

# 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：

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、更幸福！

## 新北動健康，祖孫作伙來

「新北動健康，祖孫作伙來」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。

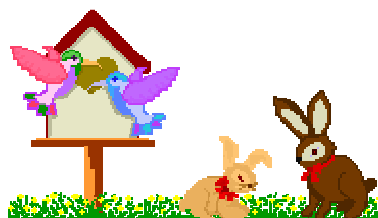
- 一、一起響應新北祖孫動健康，可逕至衛生局官網「新北動健康專區」，點選下載「新北動健康」影片一起運動。網址([http://www.health.ntpc.gov.tw/content/?parent\\_id=13131](http://www.health.ntpc.gov.tw/content/?parent_id=13131))。
- 二、邀請祖父母及長輩至鄰近運動休閒中心及樂齡學習中心，一起健康動一動。參考網站:新北市運動達人網(<http://www.sportmaps.ntpc.edu.tw/index.aspx>)及新北市樂齡學習網(<http://moe.senioredu.moe.gov.tw/HomeSon/Xinbei/XinbeiIndex>)
- 三、歡迎參加新北市各國小辦理之「新北動健康，祖孫作伙來」各項活動。

## 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。

|                             | 理念                 | 內容   |   |
|-----------------------------|--------------------|--|---|
| 善用3C                        | 「正向使用」數位科技及社群媒體的力量 | 父母要做的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<br>(3)力行健康的使用型態  |   |
|                             |                    | 運用家庭教育相關的數位學習資源—3i學習網站<br>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。<br>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。<br>iMyfamily愛我的家：以全家為對象之家庭共學資源。 |   |
| 幸福3T                        | 增進家庭凝聚力            | 主題   | 活動內容  |
|                             |                    | 家庭共學<br>(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<br>(Playing together)   |   |
| 一起動一動<br>(Running together) |                    |  |   |



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 ~  
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。