

於學校網站及公佈欄公佈諮詢專線及能提供服務項目之訊息

全民資訊素養自我評量

電子公文
Electronics document

教師在職進修研習
The teacher discusses

教育部校園
雲端電子郵件
moe webmail

政府電子採購網

教育部
全球資訊網
Ministry of Education

南投縣政府教育處
Taichung Education Center

網站連結

- 全民國防手冊專區
 - 當危機來臨時-臺灣全民安全指引
 - 法務部廉政署-廉潔教材資料庫網站
 - 教育部詐騙防制專區網站
 - 中小學數位素養教育資源網
 - 中華民國內政部消防署全球資訊網
 - 戶外教育資源平臺
 - 南投縣戶外教育資源網
 - ICRT News Lunchbox
 - 公視兒少教育資源網
 - 科技大觀園
 - iWIN網路內容防護機構
- 更多...

522574

住址：540南投縣南投市復興路669號 電話：(049)2224013 VOIP：908748000 傳真：(049)2238869

© 2011 漳興國小版權所有

「學生就學零拒絕」檢舉專線 049-2224013轉011

家庭教育諮詢專線
412-8185
手機請加02
(幫一幫我)

公務網站

WebITR機關內部
人事業務系統

e-literacy
全民資訊素養自我評量

南投縣家庭教育中心

校務行政系統
NYCT School Management System

電子公文
Electronics document

教師在職進修研習
The teacher discusses

教育部校園
雲端電子郵件
moe webmail

政府電子採購網

教育部
全球資訊網
Ministry of Education


南投縣政府教育處
Taichung Education Center

首頁 / 頭條快報 [RSS](#)

中華為孝協會舉辦第十五屆「2026為孝及時-用影音刻畫出我心目中最敬重的長輩」活動，請踴躍參與。

字體大小調整 小 中 大

- 依據中華為孝協會115年1月26日為孝字第115012612號函辦理。
- 活動自即日起至115年5月23日止，辦理前十四屆影音得獎作品推廣以及第十五屆為孝及時影音徵稿活動（詳如附件-）。
- 本次活動相關資訊公佈於中華為孝協會官網(最新消息 > 官方活動)。

 119196_DM及報名表.pdf

批次下載附件

信誼 專家講堂 線上LIVE/實體同步

會說話，只是起點？ 從語言發展 到共讀互動的 學習關鍵



KIT計畫主持人、師大幼兒與家庭科學系
張鑑如 教授主講
5/17 14:00~16:00

這堂課可以學到什麼？

- 學會說話，只是起點？掌握0-8歲語言發展歷程
- 孩子的「語言力」如何帶動全面發展與學習？
- 從台灣幼兒長期調查(KIT)看見教養迷思、釐清觀念
- 共讀到對話，日常互動與陪伴的分齡策略
- 如何配合孩子發展，打造有效的語言學習環境

掃描QRcode，免費報名參加

演講時間：2026/5/17(日)14:00-16:00
實體地點：知新劇場(臺北市重慶南路二段51號B1)
直播平臺：YouTube直播 ※活動前2天開課 / email連結

主辦：信誼 活動海報

主旨：信誼基金會於5/17(日)舉辦【會說話，只是起點？語言力如何帶動0-8歲發展與學習 / 張鑑如教授主講】親職講座，敬請轉知貴校家長(含附設幼兒園家長)，免費報名參加。

說明：

一、語言發展好，學習表現真的會加分？講話卡卡，是哪裡出了問題？每天都有共讀，孩子還是沒進步...語言力不僅是對外溝通的工具，也是很重要的未來競爭力！信誼將於2026年5月17日(日)下午2:00-4:00舉辦【會說話，只是起點？從語言發展到共讀互動的學習關鍵】講座，採線上LIVE與實體課程同步，邀請0-8歲孩子家長免費報名參加。

二、孩子需要的不是更早學，而是要用對方式學。從聽懂、愛說話到會表達，還要知道怎麼「問問題」與判讀資訊...這些關鍵能力的基礎，其實都建立在早期的語言發展上。本講座由【國立臺灣師範大學幼兒與家庭科學系 / 張鑑如教授】主講，將從臺灣兒童長期追蹤研究(KIT)出發，陪家長看懂0-8歲語言發展歷程與未來學習表現的關聯，學會培養孩子語言競爭力的分齡策略。

三、本講座大綱如下：

- 1.學說話只是起點？0-8歲語言發展歷程
- 2.語言力如何帶動全面發展與學習
- 3.從KIT研究剖析教養迷思、釐清觀念
- 4.共讀到對話，日常互動分齡策略
- 5.配合孩子發展，打造促進學習環境

四、本講座線上LIVE與實體課程同步。即日起，免費報名：

- 1.演講時間：2026/5/17(日)14:00-16:00
- 2.報名網址：<https://hsinyi.org/ukxcun>
- 3.線上平台：YouTube直播(前2天email / 簡訊收看連結)
- 4.實體地點：知新劇場(臺北市重慶南路二段51號B1)

信誼 專家講堂 線上LIVE講座

不迷網的 親子練習 數位時代家長的3C教養策略



親職教養專家
陳志恆 心理師主講
11/1 14:00

這堂課可以學到什麼？

- 3C育兒行不行？螢幕保母的風險與危害
- 幾歲能看？可以看多久？10歲前的螢幕使用規範
- 既期待又怕傷害...如何正向開始3C網路初體驗？
- 一滑就停不下來？培養孩子的螢幕自控力
- 給手機前先等等！走向「手機自由」的準備工程

掃描QRcode，免費報名參加

演講時間：2025/11/1 星期六14:00-16:30
直播平臺：YouTube直播 ※活動前2天開課 / email連結

主辦：信誼 活動海報

主旨：信誼基金會於11/1(六)舉辦【不給手機就暴走？現代家長必學的3C教養策略 / 陳志恆心理師】線上親職講座，敬請轉知貴校家長，免費報名參加。

說明：

一、面對數位裝置普及、AI浪潮來襲，教養挑戰正不斷升級。唯有從「家」出發，啟動正向3C教養策略，才能讓數位工具成為孩子成長的助力，而非阻力。信誼將於2025年11月1日(六)下午2:00-4:30舉辦【不迷「網」的親子練習：數位時代家長的3C教養策略】線上LIVE講座，邀請家長免費報名參加。

二、本場講座由【親職教養專家 / 陳志恆心理師】主講，內容涵蓋過量3C對孩子發展危機、數位時代教養與有效溝通策略及分齡螢幕使用守則與控管方法。講座大綱如下：

- 3C育兒行不行？螢幕保母的風險與危害
- 幾歲能看？可以看多久？10歲前的螢幕使用規範
- 既期待又怕傷害...如何正向開始3C網路初體驗？
- 一滑就停不下來？培養孩子的螢幕自控力
- 給手機前先等等！走向「手機自由」的準備工程

三、本講座為線上LIVE講座。即日起，免費報名：

- 演講時間：2025/11/1(六)14:00-16:30
- 報名網址：<https://hsinyi.org/hk80lc>
- 線上平台：YouTube直播(前2天email / 簡訊收看連結)

信誼基金會於3/14 (六) 舉辦【父母也需要被照顧：在忙碌育兒中找回內在安定力量 / 曾心怡心理師主講】免費線上親職講座，請家長踴躍報名參加。

字體大小調整 小 中 大

信誼 專家講堂 線上LIVE講座

父母也需要被照顧

在忙碌育兒中
找回內在安定力量

伴旅心理治療所所長
曾心怡 臨床心理師主講

3/14 (六) 14:00~16:00

這堂課可以學到什麼？

- 「我怎麼了？」父母自我覺察，讀懂身心過載訊號
- 鬆開自責與焦慮：不夠好，是教養真正的起點
- 當愛開始疲累：留白與界線，充電才能再出發
- 關係從自己開始：自己-親子-伴侶的共好心法

掃描QRcode，免費報名參加

演講時間：2026.3.14(六) 14:00-16:00
直播平臺：YouTube直播
※需報名，活動前2天開課 / E-mail收看連結

主辦：信誼基金會 活動海報

一、孩子一點小事，就讓你瞬間爆氣？明明知道不用那麼兇，還是忍不住提高音量？另一半多說一句，心就委屈了...妳/你不是脾氣差，是育兒壓力過載了！信誼將於2026年3月14日(六)下午2:00-4:00舉辦【父母也需要被照顧：在忙碌育兒中找回內在安定力量】線上LIVE 講座，邀請家長免費報名參加。

二、當壓力一點一滴累積，不只情緒會變得敏感、耐心也會快速耗盡，親子關係自然卡住。本講座由【伴旅心理治療所所長 / 曾心怡臨床心理師】主講，將帶領家長讀懂身心過載訊號，學習在育兒、工作與自我拉扯間的實用減壓策略，透過每一個小改變逐漸找回內在力量，走向親子與伴侶的共好。

三、本講座大綱如下：

1. 「我怎麼了？」父母自我覺察，讀懂身心過載訊號
2. 鬆開自責與焦慮：不夠好，是教養真正的起點
3. 當愛開始疲累：留白與界線，充電才能再出發
4. 關係從自己開始：自己-親子-伴侶的共好心法

四、本講座為線上LIVE講座。即日起，免費報名：

1. 演講時間：2026/3/14 (六) 14:00-16:00
2. 報名網址：<https://hsinyi.org/nkj5jj>
3. 線上平台：YouTube直播 (前2天email / 簡訊收看連結)

02240001A0C_ATTCH1.jpg

批下載附件

國際大師與父母對話：全面啟動孩子執行功能的發展潛能！

字體大小調整 小 中 大

第九屆信誼兒童發展國際研討會系列活動
親職講座 線上LIVE / 實體同步

全面啟動孩子執行功能的發展潛能！

10/18 (六) 14:00

國際大師與父母對話
※全程中英逐步口譯

Professor Philip David Zelazo
Professor Claire Hughes

參加對象：嬰幼兒父母、照顧者及實務工作者
直播平臺：YouTube (活動前2天簡訊 / Email連結) ※13:45開場
實體地點：知新劇場 (臺北市重慶南路二段51號B1) ※13:40報到

掃描QRcode，免費報名

時間	大會議程與內容
13:40~14:00	活動報到
14:00~14:05	大會開場
14:05~16:05	如何全面促進孩子的執行功能？ 主講：Professor Philip David Zelazo 上小學前，如何建構執行功能與心智能力？ 主講：Professor Claire Hughes
16:05~16:40	講者會談與QA交流時間

主辦：信誼基金會 活動海報

主旨：信誼基金會於10/18 (六) 舉辦第九屆兒童發展國際研討會親職講座【國際大師與父母對話：全面啟動孩子執行功能的發展潛能！】敬請轉知 貴校家長、老師，免費報名參加。

說明：

一、孩子明明知道，卻做不到？耳提面命要專心，卻老是分心？約定好的規則，動不動就推翻不認？很多時候不是孩子不聽話，而是「執行功能」還在發展的緣故。執行功能就像大腦的指揮官，影響著學習、思考、行動與適應環境，更與情緒調節、控制衝動息息相關。信誼將於2025年10月18日(六)下午2:00-4:40舉辦【全面啟動孩子執行功能的發展潛能！】實體 / 線上LIVE 講座，誠摯邀請 家長、照顧者、實務工作者 免費報名參加。

二、了解孩子的執行功能發展脈絡，就像握有一把開啟未來成長學習能力的鑰匙。第九屆信誼兒童發展國際研討會親職講座特別邀請長期投入幼兒執行功能研究國際權威學者Professor Philip David Zelazo及Professor Claire Hughes主講，全程中英逐步口譯，內容涵蓋執行功能的發展軌跡、影響面向及教養日常的培養與強化策略。

三、講題及活動內容如下：

- TALK1 | 如何全面促進孩子的執行功能？ / Professor Philip David Zelazo主講
- TALK2 | 上小學之前，如何建構執行功能與心智能力？ / Professor Claire Hughes主講
- 講者會談 與 QA交流時間

四、本講座為實體 / 線上LIVE 同步講座，即日起，免費報名：

- 演講時間：2025/10/18 (六) 14:00-16:40
- 報名網址：<https://hsinyi.org/c3bys5>
- 線上平台：YouTube直播 (前2天email / 簡訊收看連結)
- 實體地點：知新劇場 (臺北市重慶南路二段51號B1)

◎ 林佩蓉副教授主講 / 【「玩」是最重要的探索！啟動自主學習、創意思考與解決問題能力】親職講座

字體大小調整 小 中 大

信誼 專家講座 實體 | 線上LIVE同步

玩 是最重要的探索!

啟動自主學習、創意思考與解決問題能力



幼兒教育專家
林佩蓉 副教授 主講
9/14 14:00

這堂課可以學到什麼？

- 「玩」是孩子最重要的探索：從興趣出發的學習
- 我玩，故我在！0-8歲孩子的遊戲方式與發展歷程
- 遊戲中的逆境體驗！培養挫折容忍力、復原力及心理韌性
- 玩，啟動自主學習、創意思考與解決問題能力
- 走進孩子的遊戲世界！父母的關鍵角色與共玩互動策略

掃描QRcode，免費報名參加

演講時間：2025/9/14 星期日 14:00-16:00
直播平臺：YouTube直播 ※活動前2天簡訊 / email連結
演講地點：知新劇場 (臺北市重慶南路二段51號B1)

主辦：信誼基金會 活動海報

主旨：信誼基金會於9/14(日)舉辦【林佩蓉副教授主講/「玩」是最重要的探索！啟動自主學習、創意思考與解決問題能力】親職講座，敬請轉知貴校家長，免費報名參加。

說明：

一、遊戲，為孩子打開探索的門，營造主動、有趣的學習氛圍，更是培養心理韌性的練習場。為協助家長了解遊戲對幼兒發展的重要性，信誼將於2025年9月14日(日)下午2:00-4:00舉辦【「玩」是最重要的探索！啟動自主學習、創意思考與解決問題能力】實體/線上LIVE 講座，邀請家長免費報名參加。

二、本場講座由【幼兒教育專家/林佩蓉副教授】主講，內容涵蓋0-8歲遊戲功能與發展歷程，並提供分齡共玩技巧與互動策略，藉此培養孩子主動學習、挫折忍受及解決問題等能力。講座大綱如下：

- 1.「玩」是孩子最重要的探索：從興趣出發的學習
 - 2.我玩，故我在！0-8歲孩子的遊戲方式與發展歷程
 - 3.遊戲中的逆境體驗！培養挫折容忍力、復原力及心理韌性
 - 4.玩，啟動自主學習、創意思考與解決問題能力
 - 5.走進孩子的遊戲世界！父母的關鍵角色與共玩互動策略
- 三、本講座為實體/線上LIVE 同步講座。即日起，免費報名：

- 1.演講時間：2025/9/14(日) 14:00-16:00
- 2.報名網址：<https://hsinyi.org/1krpdy>
- 3.線上平台：YouTube直播 (前2天email / 簡訊收看連結)
- 4.實體地點：知新劇場 (臺北市重慶南路二段51號B1)

◎ 信誼基金會於12/21(日)舉辦【孩子不是故意的！從腦科學解讀過動、說謊、叛逆與不專心... / 腦科學家、台大心理系教授 / 謝伯讓博士主講】線上親職講座，歡迎免費報名參加。

字體大小調整 小 中 大

信誼 專家講座 線上LIVE講座

孩子不是故意的!

從腦科學解讀過動、說謊、叛逆與不專心...



腦科學家、台大心理系教授
謝伯讓 博士主講
12/21 15:30~17:30

這堂課可以學到什麼？

- 從大腦發展的角度理解幼兒的各種行為
- 頂嘴、說謊、情緒爆炸...親子衝突行為為真相
- 坐不住、易分心...專注力表現 vs 大腦成熟度
- 3C螢幕使用 vs 幼兒行為反應 & 教養卡關...
- 支持0-10歲大腦發展的教養日常具體做法

掃描QR code 免費報名參加!

演講時間：2025.12.21(日)15:30-17:30
直播平臺：YouTube直播
※需報名，活動前2天簡訊/E-mail收看連結

主辦：信誼基金會 活動海報

主旨：信誼基金會於12/21(日)舉辦【孩子不是故意的！從腦科學解讀過動、說謊、叛逆與不專心... / 腦科學家、台大心理系教授 / 謝伯讓博士主講】線上親職講座，敬請轉知貴校家長，免費報名參加。

說明：

一、說謊、不專心、唱反調或一言不合就暴怒...許多孩子看似「很故意」的舉動，往往是期待被理解的訊號，也是大腦發展中的自然表現。信誼將於2025年12月21日(日)下午3:30-5:30舉辦【孩子不是故意的！從腦科學解讀過動、說謊、叛逆與不專心...】線上LIVE 講座，邀請家長免費報名參加。

二、專注力、情緒及自我控制都將隨大腦發展逐步成熟，唯有知道孩子大腦正在經歷什麼，才能展開更有方向、貼近需求的陪伴。本講座【腦科學家、台大心理系教授 / 謝伯讓博士】將帶領家長從科學視角重新「看懂」孩子行為背後的發展脈絡，解開0-10歲大腦與行為之謎，並提供腦科學應用在日常教養中的實用策略。

三、本講座大綱如下：

- 1.從大腦發展的角度解讀幼兒的各種行為
 - 2.頂嘴、說謊、情緒爆炸...親子衝突行為的背後真相
 - 3.坐不住、易分心...專注力表現vs大腦成熟度
 - 4.3C螢幕使用vs幼兒行為反應 & 教養卡關...
 - 5.支持0-10歲大腦發展的日常互動及具體做法
- 四、本講座為線上LIVE講座。即日起，免費報名：

- 1.演講時間：2025/12/21(日) 15:30-17:30
- 2.報名網址：<https://hsinyi.org/4kjoal>
- 3.線上平台：YouTube直播 (前2天email / 簡訊收看連結)

◎ 祖孫共學體驗營

附件一

申請體驗營表單



教育部國民及學業發展署114年大學社會責任實踐計畫
計畫名稱：「祖孫共學」- 促進世代關係與薪傳價值

「祖孫共學」體驗營

處於現代社會快速變遷的時期，親子關係又隨著世代輪替而變遷，同時隨著數位科技發展與工作型態，學齡前及小學階段的孩子與祖父母、正處於「社會共融」社會關係的實踐計畫，透過祖孫共學的機會，實踐薪傳價值，以有統緒的傳承共同以薪傳，從精打點社區學堂「祖孫共學體驗營」，實踐教育與薪傳的實踐，促進世代關係與薪傳價值的實踐。

時間	課程名稱	內容
9:00-9:20	報到	環境認識
9:20-9:40	國學典禮	升旗/共學理念
9:40-10:30	共創小時鐘回憶	穿越時空體驗
10:40-11:30		跨世代童話共創
11:30	散學	回家

指導單位：教育部
主辦單位：南投縣家庭教育中心、中華民間社會團體交流發展協會

主旨：本校執行教育部大學社會責任 (USR) 實踐計畫，特於中、彰、投地區舉辦「祖孫共學體驗營」，函請惠予公告並轉知相關事宜，請查照。

說明：

- 一、本校執行旨揭計畫，推廣幼老共圖及代間教育之理念，輔導幼兒園及國小開設「幼老共學課程」，以促進世代關係與薪傳價值。
- 二、參與對象：臺中、彰化、南投地區幼兒園中、大班及國小三年級以下學童與其家中祖父母。
- 三、舉辦期間：114年9月至11月（週一至週五上午9時至12時）。確切舉辦日與主辦單位協調訂定。
- 四、活動地點：報名參加學校、園所之校內場地。
- 五、報名期間及連結：欲參加者請於114年9月19日（星期五）中午12時前至<https://forms.gle/fsCGxZEUDeWXbrf7>完成報名。
- 六、檢附「祖孫共學體驗營課程表」1份。

首頁 / 公布欄

◎ 戀戀南投-遇見YOU & ME-婚前教育成長營

字體大小調整 小 中 大

戀戀南投-遇見YOU & ME 婚前教育成長營

活動名稱: 愛戀草屯 - 草屯欣隆休閒廣場
活動日期: 11/2
活動時間: 09:30-17:00

報名資訊

活動名稱: 愛戀埔里 - 埔里牛耳石雕公園 x 水與松萌萌園
活動日期: 11/16
活動時間: 09:30-17:00

人數: 各場次皆限額40名, 額滿為止
費用: 1,200元
活動詳情與匯款事宜請至GOOGLE表單報名

主辦單位: 南投縣家庭教育中心
承辦單位: 救國團南投縣團委會

活動海報 

主旨：檢送本中心辦理教育部專案「戀戀南投-遇見YOU & ME-婚前教育成長營」活動，請協助電子看板或網站發布，並鼓勵所屬(教職)員工參加，請查照。

說明：

- 一、依據教育部114年3月12日臺教社(二)字第1142400080C 號函 辦理。
- 二、辦理單位：
 - (一)指導單位：教育部、南投縣政府。
 - (二)主辦單位：南投縣家庭教育中心。
 - (三)承辦單位：中國青年救國團直屬臺灣省南投縣團務指導委員會。
- 三、計畫期程：第一場11月2日草屯欣隆休閒農場；第二場11月16日埔里牛耳石雕公園-水與松萌萌園。
- 四、實施對象：未婚民眾(單身者)。
- 五、相關資訊請參閱附件。

114年婚姻、親職教育系列講座 線上登場！

**114學年度第一學期炎峰國小
婚姻親職系列講座**

**01 9/19(五) 線上
晚間7:30-9:10
數位時代下的共親職**

**02 10/9 (五) 線上
晚間7:30-9:10
營造家庭正能量**

**03 11/7 (五) 地點:炎峰國小
晚間7:00-9:00
陪出自信情緒力-
談兒童情緒與正向教養**

**04 11/21 (五) 線上
晚間7:30-9:10
網路心連結、妳我共親職**

南投縣家庭教育中心主辦

南投縣家庭教育中心 × 炎峰國小
114年婚姻、親職教育系列講座 線上登場！

家長必看！專家來教你：

- ✓ 數位時代下的共親職
- ✓ 家庭正能量怎麼營造
- ✓ 兒童情緒與正向教養
- ✓ 網路世代親子互動

講座時間表

9/19 (五) 晚間7:30-9:10 廖永靜教授《數位時代下的共親職》

10/9 (五) 晚間7:30-9:10 黃寶園教授《營造家庭正能量》

11/7 (五) 晚間7:00-9:00 唐先梅教授《陪出自信情緒力》

11/21 (五) 晚間7:30-9:10 林淑玲教授《網路心連結、妳我共親職》

線上參加超方便！一起提升家庭教育力，打造健康、正向家庭！

77393860漳興公務
群組 (57)

我是資訊組長，請各位新進人員填寫帳號申請表單，以便建立各種服務帳號，謝謝！...

已讀 2

10/9(四) 晚間7:30-9:10
線上親職講座-營造家庭正能量
黃寶園教授

講座連結 <https://meet.google.com/kji-vtak-igc>

Meet

Google 提供的即時會議服務。使用瀏覽器就能把影片、桌面和簡報分享...



已讀 2
上午 9:55

請轉傳給家長，謝謝

生命教育學習單

成長路上我挺你

我有「課業考試」、「對未來的不確定」、「人際問題」、「體法上的困擾」、「經濟問題、進修問題、怎麼辦?沒怕!一通電話,讓我們來幫你!

學生需求

- 特殊教育相關資源**
 - 高雄特教教育局技訓部
 - 高縣市特教服務中心
- 學校資源**
 - 心理輔導室
 - 導師
 - 特導
 - 特教組
 - 學務處
- 自我保護相關資源**
 - 保護專線112
- 心理衛生資源**
 - 安心專線 1925 (免費)
 - 生命線 1955 (免費)
 - 高市熱線 1980 (免費)
- 醫政系統**
 - 高縣市區的少年犯罪委員會
 - 高市地檢署少年室
 - 監獄事件通報 110
 - 監獄查詢專線 112

陳下賢 (高雄市政府)

親子路上攜手同行

家長需求

親愛的媽媽，在親職教育的過程中，您有困難嗎？
打開電話這一通電話，所有難題，讓我們來幫你！

經濟協助資源

- 福利諮詢專線 1957
- 高屏服務專線 1966
- 各縣市政府就業、服務(站)或家庭(社會)福利服務中心
- 新(區)居民家庭服務中心

法律扶助資源

- 法律扶助基金會 412-8518#2 (手機請加 02)

親職教育相關資源

- 各縣市家庭教育中心 412-8185 (手機請加 02)

疑難雜症

- 市民服務專線 1999

教育部國民及學前教育署



孩子與父母仍能建立牢固的關係



離婚後仍維持良好的教養方式



離婚後父母較少發生衝突



9. 與孩子的老師聯繫：學校老師的介入，可以幫家長和孩子緩和關係的緊張。親師雙方可以記錄孩子的行為和問題，交換資訊並共同討論教育方案，幫助孩子成長。



10. 尋求專業人士幫助



家庭教育專業輔導員



心理諮商專業人員



專科醫師

面對離婚的壓力，有時會令人喘不過氣，此時尋求專業幫助是必要的，研究指出，參加離婚教育課程的分層父母，比較容易度過難關！



大家都希望婚姻能長久平安，沒有人想要以離婚收場，面臨離婚議題：



讓我們一起努力克服！

撰稿人：廖永祥科發
設計：林長揚

地址：540226 南投市中興路669號1樓
電話：049-2248090 傳真：049-2239924
網站：<https://ntc.familyedu.moe.gov.tw>
LINE官方ID帳號：@nantou2248090
FB臉書粉絲專頁：<https://reurl.cc/WdnKNO>



南投縣家庭教育中心 關心您



南投縣家庭教育中心



幫助孩子面對父母離婚 十個錦囊妙計

「家」的面貌改變了，但爸爸永遠是爸爸，媽媽永遠是媽媽...

家庭教育諮詢專線

服務時間：週一至週六 09:00-12:00，14:00-17:00
週一到週五 18:00-21:00 (夜間服務)

夫妻相處・子女教養・親子溝通・人際關係・自我調適・性別交往・家庭簡理



離婚處理大揭秘 別讓孩子成為受害者

南投縣家庭教育中心



當不得不走到離婚這一步時，該怎麼做才能對孩子最好呢？這裡有十個錦囊妙計：



1. 建立合作夥伴的養育模式：離婚後雖然不再是夫妻，但仍是孩子的父母。大人必須把孩子的需要，置於個人需求前面。共同撫養可以確保孩子所受傷害減到最小。



2. 將感受與行為分離：受傷害的一方，可以將感受與行為分離，不要繼續控制行為。多想想怎麼做才最適合孩子，也不要將情緒發洩到孩子身上。



3. 協助孩子處理情緒



離婚可能會讓孩子抑鬱或焦慮，增加心理問題的風險。很多孩子選擇將情緒壓抑，父母可以讓孩子表達感受，並同理他們的感受。



4. 讓孩子知道不是他們的錯：要讓孩子知道，爸媽不能一起生活，不是他們的錯。這是成年人的決定，他們沒有責任，父母仍然無條件的深愛著他們。



5. 穩住孩子的生活秩序：告訴孩子新的生活安排，減少離婚對家庭常規的干擾。允許年齡較大的孩子對監理與探視計畫表達意見，讓父母都能分別與孩子一起度過特殊的時光。



批評對方



發怒吵架

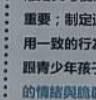


過度傷心

6. 父母需注意自身行為：離婚後，大人要注意行為對孩子的影響。請和前夫(妻)重新開啟對話管道，不要讓孩子當傳聲筒，以免讓孩子無辜遭受砲火攻擊。



7. 保持良好親子關係



離婚父母使用一致的紀律很重要；制定適合年齡的規則，用一致的行為後果約束孩子。跟青少年孩子坦承家長自己的情緒與脆弱，可以使他們更堅強。



父母離婚



國離失節



行為偏差

8. 注意青少年的生活適應：家庭結構破裂，可能讓青少年偏差行為進入惡性循環；孩子經歷家庭關係的挫敗，影響他們在學校的生活適應。我們可以這樣做：

9. 彈性的規則



愛不是擁有，而是願意支持對方實現理想。原來由先生賺錢，有一天可能變成妻子出外工作，換先生當「家庭煮夫」。外表的形式與面子不重要，支持彼此才是關鍵。

婚姻需要夫妻雙方一起努力，遇到問題就共同面對，請記得：





南投縣 家庭教育中心



幸福婚姻 十個錦囊妙計

珍惜緣分+喜愛對方+彼此承諾
= 我們幸福的家

家庭教育
諮詢專線：**2-8185**

服務時間：週一至週六 09:00-12:00, 14:00-17:00
週一至週五 18:00-21:00 (夜間服務)

夫妻相處、子女教育、親子溝通、人際關係、自我認識、性別交往、家庭印記

10. 真心的承諾





婚姻諮商



專業輔導



成長團體

幸福婚姻不是固定的結果，而是一樣在關係中成長的過程。珍惜緣分，珍愛對方，彼此承諾，共同守護，拒絕外面的情感誘惑。遇到難題時，可以尋求南投縣家庭教育中心(412-8185)專業協助。





南投縣家庭教育中心 關心您

地址：540228 南投市中興路669號1樓
電話：049-2248090 傳真：049-2239924
網站：<https://ntc.familyedu.moe.gov.tw>
LINE官方ID帳號：@nantou2248090
FB臉書粉絲專頁：<https://reurl.cc/WdnKNO>

幸福婚姻這樣做 白頭偕老不用愁

南投縣家庭教育中心



俗話說：相愛容易相處難，該怎麼做才能有幸福婚姻生活呢？來看看以下十大妙計：



1. 避免落入牢籠關係：要避免「我擁有對方」的迷思，健康的觀念是：我們需要彼此尊重；我們不因結婚失去自我，而是要朝外經營新的生活方式。



2. 建立性別平等的關係：男尊女卑是過時的觀念，妻子照顧家的心意，需要受到丈夫尊重，而丈夫孝順自己的父母，妻子也要給予支持。

3. 學習有效的溝通



婚姻溝通先講情，再講理。有效的夫妻溝通需要氣氛，可以腳手散步，在過程中向對方敞開心胸，清楚而完整地敘說心情和想法。



4. 衝突的化解：不要害怕衝突。衝突只是因為立場不一致而已。面對爭執，需要釐清真相，同理對方的感受，找尋雙方都能接受的雙贏方案。



5. 協調「性關係」：我們需要正視每個人的本能和慾望，夫妻應該共享性生活，真實而開放的溝通。正視對方的全部需要。感覺對了，行為就對。



休閒活動



戶外踏青



一起旅遊

6. 享受生活：結婚後，不要讓生活瑣事霸占時間，不能只為工作，而忽略彼此的陪伴。可以找共同的興趣，讓彼此有更多的機會相處，儲蓄情感的存款。



7. 愛的表達

婚前所說的甜言蜜語，婚後要繼續說。婚前欣賞對方的地方，婚後繼續表達。有時可以讓對方來個書寫；表達讚美和感謝，讓對方知道你對愛的用心。



用心



負責



陪伴

8. 共同對家庭負責：願意留時間給家人，一起承擔教育子女的责任，共同解決家庭中的各種問題，經常和家人一起活動，家務要分工，男人做家事好處多多。



8. 學做決定

父母需要學習放手，讓孩子自己做決定。如果過分介入孩子的世界，會讓孩子與首鼠兩。我們可以制定紅綠燈規則，彼此尊重，例如：



綠燈行為：不妨礙別人，不傷害健康，沒有安全顧慮。



黃燈行為：經過親子溝通、獲得共識後，再讓孩子行動。



紅燈行為：危險的活動，千萬不能做。



9. 看淡成績

讓孩子喜歡讀書，喜歡上學，比獲得好的成績更重要。現今社會需要思考靈活、懂得合作的人才，死讀書已經是該避免的行為。



10. 父母成長

父母需要經常參加親職教育，要培養健康的、適應新世代的孩子，就需要採取新的教育方針。反省與調整自己的教育行為，避免用傳統觀念教養小孩。



孩子的教養，需要父母的許多學習與付出。請記得：



家庭教育做得好 孩子成長沒煩惱

親職人：鄭永祥教授
設計：蔡長強

地址：540228 南投市中興路669號1樓
電話：049-2248090 傳真：049-2238924
網站：<http://ntc.familyedu.moe.gov.tw>
LINE官方ID帳號：[@nantou2248090](https://www.line.me/tw/official/nantou2248090)
FB臉書粉絲專頁：<https://reurl.cc/WdnkNO>



南投縣家庭教育中心 關心您



南投縣 家庭教育中心



教善小孩 十個錦囊妙計

新時代的父母用新的教育方針，培養健康的、適應新世紀環境的孩子。

家庭教育
諮詢專線 **28185**

服務時間：週一至週六 09:00-12:00、14:00-17:00
週一到週五 18:00-21:00 (夜間服務)

夫妻相處、子女教養、親子溝通、人際關係、自我調適、性別交往、家庭問題



家庭教育做得好 養育小孩沒煩惱

南投縣家庭教育中心



「當父母」是需要學習的，家長如何做好準備呢？南投縣家庭教育中心提供了十個教養秘訣，一起來看看：



1. 溫暖陪伴

一個人若在幼稚園缺乏陪伴，依附需求不滿足，長大後可能經常感覺孤單，也很難跟他人建立關係。因此我們可以這麼做：



擁抱、眼神接觸、牽手散步



常對孩子傳遞正向情緒



忙碌也要有品質的陪伴



2. 陪孩子玩：可以讓孩子在家裡玩遊戲、堆積木，或戶外散步、溜滑梯；這些陪伴遊玩的真實經驗，都將成為孩子甜美的回憶，是父母給孩子最大的禮物。



3. 親子共讀

孩子還小時，媽媽可以一面唸書，一面指出圖案，或握著小手讓孩子指；孩子接受豐富的聲音與圖形刺激，對腦部發展有助益。



孩子自己會唸書時，親子可以一起大聲唸書。若孩子上學了，可以將做功課的時間，變成全家學習時間。從小培養閱讀習慣，孩子學習比較容易專注。



教導



練習



負責

4. 學習做事：孩子滿三歲，就可以開始學做家事；年紀漸長，可以學習比較複雜的事情，例如壽司製作；家事也要讓孩子參與討論，訓練孩子承擔。



5. 訓練紀律：當孩子滿三歲，就需要注意規矩，平常要訂孩子什麼是對與不對的行為。違規時不打罵，利用合理的約法三章來教育孩子，才是好方法。



聆聽



陪伴



討論

6. 真情相對：父母要協助孩子處理情緒。請記得情緒沒有對錯，父母不必急於介入指導，更不能批評責備。只要花時間陪伴傾聽，先處理情緒，再處理事情。



7. 溫馨的家

父母要提供孩子健康的生活環境，每個人都可以表達自己的看法、分享心事；可以有不同意見，但是不會吵架或訓斥。



可以定期召開家庭會議，先分享生活，再提出建議；或是大家一起討論家庭決策，每個人都可以提出見解，獲得共識後，再決定。