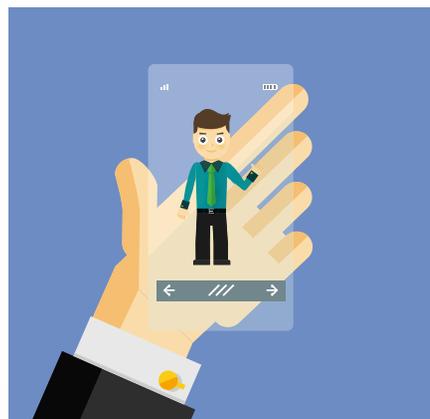


# 陪伴， 從此刻開始



## 給網路時代父親的處方籤

文 / 林杰民 臺中慈濟醫院身心醫學科醫師

一男一女來到診間，是兄妹關係，妹妹說哥哥最近情緒不穩定，容易對孩子發脾氣，請我評估一下。以下且稱他陳先生。

我詢問陳先生，他憂心地說念小學的兒子越來越沉迷線上遊戲。他有兩個兒子，老大是高中生，平常花許多時間玩線上遊戲，學業成績普通，原本寄望小兒子能夠專心在功課上，但失望地發現小兒子越來越像大兒子，不愛和家人出門了，放假只想和哥哥一起上網，他越看越生氣。我心想，這是一位面對網路時代遇到困難的爸爸。

隨著網路的普及與遊戲軟體的發達，網路遊戲已成為許多孩子們的休閒活動。打電玩如果不會影響到學業表現或家人關係那還好，但是若是過度沉迷變成電玩宅小孩可就不妙了。許多青少年因為自制力還未發展成熟，一旦得到「網路成癮症」，就容易出現學業與人際關係的問題。根據統計，全球網路成癮以南韓最為嚴重，但臺灣的年輕學子網路成癮的比例也約有兩成，已漸漸追上韓國，令人擔憂。

現代父母忙於工作，有時無暇照顧小孩，就把手機或平板放在孩子面前，成為所謂的「電子保姆」。近年來常目睹家長來看門診時，兩三歲陪同的小孩不是帶著故事書來，反而是抱著平板電腦一起進診間，大人看診時，一旁的小小孩熟稔地滑動平板玩起遊戲來，真是讓我看得驚心動魄，除了擔心他的眼睛容易近視，也憂慮這孩子的情緒發展。看過小孩玩手機遊戲的家長應該有經驗，當你希望孩子停止玩手機遊戲，有些孩子會生氣反抗，可真是寧要三C不要爹娘。

臺灣曾有一篇研究，相較於對照組，受試組的青少年玩暴力型電玩三十分鐘後，腦部影像顯示前額葉的血流下降。由於前額葉掌管思考，因此推測玩暴力型電玩可能會造成思考功能下降，可謂是「有毒的電玩」。日前新聞報導一位父親應孩子的邀請，和孩子邊喝酒邊玩線上遊戲，結果一言不合，父親拿刀刺死了兒子，實在令人遺憾。他們玩的是三國角色扮演的線上遊戲，我心裡想，如果當時這位父親不要勉強自己去玩他不熟悉的網路遊戲，反過來要求和孩子一同下象棋或進行三國演義歷史戲劇的欣賞，或許會有不一樣的結果。

所以，部分的父親或許不知道如何和網路時代的孩子們培養親密關係。精神科醫師王浩威建議，父親的角色應該要「像一座山，自在地存在著」，給孩子們安全感。這樣的概念如同洪榮宏懷念亡父的歌曲「阿爸」，歌詞這樣寫著：「越頭（回頭）看，阿爸是山」。但我發現現在有越來越多的父親們不只是當一座山，也積極地陪伴著孩子們成長，避免孩子們過度依賴電玩當娛樂。

我想到兩位父親：自稱「一一九父母」的已故戲劇大師李國修和太太王月，交給他們的孩子三樣法寶：「愛、想像力與幽默感」，而讓一對兒女感動與驕傲的是，愛心爸爸李國修常常煮飯給孩子和孩子的同學們吃，也和他們談戲劇人生。荒野保護協會榮譽理事長同時也是牙醫師的李偉文，是位不缺席的父親，每週陪伴孩子們在家「看電影」，帶著孩子們一起哭、一起笑、一起夢想，讓親子間有了共鳴與分享。而中臺灣近年來推行「愛閱家庭」活動，指的是每天撥出二十分鐘，所有家人關掉電視，各自讀或一起共讀一本書，透過愛與關懷的閱讀活動來增加彼此的情感。

陳先生本身從事餐飲業，太太是服務業，兩人工作時間都相當長，能陪伴孩子的時間相對不多。他說隔壁鄰居的孩子們都很自動自發地念書，因為家長有限制孩子們的上網時間……又說自己努力工作是想給孩子們好的生活環境。我感覺得出來，他是位關心孩子的父親，只是過去這幾年似乎在和孩子互動的過程中有些困難，父親的角色被網路取代了。

我給他的處方籤是，和太太合作與討論，開始管制孩子們網路的使用時間，獎賞分明，並確切執行，也鼓勵他不要放棄，持續邀請孩子們參與家庭活動，培養感情，陪伴他們走過迷「網」歲月。🌱