的一日行程



3

最近孩子最讓
我驚訝/開心的
成長變化

5

下一次旅程
最想要全家人
一起去哪裡？



7

目前尚未實現
但最渴望
實現的夢想

讓兩人的甜蜜延續

建立兩人的愛情藍圖



和樂共親職電子報2020年5月
國際家庭日 515特刊



各期電子報



訂閱電子報



發行 / 教育部委託辦理家庭教育數位加值計畫

總編輯 / 林如萍 執行編輯 / 劉晏辰 責任編輯 / 余佳玟 編撰群 / 余佳玟、陳寅真、蔡筱旋