



## 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
- 建立兒童數位素養、數位識讀、網路公民概念(包括保護個資、網路禮儀等)、與安全數位消費
- 建立禁止與覺察網路霸凌和數位騷擾、及合宜分享與注重隱私等網路社交能力
- 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)
- 建立兒童自我管理的能力和習慣
- 關心了解兒童數位使用狀況和討論自我約束計畫
- 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  
與適時彈  
性調整為  
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，強化自我控制能力，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
- 維持與真實世界的連結(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，先忍住擔心，表達關心，與傾聽了解，再進一步討論、提出建議與解決
- 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

- 不可超過 2 小時



## 避免做的事

- 避免暴露於不適當的數位內容或APP(暴力、色情、可怕、負面訊息等)
- 尚未達社群媒體設定的年齡前，不使用社群軟體
- 避免過晚的課後學習

# 適齡活動和親子互動

健康數位家庭 11-12歲

## 社會情緒教育



## 參與家庭/人際/社團活動



## 媒體識讀判斷與安全 網路社交能力



## 親子溝通與互動



## 生活參與/自理建立



## 尋找/強化優勢



## 參與戶外活動/ 接觸自然



## 體能/手作活動



## 自我管理能力



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