

臺南市光華高級中學教師參加校外各項研習會心得報告

報告人：賴慧真

會議名稱	後疫情時代聽障生3C 沉迷的認識及輔導	主辦單位	教育部國民及學前 教育署
日期	111.11.24	承辦單位研 習地點	台南啟聰新化校區

壹、研習目的：

- 一、跨領域資源整合，提供師長面對聽障學生3C 產品沉迷時之基本辨識能力及處遇方式，進而瞭解該族群所需要的特教資源。
- 二、促進聽障服務中心就近輔導員對於現場聽障輔導實務服務之效能。
- 三、增進特教學校教師、高級中等學校特教教師、資源班教師、一般教師(含導師)、特教業務承辦人員輔導與行政運作知能。

貳、研習議題及內容：

- 一、3C 沉迷的辨識 與成因分析 日安心理治療所吳詠葳副所長
- 二、聽障生的3C 沉迷輔導 日安心理治療所 黃冠堂臨床心理師

參、感想：

要知道孩子是否沉迷或沉癮，首先先知道還是是否有因為用了手機後生活和學習甚至是情緒改變了些什麼，也可以用一些量表來檢測孩子目前大概的狀況。在 MASLOW 的需求理論上有說我們的需求理論，可以和孩子像 3C 產品使用上的連結關係，社交需求上可以在網路群組與好友的數量找到歸屬感；自尊需求上因為粉絲團或追蹤者按讚的次數而找到成就感；自我實現上有了活動的號召與共同創造得到最後的問題解決。讓孩子平時在生活要能達到自我實現是很難的，在網路世界裡要達到相對簡單，甚至遇到不順就可以選擇下線，不用面對面的解釋。

想要讓孩子脫離沉迷主要的目標就是要覺察到自己需要調整(自我覺察)，找到有效的替代活動(替代行為)，當然在讓孩子覺察之前我們一定要和孩子關係的建立，同理並接納孩子的特質，試著正向描述孩子的特定行為，避免否定，運用生態素材進行互動，並尊重善用孩子的自主性來共同設訂目標，而尋找替代行為不是一件簡單的事，也不用一開始要一定要有高四感，重要是替代掉沉迷的行為為要，之後再逐漸培養成功經驗，我們在旁關注進步表現，提供正向回饋，如果發現有危機事件(性平、霸凌…)就要啟動處理，去澄清事實及定義問題，確認安全及提供支持，事後回顧並整理成長經驗，持續的陪伴給孩子最好的安全感。

科(學程)主任：

路商中心
主任 林秀瑛

教務主任：

教務主任 陳麗珠

校長

校長 張敬川