數位時代的親子教養-加減乘除、運用自如

各位家長:大家好!

我們已進入數位時代多年,智慧型手機和線上學習已成為孩子們生活中不可或缺的一環。作為家長,除了肩負教育與引導的責任,也需尊重孩子的獨立性與自主權。為了協助家長在數位時代下建立正向的親子互動關係,教育部分享以下參考原則,供家長與孩子溝通時運用。

一、加(加分)—善用數位工具,讓家庭生活加分

現代孩子成長於科技爆炸時代,思維模式與家長可能不同,鼓勵家長認識數位時代的正、負面影響,並學習與孩子交流數位相關 話題,建議策略包括:

- (一)了解孩子喜愛的熱門線上遊戲與網站之互動方式,以拉近親 子距離。
- (二)透過數位工具,保持與遠方親屬的聯繫,或製作家庭數位相 簿或影片,讓全家人共同回顧美好時光,增進感情連結。
- (三)利用數位日曆協調家庭活動時間,更有效地安排全家參與的 休閒時光,有效提升互動品質與效率。

孩子的數位使用行為,宜建立在親子信任的基礎上。面對孩子 越來越頻繁的數位使用行為,與其以命令或完全限制的方式來控制, 不如透過「談心對話與溝通討論」的方式來處理。

二、減(減少)—設立數位規範,以減少過度使用

適度限制孩子的數位使用時間雖然重要,但並非教養的核心目的;培養孩子的自律能力才是關鍵所在。我們應鼓勵孩子主動制定自己的時間管理方式,建議策略包括:

- (一)透過「召開家庭會議」,與孩子共同制定合理的數位使用規範, 例如限制螢幕時間,設定遊戲或影片的每日使用上限,並討 論規範的重要性。
- (二)規劃「家庭專屬時段」,如用餐或睡前不使用數位工具,專注 於交流與休息,深化親子情感。
- (三)與孩子共同參與戶外活動,協助他們學習安排生活優先順序, 逐步建立不依賴科技娛樂的生活節奏。

如在家庭中因數位使用而引發衝突或矛盾,建議透過親子之間 的「談心對話」來進行協調,共同探討彼此的期待與需求,並創造 出雙贏的解決方案。另家長的數位使用習慣對孩子具有深遠影響, 家長可從自身做起,主動管理使用數位工具的時間,例如在用餐或家庭相處時刻暫停使用手機,共同營造高品質的親子互動時光。

三、乘(加乘)—提升數位素養,讓學習效益加乘

數位世界不僅是娛樂,更是學習與探索的寶庫,家長可陪伴孩子研究有趣主題,共同學習與成長,建議策略包括:

- (一)鼓勵孩子將數位多媒體資源融入學習,例如教育遊戲或互動模擬工具。推薦如 Google Docs、協作白板等,讓孩子與同學 共同完成專題或創意項目,提升合作能力與數位技巧。
- (二)引導孩子使用數位工具創作,如繪圖軟體、影片剪輯或音樂 編輯程式。鼓勵家長參與作品討論與分享,促進親子合作。
- (三)協助孩子建立個人數位作品集、參加線上競賽或展示數位技能,將為孩子奠定升學與就業的堅實基礎,幫助他們更自信地迎接與數位相關的學科與職場挑戰。

四、除(去除)—遠離數位危害,去除有害的影響

家長可利用目前已設計完善的家庭數位管理工具,協助孩子選擇安全、適齡內容,避免暴力、色情或不健康資訊。本部已建置免費「數位工具包」資源(相關資源連結:https://gov.tw/bLU),是有效管理孩子數位行為的好幫手,能協助設定應用程式限制並監控裝置使用情況。在安裝後,建議同時引導孩子以下重點:

- (一)教育孩子如何保護數位足跡,例如不分享個人資訊、設定強密碼,以及辨別假新聞和可疑網站,讓孩子形成自我保護意識。
- (二)幫助孩子面對網絡霸凌,避免與惡意使用者互動,並教導他 們保護隱私,例如不要上傳敏感照片,並在網路環境中保持 尊重與禮貌。
- (三)遇到網路色情、暴力、不當內容,可向 iWIN (https://www.iwin.org.tw)線上檢舉或諮詢。遭受網路霸凌、恐嚇或個資外流等威脅,可透過110報請警政機關協助處理。若遇疑似詐騙簡訊、網購詐騙、假冒親友等,可透過165 反詐騙專線尋求協助。

在數位科技飛速發展的時代,希望家長能透過上述「加、減、 乘、除」的幾項教養原則,協助並保護孩子在數位環境健康成長。 最重要的是,攜手孩子建立信任與尊重,透過談心對話,面對數位 科技帶來的家庭衝突與生活挑戰,共同打造和諧的幸福家庭!