

腦中的橡皮擦 – 3C行不行

中臺科技大學兒教系副教授 洪智倫
clhung@ctust.edu.tw

大綱

- ◆ 前言
- ◆ 研究報告
- ◆ 何謂溝通
- ◆ 溝通技巧
- ◆ 孩子我懂你

前言



首頁 > 報紙 > 焦點

2018年9月7日·星期五·戊戌年七月廿八日

18歲以下用3C逾半小時 父母要罰



2015-01-24



〔記者陳仔軒、蘇芳禾、吳亮儀／台北報導〕家長注意！未來放任十八歲以下兒少持續使用3C產品超過卅分鐘，最高恐挨罰五萬元。



放任不管 最高罰5萬元



立法院院會昨三讀通過「兒童及少年福利與權益保障法部分條文修正案」，增訂立委盧秀燕提案的兒少不得超過「合理時間」持續用3C產品，致有害身心健康，情節嚴重者，可處父母、監護人或其他實際照顧兒童及少年者一萬元至五萬元不等罰鍰。至於多少才算「合理時間」？則授權衛生福利部明確定義。



2歲以下兒童 全部禁用

衛福部保護服務司司長張秀鴛表示，國健署建議的是兩歲以下禁用，兩歲以上的「合理時間」為一次卅分鐘，兒少每卅分鐘就得離開3C產品讓眼睛休息一



注目新聞

1 日本北海道凌晨規模6.7強震 大規模停電、建築物倒塌



精彩88坪 即將滿席

國泰TWIN PARK 國泰建設 Cathay Real Estate

目前位置 > 首頁 > 下班後 > 健康 > 3C產品太強大的後遺症? 「數位痴呆症」肆虐南韓

推薦 【免費入場】商周年度盛事 - 2018商周創新之夜, 11/23入場門票數量有限, 索完為止!

下班後 | 健康

3C產品太強大的後遺症? 「數位痴呆症」肆虐南韓

2013.09.05

讚 61

撰文者 呂維振

科技新報 TechNews 瀏覽數: 32940

+A -A 郵件 列印 分享

f G Twitter LINE 心

熱門文章 雜誌文章 課程活動

檢舉盜版 檢舉企業 使用盜版軟體

最高獎金 100 萬等你拿

快訊 亞培宣布新製程新批號鐵罐罐裝營養產品上架 PR

2018年10月27日,星期六,戊戌年九月十九日

首頁 > 即時 > 生活

網路成癮惡化 精神科醫師：別太早接觸手機電腦



2017-09-18 20:43

〔記者蘇福男 / 高雄報導〕義大醫院精神科醫師張婷婷表示，由於使用3C產品年齡層逐漸下降，「網路成癮」現象日趨嚴重，一旦額葉失控，父母搶走手機、電腦卻遭孩子毆打的逆倫事件，也將層出不窮。



張婷婷指出，因「網路成癮」是個極為複雜的疾病，醫學上雖有「網路成癮」名詞，但在醫師診斷準則手冊裡並未納入。

她說，人體大腦前額葉是負責閱讀他人情緒，如果受損，就很容易誤解他人，不能洞察自我行為，易做出害人害己行為；而杏仁體是腦部情緒中心，處於大腦

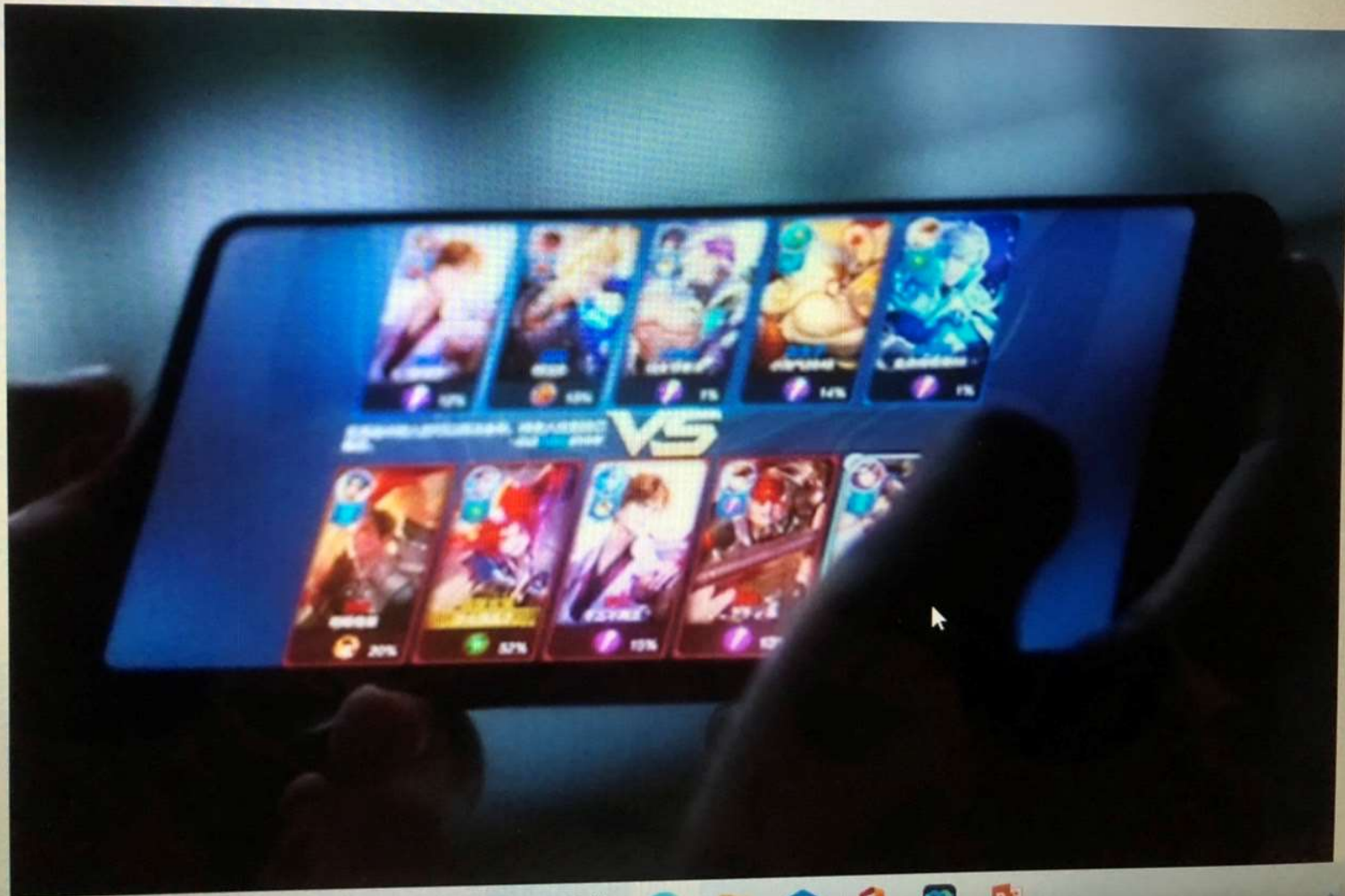


注目新聞

1 《羽球》戴資穎大秀背後擊球美技 現場球迷驚呼連連 (影音)

中國大陸防未成年者沉迷網路遊戲 平日禁打、週五六日僅能玩1小時

2021-08-31 09:26 聯合新聞網 / 楊又肇



AI時代，為何蘋果、Google 主管竟不讓小孩碰電腦？

AI大浪洶湧而來，日本、台灣家長著急地讓小孩提早學寫程式？但為什麼Google、蘋果主管爭著將自己小孩送到這所不用手機、平板電腦的「低科技」學校？



44672
瀏覽數



研究報告

- ◆ 兒盟公布之兒童使用3C產品現況調查報告
- ◆ 針對家有**12歲以下**兒童的家長進行調查；本調查報告收集**1,807份**問卷，扣掉無效問卷後，總計**1,500**份有效問卷，問卷來源遍及全台**22**個縣市
- ◆ 本研究所指稱的「3C產品」包含：手機、攜帶式電腦(平板電腦、筆記型電腦)、及掌上型遊戲機(如：NDS、PSP)

研究報告

- ◆ 孩子的童年逐漸「數位化」也出現了四大危機
- ◆ 3C低齡化：32.2%的孩子在2歲以前開始接觸3C產品，出現「數位寶寶現象」



研究報告

- ◆ 3C保母化：60.6%的家長曾經用3C產品當作安撫小孩的工具
- ◆ 以家長最常讓孩子使用3C產品的場合餐廳(35.1%)為例，就是希望安撫不耐久坐的孩子



研究報告

- ◆ 3C沉迷化：調查發現，有使用3C產品的孩子中，逾63.1%曾在不能使用3C產品時吵鬧不休
- ◆ 70.1%的孩子曾趁大人不注意時拿3C產品來玩
- ◆ 92.8%的孩子曾主動跟大人要3C產品來玩，在家長無心的助長下，小孩愈來愈沉迷3C產品，反倒成了家長的頭痛來源

研究報告

- ◆ 親職空窗化：68.5%家長未全程陪伴孩子使用3C產品，無法掌握了解孩子的網路世界
- ◆ 進一步了解家長對於孩子使用3C產品的態度和行為
52.6%認為孩子至少要6歲以上才可以
- ◆ 然而卻有67.7%的孩子在6歲前就開始使用3C產品了
- ◆ 36.8%的家長很少規範使用時間
- ◆ 45.1%很少規範孩子可以玩那些3C產品遊戲也令人憂心

研究報告

- ◆ 美國小兒科學會 (AAP) 和加拿大小兒科協會 (CPS) 明確地表示
- ◆ 剛出生到兩歲的嬰兒不應該接觸到任何科技產品
- ◆ 3 至 5 歲必須限制在 1 小時/天
- ◆ 6 到 18 歲 2 小時/天

研究報告

- ◆ **影響腦發展**：過度暴露在科技產品（如手機、網路、平板、電視等）的環境下，除了關於執行指令、專注力的缺乏、認知遲緩、學習能力受損外，也容易受情感驅使衝動，自律的能力降低等，大腦的發育會產生缺陷，對於孩童而言都是不良的影響。

研究報告

- ◆ **肥胖症**：根據研究調查，有四分之一的加拿大兒童、三分之一的美國兒童的體型屬於肥胖，30%的肥胖兒童將可能會患有糖尿病，而且更糟糕的是，他們是**早期中風與心臟病**的高風險群，並且壽命縮減的可能。

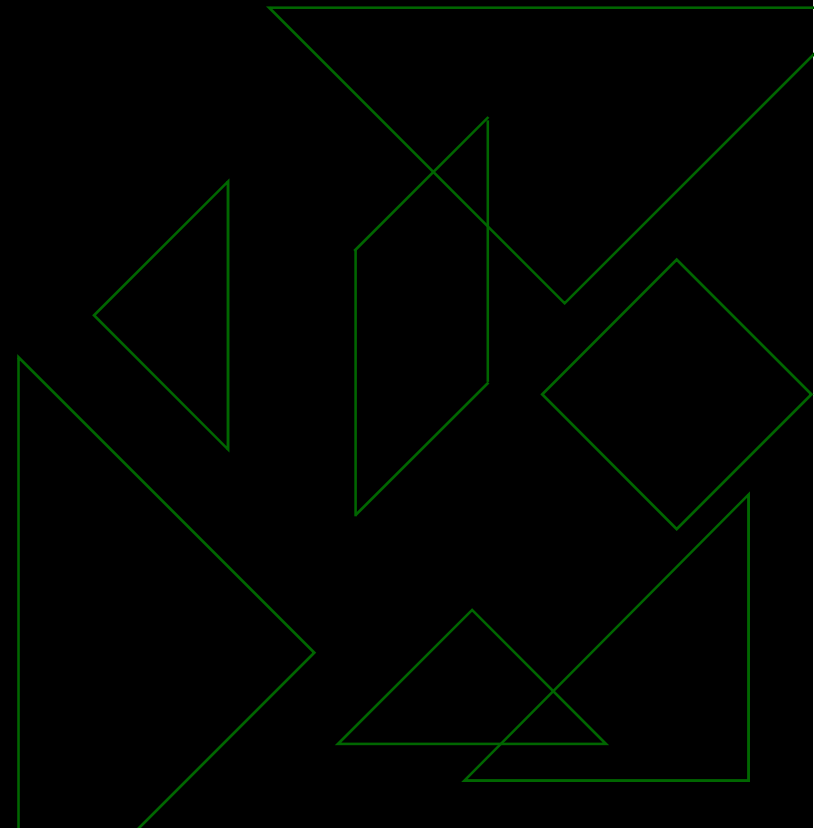
研究報告

- ◆ 剝奪睡眠時間
- ◆ 心理疾病、具攻擊性、數位失智症、成癮性、排放過量輻射

研究報告



◆ 腦科學的證據





◆ 洪蘭(2021)兒童太早玩3C 傷害大腦發展

◆ 過動注意力缺失 (ADHD) 的傷害遠比眼睛大



- ◆ 西雅圖華盛頓大學兒童醫院小兒科醫生 Christakis 博士(2004)，10個月大嬰兒每增加1小時看電視時間，7歲時得ADHD機率增加10%。
- ◆ 最近更用核磁共振和腦波儀，直接看到電視對學前兒童大腦的影響。

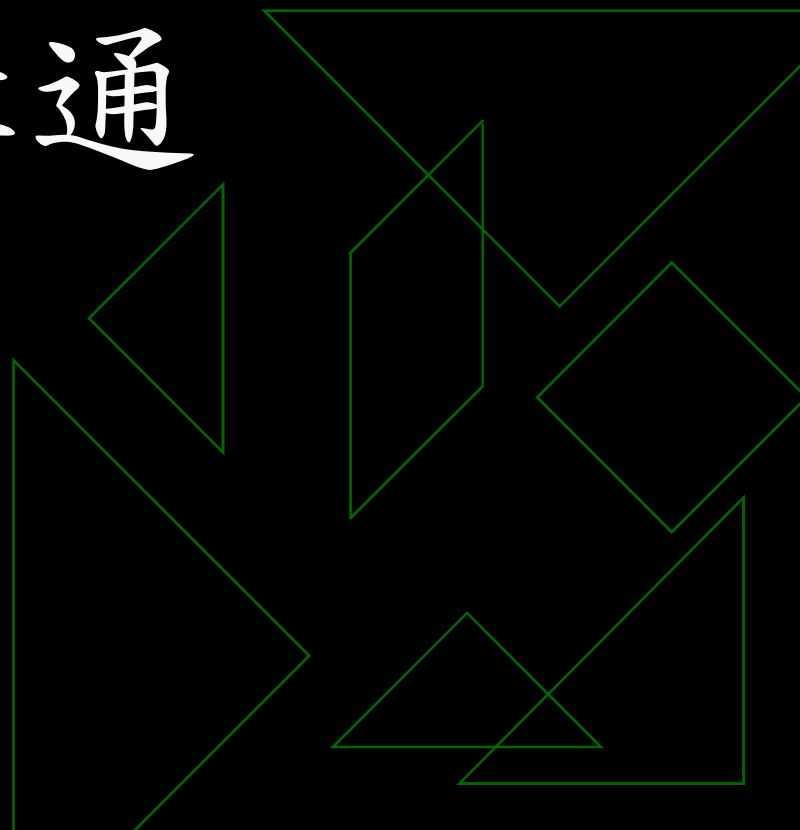
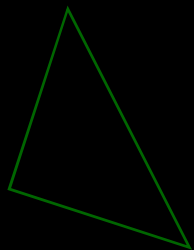
- ◆ 30個4至6歲幼兒園孩子，分兩組：
- ◆ 螢幕組是老師念螢幕上繪本童話給孩子聽
- ◆ 故事組是同一個老師拿著同一本書念給孩子聽（一邊問孩子問題）
- ◆ 兩組在實驗前，都先確定他們在**注意力、語言和空間的認知能力**上都一樣
- ◆ 實驗做六周，共18次，每次30分鐘。
- ◆ 六周完畢後，把孩子帶進實驗室測量他們在休息時的腦波。

◆ 實驗發現螢幕組腦波型態，跟8至16歲注意力有困難孩子相似，但這次孩子年紀更小

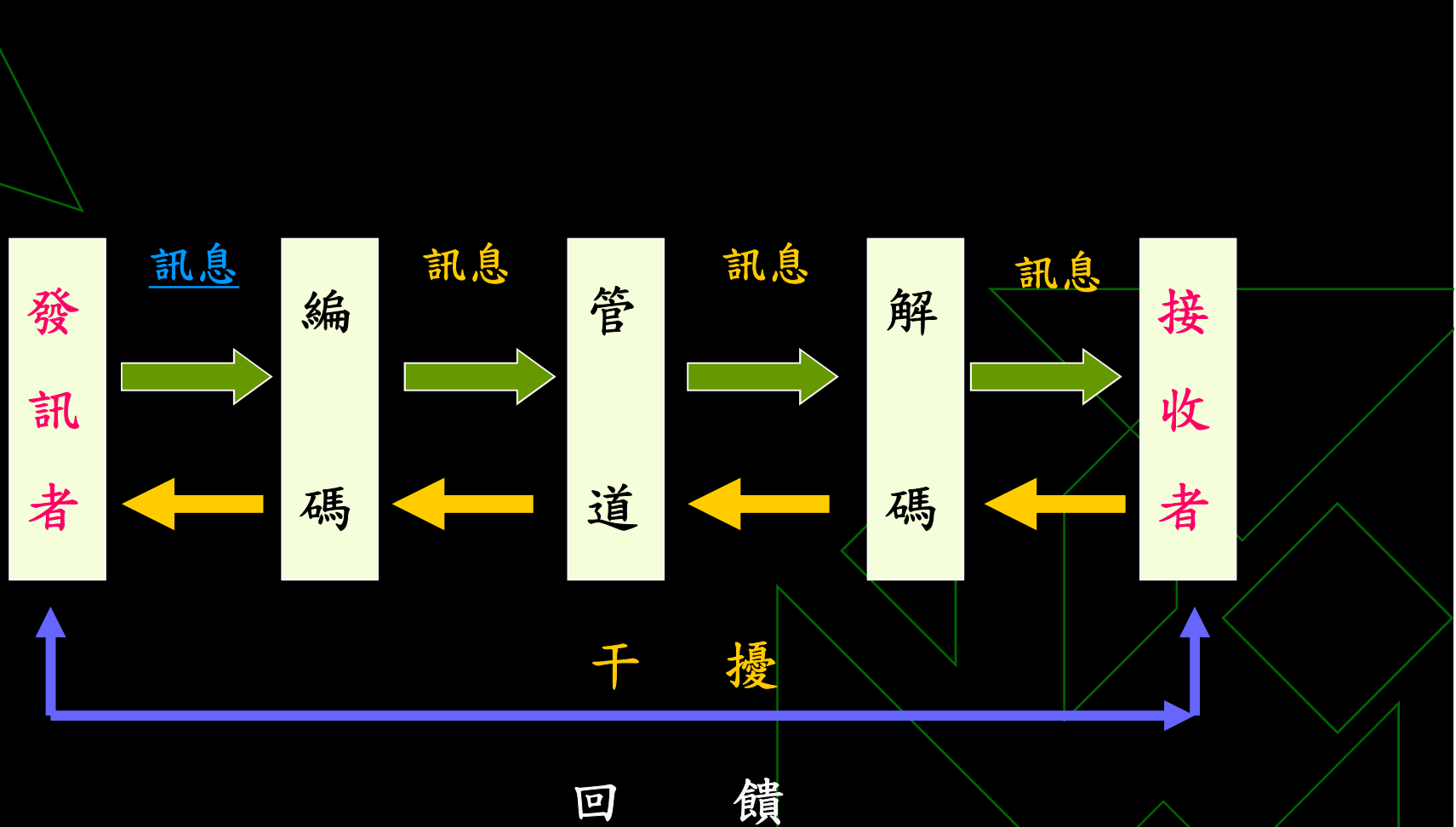
◆ 螢幕組是視覺（故事書上圖片）和聽覺刺激，他們在看時專注，但大腦中這個專注程度不及聽老師講故事，因為「被動」凝視，所活化的注意力和想像力迴路比較少，沒跟真人互動，對注意力不利。

- ◆ 我們在跟人說話時，眼神接觸和手勢比劃會強化大腦警覺系統，使腎上腺素的分泌增加，強化學習效果。
- ◆ 其實，20年前心理學家就發現社會互動在學習上是必要，實驗發現學習外國語言，光靠電視教學是不夠的，學習必須與真人互動（這一點，現在做遠距教學的老師們應該很有感覺，我們一樣教授內容，但學生吸收就是不一樣）。

親子溝通



溝通過程模式



何謂溝通

- ◆ 溝通（communication）一詞按《大英百科全書》的界定，是指「用任何方法以交換彼此的訊息，即兩人之間以視覺、符號、電視、收音機、或其他工具為媒介，所進行的消息交換方法」。
- ◆ 溝通就是由一個人或團體，即傳送者（sender）利用各種可行的媒體（media），將訊息（messages）傳送給另一個人或團體，即接受者（receiver）的過程。

溝通

◆ 溝通不良往往導致人際間衝突的最大根源



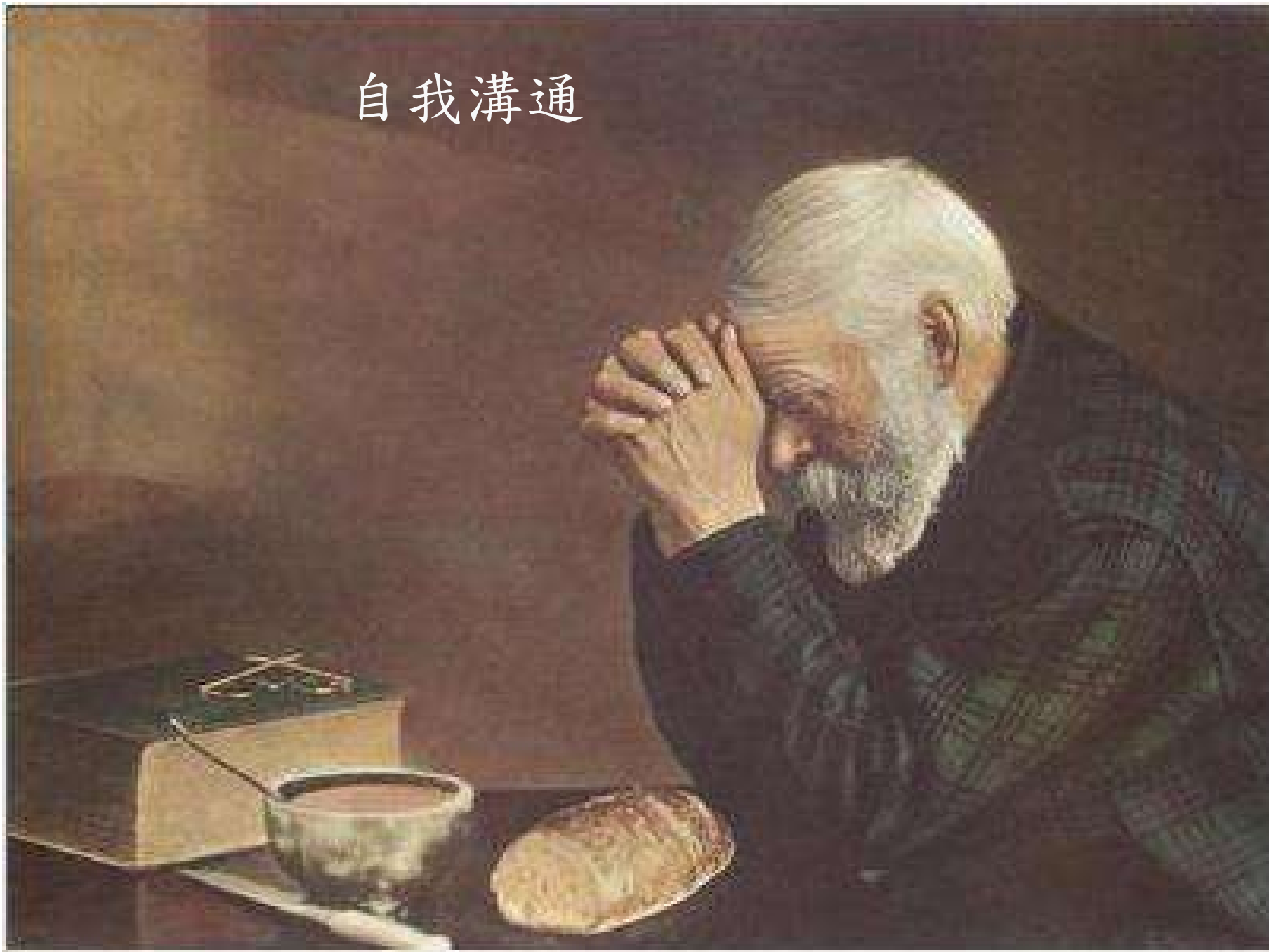
比利時女孩金貝莉(Kimberley Vlaminck)，年僅18歲，當時她用母語法語和一些英語與羅馬尼亞籍的紋身師羅斯蘭(Rouslan Toumaniantz)溝通，表示她想在左眼旁邊紋上3顆小星星，但卻被紋上密密麻麻的56顆星星！

溝通

◆ 溝通是一種「乘數」的效果，你的學問及本領要發揮到最終的效率，就要靠溝通。我要建議各位，不要因為溝通不良，讓多年學習的專長無法發揮

— 張忠謀

自我溝通



shutterstock

人際溝通



溝通的意義

- ◆ 溝通是互動性的：不是單一的
- ◆ 溝通是一個過程：進行式
- ◆ 溝通是有意義的：內容、價值
- ◆ 溝通結果會創造關係：正向、負向

別人眼中的我

- ◆ 55%來自外型與肢體語言 (look & act)
- ◆ 38%來自你的語調 (sound of voice)
- ◆ 7%才是話語內容 (words)

◆ Albert Merribie

一個人的成功

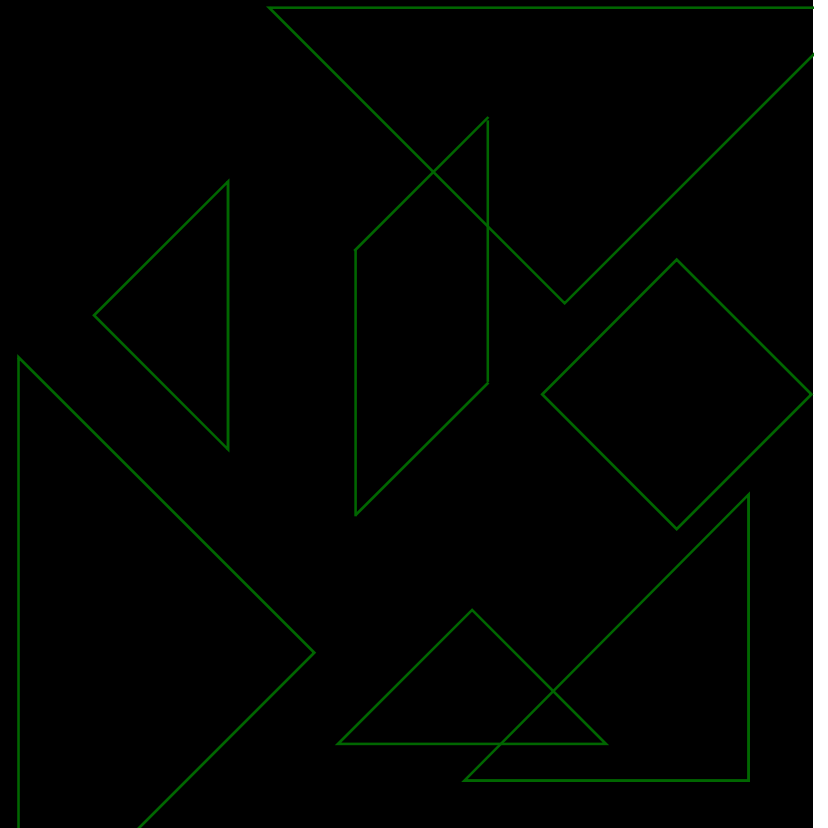
15%取決於專業技能

85%取決於溝通能力

-美國訓練大師卡內基

溝通技巧

- ◆ 直接溝通
- ◆ 間接溝通
- ◆ 雙重束縛溝通



溝通技巧

◆ 雙重束縛溝通

◆ 你去玩吧！不用擔心我會被你爸爸罵

溝通技巧

◆ 互補溝通

- ◆ 如果刺激和回應都是平行的，雙方期待都可以得到滿足，談話是順暢的，稱為互補溝通。
- ◆ 夫：今晚去吃什麼？妻：「去吃烤肉吧，這幾天吃得太素，你肯定早就想吃肉了！」

溝通技巧

◆ 互補溝通

- ◆ 一放學回到家，曉華很興奮的拿著今天藝術課程所做的作品，跟媽媽說：「媽媽你看，這是今天我做的作品！」媽媽一看，笑著說：「我們家曉華真的好棒！」

溝通技巧

◆ 交錯溝通

◆ 刺激和回應是交叉的，雙方的預期自我狀態不同，讓人感到不愉快致談話中斷，稱之為交錯溝通。

◆ 夫：車鑰匙呢？妻：我怎麼知道，上午你開的車，天天丟三落四的！

溝通技巧

◆ 曖昧溝通

- ◆ 如果自己的期待隱藏在談話里，對方如能了解接受，談話就是愉快的，反之就是不愉快的，稱之為曖昧溝通。
- ◆ 銷售員：這是最流行的款式，不過您是教師，這件衣服可能太時尚了，會不會不太適合您的身份？顧客：時尚有什麼不好，我下班的時候可以穿。就要這個了。

溝通技巧

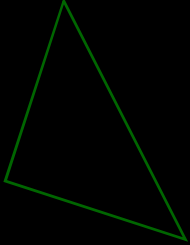
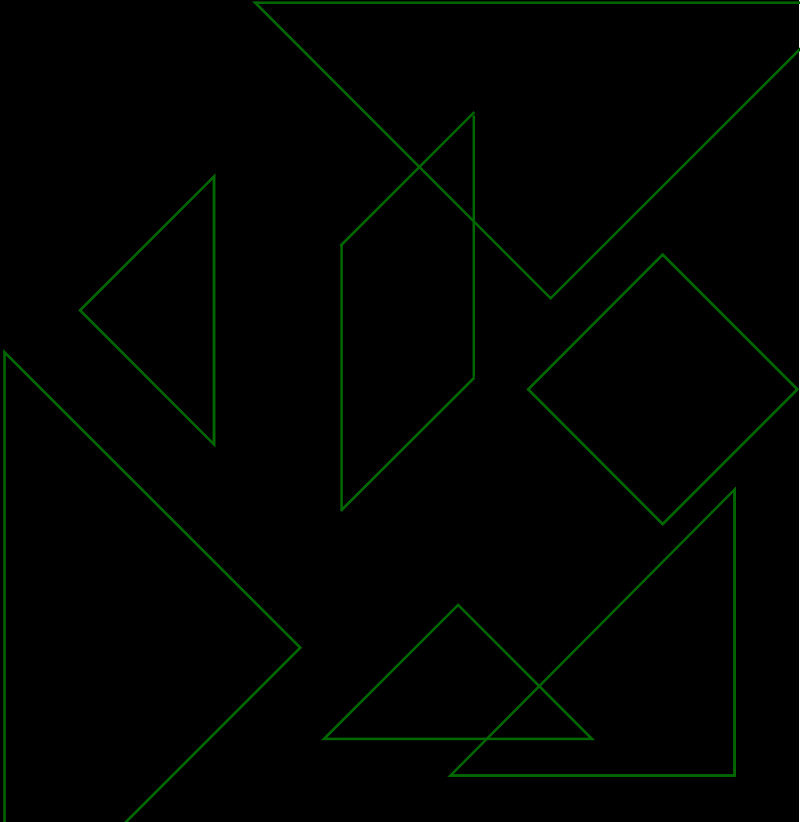
- ◆ 曖昧溝通
- ◆ 明天我生日內
- ◆ 哇!時間過得好快

溝通技巧

◆同理心

- ◆小明從外面匆匆跑進家門，一不小心跌倒了，放聲大哭，媽媽馬上蹲下來，跟小明說：「媽媽知道你一定很痛，要不要讓媽媽看看，哪裡痛痛？」

孩子我懂你

- 
- ◆ 承認錯誤
 - ◆ 善於傾聽
 - ◆ 敞開心房
 - ◆ 常常擁抱
 - ◆ 信守承諾
 - ◆ 放棄完美
 - ◆ 給孩子表演的舞台
- 

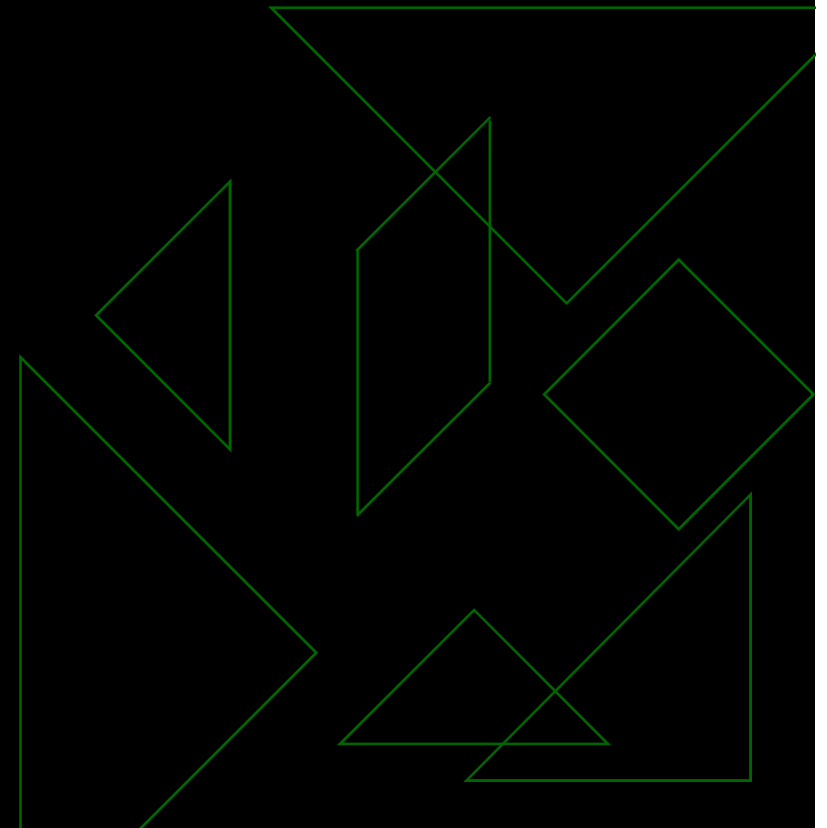
結語

心若改變，你的態度跟着改變
態度改變，你的行為跟着改變
行為改變，你的習慣跟着改變
習慣改變，你的性格跟着改變
性格跟着改變，你的命運也大不相同

Maslow

結語

- ◆ 莫忘當初的承諾
- ◆ 陪孩子走人生漫長路



結語

- ◆ 家不是用來講理
- ◆ 而是用來談情說愛的地方



謝謝您的聆聽