



敲門磚 1.2

5 個月大的小廷廷哭個不停 ——先做好準備

32 歲的媽媽芳怡已經累壞了。5 個月大的小廷廷不停哭泣。每當他快睡著，芳怡試著把他放進嬰兒床，他又立刻爆發一陣響亮而持續的哭聲。芳怡試過幫他拍嗝，沒有改善；餵過奶、抱著他走來走去，也都沒有改善。芳怡完全不知道該怎麼辦：「我現在到底還能做什麼？」

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

芳怡一手抱著小廷廷，另一手拿起手機，搜尋「嬰兒不停哭泣」。畫面出現許多一般性資訊，但所有建議她都已試過。這時，她想起朋友曾提到有嬰兒死亡的事，便在搜尋詞中加上「敗血症」。結果開始出現「原因不明的哭泣」、「敗血症的表現」、「危及生命」等字眼。糟了！芳怡驚慌地抱起小廷廷，開車前往醫院。不到五分鐘，小廷廷停止哭泣。他還有呼吸嗎？現在該掉頭回家，還是繼續前往醫院？

方案 B

芳怡拿起手機，打給好友小君：「嗨，現在正是助產士提醒過的那種情況。謝謝妳讓我把名字列在緊急聯絡名單上。」她接著描述照顧小廷廷時，那種令人不知所措的感受。小君同理地回應：「妳好辛苦！小廷廷也好辛苦！聽起來真的很難受。告訴我，妳已經試過哪些方法？我在聽。」芳怡開始啜泣：「讓我緩一下。光是妳願意聽，我已經覺得好多了……我真的好無助。」小君想了想：「很抱歉，我沒有簡單的答案。」芳怡深吸一口氣：「我想把他放進嬰兒車，出去走一走，對我應該有幫助。」小君說：「如果還是沒有改善，再打給我。」芳怡一邊哭一邊笑，擦著眼睛說：「真的非常謝謝妳。其實我好像不用出門了——小廷廷剛剛停止哭泣了。」

方案 C

芳怡把小廷廷安全地放進嬰兒床，到廚房泡一杯熱茶。她做了十次深呼吸，又練習家長課程中學到的短暫減壓方法，才回到臥室，坐在床上，把小廷廷抱在膝上：「好了，寶貝，媽媽回來了。我現在沒辦法立刻解決你的不舒服，但我可以告訴你，情況會慢慢好轉。媽媽比你多經歷過一些難受的時刻；過一陣子，它們真的會過去。所以我們約定，一起撐過這段時間，好嗎？」芳怡播放了一些音樂。又哭了十分鐘後，小廷廷睡著了。

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

- 《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。
- 亦可參閱歐洲家長協會（EPA）《家長媒體素養指南》第 1 章。
- 從懷孕期間就開始思考成為父母後的手機使用，孩子出生後也持續留意。可參考紐西蘭「明智使用」（Use It Wisely）計畫的實用資料（McCaleb，2024）：www.baby.geek.nz。

提供給教師／推廣工作者的補充資訊

- 父母在壓力情境中把智慧型手機當作因應策略，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。
- 《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。
- McCaleb, Miriam（2024）：〈一件你察覺卻沒有改變、又讓你感到內疚的新事物〉——初為人母階段如何尋求更具支持性的智慧型手機使用習慣：混合方法研究。紐西蘭坎特伯雷大學博士論文。內容回顧了「科技干擾」——父母在嬰兒面前因數位裝置分心——所造成的影響，以及各種預防方法。
- 更多一般性資訊，可參閱開放取用的《兒童與螢幕手冊：從出生到青春期的數位媒體、發展與福祉》（Christakis 與 Hale 主編，2025），尤其是第 13、39、47 頁所列章節中關於科技干擾的簡短說明。