|  |
| --- |
| **106學年度家長宣導資料** |
|  |
|  |

**新北市政府家庭教育中心**

**106學年度家長宣導資料**

**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。

* + 1. 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>）。

1. 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)

1. **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。

1. **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

1. **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」**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **「善用3C 幸福3T」官網︰**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** | 1. **數位時代的教養:**   **父母要做的3件事**   1. 瞭解數位科技與社群媒體 2. 設定合宜的監控機制 3. 力行健康的使用型態 4. **運用家庭教育相關的數位學習資源－3i學習網站** 5. 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。 6. 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。 7. iMyfamily愛我的家︰以全家為對象之家庭共學資源。 | |
| **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) |

**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.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，請詳閱附件。**

**視力保健 幸福「視」界**

* **依據：教育部106年8月25日臺教社(二)字第1060121658號函。**
* **內容：**
  + **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**](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**](http://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=45)**)。**
* **從「善用3C，避免網路沈迷」，遠離視力傷害的具體做法**
  + **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**](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。**

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>





