新北市政府家庭教育中心
Family Education Center,New Taipei City Government

新北築家好講座

AI時代家庭教養與學習

講　師：鄭福妹
時　間：113年11月18日
地　點：山佳國小





新北市政府家庭教育中心

Family Education Center, New Taipei City Government

邀請您認識

新北市政府家庭教育中心
Family Education Center,New Taipei City Government



大觀國中內雲端科技智慧中心四樓






親職教育
人口教育
情緒教育
子職教育
多元文化教育
性別教育
婚姻教育
失親教育
倫理教育
資源管理教育
家庭教育中心
家庭教育範圍



出版品

家庭教育刊物
及推廣影片

支援人力

志工招募
輔導團

教育活動

學前
★0-6歲家庭教育宣導影片
★新手父母婚姻教育
★共親職-情緒動動樂
★幼小銜接-學前親職教育

學齡
★親職講座
★親職成長團體
★親子活動
★子職活動

社區
★婚姻教育講座
★婚姻教育成長團體
★社區宣導講座
★代間教育講座



家庭教育諮詢專線

412-8185

（手機撥打+02）



服務內容

夫妻相處	婆媳關係	親子溝通	子女教養
婚前交往	情緒調適	家庭資源	生活適應



服務時間

	一	二	三	四	五	六	日
09-12	●	●	●	●	●	●	
14-17	●	●	●	●	●	●	
18-21	●	●	●	●	●		



新北市政府家庭教育中心



中心官網

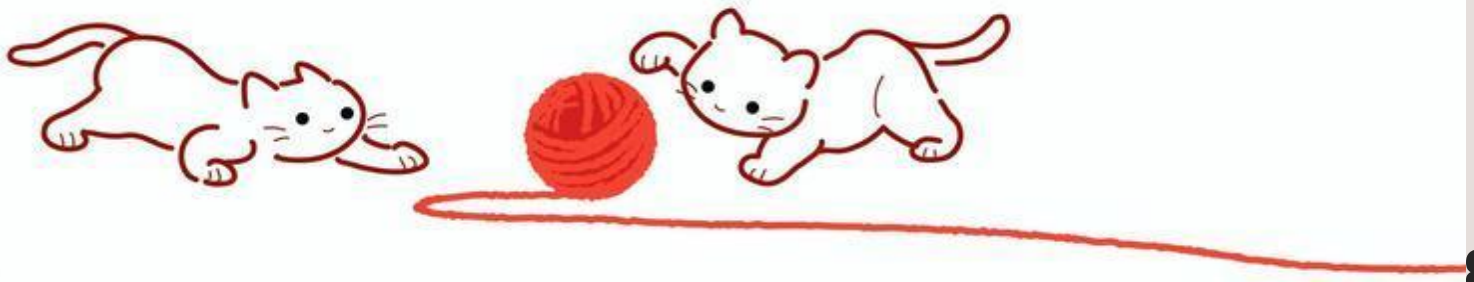
https://ntpc.familyedu.moe.gov.tw/

因為愛我們學習，
學習讓我們更相愛！

調查一下~您有.....

智慧型手機

Line FB IG

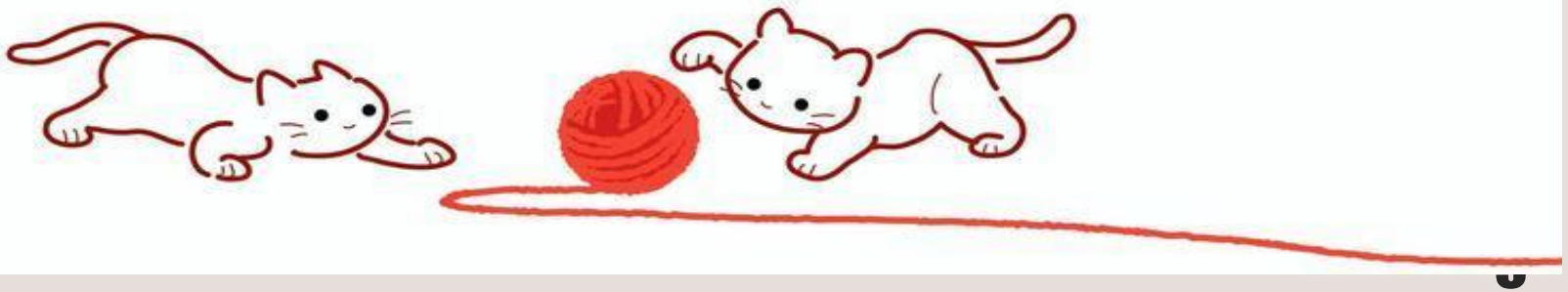


您知道嗎?

1.善用3C

2.人工智慧

3.AI世代



未來只有兩種人：
被ＡＩ使用的人及
使用ＡＩ的人。

AI改變教育、製造、金融、
零售、運輸、醫療...
沒有人是局外人

講　綱



一、從3C到AI的演變



二、數位科技的應用與影響



三、家人互動關係的轉變



四、牽手AI世代，擁抱健康家庭



一、從3C到AI的演變

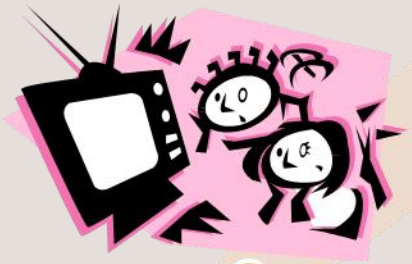
3C是指：

電腦（Computer）
手機通訊（Communication）
消費電子產品（Consumer Electronics）。



科技世代差異

1950-
電視兒童



1980-
個人電腦



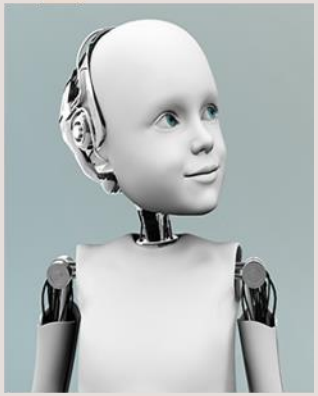
1990-
網路世代



2010-
滑世代



2022-
AI世代



通訊軟體大考驗



ICQ
1996





Skype
2019

資訊軟體跟新速度也越來越快



即時通
2006



MSN
2012

常用的手機APP









上面這些軟體在幾年前還需要特別介紹名稱及功能，但現在大部分的人都有在生活中使用到。

科技日新月異　教養大不同



玩到忘記回家的猴囡仔



玩到不想出門的宅小孩

現代的父母週末安排：登山、戲水、露營
為了讓孩子有興趣出門接近大自然

但新科技是潮流無法禁止

因為愛，責任在……

親子之間從過去到現在到未來，永遠不會改變的是愛(愛與被愛)。

家庭教養要從小開始

聰明家長善用3C及AI科技做教養



現代3C使用現況



妙用APP
省時省錢吃美食
互聯網
無所不在





食衣住行育樂

甚至可預見未來 AI的浪潮

AI全面入駐你的生活



AI帶來更便利的生活 但也全面佔據生活



AI可以擔任大部分助理或機械操作

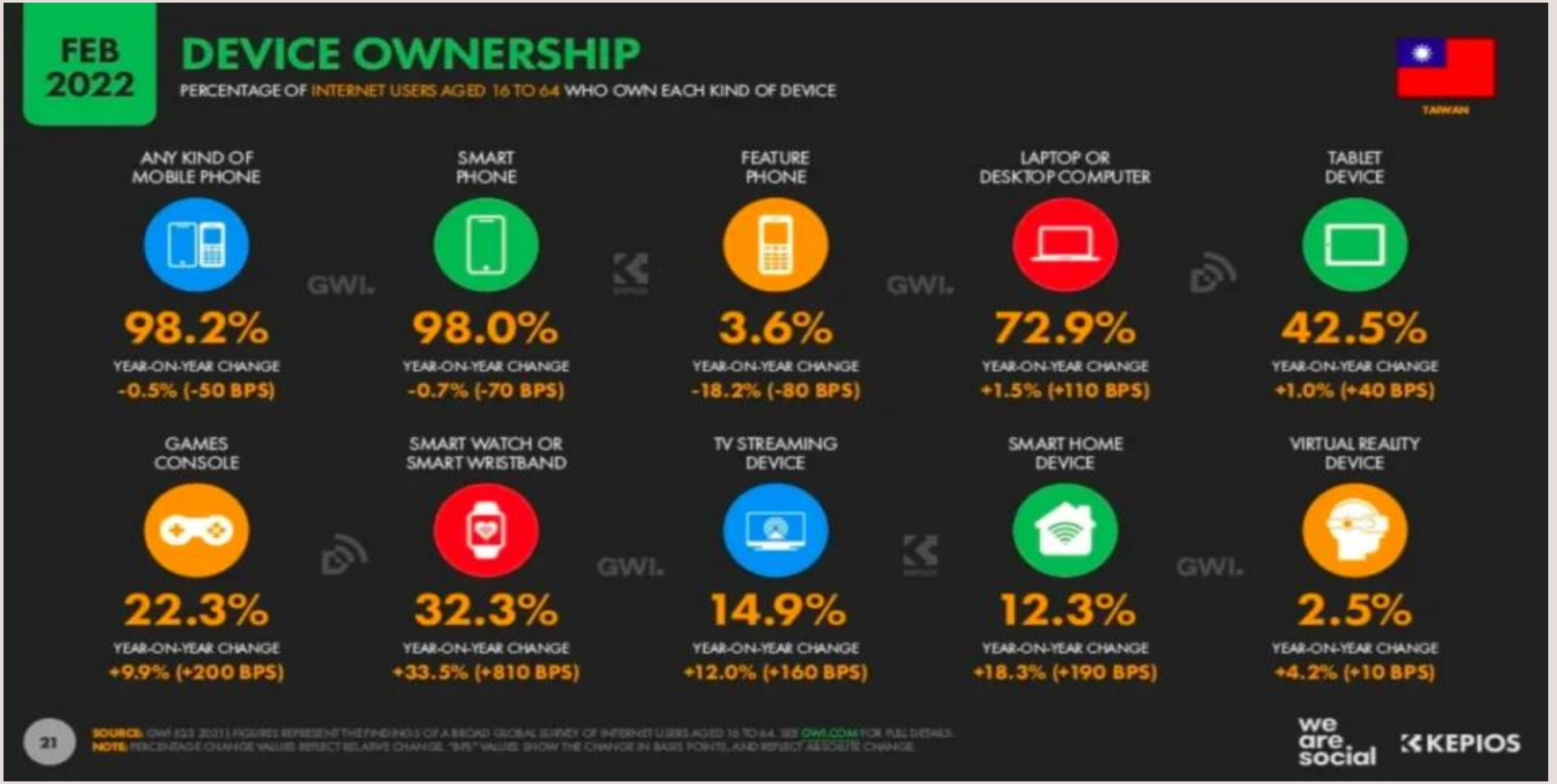


AI將會是很重要的革命性改變



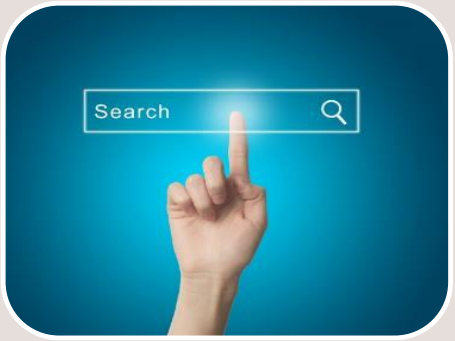
二、數位科技的應用與影響

台灣網路使用者數量已經來到 2,172 萬人，相當於全台九成人口
每日在線8小時！追劇、查找資訊佔大宗.



[2022台灣網路使用報告：每日上網時間比全球平均多一小時](https://www.thenewslens.com/article/163977)
https://www.thenewslens.com/article/163977

網路世代在線上做什麼?



訊息查詢、分享、製造



展現自我



人際溝通與交友



玩電玩遊戲



網路購物

網路使用人口的分布

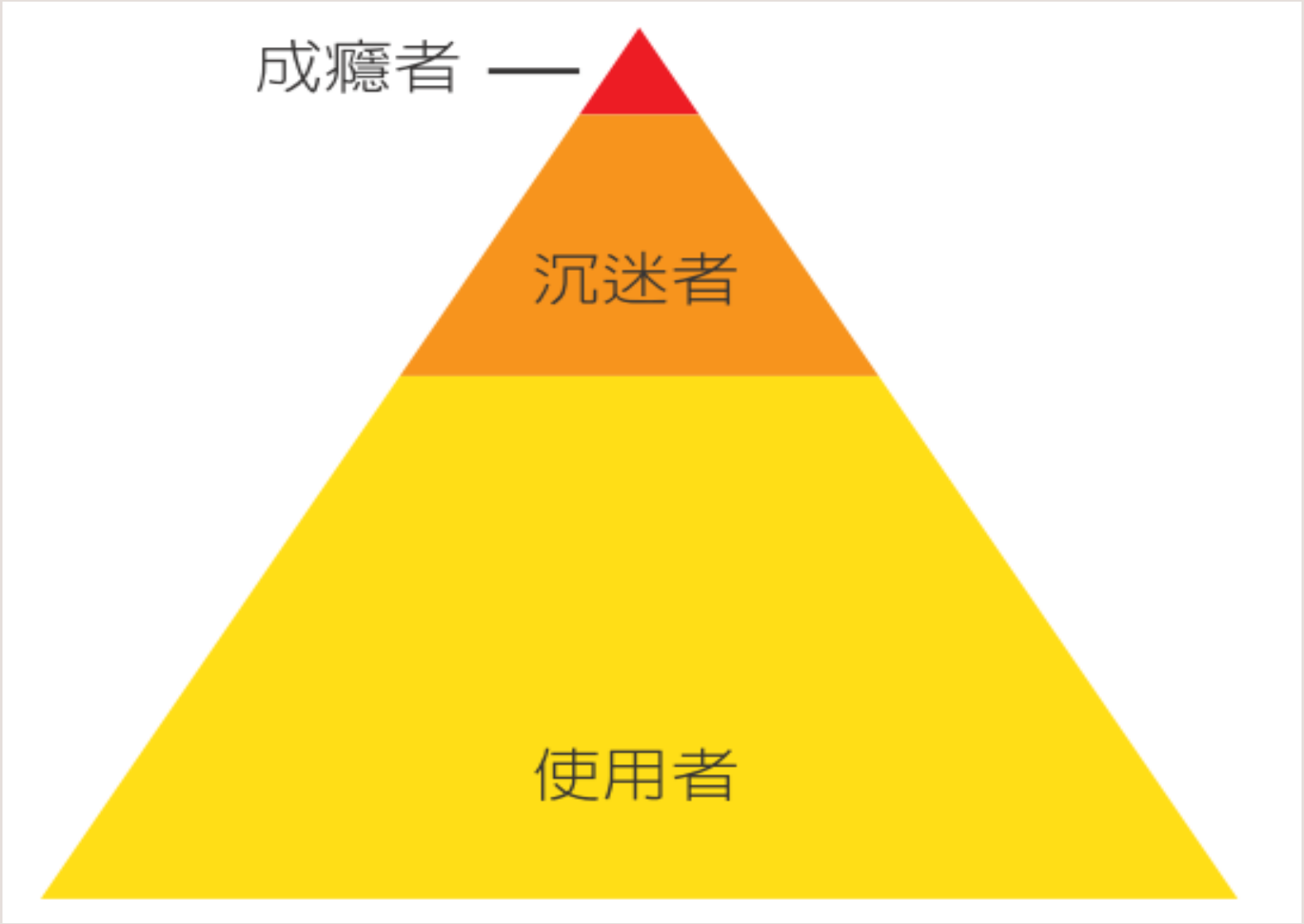
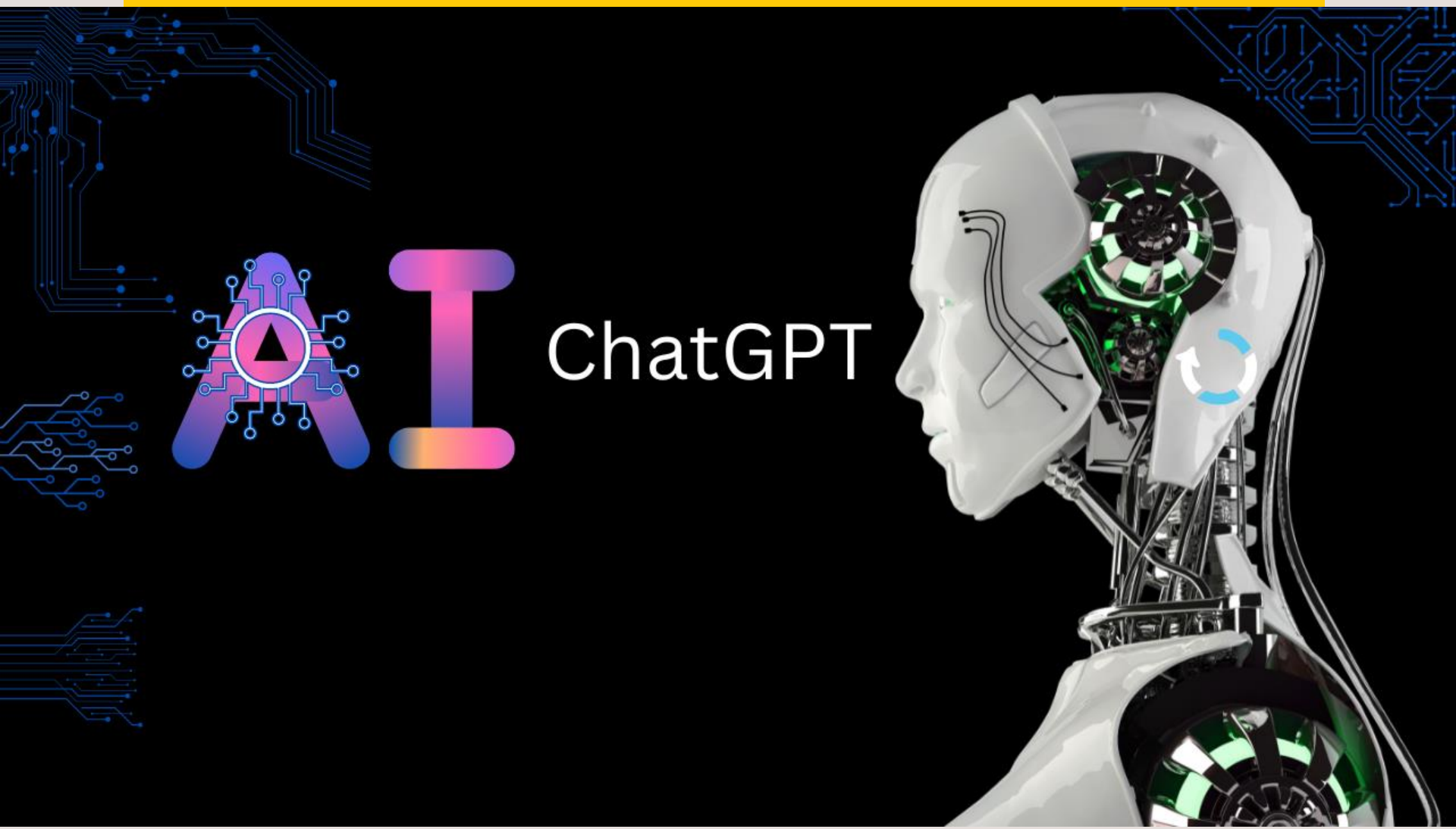


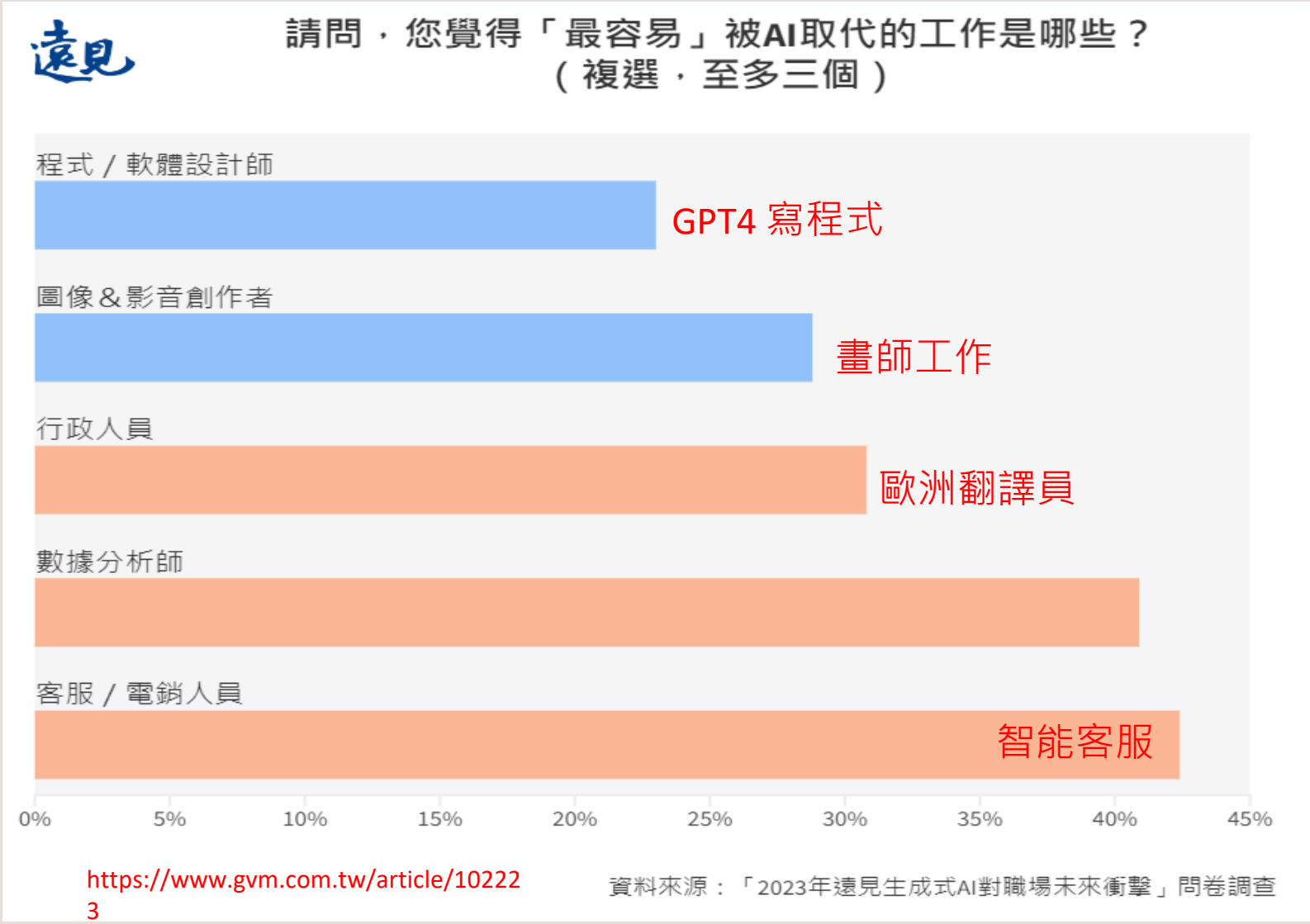
圖 網路人口使用的分布



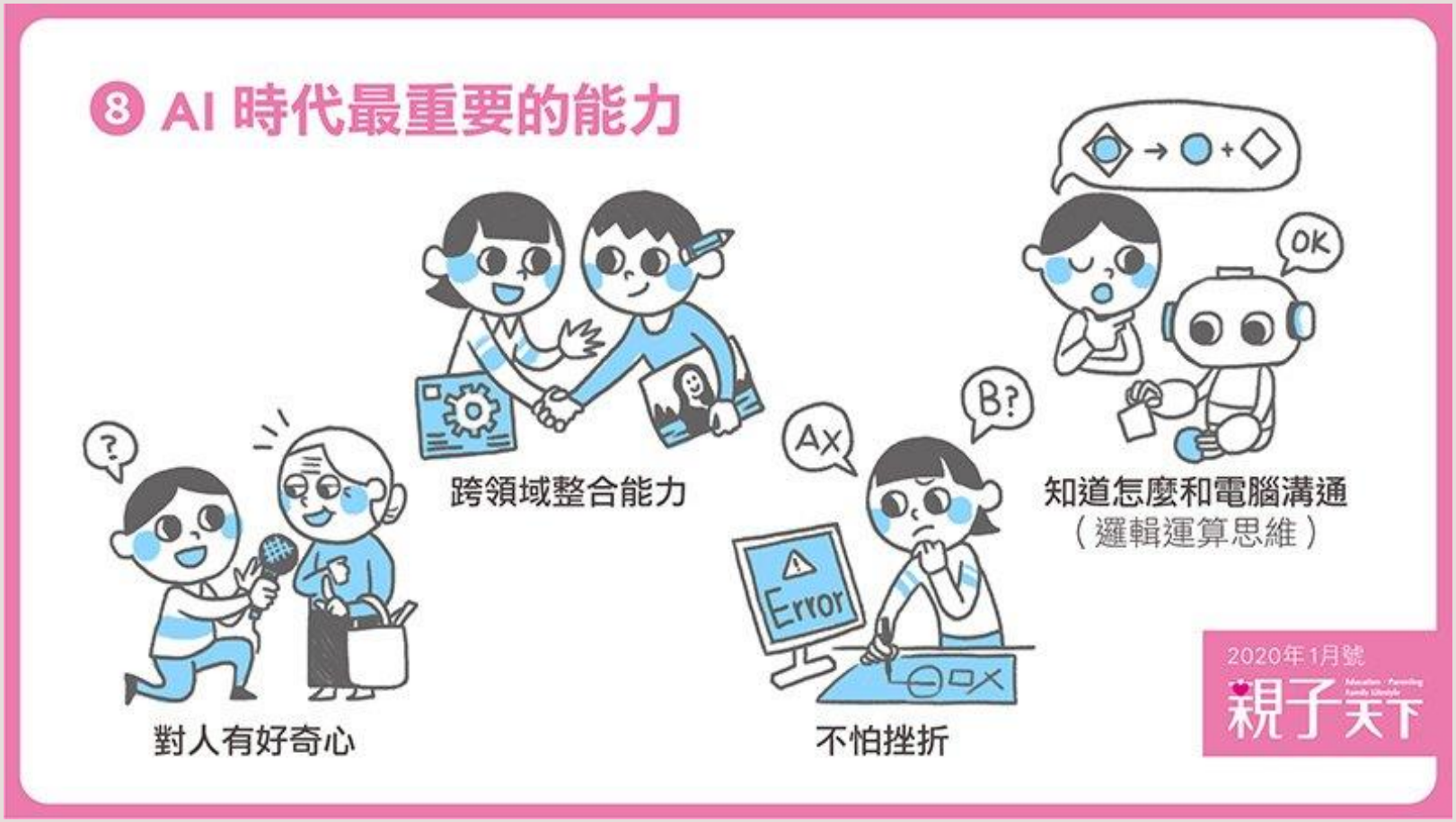
AI 人工智能 VS 人類智能

- 機器透過大量資料處理，學會推論、預測、辨識我們想知道的答案，這過程就是學習。

「2023年生成式AI對職場未來衝擊」問卷調查，4成主管考慮未來要縮編團隊



https://www.gvm.com.tw/article/102223



面對這樣的變革我們也要思考具備何種能力

AI軟體知多少？



VOILA
修圖軟體



CHATGPT
AI文字生成



DREAM STUDIO
AI圖片生成



剪映
AI影片生成

AI軟體特性

1.軟體更替速度很快

2.付費加值功能強大

3.目前仍有可能出錯

CHAT GPT

寫一篇去阿里山看日出的作文

說真的寫得不錯

題目：追尋黎明之光——阿里山日出之旅

阿里山，這個位於台灣的寶地，以其壯麗的自然風景和美不勝收的日出而聞名於世。對我來說，能親眼目睹阿里山的日出是一個夢想，而今天，我終於實現了這個夢想。

一大早，我和一群志同道合的旅伴一起踏上了登上阿里山日出觀景台的旅程。天還未完全亮，我們穿梭在狹窄的山路上，呼吸著新鮮的空氣，漸漸感受到山的靈氣。登山的路程並不容易，但我們的期望和興奮驅使著我們向前。

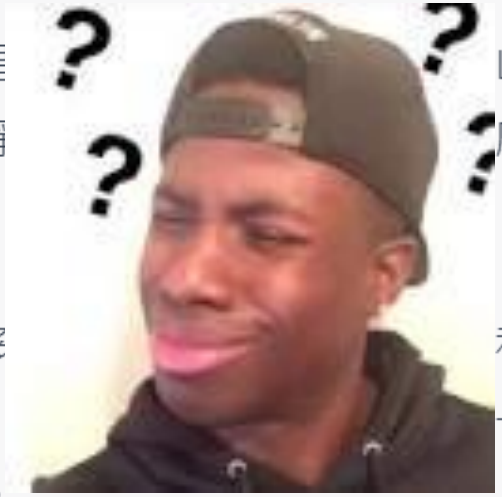
CHAT GPT

早上，我和我的朋友們從台北出發，搭乘火車來到了嘉義。然後，我們轉乘了
路，這是一條蜿蜒而上的鐵路，沿途可以欣賞到美麗的山景和茂密的竹林。我
上，享受著涼爽的山風，心情格外愉快。

終於，我們抵達了阿里山的頂峰。我們首先去了祝山寺，這是 山
頂，被綠樹和霧氣所包圍。在這裡，我們品味到了寺廟的寧靜 廟前
的廣場上散步，欣賞著美麗的花朵和奇特的傳統建築。

接下來，我們前往了阿里山森林遊樂區 這個遊樂區擁有許多 和攀
岩。我們挑戰著這些遊樂設施，感受到了驚險和刺激。同時， 一處
草地，坐下來休息，欣賞著美麗的風景，感受大自然的恩賜。

這是什麼



增加生活經驗，培養對人事物的好奇。

VOILA AI 改編圖片

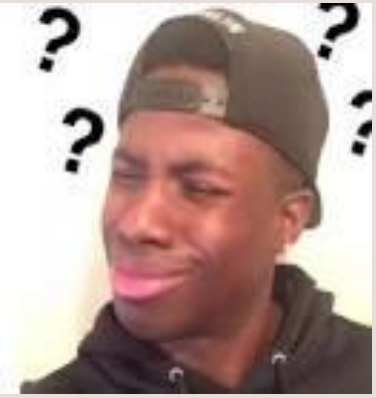


學習運用AI減少製作的時間。

Dreamstudio

給予指令詞：小紅帽被一群野狼包圍。

這是什麼







學習精確的傳達指令給AI幫你完成任務。

Dreamstudio

給予指令詞：一個充滿愛的家庭，一對父母及孩子，在湖邊的草地上野餐。

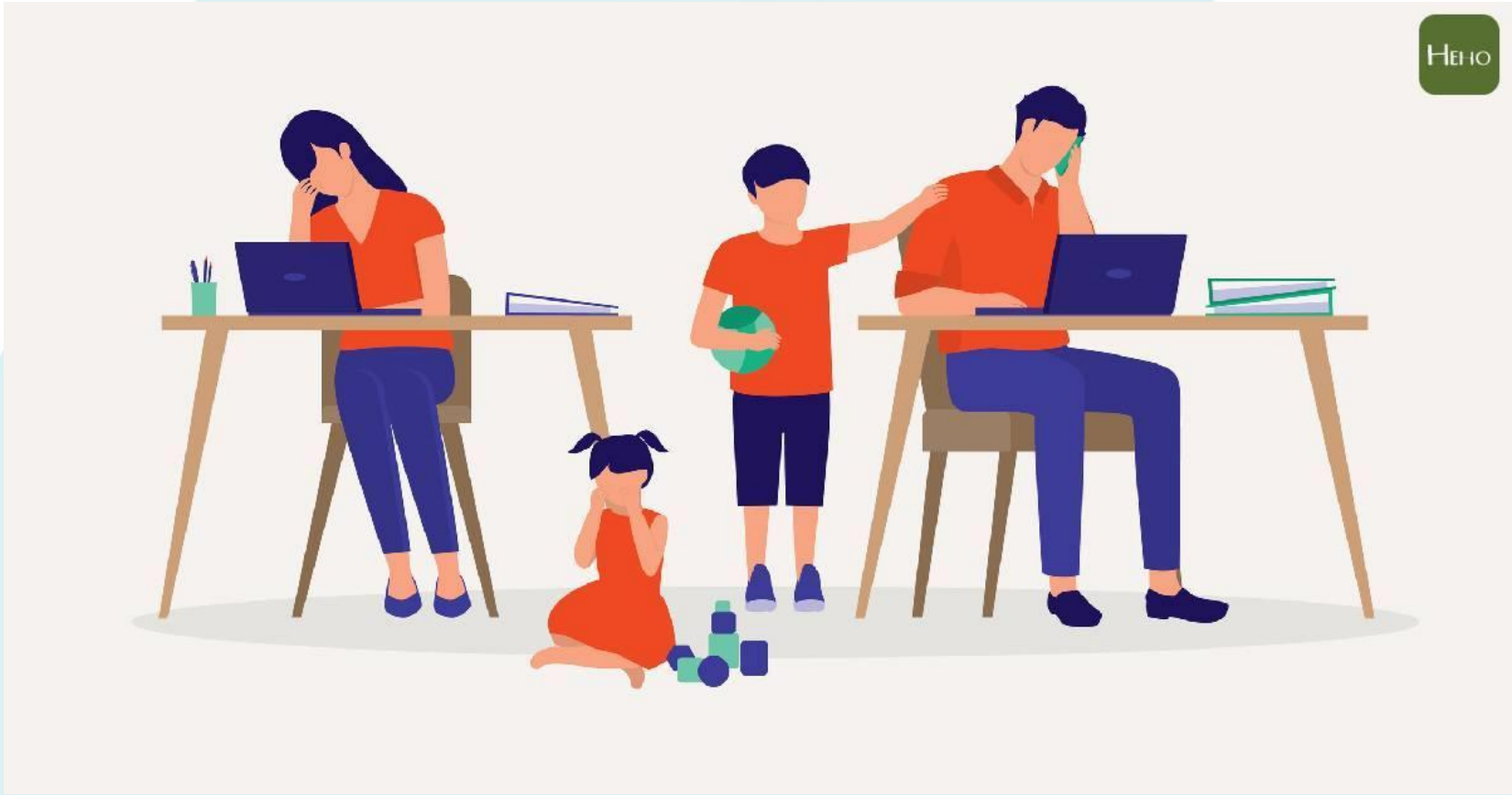




學習指令越清楚，內容越準確。

AI自動生成影片

人可以花更多時間思考而非製作。



三、家人互動關係的轉變

家

在你心中

有著什麼樣的答案？





是它？



還是它？



是它？

還是它？





家內關係　溝通氣氛　很重要...

孩子高自尊、高自信心、

反之，無法妥善處理人際關係，網路沈迷的傾向高。

臺灣在社群媒體使用率上名列亞洲第一



《2020年臺灣網路報告》指出（財團法人臺灣網路資訊中心，2020）

社群媒體濫用 影響身心健康

1. 焦慮和沮喪增70% 比酒精和藥物濫用嚴重
2. 睡少會疲勞 產生自卑
3. 70%年輕人 考慮整形
4. 網路霸凌 常發生
5. 恐懼錯過 情緒受影響

   FOMO（fear of missing out）症狀指害怕漏追蹤朋友的動態
6. 「社會攀比心理」（social comparison），忽略背後或許是近百張失敗或拍醜的照片

引自英國皇家公共衛生學會（RSPH）研究 分析臉書（Facebook）、推特（Twitter）、YouTube、Instagram、Snapchat等5大社群媒體，對1479位14歲到24歲社群媒體使用者的身心健康影響。

輔導策略

- □適切分配使用社群媒體的時間
- □享受離線時間，做自己喜歡的事情
- □瞭解社群媒體網路與現實的差異性
- □學習辨識偽假訊息，建立正確判斷力
- □避免被社群媒體操控影響情緒



原文作者： Nina Schick
譯者： 林曉欽

善用數位學習

網路學習，幫助孩子什麼?

- 網路平台自學課業輔導 親師生平台
- 網路才藝學習，如手工藝編織、語言學習、益智學習、研究無人飛機-等
- POCAST CHATgpt 網路資料蒐查，使用科技工具
- 網路學歷課程 麻省理工學院開放課程．中山網路大學． 哈佛、史丹福、耶魯終身學習聯盟．淡江大學統計學習網．歐盟伊拉斯莫斯世界

數位學習幫助孩子善用3C及AI



四、牵手AI世代，拥抱健康家庭

◎幸福家庭123心家庭運動◎

幸福家庭123

1：每1天
2：至少陪孩子20分鐘
3：可做以下3件事

閱讀
親子共讀，攜手成長

分享
溝通順暢，親子雙贏

遊戲或運動
親子同樂，促進健康

數位閱讀
科技應用

AI新時代
讓孩子當老師

培養興趣
保持好奇心

數位科技新時代
給孩子幸福富足的一生

展翅翱翔 VS 墜機



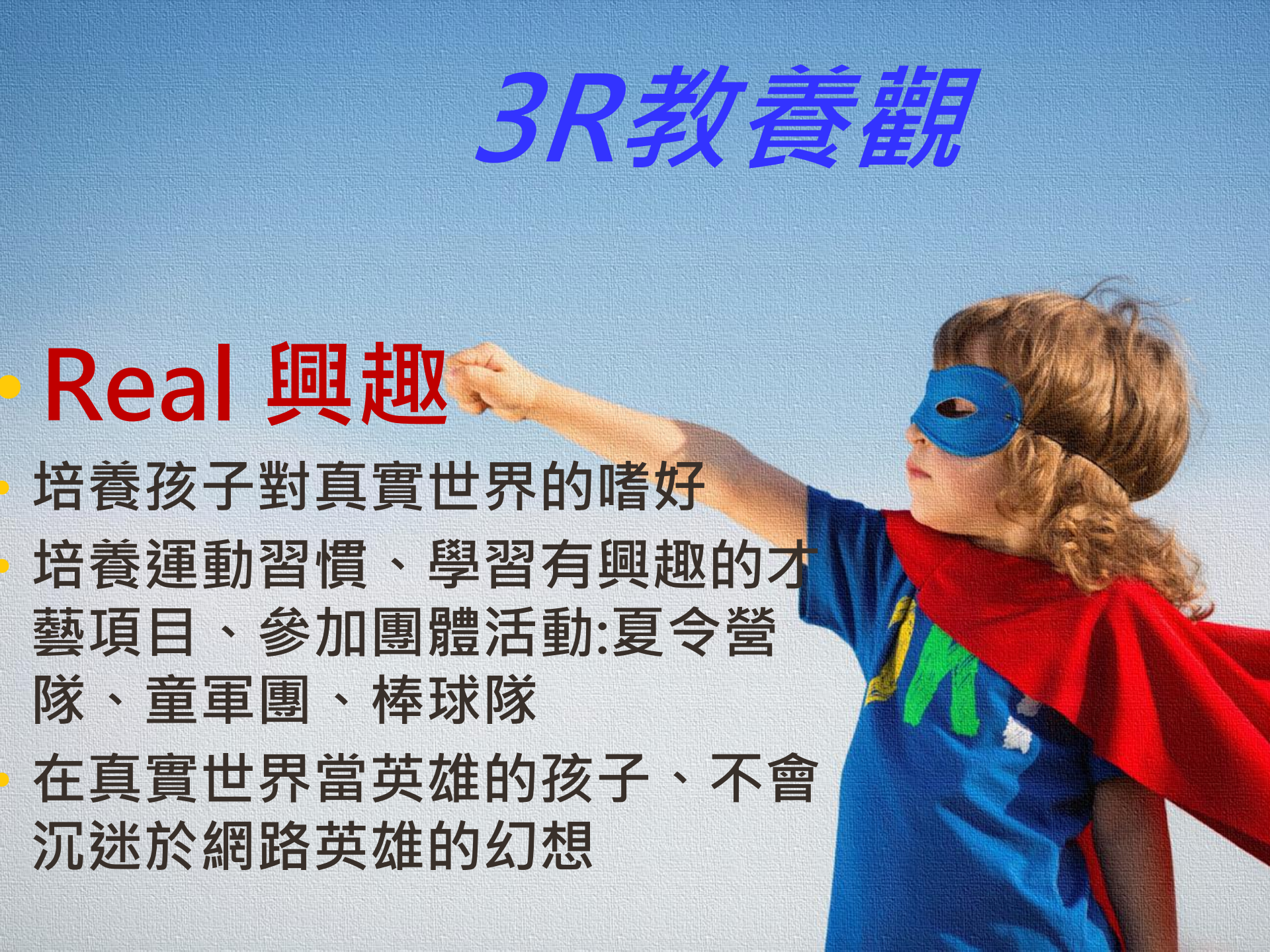
科技如同機翼
使用者如同駕駛



“鼓勵老人急起直追使用智慧型手機”

3R教養觀

- **Real 興趣**
- 培養孩子對真實世界的嗜好
- 培養運動習慣、學習有興趣的才藝項目、參加團體活動:夏令營隊、童軍團、棒球隊
- 在真實世界當英雄的孩子、不會沉迷於網路英雄的幻想



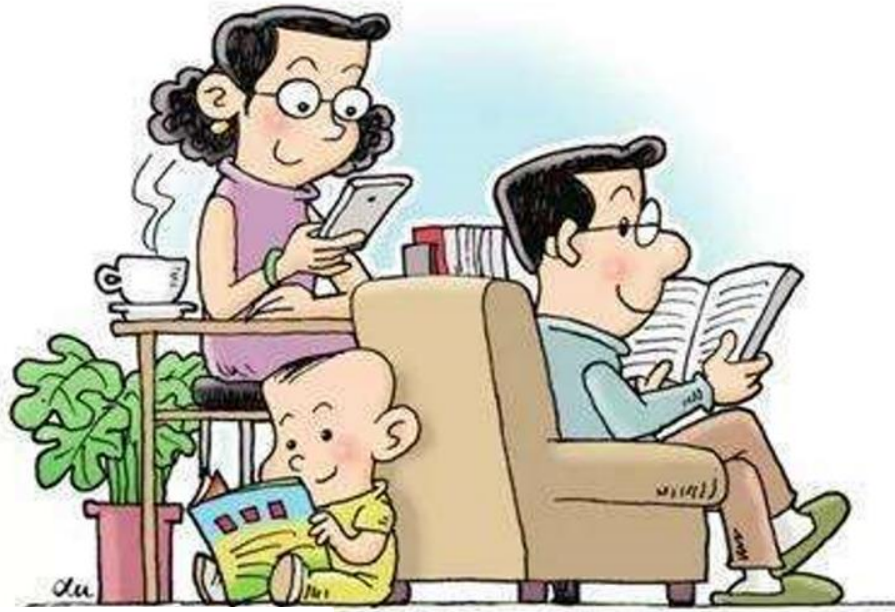
ROLE模範

- 示範健康上網，利用網路學習
- 陪伴孩子的時間不能少
- 千萬別在孩子需要陪伴或鼓勵的時候，你在滑手機而忽略了他
- 家人三個人滑三隻手機的現象

父母是孩子的學習榜樣



圖　水瓶女王vs老公仔



榜樣的力量





RULE規範-幾歲給孩子手機?

建立數位使用習慣

家長在交付給孩子手機（或任何可以連上網路設備）使用權以前，必須協助孩子具備以下能力：

1.使用前：做時間計畫的能力。

規劃作息的能力，何時可以使用3C、怎麼使用。

2.使用中：情緒穩定、自我控制的能力。

能依照先前制定好的作息計畫，來使用3C產品，在約定的時間內使用，該休息停止時也能停止。

3.使用後：有分享、接受建議能力。

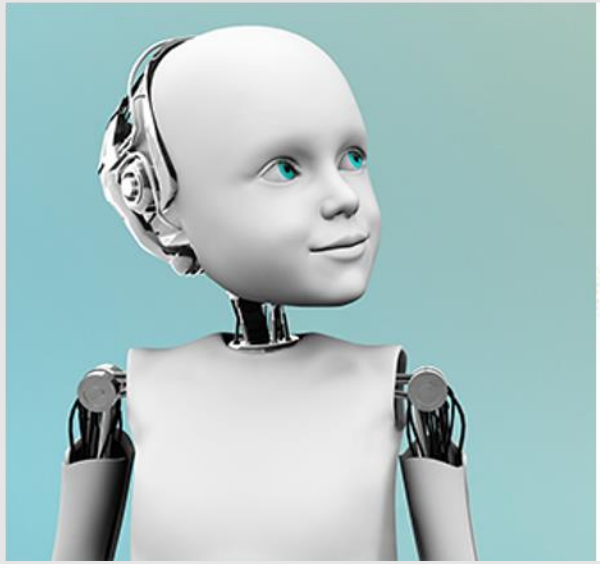
能夠和家長分享在網路世界遇到的種種，聊生活、聊學校，建立分享的習慣。能接受建議的能力，能夠聽從大人的指正。關心孩子使用數位工具時，聚焦在如何使用、而不是表面的使用多久。

3R教養觀

面對AI時代，給父母的忠告是1、2、3.....

1.問問題的能力怎麼培養？

- **孩子問「為什麼」，然後認真回答**。小小孩有問不完的「為什麼」，把這樣的好奇延長。
- **鼓勵孩子用提問取代練習回答**。
- **練習表達**。親子共讀的過程，自己說一遍，表達自己也是最好的提問練習。





2.Side project 能力怎麼培養？

- **解決問題**。鼓勵孩子多觀察周遭，發掘問題，解決它。
- **培養動手做，做了再說的態度**。
- **樂在其中**。自己很投入的，找到那種投入下去會忘記時間的熱情所在。



Side Project 是指 利用正職以外的時間進行專案，通常是為了解決問題或是滿足自己

3冒險精神怎麼培養？

- **家長自己必須先不怕，才能和孩子一起面對未來**。失敗其實是往成功邁進的路。
- 矽谷的名言：「Fail early, learn fast.」（早點失敗、快點學會）。
- 面對AI時代，父母要培養孩子的海盜精神，願意想像未來，參與未知的未來。





五、意見溝通與交流


您說，我們聽

家庭溝通

看得懂，看對了嗎?(角度、觀點、需求、差異)

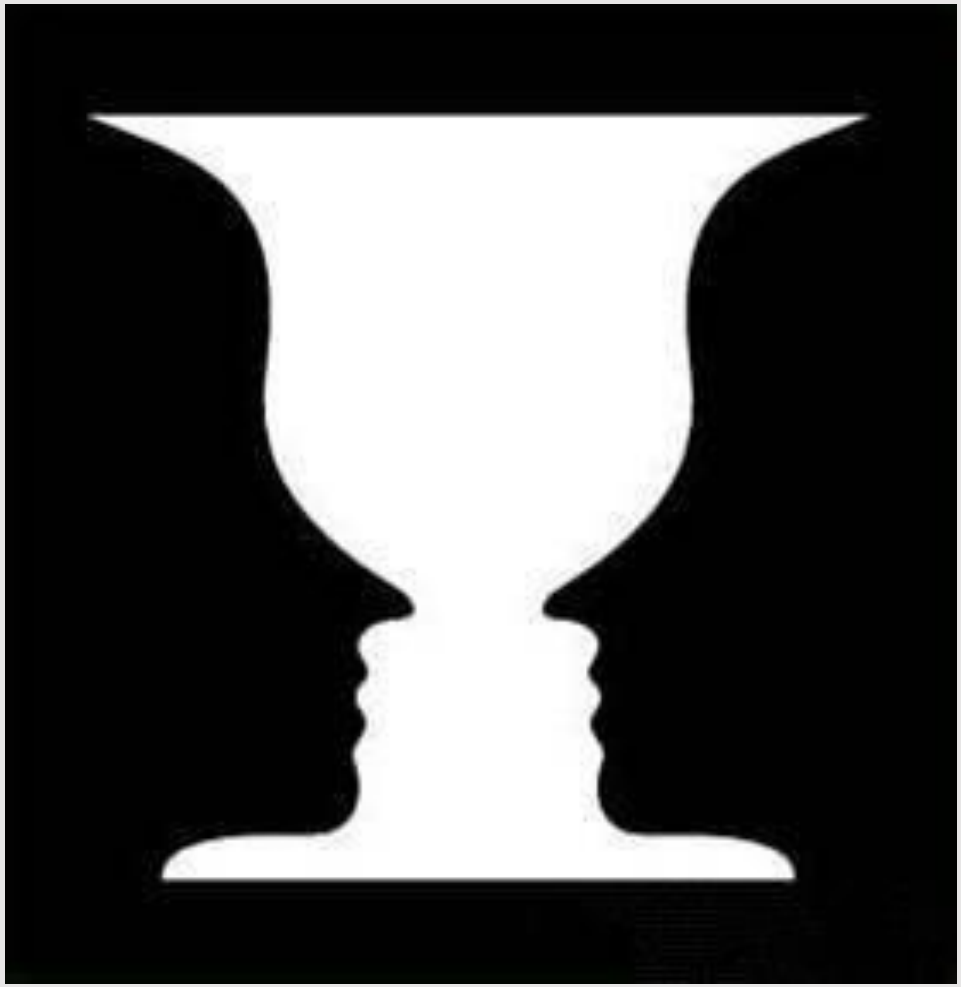
溝通≠告知

必須是雙向的

以協調取代命令

有目標的

訊息有效的傳達



動機被阻礙，引發負向情緒；越重要動機被阻礙，就會產生越強烈的情緒。

衝突常在不對時間地點、說了不適切的話，哈佛大學研究：出門前８分和回家後８分，是最容易衝突的16分鐘。

平復情緒至少20分鐘。

關鍵~陪伴

陪伴中培養孩子對真實世界的嗜好，培養運動習慣、學習有興趣的才藝項目、參加團體活動-夏令營隊、童軍團、棒球隊等。

陪伴中增進親子情誼，共同規劃沒有螢幕的時間-閱讀、運動、休閒活動，例如安排親子閱讀、家庭登山、健行、露營、多與親友互動。

陪伴孩子的時間不能少，千萬別在孩子需要陪伴或鼓勵的時候，你在滑手機而忽略了他。



六、結語

結語

在AI時代，家長的角色變得更加重要，家長需要充當老師和支持者的角色，以確保孩子能夠最大程度地受益於網路學習的機會。

透過數位素養教育、自主學習能力的培養以及積極的親子溝通，家長可以為孩子提供在數位時代茁壯成長所需的支援、指導及建立了堅實的學習基礎。

同時，鼓勵孩子參加體育、藝術活動，要關注孩子的動靜平衡，確保他們有足夠的時間進行戶外活動和社交互動，以保持身心健康。

The End

AI時代，愛、溝通及陪伴最重要

- **網頁：**
  https://ntpc.familyedu.moe.gov.tw
- **地址：**22057 新北市板橋區僑中一街1-1號
  （大觀國中內，**雲端科技智慧中心四樓**）
- **家庭教育諮詢專線：**412-8185(手機請加02)



感謝您今天的參與，請撥空回答問卷

請用手機/平板掃描下方
Qrcode即可填寫問卷

- **參加講座日期：**
  2024年11月18日
- **參加講座地點：**
- 山佳國小
- **參加的講座講題：**
- AI時代家庭教養與學習

113-2新北築家好學員回饋表