



敲門磚 4.1

我不能跟妳去！我不能讓打卡紀錄中斷

10 歲的雅米受好友蓮雅邀請，要到阿爾卑斯山的小木屋度假一星期。她原本很期待爬山、在小湖裡冰浴，還能用柴火爐煮飯；可是聽說山上不准使用智慧型手機後，她取消了行程：「真的很抱歉，我還是不能跟妳去度假！我在 Snapchat 上的打卡紀錄已經持續三個月了，不能冒險讓紀錄中斷！」蓮雅難過極了。

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，也可以從孩子與照顧者雙方的角度，分析各種情境的優缺點。

可能的解決方式

方案 A

蓮雅試著說服雅米改變心意，放棄打卡紀錄：「拜託，為了我放棄一次吧！我是妳最好的朋友，難道我還比不上一個打卡紀錄嗎？」但雅米仍不願改變決定。

方案 B

蓮雅的媽媽建議雅米在上山期間找一位「打卡代班」。可以請雅米的媽媽登入帳號，每天發一張照片維持打卡紀錄嗎？不行，太丟臉了。那請足球社的朋友幫忙呢？更丟臉。她想不到可以拜託誰……隔天一早，雅米打電話給蓮雅說：「妳知道嗎？我討厭 Snapchat 用打卡紀錄帶給我的壓力，他們只是在想辦法多賺錢。」她決定從手機刪除這個應用程式，終於可以自在地參加阿爾卑斯山之旅。

方案 C

兩位女孩的父母都很震驚：代表打卡紀錄的小小火焰圖示，竟然有這麼大的影響力。於是他們仔細研究 Snapchat 的設計，並在家長會上提出討論。最後，家長們同意：五年級所有擁有手機的學生一起刪除 Snapchat。雅米和蓮雅終於能安心享受一次難忘的假期。

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

- 可進一步了解 Snapchat 成癮的相關資訊。
- 歐洲家長協會（EPA）的《家長媒體素養指南》提供實用資訊，本篇可參閱第 16、36、51、72、110 與 134 頁；另有其他語言版本。
- 《在數位媒體世界中健康成長》讀本（特別是第 6 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

- 數位媒體的年齡分級多半只看內容，尚未涵蓋遊戲內付費、強勢或隱藏式病毒行銷、網路霸凌與網路性訊息等遊戲內溝通風險、資料蒐集、賭博元素及同儕壓力等互動風險。德國《青少年保護法》第 10b 條第 2、3 項，是率先納入此類風險的法規之一。
- 在更多國家納入這些規範前，可建議家長依序安排：先接觸實體媒材，再使用離線數位媒體，接著在成人陪伴或技術限制下上網（設定時間限制與過濾軟體），最後才進入無成人陪伴的線上使用。

