

數位浪潮來襲 師生的應變與成長之道



|| 李勻容 臺中市南屯區東興國小教師



一、前言

「老師，你有 IG 嗎？」擔任高年級導師的第四個年頭，每一年都會有學生以閃亮亮的眼神向筆者提出這個問題，希望老師也能加入自己的追蹤列表之中。一方面很開心學生對筆者的信賴，願意讓老師參與他們的生活；同時也十分好奇，究竟在社群媒體上的學生們，會呈現出和平時怎樣不同的面貌呢？



二、揭開學生的社群生活

為了增進與畢業學生的聯繫，筆者特意創建了一個 Instagram 帳號，僅邀請畢業生加入。這不僅是保持聯繫的方式，也讓我有機會觀察孩子們

的社群使用習慣。經過一段時間的觀察，班上 28 位學生有 15 人使用 Instagram，其中約 5 位學生幾乎時刻在線，無論何時只要發送訊息都能迅速回覆，幾乎是「機不離手」。他們不願錯過任何最新話題，也害怕無法及時回應朋友的訊息，「隨時在線」已成為他們日常生活中的一部分。

這樣的行為反映出學生們對社群認同感的深切依賴。許多學生對於按讚數字非常執著，發文前甚至會提前預告，期盼獲得同儕的讚揚與關注，藉此確立自己的「人氣」。除此之外，流行文化的影響也使得部分學生過度模仿明星，甚至穿著和行為上展現與年齡不符的風格，這樣的社群展示不禁讓人擔心：當學生在追求同儕的認可和在社群中攀比時，是否會陷

入不必要的心理負擔呢？



三、數位浪潮中的教師挑戰

看到學生在社群上的種種表現，身為教師的我不免感到焦慮與擔憂。當首次在社群中見到學生的真實一面時，內心充滿了疑惑：學生是否真的能在這個充滿誘惑的網路世界中找到自我？他們能不迷失在虛擬成就中嗎？作為教師，應該如何以正向的態度來引導學生，幫助他們在網路世界裡保持清醒、健康的心態，而不被「虛擬認同」綁架呢？

（一）同理心：理解學生的需求

作為引導者，首要的是保持同理心。我們應避免過早地批評孩子的行為，反而可以先檢視自己的社群媒體使用習慣。或許，身為成年人的我們，也投入了不少時間在網路上，追求點擊數和認同感。然而，我們具備的批判性思維和自律，並非所有孩子都具備。這提醒我們，與其苛責他們，不如嘗試理解他們為何會如此依賴社群。給予相對應支持的同時，再

帶入正確的使用觀念和態度。

（二）正確的觀念引導

面對數位媒體，我們應該引導學生培養辨別真實與虛擬的能力。教師可以以媒體識讀為主題，與學生探討社群上的資訊如何經過精心策劃和包裝，並非全然真實。讓學生擁有媒體識讀的能力，理解網路世界與現實世界的差異，才能避免過度沉迷於虛擬成就。

（三）鼓勵現實生活中的成就感與人際互動

我們可以多引導學生參加課外活動或興趣社團，透過真實的互動讓他們感受到成就與認可，而不是僅依賴於社群按讚數。在課堂上，也提供不同能力的學生展現自己長才的機會，如此一來，學生在現實中建立的自信與歸屬感將減少他們對虛擬認可的依賴。

（四）家長的參與及支持

孩子的成長不僅僅需要教師的引

導，更需要家長的支持。筆者經常與家長們分享孩子使用社群媒體的習慣與行為，讓家長瞭解過度使用手機可能帶來的心理影響。透過與家長共同討論，可以為孩子設立合適的使用規範，也帶領家長同理與陪伴孩子的需求，逐步讓家庭成為孩子穩定的避風港，有助於穩定孩子的心智，讓他們感受到來自家人的支持與認同。



四、把握網路與社群的正向力量

很多時候，我們只看見過曝時代給學生帶來的負面影響與隱憂，擔心他們沉迷其中、耽誤學習或忽略現實生活中的成就。然而，網路世界並非全然負面。對某些學生而言，社群媒體是建立自信心、找到同儕認同的地方。當能夠從中獲得正向經驗，社群媒體也能成為激勵他們前進的力量。藉由社群媒體，學生可以分享生活、建立人際關係、擴展視野。因此，作為教育工作者的我們，如何善用社群的正向力量，或許正是當前教育的突破點之一。

在這樣的觀點下，禁止學生接觸社群媒體並不現實。相反地，應該教導他們如何正確地運用，將其作為人際交流和學習的橋樑。舉例而言，筆者會在課堂上向學生展示如何通過社群媒體查找有用的學習資源，並鼓勵他們分享學習心得。此外，我們也會討論如何運用網路學習技能，指導學生加強媒體識讀的能力，以避免接觸到負面資訊。我們可以共同制定社群媒體的使用規範，並引導他們學會適時自我調整，找到數位生活與現實生活的平衡。



五、結語

對於過曝世代的學生而言，適應並調整社群媒體的使用，讓它成為日常生活的輔助，而非焦慮和壓力的來源，是我們努力的目標。師生彼此之間的良好引導與溝通，可以讓學生在網路世界中找到健康的成長模式，也能讓師與生在這個過曝時代中，一起成為閃耀的存在！✂