

# 關於手機，有些話必須趁早跟孩子說

by 雅言出版社發行人 - 顏擇雅 (親子天下雜誌 129 期 2023-12-01 出刊)

若等到孩子擁有智慧型手機才去引導手機的使用，恐怕為時已晚。我的建議是趁孩子還小，還沒吵着要手機時，就必須開始。

貪玩手機會導致功課退步，這是確定的。為人父母者，應該都有為這事糾正過孩子。但媒體也報導過，有青少年因為玩手機被唸，憤而跳樓自殺。更多狀況，是孩子不服氣，跟父母冷戰。難道，大人不該嚴管孩子的「螢幕時間」(screen time)？

走嚴格管教路線的父母，通常會舉出兩位科技大亨的例子。比爾·蓋茲曾在演講中透露，他們夫妻在孩子十四歲之前，是不給他買手機的。賈柏斯則在專訪中透露，他家小孩（當時十三歲與十六歲）沒有 iPad。

問題是，比爾·蓋茲講那段話的時間是二〇〇七，iPhone 剛上市，依然算奢侈品，青少年普遍還不好意思開口要一支。賈柏斯講話的時間則是二〇一一，抖音還沒影子，IG 則問市未久，用戶只有一千萬，不像今日，活躍用戶已超過二十三億，海外版抖音（也就是 TikTok）用戶則多達十億。

也就是說，今時手機對青少年人際關係的重要性，是賈柏斯與比爾·蓋茲當年無法想像的。另外，近年網上也已湧現大量的優質教育內容。父母如果依然堅持十四歲前不該擁有手機，將斷絕孩子一種寶貴的學習管道，還有不少交友機會。

父母可能覺得，功課退步沒收手機是理所當然，孩子怎麼想則另當別論：假設有同學被霸凌，孩子又無法說出是怎麼個霸凌法（別忘了對青少年來說，朋友之間的保密義務很重要），然後你沒收手機的時候，正好孩子需要去安慰這位同學，請問孩子除了對你充滿憤恨，還能怎樣？

上面例子有點極端。尋常時候，孩子就是需要手機在身邊，才能保有安全感。近年英文有個新詞 FOMO，是錯失恐懼 (fear of missing out) 的縮寫。孩子透過手機知道同學都在做什麼、聊什麼，確定自己沒被排除在外。父母沒收手機，可能只會把孩子搞得心神不寧，陷入錯失恐懼。這樣就更無法達到父母想要的目標：要孩子靜下心來念書。

十四歲才擁有智慧型手機還有個缺點：拿到第一支智慧型手機，一定會對各種應用程式充滿好奇，每個都想玩看看，這階段也最容易被假帳號、假訊息騙倒。偏偏十四歲的孩子遇到怪事，往往不跟爸媽講。因此，遲至十四歲才成為智慧型手機小白，爸媽反而最難知道孩子在數位世界遇到什麼。

擁有第一隻智慧型手機的年紀，最好是十歲、十一歲左右，孩子才願意聽爸媽意見。我不贊成更早，因為怕影響到閱讀力。

再來的問題就是：爸媽要管多嚴？近年，美國親子教養顧問都主張與其嚴管，不如引導。黛沃拉·海特納（Devorah Heitner）就在《什麼時候可以給孩子買手機》一書寫說，爸媽不妨多多參與孩子的數位生活，例如一起玩線上遊戲、一起製作內容上傳。

曾在聯邦政府主管教育科技部門的理查·庫拉塔（Richard Culatta）也認為，爸媽應接受現實，手機已成為孩子生活的一部分。這點我覺得很難反駁。但是，人人手機中的世界都自成一個世界，這正是手機的魅力所在。爸媽再怎麼努力參與孩子的數位生活，也只能參與一小部分，這也是現實。

## 有了手機才引導已經太晚

另一個現實是，手機提供源源不絕的感官刺激，對所有年齡層都會製造分心。這點對孩子傷害更大，因為注意力不是天生，只能後天養成，養成的關鍵期正是青少年時期。孩子跟著手機一起長大，一定較難養成沉浸閱讀的習慣，課堂上也容易精神渙散。

所以，爸媽雖然必須引導，但等到孩子擁有智慧型手機才去引導，恐怕為時已晚。我的建議是趁孩子還小，還沒吵着要手機時，就必須開始。

孩子在尚未擁有自己的手機時，都可以看見爸媽怎麼使用手機，這時身教就很重要了，因為身教也是一種引導。例如，孩子在最需要跟爸媽互動之時，爸媽是否正看著螢幕目不轉睛？

沒錯，許多孩子在最需要爸媽注意力的時期，其需求都被爸媽的手機給排擠了。有的爸媽是為了工作，有的則是在玩遊戲，或瀏覽影音。五歲小孩雖看在眼裡，卻無法抗議，不像十年後的爸媽，都知道要苛責十五歲孩子玩手機，並威脅要沒收。

如果爸媽遲早要苛責孩子玩手機，何不趁孩子小，就授權孩子可以跟爸媽說：「我需要你的注意力，可以請你放下手機一下下嗎？如果現在不行，什麼時候可以？」這樣好像是在教孩子發號施令，卻也是在灌輸他「手機是注意力的敵人」這個觀念。

教孩子說這種話還有一個好處，就是等他長大，輪到爸媽要求他放下手機時，他不會覺得不公平。彼此彼此，小時候爸媽也經常應他的要求放下手機。

注意力很珍貴，這種觀念也應該趁早灌輸。孩子總很在意被嫌笨，被罵粗心卻可以皮皮的，一點不影響自尊。原因是爸媽常用來形容孩子的「聰明但可惜很粗心」，讓孩子誤以為只要他繼續粗心，就不會讓爸媽懷疑他到底聰不聰明。所以，這種說法是會害孩子不把注意力當作寶貴資源的。

## 注意力只能靠孩子自己

我的建議是爸媽在同理孩子粗心的同時，也要引導他去重視本身注意力的培養。爸媽可以解釋，所謂粗心，就是在應該注意的時候分心。而分心，則是對外界刺激有反應。小孩要認識世界，感官本來就應該對外界刺激廣開大門，這是為何小孩都容易分心。注意力，則是讓大腦有辦法忽略它當下不需要的刺激。

這種能力可以讓人學習更有效率。許多聰明孩子正因為不好好培養注意力，別人用功一個鐘頭就學會的，他花了三個鐘頭還學不會。這樣，還有誰會覺得他聰明？

這種說法可讓孩子認清注意力與聰明是息息相關，他才會把它當一回事。爸媽也應該讓孩子知道，注意力就跟肌肉一樣，不練習就沒有，要練習也不可能一日千里，只能日積月累，一點點進步。它不像金錢，一天不用可以存到明天用。更無法移轉，一人太多也不可能轉送另一人。人的注意力都只能靠自己。

當然孩子理解了注意力的重要性，還是可能沉迷手機。許多大人不也如此？但至少，他會跟我們一樣，知道要後悔，要克制，並願意跟爸媽討論要怎麼節制「螢幕時間」。搞不好，在課業繁重時，他還願意請爸媽幫忙保管一下手機。