



新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government

從善用3C談健康家庭

新北市政府家庭教育中心愛家講座

講師：劉秀汶

日期：109年 10月 23 日

地點：三多國中



簡報大綱

壹、前言

貳、3C世界你和我

參、3C是親子教養的助力？還是阻力？

肆、善用3C，避免網路沈迷

伍、牽手滑世代，擁抱健康家庭

陸、結語

壹、前言



家

在你心中

有著什麼樣的答案？



貳、3C世界你和我

一、生活、應用、商機、著迷



何謂「三C」？



電腦（ **Computer** ）、通訊（ **Communication** ，多半是手機 ）
和消費電子家用電器產品（ **Consumer Electronics** ）。

1980年代
個人電腦來了



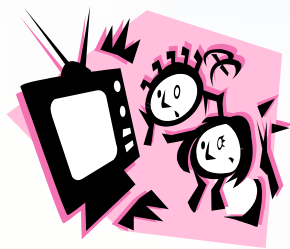
1990-2000年代
網路世代來了



2010-
滑世代來了



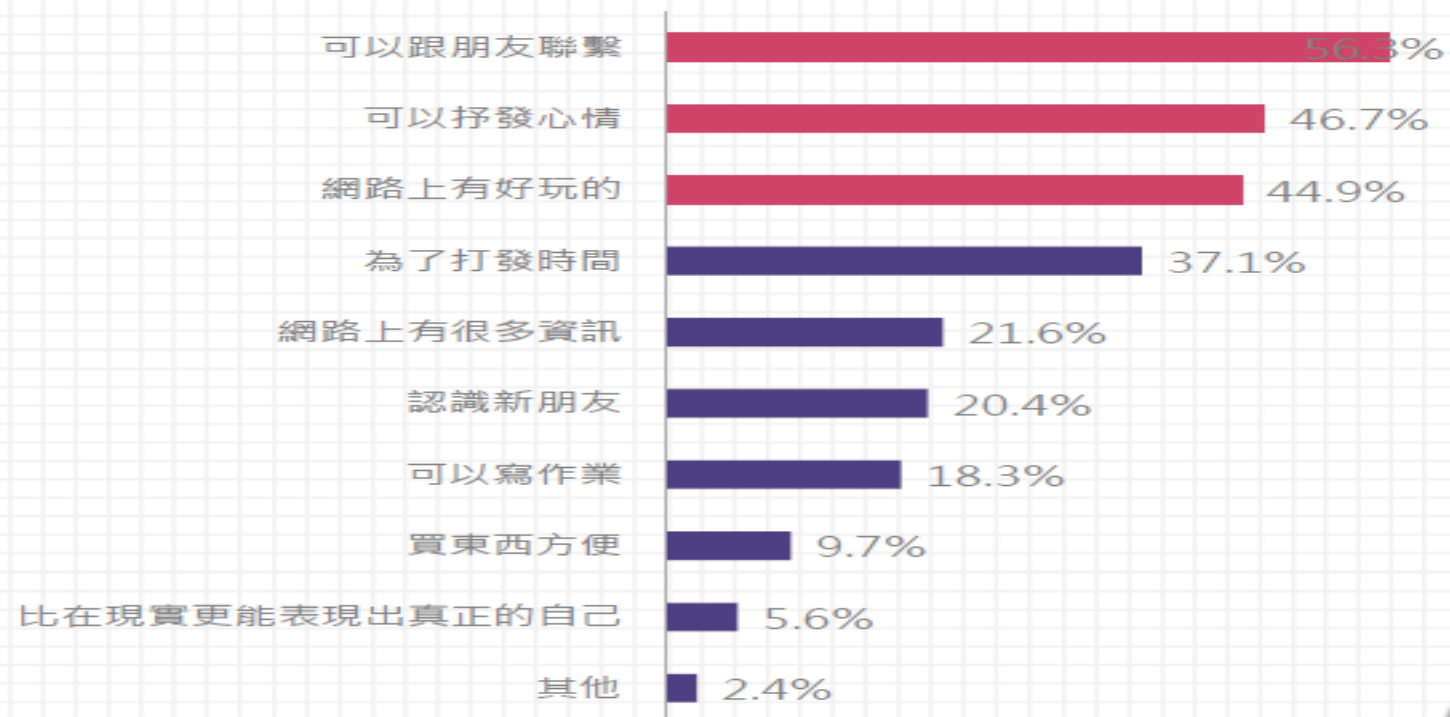
1950-1970年代
電視兒童來了



二、網路使用現況

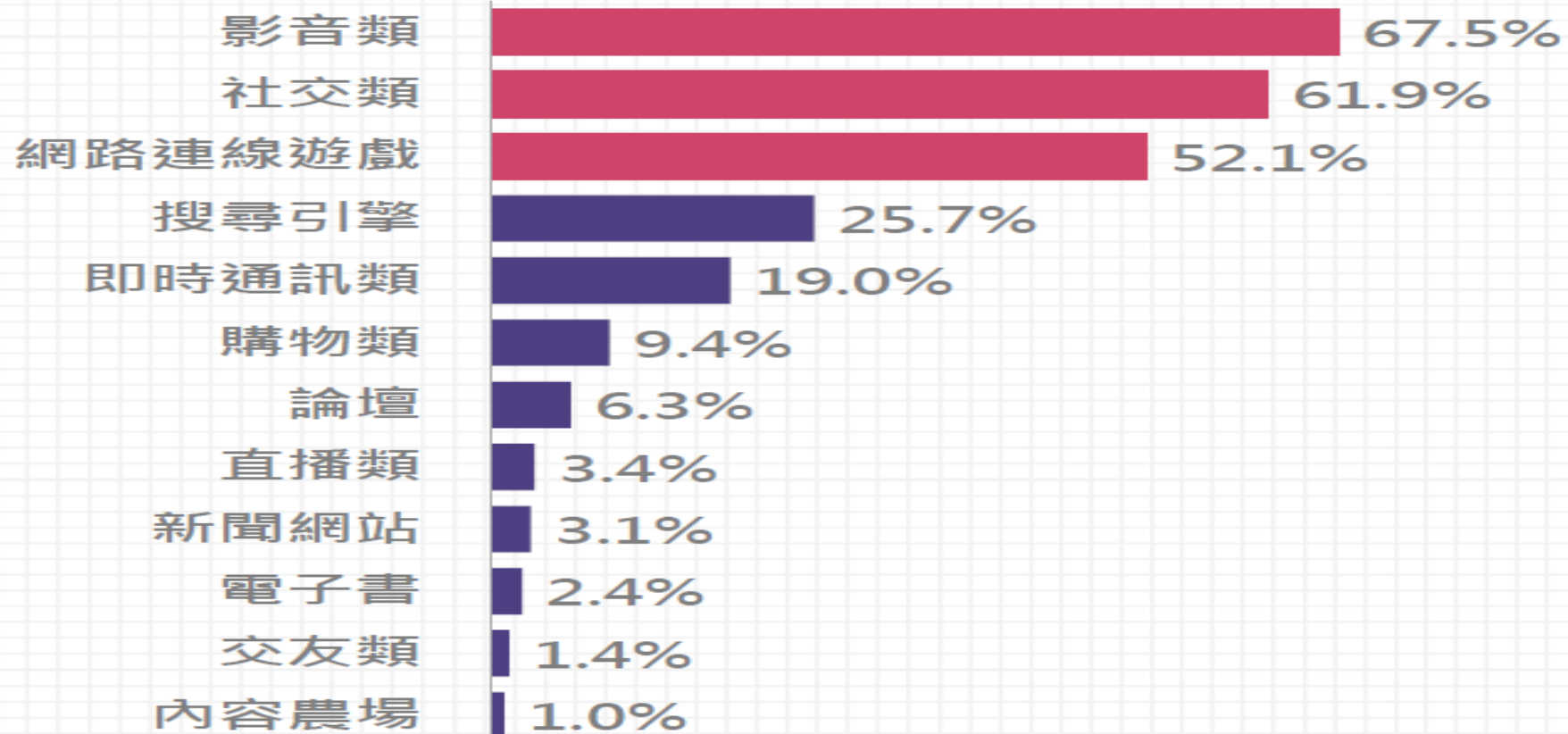


什麼原因吸引你花很多時間在網路上



資料來源：韓昊雲，IWIN網路內容防護機構，行政申訴組
愛家文化事業基金會，家庭溝通特約講師

你上網常瀏覽或使用的網站類型或功能

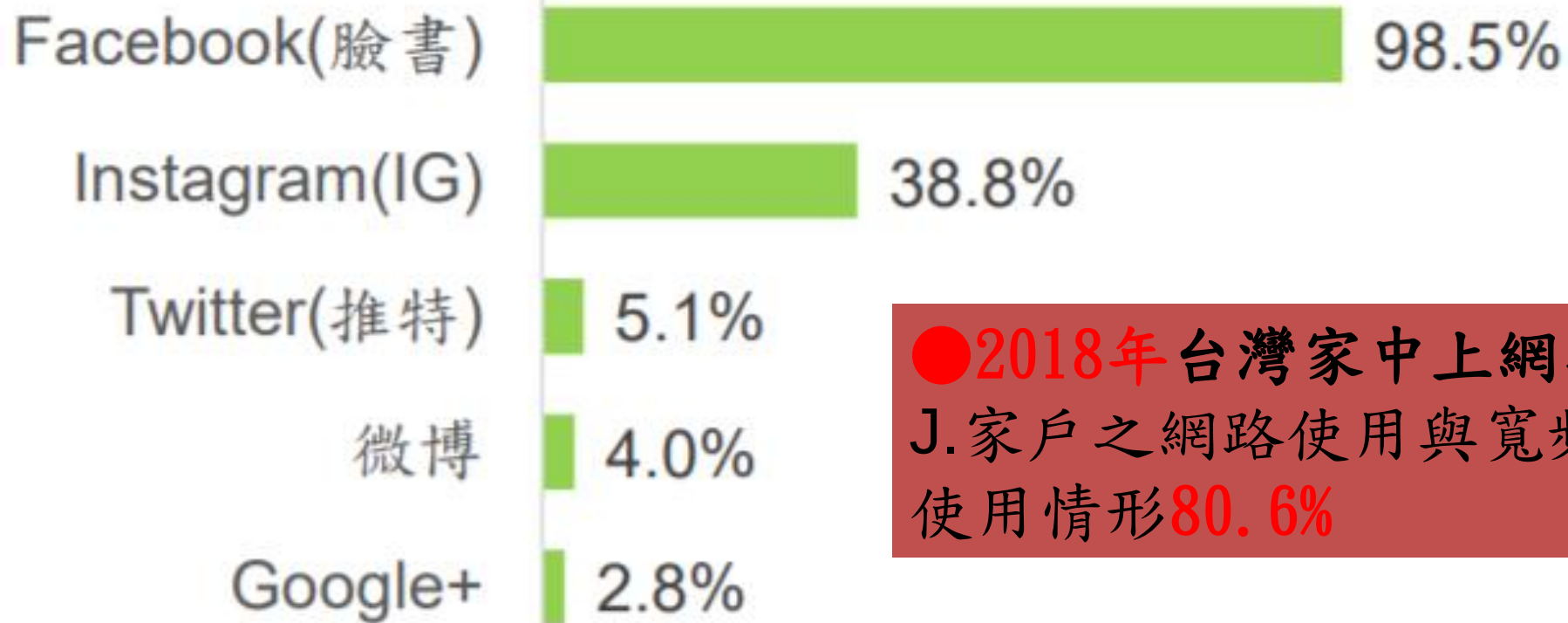


- 資料來源：韓昊雲，IWIN網路內容防護機構，行政申訴組
愛家文化事業基金會，家庭溝通特約講師

2018年網路使用

台灣網路資訊中心（TWNIC）調查，2018年12月。

「2018 年台灣寬頻網路使用調查報告」

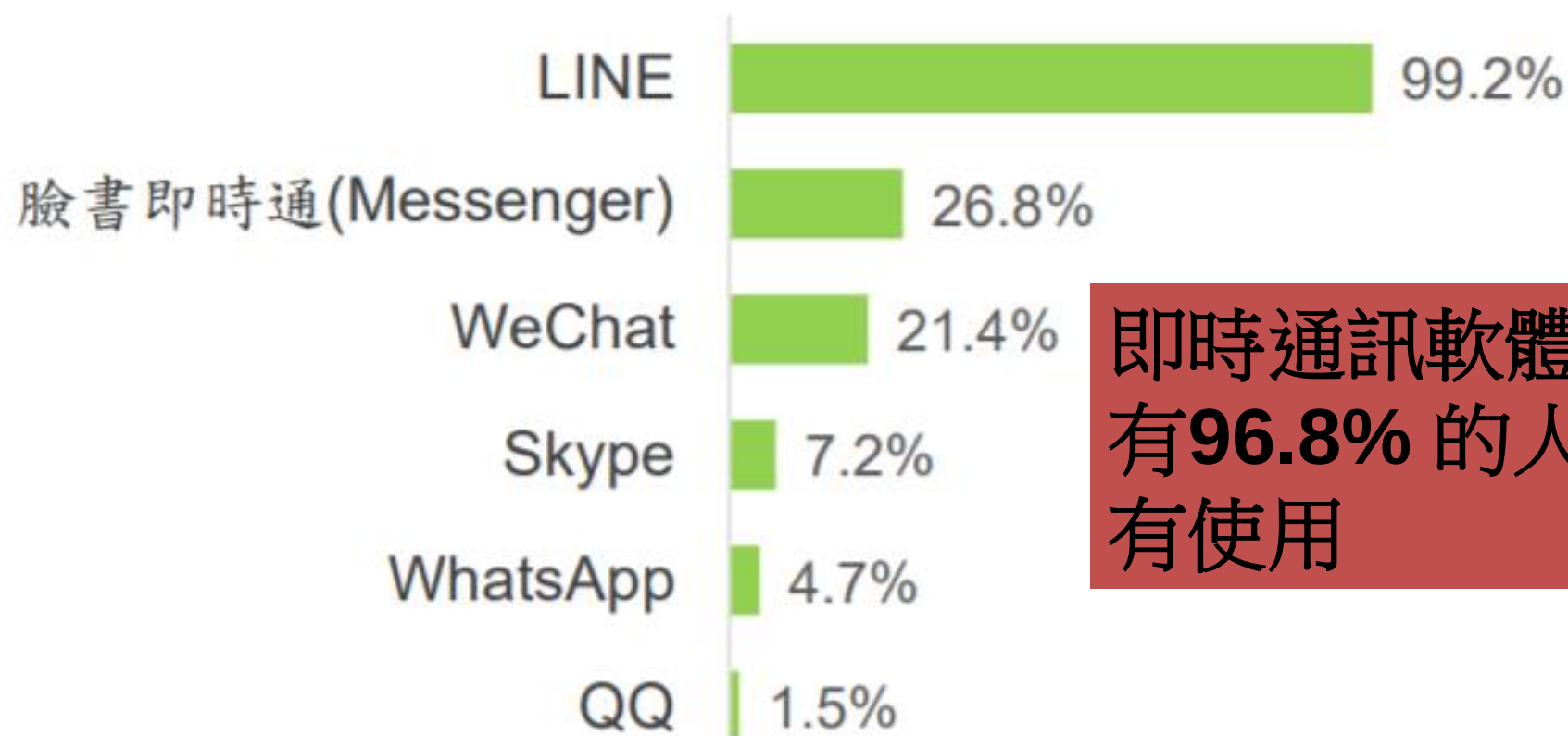


●2018年台灣家中上網率
J.家戶之網路使用與寬頻
使用情形80.6%

2018年網路使用

台灣網路資訊中心（TWNIC）調查，2018年12月。

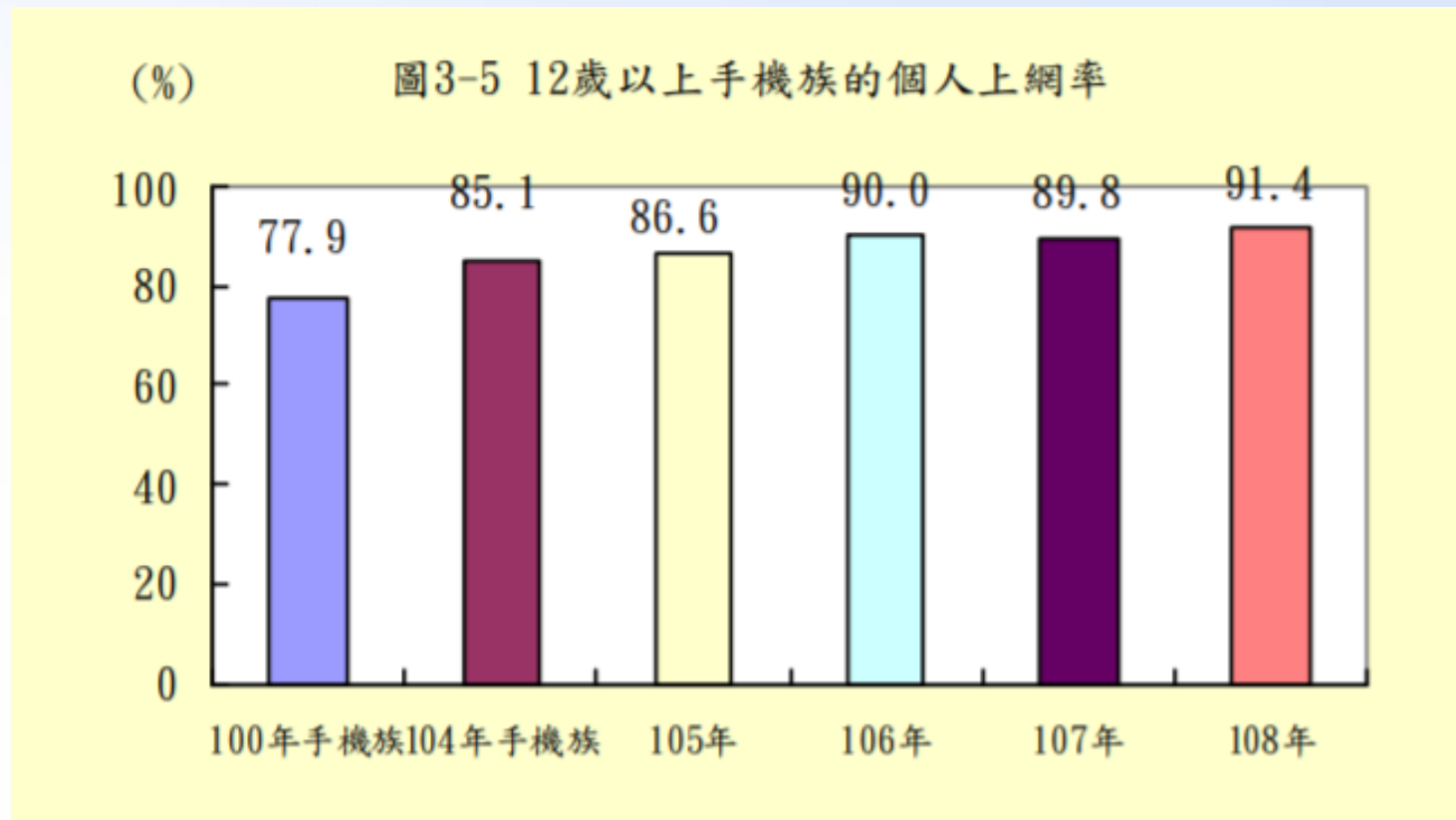
「2018 年台灣寬頻網路使用調查報告」



即時通訊軟體
有**96.8%** 的人
有使用

12歲以上使用手機上網率

- 2019年9月調查台灣青少年95%都有智慧型手機



108 年持有手機民眾數位機會調查報告，國家發展委員會 108年9月。

網路改變---銷售與生活型態 未來是刷卡付款的時代

資誠調查

實體店正轉變中，社群網路普及，亦讓消費者掌握控制權

數位人口 改變全球零售消費



譚淑珍／台北報導

資誠聯合會計師事務所昨（5）日發布的「2016全球零售消費者調查報告」中顯示，在物聯網的世代，數位人口正改變著全球消費與銷售模式，社群網路的普及，也讓消費者掌握了銷售的控制權。

為瞭解和比較消費者購物行為，以及使用不同零售通路情況，資誠會計師事務所在全球六大洲19個國家地區針對消費者及零售業高階主管進行線上調查後，得出全球各地零售商都面對四大變革的結果。

四大變革分別是：實體店正在轉變中，新的商業模式即將產生；行

動科技的進步驅動通路轉型；社群網路普及，消費者掌握了控制權；人口結構轉變，數位人口正改變消費及銷售模式。

在實體店面角色的轉變，資誠企業顧問副董事長劉鏡清指出，隨著數位人口增加、網路購物持續發展，實體店面客流過去10年減逾20%，但實體店仍是訪問率最高的零售接觸點，其間差異在實體店看得到

、摸得到，可以試穿而且可拿到，但是網路購物是只要就能購物。

對行動科技的進步，調查顯示49%消費者曾經使用行動裝置研究產品及比較競爭對手價格，行動裝置已經成為付款前奏，特別是，在購物者要求更背景下，手機也正迅速成為關重要的購物媒介。

不過，就整體零售而言，劉鏡清指出，目前行動銷售只是非常小的一部分。調查顯示94%的全球受訪者繼續選擇使用最傳統的付款方式購物，包括信用卡、簽帳卡及現金等，利用手機付款的比率只有3%，除了中國。

而社群網路的普及，調查顯示，

2季增聘人力，全球僅巴西與義大利的整體就業市場將減少人力。

就區域比較而言，第2季亞太地區的人力需求較為樂觀，8個國家區域中，前三名依序為台灣（24%）、日本（23%）

26%居次，批發及零售業、服務業居三、四名，而運輸倉儲、通訊及公用事業，和工程建設及礦產業則分別以增加14%居末。

因應一例一休的措施，近6成的企業表示在調度或無影響

動產業逆勢上升外，其他行業均呈下滑或持平，推測與年後各行業人力陸續到位，加上新勞動制度導致營運成本提高有關。

本次調查詢問雇主對一例一休新制的因應措施，近6成的

4至6月間的聘僱狀況，結果顯示29%預計增加人力，5%減少人力，64%維持不變。將增加與減少的人力相抵之後，得出就業展望淨值為24%，排除季節因素後為24%。

萬寶華調查發現，金融保險

在製造業方面，2017年第2季就業展望淨值為+26%，和上季相比持平。葉朝蒂分析，製造業受惠於智慧手機、電競相關晶片等需求活絡；DRAM產業也持續回升，電機電子、機械產業都處於擴張的景氣循環，商聘

網路社群及購物，
女多於男。
線上遊戲，男多於女。

顯示，「數位世代」（18~24歲）行為和其他年齡層的購物行為有很大的不同，只有39%數位世代從未透過智慧型手機購物，這個比例在其他年齡組別則達到56%，預計10年後，台灣數位人口數將超過80%，到時消費方式與結構將會有重大的變化。

三、3C、網路使用功能及好處

一切生活

企業
管理

教學

人際
社群

知識
管理

休閒
交通

購物
銷售

事務
管理

課堂
教學

抒發
情緒

資訊
查詢

娛樂
休閒

廣告
行銷

技術
管理

線上
教學

社群
交友
老人陪
伴

大數
據管
理

旅遊
交通

網路
購物

參、3C是親子教養的助力？ 還是阻力？

- 多大才讓孩子接觸三C？
- 善用三C做教養，是助力還是阻力？
- 家長的應具備的三C概念。

滑世代(低頭族)的希望與難題

- 父母和老師，已經焦慮地看到學生(孩子)們黏在手機、電腦、網路上的「沉迷」，甚至成人自己，也無意識的投入「低頭族」行列，忍不住每小時檢查臉書，**用ipad充當小孩的保母...**。
- 科技新世界的難題已經來到眼前，**雲端學校**，無所不在的學習，數位浪潮擋也擋不住，父母與老師的任務是什麼？教育要如何接招？

三C時代，跟孩子溝通難嗎？



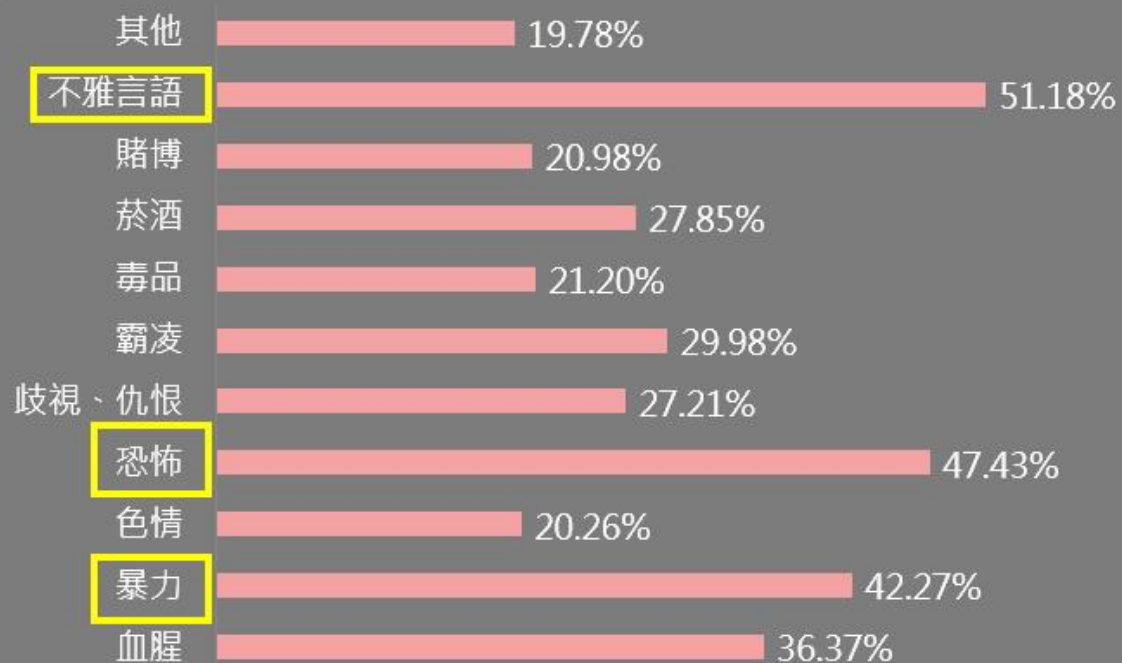
網路---

是限縮孩子的視野，
還是增加孩子的視野？

- 網路增加孩子的視野嗎？為何？
- 網路限縮孩子的視野嗎？為何？
- 您的看法？

107年兒少網路行為調查

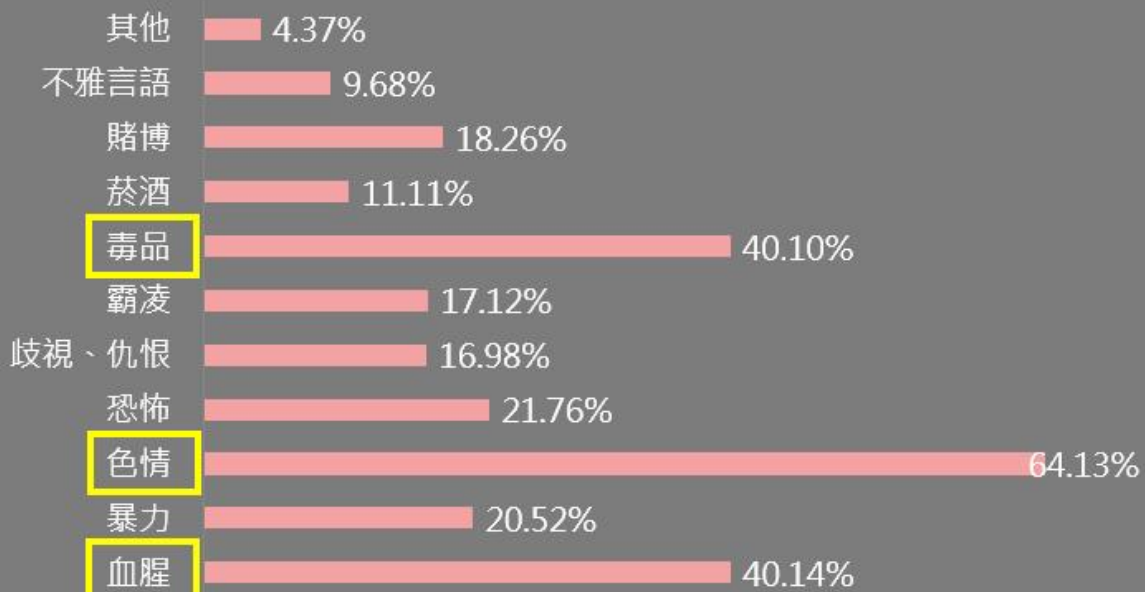
在網路上
看過那些內容



資料來源：韓昊雲，IWIN網路內容防護機構，行政申訴組
愛家文化事業基金會，家庭溝通特約講師

107年兒少網路行為調查

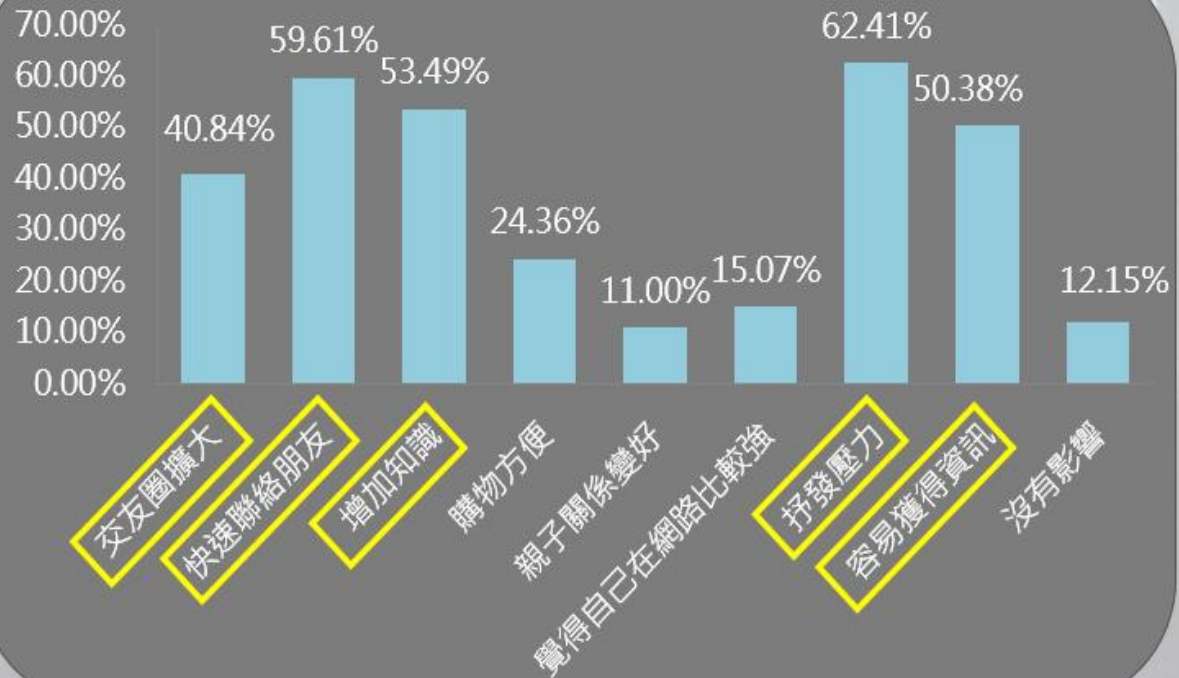
不想或討厭
看到的內容



資料來源：韓昊雲，IWIN網路內容防護機構，行政申訴組
愛家文化事業基金會，家庭溝通特約講師

107年兒少網路行為調查

上網的 正面影響



資料來源：韓昊雲，IWIN網路內容防護機構，行政申訴組
愛家文化事業基金會，家庭溝通特約講師

107年兒少網路行為調查

上網的 負面影響



資料來源：韓昊雲，IWIN網路內容防護機構，行政申訴組
愛家文化事業基金會，家庭溝通特約講師

父母依然是對孩子影響力最大

2016年09月27日 [中時](#) [余祥](#) 根據金車文教基金會最新調查顯示，顯示：

父母、老師、同儕、手機的地位比較

- 調查顯示，父母、老師認為對學生的影響
- 父母（87.6%）、同儕（75.8%）及手機網路（63.5%）老師落居第4（43.9%）

如何教導我們的孩子運用三C做資訊查詢

- 正向思考：如何把各種網路查詢資料當成學習與資訊教材的一部份，進行教學活動。
- 善用三C做知識建構
- 玩電動、電競還是研究電競？
- 老人急起直追使用智慧型手機
- 跟孩子學習網路資訊！必要的！！



肆、善用3C，避免網路沈迷

以前不離不
棄的叫夫妻，
現在不離不棄的
是手機，
一機在手，天
長地久，機不
在手，魂都沒有！



網路成癮症 IAD

網路成癮症（Internet addiction disorder, IAD）泛指過度使用電腦、手機，而造成身心功能上的不適，同時妨礙職業、學業、社交、家庭、財物等發展。



教育部調查網路沉迷 台灣國高中生 占比高達3成

〔教育部資訊〕

目 教育階段	103年度		108年度	
	網路沉迷	網路成癮	網路沉迷	智慧型手機沉迷
國小	6.5%	3.5%	11%	19.3%
國中	8.8%	6.9%	14.3%	29.9%
高中	9.6%	6.7%	12.8%	30.8%

教育部委託交通大學教育研究所調查，發現最近三個月內國小四年級到高中學生，國小。2018年09月15日

網路沉迷五種類型

- 一、網路性沉迷—網路相關性資訊與性行為
- 二、網路人際關係沉迷—網路交友、戀情
- 三、強迫行為—沉迷於網路遊戲、賭博、購物、交易等。
- 四、資訊超載—強迫性搜索與搜集網路資訊
- 五、電腦沉迷—沉迷於電腦科技與程式編寫

網路成癮的10大特徵

網路成癮的10大特徵

- 1.上網時間常常超過預期
- 2.一旦連上線，到了下線時間也停不下來
- 3.寧願上網也不跟別人相處
- 4.想先完成某些事，仍忍不住點開網頁
- 5.因為上網影響工作品質或學業
- 6.在網路上交到好朋友
- 7.上網時感到放鬆、焦慮減輕
- 8.上網被人打斷時，覺得煩悶或沮喪
- 9.如果沒有網路，整個人感覺無聊、空虛
- 10.日常生活無法避免想到網路上的事

網路沉迷影響

研究顯示：

越是自尊心較弱、缺乏自信心、
無法妥善處理人際關係的孩子，
網路沉迷的傾向越高。

網路沉迷的影響（5/1）

•生理方面

想想看，你聽過這些症狀嗎？

- | | |
|----------------|-------------------------------|
| 1. <u>近視加深</u> | 2. 眼乾 |
| 3. 眼酸 | 4. 肩膀酸痛 |
| 5. 手腕關節發炎 | 6. 腕肌受傷 |
| 7. 手顫抖 | 8. 睡眠不足 |
| 9. 頭痛、幻覺 | 10. 腳部血管栓塞 |
| 11. 中風 | 12. <u>白內障</u> 、 <u>黃斑部病變</u> |

網路沉迷的影響 (5/2)

•心理方面

想想看，你常這樣嗎？

1. 憂鬱

2. 躁鬱

3. 焦慮

4. 焦躁不安

5. 衝動

6. 控制障礙

7. 過動

8. 注意力缺損

9. 易怒

10. 沮喪

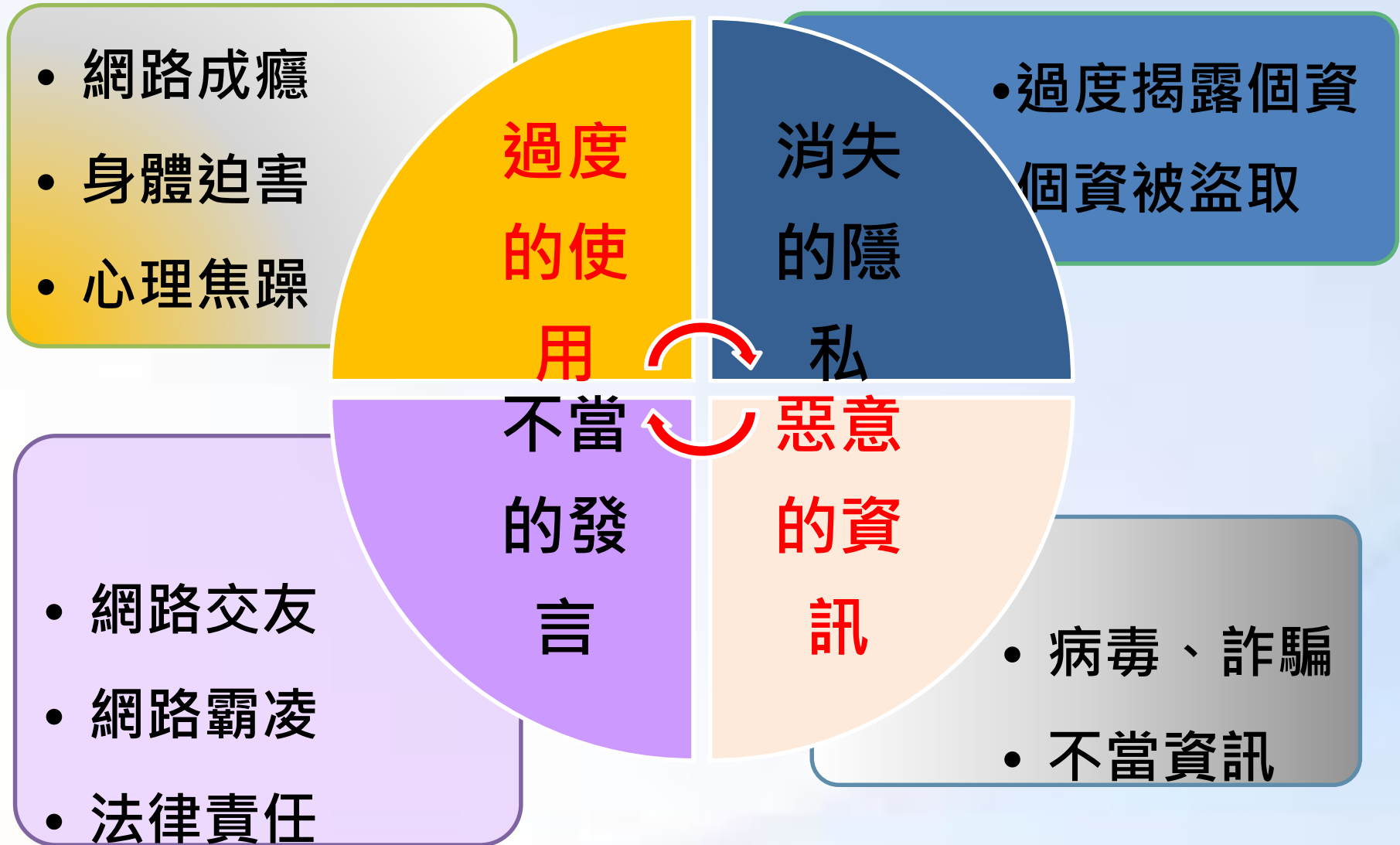
網路沉迷的影響（5/3）

•行為方面

想想看，是不是你現在的寫照？

- | | |
|--------------|-------------|
| 1. 影響功課 | 2. 延誤上學時間 |
| 3. 約會遲到 | 4. 人際疏離 |
| 5. 對現實環境反應變差 | 6. 生活作息不正常 |
| 7. 語文能力減退 | 8. 硬體購置花費增加 |
| 9. 個性改變 | 10. 親子關係緊張 |

滑世代兒少面臨的問題





伍、牽手滑世代， 擁抱健康家庭。





學生問題---

病因根植於家庭，
病象顯現於學校，
病情惡化於社會。

正確的網路使用觀念

- 討論正確的網路使用概念
- 網路使用的管理與要求

培養孩子機器無法取代的能力

1. 跨領域推理/整合能力
2. 抽象思考、想像力
3. 人文素養、同理心
4. 自我與群體意識
5. 創意與創新
6. 生活實踐的生命力

• 資料來源：李開復 AI人工智慧來了1-5項

家長可以這樣做

1. 陪伴孩子

- 注意孩子是否安全、合理、合宜、合法的使用網路。
- 給予孩子心理支持。



家長可以這樣做

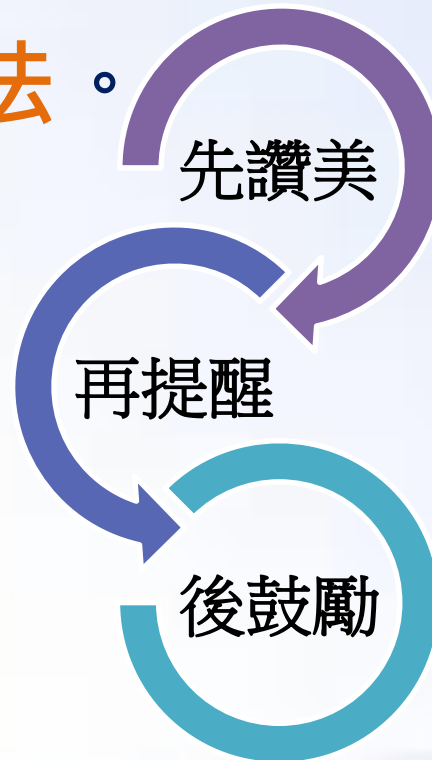
2.親子閱讀

- 運用親子閱讀，澄清孩子自我價值。
- 閱讀是一種省時省力的教養方式，透過親子閱讀，巧妙地將資訊倫理及安全健康上網做連結，引導孩子避免沉迷網路。

家長可以這樣做

3.學習有效親子溝通

- 以協調取代命令。
- 使用**三明治溝通法**。



如何使用三明治溝通法
向沉迷於網路的孩子溝通
(2~3人為一組討論)

家長可以這樣做

4.培養孩子多元興趣

- 鼓勵並陪伴孩子利用課餘時間閱讀、運動及從事戶外活動。



家長可以這樣做

5. 家長陪伴做運動，兼抓怪。

● 走路上學學抓寶，生活找樂子

說到最近流行的寶可夢，讓我們家小朋友從早到晚都想往外跑，願意走出戶外是件好事，但走路不看路倒是讓人擔憂。

我和太太本來買後就有散步的習慣，現在變成孩子的護衛隊，大人邊散步邊聊天外，還可以幫孩子注意四周安全。說來也奇怪，本來冷漠的都市一下子都熱起來了，因為遊戲的關係，孩子除了主動「出走」之外，在路上也會主動去「搭訕」其他玩家，也因此，街頭巷尾慢慢熱絡互相熟識。

抓寶是隨機出現，並不會因為玩家抓走而減少，孩子也意識到這

點，不會有瘋狂無法自拔的問題，畢竟能不能遇到要看運氣，抓不抓得到也是運氣，幸運的話，說不定一走出門口就中大獎了。重點是運動為主，抓怪為輔的話，那就餐後一同散步兼抓寶吧。

我認為抓寶是潮流，有許多大人比小朋友更著迷，與其強制阻擋要求收心到課業上，不如順勢增加孩子的運動量，並帶入座標概念、數學機率、丟球的弧線角度等學業上的知識運用，讓孩子玩得安心，課業也學得開心。

< 親子 happy time >

走路上學抓寶
生活找樂子



文／果你（嘉義市）

潮還要不要瘋下去……

寶

老公就帶著兒子抓寶。但我規定上
大班的兒子只有六、日才能出來抓神奇寶
貝！

幾個星期過去了，兒子非常遵守六、日
去抓寶。慢慢地，他抓到各式各樣的
神奇寶貝，也越來越令人沉迷。

果然，這個星期天的傍晚，正要準備吃

的話吞了回去，溫柔地跟兒子說：「兒
子，明天開始媽咪跟爸比也要一整天都玩
寶可夢。」兒子眼睛睜得圓滾滾地，還露
齒微笑。我繼續說：「禮拜一，你從幼稚
園開始，慢慢抓衣服，媽咪會陪你。」沒
有抓到的衣服，因為媽咪都在抓寶時，

果然，這個星期天的傍晚，正要準備吃

「到了晚上，肚子餓
了，你跟爸比說：『爸比，我們去吃
飯。』」爸比會說：『我今天沒去上班，都
在抓寶，所以沒錢吃飯，我們只好餓肚子
了。』」兒子的表情變得凝重、擔憂，開
了：「媽咪，我不去抓寶了，我們去吃
飯吧！」我心中「孩子可能沉
迷寶可夢」的大石了。

文／菁菁（高雄市）

走路風（新北市）

家長可以這樣做

6.聯合學校輔導孩子正確使用網路

- 教導正確的網路教學
 1. 網路資訊判讀教育
 2. 透過網路網頁與家長互動，關照學生
 3. 利用網路學習：鼓勵利用汗學院
<https://www.khanacademy.org/>



家長可以這樣做

7.鼓勵參加網路研究社團

- 成立網路研究社---學習手機製作影片
- 成立機器人社團—研究機器人或無人飛機
- <https://www.youtube.com/watch?v=-aPkYaRL1u0> 家長的陪伴與研究
- 積極獎勵對網路有興趣學生從電玩轉到資料的整理研究。

家長可以這樣做

8.請教專家了解與推薦好的手遊

- <https://game.kikinote.net/11211>
【手遊 推薦】網友票選 TOP15 最好玩的手機遊戲！
2018排行榜、人氣大作、單機、養成、卡牌、塔防、轉珠、Android、iOS、APP、PTT
- 2018/04/10
- 手遊稱霸的時代，目前手遊的類型非常多，有動作遊戲、射擊遊戲、經營模擬、卡牌戰鬥、益智解謎、策略塔防、音樂節奏等等，把電動玩具當成研究課題。

家長可以這樣做

9. 認識世界十大未來科技

- 世界十大【未來10大顛覆世界的科技】【WORLD TOP 10】讓孩子拓展視野接觸各種科技技術

<https://www.youtube.com/watch?v=vC7BmTZ9Niw&feature=youtu.be>

發佈日期：2016年10月14日未來人工智能工業4.0科技
很多夢想家希望能夠發明出更好的工具，

家長可以這樣做

10.家長參與強制勒戒也是一途

- 摘自聯合報/A6版/生活記者喻文玟、程遠述／台中報導。
2015年9月30日

- 大學生網路成癮被媽媽送去醫院勒戒

https://youtu.be/7KZY_b03dxs

家長可以這樣做

11.善用3C與科技提倡防毒與藥物濫用

- 摘自新北市毒防辦公室 <https://drugfree.ntpc.gov.tw/index.php>
新北市報導。 2019年3月25日
- 新北首創VR科技芳療輔導 侯友宜宣示五大反毒策略



陸、結語 陪伴

孩子的成長，讓我們的孩子
健康上網，再接觸電腦科技成為
專家！而不是沉迷！



◎幸福家庭123心家庭運動◎



幸福家庭123

- 1：每1天
- 2：至少陪孩子20分鐘
- 3：可做以下3件事



閱讀

親子共讀，攜手成長

分享

溝通順暢，親子雙贏

遊戲或運動

親子同樂，促進健康

給孩子幸福富足的一生

請用手機掃描、感謝您填寫！

109 年度「愛家講座」回饋單

