附件四

《我和我的孩子》親職教育系列手冊針對家有學前孩、國小生及青少年階段的家長，設計幼兒篇、國小篇（低、中、高年級）及青少年篇共有 5 冊，上架在教育部家庭教育資源網-社會大眾學習資源專區，電子書與影片連結整理如下，請廣為宣導使用。

一、電子書連結

《我和我的孩子－－本給家長的手冊》幼兒篇	
《我和我的孩子－－本給家長的手冊》低年級	
《我和我的孩子－－本給家長的手冊》中年級	
《我和我的孩子－－本給家長的手冊》高年級	
《我和我的孩子－－本給家長的手冊》青少年篇	

二、影片連結

《我和我的孩子－一本給家長的手冊》幼兒篇

主　軸	單元名	影片連結
子女發展	我為何要了解幼兒的發展特徵？	
	孩子動不動就說「不要」，我該怎麼辦?	
	我的孩子總是挑食，怎麼辦?	
	孩子總是慢吞吞的，我該怎麼辦?	
	這麼小的孩子需要培養他們責任感嗎?	
	我的孩子沒耐心，怎麼辦?	

	如何培養孩子的禮貌?	
	孩子間常有手足衝突，我該怎麼辦?	
家長角色	我該如何扮演好家長的角色?	
	我不知道如何與老師溝通或合作，怎麼辦?	
	工作、家庭兩頭燒，我該怎麼辦?	
	我該如何做好自己的情緒管理?	
	我該如何以身作則做孩子的榜樣?	
	配偶的教養觀點與我不一樣，怎麼辦?	

親子互動	孩子覺得我偏心，怎麼辦?	
	假日時我只想休息，但孩子怎麼辦?	
	我如何與年幼孩子溝通？	
	我有時會分不清尊重與放任，怎麼辦?	
	孩子常不遵守規範（約定），我該怎麼辦?	
	我如何與年幼孩子相處?	
	我的孩子會吵著用手機或平板，怎麼辦?	
校園生活	如何選擇適合我孩子的幼兒園？	

	我的孩子討厭上學，怎麼辦?	
	孩子不知道如何和其他小朋友相處，我該怎麼辦?	
	孩子需要學習自我保護嗎？	
	我該如何幫助孩子做好幼小銜接的準備？	

《我和我的孩子－一本給家長的手冊》低年級

主　軸	單元名	影片連結
子女發展生活作息	孩子的特質我了解嗎？	
	如何引發孩子的學習動機？	
	如何培養孩子創造思考的能力？	
	從何處獲得孩子教育的相關資源？	
	我的孩子沒有耐心，該如何是好？	
	如何培養孩子良好的生活習慣？	
	如何鼓勵孩子發展自己的興趣？	
家長角	我該如何成為稱職的家長？	

色	我是個「放羊」的家長嗎？	
	我和我的配偶教養觀念不同，怎麼辦？	
	如何讓孩子學會關心祖父母？	
親子互動	我的孩子很黏人，怎麼辦？	
	我的情緒會影響到孩子嗎？	
	我沒有時間陪孩子，怎麼辦？	
	如何和孩子一起談心？	
校園生活課後照顧	我的孩子可以適應學校的生活嗎？	
	我的孩子無法融入群體生活，怎麼辦？	

	我該如何教導孩子保護自己？	
	如何選擇一個適合我家孩子的安親班？	
	我為何要參與孩子學校的活動？	

《我和我的孩子－一本給家長的手冊》中年級

主　軸	單元名	影片連結
子女發展生活作息	我的孩子沒有信心，怎麼辦？	
	如何培養孩子情緒管理的能力？	
	我的孩子不愛唸書，怎麼辦？	
	如何培養孩子的責任感？	
	我的孩子對金錢使用沒有概念，該怎麼辦？	
	我的孩子經常上網，怎麼辦？	
	孩子的喜好與需求，我了解嗎？	

家長角色	在孩子面前吵架對孩子有不良影響嗎？	
	我該如何紓解親職的壓力？	
	我該如何和孩子談性別的議題？	
	如何引導孩子主動幫忙做家務？	
親子互動	我的孩子常頂嘴，怎麼辦？	
	如何肯定或讚美我的孩子？	
	我應如何增加陪伴孩子的品質？	
	我的孩子為何對我說謊？	

校園生活社會環境	如何培養孩子互助合作的精神？	
	我的孩子被霸凌了，怎麼辦？	
	孩子受到媒體負面的影響，怎麼辦？	
	我的孩子對時間管理沒有觀念，怎麼辦？	
	我該如何讓孩子了解每個家庭的差異性？	

《我和我的孩子－一本給家長的手冊》高年級

主　軸	單元名	影片連結
子女發展生活作息	我的孩子「轉大人」，我該做些什麼？	
	如何培養孩子挫折容忍的能力？	
	我的孩子沉迷 3C　產品，怎麼辦？	
	我的孩子進入叛逆期了，怎麼辦？	
	我的孩子情竇初開了，怎麼辦？	
家長角色	如何協助孩子紓解生活中的壓力？	
	如何幫助孩子做抉擇？	
	我常拿孩子和別人做比較嗎？	

	我真的可以放心讓孩子飛嗎？	
親子互動	如何培養孩子與祖父母互動的能力？	
	孩子需要有自己的隱私嗎？	
	為什麼總和孩子說不上話？	
	我的孩子爲什麼不再跟我談很多事？	
	與孩子分享生活點滴是重要的嗎？	
	我想知道有那些增進親子互動的活動？	
校園生活社會環境	如何協助孩子規劃個人生涯？	
	我擔心孩子受到同學不良的影響？	

	如何教導孩子避免遭受「毒害」？	
	如何培養孩子為他人服務的精神？	
	如何協助孩子進入國中的準備？	
子女發展 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？	

《我和我的孩子－一本給家長的手冊》青少年篇

主　軸	單元名	影片連結
家長角色	我和配偶/ 伴侶如何共同教養孩子？	
	如何與孩子談「性」？	
	我不能接受孩子認同的性別與性傾向，該怎麼 辦？	
	孩子有親密交往對象了，該怎麼辦？	
	我的孩子失戀了，該怎麼辦？	
	孩子功課表現一直不如我的期望，該怎麼辦？	
	答應孩子的事，該怎麼做到？	
親子互	我該如何學習控制自己的情緒？	

動	當我與孩子發生衝突時，該怎麼辦？	
	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？	
校園生活社會環境	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？	
	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？	