

## 7 個方法，親子一起抗拒手機與網路的誘惑

出處：曾多聞 2018-01-17 親子天下

教育記者娜奧米·謝弗·萊利（Naomi Schaefer Riley）在新書《請好好當父母》中寫道：「當我們將手機或平板交給孩子的時候，我們不但改變了他們獲取資訊的方式，我們還改變了他們的習慣、人格、品味。」

科技界也開始檢討電子產品對兒童的負面影響，臉書執行長馬克·祖克柏（Mark Zuckerberg）近日宣布，臉書塗鴉牆將隱藏營利性質的內容，只顯示來自用戶家人朋友的貼文，得到教育界稱讚。《時代雜誌》家庭親職版編輯貝琳達·勒斯康比（Belinda Luscombe）就說：「看著孩子們滑手機，只為了看企業為賺錢而發布在臉書上的搞笑視頻，我贊成祖克柏此一舉措。」

不只是臉書，多位科技投資人認為 iPhone、iPad 傷害兒童身心發展，並向蘋果公司施壓要求採取措施。在一封公開信中，他們主張蘋果公司應該在保護兒童免受數位產品負面影響上負起更大的責任，並建議蘋果公司組織一個專家委員會，從事相關研究，在手機、平板等產品上加上家長監控裝置，教育家長關於 3C 成癮的知識，並定期對社會大眾報告公司在這方面的研究情況。對此蘋果公司尚未做出回應。

《兒童科技評論網》總編輯、兒童與媒體研究機構弗雷德·羅傑斯中心（Fred Rogers Center）資深研究委員沃倫·巴克萊納（Warren Buckleitne）接受《紐約時報》採訪指出，家長應該負起教育孩子平衡網路與現實生活的責任，並建議用以下 7 種休閒活動來代替 3C 娛樂：

1. 玩牌、玩桌遊。這些遊戲讓你跟孩子有眼神接觸的機會，也讓孩子學習與真人互動。
2. 蒐集錢幣或郵票。家人之間可以組隊競賽，看誰集得多、集得快，或是誰先蒐集到某個特定的稀有錢幣或郵票。
3. 觀察大自然。在自家陽台裝上餵鳥器，或是週末外出用望遠鏡賞鳥。還可以買個顯微鏡，從菜葉到頭髮都可以成為觀察對象。
4. 到戶外郊山、到海邊堆沙堡。
5. 照顧動物。例如養隻小狗，給孩子每天外出散步的理由。
6. 種植物，記錄它成長的情形。容易照顧的豆芽、孤挺花都是不錯的選擇。
7. 常常擁抱孩子。沒有任何一種 3C 產品可以取代肢體擁抱帶來的真正溫暖！