

宜蘭縣家庭教育中心

中老年婚姻教育活動：「重作小倆口-老來幸福」

壹、計畫依據：

- 一、家庭教育法。
- 二、教育部106年3月15日臺教社(二)字第1060036586號函。
- 三、106年度宜蘭縣家庭教育工作計畫。

貳、計畫動機：國人平均壽命的延長，意謂著在退休及子女離家後，中老年夫妻還可以繼續攜手共度另外一個20~30年。多數中老年的夫妻在婚姻生活的上半場，工作及照護孩子等是生活的重心，但在進入婚姻生活的下半場，彼此擁有較多的自由時間，真正兩人世界的時刻才要開始，夫妻共同做決定、參與事務的時間增加了，需要相互尊重和培養共同的興趣。這些的適應與互動，需要彼此攜手努力，重新學做小倆口，再創人生美好幸福的下半場。

參、計畫目標：讓參與學員透過「心約定—牽手新旅程」講座課程，體驗情感智慧與親密關係課程之互動訓練，增進伴侶間的情感交流，提升經營親密關係與解決衝突之能力，進而建立和諧親密的婚姻生活。

肆、辦理單位：

- 一、指導單位：教育部。
- 二、主辦單位：宜蘭縣政府。
- 三、承辦單位：宜蘭縣家庭教育中心。
- 四、協辦單位：宜蘭縣鄉鎮市公所、宜蘭縣鄉鎮市農會、宜蘭縣社區發展協會。

伍、參加對象：中老年夫妻或中老年民眾。

陸、辦理日期、地點：106年8月至11月。

柒、課程內容：「心約定—牽手新旅程」1堂課1.5-2小時，共2堂。

次 別	主 題 綱 要
一	【重做小倆口~串起生命裡的美好記憶】 ●溝通與衝突處理/原諒與感謝 ●樂齡生活再出發~擴大家人的概念
二	【共築桃花源~守護身心及居住健康】 ●深思熟慮，安排老年居所

捌、協辦單位協助配合事項

- 一、提供上課場地、投影設備、麥克風、安排學員參加等事宜；本中心負責講師聘請、活動海報及相關經費核銷。
- 二、活動之成果報告暨照片(附件一)請於活動結束後，15日內將電子檔寄至 ilk07@mail.e-land.gov.tw，林小姐收。

玖、活動帶領講師：

廖秀微 退休校長、花蓮教育大學國民教育研究所、宜蘭縣性別平等委員會委員、親密之旅培訓進階帶領人

拾、預期效益：

- 一、提升夫妻婚姻親密度，減少在親密關係中帶來的傷害，並學習建立親密感，體驗愛的喜悅和力量。
- 二、帶領學員了解老化的影響及保健知識、對老年生活的規劃，以重行檢視後半輩子的人生藍圖，共創幸福的老年生活。

附件一

中老年婚姻教育活動：「重作小倆口-老來幸福」

共同辦理意願調查表

一、單位：

承辦人：

二、聯絡方式：

電話：

E-mail：

三、願意共同辦理之起迄時間與時段

1. 第一順位時間：106年__月__日（星期__）
上(下)午__時__分至__時__分
2. 第二順位時間：106年__月__日（星期__）
上(下)午__時__分至__時__分
3. 第三順位時間：106年__月__日（星期__）
上(下)午__時__分至__時__分

四、參加人數(預估)：_____

五、課程場地：_____

備註：

1. 本表請填妥核章後，於106年7月28日前傳真至(03)935-6118以利彙整；將依講師時間安排辦理場次，屆時再行文通知後續合作事宜。
2. 若有任何疑問請逕洽(03)9333837分機12，林小姐。

承辦人：

單位主管：

附件二

106年中老年婚姻教育活動：「重作小倆口-老來幸福」

成果報告表

學校名稱		承辦人			
講師姓名		講題	心約定-牽手新旅程		
參加總人次	共_____人 男：___人 女：___人	活動地點			
活動時間	106年 月 日至 106年 月 日上(下)午 時 分~ 時 分				
活動適切度：					
	非常不滿意	不滿意	無意見	滿意	非常滿意
1. 符合學習者學習需求、能力	☐	☐	☐	☐	☐
與偏好程度？					
2. 符合學校預期目標之程度？	☐	☐	☐	☐	☐
3. 主講人之專業性與親和力？	☐	☐	☐	☐	☐
4. 活動場地與流程安排之適切性？	☐	☐	☐	☐	☐
效益評估：					
檢討與建議：					

106年中老年婚姻教育活動：「重作小倆口-老來幸福」

成果活動照片

活動照片(至少三張，每張照片請附說明文字)