

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.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

新北市政府家庭教育中心 新北市政府

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	一、 數位時代的教養： 父母要做的 3 件事 (一) 瞭解數位科技與社群媒體 (二) 設定合宜的監控機制 (三) 力行健康的使用型態 二、 運用家庭教育相關的數位學 習資源—3i 學習網站 (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。 (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。 (三) 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)				

- 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/

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
- 未經醫師常規驗水
- 常跑廁所

情緒起伏大

- 容易發怒
- 容易流淚
- 容易失眠
- 容易花錢
- 容易與朋友爭執
- 容易與家人爭執

習慣改變

- 容易與朋友爭執
- 容易與家人爭執
- 容易與朋友爭執
- 容易與家人爭執

進一步了解孩子染毒的原因。

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
- 霸凌、中輟
- 同儕壓力，不敢拒絕

提醒家長們，這些管道可以幫助您！

讓我們透過以下管道一同守護孩子的未來，保護孩子遠離毒品！

學校政府單位

教育部

家庭教育中心諮詢專線：(02)412-8185

學校資源

輔導小組輔導處治：

- 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

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
- 藥癮衛教及諮詢

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，幫我)

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 如愷他命(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	糖衣外表零食外觀
----------	----------	----------	----------

破壞原裝再包裝 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

- ◆ 若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。

以上內容由臺北內立聯合醫院社福部諮詢中心提供 李昭賢女士 提供

教育部 關心您

戒成專線：0800-770-885 (請請您，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>