

113 學年度 親師座談會【校長室】報告

各位敬愛的家長好：

我是自強國中校長劉上民，謹代表全體教職員工歡迎您的孩子到本校就讀，感謝您參加今天的座談會。

首先介紹並感謝擔任行政職務同仁們：

教務處：張立之主任、課程教學組陳奕晴組長、教務行政組古宛芸組長、
研究發展組陳怡安組長。

學務處：林慧貞主任、學生活動組王偉淳組長、生活教育組劉家源組長、
體育衛生組林裕翰組長。

總務處：游禮儀主任、事務組李惠芳組長、文書組呂建都組長、
出納組何子安組長。

輔導處：楊季桓主任、輔導組何子芸組長、諮商組蘇聖雅組長、
特教組賴仲軒組長。

會計室：蘇玉月主任。

人事室：楊雅如主任。

自強國中一直致力於營造多元發展的環境，希望每個孩子能在其中找到適合自己正向發展的領域。我們期望，每一位學生在國中三年，多去探索、發現自己，培養自己的興趣，找到自己的天空，看見自己的價值。

貴子弟在進入青春期的國中階段將會有一段適應期，邀請您和我們一起教導、照護他們。在課業學習方面，科目及任課老師都不同於國小，請多陪伴、關懷。督促孩子學習三部曲：各科要先預習，上課認真聽講，課後回家複習。課業不懂的部分一定要請教任課老師，學校各科教師及導師會親切指導及輔導，引導學生快樂學習。

另外，愛整潔、有禮貌、守秩序是學校在生活教育上的期許，在品德教育上請您和孩子共同實踐：存好心、說好話、做好事。提升孩子的品德，必須從課程與校園生活中落實品德教育，學校會盡力把品德教育的核心價值內化進入孩子的心中。因應十二年國教之推動，學校會盡力提供多元適性發展的課程及資源，使有各項專長的孩子得以發揮。

父母是孩子最重要的老師及楷模，培育其健康的身體及良好的學習態度，您給予孩子生命，教育將賦予他們生命的色彩。

而各班導師更是您最佳的教育伙伴，請隨時保持聯繫。

再次感謝您的參與

學校願景:敦品勵學 多元適性

敬祝 闔家健康平安

113 10 19

113 學年度 親師座談會【教務處】報告

一、第八節課業輔導：持續執行與教育部學習扶助（對象為學業成績待加強的同學）及縣府全面免費課輔政策（對象為所有願意參加的同學）。七年級平日每週開辦 2 天學習扶助與 1 天縣課輔；八年級每週 2 天學習扶助與 1 天縣課輔；九年級每週 4 天縣課輔。另本校於每次段考前 5 天，所有班級改開免費課輔，對象為所有同學，由導師及任課老師幫學生做考前整理複習與課業之加深加廣，請家長鼓勵貴子弟參加。考前之課輔，將於每次段考前，透過家庭聯絡簿提醒家長。

二、重要考試時程：

(一) 段考：

段考	第一次	第二次	第三次
時間	10/15 ~ 10/16	11/28 ~ 11/29	1/16 ~ 1/20

(二) 九年級模擬考試：

複習考	第一次	第二次	第三次（暫訂）	第四次（暫訂）
時間	9/3 ~ 9/4	12/19 ~ 12/20	113 年 2 月	113 年 4 月

※114 年教育會考：5 月 17 日(星期六)、5 月 18 日(星期日)

三、本校辦學以「敦品勵學、多元適性」為願景。本校校訂課程開設「閱」目賞心、『花』現『自』我、「自然科學」與社會人文科學四門課。「閱」目賞心是以閱讀為基礎的課程，引導學生從閱讀中運用策略去理解、推測，並延伸自己的想法；「花」現「自」我是以英語口說為基底，由外籍教師與本校英語科老師搭配進行協同教學，依據不同年級設計不同主題，強化英語聽說能力，並鼓勵學生勇於開口表達；自然科學於八年級開設科學探索、九年級開設科學史，除落實實驗操作之外，並將理化課的原理帶入日常生活的現象或小玩具，讓學生自己動手，也讓學生對於科學理論的演化發展有更全面的認識；社會人文科學於七年級開設「瑰麗台灣」、八年級開設「天下為公」、九年級開設「歷歷在目」，於不同年級拓展與深化學科相知識與素養。

四、本校今年續辦九年級數學科適性分組教學，進行抽離上課。抽離的學生以上學年即已抽離的學生為主，我們也已在學期初發同意書給家長。

留在原班的同學上的內容是課本的進度；抽離的學生以熟習該年段數學科的基礎

內容為主，視學生進步情形加深加廣。定期評量的部分，仍依據本校課發會上學年決議，平時小卷由任課老師另外出題。學期成績配分和普通班相同。

附件：花蓮區免試入學超額比序項目積分對照表

附表 1 花蓮區免試入學超額比序項目積分對照表				
項目 配分	細項	積 分 計 算 方 式		備 註
		計 算 標 準	上 限	
1. 適性輔導 (20 分)		第 1~3 志願 20 分，第 4~6 志願 18 分，第 7~9 志願 16 分，第 10~12 志願 14 分，第 13~15 志願 12 分，第 16~18 志願 10 分，第 19~21 志願 8 分，第 22~24 志願 6 分，第 25~27 志願 4 分，第 28~30 志願 2 分，第 31~40 志願 0 分。	20 分	以學生填寫志願學校【科、班或受核定群招生之群別】為依據（普通型高級中等學校以校為單位，技術型高級中等學校以科、班或受核定群招生之群別為單位），學生參考國中學生生涯輔導紀錄手冊之生涯發展規劃書，至多選填 40 個志願。
2. 多元學習表現 (至多採計 47 分)	均衡學習	健康與體育、藝術、綜合活動、科技等四大學習領域，學期平均成績達及格者各得 4 分；未達及格者則為 0 分。	16 分	採計七上、七下、八上、八下及九上等五個學期的成績。
	獎懲紀錄	符合功過相抵及銷過後無小過紀錄者得 9 分；不符合者 0 分	9 分	
	幹部表現	擔任班級幹部、社團幹部或全校性幹部任滿 1 學期，經考核表現優良者得 9 分	9 分	採計至九上前五學期之紀錄。
	競賽表現	個人賽： 鄉鎮市：第 1 名 2 分 全縣：第 1 名 5 分/第 2 名 4 分/ 第 3 名 3 分 全國：第 1 名 9 分/第 2 名 8 分/ 第 3 名 7 分/第 4 名至入選 6 分 國際：第 1 名 15 分/第 2 名 13 分/第 3 名 12 分 團體賽：依個人賽積分折半計算	15 分	1. 限教育主管機關主辦、委託辦理或認可者。(附表 2) 2. 特優比照第 1 名；優等比照第 2 名，甲等相當於第 3 名採計。 3. 國中階段同項比賽同一學年擇優 1 次採計。 4. 3 人(含)以下組隊者以個人賽成績計算。
	體適能	各單項達門檻以上者各得 2 分。各單項達銅牌以上者另加 1 分，然以 1 分為上限，特殊學生比照 4 項達門檻分數(8 分)辦理。	9 分	單項係指： 一分鐘屈膝仰臥起坐(次)、坐姿體前彎(公分)、立定跳遠(公分)、女性 800 公尺跑走(分:秒)/男性 1600 公尺跑走(分:秒)
	其他	技藝班、特殊表現(社團、證照或檢定)等	15 分	授權高級中等學校依學校發展需求訂定之。
3. 扶助弱勢 (3 分)		低收入戶 3 分	3 分	
4. 國中教育會考表現 (30 分)		「精熟」者每科得 6 分 「基礎」者 標示為 B++ 者每科得 5 分 標示為 B+ 者每科得 4 分 標示為 B 者每科得 3 分 「待加強」者每科得 2 分	30 分	至多可擇二科加權(加權後積分不受 30 分上限限制)，然會考積分不得超過總積分三分之一。
總積分			100 分	

※說明：申請超額時上列項目應全數採計，當總積分仍相同時，依上列項目依序進行逐項比較。若仍相同時，進行國中教育會考五科成績總標示之比序(五科總標示上限 35 點，單科 A++ 計 7 點、A+ 計 6 點、A 計 5 點、B++ 計 4 點、B+ 計 3 點、B 計 2 點、C 計 1 點)，五科成績總標示相同時，再就教育會考之國文、數學、英語、社會、自然之各科標示依序進行比序，最後再比較寫作測驗級分。三等級加標示比序後，仍出現超額問題時，報各該主管機關核准，增加名額或為其他適當之處置。

※補充說明：107 學年度以前入學國民中學者，採健康與體育、藝術與人文、綜合活動三個領域。

花蓮e校園

家校互動

即時掌握

線上同步

公告推播
健康照護
成績查詢
訊息通知
數位積點
我的圖書館



學生請假
教育放送臺
電子聯絡簿
學生查詢
電子問卷
數位點名



學生出缺席



電子聯絡簿



電子問卷



成績查詢



我的圖書館



數位積點



訊息通知



學生查詢



健康照護



教育放送臺



公告推播



數位點名

花蓮e校園

親愛的家長 您好：

為推廣親、師、生三方即時互動、重要消息不漏接。

敬請家長協助下載「花蓮e校園」APP



請掃描QRCODE下載APP



家長只要簡單三步驟，輕鬆完成APP註冊

1 選擇
班級座號

2 輸入
手機號碼

3 完成
簡訊驗證

開始使用APP之後，您可以

👉 查看孩子在校資訊

👉 接收重要通知

★ 還有更多功能趕快來下載！



掃描QRcode，觀看
APP家長註冊教學影片

113 學年度 親師座談會【學務處】報告

【生活教育組】：

一、家長接送停車位置：

- (一)本校正門口前方為「黃格線」，依據交通相關法規，黃格線目的為「淨空道路」、「交通不堵塞」，因此請家長接送貴子女上、放學時**請勿將車輛停放於黃格線及供行人穿越的斑馬線**，可停放於游泳池前或是中琉公園旁，以確保交通順暢及貴子女安全。
- (二)因校內空間有限，請家長**勿將車輛開進校園內接送學生**，若有特殊原因可向學務處申請開進校園接送(如小朋友腳受傷)，謝謝各位家長配合。





校門口前黃色網狀線保持淨空，接送家長可停放於游泳池前或中琉公園旁。

二、手機與智慧型穿戴裝置管理：

- (一)貴子弟如須攜帶手機與智慧型穿戴裝置到校，須先填寫「申請表」完成申請程序。
- (二)為確保同學上課學習品質，攜帶手機與智慧型穿戴裝置到校後交由學校統一保管，進校門前須先關機，放學發還給同學。如有違規者，將由學務處保管後通知家長領回。

自強國中開放「電動輔助自行車」



圖片來源：ENERMAX 自行車專欄

- 請家長叮嚀學生依規定申請。
- 騎乘時配戴安全帽，勿雙載、併排，遵守交通安全。
- 自強國中校網

<http://www.zcjh.hlc.edu.tw/>

網站導覽

- 首頁
- 校園公佈欄
- 榮譽榜
- 行事曆
- 檔案下載
- 電子相簿

公務相關連結

- 【重要】衛福部疾管署
- 花蓮縣教育處
- 花蓮縣校務系統網(全網)
- 教師在職進修資訊網

2022-10-06 宣導 轉知~ 月關國立教育廣播電臺「教育行動家」廣播「防制校園霸凌主題系列專訪」主題及播出日期表一系(里松 蕭紀遠騰 / 16 / 學務處)

2022-10-06 活動 花蓮縣111學年度「學習扶助」教學教員、教學心得暨學習心得徵選計畫(陳奕晴 / 10 / 教務處)

2022-10-06 活動 現代婦女基金會「2022守護幸福分享」募款活動(蘇聖雅 / 9 / 轉等處)

2022-10-06 活動 「心理健康，人人有權」台灣響應行動(蘇聖雅 / 17 / 轉等處)

2022-10-06 公布 112學年度國中教育會考及全國高級中等學校與專科學校五年制適性入學重要日程表(古宛芸 / 17 / 教務行政組)

2022-10-06 法政 轉知~公務人員退休撫卹基金管理條例施行細則部分條文，業經考試院會同行政院於民國111年9月22日修正發布(楊千慧 / 10 / 人事室)

2022-10-05 研習 轉知~國立東華大學承辦「全國國民中小學教師研習」活動資訊(陳奕晴 / 23 / 教務處)

2022-10-05 研習 111年10-12月「原住民族教育 師資修習原住民族文化及多元文化教育課程」實體研習場次(陳奕晴 / 9 / 教務處)

2022-10-05 研習 國民中小學學生學習扶助相關人員「運用行動載具進行學習扶助教學」增能課程(陳奕晴 / 22 / 教務處)

2022-10-05 法政 轉知~「公立學校教職員退休資遣撫卹條例施行細則」部分條文，業經教育部於中華民國111年9月30日以臺教人(四)字第1114202513A號令修正發布(楊千慧 / 16 / 人事室)

2022-10-05 法政 轉知~公務人員留職停薪期間，可否請領英檢測驗補助費(楊千慧 / 19 / 人事室)

檔案下區-學務處-相關表單與辦法

OPENID 登入

花蓮縣 OIDC 登入

會員登錄

帳號

密碼

☐ 記住我

網站導覽

回模組首頁

檔案名稱	日期	大小	人氣
教務處		0檔案	1423
學務處		19檔案	4840
總務處		2檔案	1943
輔導室		3檔案	361
人事室		3檔案	2147
會計室		53檔案	2411

教師在職進修資訊網

花蓮OpenID認證平台

教育部雲端電子郵件

花蓮縣免試入學作業

110年適性入學宣導

學習扶助教學科技化評量

各項競賽相關訊息

花蓮縣立自強國中校外人士協助教學或活動要點

臺中教育大學縣市學生學習

自強國中手機與電子穿戴行動裝置使用管理辦法20220120版	2022-02-07 15:35:36	90.8 KB	54
防疫假用申請書2022.05.02	2022-05-04 12:45:58	204.6 KB	38
防疫隔離假規定20220429	2022-05-04 12:47:26	17.6 KB	38
快篩領取清冊111.5.9.xls	2022-05-12 11:52:23	38 KB	31
花蓮縣立自強國中學生自行車與電動輔助自行車騎乘規定與停車管理辦法	2022-08-24 16:18:31	253.6 KB	13

四、反藥物濫用

(一)近年毒品、藥物等種類、外型變化多端，不僅僅傳統粉狀、菸、注射等吸食方式，可能以糖果、咖啡包等等外形。

(二)敬請留意貴子弟校外交友、逗留等場合，並小心誤食、攜帶相關藥物，延遲生活規律、身心健康。

毒品藏在哪裡？



可能在網路、交友APP販售

注意孩子交友及上網情況與變化



不接受陌生人提供的菸酒、飲料、糖果等，
一旦離開視線也不要再繼續食用！



男子隨身攜帶跳跳糖
原來全是毒品

2017-03-24 蘋果日報



當心！毒品偽裝成
茶包、糖果或巧克力

2017-02-23 健康醫療網



遊藝丁疑誤食「毒品果凍」
小遊客昏睡22小時

2017-02-17 自由時報



毒品外觀千奇百怪
同學請吃軟糖竟染毒

2017-03-29 聯合新聞網



沒吃水果帶「梅子粉」
原來這也是新興毒品

2017-02-10 聯合新聞網

【體育衛生組】：

一、花蓮縣 113 年度環境知識競賽榮獲全國賽代表權

**801 葉澄，榮獲花蓮縣 113 年度環境知識競賽國中組第一名
(代表參加全國賽)。**

801 吳崇綱，榮獲花蓮縣 113 年度環境知識競賽國中組第十名

二、113 年七月本校射箭隊參加縣長盃射箭錦標賽獲佳績，感謝彭暉婷教練指導。

30 公尺 反曲弓女子組（個人）

盧佩雲第一名、李妍湊第三名。陳采妍第四名

30 公尺 反曲弓男子組（個人）

廖力玄第一名、古翔亦第二名。

30 公尺 反曲弓（團體）

男團第一名，廖力玄 古翔亦 陳奕錡

女團第一名，盧佩雲 李妍湊 陳采妍

50 公尺 反曲弓女子組（個人）

朱兒第二名、廖婕儒第四名。

50 公尺 反曲弓男子組（個人）

謝明君第一名、吳嘉璿第二名、曾柏鈞第三名。

50 公尺 反曲弓（團體）

男團第一名，吳嘉璿 曾柏鈞 陳田 游凱淳

女團第二名，廖婕儒 徐紫庭 陳玟愷

50 公尺 反曲弓（混雙）

混雙第一名，謝明君 朱兒

三、113 年七月女籃隊參加花東快速道路盃勇奪國女組冠軍，感謝廖啓宏教練指導。

四、預計十一月八日辦理運動會，各項籌備活動進行中。

【學生活動組】：

一、直笛隊及管樂隊將於 12 月參加花蓮縣學生音樂比賽。將於第一次段考後開始加強訓練，感謝家長們的支持與鼓勵。

二、113 學年度八年級隔宿露營預計於十二月 25-27 日辦理。

113 學年度 親師座談會【輔導室】報告

✚ 輔導主任 楊季桓老師：分機 401

統籌策劃及推展全校輔導工作

✚ 諮商組長 蘇聖雅老師：分機 402

中輟預防與復學計畫、推動高關懷課程、校外轉介機構管理、輔導教師管理
兒少保護等講座宣導、國小高關懷轉銜輔導、認輔學生管理、個案研討、辦理親職教育活動
外配子女教育計畫、支援專兼任輔導教師、家庭暴力、生命教育、教師性別平等教育

✚ 輔導行政組長 何子芸老師：分機 403

生涯發展教育計畫各項活動、辦理九年級技藝課程、技職博覽會參訪
高中職與技職院校 16 群科師生宣導與體驗參訪、心理測驗規劃及管理、家訪資料彙整
12 年國教適性入學師生家長宣導、AB 卡資料建置與管理、本校畢業生升學就業調查
學生生涯輔導紀錄手冊及生涯檔案建置與檢核管理、推動技職教育、適性輔導

✚ 特教組長 賴仲軒老師：分機 407

辦理特教宣導、適性安置輔導業務、特教學生轉銜業務、特教學生助理人員申請及管理
承辦資優鑑定業務、受理資優學生縮短修業年限申請、輔具 / 專業團隊 / 巡迴輔導服務申請
特教教材編輯費及資本門經費申請、特教學生獎補助金及身心障礙學生交通補助費申請

資源班導師 方信斌老師：分機 410、資優班導師 呂柏辰老師：分機 409

學生個案管理、疑似特殊學生轉介與鑑定、依據學生需求編製簡化減量 / 加深加廣教材
資源班課程規劃及推動、區域資優方案規劃及執行、召開 IEP 及 IGP 會議

✚ 專任輔導教師 廖美惠老師：8574667、紀曉瑩老師：分機 405

個別談話及團體輔導、協助學生自我覺察、增進問題解決能力、降低心理及行為困擾

✚ 國中三年學生綜合活動規劃

年級	自我探索	學習輔導
七	拼出自我、特質大進擊、問題解決、人格特質	認識學校、學習三部曲、各科學習秘訣
	多元智慧、家庭寫真、生命彩虹	時間管理、學習興趣與態度
八	認識情緒與管理、我和朋友	學習應考技巧、讀書計畫

	休閒天地與規劃、性向探源、國中性向測驗	多元學習、與考試焦慮共舞
九	生涯金字塔、生涯興趣、價值觀、國中興趣量表	升學多線道、選校規劃
	自信人生、面對挫折和壓力、	讀書計畫、志願平衡單、考前衝刺

113 學年度 親師座談會【總務處】報告

113.10

報告人：總務主任 游禮儀

一、本校總務工作發展目標：

妥善規劃各項建設，充實新穎教學設施，維護場館正常功能與運作，提供師生完善之行政支援及服務，以建立舒適良好的教學環境。

妥善規劃建設，充實教學設施，維護場館運作，提供行政支援服務，建立舒適良好教學環境。

二、總務處工作組織概況：(以下是總務處的團隊及服務事項，請參閱)

(一)事務組（李惠芳組長）：校舍場地佈置及美化校園環境。計劃監督校舍建築及整修。

(二)文書組（呂建都組長）：公文收發登記及歸檔，重要會議準備及紀錄

(三)出納組（何子安組長）：現金出納保管登記，公庫現金票據保管，員工薪津請領發放。

(四)技士(王益明)：修繕維護學校公物設備，整理校園環境。

(五)幹事(張涵君)：校產管理，購置設備及辦公用品。

三、規劃各項建設，充實教學設施：

(一)針對教育部補助 - 改善校園老舊廁所案，目前正在積極趕工中，施工中諸多不便敬請見諒。

(二)學校無障礙設施設備 - 改善電梯、扶手案，目前辦理中。

四、保管學校公物：如課桌椅、門窗、黑板、講桌、班牌、電燈、電扇等，各班設有總務股長負責推動及督導班級公物保管，如有損壞，隨時可向總務處申請修繕。

五、若公物因學生個人因素(外力破壞或使用不當)造成損壞，則須按照學校規定賠償，常見的有桌椅不當使用（踢或摔）、在桌上刻劃、塗鴉等、門窗用力關閉、窗

帘或投影機布幕拉放太用力等，都須賠償公物損失。學校除平時宣導之外，也請家長教育孩子，養成省水省電、愛物惜物的觀念。

在學校有物品上需要修繕可以找總務處，也請跟孩子們宣導愛惜公物的觀念，如果有損壞仍須賠償。

六、學生營養午餐也是總務處的工作之一，若午餐有任何建議或指教，歡迎與總務處反應。學生營養午餐委員會中除學校行政代表外，也有三位家長委員，在每學期均會召開會議及到午餐廚房進行訪視，為學生的午餐把關。

為什麼你需要這麼早給孩子自行保管使用的手機？

陳志恆諮商心理師 23 9 月, 2024

我這裡指的手機，是讓孩子「自行保管使用」的手機——給孩子自行帶出門，沒有明確規範使用時間，沒有網路流量限制，更不干涉孩子接觸些什麼網路內容。

有很多家長，早在孩子很小的時候，也許是國小低年級，就給他一隻自行保管使用的智慧型手機，讓他任意操作使用。

我很疑惑，為什麼要這麼早給。原因不外乎以下幾個：

（一）方便聯繫

手機在手，孩子在哪裡，都可以聯絡得到人。打電話沒人接，還可以傳訊息，溝通超即時，更方便追蹤孩子的動態，爸媽好放心。

不過，學校和安親班都有電話可聯繫，非得讓孩子帶著手機嗎？**會不會，是我們身為家長的，自己太過焦慮了！**

（二）數位競爭力

現今是數位時代，孩子沒有從小練習使用數位工具，未來會缺乏競爭力；趕快給孩子手機，教他怎麼使用，贏在起跑點。

你可能不知道，孩子擁有手機後，多半會拿來做什麼？寫程式、線上學習、架設網站？別鬧了，多半是打電玩、看短影音、瀏覽 IG、刷抖音，**這些內容會刺激大腦中的多巴胺大量分泌，讓孩子感到興奮、欲罷不能。**

如果家長又缺乏規範，孩子很可能就一天到晚黏在螢幕前面了。

同時，3C 螢幕對兒童青少年大腦的負面影響，可能比你想像的還嚴重。

（三）陪伴孩子

從孩子小的時候，你就知道給孩子玩一樣東西，孩子就會不哭不鬧，不用陪他也沒關係，那就是螢幕。而最方便的就是手機，帶出門，好管用，孩子乖巧，大人放鬆。

可是，一旦你要他不看螢幕，他就會大鬧，鬧到你受不了。你只好妥協，繼續給他使用。最後讓他自行擁有手機，你得以繼續保持耳根清淨。

（四）孩子要求

孩子漸漸長大，看著你手上的小小螢幕，好像很有趣，開始跟你要來玩，發現還真好玩，從此不無聊。孩子接著便要求也要自己擁有，你覺得每次都要借孩子手機很不方便，乾脆買一隻給他自己用。

還跟他說：「有了手機後，要更用功讀書喔！」

你不覺得這句話，哪裡怪怪的嗎？

（五）同儕壓力

你本來很想堅持，等孩子大一點，再給孩子辦手機。但孩子每天回到家，就是哭鬧著說：「同學都有，為什麼只有我沒有！」又說：「再這樣下去，我都快沒朋友了！」

你去打聽，還真的班上很多人都有自己的手機了，又擔心孩子的人際關係。

於是，你妥協了，你買手機給孩子了。

然後，很快你就又後悔，但通常來不及了。

（六）信任孩子

你奉行正向教養，覺得應該要信任孩子；於是在還沒有與孩子做好約定、規範或一定的訓練下，就直接給孩子手機使用。

有家長告訴我：「我當初會給孩子手機，沒特別管理，就是因為信任他們呀！」哪知道，孩子擁有手機後，沒日沒夜滑手機。

事實上，讓孩子接觸數位工具，是要循序漸進，且要和孩子約法三章的。

*

我聽過太多的案例，過早給孩子自行保管的手機使用，後來都後悔了。但因為已經給出去，也很難收回來。

孩子對螢幕高度依賴，父母想要重新與孩子約定與規範，孩子反彈的力道之大，讓父母難以招架，乾脆放棄管教，避免衝突。

這就是為什麼，我不斷呼籲，請家長晚一點再給孩子自行保管使用的手機。

晚一點，多晚？

先讓孩子使用家裡的大螢幕載具，如電腦、筆電、平板，在固定的時間、固定的地點，在規範好時間下使用，同時注意孩子接觸了那些網路內容。

長期觀察孩子，如果多能遵守約定，上得去也下得來，也就是有一定程度的自律，那麼就可以有限度的提供孩子手機使用，但初期仍要約法三章，再來才是開放更多，最後才是自行保管使用。

通常這時候，大概要到高中了。

有多自律，才有多自由。

請大家一起來堅持，為孩子的 3C 使用把關。

一個人堅持，很孤單，一群人一起堅持，就容易多了。

(文章出處 <https://listenpsy.com/110261>)

電玩成癮只是假象，真相是內在 孤獨與空虛

陳志恆諮商心理師 5 月, 2024

我不斷呼籲家長不要 3C 育兒，除了長期接觸電子產品或數位內容，對孩子有負面影響外，最大的問題是「缺乏互動」。

幼兒若長時間盯著螢幕，就難以透過與照顧者大量且實質的互動，逐漸發展出應有的智力、語言表達、社會互動及情緒調節能力。

而在現今社會，有許多對什麼事情都提不勁、缺乏動機，且看起來鬱鬱寡歡的孩子；成天除了電玩或手機外，對什麼都不感興趣，嘴裡直嚷著：「好無聊！」

大人常以為是孩子意志不堅、好逸惡勞，所以沉迷 3C 手機或電玩；卻不知道真正的原因出在，孩子從小就感到孤獨。

現代家庭中孩子普遍生得少，若大人又忙於工作，在身心俱疲之下，難以關心孩子的內在、傾聽孩子訴苦，或者陪伴孩子遊戲與學習；長期下來，孩子會感到自己不被關注、不被理解、缺乏歸屬感。

如果孩子的生活又被排滿了各式才藝課程或補習，對自己的生活缺乏主導權，你會發現孩子的眼裡漸漸失去光彩，變得如行屍走肉一般。

此刻，唯一令他們感到興奮的，就只有電玩了。到最後，連電玩遊戲也覺得無聊；但內心依然空虛寂寞，真實世界又如此無趣，只好再度回到螢幕面前。

繪本《心情低落時的魔法咒語》說出了許多孩子的處境——內在孤單與空虛。讓大人有機會體認到，孩子在成長過程中，最需要的就是實質陪伴，哪怕是一個擁抱、一句問候都好。

其實，一個對生活一切缺乏動機的孩子，也很不喜歡這樣的自己。如果可以，他也想擺脫電玩成癮，重拾對真實生活的樂趣。但是，這真的不是光靠自己的力量，可以獨立完成的。

大人穩定且溫暖的陪伴是最終解方。電玩遊戲再有趣，也比不過父母的肯定、讚賞以及臉上的微笑；電玩遊戲再刺激，也比不上窩在父母懷抱裡，聽父母念故事，與父母談心。

真實世界的人際互動，就是心情低落時的魔法咒語。

親愛的家長，你知道嗎？孩子一直在等著你。孩子的成長只是一瞬間，很快地，他會不再需要你，而你對他也會失去影響力。請放下手邊的工作，抬起頭來，凝視孩子的臉，陪伴孩子對話與遊戲。

哪怕，只有幾分鐘，也好！

(文章出處 <https://listenpsy.com/110242>)

當孩子「迷網」時：長期抗戰、重啟連結，沒有特效藥！

陳志恆諮商心理師 12 1 月, 2022

每當心急如焚的家長問我，可否有立即見效的方法，幫助孩子脫離網路沉迷？我總是會搖搖頭，說：「沒有！」

沒錯！真的沒有特效藥。為什麼？冰凍三尺，並非一日寒；孩子會沉淪在網路世界中，不是一朝一夕就發生。

問題是慢慢嚴重起來的！

當孩子在生活中感受不到接納與肯定，充滿空虛與無力時，偶然間發現，打場連線遊戲竟然如此舒壓；後來，越來越常透過網路遊戲來排解煩悶。因為花大量時間在網路活動上，造成課業落後、人際疏離等排擠現象。此時，大人若沒意識到孩子需要幫忙，反而給予更多責備與否定，又更把孩子推向虛擬世界中。最後，越陷越深、出不來了！

所以，你要他立刻回到生活常軌，談何容易？

當然，也不是沒有解法，但我通常要家長先有「長期抗戰、重啟連結」這八個字的心態準備。

—

長期抗戰—慢慢來，比較快

所謂長期抗戰就是，你得理解，幫助孩子脫癮，得循序漸進。往往要花費許多時間，絕不可能是幾天或幾個月，有時候是以「年」為單位。甚至，看似好轉也有可能一夕之間故態復萌。這對一心想幫助孩子脫困的家長而言，是種身心上的折磨。

但是，戒癮的過程就是如此，尤其是大腦尚未發展成熟的兒童或青少年，更需要耐心等待。有了這個覺悟，你要做的，就是設法沈得住氣，不斷告訴自己：「慢慢來，比較快」。

我們必須相信，一個孩子若能積極向學，表現優異、人見人愛，又何苦沉迷網海，自我放棄？其實，他們也不願意，但是，他們沒辦法，不相信自己可以做得好。

有許多父母告訴我，家裡那個被網路糾纏的孩子，不認為自己如此墮落有什麼問題，不但沒有「病識感」，更不思改變。

然而，我卻觀察到，有更多的孩子，其實知道自己不能再繼續下去，也想脫離現況，甚至，有時候也掙扎著，要不要乾脆破釜沉舟，重新開始。只是，即使有些意願，卻三心兩意，無法下足決心做出改變。

身旁大人要努力的，就是相信孩子也想改變，設法支持孩子提升改變的動機。然而，這常是來來回回、反覆漸進的過程。甚至，有時候看似成功脫離網癮了，過幾天又被虛擬世界召喚回去。孩子的三分鐘熱度令你心灰意冷，但這卻是再正常不過的了。

請相信，即使耗時費力，進步狀況時好時壞，我們的努力仍然不會白費。只要掌握要領，朝著正確的方向走去，日積月累，終將看見曙光。

—

重啟連結—營造良好的親子互動關係

家有「迷網」兒，你可以發現，你們之間的關係，肯定惡劣到了極點，要不是緊張衝突，不然就是冰冷疏離。

你首先要思考的，不是如何把孩子從螢幕前面給帶離，而是，如何與孩子修復關係，重啟溝通，增進彼此的信任關係。

我知道，這很難，這確實是最難的！但是，少了這個步驟，肯定不會成功。

當你無法和孩子有效溝通時，你的人生智慧再有道理，也進不到孩子的心裡；當你無法和孩子有效溝通時，你也無法讓孩子開口說出他的困境，給他支持與協助；當你無法和孩子有效溝通時，你也難以讓孩子去接受專業協助，因為，不管你做什麼，孩子只會拒絕與反抗。

重啟連結需要從生活的細微處著手，在有機會和孩子說上幾句話的時刻，溫暖關懷孩子，在孩子願意說話的時候，傾聽孩子的想法。甚至帶著好奇去探問：「還有呢？我還想多知道一些！」，鼓勵孩子多說一點。

就這樣一點一滴地把孩子的心給拉了回來。

有的家長會問我：「可是，我的孩子一回到家，就黏在螢幕前面，一句話也不肯和我說，怎麼辦？」

我通常會問：

「一整天下來，孩子真的一句話都沒和你說嗎？」

「一整天下來，你們完全沒有任何互動的機會嗎？」

「一整天下來，孩子總會出來喝個水、吃個飯或上廁所吧？」

你會發現，孩子不是無時無刻都在上網，也需要喝水、吃飯、上廁所，也有離開房間、放下手機的時候。這時，你就可以抓住機會，溫暖問候個幾句：

「上網這麼久，會不會累呢？」

「肚子餓嗎？要不要吃一些點心？」

「你出來啦！想不想聊聊天呢？」

當然，十次裡可能有九次，你會碰壁。孩子會用冷漠的眼神回應你，或說「不要」、「沒有」、「不知道」，或者，根本沒回應。

如果談不下去，就暫停這一回合，等待下一次的機會。

請務必沈住氣，這是正常的！你越沈得住氣，越能為未來的良性溝通打下基礎。一開始，你的關懷會令孩子厭煩，但你能夠不批評、不責備，就純粹只是表達關心，孩子會慢慢感覺到溫暖，也會開始善意回應的。

改善關係，從父母的自我成長開始

有不少家長，因為理解了「重啟連結」的重要，特地積極學習親子溝通，也透過大量閱讀，改善親子關係。

坊間有許多與親子溝通有關的書籍，我自己也有幾本著作，包括《[擁抱刺蝟孩子：重啟連結、修復情感、給出力量的關鍵陪伴與對話](#)》、《[正向聚焦：有效肯定的三十種變化，點燃孩子的內在動力](#)》和《[受傷的孩子和壞掉的大人](#)》等書，都很值得參考。

多數家長是在面對孩子教養上的困境時，才領悟到，自己需要學習。

一開始，是想找到一套能駕馭孩子問題行為的方法；慢慢地發現，只有自己先調整和改變，孩子才會開始改變。

於是，他們開始去參加大量的親職教育講座與課程，除了學習親子溝通外，還學習關照自己、安頓情緒。因為他們知道，在心平氣和的狀態下，才有可能與孩子展開良性互動。他們不再只是要求孩子改變，而是願意回頭在自己身上做功課，深度探索與理解自己。

唯有父母先成長，才有能力帶動孩子一同成長。

這個過程確實艱辛又難熬，必要時，你也可以尋求專業協助，去接受心理諮商，讓自己先獲得心理支持。甚至，在諮商晤談中與心理師演練親子溝通的技巧，這都有助於你面對孩子的棘手難題。

(文章出處 <https://listenpsy.com/109557>)