

數位世代的挑戰—兒童手機與網路成癮講座

一、計畫名稱

數位世代的挑戰—兒童手機與網路成癮講座

二、計畫緣起

在數位科技全面滲透的時代，孩子們的學習與生活密不可分於手機網路，但也因此出現注意力分散、情緒失衡與人際疏離等問題。面對數位使用的界線拿捏與依賴現象，家長與教師常感困惑。本計畫將邀請心理專家透過講座分享最新研究與實務經驗，協助成人理解兒少網路成癮的真相與迷思，並學習有效策略，陪伴孩子在數位生活中培養自律與平衡，促進健康成長。

三、計畫目標

- (一)提升數位世代認知讓家長與教師理解手機與網路成癮的成因與徵兆，並認識對學習、情緒與人際的潛在影響，提升早期發現與因應的能力。
- (二)提供具體因應策略分享能在家庭與校園中落實的陪伴與引導方法，例如合理規範、共同協商及正向增強，協助孩子逐步培養自律。
- (三)建立正向親子對話分享能在家庭與校園中落實的陪伴與引導方法，例如合理規範、共同協商及正向增強，協助孩子逐步培養自律。
- (四)推廣健康數位文化倡導「善用科技而非被科技綁架」的理念，鼓勵多元休閒與戶外活動，營造支持性的家庭與社會氛圍。
- (五)整合在地資源串聯醫療、特殊教育及社福體系資源，協助有需求的家庭更快找到合適的協助與服務。

四、辦理單位

- (一)主辦單位：新竹縣政府教育局
- (二)承辦單位：新竹縣青年文化發展協會
- (三)協辦單位：新竹縣議員蔡雅鎧服務處

五、活動參與對象

- (一)家長族群：關心子女心理健康與教育議題或家中有特殊需求兒童之家長。
- (二)一般民眾：對教育及心理健康有興趣或希望提升親職知能與教育觀念的民眾。
- (三)教育現場人員：本縣公私立各教育階段別教師、助理員或相關專業人員。
- (四)社會專業工作者：本縣社工人員、關懷志工或兒少相關 NGO/NPO 工作人員。
- (五)醫療與專業支持體系：兒童精神科醫師、心理師、職能治療師及醫療院所或治療中心之專業人員。
- (六)參加人數：80 人 以內

六、講座內容

- (一)手機成癮原因與心理機制解析。
- (二)手機成癮對兒童專注力、睡眠與社交的影響。
- (三)家庭共同規範與替代活動建議。
- (四)心理輔導與治療資源。

七、活動訊息

- (一)講座時間：114 年 12 月 20 日下午 2 時-4 時。
(二)講座地點：新竹縣政府 3 樓簡報室。
(三)報名連結：請掃描右側 QRcode 或點選以下連結
<https://forms.gle/1APvCpBLAiarRXY87>



八、講師

本場講座邀請蔡宜芳諮商心理師。蔡心理師擁有豐富的經驗，講座、工作坊超過四百場：

- 國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系諮商心理學組碩士
- 108 年度若水學堂家庭治療師培訓課程（共 117 小時）
- 焦點解決短期治療訓練課程（共 60 小時）
- 藝術治療課程（共 72 小時）

專長領域包括：親職講座、表達性藝術治療紓壓&自我照顧工作坊、自我肯定、原生家庭探索、情緒困擾、壓力調適、親密關係、人際議題、生涯探索...等。資料來源：蔡宜芳心理師的心靈港灣

<https://yvonne1490.pixnet.net/blog/post/306382316>

九、活動流程

數位世代的挑戰—兒童手機與網路成癮講座	
時間	講座流程
13:30-14:00	報到與入場
14:00-14:05	來賓/長官貴賓致詞
14:05-14:10	大合照
14:10-15:40	講座時間
15:40-16:00	Q&A 交流

十、預期效益

(一)知識普及化

講座內容以淺顯易懂的方式呈現，讓專業心理與特教知識能被更多家長與民眾理解，縮短專業與大眾之間的距離。

(二)態度轉化

參與者對於特殊需求孩子的觀感，從「問題」轉為「特質」，進而培養更正向的理解與包容態度。

(三)行動實踐

家長能帶走具體的親子溝通與教養技巧，教育人員也能獲得可應用於教學現場的策略，促進實際行為上的改變。

(四)社區連結

透過活動，讓家長、教師、專業人員與在地資源彼此建立橋樑，形成支持網絡，提升社區對特殊需求家庭的接納度。

(五)公共影響力

系列講座提升社會對兒童心理健康與特教議題的關注度，並帶動更多正向討論，進一步推動相關政策與服務發展。