


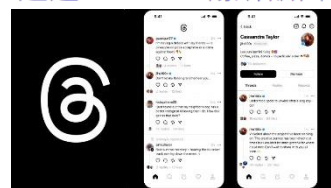
## 迷「網」世代、失衡的親子關係

這一年才紅起來的 Threads，是許多孩子社交發文的去處，如果您家有愛用「脆」Threads 的孩子，建議您可能還是花點時間了解一下！

「滑」世代的孩子沒有社群就像沒有歸屬感，而當孩子滑社群媒體時，他們的情緒便會被影響，可以一下子很開心，又可能一下子很憂鬱。任何一個有情緒的爆文，都可能影響著孩子們的心情。

您可以不認同「滑」世代文化，但您不能不關注，因為保護孩子是我們共同的責任，身為新世代的家長，您今天「脆」了嗎？

 Threads  
<https://www.threads.net> > ...  
透過Threads 暢所欲言



依據洪蘭教授腦神經科學的發現，青少年自律表現要到 18 歲以上才會完全成熟，有些人甚至可能更晚，因此家長的鷹架角色至關重要，可影響其邁向自律人生。中山工商邀請您一同協助孩子建立 3C 使用好習慣，以下提供知名親職教育專欄作家分享之有效具體作法。

### ■【家庭 3 C 使用默契合約】

#合約內容：合約使用注意事項，使用 3 C 十要、十不要、3 C 使用規劃、每月 3 C 親子共學規劃等等。

#### #合約理念

##### 一、媒體素養：

以往看到的手機合約，較多以「限制或規範為主」，但【家長不帆心教室】企劃的 3 C 使用默契，重點不是「能不能用」，而是如何「正確使用」，希望藉此合約培養親子媒體素養。

##### 二、3 C 使用分類：

3 C 是學習和工作的工具，在使用規劃內留下空格，讓親子共同寫下娛樂、學習、工作、或其他用途的時間，可以讓親子共同學習善用 3 C，而不只是玩遊戲或看影片。

##### 三、親子良好溝通才是合約成功關鍵：

合約內容有家庭有 3 C 日、無 3 C 日、3 C 分享日，正向看待與分享學習很重要，除了不再讓 3 C 成為親子地雷，家長在過程中當起孩子的學習榜樣，一起用良好溝通的親子關係戰勝網路沉迷 3 C 成癮症。



家庭 3 C 使用默契規範下載點

<https://reurl.cc/rvoDqE>

【家長不帆心教室提供】