南投縣辦理 115 年「暑期保護青少年—青春專案—家長引導子女親職或生命教育」成果報告表

壹、活動名稱：多元媒體宣導－暑期親職與生命教育宣導

貳、實施方式：

一、暑假期間運用學校網站、Facebook、LINE 官方帳號及其他社群平臺，定期發布親職教育、生命教育及青少年安全宣導資訊；並透過班級 LINE 群組、親師聯絡平臺等管道，推播親職教育資訊及暑期安全提醒，增進家長親職知能，強化家庭陪伴與守護孩子的能力。

二、分享教育部、內政部、衛生福利部等相關機關製作之宣導影片、圖卡及數位教材，宣導兒少保護、防制霸凌、網路安全、防詐騙、情緒教育及生命教育等議題。鼓勵家長與學生共同觀看宣導影片或閱讀圖文資料，促進親子互動與家庭教育功能，提升家長對青少年保護、親職教育及生命教育之認知，落實教育部「防止青少年遭受一切危害」考核項目及相關細部執行基準。

參、學校名稱：　　中寮國小　　

一、暑假期間運用電子看板或學校網站：(必辦)可參考肆、家庭教育資源網資訊

播放期間	播放時段	播放次數(概估)
115 年 7 月 7 日至 8 月 31 日	全日	56 日

電子看板地點或學校網站網址：
https://clinps.ntct.edu.tw/p/406-1105-502585,r429.php?Lang=zh-tw



首頁 / 最新消息

《青春專案》暑期親職與生命教育宣導：情緒素養五堂課RULER

各位親愛的家長好：

現在的數位科技和 AI 工具十分便利，讓孩子們查資料、寫作業變得容易上手！不過，科技帶來方便的同時，我們也發現了一點小隱憂。因為網路上的資訊給得快速又現成，孩子反而少了透過慢慢閱讀去思考、培養專注力的機會。這也會讓孩子在面對現實生活中的挫折或人際問題時，容易少了點耐心，甚至不小心把負面情緒宣洩在身邊的人身上。

為了解決這個問題，教育部特別把「社會情緒學習（SEL）」列為現在學校教育的核心重點。我們希望從校園開始，建立一個有韌性的心理環境，陪伴孩子一起培養「獲得幸福的能力」。

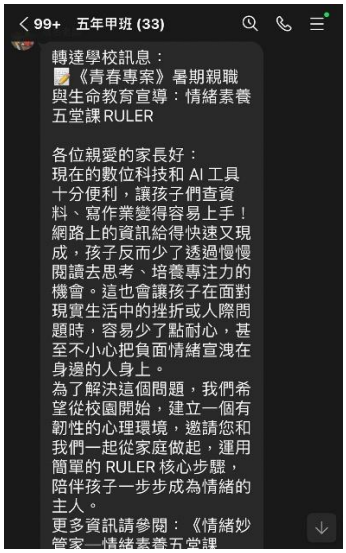
邀請您和我們一起從家庭做起，運用簡單的 RULER 核心步驟，陪伴孩子一步步成為情緒的小主人。

- R (Recognizing) 辨別情緒： 陪孩子一起發現「我現在好像有點生氣/難過？」
- U (Understanding) 理解原因： 找出情緒背後的導火線，問問孩子「是什麼事情讓你心情不好呢？」
- L (Labeling) 標記名稱： 幫情緒命名，是「挫折」、「嫉妒」還是「寂寞」？這能幫孩子更了解自己。
- E (Expressing) 正確表達： 引導孩子用適當、不傷害人的方式把心裡的話說出來。
- R (Regulating) 調節情緒： 陪伴孩子找到讓自己冷靜下來的方法，像是深呼吸、去散個步。

更多的資訊請參閱：《情緒妙管家—情緒素養五堂課RULER》

1.情緒妙管家—情緒素養五堂課RULER.pdf

二、Facebook、LINE 官方帳號及其他社群平臺：(選辦) 可參考肆、家庭教育資源網或伍、其他資訊

宣導期間	宣導類型	參與對象	觸及人數			佐證相片(截圖)
			合計	男	女	
115 年 7 月 7 日至 8 月 31 日	班級 LINE 群組推播	師生及家長				

肆、家庭教育資源網參考資訊：

一、平面：(一)預防數位性別暴力(二)減輕壓力和調節負面情緒

https://familyedu.moe.gov.tw/resources.aspx?rtt=1&uid=8905&pid=8905

路徑：家庭教育資源網＞社會大眾學習資源＞家有國小生或青少年

二、影音：如何教導孩子避免遭受「毒害」

https://familyedu.moe.gov.tw/reDocDetail.aspx?uid=8915&pid=8905&rt=2003&docid=308000

伍、其他參考資訊：

一、內政部：識詐宣導影片及圖片等素材 https://pse.is/94vqqj

二、衛生福利部：反毒宣導影片 https://www.mohw.gov.tw/cp-156-40715-1.html

三、教育部：「聰明用網路 青春不迷路」https://www.edu.tw/HRA/Default.aspx