

降低 3C 網路成癮風險 國教署提「數位教養六大原則」盼促親子良好互動

(文/ 學生事務及校園安全組顏婉虹)

寒假將近，為避免學生網路成癮，教育部國教署提出「數位教養六大原則」，包括傾聽孩子聲音、訂規範、使用一定時間要動一動、找出 3C 心理需求的替代、讚美孩子的自制力等原則，化為簡單易懂的口訣，希望協助家長建立更良好的親子關係，也讓孩子在 3C 使用與維護健康取得最佳平衡。

「數位教養六大原則」包括「一聽」：傾聽並了解孩子使用 3C 的需求和想法；「二規」：對於過度使用 3C 產品的可能影響與壞處，舉實例與孩子討論，然後規範彼此均可接受的使用時間與時段；「三動動」：為避免視力傷害與久坐對健康的傷害，建議使用 30 分鐘就應離開螢幕，或是站起來動一動。

「四感」：專家指出沉迷 3C 產品是因為可得到高度的四感（愉快感、歸屬感、成就感及意義感），這是基本心理需求，若現實生活得不到，可能會轉而從網路或 3C 中得到補償。因此，建議找出替代方案，例如外出活動，切忌只是強行切斷網路或沒收 3C，以免孩子情緒失控，影響親子正常溝通；「五慣」：養成正確使用 3C 的良好習慣；「六讚讚」：多用讚美與獎勵，以鼓勵孩子培養自我約束力。

專家建議父母，可透過增強或酬賞來強化學習的「普雷墨克原則」(Premack principle)，要求孩子先完成功課，再陪孩子使用 3C 或其他遊戲。此外，專家也提醒，父母應避免自己過度使用 3C，以身作則才能達到較佳的規範效果。

教育部國教署表示，寒假腳步將近，學生自己運用的時間相對較多，待在家中若無適當引導，很容易沉迷在網路、3C 產品之中，呼籲家長多利用春節各地的活動陪伴孩子，不但可讓孩子更健康，也可營造更好的親子關係。