

低網路日，樂趣無窮

文／第五德嘉（親職教育專業講師）

小兒子小學畢業旅行回來，跟我分享一個很奇妙的體驗。當時他們要去深山野營，當遊覽車行駛在山中時，手機突然收不到各家電信廠商的訊號，同學們的網路紛紛斷訊。

小兒子描述，手機和iPad沒有訊號後，同學們失控地鼓譟、尖叫、狂吼，一開始是好玩的喧鬧，後來卻演變成全車暴動，原本只是一半的孩子失控，結果影響到全車的孩子，大家開始拋擲糖果、餅乾、垃圾。

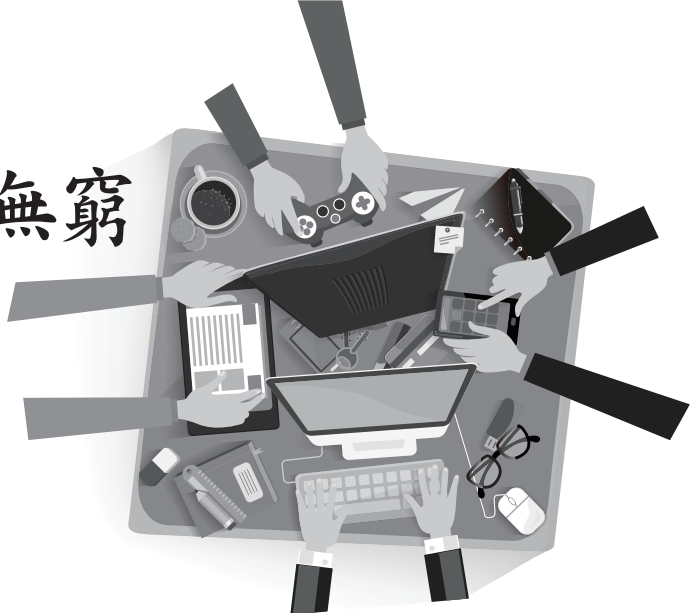
聽說整個車隊都有類似的情況，而且有些同學到達宿營地後，依然鏖而不捨地想盡辦法要搜尋到網路訊號。

良好互動，降低網癮風險

現在是一個沒有網路就會煩躁暴怒的時代，鬆散管理，孩子不會聽；軍事化管理，孩子會反抗。最好是先由爸媽訂定合情合理的家規，接下來跟孩子溝通網路的使用就比較容易，更重要的是，從小在家庭裡就形成一種良好互動默契，才可以預防未來網路上癮的風險。

有一回，有家長跟我詢問怎麼解決孩子的網癮時，一邊聽我的分析，卻一邊還在看手機，我立刻跟他說：「可以先把手機放下嗎？聽我把話講完吧！」我們要求孩子要斷網專心念書，結果爸爸媽媽自己一整個晚上都沈迷在網路世界，忘了要以身作則啊！

網路上癮，精神易出狀況；但是現代社會不用網路也不行，因為那是人脈和知識的泉源，若要解決這個問題，不妨從享受低度網路日或網路社交最小化開始。



自我管理，把生活變充實

以我為例，工作需要是不可能完全斷網的，但自我要求LINE、臉書私訊、電子郵件，一小時只能看一次；非客戶與非重要親友等不重要的LINE群組，都設定為靜音；若行有餘力，最好是工作時間臉書不發文，不幫任何人按讚。

對孩子則可用間隔的方式管理網路的使用。例如，平日放學後可以上網兩次，每次三十分鐘，以鬧鐘來計時；假日則分成早、中、晚三次，讓孩子還是可以接觸網路，得到適當的滿足感。

低網路世界真的很美好，我自從開始這樣過日子之後，完成的工作變多，生活的「產值」提高了快一倍，還可以帶領孩子閱讀、做家事、出遊，甚至放空也很好。而爸爸媽媽的工作時間結束時，也可以看書、運動，甚至獎勵自己去網路認真按讚十五分鐘，雖然好笑又荒謬，但這就是e人格在網路時代忍不住的樂趣啊！

萬一孩子抗議爸爸媽媽的上網時間過長，玩手機太久，這時必須遵守遊戲規則，做好榜樣，說：「對不起！馬上關掉！」把「低網路日」當成家庭團隊新興活動，孩子學到時間自己作主、學習自己規畫，全家又可以一起享受實施「低網路日」的扎實生活，多開心啊！