

數位時代
家人新關係

餐桌遇見螢幕 玩具變工具

文 / 劉容襄 (臺師大幼兒與家庭科學系博士、兼任助理教授) 圖 / 達志影像



那天在餐廳，隔壁桌再次上演常見的情景，也是每回總讓我不自主多沉思一點的事。

3C當保母 吃飯配手機

「你再不吃，我就把手機關掉咯。」小男孩聽見媽媽的警告，立刻將湯匙裡的食物，送入口中，不過，媽媽沒發現他只是含著食物，絲毫沒咀嚼，因為媽媽的眼睛回到自己的手機螢幕上，倒是一旁的女孩感受到危機，馬上喝完眼前的湯，才繼續看手機裡播放的卡通，然後一家四口(沒錯，是四口，還有一個置身事外的爸爸，從沒跳出螢幕

外)，和樂融融的各吃各的。

我其實也想專心吃飯，只是之前這家人發生一件小事，驚動也吸引全餐廳顧客的目光，就是小男孩突然大吼大叫，東踢西抓，媽媽安撫不成，又接收到爸爸皺眉的眼神，只好將手機「還給」弟弟，也還給餐廳寧靜，同時卸除自己的尷尬窘境。

常在想：這些尷尬窘境從何而來？

國內一個關於幼兒發展的重要研究單位，在其累積的研究數據中，清楚看見臺灣正式出現所謂「3C保母」的教養模式，也就是螢幕陪伴幼兒的時間逐漸增加且成為常態，這

些由螢幕而來的刺激，讓發展中的幼兒深深著迷，以至於願意放棄生活中必須動手、動腦和對話的探索行為，因為這些探索須自己操作與花時間等待，當孩子不願付出與花時間等待，越來越急著盯螢幕的渴望，便展現在失控的情緒上。

善用3C 學習神隊友

餐桌上完全不可以有3C產品嗎？

我曾聽過一個媽媽分享，「老師，你的課程曾提醒我，不要把數位科技當作毒蛇猛獸，要想想如何善用，於是我和丈夫討論，因為他比我懂科技，不過我比他懂孩子，哈！我想我家兒子已習慣手機配飯，但真不是好習慣，所以我決定先找一些有趣的餐廳。」這個決心改變的媽媽的經驗談，讓其他學員拉長了耳朵。「有些餐廳會將食物背景資料掃成QR Code，我們邊吃，邊讓孩子看看這些食材的『出生地』……」

這個有心的媽媽，讓3

C產品成為工具，一種促進孩子食欲，也增進親子互動的好工具。我建議她可以提前從相關繪本與實作畫畫中，讓孩子預先對赴餐廳用餐這件事產生期待與好奇。

例如這次選擇的餐廳會看見比較多種類的蔬菜，可以先和孩子共讀可愛的蔬菜繪本，並善用繪畫，和孩子一起畫出不同蔬菜與水果的樣貌，同時記得把畫作帶去餐廳，再帶些空白紙與畫筆。

餐廳上菜後，可以試著將出現的蔬果補畫進來；至於年紀稍大的孩子，就可以善用手機程式功能掃描食物後，閱讀相關說明，甚至食物文化的介紹，如果有機會，再結合孩子目前學校的學習，更是雙贏的思維了。

當然，如果孩子可專心用餐，你一定非依照這個建議，免得不小心適得其反，孩子明明可以無螢幕進食，到頭來卻「染上一手機配飯的壞習慣，那陷入尷尬窘境的，可就是我了。

等待

文 / 王靜莉

「盞路燈下的等待，一條路的往返，這是愛的體現，溢於言表，不宣於口。原來，愛是為了你存在。

小時候，不懂溫馨接送情的可貴，成了母親後才有體悟。穿上外套，拿起鑰匙，步出家門，估量幾時幾分可以接孩子放學，我成了準時打卡上班的接送員。誰能替你騰出時間？誰能為你放下工作？誰能為你排開行程？誰又能為你日復一日風雨無阻？

隨口哼起〈忠孝東路走九遍〉的旋律，感受一條路反覆行駛多遍的複雜心情。透過後照鏡，望向校門口，等待你的我，此刻並不孤單，昏黃路燈下拉長的身影，有許多似曾相識的陌生人，又藏著多少家庭故事呢？

孩子的夜間加強課程終於告一段落，結束一日三餐都在學校的緊湊生活，可以恢復作息，正常的回家吃頓晚飯。踏著星星月亮，走出校門，朝我奔來的小小身影，疲憊的身上雖馱著重物，卻承載大大的夢想。祝福孩子美夢成真。