

數位家庭 適齡教養



在AI浪潮和數位世代下，每個家庭、每位家長和孩子都要學習的數位使用能力與進行情緒教養，讓身心都更健康

A (Activity)

真實互動、陪伴參與

自嬰幼兒至青少年創造與維持真實互動的經驗，體驗高五感活動(聽覺、視覺、觸覺、嗅覺、味覺)，創造高四感經驗(歸屬感、愉快感、成就感及意義感)，提升心理韌性與幸福感



B (Behavior)

媒體與行為管理

建立家庭的媒體使用計畫與行為約定(時間長度、地點、使用時機等)



C (Communication)

溝通對話，建立理解

建立對數位媒體的適齡知識，傾聽與了解孩子使用的內容，提供開放的討論空間且用討論的方式，協助孩子建立數位媒體使用能力與行為控制，減少權威式要求與禁止，跟孩子建立情感連結的正向溝通。家長在數位教養下時時覺察與安頓自身情緒、尋求支持資源

D (Doing)

以身作則

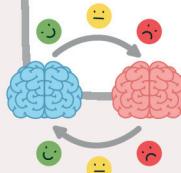
身教為先，作為孩子的模範，更能讓孩子理解健康使用數位媒體的規範與行為



E (Emotion)

情緒教育

教導情緒理解與辨識、情緒表達、情緒調節等能力，引領孩子建立多元化的紓壓和情緒調節能力



自我檢測



高雄市政府衛生局

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
經費來源:113年網癮防治多元處遇計畫支應



治療服務資源表