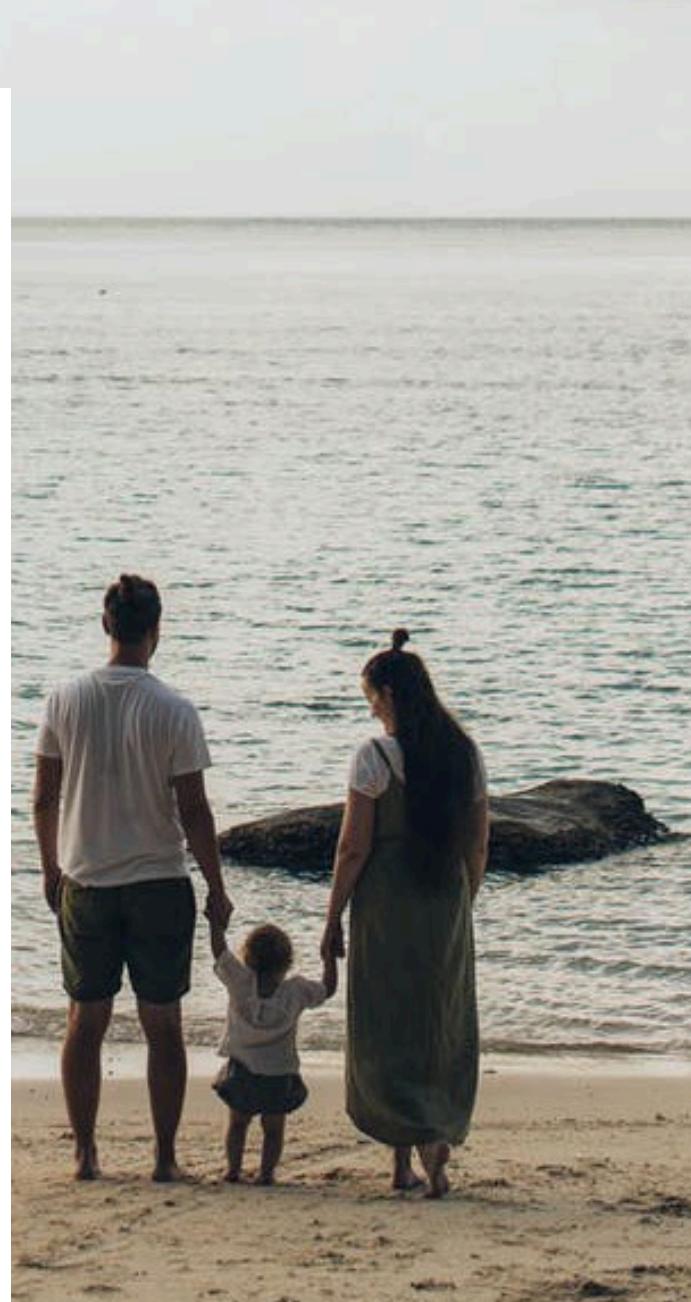


# 家長面臨的親職 照顧壓力與挑戰

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

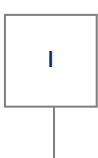
01 主議題：家長面臨的親職照顧壓力與挑戰 .....	31
02 本場次定義的親職壓力種類 .....	33
03 相關國內外參考案例 .....	34

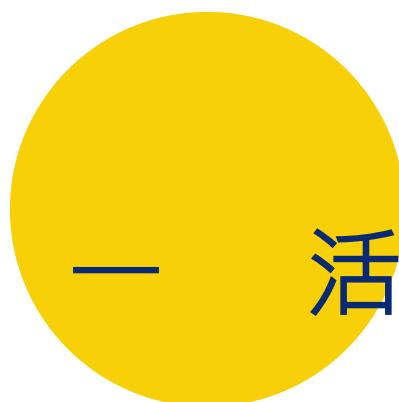
## 五、參考及引用資料來源 .....

37

## 政策與資源索引 .....

38





## 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己見，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

## 二

# 什麼是親職壓力？

01 親職壓力形成與來源

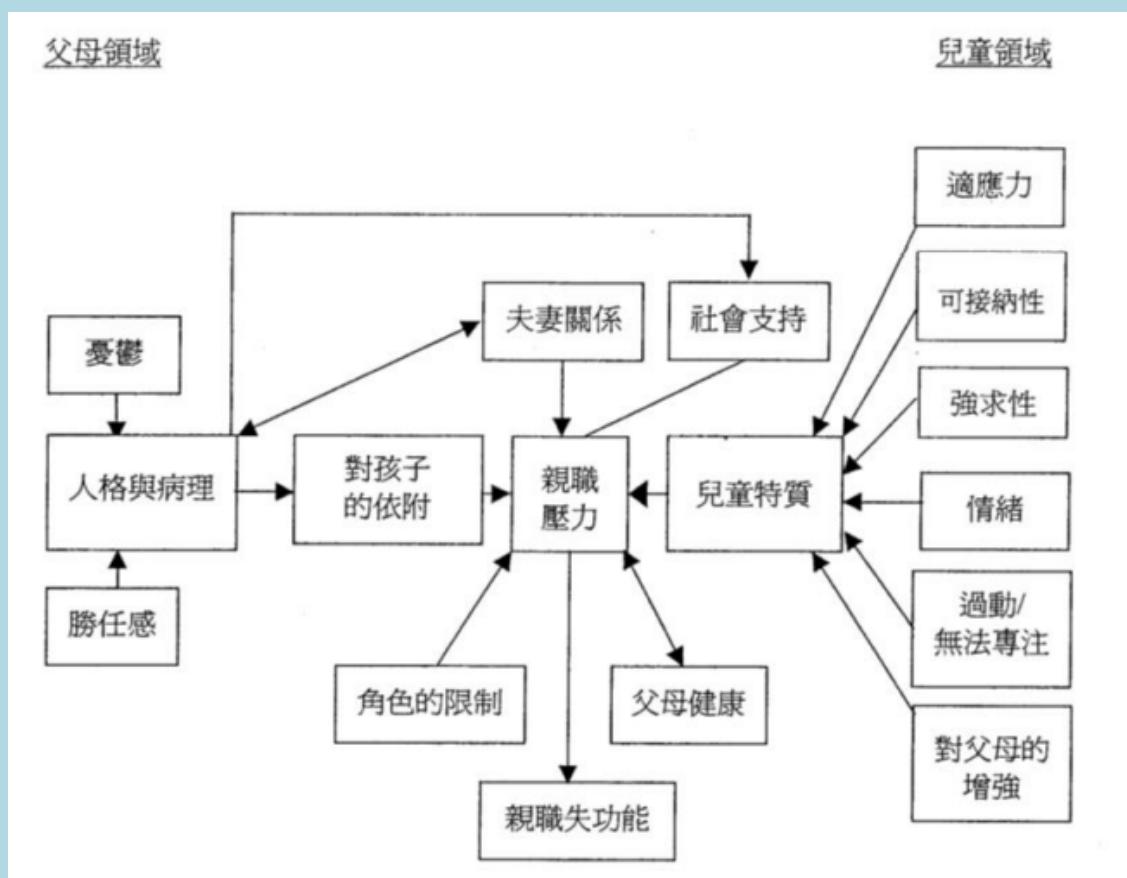
02 育兒之親職壓力種類

# 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
<p>勞工保險局 育嬰留職停薪 津貼線上申辦 作業</p>	<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」。無論是在職中的爸爸或在職中的媽媽都可以申請喔！</p> <p><a href="https://imlabor.pixnet.net/blog/post/45735087">https://imlabor.pixnet.net/blog/post/45735087</a></p>  <p>申請方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 公司申請：提交「書面資料」給雇主來申請育嬰留職停薪</li> <li>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</li> </ol>

## 110 年青年好政系列-Let's Talk

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>

項目 補助條件	補助金額	托育補助						育兒津貼		
		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		
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		
	中低收入戶	6,000	7,000	8,000	9,000	10,000	11,000	5,000		
	低收入戶	8,000	9,000	10,000	11,000	12,000	13,000	6,000		
第二階段 (111 / 8 起)	稅率未達20%	5,500	6,500	7,500	8,500	9,500	10,500	4,500		
	中低收入戶	7,500	8,500	9,500	10,500	11,500	12,500	5,000		
	低收入戶	9,500	10,500	11,500	12,500	13,500	14,500	7,000		

備註：發給金額以月為核算單位。

衛福部社會及家庭署-育兒津貼及托育準公共專區

## 110 年青年好政系列-Let's Talk

**在宅托育服務**

**到宅托育服務**

**名詞解釋**

居家托育人員在其提供托育服務登記處所提供的托育服務

**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」

項目 補助條件	托育補助			育兒津貼		
	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）		
	第1胎	第2胎	第3胎以上	第1胎	第2胎	第3胎以上
<b>現制</b>	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	
<b>第一階段 (110/8~ 111/7)</b>	稅率未達20%	7,000	8,000	9,000	3,500	4,000
	中低收入戶	9,000	10,000	11,000	5,000	6,000
	低收入戶	11,000	12,000	13,000	7,000	
<b>第二階段 (111/8起)</b>	稅率未達20%	8,500	9,500	10,500	5,000	
	中低收入戶	10,500	11,500	12,500	6,000	
	低收入戶	12,500	13,500	14,500	7,000	

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 勾選擬查詢條件

**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 勾選擬查詢條件

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	<p>「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。</p> <p>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。</p>
---------------------	---

## 110 年青年好政系列-Let's Talk

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><a href="https://babyedu.sfaa.gov.tw/mooc/index.php#1">https://babyedu.sfaa.gov.tw/mooc/index.php#1</a></p>  
臺南市 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"> <li>家庭教育諮詢專線 412-8185 ( 嘮一幫我 )：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。</li> <li>面談諮詢服務：採預約制。</li> <li>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。</li> <li>培訓及運用各類家庭教育志工，推展家庭教育志願服務。</li> </ol> <p><a href="https://web.tainan.gov.tw/family/">https://web.tainan.gov.tw/family/</a></p>

# 110 年青年好政系列-Let's Talk

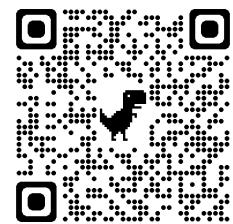
衛生福利部台南醫院-親子共讀	<p>親子共讀非難事!提供如何與孩子共讀而提升親子關係互動之相關技巧</p> <p><a href="https://www.tnhosp.mohw.gov.tw/page.asp?mainid=%7BBB7EA0588-75E5-4F4D-A329-7D672F815711%7D">https://www.tnhosp.mohw.gov.tw/page.asp?mainid=%7BBB7EA0588-75E5-4F4D-A329-7D672F815711%7D</a></p>
教育部-家庭教育資源網	<p>-親職教育-我和我的孩子(各年齡層教育手冊可下載)</p> <p><a href="https://moe.familyedu.moe.gov.tw/publishList.aspx?uid=1036&amp;pid=1033">https://moe.familyedu.moe.gov.tw/publishList.aspx?uid=1036&amp;pid=1033</a></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/>

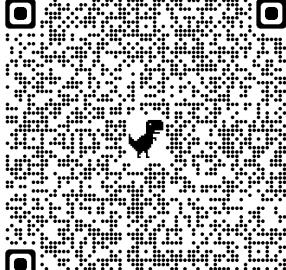


## 03 社會關係與社會支持網絡資源

名稱	服務資源簡介
臺南市政 府社會局- 公共托育 家園	<p>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，</p> <p>2. 收托弱勢家庭兒童。</p>

**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腳 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 (永康區埔圍龍埔里活動中心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。

22

## 110 年青年好政系列-Let's Talk

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>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>
臺南市政 府社會局- 臺南市親 子悠遊館	<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

開館時間：  
週二下午 13:00~17:00  
每周三~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 其他手冊書寫，未帶不得入館

臺南巿南瀛親子館暨新營區親子遊館（臺南市政府社會局委託  
社團法人臺南市繡愛希望教育關懷協會辦理）  
@nybabyhome · ★ 4.7 (45則評論) · 休閒育樂中心

发送訊息

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>

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興動公告 110/12/17
- 宜蘭縣居家托育服務中心興動公告 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	<p>① 托育人員編號 ② 所在區域及已收托數</p>	<p>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 <b>安心</b></p>
找托嬰中心	<p>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</p>	<p>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 <b>透明</b></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

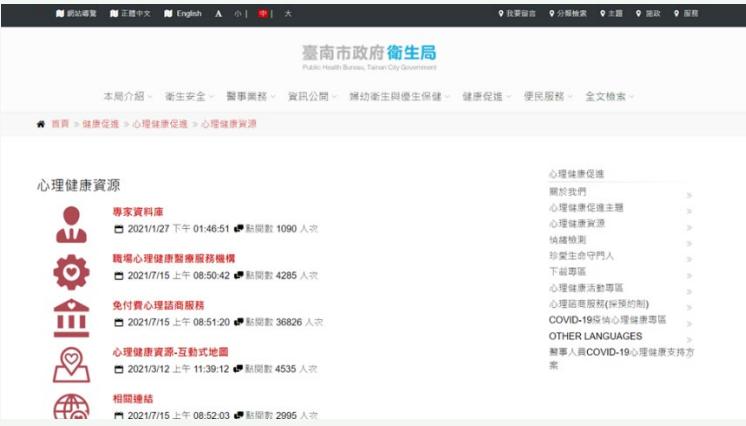
## 110 年青年好政系列-Let's Talk

臺南市政 府社會局- 婦女福利	<p>1. 婦女福利服務中心</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✿ 建構婦女學習成長活動場所</li><li>✿ 推動性別平權導，市民性別平權之觀念</li><li>✿ 协助婦女團體組織發展建全</li><li>✿ 培訓婦女福利專業人員</li><li>✿ 婦女福利資訊提供整合與宣導</li><li>✿ 促進臺南地區婦女團體交流</li></ul> <p>2. 新住民家庭服務中心</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✿ 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。</li><li>✿ 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。</li><li>✿ 提供家庭支持服務 - 親子活動、家庭聯誼等活動。</li></ul> <p>3. 單親家庭服務中心</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✿ 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。</li></ul>   <p>臺南市婦女福利服務中心 @TainanWSC ★ 5 (11則評論) · 社會服務</p> <p>你好！請告訴我們該如何提供協助。</p>
衛福部社 會及家庭 署-婦女福 利-台灣國 家婦女館	<p>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</p> <p><a href="http://www.taiwanwomencenter.org.tw/zh-tw/Home/Index">http://www.taiwanwomencenter.org.tw/zh-tw/Home/Index</a></p>

## 110 年青年好政系列-Let's Talk

衛福部社會及家庭署-婦女福利-婦女服務資訊平臺	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>3.建立婦女 / 民間團體的議題倡議機制及合作網絡。</p> <p><a href="https://www.womengroups.org.tw/">https://www.womengroups.org.tw/</a></p>

## 04 綜合或其他支持資源

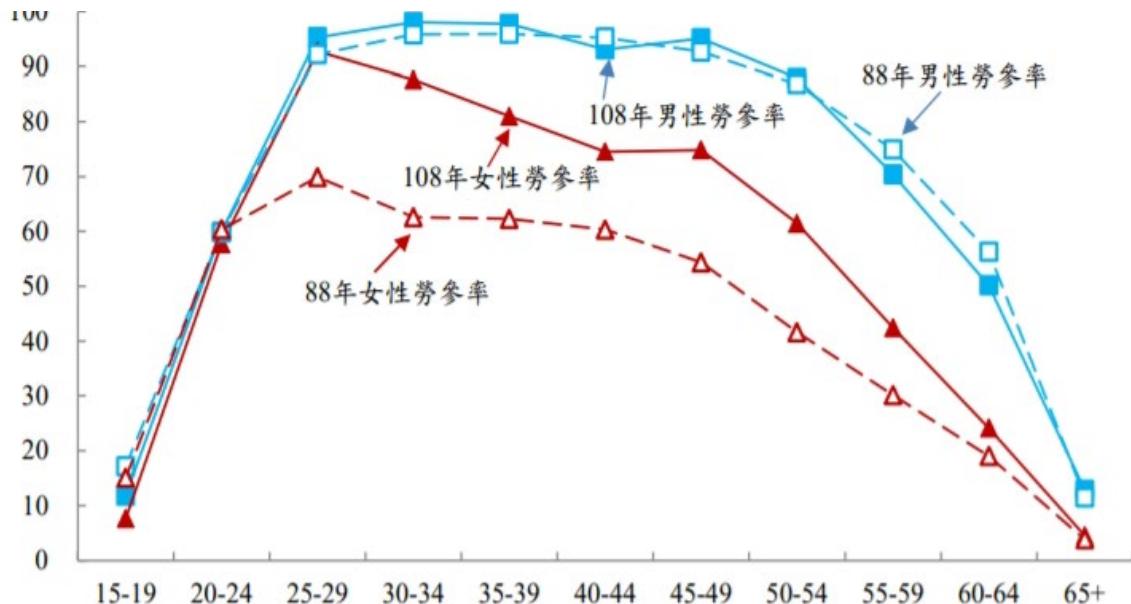
名稱	服務資源簡介
衛生局免付費 心理諮詢服務 -臺南市政府 衛生局心理健 康促進及資源	<p>台南市政府衛生局心理健康之相關訊，包含：免費心理諮商、合法心理諮詢所名單、諮詢轉介、心理健康促進主題資訊活動、情緒測量表等</p> <p><a href="https://health.tainan.gov.tw/list.asp?nsub=A1A2A2">https://health.tainan.gov.tw/list.asp?nsub=A1A2A2</a></p> 
全國聯合會諮詢 心理師公會 -在宅抗心生 活線上心理支 持方案	<p>全國聯合會諮詢心理師公會線上心理諮詢</p> <p><a href="https://sites.google.com/tcpu.org.tw/tcpucanhelp/1v1">https://sites.google.com/tcpu.org.tw/tcpucanhelp/1v1</a></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>

## 110 年青年好政系列-Let's Talk

	<p><a href="https://www.farhugs.com/#">https://www.farhugs.com/#</a></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><a href="https://wellbeing.mohw.gov.tw/nor/main">https://wellbeing.mohw.gov.tw/nor/main</a></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><a href="https://www.facebook.com/clinicpsy.tw/">https://www.facebook.com/clinicpsy.tw/</a></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%)、其他諮詢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、子女教育等諮詢服務(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。

諮詢心理師陳儀安認為，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。

希望能透過議題討論，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詢管道，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。

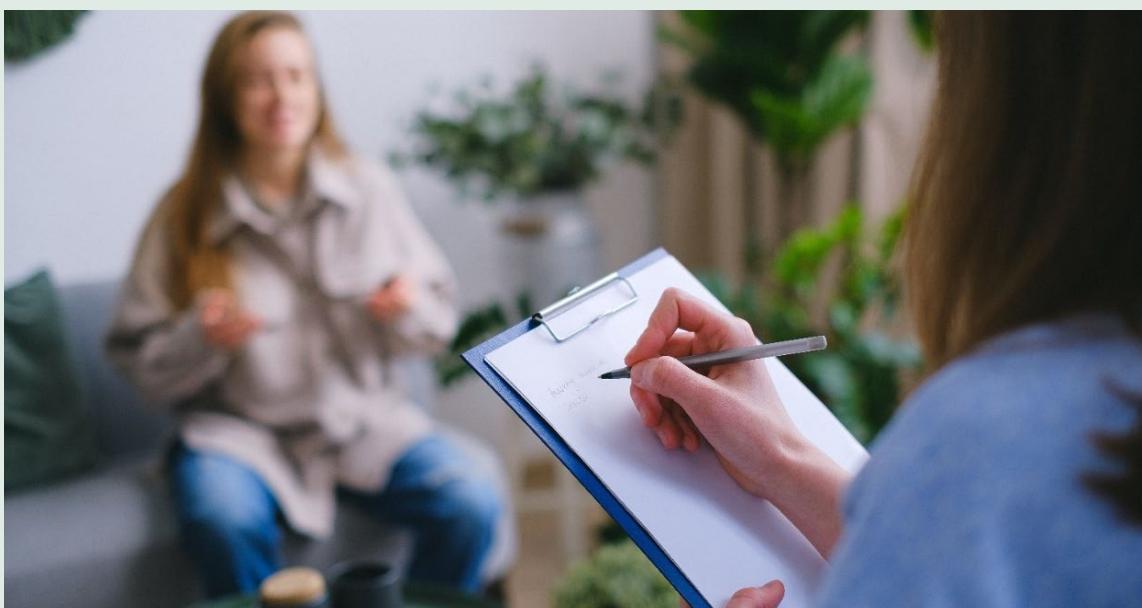
## 到目前為止，您的『育兒壓力』程度有多少！？

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. 痞勞感得不到緩解（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、諮詢服務管道/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

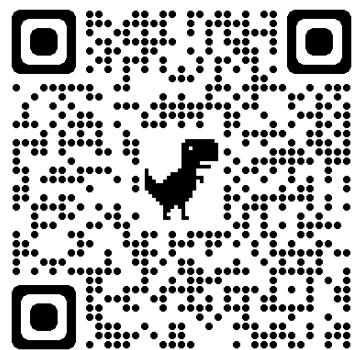
社會關係

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。

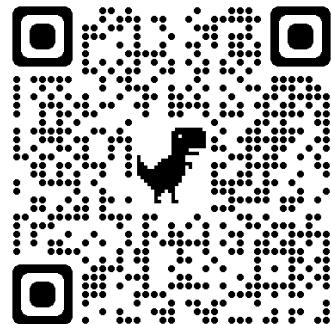


## Women Like Us

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



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

\* 首頁 / 會訊 / 第70期會訊 支持雲南貧童 陪孩子走一段上學路 / 【友愛至善】我們是「快樂大掃圓」/ 北區原住民工作站 鄭靈芸

### 認識至善

我們陪伴孩子長大，培力青年與婦女，讓他們生出自己的力量，可以好好照顧自己的孩子和老人



## 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

### 改善的社會問題

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。

## 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.
- 陳密桃、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

**生育津賄資訊** 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

臺南市家庭教育中心

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**

臺南市家庭教育中心

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、心理諮詢

免付費心理諮詢服務	P.27
線上心理諮詢	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