

《致力信任（一）》： 「電玩以外」

《致力信任》是一系列錄像，為幫助父母教育孩子，借鑒於聖施禮華的教導，他極其熱愛自由和父母的教育天職。

2018年8月30日

（按"CC"來開啟字幕）

對父母來說，今天最大的挑戰是學習怎樣培育子女認識自由。藉著和他們一起思考，父母能夠幫助他們善用這

個恩賜，怎樣擇善而能夠過著快樂的生活。若要成功，關鍵在於營造一個充滿信賴的氛圍，讓子女能暢所欲言：自己的喜好、疑惑和焦慮。

這系列為配偶之間，以及與其他家庭的討論，提供一些話題。每一集都附有精選的短文供你檢視反思和討論的議題。

《致力信任（一）》：「電玩以外」

「教育自由的運用與個人科技的使用。」互聯網是現代最能代表轉型經濟及社會教育發展的一項工具。它的好處固然不勝枚舉，但同時，它讓使用者在彈指之間輕易接觸到大量資訊、圖像、遊戲、軟件、應用程式、社交媒體……等等，這項個人科技也為今天的父母在培育子女上帶來獨特的挑戰。網上的色情內容、過份暴力的電腦遊戲，以及其他令人上癮、沉迷的網站或應用程式，不幸地導致嚴重、甚至永久的傷害，尤其對未成年者。

家長需要既有技巧，又專注地幫助子女自律、有節制地去使用智能手機、平板、電腦遊戲和個人電腦。這樣做，子女才能孕育出一個健康的自我，學習怎樣去交真正的朋友，並享受到閱讀和運動這類有豐富意義的活動。教導子女怎樣有節制，需要果斷的努力，更需要父母之間有共同的觀點。這意味著為子女以身作則，在家中使用電子產品時，要設定限制，並與子女建立信任的關係，一方面透過關心的交談，另一方面提供他們有助於個人成長及發展的其他活動，例如：與朋友在戶外玩耍、玩桌遊、幫忙做家務……等等。

以下的一些問題，可以幫助你與朋友、學校或教區一起觀看這短片時，得到更實用的收穫。

幫助溝通的話題

一開始使用個人科技產品的最佳年齡是幾歲？每天能讓孩子最多用多久？一些父母認為，當孩子表現出有能力

維持自己房間的秩序時，就已準備好可擁有自己的個人科技配備。你認為呢？

一指導孩子使用個人科技，一方面確保他們充實知識，另一方面確保他們不會上癮，最佳的方法是什麼？限制孩子的最佳方法有哪些？根據孩子的年齡，哪些限制是合適的？有些父母確保孩子永遠不在封閉的空間裡，玩自己的科技產品。而另一些父母則永遠不讓孩子在睡覺時間，走近科技產品。另外還有哪些實用的策略？

一有哪些最好的網站和應用程式，既有趣又富有內容，並且可以真正幫助孩子在智力、文化和創意上發揮？父母如何確保這是一場積極正向的奮鬥，而不是過分的強調消極的負面？有哪些相關該主題的有趣研究，可以給父母一個方向，及做參考？

一父母如何能讓孩子輕鬆地與他們談論在網上看到令他們生疑的網站和圖像？是否有些可用的資源，幫助父母

開始這方面的對話？試想一下，你在培養這方面負責任的自由和自我控制的最好經驗。在這方面，你能提供有用的書籍、文章、blogs、網站和/或podcasts？

—你是否考慮過在家裡裝置網絡的過濾器？或用在家庭共用手機計劃上？你知道孩子如何運用YouTube嗎？是否有手機應用程式（apps）可以幫助兒童和青少年對科技產品的使用更自律？這裡有一些建議。

建議採取的行動步驟

—確定你和配偶對於幫助孩子在用科技產品要有節制，你們在決定何時、如何去實行要有共同的看法。一起思考一下，他們是怎樣過平常的日子的。這可能有助於安排他們在戶外的時間、家庭郊遊和短途旅行，以及在家裡的其他活動（玩桌遊、打乒乓球……等）。這些都是與孩子談些有意義的話題的好機會。

—確定在家裡有些明確的規定：可能在餐桌上不讓用科技產品；當使用科技產品時，把房門開著；避免在睡覺時間，身旁有科技產品……等。

—每天為孩子，以及他們的節制德行，和個人的責任感祈禱。教導他們向聖神祈求光照，並幫助他們善用時間。通過你的榜樣，和你在這方面的努力節制，告訴他們過度使用科技產品會如何傷害到人的同理心、及與人建立健全關係的能力。從你的行動該表現出：你關注他人、重視人際關係的建立，而不是花太多時間注視著螢幕。

—孩子們應該看到你在使用科技產品上節制的努力，和自我控制。父母必須以身作則付出行動，而非光講大道理。孩子還應該在父母的眼中看到無條件的愛，並感覺到父母欣賞他們，並樂意與他們在一起。

引用聖經和天主教教理之言

若有人愛慕正義，應知道：德行是智慧工作的效果，因為她教訓人節制，明智、公義和勇敢：在此生沒有比這些為人更有裨益。（智8：7）

節德是倫理的德行，它調節感性樂趣的吸引，並使人在運用世物時，保持平衡。節德確保意志對本能的自主能力，使人的慾望維持在合乎正理的範圍之內。有節德的人調節情慾以善作為取向，並保持著一種健全的審慎態度。（天主教教理1809）

引用教宗方濟各之言

一個家庭幾乎從來不一起吃飯，或者從不在飯桌上談話，而只是盯著電視或手機看的，幾乎不是個家庭……，當飯桌上的孩子心繫電腦，或在手機上，而不聽別人說話時，這不是個家庭，而是一個領取養老金的機構……，在家庭生活中，我們從小就學習團結，這是非常美好的德行；家庭教導我們喜樂地分享生活的祝

福。」（一般觀見，2015年11月11日）

引用聖施禮華之言

近年來影響家庭生活的變化，有時使互相諒解變得困難，甚至導致無法溝通，這就是所謂的「代溝」。如何克服這種情況？

這是一個古老的問題，儘管由於現代社會的快速發展，也許目前出現的頻率更高或更嚴重。年輕人和老年人看法不同，這是完全可以理解而且自然的。情況一直都是這樣。如果一個青少年的思想好像一個成年人一樣的話，那才令人驚訝。回想當我們開始自主地做判斷時，我們都曾有過反抗父母的傾向。但是隨著歲月的流逝，我們逐漸了解，父母在很多事情上都是依靠自己的經驗和愛心，所以他們是正確的。這就是為什麼要讓父母引導我們。他們已經活過這個階段。由他們自己決定要否具有理解力，要有靈活的彈性和幽默感，有時只要熱情

些、有遠見，就可以避免一些可能的衝突。

我一直建議父母嘗試與孩子做朋友。養育孩子所需的權威性能與他們的友誼和諧地結合為一，這意味著在某種程度上，要放下身段降到和孩子同一水平。孩子 - 即使看似頑固，缺乏反應 - 總是希望能與父母保持這種親密的友愛關係，關鍵在於信任。父母應該在友善的氣氛中撫養孩子，千萬不要給予孩子不信任他們的印象。該給他們自由，並教他們如何負起個人責任，父母最好讓自己偶爾「上當」，因為他們對孩子所表現出的信任，會讓孩子因濫用那份信任而感到羞恥，因而會悔改。從另一方面來看，如果他們沒有自由、沒有人信任他們，他們會總是傾向於欺騙父母。」（《與施禮華蒙席的會談》100）

pdf | document generated automatically
from [https://opusdei.org/zht/article/zhi-
li-yu-hu-xin-yi-dian-wan-yi-wai/](https://opusdei.org/zht/article/zhi-li-yu-hu-xin-yi-dian-wan-yi-wai/) (2026年
1月21日)