

文／僕子 圖／ting

3C 育兒之我見

父母的陪伴讓親子產生共同記憶，而這共同記憶也是維繫親子同心的唯一方式！絕非3C商品所能取代……。

教育
專欄

優植橄欖栽子



我今日所吩咐你的話都要記在心上，也要殷勤教訓你的兒女。
無論你坐在家裡，行在路上，躺下，起來，都要談論（申六6、7）。



前言

3C是早期對電腦（Computer）及其周邊、通訊（Communications）和消費電子（Consumer electronics）三種家用電器產品之代稱。如今，科技發展大大地改善、整合了電器產品的效用；諸如，行動裝置之手機、平板、筆電等，已經很難用某一個C的產品屬性來界定了。

3C教育的議題，自數十年前個人電腦普及以後，就有人開始研究；特別是電腦輔助教學CAI軟體被高度推崇之際，教育當局編列了大量的預算為學校購置軟、硬體設備，鼓勵教師研習、投入教學，學校的資訊教育因被重視而提升。

生意人腦筋動得很快，搭上電腦輔助教學受到重視的順風車，眾多的幼兒學習、腦部開發的軟、硬體設備大量進入教育市場，頗受到家庭的關注與青睞。舉凡語言教學、視聽娛樂可謂一應俱全、琳琅滿目；加上家長普遍同意學習總是有益的、寓教於樂的並無壓力，效果自然更好。因此，掏起腰包來毫不手軟，畢竟都想要給孩子最好的，更想讓孩子贏在起跑點上。

3C改變了家庭的生活

其實，早在電視機普及的時代，電視已經成為育兒的一大利器；卡通節目應該是孩童的最愛，也成了家長鼓勵孩子做功課、做家事的獎品。後來，CD、

DVD播放器陸續加入，讓電視多了附加價值，許多教學、娛樂也伴隨而生，成了家庭不可或缺的設備。

然而，這些產品固然有著正面的功效，卻也產生至少兩個嚴重的副作用：一是造成兒童近視問題、二是佔用過多時間，影響孩子的其他面向之學習。因此，「電視兒童」成了當時負面的代名詞，它說明了這個現象與問題；於是，學校、家長也發展出各種管制、應對之道。

礙於電視等設備的特性，它僅能被限制於「在家裡」進行；直到手機、平板問世，這個硬體催生了五花八門的應用軟體（APP），遂讓行動裝置在手上、身邊活躍了起來，徹徹底底改變了人們的生活，當然也順便改變了父母親育兒的方式。

原本只是輔助教學的角色，已經到了喧賓奪主的地步；使用的對象還不斷擴展、年齡層也不斷下降，只怕已經到了地不分東西南北、人不分男女老幼的程度了吧？就算還不會操作、不能看懂的嬰兒，也能用聽的，這東西能發展到如此境地，著實令人嘆為觀止。

我常在餐廳用餐時，看到別桌的孩子堅持要求，得一面看著平板上的東西，才願意張口吃飯；或者，有還不會吃飯的幼兒，坐在專用的椅子上，雙眼專注地盯著手機螢幕，雖不清楚他到底看懂內容沒有，似乎很投入。重點是安靜得很，不會吵到大人用餐，它的厲害之處還真不能小覷。

3C對於嬰幼兒發育的影響

筆者不時會聽到社會新聞，是關於保母餵食安眠藥給幼兒的劣行。保母照顧別人的孩子是為賺錢、是工作，理應付出誠實、愛心與耐心；然而，無良的保母為了多收孩子來照顧，多賺一點、或為減輕勞累，竟採用了如此不堪的違法手段。

以藥物讓孩子安靜、睡覺，以免去照料的辛勞，是最廉價、卑劣的手段；然而，付出的是孩子的健康，藥物會嚴重影響嬰、幼兒的腦細胞發育，副作用與後遺症會讓孩子一生受害、父母傷心、遺憾。需要托嬰、托育的父母，無不多方打聽，慎選託付的對象、不惜重資；還得隨時觀察孩子的反應，深怕有落入危險的不安，可謂用心良苦。

然而，矛盾的是，一旦孩子放在自己的手上，餵養孩子等同藥物的3C，做父母的卻是無感，反倒有順其自然、走在前端之傲氣，此舉頗令人玩味！

也許，讀者以為如此比喻是誇大了，或危言聳聽之嫌，兩者差異甚鉅，怎可同日而語？況且，藥物是傷害、3C是幫助，如此攀比簡直不倫不類！

試想，保母餵食安眠藥的目的是為安撫孩子、是為減輕自身的負擔、是便宜行事；而父母提供3C的目的難道不也是如此嗎？殊不知，育兒沒有捷徑，不肯付出、何來效果？如果是希望藉由3C的輔助來教養孩子，那麼就應該要謹慎從事，而非便宜行事。因

為，孩子是咱自己的、孩子的成長只有一次、無法重來。

3C對孩子負面的影響，幾十年來各國都有專業的研究發表，在此就不多贅述了。值得一提的是，當時電視對孩子的影響，如今行動裝置的傷害程度更甚；特別是對於三歲以下幼童的傷害，恐怕要顛覆父母對學習效果的期待。

3C影像的聲光刺激，不僅無益於幼兒，反而對其正在發育的大腦不利。而且，嬰幼兒時期視力尚未發育完全，長時間專注觀看影像，會導致其視線過度集中在某一區塊，限制了他們獲得全視野發展的需要。

另外，專科醫師也呼籲父母，幼兒的視力有點「遠視」，並無法看清影像的內容，非但還無法接收所謂能「促進大腦發育」的益處，反而讓正常發育的視力先受到嚴重的傷害。

根據研究，三歲以下的孩子電視看得愈多、或3C使用愈多，到了七歲時出現注意力不集中、焦躁不安、衝動的機率也愈大。有研究證明《芝麻街（Sesame Street）》之類的兒童節目，對三歲以上的孩子之學習與成長，確實是有正面的影響與幫助；但對於三歲以下的孩子，其效果卻完全相反。萬一父母不察，為了讓孩子提前起動、快人一步，卻演變成揠苗助長；孩子未蒙其利、先受其害，這還了得。

全世界的肥胖兒都在增加，廣告與垃圾

食物難辭其咎。已有研究證明，肥胖兒中一成是疾病引起，另外一成的原因是家族遺傳，而其它八成都是屬於「單純性肥胖」²。其中，有一個共同特點就是愛看電視。長期看電視或使用3C的孩子運動量不足，容易導致肥胖發生，其生性也容易懶散、被動，這些都是父母很容易忽略的影響。

3C影響親子關係的發展

有些父母認為孩子可以跟著教學影像學習語言，隨時隨地可學、成本低、效果佳；其實，孩子從生活環境裡學語言會更快。語言的學習是雙向、互動的「聽」與「說」，單向的影像教學絕不能取代人與人之間的互動與交談。過度倚賴3C者，很可能致使其語言之發展遲緩，不可不慎。

還有研究顯示，三歲以下的孩子每天看電視或3C影像的時間越長，他們的閱讀能力和理解力也越差，記憶能力更不如同年齡的孩子。這些潛在的傷害，都會影響日後成長中的學習和成就。

筆者曾聽過幾位資深的國小教師說過：小學生的數學成績不好，通常國語的成績也不會太好，原因是孩子的閱讀能力和理解力問題所致。原來，是他根本搞不清楚題目問的是什麼？而且，「過度」喜歡看電視的孩子，通常都不怎麼愛閱讀，故其理解的能力自然也就不好。

雖無法確定這些老師們的結論是研究所得，或是就近觀察、從經驗而得，但這現象

套用在我的孩子及周遭朋友孩子的身上可謂「很準」。讓我不得不信，老師們的論述的確非空穴來風、信口雌黃。

父母與嬰幼兒在一起的時間，應著重於言語互動，對孩子的成長來說，這種互動非常重要。最近，有個廣告說家人最常相聚卻最少相處，把現代人家庭成員間的互動形容得非常貼切。有研究顯示，3C讓家庭減少百分之八十以上的語言溝通；一家人明明在一起，居然不是面對面交談，而是使用社群媒體的群組在溝通，這可真是個怪異的邏輯，卻是個稀鬆平常的事。

專家提醒父母，嬰幼兒時期的腦功能尚在發育階段，極需要多元且均衡的刺激，才能衍生更多的腦神經迴路與連結。長時間使用3C，相對的就減少了其它的活動、互動，各方面的發展將處於偏頗的環境。

父母親不要小看孩子玩沙、玩黏土、溜滑梯、扮家家酒、塗鴉等活動，這些活動對孩子的全面性發展很重要。有些父母會怕麻煩，便改以螢幕、鍵盤或觸控的圖像、遊戲APP來取代，誤以為這些程式設計更多元，劇情、顏色更豐富，對孩子的大腦發展有益，這可是天大的誤解啊！

父母是天職 陪伴才盡職

然而，根據研究顯示，兩歲以下的孩子，不論觀看哪種教學影像，都無法讓孩子更聰明，反而增加前面所提及的不良影響。最好是三歲以上的孩子才可以看電視，但仍

需限制在每天一小時以下；長時間使用3C，大人都受不了，何況是發展中的嬰幼兒。

奇怪的是，這類的研究報告及建議很多，各領域的專家、學者也經常大聲疾呼，網路的資料比比皆是，重視育兒的年輕父母怎就視若無睹、不當一回事呢？想必是這些影響不似藥物或病毒顯而易見、危害的程度也不至於立竿見影，這些警告就在疏懶、漫不經心的態度中被自動「屏蔽」了吧？

現在很多資料可以透過手機找到、很多學習可以靠著手機完成，手機可以辦到的事情太多，連聖經、讚美詩、靈糧集、聖靈月刊都可以裝進手機裡。父母重度倚賴手機來安撫嬰幼兒、取代撫慰與呵護；高度信靠學習類的APP來跟進孩子，取代父母的督促與關注；過度使用影像、遊戲陪伴孩子、取代父母的關懷與教導，誤以為這是效率的工具與方法，可以彌補學校、家庭上教育的不足。殊不知，錯誤的認知、懶散的心態已經讓父母應盡的責任、應發揮的功能被取而代之；而孩子所得到的不是更好的教養，卻是偏頗的教導及影響其身心發展的結果。

沒有人會反對父母是天職，但陪伴孩子卻是個極其艱辛且低成就的任務，所耗費的心力數倍於工作。因此，丈夫很容易將責任丟給太太，儘管她是職業婦女，還是得承擔蠟燭兩頭燒的無奈與煎熬，也有將陪伴孩子的責任丟給年紀老邁的父母。他們在體力、智力日漸衰退之際，還得對孫子付出心力，實力有未逮，遂形成隔代教養的諸多問題來。

早期鄉下的父母把孩子野放，丟給戶外農田、鄰家同儕；似乎，比都市的父母把孩子豢養，丟給3C、才藝班還好一些。實際上，沒有父母的陪伴，其成長的過程與結果還是一樣不完整的。

父母的陪伴讓親子產生共同記憶，而這共同記憶則是維繫親子同心的唯一方式！沒有陪伴則沒有共同記憶，沒有共同記憶就會像兩個永遠對不上的頻率。那麼，父母要如何與孩子交心的對話？要如何建立起價值觀？又如何能期待可將信仰傳承下去呢？

很擔心，如果連主內的父母親都不重視陪伴的重要性，會不會有一天也把宗教教育的責任丟給3C，讓孩子在手機上「自我學習」？當孩子問起信仰的問題，父母又不懂時，乾脆叫孩子自己上網去「谷歌」答案³。

你要盡心、盡性、盡意、盡力愛主你的神（可十二30）。

耶穌說愛神是誠命中第一要緊的，而且是最大的。兒女是神的產業，做父母的受託於照管祂的產業，焉能不用盡心思、竭盡能力來教養、培育兒女？如以消極、鬆散、懈怠的態度應付神所託付的重任，將來如何能向主覆命呢？

結語

筆者的孩子們已經二十多歲了，她們也會為偶爾出現的懷舊卡通、人物商品而雀躍，為某些童話故事而喚起其兒時的記憶。然而，最令她們津津樂道、難以忘懷的，竟

是為父的我，在睡前與她們講述的故事，以及與她們談話的那一段歲月……。

竊想，節目主角的周邊商品固然懷舊有趣，但絕不會成為她們將來為人母的典範。父親的作為已然烙印於其腦海，這些甜蜜的回憶，肯定會成為日後她們與自個兒孩子互動的方式。父母所付出的一切，誠屬難能可貴、足以影響孩子的一生，這絕不是3C商品所能做到或取代的。

註：

1. 電腦輔助教學（Computer Assisted Instruction；簡稱CAI），係指運用電腦之交談式或互動式的功能來引介教材，以提供個別或個別化之一種教學環境。
2. 單純性肥胖症，指無明顯內分泌和代謝性疾病的病因所引起的肥胖，屬於非病理性肥胖。
3. 谷歌指Google，是使用搜尋引擎搜尋網路資料的意思。

引用資料：

1. 《輕鬆當爸媽，孩子更健康：超人氣小兒科醫師黃璫寧教你安心育兒》，時報出版。
2. 《螢幕兒童：終結3C使用焦慮的10堂正向數位教養課》，八旗文化。
3. 台灣專注力研究學會理事長、馬偕醫院兒童青少年心智科主治醫師臧汝芬專訪報導。✉