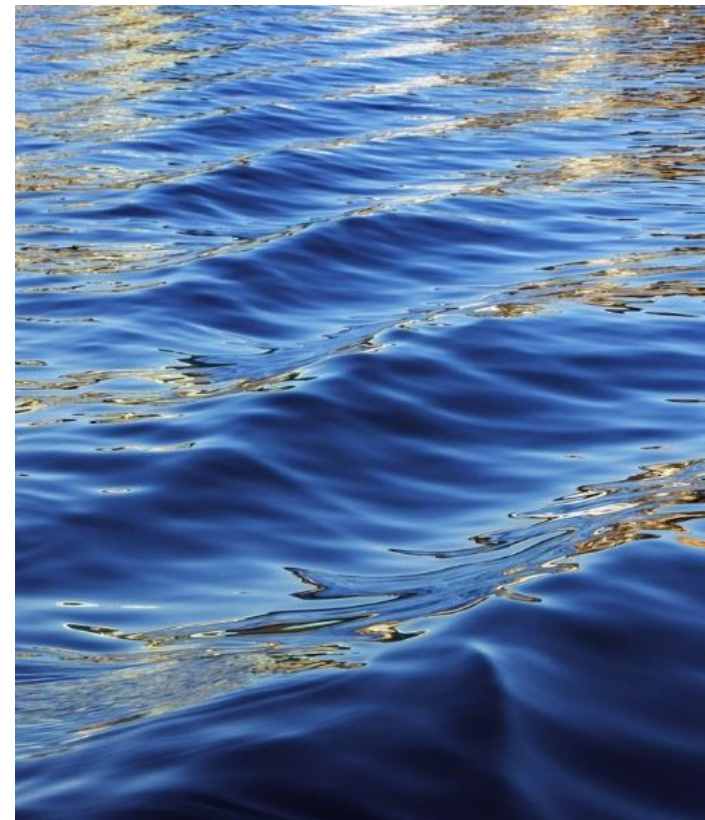


新北市政府家庭教育中心
愛家講座

幸福家庭好健康
---親職教養123

日期:110.12.24(五)晚上
地點:新北市立三多國中
講師:鄭福妹校長





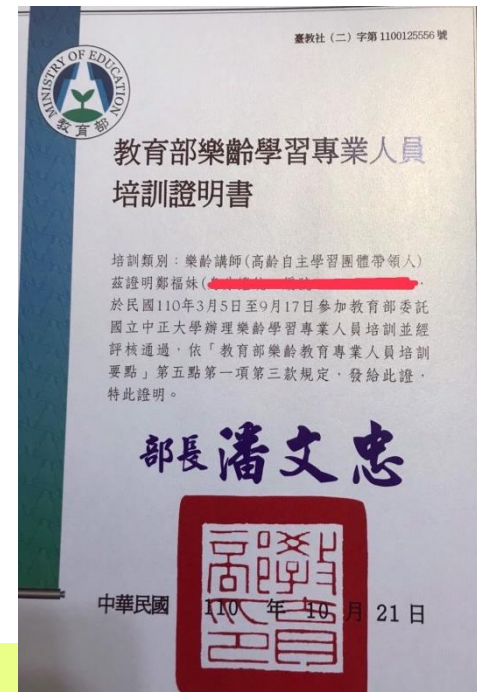
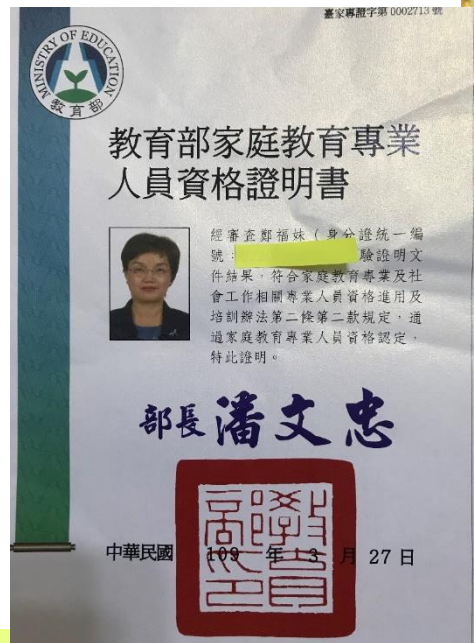
吉祥如意

新年快樂



講者介紹 (鄭福妹)

多重角色：
家庭教育專業
人員、
團體帶領人、
講座講師、
女兒、妻子、
母親、姐姐、
妹妹、志工、
協會理監事、
消費者、
學習者.....



1

宣導、前言

2

幸福家庭

3

親職教養123

4

建議(結語)



新北市政府 家庭教育中心

簡介



家庭教育中心資源

[回首頁](#)[網站導覽](#)[常見問答](#)[小](#)[中](#)[大](#)

新北市政府家庭教育中心

[最新消息](#)[中心簡介](#)[業務資訊](#)[相關資源](#)[便民服務](#)[影音專區](#)[轉知專區](#)

相關資源

[家庭教育網路資源](#)[相關法規](#)

家庭教育網路資源

2021/05/24

LINE社群相關資源

- 本中心LINE社群相關資源 星期一：【週一親子居家好食光】1. 分享居家防疫親子動...

2021/06/01

【週一親子居家好食光】

- 簡單電鍋料理~~家庭好食光影片 - - - - - ...

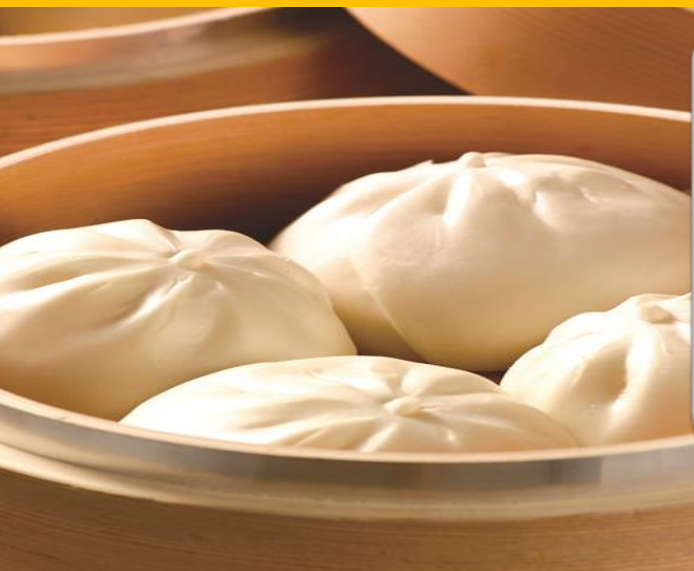
2021/05/25

週二防疫在家神助攻+

- 0525內容:【週二防疫在家神助攻+】您入鏡了嗎? 在家線上學習 X 數位禮儀 下面幾招...

「新北市幸福保衛站」

~ 全球首創24hrs不打烊的護幼計畫



新北市政府

+



4大超商

=



Happiness Safeguarding Station

Q:「幸福保衛站」的內容是什麼？

A:18歲以下孩童家裡遇到突發狀況，肚子餓沒人照料時，可到新北市的四大超商-統一、全家、萊爾富、來來(ok)及鬍鬚張取餐，即時解決肚子餓的問題。

♥ □ 新北20家鬍鬚張加入愛心大平台
18歲以下有急難需求孩子可取餐 🍴

🍲 美味餐點為弱勢孩子增添暖意 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=KafoIHxgP-4>



412-8185 諮詢專線

●服務對象:

學校家長
主要照顧
者及市民

●諮詢內容:

親子教養
親密關係
婚姻關係
婆婚問題
個人調適
等問題



想找人聽一聽！
說一說！聊一聊嗎？

您有各種家庭問題的煩惱嗎？
(夫妻相處、子女教養、親子溝通、自我調適)

幫一幫我

家庭教育諮詢專線
FAMILY EDUCATION SERVICE LINE

412-8185

服務時間 特別加開

週一至週五 9:00~12:00
14:00~17:00

週一至週五 18:00~21:00
週六 9:00~12:00·14:00~17:00

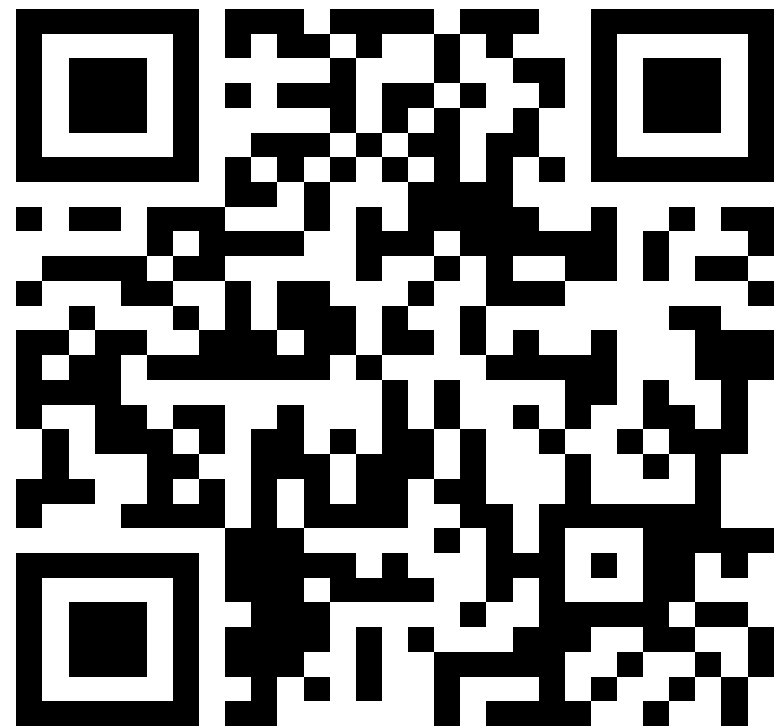
新北市政府家庭教育中心
新北市政府
New Taipei City Government

服務時段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早上 9:00-12:00	◎	◎	◎	◎	◎	◎	
下午 2:00-5:00	◎	◎	◎	◎	◎	◎	
晚上 6:00-9:00	◎	◎	◎	◎	◎		



新北市政府家庭教育中心

支持、關懷與陪伴每個家庭



中心官網

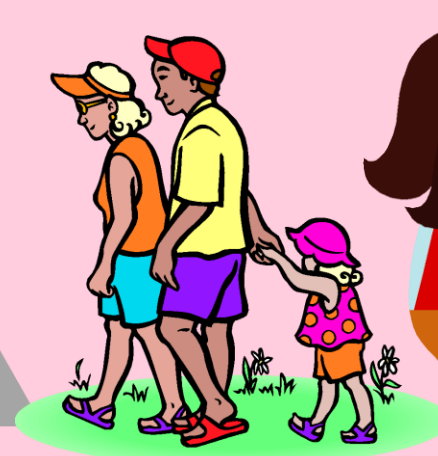
<https://ntpc.familyedu.moe.gov.tw/>

心家庭運動

幸福家庭 1 2 3

每**1**天陪伴家人**20**分鐘

一起做**3**件事



前言



抗憂鬱藥物使用人數統計

民國109年

	人數
使用抗憂鬱劑	1,468,716
性別	
男	589,275
女	879,441
年齡別	
30歲以下	188,624
31-40歲	170,490
41-50歲	232,137
51-65歲	429,739
65歲以上	447,726

約6.3%

資料來源:衛生福利部 110.08.31

2018兒少煩惱與家長教養態度分析報告

國小生

同儕相處25.3%

課業壓力16.3%

霸凌15.4%

國中生

心理健康25.3%

同儕相處22.7%

師生衝突16.8%

家庭關係衝突
13.6%

家長

生理健康39.5%

課業壓力16.7%

同儕相處14.8%

幸福家庭



Father
And
Mother
I
Love
You



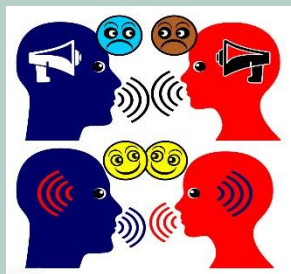
幸福家庭的特質



感恩



承諾



溝通



共享時間



互相欣賞



應變能力



學習型家庭

親職教養

123



閱讀



分享



遊戲
運動休閒



親職教育的目的

1

做好準備

2

稱職角色

3

正向發展

4

肯定認同

5

提升知能

6

家庭和諧

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

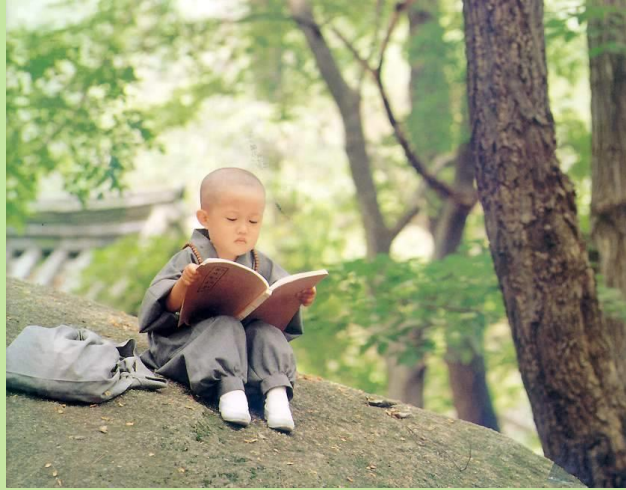
遊戲、運動或休閒

親子同樂，促進健康

給孩子幸福富足的一生



閱讀



閱讀是一種經濟有效的教養方式，從生活習慣、行為規範、情緒疏導，到文化價值觀和人生信仰，都在有趣的閱讀中自自然然的傳遞了。

人生，從父母懷中聽故事開始



閱讀，開啟了心靈的智慧之窗，
看見人生的彩虹與星光。

閱讀
是一切學習
的基礎



閱讀習慣的養成非一朝一夕，一旦養成即終身受益。

文本

圖書、報紙、雜誌
使用手冊、網路資訊、 、 、

感官

球賽、畫展、影片、
對話、大自然、 、

心靈

感動、分享、創新
人性關懷、 、 、

家庭是閱讀的重要基地

發揮家庭的影響力

為孩子打造一把

窺探世界的入門匙

也為孩子預備

將來學習和發展的基本工具



親子共讀

價 值

閱讀
同一
本書

同時進
行閱讀

型式
多樣

內容
多元

- 增進親子關係
- 以身作則
- 培養閱讀習慣
- 有共同的生活經驗
- 建立楷模學習

親子分享

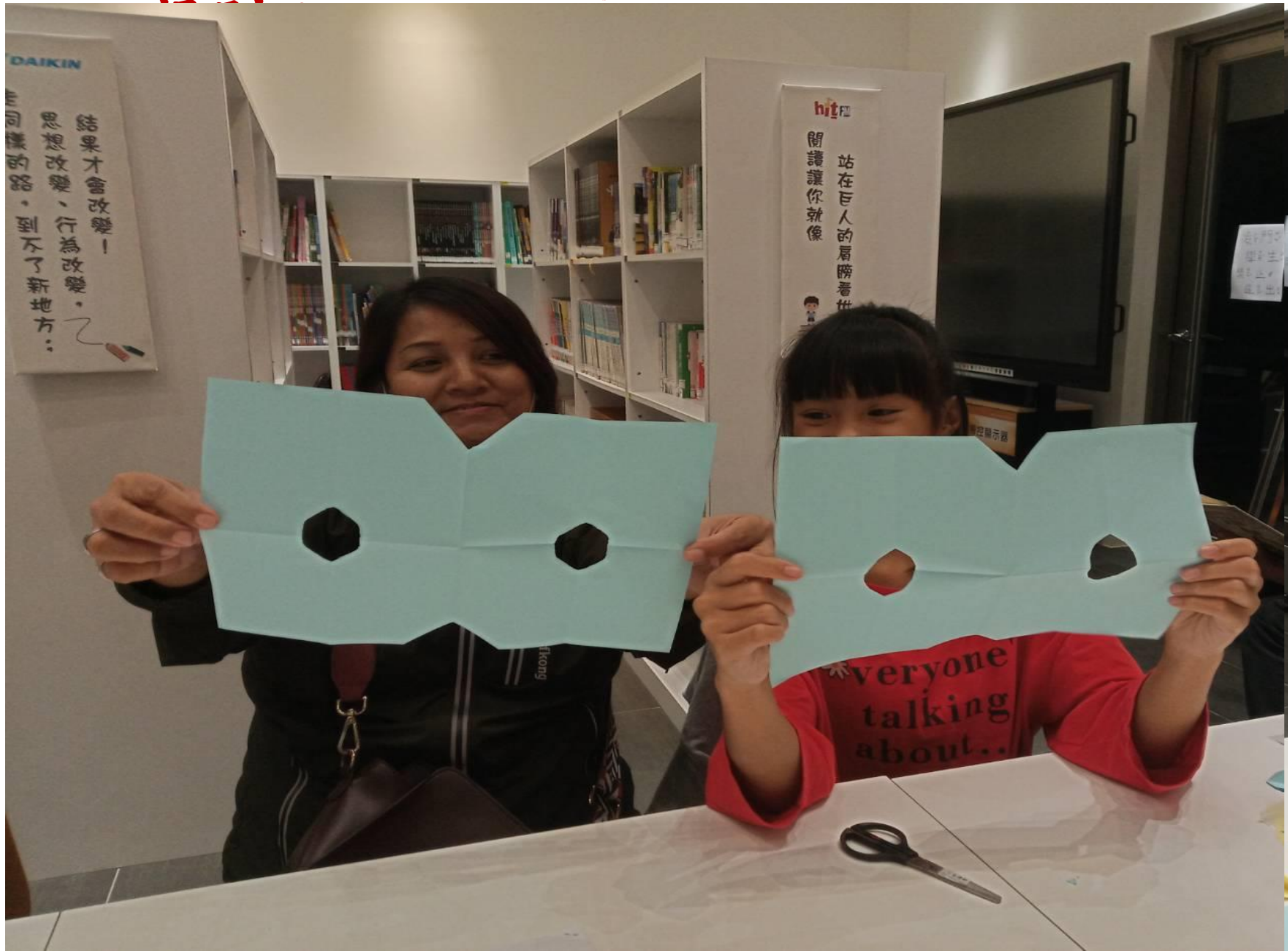


分享是溫暖的春風
讓彼此的心中繁花盛開

透過分享，家長與孩子
能夠在了解與接納中，
找到彼此需求的平衡。



摺紙



溝通=分享與建立共同的想法

溝通方式：

- 語言：具體、解釋、比喻等
相同的話對不同的人有不同的意理，例如：「我馬上回來」，馬上回來是十分鐘或一時以後，不同人有不同的含義。
- 非語言：肢體、眼神、姿勢、表情、手勢等
非語言訊息經常即時反應出當下情緒。例如：皺眉頭、板著臉大喊「我沒有生氣」，非語言訊息說服力遠超越語言訊息。

- 做決定是溝通的開始。
- 說「不可以、不需要、沒必要」的時候，就失去溝通的機會了。
- 溝通 ≠ 告知
(要增加足夠訊息)

以協調取代命令

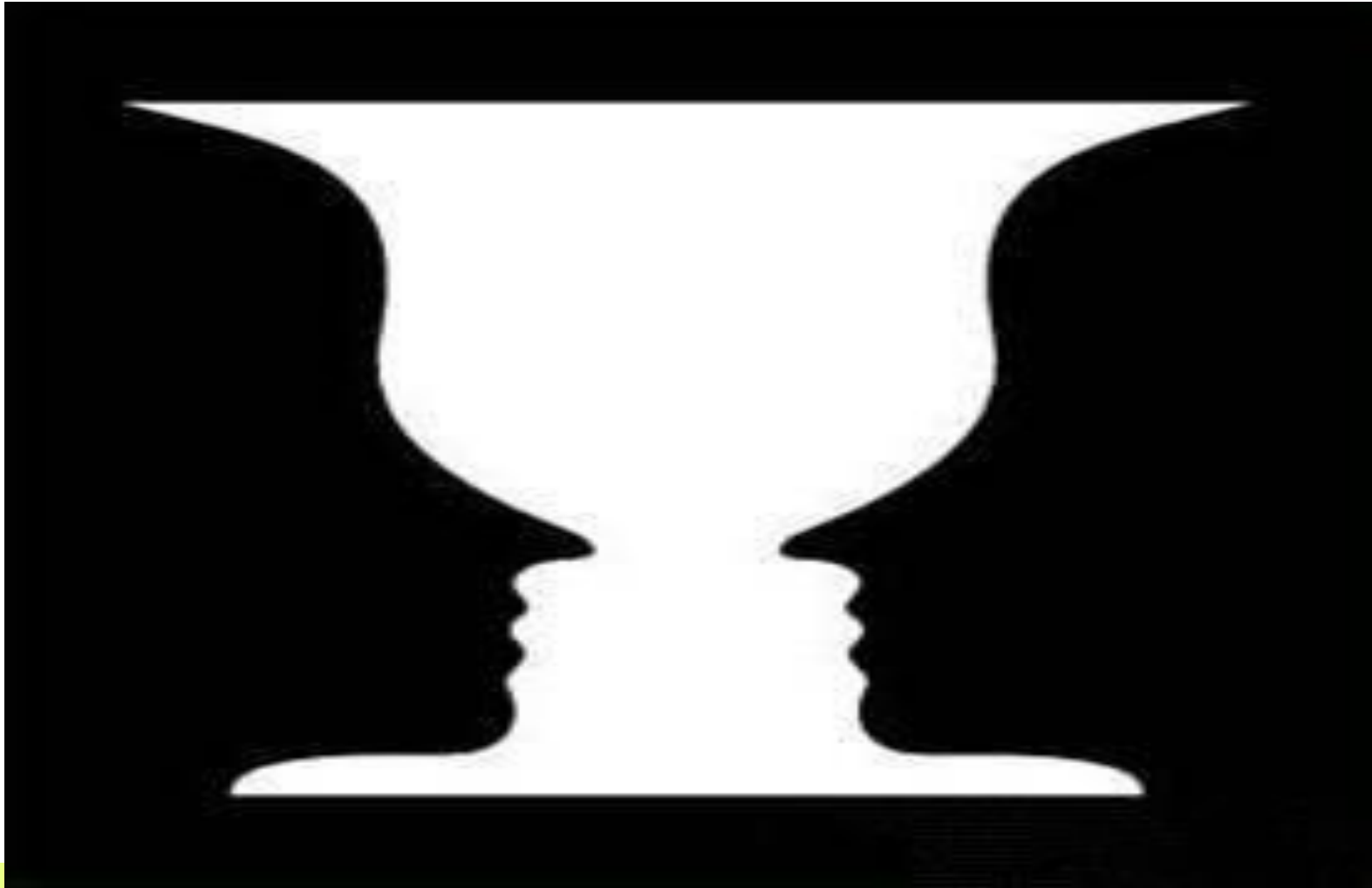


人為何會吵架？

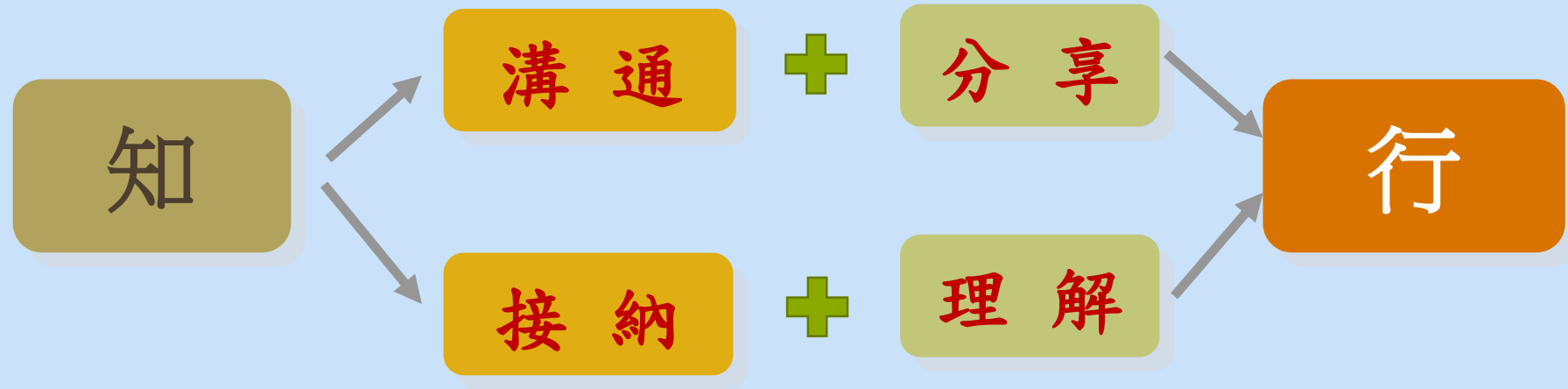
因為沒有在對方角度看事情

家庭溝通

看得懂，看對了嗎？(角度、差異、需要)



親子互動



父母

學習

稱職父母

孩子眼中的好父母

- 不是為孩子打造菁英計畫
- 不是讓孩子從小家財萬貫
- 讓孩子知道，除了可以將喜悅的事與家人分享；無論在外 受到任何的委屈與挫折，家就是避風港，父母就是孩子可靠的肩膀與可以傾訴的對象。
- 與孩子共同分享生活中的樂趣、回憶、經驗、想法、夢想和創意。

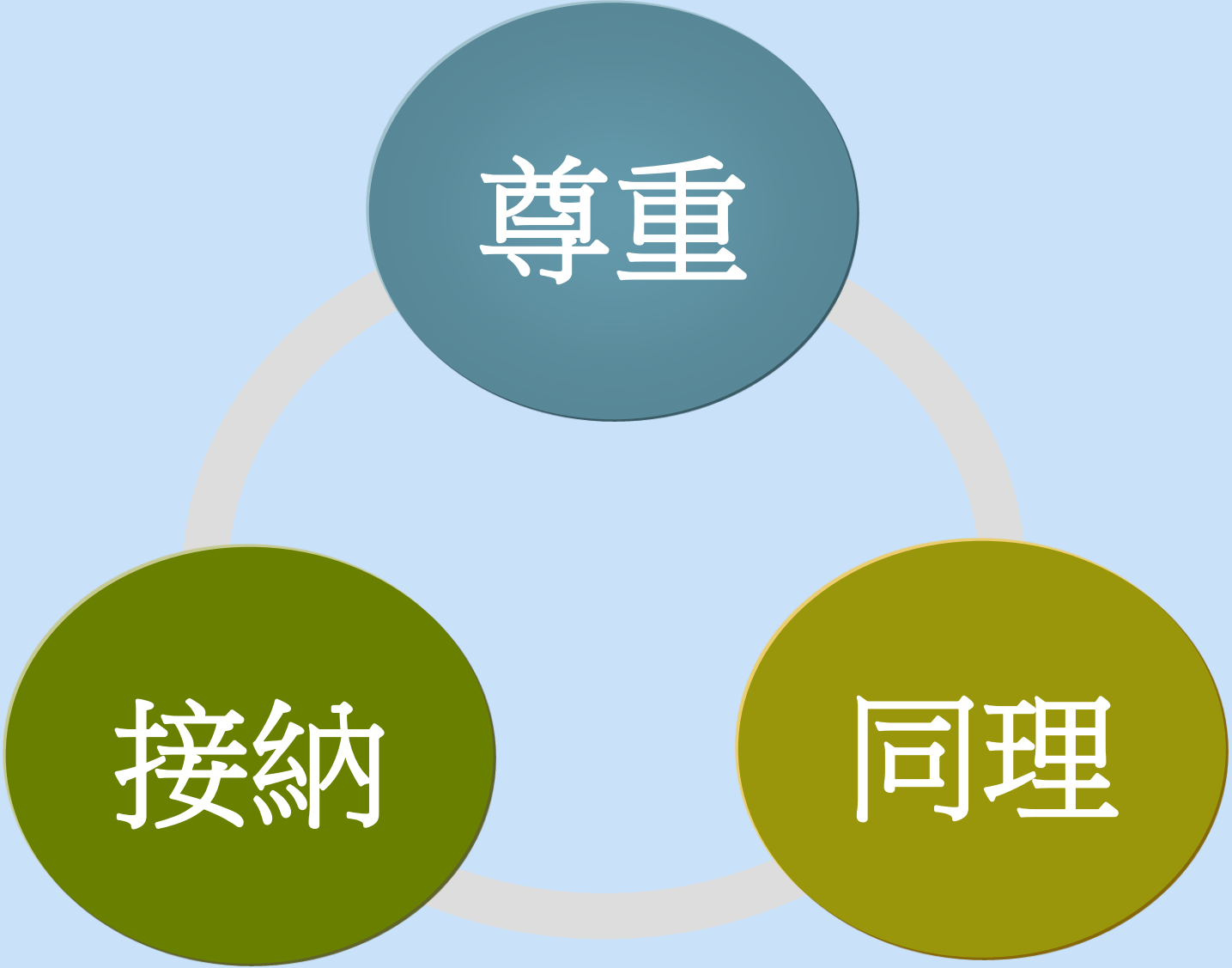
打開話匣子

學校生活學習

社會議題

生命經驗

書本
網路
電視
球賽



尊重

接納

同理

親子互動零距離
建立孩子開朗與自信

運動與休閒

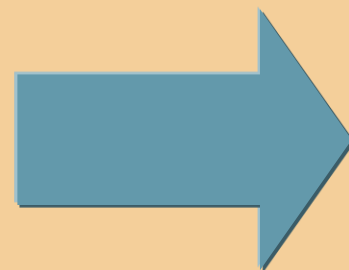


運動可減輕壓力去除焦慮

運動可平衡大腦誘發神經新生

運動能提升專注遠離憂鬱

運動可促進活力延緩老化



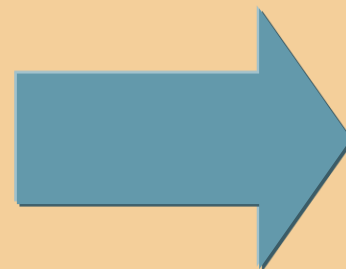
養成運動習慣

旅遊、體能活動

收藏、思考、創作

社會服務

栽培飼養



培養孩子休閒活動

建議(結語)



社會正快速多變

快速



多變



調適

必須調適因應

人際關係

課業表現

健康安全

生活細節

身高外貌

狂飆叛逆

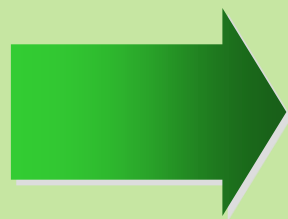
?????

兩性交往

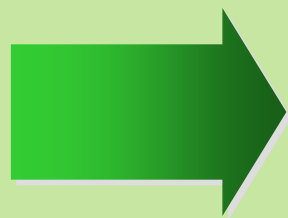


父母的夢

孩子的痛



尊 重
孩子的夢



信 任
放 心
鼓 勵

正向、期待



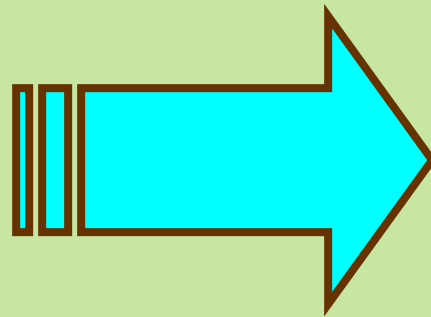
助力

負向、批判



阻力

傾聽**5**分鐘



大家都輕鬆



共許孩子-----

一個美好的未來

祝 福

幸福美滿



The End

- 網頁：
<https://ntpc.familyedu.moe.gov.tw>
- 地址：22057 新北市板橋區僑中一街1-1號
(大觀國中教研中心4樓)
- 家庭教育諮詢專線：412-8185(手機請加02)

謝謝指導 保持聯繫