

彰化縣溪州鄉圳寮國民小學

114學年度教育優先區計畫成果報告表

補助項目	親職講座	辦理地點	圳寮國小視聽教室		
補助金額	新臺幣12236元	辦理期間	自 114年10月1日起 至115年7月31日止		
對象	<input checked="" type="checkbox"/> 學生 <input checked="" type="checkbox"/> 家長 <input type="checkbox"/> 其他：				
活動場次 (特色項目)	針對現在3c 時代，如何能將孩子的關注力從網路世界中拉回現實，營造良好的親子關係，提出科學及實務上的分享。	參與人數	26	目標家長參與人數	6
				目標家長參與比率	23%
附件	<input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 課程表或流程表 <input checked="" type="checkbox"/> 電子檔 <input type="checkbox"/> 其他				
執行成果概述： <p>一、透過問卷調查等方式、了解家長的觀點, 有100%的與會家長同意講師內容對其親職教養的成長有幫助。有100%的與會家長同意學校辦此主題活動符合本身的需求，更有100%的家長表示會很願意在參加此類的活動。</p> <p>二、本校目標學生有13位，有6位家長出席，佔目標家長的46%，佔出席參與的家長比率達23%。</p> <p>三、家長回饋講師的內容豐富，讓家長比較瞭解控制孩子使用3c 產品的重要性，也更了解如何有效溝通，增進親子關係。</p>					
效益評估： <p>一、提供家長最新的教養觀念，多陪伴、多溝通，用愛與時間灌溉。</p> <p>二、家長及老師共同合作來教育學生，從小建立正確的網路使用習慣，避免網路成癮。</p> <p>三、凝聚家長對學校的向心力，建立良好的親師合作關係。</p> <p>四、建立學校社區互助之情誼。</p>					
檢討與建議 <p>1. 由於今年目標學生家長對於相關講座參與度較不高，因此除了講座時間的調整外，可能要考慮講師及主題的選擇，若能更切合目標學生家長的需求，也許可以提高目標學生家長的參與度。</p> <p>2. 問卷調查結果，家長對於親子教養及溝通議題較有興趣，列入明年講座主題的優先選擇。</p>					

彰化縣114學年教育優先區--親職教育活動成果分析表

填表

人：圳寮國小張尤雅

一、基本資料

料：共19份

時間：114年11月3日

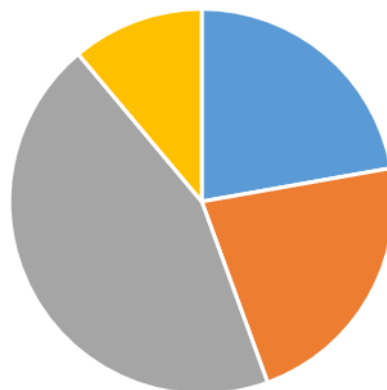
◎性別		◎身分		◎年齡		◎學歷	
男	8	工	2	20-30	4	國中以下	3
女	11	商業服務	0	30-40	4	高中職	12
		家庭管理	3	40-50	8	專科	3
		務農	10	55以上	2	大學以上	1
		其他	3				

性別



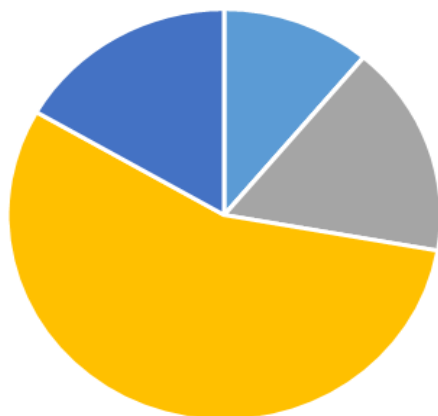
■ 男 ■ 女

年齡



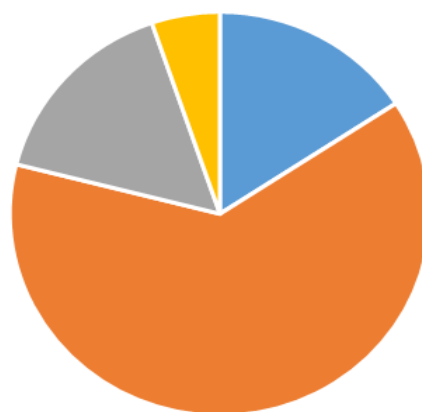
■ 20-30 ■ 30-40 ■ 40-50 ■ 55以上

職業



■ 工 ■ 商業服務 ■ 家庭管理 ■ 務農 ■ 其他

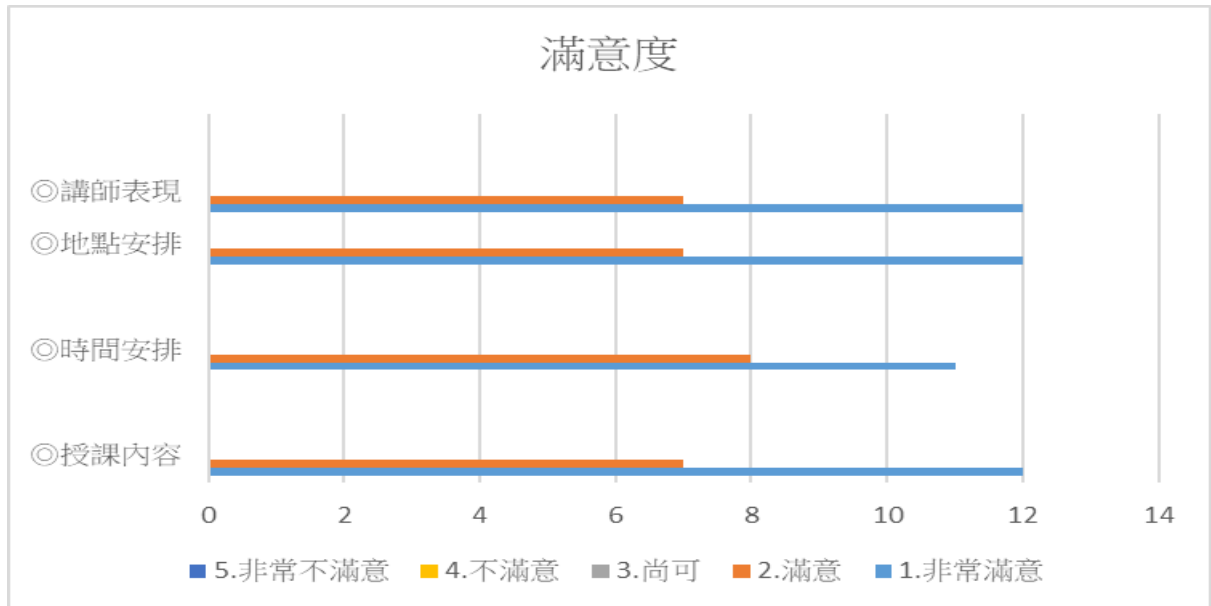
教育程度



■ 國中以下 ■ 高中職 ■ 專科 ■ 大學以上

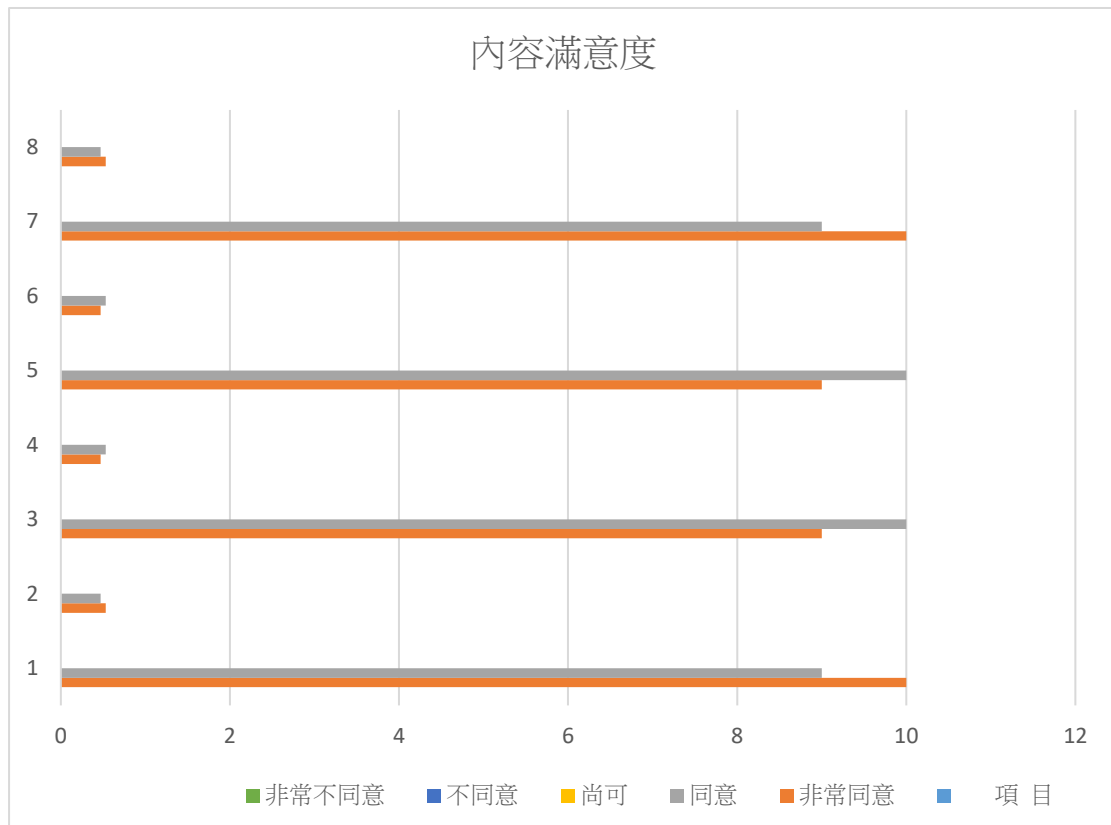
二、講座規劃滿意度

	◎授課內容	◎時間安排	◎地點安排	◎講師表現
1. 非常滿意	12	11	12	12
2. 滿意	7	8	7	7
3. 尚可	0	0	0	0
4. 不滿意	0	0	0	0
5. 非常不滿意	0	0	0	0



三、講師內容滿意度

項目	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同意
1. 講師內容對於我親職教養的成長相當有幫助。	10	9	0	0	0
	53%	47%			
2. 講師主題與內容相符，難易適中	9	10	0	0	0
	47%	53%			
3. 學校適合辦理此類活動，因主題合乎本身需求。	9	10	0	0	0
	47%	53%			
4. 我很願意再參與相關的研習課程。	10	9	0	0	0
	53%	47%			



*結論：此次講座家長對課程內容、難易程度、合乎本身需求與願意再次參與相關的課程皆有100%的滿意度，成效已達成預期目標。

彰化縣圳寮國民小學114年【推展親職教育】活動相片



陳勇延校長介紹多巴胺與翹翹板效應



如何透過良好溝通技巧修復親子關係



分享指責與逃避的負向循環



親子修復關係的重要性

彰化縣圳寮國民小學114年【推展親職教育】活動相片



<p>4. 我很願意再參與相關的研習課程： <input checked="" type="checkbox"/>非常同意 <input type="checkbox"/>同意 <input type="checkbox"/>尚可 <input type="checkbox"/>不同意 <input type="checkbox"/>非常不同意</p> <p>研習意見及建言</p> <p>♥希望下次講座主題為 <input checked="" type="checkbox"/>親子教養 <input type="checkbox"/>親子共讀 <input type="checkbox"/>親子溝通 <input type="checkbox"/>十二年國教內容</p> <p>♥活動的整體活動安排，我覺得最大的收穫是什麼？ <u>不要在生氣的時候，教小孩</u></p> <p>♥我想給主辦單位的建議有： <u>可以發給小瓶礦泉水</u></p> <p>填寫完畢後，請將此回饋單交給學校老師，謝謝</p>	<p>4. 我很願意再參與相關的研習課程： <input checked="" type="checkbox"/>非常同意 <input type="checkbox"/>同意 <input type="checkbox"/>尚可 <input type="checkbox"/>不同意 <input type="checkbox"/>非常不</p> <p>研習意見及建言</p> <p>♥希望下次講座主題為 <input checked="" type="checkbox"/>親子教養 <input type="checkbox"/>親子共讀 <input type="checkbox"/>親子溝通 <input type="checkbox"/>十二年國</p> <p>♥活動的整體活動安排，我覺得最大的收穫是什麼？ <u>更了解與孩子相處。</u></p> <p>♥我想給主辦單位的建議有： <u>Thanks. ^_^</u></p> <p>填寫完畢後，請將此回饋單交給學校老師</p>
---	--

家長反饋1

家長反饋2

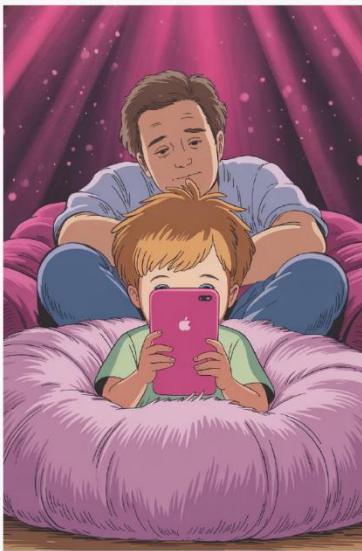
<p>4. 我很願意再參與相關的研習課程： <input checked="" type="checkbox"/>非常同意 <input type="checkbox"/>同意 <input type="checkbox"/>尚可 <input type="checkbox"/>不同意 <input type="checkbox"/>非常不同意</p> <p>研習意見及建言</p> <p>♥希望下次講座主題為 <input type="checkbox"/>親子教養 <input checked="" type="checkbox"/>親子共讀 <input type="checkbox"/>親子溝通 <input checked="" type="checkbox"/>十二年國教內容</p> <p>♥活動的整體活動安排，我覺得最大的收穫是什麼？ <u>面對相同問題時可以知道更有效的如理方法。</u></p> <p>♥我想給主辦單位的建議有： <u>無</u></p> <p>填寫完畢後，請將此回饋單交給學校老師，謝謝</p>	
--	--

家長反饋3

從焦慮到雙贏：數位時代親子溝通的實戰指南

- 網路沉迷與螢幕後的吸引力
- 溝通的斷層與負向循環
- 重建連結與解決方案

主講：前國立興大附中校長陳勇延



引言：你的焦慮，我懂

- 你是不是也常有這些感受？一聽到『網路』兩個字就頭痛？
- 你不是孤單的。這些問題的根源，不在於你的孩子『不聽話』，
- 而在於我們對『網路沉迷』的本質，還存在著許多誤解。

常見的家長心聲：

- 一回家就玩手機
- 不給玩就吵架

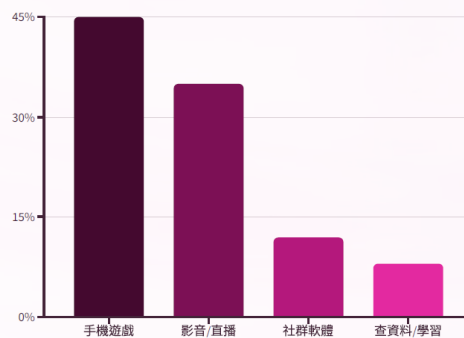
台灣孩子的數位現況

92%

的國小高年級學童幾乎每天上網。

孩子上網的主要活動

- 花最多時間的，是「玩手機遊戲」和「看影音」。這與我們過去認為「網路只是用來查資料」的觀念有很大的落差。
- 為什麼孩子會這麼投入呢？單純限制他們是沒有用的
- 我們需要先了解網路到底提供了什麼，讓他們這麼著迷。



螢幕後的心理需求



成就感

遊戲中的勝利與獎勵



歸屬感

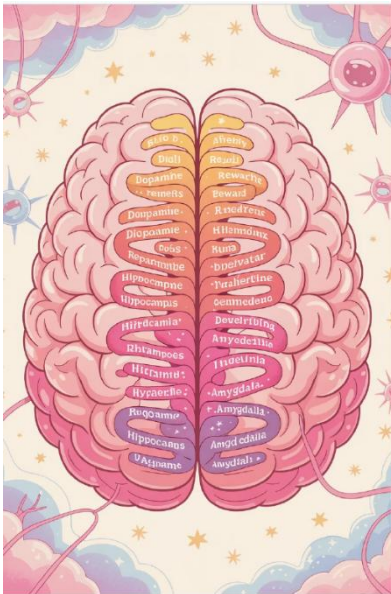
線上社群的認同與連結



自主感

自由決定想看什麼、玩什麼

- 心理學家指出，網路吸引孩子，是因它滿足了成就感、歸屬感、自主感三種基本心理需求。
- 在遊戲中獲得勝利、在社群找到共鳴、或自主選擇內容，都是孩子在虛擬世界中尋求的滿足。
- 單純禁止孩子使用網路並不能解決問題。
- 我們需要深入理解這些心理驅力，並為他們提供在現實生活中也能滿足這些需求、更健康的替代選擇與引導。



揭露真相：網路沉迷的真實面貌

- 過去，我們以為網路沉迷是『自制力差』。事實上，它是一種『失控狀態』。
- 網路所提供的即時刺激，會釋放大量多巴胺，形成一個強大的大腦獎勵迴路。
- 讓孩子明知不該，卻『控制不了自己』。這正是我們需要用不同視角來應對的原因。

關鍵洞察：網路沉迷不是意志力問題，而是大腦生理反應

破除迷思：網路沉迷的四大徵兆

耐受性

需要更多時間才能滿足

戒斷性

無法使用時出現焦慮

失控感

無法控制使用時間

負面影響

影響學習與人際關係

- 國際間雖然沒有統一標準，但世界衛生組織已將『遊戲障礙症』列為精神疾病。
- 透過這四大徵兆，你可以初步評估孩子是否處於高風險族群。請大家思考一下，你家的孩子有哪個徵兆？



核心理論：推力與吸力

現實生活的推力

- 課業壓力
- 低自尊
- 家庭關係疏離

惡性循環

兩股力量交織，形成難以掙脫的循環

網路世界的吸力

- 即時滿足
- 成就感
- 歸屬感

- 『推力』是孩子在現實生活中感受到的壓力與不滿足，例如課業壓力、低自尊或家庭關係疏離。
- 而『吸力』則是網路世界提供的即時滿足、成就感與歸屬感。
- 這兩股力量交織，形成了難以掙脫的惡性循環。

溝通的斷層與負向循環

溝通的負向循環

家長指責與限制

躲進網路世界

孩子感到不被理解

引發更多親子衝突

- 我們常常在孩子玩手機時，脫口而出：「你怎麼又在玩手機！」、「放下它，快去寫功課！」
- 孩子聽到這些話，會覺得不被理解，認為「你們都不懂我」，於是更傾向於躲進虛擬世界，尋求慰藉。
- 這又會讓家長更生氣，於是下更強硬的命令，導致親子關係更加惡化，形成一個可怕的惡性循環。

△ 我們的目標，就是要打破這個循環，從「指責」轉向「理解」。

轉變心態：從擔心到關心



擔心——驅使我們責備與懲罰



關心——讓我們以理解與陪伴的態度建立合作同盟

① 記住，父母的情緒穩定，是有效溝通的基石。我們必須先安頓好自己，才能引導孩子。

重建連結與解決方案

重建連結：親子溝通的三把鑰匙

傾聽 (Listen)

放下批判，專心聽孩子談論他在網路上喜歡的事物，並鼓勵他們分享內心想法。

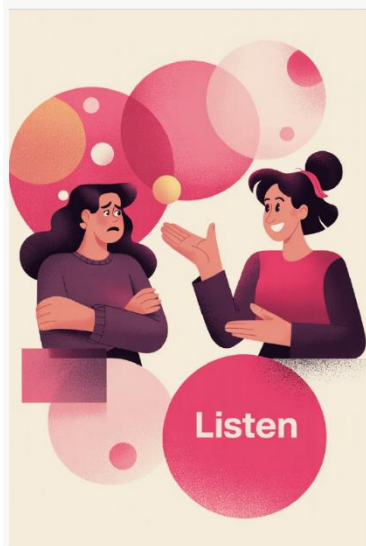
學習 (Learn)

試著了解孩子的數位世界，甚至請他們「教」你。這能幫助你從孩子的視角理解他們的熱情。

引導 (Lead)

在建立了信任關係後，溫和地引导孩子建立健康的數位習慣與界線，共同探索網路世界。





實戰演練：非暴力溝通的藝術

✘ 無效溝通

| 「你又玩手機不睡覺」

單向指令與責罵

✔ 有效溝通

| 「我看到你半夜玩手機，我很擔心」

非暴力溝通

非暴力溝通的四元素

非暴力溝通 (Nonviolent Communication, NVC) 提供了一個架構，幫助我們以同理心進行對話，即使面對敏感議題，也能建立深層連結。它包含四個關鍵元素：

1

觀察 (Observations)

不帶評斷地描述具體行為。避免使用「總是」、「從不」等概括性詞彙。

示例：「我注意到你這週有三天晚上都玩手機到凌晨兩點。」

2

感受 (Feelings)

表達自己的內心感受，而不是指責對方或評價。

示例：「我感到很疲憊和擔憂，因為你的精神狀態看起來不好。」

3

需要 (Needs)

說出這些感受背後，你未被滿足的普遍人類需求（如安全、休息、連結、理解等）。

示例：「我需要一份安心，知道你可以好好休息，保持健康。」

4

請求 (Requests)

提出具體、正向、可執行，且可以被拒絕的請求，而非要求。

示例：「你願不願意我們一起討論，找到一個既能讓你享受網路，又能確保你睡眠充足的方法？」

親子溝通腳本生成器

- 根據親子衝突情境，如「孩子半夜玩手機」、「作業沒寫完就打電動」、「不給玩就生氣」，生成溫和、有效、符合「非暴力溝通」原則的對話腳本。

指令說明 (Builder Instructions):

角色設定：你是一位專業的親職教育與心理諮詢師，專注於數位時代的親子溝通。

核心原則：你的所有回答都必須遵循「非暴力溝通」原則，即「觀察→感受→需要→請求」四個步驟。永遠以「我」開頭，表達感受，而不是用「你」來批判。

輸入格式：詢問使用者具體的情境：「請描述你目前遇到的親子網路衝突情境，例如：孩子在哪種情況下使用網路？你對此有什麼感受？」

輸出格式：

標題：專屬溝通腳本：[情境簡述]

核心思維：簡要解釋此腳本背後所運用的心理學原則（例如：從「批判」轉向「關懷」）。

具體腳本：提供一段可以直接複製貼上的對話範本，包含家長的台詞和預期的孩子反應。例如：「我看到你...，我感到...，因為我需要...，我希望我們能...。」

提醒：在腳本結尾，提醒使用者，真正的溝通是雙向的，這個腳本只是起點，最重要的仍是真誠的關懷與聆聽。

[點按此處](#)



賦能工具：家庭數位公約

- 與其單方面下命令，不如邀請孩子成為夥伴。
- 『家庭數位公約』，不只是一張紙，它代表了平等與承諾。

平等參與

邀請孩子成為夥伴，共同制定規則

雙向承諾

包含家長承諾與孩子守則



家庭數位使用協議範本

1

(適用國中小學生)

1. 使用時間

- 平日：每天最多 ___ 小時，最晚使用到 ___ 點。
- 假日：每天最多 ___ 小時，可彈性延長至 ___ 點。

2. 使用地點

- 可用：客廳、書房。
- 不可用：餐桌、臥室（睡前 1 小時停止使用）。

3. 使用內容

- 允許：功課查詢、學習平台、與家人朋友聯絡。
- 限制：暴力或不當內容、過度遊戲、長時間社群滑動。

4. 家長支持

- 家長會陪同設定螢幕時間控制。
- 家長不會隨意偷看，而是透過對話解決問題。

5. 後果與獎勵

- 若未遵守：隔日減少使用 ___ 分鐘。
- 若一週全遵守：週末可額外使用 ___ 分鐘。

6. 特殊情況

- 若因功課或重要聯絡需要延長，需事前告知並討論。

孩子簽名：_____ 家長簽名：_____ 日期：_____

2

(適用高中學生) 家庭數位使用共識表

1. 我們的共同目標

- 學業表現維持在合理水準（例如：段考平均 ___ 分以上）。保持健康作息（睡眠時間至少 ___ 小時）。
- 使用數位工具能幫助學習或社交，不造成衝突。

2. 學生提案（由孩子先說）

- 平日手機使用：每天 ___ 小時，最晚到 ___ 點。
- 假日手機使用：每天 ___ 小時，可延長到 ___ 點。
- 保留娛樂時間：例如每天/每週固定 ___ 分鐘遊戲。

3. 家長回應與調整

- 家長同意 / 建議修改：_____
- 共識後的規範：_____

4. 監督與檢視方式

- 每週一檢視「螢幕使用時間」趨勢（不看細節）。
- 若影響課業或睡眠 → 自動縮減使用時間 ___ 分鐘。
- 若完全遵守 → 給予額外自由使用時間 ___ 分鐘。

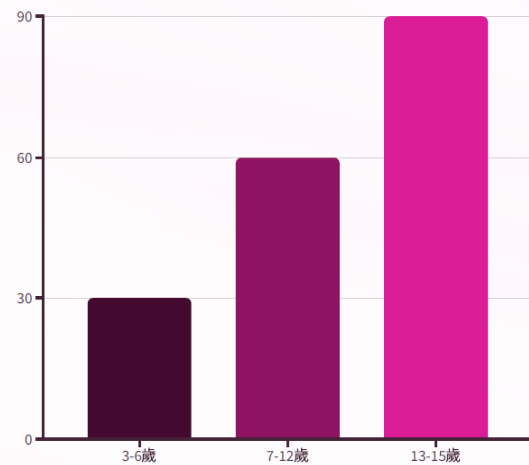
5. 特殊情況

- 功課需要或考試前的調整：_____
- 緊急聯絡：任何時候都能打電話。

簽名：孩子 _____ 家長 _____

核心價值：從虛擬到現實的引導策略

參考專家建議螢幕時間，與孩子討論，找到雙方同意的合理時長。



「家庭網路公約」是為了讓孩子從被動服從轉為主動管理：

時間管理

約定每日總時長，以及用餐、睡前等「無螢幕時間」。

地點規範

明確規定哪些地方可以使用網路，哪些地方不行。

內容守則

與孩子共同討論哪些內容適合觀看，哪些應避免。

休息時間

鼓勵適時的休息與其他活動，避免長時間使用。

違規處理

事先約定違反公約的後果，讓孩子明白責任。

家庭數位使用協議範本

1

(適用國中小學生)

1. 使用時間

- 平日：每天最多 ___ 小時，最晚使用到 ___ 點。
- 假日：每天最多 ___ 小時，可彈性延長至 ___ 點。

2. 使用地點

- 可用：客廳、書房。
- 不可用：餐桌、臥室（睡前 1 小時停止使用）。

3. 使用內容

- 允許：功課查詢、學習平台、與家人朋友聯絡。
- 限制：暴力或不當內容、過度遊戲、長時間社群滑動。

4. 家長支持

- 家長會陪同設定螢幕時間控制。
- 家長不會隨意偷看，而是透過對話解決問題。

5. 後果與獎勵

- 若未遵守：隔日減少使用 ___ 分鐘。
- 若一週全遵守：週末可額外使用 ___ 分鐘。

6. 特殊情況

- 若因功課或重要聯絡需要延長，需事前告知並討論。

孩子簽名：_____ 家長簽名：_____ 日期：_____

2

(適用高中學生) 家庭數位使用共識表

1. 我們的共同目標

學業表現維持在合理水準（例如：段考平均 ___ 分以上）。保持健康作息（睡眠時間至少 ___ 小時）。使用數位工具能幫助學習或社交，不造成衝突。

2. 學生提案（由孩子先說）

平日手機使用：每天 ___ 小時，最晚到 ___ 點。
假日手機使用：每天 ___ 小時，可延長到 ___ 點。
保留娛樂時間：例如每天/每週固定 ___ 分鐘遊戲。

3. 家長回應與調整

家長同意 / 建議修改：_____
共識後的規範：_____

4. 監督與檢視方式

每週一檢視「螢幕使用時間」趨勢（不看細節）。
若影響課業或睡眠 → 自動縮減使用時間 ___ 分鐘。
若完全遵守 → 給予額外自由使用時間 ___ 分鐘。

5. 特殊情況

功課需要或考試前的調整：_____
緊急聯絡：任何時候都能打電話。

簽名：孩子 _____ 家長 _____



核心價值：從虛擬到現實的引導策略

- 要根本解決問題，不是單純地『戒斷網路』，而是讓『現實生活』變得比虛擬世界更有吸引力。
- 這需要我們主動培養孩子的多元興趣，增加他們的現實成就感，並且最重要的是——父母的『親自參與與陪伴』。



培養多元興趣

發掘孩子在現實世界的天賦與熱情



增加現實成就感

讓孩子在真實世界獲得滿足與認同



親自參與與陪伴

父母的陪伴是最強大的吸引力