新北市政府家庭教育中心 111 學年度家長日宣導資料
新北市立五峰國中輔導處（輔導組）

各位親愛的家長，您好：

新北市家庭教育中心多年來致力於推廣家庭教育活動，提昇家庭生活知能，強化正確家庭價值觀，健全家庭成員身心發展，營造每個幸福家庭，以建立溫馨祥和社會。

為了提供貴家長更多、更好經營幸福家庭的訊息，茲摘要相關重要訊息如下，並請您撥空詳閱，也請大家善加運用家庭教育中心資源，踴躍參與相關課程及活動，讓您的家庭因著不間斷的共同學習、共同成長，而更使得家人更相愛、幸福！

----------家庭教育諮詢面談服務

家庭教育諮詢專線 412-8185(手機請加 02)

一、 **服務內容：**夫妻相處、親子溝通、子女教養、婚前交往、情緒調適、家庭資源、生活適應、人際關係等問題，歡迎撥打諮詢。

二、 **服務時段：**周一至周五 早上 9:00-12:00、下午 2:00-5:00、晚上 6:00-9:00。
周　　六　早上 9:00-12:00、下午 2:00-5:00

三、 **面談諮詢服務：**請撥 **412－8185 專線**預約面談時間。

----------親子溝通與家長教養策略 10 大守則

1. 以身作則。
2. 雙親教養態度一致。
3. 給孩子肯定-多觀察孩子，並適時給予具體的鼓勵及讚美。
4. 接納孩子的獨特性和差異性。
5. 讓孩子有自主權：多傾聽與討論，能讓孩子學習為自己的選擇負責。
6. 親子協商規範與約束。
7. 犯錯時要糾正。
8. 時常自省：父母犯錯也要記得認錯，讓孩子學習原諒、接納、包容。
9. 敏銳察覺孩子的情緒、行為背後的原因跟動機適時幫助。
10. 營造民主溫馨的家庭氣氛：進行開放、雙向的溝通，尊重孩子想法，也讓孩子學會如何尊重他人。

----------「滑時代」家庭的幸福秘訣：善用 3C 幸福 3T

「善用 3C 幸福 3T」官網：https://iCoparenting.moe.edu.tw/3c3t:

教育部於國際家庭日發起「善用 3C 幸福 3T」正向理念及愛家行動的目的，是從推展家庭教育的觀點上，關注現今社會幾乎「全民皆滑」的現象，是如何影響著家人關係，並聚焦於倡導民眾「正向使用」數位科技及社群媒介，使數位科技成為「家庭學習」及「家庭凝聚」的助力。

<table>
<tr><td rowspan="2">善用 3C</td><td>理念</td><td colspan="2">內容</td></tr>
<tr><td>「正向使用」數位科技及社群媒體的力量</td><td colspan="2">一、 數位時代的教養:
父母要做的 3 件事
（一） 瞭解數位科技與社群媒體
（二） 設定合宜的監控機制
（三） 力行健康的使用型態
二、 運用家庭教育相關的數位學習資源－3i 學習網站
（一） iLove 戀愛時光地圖：以年輕世代為對象，提供婚前交友及婚姻預備之數位學習資源。
（二） iCoparenting 和樂共親職：以新手父母為對象，提供共親職之數位學習資源。
（三） iMyfamily 愛我的家：以全家為對象之家庭共學資源。</td></tr>
<tr><td rowspan="4">幸福 3T</td><td>理念</td><td>主題</td><td>活動內容</td></tr>
<tr><td rowspan="3">增進家庭凝聚力</td><td>家庭共學
(Reading together)</td><td rowspan="3">以「增進家庭凝聚力」的目標出發，提出「幸福 3T」－「全家共讀、同樂、一起動一動」（Reading together、Playing together、Running together）的愛家行動，鼓勵民眾於生活中建立家庭共學的習慣，營造家人美好的相聚時光，一起維護家人的身心健康，並推出系列之家庭教育宣導活動。</td></tr>
<tr><td>同樂
(Playing together)</td></tr>
<tr><td>一起動一動
(Running together)</td></tr>
</table>

----------網站資源 幸福共享

家庭教育相關學習及服務資源介紹

網站名稱		主要對象	主要內容	網址
教育部 家庭教育網		全國民眾	查詢各縣市家庭教育中心服務及活動資訊	https://moe.familyedu.moe.gov.tw
3i學習網站	iLove 戀愛時光地圖	年輕世代	交友、 婚姻預備	https://ilove.moe.edu.tw
	iCoparenting 和樂共親職	新手父母 幼兒期 父母	共親職	https://iCoparenting.moe.edu.tw
	iMyfamily 愛我的家	家庭成員	家庭共學	https://iMyfamily.moe.edu.tw
教育部 全民資安素養網		家長	子女資安 素養指導	https://isafe.moe.edu.tw/parents/
教育部 中小學網路素養 與認知網路		中小學 學生 及其家長	網路素養	https://eteacher.edu.tw/Desktop.aspx
網路守護天使軟體 (Network Guardian Angels, NGA)		家長	過濾網路不當資訊的軟體，瀏覽到不當網址就會進行阻擋。可安裝在家用電腦、筆電、智慧手機或平板使用	http://nga.moe.edu.tw/

●家庭教育宣導影片 https://ppt.cc/fSFMdx

●各年段適用影片：

(1)【厝味鹹酸甜】本市和美國小、三重高中及石碇高中代間教育課程紀錄影片 https://youtu.be/W4s08D6DDCMI 。

(2)【愛，一直都在】https://youtu.be/ShUJ0dvC-kU

●新北市政府家庭教育中心網站資訊：歡迎至本中心網頁，查詢最新訊息、各項家庭教育資源或下載出版品參考

新北市政府家庭教育中心 ~ 珍愛家庭 用心經營 愛在新北 幸福相隨 ~

地址：220 新北市板橋區僑中一街 1-1 號 4 樓

電話：02-22724881 傳真：02-22724882

服務時間：週一至週五 08:30~12:30，13:30~17:30

網址：http://family.ntpc.edu.tw

----------遠離毒品 幸福相隨

- **家人的關懷是守護孩子不受「毒」害之重要關鍵，**
  唯有親師協力合作，共同陪伴成長，才能遠離毒品。
- **家長是孩子成長過程中，健康促進的協助者，**
  唯有提升父母效能與敏銳知覺，才能引領孩子邁向健康快樂的人生。

----------視力保健 幸福「視」界

- **從「善用 3C，避免網路沈迷」，遠離視力傷害的具體做法**
  - **先釐清上網目的**：包括找資料、找朋友、無聊、娛樂、舒解壓力、緩解情緒起伏。
  - **建立現實的人際關係，強化人際互動技巧**：包括從一些可接觸的家人、朋友開始，多分享多接觸。安排親子可以互動的活動，協助孩子強化交朋友的技巧，多傾聽及了解孩子挫折的人際關係。
  - **提升自我肯定**：包括他人肯定及自我肯定，讓孩子學習自我回饋，鼓勵表現自我的優勢，鼓勵進行自我挑戰。
  - **提升挫折忍受力**：包括學習欣賞過程而非結果，並陪著度過挫折經驗。
  - **重要他人的適度約束與規範**：包括鼓勵孩子分享網路經驗，
    親子共同**商訂上網時間（善用上網時間管理平台，**
    http://hicare.hinet.net/timecontrol/service.html）**及頻率**，調整**電腦擺放位置**，並評估**使用網路監控軟體，陪伴共同成長之必要。**

----------陪伴三要素

質量：親子陪伴的「質量」比「數量」重要。
專心：陪伴孩子時，心無旁騖，放下手邊的事。
溫度：陪伴時營造溫暖包容的時空與溫度，
讓孩子喜歡與您在一起的時光!

----------幸福家庭 123

~每 1 天陪伴家人 20 分鐘 一起做 3 件事~

----------新北市教育局製播親職教育影片，相關資訊如下：

1. 學校沒教的事-我的媽呀性教育該怎麼教(上)，

影片連結:https://fb.watch/3JvQESCTUm/

2. 學校沒教的事-我的媽呀性教育該怎麼教(下)，

影片連結:https://fb.watch/3JwajJHncL/

3. 學校沒教的事-小孩戀愛了！，

影片連結:https://fb.watch/3Jwd-Sm1rJ/

----------五峰國中 111 學年度第 1 學期親職講堂，歡迎家長蒞臨參加：



我和我的孩子

一本給家長的手冊



青少年篇

國立空中大學健康家庭研究中心 編印

教育部 發行

青少年階段的孩子

青少年階段的孩子可說是面對人生中，身心發展變化最大的時期，他們不僅將面對進入成年期前的各項準備，在面對生涯、人際與家庭上也常有許多的壓力。當家中有此一階段的孩子，常挑戰家長規範，又有許多的意見與不滿，自然帶給家長不少的困擾與不安。如何了解此階段的孩子想什麼？保持正向的溝通？並能給予適當的支持？

讓我們一起進入手冊的主題中，協助你更了解自己以及孩子，進而對青少年孩子的家長角色有更正向學習和準備。



《我和我的孩子 —— 一本給家長的手冊》

關於這本手冊

這是一本為青少年家長所準備的手冊，本手冊分為孩子發展、家長成長、親子互動、社會影響等四大面向，家長可從簡單易懂的實用內容，了解如何與這階段孩子相處。

它的設計理念是：

1

從可能困擾家長的親職問題面著手。

2

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。

3

藉由簡單的說明，家長能快速正
確的學習親職知能與技巧。

- 這本手冊所提供的相關資訊是由一群青少年家長、教師、專家，以及家庭教育相關領域專業人員共同合作完成。

- 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。

目 錄

1. 孩子發展

我的孩子比較容易激動，該怎麼辦？ …… 12

我的孩子花太多時間在外表上，該怎麼辦？ …… 14

我的孩子常常亂吃東西，該怎麼辦？ …… 16

如何與孩子談「性」？ …… 18

我的孩子生活作息不健康，該怎麼辦？ …… 20

如何與孩子討論升學或就業的議題？ …… 22

孩子對學習沒動機，該怎麼辦？ …… 24

2. 家長成長

我該如何學習控制自己的情緒？ …… 28

孩子長大了，還需要我的陪伴嗎？ …… 30

我和配偶 / 伴侶如何共同教養孩子？ …… 32

我不能接受孩子認同的性別與性傾向，該怎麼辦？…. 34

孩子功課表現一直不如我的期望，該怎麼辦？ …… 36

目 錄

3. 親子互動

當我與孩子發生衝突時，該怎麼辦？ …… 40

該如何和孩子溝通？ …… 42

我無法相信孩子，該怎麼辦？ …… 44

答應孩子的事，該怎麼做到？ …… 46

我的孩子亂花錢，該怎麼辦？ …… 48

我的孩子有憂鬱或焦慮的狀況，該怎麼辦？ …… 50

4. 社會影響

我不喜歡孩子的朋友，該怎麼辦？ …… 54

孩子有親密交往對象了，該怎麼辦？ …… 56

我的孩子失戀了，該怎麼辦？ …… 58

如何和孩子討論適當地使用 3C 產品？ …… 60

我的孩子被霸凌，該怎麼辦？ …… 62

如何預防孩子接觸毒品？ …… 64

孩子發展

青少年階段的孩子可說是面對人生中，身心發展變化最大的時期之一，他們不僅要調適身心所帶來的變化，更要面對課業與交友的各種壓力，家長該如何協助青少年的孩子面對情緒容易激動？又如何面對生涯規劃上課業或升學的問題？甚至如何和孩子討論交友的議題呢？讓我們進入手冊的主題中，讓你成為孩子成長中的助力與支持者。



我的孩子比較容易激動，該怎麼辦？



青少年期，孩子經歷許多生理上的變化，同時青少年也面臨學校作息的改變與更多學業的挑戰，使青少年的情緒問題更容易凸顯出來。

下列哪些狀況比較貼近目前你與孩子的互動情形：

☐ 1. 孩子一回家就躲到房間做自己的事，上網或打電動，與家人互動的意願低。

☐ 2. 與家長交談時，孩子常心不在焉，沒有回應。

☐ 3. 孩子總是情緒激動的抱怨學校老師、同學、朋友，家長也不知如何安撫孩子情緒。

☐ 4. 孩子常因學業表現、休閒娛樂需求，和金錢使用而與家長起爭執。

☐ 5. 孩子常會因生活作息不正常（如晚睡、飲食不均衡），不願參與家庭勞務或活動，而與家長時有摩擦。

很多人說青春期是一段情緒混亂的時期，但大部分的青少年都能順利的成長，所以，如果孩子出現一些過度情緒反應，家長還是要多加的注意與關心。

我可以怎麼做，來平穩孩子的情緒？

① 家長自己要保持情緒的平穩，理解孩子在青少年期可能情緒會有波動現象。

② 家長要敞開心胸，避免用說教、命令或批評的方式，用聆聽孩子心聲的方式，來了解孩子的需求與困擾。

③ 幫助孩子建立良好生活常規，避免因飲食與睡眠的問題而影響情緒。

④ 教導孩子認識自己的情緒，幫助孩子了解自己不開心、生氣、憤怒，與沮喪的原因。

⑤ 幫助孩子找出自己在哪些情境下會出現情緒不穩及激動的狀況。

⑥ 幫助孩子做改變，可從日常生活的小事件著手，當形成具體的改善行動後，便能建立信心，使情緒更能穩定。

家長與孩子互動時，應學習「體諒」與「容忍」，是幫助孩子度過情緒波動最好的方式。

我的孩子花太多時間在外表上，該怎麼辦？



青少年時期，孩子開始重視外表，有時甚至會產生過度關注自己的體態，膚質與面貌的情形。家長應留意的是青少年如果對自己的外表都持負向的看法，可能會產生沒自信、飲食不均衡，甚至有憂鬱等問題，所以家長針對孩子過度重視外表，還是要多加留意。

下列哪些狀況比較貼近目前你與孩子的互動情形：

☐ 1. 孩子常會多要零用錢購買衣物及保養品。

☐ 2. 孩子過度控制自己的飲食，或省略餐食，以控制身型。

☐ 3. 孩子常詢問家長關於自己外表的問題，對於胖瘦體態非常在意。

☐ 4. 孩子過於在意自己的身高體重，擔心身高不足，或體重過重。

☐ 5. 孩子過度打扮模仿明星或公眾人物。

若有上述的情形，家長需要多與孩子溝通，以了解他們對外表的看法。

當孩子過度重視外表，我可以怎麼做？

① 了解孩子對自己的身體與外表的看法。

② 讓孩子理解青少年期，身體的發育有快有慢，不必過於擔心。

③ 家長在談論孩子的外表時，要使用正向的語言，避免開玩笑或取綽號等嘲諷的方式。

④ 和孩子聊聊大眾媒體，社交媒體，電影，電視裡的明星或人物的外表，了解孩子是否過度模仿，或過度認同媒體裡的標準。

⑤ 青春期孩子重視外表是常見的現象，可以引導孩子從自然的角度，透過適度的運動，與均衡的飲食來建立健康的形象。

⑥ 家長對於孩子所重視的外表，可學習適度地「欣賞」與「接納」。

幫助孩子找到自己的特色、建立信心，並接納自己，而非過度重視外表。

我的孩子常常亂吃東西，該怎麼辦？



青少年在校時間增加，與朋友互動交流也更頻繁，有許多外食的機會。根據國內外的專家研究，青少年的飲食問題有：省略主要餐食、吃點心、吃速食、喝含糖飲料、蔬菜水果吃得少。因此，飲食的問題、營養不均衡的問題，就成為家有青少年的家長更加關注的議題。

下列哪些狀況比較貼近目前你與孩子的情形：

- ☐ 1. 因為上課或上班時間來不及，經常不吃早餐。
- ☐ 2. 孩子喜歡吃油炸、燒烤等食物。
- ☐ 3. 孩子很少吃蔬菜水果。
- ☐ 4. 孩子天天喝一杯含糖飲料。
- ☐ 5. 因工作或上課緣故，三餐經常外食。
- ☐ 6. 家長常與孩子一起吃零食跟吃宵夜。

若有上述的情形，不論是家長或孩子都要留意飲食狀況。

我可以怎麼做，來減少孩子亂吃東西？

① 建立良好的生活作息，讓孩子有足夠時間在家吃早餐。

② 讓孩子理解飲食與健康的關聯性，提高孩子注意均衡飲食的動機。

③ 帶孩子一起了解食物的食品標示，使孩子能自制減少吃速食及喝含糖飲料的次數。

④ 在家一起準備晚餐，可幫助孩子了解食物的內容與烹調過程，進而減少挑食與亂吃食物的行為。

⑤ 如無法經常在家用餐，可根據社區或學校附近店面，與孩子討論兼具方便與均衡飲食的可能選擇。

最後提醒，家長是孩子的最佳模範，家長要有健康的飲食觀念與行為，孩子才有可能學習與模仿到健康的飲食習慣喔！

如何與孩子談「性」？



談「性」容易讓大家覺得尷尬，但性教育是每個人都需要的，如果家長對於性的話題迴避，孩子也會透過同儕、網路、電視電影劇情、甚至從傳言與 A 片去摸索與揣測，但這些非正式管道可能有許多的誇大和偏差。

如何與孩子談性？家長可以先自我檢視一下是否準備好了。

☐ 1.「性」不需要家長與孩子談，應該是他們長大就自然知道的。

☐ 2. 我會含混帶過孩子對於真實受孕與懷孕好奇的提問。

☐ 3. 我認為應該與孩子談性的議題，但太尷尬而不知如何開口。

☐ 4. 我對性的知識不夠，不知如何教孩子。

如果有以上的情形，表示你還是需要加一點油喔！

對於「性」的避而不談，甚至可能會讓孩子陷入最需要幫助時，無人可以求助的境地。

性教育應該依照孩子認知與身心發展的階段給予不同的內容。家長可以這麼做：

① 與孩子共同收集與理解性生理發展知識：當孩子對於性徵變化的速度感到的擔憂或疑惑，如果您擔心自己知識不足，您可以與孩子一起尋找書籍、網路等資訊，也可以向其他師長諮詢。

② 與孩子討論談性跟愛的情感教育：在生理之外，與孩子一起討論什麼是戀愛交往的情感關係？期待將來找到什麼樣的對象？在情感關係中如何尊重自己與他人的身體界線？

③ 展現對於「性」正面與坦誠的態度：家長願意跟孩子談論，孩子會感到被重視，也就能在整個過程中重新去思考「性」背後的價值，什麼才是真正對自己人生有益的。

孩子的成長只有一次，在孩子的青春期給予孩子自然且正確的性教育，會是您給孩子最好的成年禮。

我的孩子生活作息不健康，該怎麼辦？



隨著學習階段的不同，孩子可能因課業壓力、社團表現、3C 使用的影響，導致生活作息錯亂，不妨找時間與孩子聊一聊，了解孩子的近況與困擾。

想一想，你家的孩子是否有以下的情況呢？

- ☐ 1. 課業壓力大，除了學校的考試與作業外，放學後的補習、社團活動行程滿檔，每天 12 點過後才睡覺。
- ☐ 2. 在學校的午休時間常因趕作業，而無法午睡。
- ☐ 3. 沉迷手遊或追劇。
- ☐ 4. 晚上習慣喝咖啡、茶、可樂等含有咖啡因的飲料；或是睡前做激烈運動。
- ☐ 5. 除了學校的體育課外，平日少運動、假日戶外活動不足，接觸陽光時間少。

如有以上情形，家長應注意孩子的作息狀況。

家長是孩子的明鏡，以身作則共同建立良好的作息，陪伴孩子健康成長。

我可以怎麼做讓孩子的生活作息變得規律？

① 與孩子討論目前的行程規劃是否能夠負荷或者需要調整。

② 提醒孩子午睡可增進下午的學習效率的重要性。

③ 若孩子使用網路時間過長，家長須與孩子討論如何在健康的生活作息下，建立網路使用的規範。

④ 避免孩子晚上飲用咖啡、茶、可樂等具咖啡因或糖分較高的飲品。

⑤ 避免睡前進行強度太高的運動，導致精神亢奮而影響睡眠品質。

⑥ 鼓勵孩子多利用上學時間與同學互動，減少長時間使用社交軟體。

如何與孩子討論升學或就業的議題？



你的孩子不是你的，他們經你而生，卻非出自於你；他們與你相伴，但並不屬於你；你可以給他們你的愛，卻非你的思想；你可以盡力模仿他們，但不要指望他們會和你相像。　　— 紀伯倫《先知》

當與孩子討論升學或就業的議題時，請不要將自己的期望加諸在孩子身上，將孩子視為完成自己夢想的對象。

請檢視自己與孩子是否有以下情況呢？

- ☐ 1. 從孩子的成績來判斷孩子未來的生涯發展，因此常責備孩子的努力不足。
- ☐ 2. 擔心孩子成績不佳，總是要求孩子放下手邊事情立刻去唸書。
- ☐ 3. 常以自身經驗說教，要孩子聽你的意見，希望孩子照著自己的理想前進。
- ☐ 4. 每當孩子提出心中的想法，總認為不夠成熟、無法認同。
- ☐ 5. 當孩子詢問我有關科系選擇或就業事宜，我總是以不了解或不懂來回應。
- ☐ 6. 孩子提出未來規畫時，我和孩子都堅持己見，常不歡而散。

如有以上情形，家長應學習如何和孩子討論升學或就業的問題，並尊重孩子的意願。

我可以怎麼與孩子討論升學或就業的議題呢？

① 先調整自己的態度，多聆聽與關心，少斥責與批評。

② 先聽聽孩子的想法與規畫，給予孩子正向支持與鼓勵，並讓孩子學習對自己的選擇負責。

③ 孩子對於未來如果沒有任何想法或規畫，可以提出幾個方案讓孩子作選擇。

④ 與孩子一起蒐集相關資料，亦可提供自身經驗，共同面對未來的挑戰。

⑤ 孩子是一獨立完整的個體，即使未來的規劃不如家長的期望，也要學習尊重並接納孩子的立場。

⑥ 可利用相關網路資源，如「教育部國民及學前教育署學生生涯輔導網」、「國中畢業生適性入學宣導網站」及勞動部「臺灣就業通」網站。

尊重孩子，放下自己的堅持，給孩子一個溫暖的擁抱，是家長給孩子最好的祝福。

孩子對學習沒動機，該怎麼辦？



學習是件有趣的事，但並非所有孩子都認同這句話，因為每個孩子對於「學習」的想法都不同。有了學習的興趣，孩子自然而然地就會喜歡學習。

讓我們透過以下幾個情況，來檢視影響孩子學習的狀況。

☐ 1. 家裡沒有明亮、安靜、不受干擾的空間讓孩子專心念書。

☐ 2. 孩子總是抱怨作業太多、太難無法達成目標。

☐ 3. 孩子的學習是因為害怕被責備、懲罰，或是嘲笑。

☐ 4. 孩子的學習是為了獲得讚美和獎賞。

以上的狀況都不應成為孩子學習的主要動機。

孩子的學習是為了可以開拓視野、增加思考能力，對未來的人生有幫助。

為了讓孩子更喜歡學習，我可以做些什麼？

① 提供孩子明亮、整齊、安靜、不受干擾的學習環境。

② 了解孩子不喜歡學習或不喜歡在家念書的原因，並心平氣和地接納孩子對學習的想法，成為孩子願意分享感受的學習夥伴。

③ 孩子因長期的挫折感而排斥學習，可循序漸進設定標準，由簡單到困難，讓孩子找回學習的自信心。

④ 用責備、懲罰，或是貶抑嘲笑的方法督促孩子學習，只會讓孩子對學習更加反感。即使一時會讓孩子坐下來念書，孩子也坐不久、無法專注。

⑤ 過度讚美與外在獎賞，會讓孩子把學習焦點放在成果上，而害怕成為失敗者，甚至會為了避免失敗而不願意學習新事物。

⑥ 家長應多看見並肯定孩子在學習過程中所付出的努力與進步。

營造適合學習的環境、用鼓勵與欣賞的角度，培養孩子對學習的興趣，並讓孩子體會學習是為了成就更好的自己。

家長成長

孩子漸漸長大，家長也要跟著學習成長，面對青春期的孩子，該如何控制自己的情緒和孩子交流？有時和配偶 / 伴侶對教養孩子的觀念不同，該怎麼辦？讓我們進入手冊的主題中，協助你更了解自己、孩子及與配偶 / 伴侶的相處，進而讓你與孩子一同成長。



我該如何學習控制自己的情緒？



家長身負教養的重責大任，但當孩子行為不如預期時，常常很難保持穩定的心情與孩子互動，控制情緒是家長必須學習的功課。尤其是面對「暴走青春」的青少年，許多家長大概常常快要跟著一起暴走了吧？

以下哪些跟孩子互動的狀況，會讓你覺得難以控制情緒呢？

☐ 1. 以前孩子會主動分享學校點滴，現在問他一天過得如何，會聳聳肩說:「還好」，再多問，就不耐煩地說:「就還好啊，煩死了。」

☐ 2. 不過說了句：「那個某某某很厲害耶，這次段考又拿第一名」，就臭臉說：「不要總是拿我跟別人比」，明明就沒比較的意思，跟他辯半天根本講不贏。

☐ 3. 有些事情怕他忘記，多叮嚀或重複提醒一下，就不耐煩地說：「好啦！我知道啦！我又不是小孩子！」

☐ 4. 早上要出門上班上課，都快遲到了，他卻一下子吹頭髮一下子忘了帶書…要他不要拖拖拉拉，立刻大聲回「我哪有！」

☐ 5. 經常下課回到家就開始玩手機、沉迷網絡，要他收起來快來準備吃晚餐，嘴上說：「好啦，我知道了」，卻完全沒動作。

家長與孩子的「情緒」會相互影響。家長應該先將自己的情緒管理好，讓孩子有好的學習對象，才能有效提升孩子的情緒控制力。

我可以這樣學習控制自己的情緒：

① 認知孩子長大了，需要學習獨立與尋求認同，家長應調整角色，從殷切叮嚀，轉換成聆聽陪伴。

② 覺察並接納自己的情緒，有情緒不代表自己是不合格家長，不需要壓抑情緒，但需要學會控制，並用合適的方式加以宣洩。

③ 釐清自我情緒背後的原因，誠實面對。了解自己生氣的原因，必要時可讓孩子知道，共同尋求可能的解決辦法。

④ 避開衝突的情境，緩和情緒。例如：覺察到自己情緒上來時，先離開現場，並告訴孩子：「我現在心情不好，需要離開冷靜一下，等一下我們再談。」

⑤ 在心裡想一些安定自己情緒的語言，例如：「冷靜，他只是有話要說。」、「讓他遲到一次，學習自我負責。」

⑥ 事後待情緒穩定平緩些，可以跟孩子一起訂定清楚的行為規範，或是討論事情的解決辦法，切勿因一時氣憤而放棄與孩子的互動。

孩子長大了，還需要我的陪伴嗎？



大家都知道「愛」是孩子成長最關鍵的養分，但孩子如何感受到我們對他的愛？答案就是「陪伴」。

對於陪伴孩子這件事情，你的想法是什麼？

☐ 1. 孩子在家中都有自己的休閒活動，不需要家長陪伴。
☐ 2. 我的孩子總是去找朋友玩，很少與家人互動。
☐ 3. 大家都忙，各做各的事，沒有什麼互動時間。
☐ 4. 陪伴孩子的事情主要由配偶 / 伴侶負責。
☐ 5. 利用吃飯時間，好好跟孩子聊聊天。
☐ 6. 我會找機會陪在孩子旁邊，讓他知道我的關心。

如果以上的選項包含了 1~4，你可能忽略了陪伴的重要性。

孩子再大都會需要家長的陪伴，陪伴就是愛孩子的表現。

關於陪伴孩子，我可以怎麼做？

① 專心陪伴孩子，時間不見得需要很長，但需要讓孩子感到我們的重視，十分鐘專注的陪伴，勝過一小時的漫不經心。

② 找到適合孩子的陪伴方式，或許是聊天談心、一同聽音樂，還是一起運動，只要親子能享受其中，就是優質的陪伴。

③ 規劃陪伴孩子的時間，養成家人互動相聚的習慣，孩子長大也一樣可以享受相互陪伴的溫馨時光。

④ 發展親子之間共同興趣，更能提升陪伴的品質。

青少年在成長過程，家長應學習信任與放手，鼓勵孩子獨立自主，但適度地陪伴仍是非常重要的。

我和配偶 / 伴侶如何共同教養孩子？



教養孩子並非易事，家長雙方對於教養的看法可能相近也可能有差別。通常與配偶 / 伴侶之間是如何搭配教養孩子呢？自己是對方的神隊友嗎？還是對方是我的絆腳石？

☐ 1. 我管教孩子時，配偶 / 伴侶也都會配合我。
☐ 2. 當我不喜歡配偶 / 伴侶教養孩子的方式，我會私下與對方討論。
☐ 3. 我和配偶 / 伴侶對於教養的看法很相近，沒有太多衝突。
☐ 4. 配偶 / 伴侶都把教養工作交給我，但又不配合，讓我很傷腦筋。
☐ 5. 我信任配偶 / 伴侶的管教方法，多半不加以干涉也不參與。
☐ 6. 我和配偶 / 伴侶的教養想法非常不一樣，也不太討論。

如果你有選擇以上的 4~6 題中任一題，你應開始與配偶 / 伴侶討論如何共教養孩子。

親密愛人，更是教養上的最佳隊友！

和配偶 / 伴侶共同教養孩子時，我可以怎麼做？

① 盡可能與配偶 / 伴侶協商教養的基本原則，孩子可以感受到家長的同心，有助於任何一方家長的教養更順利。

② 在不傷害孩子的前提下，盡可能尊重配偶 / 伴侶的教養方式，不在孩子面前質疑配偶 / 伴侶的行為，若有必要討論，盡量事後找時間進行。

③ 面對與配偶 / 伴侶教養想法不同時，千萬不可拉攏孩子對抗配偶 / 伴侶，不僅破壞與對方的情感，也傷害孩子對家長的信任，最後容易導致家庭更大的衝突與問題。

④ 教養是需要隨著孩子成長，持續學習，並有義務與責任分享給配偶 / 伴侶，讓雙方的教養同調。

合作教養可讓家長彼此建立在信任與支持上，共同管教孩子，並有助於親子互動與健康家庭的營造。

我不能接受孩子認同的性別與性傾向，該怎麼辦？



為什麼我的孩子是 LGBTQ 族群？是不是我做錯了什麼？LGBTQ 的孩子可能是來自各種不同的家庭，單親、雙親、隔代教養，不同文化、經濟背景，沒有任何研究能夠指出家長的教養方式會影響到孩子的性別認同及性傾向，也沒有任何研究指出基因會影響到孩子的性別認同及性傾向，家長只需要知道我的孩子即使向我坦白了，他還是那一個我所愛的孩子。

☐ 1. LGBTQ 族群包含女同性戀者 (Lesbian)、男同性戀者 (Gay)、雙性戀者 (Bisexual)、跨性別者 (Transgender) 與概指所有認為自己不屬於傳統性別或是認為上面所述的類型都太過侷限的人 (Queer)，有時候 Q 也可以表示正在摸索自己性向的人 (Question)。

☐ 2. 現今科學已證實非異性戀者是人類的自然展現型式之一。

☐ 3. 非異性戀者與異性戀在各方面均相同，且本身不造成任何心理傷害。

☐ 4. 對非異性戀者的負面看法部分來自社會排斥、法律歧視、刻板印象。

以上選項你都不了解，那我們就來看看接下的說明喔！

面對不一樣性別認同與性傾向的孩子，我該怎麼辦？

① 讓孩子了解自己第一次知道時很驚訝，反應可能不夠正向，但會學習接受與了解他們。

② 雖然家長因信仰與價值觀，無法自在與孩子討論他們不同的性別認同及性傾向，但至少應尊重孩子的決定，並試著改變自己價值的框架。

③ 對孩子來說，必須要經歷非常難熬的歷程，才有勇氣坦白，家長應給予更多的傾聽與同理。

④ 協助孩子找到正向的典範，可以幫助孩子看到未來的無限可能性，也能夠讓家長自己更加認識這個族群。

⑤ 向孩子表達自己無條件的愛，若無法用言語來表達，一個擁抱也能夠表達對孩子無條件的愛。

⑥ 家長還是無法理解 LGBTQ 族群，可以尋找相關資源。

臺北市政府民政局有推出「LGBT 資訊專區」的網站，網站內包含了非異性戀者在戶政、社福、醫療、親職等方面可能需要的資訊，家長可以多加利用。此外，除了上述的公部門資源外，也有民間的資源提供家長使用，如非異性戀孩子的家長諮詢專線、家長支持團體以及家長個別諮詢會談等等。

孩子功課表現一直不如我的期望，該怎麼辦？



家長都會對孩子有所期望，因此當孩子長期的功課表現不如家長預期時，孩子就會察覺到家長失望的情緒，孩子可能會責備自己、感到愧疚，甚至會形成「我就是個輸家」的信念。

讓我們來看看孩子是否有以下的狀況？

- ☐ 1. 孩子認為要達成家長的期望才是成功的。
- ☐ 2. 孩子遇到阻礙或挫折，便會馬上選擇放棄。
- ☐ 3. 孩子會開始逃避接觸、學習新的事物。
- ☐ 4. 即便是善意、溫和的批評或指教，也有可能會讓孩子深受打擊，出現退縮與抗拒的表現。
- ☐ 5. 看到別人的成功，孩子想到的是自己的失敗，並出現羞愧、埋怨、忌妒的情緒反應，甚至還會認為對方的成就不算什麼。

如果出現以上的狀況，家長應留意是否給孩子過高的標準。

我可以怎麼做：

① 家長應在乎的是孩子在學習過程中所獲得的「成長」而非「成果」。

② 找到孩子的才能、專長，讓孩子能透過多元學習，展現孩子個人特色。

③ 不應對孩子學習的成果過度批評或比較，協助孩子找到比較能專注與有興趣的領域，既使目前表現不理想，孩子會比較容易重新面對挑戰。

④ 孩子會內化家長對自己課業表現的期望，家長太在乎成功或失敗反而讓孩子無法養成勇於挑戰、努力、積極學習的心態，進而限縮了孩子未來充分發揮潛能的可能性。

家長應給予孩子符合其特質的期待，孩子才能有信心探索各種可能的未來。

親子互動

青少年階段的孩子，情緒起伏比較大，如果和孩子發生衝突，該怎麼做呢？ 孩子長大會有自己的想法，但是家長往往不放心孩子的決定，該如何和孩子溝通呢？ 讓我們進入手冊的主題中，協助你與孩子建立良好的親子互動。



當我與孩子發生衝突時，該怎麼辦？



與人相處，經常免不了衝突，親子之間更是常見。回想和孩子發生衝突的情況，是否有特別的原因？

想一想以下何者是你家常發生的情形？

☐ 1. 孩子的成績是我們衝突的主要原因。

☐ 2. 孩子的態度不好，經常讓我生氣。

☐ 3. 我很生氣的時候，會忍不住想動手管教孩子。

☐ 4. 我常常在吃飯時會跟孩子起衝突。

☐ 5. 衝突發生時，我和孩子都很難冷靜下來。

☐ 6. 我會用自己過去的經驗來處理與孩子的衝突。

☐ 7. 我與孩子有衝突時，多半靠配偶 / 伴侶或其他家人幫忙解決。

如果以上是你家常見的情形，你需要學習如何處理與孩子的衝突。

面對與孩子的衝突，我可以怎麼做？

① 不傷害彼此是最重要的原則。無論是言語或是動作上的傷害，都會破壞親子間的信任與安全感，孩子日後更可能容易使用粗暴的方式處理與他人的衝突。

② 離開現場是有效處理嚴重衝突的最快方法，以避免可能衍生激烈的暴力行為，造成更大的傷害。

③ 找出衝突的原因，並了解可能的解決方法。躲避問題並不會解決問題，設法溝通才能化解問題。

④ 持續學習良好的衝突處理方式，可請教配偶 / 伴侶、家人，或是看書，只要是適合自己的學習方式皆可。

衝突不見得是壞事，面對而非逃避，才能提升親子互動的品質與溝通的效能。

該如何和孩子溝通？



親子溝通是家長與孩子之間表達意見與傳遞感情的過程，我們經常用「代溝」來表示和孩子溝通不良的情形，親子間真的存有過不去的鴻溝嗎？

我們來檢視一下，與孩子溝通的狀況是如何呢？

☐ 1. 跟孩子說沒幾句話，就覺得說不下去。
☐ 2. 要做的事情很多，沒有太多時間跟孩子慢慢溝通。
☐ 3. 只有在和孩子起衝突時，我們才需要花時間溝通。
☐ 4. 我清楚知道孩子的想法，不用經常與孩子溝通。
☐ 5. 孩子懂我的想法，所以我們不需要花時間溝通。
☐ 6. 我不認為需要改變說話的方式，來增進我跟孩子的關係。

當有以上的狀況發生，我們可能需要學習如何與孩子溝通。

沒有學不來的溝通，只怕不想學。

想要跟孩子有良好的溝通，我可以怎麼做？

①「同理對方的立場思考」是有效溝通的關鍵原則，孩子與家長都必須瞭解彼此的意思，才可能成功傳達或分享彼此的想法。

② 找出孩子比較習慣的溝通方式，並學習透過這些方式和孩子建立順暢的溝通行為。

③ 平日建立跟孩子溝通的習慣，從小事情的分享做起，建立情感交流的基礎，熟習彼此的溝通方式。

④ 主動關心孩子的生活點滴，讓孩子感受到家長的關愛，進而增加孩子對家長信任，並有利於溝通。

⑤ 溝通的方式非常多樣，盡可能學習適合彼此的溝通方法，多多練習，幫助自己與孩子的溝通更有效。

⑥ 請家長試著接受孩子以沈默的方式來表達，有時候需要一些時間，才能說出心裡的話。

溝通不是說服，重要的是表達自己對於家人的關心與愛。

我無法相信孩子，該怎麼辦？



到了青少年，孩子各方面的能力越來越成熟，開始會覺得自己有能力管理好自己的生活，但在家長眼中可能會覺得孩子高估了自己的能力，雖然想鼓勵孩子獨立自主，但又難以相信孩子可以管理好生活。

您是否有過以下的經驗呢？

- ☐ 1. 孩子要求自己決定怎麼使用自己儲蓄的金錢或零用錢。
- ☐ 2. 孩子想要自己規劃休閒活動、培養自己的嗜好。
- ☐ 3. 孩子希望能自己掌控課業學習進度。
- ☐ 4. 孩子不希望所有的事情都需要經過家長的允許。
- ☐ 5. 孩子要求可以自己和朋友在沒有大人陪同的情況下出門遊玩。

你是否對上述這幾件事情，都還是感到不安呢？

想要管理自己的生活是孩子逐漸成熟的表現，家長應該協助孩子提升自我管理生活的能力與信心，而不是質疑孩子為什麼要挑戰家長。

我可以怎麼做，來增進與孩子間的相互信任？

① 在確保孩子安全、家長安心的前提下，適度地給予孩子自己管理生活的機會，並且逐漸給予孩子越來越大的自主空間。

② 家長應該建立開放討論的氛圍，鼓勵孩子表達自我意見，對於孩子意見與家長不一致之處應給予尊重。

③ 與孩子溝通時，家長不要急著評論，可以先專心聆聽孩子的想法，不應打斷孩子，等孩子充分表達後，再說明自己的顧慮。

④ 家長不該盲目地順從孩子的要求，應當畫出合理的底線規範。

⑤ 鼓勵孩子站在同理的角度思考，讓孩子試著提出能兼顧自己與家長都能接受的做法。

⑥ 若事情發展不如家長預期，也應避免有輕視、貶抑、不信任的訊息給孩子，這些訊息不僅會破壞親子關係，也不利於孩子的自主發展。

家長可以好好聽，孩子才會安心說。

答應孩子的事，該怎麼做到？



信任是良好親子互動的基礎。一旦孩子認定家長不可靠或沒有誠信，那麼就會降低孩子在遇到困難時告知、求助家長的意願。

透過以下幾個情境，檢視一下自己是否有過在孩子面前「說話不算話」的經驗吧。

- ☐ 1. 答應要陪孩子一起看書、聽音樂或是做其他休閒活動，卻因為臨時有事而爽約。
- ☐ 2. 配偶 / 伴侶事先答應孩子的事情，卻被自己否決。
- ☐ 3. 自己事先答應孩子的事情，卻常因有其他事而無法達成。
- ☐ 4. 明明沒有十足的把握，就先做出承諾，最後無法兌現。
- ☐ 5. 孩子抱怨自己沒能遵守承諾，結果自己卻對孩子大發雷霆。

如果有以上的情形，小心孩子已經對家長的話產生不信任！

也許在大人眼中只是無關緊要的小事，但對孩子來說，卻是家長答應過自己的重要承諾，因此家長應該重視自己與孩子之間的約定。

在和孩子做約定時要注意哪些事情？

① 在答應孩子事情前，一定要先量力而為，不要做出自己或配偶 / 伴侶難以兌現的約定。

② 與孩子約定後，任一方皆應告知配偶 / 伴侶，這樣才能保障孩子的權益，也確保家長在孩子心中值得信任的形象。

③ 認真看待自己答應過孩子的事情，哪怕只是些微不足道小事情。透過自己的身教，讓孩子學會要重視對他人做出的承諾。

④ 如果遇到自己沒有十足把握的事情，應據實告知孩子，一方面讓孩子事先有心理準備，另一方面也讓孩子學會體諒家長的難處，藉此提升孩子的同理能力。

⑤ 當孩子提出的要求難以執行時，除了誠實地對孩子說「不」，也要和孩子說明自己拒絕的原因和理由，與孩子試著討論出其他可行的替代方案。

⑥ 萬一家長真的不小心「說話不算話」了，就應該誠懇地向孩子道歉，並和孩子討論該如何彌補孩子受損的權益。千萬不可以惱羞成怒、翻舊帳轉移注意力、用大人的威權做出雙重標準，或是打馬虎眼敷衍孩子，這些舉動會加深孩子對家長的不信任，傷害家長與孩子的親子關係。

孩子時時刻刻都在觀察、學習家長的言行舉止。若家長經常「說話不算話」，那麼孩子也就會輕視自己與他人的約定。

我的孩子亂花錢，該怎麼辦？



世代不同，理財方式也不同，不要擔心與孩子談「錢」。想要讓孩子懂得好好花錢，可是一門家長與孩子都需要學習的學問。

當討論到孩子花錢的適當與否時，我們先來了解一下生活中，家長們是否有發現到有以下情況呢？

☐ 1. 家長會定期給零用錢，盡力滿足孩子的需求，很少拒絕孩子的要求。

☐ 2. 通常不會讓孩子看到的家裡帳單，繳費後便留存。

☐ 3. 當孩子好奇家中的財務規劃時，常避而不談，覺得孩子還太小。

☐ 4. 會提醒孩子儲蓄的重要，但是較少提及計畫性消費。

☐ 5. 當孩子詢問理財相關問題時，由於一知半解而無法回答，孩子也不再詢問。

如果有以上情形，家長應讓孩子了解金錢的使用。

不要怕和孩子談錢，具備足夠的財務觀念，未來才能面對經濟瞬息萬變的世界。 — 曾志朗

我可以怎麼做，讓孩子不再亂花錢？

① 了解孩子花錢的原因，是因為「需要」還是「想要」？一起思考可透過什麼方式，即使不花錢也能達成目的。

② 讓孩子了解家庭各項開銷，如生活用品、食物、網路、水電等開支。

③ 讓孩子了解家裡的財務規劃，如房貸、保險、投資等。

④ 透過討論，建立家庭共同的目標，並將目標化成計畫與行動，讓孩子學習如何有效地使用金錢與資源。

⑤ 嘗試讓孩子從記帳中了解自己的消費習慣，檢視不當的支出，並訂定消費預算，避免過度浪費。

家長可以利用線上資源，如「金融監督管理委員會 - 金融智慧網」，增進財務規劃知能。

我的孩子有憂鬱或焦慮的狀況，該怎麼辦？



青少年的焦慮與憂鬱已成為全世界可見的危機，在臺灣也不例外，情緒困擾的情形更是造成臺灣青少年自殺的主因之一。

以下修改自衛生福利部的憂鬱量表，可先檢視你的孩子是否有憂鬱的傾向？

- ☐ 1. 孩子常常覺得心情不好、感到悲傷
- ☐ 2. 孩子對於以前感興趣的事情，現在已沒有那麼感興趣了
- ☐ 3. 孩子的體重明顯的下降或明顯的增加
- ☐ 4. 孩子常覺得不想吃或吃得過多
- ☐ 5. 孩子常有失眠或是想睡覺（嗜睡）的情形
- ☐ 6. 孩子常覺得很疲憊或沒有活力
- ☐ 7. 孩子覺得自己沒有價值或對自己有罪惡感
- ☐ 8. 孩子覺得注意力或記憶力愈來愈差
- ☐ 9. 孩子做決定常常變得猶豫不決
- ☐ 10. 孩子有想要結束自己生命（自殺）的想法

如果上述的選項有許多都同時在近兩週發生，而且頻率明顯增加，你可能需要更關心孩子，必要時需要尋求專業的協助。

家長可以如何面對孩子的情緒困擾呢？

① 家長應正視問題不要否認與忽略孩子的情緒，也要避免反效果的溝通，例如嘮叨、斥責、禁止等。

② 家長應留意孩子行為上的變化，例如放棄一向喜愛的活動，或是性格上的轉變，如外向的孩子變得退縮等，此時一定要提出來跟孩子討論，真誠表達關心。

③ 接納孩子情緒，從「傾聽」開始，當孩子能夠被包容、自己的想法及情感被聽見，情緒才能獲得適度地發洩。

④ 如發現孩子有自我傷害的行為時，家長應找出問題行為背後的原因，多傾聽、多同理來回應孩子。

⑤ 當以上的方式都不能夠解決時，可先跟學校的導師或輔導老師談談，必要時也可以向社區心理衛生中心、兒童青少年精神科醫師或心理師尋求諮詢。

⑥ 多數青少年出現情緒問題，很可能是因為家庭環境造成孩子的壓力，請坦誠檢討家庭現況，必要時全家一起接受專業輔導。

要幫助情緒困擾的孩子走出黑洞，需要家庭、學校與醫療的合作，織成一張防護網共同來接住情緒墜落的孩子。

社會影響

孩子成長於網路世代，網路世界與現實世界一樣複雜，該如何與孩子討論網路世界的議題？進入青少年的孩子，與同儕的關係越來越密切，受到同儕的影響也越來越大，但你如果不喜歡孩子的朋友，或孩子開始談戀愛了，你該如何處理呢？讓我們進入手冊的主題中，協助你面對孩子成長受到社會各式影響的挑戰。



我不喜歡孩子的朋友，該怎麼辦？



進入青春期的孩子，會把很多的時間和心力花在朋友身上，不再像兒童時期以家庭為生活重心，更不會凡事聽從家長的意見。面對孩子成長帶來的改變，家長難免會感到不適應，尤其當孩子的朋友是你不喜歡或不認可的類型時，該怎麼辦？

請你先想想，為什麼你不喜歡孩子的朋友？

- ☐ 1. 青少年在一起只會玩樂惹事、妨礙學業，所以我不太喜歡他的朋友。
- ☐ 2. 孩子什麼都聽朋友的，不聽家長的話，我擔心年輕人思慮不周，容易誤入歧途。
- ☐ 3. 孩子的朋友可能有違規或記過的紀錄，擔心孩子學壞或受到連累。
- ☐ 4. 我認為孩子和成績好的同學做朋友可以「見賢思齊」，進而增強自己的學業表現，但是他經常與功課不好的朋友往來。

家長應知道這個階段的孩子需要同儕朋友，同儕是他們最重要的參考團體，也是模仿和比較的對象，具有增進人際發展的功能。

青少年將生活重心從家庭轉向同儕，是很正常的現象，家長必須尊重孩子交友的需求。

家長應該如何做？

① 平常多和孩子聊聊他和朋友之間的趣事，了解他的交友狀況，避免用威權或批評的方式表達你對他朋友的看法。

② 以開放與接納的態度，持續關心孩子的交友狀況。研究發現，冷漠或高壓的家長容易將孩子推向偏差的同儕團體，家長的溫暖和支持才是最好的「抗體」。

③ 如果發現孩子經常和違規記過的朋友在一起，應先對他朋友的狀況表達友善與關心，而非排斥。當孩子願意和你談，你就有機會預防他學壞或受連累。

④ 家長不應用現實或勢利的標準看待孩子的朋友。

青少年透過朋友可了解自我的獨特感，並獲得社會中的角色與地位，家長應抱持開放的心，接納孩子選擇的朋友。

孩子有親密交往對象了，該怎麼辦？



青少年時期的孩子有親密交往對象了，身為家長，第一個反應是什麼？

☐ 1. 生氣、憤怒？
☐ 2. 堅決反對？
☐ 3. 擔心影響課業？
☐ 4. 年紀那麼小，哪懂什麼戀愛？
☐ 5. 擔心過早有親密經驗的後果？

這些反應其實是基於對孩子的關愛，擔心他受到傷害，但是「反對」和「禁止」的態度只會將孩子往外推，反而增加更多的風險。調查發現有戀愛經驗的中學生中，有半數的家長並不知情。與其堅持無用的「反對」，不如持開放的態度，讓孩子知道家長永遠會陪在身邊。

家長在孩子戀愛態度上表現得愈開明，孩子會有較高的意願向家長分享自己的戀情。

孩子有親密交往對象了，我可以這麼陪伴孩子修好戀愛學分：

① 青春期的孩子，對愛情產生興趣是必然的，保持開放的態度，「理解」要優先於「溝通」。

② 如果孩子主動分享，要先感謝孩子願意告訴你，讓孩子覺得你很健康的在看待這件事。

③ 了解孩子的交友圈和想法，但不要立刻問對方成績、家世，免得孩子感覺你在評斷他的朋友。

④ 化被動為主動，可以試著邀請孩子的交往對象來到家中，讓對方知道，這段戀情有家長的支持和祝福。

⑤ 和孩子一起溝通討論，設定感情交往的自我保護規範，以及親密關係的界線。

⑥ 如果孩子不願意跟你分享戀情，可以讓孩子找自己信任、可以聊天的「重要他人」，親戚、老師都可以。

愛情是人際重要的情感之一，青春期的孩子，如果有家長的陪伴與支持，談戀愛可以是一種美好的學習和生命經驗。

我的孩子失戀了，該怎麼辦？



愛情本就有許多困擾與煩惱，分手更是令人傷心。當孩子失戀了，家長要介入，還是順其自然？

首先，讓我們了解下列哪些較貼近孩子的狀況或你的想法呢？

☐ 1. 孩子根本不願意說，還希望我們不要管太多。

☐ 2. 孩子像是沒有靈魂的軀殼，完全忽視我們的噓寒問暖。

☐ 3. 我希望孩子趕快振作起來，不然會影響功課。

☐ 4. 跟孩子分享自己的經驗與建議，孩子一點都不領情，只說：「你不懂啦！」

☐ 5. 早就跟孩子說過兩個人不合適，他就是不聽！

如有以上情形，家長應學習如何面對失戀的孩子。

面對失戀帶來的失落或自我貶抑是常見的情緒反應，但失戀反映的是兩人不適合交往，而非整個人被否定！

陪伴孩子面對失戀，我可以這麼做：

① 孩子失戀，通常只會跟朋友說，家長可讓孩子知道無論如何家人都會一直支持他。

② 失戀是需要時間整理情緒的，家長別急著提供建議，給孩子時間轉換心情、走出傷痛。

③ 不要否定孩子的感受，用尊重和同理的方式，陪伴他慢慢走出低潮。

④ 鼓勵他透過健康的方式抒發，如運動、旅行、外出踏青，轉移注意力。

⑤ 等孩子的情緒慢慢沉澱下來，願意主動談及心中的感受時，再試著跟他討論。

⑥ 如果孩子有傷害自己、傷人的念頭，或遇到對方糾纏，甚至有暴力傾向，建議可尋求學校輔導老師、專業心理輔導人員或其他外在資源協助。

孩子青春期失戀的經驗，是珍貴的學習，都是人生成長的養分，過程中家長的陪伴，是非常關鍵的支持。

如何和孩子討論適當地使用 3C 產品？



青少年成長於網路時代，又正處於追求獨立自主的階段，運用 3C 產品來學習、交友或休閒娛樂，都是再自然不過的事了。不過，網路世界和真實世界一樣，充滿各式各樣的問題，心智尚未成熟卻好奇心強的青少年，很容易成為受害者。

先想想，你和你的孩子有出現以下情形嗎？

☐ 1. 使用 3C 產品的時間過長，而且嚴重影響生活作息。
☐ 2. 除了上網外，對什麼事情都沒有興趣。
☐ 3. 花很多錢在網路遊戲儲值。
☐ 4. 不知道他上網做什麼，對他在網路上的活動一無所知。
☐ 5. 擔心他在網路受騙、被霸凌或結交壞朋友。
☐ 6. 擔心他花太多時間在網路上，無法專心準備課業。

孩子喜歡用 3C 產品玩遊戲或上網是很常見的現象，但若出現前述的情形，家長就該密切留意，主動和孩子好好聊一聊。

當孩子進入青少年階段後，家長很難參與他的網路世界，如何透過陪伴和討論，讓他認清網路世界的特性及隱藏的陷阱，是非常重要的。

我可以怎麼做？

① 網路的隱密性很高，如果孩子不願意開放，別人是不得其門而入的。因此，家長必須先獲得孩子的信任，維持良好的親子關係，才有機會擔任他在網路世界的陪伴者或守門員。

② 孩子使用 3C 產品的能力和經驗多半都勝過家長。家長不妨多請教孩子各種產品功能和上網經驗，並在購買相關產品前，先和孩子討論並徵詢他的意見。

③ 家長可針對網路受害的新聞事件，例如：網路霸凌，聽聽孩子的看法，並問問「如果你是當事人的話，會怎麼辦？」讓他從自我反思和親子討論中培養正確的認知。

④ 很多青少年不想讓家長知道他使用網路的情形是因為他們認為家長只會放大網路壞的一面。所以討論問題時，不可一味的從家長觀點，而應該尊重孩子的想法。

⑤ 家長亦可利用網路相關資源，如「衛生福利部心理及口腔健康司 -- 網路成癮專區」。

網路世界並非只有陷阱與危機，也有許多有益的訊息及學習資源，家長與孩子可以共同探索網路世界，並藉此了解親子彼此的喜好，增進親子關係。

我的孩子被霸凌，該怎麼辦？



當您發現自己的孩子被欺負的時候，內心應該相當不捨、擔心，甚至也可能會感到憤怒吧，此時請來看看孩子發生了什麼事情，也對於霸凌這複雜的現象能多所了解。

如何判斷我的孩子可能被霸凌？

☐ 1. 害怕到學校：過去孩子可能不排斥到學校，但突然不願去學校。

☐ 2. 出現一些生理、心理徵狀：孩子常會感到頭痛、肚子痛、失眠，或出現焦慮等徵狀。

☐ 3. 衣服破損或有傷口：孩子可能找其他的理由而非告知實情。

☐ 4. 交友狀況改變：家長越來越少聽到孩子提及與好友的相處。

☐ 5. 常有恍神的情形：孩子常有精神不濟或不易專注的情形，甚至情緒突然起伏較大。

如果有上述情形，家長可能需要多關注你的孩子，以了解真實的狀況。

霸凌的形式除了傳統面對面的肢體攻擊或是間接的言語傷害行為外，網路霸凌的比例已超越肢體霸凌，是不可忽略的面向。

對家長來說，可採取以下輔導方式來幫助孩子：

① 不要輕忽曾提到的霸凌事件或經驗，並和孩子一起討論霸凌的類型，可讓孩子判斷自己是否被霸凌。

② 當發現孩子可能遭受霸凌時，家長先不急著介入，應詢問、傾聽了解事情經過，尊重孩子的想法，並討論解決方式。

③ 當孩子無法敞開心房或害怕談論此事，可請學校或專業的心理輔導人員來協助，加強親師溝通互動，結合學校、教師與家長的力量，共同協助輔導被霸凌的孩子。

④ 如果事情無法由孩子自行解決，家長應向學校反映，或撥打教育部防制霸凌諮詢反映專線「0800-200-885」。

⑤ 若是發生網路霸凌事件，家長應先關心與同理孩子的心情，並與孩子討論網路世界可能存在的危險；情形嚴重者，可向相關警政單位求助。

⑥ 家長亦可利用相關網路資源，如「教育部防制校園霸凌專區」。

總之，當孩子被霸凌，其實是個警訊，代表您需要多關心與陪伴孩子，改變與孩子的相處方式，貼近孩子的生活，讓我們一起來化危機為轉機，以陪伴度過這次的危機，您與孩子也將更為親近。

如何預防孩子接觸毒品？



近年來除了過去常見的毒品外，新興毒品透過包裝客制化，常以飲料（如咖啡包、奶茶包、果汁）或零食（如果凍、梅子粉、糖果）等方式偽裝入侵校園；還有含毒品的電子菸、笑氣等新型態，常會吸引青少年好奇誤用，久而久之變成經常使用，因此毒品濫用年齡層逐漸下降，毒品犯罪問題也越來越嚴重。孩子接觸毒品可能不自知，也可能知道而不敢告訴家長，身為家長需要了解孩子可能接觸毒品的徵兆：

- ☐ 1. 作息改變、日夜顛倒
- ☐ 2. 朋友圈改變
- ☐ 3. 精神恍惚、眼神渙散、情緒起伏大
- ☐ 4. 食慾不振或暴飲暴食
- ☐ 5. 經常跑廁所、沒感冒卻常流鼻水
- ☐ 6. 專注力、記憶缺損及智力減退
- ☐ 7. 學業成績突然下滑、蹺課、逃學
- ☐ 8. 金錢花費變多
- ☐ 9. 房間經常出現異常物品，如異常粉末、藥丸

新興毒品有群聚性、公開性、流通性與便宜性等特性，且大部分是合成藥物，毒性還不明確，剛用時毒性不像傳統毒品明顯，常讓使用者深陷毒害而不自知，家長早日察覺，可以幫助孩子遠離毒品。

預防孩子接觸毒品，我可以這麼做：

① 了解有哪些物品容易引起孩子的好奇心，因為孩子會出自好奇而接觸毒品。

② 了解孩子的交友狀況，因為孩子容易為了獲得同儕認同，進而接受同儕邀約，而接觸毒品。

③ 關心孩子的課業，不要給予太多壓力，因為孩子會逃避自身所面對之壓力而接觸毒品。

④ 親子經常起爭執衝突或讓孩子感受到被忽視等狀況而接觸毒品，因此要學習正向及有效的親子溝通。

⑤ 要關心及了解孩子的行蹤與生活圈，以避免孩子因為誤入幫派，或出入一些特殊場所而接觸毒品。

⑥ 新興毒品包裝常偽裝成生活中常見的食品，如飲料、零食，因此要了解並與孩子討論新興毒品的樣態，避免孩子誤觸毒品。

⑦ 家長也可利用網路相關資源，如「教育部防制學生藥物濫用資源網」。

為避免孩子誤觸毒品，家長應與孩子共同認識各式各樣的毒品，才能讓孩子遠離毒品的危害。

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

我和我的孩子：一本給家長的手冊．青少年篇 / 吳明燁，周麗端，魏秀珍，吳志文，楊康臨，張歆祐，曾慶玲，林秋慧編撰；唐先梅，周麗端總編輯．-- 初版．-- 臺北市：教育部，民 110.12

面；　公分
ISBN 978-986-0730-93-7(平裝)
1. 親職教育 2. 教育輔導 3. 青少年
528.2　　110020880

我和我的孩子：一本給家長的手冊 青少年篇
總 編 輯：唐先梅、周麗端
主　　編：王以仁、鄭淑子、卓耕宇
策　　畫：汪威銘、蕭惠心
編撰人員：吳明燁、周麗端、魏秀珍、吳志文、楊康臨、張歆祐、曾慶玲、林秋慧
封面設計、插畫：鹹水文化製作
發行機關：教育部
地　　址：臺北市中正區中山南路 5 號
網　　址：http://www.edu.tw
電　　話：02-7736-6666（代表號）
編撰單位：國立空中大學健康家庭研究中心
地　　址：新北市蘆洲區中正路 172 號
出版年月：110 年 12 月
版　　次：初版
其他類型出版品說明：本書同時登載於教育部網站 / 終身教育司 / 出版品
工 本 費：新臺幣 100 元
展 售 處：五南文化廣場
　　地址：400 臺中市中山路 6 號，電話：04-22260330 # 820、821
　　國家書店松江門市（秀威資訊科技公司）
　　地址：臺北市松江路 209 號，電話：02-25180207 # 17
　　國家教育研究院教育資源及出版中心
　　地址：100 臺北市和平東路一段 181 號，電話：02-33225558 # 173
　　三民書局
　　地址：臺北市重慶南路一段 61 號，電話：02-23617511 # 114
　　教育部員工消費合作社
　　地址：100 臺北市中山南路 5 號，電話：02-77366054
GPN：1011002171　　ISBN：978-986-0730-93-7
著作財產權人：教育部
本著作係採用創用 CC「姓名標示 - 非商業性 - 禁止改作」3.0 版台灣授權條款釋出。此授權條款的詳細內容請見：
http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/

孩子的成長只有一次，稍縱即逝，親子互動時光是無可取代的！

青少年階段的孩子可說是面對人生中，身心發展變化最大的時期，他們不僅將面對進入成年期前的各項準備，在面對生涯、人際與家庭上也常有許多的壓力。當家中有此一階段的孩子，常挑戰家長規範，又有許多的意見與不滿，自然帶給家長不少的困擾與不安。如何了解此階段的孩子想什麼？保持正向的溝通？並能給予適當的支持？

讓我們一起進入手冊的主題中，協助你更了解自己以及孩子，進而對青少年子女的家長角色有更正向學習和準備。



教育部 發行
臺北市中正區中山南路 5 號

國立空中大學健康家庭研究中心 編撰
新北市蘆洲區中正路 172 號

ISBN 978-986-0730-93-7
9 789860 730937 >
GPN 1011002171
定價 NT $100 元