

明道中學每月校務通報-親職專欄整理與分享

1. 依據家庭教育分成六大主題：生涯、學習、情感教育、教養互動、網路、人際，依此每月輪流主題，邀請輔導老師撰稿與家長分享相關知能，並透過校務通報轉傳給全校家長閱讀。
2. 相關主題計畫與成果整理在網頁，網址如下 <https://reurl.cc/nN2q8X>
3. 自 110 年 4 月起，每月配合校務通報更新親職專欄，歷年成果放置網站 (<https://reurl.cc/0vGvQb>)，111-112 本學年內容分別如下：

11109	迷「網」世代, 網住父母與孩子的心
11110	迷「網」世代, 網住父母與孩子的心-二部曲
11111	很多親子衝突不是因為沒有愛, 而是因為委屈沒有被理解
11112	心態比天賦更重要: 我們不是不夠好, 而是慢慢變好
11202	親子關係中的微妙溝通學
11203	陪伴孩子, 從好好聊天開始
11204	如何成為孩子的生涯嚮導?
11205	成為 AI 無法取代的父母
11209	親子教養心法
11210	陪伴孩子好好談「情」說「愛」
11211	父母在孩子人際關係中的角色
11212	陪孩子想像未來
11301	一起與孩子投入「學習」
11303	預防孩子掉入網路陷阱
11304	掌握教養心法, 親子互動好
11305	孩子的情感教育, 家長準備好了沒?
11306	青春期的關係危機

4. 112 學年度輔導老師撰稿文章如下：

親子教養心法

在實施親子教養過程中，面對孩子頂嘴、拖拖拉拉等令人心煩意亂的行為時，正念教養專家林麗玲教授提出「停-調-開」教養心法，我們藉此文章來談談這一個教養心法。這一心法強調在每一個當下給於自己和孩子愛的回應，進一步對孩子展開好奇，瞭解他怎麼了？給於孩子真正的需要，滿足孩子合適的陪伴。在兼顧照顧自己與孩子理念下，我們來認識「停-調-開」教養心法。

「停-調-開」，在實施過程中最重要的是自己，因此在困難的教養時刻提醒自己停下來，暫停片刻會有一點空間可以看到自己的心緒去到哪兒？看到心如何影響自己的身體，影響自己的情緒，影響自己的教養行為。和自己的呼吸共處一下，調解自己並慈愛自己一會兒。然後展開新的視野，看看孩子在做什麼，我們做一點什麼可以幫助孩子走向健康、快樂、負責的人生，選擇適合回應。

1. 停-暫停下來，覺察與接納現況：這是關照自己的行動，可以跟自己對話，感覺一下此刻身體那個部位最有感覺，例如當下感受一下你的頭、肩膀、胃是緊繃的，手也開始握起拳頭。覺察了，試著做一個關照自己的行動，可以散散步，走一走，倒個水給自己喝，感覺一下喝水的感覺。

2. 調-專注呼吸，調節滋養：透過專注呼吸，調解、慈愛當下的自己，給自己有深吸緩吐的機會，深深地吸氣緩緩地吐氣，來回幾次。如果可以，試著把氣息帶到身體最明顯感覺的地方，例如爆氣覺得頭快要發脹了，這時可以吸氣順勢將善意與關懷帶到發脹的頭部。吐氣時放掉頭部不需要的用力，一次又一次，透過的專注呼吸帶給身體滋養。感覺一下每一次呼吸帶給身體的滋養，和自己的呼吸相處一下，調節自己並慈愛自己。

3. 開-打開好奇，展開愛與智慧行動：展開連結，展開視野，覺察孩子外顯行為的訊息，並看到其他可能性。不要讓慣性反應帶到不同的方向，回到有覺察的狀態，給自己選擇的空間，再進行教養行動。

教養行動：(1) 避免用負向開頭語言：用「不」開頭的語言，「不要那樣」「不要躺著吃」，容易激起回擊「為什麼不行」。彼此一來一往，容易形成語言的戰爭，而淹沒想教育孩子的目的。可嘗試正向語言表達自己的意見和提醒，例如「請你坐好」或「如果你要躺著就不要吃東西」。

(2) 不添加讓人爆氣的柴火：生氣時，繼續說生氣的話，容易一直堆疊激烈的語言，這時需要情緒降溫。當孩子出現頂嘴惹怒你時，父母可以說「我現在沒辦法跟你溝通，讓我們彼此冷靜一下再說」這時可以先起動自己暫停一下。

(3) 趁機分享表達方法：親子衝突也是提供表達方法很好的機會，不停在孩子頂嘴的感覺，去幫助孩子學習表達。例如請孩子用「我」開頭，明白說自己的意見，因為當人說「你！你！你！」「為什麼你可以這樣」這樣的語言帶攻擊性，我只有

聽到你一直說「為什麼爸爸可以」。我聽不到你想要什麼，這樣我容易被你激怒，誤會你，所以請你直接說「我想要怎麼樣」，不要攻擊我的意見。引導孩子學習表達自己的意見，而不需用攻擊別人的方式表達。

(4) 建立尊重彼此的語言界線：確立彼此之間語言的界線，不做人身攻擊，因為尊重是很重要的事。可以告訴孩子「父母也是人，也有情緒，當你一直對我頂嘴，大吼大叫，我也會感受到被威脅」。讓孩子知道自己的底線在哪？「你可以說你的意見，但你不能罵，我攻擊我。不能說我是白癡媽媽，這種人身攻擊的語言」。尊重是雙方面的事，如果父母希望孩子學習尊重的語言，父母平常也要盡可能不打斷、不批判、不用很嚴厲方式的語言批判孩子或控制孩子。多示範用「我」開頭的方式表達。持平而論，頂嘴有可能是被攻擊後的慣性保護行為，或他想表達不同的立場。只要我們當下不被自己的情緒帶走，看清楚自己教育的意圖是什麼？我們其實可以不用破口大罵，也不一定要打孩子，仍然可以優雅地回應孩子頂嘴的行為。

以上內容摘自下列影片，有興趣的家長，邀請您一起共讀以下影片或書籍。

<p>孩子頂嘴讓人生氣？正念教養「停調開」三心法來幫你 親子天下</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Hh4gVqtIbzA&t=1s</p>	影片	
<p>心念教養：照顧與滋養自己的 40 個正念教養練習，為教養減壓，親子共好 (書/林麗玲)</p> <p>https://www.books.com.tw/products/0010949669</p>	書本	

過
往

明道親職講座精華版影片

邀請過往各場次講師將講座精華錄製成 20 鐘內影片，內容涵蓋學習、親子溝通等多方面向：

路徑：

- 1.明道學 APP-親職講座
- 2.明道雲端平台-輸入家長帳密-線上課程

本學期親職講座 (線上講座) · 邀請家長參與

未
來
講
座

你是孩子的重要他人-

父母和孩子的依附關係，將影響孩子日後與他人的關係

日期：112年11月03日 (五)

時間：晚上19:00 ~ 21:00 (線上講座)

講師：蔡宜芳 諮商心理師



練愛大人學-

關於孩子情感教育，你必要知道的事

日期：113年01月06日 (六)

時間：上午 9:00 ~ 11:40 (線上講座)

講師：黃之盈 諮商心理師



報名網址：<https://reurl.cc/NyaeKx>

陪伴孩子好好談「情」說「愛」

青春期是青少年快速成長及蛻變的階段，強烈的生理與心理變化，如何建立與「自己」、與「他人」有良好的關係是主要的課題，對象可能是父母，也可能是好友、伴侶。因此青少年更需要從**認識自己**著手，去學習與他人**平等互動**、良好表達與溝通，才能在**尊重他人**的基礎上，從重要關係(親情、友情、愛情)中獲得更多的支持與肯定。

青春期階段的青少年荷爾蒙旺盛，衝動、好強、佔有、重視同儕、在意自我形象，不論在友情或是愛情方面，都會有「他/她到底喜不喜歡我」、「到底甚麼樣的才能證明我很在意他/她」、「我該怎麼花時間陪他/她」、「當他/她抱怨我爸媽管很嚴，我該怎麼回應」等，這些都是青春期的孩子表面上不說，但心裡百轉千迴的問題。

因此當發現青少年有人際或兩性困擾時，不妨請青少年停下來思考一下

1. 在這段關係裡，我怎麼對待我自己？（不是只有我一直照顧對方，我是否也有照顧到自己？我是否認為自己希望與需要的東西也很重要？）
2. 在這段關係裡，我對待對方很好嗎？（當對方跟我有不同觀點時，我是否不會去批評對方，而且通常能夠接受對方不同的想法？）
3. 在這段關係裡，對方對待我的方式讓我感到滿足嗎？（如果我覺得不喜歡，要拒絕的時候，我是否不會害怕對方因此生氣？對方是否不會批評有不同意見的我，而是接受這樣的我？）
4. 在這段關係裡，對方對待他自己的方式讓我感到舒服嗎？（我心情不好的時候，對方是否不會覺得都是自己的錯，是否不會不斷地責怪自己？）

如果回答皆為「是」，代表青少年的交往狀態是健康的；如果不是，可能就需要介入。

這個過程需要青少年自行整理，父母不如抱持著「這會成為有意義的經驗」的想法給予關心。父母可以透過平時與子女聊天，讓他們知道價值觀與標準，也幫助他們了解底線在哪裡。把「談戀愛」當作是青少年的人際學習，並引導孩子了解健康的交往關係。

建議青少年在嘗試談戀愛之前，可以先試著愛自己，嘗試找尋究竟我現在最需要的是什麼？是自由？是尊嚴？是紀律？還是安全感？朝著正確的方向努力之後，成為一個被愛且懂愛的人，才能夠真正享受愛情的美好。

此外，校園內有許多必修的情感議題，當青少年在憧憬愛情之時，有些現實層面的議題仍需考量，例如：

【校園必修情感教育課 1】學歷≠情感應變力，教孩子建立安全的「愛情方程式」

高學歷與高知名度不代表與情感應變能力成正相關，反成為受害者第一時間選擇隱忍的原因。

【校園必修情感教育課 2】辨識恐怖情人 7 特徵，給學生的恐怖情人分手錦囊

挫折忍受力低、情緒暴起暴落、控制慾強……，都可能是恐怖情人的危險特徵。發現自己碰上恐怖情人時，該如何才能在愛情中全身而退，如何好好談分手保護好自己，也是一門重要的藝術。

【校園必修情感教育課 3】美國中學必修「戀愛課」，實際設計告白對話

「請設計要怎麼邀約一位心儀對象的情境與話術」、「規劃一個大約 2 小時的約會計畫，包括交通、活動內容與詳細的時間流程」與其擔憂害怕進入青春期的孩子談戀愛，不如和孩子討論如何約會、戀愛和分手。

【校園必修情感教育課 4】神老師：我曾自認力大無窮 卻打不過一隻發情野獸

讓青少年認識自己的身體、和青春期的變化，並留意面臨「約會強暴」、不當追求及跟蹤，如何好好保護自己。

【校園必修情感教育課 5】老師公開戀愛經驗：學長在我家頂樓唱情歌，要怎麼拒絕？

正值青春期的孩子在學校有喜歡的人、有人喜歡自己，是一件很正常的事，只是這個年紀的孩子在告白與拒絕的時候如果拿捏不好分寸，就會造成雙方的困擾。

以上內容摘自下列文章，有興趣的家長，邀請您一起共讀以下文章或影片。

<p>談戀愛，是青春期孩子人際關係的一項練習/親子天下 https://www.parenting.com.tw/article/5081069</p>	
<p>校園必修情感教育課/翻轉教育 https://edu.parenting.com.tw/flipedu_SEL-590#02</p>	
<p>【情感教育好重要】從小談情感教育 不怕孩子談戀愛！feat. 現代婦女基金會 https://www.youtube.com/watch?v=sFLx5_j-crM</p>	
<p>【讀懂青少年-高階】EP2 親密情感：陪青少年走過戀愛酸甜苦辣 陳志恆諮商心理師 https://www.youtube.com/watch?v=bNn18DP_EE4</p>	

[共學，共好~歡迎家長參與明道親職講座]

過
往

明道親職講座精華版影片

邀請過往各場次講師將講座精華錄製成 20 鐘內影片，內容涵蓋學習、親子溝通等多方面向：

路徑：

- 1.明道學 APP-親職講座
- 2.明道雲端平台-輸入家長帳密-線上課程

本學期親職講座（線上講座），邀請家長參與

未
來
講
座

你是孩子的重要他人-

父母和孩子的依附關係，將影響孩子日後與他人的關係

日期：112年11月03日（五）

時間：晚上19:00~21:00（線上講座）

講師：蔡宜芳 諮商心理師



練愛大人學-

關於孩子情感教育，你必要知道的事

日期：113年01月06日（六）

時間：上午 9:00~11:40（線上講座）

講師：黃之盈 諮商心理師



報名網址：<https://reurl.cc/NyaeKx>



父母在孩子人際關係中的角色

古瑞玲老師撰文 112.09.06

孩子在中學階段的人際關係發展，將決定他們成年後的社會適應，父母在這關鍵階段可以如何從旁協助孩子營建他的正確人際觀呢？

首先，來談談中學生人際圈大概包含了幾個層面

- 一、與家人關係
- 二、與朋友人際關係
- 三、與同學人際關係
- 四、與網友人際關係
- 五、與男女朋友人際關係
- 六、與社團或學長姊人際關係
- 七、與師長人際關係
- 八、其他

以上這些人際關係形成了孩子的社交圈，孩子所有的人際互動都左右著他們的心情及價值觀的轉變。所以做父母的要想知道孩子經歷了什麼？以及他對自己的經歷有何想法？唯有聽他說，仔細地聽他說，不帶任何評價地聽他說，不帶任何未經正確了解前的說教先聽他說…，這是陪伴孩子最重要的第一個步驟。

第二個步驟則是找出真相取得共識：先充分掌握了孩子在他的人際碰撞中遇到了什麼事？在這件事上孩子應對的如何？是應對得很好、還是普通還是很差？針對他已做出或尚未做出的應對，就是親子間可以討論的空間。謹記親子間討論如何面對及處理這件事很重要！因為這是孩子的最好學習機會。經過討論，做父母的能夠尊重孩子的決定嗎？就算不十分贊同。做父母的會不會強迫孩子接受自己的意見或替他決定處理方式呢？所以父母最後要思考的是你是幫上忙了還是幫倒忙了？

協助孩子經營人際關係的第三個重要步驟就是：

1. **確立人際應對的信念**：做父母的要先清楚自己的人際信念是什麼？若很負面將直接影響孩子的價值觀，所以小心自己傳達了什麼價值觀給孩子，對他的一生是否有幫助？
2. **培養人格獨立性**：中學生需要友伴但是在找到之前及失去之後，都要面臨孤獨寂寞的議題，所以練習自己一個人也能過得很好，是中學生必經的功課。所以能獨力面對各種處境也能分享自己各種處境，是營造人際關係重要的技能。
3. **彈性很重要**：處理人際關係的彈性也可以說是包容力、接納力及隨機應變能力的總和。要想學會妥善處理人際關係，就要能彈性應對各種突發狀況、做父母的若想培養出一個外柔內剛的孩子，就要接受孩子在人際挫折中跌倒是常態，引導他最終仍相信人性。

父母難當，確是孩子一生最重要的老師跟夥伴，從自己跟孩子的關係的開展到協助孩子跟其他人關係的開展，最後希望孩子能經營好自己的人際關係，進退有度。

對於以上討論有興趣的家長，邀請您一起共讀以下影片。

<p>再努力一點點…… 最大勝利就是戰勝自己 https://www.youtube.com/watch?v=cOfEieMd72I</p>	<p>影片</p>	
<p>叫我不要滑手機？你什麼都不懂！ TH 泰國省思親子廣告 https://www.youtube.com/watch?v=kjTFK7brDcc</p>	<p>影片</p>	

〔共學，共好~歡迎家長參與明道親職講座〕

過
往

明道親職講座精華版影片

邀請過往各場次講師將講座精華錄製成 20 鐘內影片，內容涵蓋學習、親子溝通等多方面向：

路徑：

1. 明道學 APP-親職講座
2. 明道雲端平台-輸入家長帳密-線上課程

未
來
講
座

本學期親職講座（線上講座），邀請家長參與



練愛大人學-
關於孩子情感教育，你必要知道的事

日期：113年01月06日（六）
時間：上午 9:00 ~ 11:40(線上講座)
講師：黃之盈 諮商心理師

報名網址：<https://reurl.cc/NyaeKx>

陪孩子想像未來

在充滿機會、高度競爭的時代，「生涯探索」在未來升學進路越來越重要，但父母卻擔心，孩子一有空不是上網就是滑手機，無法看出他興趣和能力怎麼辦？要如何知道孩子適合念什麼？

青春期孩子的心理、生理有非常大的變化，而在孩子生涯正要揚帆啟航之時，藉由對他影響較大的「重要他人」互動進而模仿學習，同時也透過生活經驗，了解周遭的環境與工作世界。

可以試試以下方法

Step 1: 與孩子建立關係

(一) 傾聽取代評論，創造安全的溝通氣氛

孩子與您分享所見所聞，先帶著好奇傾聽他們想怎麼做，觀察孩子的表情和肢體動作，猜測他可能的內心想法，透過您的關懷孩子能夠慢慢覺察世界如何影響他，他又如何面對困難，建立「被理解且不擔心被批評」的感受。

(二) 鼓勵孩子多參與職涯活動

學校常會舉辦許多職涯探索活動，例如：講座、參訪、SIG 及教育旅行等，可以安全地讓孩子接觸各行各業，縮短想像與現實的差距，對社會有更深入的了解。

(三) 尊重孩子所欣賞的世界

當孩子對於一些人事物心生嚮往，可以運用前面的溝通方式，傾聽孩子欣賞的是什麼、帶給他什麼感受，鼓勵孩子設定計畫來達到自己的目標，家長從旁模擬可能的狀況。

Step 2: 重視選擇的過程

(一) 成為孩子的「鏡子」

陪伴孩子生涯探索，家長的角色一面「鏡子」，一面不評價、乾淨的「鏡子」，舉例說明自己對孩子的觀察，如實地呈現孩子是怎樣的人。

(二) 提供孩子留白時間

孩子需要留白時間，生活中無所事事的放鬆和休閒是健康的調劑，即使是滑手機，還是有線索可以看出孩子在乎與關心的事。

(三) 建立思考與下決定的能力

生涯教育的核心是「培育做決定的能力」，包括從實習、志工服務或活動參與，能夠考慮自己的需求、興趣、能力和價值觀做決定，透過學校師長與家長好友的討論，以及生活中實際參與，更深入構築出自己的生涯想像。

Step 3: 允許生涯調整與彈性

(一) 容許調整的自由度

孩子在探索未來時，就像哥倫布探訪新大陸的過程，面對現在和未來多面的社會，孩子在生涯航道上可能會經過許多小島，一旦發現不適合自己可以選擇回頭、轉換航道。

(二) 成為孩子生涯道路上的燃料

孩子越長大會對自己所追求的專業科系有更深的認識，可能因社交圈、生活圈擴大產生不同價值觀，而父母很需要成為孩子的後盾，支持他根據自己的能力與價值觀重新調整未來航道。

~以上內容摘錄下列文章，邀請您共同閱讀，一起陪伴孩子走過生涯思考的歷程~

參考資料		延伸閱讀	
陪孩子走過生涯探索 6 大階段	顏擇雅：陪孩子想像五年後的自己會是怎樣？	《生涯探索，SOS!》：生涯小學堂小檢測	詹志禹：一個孩子就有一個亮點
			

[共學，共好~歡迎家長參與明道親職講座]

過
往

明道親職講座精華版影片

邀請過往各場次講師將講座精華錄製成 20 鐘內影片，內容涵蓋學習、親子溝通等多方面向：

路徑：

1. 明道學 APP-親職講座
2. 明道雲端平台-輸入家長帳密-線上課程

未
來
講
座

本學期親職講座（線上講座），邀請家長參與



練愛大人學-
關於孩子情感教育，你必要知道的事

日期：113年01月06日（六）
時間：上午 9:00 ~ 11:40(線上講座)
講師：黃之盈 諮商心理師

報名網址：<https://reurl.cc/NyaeKx>

一起與孩子投入「學習」

在學生的成長歷程中，家長的角色至為重要，您是孩子最初的啟蒙者與榜樣。學習不僅僅發生在學校的課室中，更是一場沒有終點的旅程。每一天，孩子都在不斷地學習，這種持續進步的過程形塑了他們的價值觀與人生觀。

每個人都會帶著以前學習的經驗，教導我們的下一代，但我們是否曾經反思過，對於各種學習的觀點、方法甚至是價值觀，能不能經得起時代的考驗呢？有沒有過去我們不假思索的想法其實需要修正呢？讓我們一起透過學習的迷思，來好好學習吧！

【迷思一】：課業的學習就是需要專注，必須整個晚上坐在書桌前不能分心

沒錯，要成功專注學習和解決問題，首要的關鍵是專注，但是根據大腦神經科學告訴我們，大腦專注運作的時間不是無止盡，一旦專注的時間拉得太長，效率會逐漸降低，就會變成人在心不在。所以各位家長，請依照孩子的個性和理解，適時規定孩子至少專注半小時，時間一到可以起來喝水吃東西或小小聊天，適當的發散休息後再繼續專心讀書，這樣才是最符合大腦的學習運作喔。

【迷思二】：複習課業就是不斷地看、重複看，最好重點還用螢光筆畫起來

孩子很認真地讀書和畫重點，為什麼到了考試總是記不起來，或許我們該來審視這樣的方式是否符合腦神經科學，其實學習的重點已經不是如何輸入知識，而是提取知識。大腦是很聰明的東西，不斷地看是無法說服大腦把東西記下來的，而是重複回想才能說服大腦說這個很重要喔，給我背起來。各位家長，請教導孩子課業除了看過一遍兩遍，請蓋上課本講義，試著問自己剛剛看了什麼，課文的重點有哪些，能夠被你提取出來的知識才是真的，單純看過去的知識都會被大腦認為不重要，而漸漸遺忘。

【迷思三】：擔心讀書讀不完，犧牲一點點的睡眠時間能讀多少是多少

有些孩子天資聰穎，短期記憶能力不錯，從國小就養成了臨時抱佛腳的能力，但這樣的讀書方法如果不改變，對於逐漸複雜且難度提升的學科，就會開始感到吃力。也有一種學生，小考都表現不錯，但大考就是表現失常。請重視睡眠對於大腦的重要性，短期記憶轉化成長期記憶就是在睡眠時所運作，要使知識鞏固在長期記憶當中，需要把握少量多餐的原則，一次抱佛腳的苦讀或許可以應付隔天的考試，但是時間一旦拉長，這些記憶就會消失在大腦之中。

【迷思四】：為了因應時代的潮流，用電腦平板作筆記才跟得上時代

很多人認為作筆記最好用打字完成，畢竟電腦打字速度快，而且打字的字跡也比手寫的好看，甚至還可以找到豐富的圖片加強記憶。當然有做筆記比只是看過去更好，但是一樣要問怎麼樣的方式，才能對我們的大腦造成深刻的連結？手寫筆記可以刻意延緩做紀錄的時間，並且大腦還要思考要寫什麼東西，這樣的流程才能充分刺激大腦去記憶，同樣的做完筆記，請記得不看筆記問自己有什麼重點，並且保持良好的睡眠習慣。

以上內容摘自下列文章及影片,有興趣的家長,邀請您一起共讀以下文章或影片。

學習如何學習：給青少年的大腦特訓課，讓你學什麼都會、記憶力升級、告別拖拖拉拉，考試拿高分！/木馬文化 https://www.books.com.tw/products/0010818129	
大腦喜歡這樣學：先認識自己的大腦，找到正確的思考路徑，就能專注、不拖延，提高記憶力，學會如何學習/木馬文化 https://www.books.com.tw/products/0010764994	
北一女學霸 10 招讀書技巧大公開 絕不藏私 網友哭：怎學測完才講/即新聞 https://www.youtube.com/watch?v=BaClCM45k3Q	

[共學，共好~歡迎家長參與明道親職講座]



明道親職講座精華版影片

邀請過往各場次講師將講座精華錄製成 20 鐘內影片，內容涵蓋學習、親子溝通等多方面：

路徑：

- 1.明道學 APP-親職講座
- 2.明道雲端平台-輸入家長帳密-線上課程



【歡迎家長參加，報名路徑】

「明道首頁」→「行政組織」→「輔導處」
→「訊息報報」



報名QRcode

大腦為何容易受騙

—腦科學藏有教育奧秘，從腦科學認識孩子學習時的身心變化



日期：113年03月15日（五）

時間：晚上19:00~21:00（線上講座）

講師：謝伯讓

台大心理系教授



從未來工作看中學階段生涯規劃

—談父母如何陪伴孩子掌握工作世界

日期：113年05月04日（六）

時間：上午 9:00~11:40（線上講座）

講師：臧聲遠

Career就業情報顧問



預防孩子掉入網路陷阱

撰稿老師：本校輔導處蔡佳均

隨著網路使用的普及，發生在網路的性剝削、詐騙、交友等議題更顯重要，家長除了關心孩子的學習生活，也可以與孩子談網路生活。iWIN網路內容防護機構劉昱均認為多數家長並不清楚孩子兒少在網路上做了什麼事情，對於網路的使用也還停留在使用時間的規範。建議家長教導孩子網路素養，養成與孩子討論網路使用的習慣。

以下整理相關單位提醒家長共同維護孩子網路安全的做法：

一、先設定防護機制，避免孩子看到不合適的內容

在提供孩子手機、平板或電腦前，先設定防護機制，IOS或ANDROID系統皆有相關的分級篩選模式。各大通信業者也有相關的防護工具，例如：中華電信的「色情守門員」、台灣大哥大的「色情警衛」等，以及一些免費的手機防護軟體，像是「APP限時鎖」、「遊戲時間管家」、「ABP廣告阻擋」，協助過濾網站內容、阻擋廣告，或是協助孩子學會使用手機的時間管理。

二、關心孩子的網路生活

展翅協會秘書長陳逸玲建議家長平時除了關心孩子的學校生活，也可以聊聊網路世界發生了什麼新鮮事？看到了什麼？有沒有認識新朋友？或是利用新聞時事機會教育，適時給予建議。

三、教導孩子提升網路安全性

透過教導孩子設定較安全的密碼(例如：長一點、結合大小寫字母、多重身分認證等)、設置帳號登入的通知、保護重要個資，以改善網路使用的風險。

四、建立使用網路的危機意識

讓孩子了解可能會遇到的各式誘騙手法，現代科技日新月異，家長也需要跟上網路安全的知識、留意網路科技的變化。引導孩子建立風險意識，當他們在上網時感覺有一點不對勁、怪怪的，就願意主動尋求協助，提升警覺性。

五、提升網路的互動技巧

面對網友的特殊要求，例如：提供私密影像、金錢恐嚇或詐騙等，孩子常會感到不知所措，兒福聯盟失蹤兒童少年資料管理中心組長許慶玲提供「釐清感受、堅定拒絕、重新定義關係」三大處理步驟，建議家長平時就可以和孩子演練，教導孩子釐清自己的感覺和想法，具體且清楚表達拒絕之意，最後重新思考網路交友的意義、與網友的關係。

網路和青少年生活密切相關，孩子的上網方式越來越便利，卻也潛藏不少風險。與其避而不談、一味禁用網路，導致孩子深陷網路陷阱，我們更可以引導孩子學習網路安全知識，關心孩子的網路世界。

以上內容摘自下列文章及影片，有興趣的家長，邀請您一起共讀以下文章或影片：

<p>兒少性剝削 預防孩子掉入誘騙陷阱，給父母的六大網路安全提醒 https://www.parenting.com.tw/article/5086803</p>	
<p>新興網路詐騙以青少年為目標！留意4種常見詐騙手法 https://www.parenting.com.tw/article/5095439 https://www.books.com.tw/products/0010764994</p>	
<p>1/5孩子曾遇網友提「交換私密照」等特殊要求，兒福聯盟提有效拒絕3步驟 https://www.parenting.com.tw/article/5086748</p>	
<p>家長如何與孩子約定合理的網路使用時間/洪仲清臨床心理師 https://www.youtube.com/watch?v=gXbDK71G9fs</p>	

[共學，共好~歡迎家長參與明道親職講座]



明道親職講座精華版影片

邀請過往各場次講師將講座精華錄製成 20 鐘內影片，內容涵蓋學習、親子溝通等多方面向，路徑：

- 1.明道學 APP-親職講座
- 2.明道雲端平台-輸入家長帳密-線上課程

本學期親職講座（線上講座），邀請家長參與



大腦為何容易受騙
—腦科學識有教育奧秘，從腦科學認識孩子學習時的身心變化



日期：113年03月15日（五）
 時間：晚上19:00~21:00（線上講座）
 講師：謝伯讓
 台大心理系教授



從未來工作看中學階段生涯規劃
—談父母如何陪伴孩子掌握工作世界

日期：113年05月04日（六）
 時間：上午 9:00~11:40（線上講座）
 講師：臧聲遠
 Career就業情報顧問



報名網址：<https://reurl.cc/37RorR>

[陪伴孩子成長, 我們一起共學]

掌握教養心法，親子互動好

【和孩子同一陣線而非針鋒相對】

撰稿老師:本校輔導處藍鈺瑩

教養好似打乒乓球，父母打好球，孩子就比較能把球接住，並打出好球，一來一往，方能成就一局局好球賽。當父母能學會用對的方式與孩子溝通，孩子就會愈來愈控制自己。

【TRICK 教養心法：信任、尊重、獨立、合作、善良】

- **信任**：家長心存恐懼，讓孩子也恐懼——不敢做自己、不敢冒險、不敢挺身而出。我們若對自己有信心，就能信任孩子踏出重要的每一步，慢慢培養自己的力量。
- **尊重**：孩子各有天賦，都是送給這世界的禮物，父母的責任是去培養那項天賦。這跟告訴孩子要當怎樣的人、選擇怎樣的職業恰恰相反：尊重，是在孩子追求自己的目標時，在一旁支持他們。
- **獨立**：獨立的孩子有能力化解逆境、挫折和無聊。即使周圍一團混亂，孩子仍會感覺到自己是能控制局面的。
- **合作**：在二十世紀，守規矩最重要，父母主宰全局。二十一世紀，唯命是從不再有用，我們不該再指揮孩子，而要徵詢他們的想法，與他們一起找出解決方案。
- **善良**：善良包含感恩和寬恕、為他人服務。我們應該讓孩子看見，改善他人的生活，才是最有價值的事。

你就是孩子所需要的父母，只要有你的信任和尊重

你的孩子必定會成為他們註定成為的自己

參考資料

結合黑臉和白臉的教養心法



一位母親的「收放教養心法」



對於以上討論有興趣的家長，邀請您一起共讀以下文章或影片。

過
往

明道親職講座精華版影片

邀請過往各場次講師將講座精華錄製成 20 鐘內影片，內容涵蓋學習、親子溝通等多方面向：

<https://sites.google.com/ms.mingdao.edu.tw/md-parenting/%E9%A6%96%E9%A0%81>

未
來
講
座

本學期親職講座（線上講座），邀請家長參與

從未來工作看中學階段生涯規劃

—談父母如何陪伴孩子掌握工作世界

日期：113年05月04日（六）

時間：上午 9:00~11:40（線上講座）

講師：臧聲遠
Career就業情報顧問



報名網址：<https://reurl.cc/37RorR>

[陪伴孩子成長, 我們一起共學]

孩子的情感教育，家長準備好了沒？

撰稿老師：本校輔導處王郁文老師

根據兒福聯盟針對全國 1,405 名 11 至 15 歲在學兒少進行之「2022 台灣兒少戀愛認知暨情感教育調查」研究報告顯示，有近四成國中生表示現在想談戀愛，更甚至有過 1/5 國小階段孩子就想談戀愛。在資訊傳播和交友管道更加多元的網路世代，孩子們取得和接收愛情刺激的管道不再單一，對「愛情」開始感到好奇甚至結交男女朋友的年齡層更逐漸下降，國小、國中生談戀愛比例八年來增加近一成(國小增加 8.4%、國中 9.7%)。

擔心孩子年紀小，因為戀愛而耽誤了課業，或是擔心孩子被他人欺騙感情或被利用，又或是擔憂孩子做出踰矩之事，但卻不知該如何和孩子表達自己的關心？因而有些家長變得只好用較強硬或禁止的方式來規定孩子，像是上大學前不准交男/女朋友、親自接送上下學等，卻很可能換來孩子的地下化或欺瞞。

青少年時期的孩子正值「建立與適應自我、面臨家庭與同儕的變化」的關鍵時期，而當孩子戀愛時，內心會有：「我談戀愛了！可是爸媽知道的話會罵我或拆散我們！」反之，當家長懷疑孩子戀愛時，內心就會產生掙扎：「我的孩子好像談戀愛了，可是對象是誰？他們會不會做出越矩行為，我到底該怎麼問他/她呢？」

與其用嚴厲手段關閉與孩子們的溝通管道，
不如陪孩子好好談一場戀愛

若平時親子之間就有良好的親子關係，孩子們能將我們視為討論的對象，我們就能透過平時的聊天對談，了解孩子在情感上困惑與煩惱，更能輕鬆討論情感價值觀，而更能有機會引導他們做好自我保護、好的價值觀，而不會被人利用、被騙感情。

1. 以開放的態度，接納孩子的情感需求

人的情感需求是自然而然產生的，當我們願意貼近孩子的心理需求，成為他們的夥伴，一起討論生活中的大小事與困難，我們就更有機會在孩子遭遇困境時，及時幫助他們，以及避免他們在做出踰矩之舉前，能適時阻止，並教導正確觀念。

2. 破除偶像劇、小說動漫的戀愛迷思

現在有充斥著不合理的誇張劇情在各種偶像劇、小說與動漫或遊戲中，導致許多孩子對於愛情有許多錯誤認知，或是不合乎現實的想像，因此有許多孩子變成了「戀愛腦」，或對「浪漫愛情」有無限幻想。因此更需要大人們協助引導孩子該如何辨識良好的情感關係或友誼，以及在關係中能自我保護、設立身體界限。

當孩子在家庭裡體會到關愛、感受到歸屬感，甚至知道有可靠的爸媽成為自己的人生夥伴，他能逐漸探索到自己的人生方向，同時也能在找到那個「對的人」，而家人的關愛與正向引導，正是青少年混亂情感關係的解藥。

對於以上討論有興趣的家長，邀請您一起共讀以下文章。

0-15 歲情感教育分齡指南 (文/親子天下)

<https://www.parenting.com.tw/article/5075988?quick=2>

「現在就想談戀愛！」兒少戀愛認知暨情感教育記者會(文/兒福聯盟)

https://www.children.org.tw/news/news_detail/2797

人際互動？課業？愛情？青少年的情感教育怎麼談 (文/雞湯來了)

<https://chickensoupfamily.com/2021/06/22/%E9%9D%92%E5%B0%91%E5%B9%B4%E6%83%85%E6%84%9F%E6%95%99%E8%82%B2/>

【共學，共好~歡迎家長參與明道親職講座】

過
往

明道親職講座精華版影片

邀請過往各場次講師將講座精華錄製成 20 鐘內影片，內容涵蓋學習、親子溝通等多方面，請家長登入【家長的雲端平台-線上課程】觀看。

明道雲端平台

學生即時資訊	缺課、成績、獎懲、校單 即時課表
學期紀錄查詢	學期成績、空校健康資料、在學證明
教員日誌	教師教學進度、作業數量
學生線上請假	明道學市(E-Store)
與導師聯絡	
訊息通知	
高中三年轉學紀錄	

明道中學官方APP
QR Code
明道中學官方粉絲團

台中市明道高級中學
臺南41401臺中市南日道中山路一段497號 電話：+886-4-23341000
Copyright 2011-2013 Mingdao High School All Rights Reserved

本學期親職講座（線上講座），邀請家長參與

未
來
講
座

從新世代兒少網路危機談家長教養策略
日期：113年11月08日（五）
時間：晚上19:00~21:00
講師：吉靜如 調查保護官

滑世代的家長守則-從手機網路談起的親子關係
日期：114年01月10日（五）
時間：晚上19:00~21:00
講師：蘇琮祺 諮商心理師

網址：<https://reurl.cc/70RKg1>

[陪伴孩子成長, 我們一起共學]

青春期的人際關係危機

撰稿老師: 本校輔導處許雅雯老師

董氏基金會於 2021 年進行的《人際關係、壓力及憂鬱情緒現況》調查研究中發現青少年與父母親或主要照顧者的關係越親密, 快樂程度越高(58.4%), 壓力越低(13.4%)與孤單程度越低(5.9%)。這顯示父母在青少年的人際關係處理中, 扮演舉足輕重的「引路人」角色, 若能運用自身經驗與智慧引領孩子處理同儕關係課題, 也有助於培養父母與孩子的親密關係。

根據兒福聯盟調查結果也顯示, 多達七成學生在遭遇情緒困擾時會優先選擇跟友好的同學或朋友商談, 其次才是父母。由此可知青少年在青春期間多麼需要同儕的支持與陪伴。但往往青少年過於執著於互動關係的線性發展而讓自己焦慮不安, 與人際關係相關的焦慮, 很多都來自於想法太過於固著的原因, 「我們很容易把事情用『二分法』來看待, 例如, 只要被拒絕了, 就直接聯想到『他不喜歡我』, 如此一來, 日子當然不好過。」臨床心理師王意中直言。

人際關係的焦慮, 很多是源自「固著心態」,

但關係是動態的...

建議家長有空的時候, 可以多跟孩子聊聊自己的過往, 例如小時候曾跟誰很要好、國中時的死黨後來怎麼了...等等, 透過真實的經驗分享, 讓孩子明白, 在不同的生命階段, 人際關係也會隨之變動, 並非永恆不變的。平常父母的言傳身教也很重要, 別總是用二分法看待事情, 王意中以喝茶為例, 茶葉有很多種, 大人在喝茶時, 別只發表「好喝」或「不好喝」的心得, 而是可以更多元細膩, 青少年也可以從父母的分享中活化大腦思維。

如何讓青春期的親子關係維持「有愛」的溫度? 李律恩醫師提醒父母需意識到青少年獨立的需求, 同時扮演監護與督導孩子身心健全發展的角色。青春期的親子關係立基於互相的愛與信任上, 建議可透過 4 方法與孩子建立良好溝通:

1. 以中立、不要太快批判的態度, 傾聽青少年想說的話和在意的事。
2. 以平等的角度, 討論遇到的困難, 以及可能的解決辦法。
3. 對於青少年的挫折, 提供情緒支持而非責備。
4. 允許孩子要練習選擇, 也會有和父母做出不同選擇的時候。

王意中臨床心理師建議，父母自己要先穩住，想辦法同理、接納孩子的情緒，讓孩子的焦慮緩和下來，再慢慢進展到陪孩子檢視想法、轉變想法，甚至有具體解決行動的階段。最近剛上檔的電影：腦筋急轉彎 2，就是在討論步入青春期的孩子，進入青春期新增了 4 個負面情緒：焦慮 (Anxiety)、尷尬 (Embarrassment)、疲倦 (Ennui)、嫉妒 (Envy)，原本的快樂和憂鬱將會經過一個名為「自我認同」的新地方，而內容將著重於社交焦慮，希望自己能融入群體、成為其中的一份子，但始終好奇：『我究竟表現得夠不夠好？』」父母可以透過這些生活素材讓孩子們更加了解自己的情感，親子間也可以開啟更多相關對話，穩固親子關係，成為青少年信賴的對象，父母可鼓勵孩子善用專業資源與開口求助，例如透過董氏基金會的「心情頻道聊天室」線上諮詢平台，就是個提供孩子表達想法，勇於發言的好資源。(如附圖)

心情頻道聊天室

Hi~每週五晚上8點~9點半開放，歡迎大家準時上網開聊！

有煩惱嗎？歡迎在每週五晚上8：00~9：30進來聊天喔！不論您是否參與發言，都歡迎在聊天室結束後協助填寫問卷，每個月我們會抽出3名幸運者贈送基金會精美小贈品喔！

主題：『人際關係你我他』

<div style="background-color: #00AEEF; color: white; padding: 5px; transform: rotate(-45deg); display: inline-block;">加</div> <p style="font-size: small;">聊天主題：很難拒絕別人，我是濫好人？ 日期：06月 07日 時間：8:00PM-9:30PM 特別來賓：陳浩銘 心理師</p>	<div style="background-color: #00AEEF; color: white; padding: 5px; transform: rotate(-45deg); display: inline-block;">加</div> <p style="font-size: small;">聊天主題：有朋友但還是感到孤單 日期：06月 14日 時間：8:00PM-9:30PM 特別來賓：鄭寶惠 心理師</p>
<div style="background-color: #00AEEF; color: white; padding: 5px; transform: rotate(-45deg); display: inline-block;">加</div> <p style="font-size: small;">聊天主題：遠離有毒的人際關係 日期：06月 21日 時間：8:00PM-9:30PM 特別來賓：王明鈺 醫師</p>	<div style="background-color: #00AEEF; color: white; padding: 5px; transform: rotate(-45deg); display: inline-block;">加</div> <p style="font-size: small;">聊天主題：有效溝通的關鍵-傾聽與理解 日期：06月 28日 時間：8:00PM-9:30PM 特別來賓：李筱蓉 心理師</p>

對於以上討論有興趣的家長，邀請您一起共讀以下文章。

《青少年看似很酷，其實內心不知如何社交》孩子分組時常落單？心理師提供 3 建議，克服人際難題(文/未來親子學習平台)

<https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/26820>



「他不是討厭你，只是跟別人更熟……」心理師王意中：父母要教孩子更彈性的看待人際關係(文/未來親子學習平台)

<https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/21241>



青少年因社交焦慮拒學，醫師提 4 點建議家長與孩子建立良好溝通(文/健康遠見)

<https://health.gvm.com.tw/article/101394>





明道親職講座精華版影片

邀請過往各場次講師將講座精華錄製成 20 鐘內影片，內容涵蓋學習、親子溝通等多方面，請家長登入【家長的雲端平台-線上課程】觀看。

學生即時資訊	成績、成績、獎勵、作業即時發表
學期紀錄查詢	學期成績、在校健康資料、在學證明
教案日誌	教師教學進度、作業點數
學生線上學習	明道雲端(E-Store)
與導師聯絡	
訊息通知	
高中生涯輔導紀錄	

台中市明道高級中學
臺南41401臺中市烏日區中山路一段497號 電話：+886-4-23341000
Copyright 2011-2013 Mingdao High School All Rights Reserved

本學期親職講座（線上講座），邀請家長參與



從新世代兒少網路危機談家長教養策略
日期：113年11月08日（五）
時間：晚上19:00~21:00
講師：吉靜如 調查保護官

滑世代的家長守則-從手機網路談起的親子關係
日期：114年01月10日（五）
時間：晚上19:00~21:00
講師：蘇琮祺 諮商心理師

網址：<https://reurl.cc/70RKg1>