

107 年度家長宣導資料



新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government



新北市政府家庭教育中心

107 年度家長宣導資料

各位親愛的家長，您好：

新北市家庭教育中心多年來致力於推廣家庭教育活動，提昇家庭生活知能，強化正確家庭價值觀，健全家庭成員身心發展，營造每個幸福家庭，以建立溫馨祥和社會。

為了提供貴家長更多、更好經營幸福家庭的訊息，茲摘要相關重要訊息如下，並請您撥空詳閱，也請大家善加運用家庭教育中心資源，踴躍參與相關課程及活動，讓您的家庭因著不間斷的共同學習、共同成長，而更使得家人更相愛、更幸福！

新北動健康，祖孫作伙來

「新北動健康，祖孫作伙來」藉由小朋友帶動家中祖父母及長輩，一起參與「動健康」。以祖孫共同參與的方式，喚醒學生及家長對長輩健康的關心，並同時增進小朋友與祖父母的健康，促進祖孫及家人間的情感連繫，進而建立健康和諧的家庭。

- 一、一起響應新北祖孫動健康，可逕至衛生局官網「新北動健康專區」，點選下載「新北動健康」影片一起運動。網址(http://www.health.ntpc.gov.tw/content/?parent_id=13131)。
- 二、邀請祖父母及長輩至鄰近運動休閒中心及樂齡學習中心，一起健康動一動。參考網站:新北市運動達人網 (<http://www.sportmaps.ntpc.edu.tw/index.aspx>)及新北市樂齡學習網 (<http://moe.senior.edu.moe.gov.tw/HomeSon/Xinbei/XinbeiIndex>)
- 三、歡迎參加新北市各國小辦理之「新北動健康，祖孫作伙來」各項活動。

諮詢專線 幸福快遞


- **家庭教育諮詢專線** 412-8185(手機請加區碼02)
- **服務內容：**夫妻相處、親子溝通、子女教養、婚前交往、情緒調適、家庭資源、生活適應、人際關係等問題，歡迎撥打諮詢。
- **服務時段：**
 - ◆ 周一至周五上午 9:00-12:00、下午 2:00-5:00、晚上 6:00-9:00。
 - ◆ 周六上午 9:00-12:00、下午 2:00-5:00
- **面談諮詢服務：**請撥 412 - 8185 專線預約面談時間。



善用 3C 幸福 3T

「滑時代」家庭的幸福秘訣：「善用 3C 幸福 3T」(<https://iCoparenting.moe.edu.tw/3c3t>)

教育部於國際家庭日發起「善用 3C 幸福 3T」正向理念及愛家行動的目的，是從推展家庭教育的觀點上，關注現今社會幾乎「全民皆滑」的現象，是如何影響著家人關係，並聚焦於倡導民眾「正向使用」數位科技及社群媒介，使數位科技成為「家庭學習」及「家庭凝聚」的助力。

| | 理念 | 內容 | |
|-------|--------------------|--|---|
| 善用 3C | 「正向使用」數位科技及社群媒體的力量 | <p>一、數位時代的教養：父母要做的 3 件事</p> <p>(一) 瞭解數位科技與社群媒體</p> <p>(二) 設定合宜的監控機制</p> <p>(三) 力行健康的使用型態</p> <p>二、運用家庭教育相關的數位學習資源—3i 學習網站</p> <p>(一) iLove 戀愛時光地圖：以年輕世代為對象，提供婚前交友及婚姻預備之數位學習資源。</p> <p>(二) iCoparenting 和樂共親職：以新手父母為對象，提供共親職之數位學習資源。</p> <p>(三) iMyfamily 愛我的家：以全家為對象之家庭共學資源。</p> |  |
| 幸福 3T | 理念 | 主題 | 活動內容 |
| | 增進家庭凝聚力 | 家庭共學 (Reading together) | 以「增進家庭凝聚力」的目標出發，提出「幸福 3T」—「全家共讀、同樂、一起動一動」(Reading together、Playing together、Running together) 的愛家行動，鼓勵民眾於生活中建立家庭共學的習慣，營造家人美好的相聚時光，一起維護家人的身心健康，並推出系列之家庭教育宣導活動。 |
| | | 同樂 (Playing together) | |
| | | 一起動一動 (Running together) | |

- 從「善用 3C，避免網路沈迷」，遠離視力傷害的具體做法
 - ◆ 請家長注意孩子過早使用及過度使用手機、平板及電腦等數位產品對視力及身心之傷害。
 - ◆ 教育部國民及學前教育署製播之「高度近視防治宣導影片」供參(影片網址：<https://www.youtube.com/watch?v=ILzfFgEPQOI>)。
 - ◆ 衛生福利部國民及健康署宣導資源(<http://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=45>)。
 - ◆ 先釐清上網目的：包括找資料、找朋友、無聊、娛樂、舒解壓力、緩解情緒起伏。
 - ◆ 建立現實的人際關係，強化人際互動技巧：包括從一些可接觸的家人、朋友開始，多分享多接觸。安排親子可以互動的活動，協助孩子強化交朋友技巧，多傾聽及了解孩子挫折的人際關係。
 - ◆ 提升自我肯定：包括他人肯定及自我肯定，讓孩子學習自我回饋，鼓勵表現自我的優勢，鼓勵進行自我挑戰。
 - ◆ 提升挫折忍受力：包括學習欣賞過程而非結果，並陪著度過挫折經驗。
 - ◆ 重要他人得適度約束與規範：包括鼓勵孩子分享網路經驗，親子共同商訂上網時間(善用上網時間管理平台，<http://hicare.hinet.net/timecontrol/service.html>)及頻率，調整電腦擺放位置，並評估使用網路監控軟體，陪伴共同成長之必要。

網站資源 幸福共享

● 新北市政府家庭教育中心網站資訊

歡迎至本中心網頁，查詢**最新訊息**、各項**家庭教育資源**或下載**出版品**參考。



● 家庭教育相關學習及服務資源介紹

| 網站名稱 | | 主要對象 | 主要內容 | 網址 |
|--|-----------------------|-------------------|--|---|
| 教育部 家庭教育網 | | 全國民眾 | 查詢各縣市家庭教育中心服務及活動資訊 | https://moe.familyedu.moe.gov.tw |
| 3i 學習 網站 | iLove 戀愛時光地圖 | 年輕世代 | 交友、 婚姻預備 | https://ilove.moe.edu.tw |
| | iCoparenting 和樂共親職 | 新手父母 幼兒期 父母 | 共親職 | https://iCoparenting.moe.edu.tw |
| | iMyfamily 愛我的家 | 家庭成員 | 家庭共學 | https://iMyfamily.moe.edu.tw |
| 教育部 全民資安素養網 | | 家長 | 子女資安 素養指導 | https://isafe.moe.edu.tw/parents/ |
| 教育部 中小學網路素養 與認知網路 | | 中小學 學生 及其家長 | 網路素養 | https://eteacher.edu.tw/Desktop.a.spx |
| 網路守護天使軟體 (Network Guardian Angels, NGA) | | 家長 | 過濾網路不當資訊的軟體，瀏覽到不當網址就會進行阻擋。可安裝在家用電腦、筆電、智慧手機或平板使用。 | http://nga.moe.edu.tw/ |

- 家人的關懷是守護孩子不受「毒」害之重要關鍵，唯有親師協力合作，共同陪伴成長，才能遠離毒品。
- 家長是孩子成長過程中，健康促進的協助者，唯有提升父母效能與敏銳知覺，才能引領孩子邁向健康快樂的人生。
- 3份親職宣傳資料如下：

了解孩子

別讓他誤入歧途





家長看過來，小心！這些都是毒品！

毒品種類百百種，除了一到四級毒品外，現行氾濫的糖果包裝花樣炫麗，更易引發青少年誤食，且為混合性毒品，危害更加乘！

1級毒品

如海洛因、嗎啡、鴉片、古柯鹼等

2級毒品

如安非他命、搖頭丸、大麻、MDPV(浴鹽)等

3級毒品

如愷他命(K他命)、FM2、喵喵等

4級毒品

如5-MeO-DIPT(火狐猩)、佐配眠等

混合性新興毒品

| | | | |
|---|---|---|---|
|  <p>市售改裝 混合填充</p> |  <p>山寨品牌 混合填充</p> |  <p>可愛造型 卡通圖樣</p> |  <p>糖衣外表 零食外觀</p> |
|---|---|---|---|



破境原裝再包裝
有拆封痕跡



包裝完整
無拆封痕跡



以特殊造型
吸引青少年食用



以糖果樣式混淆
引誘青少年誤食

愛他 請守護他

家人的關愛是守護孩子不受「毒」害的重要力量

青少年正值尋求同儕認同的發展階段，當在人際互動的過程中遭遇挫折時，常會導致失落、孤單、自卑、抑鬱等低落的情緒。此時，若能適時得到家人的關懷與引導，不但可以提升孩子的自尊與自我管理能力，更可以避免朋儕的負面影響和拒絕毒品的誘惑，守護孩子安全健康地長大。

您是孩子反毒的最佳導師，請這樣做：

- ★ 瞭解孩子煩惱與想法 啟發正向思考與自信
- ★ 留意孩子交友與作息 引導健康生活與安全
- ★ 改善親子溝通與互動 願意傾聽心聲與接納
- ★ 用心經營家庭與陪伴 教導珍愛生命與反毒

溫馨小叮嚀

- ◆當您發現孩子生活及行為有異樣或疑似有滥用藥物的徵兆時，可主動尋求學校師長協助或至警醫院所諮詢。
- ◆孩子需要關愛但不溺愛，請您在適度的管教與正向的引導下，培養孩子健康、正向、自信的價值觀，才能面對生活的挑戰，開啟健康成長未來。

以上內容為臺北市立聯合醫院護理師陳麗萍、特約 李昭慧女士 提供

教育部 關心您 

戒煙專線：0800-770-885（請撥分機：3333）



頁 6

～ 珍愛家庭 用心經營 愛在新北 幸福相隨 ～

電話：02-22724881 傳真：02-22724882

服務時間：週一至週五 08:30~12:30，13:30~17:30

服務時間：週一至週五 09:00~12:00，14:00~17:00，18:00~21:00 週六 09:00~12:00，14:00~17:00。

網址：<http://family.ntpc.edu.tw>