

親子練習課

**靜下來**  
文 / 若晴

兒子一邊吃飯，一邊滑平板，我心裡非常煩躁。說了三遍「吃完再看」，孩子依然沒反應，我忍不住大聲說：「你被3C控制了，是不是？」他愣了一下，眼中有

委屈。我突然覺得難過，不是他失控，而是我們家已允許這樣分心的生活節奏。

我們常說孩子「靜不下來」、「注意力不集中」，我問自己：「那我呢？」早上一起床就滑手機，吃飯看影片，煮菜時聽Podcast……孩子或許是模仿這個總是習慣

讓自己分心的大人。

3C其實不是問題的源頭，它只是放大我們原本已經過於緊湊的生活節奏。久而久之，孩子學會把空白時刻都「填滿」，而不是與自己相處。

我開始嘗試改變，不是硬把3C拿掉，而是陪他一起「無聊」。我們玩拼圖、畫畫、散

步，不把每一秒塞滿，也讓用餐時刻回到單純吃飯、談天的模式，不再滑手機。

一開始有點不習慣，甚至有點無趣。一次，安靜的吃過飯後，兒子對我說：「今天學校發生一件很好笑的事……」那一刻，我明白原來孩子不是靜不下來，而是需要有人陪他慢

下來。當我願意收起手機，他開始相信生活不須總是熱鬧喧嘩。陪伴，不一定得說很多話，不一定要做很多事。有時候，只是一起靜靜待著，就是最深的情感連結。

孩子靜下來的那一刻，我才懂得真正的陪伴，是從我願意慢下來的那一刻開始。

3C當保母 視力拉警報

由於多邊獸的爸媽工作繁忙，從幼兒園開始常常用平板充當3C保母，而多邊獸只要有平板就不吵鬧，一個人在客廳待上一個小時也不厭煩。爸媽說服自己，

醫生也警告不能長時間讓孩子使用平板，特別是影音聲光效果多的內容。

爸媽決定管控多邊獸平板使用時間，並修改家中網路密碼，斷絕網

路。沒想到這項措施開多邊獸成為小小資訊專家的大門，他利用在學校使用電腦的時間，查詢資料，最後不只破解網路密碼，還自製時

多邊獸今年讀小學三年級，臉上卻早早戴上厚重的眼鏡，不說還以為他是班上的資優生，用眼過度，而事實上，多邊獸確實是資優生，「資」指的是資訊。

反正孩子只是用平板看卡通，沒什麼不好，殊不知上小學後第一次視力檢查，多邊獸居然近視，爸媽急急忙忙帶多邊獸就診，



文 / 林肇奎 (社工師) 圖 / 達志影像

網路管控大鬥法 陪孩子練習自律

間表，精準計算哪個時段爸媽不在家，多邊獸暢通，把爸媽蒙在鼓裡，要不是妹妹告狀，多邊獸就能玩個痛快。

這次事件後，爸媽直接申請電信公司上網管理服務，例如「Google Family Link」、「LINE

家長守護」等工具，但多邊獸會就此屈服嗎？還是道高一尺，魔高一丈，讓多邊獸的資訊能力益發厲害呢？

親子攻防戰 互動有策略

這場親子之間的網路攻防戰，讓人忍俊不禁，也讓我們重新思考如何與孩子一起走過這個數位時代的成長路？

討論優先，禁止為

最後手段

建議爸媽在使出各種網路管控方式前，與孩子面對面討論，優先理解他們使用網路的動機，如果孩子的人際網路全在線上，沒有網路真的會讓孩子頓失重心；但孩子已沉迷聲光效果多的影像內容，就得展現父母權威，讓孩子了解限制3C使用的時間勢在必行。

如果孩子胡攪蠻纏，則可尋求專業人士的協助與建議，例如各級醫院開設的兒童網路成癮門診。

設定限制，更不能缺少陪伴

在討論使用平板的各項規定時，限制是最不得已的選擇，爸媽期望孩子能夠成為自律的人，但在成

長過程中，孩子不會突然具備這項能力，須爸媽引導，比如說，在孩子使用平板時，爸媽陪同不僅可以了解孩子上網的內容，更是討論時間分配與管理的好機會。

拿掉手機，提供更多元的選擇

孩子沒有手機還能從事什麼活動？建議爸媽千萬不要反射性要求孩子去念書或寫功課，而是找出他們有興趣從事的項目，這樣孩子才有動力遠離手機。更重要的是爸媽能陪孩子一起討論規畫與進行。

當孩子的需求能在家庭中被理解與回應，他就不須透過螢幕尋找慰藉，因為最有溫度的陪伴，就在他身邊。