

新北市淡水區屯山國民小學家庭教育專區網頁與行銷

News items from the website:

- 2023-05-18 府院及私人企業簽署第一項公法
- 2023-05-18 財團法人陳文顯基金會「公益獎助學計畫」公佈
- 2023-05-18 文化大學經濟學系教授「國家財政政策」研討會
- 2023-05-18 新北家庭教育中心舉辦「家庭教育政策」研討會
- 2023-05-18 新北家庭教育中心以下海濱路中心(原海濱Family Maker Day)舉行家長工作坊
- 2023-05-18 「2023國際年終總結」人文、自然之類活動公佈
- 2023-05-17 教育部函請各縣市教育局以下海濱路中心「112年家庭教育政策」研討會
- 2023-05-17 「新北112年度Growth+」系列活動系列「年中報告」
- 2023-05-17 新北府教育委員會112年「家庭教育政策」研討會
- 2023-05-17 新北府112年度家庭教育「政策」研討會

News items from the Family Education Center website:

- 2023-05-17 新北市110學年度具社群「誘育優質月教學專案」暨台語教學觀摩會舉辦之市級教師「教學展藝」課程設計、增能工作坊

Calendar for May 2023:

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
7	1	2	3	4	5	6
14	8	9	10	11	12	13
21	15	16	17	18	19	20
28	22	23	24	25	26	27
	29	30	31			

Family Interaction Love Shines in Accompanying
 Happy Family 123
 Every 1 day accompany family 20 minutes
 Do 3 things together

推廣家庭教育資源- 412-8185 諮詢專線

- 服務對象：學校家長、主要照顧者及市民
- 諮詢內容：親子教養、親密關係、婚姻關係、婆媳問題、個人調適 等問題

想找人聊一聊？
 幫一幫我
 412-8185

輔導處給家長的一封信

親愛的家長：

您好！輔導處是一個幫助孩子學習成長的地方，當您有教育、教養上的問題，我們都會樂意幫助您，或是提供您相關的社會資源諮詢，以下將對輔導處工作略做介紹。

- 一、推廣家庭教育、辦理親職教育講座：教育從家庭出發，家庭結合學校，期待學童的學習更豐富。
- 二、生命教育及特教宣導：培養尊重、關懷、服務的價值觀。
- 三、陪伴孩子：辦理個別輔導、小團體輔導、推廣輔導信箱，營造學校溫馨氣氛。
- 四、辦理學習扶助方案：辦理弱勢低成就學生學習課業輔導。
- 五、屯山心橋：一學年定期出刊四期，歡迎全校師生及家長踴躍投稿，豐富這份屬於大家的屯山刊物。
- 六、特教相關服務：辦理身心障礙學生申請補助、特殊學生鑑定安置和身心障礙學生相關服務及輔導。

愛的叮嚀：衷心希望家長能和老師密切溝通，與學校做適當聯繫，共同幫助剛入學的小寶貝，讓孩子順利適應小學生活。

- 一、培養良好的生活習慣和學習態度
- 二、適時有效的和老師溝通：
 - 1) 善用家庭聯絡簿，可瞭解孩子學習狀況，並和導師交換意見。
 - 2) 理性的、有效的和導師溝通，共同了解和幫助孩子。
 - 3) 學校的輔導處也是一個提供溝通和協助的好地方囉！
- 三、合理的管教方式：「孩子總是朝著鼓勵的方向走」，「孩子被鼓勵時眼神是閃亮的」，多用愛心、耐心指導孩子，使他在肯定和快樂中學習。



送你一份愛的禮物 愛要好好說 輔導主任 林政達

親子關係因血緣而難以抹滅，但好好愛與經營卻必不可少。還記得家長日常天親職教育講師的叮嚀提醒，我們延續講師沒有時間表達的部分，來談談正向的溝通。

我們總希望能夠給予對方關心，但常常因為關係太近，又太心急，結果說出來的話竟造成反效果，對方不僅沒有接收到關心，反而還覺得受傷了。

比方：孩子挑食又吃很少，我們很心急，於是脫口而出「我不管你了，餓死算了。」孩子可能因此氣嘟嘟，或哭哭啼啼。如果，我們換個方式，把自己的感受說出來行動做出來，但是拿掉情緒和責備，結果可能不一樣。所以，我們可以試著這樣說「我真的很擔心，我們一起做飯吃好不好？」

好好說話是可以練習的說話的內容包含以下 4 點：



我們再來看看一個範例。(請注意不同顏色代表的內容)

孩子忘了把作業帶到學校

1.事實 2.影響 3.感受 4.要怎麼做?或我的需求

• B媽媽:你太不負責任了,甚麼事都拖拖拉拉的,而且老是健忘!你為什麼作業又忘了帶?

• A媽媽:你的作業忘了帶,會被老師扣分,你不開心媽媽也會傷心,以後自己每天睡前都要檢查書包比較好喔!

下次我們試著練習,用以上例子 A 媽媽的說話方式。不過,再提醒一下,只要我們發了怒,就很難好好說話,所以覺得要發怒時,記得講師給我們的小撇步「吸氣,擤鼻,重複數 12345;吐氣,平張開,重複數 12345」,讓我們的大腦迴路,走長一點的路徑,經過理性的腦,一旦發怒,就測不了理性的腦,直接衝向情感的腦,我們就沒辦法好好說話了。

讓我們大家都常常練習看看,讓每一次的親子對話,都是一份愛的禮物。

孩子「網路成癮」了嗎? 輔導主任 林政達

距離疫情停班停課也已經好幾個月了,你有沒有發現孩子使用網路的行為已經被改變了?除了看影片、玩遊戲、完成作業,還懂得運用各種通訊軟體和同學互動聊天?使用網路的時間是否增加了?甚至是大大的增加?其實,不只孩子,可能連大人都依賴網路渡過停班的日子,本來沒有習慣用網路休閒的人,也付費給串流平台,開始追劇生活。

寒假即將來臨,我們可以和孩子一起用量表幫自己檢查一下,然後一起約定合理的網路使用方式,讓網路成為現代生活的好夥伴,讓自己成為使用網路的主人!

那孩子到底有沒有網路成癮啊?可能是不少家長心中的疑問。其實,除了自己的觀察,還有客觀的量表可以提供孩子,甚至是我們自己,來了解是否使用網路過量。檢測方式:

一、網路使用習慣自我篩檢量表

這是個簡易的量表,適用對象是國小三年級至大學之學生(10歲至25歲)。依照自己的看法來勾選,由1至4,數字越大,表示向中所描述的情形與目前實際的情形越相像。若分數11分或以上,則恐有高使用沈迷傾向。

題號	題詞	1	2	3	4
1	花太多時間在網路世界,而忽略了現實生活。				
2	在網路世界,你比在現實世界更自在。				
3	在網路世界,你比在現實世界更受歡迎。				
4	上網時你常感到寂寞、孤獨或不安。				

二、網路使用習慣量表

這個量表可以在衛生福利部的官網上使用,題目比較多,可以比較仔細評估網路的使用習慣。完成量表後,還提供建議協助改善。可參考以下截圖:



衛服部-網路成癮
專區-網路使用習
慣量表線上測驗
(掃描上方QR碼
即可測驗喔!)