



§使用前後，  
孩子對周遭事物關注要一致



Photo : [Pezibear](#), CC Licensed.

7

§使用前與使用後，  
孩子的視力要一致



Photo : [Free-Photos](#), CC Licensed.

8

§使用前與使用後，  
孩子的姿勢要一致



Photo : [Pexels](#), CC Licensed.

9

§分辨想要與需要



Photo : [asderknaster](#), CC Licensed.

10

§說服的義務



Photo : [silviarita](#), CC Licensed.

11

§小心陷入妥協的迴圈



Photo : [Pexels](#), CC Licensed.

12

§信任與承諾



Photo : [Anemone123](#), CC Licensed.

13

§說到做到的經驗值



Photo : [TheVirtualDenise](#), CC Licensed.

14

§手機收不起來的警訊



Photo : [StockSnap](#), CC Licensed.

15

§解析3C與自己的關係



Photo : [malawiheiko](#), CC Licensed.

16

§合理時間的設定



Photo : [Alan Cleaver](#), CC Licensed.

17

§帶手機上學的理由?



Photo : [geralt](#), CC Licensed.

18



### §敏感青春期的同儕壓力

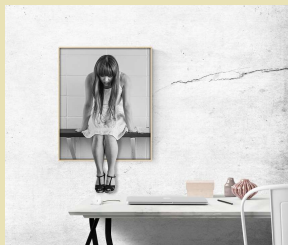


Photo : Alexas Fotos, CC Licensed.

19

### §網路內容的規範與界限



Photo : geralt, CC Licensed.

20

### §隱私與歷史記錄



Photo : Wokandapix, CC Licensed.

21

### §沉迷於3C與網路的成因分析

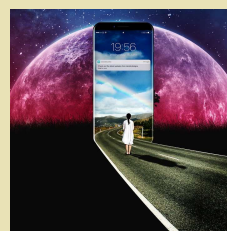


Photo : Rodrigo Jay, CC Licensed.

22

### §失序的教養／為所欲為的模式

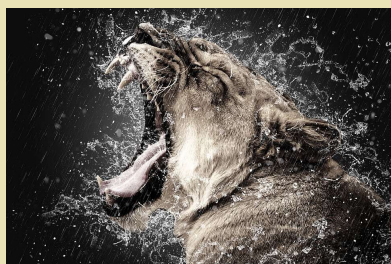


Photo : AB-Designer, CC Licensed.

23

### §人際關係／歸屬感的依賴與匱乏



Photo : Alexas Fotos, CC Licensed.

24

§固著行為的驅使與作怪



Photo : [Concord90](#), CC Licensed.

§無聊 / 成就感的虛擬肯定



Photo : [M7MOD TWAKOL](#), CC Licensed.

§感官刺激的尋求 / 自我控制的缺乏



Photo : [r.nial bradshaw](#), CC Licensed.

§網路上的性誘惑



Photo : [designerpoint](#), CC Licensed.

§強行關機.斷線.沒收的  
反作用力



Photo : [Lance Shields](#), CC Licensed.

§孩子閉門不想談的隱憂



Photo : [by Victoria Z](#), CC Licensed.

§提升自我表露的意願



Photo : [HolgersFotografie](#), CC Licensed.

31

§你必須關注的戒斷反應



Photo : [DanielReche](#), CC Licensed.

32

§你必須關注的耐受性



Photo : [Alan Levine](#), CC Licensed.

33

§漸進式調整上網時間



Photo : [FunkyFocus](#), CC Licensed.

34

§替代事物登場



Photo : [josemdelaa](#), CC Licensed.

35

§規劃令孩子滿意的離線活動



Photo : [bhossfeld](#), CC Licensed.

36






◆ 王意中部落格:  
<https://atozwyw.pixnet.net/blog>  
 早期療育及兒童青少年心理衛生資訊

王意中《親愛的少年》Podcast

DEAR TEENAGER  
親愛的少年  
MIRROR VOICE

◆ 作品:

- @ 《關鍵早療：把握自閉、亞斯、過動氣質等幼兒的黃金救援時機》
- @ 《好痛，但能跟誰說？——陪伴自閉兒、亞斯兒等特殊孩子走出霸凌的傷》
- @ 《不動怒，與亞斯伯格症孩子親近溝通》
- @ 《學習障礙：逃不出的學習噩夢》
- @ 《覺察孩子的焦慮危機》
- @ 《化解孩子的「對立反抗」》
- @ 《選擇性緘默症：不說話的孩子》
- @ 《陪伴孩子的情緒行為障礙》



- ◆ 作品：
- @ 《不讓你孤單：破解亞斯伯格症孩子的固著性與社交困難》
- @ 《戒掉孩子的拖延症》
- @ 《資優生教養的頭痛問題》
- @ 《你被孩子3C勒索嗎？》
- @ 《為什麼孩子要說謊？：心理師親授的210個誠實力指南》
- @ 《孩子不專心，媽媽怎麼辦？》
- @ 《爸媽忘記教我的事？愛朋友也愛自己，教孩子受用一生的人際力》

43



- ◆ 王意中E-mail:  
[atoz.wyc@gmail.com](mailto:atoz.wyc@gmail.com)
- ◆ 王意中Facebook粉絲專頁:  
<http://www.facebook.com/WYCClinicalPsychologist>
- ◆ 王意中的301個過動兒教養祕訣網路讀書會  
<http://www.facebook.com/301ADHD>
- ◆ 王意中作品讀書俱樂部  
<https://www.facebook.com/groups/309123442881273/>

44



### 王意中《親愛的少年》Podcast

- ◆ 全球Podcast平台同步上線
- ◆ Apple Podcast：  
<https://apple.co/3slBUmo>
- ◆ Spotify：<https://spoti.fi/3rB60Dm>
- ◆ 鏡好聽：<https://bit.ly/3Jcz0HB>
- ◆ Google Podesst：<https://bit.ly/3rJxYgf>

45