

親子關係一點通



蘇森永

國立嘉義大學家庭教育研究所碩士/高雄市家庭教育輔導團召集人
教育部家庭教育專業人員認證 (資格證明書號碼：95年8月31日台家專字第000069號)

中華民國家庭教育專業人員協會講師/國立空中大學生活科學系兼任面授講師

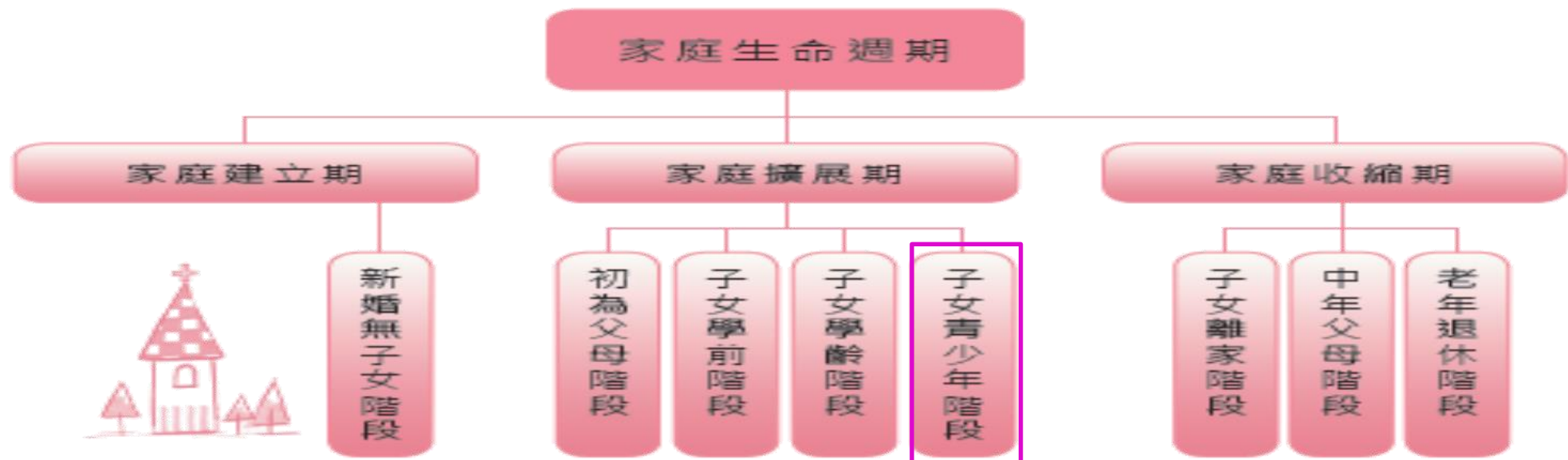


圖 2-4 家庭生命週期
資料來源：唐先梅、周麗端（2019）。教育部委辦「高級中等以下學校及幼兒家庭教育數位學習課程計畫」。



我們成人後的**依戀類型**大都來自**孩童時期經歷的創傷或是沒有被滿足的部分**，跟我們對自己的**自我價值認同**和**對愛的認知**有關。

逃避程度高



焦慮程度低

焦慮程度高

逃避程度低



愛情依戀量表

您好，以下共有16個不同的情境，可能是您與伴侶相處時會發生的情況。每一個情境分別有3種不同的行為反應，請您仔細閱讀每一種行為反應，按照您的直覺，圈選符合您情形的數字，請您每一題都作答，謝謝。

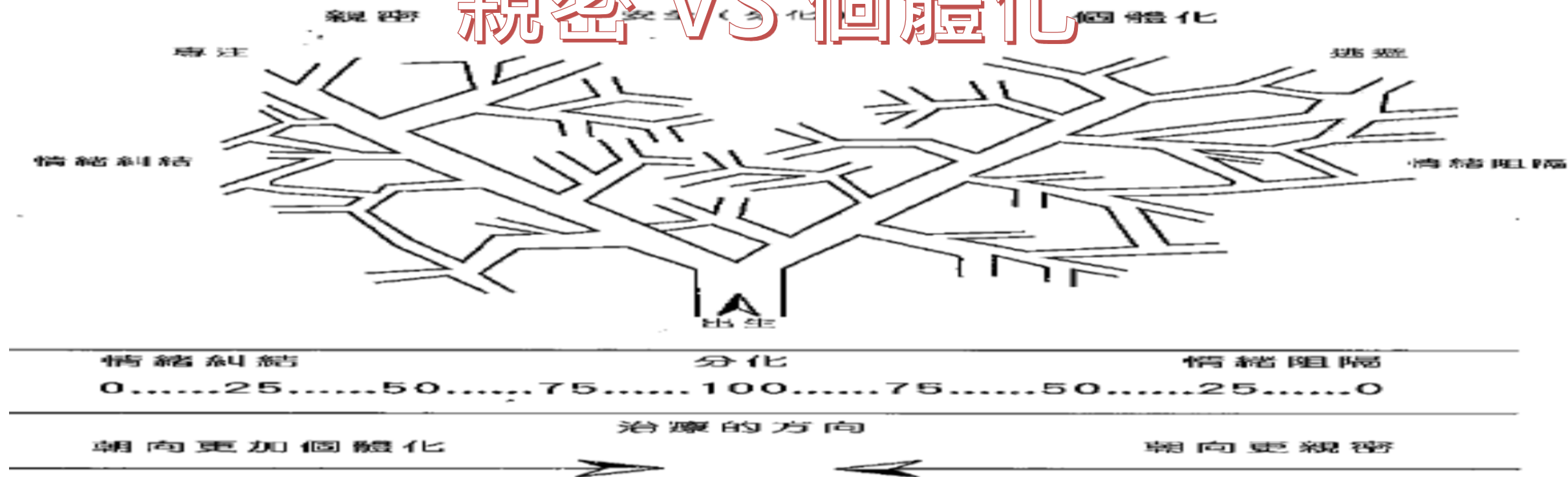


開始測驗

親密關係測驗－測試我和他(她)的依附類型



親密 VS 個體化

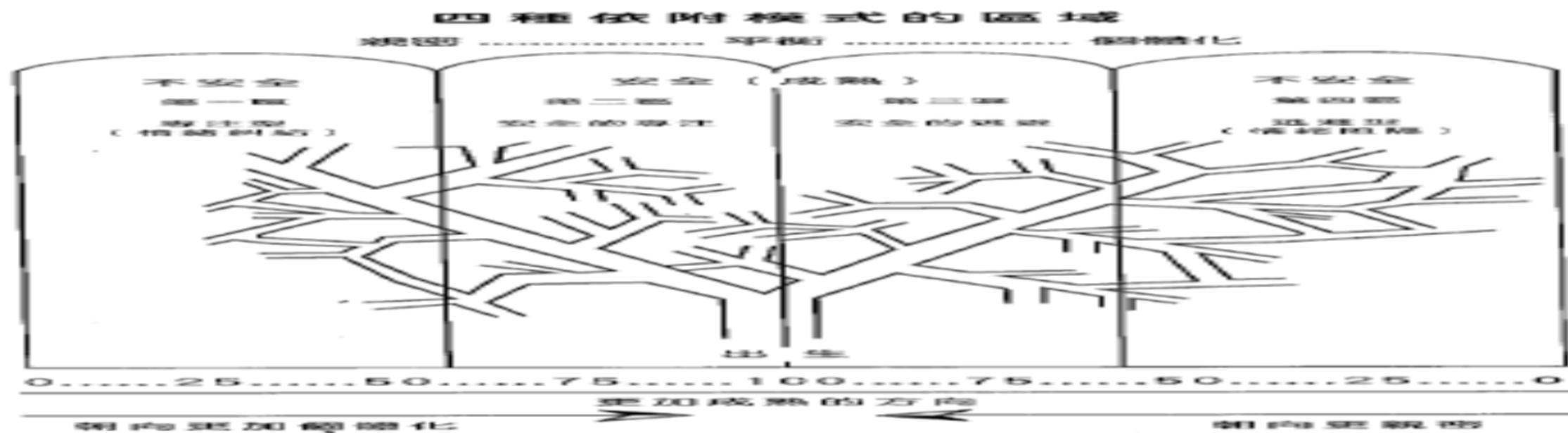


青春期的孩子正面臨

轉大人之身心劇烈變化



研究發現要能處理青少年的問題，父母本身的信念及夫妻關係是關鍵點，當父母能以「同理心」瞭解孩子在這個階段的變化與想法，才能夠以正面與積極的態度去接納他們，並調整親子間的互動節奏；當父母處理好自己，才有能力與子女建立關係，進而處理其生活上各樣不適應的問題。



數位原住民和數位移民

Digital natives

Digital Immigrants

~ Dr. Marc Prensky (2001) Digital Natives, Digital Immigrants

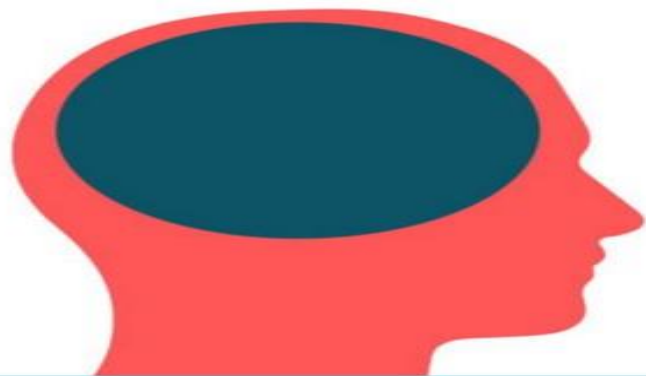
數位原生代最怕「沒電沒網路」，但對老一輩的數位新住民來說，沒電沒網路還是活得很自在？恐怕未必！國內一項針對青少年及家長網路使用習慣的調查顯示，每天上網的家長有47.4%，比青少年的21.2%更高，顯然「沉溺網路」已不只是年輕人的通病.....

國際學理定義，1980年網路問世後出生的人歸類為「數位原住民」或稱「數位原生代」，在此之前出生的人稱之為「數位移民」或「網路移民」。這兩者之間的差異在於，前者意指孩子在成長過程或在入學前，未經學習就能觸類旁通，自行摸索並使用網路和3C產品；而後者則是入學後，才在學校經過特別學習或者是進入職場後，經過教育訓練而學會使用數位科技產品，並去適應數位時代的科技社會，因而被稱為「數位移民」。

臺灣學界一般定義「Z世代」的年輕人為「網路原生代」，意指一出生就活在網路社會中的世代。

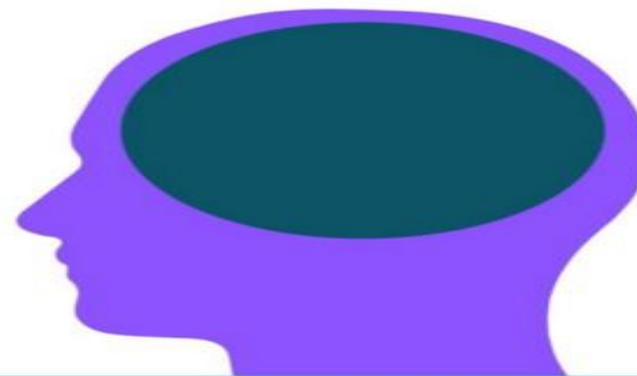
文章來源：https://healthforall.com.tw/?action=article_in&id=4689

	多種資源
	多媒體
	平行思考
	同時處理多件事



數位原住民

	有限資源
	文字
	線性思考
	同時處理一件事



數位移民

數位移民像是1990年沒有連網的個人電腦，只有1.44MB容量的軟碟機；1顆CPU；執行文字式的DOS作業系統；一次只能做一件事。

數位原住民像是2020年連網的個人電腦，透過網路擷取全世界的資源；具備2顆以上的CPU；具備彩色視窗作業系統；可以同時執行各種程式。



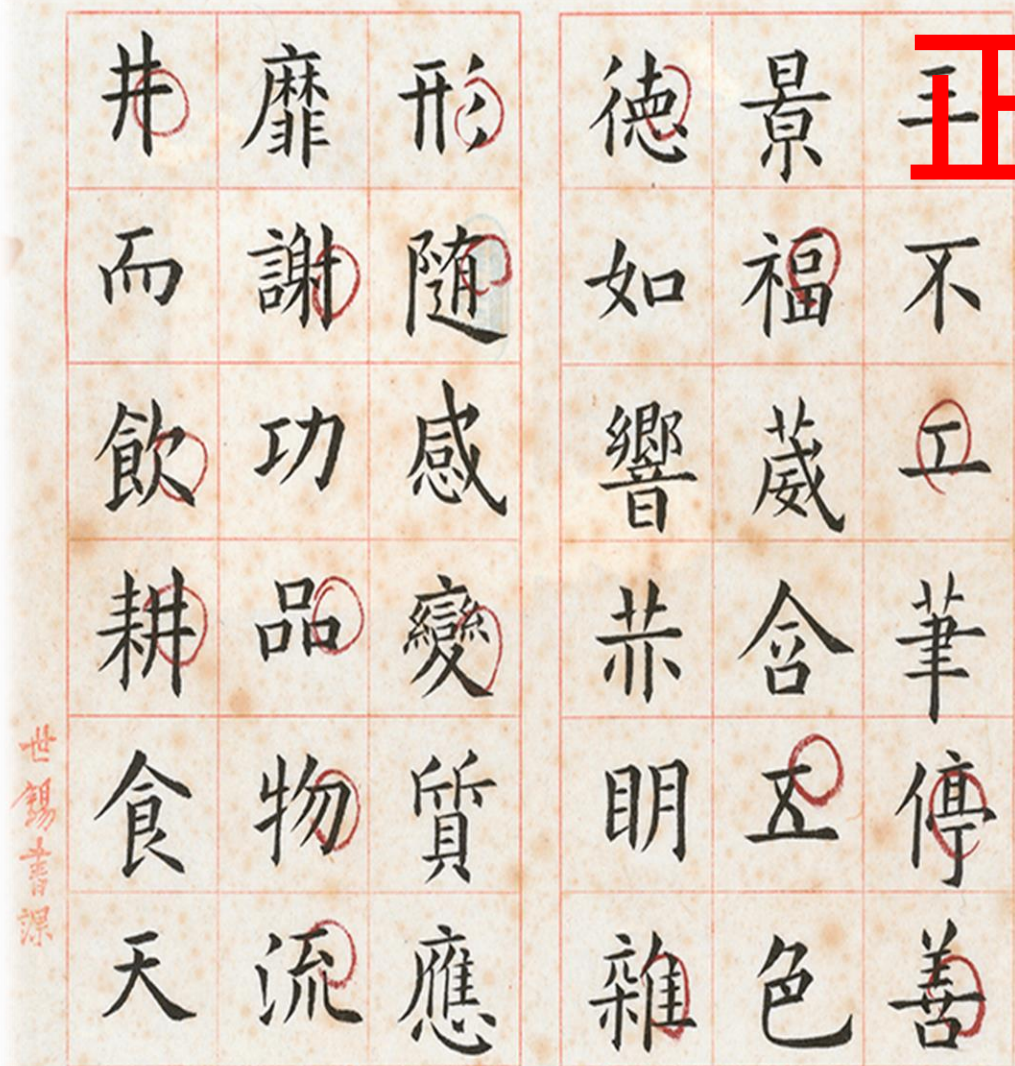
人在心在

陪伴 不要只是人在心不在！
用傾聽、接納、分享
真誠的陪伴孩子成長



未來
真實與虛擬的界線將愈來愈模糊
直接剪斷網路線
並不會剪斷問題的來源
讓我們以**事先溝通**取代一味限制
幫助孩子找到**新**的生活重心

正向聚焦與update



看見孩子優點

建立孩子自信

讚美 和 鼓勵

我們可以幫助孩子建立正向回饋的機制。

最簡單的方式，就是給予「正向聚焦」，在孩子專注完成作業時，表達肯定與讚賞，並且聚焦在孩子表現的過程做了哪些事，帶動「成長型思維」。

愛，如同爐子上的煲湯，得要細火慢煨，
花費數小時，甚至長達一整夜。

陪伴，就像爐火，煲出了食材的鮮甜。

我喜歡每一個陪伴的時刻，

可以這樣看著你笑、聽著你說、牽著你走、擁著你睡.....

每個陪伴的時刻
都是為愛存款的機會

陪伴是最溫暖的力量，**愛**讓關係加值了。

親愛的寶貝，讓我陪著你吧！

虛擬世界不是罪魁禍首
現實生活的推力才是元凶



預防網路成癮

從建立生活習慣開始

給孩子們最甜蜜

也最有幫助的

就是陪伴

根據國立臺灣大學兒少暨家庭研究中心過去與趨勢科技合作開發「PC-cillin家長守護版」的手機APP經驗發現，

經過**有效溝通、樹立網路使用規則的家庭，**
不僅**能讓孩子有節制地使用手機和電腦，**
更能讓孩子專注於現實世界的生活。

相反的，使用「直接禁止孩子使用網路」方法的家長，
反而會導致反效果，造成更多親子衝突或關係失和。

虛擬世界的

致命吸引力

易使人上癮的

即時回饋機制



在實證研究上

現實的無力感

往往才是使孩子

轉而投向網路世界的關鍵原因

	高情感回應 (high responsiveness)	低情感回應 (low responsiveness)
高行為要求 (high demandingness)	民主威信 (authoritative)	專斷獨裁 (authoritarian)
低行為要求 (low demandingness)	放任溺愛 (indulgent)	淡漠忽視 (neglectful)

資料來源：出自 Baumrind (1996); Maccoby & Martin (1983).

1. **「民主威信型」的父母高情感回應、高行為要求**。即溫和而堅定的態度，要求合理、有彈性，且標準清楚一致。高情感回應是給予孩子高關懷、高支持，溫暖回應孩子的需求；高行為要求是堅定的表達需要孩子遵守的規定及原因。
2. **「放任溺愛型」的父母高情感回應、低行為要求**。對孩子較為寬容、規定少、包容性高，允許孩子自由表現出情緒及衝動行為。這樣的孩子較為自我中心，較易衝動，人際關係不佳。
3. **「專斷獨裁型」的父母低情感回應、高行為要求**，和放任溺愛型剛好相反。要求孩子絕對服從，甚至動用體罰，對規則缺乏解釋，希望孩子乖乖聽話。這樣的孩子可能表面不敢反抗，但內心不滿卻不敢表達出來，導致孩子易被激怒、較為情緒化。
4. **「淡漠忽視型」的父母低情感回應、低行為要求**。父母可能因為經濟或其他因素與孩子關係十分疏離、放牛吃草，對孩子沒有什麼要求，也很少回應孩子的需求。這樣的孩子較為我行我素，較難適應學校規定及反抗權威。

資料來源 <https://www.parenting.com.tw/article/5090974>

民主權威式的教養情境

在孩子表現好的時候，我會告訴他，我是多麼地以他為榮。

我會鼓勵孩子嘗試做他沒做過的事情。

我把孩子當作大人看待，盡量以溝通、商量方式解決問題。

當孩子表現好時，我會親他、擁抱他。

我會尊重孩子的看法，並鼓勵他把看法表達出來。

當我做錯時，我會主動向孩子道歉。

我會和孩子一起擬定生活約定。

我會和孩子討論行為的好壞，並讓他清楚知道行為的後果。

我盡可能在環境的許可之下，鼓勵孩子自己做決定。



圖 / 民主權威式的教養情境
圖片資料來源

資料來源 / 吳瑀嫻 (2011) 幼兒生活自理能力與父母教養類型之關聯研究

<https://chickensoupfamily.com/2019/11/07/%E6%B0%91%E4%B8%BB%E6%AC%8A%E5%A8%81%E4%B8%A6%E9%87%8D%E7%B5%A6%E5%AD%A9%E5%AD%90%E6%9C%89%E8%87%AA%E7%94%B1%E5%8F%88%E6%9C%89%E5%8E%9F%E5%89%87%E7%9A%84%E6%84%9B>

表 2 4 種教養模式，你是哪一種？



網路使用習慣自我篩檢量表
網路使用習慣量表
網路成癮因子檢核表

(一) 網路使用習慣自我篩檢量表 CIAS-4

題 號	題 目	實際情況			
	最近 6 個月	極不 符合	不符 合	符 合	非常 符合
1	想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安	1	2	3	4
2	我發現自己上網休閒的時間越來越長	1	2	3	4
3	我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒	1	2	3	4
4	上網對我的學業已造成一些不好的影響	1	2	3	4

本簡易量表切分點適用對象為國小三年級至大學之學生（10 歲至 25 歲）：

> 11 分，可能具有高度網路沉迷傾向

網路使用習慣自我篩檢量表

<https://reurl.cc/rQyXQO>





網路使用習慣自我篩檢量表
網路使用習慣量表
網路成癮因子檢核表

（二）網路使用習慣量表 CIAS-10

本量表可供一般大眾自我篩檢使用，已了解自身網路使用沉迷傾向，可至衛福部心理健康學習平台進行線上施測，填答完成將有結果說明。

網路使用習慣量表

<https://reurl.cc/NpvD25>



完整量表出處：

陳淑惠、翁麗禎、蘇逸人、吳和懋、楊品鳳（2003）。中文網路成癮量表之編製與心理計量特性研究《中華心理學刊》，45 卷，3 期，279-294。

[Development of Chinese Internet Addiction Scale and Its Psychometric Study. Chinese Journal of Psychology, 45(3), 279-294.]



網路使用習慣自我篩檢量表
網路使用習慣量表
網路成癮因子檢核表

(三) 網路成癮危險因子檢核表

題 目		非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
1	孩子和他人視線接觸有困難	1	2	3	4	5
2	孩子做事時集中精神有困難	1	2	3	4	5
3	孩子感到生活總是千篇一律或是無聊	1	2	3	4	5
4	孩子傾向於認為自己是一個失敗者	1	2	3	4	5
5	孩子感到悶悶不樂	1	2	3	4	5
6	孩子覺得搞不懂您的課業內容或工作要求	1	2	3	4	5
7	孩子不滿意和家人相處的時光	1	2	3	4	5
8	與朋友談話時，孩子沒有被關心的感覺	1	2	3	4	5
9	覺得別人或這個世界惹他生氣	1	2	3	4	5
10	孩子覺得難以控制自己的衝動行為	1	2	3	4	5

計分方式：

非常不同意為 1 分、不同意為 2 分、普通為 3 分、同意為 4 分、非常同意為 5 分；每題達到 3 分，則可能需要關注，若達 4 分以上，則需心理諮商的協助。

網路成癮危險因子檢核表

題 目		非常 不同意	不同意	普 通	同 意	非常 同意
1	孩子和他人視線接觸有困難	1	2	3	4	5

對應之危險因子 **社交焦慮**

家長的因應之道

評估顯示，您的孩子可能有焦慮情緒的傾向，特別是有可能有社交焦慮的傾向，有社交焦慮傾向的孩子較容易出現網路成癮的問題，您的孩子可能較害怕與人進行社會互動，較會擔心自己的行為可能失當，也比較缺乏自信，不知道如何與他人交談。因擔心在真實人際關係中受挫，因而選擇較不具威脅感的網路世界，以展開與他人之間的互動。因此，除了提供給孩子心理輔導與心理諮商的服務以協助其處理焦慮情緒，以及建立人際關係的能力之外，**教導孩子習身心放鬆之相關技巧是有用的協助策略，在家庭中多營造接納與支持的氣氛也是很重要的。**

網路成癮危險因子檢核表

題 目		非常 不同意	不同意	普 通	同 意	非常 同意
2	孩子做事時集中精神有困難	1	2	3	4	5

應之危險因子 憂鬱

家長的因應之道

評估顯示，您的孩子可能有憂鬱情緒的傾向，這也比較容易網路成癮，通常有憂鬱情緒傾向的孩子比較常出現沮喪的心情，也較常伴隨有低自尊、缺乏動機、較害怕被拒絕以及較需要獲得他人肯定的特質，在現實生活較容易遭遇困境的情況下，網路很容易成為逃離問題的避難所，因此，除了可以考慮尋求心理輔導與心理諮商的服務以協助其處理憂鬱情緒之外，在現實生活（包括家庭與學校）中提供接納與支持的氣氛，並提供健康且愉悅的人際活動與休閒活動也是很有幫助的。

網路成癮危險因子檢核表

題 目		非常 不同意	不同意	普 通	同 意	非常 同意
3	孩子感到生活總是千篇一律或是無聊	1	2	3	4	5

應之危險因子 無聊感

家長的因應之道

評估顯示，您的孩子可能有感到生活無聊的情形，感到生活無聊的孩子成為網路成癮的機會特別大，而感到無聊的可能是學校生活與家庭生活的內容，更可能是其個人的主觀感受經驗，除了學校與家庭可以增加更有具吸引力與有趣的活動與生活內容之外，更重要的要讓孩子感到興趣去投入其中，**學校若能提供令其感興趣的課內與課外活動，或是家庭能提供令其願意投入的成員活動與愉快經驗**，都是可降低網路成癮問題的重要保護因子，包括提供其感到有趣的學習活動、人際活動與休閒活動都可以。除了提供外在的有趣與具變化性的活動加以因應，也可以考慮轉介給輔導老師或心理師以提供孩子心理輔導與心理諮商的協助。

網路成癮危險因子檢核表

題 目		非常 不同意	不同意	普 通	同 意	非常 同意
4	孩子傾向於認為自己是一個失敗者	1	2	3	4	5

應之危險因子 **低自尊**

家長的因應之道

評估顯示，您的孩子可能有自尊較低的情形，這樣的情況較可能有網路成癮的危險，研究顯示在現實生活（包括學校生活或家庭生活）中較得不到自尊的孩子，可能會到網路上尋找自尊。因此，**如何提升孩子在現實生活中的成就感與自尊，創造孩子多元成功管道與建立自我價值的機會，會是可用以降低孩子網路成癮危險的預防策略。**

網路成癮危險因子檢核表

題 目		非常 不同意	不同意	普 通	同 意	非常 同意
5	孩子感到悶悶不樂	1	2	3	4	5

應之危險因子 神經質

家長的因應之道

評估顯示，您的孩子可能有神經質較高的傾向，也就是您的孩子比較有容易多慮，對他人的評價有過度敏感、緊張不安及情緒化的傾向，而容易在現實生活中感受到威脅感，較不易與他人相處，所以可能比較容易投入網路的虛擬世界。因此，若能在學校與家庭中營造接納與支持的人際環境對您的孩子是很有幫助的，可以考慮協助孩子尋求心理輔導與心理諮商的協助。

網路成癮危險因子檢核表

題 目		非常 不同意	不同意	普 通	同 意	非常 同意
6	孩子覺得搞不懂您的課業內容或工作要求	1	2	3	4	5

應之危險因子 課業挫折

家長的因應之道

評估顯示，您的孩子可能有課業挫折的情形，課業挫折的孩子亦是網路成癮的高危險群，課業挫折包含課業壓力大與學業低成就兩個部份，也就是孩子感到課業挫折可能是課業壓力實在太大了，更可能是其較缺乏因應課業壓力的能力。因此，可能有助於降低孩子課業挫折的策略包括：改變其學習科目以降低其課業壓力、協助其提升課業成就（包括提供其補救教學與改善其學習技巧），轉介給輔導老師或心理師以提供孩子進行學習諮商，或是學習壓力與情緒調適的方法與能力等，是很有必要的考慮。

網路成癮危險因子檢核表

題 目		非常 不同意	不同意	普 通	同 意	非常 同意
7	孩子不滿意和家人相處的時光	1	2	3	4	5

對應之危險因子 **家庭功能不彰**

家長的因應之道

評估顯示，您的家中可能有家人間互動品質比較不理想的情形，從過去研究顯示，家中互動功能不佳的孩子較可能有網路成癮的危險。因此，**提升家人的互動關係與互動品質，是很重要的事，建議您嘗試去創造更好家人相處經驗與互動關係，包括增加家人共同愉快用餐與活動的經驗，特別是戶外的活動，增加愉快的交談與溫馨的家庭氣氛，以及增加家人與親子間的互動都是非常有幫助的做法。**

網路成癮危險因子檢核表

題 目		非常 不同意	不同意	普 通	同 意	非常 同意
8	與孩子談話時，孩子沒有被關心的感覺	1	2	3	4	5

對應之危險因子 **缺乏社會支持**

家長的因應之道

評估顯示，您的孩子可能有人際關係不佳而缺乏社會支持或情感寄託的情形，也就是您的孩子有同儕疏離與人際關係不佳的現象，這也較可能有網路成癮的危險，由於在現實生活中交朋友其實較不容易，在網路上交朋友相對容易多了。因此，在現實生活中缺乏社會支持或情感寄託的孩子，轉而在網路上交朋友、擴展人際關係，以尋求缺乏社會支持或情感寄託是可能發生的自然結果。**如何創造孩子建立其人際關係的機會、提升孩子人際交往的社交技巧與增進孩子人際溝通與口語表達的能力，以協助其建立面對面或周遭的人際關係與支持系統，會是有價值的因應策略。**

資料來源：把上網壞習慣一「網」打盡！陪孩子在網路世代成長的指南 出處:王智弘(2016)。網路成癮危險因子檢核表(CRIA)

網路成癮危險因子檢核表

題 目		非常 不同意	不同意	普 通	同 意	非常 同意
9	孩子覺得別人或這個世界惹他生氣	1	2	3	4	5

對應之危險因子 敵意

家長的因應之道

評估顯示，您的孩子可能較容易引發敵意的情緒，這樣除了可能影響其人際關係與違犯常規之外，也是較容易有網路成癮的問題。因此，**在家中營造安全而穩定的家人互動環境，建立較為接納與溫暖的互動氣氛是很有幫助的，透過尋求向輔導老師與心理師的求助，以協助其處理敵意之情緒，建立人際關係的能力，以及提升其符合外在行為規範與自我監控的能力也非常的重要。**

網路成癮危險因子檢核表

題 目		非常 不同意	不同意	普 通	同 意	非常 同意
10	孩子覺得難以控制自己的衝動行為	1	2	3	4	5

對應之危險因子 **衝動控制不良**

家長的因應之道

評估顯示，您的孩子可能有衝動控制不良的傾向，若能夠**協助孩子學習衝動情緒與衝動行為的控制，透過情緒覺察的練習、延宕滿足（不急著滿足馬上要得到的慾望）的行為學習、認知行為的衝動控制練習（情緒喊停、離開現場、放鬆訓練）以協助孩子控制衝動**，建議您諮詢專業輔導老師與心理師的意見並尋求協助，是非常有必要的做法。

網路成癮不是生活有問題的原因 而是生活已經出現問題所造成的結果

透過觀察到孩子有網路成癮的徵兆時，**檢視孩子的現實生活是否出現問題**，及早介入處理，避免問題擴大至無法恢復的地步。

父母與小孩宜**建立良好的溝通管道及立基於互相瞭解的親子關係**，才能有效減低現實生活的推力。

在處理孩子的網路成癮議題時，父母永遠不該斷然禁止孩子使用網路，而是應該教導孩子健康的3C使用方式，否則，每一次的處罰，都只是讓孩子下一次藏得更好。

關心「這個人和關係」
而不是「這個問題」

有時
只需靜靜的陪伴♥

靜靜陪在身旁
就有意義
就是一種貢獻



圖片來自作品《真的假的嗎?》© by Jimmy Liao. Licensed by Jimmy S.P.A. Co., Ltd. (墨色國際)

圖片來源 <https://www.facebook.com/jmy.spa/photos/a.254549491228226/2758978104118673/>



由Dr. Gary Chapman研發

The 5 Love Languages[®]



愛的語言

- A. 肯定的言語
- B. 精心的時刻
- C. 精美的禮物
- D. 服務的行動
- E. 身體的接觸



愛的語言——肯定的言詞

- 選擇最多的A型人：

對於**肯定與正向的言詞**，特別能夠感受到愛，所以如果你或你的家人屬於這個類型，多用**讚美、鼓勵、感謝**和**肯定的話**來表達愛意，常說「**我愛你**」，就會有意想不到的效果喔！



愛的語言

——精心的時刻

- 選擇最多的B型人：

你特別在意心靈上親密的感受。非常喜歡「一起行動」和「精心安排的相處」，如果你或你的家人屬於這個類型時，多花一些心思和時間陪伴、用心聆聽彼此的心情、一起參與活動，將每個時刻化為最甜蜜的時刻。



愛的語言——精美的禮物

- 選擇最多的C型人：

你喜歡收到花心思挑選的禮物，如果你或你的家人屬於這個類型時，仔細的觀察需求，挑選適合的禮物或DIY一些溫馨的小東西，表達心意！



愛的語言——服務的行動

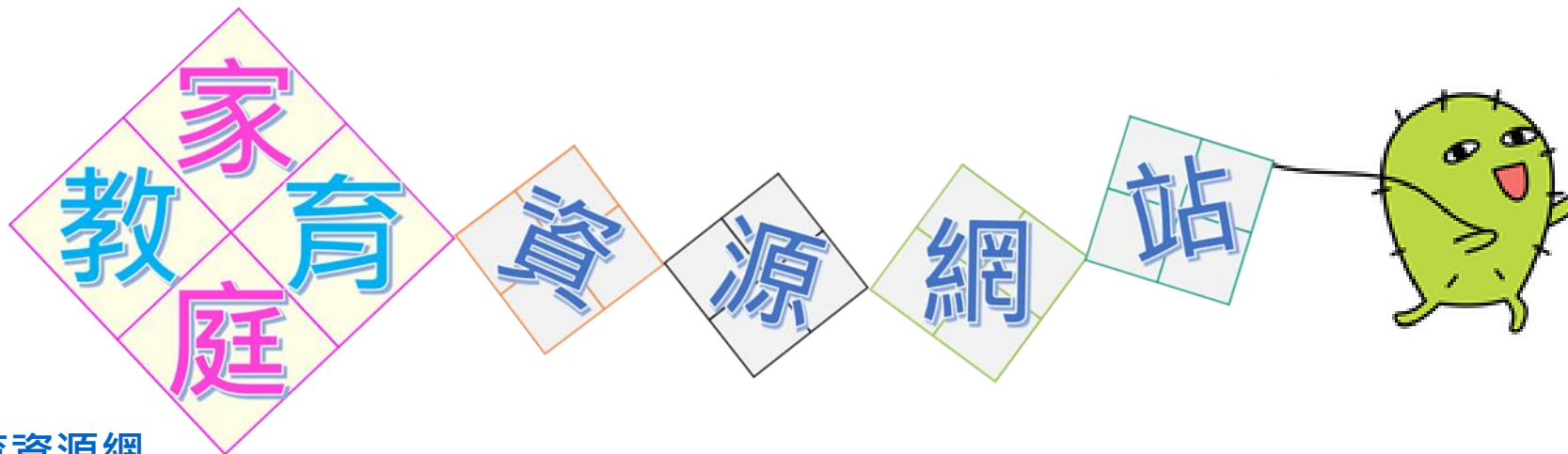
- 選擇最多的D型人：
在接受協助與幫忙時，特別能夠感受到愛，
你或你的家人屬於這個類型時，可以用實際的行動來表達愛意，為對方服務做事。



愛的語言——身體的接觸

- 選擇最多的E型人：

透過身體的接觸可以建立親密關係和傳達愛意，如果你或你的家人屬於這個類型時，牽手、擁抱、親吻和肢體的碰觸，都能馬上打動他們的心喔。



[教育部家庭教育資源網](#)
[社會大眾學習資源](#)



親子天下
Education · Parenting
Family Lifestyle



陳志恆諮商心理師

如何與青春期的孩子溝通和相處？家長切記這10個方法

1. 尊重與傾聽青春期的孩子
2. 避免只有單方說話
3. 青少年易不耐煩、避免講話落落長
4. 利用場合和掌握機會教育
5. 令人舒適的動作與環境
6. 先別急著批判
7. 家長不是青少年、應保持該有的成熟
8. 展現願意幫助孩子的心意
9. 孩子都在看！家長別忘以身作則
10. 青春期的少年有想法、幫助孩子獨立思考



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。如何瞭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，協助你更瞭解自己以及孩子，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，瞭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？

我的孩子花太多時間在外表上，該怎麼辦？

我的孩子常常亂吃東西，該怎麼辦？

如何與孩子談「性」？

我的孩子生活作息不健康，該怎麼辦？

如何與孩子討論升學或就業的議題？

孩子對學習沒動機，該怎麼辦？

2. 家長成長

我和配偶/ 伴侶如何共同教養孩子？

我不能接受孩子認同的性別與性傾向，該怎麼辦？

孩子功課表現一直不如我的期望，該怎麼辦？

我該如何學習控制自己的情緒？

孩子長大了，還需要我的陪伴嗎？

目錄

3.親子互動

當我與孩子發生衝突時，該怎麼辦？

該如何和孩子溝通？

我無法相信孩子，該怎麼辦？

答應孩子的事，該怎麼做到？

我的孩子亂花錢，該怎麼辦？

我的孩子有憂鬱或焦慮的狀況，該怎麼辦？

4.社會影響

我不喜歡孩子的朋友，該怎麼辦？

孩子有親密交往對象了，該怎麼辦？

我的孩子失戀了，該怎麼辦？

如何和孩子討論適當地使用3C 產品？

我的孩子被霸凌，該怎麼辦？

如何預防孩子接觸毒品？

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。**



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！**



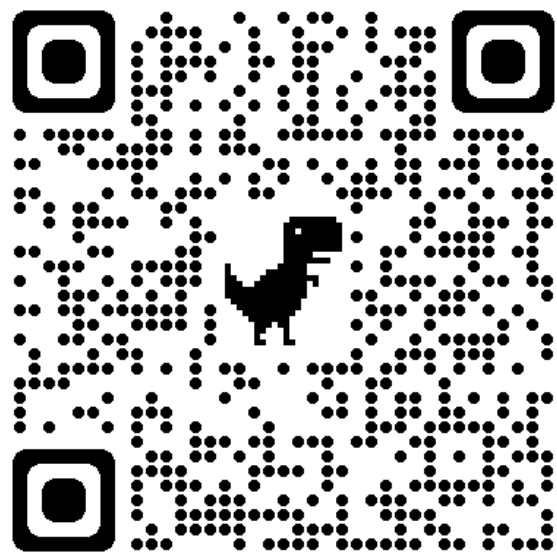
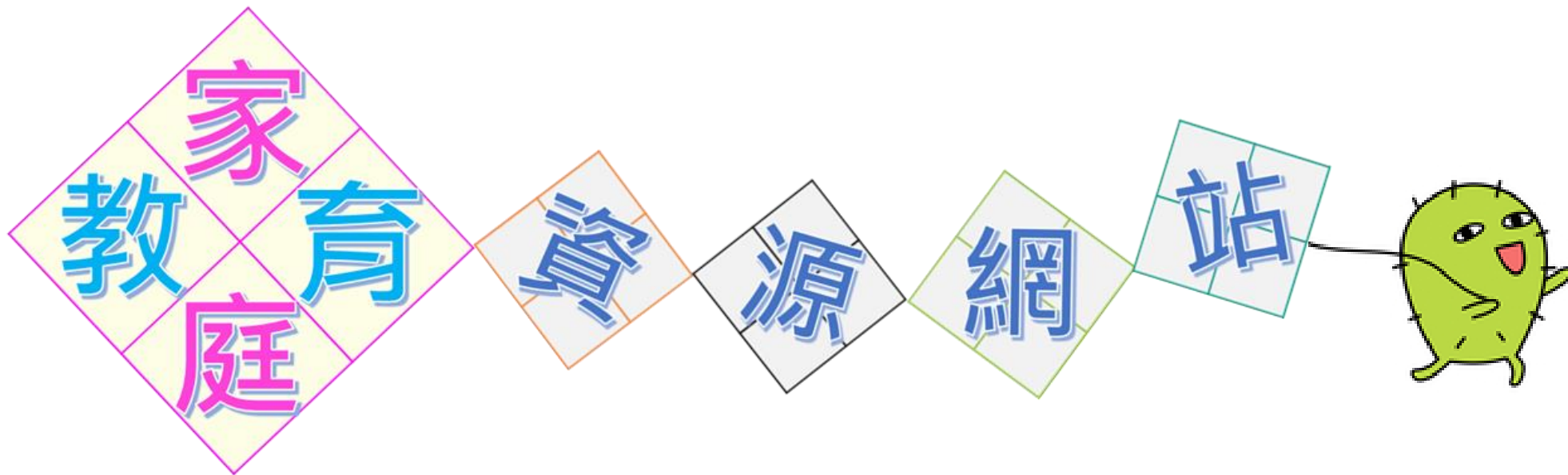
圖片來源 <https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/9498>



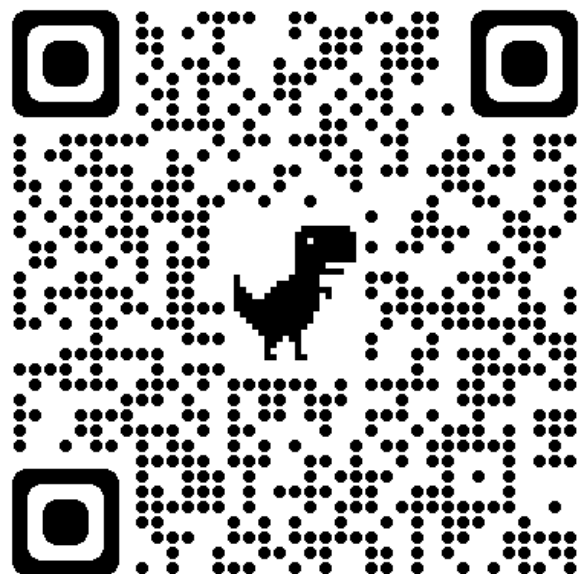
我們牽手同行

共親職路上.....





[教育部家庭教育資源網](#)
[社會大眾學習資源](#)



衛生福利部國民健康署
健康九九+





高雄市政府教育局家庭教育中心



邀請大家加入

粉絲專頁



IG

官方網站

官方LINE

就不會錯過精彩的課程與活動哦！

家庭生活

本來就**不完美**

需要有

直視和**面對**的**勇氣**

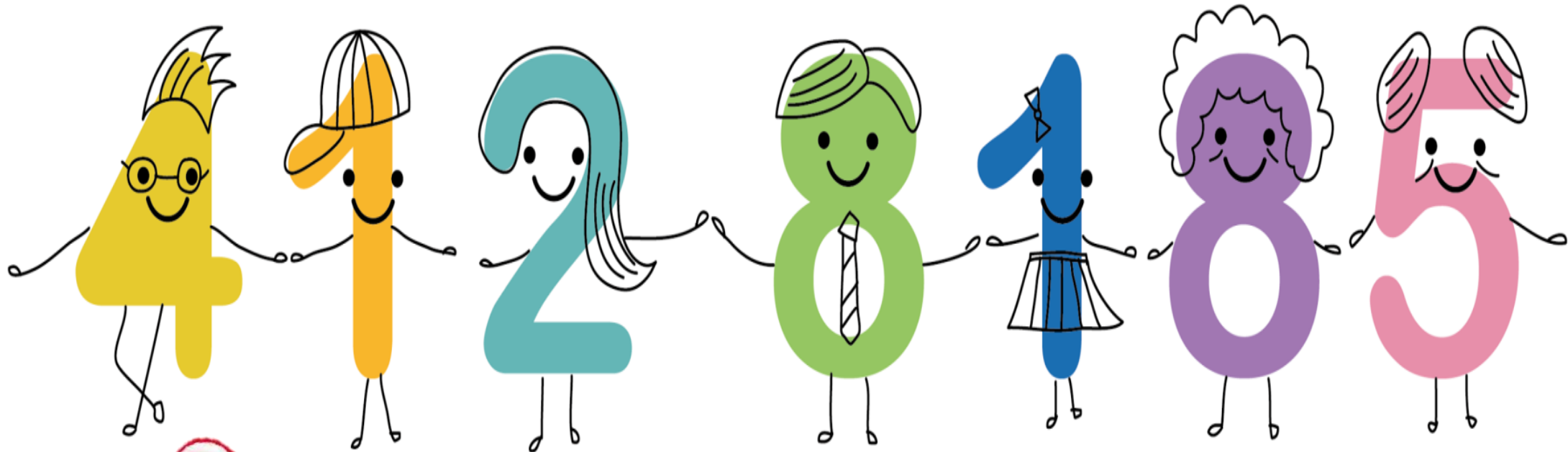


家庭教育諮詢專線

412-8185



傾聽 陪伴 共成長



家庭教育諮詢專線412-8185



週一至週五09:00-12:00、14:00-17:00、18:00-21:00，週六09:00-12:00、14:00-17:00

夫妻相處 / 伴侶相處 / 子女教養 / 親子溝通 / 人際關係 / 自我調適 / 情感交往 / 家庭問題

高雄市政府教育局家庭教育中心 關心您

1.01 の法則 $1.01^{365} = 37.8$

若是勤勉努力，最終會成為很大的力量。

0.99 の法則 $0.99^{365} = 0.03$

相反地，稍微偷懶的話，終究會失去實力。



陪伴 傾聽 拉近彼此的距離

用 **愛** 串起家人的心