嘉義市政府
員工協助方案電子報

April 2021 Vol.6
paternity

☆親子專刊☆

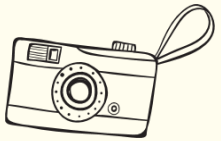
優質親子互動的五項指標 ➡ 你達標幾個?

有笑意的眼神接觸

有意義的符號交換

有善意的動作交換

有共同的合作建構


有正向的情緒分享

資料來源：親子天下https://www.parenting.com.tw/

強化親子關係的10個習慣

親子間的連結，對父母、對孩子同樣重要。
教你10個習慣，強化親子關係。

01 目標一天12個擁抱

02 陪伴玩耍

03 與孩子互動時關掉電子產品

04 在轉變前先溝通

05 安排一對一時間

資料來源：親子天下https://www.parenting.com.tw/

強化親子關係的10個習慣

親子間的連結，對父母、對孩子同樣重要。
教你10個習慣，強化親子關係。

06 歡迎情緒

07 聆聽並強調

08 慢下來，品味互動這一刻

09 睡前擁抱與談心

10 該出現的時候就出現

資料來源：親子天下https://www.parenting.com.tw/

「親子關係」指數評量表-父母版

01 請估計您與孩子互動談心的時間，一週大約有多久？

□A. 1小時以下 □B. 1-3小時 □C. 3小時以上。

02 您對子女看電視的態度是：

□A. 任由他去，不加約束 □B. 規定時間 □C. 規定時間，慎選節目。

03 對於子女打電腦遊戲(或電玩)，您的看法是：

□A. 任由他去，不加約束 □B. 嚴格控制不可玩
□C. 規定時間，有條件許可，慎選遊戲。

04 您對子女上網的作法是：

□A. 任由他去，不加約束 □B. 限制用途(例：找資料)
□C. 規定時間，裝網路守門員(過濾不良網站)

05 請問您家中的電腦，放在何處？

□A. 孩子房間 □B. 父母房間 □C. 公共空間

06 對於孩子與朋友交往的情形，您的態度是：

□A. 從不知情 □B. 孩子告知，才知道
□C. 主動關懷，給予意見

試試看你們的親子關係如何吧!

續次頁

評量表來源：https://etoe.tc.edu.tw/

「親子關係」指數評量表-父母版

07 關於孩子的課業問題，您採何作法？

□A. 全權交給學校老師 □B. 訂立標準，嚴格掌控
□C. 適度關懷，並協助解決問題

08 假日時，您是否與孩子一起從事正當休閒活動？

□A. 沒有或極少 □B. 有時候 □C. 常常或總是

09 您是否帶孩子一起拜訪親人(例：祖父母、伯父母...)以聯絡感情？

□A. 沒有或極少 □B. 有時候
□C. 常常或總是

10 您平時與孩子的談話內容是什麼？

□A. 太忙了，只打招呼 □B. 噓寒問暖 □C. 互動內心感受

C-3分

B-2分

A-1分

總分23-30分---太棒了！可以多與別人分享喔！

總分16-22分---不錯喔！但仍有努力的空間。

總分10-15分---您與孩子互動太少，須再努力喔！

評量表來源：https://etoe.tc.edu.tw/

「親子關係」指數評量表-小孩版

01 你曾幫父母做家事嗎？

□A. 沒有或極少 □B. 有時候 □C. 常常或總是。

02 你曾向父母頂嘴嗎？

□A. 常常或總是 □B. 有時候 □C. 沒有或極少。

03 你交朋友的狀況，會告訴父母嗎？

□A. 從不說 □B. 父母問才說 □C. 會主動告知父母。

04 你常因看電視、打電腦而讓父母傷腦筋嗎？

□A. 沒有或極少 □B. 有時候 □C. 常常或總是

05 父母生日或父(母)親節，你曾對父母表示過感恩嗎(電話、卡片…等)？

□A. 未做過 □B. 有時候
□C. 常常或總是

06 你常告知父母自己在學校的狀況嗎？

□A. 沒有或極少 □B. 父母問才說 □C. 會主動告知父母

讓小孩試試看跟您的親子關係如何！

續次頁

評量表來源：https://etoe.tc.edu.tw/

「親子關係」指數評量表-小孩版

07 你曾做過讓父母感到高興的事嗎？

□A. 沒有或極少 □B. 有時候 □C. 常常或總是

08 你會主動關懷父母或家人嗎？

□A. 沒有或極少 □B. 有時候 □C. 常常或總是

09 你常覺得錢不夠用，而向父母討零用錢嗎？

□A. 沒有或極少 □B. 有時候 □C. 常常或總是

10 你與父母互動的狀況是：

□A. 平時少寒喧，有事才找父母 □B. 會噓寒問暖
□C. 常主動關懷，與父母談心

C-3分

B-2分

A-1分

總分23-30分---太棒了！可以多與別人分享喔！

總分16-22分---不錯喔！但仍有努力的空間。

總分10-15分---您與父母家人的關係，須再努力喔！

評量表來源：https://etoe.tc.edu.tw/

惜水、愛水、節水，缺水洗手有3招，從「嘉」做起

去年因沒有颱風侵襲，連月降雨量少，全台水情皆為告急。市長呼籲，有很多傳染病是透過手部摸到被污染物品，接觸口鼻造成病毒進入人體，所以落實手部衛生是防疫不二法門！但是在水情持續拉警報當下，如何做好手部衛生呢？ See~~ You can do it!

在限水期間請依「濕、搓、沖、捧、擦」的步驟洗手，但勿將水量轉到最大，也勿塗抹過多肥皂或清潔劑；另外使用漂白水後，記得要再以清水洗掉殘留的漂白水唷！

EAP
員工協助方案
婚姻關係
理財保險
親子關係
身心健康
生涯規劃
心理諮詢
研習規劃
法律諮詢
線上自我
檢測
食安健康
生活資訊

EAP 多元諮詢服務

當您需要時 EAP溫暖的陪伴一直都在

嘉義市政府關心您

幸福chiayi EAP+1

發行單位：嘉義市政府人事團隊
員工協助專線：05-2770482#274
信箱：s150201@cyc.tw

更多內容請詳
員工協助專區

本報所用圖檔來自优品PPT https://www.ypppt.com/