



發行單位：新北市泰山區義學國民小學  
 發行人：蕭又誠  
 文字編輯：劉啓瑞 張閔智 陳文益 楊閔凱  
 陳鴻熙 蔡育芬 黃心潔 葉美瑩  
 電話：(02)2297-2048分機500  
 地址：243新北市泰山區民生路30號  
 網址：www.ysees.ntpc.edu.tw  
 協助發行：義學國小學生家長會

## 正視「網路成癮」

◎總務主任 陳文益

曾經迷「網」過嗎？愈來愈多的人會使用3C產品上網，只要一機在手，便歡樂無窮。網路的世界應有盡有、無所不包，可以滿足人們的好奇心、購物慾，也可以提供娛樂、知識……等等，似乎總能滿足生活中的種種渴望、排遣休閒時間，一旦踏入這樣繽紛多彩、浩瀚無垠的世界中，很難不再度光臨了。

當你埋頭苦幹、振筆疾書回家功課的時候，心中是否會想著：「作業完成後，就可以上線跟同學一起打電動了！」抑或當你一回到家，書包都還沒打開，就已經坐在沙發，拿起平板電腦，開啓了「傳說對決」新的篇章了呢？上述情形可能是我們自己或周遭的人的生活日常一部分，也是釋放壓力的一部分，但往往因為過於著迷、投入，產生了無法預期的問題。

玩遊戲是許多人的童年回憶，如今網路興起帶來了更多元的電玩遊戲及手遊，讓許多大人小孩沉浸在虛擬世界之中，尤其是虛擬的線上遊戲。根據研究，網路成癮最常見的型態就是網路遊戲成癮。分析網路成癮的原因，歸類出下列幾項：

一、歸屬感：網路不受時空限制，跟同儕一起玩遊戲會有共同話題、興趣，分享遊戲任務、劇情、技法，時間久了易產生歸屬感，若是獨自一人玩遊戲，可能無法與同儕聊天，於是覺得孤單。

二、家庭因素：有些父母因為工作關係，將孩子委由保姆或其他親友照顧，對於孩子使用3C產品的情況未加以約束，造成孩子對3C產品的依賴性增加，無法節制。



## 網路世界好危險？

### 孩子說：「外面的世界更可怕！」

有一次，我前往一所學校演講的路上，與來車站接送我的輔導老師閒聊。輔導老師告訴我，最近常接到一些家長的電話，提到他們的孩子整天掛在網路上，手機片刻不離手，感到很困擾。

討論到最後，家長總會拜託學校老師：「老師，你可不可以告訴他，不要再沉迷網路了，好歹也節制一點！」接著，家長雙手一攤地說：「我們當爸媽的講都沒有用，老師由你來講，或許他會比較願意聽進去。」

當然，這是不可能的事！

這顯示了兩個問題，第一，家長在孩子心中已經失去影響力。直白地說，父母與孩子的關係連結斷裂了，因此無法有效溝通。家長發現不管怎麼說，來硬的，來軟的，孩子就是不願意聽從。

第二，家長不願意當壞人。因為不想破壞親子關係，或避免出現親子衝突的火爆場面，於是要別人幫忙規範自己的孩子。看來，父母與孩子之間的關係是建立在表面和諧但脆弱不已的基礎上。

不管是哪一種可能性，都凸顯出親子之間的關係連結出了問題。

#### ◆成癮行為與關係連結

2015年英國知名雜誌編輯約翰·海利（Johann Hari）在TED上的演講《你對上癮的所有認知都是錯的》，顛覆性地宣告，成癮行為主要是來自於生活中缺健康有意義的人際連結，人們在關係斷裂下開始對於、酒、毒品等成癮物質產生連結，終至無法自拔。

這個觀點一推出，廣受歡迎，社會大眾開始正視成癮與人際關係之間的關連性。然而，在此必須提醒大家的是，成癮行為背後的成因錯綜複雜，不是只有缺乏關係連結而已，但是關係連結仍是很重要的影響因素之一。

回到網路沉迷這件事情上，不論孩子沉迷的是網路遊戲、社群交友、色情媒體、購物拍賣、資訊下載……等，如果長時間過度使用，且到了難以自我控制的地

步，通常是在告訴我們，孩子可能在現實生活中遇到了無法因應的困境。

#### ◆沈迷網路是孩子用來因應生活困境或痛苦的途徑

人們在遇到困境時，會很自然地企圖去解決問題；若問題大到難以招架，便轉而設法去解決問題所帶來的痛苦。然而，因應痛苦的方式若不妥，往往會造成更多的困擾。

同樣的，孩子在生活中遇到了困難，若無法被有效解決，孩子也會努力尋求如何從困難所帶來的痛苦中解脫。通常，網路世界就扮演了這樣的角色。在各種型態的網路世界中，孩子能暫時忘卻現實世界的煩惱，包括：課業成績低落、受到同儕疏離、與父母關係緊張、被身旁的人討厭輕視、親密情感上的失落，甚至莫名的壓力或情緒困擾……等。

同一時間，在網路世界裡的活動，又能充分滿足孩子現階段的基本需求，包括成就感、歸屬感、支配感、獨立自主以及對自我身心的可控制性等。這些需求通常會與現實生活中正面臨的困境有關，或者說，當困境的出現時，使得某些需求無法再獲得滿足。

於是，一個在現實生活中「孤單、寂寞、覺得冷」的孩子，一旦進入網路世界，逐漸發現這真是個世外桃源，既能讓人感到溫暖，又會備受重視，同時還很有成就感，當然登入後就不想登出了。長時間投入其中，隨之而來的是父母師長的教訓，以及同儕關係的疏離，更加重了現實世界中那些「孤單、寂寞、覺得冷」的痛苦，孩子當然更渴望待在網路中而不願意出來了。

待久了，便依賴了。明知道這樣不對，再下去也不是辦法，卻怎麼也無法讓自己從網路世界中跳脫出來。就這樣，成癮了，戒不掉了！

此刻，師長大嘆：「網路世界真是危險，害人不淺呀！」；無助的孩子卻說：「外面的世界才可怕呢！」

#### ◆斷網！移除了網路，受傷的孩子還剩下什麼？

三、課業壓力：承受不住課業壓力，產生消極逃避的心理，藉由玩線上遊戲的方式來宣洩情緒，獲得成就感或滿足感。

一旦有網路成癮情形，可千萬不容忽視，它負面影響的層面括更可能擴及他人，包含：

(一) 強迫性：不能克制上網的衝動；

(二) 戒斷性：不能上網時出現了身體或心理層面不適的現象；

(三) 耐受性：上網的慾望愈來愈不能滿足，所需上網的時間愈來愈長；

(四) 人際、健康、時間管理問題上受到影響，進而造成人際孤立、身體受損、不想上學等問題。

如果你有上述情形，可至衛生福利部心理及口腔健康司填寫「網路使用習慣量表」，來檢視自己是否有網路成癮的問題，建議你能夠調整使用網路的時間，多從事戶外運動，規律生活，畢竟長時間使用網路也可能造成近視或眼球病變等問題；或是尋求老師、心理師的諮商輔導，讓健康從「心」出發。



◎作者：陳志恆  
 （諮商心理師）

如果你是孩子的師長，眼看著孩子就這樣向下沈淪，你會怎麼做？許多師長便想到祭出限制網路使用時間，或者直接沒收網路的管制手段。既然軍紀渙散，當然要動教嚴管呀！

問題是，你拿走了孩子的網路—那個他向來用來因應現實困難的途徑，孩子還剩下什麼？沒有了！除了現實生活中的困難依舊存在外，原來在網路世界中能獲得的成就感或歸屬感也一併被拔除了。此刻，孩子除了慌亂無措外，更多的是挫折與憤怒！

這下子，新仇加上舊恨，層層積累的情緒無處釋放，勢必得找到一個跟網路世界一樣能有效因應痛苦的途徑，於是逐步踏上了離家、輟學、陣頭、幫派、酗酒、吸毒、犯罪行為等不歸路，又或者走向退縮、鬱悶、身心症狀、莫名病痛、自我放棄，甚至來到自我傷害的境地。

這麼說起來，網路世界縱使其巨大的吸引力與潛在的危險性，但比起酗酒、吸毒、犯罪或自我傷害，大概是所有令人擔憂的問題行為中最輕微的一項吧！

一旦我們將網路或網路沈迷看成罪惡的深淵，群起撻伐時，我們便看不見孩子遭遇的困境，甚至把這些受傷的孩子推向了萬劫不復的地獄邊緣。

如果，我們將網路沈迷看作是了解孩子遭遇問題的途徑或指標時，我們便知道，真正該給予協助的，不是網路過度使用的行為本身，而是孩子遭遇的困境，以及長期未受滿足的心理需求。

每個人都期待擁有更美好的明天，誰會甘願如此自甘墮落？那些現實中的困境若沒被有效協助，栽進網路世界中可能就是孩子心中「更美好的明天」。

【文章來源】陳志恆諮商心理師個人網站「ListenPSY」  
 （網址：<https://listenpsy.com/21960>）

# 陪伴孩子健康上網

◎義學國小心理師 賴芷瑜



網路幾乎是人們每天不可或缺的最佳良伴，幫助我們即時地與人聯繫、獲取資訊，往往一不小心就好幾個小時盯著螢幕看。對於孩子來說也一樣，在接觸網路之後，常常會無法控制使用時間，需要家長在旁緊盯，因疫情經常需要遠距上課的此時更是雪上加霜，讓孩子學習適切的使用網路成為了後疫情時代迫切的教養議題。

對於孩子們長時間使用網路，家長多半會擔心3C產品會使孩子過度用眼導致近視加深，且網路上資訊複雜，擔心孩子接觸到暴力、詐騙、色情等資訊，甚至是過度沉迷網路，荒廢課業、遠離人群等狀況發生，影響孩子的身心發展甚至使其受到傷害。

在討論如何停止孩子們長時間使用網路的行為前，或許可以先想想看何以孩子會如此沉迷於使用網路呢？

## 一、人際壓力

孩子隨著成長，慢慢從家庭環境踏入學校，練習與家庭之外的人互動。多數孩子在學校中都會期待自己是能跟同學們玩得來、被歡迎、甚至是被需要的。因此，當孩子告訴你他需要手機、需要網路來跟上朋友的話題、跟朋友一起玩的時候，請不要太快地認為孩子在找藉口、找理由，可能孩子真的遇到人際關係方面的困擾，而跟同學一起用特定品牌的手機、玩網路遊戲，是孩子所能想到的解決方法。

## 二、缺乏成就

所有人都會需要成就感，以證明自己是有長才的，成為價值感的來源，幫助我們增加自信，並克服生活中不同的挑戰，增加生命的韌性。然而，當孩子自覺生活裡沒有什麼事做得好，能被老師或父母肯定、讚美時，孩子會感覺到挫折、沮喪，並覺得自己一無是處。因此，網路遊戲強調快速回饋和獎勵的機制，恰恰滿足孩子獲取「贏」的感覺需求，變成生活中少數的成就感來源，使得孩子更加

依賴。

## 三、爭取權力

孩子在長大過程中，會慢慢想要測試自己的能力、獲取生活中更多的決定權，這是孩子發展成熟必經的過程，幫助我們從被照顧過渡到獨立自主，尤其在孩子越接近青春期越容易出現，因此當孩子感覺到生活中缺乏足夠自我決定的空間時，會傾向用積極不配合或消極不回應家長的要求等行為，來多為自己爭取多一點「自主決定的感受」，例如當父母要求孩子馬上關掉電腦時，孩子會虛說要再十分鐘、不回應等…孩子不是不知道這樣的行為會帶來麻煩，但孩子寧可多玩十分鐘，好獲得能控制自己生活的感受。

## 四、害怕失敗

在面對一個困難、繁雜、龐大的工作時，您是否曾經想過先做些別的事情，來轉移不知從何開始工作的無助呢？孩子在面對課業或生活中的困難時，也會尋找其他事情來轉移注意力，尤其容易發生在對自己有高標準高期待的孩子身上，就算孩子課業表現不到頂尖、外在表現漫不經心，但當孩子內心有一定要完美的信念時，就容易因為太過擔心表現或結果「不夠完美」，而逃避面對壓力，轉身投入網路的世界裡，因為如此就能順理成章地為「不夠完美」找到合理的理由：我只是沒努力、我這次沒念書等等，因為他們心中更害怕的是面對：我沒有能力、我好笨、比不上別人…等等的想法。正因為孩子將一次性的表現與自身整體的能力和價值畫上等號，導致孩子會無意識地想迴避這種打擊自尊心的危機。

了解了孩子們容易陷入網路世界的背後原因，相信家長們都有發現，孩子們多半會先因為遭遇了生活中的困擾，因著在生活中的挫折與沮喪，轉而從網路世界中尋找短暫的解方。以下有幾個方法推薦給家長們：

## 一、與孩子一起培養網路之外的興趣

相信做父母的一定都有經驗，年紀越小的孩子，越容易對父母手上拿的東西、正在做的事情最有興趣。因此當父母自己能夠從網路之外的地方獲得樂趣，例如閱讀、戶外活動、親子遊戲等等，往往也能讓孩子自然而然地，對不同事物產生興趣，相對減少網路的吸引力。

## 二、傾聽孩子的煩惱

童年時代的想法和生活經驗，會為我們的一生定下思考基調。因此在孩子還小的時候，身邊的大人應多花時間聆聽孩子的煩惱，了解孩子們內在對人事物的觀點和價值觀，幫助孩子練習表達情緒和感受，引導孩子用適當的方式面對生活中的難題。說起來簡單，但事實上這是一個有難度，家長也需要很多調整的溝通練習。往往家長都會很心急地想要幫孩子解決困難、教導孩子調整心態等等，但當孩子沒有先感覺到心情被了解和支時，家長的好意往往容易被孩子拒絕，從而錯失幫助孩子的機會。

## 三、了解孩子的網路使用

現在網路上的資訊繁雜，難以確保孩子會不會在使用過程中不小心接觸到不適合其年齡的資訊。因此，陪著孩子使用網路，了解孩子和同學們最近喜歡看的網紅、遊戲等等內容，除了能把關孩子接受到的資訊外，也能進一步跟孩子有共通話題，拉近親子距離。

## 四、制定清楚的網路使用共識

如同孩子在學校、在班級，都會有校規班規等約束，讓孩子清楚知道具體的使用規則，例如要完成功課才能使用、要先得到父母的同意、能使用網路的時間、如果未能遵守約定會有的影響。除了明確的約定外，更重要的是，跟孩子說明和討論會有這些約定的原因，聽聽孩子的想法，以及孩子自己有沒有什麼點子，來幫助自己能適當的使用網路。常常孩子自己想出來的，往往會比大人規定的更有效果！

孩子在成長的路上，會漸漸面對到很多孩子自己都說不清楚、想不清楚的困擾，作為大人的我們若能早孩子一步發現他們正陷入的挫折與焦慮，了解孩子們的心聲，才能幫助孩子積極面對困難。並且，透過討論和制定網路使用規則，讓網路成為幫助孩子生活的工具，而不是影響生活的阻礙。

# 專輔老師入班輔導



一年級 認識情緒



二年級 認識身體界線



三年級 情緒來了怎麼辦



# 生命教育-特教認識與體驗

這學期由一、三、五年級進行特教體驗：一年級學生體驗視障者看不見的感受、三年級了解閱讀障礙者在學習上所遇到的困難、五年級學生則進行「束手有策」的活動，讓學生體驗到肢體障礙人士在日常生活中，一些我們看似簡單的事情，對他們來說卻成為極大的不方便。在學習單的分享中，學生都提到，藉由這次的體驗，能讓自己對身邊不方便的人有多一點瞭解及包容。也期待這樣的體驗及觀察能讓每位學生更有替別人著想的愛心及包容心！



以下透過衛生福利部「身心障礙者權利公約」(CRPD)，更進一步認識這三種類別的障礙者。

### ◆認識視障者

視覺障礙者可以區分為全盲者及低視能者，相對於視覺障礙者，非視覺障礙者稱為明眼人。全盲又可區分為先天失明及後天失明。視覺損傷發生於不同時期時，也會影響視覺障礙者建構及接受資訊的方式。如先天失明者學習點字的機率大於後天失明者；後天失明者較習慣透過「聽閱」的方式獲得資訊。

當我們遇到視障者，可先詢問是否需要幫忙，之後輕拍手背，引導視障者，並在引路時報導路況，讓視障者可以了解目前的路況。

### 人導法

**問** 步驟一：**問一詢問協助。**主動詢問視覺障礙者，**是否需要協助？**

**拍** 步驟二：**拍一輕拍手背。**若視覺障礙者需要引導協助時。1.請以**手背**輕觸視覺障礙者的手背。2.視覺障礙者會將手輕扣在你的手肘部位，接受引導。(小提醒：部分視覺障礙者習慣以搭肩方式接受引導，可直接詢問視覺障礙者習慣的方式)

**引** 步驟三：**引一引導行進。**引導視覺障礙者時，請在視覺障礙者**前方**保持半步至一步距離，並讓視覺障礙者走在您的右後方，但如果有其他習慣者，可直接詢問視覺障礙者。

**報** 步驟四：**報一報導路況。**引導時，路況若有變化，如：高低差、坑洞、障礙物，應提前告知視覺障礙者，並告知如何通過。遇上方有障礙物，應協助視覺障礙者以手觸摸邊緣，帶領其低身通過。

資料來源：整理自財團法人愛盲基金會(無日期)《愛盲行動語言》

### ◆認識閱讀障礙

有閱讀障礙的人，字對於他們來是沒有意義的，他們也不像一般人一樣會將許多抽象符號組合在一起成為一個「字」，以至於寫字時會左右相反、上下顛倒，識字也比較吃力，所以他們無法順利閱讀文字。

對於閱讀障礙者，我們可以協助他們以唸讀的方式，讓他們可以快速的理解文章的意義，也可以多包容他們在閱讀上的錯誤，多一點耐心讓這些在閱讀上有困難的人對自己多一點信心。



### ◆認識肢體障礙

肢體障礙包含上肢、下肢或軀幹之機能有部分或全部損傷，因此肢體障礙者所需的服務，也有極大的差異。

肢體障礙者的認知能力與非身心障礙者相當，然而因移動需要花費較多的時間，因此在缺乏可及性/無障礙的情形下，影響參與學習活動及社會活動之權利。

在行動、擺位、書寫及閱讀上肢體障礙者可能會遇到困難，因此在硬體上需要給於適當的輔具給與協助，讓他們在生活上可以和一般人一樣無所妨礙。



## 新臺灣之子徵文

五月的第二個星期日是母親節，也是充滿感恩與溫馨的日子，加深新臺灣之子對於自己以及母親/父親母國文化認識，進而增加對自我身分的認同，藉由小朋友的文章了解孩子們的父母親在這片土地生活的情形，或是在異鄉的生活故事，增添另一番思考層面。(文摘自明志科大通識教育中心，第七屆新臺灣之子徵文競賽活動辦法)

以下是本校參加投稿學生文章欣賞：

### 媽媽說過的故事

◎作者：六年級 于育珮

台灣最多的東南亞食物應該就是越南河粉，越南河粉有豐富的配料、美味的湯頭還有滑溜順口的河粉，真是令人食指大動啊！

媽媽和我說過，她在越南的時候，每天都要很早起床煮河粉或者是去買河粉回家當早餐，吃完早餐以後還要去工廠上班。所以她幾乎每天吃河粉，媽媽說吃河粉的時候要加魚露、蝦醬、辣椒和檸檬這樣才會好吃。因為我沒吃過越南河粉，所以媽媽一直說服我吃，但是我覺得我沒有辦法接受它的味道，所以後來媽媽也沒有一直叫我吃越南河粉了。

後來，媽媽也和我說了很多關於河粉的歷史，她說越南河粉是起源於二十世紀初河內一帶，但是確切的起源地已難以找到：河粉最早源於北越，因為地理位置和中國相近，受到中國飲食文化的影響，麵食就這樣傳入了越南。又因為越南盛產稻米，所以改為米作為製作麵的原料。

之前陪媽媽回娘家的時候，我發現街上的摩托車很多，所以有人稱他們為「騎在摩托車上的王國」。媽媽也有說過越南有吃狗的文化，認為月底吃狗肉可以掃除霉運。沒想到越南的文化這麼特別，真是讓我大開眼界了呢！



### 媽媽的家

◎作者：二年級 王芷昕

我的媽媽是一個既溫柔又可怕的人，她在我眼裡很漂亮。她個子雖然矮矮的，但是她有一雙全世界最溫柔的眼睛。

媽媽的家鄉位於中國的福建省。從臺北到福建，要先搭一個半小時的飛機，再坐三十分鐘的車子才會到達。因此，每當有人問我媽媽是哪裡人，我回答「福建」時，總會引起別人好奇的目光，因為有些人從來沒有去過福建。

我的外婆非常會做菜，而且她常在廚房裡大顯身手，我的外婆什麼都很會煮，她做的醋肉很好吃呢！我最喜歡吃外婆蒸的發糕。

我最喜歡去外婆家，因為有很多可以陪我的兄弟姐妹，希望疫情趕快結束，才能回外婆家。

# 義小志工閃亮亮

學校裡除了老師和學生以外，還有我們的志工一起呵護小朋友，今年5月9日「6-12歲」學童全校施打新冠疫苗校園接種，感謝志工們協助量體溫、協助醫師檢查處引導學童疫苗施打的前進動線、護士打針處幫忙固定學童等，學校有你們真好。

### ◆志工表揚：

為了表達志工默默付出，帶給學生更優質學習。教育局及本校頒各項獎項，感謝志工的努力付出。

### ◆111年度新北市志願服務獎勵

恭喜！本校志工榮獲金心獎：曹于怡。銀心獎：楊詔雅。銅心獎：陳素貞、林呈瑞、林徐杏元、林景發。

### ◆111年新北市資深優良志工

恭喜！曹于怡及詹佩菱志工，兩位志工目前皆擔任導護組，自99學年度開始於本校服務至今。曹于怡擔任故事媽媽期間，演過幾場話劇，帶給孩子許多童年歡樂，課餘時間教導學習緩慢的孩子課業，也曾擔任圖書館志工，學校有重大活動如運動會、義賣活動、園遊會、場地布置等積極熱心參與。詹佩菱一直以來默默守護著學生交通安全，擔任導護組組長長達十幾年，帶領五十幾位導護志工，陪伴著年長者志工，領導導護團隊從人員培訓、安排、調度等，義學有她讓我們更安心。



111年度新北市資深優良志工-詹佩菱



111年度新北市資深優良志工-曹于怡

## 家庭教育系列

### ◆親職教育

因疫情不穩，原定實體親職講座改為線上，輔導室用心規畫親職講座，聘請專業的講師，希望能幫助家長在教養路上並不孤單，家長身心照顧好，孩子健康平安長大。本學期規劃3場親職線上講座如下：

第一場：3月2日【好好說話～非暴力溝通】，聘請人生教練資深顧問-鄺麗君講師，分享怎樣的溝通方式，可以讓孩子體會到父母的愛呢？這裡我們介紹一種溝通方式，叫做「非暴力溝通」。父母與孩子之間，如何做到關懷與同理呢？非暴力溝通也能運用在家庭裡，讓家人之間的關係更緊密，更貼心。

第二場：4月12日【脫癮而出不迷網-數位時代家長的3C教養策略】，由諮商心理師、作家-陳志恆心理師，分享數位時代的教養原則，培養健康上網好習慣-網路控管，探討原因為什麼孩子沉迷網路以及如何幫助孩子【脫癮而出】，詳細內容請上本校首頁左邊【家庭教育】網站。

第三場：4月19日【增進親子溝通良好的妙方】，邀請行動諮商心理師吳孟真，幫助家長做溝通方面做反思與釐清：關於你最常說的十句話、我們都用什麼方式在互動？（姿態卡）、你知道孩子最喜歡的溝通方式嗎？你自己的溝通方式？關係和諧的表達方式：我訊息、負責任從做決定開始、孩子主動積極學習？點燃熱情與動機。

### ◆【幸福甜甜圈】親職團體

111年上半年本校申請新北市政府家庭教育中心【幸福甜甜圈】親職團體課程，本親職團體課程以



自我成長團體方式進行，每班以20人為限之封閉性小團體，透過團體支持與討論、經驗分享與交流，來提升家長親職效能並達到自我成長的目的。因疫情關係此課程改為線上，感謝小團體帶領人周文珍老師及林淑惠老師陪伴家長面對教養的議題。

本次課程主題：【有愛無礙GO GO GO】，主要探討親職教養的基本概念，透過檢視自己的教養觀念及管教方式，學習認識孩子的優勢智慧，建立良好的親子溝通模式。分四個場次上課，第一場：4月12日【親子溝通有愛無礙】，第二場：4月19日【教養態度大不相同】，第三場：4月26日【孩子青春三部曲】，第四場：5月3日【同儕人際友伴同行】，家長能參與線上課程十分不容易，輔導室也準備小禮物【熊讚卡】、【讀懂孩子的情緒話】親職教養書，希望帶給家長更多能量陪伴孩子成長。



家庭教育中心官網

**心家庭運動**

**幸福家庭 1 2 3**

每**1**天陪伴家人 **20** 分鐘

一起做 **3** 件事



**想找人聽一聽！說一說！聊一聊嗎？**

您有各種家庭問題的煩惱嗎？  
(夫妻相處、子女教養、親子溝通、自我調適)

**幫一幫我**

家庭教育諮詢專線  
FAMILY EDUCATION SERVICE LINE

**412-8185**

服務時間：週一至週五 9:00-12:00, 14:00-17:00  
特別加開：週一至週五 18:00-21:00, 週六 9:00-12:00, 14:00-17:00

新北市政府家庭教育中心 | 新北市政府

### ◆讓我們來幫幫您

1. 法律扶助資源：法律扶助基金會412-8518#2 (手機請加02)。
2. 親職教育相關資源：各縣市家庭教育中心 412-8185 (手機請加02)。
3. 經濟協助資源：福利諮詢專線1957。長照服務專線1966。各縣市政府就業服務(站)處。家庭(社會)福利服務中心。新(原)住民家庭服務中心。
4. 疑難雜症：市民服務專線1999

## 寶貝我想對你說

◎親愛的家長，當您閱讀本期主題「健康人生不迷惘-談網路成癮」之後，想想對於孩子使用網路的拿捏是否感到頭痛？或者本身對於網路使用有所心得。邀請家長寫下寶貴的想法。

請用手機或平板掃描下方QR Code，完成送出後小朋友將可參加抽獎喔！

