

怎麼辦？ 我的孩子迷上 電子屏幕





前言

孩子與電子屏幕

「小孩子想看電視，就應該讓他們儘量多看！」

這是十年前一位鄰居給我的忠告。她說：「他們會學到很多，也會變得更聰明！」當時我禮貌性地點點頭，但隨後便在照顧幼兒的忙碌中忘了這番話。

十年過去了，新穎的電子屏幕產品不斷問世，受歡迎的程度甚至超越了電視。孩子追逐著最新款

的智慧型手機與平板電腦，無論在相約遊玩、社交活動或家庭聚餐的場合，孩子埋首電子屏幕已司空見慣。令我不禁想到：如果是在今日社會，我的那位鄰居還會勸我讓小孩多看電視，想看多久就多久嗎？

時下的電子屏幕產品與電視不同，它們的用途廣泛，而且隨時隨地皆可使用。孩子用電子屏幕產品來做學校的研究報告、與朋友聊天，同時也用來做娛樂消遣，包括玩虛擬實境遊戲、觀賞點播節目、聽音樂，或是查看社群媒體傳來的最新消息。在今日，只要用指尖一點一滑，就可滿足你想獲取知識、傳達訊息、社交娛樂等多樣需求。

對有些人而言，這聽起來或許很美妙，但也有其潛在的危機：

「我要沒收你的手機三天！」美柔說。
11歲的小倫哀號著說：「媽！我沒有手機活不下去！妳如果把它沒收，我不如死了算了！」美柔感到自己的心揪成一團。這時小倫開始哭鬧，她覺得自己也很想哭，心中百思不解：「為什麼手機對兒子這麼重要？」

談到手機等電子屏幕產品時，很多父母都難免感到憂心，我何時該讓孩子擁有自己的手機？要定下哪些使用規則？如何防止孩子太過沉迷？這些還只不過是家長的一小部分疑問。

我們這些基督徒家長是孩子靈命的守護者，因為我們有責任培育孩子成為門徒，教導他們上帝的道。箴言22章6節告訴我們，要「教養孩童，使他走當行的道」，而這也包含了要引導他們善用電子屏幕產品。同時，上帝的話也提醒我們，在教導孩子時心裡應存著愛，就是那恆久忍耐又有恩慈、不輕易發怒、凡事包容、相信、盼望和忍耐的愛（哥林多前書13章4-7節）。

在深入探討如何以慈愛來引導孩子之前，重要的是我們首先要認識到，電子屏幕產品只是一個平台，它可能帶來極大的助益，也可以是個危險的工具。它會帶來正面或負面的價值，則取決於孩子如何使用它。第二個重要認知則是，我們所能採取的關鍵行動並非明定規則或諄諄教誨，而是不斷地為此禱告。

因此在開始行動之前，讓我們先為孩子禱告，使他們能有受教的心（箴言13章1節），同時也為

我們自己禱告。在跟孩子談到使用電子屏幕產品的議題時，我們目前採取的態度是否對孩子有損無益？我們是否已經想要放棄，因為怎麼說孩子都不明白？別氣餒！讓我們回到上帝面前，向祂坦承我們的軟弱和所遇到的挑戰。上帝是我們偉大的安慰者，是樂於幫助我們的謀士，唯有祂能救贖我們與孩子。讓我們祈求上帝賜下謙卑的心，使我們懂得先敬畏祂，並求祂賜我們智慧懂得用愛心與孩子溝通，將上帝的真理有效地傳遞給孩子。

在這本小冊子中，我們將深入瞭解電子屏幕產品的四大主要功能，也就是作為(a)獲取知識、(b)即時通訊、(c)社交溝通、(d)娛樂消遣的媒介。同時探討如何幫助孩子在這四種個別情況中，運用聖經所教導的智慧。本書也將提供能吸引孩子的話題，讓父母能與孩子展開談話，因為惟有透過經常交談，才能幫助孩子培養屬上帝的智慧。最後在本書的末章，還附上一些實用的建議給父母參考。

現在讓我們一起來探索吧！

萬恩然 (*Ruth Wan-Lau*)

目錄

(一)	
獲取知識的媒介	7
(二)	
即時通訊的媒介	13
(三)	
社交溝通的媒介	21
(四)	
娛樂消遣的媒介	27
(五)	
實用的建議	35

作者：萬恩然 (Ruth Wan-Lau)

譯者：郭書蓁

編輯：胡媛媛、蘇鳳嬌

審稿：朱尉寧、呂翠夏、羅婉儀、劉芸仙

封面影像：© Shutterstock.com

封面設計：覃玉麗

版權所有 © 2020 Our Daily Bread Ministries，請勿翻印。

所有的經文若無特別註明，則表示引自和合本聖經。



(一)

獲取知識的媒介

「媽咪，妳看我的報告！」澤維自豪地說。12歲的他剛完成了一份地理報告，主題是有關印度環境污染的問題。其中許多跟主題相關的詳細數據、照片和影片剪輯，都是從網路搜尋得來的。「你兩個小時就做完了？看起來很專業喔！」母親玉芬說道。「對呀，我剛剛上網查的，」克倫回答，「超簡單的！」

在網路上所能找到的資訊，其龐大的程度是令

人難以想像的。在現今世界，孩子能享受前所未有的網路便利，輕易取得海量的知識。因此，年紀較小的孩子可以利用電子屏幕學習閱讀、書寫和算數；較大的孩子也能透過APP解決幾何問題，甚至藉由線上教學影片來學打鼓。此外，還有無數個討論時事、歷史、藝術文化與科技的網站，其中不乏為孩童量身打造的網站。電子屏幕已成為孩子獲取知識的主要管道。想知道該如何煮熟一顆蛋嗎？想知道你最喜歡的樂團有哪些消息？或是初訪某處的最佳大眾交通路線？去請教Google！電子屏幕已成為孩子探詢知識時的首選，是萬事通與最即時的知識來源。

能隨手取得資訊固然有用，但知識增長並不等於智慧加增。上帝的話語告訴我們何謂智慧：

「敬畏耶和華是智慧的開端。」（箴言9章10節）

智慧的核心乃是敬畏上帝。一個有智慧的人無論是思想、言語或行事為人，都渴望能討上帝喜悅。有智慧就是懂得分辨何事能討上帝的喜悅。

這要如何應用在上述關於電子屏幕的討論呢？電子屏幕上的知識會以文字、相片、影片及音樂

等各種形式出現，我們若想教導孩子智慧之道，就該引導他們學會分辨，因為屏幕上一切所見的並不都榮耀上帝；同時，智慧也包括使用電子屏幕時，要能做出討上帝喜悅的決定。

孩子大多喜愛學習和探索，他們有無窮的好奇心，但光有知識卻缺乏洞察力去察驗哪些是不討上帝喜悅的事，卻可能導致他們受到傷害。

7歲的莎莎在學校常和阿凱玩在一起，有些同學便拿他們開玩笑說：「阿凱是莎莎的男朋友！」還在他倆經過時故意做出親吻的聲音。有一天，莎莎用爸爸的平板電腦上網搜尋「親吻」二字，卻傻傻地點閱了一個不適合她觀看的影片。爸爸見她在看影片便問：「你在看什麼呢？」看到莎莎所看的影片，爸爸被嚇壞了。

在這個知識隨手可得的世界，及早開始培育孩子擁有屬上帝的智慧，也就顯得愈重要。知識愈容易取得，對智慧的需求就愈加迫切。由父母控管並過濾掉不適合孩子年齡觀看的內容，固然有效，但卻並非萬無一失，因為更重要的是，這樣的監控並不能在孩子心中滋養出智慧。到頭來，惟有智慧的

心才是關鍵所在，孩子能分辨哪些事討上帝喜悅、哪些不討上帝喜悅，才能靠自己做出尊榮上帝的決定。

與孩子談談

要栽培孩子懂得分辨何事能討上帝的喜悅，就需要透過持續的對話，讓孩子參與其中。你可以試著和孩子談談下列話題：

- a. **知識是寶貴的，但擁有尊榮上帝的智慧卻更為重要。**知識與智慧有什麼不同？討論一些可以區分兩者差異的實例。聖經說智慧是從哪裡來的呢？
- b. **你所閱讀、觀看或聆聽的，並不一定都能榮耀上帝。**問問孩子，他在屏幕上看過哪些不能榮耀上帝的內容？可以和孩子一起瀏覽某個新聞網站，並討論若把所有跳出來的新聞報導、廣告和小短片都點開來觀看，為何可能不是上帝所喜悅的？討論一下當你看到一些內容是不合宜、不尊榮上帝的，可以怎麼做？
- c. **可以點閱不代表應該點閱。**「可以」和「應

該」有什麼區別？在我們決定做某件事之前，有沒有考慮能否討上帝喜悅呢？

- d. **如果不確定做某事是否明智，該去問誰？**要讓孩子清楚知道，父母就是他們詢問的首選，也是他們尋求幫助的對象和即時的智慧來源，並且還要讓他們知道，你所得來的智慧乃源自於聖經，而非網路。
-

禱告

主啊，願我能成為傳達祢智慧的管道。

請幫助我教導孩子敬畏祢、
討祢喜悅，並尊榮祢的名超過一切。

求祢賜給我教導孩子的時機，
也使我們有良好的溝通。

願他們能看重智慧更甚於知識，
並培養出上帝所喜悅的洞察力，
懂得分辨自己在電子屏幕上所閱讀、
觀看和聆聽的一切，是否討主喜悅。



(二)

即時通訊的媒介

電子屏幕不僅已成為孩子獲取知識的主要來源，它也日漸成為孩子主要的通訊媒介。

電子通訊設備最突出的特徵就是即時，這有助於強化家庭連結。例如當父母身在國外，可以利用即時的影音通訊和孩子保持聯絡。可是即時通訊往往也意味著持續通訊，這種即時取得聯繫的能力，卻演變成無時無刻保持聯繫的需求。結果，使人一直保持上線狀態，例如永遠瀏覽不完的娛樂選項，

往往使我們忘記一個重要的聖經真理：光陰有限。

詩篇記載了摩西的禱告說：

「求祢指教我們怎樣數算自己的日子，好叫我們得著智慧的心。」（詩篇 90 篇 12 節）

有智慧意味著明白光陰有限，並選擇以平衡且尊榮上帝的方式來使用時間。孩子若花太多時間在電子屏幕上，會有下面三大損失：

一、損失與家人相處的時間

首先，孩子可能損失與家人之間建立緊密連結的機會，特別是與父母之間的連結。我們接孩子放學時，他們是不是有一搭沒一搭地回話，因為正忙著滑手機？又或是家庭聚餐時，孩子是不是對我們的詢問充耳不聞，因為正忙著傳訊息給朋友？

像這樣同車共乘或同桌共餐時，人雖近在眼前，心卻分處兩個世界，將造成家庭關係的疏離。若孩子花在電子屏幕上的時間超過與我們相處的時間，我們會失去以上帝的光照亮他們生命的寶貴機會。

14歲的傑瑞在校目睹霸凌事件時，暗中在手機裡錄下了這段影像。雖然學校曾

告誡學生要舉報任何霸凌事件，但傑瑞怕自己會被惡霸發現是舉報者，因此保持靜默。

「今天上學還好嗎？」傑瑞進門時，母親若詩問道。但他沒作聲，而是打開即時通訊APP，將影片傳給幾個朋友。「我該怎麼辦？」他寫道。回應很快就湧入，其中一個朋友寫著LOL（意即：大聲地笑），其他回應也大同小異。「怎麼了？」若詩問，但傑瑞卻不理她。「大部分朋友都覺得這段影片沒什麼。」他想著，「我想應該不用報告老師吧！」這麼一想，他決定把影片刪除。

孩子對即時通訊的依賴，是否造成了親子之間停止交流？我們是否錯失影響孩子生命的機會，他們最需要我們引導的情況下，無法以尊榮上帝的方式引導他們？雖然孩子徵詢朋友的意見並無可厚非，但我們渴望能與孩子建立密切關係，讓孩子能將我們的忠告存記在心。然而一旦家庭關係疏離，就很難做到這一點。

二、損失與上帝相處的時間

其次，即時通訊也可能影響孩子的靈命成長。當屏幕上湧現大量即時訊息時，我們的自然本能就是立即瀏覽。

11歲的可儀坐立難安，因為爸爸規定在教會作禮拜時「嚴禁手機」，但她每隔幾秒就很想拿出手機查看一下。就在這時，坐在她身旁的朋友菲比拿出了手機，開始讀訊息。可儀便也跟著拿出手機，心想：「反正我都沒辦法專心聽牧師講道，何不也來讀一下訊息！」

即時通訊會讓人更分心、更無法以上帝為中心。有句話說：「如果不能每時每刻以耶穌為主，那耶穌就根本不是你的主。」電子屏幕是否讓我們的孩子分心，使他們不再專注於生命中最重要的人物——救主耶穌基督？他們的快樂是否來自與朋友即時、不斷地聯繫，而非與耶穌之間即時、不斷地連結？

當我們接受耶穌為救主，相信祂在十字架上為我們受死贖罪時，我們與上帝的關係就恢復了，但這份關係不只停留於此。我們要經常地與主親近，

聆聽並默想祂的話語，禱告與唱詩讚美主。這不只是在教會，而是在家中也當如此行，這不是三心二意，而是全心全意地讓與主談心成爲我們日常生活的重要部分，那麼我們與主的關係就會持續得到滋養並成長。耶穌是葡萄樹，我們是枝子，祂告訴我們只要常在祂裡面就能多結果子，但離了祂就什麼也不能做（約翰福音15章5節）。

三、損失讓身體休息的時間

最後，即時通訊可能會造成身體缺乏休息。電子屏幕的藍光與瀏覽的內容在孩子腦內引發的多巴胺興奮效應，會讓他們即使已精疲力盡卻依然情緒亢奮。已有許多研究指出當前電子屏幕對孩子造成的負面效應，特別是對孩子睡眠習慣的影響。至於聖經的觀點則是：安然睡覺是上帝的賞賜（詩篇127篇2節）。我們的孩子是否損失了寶貴的睡眠，而無法在日間專注於上帝所賜的任務？

與孩子談談

孩子使用電子產品的時間愈長，他們與家人就愈疏離、愈不懂如何與人相處，而且愈發睡眠不

足。因此我們找出方法向孩子強調，聖經所教導的真理乃是光陰有限，需要適當地使用它，不要失去平衡。你可以嘗試以下列這些話題來展開對話：

- a. **光陰有限，要明智地使用。**一起閱讀詩篇90篇12節，瞭解「數算自己的日子」是什麼意思？你是否時刻都力求明智地使用時間？
- b. **珍惜並強化家庭關係。**與孩子一起建立一套家庭價值觀，包括強調「固定的家庭時光」與「開誠佈公」。可以一起討論為何這些家庭價值觀對建立家庭關係如此重要，以及為何與使用電子屏幕相比它們更應被重視。
- c. **訂定無電子屏幕的家庭時光與靈修時間。**決定哪一個時段是無電子屏幕的固定家庭時光與靈修時間。可以在這些時段和孩子玩賞罰遊戲，規定誰先拿出手機就要受罰，例如罰他洗碗或幫全家人按摩。
- d. **把靈命成長放在第一位。**一起閱讀約翰福音15章5節，討論有哪些具體做法可以讓我們時刻活在基督裡。詢問孩子：花時間滑手機可以幫助你與基督耶穌更親近嗎？

- e. **規定睡前不看電子屏幕。**讓孩子閱讀有關於電子屏幕對睡眠帶來負面影響的文章，並與他們一同探討其嚴重性。與孩子討論每晚該幾點關機，並將手機或其他電子屏幕產品放在一個大家都看得到的地方。
-

禱告

主啊，幫助我能與孩子更有效地溝通，
讓他們明白花太多時間
在電子屏幕上會有哪些損失。
求祢賜我智慧能與孩子好好討論：
為何要數算自己的日子，
為何家人之間需要緊密的連結，
為何靈命必須有所成長，為何需有充足的休息。
願祢的話語激勵我的孩子順服祢，
讓祢的智慧指引他們正確地使用電子屏幕。



(三)

社交溝通的媒介

孩子使用電子屏幕不只爲了通訊，更爲了社交。在過去，人們會和朋友一同外出參加社交活動，像去打籃球或去新開的餐廳嘗鮮。現今，孩子則是相約上網打遊戲（甚至包括線上籃球！）或上社群APP聊天，而不再相約吃飯聊天。電子屏幕已成爲孩子最主要的社交溝通管道。

在前一章，我們討論了花時間上網所造成的損失。在這一章，我們要先來看看屏幕社交的三個典型特徵，然後從上帝的話語中尋求引導。

一、是隨意的

首先，要知道屏幕社交通常是隨意且非正式的。使用者可以在瞬間完成文字輸入、貼文、分享、轉發等動作，卻並未思考自己在做什麼。屏幕社交的隨意特性，從網路上所交換的龐大資訊量即可看出。身為父母的我們可能會對海量的數位資訊卻步，但我們的孩子出生在這樣的時代，他們卻覺得這些龐大的訊息量再正常不過。網路是一個巨大無比的非正式空間，而孩子喜歡在其中交際。舉凡交換表情符號、聊網路火紅話題、互寄圖像、短片和笑話，或是上網對打遊戲，都是他們交友與閒聊的方式。

二、是未經過濾的

其次，屏幕社交的資訊通常是未經過濾的。因為這樣的交際是躲在屏幕後面進行的，人們的言行舉止較不受拘束，便可能說出或做出面對面時不會做的事。這樣的溝通方式是即時、非正式又未經過濾的，所以很容易引發衝突，這也使網路愈來愈常硝煙瀰漫；有時一封郵件、一則即時傳訊或社群媒體上稍具挑釁意味的言論，就會引發「網路論戰」，在線上對罵或做人身攻擊。

三、是無須負責任的

第三，屏幕社交可能使人缺乏責任感，因為即時留言可以刪除、APP上的內容可能沒隔多久就蒸發、社交網站和電郵的帳號也都難以追查；導致釣魚網站、垃圾廣告郵件和網路霸凌不斷增加，同時有愈來愈多不良內容在網路上流傳。這似乎形成了一個等式：

匿名＝無須為後果負責＝百無禁忌

聖經對屏幕社交的原則

電子屏幕開啓了一個世界，提供即時、隨意、無拘無束且匿名的溝通方式。而網路更是一個混亂的空間，孩子在其中基本上可以暢所欲言、隨心所欲，而且不須為後果負責。因此，當孩子們遨遊於這空間時，有哪些聖經裡的智慧話語能引導他們呢？我們來看看在馬太福音12章36節耶穌所說的：

「我告訴你們，在審判之日，人將為自己所說的每一句閒話負責。」（新普及譯本）

「閒話」這個字眼，據聖經學者描述，是泛指一切無意義的空話，沒用或無益的話語，以及每一

個惡劣、虛假甚至惡意的指控。在這裡讓我們停下來思想：孩子在電子屏幕上所進行的社交有多少可以算是「閒話」？如果將馬太福音12章36節用現代的話來說，可能是：「我告訴你們，在審判的日子，人將要為自己在屏幕上的留言、貼文、轉發、點閱或瀏覽的一切負責。」

那麼孩子要如何才能有智慧地在線上進行社交？有智慧意味著，知道自己在網路上的一切言行都要對上帝負責。一件不榮耀上帝的事，就算沒人發現，仍是不應該做的。有智慧也代表上網時能應用聖經所提出的黃金法則（馬太福音7章12節），問問自己：我想要別人用這樣的留言、貼文或轉發訊息來談論我嗎？若是不願意，那我就不該對別人這麼做。

有些人可能覺得跟孩子強調這些經文，好像是做父母的在威脅他們要「守規矩」，否則會被上帝「處罰」，但事實並非如此。身為父母，我們最大的心願就是謙和地將上帝的道完整地教導孩子，讓他們學習敬畏主，知道敬畏上帝乃是智慧的開端。我們要幫助孩子明白，上帝雖然愛我們且透過祂兒子耶穌的犧牲賜恩典給我們，但同時祂也是聖潔的，這位聖潔的上帝要我們為自己的言行負責任。

在與孩子談到聖經中上帝這不變的準則時，我們要格外小心，要記得以溫和的態度分享上帝的真理，不要讓孩子灰心喪志。同時我們要謙卑地祈求上帝，讓祂的準則能扎根於孩子心中，並求主幫助孩子全心遵行祂的道，好得著祂所賜的真正福分。

與孩子談談

找機會與孩子談談本章所探討的議題，鼓勵他們培養出在線上言行一致，並討上帝喜悅的態度：

- a. **你在電子屏幕上看了哪些可能上帝不喜悅的東西？**問問孩子他們曾否旁觀或涉入任何線上的對罵或人身攻擊，聊一下這樣的經歷，並討論日後如何避免陷入同樣的情境。
- b. **我們在線上的言行都要向上帝交帳。**與孩子一起閱讀馬太福音12章36節，並與孩子討論他最近貼的幾則動態消息，或最近參與群組聊天的內容。問孩子：如何才能避免陷入「閒話」的對談中？一起閱讀以弗所書4章29節，並和孩子討論：該如何做才能確保自己在屏幕的社交行為是有益的且能造就人？

- c. 你曾目睹或經歷過哪些網路霸凌事件？與孩子一起閱讀馬太福音7章12節，和孩子討論：在網路霸凌的情境中，如何應用聖經提出的黃金法則？
-

禱告

主啊，賜我機會與孩子有建設性的溝通。
求祢幫助孩子在使用電子屏幕時能討祢喜悅，
知道自己一切所說所行的都要向祢負責。
願他們在與人溝通時能遵行祢的黃金法則，
使他們的言語常常充滿著恩慈。



(四)

娛樂消遣的媒介

到目前為止，我們討論了電子屏幕是孩子獲取知識、即時通訊與社交溝通的主要媒介。此外，電子屏幕也成為孩子娛樂消遣與接觸媒體的主要管道。雖然使用電子屏幕來娛樂消遣有不少好處，但我們也要小心其潛在的危險。

世俗的價值觀

首先，就是孩子可能透過屏幕學到父母並不

樂見的世俗價值觀。一些社交媒體如：微信、Instagram與Snapchat，或娛樂性媒體的YouTube與iTunes等，都涵蓋了範圍廣泛的內容，從相片、音樂到視頻與電影，無所不包。這些內容都可能對孩子的世界觀產生影響。

10歲的美美喜歡追蹤名人的社群粉絲頁，這些名人手裡提的名牌包和身上穿的衣服常讓她驚羨不已。當她瀏覽照片時，也不禁讚嘆：「這個明星的皮膚超好的！」「要是我能擁有她那樣的身材，該有多好！」於是她開始想怎樣才能再減幾公斤。

孩子所接觸的媒體會影響他們的思考、感受與言行舉止，也會改變他們對事物的接受度、渴望程度，以及價值判斷，並左右他們看待他人與自己的眼光。有研究顯示，社群媒體會引發比較，讓人必須透過他人的肯定，才能滿足被認可的需求。如此一來，在社群媒體中愈活躍，可能導致對自己的生活愈不滿。

現今社會數位媒體如洪流一般鋪天蓋地而來，孩子必須學會如何「逆流而行」，否則他們就會隨

波逐流。在馬太福音6章22-23節，耶穌說道：

「眼睛就是身上的燈。你的眼睛若瞭亮，全身就光明；你的眼睛若昏花，全身就黑暗。你裡頭的光若黑暗了，那黑暗是何等大呢！」

耶穌提醒我們，要注意自己接收了哪些訊息，對進入我們心靈的事物好好把關。有智慧意即會照上帝的話語來衡量所遇見的每一件事，而不只是順著潮流走；這也意味著在乎上帝的認可，更甚於朋友或線上「粉絲們」的贊同。有智慧也表示會不斷地評估電子屏幕上經常接觸到的訊息，並自問：對於這些訊息，上帝的話語是怎麼說的？

上癮的危險

雖然少量的娛樂活動可以幫助紓解壓力，但今日電子屏幕所提供的娛樂卻能讓人上癮。因為線上遊戲和電玩不只提供視覺刺激與實境體驗，還經常加入了即時酬賞的機制，鼓勵玩家一直玩下去。

9歲的樂樂把書包一丟。他有堆積如山的功課，但他卻不去寫作業，反而按下遊戲機上的開機鍵，還為自己找了個合理的

解釋：「一點點娛樂可以讓我唸書更有勁！」於是三個小時渾然不覺地溜走，而他還掛在遊戲機上。

遊戲只是電子屏幕上會使人成癮的眾多娛樂項目之一。其他還包括：可透過串流媒體服務（如Netflix）或線上視頻網站（如YouTube）觀看的卡通、視頻、電視節目及電影。有人可能會問：不是孩子大一些就不會再吵著要看電子屏幕了嗎？我只需要等他們長大就行了，不是嗎？但不幸的事實是，屏幕成癮的人愈來愈多，受影響的孩子無論男女，年齡都越來越小。此外，研究也顯示，這種不良習慣會改變大腦運作的模式，而且改變一旦發生，成癮現象就愈難戒斷。因此父母在這方面對孩童的引導，也就愈加重要。

相較於影視娛樂誘人的呼喚，上帝的話語卻是召喚祂的兒女要培養節制的品格，因為那是聖靈所結的果子之一（加拉太書5章22節）。

保羅寫道：

因為上帝救眾人的恩典已經顯明出來，教訓我們除去不敬虔的心和世俗的情慾，在今世自守、公義、敬虔度日，等候所盼

望的福，並等候至大的上帝和我們救主耶穌基督的榮耀顯現。祂為我們捨了自己，要贖我們脫離一切罪惡，又潔淨我們，特作自己的子民，熱心為善（提多書2章11-14節）。

上帝藉著祂的兒子耶穌基督在十字架上為我們而死的恩典，拯救我們脫離永遠的刑罰。這一份恩典的禮物使我們能向世界說不，並活出節制的品格。然而，這種自制力又是如何產生的？當我們每天更深經歷上帝的同在、與祂同行，我們就不會如此渴求世界所提供的一切，包括這些逃避現實、感官刺激與自我膨脹等層出不窮的娛樂選項。有耶穌做我們的安穩倚靠，我們可以活出「自守、公義、敬虔」的生命（提多書2章12節）。

那麼，我們的孩子需要什麼才能在屏幕成癮的巨浪衝擊下站立得穩呢？他們的靈魂深處需要基督帶來的滿足以解除靈裡的乾渴，並幫助他們抵擋這世上屬肉體的誘惑，使他們不致忘記永恆的盼望而在當下放縱自己。有智慧即意味著，明白基督的豐富能完全滿足我們。我們的孩子需要的是福音真理。

與孩子談談

嘗試讓以下的話題融入日常對話中。讓孩子明白聖經如何看待這些世俗的娛樂及其背後的價值觀，並幫助他們能「逆流而行」：

- a. **注意媒體所隱含的訊息。**和孩子一起看社群媒體上張貼的照片，聽一首流行歌或看一部電影。詢問孩子：這段內容所傳達的訊息是什麼？這些訊息告訴你哪些事物是可以接受、令人嚮往或有價值的？要按照聖經的教導衡量一切事物，不要只是隨波逐流。花時間和孩子討論：上帝的話語對這些訊息有何評價？聖經也說這些事物是可以接受、令人嚮往和有價值的嗎？世俗的觀點如何影響你對這些訊息的回應？你該如何按聖經的教導回應呢？
- b. **對進入你心靈的事物要好好把關。**與孩子一起閱讀馬太福音6章22-23節，談談為何要注意感官所接收的訊息，為何保護自己的心思意念如此重要。
- c. **不要被任何事物轄制，要有自制力。**與孩子一起閱讀加拉太書5章22節，並與孩子討論，就使

用的時間和觀看的內容而言，自制力意味著什麼？問問孩子：如何看出一個使用電子屏幕的人有沒有自制力？如何操練自己使用電子屏幕時的自制力？

- d. **分享福音真理**。與孩子談談電子屏幕能帶給他們什麼，並與福音真理所帶給他們的做比較。幫助他們瞭解，耶穌能滿足我們所需的一切。與孩子一同探討：我們該從哪裡獲得真正的安全感與自我肯定？鼓勵孩子轉向基督，而非轉向電子屏幕；尋求上帝的話語，而非尋求社群媒體或聊天群組的話語；常俯首禱告，而非埋首手機。
-

禱告

主啊，幫助我的孩子能遵行祢話語的教導，
懂得分辨社群媒體中的訊息。
求祢讓他們不受電子屏幕的轄制，
而是擁有從祢而來的自制力。
幫助他們被基督的豐富所吸引，
不致沉迷於無法滿足人心的屏幕娛樂中。



(五)

實用的建議

怎麼辦？我的孩子迷上電子屏幕！電子屏幕可以獲得取之不盡的知識、即時通訊、社交溝通和娛樂消遣。如果孩子沉迷電子屏幕讓你感到憂心，別忘了：引導孩子善用電子屏幕永遠不嫌早，也永遠不嫌晚，而且現在就是你用心教養子女的最佳時機。以下是我們前面所討論的重點整理，以及一些實用的建議。

關於電子屏幕的事實

- 電子屏幕提供知識，但你還需要有智慧來分辨什麼是上帝所喜悅的、什麼不是。
- 電子屏幕提供即時通訊，但整天上網也相對會有其他損失。讓我們留些時間給家人和上帝，並安排休息的時間吧！
- 電子屏幕提供社交溝通的平台，但我們在網路上所說的、所做的一切都要尊榮上帝。
- 電子屏幕提供娛樂消遣，而基督的豐富所提供的乃是永生。讓我們按照上帝話語的教導，來衡量媒體所傳達的訊息，並操練自制力。

聖經對電子屏幕的觀點

有智慧意味著：

- 要懂得分辨網路上哪些內容討上帝喜悅。
- 能意識到光陰有限，並選擇以平衡的方式來使用它。
- 知道我們在網路上的所言所行都要對上帝負責。
- 意識到一件不榮耀上帝的事情，就算沒人發現

也不應該做。

- 懂得按照上帝話語的教導來衡量網路上所接觸到的一切，而不是隨波逐流。
- 知道基督的豐富遠超過我們所需要的一切。

實用的建議

以下有五個實用的建議，可以幫助你引導孩子善用電子屏幕：

1. 制定使用電子屏幕的規範，就像家裡可能有禮儀規矩或做家事的規定，可在其中加上使用電子屏幕的時間（如：每天或每週不得超過多少時間，超過什麼時間就不能使用）、方式（如：不得下載新的APP或未經同意不能玩某些遊戲），以及地點（如：不能在臥房使用電子屏幕）。一開始就要嚴格執行，讓孩子知道只要他們獲得你的信任，就可獲得更多自主權。但有一條規則是沒有商量餘地的：孩子任何的電子屏幕產品或帳號的密碼，都要讓你知道。
2. 利用家長監控功能，限制孩子在電子屏幕上的活動及使用時間。

3. 公開透明原則，營造開誠佈公的氣氛，讓你和孩子都可以觀看並討論彼此電子屏幕上的內容。
4. 共享電子屏幕時間。例如一起玩線上遊戲、看電影、聽音樂或張貼動態消息。這是個可以教導孩子正確使用屏幕的機會。
5. 定期與孩子談話。可使用本書各章中「與孩子談談」所建議的話題。平時就與孩子談談電子屏幕的使用，不要只有在出了狀況責備孩子時，才跟他們討論這個課題。

再跨一步

最後，我們所樂見的結果是什麼？我們想要的是孩子無論上網或下線，都能用他們的時間，全心全意來尊榮上帝；孩子身處這充滿世俗媒體的世界，仍能持守屬上帝的世界觀；孩子能做電子屏幕的主人，而不受其奴役。

別忘了，電子屏幕只是一個平台，而它會帶來助益或危險，全在於孩子如何使用它。因此，我們不如往前再跨一步：與其只想著該如何降低使用電

子屏幕帶來的風險，何不想辦法善用電子屏幕，使它成爲幫助孩子認識與跟隨主的工具呢？

我們可以示範給孩子看，如何透過電子屏幕得著屬上帝的智慧，比如：收看關於聖經的影片、收聽線上講道，或上網學習詩歌演奏。我們也可以鼓勵孩子利用最新動態來分享金句，或分享信仰文章的連結與個人見證。此外，我們還可以提醒他們多利用即時聊天室的訊息，分享聖經中激勵人心的話語來關心朋友。這麼一來，孩子就可以利用網路來爲主發光。

我們來看看摩西所說的話：

你要盡心、盡性、盡力愛耶和華你的上帝。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；也要繫在手上爲記號，戴在額上爲經文；又要寫在你房屋的門框上，並你的城門上（申命記 6 章 5-9 節）。

你的孩子吵著要更多時間使用電子屏幕嗎？其實這不是個惱人的挑戰，而是與孩子討論如何尊榮上帝的絕佳機會。無論在家或出門在外、白天或晚

上，讓我們能經常以孩子感興趣的方式與他們對話。若我們能以聖經的智慧引導孩子，他們就可以靠著上帝的幫助而避開網路上的危險，且能在使用電子屏幕時榮耀上帝。



以聖經智慧教養兒女

教養孩童，使他走當行的道，
就是到老他也不偏離（箴言22章6節）。

在這彎曲悖謬的時代，基督徒父母要如何培育下一代，如何傳承信仰呢？爲了幫助父母應對挑戰，靈命日糧英文編輯部設立了一個英文網站，專爲基督徒父母提供教養兒女的屬靈資源，我們祈盼能幫助爲人父母者學習運用聖經智慧來養育兒女。

除了介紹親子靈修材料和育兒書籍，此網站還提供了許多以聖經爲基礎的實用文章。其中有育兒專家的養育妙招、父母的經驗分享，以及激勵人心的見證故事。此外，還有每日的禱文，能幫助父母每天爲子女禱告。想瞭解更多內容，歡迎瀏覽我們的英文網站：biblical-parenting.org。



Our Daily Bread
Ministries®

我們的使命是讓改變生命的聖經智慧，
變得易懂、易得。

探索叢書以溫和、生活化和容易理解的方式帶出耶穌基督的真理，讓我們知道聖經的教導適用於生活的各個層面。所有的探索叢書都是以不收費的方式提供給讀者，可作為個人研經、小組查經材料或是佈道工具。

若你想要與我們一同將上帝寶貴的話語分享給更多的人，可以點擊以下的連結，以奉獻支持探索叢書和靈命日糧事工。

我們衷心感謝許多人支持靈命日糧事工，即使是小額奉獻也能聚沙成塔，幫助我們將改變生命的聖經智慧帶給他人。

點擊奉獻