



# 親情

發行人：林桂鳳

出版單位：國立新竹女中輔導室

出版日期：中華民國114年5月

112期

親愛的家長，您好：

在這個快速變動的時代，孩子們雖然擁有豐富的資源與自由，卻也面對著前所未有的壓力與迷惘。陳品皓心理師提到：「網路原生、界線失序、餘裕失去」成為當代青少年心理狀態的三大特徵，其所延伸的虛擬關係中的不確定、無法排解的孤單與焦慮等，孩子們的煩惱似乎不再侷限於現實世界的角色，更可能來自虛擬的網路世界。身為父母，我們總想成為他們最堅強的後盾，但面對這些新興的挑戰，光有「擔心」是不夠的——更重要的是，我們能否讓孩子感受到「你不是一個人面對」。

本期《親情》聚焦在「網路使用」的概念中，一同了解浪潮之下孩子所面臨的困境與挑戰，並藉由影集、文章與書籍推薦，提供多元訊息希望能成為您與孩子對話與理解的重要橋樑，讓我們在這個充滿不確定的年代裡，找到安定的力量。

## 影集推薦



### 混沌少年時 《Adolescence》

《混沌少年時》劇名原名「Adolescence」，意指「青春期」。

故事從警察破門逮捕傑米·米勒的那天清晨為開端，隨後將鏡頭逐步轉向他的家庭、學校及社會環境，他的家人、治療師與負責此案的警探都試著釐清背後錯綜複雜的動機和真相，從而帶出整起事件的樣貌。

導演菲利普·巴蘭提尼以「一鏡到底」的形式拍攝，沒有剪接、沒有退場，觀影者與角色同時經歷每一刻情緒與震盪，強化臨場感的同時更讓觀影者思考：若是我們陷入這樣的處境，我們會意識到嗎？又會如何反應？

《混沌少年時》不只是犯罪懸疑，更深刻描繪青少年在數位時代中所面臨的挑戰：網路次文化、極端言論等，又或者看似平凡的家庭背後潛藏著未曾察覺的風險，提供的不只是劇情，而是一面映照現實的警醒之鏡。

# 讓信任更安全： 陪孩子面對網路世界的挑戰

以下內文整理自勵馨基金會，節錄2025/04/16

近年來，重大數位性影像犯罪案件，揭露了網路世界中兒少受剝削的嚴重性。

2024年上半年，台灣的兒少性影像案件通報數已超過1500件。

對於數位時代成長的孩子來說，網路與現實的界線早已模糊，家長眼中的「陌生網友」之於孩子可能是聊得來的朋友。網路的匿名性讓孩子在網上更容易敞開心扉，這樣的信任有時會讓他們誤信對方，最終落入剝削陷阱。

## ★兒少性影像剝削的管道，不只有「網友誘騙」

性影像剝削的風險不僅來自網路騙局，也可能源於孩子與身邊熟悉的人之間的關係：

- 網路交友：與「聊得來」的對象在對方的誘導下拍攝私密影像。
- 戀愛關係：交往對象要求拍攝私密影像，分手後遭到威脅或外流。
- 朋友間的信任：孩子將影像分享給同儕，卻不知情地被轉傳。
- 假借工作機會：以模特兒、外拍、內衣、乳暈霜廣告等名義誘騙拍攝裸照或影片。

這些情況的共通點在於，**孩子受害主因並非「缺乏警覺」，而是因為信任或關係中的壓力，最終被迫或選擇分享私密影像。**

## ★如何協助孩子辨識風險，遠離性剝削陷阱

### 陪孩子認識「身體自主權」

從小開始讓孩子了解身體界限，討論哪些地方可以被觸碰，哪些地方不能。可以透過故事、日常對話，幫助孩子建立概念，讓他們知道即使對方是親密的家人或朋友，感覺不舒服時都可以拒絕。

### 用開放態度談「情感與性」

避免將「性」和「感情」視為禁忌話題。用開放的心態，透過日常對話了解孩子的想法，並強調健康關係的基本概念，如互相尊重與信任，幫助孩子辨識不健康的情感關係。

### 讓孩子了解網路風險

協助孩子認識網路的特性與風險，例如理解網路的匿名性讓你無法確認對方真實身分；AI、濾鏡、Deepfake換臉技術可能帶來的風險（如影像篡改），以及如何保護個人資訊等。這些討論能讓孩子在面對網路世界時，做出更安全的選擇。

### 更多的關心與尊重

許多孩子遭遇性剝削，是因為缺乏來自家人的情感支持，只能試著在網路尋求關心。家長需要在日常生活中給予孩子更多的尊重與關愛，讓他們不會因為缺乏情感依託而向網路尋找溫暖。

### ★家長可以提醒自己：

**教養不只糾正，更是陪孩子釐清、討論的過程。  
讓孩子參與選擇，他才會知道自己的想法是被重視的。  
練習尊重孩子說「不要」。**

限制孩子不上網、不交朋友，無法真正遠離風險，唯有在家中感受到被理解與支持，孩子才會願意在遇到問題時尋求協助，而非擔心被責備與否定。



# 世界多變， 我們需要強化心理免疫力

「教育部預告將在今年 9 月實施新版《校園行動載具使用原則》，規範國小到高中的學生，

到校後須將手機交由學校統一保管，避免手機在課堂中干擾學習。

若學生有特殊或緊急需求，則可經由老師同意後彈性使用。」

學生要開始哀嚎了嗎？！家長稍微感覺放心了嗎？！

**手機本身不是壞東西，但沒有界線跟引導的使用方式，才是真正的危機來源。**

那麼，面對孩子與手機之間的拉鋸，我們該如何陪他們練習健康的使用方式？

文章中討論到提到，關於手機我們需要先知道

- 1.網路沉迷只是表面現象，根本問題是這個社會已經集體成癮。
- 2.家長必須學習如何引導孩子使用這些工具，並建立明確的使用規範，而整個社會也應該認識到網路手機所可能帶來的風險跟問題。
- 3.手機本質上是工具，但其設計理念往往引導人們將它當成玩具，我們需要在孩子還小的時候，逐步地教會他們如何駕馭手機，而不是被手機駕馭。
- 4.面對「手機加上應用軟體」這個難以對抗的「超強成癮組合」時，也許提升孩子的心理免疫力才是真正的關鍵。

**真正的因應之道從來就不是逃避，而是如何幫助自己跟孩子培養足夠的心理免疫力，這才能幫助我們在這一波波的數位海嘯中保持清醒與自主。**

以心理師的角度來看，家長可以試著從情感支持、行為培養和親子互動這三方面著手：

## 情感支持：穩定心理基礎

### ★建立安全依附關係

讓孩子感受到無條件的愛與支持，無論他們的表現如何，都能感受到父母是可靠的情感依靠。

與孩子建立每日固定的親密時光，例如聊聊今天發生的事情、分享有趣的故事，營造穩定的安全感。

### ★增強情緒表達與調節能力

鼓勵孩子表達情緒，讓他們知道悲傷、挫折等感受是正常的，並教導健康的紓壓方法，如深呼吸、畫畫或運動。

當孩子表達情緒時，家長要練習專注傾聽而非立即批評或給建議，避免讓孩子只能選擇逃避到網路世界裡。



## 行為培養：健康生活模式

### ★規律作息與平衡生活

設定固定的睡眠、用餐與學習時間，幫助孩子在結構化的生活中找到穩定感。鼓勵孩子參與實體活動（如運動、興趣課程），豐富生活內容，減少網路的依賴。

### ★訂立合理的數位使用規範

與孩子共同制定網路使用的規則，如使用時間、內容範圍，並解釋這些規範的原因，而非單純禁止。提供具體的替代選擇，例如將晚間的網路時間換成親子桌遊或閱讀，培養非數位化的興趣。

### ★增強自我控制與責任感

透過日常生活中的小挑戰（如完成家務或解決問題），培養孩子的自我管理能力，讓他們學會延遲滿足和負責任。

## 親子互動：促進正向關係

### ★做孩子的榜樣

家長的行為深深地影響孩子。當父母表現出健康的數位使用習慣，如專注於與家人互動、不過度依賴手機，孩子更容易從大人身上學習與模仿。

### ★參與孩子的網路世界

了解孩子喜歡的網路內容或遊戲，與他們一起探索並適時提供正向引導，而非一味排斥或批評。與孩子討論網路上可能的風險與挑戰（如假訊息、網路霸凌），幫助他們建立批判性思考。

### ★增強家庭連結

創造更多全家人參與的活動，讓孩子感受到歸屬感，例如全家一起用餐、郊遊或完成共同目標。

## 好書推薦一 《過曝世代：青少年為什麼更不快樂、更缺乏安全感、自我評價更低落？》

（作者：陳品皓 諮商心理師，親子天下出版，2024）

「他們生長在最安全的年代，卻是心理安全感低落的世代。」

本書所採取的主要視野：「網路如何影響這個世代青少年的身心發展」。第一章闡述了過曝世代的意涵、青少年的心理特性，以及兩者間的關係與影響。第二章從過曝世代所遇到的挑戰出發，回到孩子本身，我們在教養中值得參考的具體原則和建議。第三章著重在家長面對過曝世代青少年的成長、陪伴中，互動的原則與練習。第四章則是針對幾種常見親子間因為網路引發的衝突，能夠緊急介入的方法。藉由作者探索性的描述，希望能有助於我們更加理解朝夕相處的孩子們。



## 好書推薦二

### 《隱性孤單： 孩子有事不說怎麼辦？35個成長轉型的支持&溝通法則》

(作者：陳雪如 諮商心理師，親子天下出版，2024)



「你覺得家人懂你嗎？」當你的孩子被問到此問題時，你覺得他會如何回應？  
「成長過程看似失控的危機，其實是邁向成熟的轉機。」

本書從孩子的視角出發，提醒我們：孩子不是突然叛逆，而是在找尋自我中需要更多理解與陪伴，無論是情緒風暴、拒學行為，還是沉默以對，都是孩子表達痛苦與信任的一種方式。陳雪如諮商師已多年的輔導經驗，帶領父母看見孩子內在的孤獨與掙扎，讓家長不再只是擔心孩子的行為表現，而是學會用孩子「需要的方式」靠近，建立真正的信賴關係。



## 親職活動回顧

本學年度46、47期家長讀書會，邀請涂冠如諮商心理師帶領家長閱讀兩本親職書籍：《AI世代的創意教養》、《失控的焦慮世代》延續上學年讀書會尾聲的話題，共同思考關於AI風潮興起，身為家長要如何陪同小孩一起面對這個世代的網路議題。「沉迷是一種高峰經驗」但同時也需要注意與之一線相隔的成癮行為，藉由讀書會中的討論，讓家長們有機會分享與孩子們交流的經驗，共同思考在科技更迭的時代裡，我們如何在高度自由的環境裡妥善運用與風險相輔相成的「工具」。



此學年辦理兩場親職講座，分別邀請施郡珩社工師談論「剛剛好的陪伴:青少年的相處指南」，及陳志恆心理師分享「陪孩子走過情緒風暴：認識與拆解青少年的情緒炸彈」。



青春期，是孩子走向獨立的重要階段，卻也常伴隨情緒起伏與親子衝突。藉由講座，一同探索這世代青少年的心理特徵，深入了解青少年難以捉模的行為原因，認識大腦發展、高敏感特質與網路影響等關鍵議題。透過實務案例與具體方法，學習如何同理孩子的情緒反應，甚至「當個大型家具」就好，在彼此都舒適的距離裡，陪伴孩子安然度過內在風暴、穩住腳步，走過每一段情緒的關卡。