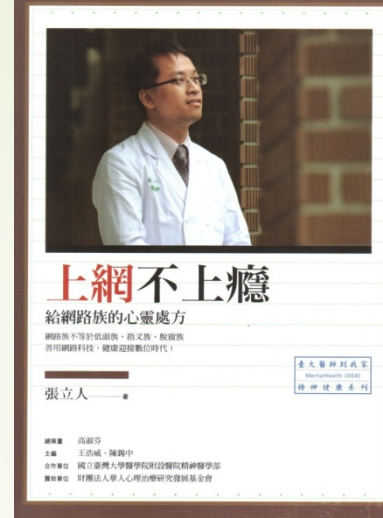


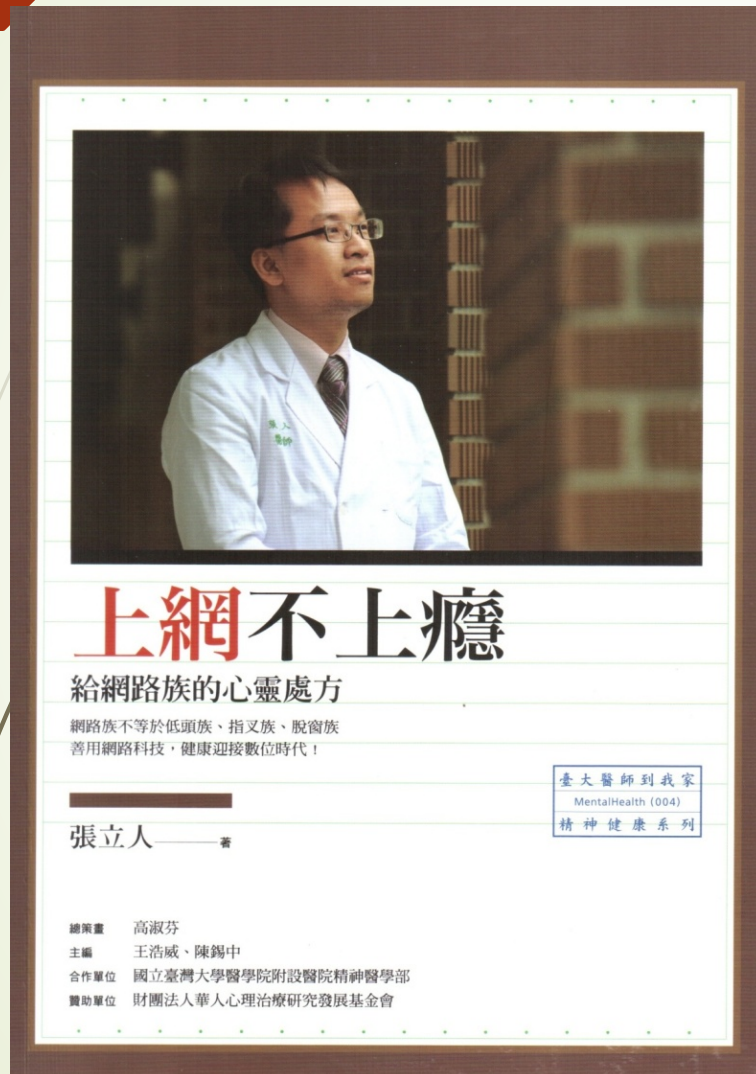


上網不上癮

預防網路成癮的親子教養策略

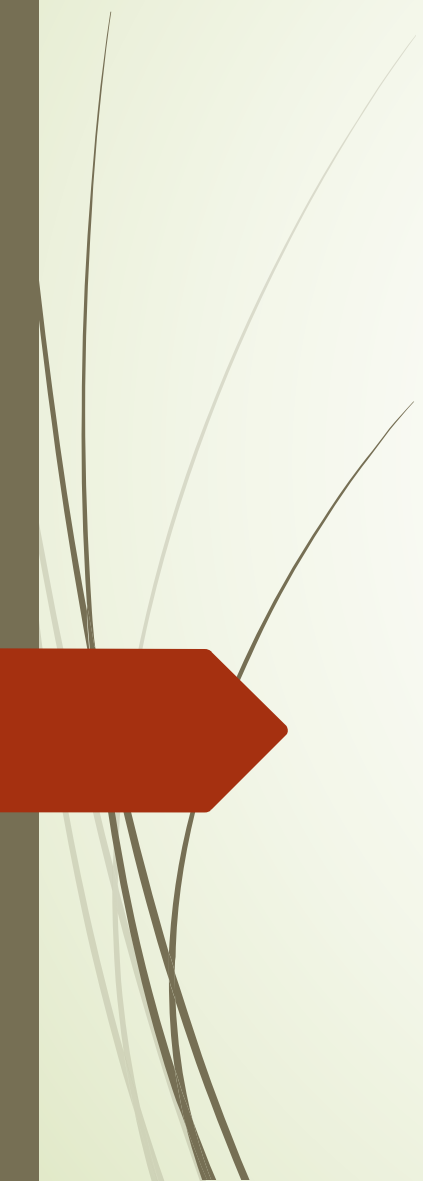
欣漾自然診所院長
台大兒童醫院主治醫師
張立人

張立人醫師簡介



榮獲衛生福利部國民健康署103年
優良健康讀物推介獎

- ➡ 台大醫學系暨中國文學系輔系畢業
- ➡ 歷任台大醫院主任暨主治醫師、台大醫學系講師
- ➡ 大眾著作：
 - ✓ 《大腦營養學全書》
 - ✓ 《在工作中自我療癒》
 - ✓ 《生活，依然美好：24個正向思考的秘訣》
 - ✓ 《上網不上癮：給網路族的心靈處方》
 - ✓ 《25個心靈處方：台大精神科醫師教你過減法人生》
 - ✓ 《如何用詩塗抹傷口？》



如何和孩子溝通網路使用？



瞭解孩子上網的真正狀況

- ➡ 1. 上網休閒的內容是什麼？有打線上遊戲嗎？
- ➡ 2. 每週上網(非工作或學業使用)的時間多長？
- ➡ 3. 上網對日常生活作息、學業、工作帶來哪些負面影響？

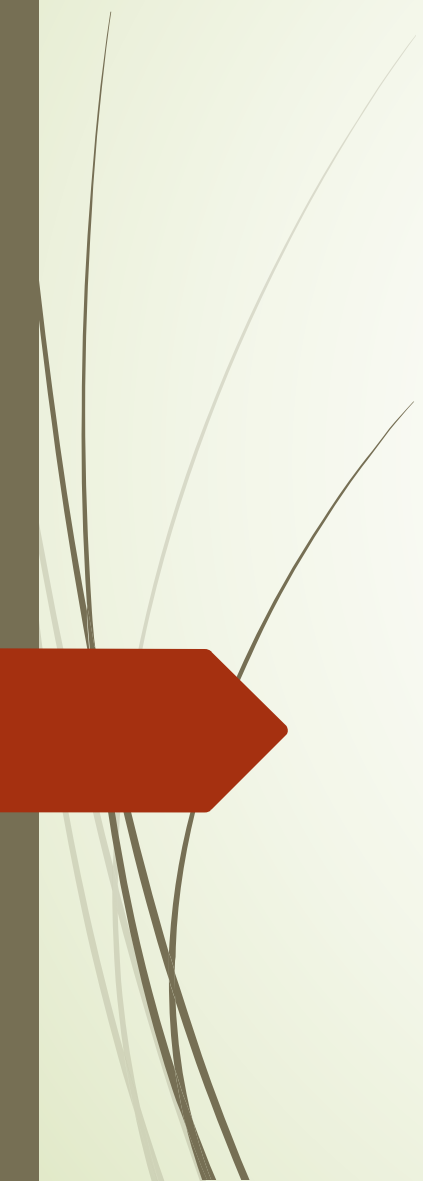


運用正向的溝通技巧

- ➡ 1. 先表達「關心」,忍住「擔心」
- ➡ 2. 同理孩子的想法,肯定好的部分
- ➡ 3. 避免當面指責、質問

設定「健康上網」的家庭規則

- ➡ 美國與台灣兒科醫學會針對兒童青少年 3C 產品使用的建議：
- ➡ 1. 對於 2 歲以上的兒童青少年,每日螢幕時間不超過 1~2 小時。
- ➡ 2. 小於 2 歲的幼兒,應完全避免螢幕接觸。
- ➡ 3. 孩子的臥室不應該有螢幕。
- ➡ 4. 家長應和孩子一起看 3C 媒體,並討論內容。



「聰明上網，幸福學習」公約

孩子承諾

台灣網路成癮防治學會

「聰明上網，幸福學習」公約

我會努力做到以下約定，養成「聰明上網」的好習慣，使我幸福學習：

我會先完成功課與學習，並在家長同意後才上網。

我會遵守所約定的網路使用時間：平日每天不超過____小時，

假日每天不超過____小時。

我會使用網路 30 分鐘就暫停，並休息 10 分鐘。

我睡覺時，不把電腦或手機放在床邊，並且不使用網路。

我會讓家長一起認識我的網友，且不會單獨和陌生網友見面。

我會保護好個人資料，不任意在網路上透露或分享自己或他人的姓名/照片/住址/電話/帳號密碼等資料。

「聰明上網，幸福學習」公約

我會拒絕接受網路上陌生人提供的任何好處(禮物或遊戲點數等)。

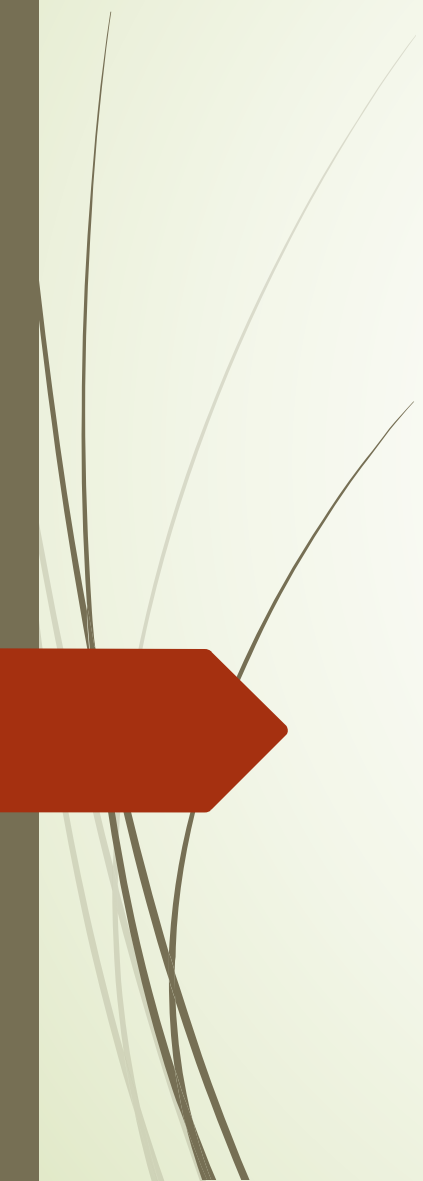
我會遵守社群網站、線上遊戲的分級使用規定。

我會遵循網路社會的禮儀規範。

我會確認網路上訊息的來源與可靠性，且不會開啟來路不明的檔案。

我會尊重智慧財產權，避免下載非法檔案。

當我做到以上約定，我會給自己一個讚，並持續保持好習慣。



「聰明上網，幸福學習」公約

家長承諾

台灣網路成癮防治學會

「聰明上網，幸福學習」公約

我會努力做到以下約定，協助孩子養成「聰明上網」好習慣，讓孩子能幸福學習：

建立良好溝通方式

- ✓ 我會傾聽與了解孩子。
- ✓ 我會對孩子多說關愛、讚賞以及期待好習慣的話語。
- ✓ 我會對孩子少說威脅、否定以及指責壞習慣的話語。
- ✓ 我會先與孩子討論上網的情境、想法與感受。

了解上網行為習慣

- ✓ 我會了解與關心孩子從事那些上網活動，他從這些活動中得到的好處，協助他在現實生活中找到這些好處。

「聰明上網，幸福學習」公約

培養聰明上網習慣

我會協助孩子養成聰明上網的好習慣。

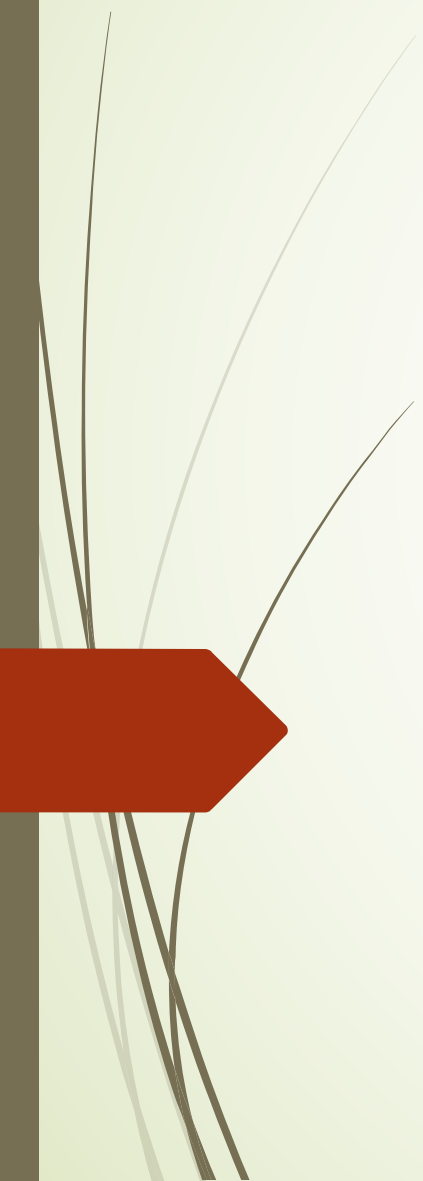
培養幸福人生四感

我會協助孩子，使他在現實生活中常有歸屬感、愉快感、成就感及意義感。我會協助孩子找到並發揮自己的興趣和優勢能力。

讚美已做到的、鼓勵未達成的

在孩子完成每一次約定後，我就會讚美與鼓勵孩子。

而在孩子未達成約定時，我會和孩子討論誘惑情境、孩子的想法和感受，鼓勵孩子重建信心、繼續努力。



教養策略

模範、興趣、規則

給家長的教養建議一

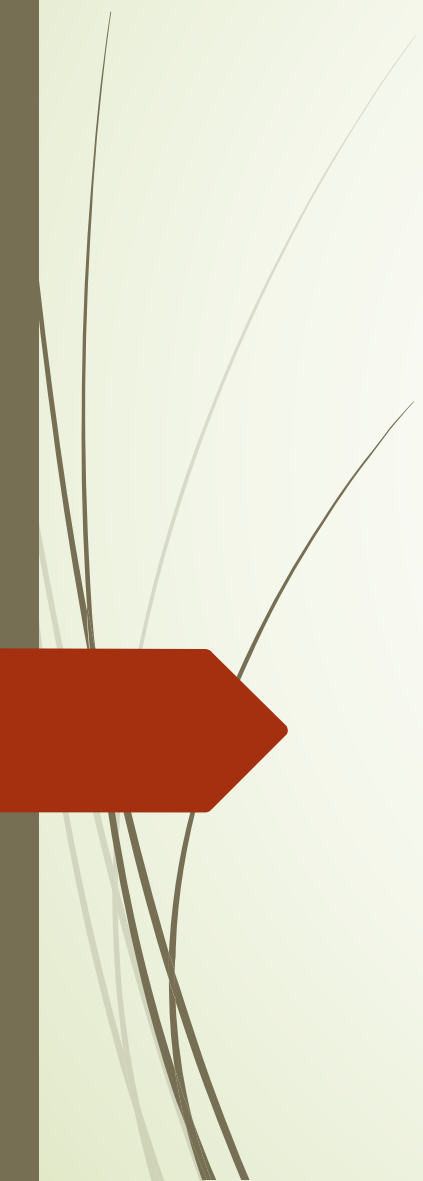
- ➡ **【Role模範】** 父母親要當最好的模範
- ➡ 家人三個人滑三支手機的現象。「窮忙族」陪伴孩子時間不能少，父親、母親都一樣。
- ➡ 千萬別在孩子需要你陪伴或鼓勵的時候，你在滑手機而忽略了他。
- ➡ 示範健康上網，譬如利用網路學習。

給家長的教養建議二

- ➡ **【Real興趣】** 培養孩子對真實世界的興趣
- ➡ 培養各種運動習慣、學習有興趣的才藝項目、參加團體活動如：夏令營、童軍營。
- ➡ 在「真實」世界當英雄的孩子，不會沈迷於網路的英雄「幻想」。
- ➡ 像林書豪又能投入籃球興趣，又能念好書。

給家長的教養建議三

- ➡ **【Rule規則】** 及早建立網路使用規則
- ➡ 讓孩子透過表現，包括健康休閒、運動、學業「努力」（而非結果）與家庭事務投入，**「賺到」自己的網路時數**，培養責任感。
- ➡ **網路使用時間有上限**，培養自我控制力
- ➡ 千萬別「放牛吃草」！



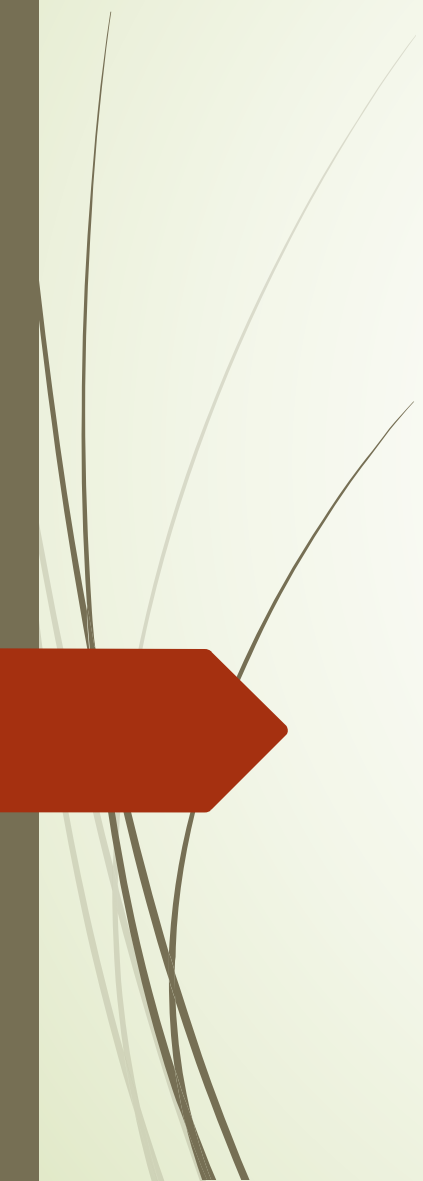
網路教養的法律議題

兒童及少年福利與權益保障法

- 2015年，兒童及少年福利與權益保障法修正第 43 條：
- 「兒童及少年不得為下列行為：...五、超過合理時間持續使用電子類產品，致有害身心健康。父母、監護人或其他實際照顧兒童及少年之人，應禁止兒童及少年為前項各款行為。」
-
- 衛福部保護服務司及國健署建議為：兩歲以下禁用，兩歲以上的「合理時間」為一次30分鐘，兒少每30分鐘就得離開3C產品。

兒童及少年福利與權益保障法

- 第 91 條針對父母訂定罰則：
- 「供應有關暴力、血腥、色情或猥褻出版品、圖畫、錄影節目帶、影片、光碟、電子訊號、遊戲軟體或其他物品予兒童及少年者, 處新臺幣二萬元以上十萬元以下罰鍰。」



網路成癮的求助資源

衛生福利部心理衛生專輯：《戰勝網路成癮：給網路族 / 手機族的完全攻略手冊》

➡ 張立人醫師：《上網不上癮：給網路族的心靈處方》

➡ 台灣網路成癮防治學會 / 中亞聯大網路成癮防治中心：諮詢專線：(04)2339-8781 或 (04)2332-3456 轉 3606；網址：

<http://iaptc.asia.edu.tw/tw/home>；寫信諮詢網址：

<http://iaptc.asia.edu.tw/tw/contact>

➡ 兒童福利聯盟：哎哟喂呀兒童專線（提供給未滿12歲兒童）：0800-003-123；少年踮貢專線（提供給13到18歲青少年）：0800-001-769

- 
- ➡ 白絲帶關懷協會「家庭網安熱線電話」：
02-33931885（想想就想你幫幫我）；亦提供網路諮詢，網址：
<http://www.cyberangel.org.tw/tw/>
 - ➡ 台南市教育局網路成癮防制中心：家長專線：
412-8185(手機撥打請加上02)；教師專線：
06-2525553
 - ➡ 緊急求助電話：衛生福利部24小時安心專線
0800-788-995（請幫幫、救救我）；生命線
1995；張老師1980

台大醫師到我家
MentalHealth (004)
精神健康系列

張老師文化

有時候，
在命題於從Windows 8或OS全模式，回到了DOS模式，
然而當時的我們，依舊著手邊的一切，
生活，依然十分美好。

生活， 依然美好

24個正向思考的祕訣

張立人 醫師一著



結努力工作卻成效不彰，深感沮喪憂鬱……
 或陷入倦怠，做什麼事都提不起勁的你……

在工作中 自我療癒

心理醫生為你解決26個最常見的職場困擾，
從此揮別倦怠，找回熱忱

療癒推薦 | 四位專家
 王浩威
 精神科醫師、作家
 吳佳璇
 精神科醫師、作家
 徐文麟
 資深企業策劃師
 陳宜麟
 駐台駐日台灣國際華人英文中心
 華人心理治療研究發展基金會常務委員
 陳麗珍
 實用文書基金會執行董事

張立人
 著

營養醫學專家/臺大主治醫師 張立人 —— 著

大腦營養學

全書

減輕發炎、平衡荷爾蒙、優化腸腦連結的抗老化學經

NUTRITION FOR YOUR BRAIN

AN ANTI-AGING BIBLE OF ALLEVIATING INFLAMMATION, BALANCING HORMONE, AND OPTIMIZING GUT-BRAIN AXIS

本書從實質角度建立「大腦營養學」的知識架構，
 透過如何將上述大腦營養學的系統性分析，成為醫學檢測的應用，
 並巧妙運用營養醫學知識，預防疾病遠離自己！

遠離失眠、焦慮、憂鬱、分心、健忘等大腦病狀的居家必備寶典！

從生活方式、飲食、營養、藥草、正念、心理諮詢、運動各方面，
 徹底解決腸道微生物失調、免疫系統過度發炎、荷爾蒙失調、
 飲食營養失調、肝臟腸胃與神經等問題。

聯合推薦 (按姓名筆劃排列)

臺大醫學院醫學系主任/臺大醫學院附屬體科主任 吳明賢
 前國際公企會全聯會理事長/臺大醫學院精神科教授 李明澄
 台灣兒科醫學會秘書長/臺大醫學院小兒科副教授 李來顯
 立國大學醫學博士 陳俊旭
 中國醫藥大學附屬醫學部管理系主任 曾漢棋
 台灣醫藥結核菌研究學會理事長/台中醫藥大學教授 蘇家賓

張立人的秘密書齋—kasparchang@gmail.com



如何
用詩塗抹傷口？

張立人◎著

像命運捉弄的悲劇人生。
 在出獄後遭遇一場車禍，
 生命從此改變。他開始思考，
 生命真正的意義，
 幸福其實可以從現在就開始。



25個心靈處方

台大精神科醫師教你過減法人生

張立人 醫師—■

青少年魔法書

10位專家的
親子教養祕笈

A Magic Book About Adolescents
10 Experts' Guide to Parenting

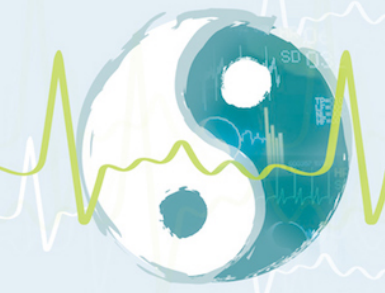
王浩威 主編

李俊文、吳樹培、吳國信、
林慧明、林潔淨、張立人、
鄭欣一、黃心怡、劉淑君 合著

10位專家
華人心理治療研究發展基金會
總發售處基金會 一六四六號

心率變異研究

從健康養生到疾病診療



總校閱 郭博昭 教授 主編 編靜修 教授

合記圖書出版社 發行