

2025 家庭教育講座-「孩子滑不停，父母急斷線？」 數位時代的教養生存術」講座

2025/11/13

金山電子於 11 月 13 日舉辦第三場家庭教育講座，主題為「孩子滑不停，爸媽急斷線？數位時代的教養生存術」。本次講座由「友善家庭職場企業聯盟」協助安排，特別邀請巴鎮老師分享。巴老師現任華人情感教育發展協會常務理事、新北市政府教育諮詢委員、教育部全國家庭教育專業人員資格審查委員。講座內容聚焦兩大主題：一、數位時代的挑戰-孩子耐心下降、資訊安全風險、3C 成癮議題的剖析。二、數位教養的因應策略-家長如何調整焦慮，才能引導孩子穩定發展。

課程一開始，巴鎮老師以「數位時代的四個面向」鋪陳全局：父母擔憂、情緒素養、四種教養類型與三階策略。其中，父母最常擔心的三大面向包括：孩子越來越不能等待、使用過程的資訊安全風險，以及可能產生的使用成癮問題。關於情緒素養，老師說明六種基本情緒——喜、怒、哀、懼、驚、厭，並強調情緒與生存機制息息相關，應以健康態度面對，不需否定自己。同時，他提出「情緒三面鏡」的概念：顯微鏡代表覺察、穿衣鏡象徵真誠、望遠鏡提醒預告與應變。

接著，老師解析四種常見教養風格：高要求、高回應的「恩威型」（明確要求、願意傾聽）；高要求、低回應的「專制型」（單向要求、忽視需求）；低要求、高回應的「放任型」（少有要求、全面滿足）；低要求、低回應的「忽略型」（不設定界線、讓孩子自尋其路）。四者相比，以「恩威型」最能兼具規範與支持，對孩子發展最為有利。

最後，老師分享「三階策略」：減少傷害（例如改用大螢幕）、參與替代（陪伴共同使用）、完全替代（暫離螢幕）。其中，他以「以身作則九宮格」引導學員思考家長行為對孩子的影響。整場講座穿插幽默案例、互動討論，引導學員深刻思考數位教養的實際操作，並期待大家能將課程所學運用於日常親子互動中。



