



May 2025

162期

燭光

一子錯



如何回應孩子對手機的呼喚？

總有出路——一本正向教育的生命繪本
當AI報紙出版時

為何明光社堅決反對籃球博彩合法化？
堂會愈縮只會愈萎縮



如何回應孩子對手機的呼喚？

燭光
——
生命
教育
專題



現代人的互動正在悄悄改變，智能手機作為「24小時隨身連結工具」，改變了人與人之間相處、與世界連結的方式。餐廳裡常見到同桌家人一起吃飯卻各自滑手機的畫面，這種「人在心不在」的狀態，反映出親子關係面對的難題——當孩子開口要手機時，家長不僅要決定是否給予工具，更要深思如何協助孩子在虛實世界間取得平衡。**中華基督教會基灣小學（愛蝶灣）校長黃靜雯博士**在明光社舉辦的一個聚會中分享了一些實用建議。

科技是一把雙刃劍

手機確實是打開新世界的鑰匙，黃博士指出教育應用程式能將知識變成遊戲、通訊軟體可培養團隊合作、日程管理能訓練時間規劃。然而智能手機若使用不當，可能導致孩子沉迷網絡遊戲、錯失透過現實世界的互動培養同理心的機會。家長擔心孩子走進螢幕世界後，可能因為沉迷網絡遊戲，失

去重要人生體驗，而同理心、耐性、說話能力都是需要透過面對面的互動才能建立的，而在科技浪潮中，孩子正逐漸失去這些特質。

親子會因為手機起衝突，而這些衝突常源於兩代在經驗上的差異，父母眼中「埋頭打機」是逃避現實，對孩子而言是社交日常，家長憂慮社交媒體易令人沉迷，青少年卻視它們為建立友誼與紓壓的渠道。黃博士提醒家長，衝突若處理不當可能形成惡性循環：孩子現實受挫就更投入網絡即時回饋，家長焦慮失控就加強對孩子的監控，最終破壞親子關係。她指出破解兩者分歧的關鍵在於培養「數位智慧」，而非完全隔絕科技。

建立手機的使用規範

黃博士提出的「管教五步曲」，包括了解孩子、情感溝通、訂立協議、執行協議和自律，家長

與孩子共同制定使用手機的規則時，重點在展現尊重與理解。例如餐桌禁用手機是守護面對面交流的機會，睡前禁用手機是幫助孩子建立生活界線與自我控制能力，這些規範都在平衡科技使用與親子連結，讓孩子體會「離線時刻」的價值。

智能手機帶來「永遠在線」的方便，卻讓用戶失去獨處的能力。其實人際連結與獨處，對成長是同等重要，青少年特別需要空白時間來探索自我、需要思考價值觀、學習同理心、管理並表達自己的感受。¹黃博士建議家長可透過定期安排家庭活動與興趣培養的項目，來創造實體互動的滿足感，這有助於減少孩子對手機的依賴。

在應用程式管理層面，黃博士重視預防多於監控。**家長定期檢視孩子手機內安裝的應用程式，不是要分秒監控他們，而是要培養其自律意識。**家長需要評估應用程式內容的適齡性，同時也要教導孩子掌握網絡安全觀念，例如懂得保護個人資料，辨識網絡陷阱，理解某些網站為何要求用戶提供電話與住址，如情況不明便拒絕提供敏感資料。日常教導和練習能幫助孩子建立正確的數位安全意識，並逐步發展自我保護能力。

沉溺行為背後的心結

網絡時代人們既追求自由又需要歸屬感，寧可與其他人保持聯絡，但就不願意彼此有深入的交流。²上網打機恰好提供了抽離現實卻保持連結的空間，參與者可在其中舒緩內心的焦慮。黃博士指出，當孩子突然沉迷網絡遊戲，往往反映出孩子正經歷人際困境或學業壓力，例如朋友離別、失戀、被排擠或成績退步等。此時家長應成為守護者和引導者，幫助孩子建立自我價值、疏導情緒。透過細心觀察與情感支持，能幫助孩子建立自我價值與解決問題的能力，並理解到孩子行為背後的動機，家長可以這種方式回應孩子沉迷網絡的情況，而不是立即禁止他們使用電子產品或責備他們。



黃靜雯博士指，孩子突然沉迷網絡遊戲，往往反映他們面對著一些壓力（照片由分享嘉賓提供）。

黃博士指出在決定是否給孩子智能手機時應考慮其年齡、成熟度和需求。家長應評估孩子的責任感和自律能力，並與孩子討論使用手機的目的。最重要的是家長保持開放的態度，樂意與孩子溝通，逐步引導他們正確使用科技產品，並避免沉迷網絡世界。

以身教展現數位素養

我們不必否定或抗拒科技發展，但應讓它在合適的位置發揮其真正價值。當家長擔心智能手機會削弱孩子的專注力，或減低對建立友誼的興趣時，更應該透過身教來教導孩子同理心和關注真實事物的重要。家長可以從非常簡單的事情著手，多展現對其他人的重視和尊重，在吃飯時、在遊樂場、車上或與人見面時不要用手機，並且主動在網絡世界保護自己的隱私。這些事情其實是需要社會各界人士的共同努力，在往來真實與虛擬世界時持守著平衡，³幫助孩子學會使用科技但不至於迷失其中。



1 林鶴玲推薦序：《在一起孤獨：科技拉近了彼此距離，卻讓我們害怕親密交流？》（特克著）（台北：時報文化，2018），頁13。

2 黃厚銘推薦序：《在一起孤獨》，頁20。

3 特克：《在一起孤獨》，頁378-379。

