

數位時代的家人新關係

當今臺灣社會，很多人都時常使用Line、臉書與人互動，更藉著3C串聯家庭成員。面對新的數位「滑」時代，如何「善用3C」成為重要的議題。配合2016年聯合國國際家庭日的議題「家庭、健康生活及永續的未來」，教育部提出「善用3C 幸福3T」的正向理念及愛家行動，當年度委託國立臺灣師範大學家庭研究與發展中心，針對「18歲以上」之全國民眾，以「數位科技及社群媒體使用與家人關係」為題，進行全國性電話抽樣調查，有效樣本共計2,209人，在95%信心水準下抽樣誤差不超過 $\pm 2.1\%$ 。透過調查結果，了解臺灣民眾的數位科技及社群媒體使用與家人關係經營的概況與學習需求，提出「善用3C，幸福3T」的家庭教育推展方向，自2016年起至今，每年都規劃相關的家庭教育宣導與相關學習活動，透過家庭教育網及各式數位學習素材主動提供民眾家庭教育相關知能，部分縣市家庭教育中心也會善用數位科技與社群媒體，提供民眾更多即時的學習機會，除此之外，同時也會辦理多元的實體活動，例如：全家共讀、周末健走、家庭園遊會等，鼓勵民眾在充斥數位產品的生活中，持續保持生活中的各種樂趣，與家人有實際的同樂互動。



數位時代的生活與家人關係

前述的調查結果顯示：



超過7成的民眾最常「在家」上網，其中，「手機」是最常用來上網的設備，使用「Line家族群組者」更高達77%，生活中使用「手機」與社群媒體與人保持互動的狀況，已是不分世代。可見當今已邁入「滑時代」！尤其，有超過一半以上的民眾會使用臉書搜尋有關婚姻關係經營、家人相處的資訊。



關於台灣民眾對於數位科技是否會影響家人關係的經營？結果發現：



數位科技對家人關係的影響好壞並存，有七成五以上的民眾同意數位科技增加家人聯繫頻率與溝通瞭解；同時也有五成的民眾認為使用數位科技會減少家人的實質互動；甚有三成的民眾認為會增加家人間的衝突。但整體來說，六成以上的民眾同意：數位科技使家人更親近。在這波數位潮流下，學習善用3C經營家人新關係，是必然的發展趨勢。



進一步針對有孩子的家長進行調查，顯示：



7成以上的家長藉由臉書獲得教養的資訊及支持新世代的家長，已經不是「照書養」孩子，而是『照「臉書」養』。



無所不在的學習(U-Learning, Ubiquitous learning)

從過去倡導的「數位學習 (e-Learning)」，現在更進化到「無所不在的學習(U-Learning)」。在這波數位浪潮中，輕輕一滑便可連接全世界。在『「滑」時代』中，「善用3C」串連家人，分享生活點滴也傳情達意，是你我的共同課題，也是營造「家人關係」的新契機！讓手機成為手中「掌握先機」的利器，而「智慧」的不只是手機，更是你我--愛家的「心意」與「行動」！



前述提及的調查，蒐集家長對於以下問題的看法來比較分析：「你知道孩子手機的密碼？你知道孩子臉書的密碼？你會檢查孩子瀏覽過的網站？你會監控或過濾孩子的網路使用？」結果發現：臺灣的家長雖然常常使用網路及臉書來獲得教養資訊，但對於孩子使用數位科技卻是「擔心，但了解與把關不足」？



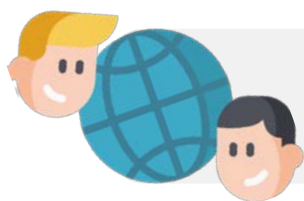
「數位時代」的教養

3C育兒術，真的行得通嗎？研究指出，每天長時間接觸3C的孩子，腦部過度刺激，會造成注意力不集中。衛福部國民健康署也建議未滿2歲的幼兒應避免看螢幕，2歲以上每日不要超過1小時。雖然3C產品可以迅速止住孩子吵鬧，卻也讓家長感到育兒的罪惡與挫折；事實上，配合孩子的年齡，引導孩子合宜的使用3C產品，並沒有想像中這麼可怕，只要規範得宜、善用3C，仍是孩子成長之路的幫手與助力喔！



掌握三原則：善用3C，聰明育兒

善用3C，聰明育兒的第一步，是家長能夠掌握正確使用數位科技與社群媒體的相關知識，身體力行之餘，也致力於保護孩子，聯合國兒童權利公約的相關建議條文中，也提到，家庭也是確保孩子的數位科技與網路使用安全的重要場域，家長應該引導孩子正確的使用數位科技與網路，開展社交、進行創造性和學習性的活動，也強調3C產品的使用不應取代孩子與照顧者之間的直接實體互動。那麼，哪些是善用3C聰明育兒的首要關鍵原則呢？



了解 數位科技與社群媒體

提升自己的數位素養，了解並參與使用



設定 合宜的過濾及引導機制

依孩子發展設定合宜的使用規則、確保網路使用安全



力行 數位科技與社群媒體

全家一同力行：健康的數位使用型態

當家長能掌握大原則，與孩子一起使用數位科技及社群媒體，便不全然有害，也不需要完全禁止孩子使用3C產品，試著配合孩子的發展階段，示範、引導孩子正確的數位科技及社群媒體使用方式。引導不同發展階段的孩子正確使用數位科技，可以這樣做：



家有0-2歲的孩子，家長可以：善用科技產品的即時性，育兒更有趣



對0-2歲的孩子來說，並不適合過早接觸科技產品；但3C產品仍然可以是育兒好幫手，如：即時記錄孩子成長的瞬間、可愛的模樣，或是善用音樂撥放的功能，在豐富多元的音樂氛圍中，每天和孩子有短暫的運動時光，跟著節奏擺動，有趣又簡單。



家有3-4歲的孩子，家長可以：親自操作，讓寶貝練習與3C相處



3-4歲的孩子，可以開始練習理解簡單的規則，如果家長願意讓孩子試著使用3C產品，國民健康署建議每日以10~30分鐘為限，並且把關瀏覽使用的內容、次數與時間，更重要的是—成人的全程陪伴觀看與協助操作(如：使用幼兒繪圖APP、一起聆聽有趣的有聲故事或廣播等)，讓孩子知道3C不是家長的替代品，而是一起學習、玩樂的好幫手！



家有5-6歲的孩子，家長可以：和孩子共同制定規則，與3C友善共處



5-6歲的孩子已經可以理解規範並遵守，建議用溫和的語氣和孩子討論、約定有關3C產品的「使用時間」和「操作內容」，如：一周的次數、每次至多30分鐘、睡前不看手機平板等，最重要的是，國民健康署的研究發現，在數位產品的使用上，家長的行為態度對幼兒園階段孩子的影響很大，因此，共同討論的規則，家長也要同心協力一起練習、遵守，全家一起培養善用3C好習慣！



家有7歲以上的孩子，家長可以：打造安全的網路環境，讓親子都放心



7歲以上的孩子，閱讀能力與資訊能力都大增！除了規範孩子使用時間外，尤其必須留意網路安全，如：使用「YouTube Kids」應用程式的功能，為孩子篩選合適的影片，並積極了解孩子的數位使用狀況，讓孩子明白：「對於網路上的各種訊息有疑問時都可以放心提問，大人都會陪你一起了解，因為希望好好保護你。」



搞定數位小孩

簡介



本書為《教育部105年度優質家庭教育圖書推薦手冊》推薦優質家庭教育書。科技的世代來臨，孩子是數位原生代，家長卻是數位新移民，在教養孩子方面要面臨數位科技的全新挑戰。兩位非常重視家庭和人際互動的作者，在書中提醒家長留心3C產品對於孩子的人際或親子互動時光可能造成的減損，進一步呼籲家長讓孩子的房間成為零數位區、將孩子的休閒時間安排遠離螢幕的活動並且讓孩子告別數位保母，家長自己也應以身作則，回到家中遠離數位，教養並非討好子女，在必要時，必須拿出魄力和耐心引導孩子做出改變，書中也提出培養孩子五種人際技能的方法，包含情感的付出和接納、表達感恩、管理怒氣、永遠認錯和集中注意力等，全家一起打造以人為核心的家，把家找回來。

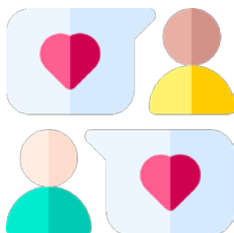
【資料來源：105年度優質家庭教育圖書推薦手冊】



想一想...



1. 數位產品的盛行，使家長能夠掌握正確社群媒體的相關知識，較過往方便了許多。不過，過度的使用可能會造成親子互動時光減損，且讓孩子加以模仿，想一想，要如何在孩子面前適當的使用3C產品？



2. 孩子生長在數位時代，對3C產品可能有相當大的依賴。要如何讓孩子放下數位保母，同時培養孩子的人際力呢？

