

# 新北市政府家庭教育中心 110 學年度第 2 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

家庭教育諮詢專線 412-8185(手機請加 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。

### -----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」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	<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)	

## 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	<a href="https://moe.familyedu.moe.gov.tw">https://moe.familyedu.moe.gov.tw</a>
3i 學習 網站	iLove 戀愛時光地圖	年輕世代	交友、 婚姻預備	<a href="https://ilove.moe.edu.tw">https://ilove.moe.edu.tw</a>
	iCoparenting 和樂共親職	新手父母 幼兒期 父母	共親職	<a href="https://iCoparenting.moe.edu.tw">https://iCoparenting.moe.edu.tw</a>
	iMyfamily 愛我的家	家庭成員	家庭共學	<a href="https://iMyfamily.moe.edu.tw">https://iMyfamily.moe.edu.tw</a>
教育部 全民資安素養網		家長	子女資安 素養指導	<a href="https://isafe.moe.edu.tw/parents/">https://isafe.moe.edu.tw/parents/</a>
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	<a href="https://eteacher.edu.tw/Desktop.aspx">https://eteacher.edu.tw/Desktop.aspx</a>
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	<a href="http://nga.moe.edu.tw/">http://nga.moe.edu.tw/</a>

●家庭教育宣導影片 <https://ppt.cc/fSFMdx>

●各年段適用影片：

(1)【厝味鹹酸甜】本市和美國小、三重高中及石碇高中代間教育課程紀錄影片 <https://youtu.be/W4s08D6DDCMI>。

(2)【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 ~ 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

網址：<http://family.ntpc.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。

### -----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-SmlrJ/>





# 五峰親職講堂 2022

1

## 《場次01》 111年度國中畢業生適性入學宣導

場地：四樓視聽教室（視疫情滾動式調整）

時間：111.3.25（五）18：30~20：30

18：30 八升九國中技藝教育課程家長說明會

陳世斌 組長（本校資料組長）

19：00「111年度國中畢業生適性入學宣導」

講師：楊憶湘 校長（石碇高中校長）

2

## 《場次02》 幫孩子的健康把關

### 親子共學-steam翻轉養生美學

時間：111.4.22（五）19：00~21：00

講師：汪曉琪 營養師

（《營養學概論-美容與健康》作者）

線上辦理（線上Meet代號：xbk-rkbr-gze）

3

## 《場次03》 監護權，不是戰利品

時間：111.5.27（五）19：00~21：00

講師：陳昱龍 律師（台灣法經政策研究會監事）

線上辦理（線上Meet代號：ioy-mdrs-tfk）

說明：

- 1.場次01地點在新北市立五峰國民中學4樓視聽教室；場次02、03採線上辦理。
- 2.若您為本市所屬學校教職員，可至「新北市校務行政系統-教師研習系統」報名。
- 3.如需了解詳情，可致電本校輔導處輔導組，電話2911-2005\*222。