



# 為什麼媽媽應該 讓我們養手機

-3C + 3C健康數位生活

臺灣臺中地方法院 家事／民事調解委員  
國際園藝治療師張儷姻

親子正向溝通 × 多肉盆栽手作活動

# 你熟悉的畫面？

一哭就給手機

手機=奶嘴

盯住手機完全不互動

吃飯一定要配影片

安靜=在用3C

哭鬧=手機



我們不是不會教  
是太累了...



# 為什麼手機那麼重要？

## 今天不是「禁止3C」

- ❁ 學會正向使用
- ❁ 建立親子連結
- ❁ 培養孩子自律
- ❁ 找回「陪伴的力量」

核心概念


-3C + 3C 是什麼？

-3C：減少依賴、避免沉迷

+3C：善用工具、促進學習

不是不用，是「用對」





情緒教育

孩子哭，不是要手機  
是要被理解

說出情緒  
陪伴情緒  
接住情緒

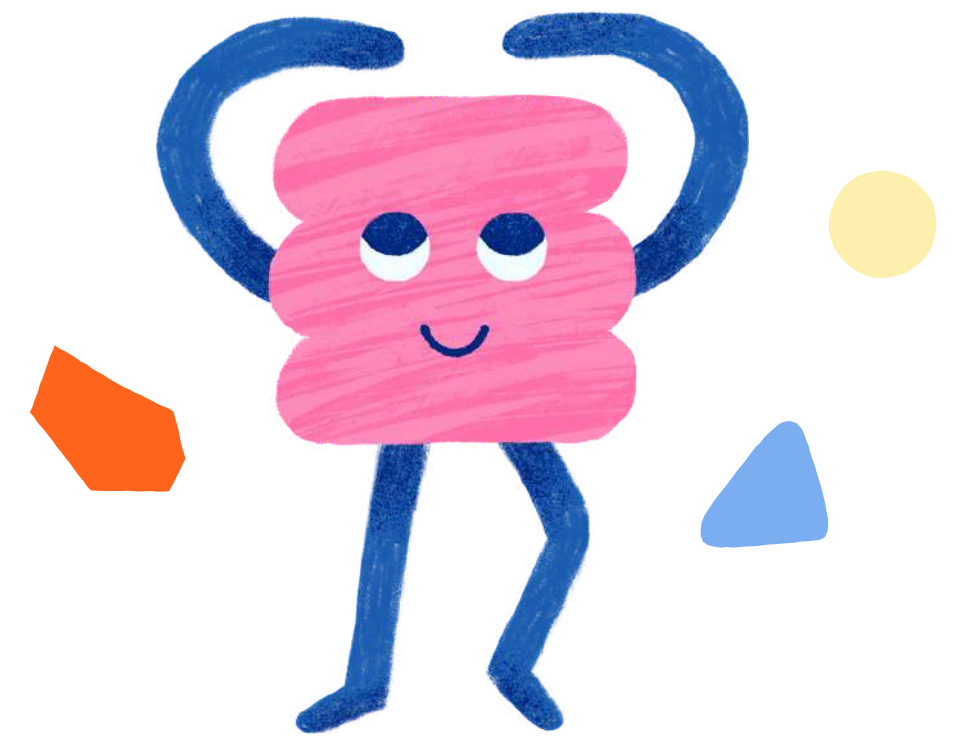
## 情境對比

哭 → 給手機（暫時安靜）

哭 → 抱抱 + 理解（真正穩定）



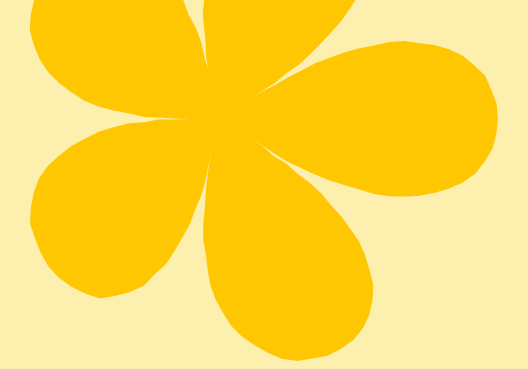
情緒被接住，行為才會改變



情緒智商

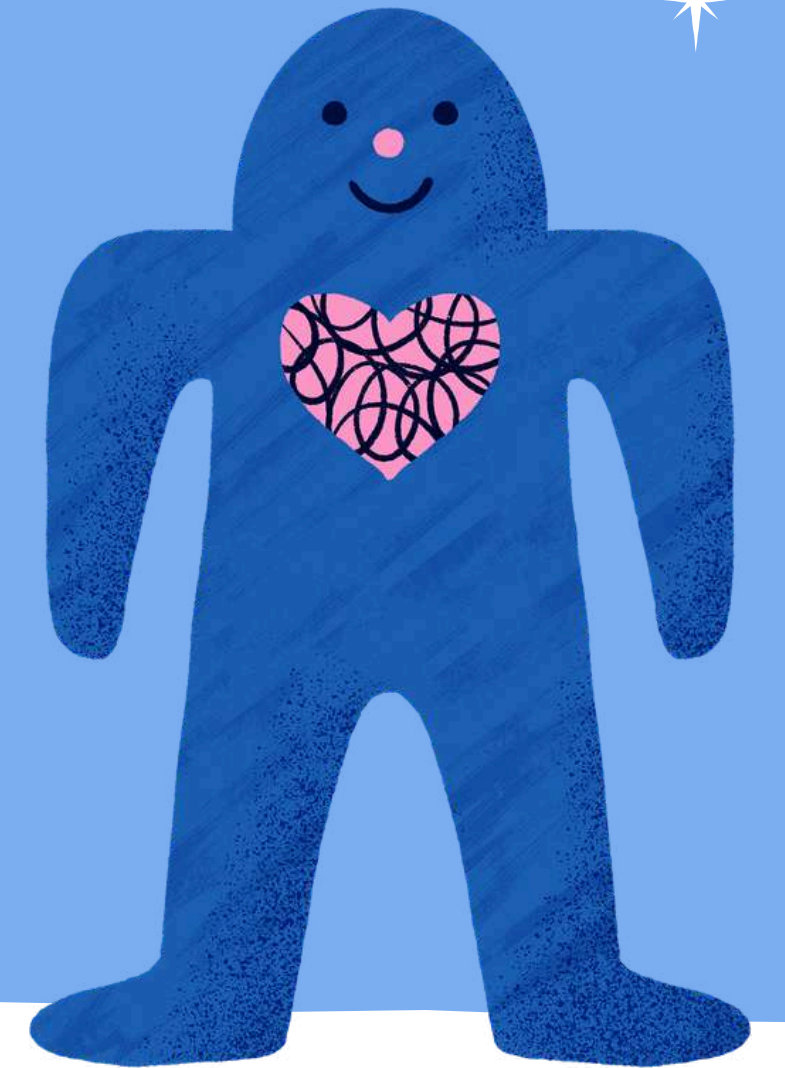
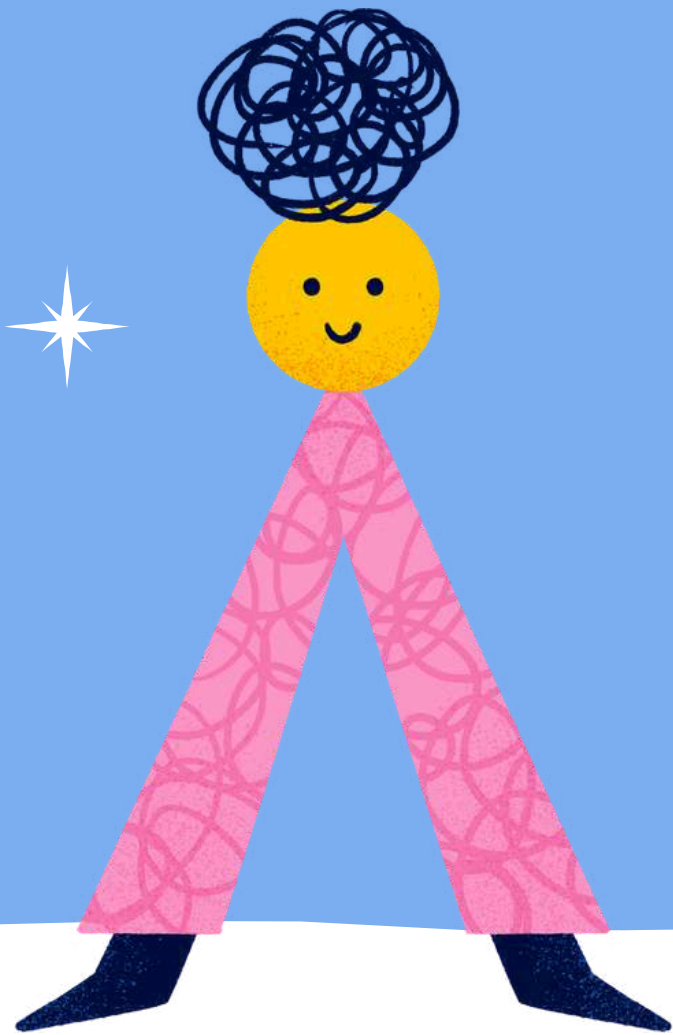
父母是孩子的鏡子  
你怎麼用3C  
孩子就怎麼學

- ✓ 少滑手機
- ✓ 多看孩子



親子共學

用陪伴取代3C保母



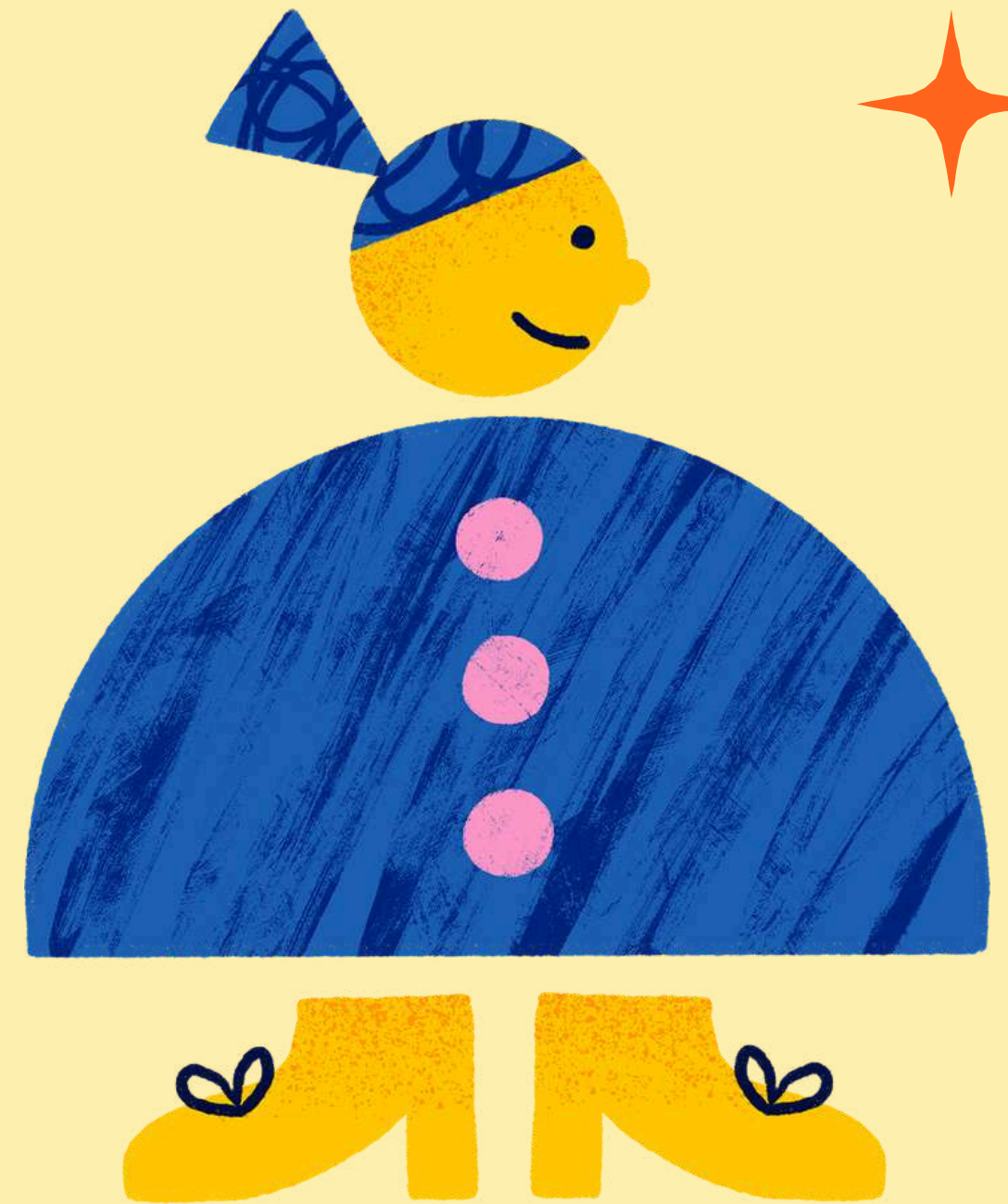
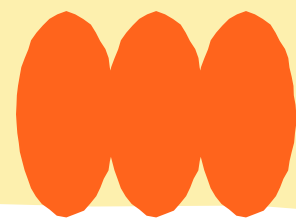
一起閱讀  
一起聊天  
一起生活

陪伴=最好的學習

引導教養

# 小心3C變情緒奶嘴

- ✓ 哭就給
- ✓ 吵就給





會讓孩子失去調節能力

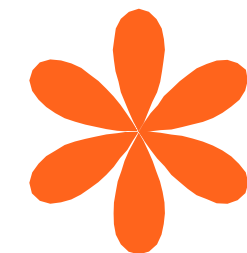




培養自律

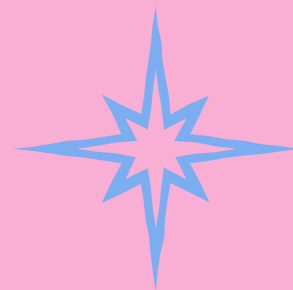
規則不是命令，是共識

- 
- 
- ✓ 家庭會議
  - ✓ 一起訂規則
  - ✓ 一起遵守



## 規則範例

- ✓ 平日使用30分鐘
- ✓ 吃飯不使用
- ✓ 睡前1小時不用



規則 = 安全感



3C是工具

- ✓ 查資料
- ✓ 學習影片
- ✓ 線上學習

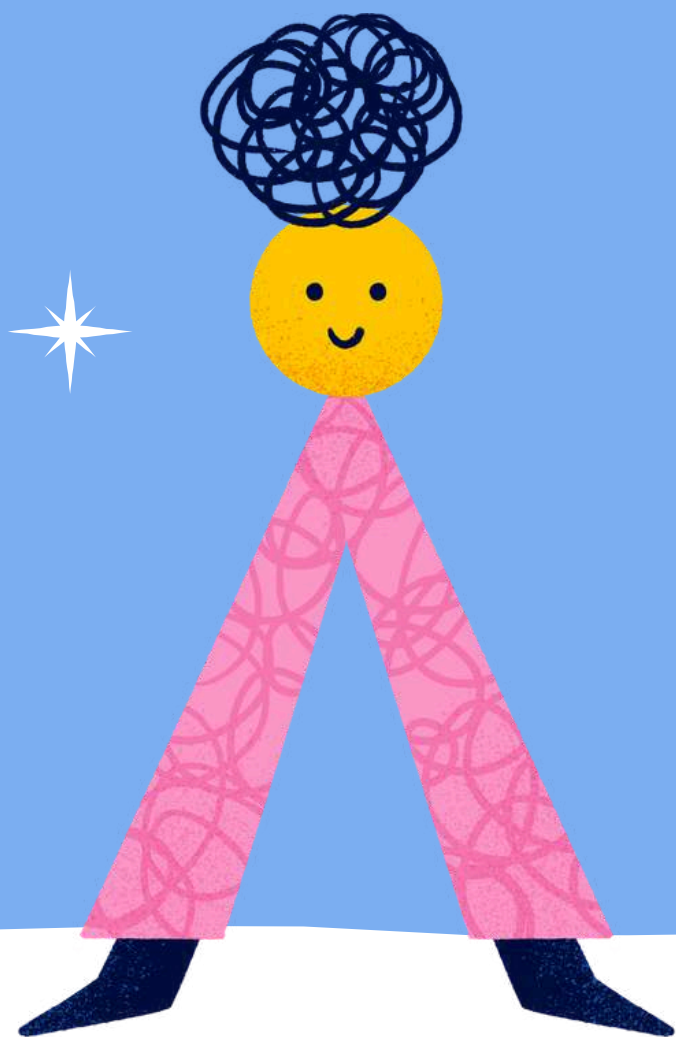
無限制娛樂

關鍵在「怎麼用」

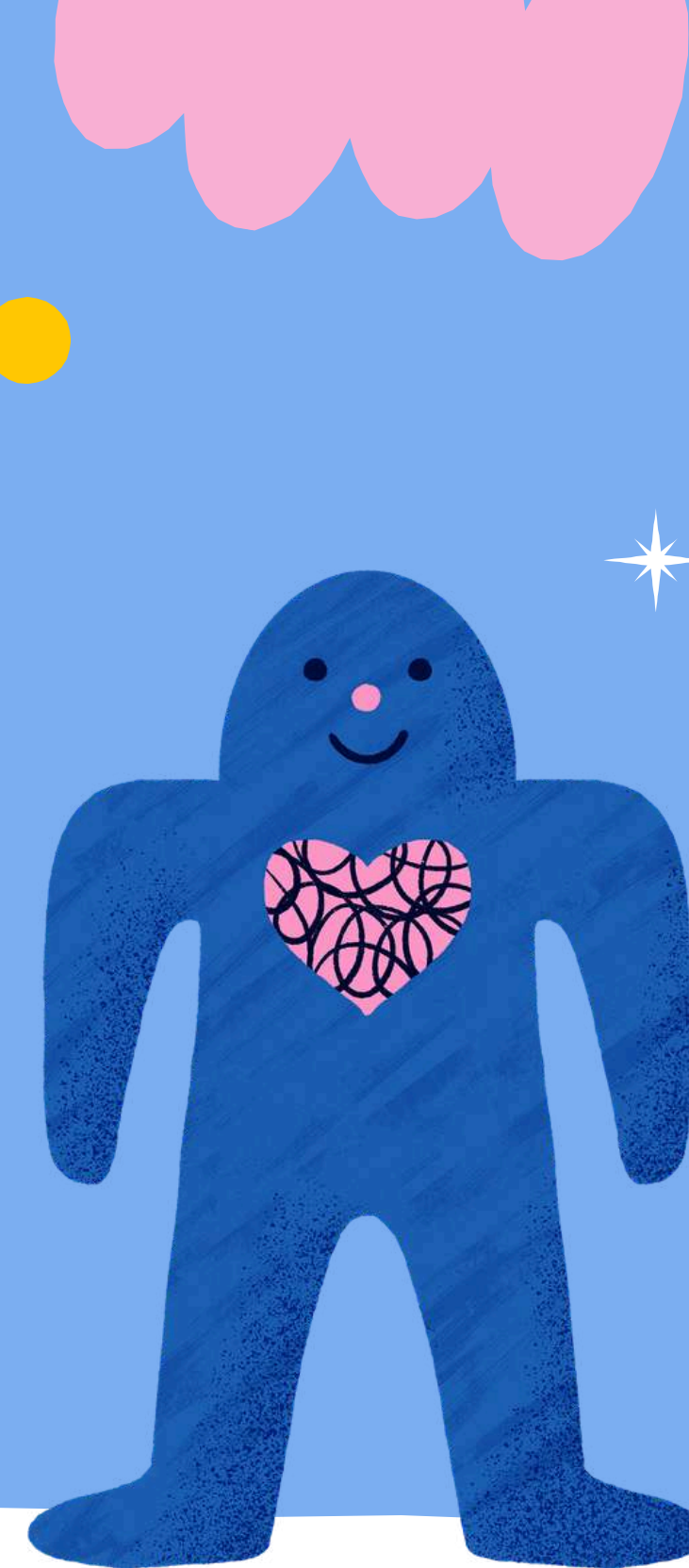


父母情緒

教養前，先安頓自己



情緒穩定  
孩子才穩定

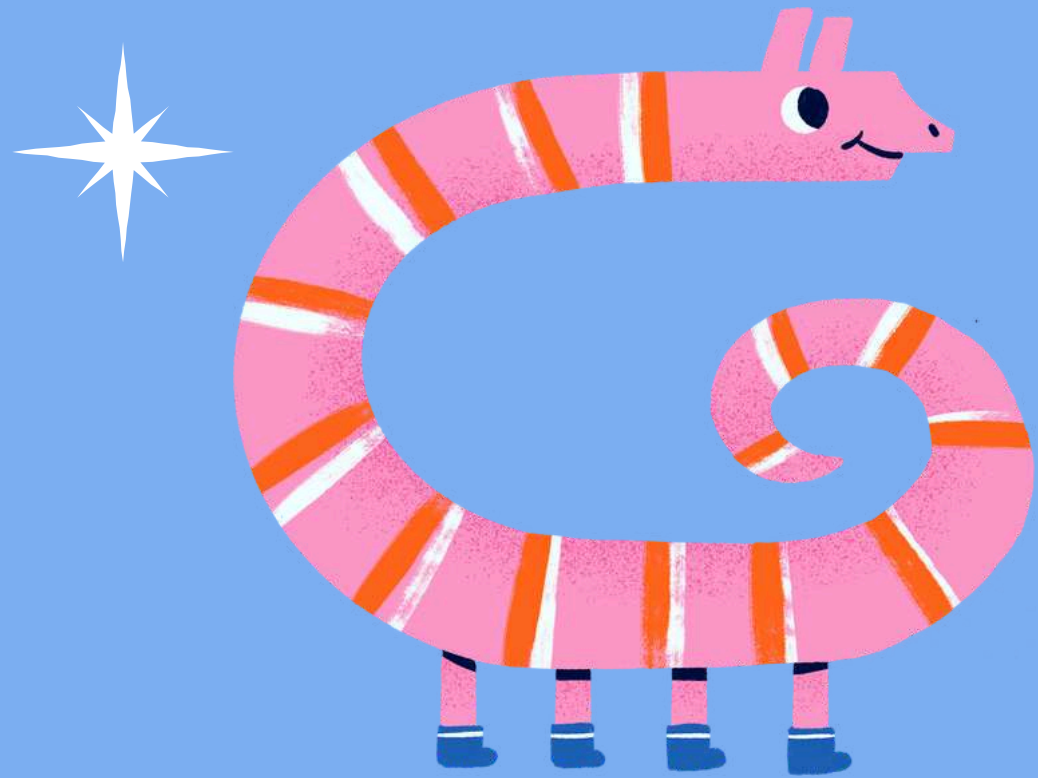


正向溝通四  
步驟

- ✓ 肯定
- ✓ 提醒
- ✓ 引導
- ✓ 鼓勵

溝通比控制更重要





多肉盆栽手作

## 親子療癒時光



園藝治療 = 情緒療癒 + 關係連結



- ✓ 放下3C
- ✓ 用雙手創作
- ✓ 建立親子互動

## 活動意義

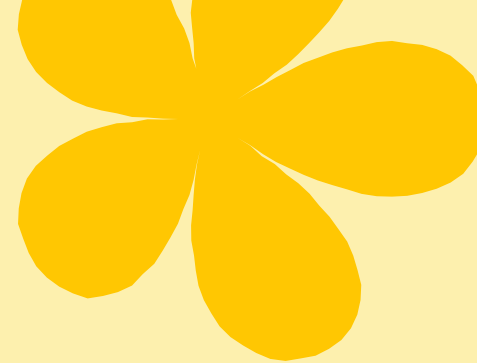
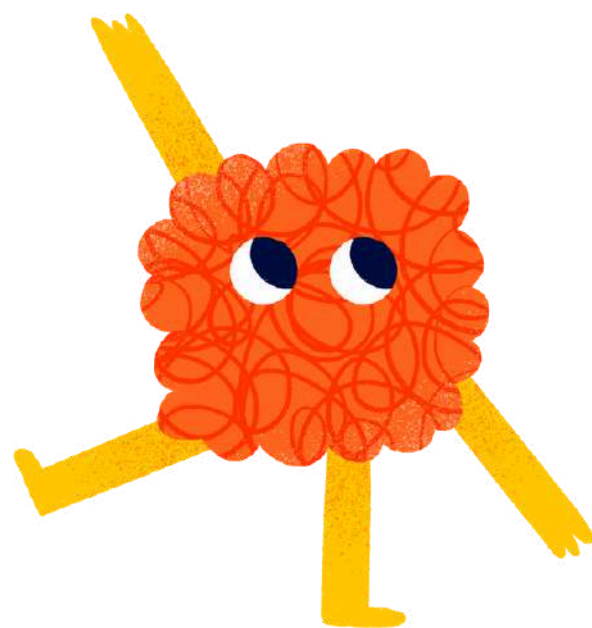
一盆植物，一段關係  
孩子學習照顧  
家長學會陪伴  
親子共同成長

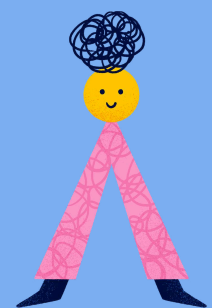


拍照分享

孩子要的不是手機

是你的陪伴

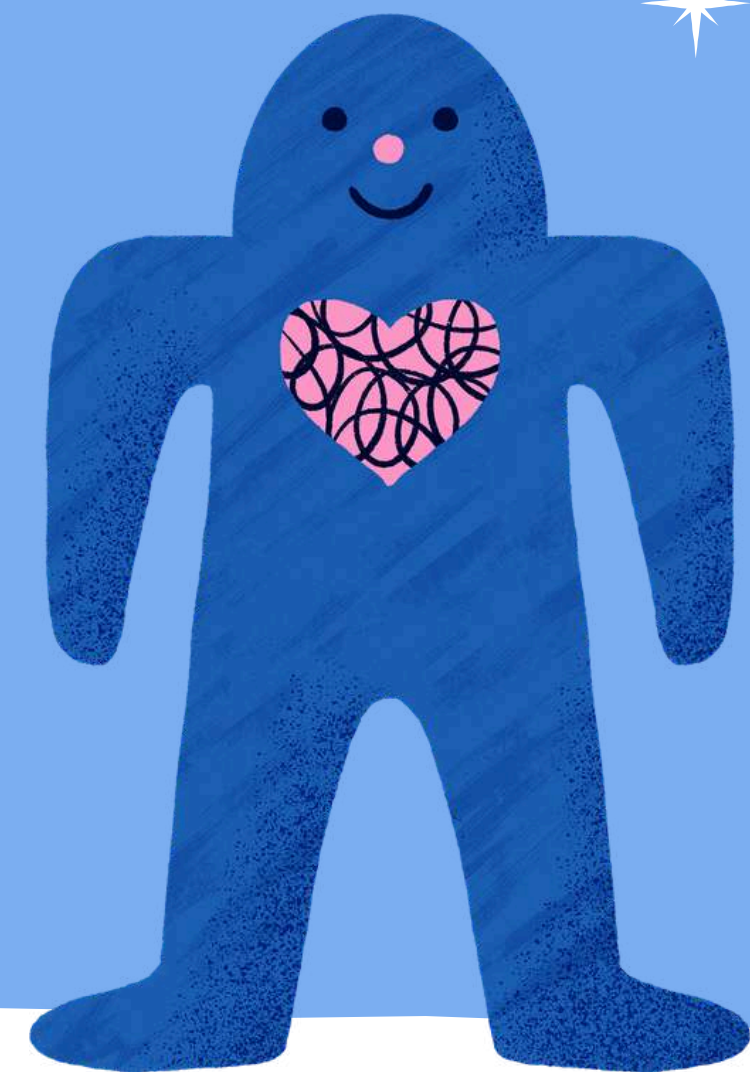
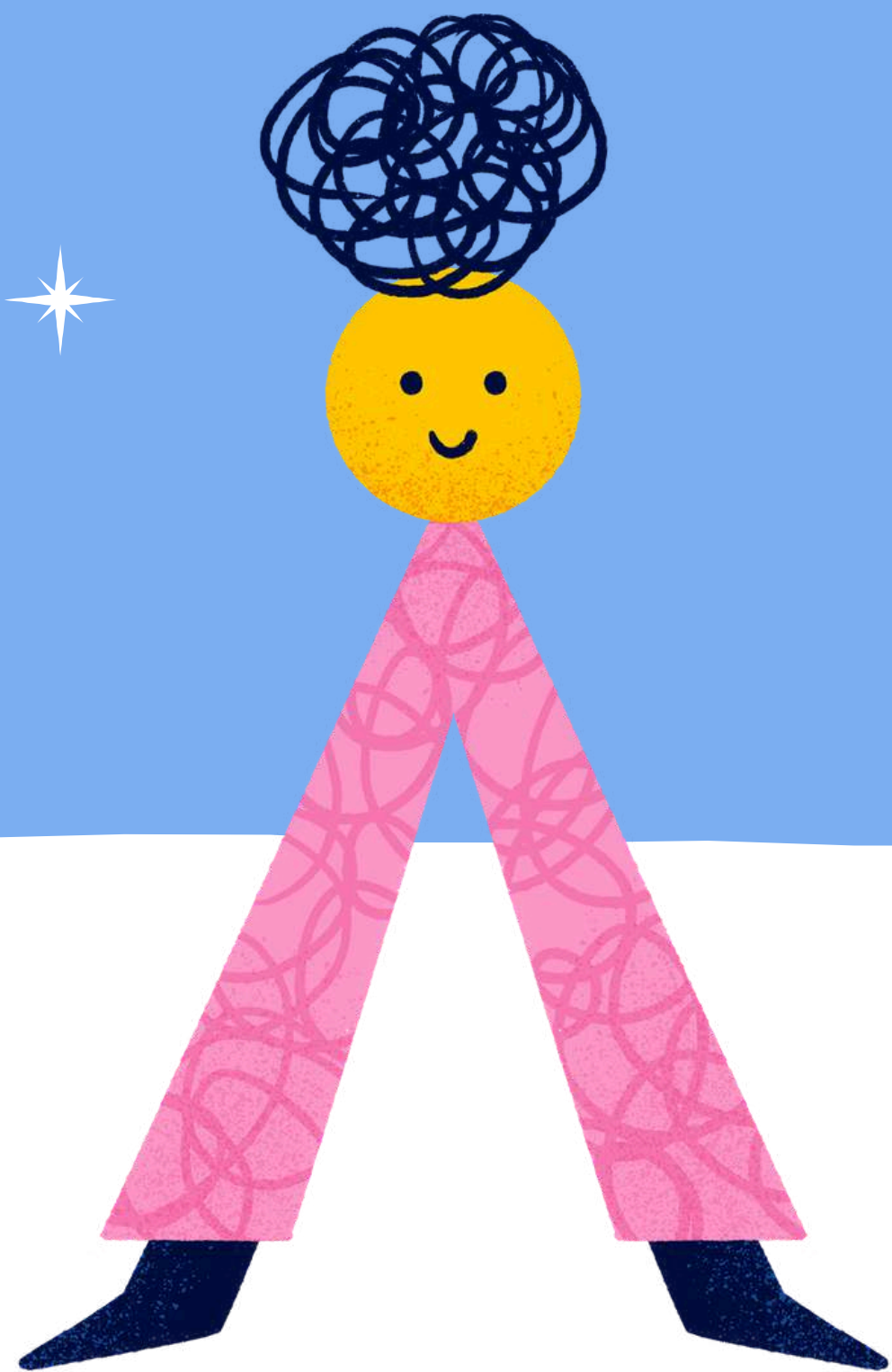




## 行動帶走

今天請帶走3件事：

- ✓ 少一點3C
- ✓ 多一點陪伴
- ✓ 多一點理解



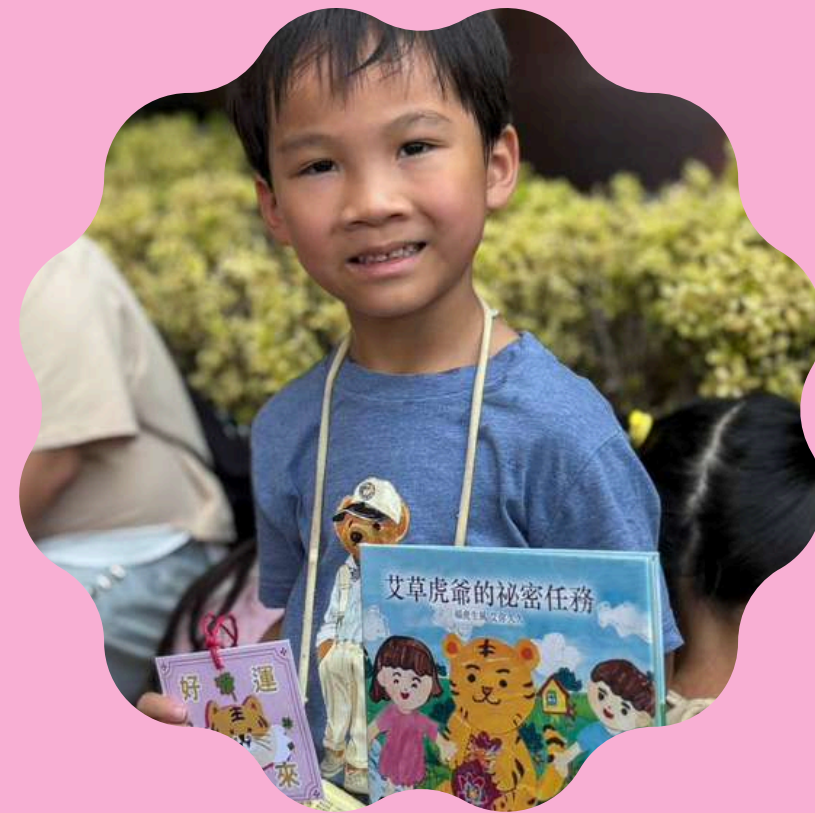
結語

愛，不能被3C取代

陪伴，是最長久的教育



# 寶貝和你一起完成的回憶



請記得  
每天澆水，也每天陪伴