

國教署持續攜手亞洲大學推動「青少年幸福不迷網」 成就 3C 自控孩子

(圖/文 學務校安組 施品瑒)



為減少孩子網路沉迷、成癮，教育部國教署 113 年持續補助亞洲大學網路成癮防治中心及心理系辦理「無網路住宿營隊」，並邀請家長與孩子一同參與，期待透過多元活動辦理，提升青少年健康上網動機揮別迷網，同時也協助家長更瞭解如何運用有效教養策略與技巧，協助孩子善用 3C 科技。

國教署說明，青少年常藉由網路活動逃避和紓解現實生活中的壓力，並從中尋找高四感（歸屬感、愉悅感、成就感及意義感），因而逐漸上癮。此時父母若無法理解、溝通並協助孩子找回現實生活中的高四感，若只是一味強制管制孩子網路使用，往往只會增加親子間的衝突。

亞大副校長兼網路成癮防治中心主任柯慧貞表示，透過與國教署合作關機營隊的活動設計，讓青少年體驗「無網路、關手機，依舊可以獲得高四感」，並可從活動中，學習自我探索與成長、情緒調控與正向思考，而不再只是依靠上網來紓壓。此外，家長亦能從營隊活動中，學習同理心等有效親子互動技巧，共同努力學習面對親子問題與引導孩子善用 3C 科技。

參與學員表示，在營隊活動中學到情緒調控、人際互動技巧、展現自信，也學會自律使用 3C 產品，與父母的關係也獲改善。家長則表示，當了解孩子會長時間使用手機的原因，更能以同理心和孩子討論，並一起找出問題和解決問題，也學到並理解「面對孩子的問題是父母終生的學習」。

國教署表示，將持續結合學校、專業領域人員、中小學學生與家長推動健康上網，成就每一位孩子成為 3C 自控的孩子。