

給家長的一封信—— 當育兒遇上科技 父母不必獨自承擔

◎新北市立土城醫院社服課社工師 鄭詠萱

「每次帶孩子外出吃飯，只要他一吵鬧，餐廳裡的人就會投來異樣的眼光，為了不打擾到別人，我只好給他看平板。」安安的媽媽一邊說著，一邊露出帶著一絲愧疚的笑容。安安是一位有過動症狀的孩子，對聲音和畫面特別敏感，為了避免他在公共場合中過度躁動，干擾他人，家人幾乎不敢帶他外出用餐。對媽媽而言，平板不是一種放任，而是她能短暫喘口氣的工具，是在現實壓力下，不得不做的選擇。

在這個 3C 產品普及的時代，手機和平板早已成為許多家庭的「育兒幫手」，用來安撫哭鬧的孩子、陪伴用餐、播放兒歌故事，甚至學習數字與語詞，螢幕早已融入我們的生活日常。然而，隨著短影音快速切換，鮮豔色彩與強烈聲光刺激不斷出現，越來越多家長發現，孩子似乎愈

來愈難以專注，也更難靜下心參與靜態活動。

在與這些家庭互動的過程中，我時常提醒自己：在我們談教養策略、談親子互動之前，是否已經先給了家長足夠的理解與體諒？因為，他們並不是不知道「孩子不該長時間看螢幕」，他們只是太累了，沒有人能接手，資源難以取得，孩子的情緒與行為又難以預測，他們所做的，是在力所能及的範圍內，努力讓生活不至於失控。

當然，我們仍會一起討論可以調整的方法，例如，幫助孩子建立「預期感」，在觀看前就說好：「看完這一集就要休息喔」，能幫助孩子更順利地接受結束時間，減少情緒衝突。又或者使用電視螢幕代替手持裝置，家長可以用遙控器協助結束畫面。但最長遠、也最溫柔的方

式，還是從親子共讀開始，每天5分鐘，慢慢培養孩子的專注力與親子間的互動連結。

其實，3C 本身並不是原罪，在高壓的育兒現實中，能夠適度使用科技，清楚劃定界線，本身就是一種智慧的選擇。科技不是敵人，它可以是工具，也能成為親子溝通的橋樑。但我更想說的是父母心中的焦慮與不安，也值得被看見、被理解。

許多正在接受早療的家庭，內心深藏著對「標籤」的擔憂，害怕孩子被貼上「不乖」或「不正常」的印象。有些孩子因為行為上的挑戰被幼兒園退回，家長

只好親自照顧，卻也因此減少了孩子與同齡人互動的機會。這樣的家庭常常在社會中感到格格不入，甚至只是想帶孩子到餐廳或公園走一走，都可能面對異樣的眼光與無聲的批評。

如果這個社會能少一點比較與責備，多一點理解與包容，也許父母就不會這麼孤單，也不必每一天都在「怎麼又讓孩子看平板了」的自責中度過。身為一位早療社工，我們雖不是治療師，但我們是陪伴者，是傾聽者，更是連結家長與資源、支持的橋樑。願我們的角色，不只是提出建議，更能像一盞溫柔的燈，照亮家長在育兒路上最感無力的時刻。

最後，也想輕聲地提醒家長，如果對孩子的發展有任何擔憂，請勇敢尋求協助，早期發現、早期療育，是給孩子最溫暖、也最堅實的支持。

願這封信，能讓家長知道——你並不孤單。

你已經很努力了，真的。✿

