

撐起家庭的隱形後盾： 提供給父親的公共服務資源指南

Offering an Invisible Support for Families: A Guide to Public Service Resources for Fathers

家の隠れ柱：父親たちに提供する行政資源



文／人事室 梁嘉芸

在現代家庭中，父親已從傳統的「經濟提供者」，逐步成為共同參與育兒、家務與情感陪伴的重要照顧者。無論是新手爸爸、面對孩子成長挑戰的父親，或是同時承擔照顧子女與父母的「夾心餅乾」爸爸，都不免在工作與家庭之間感到巨大壓力。為協助父親在焦慮的時候獲得支援，以下提供幾項公共服務資源，作為兼顧職場與家庭的隱形後盾。

一、育兒路上的指南針：「親職教育」

當父親面對孩子的情緒起伏、叛逆行為，或與伴侶在教養觀念上出現分歧而感到無措時，可善用親職教育資源，如：全國家庭教育諮詢專線 412-8185，可就親職教養、家庭溝通及家庭資源管理等問題取得建議與支持；親子館（托育資源中心）提供育有 0 至 6 歲幼兒家庭完善的親子空間，並不定期舉辦父職參與、親子互動等課程；衛生福利部社會及家庭署育兒指導服務方案，則針對有需求的家庭，由專業人員到府提供親職示範、家務指導與環境安全指導等協助，降低新手父親對育兒的不安。

二、職場與生活的權益保障：「免費法律諮詢」

在職場與生活中，不免會遭遇育兒、家庭糾紛、意外、勞資爭議等權益問題，此時可先透過免費法律諮詢釐清方向，及早處理並保障自身權益。多數地方政府會於區公所、鄉鎮市公所或相關據點安排律師服務，民眾可依規定預約，針對婚姻家庭、事故或一般民、刑事等問題尋求初步建議；也可撥打法律扶助基金會全國電話法律諮詢 412-8518，由專業律師協助說明常見法律問題；或其他勞動權益疑問，亦可撥打 1955 勞工諮詢申訴專線。

三、給照顧者的充電時間：「喘息與臨托服務」

照顧家庭是一場長期馬拉松，父親也需要適度休息，當臨時需辦理重要事務，或短時間無法照顧孩子時，可查詢並預約定點臨托、居家臨托等服務，由合格托育人員或保母協助照顧幼兒；若同時有照顧失能長輩之需求，也可撥打 1966 長照專線，經評估符合資格後，協助安排居家喘息、日間照顧或機構住宿式喘息，讓照顧者獲得短暫休息，避免身心耗竭。

父親在追求事業與陪伴家庭間，不必獨自承受所有壓力，適時運用公共服務資源，不是示弱，而是更成熟地經營家庭。有了支持，父親就能以穩定的力量守護家人、陪伴孩子，讓這份守護家人的愛，走得更遠、更踏實。

