

約定時間 學習自制

文 / 許嘉瑜 (新竹縣)

使用3C是趨勢，大人滑手機上網放鬆，學校也鼓勵學生使用平板自主學習，所以我們決定順應時代潮流，但有

所規範：每次以二十三分鐘為限，平日可在完成功課且洗澡後看一次電視；Switch只能在假日玩，每日一次。

約法三章 大方使用

文 / 蔡明珊 (南投縣)

孩子升上五年級，總是趁我們不注意就拿起手機觀看；一旦被發現，我們倆就相互叫囂；孩子爭的是面子，大人爭的是管教威嚴，誰也不讓誰……

人也不一樣被網路訊息吸引？難怪孩子對某段影片感興趣，總會克制不了想一直看。

不被3C偷走親子時光



數位時代，孩子越來越早接觸3C產品，正確的使用與合理的規範，才能避免親子衝突，請看各家爸爸媽媽如何放下焦慮，畫出界線。



圖 / 達志影像

開誠布公 說出擔憂

文 / 林珊如 (苗栗縣)

十五年前，手機沒那麼吸引人，是給孩子偶一為之的獎勵，遵守時間的迅速歸還，既是小孩乖給我的成就感，也是我現在懷念的美好。

3C加速青春期的敏感與衝突，我得穩住陣腳，找出和孩子相處的底線。積極介入，母女間的緊張感不減反增；消極應對，靜默守護，

竟出現預期外的驚喜。

站在從小培養信任的基礎上，先開誠布公和孩子討論我對健康的擔憂——網路無限，但視力有限，所以須讓眼睛休息。外出活動身體時

須乖乖配合；用餐期間及寢室嚴禁3C；家務需

要幫手時，親子一起做，再一起玩。期許孩子能體會真實生活中的點滴，並找到更有興趣投入的事。

親子默契 以身作則

文 / 簡綾仙 (基隆市)

當孩子小心翼翼問：「可不可以玩一下電腦？」我知道我們家已經正式踏入數位時代，若放任螢幕時間無節制瀏覽，那螢幕邊緣的冷光，便可能悄悄吞噬親密關係的溫度。因此，我們家的核心原則：先完成「一人與人的交流，再與電源插座連結」。

我們家的「關機時間」，在客廳的共同充電座旁，我會率先將手機靜音、歸位；接著，爸爸放下平板，兒子也會鄭重將他的電腦關機，所有螢幕的光，都在這一刻熄滅。這共同遵守的界線，是彼此相伴的暖心默契。我們深刻體會人與人之間真實的擁抱與傾聽，遠比網路訊號更加珍貴。

擁有共識 彼此信任

文 / 吳怡慧 (臺北市)

曾經，我視3C為洪水猛獸，擔心影響孩子的學習狀態，傷害視力，那時的我像絲一樣，一味修築堤防，增加高度，希望能禁止多久就多久；但孩子對3C的渴望不降反漲，直到潰堤的那一天，沖走的不是孩子，還有我。

網路世代的態度，學習像大禹一樣，以疏導的方式讓他們能自在的在我面前使用電腦。擁有共識，它是自學的工具，是放鬆的遊戲機，並且透過對未成年子女的網路監管，掌握孩子下載的應用程式種類，不僅幫助我了解孩子的喜好，也贏回彼此的信任與尊重。

徵文 爸媽來PK

可以說話不算話嗎？

孩子說話不算話，自制力變差，爸媽會如何引導呢？請爸媽分享親身經驗，提供大家參考。文長三百字，1月20日截稿。主旨請寫「可以說話不算話嗎？」

