



父母以身作則 適當使用3C

文／洪蘭（中央大學認知神經科學研究所教授） 圖／達志影像



行進中使用3C極危險，應當避免。

連日陰雨，終於放晴時，陽光顯得特別溫暖，我忍不住放下手邊的工作去外面晒一下太陽。我們很需要陽光。因為陽光可以補充身體所需的維他命D和K。

我在街上走著，突然看到一個媽媽一邊推嬰兒車，一邊看手機，差點撞上一位坐輪椅的老先生。因為推輪椅的外籍看護也在看手機，兩人的眼睛都沒有在看路。我的驚叫，使她們兩人同時抬起了頭，避免了一次意外。

走進公園時，看到一個媽媽抱著嬰兒在餵奶，但她另一隻手卻拿著手機，我很驚訝，居然連餵奶也捨不得放下手機，這真是太過分了。研究發現媽媽在替孩子餵奶或換尿布時，最好要跟孩子說話，因為眼睛的接觸、溫柔的語氣會帶給孩子安全感；同時另一隻手的撫摸，會增加媽媽大腦泌乳素的分泌，產生親子連結。

孩子語言的發展不但要聽得到，還得有機會說。曾有個聽力、發音器官都正常的孩子，到三歲還不會說話，原來他在家中不需要講話，沒有機會練習他的神經和肌肉。現在許多家庭吃飯都很安靜，各玩各的手機，頗有「雞犬相聞」、「老死不相往來」的味道，這對孩子大腦的發展很不好。

法國現在規定禁止十五歲以下的學生在校園內使用手機、平板電腦等3C

電子產品；英國也規定十一歲到十六歲的中學生，在學校的時間，必須把手機鎖在置物櫃中；很多澳洲和美國的學校也禁止使用手機。學校還發現，在禁用手機之後，學生交談的次數變多，人際關係變好，光這一點，就值得我們好好思考臺灣是否也應禁止學生用手機。

在二十一世紀，人際關係是孩子在職場成功的重要因素，有人開玩笑說AI可能取代所有行業，包括過去很紅的醫師、律師、會計師三師領域，但有一個行業不但無法取代，還會越來越紅，那就是心理治療師，因為機器人不會替你擦眼淚。現代父母必須了解，在二十一世紀，孩子的EQ比IQ重要，在教養上不要失了準頭。

美國曾經有個外科醫生，因為不能控制暴怒的情緒，在離婚後，持槍到前妻家綁架兒子，被判二十年徒刑。我聽到這消息很感慨，因為培養醫生不容易，尤其是專科器官移植的外科醫生。這醫生求學時功課很好，但是

制情緒，使得十年寒窗苦讀和父母、國家的栽培都付諸流水。

現代人過馬路看手機已不是新聞，但是連餵奶時眼光都捨不得離開螢幕，倒是第一次看到。最近教育界在討論校園中3C產品的使用，或許應該從大人身上著手才會有功效。孩子會模仿父母，因為大腦中的鏡像神經元是小孩子一出生就在運作，我們若不從父母行為規範起，卻要求孩子不玩電玩，豈不是緣木求魚？

孩子是我們一生最大的投資，在跟孩子相處時，請把眼睛放在孩子身上，讓他知道你關心他、在乎他。孩子長大得很快，不要因為手機上那些可有可無的訊息，讓自己遺憾終身。

照見創意 歡迎投稿

孩子的腦袋不時會迸出新鮮有趣的創意點子，表達對家庭的愛。你家小孩也常有令你驚奇的創意嗎？歡迎以文圖方式，利用國語日報網站右側「日報線上投稿」（選擇成人投稿→家庭版），註明姓名、身分證字號、戶籍地址、聯絡電話、稿費轉帳金融機構（含郵局）分行及帳號（附存

