

新北市中平國中輔導處113學年度第一學期 活動成果

活動名稱	孩子沉迷上網我該怎麼辦？ 談孩子 3C 網路沉迷與親子教養	活動地點	四樓會議室
活動時間	113.12.20(五)	活動對象	教師、家長及其子女
講 師	黃柏嘉	人 數	男:7人 女:31人
活動目的	1. 增進家長教養知能。 2. 探討孩子沉迷 3C 網路的成因與其產生的影響。 3. 瞭解針對手機網路使用的輔導因應策略。		
成果照片	 		
	  <p style="text-align: center;">小志工協助家長簽到、校長、家長會長及輔導主任為講座引言</p>		
成果照片	 		
	  <p style="text-align: center;">演講內容豐富精彩，家長與小志工專心聆聽並記錄下重點</p>		

成果照片



家長與講師熱烈互動交流、贈書、頒發感謝狀

成果照片

113 學年度親職講座回饋單

親愛的家長您好，感謝您在百忙中參與此次充實講座。為了日後能提供更適切之講座主題，煩請您完成以下問題，並在離開前，將此回饋單交給現場工作人員，感謝您的協助！
敬祝 平安喜樂 健康順心

項 目 (請打√)	分 數				
	(低) 1	2	3	4	(高) 5
1. 講座內容的滿意程度					✓
2. 講座時間安排的滿意程度					✓
3. 您對講師整體表現的滿意程度					✓
4. 此次講座對我的幫助程度					✓
5. 對於今天講師的內容覺得最受惠的地方或印象最深刻的一句話？ 很喜欢柏嘉老師的演說，生動有趣，又很受益，希望之後					
6. 希望學校往後能舉辦那些內容的講座：(可複選) <input type="checkbox"/> 生活習慣養成 <input type="checkbox"/> 生涯規畫 <input type="checkbox"/> 行為表現 <input type="checkbox"/> 挫折容忍度 <input type="checkbox"/> 問題解決 <input type="checkbox"/> 人際互動 <input type="checkbox"/> 興趣培養 <input type="checkbox"/> 溝通的藝術 <input type="checkbox"/> 情緒控制 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 開關潘朵拉盒子 <input type="checkbox"/> 其他()					
7. 其他建議與回饋：					

113 學年度親職講座回饋單

班級：11 座號：32 姓名：侯永祥

親愛的同學你好，謝謝你願意來學校擔任親職講座的小志工，因為有你，讓整個活動進行更順利更圓滿，接下來請你再花一點時間完成以下題目，讓整個服務更加完整。有交回饋單才能領取服務時數回饋囉！

- 今天我在講座中協助的工作是？
發創 搬運禮品
- 從今天的工作中，我的心得是？(請至少寫 20 字)
今天的家長很多，明天家長還是，看來北對家長現在孩子的影響真的很大。
- 如果要給下次擔任此工作的同學建議，我會提出哪些重要的提醒或一定要做到之處？(請至少寫三點)
**要記得問家長是否有需求，並確認是否可以發換禮品。
要幫家長看書的需求，並幫家長們代辦工作。**
- 對於今天的親職講座，哪句話或哪個內容讓我有很深的印象或感動？(請至少寫 20 字)
遊戲就是設計，去摸公家酒，前設計一款遊戲，要設計出非預期，要讓，而是讓覺得「遊戲體驗」是給。

輔導處輔導組

113 學年度親職講座回饋單

親愛的家長您好，感謝您在百忙中參與此次充實講座。為了日後能提供更適切之講座主題，煩請您完成以下問題，並在離開前，將此回饋單交給現場工作人員，感謝您的協助！
敬祝 平安喜樂 健康順心

項 目 (請打√)	分 數				
	(低) 1	2	3	4	(高) 5
1. 講座內容的滿意程度					✓
2. 講座時間安排的滿意程度					✓
3. 您對講師整體表現的滿意程度					✓
4. 此次講座對我的幫助程度					✓
5. 對於今天講師的內容覺得最受惠的地方或印象最深刻的一句話？ 非常喜歡黃嘉今天以講座「父母最重要任務，就是幫孩子找到喜歡自己理由。					
6. 希望學校往後能舉辦那些內容的講座：(可複選) <input type="checkbox"/> 生活習慣養成 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規畫 <input type="checkbox"/> 行為表現 <input type="checkbox"/> 挫折容忍度 <input type="checkbox"/> 問題解決 <input type="checkbox"/> 人際互動 <input type="checkbox"/> 興趣培養 <input type="checkbox"/> 溝通的藝術 <input type="checkbox"/> 情緒控制 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 開關潘朵拉盒子 <input type="checkbox"/> 其他()					
7. 其他建議與回饋： 希望中平再邀請黃嘉老師。					

113 學年度親職講座回饋單

班級：11 座號：21 姓名：侯永祥

親愛的同學你好，謝謝你願意來學校擔任親職講座的小志工，因為有你，讓整個活動進行更順利更圓滿，接下來請你再花一點時間完成以下題目，讓整個服務更加完整。有交回饋單才能領取服務時數回饋囉！

- 今天我在講座中協助的工作是？
搬運禮品
- 從今天的工作中，我的心得是？(請至少寫 20 字)
要一直站著有點累，而且今天的家長有點少，但是很開心。
- 如果要給下次擔任此工作的同學建議，我會提出哪些重要的提醒或一定要做到之處？(請至少寫三點)
**1. 飲食注意，記得穿外套
2. 記得手錶或提時鐘才能看時間
3. 帶水或飲料、餐椅**
- 對於今天的親職講座，哪句話或哪個內容讓我有很深的印象或感動？(請至少寫 20 字)
對家長的期望很高，像我自己就是，所以我希望學校減少這種狀況發生！

輔導處輔導組

家長的回饋單及小志工心得

- 對於今天講師的內容覺得最受惠的地方或印象最深刻的一句話？
- *手機成癮不亞於菸酒
- *面對管控孩子手機使用的規範 溫柔堅定與親力親為
- *身教重於言教
- *能力是經過一次次的修正
- *輔導孩子因應 3C 策略就是提升孩子現實需求獲得滿足(真實世界有成就)
- *當父母最重要的任務 就是幫助孩子找到一個喜歡自己的理由
- *承諾不等於做到 須給小孩時間 訓練他的能力
- *孩子喜歡和你在一起
- *提升真實世界的需求 讓孩子不沉迷於網路
- *孩子想要變得跟你一樣
- *講師會親自講說自己和小孩的過程
- *改得比孩子快 當孩子的榜樣
- *父母的改變在孩子之前

*給孩子也上上這些課程

12. 其他:

簽呈與計畫

不師單位	會辦單位	決行
教務主任:	鄧嘉祥 鄧嘉祥 林玲珍	如利
教學組長:	何國榮 何國榮 吳代	秋萍
學務主任:	鍾榮基 陳惠忠	
衛生組長:	鍾榮基 黃清海	
總務主任:	鄧嘉祥 田欽文	1130806 H50
出納組長:	鄧榮基 郭曉雲	
會計主任:	黃叶茵 簡婉婷	
人事主任:	黃叶茵 陳建銘	
補校主任:	何國榮 何國榮 潘朝暉	

檢討及分享

【執行成果概述】

在科技日益普及的今天，孩子使用手機與網路已成為家長共同面對的重要課題。本次親職講座邀請黃柏嘉老師，以「孩子沉迷上網我該怎麼辦？」為主題，深入剖析孩子沉迷 3C 產品的原因與影響，並提出具體的輔導因應策略，幫助家長在數位時代中找到平衡之道。黃老師以親切且引人共鳴的方式，帶領家長進行一場充滿啟發的學習之旅。

【效益評估】

1. 增進教養知能：家長學習到如何用更理性的方法引導孩子正確使用手機，避免孩子沉迷網路。
2. 了解沉迷網路的影響：剖析沉迷網路可能導致的排擠效應，家長更清楚網路沉迷對孩子身心健康與人際關係的潛在威脅。
3. 掌握輔導策略：學習到以現實需求滿足為核心的教養方法，以及有效的親子互動技巧，改善家庭關係。

【檢討與分享】

1. 講座強調幫助孩子將手機視為工具而非玩具，同時，講師建議家長以身作則，與孩子共同制定手機使用規則，這一觀念給家長提供了清晰的引導方向，避免過於強硬的規範而導致反效果。
2. 陪伴與引導是解決網路沉迷的關鍵，尤其是透過增加親子戶外活動，豐富孩子的生命經驗，讓現實生活的吸引力超越虛擬世界。
3. 本次講座讓家長們更有信心應對孩子的網路使用問題，並以積極、理性的態度陪伴孩子成長，為數位時代中的親子教育帶來了新的啟發。