



順勢而為 別完全禁止螢幕時光

文 / 劉容襄 (臺師大幼兒與家庭科學系博士、兼任助理教授)

「我家也是吔，每個月固定回公婆家，堂兄弟幾乎是手機

外加公婆的疼愛……」

一回去，表姐妹都愛看手機，

是隔兩週得回夫家，只要一

就睡著了。不過，我最大的困

多耗盡，睡覺前聽一兩個故事

球……孩子到了晚上精力差不

玩積木，或是去公園玩、打

安排許多活動，像是讀故事書

幕，就算電視也很少看，我會

「我家孩子平常不大接觸螢

有幼兒的憂心。

兩個眉頭緊皺的媽媽，敘述家

同樣的苦惱。「於是，我聆聽

你也一起聽聽，上回我們聊到

說邊將另一名媽媽拉過來。「

聽聽你的意見。」有個媽媽邊

「老師，我有個困擾，很想



圖 / 達志影像

數位世代家長的焦慮

花花世界裡，要孩子選擇出淤泥

當置身在堂兄姐表弟妹螢幕的

當圍堵不成，或許順勢而為

戲與戶外活動。

久，進而找個好時機和親戚溝通

那就須檢視他們在玩什麼，玩多

是和同年齡手足一起「共遊」，

來的，若一一排除，最後都指向

因為親戚家孩子使用3C衍生而

而導致過多想像，其實，未必是

因素造成，畢竟常見爸媽先憂心

為，先考量所處環境是否為其他

若是發現孩子明顯出現負向行

為改變

是憂心，還是發現孩子的行

四，但有幾點前提不妨先掌握。

也不適宜對各家庭的相處說三道

我雖不了解各家的家庭情境，

重點不在手機在原則

我無須擔心被辨識出的倫理問題

實敘述，有似曾相識的情境嗎？

這兩個媽媽的困擾，我幾乎如

玩。」

原則是「不准帶回家，就在阿媽家

能買，結果阿媽買給他了。我的

哥哥一樣的智慧型手錶，我不可

配飯。剛開始，我兒子要求一起

玩，我不願意，他先是忍一忍，

不容易，但過程值得。

盡力找到可以順勢而為的方法。

彼此先有共識何為紅線，然後

，也別忽略你身處的是丈夫的家

，親戚間讓孩子使用螢幕的習慣

3C議題。

你理當主動協調孩子間最愛的

在你的原生家庭裡單打獨鬥，

時忘了夫與父的責任。

自己習慣的童年生活，容易一

長的家便成為兒子角色，縮進

媽可能容易發現，丈夫回到生

生家庭的各種價值與行為，媽

刻考驗夫妻關係，而且直指原

，練習做家長的同時，時時刻

，因為孩子，多了父母的角色

婚姻讓夫與妻有了伴侶關係

面處理

誰的原生家庭，誰就該出

，為何用，或可以不用。

將智慧手錶帶回家教孩子正確

他隔兩週固定的渴望，不如

家玩最愛的玩具，與其放大

孩子便心心念念想快去阿媽

媽的紅線，若不准帶回家，

，這無庸置疑是踩到了媽

長輩直接買智慧手錶為例

點，就舉上述家長困擾於

而不染，可能過於嚴苛了



懂辨識 安心吃蛋

文 / 黃乃芸 (中華安全永續發展協會理事長)

雞蛋驗出芬普尼，這是令人害怕的話題。問題蛋的洗選場代碼為47045，有好幾個批號列入預防性回收，如147045-251023C、147045-251027C、147045-251030C、147045-251103C。

這些號碼代表什麼意思？在「指定洗選鮮蛋為應登錄溯源資訊之農產品與其應登錄之項目及標示方式」的法規中，政府規定每顆洗選蛋上要有號碼，這個號碼代表雞蛋的「身分」。

蛋殼上第一行有六碼，一至三碼代表原料蛋來源畜牧場編號，四至六碼是洗選場(或洗選室)編號；「47045」是文雅畜牧場的登錄代碼，47045則代表該牧場與洗選場的出貨批次。

第二行七碼則代表包裝日期與生產方式，第一至六碼是包裝日期，「251103C」代表十一月三日生產的一般籠飼雞蛋。

二〇一七年國際爆發芬普尼的食安事件，二〇一八年開始，食品藥物管理署啟動每年檢驗計畫，有管理，才能找到不合格產品，幫助消費者聰明選購。這次的檢出值，大人一天吃下約一百顆問題蛋才有健康問題，如果家裡有這些批號的雞蛋，儘快去退貨，還是擔心的話，建議多喝水，攝取高纖蔬果，有助於加快排出速芬普尼。