

中壢國小 110學年度 班親會



輔導室 親職教育宣導

報告人：
專任輔導教師 宋奇晉(米奇老師)



01 | 新知快報:兒童權利公約

身為家長可以做些什麼?

02 | 防治宣導:關於兒少性剝削

孩子上網不可不留意的陷阱

03 | 資源介紹:家庭教育中心

善用資源美滿家園

04 | 手冊推廣:我和我的孩子

實用小書不帶一本嗎?



目錄

CONTENTS

01

新知快報:兒童權利公約

公約到底在講什麼?跟我們有什麼關係?

◆小孩要關心，大人要了解!([衛福部影片](#))

兒童權利齊步走~

兒童權利公約是最具普適性的國際公約，我國自103.11.20立法施行“兒童權利公約施行法”決心以國際兒權保障規範為標竿，全方位構築守護兒童身心健康發展的環境。



兒童權力公約四大原則-在家庭生活中的實踐

陪伴18歲以下孩子成長，身為家長可以努力的方向~

在日常相處中以身教示範

每一位兒少及他的家人，不論種族、膚色、性別、語言、宗教、政治主張、國籍、是否有身心障礙，或是來自於什麼樣的家庭背景、社會經濟地位等，都擁有相同的權利。

(例:對自身言行再多一些意識，避免歧視用語、收起異樣眼光，不管是不是自家的小孩，不說:娘砲、笨得跟豬一樣、不要跟他玩等傷人用語)

考量不是大人的，而是孩子的最佳利益

有關兒少的任何事務或決定，不管是任何人、機構或國家，都應該以兒童最佳利益為優先考量，這精神貫穿公約，也是兒童人權的基礎。(例:家長離婚，仍要以孩子為重，讓孩子得到兩邊的愛，而不是受兩邊的傷。)



看見孩子的亮點，鼓勵支持發光發熱

兒少有生存的權利，政府應確保兒少的生存和健康地發展。「生存權」是與生俱來的權利，應積極保障；「發展權」是兒少特有的權利，強調身心、潛力的充分發展。(例:不可高估兄姊照顧弟妹的能力而外出，以免孩子遭受危險。/破除性別刻板印象，尊重每一個孩子的興趣、潛能。)

做決定前，先停下來聽聽他們的想法

當成年人在做任何有關兒少的決定時，兒少有權利表達自己的意見，表達後應該要被考慮及尊重。兒少的意見表達不應受任何形式的壓力，也應提供兒少足夠、能理解的資訊，以便他們能清楚地表達意見！

(例:各項才藝、補習的安排，應與孩子充分討論後決定/一定要做的事，給予孩子有限選擇。)

(留意口語+肢體訊息:柔道摔至腦死事件)

02

防治宣導:關於兒少性剝削

What is 性剝削?

(常見形式為權力不對等的誘騙、強迫)

- ◆使兒少為有對價之性交或猥褻行為。(性交易)
- ◆利用兒少為性交、猥褻之行為，以供人觀覽。(性表演、脫衣舞)
- ◆拍攝、製造兒少年性交或猥褻行為之圖畫、照片、影片、影帶、光碟、電子訊號或其他物品。(拍A片、拍裸照)
- ◆利用兒少年從事坐檯陪酒或涉及色情之伴遊、伴唱、伴舞等侍應工作。(當牛郎、酒店妹)



拜託~我怎麼可能讓我的孩子被性剝削啦?!

家長要留意的是~
身處網路世代的孩子
有可能讓自己被性剝削
而不自覺.....



常見兒少網路陷阱!!

騙取金錢

買點數、買寶物。

透過線上遊戲的聊天室搭訕詐騙對象。以贈送遊戲點數為誘因，要求提供家長身份證字號和手機號碼，再請你依指示回傳家長手機裡的簡訊認證碼，取得小額付款授權，進而盜刷。

性剝削

(每年達1000案以上!!未滿12歲約7%)

資料來源:衛福部保護服務司

(經常從網路交友開始，關心日常生活、營造戀愛/閨密/好麻吉的感覺，送小禮物給零用錢，進而要求拍照或脫衣視訊，甚至提出見面要求，以達剝削之目的。)

誘拐

提供打工機會，送手機、邀約見面，進而軟禁、性侵等方式，得以恐嚇家長。

恐嚇威脅

綜合以上手法，握有對你不利的東西(裸照或你不想被別人知道的事情)，對你予取予求，並威脅不能讓任何人知道，不然你就完蛋了!

防治性剝削，家長能做些什麼？

01 用心經營親子關係

花時間與孩子建立親密且信任的關係，關心孩子的一切(興趣、專長、交友狀況等)，並隨時注意其言行舉止的變化。

03 談論兒少相關社會事件

親子之間針對新聞事件作討論，了解孩子的看法，協助釐清錯誤概念，預防同樣的事發生在孩子身上。



02 協助建立正確價值觀

傳授合宜價值觀及物質金錢的態度，並適度滿足孩子的需要(需要不等於想要)以防止產生過多物質欲望，透過錯誤方式達到滿足。

04 加強自我保護意識

教育孩子建立身體界線、維護隱私權，學習保護自己及尊重他人，辨識真實與網路世界的「危機環境」，避免讓自身陷入危險。

最重要的事- 成為支持孩子的力量

若難以避免遇到不好的事，
請記得，不是孩子的錯，也不是你的錯
責怪會加重傷害，務必冷靜下來，找資源積極面對處理~

- ★學校訓導處/輔導室
- ★撥打110/113
- ★桃園市學生輔導諮商中心
- ★台灣展翅協會web885網路諮詢熱線
- ★iwin網路內容防護機構

若私密影像已被散佈在網路上，台灣展翅協會web885網路檢舉熱線及iwin網路內容防護機構可協助要求網路業者移除違法內容。



03

資源介紹:桃園市政府家庭教育中心

家長不可或缺的好朋友

請上網搜尋



The screenshot shows the website header for the Taoyuan City Family Education Center. At the top right, there are navigation links: 回首頁 | 網站導覽 | 常見問答 | 市政信箱 | 桃園市人口網站. Below these is a search bar with the text "全文檢索" and a "GO" button. The main navigation menu includes: 訊息公告 | 認識我們 | 機關通訊錄 | 業務資訊 | 便民服務 | 線上報名 | 政府資訊公開. The central graphic features seven colorful, anthropomorphic numbers (4, 1, 2, 8, 1, 0, 5) holding hands. Below the numbers is the text "家庭教育諮詢專線412-8185" and "家庭教育中心 關心您".

幸福家庭多樣貌

美好關係要營造

家庭教育範圍

親職教育 倫理教育
子職教育 資源管理教育
性別教育 多元文化教育
婚姻教育 情緒教育
失親教育 人口教育

家庭教育諮詢專線



家庭相處 / 子女教養 / 親子溝通
人際關係 / 自我協調 / 性別交往
家庭問題

成為家庭教育中心的好朋友



facebook



LINE



中心官網



諮詢專線(手機加02)

412-8185

(似醫惡，幫一幫我?)

不定期舉辦免費的多元課程供家長學習

訊息公告	認識我們	機關通訊錄	業務資訊	便民服務	線上報名	政府資訊公開
▶	(線上課程)110.10.07	學齡期親職教育系列講座：手心手背父母難為-談手足衝突與應對				110-09-07
▶	(線上課程)110.10.13	學齡期親職教育系列講座：同理心-陪伴親愛孩子的關鍵之鑰				110-09-07
▶	(線上課程)110.9.26	新手父母線上小學堂：小兒常見問題之中醫大補帖				110-09-07
▶	(線上課程)110.10.23	新手父母線上小學堂：愛的親密交流(學習寶寶按摩)				110-09-07
▶	(線上課程)110.11.6	新手父母線上小學堂：我的隊友好給力，共同育兒不孤單				110-09-07
▶	(線上課程)110.10.17	新手父母線上小學堂：暖男爸爸養成班				110-09-07
▶	110.10.29(五)	家庭共和國 - 談多元家庭				110-09-01
▶	110.09.24(五)	和樂共親職-共同育兒的教養觀念				110-09-01
▶	(線上課程)110.9.25	幸福婚姻系列講座 - 你的錢還是我的錢？伴侶誰來管錢最好？				110-08-25
▶	(線上課程)110.9.25	邁向下一站幸福系列講座 - 離婚到底是怎麼一回事？談與孩子相關的法律議題				110-08-25
▶	(調整為線上課程)110.9.25	家有青少年—親職教育講座：阿德勒正向教養陪你度過孩子的情緒風暴-青少年篇				110-08-16
▶	(線上課程)110.11.8	健康管理講座『全方位護眼大作戰』重新開放報名~				110-08-15
▶	(線上課程)110.9.15	幼兒親職教育系列講座：共同守護孩子的學習：幼兒園親師溝通的文化				110-08-01
▶	(線上課程)110.9.22	幼兒親職教育系列講座：營造生活遊戲力，玩出孩子大能力				110-08-01
▶	110.10.21	健康管理講座『脊椎律動-健康人生跟我這樣動』開始報名囉~~~				110-07-29



親愛的家長，你今天123了嗎？



幸福家庭1 2 3

每 **1** 天，陪伴家人 **20** 分鐘，一起做 **3** 件事情：

共讀(電子媒體)

分享(用餐/接送)

遊戲(運動/做家事)

04

手冊推廣:我和我的孩子

醒醒吧你不是單身.....



你的孩子不是你的孩子(?!)

你的孩子不是你的，
他們是「生命」的子女，是生命自身的渴望。
他們經你而生，但非出自於你，
他們雖然和你在一起，卻不屬於你。

你可以給他們愛，但別把你的思想也給他們，
因為他們有自己的思想。
你的房子可以供他們安身，但無法讓他們的靈魂安住，
因為他們的靈魂住在明日之屋，
那裡你去不了，哪怕是在夢中。

你可以勉強自己變得像他們，但不要想讓他們變得像你。
因為生命不會倒退，也不會駐足於昨日。



節錄自 黎巴嫩詩人 卡里.紀伯倫 <孩子>

你的孩子不是你的孩子

這句話提醒了我們:孩子在“ 我們的孩子” 的身分之上，**是獨立的個體，是人，不是陶土可隨意塑型**，他們需要被傾聽、理解並尊重，方能在家長期待及自我追求中取得健康平衡。

(比起孩子“ 表現好不好” ，我們能不能更在意的是孩子“ 好不好” ?)

而我們終究是孩子的家長

培育若過於苛求，恐變成高壓，尊重若沒拿捏好，將淪為放任。請記得自己是孩子成長過程中的**第一優先引導者、陪伴者**，需(咬牙)承擔這個角色該有的責任。

唉呀~現代家長有夠難為啦!

不想成為**苛求**小孩的嚴厲家長

也不願成為**放任**小孩的擺爛家長

如何拿捏才能成為一個“稱職的”家長?

不怕~教育部出書教我們!

(上網搜尋:教育部 家庭教育資源網-教育推廣-出版品)



輔導室已積極爭取到約220本實體書 歡迎家長踴躍申請(可至班親會公告網址內填寫)

校務行政會議室A 代碼:jxp-cejv-ygy (以A會議室為優先使用，人數額滿才請進入B會議室)

校務行政會議室B 代碼:gpc-bain-ivi

我和我的孩子手冊申請(點選以下圖連結申請，9/10中午12點才開放申請填寫。)



說明:

1、2年級已於新生禮發放低年級版，因此只開放1、2年級新轉入生家長以及3到6年級家長申請該年級的手冊一本，因數量有限，以申請時間順序為優先，發完為止。(低年級20本，中年級100本，高年級99本)

若未申請到的家長可至 家庭教育資源網-教育推廣-出版品專區，閱覽電子書或檔案下載。

我和我的孩子

— 一本給家長的手冊 —



— 低年級 —



國立空中大學健康家庭研究中心 編印

教育部 發行

我和我的孩子

— 一本給家長的手冊 —



— 中年級 —



國立空中大學健康家庭研究中心 編印

教育部 發行

我和我的孩子

— 一本給家長的手冊 —



— 高年級 —



國立空中大學健康家庭研究中心 編印

教育部 發行

讀後心得:沒有指手畫腳的明確指導，
而是給一些方向讓家長去思考、去嘗試



《我和我的孩子 —— 一本給家長的手冊》

關於這本手冊

這是一本為國小家長所準備的手冊，
它的設計理念是：

1

從可能困擾家長的親職問題面著手。

2

放置於該年級的問題，表示在該年級經常發生
但不代表其他年級不會發生。

3

透過家長對個人、孩子及親子互動的檢視，
了解自我親職教育的需求。

4

藉由簡單的說明，家長能快速正
確的學習親職知能與技巧。

- 這本手冊是由提供相關資訊的國小學童、家長、
審查專家，以及一群家庭教育相關領域專業人員
合作完成。

- 我們共同努力的信念是——

協助家長在親職的路上得到更多的啟發，
讓孩子的成長更健康快樂。





低年級手冊目錄

我的孩子可以適應學校的生活嗎？	8	我沒有時間陪孩子，怎麼辦？	34
我該如何成為稱職的家長？	12	如何引發孩子的學習動機？	36
我的孩子無法融入群體生活，怎麼辦？	16	如何培養孩子創造思考的能力？	38
我該如何教導孩子保護自己？	20	如何選擇一個適合我家孩子的安親班？	40
如何培養孩子良好的生活習慣？	22	從何處獲得孩子教育的相關資源？	42
如何鼓勵孩子發展自己的興趣？	24	我為何要參與孩子學校的活動？	44
我的孩子很黏人，怎麼辦？	26	我的孩子沒有耐心，該如何是好？	46
我是個「放羊」的家長嗎？	28	如何和孩子一起談心？	48
孩子的特質我了解嗎？	30	我和我的配偶教養觀念不同，怎麼辦？	50
我的情緒會影響到孩子嗎？	32	如何讓孩子學會關心祖父母？	52



我的情緒會影響到孩子嗎？



對於許多家長而言，有時候難免會因工作上的不如意與家庭壓力而有情緒的高低起伏。

此時如果你的孩子剛好有事情要找你，你曾這麼說嗎？

- 1. 現在不要來煩我。
- 2. 吵死了！你沒看到我在忙嗎？
- 3. 去找別人，現在讓我靜一靜，可以嗎？
- 4. 我的事情這麼多，你為什麼就不能夠體諒我。
- 5. 你就不能乖一點嗎？待會再說。

情緒是會傳染的，不要忽略簡單的一句話或不經意的反應對孩子可能造成的傷害。

● 如何避免自己的情緒對孩子造成傷害？

- ① 不要將自己的情緒加諸於孩子身上，讓孩子成為無辜的代罪羔羊。
 - ② 特別留意自己情緒可能失控的時機，譬如：
 - (1) 和配偶吵架時。
 - (2) 工作不順利，遭受長官責備時。
 - (3) 身體感覺不舒服時。
 - (4) 很多瑣碎的事情需處理而感到疲累時。
 - (5) 孩子不停吵鬧，屢勸不聽時。
 - ③ 當察覺到自己的心情煩躁時，事先告訴孩子狀況，如「我現在覺得身體很不舒服」、「我今天上班被老闆罵了，心情不好」、「我覺得好累」，請孩子暫時先讓自己靜一靜。
 - ④ 避免用情緒性的字眼和孩子對話，如「要不是因為你，我現在也不會……」、「夠了沒！」「閉嘴，聽到沒有」。
 - ⑤ 學習情緒調節、找時間放鬆身心、適時紓解壓力。
- 小提醒：如果家長常常因為個人的情緒而遷怒到孩子身上時，孩子會誤認為：「都是因為我不好，我錯了，所以大人才會這麼生氣」，要為成人的憤怒負責。一些孩子具有負向情緒、內心沮喪，或缺乏自信心的特質，有可能是家長有意、無意中所造成。



中年級手冊目錄

我的孩子沒有信心，怎麼辦？	8	如何引導孩子主動幫忙做家務？	30
如何培養孩子互助合作的精神？	10	如何肯定或讚美我的孩子？	32
如何培養孩子情緒管理的能力？	12	孩子的喜好與需求，我了解嗎？	34
我的孩子不愛唸書，怎麼辦？	14	我的孩子為何對我說謊？	36
在孩子面前吵架對孩子有不良影響嗎？	16	我的孩子被霸凌了，怎麼辦？	38
我的孩子常頂嘴，怎麼辦？	18	孩子受到媒體負面的影響，怎麼辦？	40
我該如何紓解親職的壓力？	20	我的孩子對時間管理沒有觀念，怎麼辦？	42
如何培養孩子的責任感？	22	我該如何和孩子談性別的議題？	44
我的孩子對金錢使用沒有概念，該怎麼辦？	24	我該如何讓孩子了解每個家庭的差異性？	46
我的孩子經常上網，怎麼辦？	28	我應如何增加陪伴孩子的品質？	48



我的孩子為何對我說謊？



多數社會都視誠實為一個人極重要的美德，雖然已在孩子的教育上強調誠實的重要性，但許多孩子還是會說謊，到底孩子為何說謊？

先來分析看看孩子說謊的可能原因，是否曾有下列情形？

- 1. 想引起他人的注意與好感。
- 2. 曾經誠實認錯後，卻得到「責罵」，害怕說實話會再受到懲罰。
- 3. 為了逃避一些自己不想做的事。
- 4. 為了掩飾有問題的行為。

- 5. 事情未達家長、老師或自己的期待。
- 6. 同儕間的壓力或模仿。
- 7. 為避免麻煩，孩子學會隨口說謊，於是說謊就習以為常。

不論何種情形，以上都是孩子說謊的原因哦！

● 當孩子說謊時，該如何處理？

- ① 在孩子犯下錯誤或是無意間闖出一些禍後，以關心替代責罰，允許孩子有「犯錯」的權利。
- ② 讓孩子清楚知道說謊是不負責任的行為，也不是解決問題的好方式。
- ③ 發現孩子說謊時，應先了解孩子說謊的原因為何？積極傾聽、接納與同理心是最需要的親職策略。
- ④ 澄清孩子說謊原因後，可與孩子共同討論問題的解決策略，讓孩子明白不應以說謊試圖處理問題。
- ⑤ 適時傳達你的愛意，讓孩子獲得足夠的安全感，就不會因稍有差錯心生恐懼，而導致說謊企圖掩飾。
- ⑥ 身教重於言教，小心！千萬別讓自己成為孩子說謊的模仿對象。

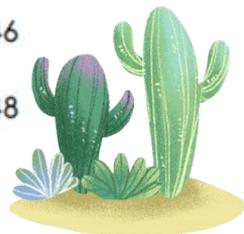
小叮嚀：

改變原有的管教態度，採取尊重、民主的方式，以獲得孩子合作與信任，幫助他從迷途中慢慢找回自己。



高年級手冊目錄

我的孩子「轉大人」，我該做些什麼？	8	我的孩子沉迷 3C 產品，怎麼辦？	30
我的孩子情竇初開了，怎麼辦？	12	如何協助孩子規劃個人生涯？	32
如何幫助孩子做抉擇？	14	與孩子分享生活點滴是重要的嗎？	34
如何協助孩子紓解生活中的壓力？	16	我的孩子進入叛逆期了，怎麼辦？	36
孩子需要有自己的隱私嗎？	18	我擔心孩子受到同學不良的影響？	38
如何培養孩子挫折容忍的能力？	20	如何教導孩子避免遭受「毒害」？	40
為什麼總和孩子說不上話？	22	如何培養孩子為他人服務的精神？	42
我常拿孩子和別人做比較嗎？	24	我想知道有那些增進親子互動的活動？	44
我真的可以放心讓孩子飛嗎？	26	如何培養孩子與祖父母互動的能力？	46
我的孩子為什麼不再跟我談很多事？	28	如何協助孩子進入國中的準備？	48



我的孩子沉迷 3C 產品，怎麼辦？



孩子沉迷 3C 產品是現代家長常感到困擾的問題，抑制孩子使用 3C 的行為也是家長第一時間的常見反應。但是這樣的做法，不僅無法改變孩子的行為，更易引發嚴重的親子衝突與疏離。

我們可以先檢視孩子是否真的有沉迷 3C 產品的情形，研究電玩成癮的專家使用以下標準來判定孩子是否已經成癮：

- 1. 謊報玩 3C、電玩、手遊的時間。
- 2. 需要愈來愈多的時間和金錢，才能感到刺激。
- 3. 如果玩的時間減少，就會煩躁不安。

- 4. 透過玩 3C、電玩、手遊來逃避問題。
- 5. 該做的事或功課都沒做，只顧著玩。
- 6. 為了玩 3C、電玩、手遊而偷竊金錢。

● 你可以這麼做：

- ① 家長自律使用 3C 產品，培養「自律能力」是對抗 3C 產品成癮最重要的核心。家長示範如何善用 3C 產品而不上癮是最好的教育。
- ② 家長與孩子討論並訂立使用 3C 產品的時間與內容。家長與孩子規劃不使用 3C 產品的親子時間。與孩子談天時，放下手機，專心跟孩子互動。
- ③ 家長與孩子共同選擇有益的 3C 遊戲，並抽空陪孩子玩。除可掌握孩子玩遊戲的內容，又可促進親子感情及擁有共同話題。
- ④ 將 3C 產品擺放在家中公共空間，家長才能清楚地掌握孩子的使用狀況。
- ⑤ 家長協助孩子發展社交能力，擴展孩子人際互動關係，降低他們對 3C 產品的過度依賴。
- ⑥ 家長規劃多樣化的休閒活動，讓孩子培養其他的興趣。

● 以下社團於假日皆舉辦免費導覽活動，適合親子共遊，詳情請查詢各社團網頁：

荒野保護協會 / 台灣蝴蝶保育學會 / 全台各縣市的野鳥學會
台灣原生植物保育協會 / 社團法人臺北市野鳥學會 /
適合親子健行的自然步道，觀光局網站

陪伴孩子成長，壓力別太大~



所謂的稱職並不是完美，而是讓孩子在互動中能感受到你的**關愛及陪伴**，如此而已。



孩子的成長只有一次，稍縱即逝，別輕忽自己的重要性，親子**互動時光是無可取代的!**



陪伴孩子前，記得**先安頓好自己**，親子互動時若情緒被引發，記得示範冷靜，調整狀態，先處理心情再處理事情。

想改變與孩子相處的崩潰日常？您可以～

翻閱**我和我的孩子**

花點時間閱讀吧！從中尋找教養靈感
並從自身開始調整，或許不會馬上變
好，但鐵定不會更糟～



預約**輔導室諮詢**

當家長的年資或許沒有比較久，但
因為不是我們的孩子，討論起來，
理智線比較不會輕易斷掉唷！



善用**家庭教育中心資源**

諮詢專線:4128185，也不定期提供
許多免費親職講座，沒事上去瞧瞧有
沒有適合自己的吧！





育兒路漫長 我們一起熬
試正向教養 與孩子共好

~謝謝聆聽 輔導室關心您~