

「焦慮的是我們，不是他們」親職講座講義

滑世代的緩衝溝通術

我們常把手機想成一個「工具」，但對孩子來說，它更像是一扇門。這扇門，不是拿到就該打開，而是需要先準備好**五把鑰匙**：時間、情緒、內容、學習，還有人際。

這份講義要陪家長做的，不是提早讓孩子使用手機，而是在學齡前與國小中低年級的生活中，先用陪伴與日常練習，慢慢把這五把鑰匙準備好。因為當孩子有了鑰匙，未來走進數位世界時，才不會迷路，也比較不容易受傷。

一、慢慢擁有手機：五把鑰匙說明

1	時間鑰匙：孩子知道什麼時候可以用、用多久，並能在提醒下停下來。	
	NG 作法：沒有事先說好，用到大人受不了才突然收手機	
	具體策略	1. 固定使用時間與時長（例如：一天一次、一次 20 分鐘內） 2. 使用鬧鐘或提醒聲，讓「結束」有預告 3. 以大螢幕為主（平板、電視），避免長時間小螢幕使用
2	心理鑰匙：孩子不把手機當成安撫情緒或逃避不舒服的工具。	
	NG 作法：孩子一哭、一鬧，就立刻用手機安撫	
	具體策略	1. 情緒激動時，先安撫情緒，不用手機轉移 2. 使用後，和孩子聊聊「剛剛看完的感覺」 3. 睡前一小時避免使用 3C，保護情緒與睡眠
3	內容鑰匙：孩子只在被家長篩選過、適合年齡的內容中接觸螢幕。	
	NG 作法：只要標榜「兒童、學習」，就完全不過濾內容	
	具體策略	1. 先從教育型、工具型內容開始 2. 預先設定好可觀看的影片或頻道清單 3. 親子一起看，而不是交給孩子獨自探索
4	學習鑰匙：孩子的學習與樂趣主要來自生活與遊戲，螢幕只是輔助。	
	NG 作法：把手機當作獎勵或主要娛樂來源	
	具體策略	1. 保留大量實體遊戲、運動與放電時間 2. 看完影片後，延伸畫畫、說故事、動手做 3. 不把手機當作獎勵工具，優先固定地點使用
5	社交鑰匙：孩子懂得基本的人際與隱私界線，知道什麼不能分享。	
	NG 作法：覺得孩子還小，不需要談隱私與界線	
	具體策略	1. 從身體界線開始，延伸到隱私與個人資料 2. 不加陌生人、不隨意分享照片與資訊 3. 家長在發孩子照片前，多想一點再發佈

二、孩子個性大不同：使用 3 C 五種類型大分析

1	經營型	喜歡創建自己的帳號，常常發布自己的貼文、影片和大家分享！
特質分析		需要練習
通常喜歡表達自我、很有創意、熱愛舞台、熱衷表演、想要有影響力，有些還喜歡設計和藝術！		需要特別留意網路隱私權、著作權，有些孩子可能要引導不要過度在意評價，或是過多的比較心態！
2	看片型	每天就是短影片、看 YT 或是抖音，一片接一片，停不下來！
特質分析		需要練習
通常喜歡流行、有趣、動作，或是對影音、劇本很有興趣，或許孩子就是不想思考，只想放鬆欣賞也有可能。		留意使用時長，也要留意觀後的影響，並確認孩子欣賞的影片是否適齡，過程引導孩子思考影片中傳遞的各種價值觀。
3	交友型	常常上網交網友，運用社群軟體認識新朋友，甚至成立聊天群組尬聊！
特質分析		需要練習
可能需要情感支持、歸屬感、認同感，或是是一群愛交朋友、愛聊天的孩子！		要留意交友界線、過度依賴、隱私權、網路霸凌、相關交友詐騙等等！
4	手遊型	愛玩各種遊戲，各種流行遊戲他都懂，一開啟遊戲就是停不下來！
特質分析		需要練習
通常喜歡競爭、刺激、夥伴、趣味，有些孩子在當中得到認同、成就感！		除了留意使用時間、過度沈迷外，也要留意網路霸凌、遊戲內容、手遊對生活和學習的影響哦！
5	學習型	會運用 3C 工具學習新知，找尋資料延伸學科學習或自主學習！
特質分析		需要練習
通常渴望學習、多元發展，對 3C 使用的認識有不同的角度！		除了要留意學習平台的篩選，過程真假資訊的判斷，資料篩選、整理、分析、紀錄都很重要！進一步可以引導孩子用 3C 做自主學習計畫！

備註：孩子可能同時屬於 2-3 的類別，也會根據年齡改變。



四、五階段擁有個人手機

1. 家長示範給孩子看
2. 家長與孩子共同使用
3. 家長在旁陪伴孩子使用
4. 孩子自己用
5. 孩子擁有自己的手機

iWIN 網路防護軟體



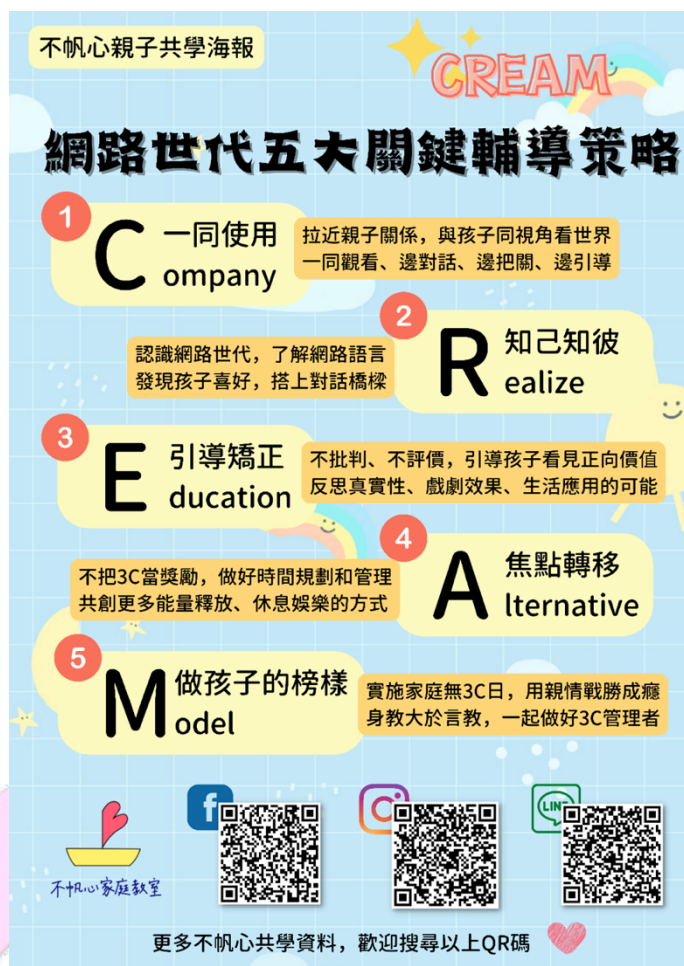
家庭 3C 使用默契合約

國小適齡影片懶人包



請看文字說明

焦慮的是我們
不是他們



五、數位性剝削，發生管道在孩子日常

1	社群軟體	FB、IG、抖音、Line，以網路社交、戀愛中的性剝削為主。
2	手機遊戲	團隊遊戲、有聊天功能的遊戲，以利誘、陪打、個資交換為切入點。
3	實體互動	校園、社區、聲色場所，有權力關係、對價交換的性剝削等為主。

六、兒少性數位剝削，上當四大上路徑分析

1	利誘型	孩子有很高的物慾、金錢慾望，或需要財務需求，以此切入作為交換。
2	安全型	以生命安全、恐懼心理、身體傷害作為逼迫利誘之手段。
3	關係型	用情感關係創造歸屬、依附、信任關係為切入點發生關係或交換照片。
4	夢想型	抓準孩子的自我實現，讓孩子在社群中有成就感、有名聲以此性剝削。

~ 孩子在哪個部分有需要？讓我們一起留意！~

七、性剝削 / 性騷擾關鍵引導問句

方式	具體句型	備註說明
開門見山法	①有聽過性剝削/性騷擾嗎？ ②你覺得什麼是性剝削/性騷擾？ ③哪時候會遇到性剝削/性騷擾？ ④遇到時怎麼辦？	適合高年級以上 性格直來直往的孩子
新聞議題法	①看完新聞的感受/想法是什麼？ ②會上當被騙的原因是什麼？ ③如果是你，你會怎麼做？ ④你有聽過或遇過類似的經驗嗎？	適合中年級以上孩子 適合會分析/爭論的性格
日常聊天法	①你比較喜歡跟哪種人互動？ ②有遇過朋友的要求你不喜歡嗎？ ③那怎樣的行為是可以接受的？ ④遇到不喜歡的要求該怎麼辦？	適合大班到中年級 喜歡日常閒聊的孩子

經驗分享法	①主動跟孩子分享，之前看/遇到？②當時我...後來我...結果是...？ ③如果是你，你會怎麼反應？④你有聽過或遇過類似的經驗嗎？	適合大班到中年級 喜歡聽故事的孩子
問題解決法	①有困難需要你幫忙想辦法？②分享發生性剝削/性騷擾事件！ ③你怎麼看這些事情？為什麼發生？④有什麼方式幫助這些小孩？	小學階段以上皆適合 富有正義感性格的孩子

八、數位性剝削四大防護策略——讓孩子在網路世界裡，也學會守界線

隱私資料	讓孩子知道「哪些是不能給的」，隱私資料的定義、用途、危險。 策略 一起列出「可以公開」與「不可以公開」的項目。 教孩子設定社群帳號隱私權限（好友可見、拒收陌生訊息）。 用新聞案例說明：小小個資，可能造成被騙、被追蹤、被冒用。 關鍵句：「我們一起來想想，有哪些資料是陌生人該知道的？」
選擇平台	懂得挑平台，就是懂得保護自己，請和孩子一起選擇「安全又適合」的地方互動。 策略 查詢各平台年齡規定（如 Instagram 需滿 13 歲）。 一起檢視平台是否容易出現「不當私訊」或「成人內容」。 練習在孩子註冊新帳號前，討論：為什麼想用？用途是什麼？ 關鍵句：「每個平台都有不同的使用年齡，我們一起來看，這個適不適合你。」
好友審核	誰能進入孩子的社交圈？協助孩子建立「線上社交界線」，比要求「不要交朋友」更有效。 策略 教孩子分辨「真正朋友」與「假熟人」（例如只在遊戲中互動、從未見面都不算熟） 練習拒絕邀請與封鎖陌生帳號。 規劃家庭「定期社交盤點」：每月一起看好友清單，討論安全性。 關鍵句：「網路上的犯罪者，通常會說哪些話？哪些人不適合加入好友名單？」
求助管道	讓孩子知道「出事了也能被相信」，給予多元求助管道，第一時間有能反應的空間。 策略 明確告訴孩子：「你遇到任何不舒服，都可以告訴我。」 建立求助清單：父母、老師、輔導室、113、110、性影像處理中心（衛福部）。 遇到外流或威脅時，教孩子三步驟： ① 保留證據 ② 不回覆對方 ③ 馬上告訴可信任的大人。 關鍵句：「就算你做錯了什麼，我也會先幫你處理，再一起學會怎麼防範。」

九、其他教養懶人包分享

性剝削影片懶人包



30 本情感教育繪本



不帆心線上影片版本



我們都太慢反應的事



數位教養，是「自我覺察」的練習，也是與孩子「同行」的成長旅途

講義製作：不帆心家庭教室 小編團隊 與 趙逸帆老師