



115學年度

同德國中親職教育講座

網路成癮的影響與解方

國中是孩子成長的重要轉換期，手機與網路雖然便利，但可能影響孩子注意力、情緒與生活。本講座將由心理師分享實務經驗，帶領家長認識青少年網路使用與成癮現象，並學習適切的引導與溝通方式，陪伴孩子建立健康、平衡的3C使用習慣。

七年級新挑戰

- 學業壓力增加
- 交友圈改變
- 手機依賴與成癮風險

家長引導心法

- 建立3C家庭規範
- 情緒同理與戒斷對話
- 培養多元興趣

🕒 時間：115/08/28 (五) 19:00~21:00

👤 講師：蘇俊誠 諮商心理師

📖 講題：一網情深－青少年的網路使用與情緒管理（線上講座）

加入線上講座 (Google Meet)

<https://meet.google.com/tos-vouk-agm>

掃描 QR code 或輸入網址進入會議室，
若有疑問請洽輔導處（分機611）



115學年度

同德國中親職教育講座

網路成癮的影響與解方

國中是孩子成長的重要轉換期，手機與網路雖然便利，但可能影響孩子注意力、情緒與生活。本講座將由心理師分享實務經驗，帶領家長認識青少年網路使用與成癮現象，並學習適切的引導與溝通方式，陪伴孩子建立健康、平衡的3C使用習慣。

七年級新挑戰

- 學業壓力增加
- 交友圈改變
- 手機依賴與成癮風險

家長引導心法

- 建立3C家庭規範
- 情緒同理與戒斷對話
- 培養多元興趣

🕒 時間：115/08/28 (五) 19:00~21:00

👤 講師：蘇俊誠 諮商心理師

📖 講題：一網情深－青少年的網路使用與情緒管理（線上講座）

加入線上講座 (Google Meet)

<https://meet.google.com/tos-vouk-agm>

掃描 QR code 或輸入網址進入會議室，
若有疑問請洽輔導處（分機611）

