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！