

# 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



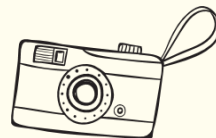
有意義的符號交換



有善意的動作交換

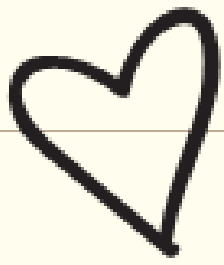


有共同的合作建構



有正向的情緒分享

# 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

# 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



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。

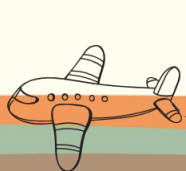
02 您對子女看電視的態度是： A. 任由他去，不加約束 B. 規定時間 C. 規定時間，慎選節目。

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!

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

總分23-30分---太棒了！可以多與別人分享喔！

B-2分

總分16-22分---不錯喔！但仍有努力的空間。

A-1分

總分10-15分---您與孩子互動太少，須再努力喔！



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！

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. 平時少寒暄，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

總分23-30分---太棒了！可以多與別人分享喔！

B-2分

總分16-22分---不錯喔！但仍有努力的空間。

A-1分

總分10-15分---您與父母家人的關係，須再努力喔！



惜水、愛水、節水，缺水洗手有3招，從「嘉」做起



## 缺水期間 手部衛生不能省

衛生福利部疾病管制署  
TAIWAN CDC 告

### 供水減少時...

- 使用小水量
- 搭配肥皂
- 濕搓沖捧擦



### 部分限水時...

- 仍有儲水或乾淨水源時，於儲水桶裡泡製3至5ppm含氯漂白水清潔雙手



### 完全沒水時...

- 可以使用酒精含量60%至95%的乾洗手液清潔雙手



嘉義市政府 關心您

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!







## 缺水、限水或沒有自來水時期， 落實手部清潔！

3至5ppm含氯漂白水之配製方法：

1. 稀釋液= 1湯匙含氯漂白水 + 1250c.c.水



2. 3-5ppm含氯漂白水= 2湯匙稀釋液 + 5000c.c.水



用途：



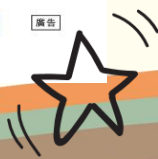
搓揉約20秒，再次使用  
3至5ppm含氯漂白水  
沖洗雙手



擦拭乾淨，  
完成手部清潔。



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 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