



掌握給孩子手機前的黃金時刻 老師和父母一定要做的 3 件事

「到底該不該讓孩子用數位的方式學習呢？」我想許多家長應該都曾經有過這樣的疑問。一方面希望透過數位學習突破實體環境中的學習限制，但另一方面卻又擔心當孩子透過資訊設備連上網路後，在數位學習之外可能產生的「視力問題」、「網路安全威脅」、「網路沉溺」……等威脅。

一般來說，如果學生是透過桌機或是筆電進行學習，這個部分問題比較好解決，只要規定只能在家庭公共空間使用這些設備，就能夠有效管理設備。但隨著行動裝置盛行，行動裝置的可攜性反而變成家長在讓孩子利用數位

工具學習的過程中最大的管教挑戰。



數位教養第一步

先約定使用規則

要避免行動裝置造成的管教困擾，在將設備提供給孩子做為通訊與數位學習的載具之前，父母和老師真的應該好好跟孩子訂定適當的契約，讓孩子知道使用數位設備時該遵守的規則。也該教導孩子正確的網路使用方式，甚至在孩子還沒開始使用設備時，就跟孩子明確溝通未來父母和老師將如何透過相關的服務適當協助孩子管理自己的螢幕使用時間。

數位教養第二步

讓孩子知道使用行動裝置是責任

而且時間點非常重要，從時間點上來說，我認為給孩子第一個行動裝置時就是最重要的第一個時間點。我們必須讓孩子知道，提供孩子一個行動裝置不只是一種贈送，連帶的也給了孩子一份責任，什麼責任呢？這個責任包括了如何管理自己與善用工具。他可以拿來聽電話，可以拿來做一些休閒娛樂，但是必須遵守一些準則，這些準則我都列在「親子的手機合約」一文中，需要的家長可以依據自己家中的狀況適當調整。

而且如果是一個準則，就要貫徹，**孩子最喜歡沒有原則的家長**，也最喜歡容易**被情緒勒索的家長**，**堅持規則、溫柔而堅定**，是這個階段家長應該也必須做的事情。當然我知道家長還會擔心，雖然立了契約，孩子（這些厲害的數位原住民）會不會因此將行動從明轉暗呢，私底下破解家長的規範界線？有沒有什麼更積極有效的管理措施呢？絕對是有的，我可以從兩大行動裝置作業系統來加以說明。

數位教養第三步

家長學習網路安全管理系統

一個是佔有率較高的 Android 系統，家長可以在自己的手機安裝家長版 app 在孩子的行動裝置安裝青少年與兒童版，搭配上這一個網頁的教學，我們就可以做到管制大部分不適齡的內容、設定裝置可用時間（到你規定的就寢時間時就讓手機也跟著休息吧！）、app 安裝需要經過你同意、每天只能用多久時間的手機... 等等功能，真正做到積極的管理。不過我要安裝這個 app 前，都先

跟我家青少年溝通，也不會管理得很緊。但因為當初安裝時間點是在孩子用了手機一段時間後，才要求安裝這個 app，所以有一點小阻力，需要用溝通和親子間的信任化解。不過，父母如果是第一次給行動裝置前就做，阻力應該會小很多。

另外一個是 iOS 預設的機制，它的設計是利用螢幕使用時間機制來管理。就我個人來說，我比較喜歡這個機制，因為除了讓家長可以管理孩子的螢幕停用時間、設定各類 app 使用時間(例如遊戲類每天只有半小時)之外，也能做一些內容與隱私管控。

但我認為更重要的是，透過統計圖表的數據，可以讓家長與孩子在數據的基礎上，好好的討論是不是有達成當初想要完成的使用目標呢？還有哪類的應用是不是用太多了，如何減少呢？都可以使用這些數據來讓孩子產生一種覺察，進而養成「自我管理」的習慣。

這部分的相關使用說明，可以在蘋果官網找到相關的解說，如果對於利用數據進行自我管理的例子有興趣，NY Times 做過的報導也很適合拿來參考喔！

最後我來說說，上網之後要如何注意相關的危險，這個部分我會推薦給您 google 優質的數位安全資源，從家庭的角度出發，思考設備設置、服務使用還有上網安全等事項，在這些內容裡面我最欣賞的是這一段「有疑問時找人商量，這一點適用於所有網路活動：貴子女應該要有信任的成人諮詢對象，在遇到可疑情況時能夠安心的找他們商量。您可以在家裡營造公開討論的氛圍，支持子女傾訴、發問。」因為這也是我最後想跟各位家長說的：「網路使用沒有完全安全的路，只有家長的陪伴，還有子女對家長的信任，才能抵擋住網路上的瞬息萬變。」(摘自親子天下)

阿里山的日出 張海修

前些日子，相約幾位好朋友到阿里山看日出。清晨五點三十分，氣溫驟降，心底有一股說不清的期待，當金橘色的陽光劃破雲層，太陽由山峰漸漸露出，剎時出現的晴光，我們一片歡呼。

其中一位女生，突然潤濕了雙眼，我們都覺得，不過是來欣賞日出而已，不需要這麼激動，她的眼淚似乎廉價些？她沒有不滿的樣子，久久，緩和地說：「小時候，爺爺跟我說，他到過阿里山好幾次，山峰之間總是雲霧瀰漫，沒有機會看到日出，他說如果有機會到阿里山看到日出，一定要睜大眼睛看清楚。」

我們看著日出，靜靜地聆聽，她淡淡的說了幾句話：「我真的是很幸福！很多珍貴的時刻真的是可遇不可求，我第一次來阿里山就遇到這麼美麗的日出，我真的很感動...」我們無心地問：「為什麼，妳不順便帶爺爺來呢？」「爺爺他，再也不可能來了。」她凝望日出，散出無可消解的悵然，輕柔的聲音卻字字深刻。我們感到愧疚，問這種不知情的問題，但她卻捧著臉一直笑、不斷的笑，像是破除雲霧以後，從仰望中，尋獲了一份過去的回憶。因為某種的同情與理解，雖然她不明說，但，我們心底全懂得。



默想

一生中，如果必須按照別人的規矩勉強自己，那麼，屬於自己的美麗時光，到底又是什麼呢？

走在人生的雲霧裡，又有幾次尋得晴光乍現的驚喜？

我們總以為有許多的時光可以揮霍，卻不妥善珍惜時下，直到一切等待成空，深夜時面對鏡前的自己，想必感受到深切的遺憾吧。