



# 孩子，別當低頭族

◆ 雲林 沈娟娟

滑手機幾乎成了全民運動，公車捷運、行進馬路，甚至駕駛途中；上班開會、課堂餐廳，甚至約會時分……

猶記去年，兒子考上他的第一志願台大森林生態及管理學系，全家人歡喜北上參加家長暨新生入學日。看著這一群新鮮人，我內心獻上滿滿祝福，祈願他們認真努力學習，在已有的基礎上往前邁進，將來都成為安定社會、安邦定國的人才，但看著部分孩子逕自低頭滑手機，無視校長在台上的諄諄教誨，又忍不住嘆了氣。

當晚即有電視媒體播放這則新聞，強調在典禮前，司儀還特意提醒學生不要滑手機、打瞌睡，學生卻依然故我。很多家長看了大搖其頭，更擔憂自己的孩子在這股潮流下，也無可避免的

成為滑手機的「低頭族」。

全民一機滑來滑去，到底在忙什麼？原來是在手機上與親友「Go來Go去」，用圖貼或簡單對話傳情意；手機還可以玩線上遊戲，看電子書、影片，用途還真不少。但是，有必要到這麼全神貫注、手不離機嗎？

雖然很納悶，但想就算了罷，反正與我無關。繼之又想，真的沒關係嗎？最近，有人因為滑手機發生視力減退、眼睛病變、肩頸痠痛、嚴重失眠，甚至過馬路還在低頭滑手機，被車撞飛釀成傷亡，禍患一再出現。

又孩子不斷的滑手機，上課不專心，以後怎麼辦？不學習，如何能安定社會、安邦定國？於是，每回與孩子互動，都會叮嚀不要一直玩電腦、滑手機，因為經常反覆提醒，孩子已經有點不耐煩了，但是，我真的很不放心呢！

現今社會，不僅大大小小的孩子分辨不出好與壞，連大人們也一頭栽入手機世界，曾看過有父母親忙著各自低頭滑手機，把才一、二歲的孩子夾在中間讓他自己玩，等哭鬧了才抬頭逗弄，非常離譜。

既然，很多大人們做了很壞的示範，怎能要求孩子「聽話」？

求助學校、請求老師幫忙？但似乎學校老師也無法有效規範。

政府呢？有沒有什麼好方法可以救救我們的下一代？

請千萬不要讓我們的孩子，因為滑手機、玩電腦，而大大喪失了未來的競爭力啊！



# 放下 3C 湧動真情

◆ 新北市 翁靖穎

下課了，我看到孩子們還待在教室裡，不約而同在各個角落忙一件事——滑手機。為什麼孩子們下了課，不是聊天、跑合作社、上圖書館？

3C 產品影響腦波、環境、人際關係，對身心的危害這麼大，我很想幫助孩子們遠離 3C 的危害。去年擔任雙溪高中圖書館主任時，就想要利用生命教育月來辦宣導活動。

想歸想，但是困難重重，尤其心裡害怕得很——一怕，說教，學生很難接受；不說教，怎麼教？二怕，學生不報名怎麼辦？三怕，老師不參加怎麼辦？

擔心學生不報名，不是沒來由的。雖然雙溪高中連續多年在生命教育月舉辦「飢餓 12」活動，學生反應熱烈，因為他們很樂意餓十二小時，體驗許多遭受天災、疾病而流離失所的老弱婦



▲拒當低頭族，體驗成功！（前排右四為翁靖穎老師）

孺們飽受的飢寒之苦。但如果換活動，且是衝著他們喜歡的手機對症下藥，真怕學生反應冷淡。

看了微电影《溫度》，才化解我的猶豫。

片中女主角正值青春年少，容易引起年紀相近的學生們共鳴。這名女學生一心嚮往和同學真誠交流，然而她看到的是同學們上課拍筆記不抄筆記、下課滑手機不太理人、聚餐拍美食不會熱情互動。她喜歡和同學們在圖書館裡看書傳字條的回憶。故事最後，她終於如願找到知心好友，長期冰冷的心情終於回溫。

《溫度》的柔性勸導之後，我結合另一部影片，介紹「電子垃圾」對環境的影響。有了這兩部片子，我就有辦活動的信心了。

我們號召師生一起來參加「禁用3C產品體驗活動」，結果全校六百多名師生共有二百多人報名。

老師的影響力最大，但是一開始時沒人報

名。幸好學生主動詢問為什麼他們的老師沒參加，我順理成章的請學生邀請老師參加，結果全校老師都接受學生的勸說報名參加。

參與活動的師生在那一天全部交出手機，並宣示：「沒有手機的十小時當中，要體驗人與人之間真誠互動的溫度，並為地球資源與環境盡一份心。」

大家交出手機，然後看電影《溫度》，開始體驗沒有手機的一天。學校還頻頻廣播打氣，鼓勵學生堅持下去，午休時更集合起來寫心得卡。

學生的心得很有「體驗」。有人說：「以前沒有手機時，上課比較心無旁騖，會認真抄筆記。」有人發現：「跟同學互動的言語、表情，不是一張貼圖可以帶過的。」有人說：「沒了手機的十小時，讓大家下課願意到外面走走，看看溪流、到圖書館借書。」有人說：「上午很不習慣，一直不自覺的要去找手機傳訊息，才發現手機根本不在，而驚覺自己如此依賴它。」這一連串的心靈提升，是從放下3C開始的。

活動當天譜出插曲，學校主任在到校外開會沒帶手機，我居然就不知道怎麼連絡上他。事後細想，只要查到那所學校電話，就找得到了。活動結束取回手機時，我竟然感到「如釋重負」，這才發現自己對手機的嚴重倚賴，可見一斑。

舉辦活動原本期待孩子們不要滑手機，期待影響老師帶動學生改變，但最後，我發現最該改變的人，竟然是我自己。

今年，我雖已經調轉另一所學校，但我想要幫助師生認識3C產品過患的熱情還在持續……