



### 數位教養

- 建立家長適齡數位媒體辨識與管理能力(如:了解電視節目分級制度)
- 建立一致性的家庭數位教養原則與規範
- 充足睡眠，新生兒整天總睡眠時間為 12-16 小時

**陪伴互動  
為優先**

### 社會情緒教養(Social Emotional Learning)

原則:透過照顧者與嬰幼兒的互動，促進對彼此狀況的理解與增加安全感，提升嬰幼兒的情緒穩定度

- 建立良好的依附關係



### 使用時間

- 盡可能不使用(除家長陪同下的視訊通話外)



### 避免做的事

- 避免運用AI或3C媒體作為保母工具和安撫情緒的工具，減少孩子以依賴AI或3C媒體穩定情緒的經驗

# 適齡活動和親子互動

健康數位家庭 0-2歲

親子共讀



按摩/擁抱/情緒共感



共遊玩玩具



接觸自然



生活參與



自理建立



親子對話



體能活動



參與家庭/人際活動



數位教養親子互動與溝通原則：避免對立，增進理解，引領共好

指導單位：高雄市政府衛生局  
編制單位：高雄市臨床心理師公會  
審稿委員：王作仁、郭乃文、張芸瑋、陳東家



高雄市政府衛生局

廣告/本經費由高雄市政府衛生局  
113年網癮防治多元處遇計畫支應