

心靈健康的教學守則：網路使用平衡的孩子

駐波士頓辦事處教育組

長久以來，家長一直擔憂孩子看電視或是使用手機的時間過長。早在 50 年前，便有許多人關注長時間看電視帶來的影響，電視甚至被戲稱為「白癡盒子」(idiot box)。1980 年代，為了保護年輕世代的心智發展，家長也極力抵抗新興科技發展的電玩遊戲。如今，家長仍在擔憂，不過這次，社群媒體與智慧型手機成為他們最擔心的事。

心理學家 Jonathan Haidt 在其暢銷著作《焦慮世代》(The Anxious Generation) 中主張，孩子根本不該擁有手機也不應該接觸社群媒體。他認為，使用手機或是接觸社群媒體，正是 2015 年起焦慮與憂鬱症的人數攀升的主要原因。

對於家長而言，試圖在「保護子女免受網路侵害」與「讓孩子適應數位世界的生活」之間求取平衡，使得教養子女的過程充滿未知與艱難：當孩子的同儕擁有手機與使用網路的時候，我們怎麼可能禁止自己的子女接觸網路？一味硬性規定孩子不准使用網路，是否會在無意中使自己的孩子與其同儕彼此疏遠？這個世代是否有哪些讓孩子健康使用網路的「中庸之道」？

我想，我們需要「媒體醫師」(media-trician) Michael Rich 博士的建議。Michael Rich 博士是互動媒體與網路症候群臨床診所 (Clinic for Interactive Media and Internet Disorders) 共同創辦人之一，這間臨床診所是由數位健康研究室 (Digital Wellness Lab) 與哈佛兒童醫院 (Harvard Children's Hospital) 共同設立的。Michael Rich 博士不僅身為診所的主任，也撰寫了《媒體醫師指南：網路時代如何開心地養出健康、聰明、善良的孩子》一書 (A Mediatrician's Guide: A Joyful Approach to Raising Healthy, Smart, Kind Kids in a Screen-Saturated World)。

身為醫師與研究者，他以別具深度的視角，協助孩子在網路時代中健康成長：「我們不該一直討論『網路安全』(internet safety)，因為這個說法彷彿預設了網路的本質並不安全。相反的，因為我們每個人

都會使用網路，所以我們應該跟所有人，特別是年輕人，探討如何『掌握網路』（internet mastery）。」

在《波士頓環球報》最新一期的播客 podcast 中，筆者與「媒體醫師」Rich 博士對談，他詳細闡述了在數位健康研究室與網路症候群臨床診所中所觀察到的現象，並以其研究說明家長可採取的具體措施，以及如何與子女共同培養使用網路的健康習慣。

以下為「媒體醫師」Rich 博士提出的五項建議，幫助我們達到使用網路與快樂生活的健康平衡：

建議一：應以連續且全面的角度理解網路，而非使用二元對立的認知

使用網路並不是全然有益或全面有害的，網路也不是只會腐蝕思緒並讓人變得愚笨無能的地方。科技本身可以為使用者提供全面的實用價值與廣泛的娛樂性，雖然有時也會有不好的內容，但唯有以整體全面的視角看待網路，才能正確看到網路的價值，並找到對我們有益的面相。

建議二：優先安排不需使用網路的活動，同時摒棄「限制網路時間」的管控方法

儘管多數家長希望藉由「限制網路時間」控制孩子使用的網路，甚至希望孩子可以自行發展出以健康的行為取代網路使用，但是，這種方法通常無法引導孩子養成使用時間的良好習慣。所以建議家長，優先安排不需要使用網路就可以完成的活動，例如親子共同煮飯、一起散步到社區圖書館、搭個枕頭城堡，或是全家一起玩桌遊。

Rich 博士指出，「限制網路使用時間從來沒有效果，就算是在只有電視的時代也毫無成效。現在跟過去相比，其實更難限制孩子，因為我們現在的生活總是在數位與現實間不停轉換，所以無法精確衡量使用網路的時間。就算我們可以控制孩子使用網路的時間，我們也沒有辦法知道孩子在使用網路的時候究竟是學習或者是娛樂。因此，我每天都會保留一個特殊時段，完全不使用網路，這樣比較容易達成效果。」

建議三：先建構回憶，再分享給社群

我們能夠深刻記得與親人共度的時光，卻鮮少記得自己在網路上

的行為。因此，我們建議家長與孩子共同策劃特別的活動，並在活動過程中拍攝照片或影片。這樣既能留下珍貴的記憶，也可在事後共同製作社群媒體的內容，使得家庭活動與社群分享相輔相成，這樣的協力之作就是健康使用網路的行為典範。

建議四：以身作則，樹立正確模範

若我們自己總是沈浸在長時間的網路瀏覽（doomscrolling）中，孩子就會模仿我們的行為。當孩子步入青少年階段，逐漸開始發展出自我領域與叛逆反思的時候，若一味要求孩子「不要管我怎麼做，聽我的就對了」，那是遠遠比不上我們在平常生活中展現的平衡生活有效，因為行為總是比語言更具有說服力！

若我們是因為工作或是責任必須長時間上網時，我們也應該向孩子解釋職務內容，以及我們為什麼需要仰賴特定的網路工具才能完成工作。我們要儘可能地讓孩子理解，並將使用網路的方式與解釋使用網路的必要性當成教育的一環，展示網路科技的功用，以及網路對工作的幫助。這個過程需要許多時間才能漸漸收到成效，卻能改善我們或是孩子在使用網路與好好過生活之間的平衡。

建議五：投入時間教授（並學習）媒體與網路素養

網路雖是資訊高速公路，但也充斥各種雜訊。教導孩子辨識值得關注的訊息與應該忽略的內容，是終身受用的重要技能。我們應該鼓勵孩子對線上媒體的內容進行批判性思考，並且跟孩子一起討論社群貼文，雙方溝通分享，並研究驗證如何判斷線上訊息好壞與真偽的方法。

我們可以在吃晚餐時探討網路趨勢，並詢問孩子：「你今天用網路的時候看到最奇怪的事情是甚麼？」這樣不僅可以知道孩子的網路使用足跡，也可以激發親子互動與桌邊教育。當然，我們也可以跟孩子討論他們喜歡的線上遊戲要怎麼玩，或者他們都跟誰一起玩？或是分享哪種應用程式可以提供最幽默的迷因（memes）等等。

科技瞬息萬變，人人都是學習者，所以我們跟孩子互為師生，孩子可以教導我們網路新知，我們也可以用非監控的方法觀察孩子的網路活動。這樣才是達到使用網路與生活之間最佳平衡的好方法。

撰稿人/譯稿人：Jazmin Aguilera/蕭媽

資料來源：2025年3月19日 The Boston Globe

<https://www.bostonglobe.com/2025/03/19/multimedia/5-tips-for-raising-healthier-screen-balanced-kids-according-to-the-media-trician/>

