

13 歲女兒一年不用手機 爸爸也收穫滿滿

2024-04-09 00:00 更新：2024-04-09 10:02

by 親子天下媒體中心 - 黃敦晴

大人常抱怨孩子沉迷於手機與社群媒體，影響睡眠、成長與學習。但一名爸爸把青少年女兒送到不能用手機的學校一年後，發現全家的收穫良多。或許需要反思與改變的，不是孩子、而是大人？

試想把孩子送到沒有手機、也不能時時上網的世界，回到爸媽們小時候的年代，會是什麼樣子？

爸媽們的第一個問題可能是，現在的世界有那樣的地方嗎？有的，在歐美時不時出現類似「手機戒斷營」的活動，而且要價不菲。住在澳洲雪梨擔任《紐約時報》國際記者的美國人凱夫（Damien Cave），就把 13 歲的女兒艾米莉亞送到澳洲荒野裡的學校上學。

在那裡，沒有網路，所以小孩不用手機，課餘時間用來在大自然健行、做「家事」、讀書，平時報平安、非緊急的事情跟家人聯絡時，就用手寫的信。一年下來，全家的感觸與改變良多，促使凱夫在《紐約時報》寫出這段經歷。

艾米莉亞去的學校叫做-「吉朗文法學校」（Geelong Grammar），是澳洲最古老的學校之一，建校歷史約 170 年，學費也很貴。凱夫在文中介紹，1951 年時，學校在山腳下買了一大片土地，建了一些鄉村小屋給學生住，讓孩子跟大自然更親近，希望透過生活教學生勇氣、好奇心與同情心。艾米莉亞就住在這樣的地方，要自己砍柴生火才有熱水可以洗熱水澡。吉朗文法學校的校友包括當地牧羊農家的孩子、對孩子有特殊期許的外交官、以及一些貴族。其中最有名的是英國國王查爾斯，1966 年時在那裡念過一個學期。他在事後回想這段歲月時，總會說，吉朗是他所接受過的教育中最好的一段。

從凱夫的文章中，大約也可以猜想，女兒在吉朗的一年，是他在外派記者生涯中，印象非常深刻的一段。尤其是，明明不能用手機的是山野裡的女兒，卻為爸爸打開了不可思議的自省之旅。

需要不斷即時聯繫，是過度教養？

雖然大家都希望孩子不要一直用手機。但事實上，父母可能才是更依賴、而且需要教育的對象。

因為父母總想一直知道孩子怎麼樣，想透過手機、社群平台「立即」了解孩子是否平安與生活中的一切，甚至同步掌控、指導孩子當下應該或不該如何。所以要禁手機，要先給父母教育與心理建設。在凱夫家，不到 24 小時，就感受到震撼了。艾米莉亞是老公、也是家中最活潑的一員。她到了吉朗後，家裡不但少了她的笑語，甚至連電話、簡訊都沒有，也無法從 IG 時時看到她跟誰在哪裡做什麼。凱夫跟太太只能每天靜靜地等著，家裡的信箱裡，有沒有艾米莉亞從數百英哩外的來信，這對他們來說，有如從一個時代到一個時代那麼久遠。

此時回想，平時用來跟孩子聊天晚上要吃什麼、即時知道他們是不是在校車上要回家了的通訊軟體其實沒什麼用處或意義，因為大人明明就知道孩子在哪裡。此時，他們更想知道的是，艾米莉亞的室友好不好，在戶外健行、寢室內務檢查的狀況是否順利。真正值得花時間關心的事，高下立見。即時、衝動一來就跟彼此溝通、而不沉澱的生活與思考模式，顯得太短淺表面，而且很容易產生誤

解。

凱夫幾天後忍不住自問，跟女兒失去即時的聯繫，竟如此難熬，是否他以前的教養方式過度投入、涉入太多？還是他自己已經荒謬地沉迷在科技帶來的即時性？甚至兩者皆是？

父母除了想要即時知道、或控制孩子現況的欲望，還跟常批評孩子的內容一樣，已經習慣圖像式溝通，陷入有圖有真相的迷思。甚至，連自己也不太會手寫了。凱夫回憶，他上一次手寫信件跟友人聯絡，已經是上個世紀的事情，當時還為了要節省信件重量與郵資，要用很薄的紙寫。現在，要寫信給女兒的他，早已「不太會」手寫，他竟然像是在工作一樣，用 Google 文件的新聞信範本打字，因為這樣可以很容易地貼上照片，創造像是圖像為主的應用程式 Pinterest 的氛圍，然後印出來，寄給女兒。畢竟完全手寫與純文字溝通，對他來說，已經變得太慢、太費力，幾乎不太可能的一件事了。

重新體驗 沒有數位干擾的生活

相對地，艾米莉亞的信，也會包括一些有趣的描述，像是把蜂蜜倒在鞋子裡、盤子有多髒、用零食賄賂男同學去砍柴……，但是沒有畫面，要大人自己想像。

這一年，他們在艾米莉亞身上看到更多改變，甚至重新認識她的另一種可能。

艾米莉亞的信從一頁增加到好幾頁，在前五個星期，就寫了 19 封。在這些信中，他們發現了孩子的手寫字跡有很大的進步，思慮變得更清晰，這來自她在沒有數位干擾的環境中，常常長途徒步健行、或是安靜地坐著的思考。有時，她還會寫到正向心理學的課程、看到她自我意識的湧現，也讓父母看到她在生活中學習承擔風險和艱鉅任務的環境如何自處、能夠順應與掌握。手寫的信件不能像電腦打字那樣編輯、重來，難免塗抹、混亂、有時甚至瑣碎，但不會像用社群平台聯繫時一樣被對方打斷，更能讓艾米莉亞用自己的節奏溝通，從中了解艾米莉亞的思緒，以及隨著時間經過的心路歷程。

凱夫與太太深知，這一年，對全家人都是一種禮物。只不過，不是像他們原來想像的，孩子告別社群媒體或重度使用手機而已。這份禮物是，在混亂的世界中，13 歲的艾米莉亞離家，但是落腳在一個能夠堅持與探索自我是誰、想成為什麼樣的人、有智識的地方，她找到了屬於她自己的空間。

對全家而言，更進一步加碼獲得的，是讓他們彼此可以有的交流，無論是事情還是情緒，都更深入與廣泛，並且更了解彼此。家人即使身處異地，卻變得更緊密。

凱夫想，他下一次也要真的手寫一封信給女兒，詳述他的心得。