

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？	