

# 健康家庭好健康~談善用 3C 及健康上網

## 【人手一機滑世代】

## 【善用 3C 上網不上癮】

講師	鄭福妹:教育部家庭教育專業人員；新北市家庭教育宣講團愛家宣導組組長； 親職團體、親密之旅成長團體及高齡自主學習團體帶領人； 從事教育工作 30 年，歷經國小教師、組長、主任、校長退休。。
時間	110.11.13 (星期六) 9:00~11:00
地點	樹林區柑園國民小學

### ◎新北市政府家庭教育中心網站簡介

#### 壹、前言

- 一、手機與電腦是通訊工具、娛樂工具及學習利器。
- 二、手機是工具不是玩具，上網不上癮。

#### 貳、3C 與親子教養

聰明家長善用 3C 做教養，例如幼兒期訂規則訓練自制力，所有的努力都在備戰青少年時期，確保青少年有一定的自我控制力能善用 3C。

#### 參、善用 3C，避免網路成癮

- 一、網路成癮的意涵及影響。
- 二、網路成癮的輔導資源。

#### 肆、牽手滑世代，擁抱健康家庭

- 一、健康上網:一聽二規三動動，四感五慣六讚讚。
- 二、家長可以這樣做：以身作則……。

#### 伍、意見溝通與交流

網路蓬勃發展，讓我們的生活更便利，但也衍生出許多問題……

陸、結語：

【人手一機，正確使用網路】

- 一、陪伴孩子成長，健康上網，避免網路成癮。
- 二、打造健康家庭，做好兒少保護工作，防止高風險家庭的發生。
- 三、家庭是無可取代的人生風景，幸福家庭需要經營才能擁有。

幸福家庭的特質：

- 1. 家人有固定的相聚時間
- 2. 常常感謝與讚美對方
- 3. 能共同處理危機一起面對難題。

附件 1

教養難題／手機的戰爭 成親子衝突新主因

<https://udn.com/news/story/122028/5306410>

2021-03-10 01:27 聯合報 / 記者張瀨文、洪欣慈、游昊耘 / 台北報導 醫師



對父母來說，智慧手機帶來新型態教養難題。聯合報資料照片

根據兒盟二〇一九年的社群軟體調查報告，台灣孩子平均十歲擁有第一支智慧型手機。對青少年父母來說，**智慧型手機帶來了新型態的教養難題。**

北部某醫院愈來愈常接到禁用網路後，青少年和爸媽大打出手的個案，也曾有爸爸把網路關掉後女兒生氣捶窗戶，鮮血淋漓被送來急診室。北市聯合醫院松德院區精神科醫師陳映燁曾經有個病人，因為孩子好幾次以離家出走威脅使用手機，導致媽媽失眠憂鬱來就診。

台大醫院精神醫學部醫師丘彥南觀察，手機使用是這幾年門診常見親子間緊張關係主因，孩子不滿「同學都有，我為什麼沒有？」家長氣「時間到了卻不下線！」有些孩子甚至用自傷、暴力來威脅。

給孩子智慧型手機是個「無法收回」的決定，專家都建議，能愈晚給愈好，判斷標準不是孩子的年紀，而是父母有沒有「準備好」踏上手機教養旅程？世界各國數字看來，英國平均七歲、瑞典十歲、日本十二歲；相較網路分級規範嚴格的歐洲國家，亞洲國家的孩子普遍較晚擁有智慧型手機。孩子幾歲該擁有智慧型手機並無標準答案，更重要的是家庭與社會等大環境是否有合宜的規範與引導。

展翅協會兒少網安處處長陳時英說，多數家長都只想到管理使用時間，但其實更重要的是知道孩子正在用什麼？犯罪集團比你更知道孩子在玩什麼、知道哪裡可以找到孩子，與其一味禁止，不如積極教孩子因應網路留言與陷阱。

陳時英提醒，家長要看懂在網路沉迷的背後，孩子遇到的問題：人際、家庭、學習挫敗、沒有自信心、失去自我價值、無法處理親密關係等，這些都反映了孩子在真實世界的根本需求，都不是縮短手機使用時間就可以解決。

## 附件 2

### 新北市網路成癮醫療資源

108.06.25

編號	機構名稱	地址	洽詢窗口	備註
1	新北市立聯合醫院	(板橋院區) 新北市板橋區英士路198號	(02)2257-5151	開設網路成癮特別門診 蔡雅如醫師
		(三重院區) 新北市三重區新北大道一段3號	(02)2982-9111	開設網路成癮特別門診 楊明樞醫師
2	衛生福利部八里療養院	(八里門診) 新北市八里區華富山33號	(02)2210-1660	開設網路成癮特別門診 潘亦蕾、張哲鴻醫師
		(土城門診) 新北市土城區青雲路6號	(02)2274-5250	開設網路成癮特別門診 洪嘉均、潘亦蕾、黃正誼醫師
		(蘆洲門診) 新北市蘆洲區光榮路116號	(02)8285-6224	開設網路成癮特別門診 張介信、張哲鴻、徐智昱、 馬景野、潘亦蕾醫師
3	醫療財團法人徐元智先生醫藥基金會亞東紀念醫院	新北市板橋區南雅南路二段21號及 高爾富路300號	(02)8966-7000	

## 臺北市、新北市政府衛生局社區心理衛生中心

縣市	電話	地址
臺北市	02-33936779#11	台北市中正區金山南路一段5號 <a href="https://mental-health.gov.taipei/">https://mental-health.gov.taipei/</a>
新北市	02-22572623	新北市板橋區英士路192-1號 <a href="https://www.health.ntpc.gov.tw/basic/?node=19497">https://www.health.ntpc.gov.tw/basic/?node=19497</a>

### 附件 3

#### 網路沉迷(成癮)相關資訊：(歡迎與孩子分享)

- iWIN 網路內容防護機構 <http://i.win.org.tw/>
- 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/atozwyw/blog?st=c&p=1&w=1778058>
- 衛福部心理及口腔健康司~網路成癮專區  
<https://dep.mohw.gov.tw/domhaoh/cp-4910-55038-107.html>
- 王智弘 (2009)。網路諮商、網路成癮 與網路心理健康。台北：學富文化。
- 鄭福妹(2016)。創意家41期：網路教養學答客問。新北市政府家庭教育中心。
- 如何讓孩子善用 3C？黃琮寧醫師提醒「維持這點是關鍵」  
<https://www.youtube.com/watch?v=RACQo6TlxIA>

### 附件 4

#### 健康家庭 168、活力家庭一路發

1 個健康家庭、6 項增進夫妻關係及 8 項增進親子關係的指標與行動，可以幫助提醒現代家庭中的成員，在忙碌的生活當中與家人培養親密的情感，別忘了每天 168，不僅為彼此關係加溫，更可以引導家人一起學習與成長，共同邁向健康家庭。

#### 健康家庭 168 自我檢核表

#### 6 項增進夫妻關係的具體指標

我有做到

我正在努力中

- |                       |                          |                          |
|-----------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 每天與配偶擁抱一次          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 每天和配偶分享自己的一件事並傾聽對方 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 每天為配偶做一件事          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 每週與配偶一起做一件事        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 尊重配偶有一小段獨處時間的需要    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 願意一起面對問題           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### 8 項增進親子關係的具體指標

- |                        | 我有做到                     | 我正在努力中                   |
|------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 每天與孩子擁抱一次           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 每天傾聽孩子一天的心情故事       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 每天對孩子說一句好話          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 每天與孩子共同感恩一件事        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 每週與孩子一起做一件事         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 每週陪孩子做他／她有興趣的一件事    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 每天鼓勵孩子完成自己的一件事並給予讚美 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 父母一起以溫和而堅定的態度教導孩子   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

說明：

本項檢核表提供父母在經營家庭的同時，覺察自己在不同的角色中行動的模式，以提醒父母親學習新的行動方式來增進夫妻、親子關係。

若您能輕鬆運用這些指標行動，相信您的家庭關係一定是很溫暖及健康。若是您在運用上還不熟練，相信透過練習，一定可以漸入佳境。

若您在經營家庭的同時，遇到相關家庭的問題或是想學習家庭教育課程，歡迎撥打家庭教育諮詢專線：412-8185（試一下、幫一幫我），各縣市政府家庭教育中心將竭誠為您服務。

### 附件 7 QA 請您簡要回答：

Q1. 請問您對今天的愛家講座「談善用 3C 及健康上網」，有什麼期待？

A1：

Q2. 請問網路成癮是不是一種病？該如何面對網路成癮？

A2：

◎請用手機掃描並填寫回饋單~感謝您!

110 年度第2次「愛家-幸福家庭 123 宣導」講座回饋單

<https://forms.gle/iaYvRZEHJvVqj7Pf6>

