

107料資導宣長家度年



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

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.senioredu.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。



想找人聽一聽！
說一說！聊一聊嗎？

您有各種家庭問題的煩惱嗎？
(夫妻相處、子女教養、親子溝通、自我調適)

幫一幫我

家庭教育諮詢專線
FAMILY EDUCATION SERVICE LINE

412-8185

服務時間	特別加開
週一至週五 9:00-12:00 14:00-17:00	週一至週五 18:00-21:00 週六 9:00-12:00 14:00-17:00

新北市家庭教育服務中心 新北市政府
New Taipei City Education Center New Taipei City Government

「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。

善用 3C	理念	內容	
	「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=ILzfFqEPQOI>)。
 - ◆ 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的技巧，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。
 - ◆ 提升挫折忍耐力：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。

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

回首 網站導 頁 覽 ENGLISH行動版 請輸入關鍵字

最新消息 | 關於我們 | 活動報導 | 志工園地 | 出版品 | 相關法規 | 家庭教育資源網路

珍愛家庭 用心經營
愛在新北 幸福相隨

家庭教育成果系統

最新消息 民衆版 學校版

2015/01/12 新北市主辦4/25-4/30全國中等學校運動會、5...

2015/01/27 轉知2015新北市櫻花季-跟著櫻花去旅行」活動

2015/01/26 志工招募-「幸福家年華」電影導讀員培訓

2015/01/20 104年新北市政府家庭教育中心志工招募-「幸

活動報導

好家

影音專區

我和我的孩子

幸福家庭123

FaceBook訊息分享

家庭諮詢專線 02)412-8185

新北市政府
New Taipei City

新北市政府教育局
Education Bureau, New Taipei City

教育部家庭教育網
Ministry Of Education

● 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	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	https://iCoparenting.moe.edu.tw
	iMyfamily 愛我的家	家庭成員	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.aspx
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/

遠離毒品 幸福相隨

- 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：

家長請注意！您的孩子是否行為異常？

關心孩子，如何從孩子的行為察覺是否染毒？ 進一步了解孩子染毒的原因。

行為異常

- 精神恍惚
- 未經醫師處方吸藥水
- 常跑廁所

性格轉變

- 顯而易見
- 情緒起伏大

感情改變

- 作息失調
- 喜食垃圾食品
- 金錢花量大
- 朋友圈改變
- 逃學逃家

家庭因素

- 無法適應家長管教
- 家人互動疏離
- 家人曾使用毒品

心理因素

- 好奇、尋求刺激
- 壓力大
- 情緒不佳

交友網絡

- 接觸使用毒品的朋友
- 加入幫派、經常出入不良場所
- 網路、APP(交友軟體)

學校因素

- 課業壓力大
- 體罰、中輟
- 同儕壓力、不敢拒絕

提醒家長們，這些管道可以幫助您！

學校政府單位

教育部
家庭教育中心諮詢專線：
024-12-8185

學校資源
各種小組輔導戒治：
• 輔導課程
• 尿液篩檢

社政單位
各地方政府社會局(處)的協助資源：
• 家庭親職教育
• 社福資源提供

讓我們透過以下管道一同守護孩子的未來，保護孩子遠離毒害！

醫療輔導單位

毒防中心
毒品危害防制中心的協助資源：
• 諮詢服務
• 輔導追蹤

醫療單位
醫療單位的協助資源：
• 門診及住院治療
• 藥劑師及諮詢

警政單位

警政單位
警政單位的協助資源：
• 法律諮詢
• 轉介服務

少年輔導委員會
少年輔導委員會的協助資源：
• 個案輔導及諮詢
• 預防宣導

戒成專線 0800-770-885
(請請您，幫幫我)

教育部防制學生藥物濫用資訊網 | 教育部防制學生藥物濫用粉絲團 | 反聽大本營

教育部 關心您

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	如他他命(K他命)、FM2、喵喵等
4級毒品	如5-MeO-DIPT(火狐狸)、佐配眠等

混合性新興毒品

市售改裝混合填充	山寨品牌混合填充	可愛造型卡通圖樣	糖衣外表零食外貌
----------	----------	----------	----------

破壞原貌再包裝有折封痕跡	包裝完整無折封痕跡	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的能力，更可以避免朋友的負面影響和拒絕毒品的誘惑，讓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濫用藥物的徵兆時，可主動尋求學校師長協助或至醫療院所諮詢。
- ◆ 孩子需要關愛但不溺愛，請您在適度的管教與正確的引導下，培養孩子健康、正向、自信的價值觀，才能面對生活的挑戰，開啟健康成長契機。

以上內容由臺北市立聯合醫院松德院區臨床心理師 李紹慧女士 提供

教育部 關心您 | 戒成專線 | 戒成專線：0800-770-885 (請請您，幫幫我)



新北市政府家庭教育中心

～ 珍愛家庭 用心經營 愛在新北 幸福相隨 ～

地址：220 新北市板橋區僑中一街1-1號4樓

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

家庭教育諮詢專線：02-4128185

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>