

家庭教育專線宣導



412-8185 家庭教育專線
家庭教育齊努力 **4128185** 幫助您

(手機加02)

家庭教育諮詢專線: 412-8185

服務時間

	週一至週五	週六
上午	9:00-12:00	9:00-12:00
下午	2:00-5:00	2:00-5:00
晚上	6:00-9:00	



家庭教育專線宣導

Q1：4128185諮詢服務項目為何？

A：有關改善家人關係，強化家庭功能，協助家庭成員溝通的相關問題，都可打**4128185專線**。

Q2：有哪些問題可以撥打4128185專線？

A：凡民眾有家庭問題，婚姻溝通，性別交往，自我調適，親子關係，人際關係等溝通問題，皆可來電諮詢，全國家庭教育志工老師將提供市民家庭教育諮詢輔導服務。

幸福家庭123心家庭運動



幸福家庭123

- 1：每1天
- 2：至少陪孩子20分鐘
- 3：可做以下3件事



閱讀

親子共讀，攜手成長

分享

溝通順暢，親子雙贏

遊戲或運動

親子同樂，促進健康

給孩子幸福富足的一生



愛家

向網路沉迷 SAY NO

學習成就、師生關係、同儕關係、家庭關係、社會關係

延續因素

逃避問題，問題持續存在
釋放一些感覺，諸如無助、罪惡或焦慮、沮喪環境
(家庭、學校)持續的僵化

前置因素

誘發因素

網路令人著迷



網路沈迷的預防



學習正確的
電腦、網路使用習慣



改變網路使用環境



多從事
網路之外的活動



釐清生活目標



做好時間管理



訓練社交技巧



避開沉迷設計
與聲光刺激



培養反思能力





健康 Health
創新 Innovation
人文 Humanism

親子健康上網齊步走

家長可以這麼做

給孩子的「停看聽」守則

- ◎ **停~上網30分鐘，休息10分鐘**：每天上網的時間應控制在1小時內，最多不要超過2小時。
- ◎ **看~看到輔導/限制級遊戲不要玩**：看到「輔導/限制級」或「未滿18歲禁止進入」標示，就不要玩。
- ◎ **聽~聽大人的話**：當大人提醒遊戲時間、遊戲內容和網路安全時，孩子應該把大人的話聽進去，以確保自己的身心健康。

開學迎新生辦理家長座談會宣導家庭教育的重要性

宣導「幸福家庭123」運動



輔導室重點業務

1. 學生輔導 ◆ 學生三級輔導機制 ◆ 班級輔導 ◆ 憂鬱自傷防治 ◆ 小團體輔導	2. 友善校園 ◆ 生命教育 ◆ 性別平等教育 ◆ 關懷中輟生 ◆ 高關懷個案	3. 特教業務 ◆ 鑑定安置申請 ◆ 特教資源提供 ◆ 相關專業服務 ◆ 特教宣導
4. 親職教育 ◆ 家長日 ◆ 親職講座活動 ◆ 家庭教育宣導 ◆ 祖孫週	5. 多元文化 ◆ 成人華語班 ◆ 新住民業務 ◆ 夜光天使服務 ◆ 小太陽班	6. 志工業務 ◆ 志工招募 ◆ 交通導護 ◆ 環保校園美化 ◆ 圖書館 ◆ 親職志工

世界再變，
家庭教育的重要性
 永遠不會變！

6



新北市「幸福家庭123」運動

每**1**天 陪伴家人**20**分鐘，
 一起做**3**件事：共讀、分享、遊戲與運動

親子關係是彼此一輩子的支持與溫暖，
 一個幸福的家庭會有幾種特質：

- ◆ 家人有固定的相聚時間
- ◆ 常常感謝與讚美對方
- ◆ 共同處理危機

愛家行動，從珍惜家人相聚開始

一樣的關心… 不一樣的對話

- 華人的父母在小孩子放學回家後，跟孩子對話：
- 猶太人的父母在小孩下課回家時，問的是：



今天上課有沒有不懂的地方？

今天上課有沒有發問？問了幾個問題？

猶太人培養孩子，不但重視技能發展，也重視學習過程中與他人關係的發展

愛，無所不在
 家，無可取代

用心的家長 專業的教師
 是滋潤孩子成長的養分

期許家長、老師一起攜手合作，
 成為教養孩子的最佳夥伴

家長日辦理親職講座

宣導「幸福家庭123」



親師懇談宣導
「拒絕網路沉癮」
「全國家庭教育專線」



頂埔國小電子看板等宣導家庭教育， 透過發布新聞媒體傳達相關訊息。

