



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。

- 一、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)。
- 二、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。
- 三、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。
- 四、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。
- 五、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。

壹、 412-8185（幫一幫我）

家庭教育諮詢專線(手機請加區碼 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。



貳、 「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](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 2. 運用家庭教育相關的數位學習資源—3i 學習網站 (1) 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 (2) 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。 (3) iMyfamily 愛我的家：以全家為對象之家庭共學資源。		的 
	「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)		

參、 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。



肆、 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/

伍、 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>