

## 屏東縣政府 函

地址：900219屏東縣屏東市自由路527號  
聯絡人：白叔幼  
聯絡電話：087320415#3635  
傳真：08-7322450  
電子信箱：a252166@oa.pthg.gov.tw

受文者：屏東縣立萬巒國民中學

發文日期：中華民國114年11月7日  
發文字號：屏府教學字第1145205882號  
速別：普通件  
密等及解密條件或保密期限：  
附件：如文 (376530000A114520588200-1.odt)

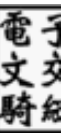
主旨：為促進兒童及青少年健康上網，共同維護其使用網路安全，避免暴力、色情網站危害兒少身心健康，教育部推動相關具體措施如說明，詳如說明，並協助推廣，請查照。

說明：

- 一、依據教育部114年11月4日臺教授國字第1145805811A號函辦理。
- 二、為強化家長數位防護意識，提升兒童及青少年生活與學習品質，並落實家庭、學校與社會共同守護學生健康上網，爰邀請家長共同參與教育部推動相關行動方案，並請學校透過網站、家長會或親師座談會及家長群組等多元管道協助宣導及推廣：

(一)教育部已建置免費「數位工具包」資源，提供圖解操作手冊與教學影片，協助家長設定子女手機使用時間、過濾暴力與色情等不當內容等功能，相關資源連結：

<https://gov.tw/bLU>。倘家長無法自行完成安裝，亦可



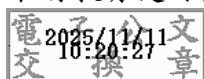
至三大電信業者指定之直營門市 (<https://reurl.cc/gn7jMX>)，經簽署同意書後，由門市人員現場協助其自行安裝或設定該功能並指導使用。

- (二)請結合家庭教育中心、社區大學、樂齡學習中心等社會教育資源，於相關課程中導入數位工具包介紹與網路風險防護宣導，以提升家長敏感度與應對能力。
- (三)教育部已製作親子溝通技巧推廣資料（如附件），協助家長掌握與子女良好溝通的方法，共築健康上網之家庭環境。
- (四)鼓勵各校可結合iWIN網路內容防護機構，進入校園辦理相關講座與家長說明會，協助師生與家長認識網路風險樣態、學習有效應對策略，落實親師合作、共護孩子數位安全。

三、請學校周知並協助推廣，俾共同強化家庭數位防護意識，確保學生遠離暴力與色情網站，健康使用網路環境。

正本：各高國中、各國小

副本：本府教育處終身教育科、屏東縣家庭教育中心、本府教育處學生事務科



## 數位時代的親子教養－加減乘除、運用自如

各位家長：大家好！

我們已進入數位時代多年，智慧型手機和線上學習已成為孩子們生活中不可或缺的一環。作為家長，除了肩負教育與引導的責任，也需尊重孩子的獨立性與自主權。為了協助家長在數位時代下建立正向的親子互動關係，教育部分享以下參考原則，供家長與孩子溝通時運用。

### 一、加（加分）－善用數位工具，讓家庭生活加分

現代孩子成長於科技爆炸時代，思維模式與家長可能不同，鼓勵家長認識數位時代的正、負面影響，並學習與孩子交流數位相關話題，建議策略包括：

- (1) 了解孩子喜愛的熱門線上遊戲與網站之互動方式，以拉近親子距離。
- (2) 透過數位工具，保持與遠方親屬的聯繫，或製作家庭數位相簿或影片，讓全家人共同回顧美好時光，增進感情連結。
- (3) 利用數位日曆協調家庭活動時間，更有效地安排全家參與的休閒時光，有效提升互動品質與效率。

孩子的數位使用行為，宜建立在親子信任的基礎上。面對孩子越來越頻繁的數位使用行為，與其以命令或完全限制的方式來控制，不如透過「談心對話與溝通討論」的方式來處理。

### 二、減（減少）－設立數位規範，以減少過度使用

適度限制孩子的數位使用時間雖然重要，但並非教養的核心目的；培養孩子的自律能力才是關鍵所在。我們應鼓勵孩子主動制定自己的時間管理方式，建議策略包括：

- (1) 透過「召開家庭會議」，與孩子共同制定合理的數位使用規範，例如限制螢幕時間，設定遊戲或影片的每日使用上限，並討論規範的重要性。
- (2) 規劃「家庭專屬時段」，如用餐或睡前不使用數位工具，專注於交流與休息，深化親子情感。
- (3) 與孩子共同參與戶外活動，協助他們學習安排生活優先順序，逐步建立不依賴科技娛樂的生活節奏。

如在家庭中因數位使用而引發衝突或矛盾，建議透過親子之間的「談心對話」來進行協調，共同探討彼此的期待與需求，並創造出雙贏的解決方案。另家長的數位使用習慣對孩子具有深遠影響，

家長可從自身做起，主動管理使用數位工具的時間，例如在用餐或家庭相處時刻暫停使用手機，共同營造高品質的親子互動時光。

### 三、乘（加乘）—提升數位素養，讓學習效益加乘

數位世界不僅是娛樂，更是學習與探索的寶庫，家長可陪伴孩子研究有趣主題，共同學習與成長，建議策略包括：

- (1) 鼓勵孩子將數位多媒體資源融入學習，例如教育遊戲或互動模擬工具。推薦如 Google Docs、協作白板等，讓孩子與同學共同完成專題或創意項目，提升合作能力與數位技巧。
- (2) 引導孩子使用數位工具創作，如繪圖軟體、影片剪輯或音樂編輯程式。鼓勵家長參與作品討論與分享，促進親子合作。
- (3) 協助孩子建立個人數位作品集、參加線上競賽或展示數位技能，將為孩子奠定升學與就業的堅實基礎，幫助他們更自信地迎接與數位相關的學科與職場挑戰。

### 四、除（去除）—遠離數位危害，去除有害的影響

家長可利用目前已設計完善的家庭數位管理工具，協助孩子選擇安全、適齡內容，避免暴力、色情或不健康資訊。本部已建置免費「數位工具包」資源(相關資源連結：<https://gov.tw/bLU>)，是有效管理孩子數位行為的好幫手，能協助設定應用程式限制並監控裝置使用情況。在安裝後，建議同時引導孩子以下重點：

- (1) 教育孩子如何保護數位足跡，例如不分享個人資訊、設定強密碼，以及辨別假新聞和可疑網站，讓孩子形成自我保護意識。
- (2) 幫助孩子面對網絡霸凌，避免與惡意使用者互動，並教導他們保護隱私，例如不要上傳敏感照片，並在網路環境中保持尊重與禮貌。
- (3) 遇到網路色情、暴力、不當內容，可向 iWIN (<https://www.iwin.org.tw>) 線上檢舉或諮詢。遭受網路霸凌、恐嚇或個資外流等威脅，可透過 110 報請警政機關協助處理。若遇疑似詐騙簡訊、網購詐騙、假冒親友等，可透過 165 反詐騙專線尋求協助。

在數位科技飛速發展的時代，希望家長能透過上述「加、減、乘、除」的幾項教養原則，協助並保護孩子在數位環境健康成長。最重要的是，攜手孩子建立信任與尊重，透過談心對話，面對數位科技帶來的家庭衝突與生活挑戰，共同打造和諧的幸福家庭！