

親職教育影片觀賞清單

親愛的家長您好：

青少年成長的過程中，常伴隨情緒、人際、學習、生涯探索及親子溝通等各種挑戰。為協助家長了解孩子不同發展階段的需求，教育部家庭教育資源網提供《我和我的孩子》親職教育系列手冊及影片，內容淺顯易懂，透過實際案例分享親職教養技巧，陪伴家長與孩子共同成長。

《我和我的孩子——一本給家長的手冊》青少年篇影片連結

主 軸	單元名
青少年身心發展與生活作息	我的孩子比較容易激動，該怎麼辦？
	我的孩子花太多時間在外表上，該怎麼辦？
	我的孩子常常亂吃東西，該怎麼辦？
	我的孩子生活作息不健康，該怎麼辦？
	我的孩子亂花錢，該怎麼辦？
	我的孩子有憂鬱或焦慮的狀況，該怎麼辦？
家庭共同教養	我和配偶/ 伴侶如何共同教養孩子？

主 軸	單元名
親子溝通 與衝突處理	當我與孩子發生衝突時，該怎麼辦？

親子溝通 與關係經營	該如何和孩子溝通？
	我無法相信孩子，該怎麼辦？
	孩子長大了，還需要我的陪伴嗎？
學習、人際 與生涯發展	孩子對學習沒動機，該怎麼辦？
	如何與孩子討論升學或就業的議題？
	我不喜歡孩子的朋友，該怎麼辦？
主 軸	單元名
數位安全 與校園生活	如何和孩子討論適當地使用3C 產品？
	我的孩子被霸凌，該怎麼辦？
	如何預防孩子接觸毒品？