



敲門磚 1.3

「噓，寶寶！媽媽要工作。」

32 歲的媽媽美雲正在照顧 7 個月大的寶寶小凱凱，陪他玩躲貓貓。這時，老闆又打電話來，詢問美雲當天準備的一份重要合約。放在身旁的手機一響，小凱凱也開始鬧脾氣。美雲怎麼哄都沒有用，只能對他說：「噓，寶寶！媽媽要工作……」

先別翻頁——停下來想想故事可能如何發展

這個情境真是讓人捏把冷汗，許多人也很熟悉，對吧？你認為接下來可能會怎麼發展？在閱讀三種可能的後續情境之前，請先停下來想一想。



邀請你花幾分鐘思考：

- 最糟的情況可能是什麼？
- 你能想到最理想、最棒的解決方法嗎？
- 介於兩者之間，較實際可行的做法是什麼？

之後可以和夥伴討論彼此的想法。若時間充裕，也可以分析各種情境的優缺點，並同時站在孩子與照顧者的角度思考。

可能的解決方式

方案 A

美雲不想把寶寶單獨留著，於是一邊抱著小凱凱，一邊接電話和老闆交談。過程中，小凱凱一次又一次不安起來，開始哭泣；美雲一邊通話，一邊盡可能安撫他，但效果有限。手機甚至從她手中掉了下來，她忍不住罵了一句，結果小凱凱哭得更大聲。

方案 B

美雲嘆口氣，轉向小凱凱：「對不起，小凱凱，媽媽得工作。今天只剩這一通電話，五分鐘後我就會再陪你。」她轉過身，讓小凱凱看不到她的臉，然後接起電話。她和老闆討論最適當的處理方式，並寄出附有所需文件的電子郵件。中途小凱凱開始哭，她短暫轉身看著他，告訴他：「再等一下，還有三分鐘……」接著又轉回去。五分鐘後，她放下電話，轉向寶寶，微笑著碰觸他：「哈囉，小凱凱，媽媽回來了。謝謝你願意等。」

方案 C

美雲接起電話，簡短告訴老闆現在無法談，等保母抵達或小凱凱睡著後，她就會回電。

A、B 還是 C？你在幼兒早期所做的決定，會為自己與孩子未來多年的媒體使用習慣奠定方向。請記得，成人也是孩子的榜樣。

請注意，這裡沒有絕對「良好」或「明確」的答案。即使你較偏好其中某一種方案，這些例子的目的仍是邀請你思考：哪一種做法較適合你的家庭？又可以如何依照自身條件調整方案？

延伸閱讀資源

提供給家長

- 可參閱歐洲家長協會（EPA）《家長媒體素養指南》，特別是第 1 章；其他語言版本請見：<https://www.meli4parents.eu/results>
- 《在數位媒體世界中健康成長》讀本（特別是第 3 章）；另有超過 15 種語言的翻譯版本。

提供給教師／推廣工作者的補充資訊

- 避免使用帶有評判、只提供認知資訊的方式（例如：「這對你的孩子不好！停止這樣做！」）
 - 許多有問題的螢幕使用模式，例如把螢幕當保母、當作獎勵、用來安撫情緒不穩的孩子或進行監控等，若能賦予家長力量並支持他們採用無螢幕的替代方法，尤其是協助因應壓力情境，通常更有可能改變。
- 當親子互動因手機而中斷時，建議父母向孩子道歉；若無法避免「科技干擾」，則可暫時移開視線。相關資料可參閱《數位媒體與幼兒期》（2022）——德國嬰幼兒心理健康協會（GAIMH）立場文件：2022 年英文版，以及 2024 年更新德文版。
- 父母因工作或其他原因被手機分心，並不只發生在嬰兒階段。這個「敲門磚」也可以用來和年齡較大孩子的父母討論。

