新北市政府家庭教育中心 113 學年度第一學期家長日宣導資料
新北市立五峰國中輔導處（輔導組）

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、幸福！

●【家庭教育諮詢面談服務】

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。

四、**家庭教育諮詢專線** 412-8185(手機請加 02)

●【親子溝通與家長教養策略 10 大守則】

1. 以身作則。
2. 雙親教養態度一致。
3. 給孩子肯定-多觀察孩子，並適時給予具體的鼓勵及讚美。
4. 接納孩子的獨特性和差異性。
5. 讓孩子有自主權：多傾聽與討論，能讓孩子學習為自己的選擇負責。
6. 親子協商規範與約束。
7. 犯錯時要糾正。
8. 時常自省：父母犯錯也要記得認錯，讓孩子學習原諒、接納、包容。
9. 敏銳察覺孩子的情緒、行為背後的原因跟動機適時幫助。
10. 營造民主溫馨的家庭氣氛：進行開放、雙向的溝通，尊重孩子想法，也讓孩子學會如何尊重他人。

●【「滑時代」家庭的幸福秘訣：善用 3C 幸福 3T 】

「善用 3C 幸福 3T」

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。

<table>
<tr><td rowspan="2">善用 3C</td><td>理念</td><td colspan="2">內容</td></tr>
<tr><td>「正向使用」數位科技及社群媒體的力量</td><td colspan="2">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。</td></tr>
<tr><td rowspan="4">幸福 3T</td><td>理念</td><td>主題</td><td>活動內容</td></tr>
<tr><td rowspan="3">增進家庭凝聚力</td><td>家庭共學
(Reading together)</td><td rowspan="3">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。</td></tr>
<tr><td>同樂
(Playing together)</td></tr>
<tr><td>一起動一動
(Running together)</td></tr>
</table>

●【網站資源 幸福共享】

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://familyedu.moe.gov.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/

●家庭教育宣導影片 https://ppt.cc/fSFMdx

●各年段適用影片：【愛，一直都在】https://youtu.be/ShUJ0dvC-kU

●**新北市政府家庭教育中心網站資訊：歡迎至中心網頁，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
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
網址：https://ntpc.familyedu.moe.gov.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。

●【視力保健 幸福「視」界】

- **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。
  - **重要他人的適度約束與規範**：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。**

●【陪伴三要素】

質量：親子陪伴的「質量」比「數量」重要。
專心：陪伴孩子時，心無旁騖，放下手邊的事。
溫度：陪伴時營造溫暖包容的時空與溫度，
讓孩子喜歡與您在一起的時光!

●【幸福家庭 123】

~每 1 天陪伴家人 20 分鐘 一起做 3 件事~

●【新北市教育局製播親職教育影片】，相關資訊如下：

1. 學校沒教的事-我的媽呀性教育該怎麼教(上)，

影片連結:https://fb.watch/3JvQESCTUm/

2. 學校沒教的事-我的媽呀性教育該怎麼教(下)，

影片連結:https://fb.watch/3JwajJHncL/

3. 學校沒教的事-小孩戀愛了！，

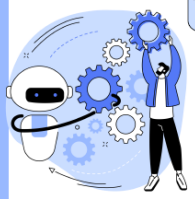
影片連結:https://fb.watch/3Jwd-Sm1rJ/

●【新北市家庭教育中心-邁入 AI 時代的家庭教養】

什麼是人工智慧科技?

artificial intelligence
縮寫為AI
也稱機器智慧，指由人工編寫程式，運算模擬出人類的智慧。

主要分類

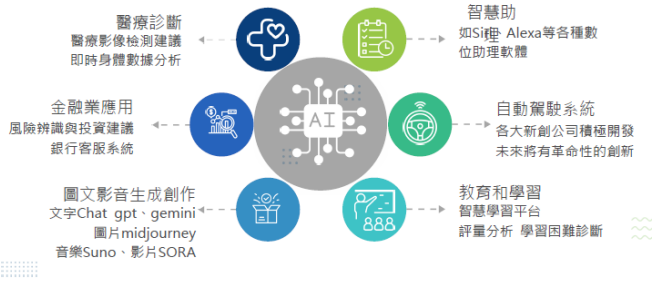


- 機器學習（ML）
- 深度學習（DL）
- 自然語言處理（NLP）

常見ＡＩ應用

生活中已經有許多AI的應用場景，預估未來AI的應用層面會逐漸擴大。

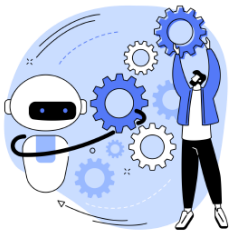
生活中常見AI應用



使用生成式ＡＩ時的注意事項

新北市教育局於113年6月頒布了本注意事項，目的是為了幫助學生提升「生成式人工智慧」工具使用素養，以善用相關技術並避免造成誤用或濫用。

可能會產生錯誤內容



AI擷取之資料來源若是於舊資料或錯誤內容，有可能產生錯誤答案或反應，需要檢查確認。

可能會減少訊息的多樣性

AI擷取之資料來源若不夠多元廣泛，除正確性堪慮，還容易產生歧視與偏見。

深偽技術會產生不實的內容

Deepfake 是能修改臉部影像的「深度偽造技術」，觀看網路影片及照片時，已不能輕易相信其真實性。

造成個資、隱私和機密的洩漏

目前使用AI的過程中有可能造成的個人資料被收錄至訓練資料庫中，需特別注意。

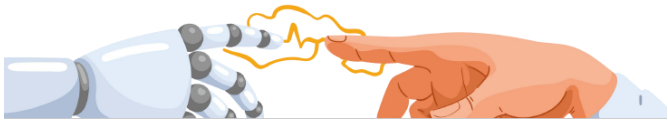
ＡＩ時代家庭教養的觀念Q&A

有鑑於以上ＡＩ發展過程中可能會需要注意的事情，我們想和家長聊聊在ＡＩ時代的家庭教養觀念。

ＡＩ聽起來不安全，到底要不要讓孩子接觸？

孩子成長要面對的危險很多，如果因為這樣就不接觸，反而錯失大好學習契機。

面對未來趨勢或未知危險
最好的方式是陪伴孩子一起面對



我又不懂ＡＩ，我怎麼教孩子？

ＡＩ新科技，大人和孩子都不熟悉。是啟動學習型家庭的最好的契機。

建立方便使用的AI環境
例如：共用AI帳號、約定的使用時間。
賦予現實生活中需完成的有趣任務
例如：如何安排一場家庭旅遊
設計一個小遊戲全家一起玩

學習ＡＩ應用可以從何做起？

Chatgpt、Bing、Gemini，透過文字指令(Prompt)就會產生對話及反應，也可以請AI協助摘要重點、提供思考架構等等。

舉例：請問 CHATGPT 有關如何教養積極的孩子：
CHATGPT回答
1.鼓勵和支持他們追求興趣和目標。
2.提供積極的反饋和肯定，強化他們的自信心。
3.教導時間管理和目標設定的技巧。
4.培養解決問題和自主學習的能力。
5.建立開放的溝通和理解的環境。

發現孩子依賴ＡＩ，在學習上偷懶怎麼辦？

1.國小學習階段：陪伴孩子完成基本的學習，有足夠的學識素養，最後再善用AI輔助孩子學習。

2.國高中學習階段：讓孩子發現AI的不足，可能會有錯誤或疏漏，理解AI只是輔助的工具。

ＡＩ時代來臨，我的孩子未來會被淘汰嗎？

人不會被ＡＩ淘汰，
被淘汰的會是不會善用ＡＩ的人。

AI時代孩子的重要能力
1.知道如何和電腦溝通(prompt)。
2.挫折容忍力。
3.對人事物保持熱情與好奇心。
4.跨領域整合能力。

新北市政府家庭教育中心　　AI時代

幸福家庭１２３
每１天
至少陪家人２０分鐘
一起做３件事

閱讀
親子共讀，攜手成長

數位閱讀
科技應用

分享
溝通順暢，親子雙贏

ＡＩ
學習型家庭

遊戲或休閒運動
親子同樂，促進健康

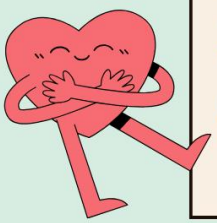
培養興趣
保持好奇心

●【衛生局-自殺防治宣導】

親愛的家長：
孩子的健康不能等，**孩子的心理健康**更不能放著不管！
孩子的每一個學習階段都有他/她需要面臨的挑戰，身為家長的我們可以怎麼做？該如何幫助孩子呢？提供幾個招式，讓我們一起陪伴孩子～

第1招 了解孩子煩惱

第2招 主動關懷傾聽



第3招 連結心理資源

第4招 需要煩惱與擔心的事情太多了！
陪伴孩子前，
請先好好理解與安頓你/妳的心情哦～

給你的一封信

親愛的同學：

新的學期即將展開，你/妳是否已經準備好迎接新的學習環境及挑戰呢？別擔心，你可以依自己的節奏適應新的生活，但別忘了注意自己身心狀況，以下就提供你3招，教你自我觀察，適時的發洩心情、排解壓力，還有如何求助喔。

1 自我觀察及檢測

2 排解壓力

3 尋求幫助

爸爸
媽媽

導師

輔導
老師

精神科
醫師

可以找誰幫忙？

心理師

生命線
1995

張老師
1980

安心專線
1925

●【五峰國中 113 學年度第 1 學期親職講堂】歡迎家長上線參加：