

《空中辅导》与机“健康”共存——如何面对手机网络成瘾？

第8讲：培养孩子“网络素养”品格及防范不健康网络资讯

各位听众朋友大家好，欢迎收听今天的《空中辅导》，又回到我们这一系列“与机‘健康’共存”的节目。在刚过去的的时间里，我们一同学习了很多，提供的小测试也帮助我们自我发现的机会，帮助大家与孩子订立健康使用电子产品的建议也不少。如果每一次的节目你都是很专注很用心的去聆听，相信已经获益良多了。只是，知识与学习始终是头脑上的东西，听到而有行动才是最重要的，就好像我们听了圣经的教导，真的用行动去回应，如雅各书1:22-24所说的“只是你们要行道，不要单单听道，自己欺哄自己。因为听道而不行道的，就像人对着镜子看自己本来的面目，看见，走后，随即忘了他的相貌如何。”我们都不希望大家发现自己的问题以后，当时是很后悔很希望改变，可转眼又因为各种借口不了了之，这样问题是不会自己解决的。上帝给了我们向善的方向与力量，而人就需要以行动配合，作出改变，尽上自己一份的责任，这样才是上帝喜悦的。所以我再次鼓励大家听完节目以后，订下目标尝试改变，希望以后能收到你们有进步或孩子有进步的分享啊！

来到今天的内容，可以说是亲身经历。最近教会的儿童主日学导师在群里发来了一段消息，是提醒家长们要留意自己孩子看的视频内容，一些看似可爱的卡通影片或有趣的短片，原来内含意识不良的信息或教导，孩子自己不能分辨，连家长也往往因为他们看似适合儿童观看的造型与包装而被误导，以为孩子看的都是一般的卡通片而已，就没有把关得好。事缘是有一篇报导发现，有一个在世界各地都十分受欢迎的手机视频，两位网红主持人以可爱风趣的形象走红，影片的点击率也很高，很多小学生都是她们的粉丝，但影片的内容却诱导儿童作出危险行为，原来她们用巧克力打造了像真度极高的大剪刀、大美功刀等等，然后假装吃得津津有味样子，过程中一直就嘻皮笑脸的，一点都没有提醒小朋友这些是假的，也没有严正的声明这个行为不应模仿，结果有小朋友看了之后也跟著作，但他们放进嘴巴里咬的不是巧克力，而是真正的剪刀！报导出来，引来了很多负评，可是网络世界其中一个最矛盾的地方，就是越有人谈论越吸引人，就算许多家长向播放平台投诉了，平台却因为视频太火红而没有作出任何阻止。的确，网络世界让我们又爱又恨，因为它可以为我们带来许多新鲜的信息，但同时又让我们难以分辨什么内容才是有营养的，是值得看的，当没有分辨能力的小朋友掌有浏览网络视频的机会，他们便一头掉进这无界线的世界中，家长一不留神，就很容易让他们在网络世界中迷失了。中国青少年研究中心2020年开展问卷调查，并于11月5日发布《中小学生短视频使用特点及其保护》调查报告，截至2020年6月，我国共有8.88亿网络视频（含短视频）用户，占网民整体的94.5%，其中短视频用户8.18亿，占网民整体的87.0%。调查发现，短视频在未成年人的网络使用中越来越火爆，有近七成的未成年人曾使用过短视频（65.6%），其中初中学生用过短视频的比例更高，初一学生比例最高

（70.3%），小学四年级学生使用短视频比例最低（55.7%）。这样的蓬勃发展，也导致青少年不同程度的沉迷问题。到底为什么短视频对孩子或青少年有如此大的吸引力呢？专家认为有以下几个关键原因：

1. 实时性强，内容传播具有瞬间爆发力

短视频是采用用户自行生产内容的模式，每个用户都有发布内容的权利，这完全超出传统专业生产内容的模式，传播内容几乎不受限，有即兴性又有爆发力，对于尚不具备完全分辨是非能力，又喜欢新鲜感的未成年者来说，具有一定吸引力，影响也会更大。

2. 满足好奇心，方便快捷

短视频的出现其实很符合注意力法则，儿童或青少年可以专注的时间不多，而短视频往往不到几秒钟便会出现亮点，而看的平台又容易操作，上下一划便能轻易切换内容，而这些平台背后已经用算法轻易得知用户观赏影片的喜悦与口味，所以看了一类型的影片，程序便会自动推送更多相关内容的视频，结果就容易让用户更欲罢不能。

视讯平台的开发，造就了不少新商机，推动经济发展，却同时付上了代价。年青人一旦沉迷了，亦直接影响了他们上课学习的专注力，视力也容易受损，但最大的影响也是至为重要的，是他们的价值观，因心智发展还未成熟，万一网主言行不当，便容易被误导。事实上，这些平台的开发商们也明白需要担起一定的社会责任，要想办法来应对这个问题，故此这些火红的短视频平台便联合推行青少年防沉迷系统，这系统内置于短视频应用中，用户每日首次启动应用时，系统便会弹出提示，引导家长及青少年选择青少年模式。当选择这模式后，用户的使用时段、服务功能、在线时长等便会受限，并且只能看到青少年专属内容。在选用这个青少年模式下，他们便无法开启直播功能，也不能进行打赏、充值、提取现金等行为；此外，平台也都统一规定，在青少年模式下，晚上 10 时到早上 6 时不能使用，每天可使用的时长也只是 40 分钟而已，浏览的内容也只在科普教育类或知识类型的影片。此外，有平台公司更设立了 300 多人的专项审核团队，实行 24 小时轮班制，对不适合未成年者观看的内容进行严格过滤！尽管平台方已经做了许多工夫，对某些难以照顾的孩子来说还是有困难。由于这套防沉迷系统，基本上都是通过手动激活方式开启的，如玩手机的青少年开机后选择不激活这个防沉迷模式，家长和老师又未能监察的情况下，系统也是没用的。更有家长表示有一种“道高一尺，魔高一丈”的感觉，就是孩子会想尽办法去破解这些系统的限制，甚至向祖父母要求另开新账户，而长辈往往会在心软的情况之下答应，使父母的努力前功尽废。总而言之，要有效帮助青少年减少观看视频，单靠工具是不够的，这需要集社会、家长、平台方的努力方可见一定成效，然而，家长在当中所承担的角色却是最重要的，因为督导孩子平日养成良好生活习惯是他们的责任，家长亦应小心做好示范，以免口里不断叫孩子不要沉迷，自己反而是最常刷视频的人！此外，时间管理的概念也需要从小培养，专家认为产生沉迷问题，其中一个主要原因是孩子欠缺时间管理观念和自我约束意识，这方面需要学校与家长配合加强教导。以上这两方面是生活习惯上的培养，然而在不能完全避开手机的今天，最要紧的还是加强正确的价值观，也就是专家所说的“网络素养”。

根据美国图书馆协会（The American Library Association）的定义，网络素养是“利用认知和技术技能，使用信息和通讯技术来寻找、评估、建立和交流信息的能力。”当中亦包括网络使用者应具备的网络素质及道德规范、道德修养等，如何理性地运用网络信息为自身和社会的发展服务。由于现在每个人都有能力成为视频内容的供应者，视频背后传播的理念与价值是否带有正向意义，便取决于提供者本身的品格道德修为了。现在成年人的网络世界普遍存在四大问题：不良信息、网络沉迷、非法收集个人信息，以及网络诈骗。对此提供服务的商家责任非常重大，产品的设计者们应扪心自问，当开发一个产品的时候，自己是否愿意自己的孩子也玩这款手游？也愿意让自己的孩子使用这款手机程序？游戏开发者或网络内容提供商必先具备良好的网络素养，网络世界才可以更安全。那么，像我们普通的网络使用者来说，网络素养又如何帮助我们减少手机视频对我们的不良影响呢？美国知名评论家、作家霍华德·瑞格德（Howard Rheingold）在 2014 年出版的《聪明网络使用手册》一书指出，不论何种身分或职业，每一位网络用户都能透过网络，形塑专属于网络空间的自己。但或许是受到现实生活中的规范或生活习惯的影响，许多人在不自觉的情况下表现出不适当的行为，处于网络世界中，却不懂得网络环境的规范，所以产生出种种的网络使用问题。他在书中指出六个要点，论述人们应该如何聪明地探索网络世界，并有效地使用网络资源：

1. 注意力

作者指出，注意力是辨别网络信息好与坏的基础，同时也是侦测垃圾讯息前必须具备的能力。换言之，如果人无法集中注意力，就无法分辨网络中的信息是否为正确讯息。作者介绍了与注意力相关的科学知识及训练，让我们能够延续此项能力，作为后续学习其他素养的基础。

2. 侦测垃圾讯息

网络上的信息量庞大繁杂，我们需要的信息往往只是网络整体资源的一角，手机视频也是其中一种费时的信息，很多时候花大量时间在看但其实根本没有长知识，又或听完主持人说的就全盘接收，因此我们必须培养侦测网络垃圾讯息的敏感度。本书作者认为人们容易将与自己想法相似的资源当作参考素材，轻易相信与自己看法相同的网络视频与文章，其实对于所有信息我们应保持怀疑的态度与警觉心，切勿过度相信，以培养自己批判和谨慎求证的态度，也要分辨什么视频才有益身心，无聊或没意义的就不需要花时间去看了。

3. 参与力

网络能够放大每个人的专长，透过在线参与，可以将网络虚拟的凝聚力转化为现实生活中真实的力量。这对我们在求职、产品销售业务、推动社会公益等活动，都会有显著的帮助。但是用户本身网络素养要加强，学习如何参与并增加自己的影响力，避免只有拥有丰富资源的人才能单方面不断地传递自己的文化与想法，其他人只能被动地接受信息的状况。也就是说，其实你也可以与孩子一同拍视频上传平台，一同构思让别人有益有建设的内容，不但可加深你们之间的关系，也可让孩子知道善用网络平台的成功感与重要性，不是一味地单向接收，而是会对外观察与参与世界，进而成为聪明的手机使用者。

4. 数位社交的诀窍

透过网群，我们可以跟许多志同道合的网络用户，形成有共同目的或兴趣的社群。这些社群可以发挥很大的功能，为现实生活提供更多支持。此外，社群可将众人的智慧凝聚成“集体智慧”，不但能够超越任何一人的智慧，也能扩大原先的影响力。如中国最大志工服务信息系统“志愿云”，就可以将全国有意担当志工的市民聚集，透过网上平台或手机程序，可随时交流各地小区的需要，并号召志工一同参与慈善活动，短时间内动员志工回应社会需要，做到“互通互联”的作用。

5. 在社群中清楚自己的位置

网络上社交媒体种类繁多，形式、特性与主题各有不同。若是我们能够掌握这些特性，必定能够为社交互动带来有益的成效。我们要察觉自己处于整体网络社会中的什么位置，若能够位居多数连结的中间点，就可能为自己的社群网络带来最强大的影响效力，减少被社群网站牵动情绪的情形。

6. 如何（觉察地）使用网络让你变聪明

要了解如何设定来让自己的隐私不暴露在网络世界中，而身为父母的我们也应该要试着理解孩子使用网络，除了打发时间，同时也可以成为公共空间的创造者，更加可以学习创造、建立正面的文化氛围。不需要将网络或手机视频视为洪水猛兽，让大家一同学习善用网络，并用得有智慧吧！