

Beta 世代的家庭教養挑戰與應對策略

羅若瑜

國立臺北科技大學技術及職業教育研究所研究生

楊心怡

國立臺北科技大學技術及職業教育研究所副教授

一、前言

現今科技教育領域中，智慧技術與人工智慧（Artificial Intelligence, 以下簡稱 AI）已愈來愈成熟和普及，在家長的協作與參與下，有助於孩童將 AI 應用於生活中（Su & Yang, 2023）。2024 年教育部推出了《中小學家長數位學習知能指引》（教育部，2024），搭建了一座將數位學習從學校延伸至家庭的橋樑，協助家長瞭解國外現行數位學習趨勢並提供家中數位學習規範及實務應用，讓家長能以陪伴與支持的角色伴孩童成長，其推出也意涵著台灣教育也開始注重家長於教育中的參與。

澳洲人口學家 McCrindle 將 2025 年後出生之孩童定義為 β 世代（Generation Beta, 以下簡稱 Beta 世代），其是繼 α 世代（Generation Alpha, 以下簡稱 Alpha 世代）之後的新一代人口群體，是由較年長的 Y 世代與較年輕的 Z 世代所誕生的孩童。預計到 2035 年，Beta 世代將占全球 16% 的人口，此世代的主要特徵是高度依賴科技，更多遠距學習及互動式教學，工作型態也將轉向與 AI 共事與自動化技術，以及因處於氣候變遷時代，對於環境責任的觀念，將比前幾世代的人更重視永續發展（McCrindle, 2024）。面對 Beta 世代與數位科技的進步，家庭教養可能會比以往面臨更多的挑戰，當孩童正在學習如何從數位世代找到自己的定位時，家長則需要具備足夠的基礎知識，了解如何善用網路資源、保護個人隱私、網路人際關係與媒體識讀能力，以協助孩童在數位環境，具備問題解決與批判性思考的能力，本文嘗試從數位科技的觀點，探討 Beta 世代對家庭教養可能的影響及應對策略。

二、Beta 世代的主要特徵

McCrindle（2024）指出，數位互動將成為主流，AI 與數位科技將無縫地融入 Beta 世代的日常生活，不僅僅包括教育領域，也涉及工作、醫療、娛樂的範疇。例如遠距辦公、AI 醫療數據判讀、擴增實境體驗等應用，其對於數位科技的適應能力，將優於前幾世代的族群。

2022 年 AI 工具以 ChatGPT 為首問世，漸漸地改變人們的生活型態，在教育領域中，以往學生在學習上遇到問題時，除了詢問教師外，搜尋引擎成為無所不知的百科全書，也代表網路成為現今問題解決的新樣態；至今 AI 學習助理成為新的學習夥伴，能夠直接理解和回答學習者提出的自然語言問題，並可以根據學習者的需求和學習風格，提供個性化的學習體驗，幫助學習者更有效地

學習和掌握知識（伍柏翰、張雅綺，2024），對於 Beta 世代來說，未來學習方式亦有可能在 AI 的協助下，又有新的轉變。

三、Beta 世代家庭教養面臨的挑戰

（一）數位學習中家長的角色定位

數位科技雖然為 Beta 世代帶來便捷的生活，但也衍伸出過度依賴、網路安全與資訊過載等風險，使孩童必須在 AI 驅動的數位環境中學會保護自己，並培養媒體識讀能力——包括意識網路的潛能與限制，評估媒體內容可信度的能力（Erikson Institute, 2020）。AI 工具的誕生雖能協助孩童更有效率地專注於概念思考、減少重複性操作，卻也引發我們對學習本質的再思考：究竟學習應著重於對理論知識的理解，還是強調問題解決的能力？尤其在家庭情境中，這些數位科技優勢是否真能發揮學習效益，或是反而加劇家長與孩童之間的數位理解落差（Digital Understanding Gap），成為學習歷程中的潛在阻礙？

當孩童剛開始使用數位載具進行學習時，時常會有學習與娛樂之間切換的情況，使家長難以判斷其實際操作內容，進而出現「偽裝學習」的現象，導致學習歷程中斷與專注力下降等界線模糊的使用型態。而家長自身對數位科技的熟悉程度亦影響其教養參與度，當面對數位工具與 AI 工具時產生技術焦慮與無力感，往往難以有效介入孩童的學習過程，進一步形成數位落差（Digital Divide）。在認知與操作經驗的代間差距下，不僅使孩童學習更依賴數位科技，也使親子間在教育互動的機會逐漸減少。

綜上所述，對家長而言，監督與引導能力，以及對數位科技的熟悉程度，將直接影響孩童在家中學習歷程的品質與穩定性。面對數位科技帶來的轉變與挑戰，家長必須重新思考自身在家庭學習支持系統中的角色與參與方式。

（二）當孩童的人際經營轉向社群媒體

近年來，孩童接觸數位科技的年齡層持續下降，從學齡前開始觀看 YouTube 影片、操作遊戲 App，到國小中高年級開始註冊社群帳號，顯示數位互動已潛移默化至孩童的日常生活。兒童福利聯盟（2023）針對全台兒少網路使用概況進行調查，發現兒少網路使用時間（不含做功課、網路上課的時間）平均每日 4.6 小時，換算成一週則高達 32.2 小時，相較於 2020 年增加了 5 小時。顯示數位科技的沉浸性與黏著度正逐步取代其他生活面向，且由於其認知與批判性思考能力尚處於發展階段，對於假消息與網路謠言的辨識難度相對提升。

然而，在現實生活中有法律、道德以及時間累積的常規，但在數位環境中多以使用者自我約束為主，儘管多數社群媒體或遊戲平台在「使用條款」中訂有年齡限制，實務上卻缺乏審查機制，導致孩童在無足夠引導下，輕易進入成

人化社群空間。在此情境下，社群媒體大幅改變了孩童的人際互動樣態，數位互動逐漸取代人與人面對面溝通的方式，孩童透過網路表達自我、建立認同，卻也可能因長期缺乏真實互動，導致現實人際連結弱化。雖然數位互動提供孩童認識朋友與展現自我的機會，但同時若在缺乏監督與具備數位素養（Digital Literacy）的情況下，將潛藏網路交友與網路霸凌的風險，包含陌生人搭訕、語言攻擊、排擠、造謠甚至身份盜用等情形。

綜上所述，對家長而言，在真實情境中，親子互動時間被瓜分、孩童課業學習時間減少，甚至因數位互動已習以為常，導致無法或不知如何告訴父母今天發生了什麼事，這些問題將進一步影響其人際經營與學業表現。

（三）數位環境中的情緒困擾

社群媒體推播來自同齡朋友的精緻生活貼文、學業成就或濾鏡修飾過的外貌形象，使孩童在無形中與他人進行比較，進而產生自己不夠好的錯覺，並渴望打造出符合社會期待的理想形象。然而，在朝向理想形象邁進的過程中，孩童往往未能察覺內心的不快樂與壓抑，將不安與不適隱藏於外顯行為的背後，造成外在迎合與內在失衡的落差，加劇對自我認同與社會期待的不安，最終產生焦慮、低自尊與憂鬱傾向等內化性情緒困擾（Saleem, Young, & Yousuf, 2024）。此時，孩童的情緒能力發展變得格外關鍵，缺乏情緒覺察與情緒調節能力，將使其更容易在數位環境中受到負面心理影響。

在數位環境中，家長往往難以即時察覺孩童情緒變化，尤其當情緒被簡化為表情符號、網路語言或沉默反應時，更容易被誤解與忽視。即使察覺異常，若缺乏適切的情緒引導與陪伴策略，可能反倒壓抑孩童的情緒表達。情緒困擾也常由內化性行為轉為外化性行為，例如退縮、易怒、抗拒互動等，若家長僅以行為問題視之，而未深入探究背後的原因，將錯失教育與支持的機會。

綜上所述，家庭作為孩童情緒學習的起點，家長對於情緒的敏感度與情緒社會化能力（Emotion Socialization）在當中扮演重要角色。若缺乏適當的回應與引導，容易使孩童在數位環境下獨自承擔情緒困擾與失衡的自我認同。

四、Beta 世代家庭教養的應對策略

（一）陪伴孩童成為有思辨力的數位學習者

面對資訊過載的影響，「選擇不讀什麼」往往比「讀到什麼」更為關鍵。家長可協助孩童學習過濾資訊、減少無效接收，避免陷入資訊過量的情形。從實踐面來看，家長應以身作則，與孩童共同訂定數位載具的使用規範，例如使用時間、頻率、內容與載具形式，並安排戶外活動平衡螢幕使用時間，讓孩童在生活中練習分配時間與選擇活動，進而培養生活與數位科技之間的平衡能力。

數位教養（Digital Parenting）不僅止於管理孩童的數位科技使用，更在於陪伴與引導，家長應主動了解孩童使用的數位工具或 AI 工具，與孩童共同探討其對學習歷程的助益與觀點，並建立對數位科技的批判性思考能力，例如可在每日學習後進行簡單對話：「你今天用這個工具學到了什麼？有沒有發現他跟你原本理解有差異？」等開放式提問。

Livingstone 與 Blum-Ross（2020）的研究也指出，數位教養也反映家長自身對數位環境的適應與態度。家長若能將自己定位為孩童學習的同行者，而非單純的管理者，將能更有效縮短代間數位理解落差，保有與孩童在教育上的互動。

（二）引導孩童成為有責任感的數位公民

對於 Beta 世代來說，數位科技成為生活的一部分，家長不僅需關注孩子的使用時間與內容管理，更應扮演陪伴者與引導者的角色，協助其建立健康的數位參與態度。特別是在社群互動、人際交往等數位互動，家長可透過溝通討論、適時介入，幫助孩童理解在數位環境中的行為與現實責任的關聯。

換言之，在執行數位教養的同時，可將目標聚焦在孩童應「成為什麼樣的數位參與者」。這正是數位公民（Digital Citizenship）所強調的倫理意識與公民守則，包含尊重、誠實、慈善、勇氣、責任等核心價值。且家長若能在日常生活中營造開放討論的空間，並以實例引導，將幫助孩童於數位環境中面臨情境選擇與相關問題時，能使孩童建立正確的判斷與穩固的價值觀。

（三）數位環境中的情緒教育

良好的親子溝通是幫助孩童辨識與管理情緒的基礎。研究指出，當母親以溫柔接納的方式回應孩童表達的情緒，特別是焦慮與失落等負向情緒時，孩童對於其辨識自我情緒能力會有顯著提升（Lambie & Lindberg, 2016）；而孩童情緒能力的發展亦有助於其心理適應與社會情緒發展（程景琳等，2023）。在家庭教養中，家長可透過「參與」取代「限制」，瞭解孩童日常接觸的數位內容與數位互動狀況，適時給予回應與參與，並建立開放的對話時刻，例如睡前對話、共讀時事新聞、鼓勵孩童分享日常觀察與感受，並以同理心回應。此外，針對孩童難以辨識或表達情緒的困境，家長可透過「我感到……因為……」等句型練習，引導孩童將模糊的感覺具體化，進而強化其情緒詞彙與情緒表達能力。

面對社群媒體的比較心理，家長也可與孩童共同討論內容的真偽，反思演算法的邏輯，引導孩童學習成為資訊的主宰者，主動選擇資訊來源，理解不同觀點與立場，減少落入同溫層或資訊對立的情境，對於心理的影響，可透過日

常真實讚美，幫助孩童建立健康的自我認同，欣賞自身優點，接納不完美，進而減少因外在迎合所產生的內化性情緒。

五、結論

Karim Lakhani 於 2023《哈佛商業評論》訪談中提及，「AI 不會取代人類，但善用 AI 的人將取代不會 AI 的人」，若將此觀點套用至家庭教養中，面對新的世代，研究者認為，對於 Beta 世代的家長來說，全盤了解數位科技趨勢，非教養孩童的重要關鍵，而是能否抱持開闊的心胸來迎接數位世代的變化，並懂得應用數位科技所帶來的價值；與此同時，家長可能會碰到更多未知的挑戰，在極大化數位科技所帶來的便利性時，更須留意數位科技可能帶來的潛在風險，以適應數位世代與環境永續議題。

除了透過建立健康的數位科技使用習慣、強化親子溝通、引導正向使用數位媒體，以及融入永續發展教育外，培養 Beta 世代孩童的適應力與健全人格，更要能與孩童培養溫暖支持的互動關係，並關注孩童在數位科技使用歷程中的身心狀態，當家長發現孩童情緒或行為有異狀，家長應立即了解原因並給予支援，而非急著限制數位科技的使用，瞭解其所遇到的狀況為何，才是維持孩童數位環境與現實生活平衡的根本之道。

參考文獻

- 兒福聯盟（2023）。2023 臺灣兒少網路安全暨網路識讀現況調查。取自 https://www.children.org.tw/publication_research/research_report/2611
- 程景琳、趙敏安、涂妙如（2023）。繁體中文版情緒覺察量表使用於臺灣國小學童之效度研究。《人類發展與家庭學報》，24，32-64。doi:10.6246/JHDFS.202312_(24).0002
- 伍柏翰、張雅綺（2024）。應用生成式 AI 工具於國高中教育之影響與因應策略。《臺灣教育評論月刊》，13(11)，39-44。
- 教育部（2024）。教育部中小學家長數位學習知能指引。取自 https://pads.moe.edu.tw/pads_front/index.php?action=download
- Harvard business review. (2023). *AI Won't Replace Humans - But Humans With AI Will Replace Humans Without AI*. Retrieved from <https://hbr.org/2023/08/ai-wont-replace-humans-but-humans-with-ai-will-replace-humans-without-ai>

- Lambie, & Lindberg. (2016). The Role of Maternal Emotional Validation and Invalidation on Children' s Emotional Awareness. *Merrill-Palmer Quarterly*, 62(2), 129. <https://doi.org/10.13110/merrpalmquar1982.62.2.0129>

- Livingstone, S., & Blum-Ross, A. (2020). *Parenting for a Digital Future: How Hopes and Fears about Technology Shape Children's Lives*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190874698.001.0001>

- McCrindle, M. (2024). *Welcome Gen Beta*. Retrieved from <https://mccrindle.com.au/article/generation-beta-defined/>

- Erikson Institute. (2020). Media Literacy in Early Childhood Report. Retrieved from <https://www.erikson.edu/research/media-literacy-in-early-childhood-report/>

- Saleem, N., Young, P., & Yousuf, S. (2024). Exploring the Relationship Between Social Media Use and Symptoms of Depression and Anxiety Among Children and Adolescents: A Systematic Narrative Review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 27(11), 771-797. <https://doi.org/10.1089/cyber.2023.0456>

- Su, J., & Yang, W. (2023). Artificial Intelligence (AI) literacy in early childhood education: an intervention study in Hong Kong. *Interactive Learning Environments*, 32(9), 5494-5508. <https://doi.org/10.1080/10494820.2023.2217864>

