



數位教養

- 家長學習適齡數位媒體辨識與時間管理能力(如:了解電視節目分級制度)
- 選擇具教育性的高品質數位內容(如:正面訊息、非威脅性、非刺激性等)
- 家長陪伴且協助孩子了解數位內容
- 在互動與遊戲學習過程，以真實互動活動(如:共讀、共遊、共同欣賞、多陪伴戶外親子活動)為主，以數位媒體為輔助教材
- 建立幼兒早期數位素養與使用能力
- 建立一致性的家庭數位教養原則與規範
- 充足睡眠，建議每天睡 11-14 小時

陪伴互動與堅定原則為優先



社會情緒教養 (Socail Emotional Learning)

原則:透過真實的互動創造學習安全活動、有幸福感、有趣味性的互動經驗，增進參與真實活動的決心與動機。透過對情緒的認識與了解，提升安撫情緒與社會互動能力

- 創造親子互動活動時間(如:運動、親子共讀、玩玩具互動、實體遊戲、參訪、表演欣賞等)
- 安排和介紹實體的高五感體驗活動(聽覺、視覺、觸覺、嗅覺、味覺)讓孩子欣賞多元刺激的變化，取代純數位活動
- 情緒教育(如:教導對情緒的理解與辨識、情緒表達、溝通與人際問題解決)
- 培養獨處獨玩的能力和建立安撫自己情緒的步驟與能力

使用時間

- 分段給予，每天總共不超過 1 小時為原則
- 家長需陪伴參與



避免做的事

- 避免作為保姆工具和安撫情緒的工具
- 避免不適當的數位內容(暴力、色情、可怕、負面訊息等)

適齡活動和親子互動

健康數位家庭 3-5歲

親子共讀/共遊玩
具/共同參訪體驗



擁抱/情緒共感



情緒教育



接觸自然
(高五感活動)



生活參與/自理建立



陪同參與下建立數位
媒體經驗



情感連結的親子對話



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、張芸瑄、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