

新北市政府家庭教育中心~愛家講座

健康家庭愛發光~

談善用3C及健康上網

日期：112年11月18日(六)

地點：新店區中正國小

講師：鄭福妹

助理講師：張月玲



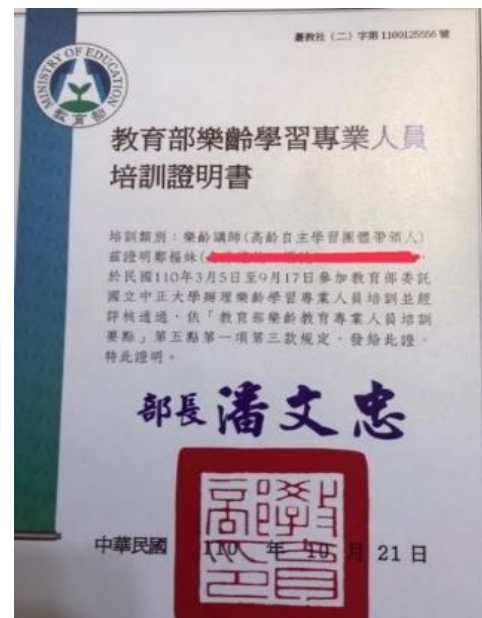
自我介紹(鄭福妹)

多重角色：

教育工作30年~

歷任國小教師、組長、主任、校長。

- 教育部家庭教育專業人員
- 教育部樂齡學習專業人員
- 交通部路老師
- 新北市客語老師
- 新北市家庭教育輔導團研究員
- 專題講座講師
- 妻子、母親、姐姐、妹妹、志工、學習者、消費者.....





電腦 (Computer) 、
通訊 (Communication) 、
消費性電子產品 (Consumer
Electronics) 。

因為愛，責任在.....

3C教養要從小開始

聰明家長善用3C做教養

謝謝您

新北市政府 家庭教育中心

簡介



支持、關懷與陪伴每個家庭

家庭教育範圍



支持、關懷與陪伴每個家庭

中心資源

學校&社區

- 婚姻教育
- 親職教育
- 代間教育
- 情緒教育
- 多元文化教育

● 幸福轉運站婚姻講座/伴侶營

● 父母是孩子的情緒教練講座

● 情緒動動樂講座

● 幸福甜甜圈親職教育成長團體

教育
活動

講座
成長
團體

出版
品

志
工
培
訓

- 家庭教育教材及刊物
研發、培訓、推廣

- 志工培訓
- 志工服務

家庭教育諮詢專線412-8185

- 服務對象：學校家長、主要照顧者及市民
- 諮詢內容：親子教養、親密關係、婚姻關係、婆婚問題、個人調適等問題

服務時段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早上 9:00-12:00	◎	◎	◎	◎	◎	◎	
下午 2:00-5:00	◎	◎	◎	◎	◎	◎	
晚上 6:00-9:00	◎	◎	◎	◎	◎		

想找人聽一聽！
說一說！聊一聊嗎？

您有各種家庭問題的煩惱嗎？
(夫妻相處、子女教養、親子溝通、自我調適)

幫一幫我

家庭教育諮詢專線
FAMILY EDUCATION SERVICE LINE

412-8185

服務時間 特別加開

週一至週五 9:00~12:00 週一至週五 18:00~21:00
14:00~17:00 週六 9:00~12:00·14:00~17:00

新北市政府家庭教育中心 新北市政府
New Taipei City Government



中心官網

<https://ntpc.familyedu.moe.gov.tw/>



因為愛我們學習，
學習讓我們更相愛！

講綱

- 網路世界

- 善用3C 上網不上癮

- 健康家庭

壹

網路世界



善用3C

從家庭故事開始

方法一

講到「3C」，請您從桌面上挑選你最有感覺的一張牌卡。

方法二

1.請**每個人使用一句話**，**搭配剛剛自己所選的牌卡意象**，發揮創意完成故事接龍。

2.故事情境以「**昨天晚上7點，我一踏進客廳~**」作為開頭。

舉例

「昨天晚上7點，我一踏進客廳」，聽到女兒大叫：「媽媽，媽媽，剛剛哥哥的手機掉在地上！」



網路世界

- 當我們都在**網內**時，你有什麼感覺？
- 當**網被拉緊**時，你的感覺又是什麼？



圖／鄭翊亨

12歲以上使用手機 上網率

- 2023年調查台灣18歲以下青少年近乎100%都有智慧型手機

白絲帶關懷協會執行長、政大傳播學院教授黃葳威所進行「2021年2月台灣青少年價值觀與上網趨勢調查報告」指出：

青少年**1週**使用手機、
上網時間近**40小時** 比運動多**4倍**

小三到大四間的受訪學生中，每週使用手機時間長達**25.91**小時、上網**13.72**小時、看電視**13.03**小時、運動卻僅有**11.64**小時，顯現**3C**壓縮了其他的時間。

貳

善用3C，上網不上癮



使用網路功能的好處

一切生活

食

衣

住

行

育

樂

- 手機與電腦是通訊工具、娛樂工具及學習利器。

- 手機是工具不是玩具，上網不上癮。

教育部調查網路沉迷、網路成癮 國高中生比率高

目 教育階段	103年度		108 年度	
	網路沉迷	網路成癮	網路沉迷	智慧型手機沉迷
國小	6.5%	3.5%	11%	19.3%
國中	8.8%	6.9%	14.3%	29.9%
高中	9.6%	6.7%	12.8%	30.8%

教育部委託交通大學教育研究所調查。2018年09月15日

關於網路成癮

可以到哪裡找尋相關資源？



各縣市網路成癮治療服務資源表



各縣市社區心理衛生中心



網路使用習慣自我篩檢量表



衛生福利部
心理及口腔健康司
Ministry of Health and Welfare

網路使用習慣自我篩檢量表

短版手機遊戲成癮量表

請依照你這 **3個月** 的實際情形，在每項敘述 **選擇1到4分**。
若 **總得分10分以上**，就需要謹慎評估是否過度沈迷於手機遊戲。

	極 不 符 合 (1)	不 符 合 (2)	符 合 (3)	非 常 符 合 (4)
1. 我曾因長時間玩手機遊戲而眼睛酸澀、肌肉痠痛，或有其他身體不適。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我常常原本沒有打算玩手機遊戲，卻會忍不住拿起手機來玩一下(滑一下)。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 在過去的3個月裡，我感覺需要更常玩手機遊戲，或玩更久的時間才覺得我玩夠了。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 如果不能玩手機遊戲，我會覺得靜不下心、感到很煩躁。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

網路填答方式進行，主要提供一般大眾自我篩檢使用，以
用沈迷傾向。

人使用網路情況的描述，請評估你最近6個月的實際情形。
請依照自己的看法來勾選 。由 1 至 4，數字越大，
與目前你實際的情形越相像。

實 極 不 符 合 (1)	際 不 符 合 (2)	情 符 合 (3)	況 非 常 符 合 (4)
------------------------------	-------------------------	--------------------	------------------------------

< 網路成癮 (沉迷) 相關網站 >

白絲帶關懷協會

<http://www.cyberangel.org.tw/tw/>

格瑞思心理諮商所

<http://www.gracecc.com.tw/front/bin/ptdetail.phtml?Part=teenager06&Category=10>

台灣網路成癮輔導網 <http://iad.heart.net.tw/Q&A.html>

王意中部落格~3C沉迷&成癮

<https://blog.xuite.net/atozwyyc/blog?st=c&p=1&w=1778058>

参

健康家庭



牽手滑世代，擁抱健康家庭

使用3C如同「健康管理」

父母、老師對孩子影響力很大

根據金車文教基金會最新調查顯示，顯示：父母、老師、同儕、手機的地位比較(2016年09月27日)

調查顯示，父母、老師認為對學生的影響

父母（87.6%）、同儕（75.8%）及手機網路（63.5%）老師落居第4（43.9%）

我們可以這樣做

1. 家長以身作則

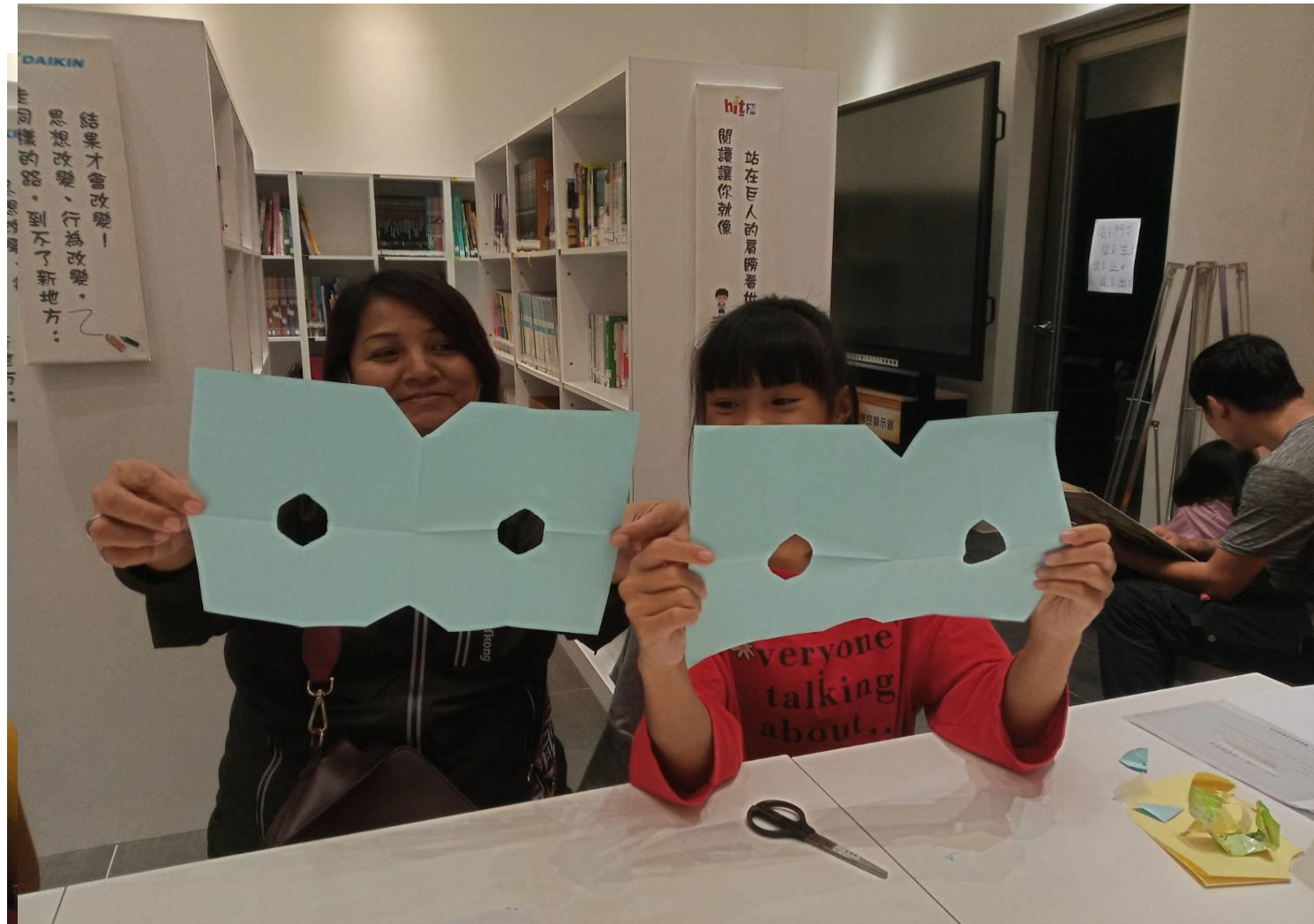
- 家長是孩子主要觀察模仿對象，若要孩子善用3C，避免網路沉迷，家長就要以身作則，孩子面前勿當低頭族。
- 孩子的「自律能力」是關鍵點，父母做好「自律」的榜樣，並善用堅定、合理、耐心、理解…，就能把3C變成教養好幫手！

我們可以這樣做

2. 溝通並建立規則~約法三章，親子不緊張

- 拔掉插頭或切掉網路是最爛的方法，除非你想要孩子恨你。
- 守住兩點原則：
 - 1. 限制使用時間(討論)。
 - 2. 使用大一點的螢幕。

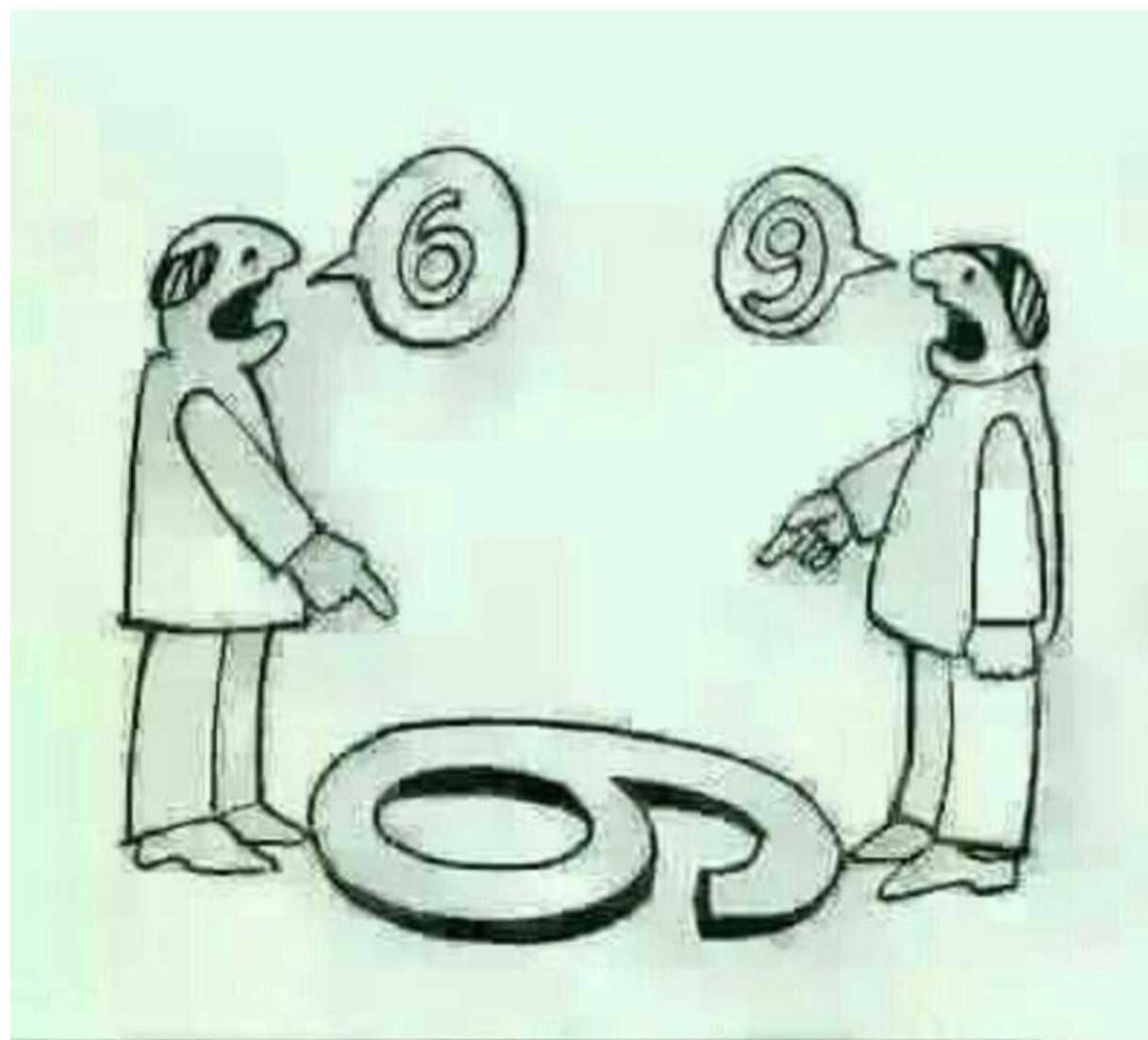
摺紙談溝通



溝通要增加足夠訊息

- 溝通 ≠ 告知
- 必須是雙向的
- 以協調取代命令
- 有目標的
- 訊息有效的傳達

這個圖片告訴我們其實誰都沒有錯，只是站的角度不一樣，思考的問題不一樣，人生又何嘗不是，當局者迷，人生應該多一些理解、包容，換位思考。



溝通=分享與建立共同的想法

溝通方式

- 語言：具體、解釋、比喻等
相同的話對不同的人有不同的意理，例如：
「我馬上回來」，馬上回來是十分鐘或一時以後，不同人有不同的含義。
- 非語言：肢體、眼神、姿勢、表情、手勢等
非語言訊息經常即時反應出當下情緒。例如：
皺眉頭、板著臉大喊「我沒有生氣」，非語言
訊息說服力遠超越語言訊息。

家庭溝通

看得懂，看對了嗎？(角度、觀點、需求、差異)

傾聽孩子的心聲

- 積極傾聽不單只是聆聽對方的說話，且要正確理解對方的感覺和想法，然後描述出來。

耳目一心，王者的溝通技巧



● 聽



**動機被阻礙，引發負向情緒；
越重要的動機被阻礙，就會產生越強烈的情緒。**

衝突常在不對時間地點、說了不適切的話，哈佛大學研究出門前 8 分和回家後 8 分，是最容易衝突的16分鐘。

平復情緒至少20分鐘。



我們可以這樣做

3. 尊重孩子多元興趣，開發離線外的人際關係

- 鼓勵孩子多元發展，例如：挑戰自我-騎單車環島、參加網路研究社團……
- 尊重孩子多元興趣，例如追星、玩電玩、看動漫、參與cosplay……

我們可以這樣做

4. 陪伴並安排活動，增進家人情誼

- 安排家人遊戲、運動、舞蹈、健行、露營、登山、騎單車……
- 設定家庭日，放下手機與筆電，家人一起聚餐、做家事、追劇、玩桌遊……



我們可以這樣做

5.教育部提出健康上網宣導口號:

「**一聽****二規****三動動**，**四感****五慣****六讚讚**」

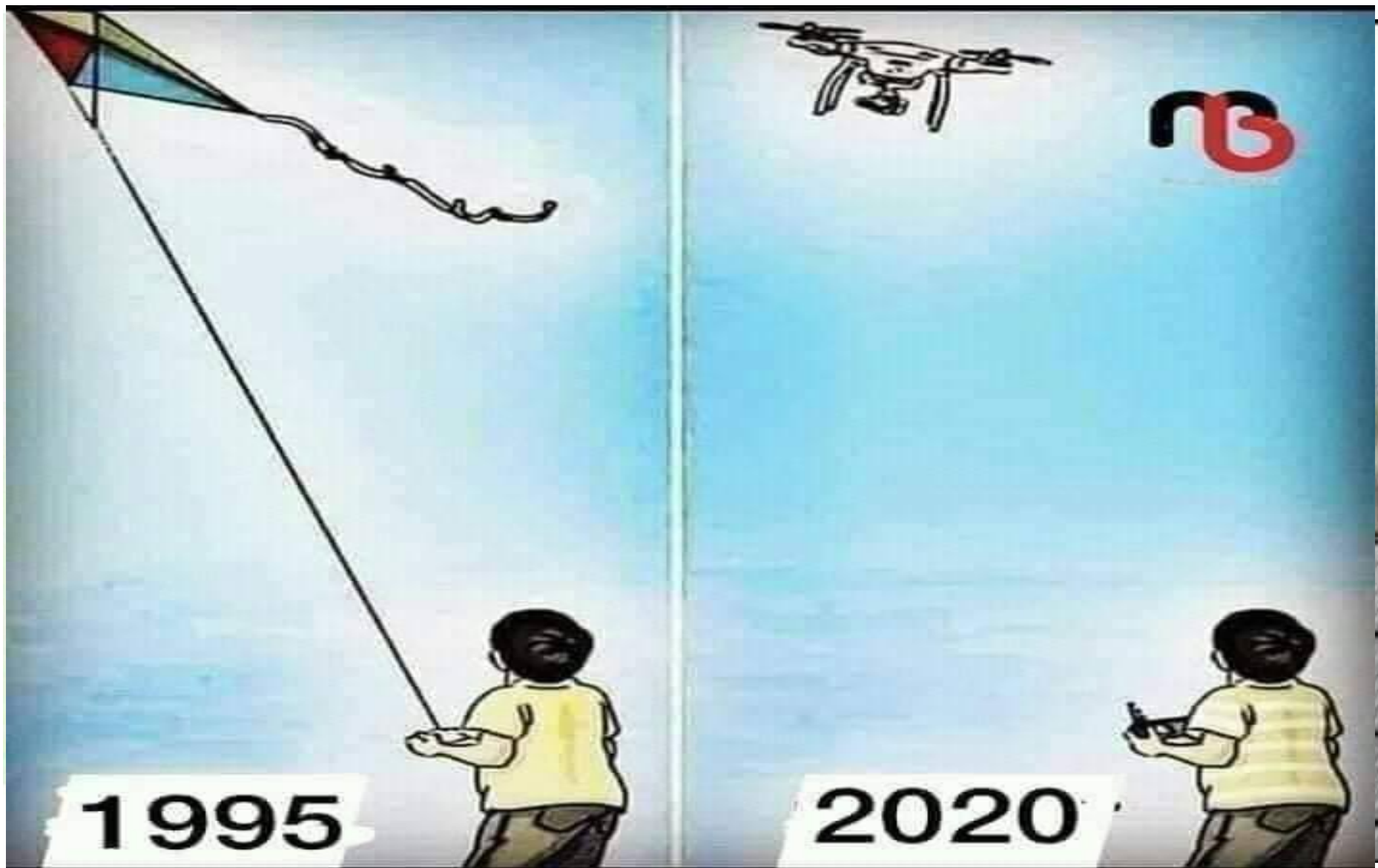
- 一聽:傾聽孩子的需求
- 二規:對孩子上網做規範
- 三動動:每使用30分鐘3C產品，就要站起來活動10分鐘
- 四感:培養子女的歸屬感、愉悅感、成就感及意義感之高四感生活
- 五慣:培養人、事、時、地、物五種網路使用的好習慣
- 六讚讚:多稱讚孩子合理使用網路的行為

肆

意見溝通與交流



科技日新月异 教養大不同



良好的教養行為就是高度的支持，
與溫暖、高度的行為控管。



伍

結語



結語1、有愛無礙

青春期的孩子，沒有FB、line、手機...讓人擔心。
FB未滿13歲不可以使用，過早使用，也讓人擔心。

愛家行動~從珍惜家人相聚開始。

人手一機，正確使用網路。

避免成癮，找到其中平衡。

結語2

善用3C

陪伴 孩子的成長，讓我們的孩子健康上網，

再接觸電腦科技成為專家！避免網路沉迷，

避免網路成癮！

The End 總之-----

健康上網，溝通及陪伴最重要

從小教育孩子愛的好習慣

- 網頁：
<https://ntpc.familyedu.moe.gov.tw>
- 地址：22057 新北市板橋區僑中一街1-1號
(大觀國中教研中心4樓)
- 家庭教育諮詢專線：412-8185(手機請加02)

謝謝指導 保持聯繫

感謝您今天的參與，請撥空回答問卷

請用手機/平板掃描下方
Qrcode即可填寫問卷

- 參加講座日期：11/18/2023
- 參加講座地點：中正國小
- 參加的講座講題：健康家庭愛發光~談善用3C及健康上網



新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government

