

AI時代親子溝通更重要

親子溝通，不是AI時代的奢侈品，而是孩子健康成長的必需品。願我們每一位成年人，都成為孩子生命中那個願意聆聽、願意陪伴、願意同行的人。



作者:黃靜雯 - 2026-09-14

教評心事

灼見原創

灼見獨家

成長

AI

就業

親子溝通



父母的陪伴與同行，是AI時代孩子健康成長的必需品。（作者提供）

人工智能（AI）發展之快，已堂而皇之地進入孩子的生活與學習領域，既帶來便利，亦伴隨隱憂。早前筆者在「AI時代的孩子學習」講座中，與不同的專家，以及到場眾多家長及老師共同探討下一代在AI時代的處境。席間大家既關心隱藏的危機，也反思如何正面運用AI工具，引發孩子的學習興趣。

三大隱憂：過度依賴、擇業衝擊、真假難辨

一、過度倚賴。孩子正處於腦部發育的關鍵時期，本應透過查找資料、梳理思緒、組織文字來磨練批判思維與表達能力。倘若事事交由AI代辦，其腦部神經連結亦會減弱，部分香港學生更直言「沒有AI便無法完成功課」，情況實在令人憂慮。

二、影響日後就業。AI正逐漸替代文書、翻譯，甚至創意設計等工種。大家在讚嘆之餘也不禁反思：假如創作變得如此輕而易舉，孩子還是否願意經歷「反覆練習、遭遇挫折、不斷改良」的過程？這或會阻礙孩子培養堅毅、耐性與追求卓越的精神。

三、真偽難分與安全隱患。AI所生成的逼真內容容易遭到濫用，衍生私隱、詐騙與情感方面的危機。聊天機械人可能令人產生情感依賴，兒童及青少年亦有機會誤信它所編造的錯誤資訊。

AI可以是個人專屬教練

AI毋疑是可以成為學習的個人專屬教練，實現因材施教。不少AI教育平台，能分析孩子的答題模式與錯誤類型，推送最適合內容，避免挫敗感與無聊感；而網上的遊戲化學習，讓孩子在被鼓勵的氣氛中主動探索。這說明AI本身並非洪水猛獸，關鍵在於我們如何引導孩子使用。

人際疏離：AI時代更需親子溝通

然而，當我們聚焦AI的學習功能時，往往忽略了一個更根本的危機：人際疏離。現代人愈來愈多時間與電子產品和AI對話，卻愈來愈少與身邊的人對話。孩子放學回家，父母忙於手機；孩子做功課，遇到困難第一時間問AI，而不是問父母。家庭餐桌上的交流，被螢幕的光芒取代。這種疏離，比AI取代工作更令人憂心。

筆者作為教育工作者，同時也是家長，我體會到AI時代，親子溝通不是額外活動，而是孩子健康成長的基礎建設。沒有良好的親子溝通，再先進的AI工具也無法彌補孩子情感上的空洞；沒有父母的陪伴與對話，孩子容易在虛擬世界中尋找認同，甚至陷入情感依賴。



筆者與學者舉行「AI時代的孩子學習」講座，探討AI時代家長角色。（作者提供）

父母的角色：從指導者到同行者

在AI時代，父母的角色需要重新定位。過去父母是知識的權威，孩子遇到問題，父母解答。今天，孩子可能比父母更熟悉AI工具，父母若仍以指導者自居，容易產生衝突與隔閡。相反，父母應成為孩子的同行者：與孩子一起探索AI，一起討論AI生成內容的真偽，一起反思科技對生活的影響。

我們作為父母可以：

一、設立「無螢幕時段」。例如晚餐時間、睡前半小時，全家放下手機，專注對話。這不是一種限制，而是給孩子一個被聽見、被重視的空間。

二、與孩子共讀AI生成的內容，討論其可信度。例如問孩子：「你覺得這段文字是真的嗎？為什麼？」培養批判思考，同時促進親子對話。

三、分享自己的失敗與掙扎。當孩子知道父母也會遇到困難、也會迷惘，他們更願意敞開心扉，而不是轉向AI尋求安慰。

四、以心靈與價值觀為錨。父母需要為家庭提供穩定的價值根基。每天與子女簡短的交流、感恩分享，都能讓孩子在變幻莫測的科技世界中，找到不變的愛與接納，以能分享更多正確的道德與價值觀。

溝通是健康成長必需品

AI時代，孩子面對的挑戰前所未有：資訊爆炸、真假難辨、情感疏離、急速變化的未來。但同時，這也是父母、老師與孩子一起成長的契機。當我們願意放下手機，看着孩子的眼睛，聆聽他們的聲音，我們就在傳遞一個最重要的訊息：你比任何AI都重要，你的感受、你的想法、你的成長，是我最關心的事。

親子溝通，不是AI時代的奢侈品，而是孩子健康成長的必需品。願我們每一位成年人，都成為孩子生命中那個願意聆聽、願意陪伴、願意同行的人。讓我們的孩子，在AI的浪潮中，仍然擁有一顆溫暖、堅韌、與人連結的心。



黃靜雯

現任中華基督教會基灣小學（愛蝶灣）校長，並於多所香港大學擔任校長及中層人員培訓課程導師，資訊科技教育講師，靈修導師，積極推動校長及教師專業發展。黃校長擁有教牧學博士及資訊科技教育碩士學位，兼具靈修指導、學生輔導、身心治療等專業資格，致力推動生命教育與STEAM教育雙軌並行，她創設具校本特色的生死教育課程，亦是香港中小學基礎芯片教育的主要推動者。她從事校長工作逾20年，曾獲香港教育行政學會卓越教育行政人員獎，持續為本地教育注入靈性與創新並重的教育理念。一位兼顧靈性培育與科技創新的教育工作者。她深信在AI年代，學生不僅需要掌握數碼技能，更需建立穩固的內在價值觀，才能健康成長。

閱讀所有文章 >

灼見原創

灼見獨家

成長

AI

就業

親子溝通

承印人

灼見名家傳媒有限公司
地址：香港黃竹坑道21號環匯廣場10樓1002室

追蹤我們的社交平台

f in y u x