

# 脫癮而出不迷網—數位時代家長的 3C 教養策略

親愛的家長您好：

隨著時代的進步，現在的生活已脫離不了 3c 產品，然而該怎麼培養孩子良好的上網習慣，如何教導孩子辨識網路詐騙是很重要的課題。

這學期的家長輔導知能工作坊，我們很榮幸邀請陳志恆心理師來向大家一起分享，如何預防網路成癮，與辨識網路世界中的陷阱。藉由專業心理師的分享及引導，期盼能為家長們帶來更多親子溝通互動的想法與策略！歡迎家長們一同來聆聽增能喔！

~~輔導處誠摯邀請您一同參加~~

★講師:陳志恆心理師
★現職:iSpace 愛心理合作講師/各機關學校心理衛生專題講師
★經歷:中等學校輔導教師、輔導主任/教育部校園性別事件調查素養人才庫專業人員/臺灣神經語言程式學學會 (TBNLP) 常務理事/新竹市生命線協會「員工協助服務方案」特約講師/各學校、企業、社福、心理衛生機構合作講師

## ❖本學期輔導知能工作坊-課程內容規劃:

上課日期及時間	主題內容	地點	
2022/10/20(四)	上得去也下得來:如何規範孩子的上網時間	線上 Google Meet 會議室	🕒小提醒: 主題具有連續性，希望參與者可以上線上課 喔!
2022/11/17(四)	是迷網還是迷惘:網路沉迷的成因與預防		
2022/12/15(四)	虛擬世界陷阱多:網路霸凌、誘騙與性剝削		

※欲參與工作坊的家長，請於 9月23日(星期五) 前

掃描下方 Rode 填寫【線上報名表】。

※主題課程皆有連貫性，因名額有限，將會優先把名額保留給三次課程皆能上線之家長。

※報名且成功錄取之家長，會另以 mail 通知 Google Meet 會議室連結

也請家長要準時上線上課喔!

※如有購書需求，也於報名表單內填寫。並於期限內繳交書錢至輔導處喔!

※若有未盡事宜，請洽詢輔導處 TEL：2267-5135 轉 502 輔導組



# 新北市立土城國中 111 學年度第 1 學期

## 「脫癮而出不迷網」家長輔導知能工作坊活動照片

主題：脫癮而出不迷網

對象：學生家長、校內教師

日期：111.10/20、11/17、12/15（星期四）9:30-11:30

對象：學生家長、校內教師

說明：手機在現代人生活已經是無所不在，睡前最後一件事跟醒來第一件事常常都跟手機有關，如何減少對手機的依賴、對於手機的使用更加有意識，是我們的課題。

講師提供家長與教師如何幫助孩子在使用網路上如何規劃好學習時間以及娛樂時間，讓網路成為孩子的學習工具而不是學習的絆腳石。

講師：陳志恆老師

活動照片：

