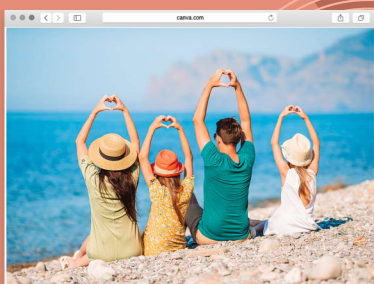


幸福美滿的 陪伴孩子

在 3 C 時代做優雅的父母

簡孜育 諮商心理師
李庚義 職涯顧問



為什麼我們為孩子好
卻把孩子推得更遠？

什麼是好？
什麼是幸福的家庭關係？

界線 信任

過與不及都不恰當
家長的責任是什麼呢？

為什麼孩子不自律？
為什麼孩子不為自己的課業負責？
為什麼孩子覺得家事事不關己？



身為青少年的父母，需要知道的是...
這些大腦的秘密

波動的荷爾蒙

有沒有覺得自己的情緒像雲霄飛車一樣急轉？

前一晚還突變在看電影，放聲大笑，隔天早上起床後甩門，覺得「我恨透我的生活，我人生真是徹頭徹尾的失敗！」



尚未發育成熟的前額葉

前額葉要到二十五歲才會發育成熟。這就是為什麼在大人苦口婆心地以道理勸說之後，青少年仍然選擇做一些大人無法理解的事。





提前規劃的能力
管理情緒的能力
同理的能力
辨識他人臉部訊息意涵的能力

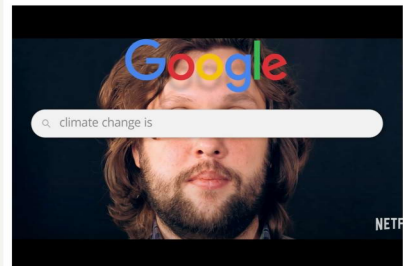


THAT'S WHY!!!
改變從覺察開始!



推薦影片

Netflix紀錄片《智能社會》| 谷歌、FB前工程師揭：毒品和軟體業有1個共通點



紀錄片《智能社會：機器兩難》分析資本主義的運作邏輯，解開演算法，藉此揭露社交軟體對人類的危害。
圖片來源：《智能社會：機器兩難》

社交媒體愈挖愈深，
要深入孩子們的腦
幹，要佔據孩子的自
我價值與認知。



當孩子過度依賴chatgpt探索世界與人生

A I 被設計會努力地取悅用戶
他可以調動情緒 可以引導陷入妄想

你和孩子的衝突可能會日與俱增

參考文章：chatgpt有七成會支持你的妄想，人類如何越用越瘋？

無意間
我們的情緒、想法、感受
都被無形地操控著

那如果
是有人刻意為之呢？

跟蹤騷擾和網路情感詐騙

跟蹤騷擾

數位和科技跟蹤在15-29歲年輕族群發生率相當高，科技發展使得跟蹤騷擾越來越容易。加害者會利用電話、簡訊、網路加以騷擾，也會利用網路科技、衛星定位等方式騷擾或竊取受害者資料。

科技跟蹤者的常用技倆

間諜軟體__放置間諜軟體在被害人的手機和電腦裡持續傳送具傷害性的簡訊或訊息
詆毀__發送張貼或發佈不真實的謠言或陳述，損害被害人名譽
色情報復__未經被害人同意，散播親密或裸露的照片和影像
冒名__在網路或電子郵件上假冒被害人
引戰__在網路上貼文挑釁被害人讓被害人跳出來回應

最重判5年!

最新三讀通過!!

癡情追求會違法!?
跟蹤騷擾防制法

肉搜、狂傳訊息...
奪命連環call也算?

早安健康 | 早安樂活

跟蹤騷擾防制法立院三讀 跟騷行為定義

對特定人反覆或持續違反其意願、與性或性別有關、使之心生畏怖影響生活

監視跟蹤	監視、觀察、跟蹤特定對象的行程
盯梢尾隨	以盯梢、守候、尾隨等類似方式接近特定人之住所、居所、學校、工作場所、經常出入或活動之場所
威脅辱罵	警告、威脅、罷弄、辱罵、歧視、仇恨、反動或其他相關之言語或動作
通訊騷擾	以電話、傳真、電子通訊、網際網路或其他設備，對特定人進行干擾。
不當追求行為	對特定人要求約會、聯絡或為其他追求行為
傳送文字或寄送物品	對特定人寄送、留置、展示或傳送文字、圖畫、聲音、影像或其他物品
妨害名譽	向特定人告知或出示有損其名譽之訊息或物品
竊用個人資料	竊用特定人資料或未經其同意，訂購貨品或服務

預防網路追蹤

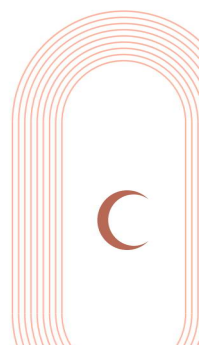
- 確定你離開電腦時，一定要登出電腦程式
- 務必實施良好密碼管理和安全
- 立即在網路上搜尋你的名字和家人的名字
- 刪除列出你計畫參加活動的線上公開行事曆或將其設定為私密
- 防止網路釣魚
- 如果懷疑已經有人使用間諜程式追蹤您的日常活動，請記得用公共電腦或電話求助

自我檢查一下

- 無線網路這麼多，設定自動登入就好
- 我要隨時知道朋友的動態，所以我 F B 都不登出
- 我一到任何景點第一件事情就是拍照打卡或直播
- 隨時都開著手機定位服務
- 突然標題傳來一個『我的高中生活』檔案，就急著點開
- 我充滿正義感，常常在網路上指責別人
- L I N E 不要隨意公開帳號
- 不要使用臉書上來路不明的應用程式

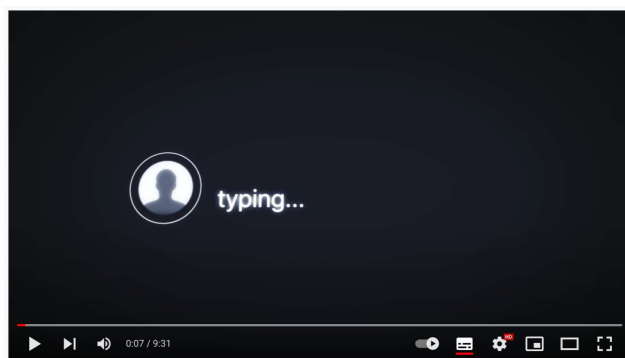
網路感情詐騙

這件事離我們有多近？



教育部將「防治數位性別暴力」 列為年度重點主題

衛生福利部在2017年間推估統計，全台約有**32,000名兒少**曾遭私密影像外流，其中**四成六**外流的影像由**兒少自拍**所產生，近七成的兒少是在被**誘騙、要脅**的狀況下自拍照片後傳給加害人；而散播影像者有**七成**為被害者**熟識**的人，分別是同學、網友、男友或前男友。



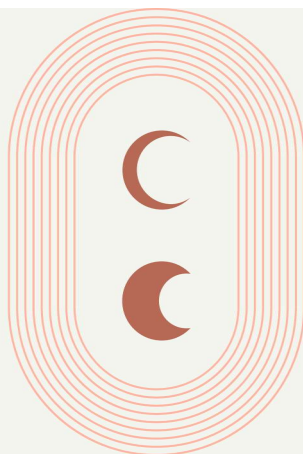
Social Media Dangers Exposed by Mom Posing as 11-Year-Old

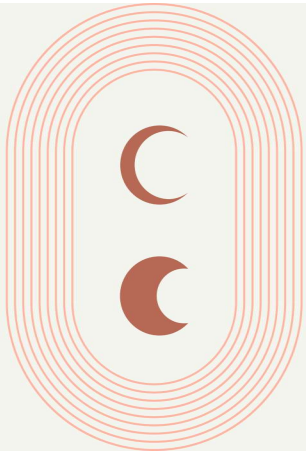
觀看次數：17,930,982次 · 2020年2月21日

56萬 8783 分享 儲存 ...

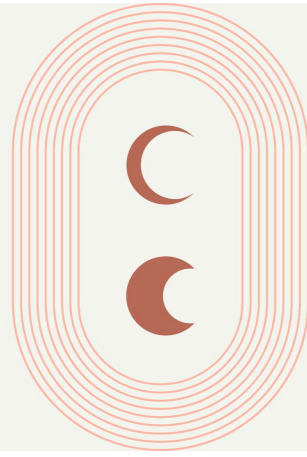
家長可以做什麼？

鼓勵孩子增加與朋友
實體碰面的時間





孩子可以有使用權
不一定要有擁有權

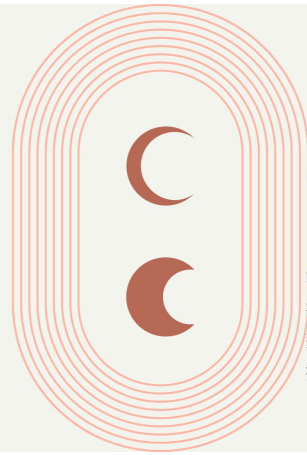


不要相信
社群媒體
會保護你的個人隱私



陪伴孩子或朋友思考，拍
下來的影像會到哪裡去？

1. 手機或存放檔案之載具遺失、送修因而外流。
2. 從自己的電腦、手機，藉由網路上傳至社群網站，或以電子郵件等方式傳送至他人的電腦，後由他人下載或散播等等。
3. 電腦被他人刻意入侵，導致檔案被截取。



影像外流之後，可能會
發生甚麼事情？

影像外流之後就完全無法掌控將會被哪些人觀看，甚至可以輕易被他人複製、下載，甚至是變造。影像中透露的人物特徵、學校資訊，拍攝地點等資料，都有機會被辨識真實身分。



開