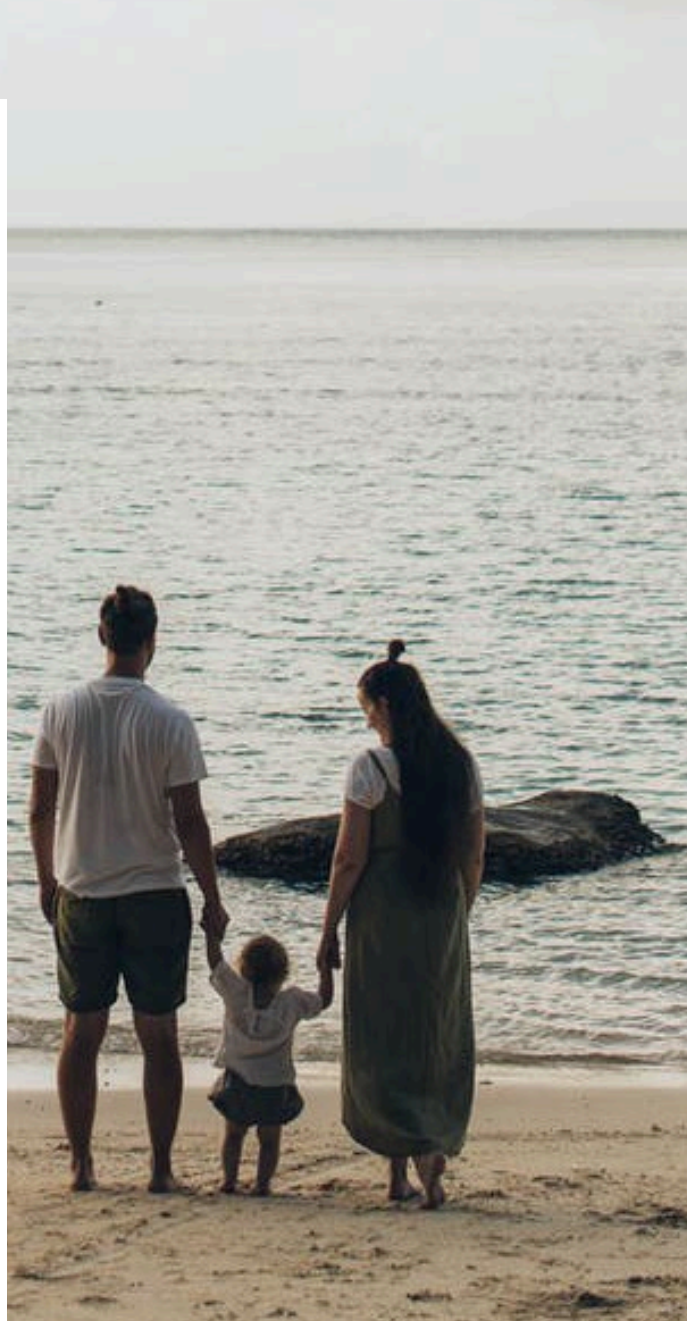


家長面臨的親職 照顧壓力與挑戰

110 年青年好政系列-Let's Talk



111 年 1 月 23 日



青年好政Let's Talk

主辦機關



教育部青年發展署
Youth Development Administration, Ministry of Education

執行團隊

台灣社會議題創新行動協會



目錄

一、活動資訊

01 議題簡介	2
02 何謂審議民主	4
03 活動日程表	5
04 會場及交通資訊	6
05 Let' s Talk 執行團隊	7
06 講者介紹	9

二、什麼是親職壓力？

01 親職壓力形成與來源	11
02 育兒之親職壓力種類	13

三、政策與福利資源有哪些？

01 就業與經濟壓力資源	15
02 育兒教育與親子關係資源	19
03 社會關係與社會支持網絡資源	22
04 綜合或其他支持資源	27
05 政策與福利資源使用狀況	29

四、議題及觀點

01 主議題：家長面臨的親職照顧壓力與挑戰	31
02 本場次定義的親職壓力種類	33
03 相關國內外參考案例	34

五、參考及引用資料來源

政策與資源索引



活動資訊

- 01 議題簡介
- 02 討論方式-世界咖啡館
- 03 活動日程表
- 04 會場及交通資訊
- 05 主辦單位與執行團隊
- 06 講者介紹

01 議題簡介

一直以來，家庭照顧者的心理健康是一項不可忽視的社會問題，從身旁親朋好友陸陸續續結婚生子，深刻感受，身為父母照顧幼童的種種處境與困境，而產生的種種壓力問題。簡言之，父母履行親職角色或親子互動過程中所知覺之感受壓力，稱之為親職壓力。

在台灣，親職照顧者多數是女性。照顧工作女性化結果讓女性付出相當大的代價，包括經濟依賴、老年貧窮及社會孤立等不利境遇。然而研究顯示，在教養子女的過程中，父母能有效的「共親職」，有助於幼兒的教養品質和行為 (陳惠茹, 2015)。因此，我們認為能夠藉由次 Let' s talk 活動來釐清家庭主要照顧者，所面對的親職照顧困境，以及如何進行情緒調適與舒解，同時，檢視政策與社會資源使用經驗與建議收集，期許未來調整與改善方案，以緩解緊繃的家庭生活，有助於減輕家長、母職者的心理壓力，營造不崩潰的親子居家同樂。

「親職壓力，是父母履行親職角色或親子互動過程中所知覺之感受壓力。」



02 何謂審議民主

02-1 審議民主精神

自 1980 年代開始，有美國學者提出了「審議式民主」(deliberative democracy)，主張公民透過公共審議的方式參與公共事務和決策(陳康寧, 2020)。審議民主的精髓是「溝通」，是一個社會過程，參與者可以在當中改變或修正他們的判斷、偏好和觀點，並試圖達到並理解從不同觀點出發的人，而不是強制、操控或蒙騙。審議民主要讓參與者得到充份資訊之後，以平等、公開的討論與說服的過程來達到共識與結論，過程中會有主持人的角色，負責提供平衡的資訊，並運用適當的技巧來提供參與者充份辯論的機會。

相互性原則

- 平等地對待每一個參與者
- 理由是相互都能接受的
- 表達自己看法外接受不同觀點的他者

公開性原則

- 資訊和理由必須公開透明
- 謹慎思考和判斷
- 減少偏見、盲目、倉促下判斷或不恰當的觀點

基本自由原則

- 提出不同理由和發表言論時，不能侵犯到個人的基本自由，包括言論自由、宗教自由等。

基本機會原則

- 一般人基本生活所需要的資源要得到保障，如糧食、飲水、安全住所、健康照護、醫療等。

02 何謂審議民主

02-2 討論方式：世界咖啡館

我們採用世界咖啡館模式，激盪出數個具體的政策調整方向，檢視現行政策的實施狀況。活動將參與者分桌、輪桌方式，討論過程中，理解其他參與者所提供的意見與看法，讓參與者可以在抒發已見，多元視角思考議題。

什麼是世界咖啡館？

「世界咖啡館」不是真的在喝咖啡，而是透過**分組討論**，**交互輪替**的方式，讓多元豐富的觀點與意見得到最大激盪。

- ✧ 參與者表達自己看法，「聆聽」對方的話，然後「連結」重新思考組合
- ✧ 找到全新的觀點或從來沒有發現過的盲點
- ✧ 當集體認同被凝聚，產生新的想像，志同道合的感動油然而生

世界咖啡館的精神
每個人的想法表達都很重要
輕鬆對話交換不同的意見、觀點
對話構成集體智慧與想像力

03 活動日程表

時間	流程	進行方式
9:30-10:00	報到	簽到處進行報到
10:00-10:45	開場	由執行團隊開場、說明活動流程、手冊導讀，進行暖場活動。
10:45-12:15 (90mins)	論壇與討論	邀請 1 位熟稔討論議題之專家學者分享 90 分鐘。
12:15-13:15		午餐
13:15-14:25 (70mins)	第一階段討論	分 4 桌同時進行討論，本階段讓參加者自我介紹、分享親職經驗與壓力，主要釐清討論議題之現況與相關問題，討論結束後，由各桌主持人分享各該桌討論內容。
14:25-14:45 (20mins)	海報分享	成果分享：各組進行 3 分鐘海報分享 綜整願景：由大場主持人彙整各組討論成果
14:45-15:00 (15mins)	休息時間	
15:00-16:10 (70mins)	第二階段討論	討論主題： 桌次 1：經濟工作的心理壓力 桌次 2：教養育兒的心理壓力 桌次 3：社會關係的心理壓力 桌次 4：其他類型的心理壓力 針對子議題提出改善與建議，將各組討論結果呈現在海報上，聚焦出 1-3 個改善方向。
16:10-16:50 (40mins)	海報分享 貼點	成果分享：各組進行 3 分鐘海報分享
16:50-17:00	閉幕	邀請參與者自由分享審議經驗，提供回饋、拍攝大合照。
17:00		賦歸

04 會場及交通資訊

興化社區活動中心(臺南市佳里區佳興里 7 鄰佳里興 545 之 11 號)



往興化社區活動中心：

✧ 自行開車

台 19 線-南下：往佳里興方向→經佳里興郵局於第 2 個路口右轉→沿著道路左轉抵達活動中心

-北上：往佳里興方向→經佳里奇美醫院於第 4 個路口左轉→沿著道路左轉抵達活動中心

台 17 線-南下：往佳里興方向→接南 21 往漚汪市區→左轉接南 24→右轉接台 19 線→經佳里興郵局於第 2 個路口右轉→沿著道路左轉抵達活動中心

-北上：往佳里興方向→接 176 縣道→左轉佳西路→左轉接台 19 線→經佳里奇美醫院於第 4 個路口左轉→沿著道路左轉抵達活動中心

✧ 大眾交通

-南下：搭乘棕幹線至佳里興站下車→往南步行於第 2 個路口右轉→沿著道路左轉抵達活動中心(步行 5 分鐘)

-北上：搭乘藍幹線抵達佳里終點站→轉搭棕幹線至佳里興站下車→往南步行於第 3 個路口右轉→沿著道路左轉抵達活動中心(步行 5 分鐘)

05 Let' s Talk 執行團隊

05-1 關於 Let' s Talk

為鼓勵青年參與公共事務，教育部青年發展署自 107 年辦理 **Let's Talk** 計畫，以「審議民主」方式實現「開放政府」精神，藉此形塑青年公共參與文化及實現「永續發展」之願景。青年好政 **Let's Talk** 計畫，已於 109 年列為我國加入開放政府夥伴聯盟（**OGP**）之「我國開放政府行動方案」-「擴大民眾參與公共政策機制」承諾事項之一，將幫助青年共同參與政府決策，並在未來公民社會中，扮演更積極的角色。



05-2 台灣社會議題創新行動協會



台灣社會議題創新行動協會，於 110 年 6 月正式立案，以非營利為目的之公益性社會團體，有感於農村社區資源不足與資源無法符合社區需求之問題，創新的方法來解決社會問題。協會主要推動及執行如下：

- 媒合公部門與民間資源，讓社會議題都能用創新思維行動實際回應社會與社區需求。

110 年青年好政系列-Let's Talk

- 培養在地青年與創造回留青年攜手投入地方創生事務，提升行動服務能量與分享交流。
- 推廣創新行動服務相關知識之教育訓練，促進產業跨域鏈結與服務創新。
- 接受政府與民間委託，進行有關社會議題創新行動之諮詢與服務。
- 反應社區意見及需求，提供政府單位因地制宜推動相關創新行動管理政策之參考。
- 建立創新行動資訊共享平台，擴散公益價值。
- 與國內外相關政府與民間組織學習與交流活動。

目前協會人員執掌、職責如下表所示。

姓名	職稱	職責事項	備註
黃雅萍	理事長	主要負責統籌計劃、督導執行、協調工作	1.台灣社會議題創新行動協會理事長
蔡瑀綺	秘書長	主要負責文獻研究與彙整、協調工作	1.台灣公共衛生促進會專員 2.主要專長農產研究
陳怡君	專案經理	主要負責整體計畫提案、執行、報告與核銷等相關事宜	1.台灣社會議題創新行動協會專案人員 2.巧婦織布工藝工作室創辦人 3.園藝治療師 4.纖維、編織創作與研發設計
林心蔚	專案助理	主要負責協助行政事務、記錄拍照、計畫執行與核銷等	1.巧婦織布工藝工作室「工藝培力課程」/長期合作婦女
陳慧頻	專案助理	主要負責協助行政事務、記錄拍照、計畫執行與核銷等	1.巧婦織布工藝工作室「工藝培力課程」/長期合作婦女

06 講者介紹

蕭雅文 諮商師



簡歷

繪星心理治療所 臨床心理師
慈恩心理治療所 臨床心理師
芯福里情緒教育推廣協會 專業講師
台灣家庭暴力暨性犯罪處遇協會 團體
心理師



什麼是親職壓力？

01 親職壓力形成與來源

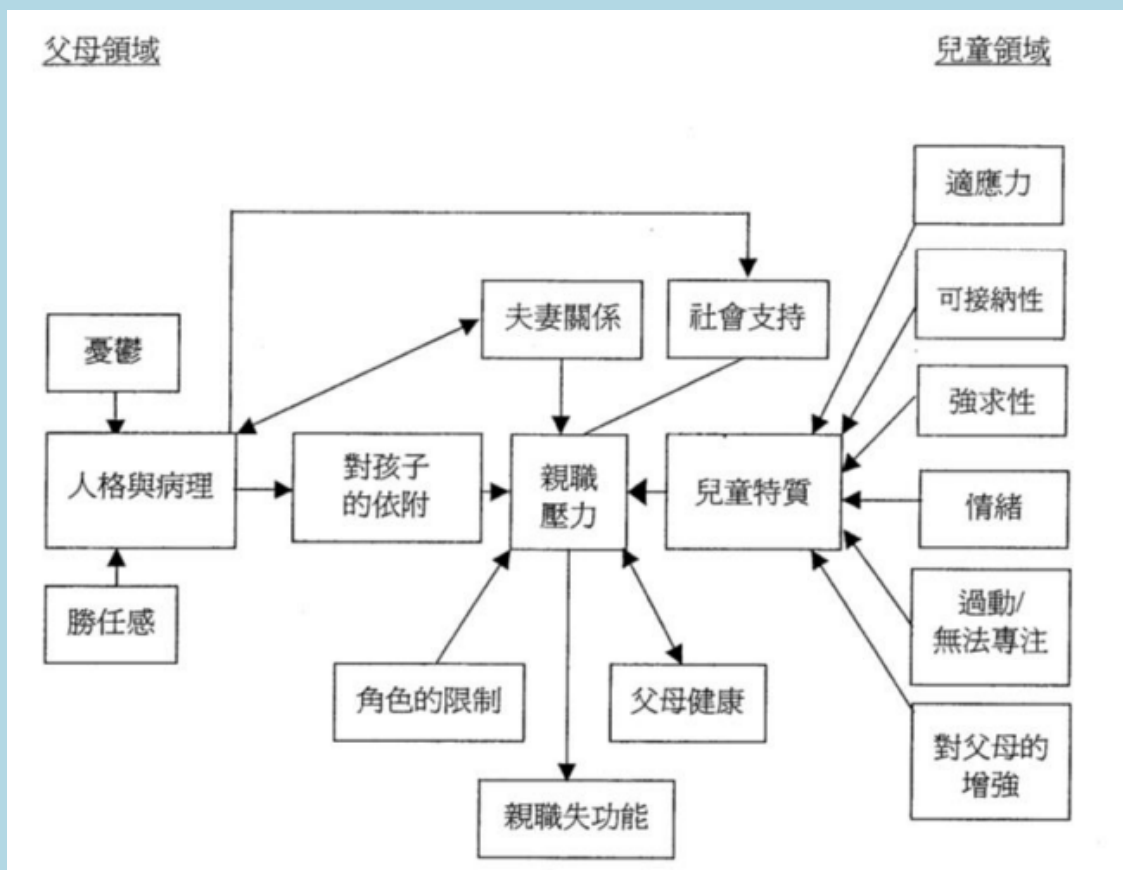
02 育兒之親職壓力種類

01 親職壓力形成與來源

親職壓力是家庭中加入新成員後，整體家庭產生適應、改變的結果，在這調適的歷程中，父母在履行父母角色遭遇阻礙時所產生的焦慮、挫折與自責等心理感受(陳密桃、陳玲婉, 2006)。因此，壓力或危機並不簡單的被視為是事件本身之直接結果，也視家庭如何定義該事件，以及擁有什麼資源來決定。而家庭壓力絕非單一事件所引起的結果，而是多元因素在時間序列中累積、交互作用的結果，先前的危機形成日後的累積壓力，家庭現有及新開發的資源、家庭成員對於危機和資源的認知，影響其對壓力的因應，最後調適良好，危機解除，或是適應不良，產生危機，形成下一階段的壓力。

親職壓力來源與面向

根據 Abidin 親職壓力理論模式，壓力源可分為「父母領域」及「兒童領域」，包含孩子的特質、父母的特質、親子的互動關係、家庭情境因素、育兒教育、經濟、社會環境支持等(吳佳玲, 2008)。



父母領域	兒童領域
(1)親職能力：執行父母角色 (2)親職角色投入：父母在親子互動中的感情投入 (3)職親角色限制：父母感受職親角色對個人活動限制 (4)憂慮：父母具有某些較負面人格特質 (5)夫妻關係：配偶間支持程度 (6)社會孤立：父母所擁有的社會支持或社會孤立 (7)父母健康狀況：父母自身的健康情況	(1)過動/無法專注：子女較為過動注意力缺乏，難聽從父母言 (2)子女對父母的增強：親子互動中，父母從子女身上獲得的情感回饋 (3)情緒/心情：子女的情緒反應 (4)接納性：親子關係及子女特質是否符合父母期待 (5)適應性：子女在面對父母所提出的要求之適應能力 (6)強求性：子女直接給父母壓力，例：對父母提出要求

02 育兒之親職壓力種類

身體負荷

不能充分休息、睡眠中斷、累積疲勞或照顧傷害

心理負荷

焦慮、擔憂、挫折、生氣、委屈、罪惡感、孤單、哀傷、無力感、憂鬱等複雜情緒

工作負荷

請假、減少工時、影響升遷、蠟燭兩頭燒、被迫辭去工作

社交負荷

沒時間從事休閒活動、缺乏社會互動、斷了親友往來、愈來愈孤立

經濟負荷

沒了薪水、退休金不保、老年貧窮風險高

家庭關係負荷

家人關係不睦無法溝通、照顧意見相左、分工不均等

幼兒養育負荷

健康、行為、學習等擔心

親子互動負荷

親子關係、孩子難養育

其他因素

家庭背景特徵(家庭收入、父母教育程度、伴侶支持度、孩童數量或孩童年齡)及社會支持最常提到兩大影響層面



三 政策與福利資源有哪些？

- 01 就業與經濟壓力資源
- 02 育兒教育與親子關係資源
- 03 社會關係與社會支持網絡資源
- 04 綜合或其他支持資源
- 05 政策與福利資源使用狀況

01 就業與經濟壓力資源

名稱	服務資源簡介
勞工保險局 育嬰留職停薪 津貼線上申辦 作業	<p>在孩子出生之前，如果媽媽選擇先自己照顧小孩，會考慮到「育嬰留職停薪津貼」，在申請這項津貼之前，必須要向公司申請「育嬰留職停薪」，也就是「育嬰假」。</p> <p>無論是在職中的爸爸或在職中的媽媽都可以申請喔！</p> <p>https://imlabor.pixnet.net/blog/post/45735087</p>  <p>申請方式：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 公司申請：提交「書面資料」給雇主來申請育嬰留職停薪2. 自行申請：透過內政部核發之自然人憑證登入，全球資訊網 e 化服務系統/「個人網路申報及查詢作業」，選擇「申辦

作業」/「就保育嬰留職停薪津貼申辦」，即可自行網路申辦程序。

申請連結：<https://edesk.bli.gov.tw/aa/>



1. 提供最新育兒津貼及托育準公共等相關政策公告
2. 宣導各項托育問題集/托育懶人包

<https://www.sfaa.gov.tw/SFAA/Pages/List.aspx?nodeid=1057>



衛福部社會及
家庭署-育兒津
貼及托育準公
共專區

項目		托育補助						育兒津貼		
補助金額		公設民營托嬰中心、社區公共托育家園			準公共托嬰中心			非準公共托嬰中心		
補助條件		第1胎	第2胎	第3胎以上	第1胎	第2胎	第3胎以上	第1胎	第2胎	第3胎以上
現制	稅率未達20%	3,000		4,000	6,000		7,000	2,500		3,500
	中低收入戶	5,000		6,000	8,000		9,000	4,000		5,000
	低收入戶	7,000		8,000	10,000		11,000	5,000		6,000
第一階段 (110/8~111/7)	稅率未達20%	4,000	5,000	6,000	7,000	8,000	9,000	3,500	4,000	4,500
	中低收入戶	6,000	7,000	8,000	9,000	10,000	11,000	5,000	6,000	7,000
	低收入戶	8,000	9,000	10,000	11,000	12,000	13,000			
第二階段 (111/8起)	稅率未達20%	5,500	6,500	7,500	8,500	9,500	10,500			
	中低收入戶	7,500	8,500	9,500	10,500	11,500	12,500	5,000	6,000	7,000
	低收入戶	9,500	10,500	11,500	12,500	13,500	14,500			

備註：發給金額以月為核算單位。

在宅托育服務

名詞解釋 居家托育人員在其提供托育服務登記處所提供托育服務

照顧比例 保母同一時段每人至多照顧兒童（含保母本人之子女）4人，其中未滿2歲者至多2人。

照顧時間 分為「全日托育」、「日間托育」、「半日托育」、「夜間托育」、「臨時托育」、「延長托育」

到宅托育服務

居家托育人員到家長指定的處所提供托育服務

項 目		托 育 補 助			育 兒 津 貼		
補助金額		送托準公共保母（含到宅托育）			送托非準公共保母（含到宅托育）		
補助條件		第1胎	第2胎	第3胎以上	第1胎	第2胎	第3胎以上
現制	稅率未達20%	6,000		7,000	2,500		3,500
	中低收入戶	8,000		9,000	4,000		5,000
	低收入戶	10,000		11,000	5,000		6,000
第一階段 (110/8~111/7)	稅率未達20%	7,000	8,000	9,000	3,500	4,000	4,500
	中低收入戶	9,000	10,000	11,000	5,000	6,000	7,000
	低收入戶	11,000	12,000	13,000			
第二階段 (111/8起)	稅率未達20%	8,500	9,500	10,500	5,000	6,000	7,000
	中低收入戶	10,500	11,500	12,500			
	低收入戶	12,500	13,500	14,500			

衛生福利部 廣告 使用菸品健康福利捐
資料來源：衛生福利部

家長找合法／違法托育機構或保母時，可依循以下步驟進行查詢

合法托育機構／保母查詢步驟

Step-1 進入托育媒合平臺

Step-2 點選「托嬰中心查詢」或「居家托育人員（保母）查詢」

Step-3 勾選查詢條件

違法托育機構／保母查詢步驟

Step-1 進入托育媒合平臺

Step-2 點選「網站公告」→「裁罰公告」

Step-3 勾選查詢條件

托育媒合平台網址：

<https://ncwisweb.sfaa.gov.tw/home/index>

QRcode

勞動部勞動力發展署就業服務-台灣就業通

「婦女專區」，提供包括:求職、求才、尋職幫手、就業服務、職業訓練、創業大步走、二度就業婦女等資訊。

1. 提供婦女就業機會：辦理「多元就業開發方案」，優先進用弱勢族群；公立就業服務機構及就業服務據點；提供婦女創業貸款利息補貼；協助家庭暴力及性侵害被害人就業。

2. 提供就業諮詢：由公立就業服務機構就業服務員協助訂定個別就業計畫，提供就業諮詢。
3. 提供津貼補助：提供求職交通補助金、臨時工作津貼、職業訓練生活津貼及相關僱用獎助措施等，以協助其順利就業。

<https://job.taiwanjobs.gov.tw/Internet/index/>



02 育兒教育與親子關係資源

名稱	服務資源簡介
衛福部 社會及 家庭署 -育兒 親職網	<p>針對『新手爸媽』如何搜尋、選讀、報名課程，透過一系列的專業導讀，成為育兒最好的教材、知識與課程網絡，隨時線上學習</p> <p>https://babyedu.sfaa.gov.tw/mooc/index.php#1</p> 
台南市 家庭教 育中心	<p>協助您打造美滿家庭，歡迎洽所在縣市家庭教育中心尋求資源及協助：</p> <ol style="list-style-type: none">1.家庭教育諮詢專線 412-8185（幫一幫我）：親子溝通、子女教養、婚前交往、婚姻關係經營、家庭資源、生活適應、人際關係等相關問題均可諮詢。2.面談諮詢服務：採預約制。3.辦理各式家庭教育課程及活動：辦理親職教育、子職教育、性別教育、婚姻教育、失親教育、倫理教育、資源管理教育、多元文化教育、情緒教育及人口教育等各類家庭教育課程及活動。4.培訓及運用各類家庭教育志工，推展家庭教育志願服務。 <p>https://web.tainan.gov.tw/family/</p>

110 年青年好政系列-Let's Talk

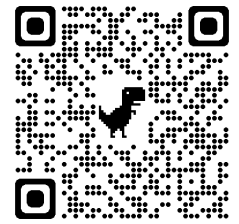
	 <p>機關介紹 公告訊息 家庭教育園地 專案活動 志工園地 相關連結 線上報名</p> <p>家庭教育諮詢專線412-8185</p> <p>家庭教育中心 關心您</p> <p>伴侶相處 / 婆媳關係 / 親子溝通 / 子女教養 / 婚前交往 / 情緒調適 / 家庭資源 / 生活適應</p> <p>廣告</p>
<p>衛生福利部台南醫院-親子共讀</p>	<p>親子共讀非難事!提供如何與孩子共讀而提升親子關係互動之相關技巧</p> <p>https://www.tnhosp.mohw.gov.tw/page.asp?mainid=%7BB7EA0588-75E5-4F4D-A329-7D672F815711%7D</p>  <p>衛生福利部 臺南醫院 Tainan Municipal Hospital</p> <p>醫院介紹 醫療團隊 訊息專區 就醫指南 為民服務 徵才與報名 新化分院 院長信箱 全文檢索</p> <p>首頁 > 新化分院 > 衛教資訊</p> <p>嬰幼兒與兒童健康 親子共讀 2021/2/26 下午 05:12:02 新化分院</p> <p>親子共讀</p> <p>您跟寶貴「共讀」了嗎?研究發現,親子共讀在孩子成長過程中,對於大腦發育、語言發展及增進理解能力等皆具有正面的刺激,並能開發孩子的想像力及培養其創造力。親子共讀越早開始越好。國民健康署鼓勵家長以親子共讀方式透過故事來促進孩子認知與語言發展,為孩子的健康奠定成功的基石。</p> <p>親子共讀,為孩子的未來創讀。</p> <p>親子共讀分齡技巧全攻略-基礎介紹篇</p> <p>親子共讀分齡技巧全...</p> <p>新化分院</p> <p>最新消息 > 分院介紹 > 分院長介紹 > 成員陣容 > 衛教資訊 > 服務專區 > 分院公開資訊 > 分院活動花絮 > 網路相連 ></p>
<p>教育部-家庭教育資源網</p>	<p>-親職教育-我和我的孩子(各年齡層教育手冊可下載)</p> <p>https://moe.familyedu.moe.gov.tw/publishList.aspx?uid=1036&pid=1033</p>  <p>教育部 家庭教育資源網</p> <p>最新消息 認識家庭教育 行政資源 教育推廣 相關網站 常見問答</p> <p>查詢</p> <p>我和我的孩子 ——幼兒篇—— 我和我的孩子 ——低年級—— 我和我的孩子 ——中年級—— 我和我的孩子 ——高年級—— 家庭展能 親職教育教材運用手冊 ——瞭解子女發展篇——</p> <p>我和我的孩子：一本給家長的手冊(幼兒篇) 我和我的孩子：一本給家長的手冊(低年級) 我和我的孩子：一本給家長的手冊(中年級) 我和我的孩子：一本給家長的手冊(高年級) 家庭展能 親職教育教材運用手冊——瞭解子女發展篇</p>

110 年青年好政系列-Let's Talk

教育部
-全國
教保資
訊網

教育部全國教保資訊網可供查詢各種教保資訊、最新消息、影音專區宣導等，主要以「基礎評鑑」之目的執行政府監督的責任，檢核幼兒園持續符合法令相關規定，並就各園評鑑情形予以公開。

<https://www.ece.moe.edu.tw/ch/sitemap/>



03 社會關係與社會支持網絡資源

名稱

臺南市政府社會局-公共托育家園

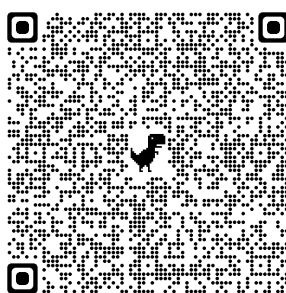
服務資源簡介

1. 主要針對滿 2 足月至未滿 2 歲嬰幼兒為主，已收托之兒童達 2 歲，尚未依幼兒教育及照顧法規定進入幼兒園者，

2. 收托弱勢家庭兒童。

公共托育家園一覽表

名 稱	地 址	連絡電話
安南區慈雲公共托育家園	709003臺南市安南區安中路一段 213 號 1 樓 (安南區社會福利多功能活動中心)	06-2562143
關廟區香洋公共托育家園	718006臺南市關廟區忠孝街 140 號 1 樓 (原關廟代表會 1 樓)	06-5956303
麻豆區大山公共托育家園	72151臺南市麻豆區大山里大山脚 1 號 (麻豆區大山國小內)	06-5701321
官田區隆田公共托育家園	720001臺南市官田區中山路一段 132-1 號 2 樓 (官田代表會 2 樓)	06-5795397
新市區三里公共托育家園	74441臺南市新市區民生路 112 號 2 樓 (新市區三里聯合活動中心 2 樓)	06-5899681
柳營區柳中公共托育家園	73668臺南市柳營區中山東路二段 956 號 (柳營區柳營國中內)	06-6220612
東區仁和公共托育家園	70174臺南市東區仁和路 113 巷 39 號 2 樓 (東區仁和社區活動中心 2 樓)	06-2676508
安平區安平公共托育家園	70847臺南市安平區怡平路392號 (安平國小C棟2樓)	06-2996690
東區龍山公共托育家園	70151臺南市東區林森路一段311號3樓 (龍山社區活動中心3樓)	06-2095007
永康區永埔公共托育家園	71076臺南市永康區永大路三段618巷111號2樓 (永康區埔頂龍埔里活動中心2樓)	06-5899681



臺南市社區公共托育家園招生計畫與收退費標準

1. 新生入學日期：109年8月3日(一)。

2. 每位嬰幼兒限登記一家社區公共托育家園，違反規定者，取消錄取及就托資格。

3. 報名表收件截止日期：109年7月3日(五)下午5時止。

4. 報名表收件地點：臺南市安南區、關廟區、官田區、新市區、柳營區與麻豆區公共托育家園。家園資訊詳見社會局網站。

5. 報名表與檢附證件相關資料詳見招生計畫。

6. 收托資格：滿二足月至未滿二歲嬰幼兒為主，已收托之兒童達二歲，尚未依幼兒教育及照顧法規定進入幼兒園者，得繼續收托，其期間不得逾滿二足歲之當學年度九月一日。抽籤日當日需滿二足月嬰幼兒。其他收托資格相關資訊詳見招生計畫。

7. 公開抽籤資訊：

(1)日期109年7月17日(五)。

(2)安南區與關廟區家園報名幼兒公開抽籤場地與時間：

上午10時於本市安平區社會福利綜合大樓(臺南市 安平區中華西路二段315號)。

(3)官田區、新市區、柳營區與麻豆區公共托育家園公開抽籤場地與時間：

下午2時30分於南瀛親子悠遊館(臺南市新營區中正路32號)。

(4)幼兒家長可參與，抽籤結果將會於當日公布在臺南市政府社會局網站。

110 年青年好政系列-Let's Talk

<p>臺南市政府社會局-婦女及兒童少年福利科-居家托育(保母)服務</p>	<p>1.全台南分成臺南市第一~四區居家托育服務中心，分別由不同基金會、大學或協會委外承包。</p> <p>2.服務內容：</p> <p>(1)提供幼兒家長洽詢專業托育人員之媒合與轉介服務。</p> <p>(2)提供幼兒家長及居家托育服務中心托育人員諮詢服務。</p> <p>(3)針對幼兒家長提供親職教育，宣導育兒知能。</p> <p>(4)辦理中心內托育人員之在職訓練與支持輔導服務。</p> <p>3.承辦單位：社會局何小姐、黃先生</p> <p>聯絡電話：06-2991111#5911</p> <p>傳真電話：06-2983162、6370064</p> <p>地 址：70801 臺南市安平區中華西路 2 段 315 號 6 樓</p>
<p>臺南市政府社會局-臺南市親子悠遊館</p>	<p>悠遊館位於新市、安平、佳里、仁德、南瀛/新營、東區、南區、麻豆、善化、歸仁、鹽水等地區，分別由社會局委託基金會、大學或協會承包。。</p> <p>服務內容：</p> <p>1.提供未滿 4 歲兒童免費活動空間</p> <p>2.教玩具及圖書使用</p> <p>3.托育及照顧相關諮詢、托育媒合轉介</p> <p>4.社區宣導及外展服務</p> <p>5.辦理各項專業訓練、親職講座及親子活動</p> <p>服務時間：每週二 13:00-17:00</p> <p>每週三至週日 9:00-12:00、13:00-17:00</p> <p>國定假日、週一全日及週二上午休館</p>

110 年青年好政系列-Let's Talk

社團法人臺南市縹愛希望教育關懷協會
Tainan Ru-Ai Hope Educare Association

開館時間：
週二下午13:00-17:00
每週三~週日上午9:00-12:00
下午13:00-17:00

休館時間：
每週一全日，週二上午，國定假日當日

限0-6歲(未滿7歲)幼兒入館
入館請攜帶幼兒健保卡或其他相關實體證件，未帶不得入館

臺南市南瀛親子館暨新營區親子悠遊館 (臺南市政府社會局委託社團法人臺南市縹愛希望教育關懷協會辦理)

@nybabyhome · 4.7 (45則評論) · 休閒育樂中心

發送訊息



衛福部社會及家庭署-托育媒合平台

『托育媒合平臺』提供托育人員及家長雙向溝通交流的平臺，讓家長方便搜尋並選擇最適合您的托嬰中心或居家保母。

托育媒合平臺有什麼功能？

☀ 可以整合您所在的縣市區域、托育的時間與服務資訊，提供您最佳選擇，並對托嬰中心與居家保母有清楚的介紹。

☀ 另提供托育相關的最新消息與問答集，有關育兒知識、想進行相關技能培訓或對托育與補助有相關問題。

<https://ncwisweb.sfaa.gov.tw/home/index>

衛生福利部社會及家庭署 托育媒合平臺

網站公告 教育訓練 Q&A 托育查詢 相關連結

居家托育人員(保母)查詢 托嬰中心查詢

最新消息

- 宜蘭縣居家托育服務中心獎勵公告 110/12/17
- 宜蘭縣居家托育服務中心獎勵公告 110/12/17
- 桃園市第二(桃園)區居家托育服務中心111年說明會1/8下午場 110/12/14
- 桃園市第二(桃園)區居家托育服務中心111年說明會1/8下午場 110/12/14



比較項目	舊網站 提供內容	新網站 提供內容
找保母	<ol style="list-style-type: none"> 1 托育人員編號 2 所在區域及已收托數 	<ol style="list-style-type: none"> 1 保母電話 2 保母已收托人數、擅長語言和費用 3 保母托育編號、技術證編號 <p>安心</p>
找托嬰中心	<ol style="list-style-type: none"> 1 機構名稱、地址、電話 2 是否簽約準公共化及核定收托人數 	<ol style="list-style-type: none"> 1 托嬰中心負責人姓名、公共安全資訊和評鑑等級 2 實際收托人數、違反法令紀錄 3 托育費用和退費說明 <p>透明</p>

資料來源：托育媒合新平臺、托育人員（保母）登記管理資訊網 製表整理：黃怡菁

110 年青年好政系列-Let's Talk

臺南市政
府社會局-
婦女福利

1. 婦女福利服務中心

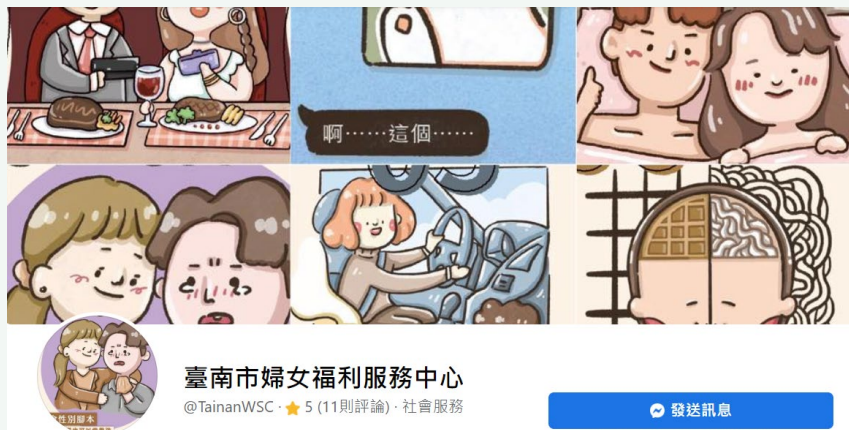
- ✧ 建構婦女學習成長活動場所
- ✧ 推動性別平權導，市民性別平權之觀念
- ✧ 協助婦女團體組織發展建全
- ✧ 培訓婦女福利專業人員
- ✧ 婦女福利資訊提供整合與宣導
- ✧ 促進臺南地區婦女團體交流

2. 新住民家庭服務中心

- ✧ 提供證件諮詢、婚姻家庭關係協助、生活適應輔導、經濟及就業協助、親子教養服務、福利諮詢、心理情緒支持、心理諮商轉介等。
- ✧ 提供個人支持服務 - 支持性成長團體，協助外籍配偶學習團體主題的相關知能。
- ✧ 提供家庭支持服務 - 親子活動、家庭聯誼等活動。

3. 單親家庭服務中心

- ✧ 個別家庭服務(諮詢、會談、諮商、輔導)、法律及社會福利諮詢、親職成長活動(親子教養、喘息等)、教育訓練、講座、工作坊、心理諮商與輔導服務、單親家庭課後輔導與照顧等服務。



衛福部社
會及家庭
署-婦女福
利-台灣國
家婦女館

針對維護婦女福利與權益，以培力婦女及提升婦女團體的能量為主軸，規劃推動各項服務，建構、統整婦女福利多元資源及完善服務輸送機構

<http://www.taiwanwomencenter.org.tw/zh-tw/Home/Index>



衛福部社會及家庭署-婦女福利-婦女服務資訊平台

透過資訊平台，能更全面統整婦女福利多元資源，進而建構符合在地人口特性的服務。

1. 婦女 / 民間團體為各地推動婦女權益工作之重要夥伴，地方政府透過盤點並定期更新婦女團體相關資料。
2. 鼓勵婦女 / 民間團體透過本平台，就所關注的婦女權益及性別議題，進行議題串聯及交流。
3. 建立婦女 / 民間團體的議題倡議機制及合作網絡。

<https://www.womengroups.org.tw/>



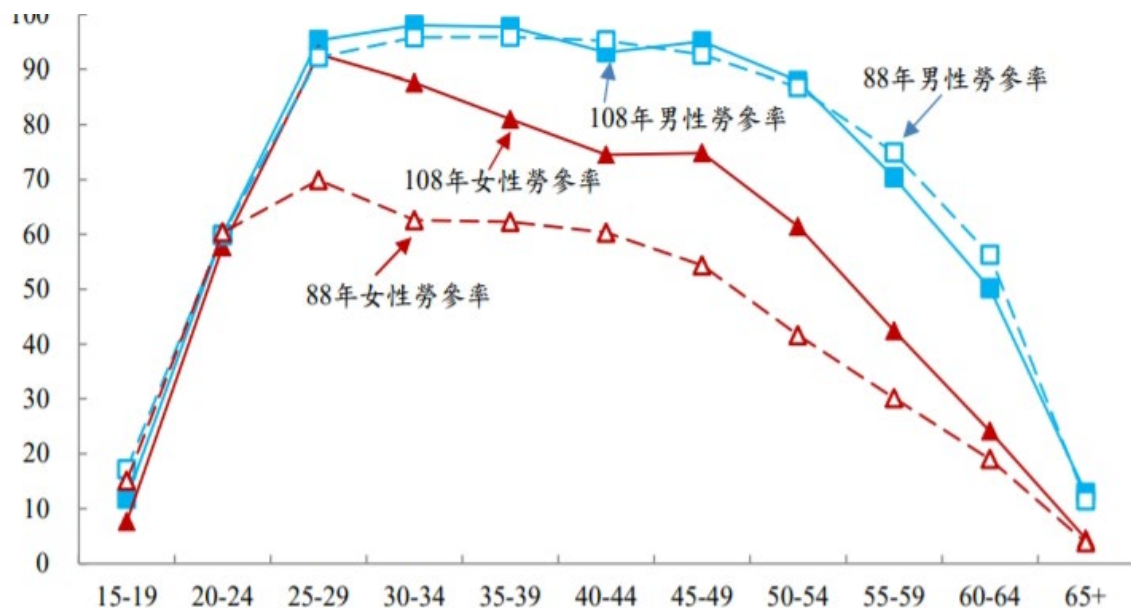
04 綜合或其他支持資源

名稱	服務資源簡介
衛生局免付費心理諮商服務-台南市政府衛生局心理健康促進及資源	<p>台南市政府衛生局心理健康之相關訊，包含：免費心理諮商、合法心理諮商所名單、諮詢轉介、心理健康促進主題資訊活動、情緒測量表等</p> <p>https://health.tainan.gov.tw/list.asp?nsup=A1A2A2</p>  
全國聯合會諮商心理師公會-在宅抗心生活線上心理支持方案	<p>全國聯合會諮商心理師公會線上心理諮商</p> <p>https://sites.google.com/tcpu.org.tw/tcupcanhelp/1v1</p>  
FarHugs 遠距抱抱	<p>FarHugs 遠距抱抱讓尋找適合的專業心理資源輕鬆又簡單。找到適合你的心理專業人士，無論你是人在台灣，或者是旅居國外的中文、華語使用者，我們能透過實體或通訊管道，給你專家等級的心理健康資源與心理諮詢。讓距離與時間不再成為追求心理健康的阻礙。</p>

	<p>https://www.farhugs.com/#</p> 
衛生福利部- 心快活心理健康學習平台	<p>提供具科學實徵性之心理健康知識與策略、e-learning 網路學習、全國各地區心理健康服務據點資料等，為民眾建立一個具有即時性、友善性、可靠性、正確性的心理健康平台。</p> <p>https://wellbeing.mohw.gov.tw/nor/main</p> 
心理誌 PsychoLife	<p>[心理誌 PsychoLife]，向大眾介紹更多元的心理知識及臨床心理師的服務樣貌。</p> <p>□臨床心理師全國聯合會發行◎</p> <p>https://www.facebook.com/clinicpsy.tw/</p> 

05 政策與福利資源使用狀況

依據行政院主計總處人力資源調查結果顯示，108 年勞動力參與率，男性勞參率均高於女性，男性 25-49 歲各年齡組均在 9 成以上，以 35-39 歲勞參率最高，而女性 25-29 歲勞參率 90.7% 最高，並呈隨年齡組上升而勞參率呈下降走勢。



108 年度衛福部針對婦女生活狀況調查發現，當經濟上有因難時的求助對象，以父母(34.77%)、配偶(31.66%)、兄弟姊妹(24.11%)為主；當婦女心情不佳或有困擾時的求助對象，依序為親朋好友(47.98%)、配偶(31.68%)、兄弟姊妹(27.14%)、父母(24.19%)。

政府或民間團體的福利資源被使用機率，專線服務人員(0.18%)、其他諮商輔導人員如地方服務中心(0.41%)。

受訪者期望政府提供或加強婦女服務措施等資源，如增加幼兒托育及老人照顧服務(32.69%)、落實彈性工作或友善工作環境(28.07%)、經濟協助(21.97%)、婦女人身安全(13.7%)、消除職場對婦女之歧視(10.52%)、心理、法律、子女教育等諮商服務(8.83%)、學習成長(8.79%)。

受訪者期望政府或民間建立完善托兒服務措施，如降低或補助托育費用(30.21%)、降低或補助相關照顧費用(27.76%)、加強辦理保母人員訓練(26.64%)、建置保母管理系統提供管理服務(22.54%)、輔導企業提供托兒措施(20.62%)、加強辦理課後收托服務(17.52%)、辦理臨時托育服務(15.67%)、鼓勵延長托兒收托時間(15.78%)。



四 議題及觀點

- 01 主議題：
家長面臨的親職照顧壓力與挑戰
- 02 本場次定義的親職壓力種類
- 03 相關國內外參考案例

01 主議題：家長面臨的親職照顧壓力與挑戰

今年度主題為「心理健康」，探討親職壓力對於促進父母功能或孩子發展有其重要的意義。如何紓解親職照顧者的身心健康、婚姻滿意等，會影響孩子的發展，造成日後的不良適應行為，甚至導致社會問題。因此，如何建立完整的親職照顧者支持網路，將有助於促進家庭氣氛與家長心理健康。

諮商心理師陳儀安認為，若孩子時常處於緊張、害怕、憤怒等情緒高張的狀態，很可能損及大腦的長期記憶，學習效益也會降低。

親子關係拉警報，也恐增加家庭暴力。身兼父母職的上班族，不僅要在家辦公、開會，還必須天天為孩子準備三餐餐點，令人分身乏術、精疲力竭，而讓家人間的關係變得更加緊張，衍生更多的家庭衝突。



不管事雙薪、單親、身心障礙家長面臨親職壓力與挑戰，更是無法言喻的痛苦。有鑑於此，如何減少因密閉、密集、密接因素，創造家庭和諧氣氛，需要有更完善的心理健康、社會支持系統，尤其，針對目前政策與社會支持資源的適配性，提供實質的經驗分享與討論建議。

希望能透議題討論，讓政府瞭解親職照顧狀況與問題，提升照顧者心理健康不只是心理諮商管道，仍有許多可以進步的空間，或更及時、便民的作法。唯有深入探究民眾心理，有效改善與調適壓力源，才能有效降低家庭暴力機會。

到目前為止，您的『育兒壓力』程度有多少！？

你是在享受育兒的過程呢？還是，再累積育兒壓力呢？

趕快用簡易『育兒壓力診斷』一起確認一下吧！

用“○”圈出你認為與自己情況相符的以下描述：

1. 疲勞感得不到緩解（消除），總覺得很累。
2. 總是覺得誰都不肯理解自己育兒過程中的辛苦。
3. 與以前相比，很難進入熟睡狀態，或是容易在夜裡驚醒。
4. 有時會產生「育兒和家務都不想管了」像這樣子的心情。
5. 每天都只是在重複相同的事情，感覺生活少了點什麼。
6. 關於孩子的事情，常常不知道要怎麼處理比較好。
7. 覺得自己正在為育兒做出犧牲。
8. 和孩子在一起的時候也會感到焦躁不安。
9. 覺得自己是一位不稱職的母親。
10. 產生只有自己一人照顧孩子的感覺，並因此感到失落。
11. 有心靈得不到滿足的空虛感。
12. 最近不能夠以從容的心態和孩子相處。



02 本場次定義的親職壓力種類

經濟工作的心理壓力

- 1.經濟壓力：職場媽媽沒有收入、津貼補助不足、生活開銷、養育費用(學費才藝費...)
- 2.職場壓力：工作壓力、雇主讓員工享有產假、家庭照顧假、被迫離職、自己找職代、職位被取代、復職率、扣獎金、扣考績、不得加薪與不得升遷...
- 3.就業資源：職業類別、多元就業資源、彈性工作時間、友善女性職場環境等、...

教養育兒的心理壓力

- 1.子女方面：子女數量、年齡、性別、健康狀況、社會能力、困難兒童、期望(職涯、升學方向)、學習成就、子女依附
- 2.父母角色：參與程度(共親職程度)、分擔照顧責任、男女角色限制、父母職孤離、親子互動失調(思維/價值觀衝突)、家庭組成結構(單親/偽單親/離婚)...
- 3.教養信念：兩代生活習慣與教養觀念差距(隔代教養)、長輩介入母親的親職過程、偏差行為(抽菸暴力)
- 4.育兒知識：自我效能(勝任感)、錯失發展時機(贏在起跑點)、成為榜樣、做一個好父母、資訊焦慮
- 5.托育制度：公開完整、時間彈性、臨時托顧、媒合平台、諮商服務管道/平台

社會關係的心理壓力

- 1.夫妻關係：家事分工、婚姻滿意度、配偶支持、父母雙方就業與否(話語權/主導權/平等)、幸福感
- 2.家庭功能：家庭內部(如父母、手足)互相支持，情緒性支持(獲得安慰與鼓勵)、訊息性支持(建議、忠告)及實質性支持(金錢資助、幫忙作家事、交通接送)
- 3.家人互動關係：與公婆同住或住在附近、先生角色(兒子&丈夫衝突)、豬隊友(字不改地傳話)、刻薄、外人對待、無法溝通
- 4.社會互動：社團、志工、結交朋友、親友往來
- 5.倫理價值：理想的孝媳女婿、賢妻、無償、理所當然、隱忍

其他類型的心理壓力

- 1.生活品質：良好睡眠、休閒時間、興趣嗜好培養、學習...
- 2.壓力因應：生活/心態調適(妥協、習慣)、壓力堆積...
- 3.個人特質：人格特質、情緒智力、童年經驗、心理情緒(主動解決接納/負面逃避隱藏)、年齡、教育程度、社經地位、宗教信仰、虐待

03 相關國內外參考案例

子議題面向相關性

教養育兒

社會關係

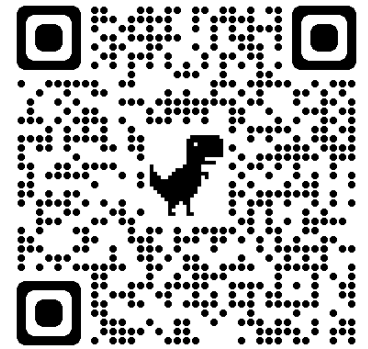
其他



小村子Mama Team Up

@mamateamup2.0 · ★ 5 (3則評論) · 社群

✉ 寄送電子郵件



小村子：養小孩需要一個村子的力量

經營理念與目標

小村子是一個美好的互助社群平台，讓媽媽隨時找得到方便、信賴的支援，讓我們當媽媽的路上不孤單。

商業經營模式

小村子欲開創一條「新路」，以 O2O (on-line to off-line) 方式，連結每個媽媽「孤島」成為「群島」，重建以前的村子生活——互助共享共好。形成「養小孩需要一個村子的力量」，同時可以讓媽媽專長發揮在其他家庭所需要的地方，也是媽媽心靈成長、培養其他專長興趣的育成中心，同時也是媽媽展現專長的舞台。媽媽教導媽媽，媽媽服務媽媽，媽媽幫助媽媽，與就業市場不脫鉤，同時也能安心照顧陪伴孩子成長。

創造的社會價值

小村子活絡社區人事物與環境，孩子有伴、婦女交流、長幼共融。

改善的社會問題

創造一個互助共好、友善的環境，彼此照應，健康照顧，有各種資源和支援挹注。達成社會支持力量，累積的社會資本，讓人更有力氣和方法去面對、解決生活的窘迫、意外與困難。

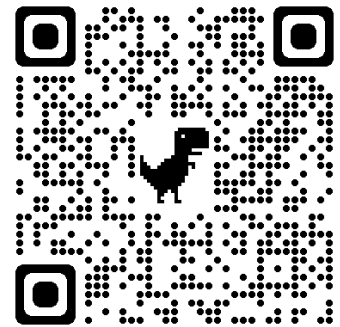


Women Like Us

陪伴兼職婦女就業的人力銀行

關注領域：就業

營運地區：歐洲



Women Like Us：陪伴兼職婦女就業的人力銀行

經營理念與目標

2005 年，兩位英國媽媽 Karen Mattison 與 Emma Stewart 在慈善機構服務時，發現有許多像自己一樣的母親，為了全心照顧孩子而離職，雖然擁有出色的能力和經歷，卻因找不到能兼顧家庭責任的工作，無法重回職場。因此，她們創辦社會企業「Women like us」，專門為要照顧家庭、也想兼職工作的女性提供就業相關服務。

商業經營模式

Women like us 透過線上諮詢服務、舉辦工作坊或論壇，讓職場女性可以獲得職涯專家的協助，並分享彼此的經驗。另一方面，企業也可以透過 Women like us 找到符合條件、聘僱較具彈性的兼職員工。2012 年之後，Women like us 團隊再推出針對兼職工作的線上求職服務 Timewise Jobs 和聘僱仲介機構 Timewise Recruitment，並在隔年成立全新的社會企業 Timewise Foundation，將三個相關事業體納入傘下，將服務對象擴大到所有存在兼職需求的人。

創造的社會價值

Timewise Foundation 的分支機構截至目前為止已有 40,000 名會員註冊，每年提供超過 2,500 個工作機會。

改善的社會問題

透過 Timewise Foundation 媒合的兼職工作薪資，比市場平均高出 51%。Timewise Foundation 多面向的兼職就業服務，

除了解決長期以來的母親失業問題，更能協助改善性別不平等以及提升貧困家庭的生活水準。Timewise Foundation 的影響力也為英國主流就業市場帶來變革，帶動許多政府及民間單位開始重視兼職就業市場的潛力及優點，並投入相關工作。

子議題面向相關性

教養育兒

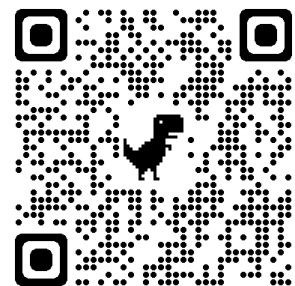
社會關係

經濟工作

其他

 至善 社會福利基金會
Zhi-Shan Foundation TAIWAN

認識至善 ▾ 最新消息 ▾ 友愛日 ▾ 服務計畫 ▾ 徵信報告 ▾ 參與我們 ▾



至善基金會北區原住民工作站：快樂一煮

經營理念與目標

提供固定的工作，免費的托育服務，讓原民媽媽們能夠在穩定安心、又能延續原鄉文化的平台工作。

商業經營模式

以中央廚房一日供應一餐、接受預訂方式營運，目前共有五位原民媽媽一同在快樂一煮內工作。因訂單不夠，媽媽們會上街發傳單、參加擺攤活動等增加知名度、提高訂單量。

創造的社會價值

社工 社會工作者與原民媽媽們間的關係不是上對下的從屬關係，而是陪伴、像家人一般相處著。原住民媽媽們彼此情感連結、相互支持佔了生活中的很大部份。在這裡工作，員工們能把孩子帶來，不須支付保母費，還能學習生活技能、互相幫助。

改善的社會問題

五、參考及引用資料來源

- 吳佳玲. (2008). 台灣親職壓力相關研究之回顧與分析. 台南科技大學通識教育學刊 (7), 頁 63-90.
- 陳蜜桃、陳玲婉. (2006). 國小學童母親的人格特質與親職壓力、幸福感之相關研究. 高雄師大學報(20), 頁 1-20.
- 陳康寧. (2020 年 12 月 7 日). 為什麼需要審議式民主?. 擷取自 哲學新媒體:
<https://philomedium.com/blog/81276>
- 陳惠茹. (2015). 教養嬰幼兒親職壓力之研究：以家庭壓力理論分析. 幼兒教保研究期刊(14), 頁 19-40.

政策與資源索引

生育津貼資源 職停薪津貼 P.15

0-6 歲育兒津貼&托育補助 P.16

找工作、就業資源

台灣就業通-婦女專區 P.17

找育兒知識與線上影音

育兒親職網 P.19

台南市家庭教育中心 P.19

親子共讀 P.20

教育部-各年齡層教育手冊 P.20

臺南市親子悠遊館 P.23

找托育(保母)、幼兒園

全國教保資訊網 P.21

公共托育家園 P.22

居家托育(保母)服務 P.23

臺南市親子悠遊館 P.23

托育媒合平台 P.24

找家庭育兒課程、活動

台南市家庭教育中心 P.19

臺南市親子悠遊館 P.23

找女性福利、學習活動

台南市家庭教育中心	P.19
婦女福利服務中心	P.25
台灣國家婦女館	P.25
婦女服務資訊平台	P.26

找人聊聊、心理諮商

免付費心理諮商服務	P.27
線上心理諮商	P.27
FarHugs 遠距抱抱	P.27
心快活心理健康學習平台	P.28
心理誌 PsychoLife	P.28