



過曝世代師生的身心安頓

數位時代，各種社群影音與虛擬世界無遠弗屆，幾乎無人能不受影響。根據全球網路使用時間最新調查，臺灣民眾一天醒著的時間裡，有 7 小時 20 分在上網，其中更有 2 小時在使用社群媒體。因此，當臨床心理師陳品皓以「過曝世代」形容過度暴露於網路下成長的年輕世代，便普遍獲得共鳴，並被廣泛引用。然而，眾所周知，許多科技鉅子如賈伯斯、比爾蓋茲、庫克等，都會限制小孩使用電子科技。原來，這些科技精英們早就深知 3C 產品有多麼容易上癮和影響身心健康，而這也正是「過曝世代」的最大危機與挑戰。

面對此數位浪潮的衝擊，作為孩子的師友，我們沒有迴避的空間，只能積極面對，尋求解方與應對策略。本期「封面故事」——臺灣師範大學教育心理與輔導學系陳秀蓉教授，以其深厚的專業背景與豐富的實踐經驗，深入地解析數位世代的現象與挑戰，並聚焦於結合家庭、學校與正念技巧，內容深具洞見，值得參考與深思。「趨勢」單元中，所邀稿的七位學者專家，或提出安頓身心健康之幸福解方，或分享學校可行的應對策略，或著墨於找回網路生活下的主導權，甚或借鏡他山之石，從韓國經驗中發現啟示等。都各有其創見及獨到之處，讓人獲益匪淺。

此外，本期「教育特寫」收錄了 18 位現場教育工作者的實務經驗，其共同特點是：勇於面對「過曝」的現實挑戰，透過正念的覺察、調節、轉化與適應，讓師生更有「情緒韌性」。至於兩則「教育補給站」的連載，一則分享考試策略，如何將考試能力鍛鍊成為學習力；另一則聚焦在如何透過互動機制和系統化的數據分析，打造更具參與感與永續性的線上學習社群。「教育舞臺秀」中，蕭正一主任和張美智老師的分享，字裡行間閃耀著無邊的教育愛與智慧光采，讓人看到教育的美好與希望，讀來滿滿感動。

本期匯聚了許多智慧的結晶，期待能與您在數位洪流中，一同覺察當下，屏息煩囂、安頓身心，幫助師生找回平衡與健康。

649 期召集人

陳品皓