



敲門磚 2.1

我也想玩平板！

4 歲的希希喉嚨痛，和爸爸一起坐在小兒科診所的候診室裡。她看見另一個孩子正在玩平板。

希希說：「爸爸，把平板給我！」爸爸回答：「不行，應該很快就輪到我們了。」說完，他繼續在平板上處理訊息。

希希抗議：「可是那邊那個男生就可以玩平板。」接著，她開始放聲大哭：「我不要看醫生！」

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

爸爸有些不情願地說：「只能玩到叫我們進去為止。」接著把平板交給希希。希希立刻安靜下來；但輪到看診，醫生請她張開嘴巴時，她又哭了起來。爸爸便在平板上播放影片，轉移她的注意力，希希因此願意接受檢查。

方案 B

爸爸說：「希希，現在不是玩線上遊戲的時間。不過，如果妳願意，我們可以一起看平板裡的假期照片。」兩人一起回顧去年暑假的旅行。看診時，希希甚至很得意地把旅途中的種種經歷講給醫生聽。

方案 C

希希的爸爸把平板收起來，注意到候診室裡有一個圖書角。他帶希希走到遊戲與閱讀區，蹲下來說：「哇，希希，妳看這裡有好多東西！」希希挑了一本書，父女倆一起閱讀，直到護士叫他們進診間。希希問：「爸爸，下次可以帶我最喜歡的書來嗎？剛剛那一本有點無聊……」

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）的《家長媒體素養指南》，特別是第 3.1.5 章〈兒童網路成癮〉（第 72 頁）及第 1.3 章〈家庭螢幕使用時間規則〉（第 36 頁）；另有 5 種語言版本。
- 德國國家治療指引建議，不要以數位裝置作為獎勵或轉移注意力的工具。一開始或許比較辛苦，但若能在刷牙、吃飯、上廁所、剪頭髮及等待看診等情境中，建立不用螢幕的日常習慣，長期而言會帶來正面影響。你正在幫助孩子學會面對起初令人不舒服的情境，而不必依賴數位裝置才能撐過去！

提供給教師／推廣工作者的補充資訊

- 避免用評判或只講道理的方式處理（例如：「這對你的孩子不好！不要再這樣了！」）。許多有問題的螢幕使用模式，都源自家長尚未被滿足的需求。以「曬娃」為例，家長往往渴望自己的照顧被看見、獲得認同與關注。若能賦予家長力量，支持他們採用不靠螢幕的替代方法，尤其是在壓力情境中，通常更有機會真正改變不理想的習慣。
- 《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。
- 用螢幕媒體安撫情緒不佳的孩子，可能排擠孩子學習非數位情緒調節方法的機會（Fitzpatrick，2024）。