

「一網」打盡 孩子安全上網，家長不迷惘



安坑國小111學年度親職講座

Start!



🔍 目錄



1. 暖身活動

2. 數位使用危機

3. 數位教養

4. 網路安全

1

2

3

4

🔍 暖身

**分享最近一次
感到快樂的事情是什麼？**

🔍 暖身

早上做的第一件事情是什麼？

1. 察看手機
2. 刷牙洗臉
3. 叫小孩起床
4. 再睡五分鐘

Q 暖身

晚上睡前做的事情是什麼？

1. 閱讀書籍
2. 家人談心
3. 靜心、寫日記
4. 滑手機、看影片

🔍 暖身

您會使用網路做什麼事？

Q 暖身

每天花多少時間使用網路？

1. 每天30分鐘
2. 每天1-3小時
3. 每天3-6小時
4. 無法估計...

🔍 暖身

您能允許孩子使用網路做什麼事？

需求理論

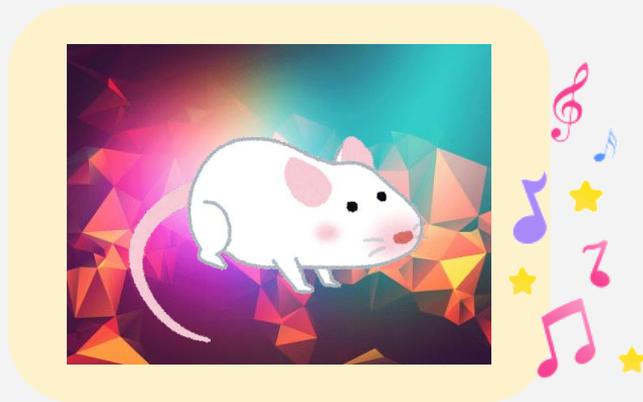




3C 對大腦的危害

Q 數位螢幕刺激 vs. 大腦發展

2018年，華盛頓大學精神科教授在
《美國國家科學院院刊》發表的實驗：



經過每天6小時，共42天的養育後，進行多項大腦認知功能測驗。



研究顯示

數位螢幕刺激組的老鼠出現過動傾向、不知危險，大腦出現變化，類似人類的注意力不足症狀。



數位螢幕帶來的**感覺過度刺激**就能造成大腦的危害。

兒童觀看電視的經典研究



兒童時期每增加一小時電視時間



青少年時期
罹患較嚴重注意力缺失問題
增加 **44 %**

病態性遊戲使用

針對新加坡國小3、4年級，
以及國中7、8年級學生進行兩年追蹤調查，
這群學生每週在電玩遊戲的時間
平均為21小時，
當中9%學生已達沉迷、失控的程度，
且造成負面影響。

病態性遊戲使用



網路與3C的危害

人際關係

專注

睡眠

衝動控制

情緒

抑制褪黑激素分泌

→ 避免睡前1小時使用3C

🔍 排擠效應

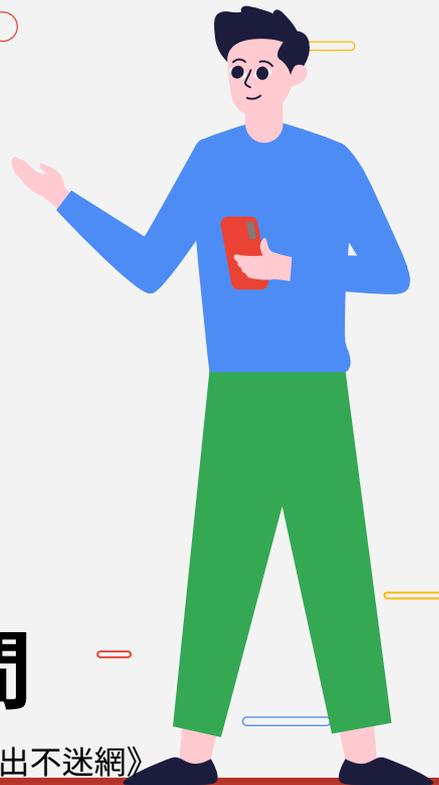
**重要任務：課業、運動、
協助家務、戶外休閒、
健康飲食、規律睡眠、
人際互動等等**

🔍 網路成癮 VS. 網路過度使用



持續至少一年以上的時間

資料來源：陳志恆《脫癮而出不迷網》



🔍 網路成癮 VS. 網路過度使用

強迫性

明明知道自己不需要或不該使用手機網路，但仍然無法控制地繼續使用。

戒斷性

不能使用手機網路時，會感到身心難耐、痛苦萬分。



網路成癮 VS. 網路過度使用

耐受性

一次要比一次使用的時間更長、刺激更強，才能夠感到滿足。

功能降低

因為大量使用手機網路，而嚴重傷害到家庭、人際、工作、學業、健康等各方面的正常經營與運作。

🔍 網路成癮 VS. 網路過度使用

強迫性

戒斷性

耐受性

功能降低



— 持續至少一年以上的時間

資料來源：陳志恆《脫癮而出不迷網》

🔍 ICD-11 電玩失調症候群 Gaming Disorder

指標1. 失去打電玩的控制力

指標2. 以打電玩為生活重心

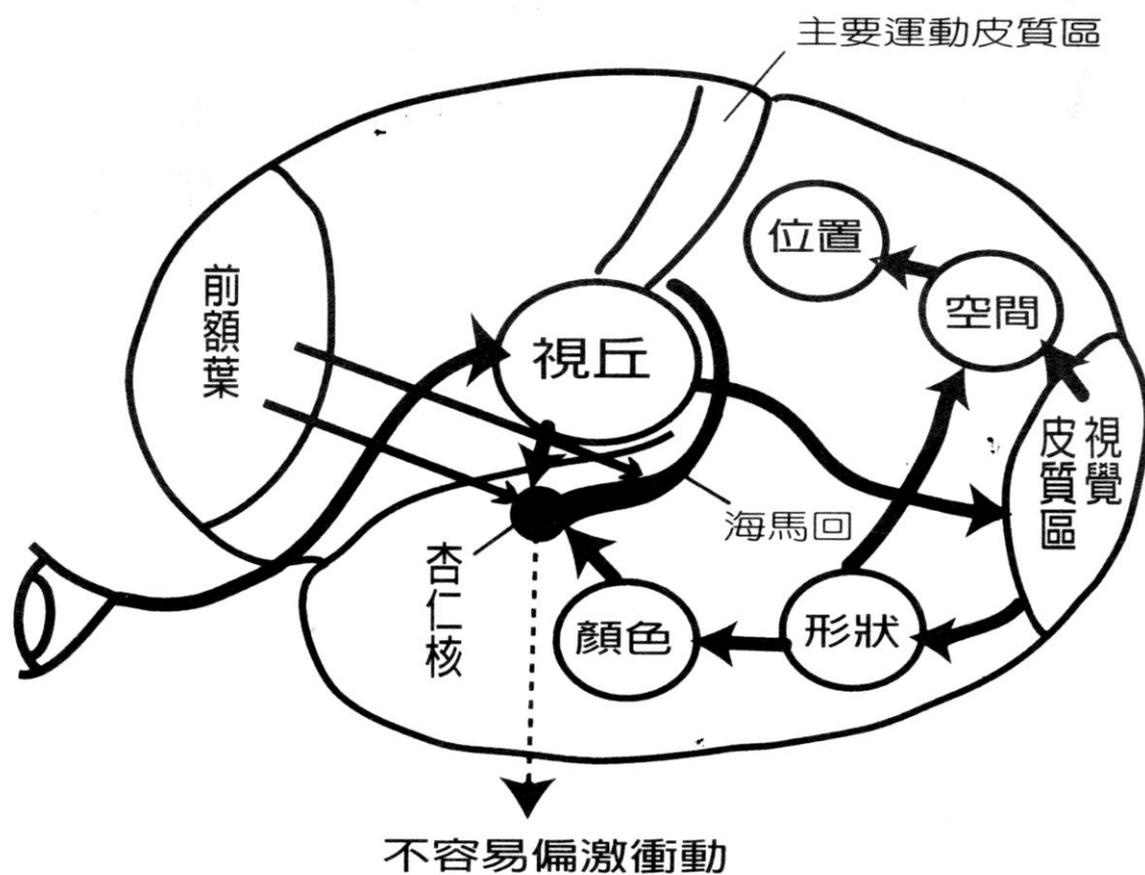
指標3. 不在乎任何出現的負面影響



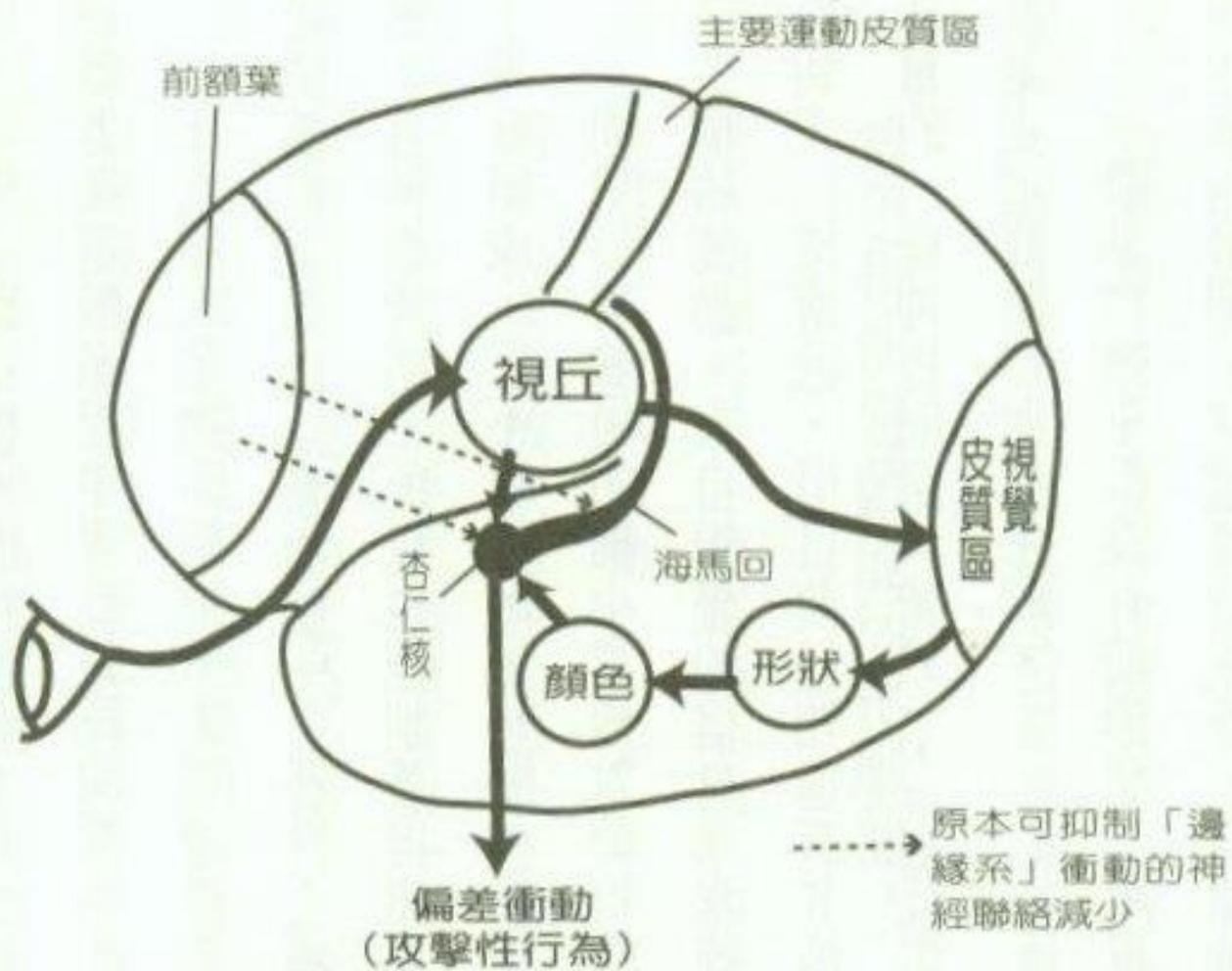


網路使用習慣量表



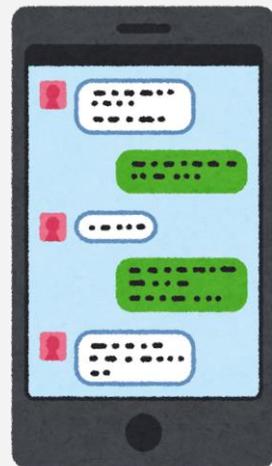


受到來自前額葉的抑制信號影響，杏仁核的突發性行為因此時被抑制。



PasSci泛科學－欲罷不能的數位海洛因，怎麼預防網路成癮？

🔍 多工處理反而更費時？！



原本只是要查找資料，被頁面推播的廣告吸引，又跳出line訊息…



多工處理反而更費時？！

接受認知測驗時，當出現其他文字、圖案的干擾，
重度媒體多工者的思考速度會變慢。
隨著測驗難度增加，分心訊息增加，
表現明顯變得更差、更常出錯。



同時接收太多資訊卻未必能全部吸收，甚
至造成**認知負荷**，使專注力下降。

🔍 數位世代，思考力有在一起「升級」嗎？

— 美國教育學者指出

隨著**數位網路科技**的提升，

兒童青少年的**思考能力**卻**下降**，

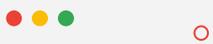
尤其是在「**精密性思考**」：

闡述想法、嚴謹的思考、創新等。





自制力 是孩子面對3C 以及真實世界的關鍵



由家長培養孩子的自制力



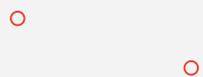
當孩子到了約定要放下手機的時候，



孩子會跟您說些什麼呢？



或是做什麼呢？



Q 由家長培養孩子的自制力

若家長的立場不夠堅定，
讓孩子一再成功拖延使用時間，
長久下來，
孩子對於 3C 的使用只會更加沉迷。





四大親子教養危機

一、親職忽略



圖片來源：depositphotos、iStock

一、親職忽略



一、親職忽略



以發展階段來說，
學前、國小階段的孩子，
是會主動靠近家長，
分享一天發生的事情，
尋求跟大人的連結。

您願意放下手上的手機、平板，
好好的陪伴您的孩子嗎？

一、親職忽略

如果孩子過往的經驗是大人
都好忙，都沒時間聽我說。
當他發生事情時，往往
不知如何開口、跟大人求助。



事後，大人隨口一句「你怎麼都不說！」
您能感受到孩子可能會有的情緒嗎？

🔍 二、負面身教



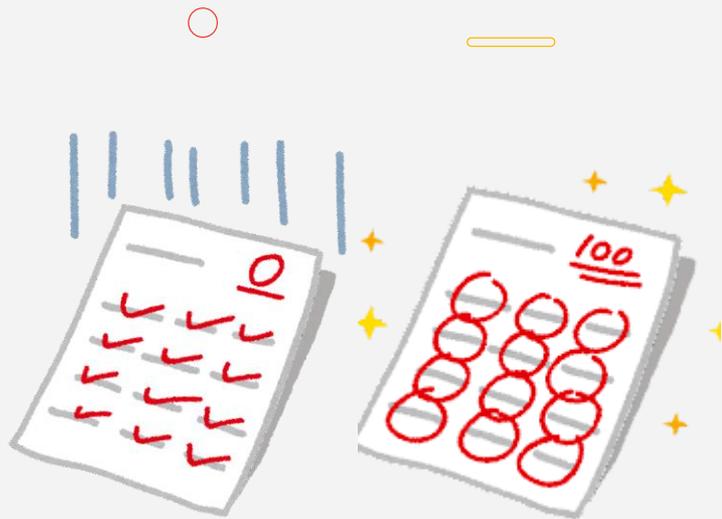
Q 三、過度保護

孩子該養成的習慣規矩，該習得的能力，
不會某天突然奇蹟般降臨到他的身上，
而是需要依靠大人有智慧的限制、
有溫度的陪伴才能一步步成長的。

愛孩子並不是滿足他的一切需求。
他才能真正的快樂。



🔍 四、過高期待



Kefir, N. &
Corsini, R. J.
(1974)

生命特質小測驗

突如其來的包裹



請問，下列哪一個是你最想退掉的？

1

被拒絕
被討厭

2

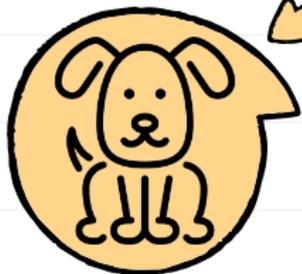
有壓力
有痛苦

3

被批評
被怪罪

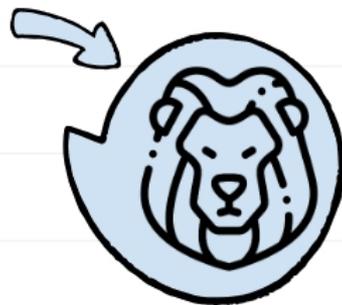
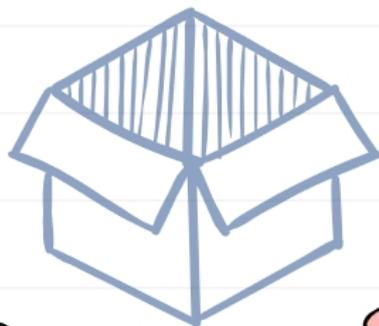
4

沒有意義
沒有價值



人好我好型

被拒絕
&
被討厭



卓越完美型

沒有意義
&
沒有價值



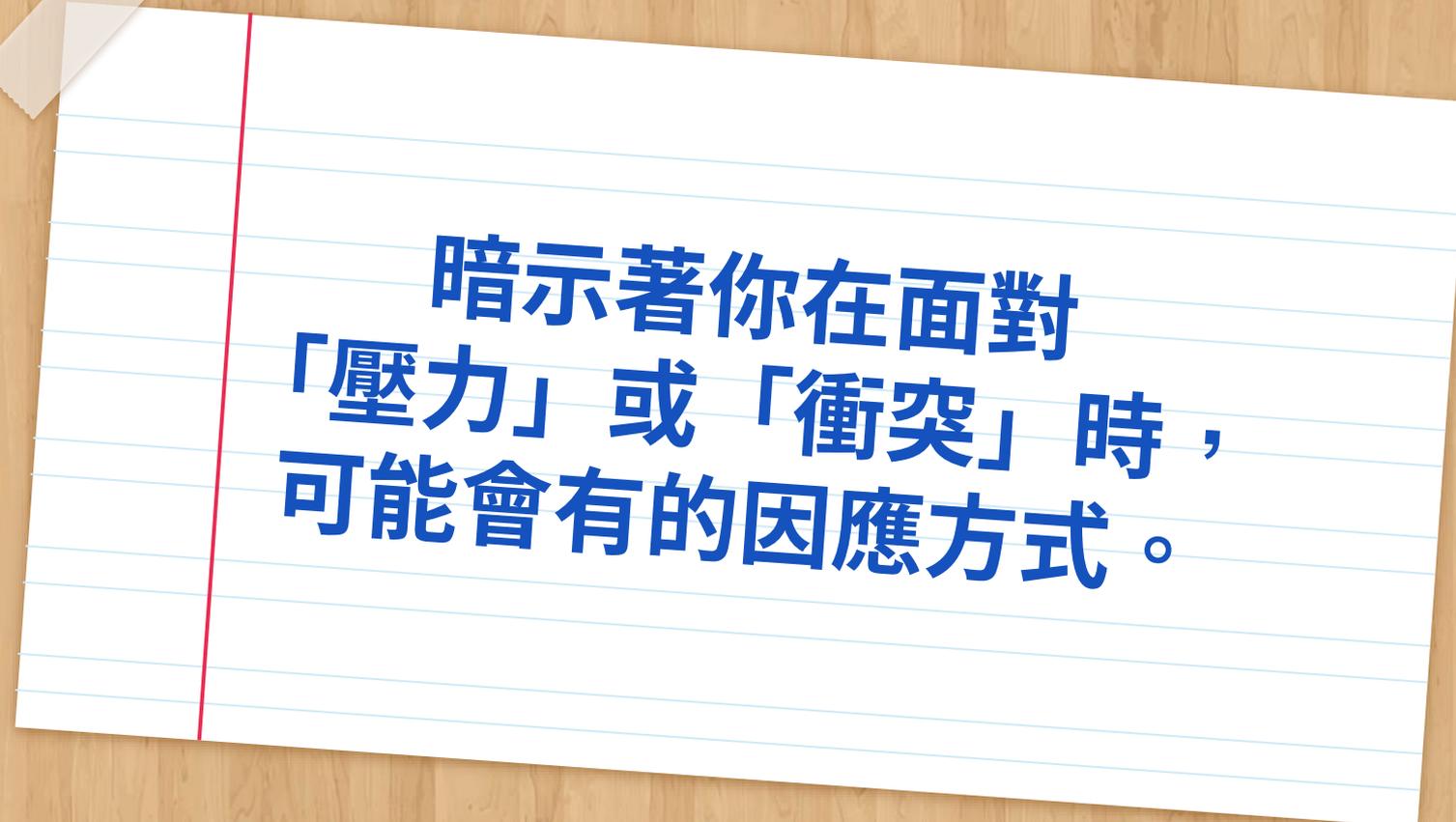
安逸自在型

有壓力 & 有痛苦



規劃掌控型

被批評 & 被怪罪



暗示著你在面對
「壓力」或「衝突」時，
可能會有的因應方式。



被拒絕
&
被討厭

人好我好

- 嘴巴說「好」，內心卻是「不」
- 忽略自己的需求，對方為主
- 過累時，會抱怨、發牢騷，覺得自己很委屈

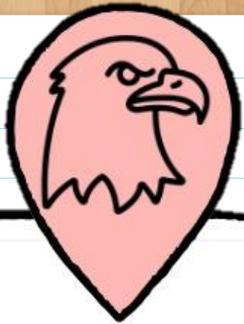
不可能讓每個人都開心



- 遇到問題，習慣先照顧自己
- 沒事不會亂冒險，躲在舒適圈最安全
- 想要被照顧，或讓別人為自己分擔

可以怕，但也記得向前走！

你不是一個人面對！



被批評
&
被怪罪

規劃掌控

- 我想要指揮、領導
- 都聽我的，按照我的步驟和邏輯
- 會有條理的爭論、解釋和辯駁
- 能掌握對我來說很重要

失去人心就什麼也沒有囉！



沒有意義
&
沒有價值

卓越完美

- 等別人不如自己來，承攬一切
- 擔心做得不夠好
- 埋頭苦幹、固執
- 對自己和他人要求很嚴格

張開手，讓別人跟你一起走！



3R策略

🔍 Role 【模範】 家長請先當最好的模範



健康上網，有節制的使用手機，
一同玩益智類的APP或看影片，談話時放下3C。



Q Real 【真實】 培養孩子對真實世界的興趣

有榮耀
成就感

有目標

有互動

有驚喜



🔍 Rule 【規則】 建立家庭網路使用規則

您會跟孩子約定什麼呢？

孩子自律的基石來自於家長的規範

🔍 何時可以給孩子使用手機？

→ 需要時可以適度使用。

孩子的第一支手機何時給？

→ 越晚越好！

→ 沒有吃到飽這件事！

3C產品使用管理原則

0-3歲 任何時間或任何地點都不能使用。

3-6歲 限制一天不可使用超過一小時。

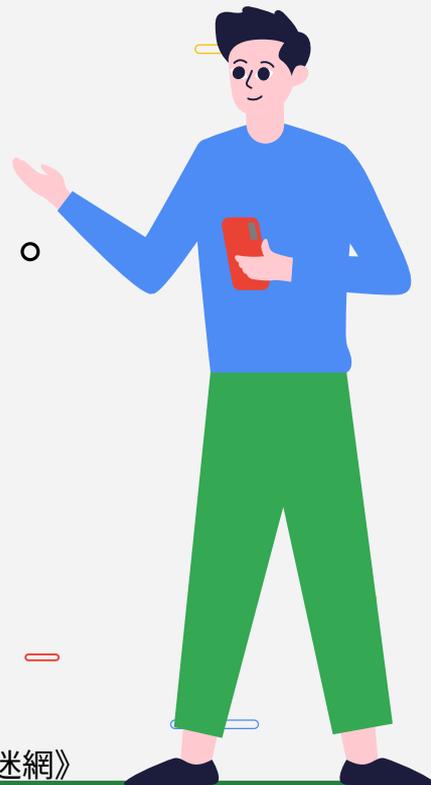
6-9歲 每天限制兩小時以內，在家長監督下使用

9-12歲 在規範下使用，一天不超過兩小時，必要時可彈性調整。

12-18歲 自主管理，尊重合理使用，不過度干涉。

🔍 最高指導原則

1. 3C網路是工具，不是玩具。
2. 自我控制能力：上得去也下得來。
3. 有品質得陪伴是最終解方！

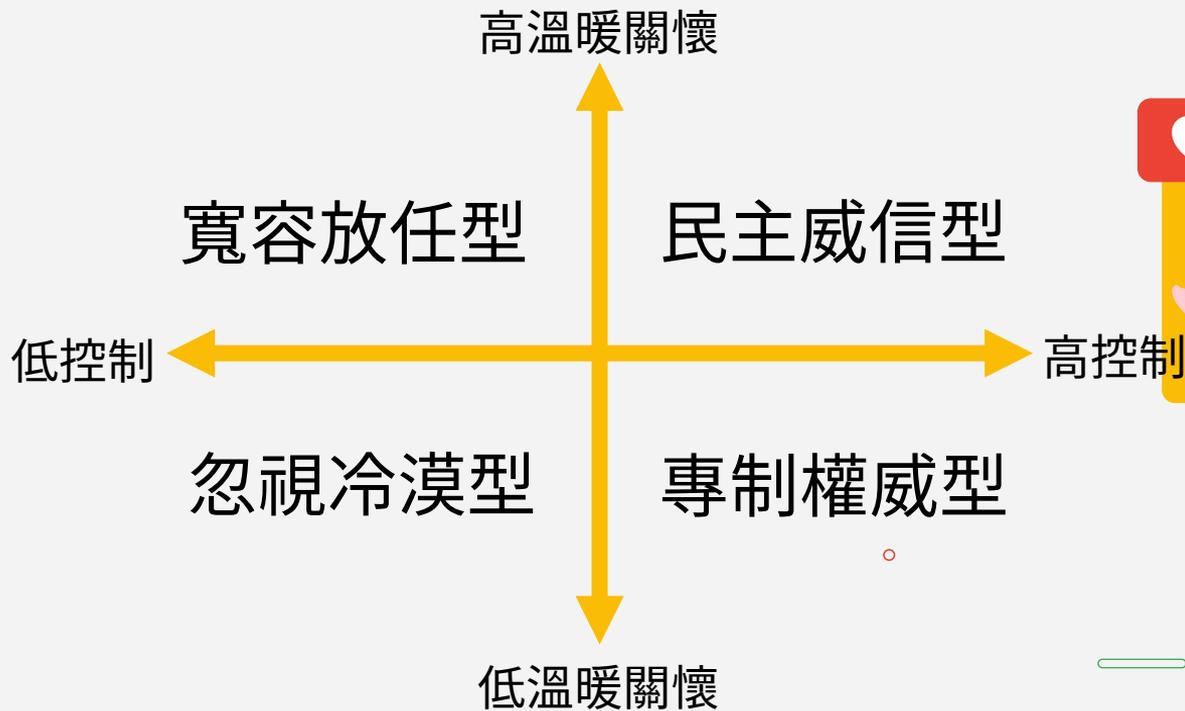


民主威信的教養風格

鮑姆林德 Diana Baumrind 等人



1



2

3

4

🔍 孩子吵著擁有自己的手機

- 成年前可以使用手機，但需要向家長申請，並在家長監管下使用。
- 手機的主人是父母，絕對不是孩子。
- 自我控制能力
- 溫柔而堅定的拒絕



「同學有，我都沒有！」

- 孩子沒有手機，感到很丟臉？
- 表達理解而非否定指責
- 重申原則，尋求替代方案



Q 如何開放與管控孩子得網路娛樂使用時間?

第一步：小處著手—從孩子做的到的開始練習

- ✓ 事先規範
- ✓ 預告提示
- ✓ 堅持停止
- ✓ 溫柔而堅定
- ✓ 適時肯定

Q 如何開放與管控孩子得網路娛樂使用時間?

第二步：逐步開放—依孩子年齡及自我控制能力
漸次開放使用時間

- ✓ 一段時間（一年）調整
- ✓ 每次延長5-10分鐘
- ✓ 與孩子討論，取得共識
- ✓ 停不下來→退回原本使用時間



如何開放與管控孩子得網路娛樂使用時間？

第三步：反覆堅持—每天都做到，沒有例外

✓ 堅定立場

- × 將上網時間與成績或學習表現掛在一起
- × 不因任何理由，無故剝奪孩子使用手機網路的時間

🔍 再一下下啦！

- ✓ 每次延長5-10分鐘
- ✓ 與孩子討論，取得共識
- ✓ 停不下來→退回原本使用時間

🔍 正向介入並非棄守規範

1. 找對時機
2. 客觀描述
3. 負責任的情緒表達
4. 正向解讀
5. 關注亮點
6. 師法過去

ex:寫作業分心、現上課分心



資料來源：陳志恆《脫癮而出不迷網》



六步驟正向溝通法

當看到孩子半夜、花過多時間沉迷遊戲、影片時，
試著跟孩子好好「溝通」。

資料來源：張立人《APP世代在想什麼》

🔍 一、忍住擔心，避免當面質問或指責

- 放鬆臉部表情與肢體。
- 切記對孩子大聲咆哮或陷入爭執。
- 不知道要說什麼時，先沉默等待。
- 孩子說話時，微微點頭、給予回應。
- 「我都聽到了。」

Q 二、表達關心，讓孩子感受溫暖

- 「你玩很久了嗎？會不會累？」
- 「要不要休息一下？」
- 關心，讓他知道您有在看著他。
- 遞出橄欖枝，釋出善意。

Q 三、花時間了解孩子的想法

- 「今天為什麼想玩這麼晚？」
- 「你很想玩這個遊戲，為什麼？」
- 不急著否定，先理解孩子在想什麼。
- 跟孩子調到相同頻道，才有機會溝通。

🔍 四、同理孩子的想法，肯定好的部分

- 「你想要跟同學玩一樣的遊戲，我能理解。」
- 「你能帶隊友一起破關，很有領導能力耶。」
- 找到孩子的亮點、優勢。
- 沒有人不喜歡被鼓勵、稱讚。

🔍 五、開放討論，再提出建議

- 「你覺得幾點睡覺，對自己是最好的？
(讓孩子先說) 我建議你晚上XX點就上床睡覺，讓自己睡飽，隔天心情會很好。」
- 要討論前，先跟孩子建立正向關係。

🔍 六、保持耐心，逐步建立現實感

- 「你可以想一想，我們明天繼續討論。」
- 「繼續這麼做，你的壓力好像會更大，我們一起想辦法。」
- 每天給予適度的壓力，拉回與現實世界的連結。

連結感
connected

勇氣
courageous

4C

能力感
capable

重要性
counted





未滿18歲
遭受或疑似遭受



有對價之性交或猥褻



利用兒少性交猥褻

供人觀賞



拍攝製造
兒童猥褻影片圖片
及其他物品



兒少坐檯陪酒、
涉及色情伴遊侍應等



「不拍我就傳給別人看」惡狼用這招逼3女…

自由時報 2022/06/04

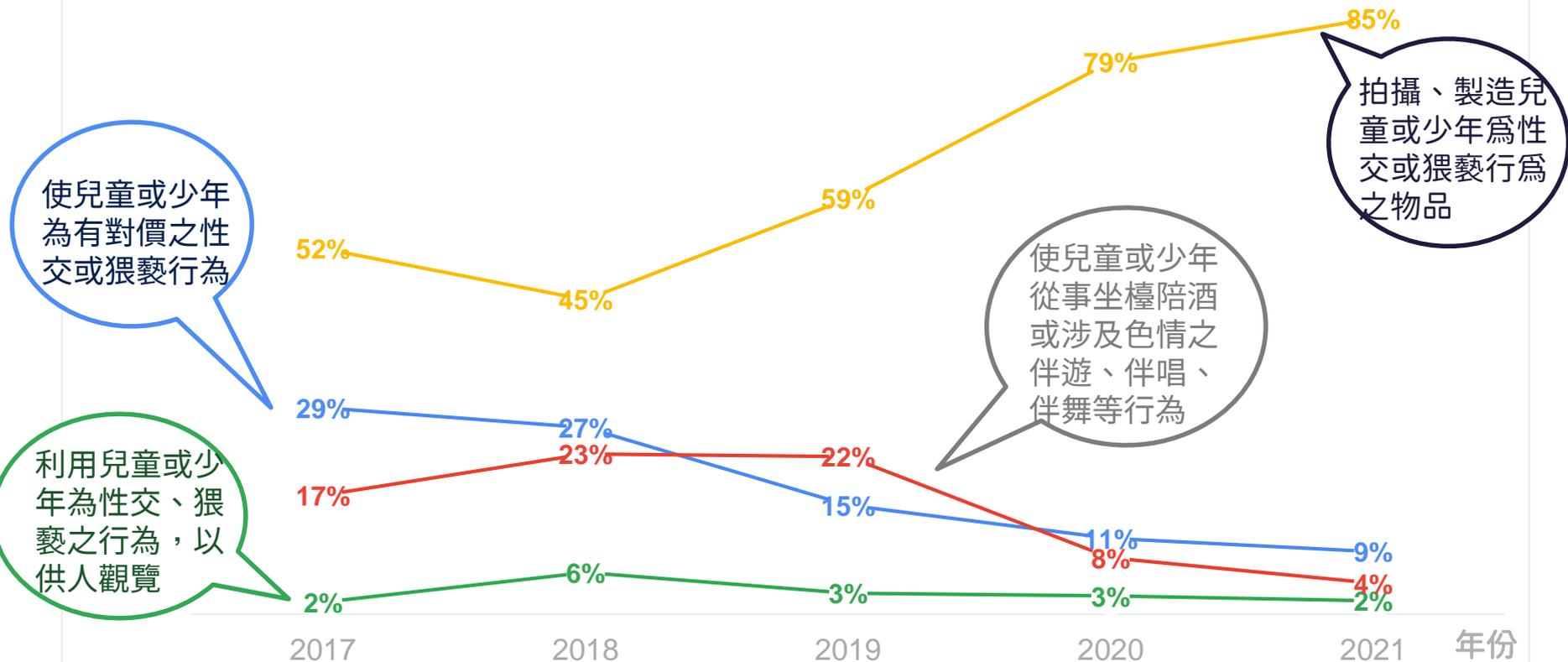
王男從2018年起，透過通訊軟體「Jello」、「CHEERS」及「LINE」陸續認識3名未成年少女。

- 一名住在高雄的**13歲少女**小怡跟王男相約見面後，被王男帶到MTV包廂內發生**性行為**。
- 小怡以為自己遇到真愛，發生性行為後，**陸續傳送自己的性感照片給王男**，殊不知王男在同一時間，還鎖定另名家住高雄的**15歲少女**小文，小文在網路上也被王男的甜言蜜語誘騙，**傳了數張自己的裸照給他**。
- 王男拿到小怡和小文的裸照後，他要求小怡**自拍自慰影片**給他看，小怡不答應，王男竟把小怡的裸照給她的黃姓女同學，還**恐嚇她**「之前只是心軟只傳女生看，之後就是男生了」、「你不聽話就可以知道我傳給誰了」、「你拒絕我馬上傳」，小怡無奈只好到浴室自拍影片再傳給王男。
- 小文也被王男用同樣手法逼迫拍自慰影片，小文拒絕，王傳訊恐嚇她「**你要外流嗎，一個禮拜不見我就讓你朋友知道**」，讓小文在驚恐中也拍下自慰影片。
- 後來小怡的父母得知此事報警，警方循線前往台中逮捕王男，除扣得小怡和小文的裸照和性愛影片外，又在王男的電腦裡，發現另名住在台北市的**16歲少女**小瑩也受害。

	使兒童或少年為有對價之性交或猥褻行為	利用兒童或少年為性交、猥褻之行為，以供人觀覽	拍攝、製造兒童或少年為性交或猥褻行為之物品	使兒童或少年從事坐檯陪酒或涉及色情之伴遊、伴唱、伴舞等行為	總計
2017年	328	19	581	189	1,117
2018年	324	72	546	278	1,220
2019年	188	36	717	272	1,213
2020年					
2021年					

資料來源：衛生福利部

兒少性剝削樣態



使兒童或少年為有對價之性交或猥褻行為

利用兒童或少年為性交、猥褻之行為，以供人觀覽

使兒童或少年從事坐檯陪酒或涉及色情之伴遊、伴唱、伴舞等行為

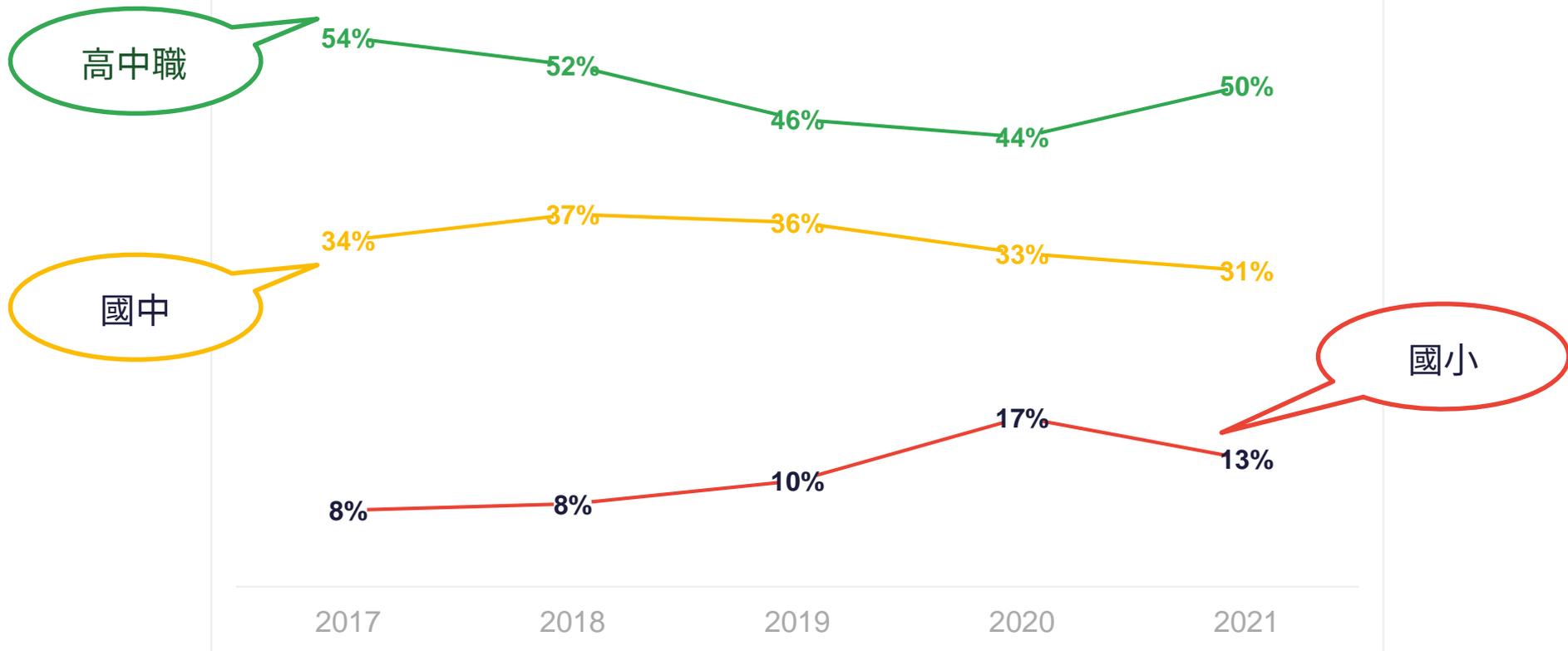
拍攝、製造兒童或少年為性交或猥褻行為之物品

依就學狀況分類

	國小	國中	高中職	大專	不詳	總計
2017年	80	575	363	11	31	1,060
2018年	87	546	390	18	19	1,060
2019年	127	559	436	9	80	1,211
2020年						
2021年						

資料來源：衛生福利部

依就學狀況分類



🔍 數位世代：兒童網路行為安全調查

- 7 成家長知道網路分級、把關APP使用的年齡，但高達 9成4 的家長認為孩子缺乏數位與網路安全知識。

最擔心孩子遇到的問題前三名：

1. 接觸到不良內容與價值觀
2. 網路成癮
3. 過度沉迷影響健康

教育部 x 趨勢科技合作網路守護天使3.0

趨勢科技家長守護特色

支援五大作業系統     

| **網站過濾**: 封鎖色情、暴力及惡意網站

| **兒少搜尋文字雲**: 了解孩子上網經常搜尋哪些網站或影片

| **即時遮蔽不雅影像**: 遮蔽裸露情色的圖像/ Youtube 影片內容和搜尋結果

| **遠端管理**: 遠端禁用裝置*、遠端暫停網路*

| **手機時間管理**: 螢幕使用時間*、禁用特定App*、睡覺/休息時間、護眼提醒

| **手機定位**: 即時定位

| **阻擋廣告**: 封鎖網頁廣告、第三方追蹤器

| **一對多台裝置管理**

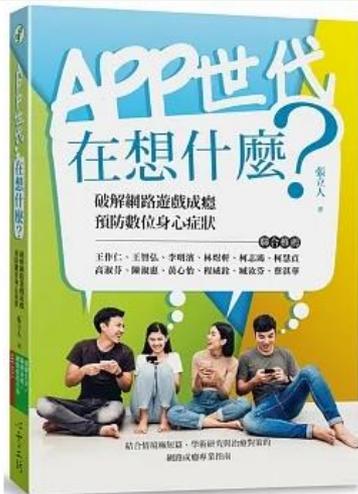


免費使用



立即下載

🔍 參考書籍



《APP世代在想什麼： 破解網路遊戲成癮、 預防數位身心症狀》

張立人 2019

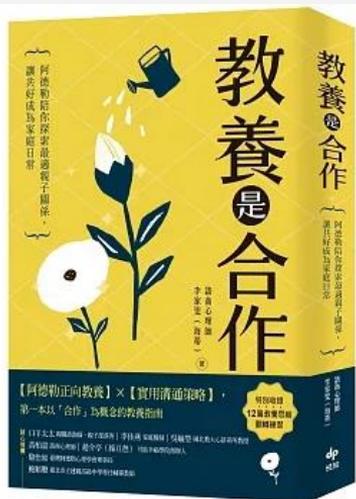
🔍 參考書籍



《脫癮而出不迷網： 寫給網路原生世代父母 的教養書》

陳志恆 2022

🔍 參考書籍



《教養是合作：
阿德勒陪你探索最適親子關係，
讓共好成為家庭日常》

李家雯（海蒂） 2022