

凡事都可行，但不都有益處。凡事都可行，但不都造就人。



"Everything is permissible"—but not everything is beneficial.

"Everything is permissible"—but not everything is constructive.

4

文／楊志豪 圖／安其

兒女網路成癮！ 父母怎麼辦？

如果你不願意靠主掙脫這個捆綁，又如何能要求兒女改變？



進入資訊爆炸的時代，人們的生活被徹底地改變，身為基督徒的我們也不例外。網路雖帶給我們極大的方便，但一不小心，我們便成為手機的奴僕，對上網吸收資訊欲罷不能。本文提供一些實際的例子，討論如何協助自己和家人走出網路成癮，靠著主耶穌的幫助重獲自由。

案例一：父母自己沉迷手機上網，如何是好？

A 弟兄與 B 姐妹都是三十出頭的年輕夫婦，婚後育有一子。A 弟兄於婚前便有上網打遊戲的習慣，B 姐妹也沒有太在意。然後近來 A 弟兄只要一下班回家吃完晚餐，便坐在電腦面前，戴上耳機，開始打網上電玩，B 姐妹是家庭主婦，盼望 A 弟兄回來可以跟她聊天，或陪伴兒子玩；然而 A 弟兄對電玩的興趣遠大於妻兒，夫妻關係日益疏離，可謂已達至同床異夢的境況。

如何應對：男生沉迷網路電玩非常普遍，大概有幾個原因：1. 孤獨，打電玩消磨時間；2. 現實生活欠缺成就感，轉而在虛擬世界尋求刺激和被認同。妻子應與丈夫好好溝通並且面對問題，為何丈夫會選擇打電動而不是與家人互動？到底他對現實生活中的婚姻有何不滿？是不是感覺被忽略而選擇用電動作逃避？妻子的耐心聆聽、了解、支持，會協助丈夫走出網路遊戲成癮。

如果家庭生活美滿、夫妻和諧，一般來說網路遊戲對人的吸引力便會降低。我們不要要求配偶或家人一次戒掉電玩，但若能夠逐漸減少次數和時間，便會慢慢邁向成功。

案例二：父母終日機不離手，發現兒女有樣學樣？

C 弟兄和 D 姐妹是四十出頭的夫妻，育有一對青少年兒女。由於工作關係，兩夫妻也要常常使用手機和客戶連絡，下班後，工作沒有停止，手機訊號不斷響起，用晚餐的時間，夫妻頻頻看手機、回訊息，於是青少年孩子們也把手機帶到餐桌上，一家四口，手機在手，天長地久，各自精采，家人關係卻日漸疏遠，沒有溝通。

如何應對：孩子都是在觀察父母的行徑中長大的！父母不能說：「不要整天玩手機」。自己卻是機不離手！懂得把握身邊的人和珍惜現在的時刻，和培養與家人的關係至為重要。個案中的父母，決定與兒女們約法三章：每日晚餐期間不得使用手機，要專心用餐，並分享當天的生活作為晚餐的話題；父母以身作則，從自己做起！感謝主，不久之後家人之間關係得以改善！

案例三：幼兒沉迷手機，怎麼辦？

E 姐妹與丈夫 F 弟兄在國外共同經營一間小型超市，由於事業剛起步，為了節省人事費用，夫妻兩人是老闆兼員工；白天在超市工作，晚上在超市樓上的宿舍睡覺。他們育有兩名兒子；大兒子已六歲，活潑好動、身體健康、發育正常。老二才兩歲，由於父母工作忙綠，就已「手機」作為保母，每天讓這位兩歲的幼兒看手機打發時間；起初一切正常，小孩子拿到手機後十分安靜，不再打擾父母；日子久了，父母開始發覺不對

勁！幼兒兩歲還不會講話，情緒極不穩定，只要搶走他的手機便會非常暴躁，不斷哭鬧、不受控制，後來父母只好退讓給他手機，讓他安靜下來，豈料上癮的情況更為嚴重！父母極為憂心，因為幼兒的語言及心智發展已經嚴重的延遲，不知如何是好？

如何應對：外國有研究指出，幼兒使用手機，會推遲語言發展，因為手機在視覺上極為刺激，會吸引小孩子的注意，同時減少小孩子與成人對話溝通的機會，推遲心智與語言的發展。

這對夫妻後來尋求教會的協助，長執傳道在訪問中鼓勵他們要信靠神，多聚會親近神，不要太看重金錢和生意而忽略幼兒的照料，更不能用手機取代父母的關愛和照料，要幫助幼兒戒手機一定要有決心，絕對不能心軟；不可給兒童使用大人的手機，最好在十二歲之前不要給他們自己的 3C 產品，盡量推遲幼兒對網路的接觸！另外，當天訪問的時候，長執傳道把小孩子帶到草地上，讓他們奔跑，吸收新鮮空氣、曬太陽、捉地上的昆蟲，這兩位小孩馬上活潑起來，不再因為沒有手機而哭鬧！感謝主，只要父母用心、有決心，懂得多關注子女，陪伴他們，並父母自己回轉歸向神，孩子們一定會有所改變的！

個案四：青少年躲在房間玩手機

F 姐妹有位青春期的兒子。為了方便聯絡，送給他智慧型手機。自從獲得手機之後，兒子終日沉迷手機上的電玩。在國外，

凡事都可行，但不都有益處。凡事都可行，但不都造就人。



"Everything is permissible"—but not everything is beneficial.

"Everything is permissible"—but not everything is constructive.

疫情期間不能上學，學校都是採用上網課程，兒子終日關在自己的房間，除了上課的時間，都是躲在房間玩手機，已經到達有點自閉的程度。無論父母如何生氣責罵，情況都沒有改善，反而因為手機的問題鬧得不愉快，成為親子關係問題的導火線。

如何應對：後來F姐妹尋求幫助，學習與兒子溝通的方法：他在孩子心情好的時候，問他一天用多少時間玩手機，孩子也回答大概10小時。媽媽用耐心問他沉迷手機的原因，兒子說是因為疫情期間很孤獨，沒法跟學校的朋友見面（因為只能上網課，缺少跟人互動），唯有在網上打網絡遊戲跟同學保持聯絡，另外也想藉由社交媒體觀看各樣的視頻，作為消遣活動。F姐妹在聽了之後，表示了解其孤獨的心情，也很同情兒子，向他點出手機的沉迷會影響心智的發展和身體的健康，並表示他很有可能已經患有手機上癮症狀，建議兒子在手機上裝設Time Management時間管理的應用程式，例如當用超過設定時間之後手機便會自然關閉，不得再用，除非輸入密碼（可以由媽媽設定或自己設定），藉此協助他控制使用手機的時間。經過一番詳談，內心交流之後，兒子也欣然接受媽媽的建議，設定手機的控制時間3小時。另一方面，F姐妹也願意陪伴他，鼓勵他多外出做戶外活動，譬如天氣好的時候陪他一起外出踩腳踏車，去公立圖書館借書，並協助他培養

一些戶外的興趣。兒子表示對釣魚有興趣，媽媽也十分支持，陪他去買釣魚的工具並在週日一起釣魚。這些舉動讓兒子感到媽媽的關愛，從此減低手機的使用，回到正常的生活狀況。



▲幼兒使用手機，在視覺上極為刺激，會吸引小孩子的注意，同時減少小孩子與成人對話溝通的機會，推遲心智與語言的發展。

根據經驗，大部分青少年在沉迷網絡的時候，心中其實很虛空和不開心。因此當父母發現兒女們沉迷網絡或手機的時候，不能只有責罵，這是沒有用的。父母應該鼓勵兒女開發別的興趣，陪伴他們探索新的出路，讓他們知道真實的世界比模擬的世界更吸引人，與大自然接觸和別人互動會有更大的滿足感。當他們享受到真實世界的美好，便會逐漸擺脫虛擬世界的捆綁。另外，讓兒女們感覺到父母真心的關愛，是協助他們擺脫網絡成癮最大的動力。

父母當負起的責任

身為父母的我們在抱怨自己的孩子沉迷網絡或手機時，切記以下幾點：

1. 反省自己

是否一樣有沉迷上網或過度使用手機？兒女是否只在模仿你？如果你不願意靠主掙脫這個捆綁，又如何能要求兒女改變？

2. 理性溝通

在你發給你青少年的第一支手機或電腦前，是否有跟他約法三章，要怎樣做有節制的使用？如果違規，會有如何的後果？

了解青少年內心的感受，大部分沉迷上網的人內心其實十分的孤單，很需要別人的關愛、了解，你是否有試著了解你兒女的感受和內心的世界？如果你沒有時間理他，他不上網又可以做什麼？

3. 切記急進，或用暴力解決問題

有一些父母，當看到青少年過度上網或打電玩時，馬上怒火中燒，做出急進或激烈的行為；如拔掉插頭電源，甚至砸電腦、摔手機……等。

最近在網路上狂傳一段影片：在美國有一位媽媽極度不滿兒子們沉迷手機，一怒之下，搶走他們的手機，並用斧頭砍擊，並做成靶子射擊。這些激烈的行徑，絕對不會解決青少年手機上癮的問題，反而會造成敵對的局面；如果父母施以暴力，青少年也會發展出暴力傾向，一不小心，便會鑄成大錯。

如有兒女沉迷網絡，不能自制，身為父母一定要平心靜氣，設法關心與溝通，不能只有一味責備和謾罵，在疫情中，青少年內心更孤獨，更需要父母的理解。最重要的是為自己和兒女禱告，全家一起追求信仰上的進步，掙脫網絡成癮的枷鎖，在主裡重獲自由。

4. 常常為兒女禱告

「立志為善由得我，行出來卻由不得我」，這是保羅曾經親身體驗的掙扎，每個年輕人都有掙扎的階段，心靈願意，肉體卻軟弱。唯有透過父母不斷的代禱，求神保守孩子在這網絡的海洋不致迷失和沉淪，父母的禱告，主必垂聽。

