

## 如何避免孩子網路成癮

南華大學生死系社工組張國偉助理教授

如何讓家中孩子們避免網路或 3C 成癮呢？這是每一個家長的深切期望。想像一下場景，全家人聚在一起用餐，爸爸低頭滑手機看新聞、股票分析，媽媽與朋友傳 line 訊息與上網購物，小孩子們則是看著平板電腦播放的卡通節目，大家都專注在自己的 3C 網路世界，低頭不語…。

曾幾何時，現代人的家庭生活已經完全被網路世界與 3C 用品給取代，失去家庭親情交流的時光；此外，高強度的多媒體聲光影音刺激，容易讓人沈浸在這愉快的虛擬世界中，讓小孩子的腦部發展出現障礙，產生注意不集中、物質與行為成癮、與人互動的興趣降低，甚至喪失溝通與交流的能力。

面對數位時代來臨，無法迴避使用 3C 產品的生活模式，我們該如何因應呢？

第一，孩子們沈迷手機與平板電腦的數位網路環境下，強制或一味禁止孩子使用，經常會帶來親子衝突，甚至也會有自我衝突的現象。因此，到底何時可以一起使用 3C 產品？甚至可以順勢而為，讓 3C 產品的使用變成教育的利器？建議父母親善用 3C 產品與網際網路的強大資源與便利性，引導孩子使用 3C 產品產生自主學習的習慣與模式，觀看內容與節目，需經過父母親過濾，引導其探索生活與科學上好奇事物，讓孩子從被動接收觀看，變成主動積極探索，並反思找到問題的答案，甚至確認自己的觀點，找到認同。

第二，使用 3C 產品時，父母親可以進一步使用數位學習的親職教育與親職教養行為，最後發展出親子共學的生活規律性。因此，第一步，瞭解孩子的個性，引導孩子探索自己的熱情與興趣。孩子只要透過手指動一下，探索網路上的教育學習資源，其學習動機一旦啟動，效果與效率會讓父母非常吃驚。第二步，親子共學，與孩子一起用 3C 產品學習新知。利用 3C 產品與網路資源作為親子共學的媒介與媒材，不但能有效增強親子相處時光，也可以教育孩子正確使用 3C 產品。第三步，正確的告知孩子使用 3C 產品的缺點與風險。一味的處罰與禁止，只會造成親子關係惡化與反效果，需明確告知網路世界充斥假新聞、詐騙廣告、危險交友的訊息、甚至有觸犯法律的風險，建立正確的使用觀念，避免遺憾的事情發

生。第四步，建立使用公約，並以身作則，建立典範效果。父母親要約束孩子使用時間，保護孩子的眼睛與大腦發展，最好控制在一天 1 小時以內，且每次使用 15-20 分鐘為限，避免陷入愉悅成癮，導致行為成癮，最後 3C 產品成癮。

結論：未來 AI 人工智慧時代來臨，小孩活在數位化的現代生活中，無法避免不用 3C 產品，因此，應有效利用，借力使力，轉化成為主動學習與積極探索的工具，建立正確觀念，使其未來發展可以變成學習上的最佳武器。