

新北市政府家庭教育中心

106 年度家長宣導資料



各位親愛的家長，您好：

我們有重要的家庭教育資訊和資源要與您分享，請撥一點時間詳閱下列訊息，也鼓勵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，讓您的家庭因學習而更相愛！

祖孫動健康，大家一起來

「新北動健康，祖孫總動員」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、106 年 3 月 10 前，請家有智慧型手機及電腦者學生，邀請祖父母及長輩，可下載「新北動健康 APP」；無智慧型手機及電腦者，邀請祖父母及長輩至各區衛生所及區公所領取「新北動健康」活動小卡，進行運動「檢測記錄」及「自我管理」，符合規定者，可參加抽獎活動。
- 三、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:新北市運動達人網及新北市樂齡學習網。
- 四、歡迎參加新北市各國小辦理之「新北動健康，祖孫總動員」各項活動。
- 五、鼓勵學生與家人共同參與祖孫動健康親子大型活動，資訊請上新北動健康網站 <https://f4a.tw/>或 Facebook「新北動健康、健康總動員」查詢：
 1. 106 年 3 月 4 日於新莊運動場舉辦「健康好食趣」活動。
 2. 106 年 3 月 18 日於板橋藝文特區舉辦「野餐享樂活」活動。

壹、 412-8185 (幫一幫我)

家庭教育諮詢專線(手機請加區碼 02)


- 一、**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。
- 二、**服務時段**：周一至周五 早上 9:00-12:00、下午 2:00-5:00、晚上 6:00-9:00。
周 六 早上 9:00-12:00、下午 2:00-5:00
- 三、**面談諮詢服務**：請撥 412 - 8185 專線預約面談時間。



貳、「滑時代」家庭的幸福秘訣：「善用 3C 幸福 3T」

「善用 3C 幸福 3T」官網：[https:// iCoparenting.moe.edu.tw/3c3t](https://iCoparenting.moe.edu.tw/3c3t)

教育部從 105 年度國際家庭日發起「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	<p>1. 數位時代的教養:父母要做 3 件事</p> <p>(1) 瞭解數位科技與社群媒體</p> <p>(2) 設定合宜的監控機制</p> <p>(3) 力行健康的使用型態</p> <p>2. 運用家庭教育相關的數位學習資源—3i 學習網站</p> <p>(1) 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</p> <p>(2) iCoparenting 和樂共親職：以新手母為對象，提供共親職之數位學習資源。</p> <p>(3) iMyfamily 愛我的家：以全家為對象之家庭共學資源。</p>		的
	「正向使用」數位科技及社群媒體的力量			
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)				

參、 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。



肆、 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	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.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/2016/

伍、 家人的關懷是守護孩子不受「毒」害之4份親職宣傳資料，詳閱附件。

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>




多關懷 卡安心

若孩子疑似吸毒 儘早確認及早輔導

發現孩子疑似吸毒或有以下跡象3種以上，請您更進一步關心孩子的健康與交友情形，您可主動聯繫學校師長協助，也可至縣市校外會或毒品危害防制中心尋求相關諮詢或協助孩子作尿液檢驗。

身體及行為出現異常表徵

- | | |
|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 黑眼圈 | <input type="checkbox"/> 精神恍惚、目光呆滯 |
| <input type="checkbox"/> 常昏睡、很難叫醒 | <input type="checkbox"/> 體重異常減輕 |
| <input type="checkbox"/> 未感冒，但經常流鼻水、吸鼻水 | <input type="checkbox"/> 金錢花費異常 |
| | <input type="checkbox"/> 常跑廁所 |
- 

房間出現異常現象

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 不明的白色粉末 | <input type="checkbox"/> 有殘留不明粉末的小夾鏈袋 |
| <input type="checkbox"/> 出現電線走火般燒塑膠的氣味 | <input type="checkbox"/> 有燃燒過鋁箔紙、打火機、吸食器（改裝的鋁箔包） |

縣市校外會電話

縣市毒品危害防制中心電話



教育部



紫錐花運動

戒成專線電話：0800-770-885



喵喵知多少



個案在朋友的慫恿下，開始使用搖頭丸及甲基安非他命，甚至還吸食大麻及拉K，隨著工作壓力漸增，在不懂得用正確方式抒壓的狀況下，濫用毒品的種類也愈多，頻率也愈密集。

某天晚上個案與朋友一起拉K及使用「搖頭丸」後整夜狂歡，到了早上又吸食大麻，結果沒多久個案便開始產生幻覺，講話也不清楚且四肢不自主發抖，之後更陷入昏迷且全身抽筋，他的朋友看到這種情形後趕緊將他送醫。

在住院期間，醫師發現他的尿液中有甲基安非他命、大麻及K他命的代謝物，但並未發現搖頭丸之蹤跡。醫師根據專業判斷個案是吃了喵喵，因為他原本就已經濫用了多種毒品，在過量使用了喵喵後，導致身體嚴重中毒，還好有緊急送醫，否則恐怕會遺憾終生。

你不可不知的小知識



喵喵乃是一種結構類似卡西酮的毒品，據相關調查，於2008年間由大陸地區製成後輸往歐洲、美國等國家，藉著網路促銷而快速漫延，在歐美多個國家已經造成超過50例死亡及嚴重中毒的案例，因此很快就被各國列為毒品管制。

國內第一次發現喵喵是在民國99年，由航警局在航空包裹中查獲；5月初則有一名17歲少女，在服用了喵喵後，不幸在幾個小時內猝死的案例，之後則有多起將喵喵摻入咖啡包遭警方查獲的新聞報導。目前我國已將喵喵納入第三級毒品列管。

喵喵的毒性作用類似甲基安非他命、古柯鹼及搖頭丸，具有中樞神經興奮及迷幻作用，然無實際醫療上的用途，又因作用時間短，故施用者常會不斷增加劑量，其副作用會產生呼吸困難、脈搏過速、血壓升高、神智不清、錯覺、胸痛、憂鬱、記憶不集中、心悸等情況；嚴重者則可能全身抽筋，甚至於不幸死亡，因此大家千萬不可以身試險，免得遭來橫禍。

撰文：榮總毒物科 楊振昌醫師

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 李昭慧女士 提供



教育部 關心您



紫錐花運動

戒成專線：0800-770-885（請請您，幫幫我）



廣告



遇見 大麻煩

認識大麻與濫用的危害：

大麻(Marijuana)為中樞神經迷幻劑的一種，在我國列為第二級毒品管制，無醫療用途。吸食後會產生心跳加快、平衡感及注意力變差、異常情緒、嗜睡、妄想、幻覺等現象。長期使用會造成記憶、學習及認知能力減退、免疫力降低、降低受孕機率等現象，罹患癌症的機率也相對提高。大麻的幻覺作用常會導致施用者發生交通意外事故。

【國際警訊】

目前有少數國家的部分地區允許大麻作為娛樂用途，但是絕大多數國家都將大麻列為毒品管制。近期發現國外部分業者將大麻摻在糖果、甜點等食品及飲料中，讓人不自覺地吃入危險物質。因此，當您到他國旅遊觀光時要特別注意食物成分標示，避免食用沒有包裝或是標示不明確的食物，以避免誤食情形發生。

【新聞報導】

國外一位女童在家玩耍時，誤食了含有不明成份的餅乾。沒多久，母親注意到她全身無力、昏昏欲睡、走路困難，送醫後在女童尿液內檢測出四氫大麻酚(T H C)陽性反應，因而確認是誤食了大麻。

◆溫馨小叮嚀◆

1. 大麻吸食者，通常以「菸」的方式使用，千萬不要隨便使用別人傳遞給你的香菸或食品，避免誤用。
2. 若疑似誤用毒品或有毒物質，應至醫療院所尋求協助，亦可撥打【戒成專線】0800-770-885或臺北榮民總醫院【毒藥物防治諮詢中心】專線：(02)2871-7121尋求諮詢意見。



教育部 關心您



紫錐花運動
Purple Coneflower Sports