

家有 3C 寶貝—「陪」塑比 Say No 更重要

謝佩芳

銘傳大學教育研究所碩士專班學生

一、前言

因應數位滑世代的來臨，成人們對 3C 的印象是什麼呢？是否還是停留在保守限制、嚴拒以待亦或是偶而為之，轉身便將 3C 產品視為安撫孩子的工具、獎勵品呢？服務在幼兒園裡的我們，不時便會耳聞到幼兒們的對話。宇平：「我的開心水族箱已經孵出水晶魚了」；萱萱：「我跟爸爸也在公園抓到小火龍的色違」，於是，當身為父母者覺察到孩子操弄 3C 的技巧比自己還純熟，對於各種 3C 的資訊更是如數家珍時，其實「3C 產品」已儼然成為人們生活中不可缺少的生活必需品，為此，我們實有必要去深入了解，3C 產品到底涵蓋了哪些生活層面？在孩子的人際互動中又扮演著哪些角色？對幼兒的身心發展及生活經驗又會造成哪些影響……等等？

然而，面對科技與網路的快速充斥下，身為教師或父母的我們，又該如何帶領學齡前的幼兒有效駕馭 3C 產品，進而「陪」塑出一個能自我調適與勇於負責的數位小孩呢？我想這正是當下每一個人都急需面對的改變。

二、從幼兒的生活互動中發現 3C

「3C」此流行於台灣的術語，是對電腦及其週邊、通訊的一種代稱，多半是應用於手機和消費電子等三種家用電器產品，但隨著行動裝置的普及與便利，其涵蓋的層面更是深入人們生活中的每一個角落，舉凡食、衣、住、行、育、樂，甚至是未來的發展潮流，莫不充斥著科技的導向。然而，隨之衍生的 3C 特殊現象—低頭族、網紅、電視兒童孤獨症，便開始逐步出現在人們的生活週遭，進一步的改變人與人的互動關係，冷漠與忽視似乎也正被幼兒們視為理所當然，試想，這真的是我們想要給孩子的未來嗎？

此外，我們也很訝異的發現，以往親子溫馨散步公園的畫面，也緩緩被洗版成為時下最夯的手遊奇景，每當該遊戲推出新的活動時便處處可見幼兒隨同家人到處抓寶的身影，而在園所的人際互動上，原本的遊戲型態，亦漸漸被各種電玩、卡通、線上直播影片所取代，孩子在遊戲面貌上除了被逐漸物化之外，在社會性的交流上也跟著有所質變，這對幼兒來說，既是工具也是玩具，更是同儕、親子間建立互動的一座橋樑。

三、3C 對幼兒的影響

3C 產品總是能第一時間抓住孩子的眼光，也不失為是一種能讓孩子靜下來的工具之一。但身為教育第一線的教保服務人員，不免要擔憂這樣的方式，真的對孩子好嗎？會不會對幼兒造成另一種隱憂與傷害呢？

事實證明，不當或過早讓學齡幼兒接觸 3C 確實有礙，筆者依據相關文獻、網路文章與新聞、以及專家學者評析，發現時下已有愈來愈多的家長，以各類的智能裝置去「照顧下一代」，又因幼兒長期暴露在 3C 充滿聲光效果的環境中，不僅僅缺少愛的陪伴外，更無法學習到實際的互動經驗，此也間接地讓幼兒對人際互動、情緒反應產生負成長，同時，更影響了其對大腦的發展（臧汝芬，2018）。另外，部分文獻亦指出：當學齡前幼兒在螢幕的時間越長，其所習得的字彙便越少，也有可能干擾小朋友正常的注意力發展，或產生語言發展遲緩的疑慮（珊卓·阿瑪特、王聲宏，2012）。再則，依據 2015 年教育部資訊及科技教育司公佈的「學生使用情形調查與分析計畫」顯示：孩子們在線上遊戲和智慧手機沉迷與成癮的比率，均有上升的趨勢，因此，如何讓孩子與 3C 和網路「保持安全距離」並將影響危機化為轉機，則是現代父母必須正視的重要課題（王意中，2016）。

由上述可知，當肩負著守門人的老師或父母們，為求一時的便利或片刻的喘息時間，將 3C 產品視作褓姆或家教時，那麼孩子可能受到的影響，除了大家所熟知的視力部分外，尚涵括有以下幾項潛在危機：

- (一) 在過多的聲光刺激與頻率過快的畫面衝擊之下，恐造成孩子專注力無法集中。
- (二) 隨同成人長期掛網、使用 3C 產品，也會讓幼兒大腦產生假性活躍，導致閱讀、學習不專心。
- (三) 學齡幼兒自控能力低、依賴性高，在使用 3C 過程中，每每會經常性地忽略常規以及日常生活該做的事，導致，親子間爆發衝突與摩擦，親、子也容易出現情緒失控的問題。
- (四) 透過簡易地手指滑動，就能操控螢幕中的世界，而讓幼兒缺少了實體的觸覺感受，這對幼兒本身而言，不但影響了感官的發育與動作之發展，同時也剝奪了孩子們嘗試錯誤的機會，以及失去完成作品所帶來的成就感（劉祥亞，

2008)。

四、如何「陪」塑 3C 小孩

處在資訊科技高度發達的時代，要杜絕 3C 對人們的束縛已根本不可能，也不切實際，而要如何能在維護孩子身心健全發展的同時，設定一些幼兒們可以遵循及接受的規範，則是當下每個父母、老師以及社會責無旁貸的職責所在。那麼該怎麼幫助孩子健康使用 3C，並同時避免被 3C 所綁架，我們可以試著從以下幾點著手：

- (一) 不讓 3C 取替您：孩子需要的是溫暖且具雙向互動的陪伴，而不是一支手機或一台電視讓幼兒看螢幕下飯，適時訂定每週或每月家庭日，全家一起出遊，暫別 3C 的遙控，不但有助於孩子減低對 3C 的依賴，更能讓成人揮別網路成癮的隱憂。
- (二) 不高估孩子的自控力：千萬不能把 3C 產品丟給孩子獨自使用，很多時候，情勢會演變到後來的無法收拾，往往都是因為大人的無暇照顧所造成，所以，如何陪同孩子做好時間管理與擺脫電視的依存症，就從引導孩子發掘興趣開始吧！（凌明玉，2006）。
- (三) 不要突然喊停：當一個人正聚精會神投入於某一件愉快且有趣的事物中，最令人討厭的事就是被打斷，同理，當我們已然同意孩子操弄數位媒體或手遊，亦請成人勿擅自以任何藉口或父母的權威強迫幼兒暫停，這樣的行為只會造就不信任、賴皮與拖延的效應不斷的疊加與發生。
- (四) 不輕易妥協：猶記得有一支速食廣告是孩子賴在地板上大喊這不是肯德基的畫面嗎？當下，看到這支廣告時大多的反應皆是會心一笑，但是，實際上當孩子爭吵著要手機或平板時，父母往往會屈服於幼兒哭鬧之下，就這樣無數次的惡性循環，很快地大人們就會察覺到 3C 的掌控權已然失控，或者正確地說：是孩子的「心思」已全面被 3C 所占據了。所以，不輕易妥協是必需的，而捍衛自己的堅持更是奠定孩子未來發展的重要關鍵。
- (五) 一起訂定合宜的使用時間：使用前約法三章、使用中亦需審慎設定時間，要有明確的獎勵辦法與使用規範，不濫用、不拖延，親子雙方都要遵守並謝絕雙重標準，方能讓幼兒習得自律與自我負責的能力。
- (六) 一起減用 3C，轉移孩子的注意力：當成人首先放下手機並維持 30 分鐘以上

的專心陪伴，便是轉移幼兒注意力的開始，如何透過多元的活動參與以及引導幼兒發展出更好玩且有趣的活動，則是減少幼兒對 3C 使用頻率的不二法門。

五、結語

網路世代的消費主流，既是追隨者，更是未來的創造者，從逐年下降的年齡使用數據上都再再顯示，網路新興的時代已然來到，所以，成人們如果還是只知防堵與禁止，此不僅無法遏止孩子接觸高科技的渴望，反而會造成親子間的疏離。今綜觀上述影響，最有效的保護機制，是陪同與建立合宜的使用機制，幫助幼兒能在接軌高科技之餘，亦能同時有效降低接觸數位產品的使用頻率，進而達到維護幼兒身心健康發展。因此，我們期盼每一個孩子都能在關懷、陪伴與理解下成長，那麼就得從現在開始做出改變，力行正向、健康的使用型態（不濫用、講信用），逐步降低 3C 對孩子的侷限，轉而有效開展家人共處的內涵，營造一個溫馨、和諧、健康的心 3C 家庭。

參考文獻

- 王意中（2016）。**你被孩子 3C 勒索了嗎？**。台北市：寶瓶文化出版。
- 姜得勝（2015）。做滑世代科技的「主人」或「奴隸」。臺灣教育，692，2-9。（修正、刪除此文獻資料）
- 珊卓·阿瑪特、王聲宏（2012）。**兒腦開竅手冊**。台北市：天下文化出版。
- 凌明玉（2006）。**關掉電視幫助孩子**。高雄市：漢宇國際文化出版。
- 劉祥亞（2008）。**一顆改變世界的蘋果：Apple 的創意與行銷**。台北市：好優文化出版。
- 臧汝芬（2018）。小孩的腦還在發育-3C 育兒傷很大。取自 <https://www.cna.com.tw/news/ahel/201802120186.aspx>

