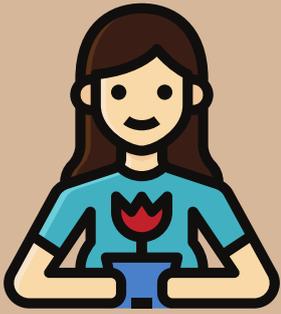


# 碧華馨橋

## 113112



### 113碧華 輔導工作坊

在面臨情緒風暴時,自我察覺後,我們可以運用策略讓自己扭轉心情管理情緒  
身為教師的我們,還需進一步運用同理及有效解決孩子的情緒風暴  
邀請你一起參加碧華輔導工作坊,學習情緒紓壓與轉化

主 題: 扭出好心情(手作扭扭棒)  
時 間: 11/20(三)14:00  
地 點: 本校會議室  
因名額有限,活動採預先報名,  
登記請洽輔導組(分機743)

## 扭出好心情

本學期的輔導工作坊，仍以教師自己出發，自我覺察與自我管理是SEL社會情緒學習的核心能力，期待透過教師親身的體驗，讓教師更熟悉自我感受與增強自我管理的能力，成功的體驗將成為教師輔導學生的重要養分。

扭出好心情活動設計理念亦希望本校一級輔導人員能更深刻體會自我管理的成功經驗進而影響學生對於自己情緒的認知與管理。



碧華輔導處

# 在網路上保護自己



## 破除網路陷阱

提升網路識讀能力

網路識讀包括個人能夠：具備自主且批判性解讀資訊的能力、運用網路取得資訊、理解網路媒體的特性、以正確合宜的方法將個人想法透過網路傳達、以及具備取捨並活用網路資訊解決問題的能力。



## 自我保護口訣

「五不一要」

1. 不要沉迷網路影響作息
2. 不暴露個人資料
3. 不拍攝/傳送私密照、太過裸露的視訊或照片給任何人
4. 不要單獨赴約
5. 不要喝別人事先準備好的飲料
6. 父母要積極藉由親子間約定，如何正當使用網路，避免與網友約在非公開場合見面，教育孩子自我保護措施。



# 預防網路成癮



## 什麼是網路成癮？

網路成癮，泛指過度使用網路/電腦、難以自我控制，導致學業、人際關係、身心健康、家庭互動、工作表現上的負面影響

「網路成癮」常見型態：

- (1) 網路遊戲
- (2) 色情網站
- (3) 社群網站成癮等，

其中最常見的是網路遊戲成癮。



## 如何協助網路成癮的人？

不要急著給「建議」，  
從「瞭解」開始。

- 1.表達「關心」忍住「擔心」：以誠相待，主動了解他的網路世界長什麼樣子，釐清上網帶來的負面影響，有助於進一步界定處理的目標。
- 2.同理孩子的想法 肯定好的部分：正向的互動，能夠建立合作同盟，讓孩子看到自己的優點，喜歡跟真實世界的人互動，不需要再逃避，願意過真實的生活。
- 3.避免當面指責、質問：別一味怪孩子，陪伴他一起面對挫折，讓他有勇氣從跌倒的地方爬起來，不需要躲到網路裡。



## 改善網路成癮 自助技巧



- 把自己每天上網的合理時段或時數寫下來，並設鬧鈴提醒自己。
- 上網每半小時至一小時，提醒自己停下來，休息十五分鐘。
- 上網一次開一個視窗，專心做好一件事，避免一心多用。
- 在休息時間或假日，暫停網路與手機的使用，安排真實人際、休閒或體育活動。
- 適度放空自己、接近大自然。
- 每天都有充足的睡眠時間。
- 父母定期和孩子討論使用網路的狀況。
- 設定查看手機的頻率，譬如半小時或一小時才查看一次訊息。
- 避免隨時或沒事就滑手機。
- 不要太快回應簡訊，放下「已讀不回」的焦慮。
- 把不必要的 A P P 提示關成靜音，避免一直被干擾。
- 在學校、家庭、社交、會議等正式場合，暫時不查看訊息，尊重對方也讓自己專心在對談內容上。

● 在學校、家庭、社交、會議等正式場合，暫時不查看訊息，尊重對方也讓自己專心在對談內容上。



## 家庭教育活動

-永結同新婚姻講座



不同的兩個人朝夕共同生活，不免意見相左，而建立良好的溝通習慣，正是維持美滿婚姻的要素。

學習如何對話，將有助於彼此生活的幸福感

## 碧華的家庭教育

因為文化背景的不同，情感的連結需要彼此都能順利的溝通。活動中，透過學習聆聽與表達，練習尊重的態度，克服彼此的限制，讓對話有溫度，讓對話能成為有效的溝通。



碧華輔導處