**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。

* + 1. 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>）。
		2. 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。
		3. 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。
		4. 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。
		5. 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。
1. **412-8185（幫一幫我）**

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

1. **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。**

1. **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/2016/> |

1. **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>