

金菩提禪師養生講堂

——親子問答篇

孩子整天沉迷手機怎麼辦？

問：我兒子整天玩手機遊戲，不吃早餐、總是熬夜，我很擔心他會把身體搞壞，我應該怎麼辦？

金菩提禪師：在現在這個時代，使用手機能夠做很多事情，不要說孩子了，對於成年人來說，很多事情都可以透過手機來做。在很多國家，尤其是一些比較發達的國家，比如付銀行帳單或開車通過高速公路的收費口時，人們都是拿手機晃一下就能繳費。在韓國，很多人繳費時拿手機晃一晃就行了。現在中國也是這樣，拿手機晃一下就能刷錢了。如果想要退錢，只要兩個人把手機拿出來互相晃一下，錢就已經退還了。此外，還有些孩子聽有聲書，或者找同學問作業、聊天，通常也都是透過手機來進行的。

如果家長不想讓孩子沉迷於手機，我建議家長和孩子之間應該訂定一個合約。這個合約的大意是，孩子放學回家之後，在寫作業、複習功課的時間段裡，手機要先交給父母管理或鎖進抽屜裡，避免孩子玩手機；等孩子功課做完之後，再讓他有計畫地玩手機，比如說給同學、好朋友發送訊息等。此外，如果不是用於學習，或者是和同學間

必要的溝通，那就不要讓孩子玩手機。因為手機這類東西是很吸引人的，會吸引不同年齡段的人，對孩子有好的影響，也有壞的影響。

所以，當無法避免使用手機和電腦時，就需要讓孩子管理好自己的時間。希望家長或學校老師能幫助孩子一起建立一個時間計畫表。