

慈文國小 114 年度「暑期保護青少年-青春專案」

親職教育暨生命教育宣導活動計畫

一、實施日期：即日起至114年8月15日止。

二、辦理目的：

1. 建立學童正確使用網路，預防網路成癮，強化父母親職教育效能，增進親子關係，提昇自我成長動力。
2. 培養學生認識生命的意義並珍惜自己的生命、增進學生對他人的關懷和尊重，以發展潛能，實現自我。

三、辦理內容：依據教育部114年7月10日桃教秘字第1140064903號函辦理。

四、參加對象：慈文國小1-5年級學生及家長(114年1~6月時的班級)

五、辦理方式及內容：

1. 邀請家長與孩子一同觀看宣導影片後(擇一影片)，引導學童填寫回饋表單。
2. 回饋表單網址：

<https://forms.gle/9Roqyq1qLdXPDuoW9>



六、影片清單：(擇一或複選觀看影片)

(一)親職教育線上影片：

1. 【原來 3C 容易上癮的原因與「多巴胺」的分泌有關？3 個讓孩子不再狂刷短影音、放下手機的解方提案！「家長的正向陪伴」原來有這樣積極的功效！】黃琮寧醫師健康講堂

<https://www.youtube.com/watch?v=uAlxlae0qTk>

管理孩子的 3C 使用曾讓您頭痛嗎？不介入，會讓孩子太過沉迷其中；若是介入管教，不僅管不動，還會被反駁「管太多」！

網路使用為什麼容易成癮？看似帶給來娛樂的 3C，竟然其實造成孩子空虛又焦慮？身為家長該怎麼做？

除了制定規則，家長的陪伴也是擺脫成癮的關鍵！這集節目將會與您聊聊成癮背後的機制、管理孩子 3C 使用的方法、以及如何與孩子開話題。讓我們一起貼近孩子的心，陪伴孩子走過成癮威脅，攜手探索世界的美好與精彩！

2. 【家長如何與孩子約定合理的網路使用時間】洪仲清臨床心理師

<https://www.youtube.com/watch?v=gXbDK7lG9fs>

孩子在家使用網路上課及休閒，到底多少的網路使用時間是合理的呢？這個問題相信是大多數家長的困擾。桃園市政府家庭教育中心邀請洪仲清心理師與家長分享「如何與孩子約定合理的網路使用時間」。老師強調，合理的標準因人而異，孩子的年齡層不同及網路使用的目的不同，合理的使用時間也不同，最重要的是要透過家庭會議，全家人一起討論網路使用、家務及運動時間的適當安排，另外，家長也可以善用螢幕使用時間設定與相關 App 工具，運用科技幫忙進行網路使用的管控。

3. 【讀懂青少年-高階】EP6 網路沉迷—看見迷網背後的求救訊息】陳志恆諮商心理師

<https://www.youtube.com/watch?v=QTagIhtQHjk>

青少年受到網路世界的拉力，以及現實生活困境的推力影響，可能以網路做為因應生活困境的途徑，而造成網路成癮的情況發生。師長們可以換個角度思考，將網路成癮看作是青少年發出的一份求救訊號，透過親師合作了解孩子的生活困境，並適時求助專業，耐心關懷孩子，陪伴青少年找回生活中與人的連結。

(二)生命教育線上影片：

4. 【一堂由老師以身作則的生命教育】 仙女老師余懷瑾

<https://www.youtube.com/watch?v=S7cKEg-7Tcw>

對一般老師來說，班上有一個身心障礙的學生是一個不小的負擔，不但要學生本人擔心是否能夠適應，其他學生也可能會有霸凌的行為。余懷瑾作為一名老師，對此有切身的體會，但她也從中摸索出一套班級經營的方式，只要老師願意以身作則，展現出真誠的愛心和耐心，學生們必定也能感受到，進而學習到如何跟與自己不同的學生相處。孩子班上有身心障礙的學生時，家長該如何教導與引導自己的孩子，透過觀看這個影片，讓孩子能夠學會更加理解與包容。

5. 【哈囉，皮皮】/國小動物保護影片教材

<https://www.youtube.com/watch?v=uGL7jNcnr1U>

社團法人中華民國保護動物協會專案製作，以教孩子與犬隻保持安全為新的多媒體教材開發目標，避免被狗咬傷的悲劇不斷上演。以達到以下效果為目標：A. 建立同理心－教學童認識狗的肢體語言；B. 與狗保持安全－從認識犬隻行為，到削減大家對流浪動物的敵意，進而學習愛護動物；C. 學習與其他動物共存的態度－不是沒有狗（或其他動物）就沒有被傷害之風險，故大家應多理解其他動物的表情，並學習和諧相處之道。

6. 【生命無價，韌性前行】 黃博煒

<https://www.youtube.com/watch?v=aspXxmM4Izc>

想像你面對人生其中一個艱難的選擇題：「到另一個世界當天使」或「截掉四肢保命」，你會選擇哪一個？面對生活重重的挑戰，反而締造出屬於自己的精彩人生。這不是悲慘少年的回憶錄，是強而有力的生命教育。受傷前為一名工程師，有十張以上的證照。因一場意外-八仙塵燃，全身燒傷面積高達90%以上，失去了雙腳及右手，僅剩的左手功能亦微乎其微。他並沒有向命運屈服，從此一蹶不振，而是用樂觀、正面的心態去接受自己的身體，解決生活中的種種不便與困難，活出了更好的自己！

七、獎勵方式：參與並完成表單之學童，開學後發放獎勵卡3張。