



數位教養

- 家長應針對青少年發展年齡與個別性，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
- 建立青少年數位素養、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
- 建立合宜分享與注重隱私等網路社交能力(如:避免私密照外流或逕自傳遞分享他人私密照)，培養覺察網路霸凌和數位騷擾的能力，並學習禁止和因應的技巧，
- 建立適齡性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
- 建立對網路虛擬與真實的識辨能力(如: (如:判斷訊息真偽)
- 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)
- 關心了解青少年數位使用狀況
- 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
- 熟悉學校對網路媒體識讀的教學內容
- 充足睡眠，**國中生每天建議睡 9-10 小時，國三至高一生每天建議約睡 9.25 小時；高二至高三生每天建議約睡 8.5 小時**

**相互理解
與尊重為
優先**

社會情緒教養(Socail Emotional Learning)

原則:透過建立健康紓解壓力和情緒調節、尊重的數位社交關係、參與多元真實有趣的互動活動、及自我時間管理等能力，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

- 在生活中創造高四感經驗(歸屬感、愉快感、成就感及意義感)
- 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
- 透過開放不批判的對話，了解孩子使用網路的狀況
- 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

- 自主管理，數位紀錄



避免做的事

- 避免過晚的課後學習
- 避免未進一步了解溝通就直接斷網
- 避免不適當的數位內容或APP(暴力、色情、可怕、負面訊息等)
- 避免過多的干涉與介入，透過了解與參與討論，適時接納孩子對數位網路的判斷與決策力
- 減少溝通互動上的否定與拒絕，適時尊重、理解及相信孩子安排生活事務與數位時間管理上的能力
- 減少對數位世代的偏見與既定印象，陪伴孩子將數位世代的優勢延伸/運用至不同情境中(如：學校、家庭及各種關係等)。)

與青少年的溝通秘訣 傾聽溝通 衝突因應

- 1.忍住「擔心」，避免當面指責、質問
- 2.表達關心，與孩子同在，感受接納與理解
- 3.了解孩子的想法，開啟理解與對話
- 4.同理孩子的想法 接納與肯定孩子好的部分
- 5.視狀況提出建議
- 6.溝通時宜避免批評指責，可運用「我訊息」、「傾聽與回映孩子的感受與想法」等方式，理解孩子與反映自己的意見
- 7.引發衝突時，建議家長先讓彼此情緒冷靜、調節情緒和尋求支持，待情緒冷靜再溝通處理

長時間沈迷網路的影響

可能會帶來身心不適症狀，容易情緒易怒暴躁、睡眠不足、影響注意力和記憶力、時間管理不當而作息紊亂、遠離現實生活與人際互動等

適齡活動和親子互動

健康數位家庭 13-17歲

社會情緒教育



參與家庭/人際/社團活動



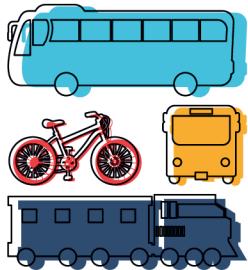
引導衝突解決能力



親子溝通與互動



生活參與/自理建立



強化優勢



參與戶外活動/ 安全的冒險活動



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年網癌防治多元處遇計畫支應