

# 文章（一）

## 停課期間，親子的網路生存急救包

2021-05-24 00:00 更新：2021-05-24 17:33

by 親子天下媒體中心 - 蘇岱崙

停課急急如律令，全台各級學生都居家線上學習，一下把孩子推向浩瀚網海。在跳進網路大海以前，你家孩子對網路世界的生存之道，都熟悉了嗎？家長可以運用哪些工具，管理孩子的 3C 使用行為？



停課居家學習期間，為孩子建立起好的數位公民素養重要且急迫。圖片來源：Shutterstock

### 本文重點摘要

第一步：建立良好的數位攝食習慣

第二步：確認發文 PO 照以前先 THINK

第三步：家長必學！使用家長遠端監管工具

「上完網課了嗎？該離開螢幕休息一下了！」「好啦，再等一下！」這樣的對話也出現在正在居家學習的你家孩子和你之間嗎？全台緊急進入防疫第三級，各級學校全面停課，停課令殺得老師、家長措手不及，手忙腳亂切換為線上學習模式。最感到新鮮和興奮的應該是學生，平時被管制的 3C、螢幕時間，現在成了學習必要工具。

這一波線上學習的體驗後，孩子使用 3C 的情況應該是「回不去了」。這狀態一則以喜，一則以憂，喜的是孩子們學會 3C 設備不是只拿來看影片、玩遊戲、和朋友聊天，網路、科技是輔助學習的利器；憂的是，此波展開線上學習的孩子，在跳進浩瀚網路前，多數人在網路世界的「自救能力」、數位公民素養尚未完全成熟，面對網路上各種大人都不見得能躲得過的陷阱和誘惑，可能迷失方向。

[《數位公民素養課》](#) 作者 **黛安娜·格雷伯** (Diana Graber) 長期投入媒體素養教育，她創立的「中學生數位公民意識與素養課程」在美國有 40 州採行。她提出，在數位世界裡，孩子必須具備七種能力：線上社交、網路名聲、自制力、色情陷阱、保護個資、辨識假訊息和成為數位意見領袖的能力。

數位素養非一朝一夕能養成。現在開始「補血」也許還來得及。《親子天下》採訪專家、整理專書中的建議，提供家長三個實用步驟，緊急為孩子補救網路求生之道。

## **第一步：建立良好的數位攝食習慣**

已經連續兩年，小一新生開學約一、兩個月之後，兒童職能治療師張旭鎧（阿鎧老師）都會接到在校上課無法專心、情緒焦躁不安的個案。張旭鎧仔細探究

後發現，這些小一生個案躁動、不能專注的真正原因，不是因為對新環境好奇，而是在學齡前階段就大量使用手機、平板電腦看影片、上網，去學校上課後，無法適應缺乏大量聲光效果刺激的情境，出現產生手機、網路成癮戒斷症狀。在這一波停課密集的線上學習後，後續效應值得觀察。

要保持健康，建立良好的飲食習慣很重要。該如何幫孩子建立起良好的數位攝食習慣？

以學齡階段的孩子為例，張旭鎧認為，家長在交付給孩子手機（或任何可以連上網路設備）使用權以前，必須協助孩子具備以下能力：

### **1. 使用前：做計畫的能力、聽從指令的能力。**

張旭鎧表示，孩子必須規劃作息的能力，何時可以使用 3C、怎麼使用。此外，要能聽懂「該停止了」、「休息時間到了」這些指令的能力。

### **2. 使用中：情緒穩定的能力、自我控制的能力。**

透過小小螢幕，讓使用者彷彿進入另一個世界，小腦袋的情緒穩定得達到一定程度，才不至於捧著螢幕忘我旁若無人，或是玩遊戲闖關失敗到氣憤難平，影響他人或自己的日常生活。

自我控制指的是，要能依照先前制定好的作息計畫，來使用 3C 產品，在約定的時間內使用，該休息停止時也能停止。家長也要能以身作則，否則很難有說服力。

### 3. 使用後：有分享能力、接受建議能力。

分享指的是，孩子要能夠和家長分享在網路世界遇到的種種，平時家長就應該和孩子能聊生活、聊學校，建立起分享的習慣。能接受建議的能力則是，上網或是使用 3C 過程中，若有不當行為，或是違反約定時，能夠聽從大人的指正、改進。

### 第二步：確認發文 PO 照以前先 THINK

當孩子每天花上大把時間在網路世界時，幫孩子建立數位公民素養觀念，刻不容緩。

現今許多大學入學、徵人單位，在面試時都會參考個人的社群足跡，如 IG 等。為了讓孩子了解數位足跡無遠弗屆的程度，格雷伯在《數》書中建議，家長可以和孩子一起 **Google** 自己、親友的姓名，看看出現什麼資訊，並且和孩子討論，可以事先採取哪些行動，建立起良好的「數位名聲」。

要留下健康的數位足跡，每次上傳任何訊息以前，必須先「三思而後行」。

《解碼青春期》書中提供了公開發文的自我篩檢標準「**THINK**」，在網上公開、傳布任何訊息以前，依據這些原則自我過濾：

**T**：它是真的（**true**）嗎？

**H**：它有用（**helpful**）嗎？

**I**：它能傳播正能量（**inspiring**）嗎？

**N**：它是必須的（**necessary**）嗎？

**K**：它是善意的（**kind**）嗎？

如果上述有任何一個答案為「否」，就不應該張貼或傳布這則訊息、照片或影片內容。

此外，家長切勿輕忽青少年間互傳自拍私密照行為的現象。根據 2018 年一項調查，台灣國高中生有 1.1% 曾自拍私密部位照，有 2% 左右的青少年傳過別人的自拍照，將近 10% 的青少年收過他人傳過來的裸露影像。（參考：[國高中生自拍私密照比例增加，小心畢旅、生日狂歡留「紀念照」](#)）格雷伯提醒，儘管難以啟齒，但一定要和孩子討論色情簡訊的議題：「如果你認為孩子太小不宜談這話題，那他們絕對也小到不該持有能拍照的連線設備。」

家長應該明白告知孩子，「色情簡訊」是透過手機或網路傳送、讀取轉傳性暴露或性暗示的圖片、訊息、影片，例如全裸或幾近全裸的自拍、展示裸體或性行為的照片或影片。不僅是拍攝、販售，只要散佈或無理由持有兒童或少年性交、猥褻畫面或影像等，都觸犯了《兒童及少年性剝削防制條例》。

### **第三步：家長必學！使用家長遠端監管工具**

「幾歲可以給孩子手機」、「有哪些工具可以管理孩子使用 3C 的時間」是不少國中小學生家長的熱門話題。在孩子還沒有長好自我控制能力以前，家長可以運用一些工具，協助孩子在上網時間、瀏覽網站建立起規律。

《數位公民素養課》書中，就列舉出美國常見的父母監管應用程式，讓父母管理孩子瀏覽的網站，或控制使用時間，例如：Mobichip, FamilyZone, Surfie, Net Nanny, Torch, Bark, Circle with Disney, Qustodio 等，多半需付月費或年費。台灣趨勢科技和教育部也合作推出 [網路守護天使 2.0](#) 網站，提供 PC-cillin 家長守護版免費下載，可以提供家長過濾網站、廣告和控管使用時間。

教養書作家彭菊仙也在《[家有青少年之爸媽的 33 個修練](#)》介紹了 Android 和 iPhone 上，可讓家長遠端管理子女帳號的功能。

張旭鎧也提醒，這類家長遠端監管的應用程式，必須要小心運用，家長在提供 3C 設備以前，都必須先和孩子事先討論、約定，溝通「手機或電腦是家長購買的，孩子僅有使用權，使用過程中必須接受家長的管理和監督」，同意後才能給予手機或其他 3C 設備使用，否則很容易造成親子關係摩擦、惡化。

疫情緊繃當下，要兼顧生活、工作和孩子的居家學習情況，家長壓力可想而知。家長不妨將這次停課居家學習當成機會教育，和孩子一起培養良好的數位素養能力。