



數位教養

- 家長應針對兒童發展年齡與個別性，制定家庭媒體使用計畫與約定(如:每日媒體使用的時間、內容和地點；下載的APP內容；家庭共同固定不使用手機時間或關網進行實質互動的時間等)，並以身作則
- 接觸網站、遊戲和數位媒體節目前，家長先行檢視內容
- 建立家庭數位教養行為管理制度(如:避免將數位活動做為獎勵)
- 建立兒童數位素養、數位識讀以及網路公民概念(包括保護個資、網路禮儀等)
- 建立適齡的工具性數位使用能力，發揮創意與適度使用，學習正向連結數位使用能力
- 建立一致性的家庭數位教養原則與規範
- 主動了解和配合學校的數位用品與數位媒體使用規定
- 充足睡眠，**每天建議睡 9-10 小時**

堅定原則與情緒引導為優先



社會情緒教養(Social Emotional Learning)

原則:透過參與多元真實有趣的互動活動，創造理解自己與他人的社會情緒能力，提升心理韌性與幸福感，降低以不適當的方式逃離現實而網路成癮的風險

- 培養日常生活興趣
- 從事戶外、體能或高五感活動(聽覺、視覺、觸覺、嗅覺、味覺)，取代數位活動
- 維持與真實世界的連結，並產生興趣經驗(如:每天應有一小時運動、社團)
- 教養溝通上宜創造理解的溝通對話與情緒接納的空間
- 社會情緒教育(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、同理與關懷)

使用時間

- 分段給予，每天總共以 1 小時為原則
- 不可超過 2 小時
- 家長需陪伴參與



避免做的事

- 避免暴露於不適當的數位內容(暴力、色情、可怕、負面訊息等)

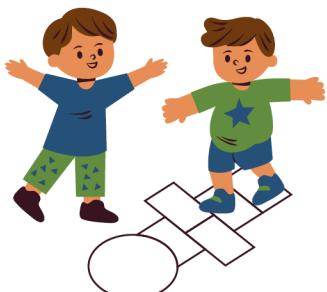
適齡活動和親子互動

健康數位家庭 6-10歲

親子溝通與互動



參與家庭/人際活動



社會情緒教育



參與戶外活動/ 接觸自然



生活參與/自理建立



陪同參與下建立數位 媒體經驗與討論媒體 內容



建立工具性的數位使 用能力



體能/手作活動



時間安排管理能力



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