

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？      |  |