

《致力信任（一）》： 「电玩以外」

《致力信任》是一系列录像，
为帮助父母教育孩子，借鉴於
圣施礼华的教导，他极其热爱
自由和父母的教育天职。

2018年8月30日

(按"CC"来开启字幕)

对父母来说，今天最大的挑战是学习
怎样培育子女认识自由。藉著和他们
一起思考，父母能够帮助他们善用这

个恩赐，怎样择善而能够过著快乐的生活。若要成功，关键在於营造一个充满信赖的氛围，让子女能畅所欲言：自己的喜好、疑惑和焦虑。

这系列为配偶之间，以及与其他家庭的讨论，提供一些话题。每一集都附有精选的短文供你检视反思和讨论的议题。

《致力信任（一）》：「电玩以外」

「教育自由的运用与个人科技的使用。」互联网是现代最能代表转型经济及社会教育发展的一项工具。它的好处固然不胜枚举，但同时，它让使用者在弹指之间轻易接触到大量资讯、图像、遊戲、软件、应用程式、社交媒体……等等，这项个人科技也为今天的父母在培育子女上带来独特的挑战。网上的色情内容、过份暴力的电脑遊戲，以及其他令人上瘾、沉迷的网站或应用程式，不幸地导致严重、甚至永久的伤害，尤其对未成年者。

家长需要既有技巧，又专注地帮助子女自律、有节制地去使用智能手机、平板、电脑遊戲和个人电脑。这样做，子女才能孕育出一个健康的自我，学习怎样去交真正的朋友，并享受到阅读和运动这类有丰富意义的活动。教导子女怎样有节制，需要果断的努力，更需要父母之间有共同的观点。这意味著为子女以身作则，在家中使用电子产品时，要设定限制，并与子女建立信任的关係，一方面透过关心的交谈，另一方面提供他们有助於个人成长及发展的其他活动，例如：与朋友在户外玩耍、玩桌遊、帮忙做家务……等等。

以下的一些问题，可以帮助你与朋友、学校或教区一起观看这短片时，得到更实用的收穫。

帮助沟通的话题

一开始使用个人科技产品的最佳年龄是几岁？每天能让孩子最多用多久？一些父母认为，当孩子表现出有能力

维持自己房间的秩序时，就已准备好可拥有自己的个人科技配备。你认为呢？

—指导孩子使用个人科技，一方面确保他们充实知识，另一方面确保他们不会上瘾，最佳的方法是什麼？限制孩子的最佳方法有哪些？根据孩子的年龄，哪些限制是合适的？有些父母确保孩子永远不在封闭的空间里，玩自己的科技产品。而另一些父母则永远不让孩子在睡觉时间，走近科技产品。另外还有哪些实用的策略？

—有哪些最好的网站和应用程式，既有趣又富有内容，并且可以真正帮助孩子在智力、文化和创意上发挥？父母如何确保这是一场积极正向的奋斗，而不是过分的强调消极的负面？有哪些相关该主题的有趣研究，可以给父母一个方向，及做参考？

—父母如何能让孩子轻松地与他们谈论在网上看到令他们生疑的网站和图像？是否有些可用的资源，帮助父母

开始这方面的对话？试想一下，你在培养这方面负责任的自由和自我控制的最好经验。在这方面，你能提供有用的书籍、文章、blogs、网站和/或podcasts？

—你是否考虑过在家里装置网络的过滤器？或用在家庭共用手机计划上？你知道孩子如何运用YouTube吗？是否有手机应用程序（apps）可以帮助儿童和青少年对科技产品的使用更自律？这里有一些建议。

建议采取的行动步骤

—确定你和配偶對於帮助孩子在用科技产品要有节制，你们在决定何时、如何去实行要有共同的看法。一起思考一下，他们是怎样过平常的日子的。这可能有助於安排他们在户外的时间、家庭郊遊和短途旅行，以及在家里的其他活动（玩桌遊、打乒乓球……等）。这些都是与孩子谈些有意义的话题的好机会。

—确定在家里有些明确的规定：可能在餐桌上不让用科技产品；当使用科技产品时，把房门开著；避免在睡觉时间，身旁有科技产品……等。

—每天为孩子，以及他们的节制德行，和个人的责任感祈祷。教导他们向圣神祈求光照，并帮助他们善用时间。通过你的榜样，和你在这方面的努力节制，告诉他们过度使用科技产品会如何伤害到人的同理心、及与人建立健全关係的能力。从你的行动该表现出：你关注他人、重视人际关係的建立，而不是花太多时间注视著萤幕。

—孩子们应该看到你在使用科技产品上节制的努力，和自我控制。父母必须以身作则付出行动，而非光讲大道理。孩子还应该在父母的眼中看到无条件的爱，并感觉到父母欣赏他们，并乐意与他们在一起。

引用圣经和天主教教理之言

若有人爱慕正义，应知道：德行是智慧工作的效果，因为她教训人节制，明智、公义和勇敢：在此生没有比这些为人更有裨益。 (智8: 7)

节德是伦理的德行，它调节感性乐趣的吸引，并使人在运用世物时，保持平衡。节德确保意志对本能的自主能力，使人的慾望维持在合乎正理的範围之内。有节德的人调节情慾以善作为取向，并保持著一种健全的审慎态度。 (天主教教理1809)

引用教宗方济各之言

一个家庭几乎从来不起吃饭，或者从不在饭桌上谈话，而只是盯著电视或手机看的，几乎不是个家庭……，当饭桌上的孩子心繫电脑，或在手机上，而不听别人说话时，这不是个家庭，而是一个领取养老金的机构……，在家庭生活中，我们从小就学习团结，这是非常美好的德行；家庭教导我们喜乐地分享生活的祝

福。」（一般覲见，2015年11月11日）

引用圣施礼华之言

近年来影响家庭生活的变化，有时使互相谅解变得困难，甚至导致无法沟通，这就是所谓的「代沟」。如何克服这种情况？

这是一个古老的问题，儘管由於现代社会的快速发展，也许目前出现的频率更高或更严重。年轻人和老年人看法不同，这是完全可以理解而且自然的。情况一直都是这样。如果一个青少年的思想好像一个成年人一样的话，那才令人惊讶。回想当我们开始自主地做判断时，我们都曾有过反抗父母的倾向。但是随著岁月的流逝，我们逐渐了解，父母在很多事情上都是依靠自己的经验和爱心，所以他们是正确的。这就是为什麼要让父母引导我们。他们已经活过这个阶段。由他们自己决定要否具有理解力，要有灵活的弹性和幽默感，有时只要热情

些、有远见，就可以避免一些可能的衝突。

我一直建议父母尝试与孩子做朋友。养育孩子所需的权威性能与他们的友谊和谐地结合为一，这意味著在某种程度上，要放下身段降到和孩子同一水平。孩子 - 即使看似顽固，缺乏反应 - 总是希望能与父母保持这种亲密的友爱关係，关键在於信任。父母应该在友善的气氛中抚养孩子，千万不要给予孩子不信任他们的印象。该给他们自由，并教他们如何负起个人责任，父母最好让自己偶尔「上当」，因为他们对孩子所表现出的信任，会让孩子因滥用那份信任而感到羞耻，因而会悔改。从另一方面来看，如果他们没有自由、没有人信任他们，他们会总是倾向於欺骗父母。」（《与施礼华蒙席的会谈》100）

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/article/zhi-li-yu-hu-xin-yi-dian-
wan-yi-wai/](https://opusdei.org/zhs/article/zhi-li-yu-hu-xin-yi-dian-wan-yi-wai/) (2026年2月2日)