



面對數位洪流 師生如何「安心」？



|| 李思儀 臺北市文山區興隆國小教師



一、前言

身為教師的您，是否熟悉以下情景？晚餐後，手機傳來家長的 Line 訊息，好不容易放鬆的身體與內心頓時緊繃起來。課堂中，瞥見學生的智慧手錶持續不斷出現訊息或來電。又或者是隔天學生要接種流感疫苗注射，下班後就會收到好幾位家長傳訊息詢問各種問題。學生下課時受了傷，還沒有回到家，家長就已經傳來關心傷勢的訊息。



二、數位時代的師生現狀

在數位洪流下，校園與家庭都無法缺少網路與 3C 產品，不少學生擁有手機或智慧手錶，家中幾乎配備平

板、電腦與網路，每天或假日都會使用這些設備，玩遊戲、或與同儕傳遞網路訊息。同時，政府開始推動「班班有電腦」、「班班有平板」等計畫，學校也隨著與時俱進，教師更需要透過 Line 官方帳號、Line 班群等方式進行親師溝通。

在 1990 年代末至 2010 年代前期出生的人，被稱為「數位原生世代」或「Z 世代」；而在 Z 世代之後，則被稱為「高度數位原生世代」或「 α 世代」。 α 世代從小就在智慧型手機、平板電腦與應用程式的環境中成長（施逸筠，2023）。這兩個世代的青少年普遍高度依賴數位科技，善於透過網路社群自我展現、取得資訊，也有人因此患得患失，過度在意自己的貼文或動態被按幾個讚。

筆者觀察到校園中的這些學生，總是不由自主地關注手機或智慧手錶，只要螢幕閃爍或收到通知，都會讓他們視線立即從黑板、書本轉移到螢幕上。更別說國高中以上，一直到大學、研究所，學生更是經常在課堂上拿出手機、筆電或平板，觀看訊息及瀏覽各種網站。

現今的教師在平日上班、下班後，甚至在假日期間，都深受網路社群軟體的困擾。由於家長普遍希望能透過 LINE、LINE@、Facebook 等平臺，隨時向教師反映意見、詢問問題，或瞭解孩子的學習進展，許多教師因此常在意想不到的時間收到家長的訊息和請求。這種情況使得教師上下班的界線逐漸模糊，似乎成為了 24 小時不打烊的服務。教師們無不苦笑道：「連小吃店都有明確的營業時間，顧客在打烊後聯繫不到老闆是理所當然的，而我們卻似乎沒有這樣的『打烊』時間。」

三、薩提爾「冰山理論」

在資訊高速傳遞的時代，師生

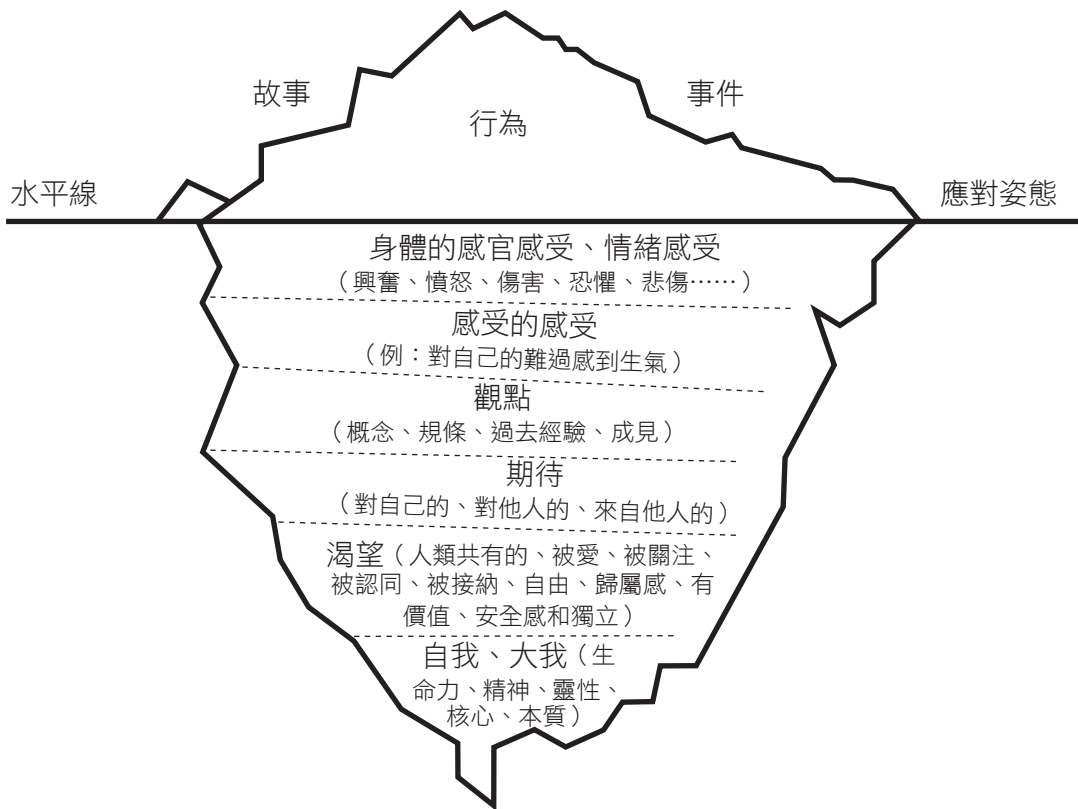
都需要學會安頓身心。美國輔導大師維琴尼亞·薩提爾（Virginia Satir），提出的「冰山理論」，為我們提供了一個洞悉人際互動的模型。她將人際互動比喻成一座冰山（如圖 1），水平線上可見的冰山頂部，僅占冰山的一小部分，代表人們的外顯行為與應對表現；而隱藏於水面下是冰山的大部分，則象徵人們的深層思想、信仰、價值觀、經驗等內在世界。薩提爾認為，個體被人看見的部分僅是水面以上的部分，而在水平線以下的冰山，她分為六個層級，包括「感受」、「感受的感受」、「觀點」、「期待」、「需求」、「自我」等，這些最終凝聚成水面上能看見的「行為」。如果要改變一個人的行為，必須瞭解和處理其內在世界，深入探索和理解影響個人行為的內在因素（親子天下，2023）。

四、師生身心安頓之道

透過冰山理論的認識與覺察，筆者提出幾項建議，希望能幫助於網路下成長的世代，以及面對這個世代學生的教師，能在數位時代中維持身心



圖1 「冰山理論」(Iceberg Theory)圖



圖片來源：李崇建（2021）。薩提爾的對話練習。親子天下。（根據此書圖片重繪）

健康：

（一）增加真實人我互動

離不開網路、3C 產品的外顯行為，就像是水面上的冰山一角；然而在水面下的大部分，才是導致這外顯行為的真正原因，包括「感受」、「感受的感受」、「觀點」、「期

待」、「需求」與「自我」。當這些層面無法被理解與滿足時，人們才轉而在網路世界尋找慰藉。家長與教師應積極引導並鼓勵學生在真實世界中與人互動，協助製造真實的學習體驗，讓他們漸漸透過生活中的人際互動，更加認識自己，讓內心成長與穩定。

（二）寫日記表達情感

如果人們能覺察及處理內在深層的想法、價值觀、遭遇事件的感受等，找回內心的平衡，便能減輕對於外在網路世界及他人評價的依賴。教師的工作與「人」高度相關，要處理親師、師生各種問題，在高壓環境中，可以透過寫日記的方式，整理自己的心情，自我省思與回饋，進而釋放壓力。同樣地，對成長中的學生而言，寫日記不僅是表達內心感受的管道，還能減少對外界評價的過度關注，進一步促進身心的正向發展。

（三）設定網路使用界線

家庭及學校應當為學生設定網路使用規範，例如，設定手機的使用時間、家長不要太早讓子女使用或擁有手機、限制家中網路開放時間，或避免子女太長時間待在房間使用網路等，避免過度暴露於網路環境中。此外，教師則可透過學校日或親師通訊，明確告知家長平時接收和回覆訊息的時段，讓家長理解與配合，才能正確合宜地發揮網路所帶來的便利與益處。

五、結語

在數位時代，網路與 3C 產品已深植校園與家庭。教師需面對「24 小時不打烊」的工作模式與壓力，學生則深陷於對網路社群的高度依賴。薩提爾的冰山理論提醒我們，外顯行為源自於深層的情感與需求，必須從內在的需求與感受著手，才能改變外在行為。透過增進真實的人我互動，書寫日記表達情感，以及設立網路使用的界線，讓這世代的師生更健康的適應數位生活，邁向平衡與成長的道路。✕

參考文獻

- 李崇建（2021）。薩提爾的對話練習。親子天下。
- 施逸筠（2023 年 3 月 17 日）。喜好多變、就怕花時間的 α 世代來了！你家小孩也有這四大特徵嗎？翻轉教育。
<https://flipedu.parenting.com.tw/article/008046>
- 親子天下社群中心（2023 年 11 月 22 日）。薩提爾是什麼？最完整的薩提爾模式 STST 與冰山理論解析。親子天下。
<https://www.parenting.com.tw/article/5095915>

