

《空中辅导》与机“健康”共存——如何面对手机网络成瘾？

第5讲：介绍“数位排毒”理念及如何实行

听众朋友好，欢迎收听今天的《空中辅导》。我们最近这一系列的节目，可能为习惯使用手机的你带来不少的思考与冲击吧，不用担心，你不是孤单的，因为手机与网络上瘾的问题，已经成为了我们周遭生活必需面对的问题，也是我们自己每天都在学习的课题。不知道在你开始收听我们这系列的节目到现在，有没有发觉自己在使用电子产品上有什么明显的分别？又或心态上是否有什么不一样了？有时候未必可以在行动上有快速的改变，但起码启发了大家，有开始反思的心也是好的。欢迎你随时与我们分享这一路上你的想法跟改变，我们很希望听到你们的故事，不要介意还没有成功，反而可以分享过程中的起落挣扎，让我们成为彼此的鼓励。有同行者的支持，改变的动力会更大啊！

今天刚好谈到反思自己的行为，就让我们今天都来回想一个问题：“请问你还记得自己没有智能手机使用时的生活吗？”这是一个简单的问题，可也是一个不容易回答的问题啊，因为我们的生活已经不能没有手机了，还记得开始时手机只是方便我们与他人联络对话的工具，还没有微信、微博，找人还是要亲身打个电话，而不是留言转发，也没有海量的信息、短片观赏、付费功能等等，但是，过去的生活模式已经离我们越来越远了，当智能手机的存在已可以处理我们日常生活中大部分的需要，人类的生活真的变得更便利更快乐了吗？心理学有一个现象称为“心流”，意思是当人类熟悉一件事务时，执行事情的模式自动化，这样一个潜意识活动时，让我们可以快速因应各种状况，不费吹灰之力去应付，因而节省思考的时间和能量，但就会让人一直处在舒适圈之内。这是一种不自觉的行为模式，智能手机与网络，提供给我们的思考与及反射性行为，甚至是因为便利而带来的不假思索，都有机会让原来人类在复杂的心智活动中每一个决策点，变成了反射动作，以及缺乏时间的酝酿与反省。简单来说，依赖手机的我们，生活并不一定会因为这台工具而变得更积极更有解难的能力，反之可能会削弱一些应有或需要培养的能力。有趣的是，坊间有人觉察到这是一个问题，开始研发一些另类手机或手机的配件，希望鼓励用家回到手机的最原始功用，但设计时尚破格。伦敦设计工作室 Special Projects 近日便在平台公开名为 Envelope 的概念，希望大家减少对手机的依赖。Envelope 概念非常简单，是以特别纸质制成信封，用家只要预先在手机中下载专用程序，再把手机放在信封中密封，便可把智能手机变成只可拨出和接听电话的简单原始手机，另外也可设定一个快速按键直拨指定号码，他们称这一款的研究为“数位排毒”（Digital detox）。

根据英国广播公司（BBC）的报导，数位排毒是近年出现的一个新概念，意指人们在一段时间内刻意地离开网络，像是不去看社群网站，或是直接将手机与笔电等电子产品关机，前往一个没有讯号的环境度假，这个做法有助于改善人的心理健康，提升工作效率。此外，越来越多的研究发现，数位排毒对人们的身体健康与社交生活都有好处。2015年曾有美国脑部神经学家邀请35名企业家在沙漠中数位排毒一个月，发现他们眼神接触、说话沟通增多，记忆力与睡眠素质亦见改善。老实说，这些好处大家应该都知道，只是应该如何踏出改变的第一步？又如何可以说服已经经常在使用手机的孩子跟你一起数位排毒呢？先针对个人方面，专家们有以下的建议：

1. 考虑在家里设立一个零数位区域，像是餐桌或厨房，你和家人可以在这些区域直接交流，分享当天的心情。研究人员发现，比起学校、作业、运动或宗教服务，你和孩子在餐桌的聊天时光，对孩子的学业进步帮助更大。

2. 设定一个零数位时间：早餐前不拿起手机，睡前一小时放下手机，让你的大脑睡个好觉。周六下午、周日上午都不使用数位产品，又或者直接关机，并放到看不到的地方是最有效的方法。
3. 将手机与电脑的讯息提示音关掉，只有在需要时才拿起手机，而不是一听到提示音就要看一下屏幕，注意力会因此太容易分散。
4. 有机会的话多到户外走走，特别是到大自然的环境中散步，到花园或海边，欣赏日落，给大脑一段放空的时间。研究发现，在野外待上三天，人们的创造力可以提高百分之五十。
5. 和孩子、朋友一起玩，说算是花个十五分钟踢踢球或在家附近骑骑车，也能帮助大脑重组。花较长的时间运动，你的大脑会开始活动，开启好奇心和想象力，也可能时常出现意想不到的新点子和新见解。
6. 给自己一些时间做白日梦，回忆过去愉快、有意义的时刻，想象未来希望拥有的美好生活。给大脑放一个假，不要思考怎么做才有效率、有生产力，不要回想还有哪些事没完成，你会从中得到丰富的洞见。

以上的建议实在非常实用，又不费力不花钱，就看我们能否下定决心来实践了。此外，专家也建议你与家中孩子尝试用协商的方法达成共识，改善过度使用电子产品的状况。

你可以跟孩子商议，每天（或每周或每月）可以用什么样的方式使用什么媒体，并且用多少时间，而双方都需要对一致的结果表示同意。为免忘记，你们最好以书面的形式订立协议，以下内容可以参考：

- 时间方面：需要说清楚，孩子每天可以使用电子产品的时间多长，例如：在做作业或用餐时，都不应该使用手机。
- 行为方面：在在线游戏、聊天室或其他社群媒体里，要提醒孩子不应泄露自己的个人资料，如果遇到有网络欺凌的情况，应该要尽快告诉父母。
- 电子产品设定方面：孩子要让父母有权查看手机，和所使用应用程序的设定。这个是共同协议的决定，以保护孩子的个人资料。
- 在线游戏方面：孩子不应该排挤父母，偶尔也可让他们在一旁观看，甚至可以一起游玩。而游戏是否适合孩子的年龄去玩，应由父母来决定。
- 金钱方面：父母需要与孩子协议可以在游戏或应用程序内花多少金钱，并且研究哪一种手机资费计划最适合。共同确立一个财务框架，避免浪费金钱在手机游戏中。

总括而言，专家建议有效预防孩子手机成瘾的方法，都需要有父母的参与。对于大一点的孩子，更需要与父母共同协商，不宜由父母单方面强行阻止孩子使用电子产品。若一直没有留意却突然硬性介入，不单得不到预期的效果，更会影响亲子关系，带来反效果。而在实际执行上亦宜循序渐进，让孩子有进步的空间。父母也不应有过大的压力，常常感到挫败的话，这一路上便难以坚持。父母要懂得欣赏孩子的进步，那怕是些微的改善也值得鼓励，并且是双方一起成长的经验。相信大家都认同，自 2020 年新冠肺炎疫情开始，大家的生活都发生

许多变化，学校为免群聚纷纷改为网上上课，并且减少了正常社交的活动，令孩子更多机会宅在家中，难免更需要依赖电子产品去学习或打发时间。许多家长在疫情当中要限制孩子使用手机更感困难，这实在是一大难题，我们也不能单单给予几个专家的建议，便简单地将责任全抛给父母，所以，我们更应该趁此机会，多彼此加油打气，因为你并不孤单！又或我们可以转念思考一下，现在孩子多了时间留在家中，绝对也是一个好机会让你们彼此更多互动与培养感动，对于孩子还在小学级的，不妨试试以下 10 个可以强化亲子关系的习惯吧！

1. 定下目标，一天给孩子 12 个拥抱

家庭治疗师弗吉尼亚·萨提亚（Virginia Satir）说：“我们一天需要 4 个拥抱让关系不死，8 个拥抱以维持关系，12 个拥抱让关系成长。”每天早上第一件事，就是拥抱你的孩子几分钟。每天晚上最后一件事，也是拥抱你的孩子几分钟，让你和孩子借拥抱建立更深厚的关系。

2. 玩耍

欢笑刺激你和孩子体内的内啡肽与催产素分泌，强化你们的连结。把欢笑变成一个每日习惯，让你们有机会把焦虑、不快都笑掉，让你们更愿意与彼此互动。游戏也让孩子更愿意合作。与其一本正经地说“现在快来吃早餐！”不如发挥想象力，跟孩子做角色扮演，用游戏的方法吸引孩子做事，例如：“小猴子，吃早餐了！你看你的麦片上，有香蕉和虫虫啊！”

3. 与孩子互动时请关掉电子产品

孩子一辈子都会记得自己有多重要，因为爸爸、妈妈关掉电脑或手机专心听自己说话。就算只是关掉车里的音响，也释出强而有力的“我愿意沟通”的讯息。在车上因为没有眼神交流，沟通更是没有压力，这一步也请务必由家长以身作则先做啊！

4. 在转变前先沟通

孩子对于转变经常难以适应，不论是转学或搬家。看着他的眼睛，喊他的名字，跟他谈谈，让他有力量应付转变。

5. 安排一对一时间

每天一定要尽其所能地安排与每一个孩子单独相处 15 分钟。在这段时间，轮流做点你想做、孩子想做的事。当轮到孩子决定做什么的日子，你只要专心爱他，让他主导就好。轮到你决定做什么的日子，轻松地随便聊聊。

6. 欢迎孩子有情绪

我们都明白情绪是会带来不便，但你的孩子需要机会表达他们的情绪，否则情绪就会主导他们的行为。此外，让孩子表达情绪也给你机会去疗愈他，让你们更亲近。所以拿出你的同情心，不要让愤怒控制你。

7. 聆听并强调

连结从聆听开始，可以适时地对孩子的说话作出回应：“原来如此……真的吗？……那你感觉怎么样？……再多跟我说一点……”养成从孩子的观点看事情的习惯，可以让你更尊重他，并找到两人之间的共同点。

8. 慢下来，品味这一刻

不要一整天按照行程表赶着孩子完成进度，而只在睡前留几分钟与他相处。一天中所有互动的的时间都是你与孩子联系的机会。慢下来，品味当刻时间：帮孩子洗手时，在流动的水里握住他的手。

9. 睡前拥抱与谈心

让你的孩子提早一点上床，在睡前你可以抱抱他，在床上跟他聊聊天。这些有你陪伴的、令他感到安心的时刻，让你的孩子有力量面对他目前所需要面对的一切。

10. 该出现的时候就出现

我们当中很多人都是“业余家长”，不要总因为工作而在假日才现身，但当你在跟孩子互动时，要 100% 专注在孩子身上。不但人要在那里，心也要在。

以上 10 个可以强化亲子关系的习惯，盼望大家可以尽力试试，不需急于一时，也不用强迫自己一定要十全十美，只要有愿意行动的心，那怕只是一半也对孩子的成长有帮助。我们不能阻止他们接触手机与网络，但起码他会愿意与你分享他在看什么在玩什么，如此便可更有效去导引孩子向正途发展了，让我们一起来祷告。

亲爱的耶稣，谢谢你把孩子赐给我，我要先在你面前悔改，我知道很多时候我要求孩子改正的同时，我自己也做不到，我常常只看到孩子不好的地方，却没有以正向积极的言语和方法鼓励孩子成长，我承认我错过了许多宝贵的机会与时间与孩子建立关系，现在我希望你可以介入到我的生命和家庭中，教导我如何可以重建与孩子的关系，也给我力量去做“数位排毒”，让我也成为孩子的榜样，圣灵给我力量去完成这件不容易的事，谢谢主，奉主名求，阿们。