

親情

111期

★ 發行人：林桂鳳
出版單位：國立新竹女中輔導室

★ 出版日期：
中華民國113年5月



親愛的家長，您好：

「近來，人工智慧技術的快速發展已經深刻地改變了我們的生活方式和工作方式，同時也影響了我們的教育模式，特別是親子教育。利用人工智慧技術來改善親子教育的效果是可行的。」

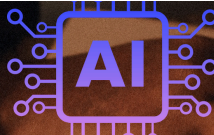
引號內的字句，是編輯者用chatgpt3.5輸入親子教養與AI的關鍵字產出的，運作的時間大約20秒。其實AI還把後續的內容都列點寫完了，小編需要克制自己才能避免把AI文章的內容複製貼上來結束工作。為了挽回人與人之間的信任，編輯者在這邊聲明，以下的文章內容及要點，是編輯者參考引用資料後，由本人創作編輯書寫的。

我們用一個很簡單的例子示範，AI在我們的教育和日常生活中可以如何輕易的掀起滔天巨浪。學生只需要簡單的註冊，花幾十秒的時間，就可以生出應付各種報告作業的大量文字。然而這樣的衝擊並非只出現在教育現場，在這個我們已經習慣於使用通訊軟體溝通的時代，您可以想像如果孩子們把關鍵字改成：「**如何說服我爸媽讓我出國留學**」、「**請告訴我該唸甚麼大學**」，各位家長有自信分辨得出是自家兒女提出的想法或是機器的回答嗎？

事實上，當如何讓孩子使用3C產品的教養辦法還在爭論的時候，下一波的AI衝擊已然來到，輔導室在本年度辦理的親職講座及家長讀書會都不約而同地討論到了相關議題，足見我們有需要去理解跟學習在這個AI世代下我們可以採取的幾個親子相處與溝通模式，在開始前我們可以再欣賞一張使用chatgpt4.0，關鍵字「新竹女子高級中學」的adobe firefly費時10秒產生的AI繪圖。



我們該如何面對



以上面列舉出的例子來看，我們可以簡單看出幾個重點，在圖像構成、文字敘述上，AI的技術日進千里，單憑個人判斷真的很難確定是否由真人產出。所幸我們仍有許多方式可以輔助我們的判斷。以上圖為例，圖像本身沒有問題，但我們的家長可以輕易地從制服樣式、校園景觀等來分辨出這不是真實影像。文字也是同樣，我們可以從行文習慣、語氣、資訊的明確程度等來判斷。這無一不再提醒我們，這個世代的父母更辛苦了，我們需要跟孩子一起走在資訊的最前端，透過學習及網路等輔助工具來分辨資訊，參與孩子的生活，熟悉孩子現在的日常與習慣，來理解孩子真正想要傳達的想法。所以，輔導室為您提出面臨AI世代，能夠持續改善親子關係的幾個訣竅：

1. 合作而非對抗

青少年時期的孩子，對於知識的學習與運用遠超乎我們的想像。列出人生必學的十件事，孩子可能連聽完的興趣都沒有，但學會使用三分鐘寫完報告的程式，孩子絕對能展現出十足的熱誠。所以即使是大學教授，也面臨著學生使用AI製作學習歷程的挑戰。而作為家長，我們的任務並非判斷孩子是否使用AI繳交作業和與您對話，而是自然地理解與接受這件事出現在我們的生活與相處中。我們也可以主動試著去嘗試使用看看AI，如果您發現日常與孩子的溝通常常演變成帶有情緒的對話甚至是爭執，也可以將您原本想要傳達的話語丟進AI，透過不一樣的語氣修飾過後再與孩子溝通或許也能發揮妙用。

2. 參與孩子的生活而非掌控

在科技浪潮下，AI成為各種產業的寵兒，也是升學上的熱門話題。但家長們也毋須過度焦慮，覺得孩子務必要學會使用AI，否則會處於不利境地。從古到今，學生在乎的事情依然是學校的讀書考試、人際關係、回到家的親子相處等。可能您的孩子已經開始使用AI協助他的日常，也可能他對AI毫無興趣，這都不需要強迫他們改變。家長們可以將AI相關議題視為一個話題，和孩子討論他們對AI的理解和使用的程度，若孩子有興趣，就多了一個共同的話題，若孩子沒有使用過，家長也提供了一個新穎的協助工具。

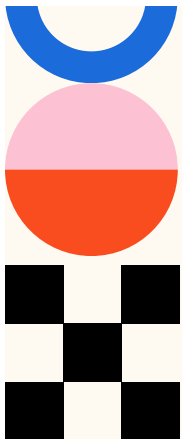
3. 讓孩子成為自主的學習者

AI能協助學生快速地完成部分的作業報告，但仍無法替代學生的學習與考試。值得我們去思考的點在於，當構思和書寫的時間被大量減少，那多出的時間該如何應用？原本在過程中訓練的思考能力要如何培養？各位家長請先不要急著把剩下的時間安排更多的科目與學習拉高成績，把這些時間用來紓壓休閒，或是安排親子溫馨時刻，都是對孩子的身心狀態很有幫助的。若家長希望孩子能把省下來的時間重心依然放在學習上，建議可以採用這樣的方式：提供孩子探索的資源如探訪大學或職業，鼓勵孩子安排自己想學的知識與技巧。讓孩子在安排自己的學習的同時，建立規劃的能力，重拾學習的熱情，而正也是新課綱中強調的自主學習的真實樣貌。

總結來說，親職教育上面對AI的出現，其本質就如同以往的手機、網路一般，是生活與工作的輔助而非主體，過度的使用和依賴則會取代部分親職的作用造成疏離。透過適量和有智慧的使用，讓生活與學習更有效率和便利，同時依然以親子實際相處為主軸，成為AI世代的聰明爸媽吧！

(本文引用之文字及圖像為程式輔助生成，本文作者不擁有版權)

使用網站參考<https://openai.com/index/chatgpt/>、<https://firefly.adobe.com/>



本學年度親職教育活動



家長讀書會

本學年度44、45期家長讀書會，邀請涂冠如心理師帶領家長閱讀兩本親職書籍：

《相信自己是夠好的媽媽》、《媽媽的情緒練習》。雖然都是以媽媽為名，內容皆是提醒身為爸媽的我們不要在龐大的社會價值下，忽略自己與自己的關係，致使迷失自我，影響親子關係。透過情緒練習及自我覺察，用智慧愛孩子和自己，建立正向家庭關係。在下學期的讀書會中，心理師也透過導入薩提爾模式讓家長們可以練習覺察情緒，將正向情感帶入家庭。在結尾的討論環節，心理師提起了AI風潮的興起，提醒家長要注意孩子在網路的使用及安全，也有家長回應，可以正向看待AI的使用，讓孩子對未來保持希望。

本學年度舉辦兩場親職講座，上學期邀請林佳慧心理師為家長們帶來「孩子教養挑戰多！身為家長的我，如何有效調適？」，林心理師是本校校友，對於竹女高中生特有的心態十分透澈，透過生動的演繹，讓家長們回憶起和孩子相處的點滴，在調適心情後，也能如同心理師般妙語如珠地折服孩子。

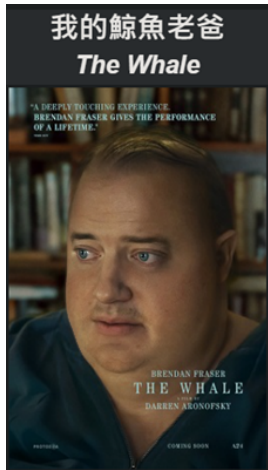
下學期我們邀請中國醫藥大學附設新竹醫院身心醫學科主治醫師林洪異醫師為家長們帶來「你的孩子還是孩子嗎？關於青少年的身心困擾」精彩講座，林醫師以深入淺出的說明帶領大家了解常見的身心疾患及簡易的判斷標準，也為大家介紹了專業求助的管道。在演講的尾聲，醫師也提及了在科技時代，家長不需要太過將網路或休閒等當作禁止事項，反而可以透過跟孩子暢聊最近遊玩的遊戲和關注的訊息來改善親子關係，當親子相處有足夠的正向吸引力，也就能避免孩子沉迷於網路和手機。

親職講座



「你的孩子還是孩子嗎？」
關於青少年的身心困擾」

電影及好書推薦



《我的鯨魚老爸》

（英語：The Whale）是一部2022年美國劇情片，改編自山繆·D·杭特的同名戲劇，講述一名重達272公斤的中年男子為了同性情人拋棄家人，但情人過世後因為痛苦和內疚暴飲暴食，並且嘗試與女兒修復關係。

《我的鯨魚老爸》2022年9月4日登上第79屆威尼斯影展首映，2022年12月9日由A24安排美國上映。電影獲得正面為主的評價，最終該片贏得第95屆奧斯卡金像獎奧斯卡最佳男主角獎以及最佳化妝與髮型設計獎。

要讓孩子贏過誰：

一位非典型補教老師的教育修羅場



作者：張祐嘉（楊陽老師） 出版社：寶瓶文化

出版日期：2024/03/11

教育部統計，學生自殺通報五年飆升八倍，補習班前線，一班有近三成孩子看身心科。手機成癮、學生過勞、動力喪失、神童焦慮、比較成癮、成績競逐、優秀標籤、否定標籤、自我貶低、挑剔教養、偏心悲劇、溝通斷裂、選組迷思、羞辱創傷……

比起擔憂成績問題，更重要的是探究在成績背後，究竟是「什麼」讓孩子出了問題。

脫癮而出不迷網：

寫給網路原生世代父母的教養書



作者：陳志恆 出版社：圓神

出版日期：2022/01/01

3C網路是工具，而不是玩具，不需要把它當成洪水猛獸，避之唯恐不及；

把握教養核心，有時催油門，有時踩煞車，有品質的陪伴即是最終解方。

陪伴孩子成長，很辛苦，但也很甜美；放下3C，認真凝視孩子，我們一起持續練習。