



出版日期：112年1月3日

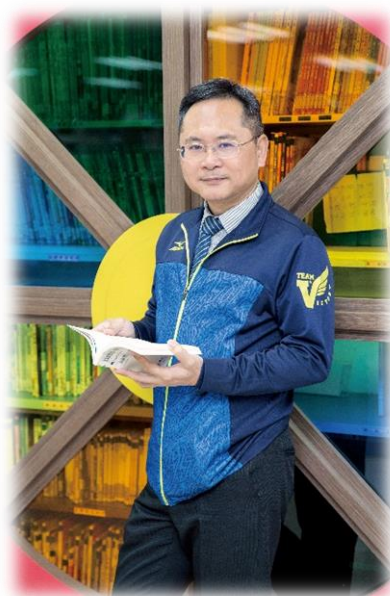
鳳凰心橋 第25期

從逆境中復原—談心理韌性

面對挫折，你的孩子能有效應對嗎？

校長 蕭又誠

「失敗為成功之母」、「不經一番寒澈骨，焉得梅花撲鼻香」、「越挫越勇」，這些至理名言，都在鼓勵人們正向面對挫折，從失敗中汲取經驗，但是現實生活中，面對挫折難免產生失望沮喪的情緒，如果一再的挫折，甚至讓人喪失信心變得退縮不敢嘗試新的事物；用攻擊行為來掩飾挫敗，當孩子面臨挫折時不是用一兩句至理名言就可以化解，如何培養孩子的挫折容忍力，教導孩子正向因應挫折情緒，對孩子的學習以及人際關係十分重要，也是親師的重要課題。



當你發現孩子因事情結果不如理想而生氣、情緒低落時，我們該如何引導他走出困境？運用「體察」、「澄清」、「轉化」三步驟，可以協助孩子發現問題徵結，設定符合自我能力目標，發展成功經驗。例如當孩子回家跟你抱怨受到同學排擠時，我們先進入第一階段「體察」，察覺孩子的情緒，同理孩子的感受，讓孩子覺得心理上受到安慰支持，但不要批評、責罵排擠孩子的同學，否則你會跟孩子一同進入情緒漩渦中越講越來氣，無法進入後面的階段。

當孩子因你的同理情緒獲得舒緩時，開始進入第二階段「澄清」，請孩子想想受同學排擠可能的原因是什麼？自己平常的言語或行為有哪些可能讓同學覺得不舒服？通常自己做了哪些事時同學會有情緒反應？什麼情況下跟同學相處很愉快？讓孩子釐清與同學相處的正向行為及負面行為。

確認孩子認識到自己行為後，逐漸引導孩子進入第三階段「轉化」。與同學互動的負面行為，我們要如何用同學可以接納的方式來替代？同學的哪些行為是讓你覺得愉快的？我們是否能學習同學這些行動，轉化成我們的行為模式？當孩子建立這樣的認知後，鼓勵孩子運用這些方法發展跟同學相處的行為模式。

當孩子表達出受挫情緒時，不管原因是多麼微不足道，都是孩子發出的求助信號，請適時的關懷撫慰、引導轉化，化解挫折情緒建立正向心理，培養孩子挫折容忍力，讓孩子面對逆境仍能勇敢前行！

迎接未來的挑戰

新北市家庭教育中心 周文珍老師

參與新北市政府家庭教育中心志工服務的這幾年，無論是親職團體或講座分享的場域和家長們的討論、交流，普遍有一種感覺：愈來愈多的中小學生，甚至是高中、大學生，面對挫折、壓力的容忍度愈來愈低，常因為一些不順心的事，有著極大的反應。

身為父母的我們會期待孩子可以順利過一生，然而我們也都知道人生不如意事十之八九，沒有人可以永遠一帆風順。當孩子們遇到困境或挫折時有兩種選擇一為面對，一為逃避。這兩種的區別，在於心理韌性不同。而心理韌性亦是兒童與青少年最需要的能力以面對未來的挑戰與難關困境。



鮑赫斯·西呂尼克 (Boris Cyrulnik)將心理韌性以社會科學的視角指出「個體在遭遇外力威脅與嚴重的創傷後能夠重新生活，正向發展，重新適應社會的能力。」

臨床心理師陳品皓認為：心理韌性不僅能讓一個人在逆境中復原，同時也在這些經歷中帶來進化與成長的契機。

根據《心理韌性訓練：德國心理教練帶你平靜面對每天的挑戰》一書的作者丹尼斯·穆藍納 (Denis Mourlane) 指出：「人類本身其實蘊藏著不可思議的精神力量。這種力量，就是『高 RQ 者』最具決定性的特質之一，它可以讓個體在遭逢挫敗，面對不明情況或處於壓力狀態時，保持冷靜沉著與樂觀積極的情緒，不至於喪失生活的目標。」

丹尼斯·穆藍納 (Denis Mourlane) 提出高「RQ」者的特徵

- ◎煥發著自信、樂觀的精神。
- ◎具備良好的理解力與判斷力，能透徹分析情況。

- ◎整體表現很平衡，很了解自己。
- ◎擁有內在的平靜。
- ◎會設定清楚的目標，並以堅持不懈及高度自律，持續朝目標邁進。
- ◎懷有同理心，願意放下既定的想法，傾聽他人的心聲。
- ◎有幽默感，能把負面事物當成生活的一部分。

美國心理學家艾蜜·薇爾娜（Emmy Werner）進行了有關心理韌性的追蹤研究，Werner 針對這項研究，總結了兩個主要重點：「1. 在類似的環境裡成長的個體，會因為本身不同的人格特質與行為方式而出現截然不同的人生發展；2. 人類的心理韌性不同於智力，可以透過後天的訓練而獲得成長。」

根據 Werner 的研究得知：心理韌性原來可以幫助人面對人生的難關。心理韌性既然有實際效用，何不實際地培養我們的孩子具有一種不同於他人的特質：內心平靜，學習去調整自己的想法、從中尋找其意義並學習在困境中自我覺察並拓展多元觀點的新課題。

一、培養人際關係

國內外學者研究指出，人際關係的品質與好壞，往往是決定心理韌性強度的重要關鍵之一，但人際關係往往也是容易被我們忽略的一部分。關注孩子們的交友品質，朋友的相互鼓勵是增加個體自信心很重要的元素之一，這也會帶來心理韌性的提升。

擁有良好人際關係的人也會是有勇氣的人，無論是在職場、還是和志同道合的人在一起，都能和別人打成一片。因為他們不只在乎自己，也懂得關心別人。

二、提升自我價值

阿德勒認為人只有在覺得「自己有價值」時，才會感受到「貢獻感」，才能夠擁有勇氣。

孩子的自我價值是在成長過程中建立起來的，孩子的成長階段，如何引導他去理解每一件事和如何做出反應的行為，決培養出足夠的自我價值。簡單地說，自我價值就是自主、自信、自尊。

1. 自主—讓孩子信賴自己有選擇的能力。
2. 自信—協助孩子有行動能力，營造成功經驗，促進孩子的自我效能。
3. 自尊—孩子意識到自己的選擇和行動被尊重，未來遇到挫折或壓力時，比較能夠控制自己的情緒和衝動，與他人建立更密切的關係，也覺得自己變得更強韌，獲得更多的自我價值感，並且更加珍惜自己的人生。

孩子對於自己面對各種狀態的理解、覺察跟接納，促進孩子的自我成長，構成了心理韌性中很重要的部分。

三、鼓勵勇敢嘗試

「韌性的思考是不畏懼挑戰，嘗試的過程才能更認識自己」梁益嘉總經理這麼說。

鼓勵孩子有勇氣、敢嘗試，才有突破。成功與實現理想需要嘗試，鼓勵孩子有勇氣去嘗試才會成功的，才會成長。

四、培養解決問題能力：

梁益嘉總經理認為「不要給自己設限，重點是好奇心和學習力」。能幫助孩子在適度的風險中瞭解自己的能力、以正面的觀點欣賞自己、培養出面對困境解決問題的能力，經歷克服困難的經驗後，對於自己的能力會更有自信和安全感。

五、加強情緒自控力

瞭解自己的需求和情緒，有助於克服困境的心理。心理韌性高的人掌握自己的情緒，不會放任負面情緒積壓在心裏，執行任務時專注、認真，努力朝著目標前進。

在風險中的孩子會面臨挑戰與不確定性，而這些經驗將會幫助孩子學習如何應對壓力與挫折。如果在情緒上給予適度支持和引導，讓他願意嘗試，每一次的嘗試都是在挑戰自己的恐懼和環境的壓力，如果嘗試成功，孩子則能從克服困難的經驗中，學習到決策的有效性，理解自己擁有一定的自控力。這種能力可以幫助他在未來遇到逆境時，會試著用行動來改變情況。

六、學習與社會連結

遊戲是兒童學習社交技巧的途徑。在具有挑戰性的遊戲中，容易看到孩子之間的互助及彼此合作解決問題的行為。挑戰成功的孩子，會發揮同理心從旁幫忙及鼓勵比較膽小或能力不夠的孩子。這些正面的印象，能夠幫助他們未來在遇到困境時，知道怎麼尋求幫助及願意接受幫助及支持。

阿德勒主張與社會連結是一個人健康的指標，與社會連結的人以平等待人，就是一個社會情懷的展現。人類是社會性物種，其基本渴望是有所歸屬。阿德勒將這種渴望稱為社會情懷，是一種社會共融的概念，一種人能與生命潮流相融合的感受，一種關懷他人的意念。與社會連結，對每個人來說並不難辦到，只是實踐方式與如何培養需要一些技巧。人歷經家庭、教育與社會的啟發，才能夠引導社會情懷朝健康的方向發展。

綜上所觀，心理韌性所涉及的，不只是一個人在逆境或是在困難中能堅持而已；還要能從挫敗中學習成長茁壯與發展出面對困境的能力，建立起強大的心理韌性，以幫助孩子在下一次遭遇失敗時更容易克服它。

面對訊息萬變的世界，我們必須不斷學習，才跟得上時代的腳步。為人父母的任務是陪伴與鼓勵，適時適度放手，從家庭教育開始奠基，在家庭與生活中有效陪伴及引導，讓孩子韌性不任性，迎接未來的挑戰！



韌性不任性

專輔 王佳珍老師

數十年來科技不斷的進步，社會的發展開始變得更加難以掌握，有些行業意外的沒落了，有些行業的出現是我們從未想到的，未來將有許多無法預期的變化，我們的孩子準備好了嗎？身為父母的我們會有好大的擔心，擔心孩子們有足夠的能力去應對嗎？我們該教他們什麼呢？我們又如何能預料到我們預備給孩子的能力能準確符應未來的需要呢？

過去曾有句風行的廣告詞——「別讓您的孩子輸在起跑點上！」，家長們為了讓孩子贏在起跑點，坊間的才藝補習十分盛行。但一開始贏，人生就是贏了嗎？我們能用哪一次的成敗來評斷一個人一生的成就呢？若人生路上一路順遂，各項成績都十分優秀的孩子，他的人生就很幸福快樂嗎？——原來，培養孩子的心理素質才是最重要的事！當孩子有了強大的內心，將來遇到任何困境，都能有足夠的內在力量去克服。在心理韌性一書中，作者比喻人生就像是參與一場馬拉松，不追求贏在起跑點，卻是希望孩子能「願意一直跑」，這樣終究才有機會登上高峰。而這樣珍貴的內在力量，不是要去尋找上哪間補習班、找哪個名師、補哪一門科目，而是在家庭教育中、日常生活中日積月累萌芽、成長出來的。

要養出內心強大的孩子，孩子需要自信，擁有良好的自我價值感，才能有信心面對未知的挑戰。然而在社會慣有的分數標準下，得到表揚的永遠是前幾名，多數的孩子在成績的長期負面評價下，一次次的失去信心，甚至自暴自棄。要逆轉這樣的挫敗感，建立孩子的信心，除了找出孩子的亮點外，更重要的是要讓孩子擺脫「學業=智力」這樣的潛在意識，家長與孩子應該以「學到了多少」來理解成績，而非「考得不好=我不好」來評斷自己的價值。考得不好，就去補足還沒學好的部分，調整孩子面對分數的態度的重要性，更勝於去計較分數的差距。當然，在此前提，家長們必須自己先跳脫成績的數字框架，不要一味地追求分數，鼓勵孩子能持續努力與進步才是最可貴的，人生本就是不斷的學習，「不想學了」才是最我們最不樂見的結果，不是嗎？多鼓勵孩子的既有成就，讓他在既有的基礎上，更有勇氣前進和努力！

要養出內心強大的孩子，我們希望孩子不要怕犯錯，遇到挫折都能重新站起來。人生的路很長，沒有人能永遠成功，若能從錯誤中學到經驗，失敗也有

它的價值。與其肯定能力，不如肯定努力，是最核心的一個觀念。當孩子遇到挫折，家長們可以試著這樣回應：

這次做得不好，可能這個方法不適合你，是不是還有其他的方法呢？

我們來想一想這次失敗讓你學習到什麼？

我相信只要你用心/努力，就會不一樣！

你這段時間的努力真的很不錯！

透過我們正向的語句，孩子能建立一個成長型的思維，相信努力會帶來不一樣的結果！根據研究，有成長型思維的孩子，將來遇到困難，就會比較願意持續挑戰困境、克服困難。

家長就是孩子最重要的名師，大人的觀念改變了，孩子的觀念才有可能不一樣，坊間有許多關於心理韌性與成長型思維的書籍，鼓勵大家可以去搜尋閱覽，透過我們引導與教養，讓我們的孩子成長為有韌性、不任性的人。



二年級特教體驗

二年級特教體驗學習單-積少成多(體驗肢障者)

2年級 2班 姓名：杰森

一、小朋友，你們那組成功將幾顆球放進籃子裡呢？ (4) 顆

二、你剛剛在進行活動時的感覺是：

很累 很難 很輕鬆 很好玩

三、你覺得沒有手或沒有腳的人在生活上會不會很辛苦？ 會

不會，因為_____

四、如果你身邊有手、腳不方便的同学，你該怎麼辦幫助他們？

問他需不需要幫忙拿東西

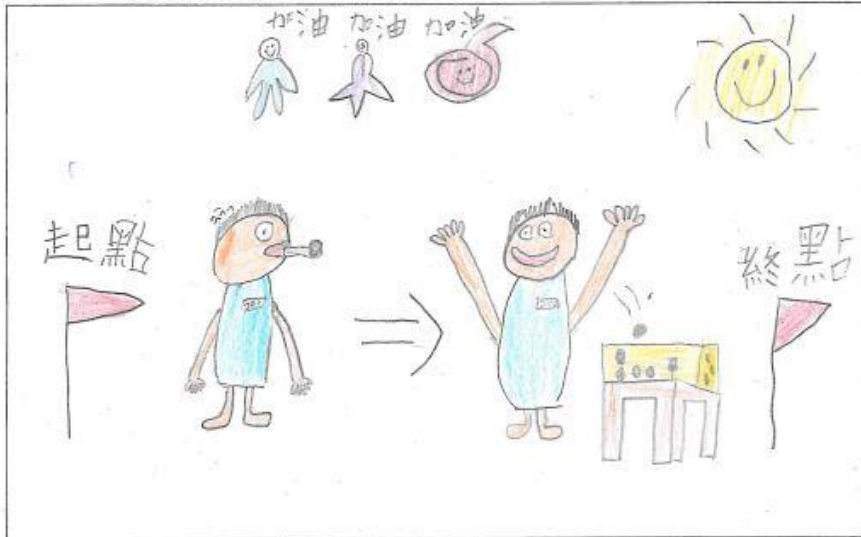
陪他慢慢走

下課時，跟他一起玩

不玩弄他的拐杖或輪椅

其他：不要打他

五、請畫出今天活動的樣子



四年級特教體驗

四年級特教體驗學習單—我是口足畫家

名字

4年8班 姓名：

藍塔潔
Jessie

一、如果雙手不能使用，想一想，會有哪些不方便的地方呢？（例如：喝茶…）

我認為如果雙手無法使用，吃飯、洗澡、穿衣服、穿鞋子、寫功課都會非常的困難。

二、如果雙手無法使用，只能使用雙腳或嘴巴，想一想，有哪一些事情需要好好練習？（例如：用腳寫功課、用腳夾毛巾洗臉…）

我認為如果雙手無法使用，只能用雙腳或嘴巴時，用腳吃飯、用腳洗澡，都需要好好練習。

三、寫一寫，當你雙手不能使用，只能使用嘴巴含著畫筆畫畫時，有什麼困難的感覺？

我認為如果只能用嘴巴含筆畫畫，會常常有受到挫折、氣餒，還會變得非常沒有耐心。

四、畫出或寫出當我體驗口足畫家時的情況



◎ 認識肢障者：四肢缺損造成肢體障礙者行動不便，在日常生活中要比一般人更辛苦去克服困難，但其實除了身體不便之外，肢障者跟一般人是沒有兩樣的，尤其是隨著無障礙環境的設立及社會大眾的接納，他們同樣能跟我們一起快樂的成長囉！



四年級特教體驗

四年級特教體驗學習單—我是口足畫家

4 年 1 班 姓名：普俐寧

一、如果雙手不能使用，想一想，會有哪些不方便的地方呢？（例如：

喝茶…）

吃飯、寫字、洗澡。

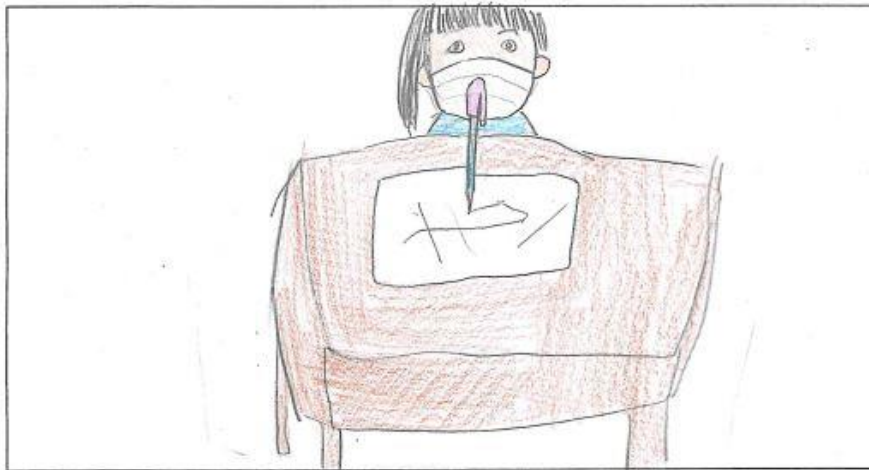
二、如果雙手無法使用，只能使用雙腳或嘴巴，想一想，有哪一些事情需要好好練習？（例如：用腳寫功課、用腳夾毛巾洗臉…）

用腳拿湯匙吃飯、洗澡用腳開、關水龍頭。

三、寫一寫，當你雙手不能使用，只能使用嘴巴含著畫筆畫畫時，有什麼困難的感覺？

筆會一直掉下來、寫字很飄。

四、畫出或寫出當我體驗口足畫家時的情況（塗顏色）



◎ 認識肢障者：四肢缺損造成肢體障礙者行動不便，在日常生活中要比一般人更辛苦去克服困難，但其實除了身體不便之外，肢障者跟一般人是沒有兩樣的，尤其是隨著無障礙環境的設立及社會大眾的接納，他們同樣能跟我們一起快樂的成長喔！



六年級特教體驗

六年級特教宣導學習單一比手劃腳 (認識聽語障礙)

(六)年(二)班 姓名:(蔡承祐)

親愛的同學你們好:

在今天進行的體驗活動後,你有什麼感想呢?請在下列問題中寫下你的想法喔!

一、你覺得無法言語在生活中會造成哪些困擾呢?

你想傳達的意思對方可能不懂,也有可能被別人歧視。

二、如果你身邊有聽障或口語障礙的同學,在與他相處時你該注意些什麼呢?

多給他一點時間,讓他表達自己的想法,多包容他,使他不會覺得被排擠。

六年級特教宣導學習單一比手劃腳 (認識聽語障礙)

(六)年(五)班 姓名:(蔡昱珺)

親愛的同學你們好:

在今天進行的體驗活動後,你有什麼感想呢?請在下列問題中寫下你的想法喔!

一、你覺得無法言語在生活中會造成哪些困擾呢?

有時得需要利用手語或寫字來表達你想說的一切,原本可以很快的表達一切,就需要繞一小段路,可是就算用比手劃腳的方法,也會有人誤會或不了解。

二、如果你身邊有聽障或口語障礙的同學,在與他相處時你該注意些什麼呢?

我們應該要提醒身邊的朋友,多幫助他,並且利用寫字的方式來傳遞自己的意見或想法,說話不必太大聲,且不可嘲笑他人。

特教宣導---身心障礙街頭藝人到校表演宣講

特教組 黃心潔



輔導室今年規劃了一場「身心障礙街頭藝人到校表演及宣講」的活動。當天邀請視障朋友張哲瑞大哥哥，跟義學國小的學生分享他的生命故事。

來自花蓮的張哲瑞綽號「小花」，多才多藝喜歡逗人笑，嚮往當諧星，除了按摩師之外，他是創作歌手、表演者（舞蹈、模仿）、生命教育講師、廣播電台主持人……這些工作豐富了他的生活。



張哥哥將他的生命故事寫入歌中，每一句歌詞都是他勇敢生活的寫照，他最感謝他的奶奶，從小照顧他長大。雖然在他高中時眼睛突然的病變退化，使他的眼睛幾乎看不見，並且無法辨識顏色，但還好有奶奶

的支持與鼓勵，使他能有健康正向的觀念去面對每一次的事件。

張哥哥用小朋友熟悉的音樂分享他的故事、和大家交朋友，小朋友也很熱情的回應他，讓當天的表演和宣講熱鬧又令人難忘！



義小志工閃亮亮

隨著疫情逐漸趨緩，校園志工陸續進駐，給予孩子們滿滿的愛，家長放心，學生安心。尤其是小一生剛入校對於環境感到陌生，輔導室舉辦度新始業輔導活動，除了安排教室裡的親師生相見歡常規指導以及家長座談會。另外為孩子準備一系列闖關活動，由志工們擔任關主，包含第一關~繪本教學：你會上學校廁所嗎？第二關~小腳丫對整齊(學蹲廁所)、第三關~遊戲安全我最棒(低欄+踢球)、第四關~健康小尖兵(洗手五步驟)、第五關~班級大合照(川堂)。

本學期校園重大活動，仍感謝志工熱情參與幫忙，使學生活動更安全順利：

1. 志工大會

一年一度志工大會於晚上舉行，除了新舊志工隊長及組長交接典禮，對於校園志工編組服務內容、志工活動計畫及檢討做說明。感謝續任志工大隊長陳玉玲及新任組長詹佩菱、林明慧、周倩慧、李家伶，帶領全體 158 位志工好朋友，一起努力讓學生有更優質的學習環境。



2. 志工培訓

[志工基礎訓練]: 共 5 場次，3 場於電腦教室操作線上研習，2 場台北 e 大公播實體課程。



[志工特殊訓練]:共3場次

(第一場)妝點會場:

聘請日本 NFD 國際花藝設計協會講師-郭陳素華，指導餐桌的花藝佈置及居家花藝佈置的概念。



(第二場)急救訓練:

由台灣新光保全急救指導員-丁弘斌、房家正，分享自救救人的基本急救知能。



(第三場)肌力訓練:

邀請泰山國民運動中心主任-黃少豐，指導即效伸展運動及簡易阻抗運動。



3. 志工教育參觀研習

這學期舉辦志工戶外教育參觀研習，參觀番茄農場位於新竹縣關西鎮，認識來自世界各國三十餘種番茄，另外逛新竹內灣老街，提供志工體驗環境與人文結合之生活美學。透過參觀研習培養志工相互情誼，增加志願服務能力，促進志工自我成長動機。珍惜彼此情誼，感恩志工們的付出！



4. 志工支援校園重大活動服務

8月27日(六)新生始業輔導，環境布置、指導新生各項闖關活動、導護組志工執勤，增添校園趣味性及安全性。9月23日新冠疫苗校園接種，協助量測體溫、引導等。9月25日支援新北市政府的國際多元文化派對活動。10月13日全校學生施打流感疫苗，安撫學生，讓孩子安心施打疫苗。11月28日學生健康檢查，協助醫護人員讓活動順利進行。12月23日聖誕節活動，感謝李秉鈞、劉嘉麟、陳林香絨協助聖誕布置，同時也感謝家長會成員，裝扮聖誕老公公老婆婆發送糖果禮物，帶給學生快樂童年。學校有你們的身影增添教育色彩，讓孩子更安心、快樂學習。



5. 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，感謝志工的的努力付出。

● 「111年度新北市資深優良志工」：

曹于怡、詹佩菱。



● 「111 年度新北市志願服務獎勵」：

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。



● 「校內服務資深優良志工」：

服務滿 15 年:彭梅貴(導護)、王月惠(導護)、曾淑菁(愛心)。

服務滿 10 年:謝美雲(書香)、隋志貞(書香)、簡夏敏(書香)、陳盈君(書香)、劉嘉麟(書香)、黃淑純(書香)、陳素貞(導護)、林徐杏元(導護)。

服務滿 5 年:周倩慧(書香)、陳雅蘋(故事)、曾林紅葉(環境美化)、林玉燕(導護)、藍桐庚(故事)、孫馬台鳳(導護)、周婉敏(導護)、任王春(導護)、吳偉琪(故事)。



家庭教育系列

家庭教育研習 本學期舉辦 2 場家庭教育研習

第 1 場 9 月 7 日 [家庭教育暨輔導知能研習]

線上講座，由本校專輔老師葉美瑩分享，內容涵蓋兒少保護及脆弱家庭辨識與協助、學校創傷之情照護等讓老師更了解。



第 2 場 11 月 16 日 [家庭安全愛發光~數位性別暴力研習]

教師與家長一起參加，由新北市家庭教育中心主辦「新北築家好幸福家庭 123 宣導」講座，聘請中和國中主任林玉明分享：

- 一、認識數位/網路性別暴力之定義。
- 二、案例分析了解常見的數位/網路性別暴力。
- 三、加強家人關係之鍊結，強化共同防治及因應網路及媒體帶來的不良影響。



親師交流 本學期辦理 2 場親師生交流會

第 1 場 9 月 24 日(六)家長日

主要目的是建立正確的親子觀念，促進親師合作關係，戮力推動親職教育，培養家長教養子女的正确觀念，善盡父母職責，學習適應社會生活，發揮家庭教育功能。家長入班進行親師雙向溝通，了解學生學習內容及班級經營方式。



第 2 場 12 月 3 日(六)園遊會

主要目的是運用多元體驗活動，促進學生生涯探索，提供家長瞭解教育現場，促進親師合作，活化社區與學校的互動，建立良好親師生情誼。家長參與園遊會活動，促進親師交流，陪伴孩子快樂成長。



親職教育 本學期規劃 2 場親職講座

第 1 場 9 月 21 日 [與孩子交心的正向轉化心法]

由本校專輔老師亦是行動諮商心理師-葉美瑩老師分享，透過家長親自演示-換場域換角色，練習正向聚焦與情緒管理。



第 2 場 10 月 5 日 [如何處理孩子的人際關係議題?如何面對挫折?]

由新北市學生輔導諮商中心學校心理師督導-張志豪心理師主講，分享家長理解孩子的需求，用「討論」代替「指導」、用「規則」代替「撈叨」、用「鼓勵」代替「懲罰」、用「理解」代替「評價」等。



[幸福甜甜圈]親職團體

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，為了提升家長自我成長的能力與觀念，激發其潛能，擴展其生活領域。協助家長面對孩子的教養難題，故辦理本親職團體服務，增進家長教養知能。**本次課程主題：****【教養孩子有妙招】**協助家長以正向的態度面對及處理孩子的負向行為，並探討如何有效引導孩子。本課程感謝周文珍講師及李瓊霞講師帶領，分4個場次上課，地點在本校階梯教室，第1場10月21日[生活常規的養成]，第2場10月28日[正向看待孩子的頂嘴叛逆]，第3場11月4日[孩子說謊的真相]，第4場11月11日[善用3C與網路]，家長報名十分踴躍，幾乎全程參加4次課，期待教養方面更有助力。



讓我們來幫幫您

1. 家庭教育諮詢專線 412-8185 (手機請加區碼 02)，服務內容:凡有夫妻相處、親子溝通、子女教養、婚前交往、情緒調適、生活適應、人際關係等相關問題歡迎撥打本專線。
2. 法律扶助資源:法律扶助基金會 412-8518#2(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「從逆境中復原—談心理韌性」之後，是否也認同心理韌性的重要？家長對於孩子心理韌性的培養有甚麼方法或案例呢？邀請家長寫下寶貴的經驗與想法。

請用掃描下方 QR Code，或點選連結，完成送出後小朋友將可參加抽獎喔！

前 10 位留言者的小朋友將直接送禮物，11 位之後的留言者，將於 1 月 16 日抽出 20 位贈送禮物。

<https://forms.gle/bb1v8rRGRN9EhTkEA>

