

把上網壞習慣 一「網」打盡！

陪孩子在網路世代成長的指南



目錄

一、主任的話	3
二、虛擬世界不是罪魁禍首，現實生活的推力才是元凶	5
三、網路使用習慣自我篩檢量表、網路使用習慣量表、網路成癮因子檢核表	9
四、對症下藥！常見情境大公開	15
綠燈：預防勝於治療，建立好習慣，網路任我行	16
1. 情境一【什麼時候才能讓孩子接觸 3C？】	16
2. 情境二【總是把手機當成孩子吵鬧時的萬靈丹？】	17
3. 情境三【怕手機交給孩子就拿不回來？】	18
4. 情境四【孩子想要跟同學一樣有自己的手機怎麼辦？】	18
5. 情境五【不給玩手機就不寫功課怎麼辦？】	20
6. 情境六【想在約定外的時間玩線上遊戲該給孩子玩嗎？】	21
7. 情境七【孩子吵著換手機，想要 VS 需要！】	23
8. 情境八【老是不懂孩子為什麼生氣？】	24
9. 情境九【自我控制從家長做起！認識並覺察自己的情緒】	26
10. 情境十【打電動就一定會變成壞小孩？】	29
11. 情境十一【模仿父母滑手機！小心低頭族父母潛移默化】	30
黃燈：小心網路成癮前兆，日常生活耐心觀察	31
12. 情境十二【每次提醒孩子網路使用時間都吵架？】	31
13. 情境十三【為什麼孩子不做功課愛上網？】	34
14. 情境十四【孩子只在網路上交朋友怎麼辦？】	36
15. 情境十五【發現孩子是網路霸凌加害者怎麼辦？】	38
16. 情境十六【孩子無聊就上網找樂子？】	41
17. 情境十七【孩子又沒日沒夜玩電腦？】	42
18. 情境十八【不理解孩子為何總是偷玩電腦？】	44
特殊：網路陷阱何其多！保護孩子安全不踩雷	46
19. 情境十九【我的孩子愛玩暴力遊戲怎麼辦？】	46
20. 情境二十【孩子突然變得退縮內向？小心成為網路霸凌受害者】	48
21. 情境二十一【孩子瀏覽色情網站如何處理？】	51
22. 情境二十二【孩子想當網紅？電競選手、Youtuber 甘苦談】	53
23. 情境二十三【為什麼孩子玩手遊要花這麼多錢？】	55
24. 情境二十四【我的孩子特別在意他人的想法，網路會對他有什麼危險嗎？】	56
紅燈：及時尋求專業協助，全家齊力遵從醫囑	58
25. 情境二十五【想帶孩子看醫生卻老是被拒絕？】	58
26. 情境二十六【看完醫生後親子應該怎麼合作？】	60
27. 情境二十七【網路成為孩子唯一的避難所如何尋求專業協助？】	62
五、參考資料	63
附錄一、4F 引導反思討論	66
附錄二、資源列表	67



預防網路成癮從建立生活習慣開始 給孩子們最甜蜜也最有幫助的就是陪伴

隨著 5G 網路時代的到來，兒童及少年的成長與學習已不再只有紙本作業、實體課本，孩子課堂上也需要學習使用投影片及口頭報告，甚至使用網路上傳作業，再加上新冠肺炎疫情的影響，遠距教學也成了不可或缺的師生互動模式，孩子們第一次要面對數位裝置的時間點，恐怕比我們所預設的要早上許多。

為了幫助兒童少年及早適應網路生活、養成良好上網習慣，國立臺灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心（以下簡稱本中心）編製了這本《把上網壞習慣一「網」打盡！陪孩子在網路世代成長的指南》手冊（以下簡稱本手冊），廣納超過十本書籍和文獻的內容、並結合團隊的實務工作經驗與正能訓練（PILOT）教材，以淺顯易懂的方式呈現，期待家長閱讀後，可以從孩子的角度思考各種行為，並做出適當地回應，和孩子站在同一陣線，共同組隊迎接 3C 世代的各項挑戰。

根據本中心過去與趨勢科技合作開發「PC-cillin 家長守護版」的手機 APP 經驗發現，經過有效溝通、樹立網路使用規則的家庭，不僅能讓孩子有節制地使用手機和電腦，更能讓孩子專注於現實世界的生活。相反的，使用「直接禁止孩子使用網路」方法的家長，反而會導致反效果，造成更多親子衝突或關係失和。在 APP 的成效評估中，研究團隊收到許多家長的回饋建議，因而引發我們把好的教養方法集結成冊的想法。透過這本手冊，我們期待能幫助家長順利進入孩子的世界，同時手冊中也提供快篩量表，讓家長和孩子一起檢驗自己的網路使用狀況。如果量表分數超過標準，家長要避免把孩子的特定行為輕易貼上網路成癮的標籤，比較好的作法是立即求助網路成癮專科，由專業醫師進行診斷。本手冊的寫作出發點在於營造家長及子子女互信、合作的溝通模式，透過相互約定使用時間及頻率，家長以身作則不超過網路使用時間，並讓孩子學會如何運用空白的時間，延伸並強化孩子的自制力及時間管理能力。

5G 網路的技術創新，宣告著網路只會更早也更深地進入生活，兒少的成長及發展過程中，需要父母不斷耐心地和孩子溝通，家長的陪伴才是支持孩子在網路世代中健康成長最巨大的力量。我們期待這本手冊，可以作為家長和孩子間溝通的指南，一起為孩子們把上網壞習慣一網打盡！

國立臺灣大學社會工作學系教授
國立臺灣大學中國信託慈善基金會
兒少暨家庭研究中心主任

沈蕙

虛擬世界不是罪魁禍首 現實生活的推力才是元凶





(一) 虛擬世界的致命吸引力

從家長的觀點來看，或許會認為遊戲中的等級、成就、任務有什麼好值得在乎的？然而，實際上父母所認同的「成就感來源」和孩子視角下的成就感來源必然有所不同，像是父母可能認為「學業成績」才是典型的成就感來源：在校成績良好，升學考試突出，最後考到頂尖大學；偏偏孩子反其道而行，以遊戲為生活重心、期待在遊戲中有驚人表現，對於爸媽的想法嗤之以鼻；事實上，現代虛擬世界背後藏有設計者吸引用戶的巧思，孩子投入大量時間在網路上的原因，並不能單單只能歸咎於孩子本身，讓我們簡單了解手機遊戲致命吸引力的來源，為孩子預防成癮踏出第一步。

無論是線上遊戲或是社群軟體，為了吸引用戶投入時間，往往都會用「即時回饋」的方式，讓玩家可以立即得到獎勵機制，例如遊戲就會將等級、成就、任務目標等等設計為可預見的客觀標準；又或是現在的社群軟體也流行以數字呈現讚數、愛心數，都是易使人上癮的即時回饋機制。

特別是近五年來，隨著手機遊戲橫掃遊戲市場，市佔率高的手機遊戲往往有以下幾個要素：透過精緻的畫面或聲光效果製造好的第一印象、利用簡易操作立即得到大量成就感回饋、超值優惠吸引首儲以增加玩家沉沒成本，以及建立讓玩家感到公平的遊玩系統，例如這幾年極「夯」的手機遊戲《FGO》就是利用公平的卡牌系統吸引玩家課金、抽卡，不僅使玩家對於自己將會抽到的卡片有期待感，更間接使玩家在現實生活也可以討論彼此「抽到什麼卡」，來凝聚對遊戲的情感歸屬，無形中讓玩家更難「棄坑」，只能為了無窮的「不甘心」感繼續課金、抽卡。



【知識補給站—網路遊戲專業術語】

首儲：遊戲廠商為了吸引玩家購買遊戲點數，會以極高的優惠作為誘因，常見如首儲雙倍優惠，即為玩家第一次儲值該遊戲，就能獲得比平時多一倍的點數。

沉沒成本：這裡指的是在玩遊戲時，因為過去已經付出且不可回收的成本，例如已經花費大量的時間和金錢在遊戲上的孩子，往往比剛接觸該遊戲、還沒有花費金錢在遊戲上的孩子，更容易因為「不甘心」損失的時間和金錢而繼續玩該遊戲。

課金：網路流行用語，意思是購買遊戲點數、虛擬貨幣或遊戲產品。

棄坑：網路流行用語，意思是不再玩某款遊戲。

(二) 現實世界的推力才是元凶

虛擬世界的回饋機制成為了吸引孩子的強大拉力，然而，在實證研究上，現實的無力感往往才是使孩子轉而投向網路世界的關鍵原因。當孩子的生活出現問題，網路就是最佳的避難所，特別是家庭功能不彰、缺乏正向支持及生活無聊，都很容易讓孩子轉向極容易得到即時回饋的網路尋求溫暖。例如，如果父母的管教風格偏向專制高壓，總是用父母認同的價值觀來評價孩子，孩子就有極高的可能更喜歡與有共同興趣、年紀及價值觀相仿的網友相處；或是孩子缺乏「時間管理」的概念，就很有可能漫無目的地在網頁與網頁間切換，上網成了一種打發無聊的方法；更有可能的是，孩子因為在學校交朋友受挫，就沉迷在成本較低、不需要高超社交技巧的網路交友上；這些都反映了孩子現實生活的需求難以滿足，透過網路，孩子就能輕鬆地滿足成就感、掌控感、歸屬感與虛擬名聲。

(三) 網路成癮不是生活有問題的原因，而是生活已經出現問題所造成的结果

有了對於遊戲機制和現實世界的了解，我們可以得出這樣的結論：「網路成癮並非生活有問題的原因，而是生活已經出現問題所造成的结果」。換言之，透過觀察到孩子有網路成癮的徵兆時，反而可以同時檢視孩子的現實生活是否出現問題，及早介入處理，避免問題擴大至無法恢復的地步。

對此，了解孩子網路成癮問題的背後的心理因素非常重要，才能選擇適合的方法，父母必須體認到有時候家長可能在不知不覺中，反而扮演了推動孩子

網路成癮的角色，父母與小孩宜建立良好的溝通管道及立基於互相了解的親子關係，才能有效減低現實生活的推力。在預防網路成癮的議題上，不能只追求表面快速達成的目標，因為快速達成雖然可以減少父母壓力，但越是快速收效的方法，越可能忽略孩子的真正需求，孩子網路成癮的問題，往往是一種「呼救」，告訴我們孩子哪裡需要幫忙，可能是孩子在學校的生活遭遇課業挫折，或是不善於經營同儕關係。若父母沒有經過和孩子討論，直接切斷孩子與網路的連結，孩子很有可能會在現實生活的其他地方出問題，例如出現酒癮、菸癮，甚至是毒癮的行為，家長也會因此疲於奔命，永遠無法滿足孩子的需求。

既然發現孩子的需求這麼重要，到底有什麼方法溝通呢？在後面會有更詳細的說明。但簡單來說，如果父母和孩子對於網路使用的想法不同，即使父母心中有更好的解決方法，也不建議在對話開頭直接先向孩子提出，較好的作法是透過提問，讓孩子自己尋找可能的解決方案，這樣父母可以從孩子的想法中了解孩子真正的需求，同時能訓練孩子自我思考的能力。孩子的解決方式或許會過於天馬行空，父母依然要積極給予回應，讓孩子了解父母有重視孩子的想法，隨後將其列入解決方式的清單中，在最後選出何種解決方法前，需要協助孩子一一檢視並進行評估。

總而言之，在處理孩子的網路成癮議題時，父母永遠不該斷然禁止孩子使用網路，而是應該教導孩子健康的 3C 使用方式，否則，每一次的處罰，都只是讓孩子下一次藏得更好。



網路使用習慣自我篩檢量表

網路使用習慣量表

網路成癮因子檢核表

(一) 網路使用習慣自我篩檢量表 CIAS-4

題號	題 目	實際情況			
		極不 符合	不 符 合	符 合	非 常 符 合
1	想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安	1	2	3	4
2	我發現自己上網休閒的時間越來越長	1	2	3	4
3	我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒	1	2	3	4
4	上網對我的學業已造成一些不好的影響	1	2	3	4

本簡易量表切分點適用對象為國小三年級至大學之學生（10 歲至 25 歲）：

> 11 分，可能具有高度網路沉迷傾向

網路使用習慣自我篩檢量表

<https://reurl.cc/rQyXQO>



(二) 網路使用習慣量表 CIAS-10

本量表可供一般大眾自我篩檢使用，已了解自身網路使用沉迷傾向，可至衛福部心理健康學習平台進行線上施測，填答完成將有結果說明。

網路使用習慣量表

<https://reurl.cc/NpvD25>



完整量表出處：

陳淑惠、翁儼禎、蘇逸人、吳和懋、楊品鳳（2003）。中文網路成癮量表之編製與心理計量特性研究《中華心理學刊》，45 卷，3 期，279-294。

[Development of Chinese Internet Addiction Scale and Its Psychometric Study. Chinese Journal of Psychology, 45(3), 279-294.]

(三) 網路成癮危險因子檢核表

題 目		非常不 同 意	不 同 意	普 通	同 意	非 常 同 意
1	孩子和他人視線接觸有困難	1	2	3	4	5
2	孩子做事時集中精神有困難	1	2	3	4	5
3	孩子感到生活總是千篇一律或是無聊	1	2	3	4	5
4	孩子傾向於認為自己是一個失敗者	1	2	3	4	5
5	孩子感到悶悶不樂	1	2	3	4	5
6	孩子覺得搞不懂您的課業內容或工作要求	1	2	3	4	5
7	孩子不滿意和家人相處的時光	1	2	3	4	5
8	與朋友談話時，孩子沒有被關心的感覺	1	2	3	4	5
9	覺得別人或這個世界惹他生氣	1	2	3	4	5
10	孩子覺得難以控制自己的衝動行為	1	2	3	4	5

計分方式：

非常不同意為 1 分、不同意為 2 分、普通為 3 分、同意為 4 分、非常同意為 5 分；每題達到 3 分，則可能需要關注，若達 4 分以上，則需心理諮詢的協助。

對應之危險因子		家長的因應之道
題號	危險因子	
1	社交焦慮	<p>評估顯示，您的孩子可能有焦慮情緒的傾向，特別是有可能有社交焦慮的傾向，有社交焦慮傾向的孩子較容易出現網路成癮的問題，您的孩子可能較害怕與人進行社會互動，較會擔心自己的行為可能失當，也比較缺乏自信，不知道如何與他人交談。因擔心在真實人際關係中受挫，因而選擇較不具威脅感的網路世界，以展開與他人之間的互動。因此，除了提供給孩子心理輔導與心理諮詢的服務以協助其處理焦慮情緒，以及建立人際關係的能力之外，教導孩子習身心放鬆之相關技巧是有用的協助策略，在家庭中多營造接納與支持的氣氛也是很重要的。</p>
2	憂鬱	<p>評估顯示，您的孩子可能有憂鬱情緒的傾向，這也比較容易網路成癮，通常有憂鬱情緒傾向的孩子比較常出現沮喪的心情，也較常伴隨有低自尊、缺乏動機、較害怕被拒絕以及較需要獲得他人肯定的特質，在現實生活較容易遭遇困境的情況下，網路很容易成為逃離問題的避難所，因此，除了可以考慮尋求心理輔導與心理諮詢的服務以協助其處理憂鬱情緒之外，在現實生活（包括家庭與學校）中提供接納與支持的氣氛，並提供健康且愉悅的人際活動與休閒活動也是很有幫助的。</p>
3	無聊感	<p>評估顯示，您的孩子可能有感到生活無聊的情形，感到生活無聊的孩子成為網路成癮的機會特別大，而感到無聊的可能是學校生活與家庭生活的內容，更可能是其個人的主觀感受經驗，除了學校與家庭可以增加更有吸引力與有趣的活動與生活內容之外，更重要的要讓孩子感到興趣去投入其中，學校若能提供令其感興趣的課內與課外活動，或是家庭能提供令其願意投入的成員活動與愉快經驗，都是可降低網路成癥問題的重要保護因子，包括提供其感到有趣的學習活動、人際活動與休閒活動都可以。除了提供外在的有趣與具變化的活動加以因應，也可以考慮轉介給輔導老師或心理師以提供孩子心理輔導與心理諮詢的協助。</p>

對應之危險因子		家長的因應之道
題號	危險因子	
4	低自尊	<p>評估顯示，您的孩子可能有自尊較低的情形，這樣的情況較可能有網路成癮的危險，研究顯示在現實生活（包括學校生活或家庭生活）中較得不到自尊的孩子，可能會到網路上尋找自尊。因此，如何提升孩子在現實生活中的成就感與自尊，創造孩子多元成功管道與建立自我價值的機會，會是可用以降低孩子網路成癮危險的預防策略。</p>
5	神經質	<p>評估顯示，您的孩子可能有神經質較高的傾向，也就是您的孩子比較有容易多慮，對他人的評價有過度敏感、緊張不安及情緒化的傾向，而容易在現實生活中感受到威脅感，較不易與他人相處，所以可能比較容易投入網路的虛擬世界。因此，若能在學校與家庭中營造接納與支持的人際環境對您的孩子是很有幫助的，可以考慮協助孩子尋求心理輔導與心理諮詢的協助。</p>
6	課業挫折	<p>評估顯示，您的孩子可能有課業挫折的情形，課業挫折的孩子亦是網路成癮的高危險群，課業挫折包含課業壓力大與學業低成就兩個部份，也就是孩子感到課業挫折可能是課業壓力實在太大了，更可能是其較缺乏因應課業壓力的能力。因此，可能有助於降低孩子課業挫折的策略包括：改變其學習科目以降低其課業壓力、協助其提升課業成就（包括提供其補救教學與改善其學習技巧），轉介給輔導老師或心理師以提供孩子進行學習諮詢，或是學習壓力與情緒調適的方法與能力等，是很有必要的考慮。</p>
7	家庭功能不佳	<p>評估顯示，您的家中可能有家人間互動品質比較不理想的情形，從過去研究顯示，家中互動功能不佳的孩子較可能有網路成癮的危險。因此，提升家人的互動關係與互動品質，是很重要的事，建議您嘗試去創造更好家人相處經驗與互動關係，包括增加家人共同愉快用餐與活動的經驗，特別是戶外的活動，增加愉快的交談與溫馨的家庭氣氛，以及增加家人與親子間的互動都是非常有幫助的做法。</p>

對應之危險因子		家長的因應之道
題號	危險因子	
8	缺乏社會支持	評估顯示，您的孩子可能有人際關係不佳而缺乏社會支持或情感寄託的情形，也就是您的孩子有同儕疏離與人際關係不佳的現象，這也較可能有網路成癮的危險，由於在現實生活中交朋友其實較不容易，在網路上交朋友相對容易多了。因此，在現實生活中缺乏社會支持或情感寄託的孩子，轉而在網路上交朋友、擴展人際關係，以尋求缺乏社會支持或情感寄託是可能發生的自然結果。如何創造孩子建立其人際關係的機會、提升孩子人際交往的社交技巧與增進孩子人際溝通與口語表達的能力，以協助其建立面對面或周遭的人際關係與支持系統，會是有價值的因應策略。
9	敵意	評估顯示，您的孩子可能較容易引發敵意的情緒，這樣除了可能影響其人際關係與違犯常規之外，也是較容易有網路成癮的問題。因此，在家中營造安全而穩定的家人互動環境，建立較為接納與溫暖的互動氣氛是很有幫助的，透過尋求向輔導老師與心理師的求助，以協助其處理敵意之情緒，建立人際關係的能力，以及提升其符合外在行為規範與自我監控的能力也非常重要。
10	衝動控制不良	評估顯示，您的孩子可能有衝動控制不良的傾向，若能夠協助孩子學習衝動情緒與衝動行為的控制，透過情緒覺察的練習、延宕滿足（不急著滿足馬上要得到的慾望）的行為學習、認知行為的衝動控制練習（情緒喊停、離開現場、放鬆訓練）以協助孩子控制衝動，建議您諮詢專業輔導老師與心理師的意見並尋求協助，是非常有必要的做法。

出處：王智弘（2016）。網路成癮危險因子檢核表（CRIA）



綠燈：預防勝於治療，建立好習慣，網路任我行

► 情境二【總是把手機當成孩子吵鬧時的萬靈丹？】

辰辰爸爸是個遠距工作的資訊工程師，平日一邊工作一邊帶三歲的辰辰，有時辰辰一直吵著要和爸爸玩，但爸爸需要專心工作時，爸爸就會用手機播放卡通給辰辰看，辰辰會很快就安靜下來，有時候爸爸太專注在工作裡忘了時間，辰辰也就跟著看了一整個下午的卡通。

最近爸媽發現，辰辰總是吵著要拿手機看卡通、對別人邀請他一起玩遊戲不感興趣……

案例

爸爸：「媽咪妳有發現嗎？我觀察到小琪才一歲，就已經會學我用手機，妳看，她的小手指在那邊滑啊滑的！」

媽媽：「對阿，而且她平常沒事就會拿我手機起來玩，你覺得我們給她用手機看兒童學習影片會不會不好啊？可是網路是趨勢，又不可能都不給她接觸」

分析

「何時才能讓孩子接觸 3C？」這個問題在網路普及的現代可說是大哉問，其實，因為每個孩子的認知發展與氣質特質都有所不同，所以這個問題並沒有唯一的答案。但唯一可以確定的是，合適的 3C 使用教育必須從孩子剛出生就開始，並非到了某個年齡才開始，在日常生活中，由父母示範如何不被 3C 控制才是最根本的教育之道。重點是由人控制使用 3C 的時間，而不是被這些產品所控制。假使父母自己平常就無法克制地使用 3C 產品，要說服小孩遠離電子產品，根本難上加難。親子溝通可以參考下列原則：

解方

- ✓ 在學齡期以前，盡可能地越晚接觸，對孩子的身心健康所造成影響越小。
- ✓ 到達學齡期以後，則要樹立清楚的家庭使用規則，與孩子討論使用時間，在日常生活中與孩子合作建立健康的網路使用習慣，預防孩子沉迷網路。
- ✗ 不管三七二十一，小孩子就是到高中階段才能有手機。

案例

你我都很容易在捷運上、餐廳中或是任何公共場所上看到這樣的場景：家長為了讓孩子盡可能地不要在公共場所吵鬧，就會利用手機、平板來吸引孩子注意力。然而，時間一長，手機或其他 3C 用品反而成為孩子的主要互動對象，取代了生活中與人真實的互動，漸漸地只將注意力放在手機，卻對其他事物不感興趣。

分析

如果您發現自己都是用 3C 產品與孩子共處，也不必太過緊張，面對孩子螢幕時間逐漸增加時，應該及早教育孩子如何節制，或是現實生活有哪些有趣的事情可以做。更重要的是，請避免再讓手機取代爸媽做為照顧者的地位了。若要應對上面案例的狀況，可以採取以下作法：

解方

- ✓ 遵守學齡期前盡量能不讓孩子接觸 3C 的原則，如果真的需要讓孩子使用 3C，家長需要預先思考：在什麼狀況下，會提供孩子使用手機？除了使用手機以外，有沒有其他的替代方式可以處理當下情境？
- ✓ 要謹守將使用時間減少到最低，除非沒有更好的方式替代，才提供孩子使用。
- ✓ 先和孩子說明可以使用的時段、時間長度及項目。
- ✓ 家長需要自我提醒，時間到就必須監督孩子停止使用。
- ✓ 父母的觀念不再是「手機是讓孩子安靜的最好辦法」，而應該是「陪伴孩子並傳達正確的手機使用觀念」，才不會使孩子因為缺乏父母的關愛而依賴手機打發時間。
- ✗ 父母將手機視為安撫孩子的最好辦法，一旦孩子吵鬧或不聽話，就把手機遞給孩子，防止孩子吵鬧。

► 情境三【怕手機交給孩子就拿不回來？】

案例

「我們要不要幫小偉辦一隻手機啊？這個學期開始，他放學後就要開始自己去補習班，如果發生緊急的事情需要聯絡，會比較方便。」小偉爸認真地和小偉媽討論。

「但我很擔心如果現在就給小偉手機，還讓他帶著上下學，他會不會不專心上課，一直玩手機遊戲啊？」小偉媽擔心地說。

分析

第一次給孩子接觸或使用手機，不僅要特別謹慎地和孩子樹立使用規則，也要藉此機會讓孩子學習事情有輕重緩急、優先順序的區別，如此方能避免手機一交出去就再也回不到家長手中。故事中小偉的爸媽在給孩子接觸或使用手機前，就嘗試先討論各種小偉可能發生的手機使用情況，是能有效防範孩子沉迷手機的預防措施。孩子第一次接觸手機時，可以採取以下作法：

解方

- ✓ 讓孩子用預設好使用時間的 Wi-Fi 裝置上網，若要增加使用時間，則需要和家長溝通。
- ✓ 了解孩子打算如何使用手機，達成雙方可接受的使用時間共識，與孩子討論使用手機的好處和壞處，提醒孩子要對使用手機的後果負起責任。
- ✓ 和孩子約定好在手機中裝置「家長守護」APP，父母協助了解孩子的手機使用狀況，定期溝通及視需求調整手機的使用方式。
- ✗ 單方面認為孩子應該要自己學會「自制」，但孩子也許還沒有足夠的能力可以做到，家長也需要留意孩子的使用狀況並適時以規範引導學習自制力。
- ✗ 尚未和孩子達成手機使用協議前，就直接將手機交給孩子使用。

孩子到了學齡期，常會因為身邊同學人手一支手機，也向家長要求想要有自己的手機。這個案例當中，婷婷已經是比較溫和的向爸媽請求，有些孩子甚至會責怪爸媽是「小氣、古板」的父母，因為他身邊的朋友都已經有手機了，唯獨他沒有。進入國小階段，學校難免會遇到部分學生已經擁有手機的狀況，所以最好在孩子上學前就提前和孩子商量，讓孩子做好心理準備，了解手機並不是這個家庭中必然會提供的東西。

有些情況中，孩子會說：「你們很奇怪！別人的爸媽都肯給，就你們不肯給！」背後要傳達的訊息是「爸爸，我好想要手機」、「媽媽，我真的好羨慕我同學」和「媽媽，我從別人家的規定中，看到了使用手機是有可能的」，若要更深層的討論，孩子甚至可能傳達的是「爸爸媽媽，你們不買給我手機，是不是不愛我？」

等待彼此的情緒風暴過境後，父母就可以說：「我知道你這樣說是因為你很想要買手機，但因為我拒絕了，所以你很生氣，覺得我不在乎你。」當孩子的本意被理解了，對話的空間才會出現。了解孩子的想法之後並不表示父母就一定要妥協，而是可以開始試著與孩子聚焦討論，孩子很想要，到底有什麼解決辦法呢？

值得注意的是，當今青少年交朋友的方式已逐漸演變為「加通訊軟體的好友」是建立關係的第一步，因此較適合的作法應該是，先要嘗試了解孩子真正想要手機的原因是什麼？若要應對這種狀況，可以採取以下作法：

解方

- ✓ 請孩子告訴你想要手機的原因，給孩子說服你的機會。
- ✓ 如果覺得孩子的需求很合理，請和孩子建立手機使用的規則。例如：和孩子約定好在手機中裝置「家長守護」APP，父母協助了解孩子的手機使用狀況，定期溝通手機的使用方式。（建立使用規則請參考情境三 P.18）
- ✓ 如果覺得孩子的需求不合理，不需要立刻斥責或否定他，而是向孩子說明你目前還不能讓他擁有手機的具體原因。
- ✓ 明確告訴孩子能擁有自己手機的時間點，或什麼狀態下可以有自己的手機，但也要讓孩子表達自己的想法。
- ✓ 小孩堅持要用於社交活動的話，家長可適時鼓勵孩子多與同學安排面對面的活動。
- ✗ 在孩子說明想要手機原因之前，就一味地認定是孩子想玩手機，拒絕給孩子使用，忽略孩子處於網路時代，有利用手機建立人際關係的需求。

► 情境四【孩子想要跟同學一樣有自己的手機怎麼辦？】

案例

「媽媽～媽媽！你看啦，我班上有一半同學都有自己的手機欸，為什麼我都没有，這樣我怎麼跟他們有話聊啦？」才剛升上小學五年級的婷婷，學期開始沒多久就開始吵著想要有自己的手機。

婷婷媽感到苦惱，不知道該怎麼回應婷婷的要求。

► 情境五【不給玩手機就不寫功課怎麼辦？】

案例

小敏放學一回家就拿出手機開始滑朋友的 IG 貼文。

阿嬤：「小敏，作業寫完了嗎？」

小敏：「我先用一下，等一下就會去寫了。」

阿嬤：「小敏，已經半小時了，該收手機了。」

小敏：「先讓我玩一下，反正今天作業很少～」

阿嬤：「好吧，就只能一下喔！」最疼愛小敏的阿嬤，拗不過要求只好讓小敏繼續玩。

沒想到，在那之後小敏卻抓準阿嬤容易心軟的弱點，天天用「沒有玩手機就不寫功課」為由，回家後就不斷滑手機……

分析

您家也常常上演「罷工」戲碼嗎？孩子沒得到他想要的，就堅決不去做該做的事，因而讓家長感到頭痛、憤怒卻又擔心，然而，假設家長一時心軟，馬上說「好」，就只會讓聰明的孩子看穿爸媽是很容易被威脅的，未來孩子就會一再利用這個他們覺得好用的「情緒勒索」方法，所以這種情境自然一再發生。

解方

若要應對這種狀況，需要從兩個面向下手，家長本身需要先處理自己的情緒：

I 事實 (Fact) :	II 感受 (Feeling) :
孩子因為不能玩手機就不去做該做的事情。	感到生氣、焦慮、擔心。
III 發現 (Finding) :	IV 未來 (Future) :
生氣是來自於孩子不做該做的事；擔心孩子不寫作業會成績退步；焦慮不知道怎麼回應孩子才是最恰當的，每次妥協讓孩子玩手機，下次孩子又會以同樣的方式要求。	先調適自己的情緒，以平和的態度了解孩子的想法，並和孩子分享自己的感受和發現，再重新和他討論約定手機使用的時機。

4F 反思法懶人包

<https://reurl.cc/V5AWYR>

附錄一：4F 引導反思討論
(亦可參閱本指南 P.66)



與孩子重新約定時可以採取以下作法：

- ✓ 平和且堅定地告訴孩子，寫功課的優先順序大於使用手機，提醒孩子這是事先約定好不能使用手機的時間。
- ✓ 如果孩子繼續哭鬧，協助孩子調整自己的情緒（參考情境八 P.24），在孩子情緒緩和後，平和且堅定地告訴孩子，這種哭鬧的方式不能讓家長知道想法和需求，也鼓勵孩子說出自己的感受和想法。
- ✓ 重新和孩子討論雙方都可接受的手機使用約定。
- ✗ 不嚴守界線，在孩子哭鬧之下心軟，任由孩子索取予求，容易使孩子學會用哭鬧控制家長，導致先前樹立的規則被破壞，孩子也失去練習自我控制的機會。

解方

► 情境六【想在約定外的時間玩線上遊戲該給孩子玩嗎？】

案例

阿傑：「媽媽，下個禮拜我最愛玩的線上遊戲有『期間限定活動』，我可以參加嗎？」

媽媽：「你下週要考試，我們之前有約定好考前就是不能玩電腦。」

阿傑：「可是我已經把考試範圍都複習完了、評量也寫完了，應該可以玩吧？」

分析

在前面情境三【怕手機交出去就拿不回來？】P.18 中，大部分都是利用規則、優先順序來約定孩子的使用期間，但若是孩子為了限定期間的遊戲獎勵活動或是其他特別的需求，要求額外玩手機的時間呢？若要應對這種狀況，可以採取以下作法：

- ✓ 肯定孩子能事先提出需求來和家長討論，並和孩子一起討論需要額外時間的理由。
- ✓ 原則上還是以原先的約定為主，除非孩子提出的理由，父母考慮後覺得合理再答應。
- ✓ 父母協助孩子練習辨別「想要」和「需要」的不同，請孩子檢視自己是否有需要之後，再告訴父母自己的想法，提供孩子學習分析的機會。

解方

解方

- ✓ 父母不否定孩子的想法。讓孩子試著說明自己需要額外時間的理由，若覺得孩子想額外使用電腦的原因可被接受，家長可以適時給予彈性，並嘗試使用積極傾聽和回應的技巧來和小孩溝通，讓孩子感受到被接納、被尊重。
- ✗ 沒有考量孩子的整體表現，僅用孩子下週要考試等單一因素來決定孩子手機使用的機會。



【知識補給站—遊戲獎勵活動】

遊戲廠商為了吸引玩家繼續玩遊戲，會舉辦只限定在特定時間出現的遊戲獎勵活動，意即在特定時間玩遊戲 CP 值會比較高，例如：打怪經驗加倍、掉寶率加倍，一旦玩家錯過這段時間，將會失去獲得獎勵的大好機會，近來手遊廠商常會每天都舉辦這樣的活動，藉此培養玩家登入遊戲的習慣，維持定量的登入人數。

▼ 你也可以試試看 ▼

【積極傾聽、回應技巧】

1. 態度上，表現出同理與溫暖。
 - 先整理自己的心情，並表現出想聽孩子說話的態度：溫和的肢體語言及放鬆的表情。
2. 口語上，反映孩子陳述的內容，如：用重述語句或提問的方式確認孩子所表達的意思。
 - 確認孩子的意思：「我聽到你說……，你的意思是……，對嗎？」
3. 合適的態度和陳述，讓孩子感受到情緒被支持，所表達的意思被理解。
4. 依情況適時地給予孩子肯定的回應。
 - 適時肯定孩子：「我覺得你這樣思考很棒」、「我覺得你這樣安排時間的優點是……」
5. 客觀地回應對於該事件或問題的觀點，抑或是反映出孩子語句中自己未覺察到的意義，提供孩子不同的思考面向。
 - 提出意見、共同討論：「我的意見是……，你覺得對你而言適用嗎？為什麼？」



情境七【孩子吵著換手機，想要 VS 需要！】

案例

阿光：「爸爸，我想換那隻最新的 iPhone 手機。」
 爸爸：「為什麼？你現在這隻手機一年前升高中時才買的耶，還很新啊！」
 阿光：「同學都用 iPhone，分享歌單和照片都很方便，而且有很多讀書計畫的 App 很好用，拜託嘛！」

孩子手機用膩了，或是看到同學換了最新型的手機，難免會吵著要換手機，和情境四【孩子想要跟同學一樣有自己的手機怎麼辦？】P.18 不同的地方在於，情境七討論的重點是孩子「已經有手機，卻還想要換比較新或比較高階的手機使用」。遇到這種情況，爸爸媽媽經常會告訴孩子「手機費太昂貴」或是「你這個階段就該讀書，給你新手機，你就只會拿去玩，你看你同學成績就那麼差」，當家長使用貼標籤或批判孩子的方式來拒絕提供新手機，無法讓孩子理解為何無法換手機，以及什麼狀況才能更換，所以下次孩子只好繼續用同樣不講理的方式傳達「想買新手機」的訊息，無法學習以更適當的方式與父母親溝通。

在這類案例中，爸媽比較好的做法是利用「啟發式問句」，問孩子：「我知道你很想要手機了，那你知道比較貴的手機要多少錢嗎？你有沒有足夠的零用錢呢？」或是「你真的好想要這東西，有哪些日子你可以買這個當禮物呢？」幫助孩子把內心「想要」的情緒說出來，讓他知道我們理解他當下的感受，接著再提供一些處理情緒的選項。

這麼做是為了要讓孩子學會分辨「想要」與「需要」：「想要」是一種慾望，對維持生活影響較小；「需要」則是如果失去了，就無法維持日常生活。若孩子還是聽不懂，可以利用生活中隨處可得的例子輔助孩子理解兩者的不同。例如：買衣服這個情境就可能分成「想買穿起來很漂亮／帥的新衣服」，以及「需要買穿起來能夠抵抗寒流的外套」兩種情境。

假設孩子還是無法接受不能買手機，而產生一些情緒，這時爸媽可以試著把孩子的情緒清楚地說明出來：「你好想要買新手機用，不能買好傷心，你想要我給你一個抱抱，還是我們一起動腦想想有哪些你一定要使用新手機的原因呢？」總而言之，在這個情境，家長可以藉此機會和孩子討論珍惜的概念，以及在有限資源下，如何充分利用現有資源。若要應對此種狀況，可以採取以下作法：

解方

- ✓ 和孩子討論有哪些方式可以幫忙自己獲得「想要」，設定自我可以努力的目標。例如：請孩子也用零用錢分擔一定比例的費用。
- ✗ 直接否定孩子的需求，責罵孩子不知感恩、不知道大人賺錢的辛苦。
- ✗ 責罵孩子不認真讀書，淨想些玩樂、與課業無關的事情。

► 情境八 【老是不懂孩子為什麼生氣？】

案例

媽媽：「佳佳，聽說你在阿姨家整個晚上都一直用手機看漫畫，上次考試也不及格，我覺得我們有必要溝通一下！」
 佳佳：「我上次只是想說考完試可以放鬆一下，一不小心就看太晚了。」
 媽媽：「為了能讓你專心唸書，以後晚上我都要保管你的手機！」
 佳佳：「憑什麼！你根本不懂我壓力有多大！還要剝奪我看漫畫的時間！」
 佳佳邊哭吼邊甩上房間的門。

為了趕快讓孩子停止玩樂、好好做該做的事，家長往往會習慣用比較硬性的方法讓孩子聽話。但為了求快所採取的作法，往往引發孩子更強烈的情緒或不理想的後果。本案例中，佳佳媽媽口中所謂的「溝通」，其實只是媽媽單方面提出希望佳佳做出「符合媽媽期待」的要求，忽略了孩子當下的情緒以及孩子需求。

分析

要讓孩子理解父母的用心，而非將我們拒之千里之外，最重要的是先把自己的情緒反應擱置一旁，在當下與孩子站在一起，體會他的感受，如果我們能對孩子的生活和孩子內心的想法，用「純粹的好奇心」去跟孩子對話，試著去同理和了解孩子，很可能發現這些都與我們所想的不同。像是這個案例中的媽媽，就可以試著詢問孩子當天在學校到底發生了什麼事情？很有可能孩子這次考試因為作答時肚子痛沒考好，心情低落，只能回家看漫畫抒發不愉快的心情；也有可能孩子在學校和最要好的朋友吵架，只好回家把壓力發洩在遊戲上。

與孩子相處時，經常會出現一種情況：孩子莫名其妙地指責父母「不懂他們」，生氣並拒絕對話，特別是當孩子已經無法自制地使用網路、滑手機，父母在孩子有情緒時進行溝通，更容易成為親子間爭吵的導火線。想要讀懂孩子的情緒，可以採取以下作法：

✓ 先給予孩子情緒緩和的空間和時間，並和孩子約定一定的時間後，再一起討論。

運用 4F 的步驟引導孩子處理情緒：

解方

I 事實 (Fact) :

II 感受 (Feeling) :

請孩子客觀地描述發生的事。

引導孩子描述事情發生時有什麼情緒出現。例如：憤怒、委屈、難過等。

III 發現 (Finding) :

IV 未來 (Future) :

引導孩子藉由過去的經驗思考，產生這些情緒的可能原因是什麼？

討論未來發生同樣的事情時，怎麼做會比較好，請孩子下次發生時，試著練習。

4F 反思法懶人包

<https://reurl.cc/V5AWYR>

附錄一：4F 引導反思討論
(亦可參閱本指南 P.66)



解方

- ✓ 搭配肢體動作和臉部表情了解孩子的情緒，不只是用孩子說出的字詞來判斷。
- ✓ 直接問孩子也是好方法，可以這樣詢問：「現在的心情怎麼樣？」或是「試著描述你的心情，你會怎麼形容？」這類開放式的問句。
- ✓ 引導孩子從情緒中發現自己的感受，例如：感到憤怒、委屈、難過分別是因為什麼原因？過去是不是也有發生過類似的事件讓他有相同的「感受」？家長可藉此陪伴孩子找出情緒背後隱含的意義。例如：孩子覺得委屈是因為已經唸書一整天了，想放鬆但卻被限制。
- ✓ 與孩子討論能在情緒爆發時，幫助冷靜的方法，例如：深呼吸、離開現場等。
- ✗ 忽視孩子的情緒反應，要求孩子要解決問題，不准回房間。
- ✗ 和孩子翻舊帳，指責過去他也是犯這樣的錯誤，一味地要求他改進「不當的」行為。

▼ 你也可以試試看 ▼

呼吸 6*6*6 懶人包

<https://reurl.cc/mv8YNG>



► 情境九 【自我控制從家長做起！認識並覺察自己的情緒】

案例

「電腦是你買的還是我買的？我叫你不能玩就是不能玩！」志明爸爸生氣地大吼。

正處於青春期的志明也不甘示弱地回嗆：「你根本就不會用電腦，電腦給你用就是浪費！」

志明爸爸握緊拳頭，直瞪著志明咬牙切齒地說：「你以後通通不准玩了！」

I 事實 (Fact) :	II 感受 (Feeling) :
管教孩子時，孩子態度不佳，並且頂嘴。	感到非常憤怒，甚至想揍人。
III 發現 (Finding) :	IV 未來 (Future) :
自己對於孩子回嘴會有很大的情緒反應，有時會克制不住自己而與孩子有肢體衝突。	在發現自己憤怒的情緒衝上來時，先深呼吸或是離開現場，並請另一位家長也適時提醒自己。

在與孩子溝通時，有時候難免會有被對方的言語激怒，或無法接受對方想法的時候，例如在上面的案例中，志明和爸爸為了電腦使用的問題吵了起來，爸爸之所以會直接禁止志明使用電腦，或許是覺得面子掛不住，也可能是認為自己作為父親的權威受到了挑戰。其實大人沒有說出口的是「孩子應該要為傷了大人的感受而道歉」，隱藏在背後的訊息是「大人的感受比孩子使用電腦還更重要」，孩子也可能下意識地解讀大人的話為「大人比孩子更重要」。我們常常忘了孩子的情緒與需求也該被看見，而且無論大人或孩子，每個人的情緒感受，都是同等重要的，孩子該學習合宜的行為，大人也該為自己的情緒負責。此時，最好的方法是趕快意識到自己正處於強烈情緒中，在拒絕之前，先同理孩子的感受，並提議一個轉換情緒的策略。

分析

如果這時大人感受到無法控制自己憤怒的情緒，依然選擇繼續對話，則容易受到強烈情緒的影響，讓孩子誤會大人真正想表達的，這也會讓溝通「有溝沒有通」，說了等於沒說。若要應對這種憤怒情緒難以控制的狀況，家長可以採取以下作法 (4F) 來練習情緒的管理和有效的表達：

第一步 事實 (Fact)：找出發生了什麼事情讓自己情緒激動，在心中具體描述事件的始末。

第二步 感受 (Feeling)：如果用形容詞來描述自己的情緒，會用什麼形容詞描述。

第三步 發現 (Finding)：對照自我過去的經驗，找出造成事實及感受的原因。

第四步 未來 (Future)：如果下次又發生同樣的事情，我可以怎麼做比較好。

解方

4F 反思法懶人包

<https://reurl.cc/V5AWYR>

附錄一：4F 引導反思討論
(亦可參閱本指南 P.66)



冷靜後的下一次溝通，父母可以溫和、堅定地向孩子說出自己的情緒：

1. 使用「我訊息」的技巧，以我開頭描述自己的情緒：

✓ 我覺得很生氣、很心煩！

✗ 你不要再讓我生氣了！煩死我了！

✗ 使用情緒性的語言（如：給我過來！我告訴你！你給我聽好！）或非語言訊息（如：咬牙切齒、手插腰、跺腳、手指孩子、摔東西）。

▼ 你也可以試試看 ▼

我訊息技巧懶人包

<https://reurl.cc/2o1QGE>



2. 具體陳述引起情緒的問題，讓孩子知道是因為哪些具體事項而讓父母產生這些情緒，以及需要修正哪些行為：

- 我覺得很生氣，當我看到你邊寫作業邊滑手機。
- 我覺得很心煩，因為你和姊姊一直吵架。
- 我覺得很擔心，因為你要跟朋友出去玩。
- ✗ 你怎麼都不自動自發地寫作業！
- ✗ 你老是和姊姊吵架！不能安靜一點嗎？
- ✗ 你又要跟朋友出去鬼混嗎？又要混到哪裡去？

解方

3. 預先想好要說的話和提醒自己的態度，雖然未必能在未來的情境中百分百實踐，但可以提供一個參考，需要的時候就能想到並使用。一開始可能覺得卡卡的、很不像原本的自己，但是若能經常自我提醒，並且在遇到類似情境就練習、調整，會愈來愈能運用自如。

- 和孩子說話前，先深呼吸，做好「不管聽到孩子說什麼，都會維持冷靜」的心理準備。
- ✗ 不經思考，用辱罵的言語斥責孩子。
- ✗ 家長自己拒絕深呼吸穩定情緒，或是拒絕離開現場，留在現場讓情緒繼續高漲，堅持要馬上討論問題，甚至繼續和孩子爭吵。

情境十【打電動就一定會變成壞小孩？】

案例

爸爸：「整天盯著手機看，眼睛都要壞掉了！」
婉妍：「爸～跟你說，現在手機上的抓怪物遊戲超夯的，而且玩遊戲的同時還能順便出去走走，邊抓「寶」邊散步，對身體超好的啦！你要不要也一起來玩？」
爸爸：「你愛玩手機就直接說你愛玩，不要找藉口！」

分析

每當家長發現孩子有玩遊戲的習慣時，都很容易認為孩子已經「網路成癮」，但若依照醫學上的定義，「網路成癮」是一個嚴謹且須經過衡鑑的名詞。若孩子只是遊戲時間長，仍有完成學業課業及做好份內該做的事，沒有什麼大問題時，都稱不上是網路成癮。而且在還沒了解遊戲機制和孩子想法前，就直接為孩子貼標籤：「你怎麼又在玩遊戲了？玩遊戲根本沒有好處！」這樣的想法不僅容易成為家庭衝突的導火線，也容易讓孩子與父母日漸疏離。

比起近視度數些微提升，更糟糕的是孩子和父母的關係越來越疏遠，家長以容易近視為由勸告孩子不要使用手機的話，孩子非但不會放棄滑手機，反而會想盡辦法不讓爸媽發現。然而，越是躲躲藏藏的使用，越有可能遇到問題。例如半夜在被子裡偷滑手機，更容易讓眼睛壞掉；又或是在學校的學習時間借朋友的手機來玩，導致上課不專心；甚至翹課去打網咖，在複雜的環境中結交朋友。比較正確的作法是，家長平時就不應該用責罵或處罰的方式來給予 3C 教育，而是建立一個孩子可以信賴的溝通環境，當孩子有使用問題時，協助孩子找出問題，再討論解決辦法，家長應該要成為孩子最值得信賴的 3C 教練，而不是每當孩子在使用手機時就出來指責的敵人。如果想了解孩子在做什麼，可以採取以下作法：

- 若孩子提出一起玩遊戲的邀請，請家長先不要急著拒絕，一起嘗試看看。因為這是開啟對話的重要契機。
- 利用家庭時間關心孩子「最近都在玩什麼遊戲？」、「這個遊戲最好玩的地方是什麼？」，傾聽孩子分享的網路使用經驗，會讓父母了解現在孩子們流行什麼，也促進彼此的親密感。
- 了解孩子玩線上遊戲時是否也會交朋友，如果會，和他們聊天的頻率有多高？家長可以適時了解孩子的交友情況。
- ✗ 用負面的態度評價孩子玩的遊戲，例如：「整天一直玩遊戲，玩到腦袋都變笨了！」
- ✗ 用比較的心態來責怪孩子的不是，例如：「你看隔壁的 OO，每次回家都乖乖念書，不打遊戲，為什麼你不能學學他！」

解方

► 情境十一【模仿父母滑手機！小心低頭族父母潛移默化】

淳淳和爸媽一起到新開的餐廳用餐，淳淳忙著上傳食物的照片到群組分享給朋友們。

案例

媽媽看到淳淳在滑手機，不禁說道：「吃飯時要專心吃，不要一直滑！」

淳淳：「爸爸不是也在滑平板嗎？我剛剛還看到他在 FB 打卡，妳也在底下回覆他，你們根本雙重標準！」

社群媒體的魅力讓人難以抵抗，聚會要 PO 照片、吃飯要打卡，家有喜事也要和「臉友」分享，父母一有空閒就滑手機的行為，孩子也都看在眼裡，而且也會模仿父母，這時就很難要求孩子不能滑手機。家長不僅要調整自己的行為，更要先做良好的示範。

分析

在上面的案例中，淳淳明確指出爸爸也在滑平板，不甘心只有自己不能滑手機，這時爸爸如果要化解尷尬，並順利和孩子對話，可以直接向淳淳道歉：「真的非常對不起，爸爸忘記吃飯時要專心吃飯了，我以後會更加小心的。」如果淳淳也道歉，爸媽可以稱讚孩子：「謝謝你這樣說，讓我知道你已經長大了」。另外也有以下作法可以參考：

- ✓ 和孩子討論後，建立雙方都能接受的「家庭網路使用規範」，要求在特定時間（如：吃飯場合）家人都不可以使用手機，父母要以身作則。
- ✓ 如果因家長工作時間無法與孩子共同用餐，可以另訂適合自己的「家庭時間」（如：睡前半小時、每週假日的下午等）
- ✓ 在每天的吃飯時間聊聊天，分享今天的生活，例如：「你今天在學校過得如何？」、「我今天在辦公室發生了一件趣事……」、「我今天在路上看到一間新開的餐廳……」
- ✓ 家庭成員中若有特殊原因，需要調整使用時間，要事先溝通及說明。
- ✗ 在吃飯時間和孩子一起滑手機，不分享彼此的生活趣事，永遠都是孩子不能使用手機，父母卻可以想滑就滑，不需要交代理由；或總是拿「我在處理公事」掩蓋玩手機的藉口。

解方

黃燈：小心網路成癮前兆，日常生活耐心觀察

► 情境十二【每次提醒孩子網路使用時間都吵架？】

週六晚上照慣例是全家一起吃飯的時間，小明匆匆忙忙地扒了兩口飯，就準備衝回房間上網玩遊戲。

案例

「小明，你要和大家一起吃完飯再去玩！」媽媽有點生氣地說。

「你不懂啦！這個遊戲是有時間限制的！」小明用不耐煩的語氣對媽媽大喊，快步回房間。

媽媽很希望和小明好好談談，但不知道該從哪裡開始……

孩子假日總是滑手機一整天，戴著耳機有說有笑，但和家人相處時卻都草草應付。家長要怎麼在不過度介入的方式下，進入孩子的網路世界，重新建立與孩子的連結？在解決網路成癮的專書上，一再提到「溝通」是解決網路成癮的關鍵。然而，溝通並不是以家長為中心，單方面的提出家長自己認為有效的方法，而是要能傾聽孩子的聲音，建立起雙方的共同語言，之後需要和孩子討論長時間玩網路遊戲或滑手機等議題時，孩子覺得家長有興趣了解他的網路生活，才會願意真誠地共同討論，也才能真正找出解決方法。

提醒家長，3C 教育永遠不嫌晚！若因孩子沉迷於網路而放棄教育，孩子將會不斷越陷越深，難以自救。慶幸的是，家長如果有意識或觀察到孩子的行為產生變化，可以適當的向孩子提問，共同檢視彼此的 3C 使用狀況，並針對過度使用網路的原因，對症下藥進行調整和溝通，就可以一步步順利達成培養孩子良好網路使用習慣的目的。

1. 建立連結

- ✓ 表現出積極傾聽的態度，並使用開放式問句、給予肯定的對話技巧：
- 用想認識孩子的遊戲世界的態度，以「我很好奇」或是「我也想知道」開頭，邀請孩子對話。例如：我很好奇你喜歡玩什麼類型的遊戲？我很想知道有些時候你會說玩遊戲時沒辦法暫停，是有什麼特別的原因嗎？我很好奇你覺得遊戲中最有挑戰的是哪部分？我很好奇你最喜歡哪個角色？我很想知道要怎麼不花現實中的金錢，又能獲得寶物／破關／分數？我很好奇你如何選擇哪些人成為你的隊友？

解方

- ✗ 為什麼你覺得手機遊戲這麼好玩，我卻不覺得有趣？
- ✗ 那些網友都不用吃飯嗎？沒有其他事情要做嗎？每天都只和你一起打遊戲。

2. 溝通步驟

有良好的連結作為基礎後，當需要和孩子談談你對他長時間玩網路遊戲、忽略和家人的共同時間時，可以採取以下做法：

- 第一步 和孩子討論網路世界和現實世界的異同，有哪些是專屬於網路世界的？有哪些是專屬於現實世界的？
- 第二步 和孩子討論，在網路世界中有哪些感受和現實生活中不同？例如：遊戲的成就感？在網路上交到朋友的方式？透過討論來了解網路除了遊戲好玩、能和朋友聊天外，還有什麼樣的拉力在吸引著孩子。

▼ 你也可以試試看 ▼

解方

【孩子在做什麼】

建議家長可以觀察孩子沒用手機時，通常都是專注在什麼事情上，並用肯定的態度和孩子分享你的觀察。例如：向孩子說：「我觀察到你（孩子）平常有些時間不會一直想著要玩手機耶，像是你到阿嬤家的時候，都會陪阿嬤說話，也會和表弟表妹聊天，蠻不錯的呀！」，或是討論「如果可以的話，我蠻想知道為什麼你到阿嬤家就不滑手機了呢？」除了用讚美增強孩子少用手機的行為，也邀請孩子一起思考過去哪些情況下，不會一直想要玩手機，再從中歸納出能夠減少使用手機的方式。家長也要觀察孩子是否有在現實生活中無法滿足的需求（例如：友誼、關懷、成就感等需要），因而轉向網路尋求支持。家長需要了解這些因素，才能在現實生活中引導及協助孩子。

第三步 引導孩子找到減少使用網路的動機

- A. 引導孩子找到現實世界無可取代處，例如：人與人面對面的交流無法被網路交友取代的地方是什麼？引導孩子看見與朋友面對面互動和交流的好處或有趣之處。
- B. 找到現實世界可以取代網路世界的關鍵或活動，並引導孩子適性發展。例如：鼓勵孩子多多規劃現實生活中與朋友的活動，來建立友誼。

第四步 陪孩子列出減少滑手機或玩網路遊戲的方式，檢視並進行優缺點的評估。

第五步 選出最後解決方案。

- ✗ 希望和孩子好好溝通，但溝通內容卻只是命令孩子應該要怎麼做，不給孩子說話的機會，也沒有同理孩子的感受。

解方

▲ 注意！

若家長嘗試過以上方法，但孩子網路使用狀況仍然沒有太大改善時，請參考網路成癮危險因子檢核表 (P.11)，透過檢核表來了解您的孩子是否接近第10個「衝動控制不良」的危險因子，也歡迎利用本指南所檢附之相關諮詢資源尋求諮詢及協助（請參考本指南附錄二、資源列表 P.67）。另外，孩子沉迷於網路有很大的原因是來自於現實生活的壓力，父母應同時注意孩子現實生活的休閒安排。（請參考情境十三【為什麼孩子不做功課愛上網？】P.34）

▼ 你也可以試試看 ▼

【情境對話範例】

- 媽媽：「小明，怎麼還沒吃完飯又跑回房間，和大家一起吃完飯再回去！」
- 小明：「你不懂啦，這遊戲有時間限制，時間一到大家就要揪團打王了啦。」
- 媽媽：「揪團打王是什麼意思呀？揪團是跟你同學嗎？」
- 小明：「有認識的人也有不認識的人啦，打王就是要打很厲害的怪物，要一群人打才打得贏啊。」
- 媽媽：「那為什麼要打王啊？」
- 小明：「因為打王會掉寶啊，拿寶物才能跟朋友炫耀，唉呀媽媽你幹嘛問那麼多，你又沒有要玩！」
- 媽媽：「其實聽完我還滿感興趣的啊，你下次要不要玩給媽媽看？」
- 小明：「也不是不行啦，只是媽媽這樣有點奇怪耶。」
- 媽媽：「不會啦，你就照你平常那樣玩，就不會覺得奇怪了。對了，不過要在吃完飯後、等我洗完碗再玩電腦，這樣我才能看喔。」
- 小明：「好啦好啦，我知道了，我下次會乖乖吃完飯再玩電腦。」

► 情境十三【為什麼孩子不做功課愛上網？】

案例

阿姨：「佳佳你今天考試考得怎麼樣？媽媽要我好好督促你！」

佳佳：「我也不知道，分數還沒出來，我要去準備明天的考試了。」

回房間後，佳佳知道其實今天的考試不及格，但不知道怎麼跟阿姨說，想到明天又要準備一堆考試，佳佳決定逃避不管，放鬆一下，結果一不小心看了整個晚上的網路漫畫，因為實在太療癒，欲罷不能的佳佳轉頭又繼續看著網友的評論文章，整個晚上都沒有離開手機螢幕。

▲ 注意！

如果您認為您的孩子也有類似於上述學習成績低落的情形，請參考網路成癮危險因子檢核表（P.11），透過檢核表來了解您的孩子是否已經接近第6個「課業挫折」的危險因子，如有疑問，歡迎利用本指南所檢附之相關諮商資源（P.67）尋求協助。

分析

課業繁重、大考小考不斷接踵而來，每天都要面對無窮無盡的課業壓力，有時候考得不好，家長在無形中也會施加壓力，孩子在不得已的情況下自然會轉向輕鬆、有趣的虛擬世界紓解壓力，甚至從中獲得成就感。現今網路上有各式各樣的資源可供瀏覽、觀看，但若沒掌握好使用時間，可能不小心就會沉迷於網路世界，想和孩子討論使用網路的問題，可以採取以下作法：

1. 先不討論有關網路和課業的話題，避免孩子一開始就築起防衛心。

✓ 詢問孩子今天在學校上什麼課，有沒有發生什麼有趣的事情，和孩子討論上課老師的風格等等，讓孩子放鬆的回想並開啟對話。

2. 用實質的陪伴和問候孩子的日常生活，建立良好的關係（請參考情境八【老是不懂孩子為什麼生氣？】P.24）。

✓ 詢問孩子「今天線上課程會不會很累？」、「有沒有任務是需要家長一起完成的呢？」、「老師有派那些作業是你會需要額外的網路時間完成呢？有需要我們討論一下嗎？」運用關懷的口吻，而非指責，或直接認定孩子上網一定是在玩樂。

解方

解方

3. 不要用責備的語氣，而是以關心的口吻提出對孩子網路使用的擔心，可以善用「我訊息」等有助溝通的技巧。（請參考情境九【自我控制從家長做起！認識並覺察自己的情緒】P.26）。

✓ 「我覺得你這樣思考很棒」、「我覺得你這樣安排時間的優點是……」

4. 邀請孩子談談網路上的活動，和孩子討論在使用網路時的感受、情緒和現實生活中（例如：學校生活）的感受、情緒有何不同？藉此發現孩子網路使用的原因。

5. 營造讓孩子覺得可以和父母討論問題和無壓力的家庭氣氛。

✗ 平時不關心孩子，只在收到成績單時責罵孩子，忽略孩子所有的努力，甚至貼標籤：「看漫畫這麼認真，怎麼沒看你讀書也這樣！」

✗ 不探究原因，直接嚴厲禁止孩子玩遊戲或看漫畫。

✗ 只重視孩子的學業成績，忽略孩子在生活中也需要適當的休閒安排。

✗ 只允許孩子從事現實中的休閒，禁止網路上的所有活動。

✗ 言詞辱罵孩子：「作功課就像牛，我要鞭子抽一下你才動一下，看漫畫就跑得那麼快，你爛也要有個限度！」

▼ 你也可以試試看 ▼

溝通技巧懶人包

<https://reurl.cc/Mkpze4>



► 情境十四【孩子只在網路上交朋友怎麼辦？】

案例 爸媽發現晴晴很少和同學約出去玩，在路上遇到同學也不太主動打招呼，但在 IG 或交友網站等社群都會熱烈的回應網友的留言，而且也發現晴晴掛在電腦前的時間愈來愈長……

▲ 注意！

如果您認為您的孩子也有類似於上述在現實生活和網路世界的社交狀況不同的情形，可參考網路成癮危險因子檢核表 (P.11)，透過檢核表來了解您的孩子是否接近第 1 個「社交焦慮」的危險因子，如有疑問，歡迎利用本指南所檢附之相關諮詢資源尋求協助 (P.67)。

另外，孩子沉迷於網路有很大的原因是來自於現實生活的壓力，父母應同時注意孩子現實生活的休閒安排。（請參考情境十三【為什麼孩子不做功課愛上網？】P.34）

分析

有些孩子可能因社交技巧不夠純熟，或是很在意自己的表現，擔心別人的眼光，而在現實生活中不容易交到朋友，但在網路世界因為有螢幕的保護，孩子對於交友感到比較自在，也比較喜歡在網路上活動，尋求認同和歸屬感。此時，與其強烈要求孩子離開電腦桌，不如理解孩子生活中的人際困難是什麼，並協助孩子漸進跨越困難。

進一步來說，就算家長解決了網路成癮，如果仍舊無法為孩子創造其他生活的正向習慣，那麼依舊是治標不治本，因為一旦孩子無法透過網路抒發，現實生活的問題無法被解決，可能就會轉向去取得其他對身體有害、高興奮劑的物質成癮。上面這個案例當中，晴晴很有可能已經習慣在網路交新朋友，甚至連主要的人際關係都在網路上，若要應對這種狀況，可以採取以下作法：

解方

1. 營造讓孩子覺得可以和家長分享感受和討論問題的家庭氣氛。
2. 了解孩子為什麼喜歡上網交友，是否和在網路與其他人的互動中，可以滿足孩子某些需求，譬如歸屬感。
3. 和孩子討論網路上的自我保護和安全問題，例如：謹慎地發表言論、照片等。可以透過訂定網路使用規則的方式，預防孩子沉迷於網路世界，並搭配觀察孩子的狀況做調整。

- 解方**
4. 若孩子暫時還不想改變現狀，也請勿操之過急，尊重並接納孩子的步調，維持孩子與您交流的意願，必要時可尋求相關資源協助。
 5. 與孩子討論他對於「在網路上交朋友比較容易」的現狀是否滿意？有沒有想要改變的意願？
 6. 若孩子想改變、想在現實生活中也增加社交能力，家長可以尋求資源，協助孩子演練社交技巧或處理焦慮，例如：台大兒家中心的正能訓練 (PILOT)（請參考附錄二、資源列表 P.67）。

♥ 錦囊妙計—PILOT 技巧 ♥

台大兒家中心 正能訓練 (PILOT)

展開對話小錦囊 ►

<https://reurl.cc/95en2d>



如何適當的回應邀約 ►

<https://reurl.cc/vgYL9o>



► 情境十五【發現孩子是網路霸凌加害者怎麼辦？】

案例

午餐時間到，胖虎趕著要去打菜，在走廊上與大雄發生碰撞，胖虎心想：「可惡！竟然故意撞我，害我裝不到最愛的豬排！」

打掃時間，胖虎的掃區是廁所，同學陸陸續續來使用，胖虎心想：「根本是故意找我麻煩！一定是想害我掃很久！」

回家後胖虎上「靠北○○」的粉絲專頁發文，加油添醋地描述今天自己的經歷，又加碼班上同學的糗事，貼文下方有許多網友也紛紛留言，表示深有同感。看到自己的貼文有很多留言，胖虎覺得很得意，逐漸花越多時間在網路

上。

▲ 注意！

上述情境，顯示孩子可能有類似容易對他人感到不信任、易曲解他人行為或言語的情形，請參考網路成癮危險因子檢核表，可透過**檢核表 (P.11)**來了解您的孩子是否已經接近第9個「敵意」的危險因子，也歡迎利用本指南所檢附之**相關諮詢資源 (P.67)**尋求諮詢及協助。另外，孩子沉迷於網路有很大的原因是來自於現實生活的壓力，父母應同時注意孩子現實生活的休閒安排。(請參考情境十三【為什麼孩子不做功課愛上網？】P.34)

分析

上述案例中，胖虎容易因為小事就引發對別人的敵意，根據研究，除了會直接影響人際關係與容易違反常規外，也較容易因為現實生活人際關係不良，而發展出網路成癮問題。另外，孩子如果是霸凌的加害者，霸凌行為背後可能隱含了孩子未被解決的需求或問題，例如霸凌別人是害怕被處罰、現實生活中遇到人際挫折、無成就感等。家長就要思考是不是過去的教養方式沒有讓孩子學會負責，而只是大人一廂情願地使用恐嚇的方式阻止孩子再犯。家長真正希望的是孩子學會負起自己的責任，就需要讓孩子理解這些行為的殺傷力以及自己需承擔的責任。所以即便孩子是霸凌的加害者，家長也要和孩子站在一起，耐心教導如何對被害者道歉、做出補償以及避免再次發生。遇到這種方式，可以參考下方的做法：

解方

1. 父母如果發現家中孩子是網路霸凌的加害者，或常對身邊的人帶著敵意，不建議直接把孩子責罵得一無是處，大人請先試著克制脾氣，告訴孩子：「你做的OOO事，是一種霸凌行為，這個行為是不對的，雖然這件事讓我感到沮喪，但我還是很愛你，我會陪你一起去道歉，還有思考解決的辦法。」

2. 在與孩子溝通前，父母應先處理自己的情緒，避免與孩子對話時產生衝突：

4F 引導反思討論

I 事實 (Fact) :	II 感受 (Feeling) :
孩子在網路上對他人有不當或攻擊的言語，但孩子對於這樣的行為很不以為然。	感到難以置信、很驚訝、擔憂，也很生氣、自責。
III 發現 (Finding) :	IV 未來 (Future) :
<ol style="list-style-type: none"> 驚訝孩子認為網路世界可以盡情地表達自己的言論，不用顧慮別人的感受。並發現孩子以前沒有這些行為。 想到孩子的行為會不會傷害到其他人，造成無法挽回的負面後果，就覺得擔憂。 覺得孩子怎麼可以傷害別人，而感到生氣，生氣背後的感受是沮喪。 想到自己是不是在教育孩子的過程中，有什麼沒注意到，導致孩子出現霸凌別人的行為，而感到自責。 	先調適自己的情緒，放下擔憂，接受孩子已經出現這樣的行為，以嚴肅、認真的態度，並以開放式問句的對話技巧，詢問孩子當下的狀況，在孩子表達自己的感受時，表現出重視且接納的態度。

解方

4F 反思法懶人包

<https://reurl.cc/V5AWYR>

附錄一：4F 引導反思討論
(亦可參閱本指南 P.66)



- ✓ 「一開始事情是怎麼發生的？我想知道你怎麼想的。」
- ✓ 「事情發生後，你當下的反應是什麼？」
- ✓ 「你現在回想這件事情，有什麼感受？」
- ✓ 「如果時間回到事情發生的時候，你會怎麼做？」
- ✓ 「你事後有想過向對方說對不起嗎？為什麼？」
- ✓ 「最後協助孩子口頭向被害者道歉，找機會補償對方，並陪同孩子一起想出對策，避免再犯。」

解方

✓ 告訴孩子不論是使用圖片還是文字霸凌行為，都可能會影響他人的權益、觸犯法律，需要負起法律責任，網路等同於公開場所，在網路發表言論時也要謹言慎行！



【知識補給站—法律責任】

網路霸凌有可能會觸犯刑法的公然侮辱罪、誹謗罪、恐嚇危害安全罪；民法的侵害他人名譽權、侵權行為損害賠償等。

於法律適用上，在超過三人以上、可得特定成員之臉書社團貼文或 LINE 群組散布針對個人的不實言論或是侮辱字眼，就可能成立誹謗罪及公然侮辱罪的刑事責任，也會構成民事侵權行為，需負起損害賠償責任。

舉例來說，如果在超過三個人的 LINE 群組中，指名道姓地罵某人是「低能兒」，這樣的行為就會成立公然侮辱罪，而且還需要負起民事侵害名譽權的賠償責任。

解方

✗ 不斷譴責孩子，使孩子感到罪惡，例如：「你為我們家帶來多少困擾！你還要造成別人家的困擾嗎？」



情境十六【孩子無聊就上網找樂子？】

媽媽：「小芳，今天你吃完晚飯就在用電腦，現在已經快 10 點了耶，快點關掉了。」

小芳：「又沒關係，反正我功課已經寫完了啊！我又沒其他事可以做，不上網很無聊耶！」

媽媽：「可是你用電腦太久了，這樣對眼睛很不好，快點起來動一動。」

小芳：「最近一個月我都用這麼久啊，近視也沒加深，沒關係啦。」

媽媽突然一驚：「你已經這樣一個月了！？」

小芳一邊盯著螢幕一邊回答：「對啊，你這個月每天回家也都還在工作，當然不會注意到。」

▲ 注意！

上述情境，顯示孩子可能有類似於無聊感的情形，家長忙於工作導致親子互動少，也顯現了家庭功能可能不足的情況。請參考網路成癮危險因子檢核表 (P.11)，透過檢核表來了解是否有接近「家庭功能不佳」、「無聊感」的危險因子，如有疑問，也歡迎利用本指南所檢附之相關諮詢資源 (P.67)尋求諮詢及協助。另外，孩子沉迷於網路有很大的原因是來自於現實生活的壓力，父母應同時注意孩子現實生活的休閒安排。(請參考情境十三【為什麼孩子不做功課愛上網？】P.34)

情境中小芳的狀況顯示，因為媽媽工作忙碌，且孩子本身又沒有特別感興趣的實體活動，可在課餘時間進行，這樣的孩子容易受到網路的吸引，長時間在網路上流連。

這個案例的關鍵議題在於，孩子如果沒有了網路、手機、平板或電腦，根本不知道在無聊時該做什麼？事實上，並不是因為孩子偷懶、沒有自制力，而是因為他們生活沒有機會練習「如何運用空白時間」。特別是 2000 年以後出生的世代，大多都從小就開始接觸網路，受到 3C 產品快速捕捉大腦的注意力的聲光特性，讓孩子從小就習慣利用零碎的時間來玩遊戲，打發時間。換句話說，在這個時代的孩子成長環境中，普遍失去了家長小時候在「前 3C 時代」空白時間看書、畫畫、玩小玩具的機會，現在的小孩或者生活被排滿行程，或者沒有手足，又或者抬頭看見的大人自己也都埋首於手機，那又怎麼能夠怪罪孩子是偷懶、不認真讀書，所以才使用 3C 產品玩遊戲呢？

- ✓ 家長平時需要和孩子共同探索不同的休閒活動，並嘗試一起實作看看，建立孩子多元興趣，而不會只專注在網路使用上。
- ✓ 若和孩子有共同的興趣，可以約定一起從事的時間；若和孩子興趣不同，仍可約定共同時間，但分別從事各自有興趣的事物。
- ✓ 家長需要練習分配工作及家庭時間，多運用家庭時間，和孩子一起安排能促進親子關係的活動，例如：實體桌遊、一起準備晚餐、讓孩子規劃旅遊等。

解方

► 情境十七【孩子又沒日沒夜玩電腦？】

案例

秉熙自從收到哥哥送他的電動遊戲後，每天晚上吃完飯後就回到自己的房間玩電腦，整個晚上幾乎都不會離開房間，別說做完該做的家事、寫完該寫的作業了，甚至經常都半夜兩、三點才睡覺。

▲ 注意！

上述情境，顯示孩子可能有類似於自我控制能力欠佳的情形，請參考網路成癮危險因子檢核表 (P.11)，透過檢核表來了解您的孩子是否已經接近「自我控制能力欠佳」的危險因子，如有疑問，也歡迎利用本指南所檢附之相關諮詢資源 (P.67) 尋求諮詢及協助。另外，孩子沉迷於網路有很大的原因是來自於現實生活的壓力，父母應同時注意孩子現實生活的休閒安排。（請參考情境十三【為什麼孩子不做功課愛上網？】P.34、情境十四【孩子只在網路上交朋友怎麼辦？】P.36）

分析

要孩子能夠理解「晚睡的隔天會起不來」、「動作要快一點，才不會遲到」，所需要具備的能力包括時間管理、計畫能力等，同時熟知每件事情的輕重緩急，若還要能放下電玩，還要外加一項「自制」的能力。這些都是複雜高階的認知能力，對年幼的孩子真的太困難。爸媽能做的就是幫助孩子建立就寢儀式、避免睡前誘惑，幫孩子每天晚上睡前培養一個有意義的生活習慣，例如讀輕鬆的實體科普書籍，或是親子間輕鬆的聊天，這些都可以讓孩子在睡前遠離聲光效果強烈的 3C 產品，增加孩子的睡意。

♥ 錦囊妙計一如何做出最佳決定 ♥

台大兒家中心 正能訓練 (PILOT)

做決定 (Stop-Think-Go) 懶人包

<https://reurl.cc/xE5K05>



另外，許多電玩都把促使玩家動腦思考、專注在劇情中的要素設計在遊戲中，這樣的設計也容易讓自制力較差的孩子沉迷其中。若要應對這種狀況，可以採取以下作法：

1. 將電腦放在家庭的公共空間，例如：客廳，使孩子意識到自己使用電腦時有父母不時陪同在旁，另外也可以事先設定計時裝置。
2. 和孩子分享你的觀察，如：發現他吃完晚飯都不和家人聊天了、早上常常沒精神、功課沒做完等，提醒孩子有自制力低落的情況，幫助孩子覺察，並告訴孩子在使用電腦時，應該要有階段性任務，請孩子告訴父母今天想要使用電腦的目的為何？例如預計要打幾場遊戲，或是預計要參加幾個任務，又或者是希望能玩多久就讓眼睛休息。
3. 請孩子在使用電腦前，具體說明這次使用的目的，確立明確的使用目標，在達成目標後，即可關閉電腦或手機，劃清虛擬世界與現實的界線。舉例來說，可以在電腦旁邊放置一個小白板，請孩子和父母討論今天要用電腦做哪些事情，大概要花多少時間，事先寫在白板上，使用完電腦後，再和父母討論是否與原先沒有白板時的使用情況有所差異。
4. 在孩子使用電腦超過預定的時間時提醒。
5. 透過與孩子討論為什麼這麼想要使用網路的心情及原因，並依據孩子的回應，建立對應的網路使用目標（參閱下方錦囊妙計 - 目標設定篇）。例如孩子表示想要看其他 Youtuber 怎麼製作影片，則可以與孩子建立一個月內學會剪出自己滿意的影片 N 支，再一起討論可以如何精進。

♥ 錦囊妙計一關於自尊 / 目標設定篇 ♥

台大兒家中心 正能訓練 (PILOT)

目標設定懶人包

<https://reurl.cc/vgYKqa>



6. 設立孩子達成自制目標時的獎勵制度，以增強自制行為。

► 情境十八【不理解孩子為何總是偷玩電腦？】

案例

「你怎麼又趁我們不在偷玩電腦？是欠罵嗎！」爸爸十分憤怒地對著小恩大吼。

媽媽一邊安撫爸爸情緒，一邊對小恩說：「小恩，每天已經有給你玩電腦的時間了，你玩得還不夠嗎？為什麼要趁爸媽出門，翹補習班的課，在家偷玩電腦呢？」

小恩一句話都不說。

分析

發現孩子偷玩電腦時，比較好的做法應該是先理解孩子喜歡使用網路或玩遊戲的原因，而非由大人硬性規定，若大人只是擔任「制定規則」的角色，而不去了解孩子真正想玩的原因，則將會面臨「規定永遠不夠周延」的困境。從小就生活在網路時代的孩子，絕對會使用大人料想不到的奇招來偷玩電腦，這時為了防堵孩子鑽洞，只好一再加上更多條件和但書，最終讓自己身心俱疲。與其想著怎麼處罰，孩子才會記得，有一個更推薦爸媽嘗試的方法，就是去思考如何讓孩子學習健康地使用電腦，幫助孩子養成良好的3C使用習慣。因此，每一次孩子「違規」，爸媽都可以試著把違規當作是孩子學習解決問題的一個過程。舉例來說，孩子考試考差了，責備孩子，只會產生情感上的不舒服和親密關係的疏離，卻無法達成大人希望孩子「學會如何作答」的目的，唯有帶著孩子回顧事情的經過，找出癥結點，孩子才會發現原來平時回家功課就是很好的複習方式；原來要提前三個禮拜開始看書，才不需要臨時抱佛腳，或在考前一天匆匆忙忙複習。把焦點放在帶著「違規」的孩子回顧經過，並從中吸取經驗，才是在孩子成長過程中最重要的事情。

在上述案例中，爸爸一抓到小恩偷玩電腦，便對著小恩大聲斥責，但爸爸這樣的作法並不會減低小恩繼續玩電腦的慾望。父母如果過度嚴格限制孩子的電腦使用時間，沒有提供孩子任何表達需求及討論彈性調整的機會，反而可能促成孩子在非約定的時間使用電腦，轉向「地下化」，例如：趁父母不在家或是父母睡覺的時間，偷偷使用；或是用同學的手機、平板等設備來規避爸媽查詢手機流量紀錄。

解方

對於以上情況，父母首先應先處理自己的情緒。不要立刻大聲斥責孩子，否則容易造成親子衝突或疏離，不利於解決問題：

4F 引導反思討論（更多介紹請參閱附錄一、資源列表 P.66）

I 事實 (Fact) :	II 感受 (Feeling) :
孩子總是在我睡覺時，偷爬起來玩電腦或滑手機。	感到很憤怒、擔心。
III 發現 (Finding) :	IV 未來 (Future) :
1. 憤怒是來自於孩子竟然不遵守我們的約定。 2. 擔心孩子會因為這樣，造成睡眠不足而影響學業。 3. 在孩子使用網路時，我有時會斥責，並擺出不好的臉色，孩子可能是害怕我看到他使用網路時的態度，而選擇在我看不到的時候使用。	1. 練習「就算發現孩子偷玩電腦，也要用平靜的態度及和緩」的語氣和孩子說話。 2. 告訴孩子造成自己情緒感受的「具體原因」。 3. 和孩子討論重新約定使用的規則和雙方都可接受的彈性調整方式。

解方

4F 反思法懶人包

<https://reurl.cc/V5AWYR>

附錄一：4F 引導反思討論
(亦可參閱本指南 P.66)



接著嘗試了解孩子會偷偷使用的原因：孩子可能是因為在意父母的反應、害怕受處罰，或是生活中有需求沒被滿足。若要應對這種狀況，可以採取以下作法：

- ✓ 用平和堅定的語氣提醒孩子，「這不是約定的使用時間，應該停止使用」。
- ✓ 在孩子使用電腦超過預定的時間時提醒。
- ✓ 和緩地詢問孩子繼續使用的原因，共同討論雙方可接受的停止時間及替代方案。
- ✓ 若覺得孩子想延長使用的原因能夠說服你，可以適時給予彈性，但仍盡量維持原本約定。例如：可以採取約定今天超過的時間要從明天扣除，家長若使用這個方法，隔日請務必謹守約定，確實執行。

特殊：網路陷阱何其多！保護孩子安全不踩雷

► 情境十九【我的孩子愛玩暴力遊戲怎麼辦？】

小唯在家特別愛玩「殺喪屍」的射擊遊戲，媽媽一直有些擔心這個遊戲畫面有些暴力血腥，每次小唯在玩時，都要他換個遊戲玩，但小唯都當耳邊風。某天下午，媽媽突然接到學校班級導師打來的電話。

案例 班導：「小唯今天和同學吵架，一言不和就拿雨傘攻擊同學，請媽媽多注意小唯的狀況。」

媽媽除了打電話向同學的家長道歉，也忍不住想：「小唯一定是受到網路遊戲的影響，才會出現這樣暴力的行為。」

家長經常擔心孩子瀏覽暴力影片或是接觸暴力線上遊戲，會不會強化攻擊性行為，目前學界對兩者間的因果關係，仍有不同的看法。無論是否有關連，政府在民眾收看影音、接觸各種線上遊戲的規定上，仍有年齡分級制度，為的也是盡量引導孩子接觸適合他們年齡的活動。因為孩子的暴力行為有許多因素，可能單純模仿、不知該如何表達或抒發情緒、解決人際衝突等，而促成暴力行為的發生。

父母看到孩子玩暴力遊戲時，想當然爾會很擔心孩子會不會受到遊戲的影響，在現實生活中也開始有暴力行為？特別是孩子白天都在學校，晚上又常去補習班，大多數時間都不在父母眼皮底下，這種擔心，再也正常不過了。

分析 然而，父母應該理解到的是，若擔心孩子因為模仿而出現暴力行為，就應該在日常生活中，陪伴孩子討論遊戲世界與真實世界的區隔，以具體的情境或例子，引導孩子思考可能產生的後果。例如，和同學有爭執時應該要先告訴老師、和路人發生糾紛時要告訴警察，如果私下解決，嚴重時甚至會觸犯刑法傷害罪，需要自行承擔入獄的後果。如此一來，孩子才能明確知道遊戲和現實生活的分界，讓孩子即便有了做的「能力」，也不會有決定去做的「動機」。

此外，也要去了解孩子的心理狀態，是否具有一些潛在的心理困擾，亦即心理健康的危險因子，請參考網路成癮危險因子檢核表 (P.11)，特別是有沒有敵意與衝動控制的問題，若是有，要特別小心並協助孩子去接受心理輔導。因為，這才是暴力遊戲導致暴力行為最可能的主因。

- 解方**
1. 父母除了提醒孩子不同年齡適合觀看或玩的遊戲類型，亦可在輕鬆的氣氛下，適當地討論遊戲中的暴力語言及行為對人可能產生的影響，以及如果發生在現實生活的行為後果等。
 2. 父母要做的是先放下自己的主觀評價，避免立刻禁止孩子玩遊戲或太快地否定、責備孩子受到遊戲影響。父母可以先藉由感知自己的情緒，澄清自己對於孩子在學校打人及擔憂暴力遊戲影響力的看法：

4F 引導反思討論 (更多介紹請參閱附錄一、資源列表 P.66)

I 事實 (Fact) :	II 感受 (Feeling) :
1. 孩子在學校用暴力攻擊同學。 2. 孩子時常玩戰爭殺戮的遊戲。	感到生氣、擔心、焦慮、不知所措。
III 發現 (Finding) :	IV 未來 (Future) :
1. 擔心同學的傷勢。 2. 玩打打殺殺的遊戲而有暴力的舉止。 3. 曾經多次提醒孩子不要玩打打殺殺的遊戲，孩子都不聽。 4. 曾經要求孩子換個遊戲玩他都不理會。	1. 計畫帶著小唯去和同學道歉，並和小唯好好談談我對他玩暴力遊戲的擔心。 2. 和小唯一起探索其他非暴力型的網路遊戲。 3. 增加小唯投入其他活動的時間，以減少他玩網路遊戲的頻率。

4F 反思法懶人包

<https://reurl.cc/V5AWYR>

附錄一：4F 引導反思討論
(亦可參閱本指南 P.66)



解方

平時在日常生活中觀察有玩電玩的孩子，行為上是否有所改變，像是從原本彬彬有禮，變成經常動作粗魯、不在乎他人感受或是口出惡言。若有變化，就應提早介入，預防孩子未來出現暴力行為。家長可以採取以下作法：

- ✓ 觀察孩子在玩遊戲前後，日常生活的行為有什麼改變，並將觀察分享給孩子知道。
- ✓ 依照遊戲分級制度，嚴格把關孩子所玩的遊戲種類；若發現孩子打算玩超齡的遊戲時，提醒孩子遊戲分級的原因，並重述要求孩子遵守遊戲分級的立場。
- ✓ 了解孩子在校人際關係的發展，關心孩子和同儕的互動情形。
- ✗ 看到孩子在玩暴力遊戲就大聲譴責。



【知識補給站—遊戲分級制度】

依照我國經濟部發布的現行《遊戲軟體分級管理辦法》，將遊戲依照使用的年齡分為五級：限制級（18 歲）、輔十五級（15 歲）、輔十二級（12 歲）、保護級（6 歲）、普遍級（不限年齡）。一旦分級管理義務人未盡義務，即有可能受到地方主管機關罰鍰處分。

► 情境二十【孩子突然變得退縮內向？小心成為網路霸凌受害者】

案例

「云云，你平常回家的路上不是都會跟我說學校發生的事情嗎？」爸爸感到很奇怪，平時云云總是一回家就會和家人主動分享當天在學校的經歷。

云云簡短地回：「喔，沒什麼特別的事啊……」

媽媽也注意到云云最近對於社群的通知，也不像以前一樣會很快地拿起來回覆，反而常常只看一眼皺眉走開。

爸媽對於云云的反常感到擔憂，兩人討論之後想跟云云談一談……

在這個網路世代，孩子會運用「加臉書、line 好友」或是「互相追蹤 Instagram」建立關係，運用社群軟體留言、聊天，已是維繫彼此關係的重要方式。但也因網路活動具有匿名和傳播快速的特性，一旦有霸凌現象發生，對孩子的影響更廣泛且嚴重。

在確認孩子受到霸凌後，最忌諱爸媽反過來怪罪孩子：「我平時都叫你乖乖讀書，不要管別人，要不是你去惹他們，你今天才不會這麼慘」。爸媽說這類責怪小孩的話，只會讓孩子覺得自己不被支持，或是家長一味衝去找老師、對方理論算帳，也會讓孩子不願意跟爸媽談這件事，讓親子關係陷入冰點。比較好的做法應該是詢問孩子發生了什麼事情：「我知道要回憶這件事情會讓你不太舒服，但爸爸 / 媽媽希望知道發生了什麼事情，這樣我們才有辦法幫你，可以告訴爸爸 / 媽媽是誰、在何時對你做了什麼事情嗎？」以了解孩子的狀況。另外，也要注意孩子是否會採取以暴制暴的行為，反而成為霸凌的加害者，若要應對這種狀況，可以採取以下作法：

分析

1. 孩子主動求助，表示讚美（直接跳到 **第二步**）
2. 孩子未主動求助：

第一步 觀察孩子是否受到霸凌

解方

- A. 孩子從一開始正常上網的行為，改為停止或拒絕上網
- B. 孩子收到社群軟體通知時，顯得特別緊張或不適
- C. 隱藏社交活動，不與父母分享
- D. 和平常相比，情緒起伏變大
- E. 有傷害自己的行為

第二步 先處理自己的情緒，再和孩子討論網路霸凌

I 事實 (Fact) :	II 感受 (Feeling) :
在網路上受到他人的言語攻擊。	感到很生氣、心疼、擔憂，也很自責。
III 發現 (Finding) :	IV 未來 (Future) :
1. 生氣別人欺負自己的小孩，有一種很想質問對方的感覺。 2. 心疼孩子被這樣對待。 3. 擔憂孩子的生理、心理和人際狀況。 4. 自責自己沒有早點察覺到孩子被霸凌的情形。	1. 先整理自己的情緒並和孩子討論事發經過，再確認是否要和對方聯繫。 2. 營造一個溫暖的家庭環境，讓孩子在未來遇到難題時，會想來和我述說和討論。

解方

4F 反思法懶人包

<https://reurl.cc/V5AWYR>

附錄一：4F 引導反思討論
(亦可參閱本指南 P.66)



- ✓ 告訴孩子自己身為家長的職責和擔憂想法等，營造家庭氣氛讓孩子願意分享心情和說出問題。
- ✓ 放下情緒和指責，讓孩子知道自己是陪伴者，不會隨意介入這件事情，也不會禁止他繼續使用網路。不要預設立場，有些孩子會擔心說出被網路霸凌的狀況後，家長只是反應「你不要用網路就好了」，這會讓孩子覺得家長不想理解，會影響孩子說的意願。
- ✓ 用平和的口氣引導，讓孩子順暢地表達霸凌事件的前因後果和自己的感受。
- ✓ 和孩子談話之前先深呼吸，再和孩子談話。
- ✓ 對孩子說：「爸爸媽媽都很想知道你在學校發生了什麼事，不管誰對誰錯，都不會禁止你使用網路，爸媽是想了解你的生活而已。」
- ✗ 對孩子說：「你不要用網路就不會有這個問題了！」

♥ 錦囊妙計 ♥

呼吸 6*6*6 懶人包
<https://reurl.cc/mv8YNG>



第三步 必要時介入處理

解方

- A. 若孩子出現傷害自己的行為，請父母以孩子的安全和健康為最優先考量。
- B. 孩子討論後，再通知校方及老師，讓學校知道有霸凌情形發生。
- C. 尋求資源協助處理，例如：學校輔導室、反霸凌專線等。
- D. 協助儲存和保管相關訊息、圖片等資訊，向網路管理者舉報。
- E. 嚴重時報警，例如：個資外洩或裸露照片被公開散布等。

✗ 告訴孩子「不要理他就好了，求學階段就應該要專注在課業上，好好讀書才是重點。」



【知識補給站—負面回應的影響】

負面回應會讓孩子感到孤獨及升起防衛心，覺得自己的感受和想法不被接納，未來也會減少和家長分享自己的心情或是在需要幫忙時不再向家人請求協助。

► 情境二十一【孩子瀏覽色情網站如何處理？】

案例

媽媽最近發現每次經過小新電腦後面，他都會快速關閉網頁，讓媽媽覺得很奇怪。而且發現這幾天只要上網就被投放色情廣告，查看瀏覽紀錄後，媽媽不禁懷疑小新最近是不是都在看色情網站……

分析

性教育的知識和 3C 教養一樣，都要從小開始。性教育從小做起的必要性，與孩子各個發展階段對性都有不同的好奇有關，如果不透過父母師長提供正確的知識，孩子自然會自己找管道滿足好奇心。

青春期的孩子對性感到好奇是很自然的，且現在透過網路可以輕易得到大量的性資訊。然而，若孩子對性的知識與好奇是透過未經把關的色情網站而來，將可能讓孩子對性有錯誤的認知。本案例中，媽媽發現小新疑似有瀏覽色情網站的情況時，可以主動找孩子聊聊，避免孩子只能透過網路吸收錯誤的資訊。

在家長發現孩子瀏覽色情網站後，若有較激動的情緒，建議以 4F 引導反思的方法，先調適自己的情緒：

I 事實 (Fact) :	II 感受 (Feeling) :
孩子在網路上瀏覽色情網頁。	感到驚訝、生氣，也很尷尬、難為情。
III 發現 (Finding) :	IV 未來 (Future) :
生氣和驚訝是因為覺得孩子怎麼可以看這些東西；也不知道怎麼和孩子討論，而感到尷尬和難為情。	<ol style="list-style-type: none"> 接受此時期孩子本來就會對性感到好奇 蒐集可以和孩子好好談性的資訊和方法 演練如何與孩子討論性這件事。

解方

4F 反思法懶人包

<https://reurl.cc/V5AWYR>

附錄一：4F 引導反思討論
 (亦可參閱本指南 P.66)



解方

與孩子溝通時父母也要保持中性的態度，並且避免批判：

- ✓ 提醒孩子，色情網站經常提供誇大不實的資訊，並討論若盡信這些不實資訊產生錯誤的認知，有可能會帶來什麼影響或後果。
- ✓ 日常生活中，父母可以把握機會進行適齡的性教育，提供正確的性知識或可信賴的資訊來源。
- ✓ 大方詢問孩子上色情網站的原因，例如：對哪一方面感到好奇？色情網站上通常會看到什麼？對於這些網站上提供的資訊，孩子有什麼想法或疑問呢？藉此機會給予孩子正確的性教育。
- ✓ 提醒孩子不要在網路上提供自己的裸露照片，趁此機會教導自我保護及個資的重要性。
- ✓ 安裝爸媽守護 APP 或色情守門員來過濾色情網站。
- ✗ **閉口不談性教育，只要和「性」有關的話題，家庭氣氛冷到都像是要瞬間凍結。**
- ✗ **責怪孩子這個年紀不應該看這些，長大就會懂了。**



情境二十二【孩子想當網紅？電競選手、Youtuber 甘苦談】

案例一

小安從國小就會玩許多款線上遊戲，後來開始打積分賽，每次比完都會記錄分數，並檢討失誤原因，甚至和網友一起討論攻略，希望有朝一日能夠當上電競選手……

案例二

姍姍平時喜歡看 YouTube 學舞步，羨慕 Youtuber 能夠做自己喜歡的事，又可以在家工作，並獲得很多人的喜愛，期待著自己有一天能夠靠上傳影片賺到錢……

分析

孩子面對的世界非常多元，有許多因應時代出現的新型工作型態與機會，上述情境中，孩子希望能當電競選手及 Youtuber 就是例子。家長需要不停地增加自己對新興職業的理解，才能協助孩子探索未來。更需要理解自己孩子的性格及優勢，引導孩子思考「目標設定」與「執行」，並共同蒐集資訊，以充分了解這些行業的甘苦，如：表面上看起來好像電競選手玩遊戲、Youtuber 講講話就能得到豐厚的獎金或收入，但其實從事各行各業都需要知識、技能及努力。電競選手的薪水會因為比賽勝利與否，而隨之波動，甚至選擇的「遊戲」如果隨著風潮而快速退燒，也會讓比賽獎金減少；玩電競遊戲有極高的反應速度要求，往往在 30 歲前就必須退役，而退役後若缺乏明確的生涯規劃，也有可能成為孩子未來生涯的隱憂。又如：要成為知名 Youtuber，不需要製作、剪輯影片的技能，更需要具備企劃、說個好故事的能力，以及大量的時間投入，並不是外界所想像的，把說話錄下來成一段影片，就能吸引他人觀看或變有錢。



【知識補給站—網紅都在做什麼？】



電競選手的一天
<https://ppt.cc/fI2Vox>



Youtuber 的一天
<https://ppt.cc/fwEcCx>

當孩子提起未來職業的話題時，家長不妨先詢問：「你想要解決社會的什麼問題？」或是「你想要提供給人們什麼？」這類的問題都比較能幫助孩子聚焦在想做的事情上，如果孩子提出想當網紅或電競選手，不妨和孩子一起上網查資料，研究「Youtuber、電競選手的一天都在做什麼」，這樣不僅會讓孩子學習最新的知識，作為家長的我們也能教學相長，吸收新知。家長可用以下的方式來引導孩子：

解方

- ✓ 當孩子和家長主動提起生涯規劃時，請家長用心傾聽，先給予肯定，例如：「我很開心聽到你對未來開始有自己的想法。」
- ✓ 傾聽孩子對於未來職涯的想法，也可以和孩子一起蒐集這些新興行業的資訊。
- ✓ 陪伴孩子規劃短程和長程的目標，評估要如何有系統地學習這個行業應該具備的知識和技能，例如：想當 Youtuber 需要學習剪輯影片，有哪些軟體和學習資源可以使用。
- ✗ 在還不了解這些新興行業的狀況下，就否定孩子的想法，澆熄孩子對感興趣事物的熱忱。
- ✗ 不和孩子一起規劃生涯，只希望孩子貫徹父母的想法。

情境二十三【為什麼孩子玩手遊要花這麼多錢？】

案例

娜娜：「媽～我可以預支零用錢 200 元嗎？」

媽媽：「上禮拜不是才給過妳嗎？怎麼這麼快就又要拿零用錢？」

娜娜：「因為我想要買手遊的裝備，是本週限定的耶，好不好嘛～拜託！」

分析

許多手遊廠商運用玩家想要花更少時間，就能更快晉級的心理，設計出可以購買虛擬遊戲幣，來快速升級裝備或破關的商業經營模式，有玩手遊的孩子如果想買遊戲幣或特殊寶物，但缺乏良好的金錢管理概念，很容易造成金錢花用的問題及親子間的衝突。良好的解決方式是，家長可以藉由孩子要求額外零用金的機會，帶領孩子評估自己的需求與能力，學習金錢管理的方法。家長可用以下作法，逐步引導孩子：

解方

✓ 讓孩子透過書寫的過程辨認自己的需求：

- (1) 考慮：請孩子具體列出願望清單，清單上包含想買商品的數量和價格。
- (2) 艇清：寫下買了之後會如何使用該商品或服務等，並考慮自己的零用錢能不能負擔。
- (3) 決定：依據釐清的結果做出最適當的選擇。

✓ 純予零用錢的用意在於，提供孩子規劃使用金錢的機會，而非以家長角度決定什麼是合理的零用錢花用方式，處處禁止孩子使用。

✓ 請孩子記錄每一筆花費，從小養成記帳的好習慣，並可以和孩子定期檢視各項花費，這也幫助孩子透過具體數字，思考自己的花費習慣。

✗ 聽到孩子想要花錢在遊戲上，就開始訓話，告訴孩子「玩遊戲是影響學習和浪費錢的不良習慣。」

✗ 嚴格的禁止孩子，可能會導致孩子使用「地下化」的方式達到目的，例如：請別人代儲值、甚至跟別人索取金錢。

✗ 無適當的引導，放任孩子無限制地把錢花在遊戲上，可能會讓孩子的金錢使用產生偏差。

情境二十四 【我的孩子特別在意他人的想法，網路會對他有什麼危險嗎？】

案例

同學 A：「你換新髮型喔！」

同學 B：「怎麼看起來呆呆的，哈哈！」

一向很在意自己外表和朋友意見的小峻心想：「真的會很呆嗎？下次剪完新髮型還是帶帽子出門好了！」、「可是昨天我 po 剪完頭髮的照片在 IG 上，明明一下子就得到 258 個讚……看來網友才是我的真朋友，他們才懂我！這周末不想跟同學出去了！」

▲ 注意！

上述情境，顯示孩子可能有類似高敏感、低自尊的情形，請參考網路成癮危險因子檢核表 (P.11)，透過檢核表來了解您的孩子是否已經第 4 個「低自尊」、第 5 個「神經質」的危險因子，也歡迎利用本指南所檢附之相關諮詢商資源尋求諮詢及協助（請參閱附錄二、資源列表 P.67）。

分析

在這個情境中，小峻剪了新髮型後到學校，對同學的批評意見感到緊張、焦慮，因而想逃避現實中的社交活動，轉而向網路世界尋求支持，覺得在網路上交朋友比在現實生活中輕鬆、自在。對於低自尊、高敏感的青少年來說，因為在網路世界可以自己創造及定位自己的角色及認同，不像現實社會充滿外在定義及規範，因此網路世界會更吸引他們投入。

解方

✓ 使用 4F 引導孩子寫下事實和情緒感受，再討論孩子所在意的事件背後隱藏的意義或價值觀，並一起討論未來可以怎麼做。

I 事實 (Fact) :	II 感受 (Feeling) :
學校同學說我的新髮型看起來呆呆的，周末還要跟他們一起出去。但在網路上，大家都說很好看，也得到很多讚。	感到驚訝、生氣，也很尷尬、難為情。

III 發現 (Finding) :	IV 未來 (Future) :
<ol style="list-style-type: none"> 難過是因為覺得同學說呆呆的是在批評我的髮型很難看。 擔心和緊張是因為怕周末出去還會被其它人嘲笑。 得意和有信心是因為在網路上得到讚美。 	<ol style="list-style-type: none"> 了解每個人使用語言的方式會有差異，例如：呆呆的可能不是批評的意思，而是說你很可愛。引導孩子可以使用溝通技巧，和同學彼此核對語言的認知，如：「所以你的意思是這個髮型不適合我嗎？」。 和孩子討論除了在網路上交朋友、找支持外，還有什麼方式可以讓情緒好一點，或是更有自信。

解方

4F 反思法懶人包

<https://reurl.cc/V5AWYR>

附錄一：4F 引導反思討論
(亦可參閱本指南 P.66)



- ✓ 同理、接納孩子受傷挫折的心情，並協助孩子學習在人際上如何與友伴良性互動，例如：請孩子觀察在學校中，其他同學間是如何互動的？在學校和在網路上的互動有什麼異同？相同的地方在哪裡，不同的地方又在哪裡？可以陪孩子一起回想，並討論孩子期待的同儕互動模式，探索適合在學校使用的互動技巧。
- ✓ 與孩子討論網路上按讚 / 喜歡的意義，是否等同於認可？
- ✓ 協助孩子建立多元自我認同來源，亦即除了網路還有哪些地方也能獲得認同。
- ✗ 大聲反問孩子：「別人怎麼說，你就要怎麼想嗎？你連自己想法都沒有，擔心東擔心西的，還用上網來逃避，以後出社會怎麼辦？」
- ✗ 只注意孩子長時間使用網路的行為，忽略背後可能隱藏其他問題。

紅燈：及時尋求專業協助，全家齊力遵從醫囑

► 情境二十五【想帶孩子看醫生卻老是被拒絕？】

案例

媽媽：「你今天怎麼又不去學校了，還在打電動！」

小泉：「我就是不想去啊！我想繼續破關！」

爸爸：「媽媽昨天不是有和你說不要一直玩電腦，該做的正事也要做啊！」

小泉：「你們兩個不要整天一直唸！」

爸爸：「爸爸媽媽帶你去看醫生好嗎？不然這樣下去也不是辦法。」

小泉：「我才不要咧！我又沒病！幹嘛看醫生？」

經過多次勸說和溝通小泉還是一直上網，小泉的父母很擔心小泉將來會拒學，希望說服他一起去和醫生談一談。

解方

✓ 待孩子較願意討論時，引導孩子也觀察網路使用情形如何影響他的生活，和孩子互相分享觀察結果，並指出自己擔心的原因。

✓ 和孩子一起做本指南的網路使用習慣量表 (P.10)，運用客觀的測量，協助孩子了解自己的狀況，若分數過高（高於 21 分即建議尋求專業協助），向孩子表達一起對外求助的選項，並承諾不評判、共同面對。

✓ 告訴孩子看醫師這件事情不會隨意告訴別人，如果需要告訴別人，也會先和孩子討論或徵求孩子的同意。

✗ 把孩子看醫師的情形隨意和別人討論，或是未經孩子同意就和老師說，讓孩子沒有安全和信任感。

分析

對孩子來說，尋求專業協助，往往被當成是「有問題的」，這對愛面子的青少年來說，是不小的打擊。就像本案例中的小泉，孩子大多會選擇否認父母的提議，拒絕尋求協助。這種拒絕看醫生的狀況，往往讓父母也筋疲力盡，因為不管父母好說歹說，或是用盡所有招式，孩子就是不肯去看醫生。既然硬的行不通，我們推薦父母把「戰線」拉長，先從了解孩子的網路使用日常開始，對孩子的生活保持好奇和關心，不管是口語和肢體語言，都會傳遞出一種訊息：「我們是真心感興趣的。」這將能創造出相互傾聽和合作的空間，也讓孩子不願意去看醫生的難題，轉換成全家人想要一起完成的任務。當孩子不再覺得父母都是用貼標籤的眼光看待他，自然就會敞開心胸接受新的觀點，也就更有可能答應看醫生的提議。

解方

- ✓ 理解孩子說不或拒絕看醫師是很常見的。
- ✓ 先暫時放下看醫師的話題，平時多運用其他與網路無關的話題建立連結，讓家庭氣氛緩和一些。
- ✓ 觀察及記錄孩子在使用網路時，及沒使用網路時的差異，例如：平時無精打采，玩電腦時就精神奕奕等（請參考【你也可以試試看—孩子在做什麼】P.32）。

► 情境二十六【看完醫生後親子應該怎麼合作？】

小泉終於願意和媽媽一起去看網路成癮門診……

醫師：「建議假日可以多安排全家共同的活動，降低小泉一無聊就玩電腦的機會，也因為評估小泉有過動的症狀，有幫小泉開了藥回家吃，你們兩週後再回診可以嗎？」

案例 回到家一週後的假日……

爸爸：「上次看醫生說你要吃藥，你今天吃藥了沒？」

小泉：「我不想吃，吃藥都會頭暈，也吃不下飯！」

媽媽對爸爸說：「醫生還有說要全家人一起出去活動，我們傍晚全家一起去逛夜市好嗎？」

爸爸：「你們自己去啦！我要在家打電動！」

分析 網路成癮的治療並不是短期內就能收到成效，需要評估孩子成癮的程度及瞭解原因。因此，遵守醫師的行為治療計畫及家庭生活的調整很重要，更要定期回診，由家長一起配合協助調整孩子的行為。尋求專業協助後，需要注意以下事項：

- ✓ 配合醫師的建議調整日常生活作息、增加安排與現實連結的活動，例如：假日時，與孩子一起規劃全家出遊；規劃討論家庭時間，並約定家庭時間不用手機等。
- ✓ 醫師可能也會出家庭作業，請家長和孩子完成，例如：記錄孩子的作息、適時給予獎勵、調整家庭成員的網路使用習慣。

解方

▼ 你也可以試試看 ▼

【練習「鼓勵」的對話】

此案例中，爸媽可以觀察孩子不用網路時的作息，找出其他孩子熱衷的事物，共同規劃日常的作息，在平時孩子「沒有」玩電腦時，爸媽也應對孩子從事其他活動的行為給予口頭鼓勵（例如：「我觀察到你今天和弟弟玩桌遊玩得很開心，做得很好！」）或具體的獎勵（例如：「我觀察到你今天和弟弟玩桌遊玩得很開心，我們可以一起去選一套全家都可以玩的桌遊。」），不要只將焦點放在有沒有玩電腦這件事。情境中的爸爸也應調整打電動的時間以身作則。

✓ 如果做了醫師指派的家庭作業，發現孩子行為沒有改變，需要持續和醫師討論，繼續嘗試不同方法。

✓ 若孩子有其他狀況，醫師有建議輔以藥物治療，可能是因藥物能協助孩子調整情緒或過動等疾病症狀，對行為調整可能也有幫助，但不代表服用藥物後，網路成癮的行為就會完全治癒。

✗ 平時不關心孩子平日的作息，但在發現孩子上網時，會大聲斥責孩子，並指責孩子看醫師是浪費錢。

✗ 覺得看完醫師之後，孩子回家就會自動自發地做該做的事。

✗ 只有孩子要遵守醫師的囑咐，其他家庭成員都不需要配合。

✗ 嘗試調整家庭活動後，發現孩子行為沒有改變，就覺得看醫師沒有用，也不用再和醫師討論其他的調整方式。

解方

► 情境二十七【網路成為孩子唯一的避難所如何尋求專業協助？】

案例

小美在學校都一個人獨來獨往，老師觀察到小美在課堂上常說：「我做不到！」，最近又常一個人在座位上默默掉淚，老師在和小美會談後，打電話給小美的媽媽詢問小美在家的狀況。

媽媽：「沒什麼問題啊！小美回家都在房間滑手機，也沒聽她說什麼特別的事，但我比較煩惱她用手機的時間很長。」

▲ 注意！

上述情境，顯示孩子可能有類似憂鬱、低自尊、缺乏社會支持的情形，請參考網路成癮危險因子檢核表，透過檢核表 (P.11) 來了解您的孩子是否已經接近第 2 個「憂鬱」、第 4 個「低自尊」、第 8 個「缺乏社會支持」的危險因子，也歡迎利用本指南所檢附之相關諮詢資源 (P.67) 尋求諮詢及協助。

分析

有憂鬱傾向、低自尊、缺乏社會支持的孩子可能因為在現實生活中，遭遇到無法自己調適的壓力，轉而上網尋求支持或是玩線上遊戲、在社群媒體頁面發聲來逃避，時間一久，孩子會愈來愈難面對現實生活，網路成了有憂鬱情緒孩子的避風港，反而更不利孩子身心健康發展。家長在面對孩子長時間使用網路的問題時，除了和孩子進行約定及規範外，也要注意網路使用行為是否只是孩子狀況的冰山一角，是否有其他更多負面情緒、自我成就感不足的問題，隱藏在外顯的行為之下，其實更需要家長的關心和協助。

解方

- ✓ 就算孩子學業表現正常，也要主動關心孩子每天的生活，例如：網路使用的情形、學校發生的事（與孩子的溝通技巧請參考【你也可以試試看 -- 積極傾聽、回應技巧】P.22。）
- ✓ 若孩子願意分享不開心的事件，家長可以參考情境八【老是不懂孩子為什麼生氣？】P.24 回應方式，協助孩子調整情緒。
- ✓ 徵詢孩子的想法，需要時可以尋求專業資源，例如：學校輔導室、諮詢心理師等。
- ✗ 批評孩子心情低落是因為孩子太脆弱、抗壓性太低。
- ✗ 忽略孩子情緒低落的表現，覺得是鬧彆扭，總是想著過一段時間就會好了。
- ✗ 沒有注意到孩子長時間的網路使用其實是冰山的一角，底下有許多潛藏的問題，如：憂鬱、壓力、不佳的人際關係等。

參考資料

王智弘 (2016)。危機即是轉機：從危機干預談網路成癮的危險因子。台灣心理諮商季刊。

王智弘 (2016)。網路成癮危險因子檢核表 (CRIA)。

王智弘 (2019)。網路成癮十大危險因子及家長因應之道 (上)。國立臺灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心電子報，60(3 月號)。

王智弘 (2019)。網路成癮十大危險因子及家長因應之道 (下)。國立臺灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心電子報，61(4 月號)。

王智弘、葉怡伶、盧怡任、蔡易辰、鍾筑凡 (2018)。「教育部各級學校網路成癮學生個案輔導作業流程及輔導資源手冊」(綜合版)。臺北：教育部。

王智弘、楊淳斐、張勻銘 (2019)。青少年網路成癮問題與防治對策。刑事法雜誌，36 (3)，21-86。

王意中 (2016)。你被孩子 3C 勒索嗎？台北市：寶瓶文化。

尼可拉斯・卡爾達拉斯 (2019)。關掉螢幕，拯救青春期大腦 (吳艾譯)。新北市：木馬文化。

李柳南 (2018)。媽媽的悔過書 (黃薇之譯)。台北市：采實文化。

林子堯、謝詠基 (2017)。網開醫面，網路成癮、遊戲成癮、手機成癮必讀書籍。桃園市：大笑文化。

孫京伊 (2020)。世界很亂，你得和女兒談談性 (劉小妮譯)。台北市：采實文化。

洪仲清 (2014)。教小孩「需要」跟「想要」的不同。
取自：<https://ppt.cc/fVDeAx>

張立人 (2019)。APP 世代在想什麼？破解網路遊戲成癮預防數位身心症狀。台北市：心靈工坊。

教育部 (2014)。「103 年學生網路使用情形調查」網路成癮量表。

陳品皓 (2018)。如果可以誠實，孩子為什麼要說謊？23 個突破孩子心防的親子練習課。新北市：木馬文化。

蔡淇華 (2019)。一則高中生的來訊「我不是沉迷電玩，是沉迷於歸屬感」。
取自：<https://ppt.cc/f8Mpx>

親子教養 5 分鐘測驗：6 種父母你是哪一種？改編自「未來天下」：
<https://ppt.cc/fLYQax>

駱郁芬 (2020)。爸媽不用忍的正向教養：改掉頂嘴、動作慢、依賴、行為退化、缺乏成就動機……的的免爆氣親子對話範本。台北市：任性出版有限公司。

奧朗・傑・舒佛 (2020)。正念溝通：在衝突、委屈、情緒勒索場景下說出真心話 (吳宜蓁譯)。台北市：究竟出版社。

詹姆斯・克利爾 (2019) 原子習慣：細微改變帶來巨大成就的實證法則 (蔡世偉譯)。台北市：方智出版社。

黛沃拉・海特納 (2020)。什麼時候可以給孩子買手機？第一本給 E 世代父母的青少年網路社交教戰手冊 (林金源譯)。新北市：木馬文化。

更多網路成癮相關參考資料請參閱網址：台灣網路成癮輔導網。
<http://iad.heart.net.tw/>

附錄一 4F 引導反思討論

4F 討論法是由 Roger Greenaway 提出「動態回顧循環」(Active Reviewing Cycle)引導技巧，透過撲克牌的 4 種花色說明反思內容，並且依照次續發展出體驗學習模式。4F 的提問重點：Facts(事實)、Feeling(感受)、Finding(發現)、Future(未來)。

I 事實 (facts)	<p>遇到事件 / 任務 / 經驗最初的樣貌，透過不同的角度觀察描述事件或經驗。</p> <p>提問方式：</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 事情怎麼發生的？ <input checked="" type="checkbox"/> 你做了些什麼？
II 感受 (feelings)	<p>個人的感覺與情緒，表達內心所要分享的主觀感受。</p> <p>提問方式：</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 發生了這件事，你的感覺是什麼？ <input checked="" type="checkbox"/> 對於這件事情你體驗到什麼？
III 發現 (findings)	<p>提出問題找到原因、解釋、判斷或澄清，探索事件的根本。並且總結經驗對於個人或群體所帶來的意義。</p> <p>提問方式：</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 為什麼這件事情會發生？ <input checked="" type="checkbox"/> 你從這件事情中學習到了什麼？
IV 未來 (future)	<p>多面向的思考，思考如何將經驗轉化與應用在未來生活中，以及制定行動計畫。</p> <p>提問方式：</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 這件事情對你有什麼影響？ <input checked="" type="checkbox"/> 未來你會怎麼做？

附錄二 資源列表

縣市	醫療機構	開診科別	服務時間	電話
臺北市	台灣基督長老教會馬偕醫療財團法人馬偕紀念醫院	精神科 (兒童網路成癮門診)	週一、二、三、六上午	(02)2543-3535
桃園市	衛生福利部桃園療養院	成癮治療科	週一至週四下午、週五上午	(03)369-8553
臺中市	宏恩醫院龍安分院	精神科 (網路成癮特約門診)	週三下午 週五上午	(04)226-27676
彰化縣	國立彰化師範大學社區心理諮詢所	網路成癮特別諮詢與家長諮詢	週三上午	(04)728925
雲林縣	國立台灣大學醫學院附設雲林分院	精神科 (網路成癮特別門診)	斗六 週一下午 虎尾 週五下午	斗六 (05)532-3911 虎尾 (05)633-0002
高雄市	高雄市立小港醫院	精神科	週一二六上午 週一下午	(07)807021

出處：行政院衛生福利部心理及口腔健康司 更新時間：110-12-31



各縣市網路成癮治療服務資源
<https://ppt.cc/f4HBzx>



各縣市社區心理衛生中心資源
<https://ppt.cc/fcKk7x>

★ 家長若發現孩子有行為異狀，可以告知學校導師或是輔導老師，導師可以透過觀察學生表現、鼓勵同學互動，進而與輔導處合作擬定輔導策略，另外輔導處也可能可以提供集中注意力的活動。若是學校無法處理的情況，有機會轉介到學生輔導諮詢中心，由諮詢心理師介入，跟孩子進行一對一的協助，也不排除與家長進行輔導諮詢。寒暑假期間中亞聯大網癮防治中心也有舉辦營隊，可以參考網址：<https://ppt.cc/fSPNKx>

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

把上網壞習慣一「網」打盡！：陪孩子在網路世代成長的指南 / 戴羽晨編著.

-- 初版. --

臺北市：國立臺灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心，2022.03

面； 公分

ISBN 978-986-90978-7-1(平裝)

1.CST: 親職教育 2.CST: 網路素養 3.CST: 網路沈迷

528.2

111004589

把上網壞習慣一「網」打盡！陪孩子在網路世代成長的指南

出版單位



NTU
Children and Family
Research Center
Sponsored by CTBC
Charity Foundation

國立臺灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心

發行人 馮 燕

編審 王智弘 陳麗如 胡展誥 (按姓氏筆畫排列)

編著者 戴羽晨

編輯群 耿瑞琦 洪筱晴 (按姓氏筆畫排列)

地址 10617 臺北市大安區羅斯福路四段1號 (社會社工系館421C室)

電話 (02) 33661255

傳真 (02) 33661589

版次 初版

出版日期 2022年3月

ISBN 978-986-90978-7-1 (平裝)



NTU
Children and Family
Research Center
Sponsored by CTBC
Charity Foundation

國立臺灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心