



幸福

創意家 41 期

出刊日期：105年9月30日



本期主題：網路沉迷與家庭學習

發行人：龔雅雯 局長

發行單位：新北市政府家庭教育中心

主編：林玉婷 主任

編輯小組：王愛珠、郭正雄、鄭福妹
何文慶、徐福海、蕭人龍

承辦學校：新北市汐止區東山國民小學

中心電話：(02) 2272-4881



新北市政府家庭教育中心





CONTENTS

幸福 創意家

2	網路教養學答客問
4	健全家庭功能，遠離網路沈迷
5	十三行博物館～考古記
6	謝謝你們
6	幫助「迷」途小羊 返回愛的避風港
8	愛的記憶
8	—「網」情深－如何避免孩子網路沈迷
9	珍惜當下
10	從虛擬世界看真實人生 --『接納』、『陪伴』、『溝通』、『互動』
11	寫給媽媽的一封信



11	親子臉
11	童年時光
12	不讓網路成為家庭衝突的導火線
13	午後的溪邊
13	觀霧記趣
13	前進香港迪士尼
13	我的旅遊日記
14	網路沈迷與家庭學習
15	我家的幸福生活寶典
15	家庭好滋味～自製雪裡紅
16	正視網路「沈迷」與「成癮」
17	爸爸的味道

網路教養學 答客問

 鄭福妹 / 積穗國小退休校長

網路蓬勃發展，讓我們生活得更便利，過度沈迷，卻會影響生活作息及課業學習、造成人與人之間情感隔閡、影響視力，甚至會造成逃學逃家以及犯罪行為。

如何避免網路負面影響，父母該怎麼辦？善用網路 Q&A 提供您參考：

Q1：可以讓孩子玩線上遊戲嗎？玩之前先和孩子溝通什麼？

A1：有些線上遊戲，富有益智性、創造性、可訓練反應、培養興趣，對孩子有益；但應避免暴力或涉及賭博、色情的遊戲。讓孩子玩線上遊戲時，建議注意以下 2 點：

- (1) 一起挑選合適的軟體：親子一起挑選內容正當、年齡合適的遊戲軟體，認識隱私權、遊戲分級、及使用條款。
- (2) 訂定規範並確實執行：玩之前就要先訂好規則及罰則，確實執行，包括自訂鬧鐘提醒時間、玩 30 分鐘休息 10 分鐘、每日不超過 1 小時、環境光線充足、坐姿端正、保持 40~70 公分距離、不提供個人資訊或自己的照片、不使用情緒性語言及可能引





來騷擾或曖昧的話語。

Q2：孩子開始交網友，甚至說要去網聚，我應該怎麼辦？

A2：交網友是普遍的社交方式之一，網聚是網友之間的聚會，建議注意以下 3 點：

- (1) 教導自我保護措施：當網友邀約外出時要告知父母，讓孩子理解網路交友的現象與注意安全。例如：不提供照片、不提供家中電話、不提供住處地址。
- (2) 討論安全的作法：最好約朋友一同前往，地點選擇人多且明亮的地方；不喝對方提供的飲料，飲料離開自己的視線後，就不再使用；不上對方的車；若感覺不對，立刻離開，並告知父母或警方。
- (3) 約定聯絡的方式：孩子與網友會面時，父母以電話聯絡，並親切的問候與關心，確認與網友見面的地點，讓有不良企圖的網友有所顧忌；同時與孩子約定回家的時間與方式。

Q3：孩子在網站上下載音樂、電影或軟體，這樣有關係嗎？會不會違法？

A3：若是試聽版的音樂或是網路上的免費軟體，是可以使用的。但是電影通常有著作權法的保護，所以下載前還是需要確認，以免誤觸法網。建議父母可以：

- (1) 提醒要注意合法性：剪輯報紙新聞的相關案例供孩子參考，告訴孩子曾有人在網站上非法下載音樂、電影及軟體而被告。
- (2) 避免網路侵權行為：告訴孩子任意使用各種工具軟體及平台下載交換別人的音樂、圖片或影片等著作資源，或任意將軟體序號公布於網路，供別人存取、使用，是一種不合法的網路侵權行為，告知孩子即使未成年犯了法依然需要負責任之觀念。
- (3) 提供合法的下載管道：運用合法的下載管道，例如：試用版軟體、免費自由軟體等；如果需要觀賞影片，可循正常之管道借閱影片光碟。

(4) 購買正版之光碟：要求孩子購買正版之光碟音樂及影片，養成孩子尊重智慧財產權的觀念。

(5) 家長要以身作則：家長應以身作則使用授權的音樂、電影或軟體，避免違法。

Q4：請問孩子在什麼年齡可以使用 3C 產品？使用手機的注意事項有哪些？

A4：

- (1) 使用 3C 的年齡：建議 6 歲以前儘可能避免接觸任何 3C 產品；6 歲到 12 歲則必須在父母的監督下，節制的使用；12 歲以後，父母可以給孩子比較多的自由，並引導孩子正確使用這些科技產品。
- (2) 使用手機的前提：當父母有聯絡的需求，孩子也具有自我管理 ability 時，就可以給孩子手機，但給手機前務必跟孩子說明必須遵守的規定。
- (3) 僅擁有手機的使用權：清楚說明手機的所有權歸父母，孩子僅擁有使用權，孩子必須遵守使用規則，否則將喪失手機的使用權一段時間。
- (4) 明確訂出使用的時間：親子一起討論使用手機的時間並確實執行，例如晚上 9 點到隔天早上 7 點，手機關機並放在指定的位置，做功課時段不能使用手機。
- (5) 認識分享資訊的風險：說明上傳網路的照片與訊息是不能收回的，提醒孩子在張貼資訊前想清楚。

網路蓬勃發展，其影響力比想像中來的大，父母應保持正向的態度，善用科技所帶來的便利性，也要預防它所帶來負面影響，重視孩子適當使用網路的觀念與態度，讓網路成為孩子成長的助力。

(資料來源：摘錄自幸福甜甜圈翻轉教養 - 善用網路與電視，2016.8.5，新北市政府家庭教育中心，無償供本刊使用)





健全家庭功能， 遠離網路沈迷

 師麗碧 / 自強國小二年 2 班導師

最後，親子之間除了網路使用之外，亦可以規劃其他活動提升家庭良好互動。

如何強化家庭教育功能，協助學童遠離網路沈迷，進而達到健康而正向的使用態度，在此提供以下四點因應之道：

一、養成正確的使用網路習慣

(一) 不管是使用電腦或手機「上網」，要孩子在預定的時間內「下網」，那真是一件很不容易的事情；因此電腦設備的擺放位置，建議可在家中公共場所，以便家長就近了解孩子網路使用情形；若是使用手機上網，則需與孩子溝通、約定每日使用手機上網的時間。

(二) 常上網的人，最好能每隔三十分鐘先閉上眼睛休息一下，再張開眼睛看看遠處或者轉動眼球等，並維持二十秒鐘；也可以按摩週邊穴位，緩解眼睛疲勞、促進局部的血液循環，使用滴眼液可讓眼睛濕潤，補充眼睛所缺乏的營養和水分。

二、確實瞭解上網需求

父母若能對電腦網路有所了解與熟悉，可以協助子女成為愉快、安全、且具教育性的網路使用者。為了建立有目標性的上網，家長就必須瞭解孩子使用的需求。

此外，也可以利用防毒軟體提供的防火牆或父母保護鎖 (Parental Control) 功能防堵過濾不良網站。如果發現孩子沈迷於某個網站 (如線上遊戲)，父母可以把這個網站擋掉，讓孩子無法進入，

家，對孩子而言，是一個可以放心依靠的港灣，父母就像引航的燈塔，為孩子指引出正確的航道與方向。然而，在現今的公共場合中，我們常見親子之間毫無互動地各自使用著自己的 3C 產品，造成此現象的因素之一，便是網路過度的沈迷和依賴，不僅影響著孩子的健康與作息，甚至也改變了家庭生活，而從個人到家庭，進而影響整體社會的風氣，足見網路影響力是不容忽視的。為人父母者，應有責任教導網路使用正確之觀念，並協助孩子正確使用網路資源，促使利用網路進行有效學習，並且激發主動學習的態度，而不致過度沉溺於網路虛擬世界之中。

父母對孩子的關愛，必須注重方法且態度正確，才不致陷於溺愛，所以如何運用知識和技巧，有效的幫助子女成長，顯得格外重要。首先，家長們除了要多注意孩子是否花費過多時間於網路上之外，也要留意自己使用的頻率，身教是家庭中最能產生潛移默化的影響；其次，培養孩子自主學習的能力，能將網路做為課前預習或課後補充的學習工具之一，但並非唯一，課外書籍的閱讀、戶外活動的探索……等，均能使孩子的視野增廣，健全身心；





但又不至於影響孩子完成課業的正常上網需要。

三、用心經營親子關係

家庭是孩子成長的主要環境，所以家長應多撥出時間陪伴孩子，透過用心的關懷，可以有助家長了解孩子的情緒起伏、學習狀況、人際互動等日常生活表現，良好的互動能降低親子關係疏離，避免孩子寄情於網路虛擬中尋求慰藉。另外，家長也可以主動協助孩子選擇有益身心的軟體，與孩子一起瀏覽網路資源，預防子女步入網路的陷阱中；此外，引導孩子參與戶外活動，融入真實群己當中，並發展多樣性的休閒娛樂，透過參與正當的休閒活動，讓他們的生活重心放在課業、學習活動與人際關係上，將可以降低過度依賴網路的情況。

四、訂定適當的上網規則

親子共同訂定一些作息安排，限定網路使用時間及訂定適當規則。例如，一天可以上網多久，何

時上網，家長可以從旁協助提醒，或善用鬧鐘、提醒物來輔助。鼓勵孩子訂定生活目標，學習時間規劃，並能夠有效利用空閒時間，透過妥善規劃時間，可改善孩子在學習上的壓力調適。網路不只有娛樂的作用，更有積極的教育學習意義。因此，父母親應該訂定適當的使用規則，讓孩子掌握自己的時間規劃，完成應有的學習任務與目標，同時又能享有透過網路放鬆的自在空間。

印度古諺：「孩子小的時候，幫他們扎根；孩子長大了，給他們翅膀。」，因此，父母本身應該先建立正確的觀念，進一步引導孩子學習與面對壓力，練習時間管理與規劃生活，協助孩子健康使用網路和均衡的生活習慣；在享受網路科技所帶來的便利之餘，更應該對我們所處的真實世界付出關懷，進而聰明用網路，快樂過生活。



十三行博物館～

考古記



孫成中 / 海山國小五年3班家長

國定十三行遺址是在社會課中多次介紹的，暑假就和孩子去參加兩天的體驗營。十三行博物館位於新北市八里，跟孩子起了大早從板橋搭捷運出發，到台北車站轉搭紅線，到關渡再換公車，在上班尖峰時間，車廂內人擠人，孩子也感受到了爸爸上、下班的辛苦。

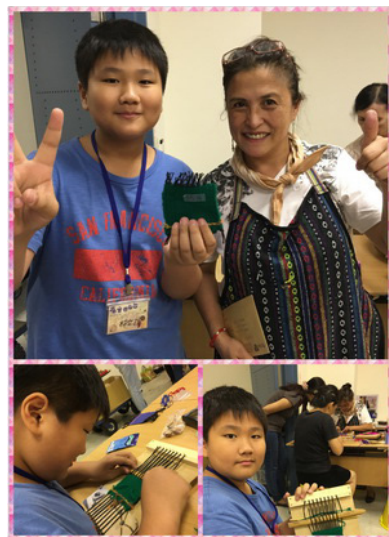
課程有認識十三行、模擬探坑發掘、陶器製作、認識臺灣原住民、夾竹桃種子吊飾製作、鑽木取火體驗、手工織布製作…每一項活動都非常有深度又有趣。

進行手工織布製作時，我信心滿滿，謹記泰雅族老師教的口訣：壓、穿線、挑、穿線之後，很努

力織了30分鐘還是突破不了盲點，這時孩子已經織了一公分的長度了、我拜託孩子示範給我

看，他很有條理的教導，讓我慢慢上手也有了成果。

寒、暑假是跟孩子培養感情的好時機，可以看他的可愛、看他的成長、還有說不完的話跟永遠的回憶。





謝謝你們

 陳佩妮 / 辭修高中國中部七年 7 班

謝謝你們把我扶養長大，也謝謝你們給我良好的讀書環境，更謝謝你們給予我無私的愛，但我現在已經要邁向新的階段，同時我也希望我能在這個新的階段能有所成長及進步。

因此我必須要學習自己獨立，我也要學習讓自己的心胸變廣，不要再像以前一樣那麼的小心眼，也要學著主動幫忙，不要人家在那邊三催四請才去幫忙，我更必須學習自己讀書，不用別人提醒，成為一位「白手起家」的學霸。

我要感謝爸爸和媽媽，他們對我的重要性已遠遠的超過那些我所喜歡的明星或者是偶像。

我想趁現在把我對你們的感謝說出來，但是我不知道該怎麼跟你們說，因此我想藉著這篇文章表達我內心的感謝以及感恩。

最後我想對你們說一聲：「謝謝。」

幫助「迷」途小羊 返回愛的避風港

 蕭人龍 / 東山國小學輔主任

自從兩年多前在大眾捷運陸續發生數起駭人聽聞的隨機傷害事件開始，「宅」字令人聯想到的，不再只是「窩在家裡、閉不出戶」的生活習慣，似乎也使得「封閉自己」與「網路沈迷」劃上等號。然而，今年暑假更令很多人為之瘋狂的，則是仲夏夜之「抓寶夢」；雖然成功地導引了人們走出戶外，但是隨著眼睛、手指、頸部長時間的不當使用，醫院裡頭的相關看診人數暴增也時有所聞…不知道是人



們使用行動電話「玩」網路遊戲，還是反過來「被玩」？

既然沈迷於網路、手機遊戲是如此的妨礙個人健康、影響社交生活，為何躍躍欲試、身陷其中的兒童、青少年仍然大有人在？綜觀社會時事，以下將網路沈迷的成因歸納為三個方向：





一、缺乏真誠而無條件的愛

有些孩子或許能力較弱、自我形象不夠健全，再加上現實情境（學校、家庭）中無法從課業、生活上獲得成就感而自尊心低落；在學校已經因為學業表現不理想而心生挫折、回到家中又得不到家人的接納、包容與鼓勵，或者是因為父母親工作忙碌、感情不睦致使孩子疏於親情的呵護，就很有可能轉向網路世界中尋求同儕、玩伴的慰藉與肯定而冷眼對待家庭成員。

二、無法正向的良性溝通

親子之間如果能夠互相尊重、傾聽與表達，找出彼此的亮點給予鼓勵與肯定，家中的氣氛必定能夠民主而和諧；然而，事與願違，良好的溝通卻不是人人天生就會、必須認真學習。若是在親子溝通的過程中，一味的堅持己見、無法適時適度的退讓、不斷的批評否定，甚至放大對方的缺點，本來已經低迷、甚或緊張的家庭氣氛，勢必雪上加霜。

三、沒有真實的外在連結

套一句俗語：「有關係就沒關係，沒關係就有關係。」相關研究指出，同樣對於網路有重度的使用習慣者，能夠不沈迷、不成癮的關鍵在於：具備與真實生活的連結。當一個人能夠樂於現實生活、善用網路資訊發展其多元化的人際關係，常能習得適度的團體規範、訂定清楚的生活目標，所以左右逢源、有「一拖拉庫」的「好盆友」成為情義相挺的有力支持系統，所以遇到挫折時，常能逢凶化吉、沒在怕的啦！

為了避免孩子網路沈迷，提供以下建議：

一、時間要明訂、空間要注意

不論是上網時間或者是家中電腦的擺放位置、

使用地點，都可以儘量與孩子一起討論後明訂，並且置放於所有成員都能看得見之處。

二、孩子的朋友就是家長的朋友

關心孩子日常生活中、或網路上所認識的朋友，並同理其交友需要；避免因為批評其朋友而造成親子對立，如此也有助於孩子遇到問題時願意向家長求助。

三、只有溝通、沒有距離

能夠建立親子間的穩固溝通管道、以身作則培養良性的溝通方式並且奠定信任的溝通基礎，將有利於消弭親子間的隔閡、形塑無話不聊的溫馨家庭氣氛。

四、你「活動」中有我、我「活動」中有你

家庭成員彼此之間能夠規劃一同參與的活動，例如：拜訪親友、親近大自然等，一起締造家庭專屬的親密時光、美好回憶，都有助於使感情更加親密。

五、老師～有問題！

當家長發現孩子已有網路沈迷的情形，能夠學習放下身段，坦然向孩子的支持系統（在學校有導師、輔導處的專業人員等）尋求協助與專業建議，一切均以維護孩子身心健康發展為依歸。

當家長們能夠以積極而健康的眼光看待家中孩子們的網路沈迷議題時，我們就會發現：網路沈迷只是一種現象，它能夠引導我們重新檢視親子相處的各個環節，藉此化「危機」為「轉機」，及早發現一些隱而未現的問題加以因應，讓下一代得以利用網路的方便、卻不被網路所利用呢！





愛的記憶

 李孟穎 / 海山高中國中部八年 20 班

從我有記憶開始，爸爸因為工作的緣故，不能常常陪伴我，就由媽媽來照顧我和妹妹的生活起居。每次一到假日，雖然並不能常常出遊，但爸爸和媽媽總是盡可能地安排、挪出時間來陪伴我們。在我的出遊記憶中，印象最深刻的一次，就是當我唸國小四年級，我和家人一起出國遊玩，來到一個充滿歡樂的地方，一個不管大人、老人或是小孩都喜歡的地方—日本東京迪士尼樂園。在這裡，我和媽媽經歷了非常多歡樂、刺激、緊張的冒險。原本打算不要玩〈〈地心探險之旅〉〉這項設施，結果誤打誤撞、進退兩難之下，造成必須一定要玩這緊張、刺激的遊戲。過程中我們牽著對方的手，激勵對方，想像著這些似假似真的恐龍、火山……不會很可怕，但是接踵而來的俯衝直下像是在坐雲霄飛車，使得我們一路放聲尖叫到終點。現在回想起來，這真是一場甜蜜又刺激的回憶呢！



一「網」情深

- 如何避免孩子網路沈迷

 鄭秀芸 / 金龍國小輔導主任

疏忽放任，恐造成嚴重的後果。近來，手機遊戲寶可夢席捲全台，虛擬實境帶給人們更真實的刺激，卻也帶來真實與虛擬難分辨的危機。

隨著 3C 時代來臨，孩子網路沈迷幾乎是每個家庭都有的隱憂。我個人認為，家長與其一味地嚴格禁止，限制孩子，不如和孩子一起學習，更新自己，增進親子的關係，並用和平理性的溝通和孩子討論規則。

不知您是否還記得前陣子中華電信的廣告，一位父親在家等候孩子回家，少年回家後不搭理父親，直奔房門，戴起耳機與麥克風，聯絡網友，一同在線上遊戲並肩合作，廝殺敵軍。當他達成任務





時高興的發出歡呼聲，並不斷的稱讚網友實在是厲害！奇怪的是，為何隔壁的房間也爆出喜悅的聲音呢？少年探頭去看，才發現原來方才一同與他馳騁戰場，幫他掩護、攻擊、一同獲得勝利果實的網友，竟然是自己的父親，而在同時，父子彼此的臉上出現會心的笑容。

孩子沈迷網路可能是因為面臨到無法處理的壓力、適應不良、或是因好奇心而不知如何篩選網路資訊。因此，父母們得慢慢來，不要心急求快的解決問題，若讓孩子知道你了解網路，而且不排斥網路，甚至有時還會和他聊聊使用網路的有趣之處，他會感受到父母與他同步同位。當孩子感受到父母不會總是因為網路的使用而責罰他，而會關心他時，孩子才比較會敞開心胸與您接近。

其次，平時要多注意與關心孩子在生活上的狀況，並給予情緒支持與鼓勵。您可以從觀察或從老師的回饋中了解孩子的情形。但最直接表達關心的方式，就是詢問與關懷你的孩子。不要咄咄逼人的問「你到底是怎麼了？你怎麼都不說。」而是要以輕鬆與柔軟的方式與孩子聊聊生活上的趣事與挫折，尤其要傾聽，而不是讓孩子報告完就好。對孩子的趣事保持好奇，對挫折保持關懷以及展現出願

意與孩子一同走過困難的態度。讓孩子知道身邊有人可以幫助他們走過困難，而不用自己獨自面對或使用網路逃避。

其三，讓孩子有健康的休閒活動。在家庭與學校生活中，要協助孩子積極培養適當的興趣與發揮所長的機會。譬如：與孩子一同運動、出遊、讓孩子在學校參加社團、學習技藝與娛樂活動，讓孩子在別的活動中獲得成就感與滿足感。您也可以和孩子共同訂定網路使用時間表，剛開始訂定時不用好高騖遠的馬上將孩子使用網路的時間砍掉一大半，並希望能收到成效，而是要漸進式的減少孩子使用網路的時間，並讓孩子在其他活動，親子關係上獲得快樂、關愛、滿足、休閒與成就，漸漸地，孩子將不會視網路為唯一選擇。

網路已經改變這一代小孩的學習、娛樂、溝通和生活方式，網路其實可以成為孩子學習的利器、資訊與娛樂的提供者，甚至是促進親子互動，了解孩子的工具與橋樑之一。同時，網路亦可網住與串起父母與孩子的心，端視您如何使用與看待孩子使用網路的現象。如何讓孩子安全、自信的享受科技的強大力量，又能避免網路的陷阱？相信您對孩子持續的關懷與鼓勵，必定會讓親子的距離更接近。

珍惜當下



林昊霆 / 海山高中國中部八年 8 班

有許多事情，是不能重來的。還記得那天接獲父親出事的消息，我便急忙地趕到醫院，希望能見到父親的最後一面，但事與願違，到達醫院後只見到父親冰冷的遺體，我才相信父親已經離開我們了。這時，許多記憶猶如跑馬燈般清楚呈現在我眼前，想起全家一同出遊的畫面，想起父親教導我課業上的問題，更想起與父親無所不談的閒聊。當下，我領悟到了「人死後不能復活，



生命是無法重來的。」所以，我們要把握與每個關愛我們的人相處的當下，珍惜每分每秒的時間。





從虛擬世界看真實人生



— 『接納』、『陪伴』、『溝通』、『互動』

 沈美慧 / 瑞芳國小國際教育處主任

科技進步促使寶可夢瞬間爆紅，網網相連讓遊戲走出虛擬世界進入真實人生。寶可夢遊戲地點已從家裡的房間轉移到學校、公園綠地……等地定點抓寶，遊戲方式從個人演變成群體玩家群聚狂歡情緒共感。網路遊戲不再僅是虛擬遊戲，而已然結合真實情境呈現真實人生樣貌。

臺灣已是發達的網路國家，尤其對青少年來說，網路已是從出生、學習到現況生活中不可或缺的一部分。當孩子在討論網路遊戲時，我們可以做什麼？當孩子沈迷於網路遊戲時，我們該怎麼辦？當孩子因為師長的斥責而回答：『你不了解我，我不說了…』我們該如何接下一段話？用斥責、用說服、用勸說……然後呢？又換來孩子的下一句：『你不懂我……』。的確，我們想過任何方法，有過任何擔憂，但就是不曾想過孩子需要什麼？缺少什麼？我們盡心盡力滿足孩子的物質生活的同時可曾想過，孩子需要的僅是『接納與陪伴』、『關注與擁抱』；我們極盡所能要孩子比我強的允諾時，殊不知孩子正需要我們的『肯定與讚美』、『溝通與互動』。看孩子為了網路遊戲中的難關不屈不撓；看孩子從虛擬世界中得到的自信與滿足；看孩子會呼朋引伴的創造一次又一次成功奇蹟。才明白，我們不僅不懂孩子的虛擬世界，更不了解他的真實人生。

臺灣青少年每週平均上網超過 30 小時，居東亞之冠，由於平板電腦、手機功能日益強大，也帶動行動上網的風潮。網路也不再像以往只是被孩子拿來做為短暫性的消遣用，早已轉為孩子生活的重

心。當網路普及、線上遊戲結合實境、人際互動就越來越離不開網路，孩子常會傾向藉由網路與陌生人進行情感的交流，但對一個 6~18 歲的學生而言，他們的

生活重心應該是學校或家庭，他們的生活意義應該是在家庭建構。家庭是獲得情感交流的重要環節；家庭是孩子全方位學習的重要場域。預防孩子網路沈迷必須由家庭教育做起：『接納並了解青少年網路使用行為』、『陪伴孩子與孩子釐清生活目標與學習時間規劃』、『加強孩子的人際關係與溝通技巧』、『規劃多元性的家庭休閒活動』，甚至於家中電腦設備的擺放位置，都將會影響家庭成員的互動模式。

現今世界已成為地球村，人與人之間的聯繫、互動、溝通，都須靠網路串聯整合，「網路」已成為生活的一部分了。我們不可能用禁止來阻絕，當以寓教於樂，結合價值澄清來因勢利導。如此教育才能落實於生活，才是真實的教育。

繪滿足 畫幸福



幸福是什麼？幸福在哪裡？

暑假期間因為外甥的到來，家中充滿笑聲、爭吵聲、讀書聲…熱鬧不已。陪著他們看書、玩遊戲，他們臉上洋溢的笑容代表著幸福與快樂。弟弟吵著要看姊姊手上的書，姊姊回弟弟：「你看不懂……」，對話的幸福畫在圖畫中（圖1）。無聊的弟弟拉著姊姊玩馬利歐，姊弟倆時而大叫、時而生氣，但記憶中的永恆是「過關」的喜悅，姊姊再度勾勒出「幸福」（圖2），孩子告訴我幸福是什麼？幸福在哪裡？

幸福是什麼？『幸福是家庭的分享與陪伴；是生活中的喜怒哀樂』～

幸福在哪裡？『幸福在家庭生活中、在轉瞬間』～





寫給媽媽的一封信

 楊翊萱 / 海山高中國中部八年 19 班

親愛的媽媽：

還記得，第一次向您報喜時，您臉上的笑容；

在我遭遇失意時您鼓勵的話語；

每次出門上學時，您的絮絮叨叨……

日子總是過得特別快……

每當看您一絲一絲與日俱增的白髮，

一條一條逐日漸深的皺紋，

想起多年來含辛茹苦把我養育成人，

我惟有深深的感謝，並對您說一聲：媽媽，您辛苦了！ 女兒 楊翊萱



親子臉

 孔千瑜 / 海山高中國中部九年 12 班

這張是我和我爸去跑 PUMA 夜跑拍的照片，這也是我們倆第一次跑 14 公里。我覺得我和媽媽長得蠻像的，就連個性也是（自認為啦！）但是媽媽說我跟爸爸比較像，她還拿出我們三四歲的照片出來看，我和爸爸幾乎長得一模一樣，在這張照片上，我的鼻子和眉毛根

本就是爸爸複製貼上，連膚色也一樣黑。我們還在挑戰與突破自己，爸爸已經跑過了半馬，之後還有別場，而我還沒跑過，所以希望能在生日前與爸爸挑戰完一場半馬！

童年時光

 沈柏皓 / 海山高中國中部八年 20 班

記得那天，我們乘著小艇來到海洋牧場，一路上，海風徐徐吹來，四周景色有如畫般優美，過了不久，我們到了那裡先吃晚餐，最後再釣魚，雖然那天都沒有釣到魚，但我很開心，因為我跟家人一起釣魚，也是第一次去釣魚，而這是我最快樂的童年時光了。





不讓網路成為
家庭衝突的

導火線



尹承貴 / 北港國小教務主任



在現今科技發達的時代，不論是工作或者休閒，很多人每天睜開眼睛的第一件事就是找手機、電腦上網，查看臉書、Line 訊息、新聞、玩線上遊戲……等等，接著享用早餐、走路、坐車、搭電梯…甚至連開車停紅燈，都要當個「低頭族」滑滑手機「上網」、「上網」、「上網」！姑且不論隨時隨地上網的原因為何，可以肯定的是，「想上網」早已成為網路世代裡，人的腦海中最容易浮現的念頭。

根據教育部的一項調查研究發現，中小學生假日使用網路的時間約為 2 小時至 4 小時，遠高於平日，不少孩子只會對著螢幕傻笑，但現實生活中的人際關係卻相當疏離。當出現上述情形時，家長與老師必須要有所警覺：孩子可能早已長時間沈迷於網路虛擬世界，可能已經對身心造成傷害而不自知。如果此時孩子的「網路沈迷」行為，仍然得不到適當的關心與教導，很有可能進一步演變為「網路沈迷症」，屆時需要付出更多身心代價與社會成本。

由於孩童與青少年的自我約束能力不足，容易受同儕的不良影響，陷入網路沈迷的泥沼而無法自拔，為了不讓他們落入此境地，以下幾項做法提供

大家參考，共同關心孩子們的網路世界：

一、選擇適合的上網空間

家長和孩子可以共同討論電腦最合適的放置地點，除了考量光線及注意桌椅高度外，最好也是個令人放心的地方。網路世界無遠弗屆，內容複雜且誘惑多，孩子上網需有家長的關心與指導，以免造成身心汙染影響健康。

二、制訂上網公約

孩子不論是上網查資料或玩遊戲，每天限制使用時間是有其必要的，最好不要超過兩小時。每個家庭與孩子有不同特性，充份了解孩子個殊性，共同討論制定有罰則的上網公約並有效落實，進而讓孩子養成為自己行為負責的習慣。

三、教導安全上網守則

有心人士常會利用人們的貪婪與好奇，設下陷阱並從中獲取好處，所以讓孩子明瞭即便在網路世界裡，注意自身安全並為自己言行負責，是一件相當重要的事情。提醒孩子個人或家人資料不外流、結交網友要小心、留心任何訊息的轉寄或張貼、使用尊重他人的言語…等等，才能確保安全上網。

四、親子共同規劃家庭活動

很多孩子假日期間，因為無聊不是在家看電視就是無限上網玩遊戲；其實，喜愛玩耍是孩子的天性，與人互動交流更是內在的心理需求。親子可以利用網路資源，共同規劃家庭活動，諸如：戶外旅





行、露營、騎腳踏車、逛街…等等。在過程中，除了孩子能學習思考規劃活動與使用網路能力外，最重要的是，親子間情感自然增溫、關係自然融合和諧。

「水能載舟亦能覆舟」，如果能善用網路資源幫助學習，學習本身可能變得更有趣、好玩，學習

效果更佳，也有助於增進家庭成員或同儕間人際互動與情感交融；相反的，誤用、濫用它，除了身心健康、人際關係受影響外，家人間原本彼此和諧的氛圍，可能因此而吵鬧不休、衝突不斷，那就真的損失慘重了！

午後的溪邊

 陳沛妮 / 東山國小二年甲班

暑假期間，家人和我去溪邊玩水，一開始，我和弟弟不敢下水，因為水太冰涼了。後來爸爸、媽媽要我們先下水泡泡看，我們一邊適應水溫，一邊看爸爸抓螃蟹、蝦子和魚，媽媽還看到了一尾大魚，後來，我和弟弟負責找魚蝦給爸爸抓，最後我們終於敢下水游泳了。在回家前，阿嬤說不能殺生，所以就把魚蝦放生了。我們享受著悠閒的美好時光，我覺得好幸福喔！



觀霧記趣



 陳恩 / 東山國小二年甲班

暑假時，我和家人去了雪霸國家公園的觀霧休憩區，在觀霧休閒農場的賞鳥步道裡，雖然沒看到任何的鳥，但時常聽到清脆又美妙的聲音從樹上傳來，好好聽喔！我還看到一些特別的花，有些像一顆球，有些像枯葉，感覺真神奇。真希望下次還能到觀霧走走。

我的旅遊日記

 古煜弘 / 東山國小二年甲班

暑假我們去瑞士拜訪三姨，我跟表弟一起玩樂高，他有很多種不一樣的造型樂高，有樂高車子和房子，還有警車、警察人偶和警察局。我們一起完成了警察局造型樂高，還有為了搶玩具而吵架。三姨用很低的價錢把樂高賣給我，我開心極了，我希望還可以再跟表弟玩。

前進香港迪士尼

 劉家銘 / 東山國小二年甲班

放暑假了，爸爸帶我們一起出差，並且去了香港迪士尼樂園玩。

我們先坐飛機去香港，然後轉車進深圳。進了深圳後，我發現路很大、樹很多，紅綠燈也不一樣。爸爸上班時，我們在飯店看電視，等爸爸忙完，我們去迪士尼玩。我和爸爸去坐雲霄飛車，很可怕；弟弟和媽媽去坐小飛象，我們都玩得很開心，還有很多節目也很精采。迪士尼真是一個好玩的地方，謝謝爸爸媽媽帶我們去。





網路沈迷與 家庭學習

 張元輔 / 辭修高中國中部八年 6 班

多看看世界，多陪陪家人，別再被網路、3C、遊戲等操控了。

其實，我也是個很容易網路沈迷的人，幸好我有個“愛唸”我的媽媽，雖然她會陪著我一起玩網路遊戲…等，但是她“以身作則”，該做事時，就完全不受那些影響，她要我學習操控遊戲，而不是讓遊戲操控我！我會去試著做，但還是無法完全擺脫遊戲的影響，可見多恐怖啊！這時媽媽就會沒收我的手機和平板，真的能讓我冷卻不少！

如果聰明的你發現了這個世界已經改變，就幫幫身邊的人遠離世界末日，因為真正的世界末日不是天災，而是人禍！其實 3C 產品的發明原本是善意的、也是很好的輔助工具，但是卻被某些有心人士誤用、濫用於詐騙、駭客、暴力和色情汙染…等而傷害了無辜的人，看看我們的四周，從少到老都受到它們的影響！雖然擔心人類的未來，卻有種“力不從心”的感覺！

希望我們能從自我到親人，親人到家庭，一個一個家庭的團結，去打破這些網路沈迷，希望大家去做網路的“主人”，而不是做網路的“奴隸”！大家一起放下手中的 3C 產品，走出房間，昂首闊步，假日時走進大自然，張開雙臂，大口呼吸，和你的家人增進情感，遠離這些可怕又害人的“文明之毒”！親情之間的互動是這些“文明之毒”無法取代和戰勝的！

一個人的力量是有限的，家人團結在一起的力量是無限的！我們要給予家庭學習正向的力量，讓網路沈迷 Get out ！

在這個充滿 3C 產品的世界，許多人遺忘了自己家人的存在，舉例來說，風行全球的 Pokemon go，在美國有人為了抓一隻稀有的精靈而闖入民宅被槍殺，在台灣的北投公園也是有很少見的精靈出沒，然後一群人就像吸了毒似的，連自己的生命都不管的衝上馬路而導致交通癱瘓，沒有精靈時大家就像低頭的喪屍遊走，這可怕的景象幾乎很常出現在許多公園和道路，這些『喪屍』都被手機遊戲給控制了，許多人都帶著不同款式的行動電源，甚至連汽車電瓶也出動了，他們都有一個共通點，那就是深怕手機隨時沒電，但是他們也沒想到自己的家人，也沒想到要抬頭向前看，所以導致了許多意外傷害發生。希望大家放下手機，不要再被手機控制了！

許多被網路控制的人很少能被拉回來，這是因為被網路束縛時和家人的溝通會變少，甚至忽略自己的存在。當現實生活與虛擬網路遊戲並存時，看到的東西都是遊戲中的物品，連人也會誤認成遊戲中的敵人，一個不小心就把他人給殺了，這種人就可能像鄭捷一樣做出“人神共憤”的事！但如果家人多關心他，多陪陪他的話，或許這些災禍都不會發生了，所以在閒暇時間，放下手中的 3C 產品，





我家的幸福生活寶典

 邱毓璋 / 同榮國小六年 2 班

幸福是什麼呢？我認為幸福就是一家人團聚在一起融洽的過日子，只要一家人開開心心就是幸福。

過年時，吃團圓飯也就是我們家的幸福好滋味，因為只有在吃團圓飯時，才能吃到平時吃不到的山珍海味，享受著難有的團聚的味道，大家都一邊享受著桌上豐富美味、可口的飯菜，一邊紛紛訴說喜怒哀樂，時而從桌邊傳出陣陣歡笑聲。

吃完團圓飯，我最喜歡放煙火了，因為每一束煙花都代表著幸福與喜悅，當煙花飛向天空時，此



刻最令人感到滿足與幸福，真希望天天都能這樣永遠幸福下去。

幸福是用金錢換取不到，所以應該要好好地把握每一個幸福時光！



家庭好滋味～ 自製雪裡紅

 莊朝欽 / 永和國小教務主任

雪裡紅炒肉末，是年幼時的我最期待的一道菜。每每在久別回鄉餐桌上，母親仍會為我特製，讓我回味。

猶記兒時，家境並不寬裕，肉，是我每天在餐桌上最想看到的珍饈。但是，作穡人的家多的是青菜，並不是肉。聰慧的母親想到了將青菜醃製、和著肉末與豆乾，讓少年時的我，和著這道菜猛扒飯，不知不覺中，補充了青春時期的少年營養之所需。

母親與我分享了自家醃製雪裡紅的作法！芥藍菜洗淨、晾乾，再將菜葉與菜梗均勻抹上鹽，每一片葉子與葉梗都要仔細抹過，用手指細細搓揉，就

像電視上常常看到韓國媽媽搓揉醃製的韓式泡菜需要愛的手作、壓製與等待。約二至三天後就可食用，最佳賞味時間約一星期。

現在，這道菜已成了我家中餐桌上最有話題性的一品，家中的孩子在聽過奶奶與爸爸的有趣對話與故事後，也對雪裡紅充滿了好感。在今年冬天母親與我醃製雪裡紅時，再加上孩子們肥嫩的雙手，揉入鹽、擰出水、面紅耳赤的壓菜，今年冬天的餐桌，定會發酵著愛的火熱。





正視網路

「沈迷」與「成癮」



楊曉雯 / 東山國小教導主任

試著回想一下，在餐廳或在捷運、火車等車廂裡，應該都曾看過小朋友吵著要手機或平板，甚至以哭鬧表達不達目的絕不善罷甘休的畫面。有些家長為了貪圖教養方便或是拿孩子沒轍，就會拿出3C用品，以達到順利用餐或讓孩子短時間內安靜下來的目的。若之後再嚐過幾次甜頭，3C用品將在不知不覺間成了父母安撫孩子的首選，並在家長的默許下，成為孩子課餘時間的「3C保姆」。

天天上網，網路沈迷與成癮恐上身！

參照兒童福利聯盟文教基金會在2014年的「兒少網路安全」調查發現，有近5成(49.1%)兒童及青少年天天上網，且每週平均上網時間達16.1小時。而在2015年同樣針對網路行為的《兒童3C產品使用與上網行為大調查》，結果是有超過一半(57.4%)的國小高年級學童擁有自己的電腦，近一半擁有自己的智慧型手機(47.9%)，其實也大幅增加了孩子上網的機會與時間。

筆者在歷屆學生的非正式口頭調查中也同樣發現，國小學生擁有3C產品的比例逐年增加，且上網頻率與年級成正比，而當家長因工作繁忙或無法約束孩子上網時間時，學生往往會天天黏在網路上。這時候所謂的「網路沈迷」以及更為嚴重的「網路成癮」，就很有可能上身，新聞也曾報導過國小學生因為「網路成癮」而出現拒學的問題。

「網路沈迷」簡單的說就是過度使用網路所導致的一種慢性及周期性的著迷狀態，表現出來的行為可能有：不能控制使用網路的時間，上網時間會一次比一次久以獲得滿足，當無法使用網路時就會變得焦躁不安、易怒或沮喪，生活作息受到影響等。而「網路成癮」指的是已過度使用網路且已嚴重影響正常生活之病症。此外根據研究，在臺灣的「網路成癮」族群中，以學生所佔的比例最高，且男生所佔比例遠比女生要來得高。

對於生活在網路、行動世代的學生來說，網路使用已成為日常生活中的一環。然而當孩子們悠遊於網路世界、獲取資訊的同時，有可能因為疏忽網路安全而遭遇到個資洩漏、帳號或財物被騙取、網路交友不慎而遭遇危險等等。那麼可以想見，當網路使用時間愈長，若孩子本身沒有自制力以及缺乏對網路安全的正確認識，「網路沈迷」、「網路成癮」以及前述問題的發生機率也將相對增加。

避免孩子沈迷網路，家長應負起責任！

政府對於網路安全及資訊素養極為重視，學校每年也都會進行宣導以提醒學生網路潛藏的危機。但筆者認為要避免孩子沈迷網路，家長的角色很重要。目前可「上網」家庭的比​​例已達八成五以上，因此孩子在家裡的上網時間與網路使用方式，更顯重要。建議父母可以把握以下四個原則：

一、以身作則：身教遠勝於言教，與孩子相處時，父母應減少使用手機等3C用品上網的頻率，增進親子互動的時間，也不要將3C當作臨時「保





姆」。

二、理解對話：如果孩子喜歡上網，請試著觀察並記錄上網的時間有多長？頻率有多高？無成見地去了解孩子喜歡的原因，讓孩子願意與家長分享網路資訊或網路交友狀況，陪同並參與孩子的上網，順勢引導孩子學會管理時間與正確使用上網方式。

三、安排多元活動：與孩子共同擬定平日及假日的作息規劃，可以將上網時間明訂在作息裡，並規劃數種不同的休閒活動，讓孩子有個健康的生活態度，才不會把網路活動當成唯一的興趣。

四、原則與彈性：家長應與孩子就上網的時間、方式及網路安全問題作討論，訂定上網規則並持續執行，勿因孩子要求而妥協或放棄。另外，若以獎

勵的方式決定孩子可使用網路的時數，也要在原則內運用。

此外，家長應該要對網路分級、資訊安全有一些認識，像教育部的「e-Teacher 教師網路素養與認知網」（<https://eteacher.edu.tw>）及「全民資訊素養網」（<https://isafe.moe.edu.tw/parents/>），均有提供電腦網路使用行為的管教建議。以及像是設定「家長監控」功能，防止孩子誤載超齡的應用程式並過濾不當網路內容。

網路不是洪水猛獸，防堵或禁絕使用都不是好的方法。沈迷於網路而綁架了正常學習的不良後果，才是我們作家長應該去正視與省思的部分。孩子一旦有網路沈迷的徵兆，記得尋求學校老師或專業醫生的協助，共同讓孩子走出迷「網」。



爸爸的味道



朱祐平 / 同榮國小六年 2 班

我家的幸福好滋味是什麼呢？這個答案就是一享受爸爸的牛肉麵。

在家裡，平常都是媽媽煮飯，很少是爸爸煮飯，所以只要他一煮飯，所有的食物都會有一種回味無窮的味道，再加上爸爸特製的醬料，簡直讓食物恰到好處，連挑食的哥哥，也愛上這充滿爸爸親手做的夢幻牛肉麵。

除了爸爸親手做的牛肉麵之外，爸爸的火腿蛋炒飯也不例外，還有爸爸的蓋飯……這些食物都是

他的拿手菜。只要爸爸一下廚，就可以把全家人的肚子填滿，根本就是一台食物製造機呢！此外，還有爸爸努力做出的醬料，使用獨家的祕方做到最好的地步，才會是我們吃到最好又最健康的獨家醬料。

爸爸一直都把最好的留給我們，給我們吃得好，過得好，我真的非常感謝您，等我長大之後，換我做出好吃的美食給爸爸吃。

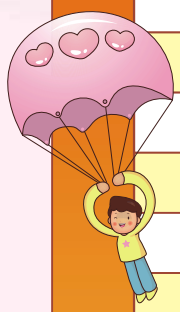




105年度第一次愛家——幸福家庭123講座(社區場)

社區單位名稱	預計實施時間	宣導主題順位	承辦人/聯絡電話
1. 新北市中和區公所	10/4(二) 下午14:00-16:00	家庭法律知多少 家事紛爭大化小	張景雄先生 02-2248-2688
2. 新北市石碇區公所社會人文課	10/11(二) 上午09:30-11:30	家庭法律知多少 家事紛爭大化小	王苡真小姐 2663-1080#296
3. 林口區農會	10/7(五) 上午09:30-11:30	家庭法律知多少 家事紛爭大化小	洪櫻綺小姐 02-2601-1226
4. 萬里區公所	10/27(四) 上午09:00-11:00	家庭法律知多少 家事紛爭大化小	黃韋鈞小姐 2492-2064#333
5. 新北市雙溪區公所	11/10(四) 上午09:30-11:30	家庭法律知多少 家事紛爭大化小	劉怡玲小姐 2493-1111#121
6. 新北市立圖書館蘆洲集賢分館(藝文中心)	12/4(日) 下午14:00-16:00	家庭法律知多少 家事紛爭大化小	翁孟華小姐 02-8282-1951
7. 汐止區農會	12/7(三) 上午09:30-11:30	家庭法律知多少 家事紛爭大化小	李莉慈小姐 2641-6666#253
8. 三峽區公所	10/7(五) 晚上19:00-21:00	這樣做，家庭溝通沒壓力	藍怡玲小姐 02-2671-1017
9. 新北市立八里愛心教養院附設三重日托中心	10/8(六) 上午10:00-12:00	這樣做，家庭溝通沒壓力	李佳蕙小姐 8512-4112
10. 新北市立圖書館蘆洲永平分館	10/22(六) 下午14:00-16:00	這樣做，家庭溝通沒壓力	歐桂芬小姐 02-2285-1238
11. 新北市萬里區野柳國民小學	10/27(四) 晚上19:00-21:00	愛家——向網路沉迷say no	吳炯霖小姐 2492-2512#12
12. 新北市土城區農會	11/5(六) 上午09:30-11:30	愛家——向網路沉迷say no	呂雅雯小姐 02-8261-5215
13. 新北市立圖書館淡水分館	12/10(六) 下午14:00-16:00	愛家——向網路沉迷say no	張尹龍小姐 2622-4664#255
14. 貢寮區公所	10/7(五) 上午10:00-12:00	代代關係，你我關心	劉瑤潔小姐 2494-1601#215
15. 汐止區金龍國民小學	10/26(三) 下午13:30-15:30	代代關係，你我關心	辜歆盈小姐 2695-9941#242
16. 鶯歌區公所	10/20(四) 上午09:00-11:00	家庭倫理～經營「心家庭」	游蕙如小姐 02-26780202#126
17. 金山區公所	10/21(五) 下午14:00-16:00	家庭好管理， 愛家you and me	洪藝璘小姐 2498-5965#169
18. 板橋幼兒園-本園	11/05(六) 上午09:00-11:00	開啟幸福之鑰～從「幸福家庭123」談親職教育	陳佳琪小姐 02-8952-1911#14





105年度第一次愛家——幸福家庭123講座(家長場)

學校	預計實施日期	宣導主題順位	承辦人/聯絡電話
1. 自強國中	10/7(五)晚上19:00-21:00	愛家一向網路沉迷say no	張恬瑜老師 2225-9469#841
2. 昌平國小	10/18(二)上午10:00-12:00	愛家一向網路沉迷say no	范城瑜老師 8521-5492#771
3. 青山國中小	10/19(三)晚上19:00-21:00	愛家一向網路沉迷say no	高瑩芬老師 2691-7877#144
4. 二重國中	10/21(五)晚上19:00-21:00	愛家一向網路沉迷say no	葉政洳老師 2980-1761#402
5. 文聖國小	11/4(五)晚上19:00-21:00	愛家一向網路沉迷say no	詹璿芳老師 2253-0782#517
6. 雙峰國小	11/8(二)上午09:00-11:00	愛家一向網路沉迷say no	許偉如老師 2217-4543
7. 中和國中	12/15(四)晚上19:00-21:00	愛家一向網路沉迷say no	徐穆婕老師 2942-2270#242
8. 青潭國小	10/18(二)晚上19:00-21:00	開啟幸福之鑰～從「幸福家庭123」談親職教育	吳政倫老師 2217-3146#234
9. 更寮國小	11/4(五)下午14:00-16:00	開啟幸福之鑰～從「幸福家庭123」談親職教育	王意惠老師 2982-4591#400
10. 三芝國中	11/18(五)晚上19:00-21:00	開啟幸福之鑰～從「幸福家庭123」談親職教育	徐佩慈老師 2636-2004#21
11. 新泰國小	11/25(五)晚上19:00-21:00	開啟幸福之鑰～從「幸福家庭123」談親職教育	俞琪瑤老師 2997-1005#228
12. 溪崑國中	12/1(四)晚上19:00-21:00	開啟幸福之鑰～從「幸福家庭123」談親職教育	李宗昇老師 2686-9727#351
13. 屯山國小	10/15(六)上午09:00-11:00	這樣做，家庭溝通沒壓力	李孟夙老師 2801-2591#840
14. 永吉國小	10/19(三)下午13:30-15:30	這樣做，家庭溝通沒壓力	林偉瑜老師 2670-4177#502
15. 板橋國中	10/27(四)晚上19:00-21:00	這樣做，家庭溝通沒壓力	林書萱老師 2966-6498#4101
16. 文林國小	11/11(五)晚上19:00-21:00	這樣做，家庭溝通沒壓力	谷宗芸老師 2681-2625#851
17. 金山高中	11/15(二)晚上19:00-21:00	這樣做，家庭溝通沒壓力	洪秉宏老師 2498-2028#510
18. 土城國小	11/16(三)晚上19:00-21:00	這樣做，家庭溝通沒壓力	方士豪老師 2270-0177#843
19. 林口國中	11/18(五)晚上19:00-21:00	這樣做，家庭溝通沒壓力	葉美玲老師 2601-1014#52
20. 瑞芳國中	10/27(四)晚上18:00-20:00	代代關係，你我關心	鄭永霖老師 2497-2145#241
21. 深坑國小	11/16(三)上午09:30-12:00	代代關係，你我關心	郭萬福老師 2662-4675
22. 鷺江國小	10/21(五)上午09:30-11:30	家庭好管理，愛家you and me	蘇郁婷老師 2281-9980#405
23. 三重高中	10/21(五)晚上19:00-21:00	家庭法律知多少 家事紛爭大化小	陳欣宜老師 2976-0501#144
24. 新興國小	10/4(二)上午09:30-11:30	這樣做，家庭溝通沒壓力	陳韻如老師 26203646#17
25. 民安國小	10/19(三)下午13:30-15:30	學校如何推動家庭教育	葉姿利老師 22056777#36
26. 淡水國中	10/29(六)上午09:30-11:30	開啟幸福之鑰～從「幸福家庭123」談親職教育	劉金瞬老師 26237478#18
27. 興化國小	11/5(六)上午09:30-11:30	家庭倫理～經營「心家庭」	吳喜信老師 22991001#106
28. 三光國小	11/26(六)上午09:30-11:30	愛家一向網路沉迷say no	張純禎老師 2975-3308



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/	

◎新北市政府家庭教育中心網站資訊

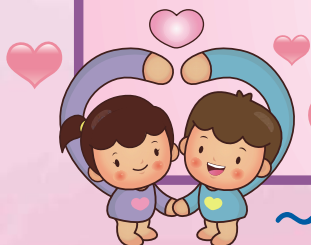
歡迎至本中心網頁，查詢最新訊息、各項家庭教育資源或下載出版品參考。

<http://family.ntpc.edu.tw/>

家庭親子教育諮詢專線：4128185 (手機請加區碼02)

■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。

■服務時段：周一至周五 / 早上09:00-12:00
下午14:00-17:00
晚上18:00-21:00
周六 / 早上09:00-12:00
下午14:00-17:00



~新北市政府家庭教育中心關心您~