AI 親子教學方法

避免孩子過度依賴 AI，最重要的是讓他們明白：AI 可以幫助我們思考，但不能代替我們思考。如果孩子凡事都依靠 AI 找答案，自己不再花時間思考、分析和作決定，久而久之，便會影響思考能力，減少大腦發展。以下有七種親子的教學方法

(1) 向挑戰學習 (Learn from **Challenge**)

一般原則：

有效的學習需要讓孩子面對適當的挑戰。使孩子既不會因為內容太簡單而不用動腦，也不會因為太困難而失去信心，反而能在不斷嘗試和思考中提升自己的能力。

原則一：不要讓 AI 直接給出完整答案：

不要讓孩子一遇到問題就按一下按鈕，AI 便替他完成所有事情。這樣容易令孩子養成依賴 AI 的習慣，就像一個人長期依靠拐杖走路，久而久之，可能會失去自己練習走路的機會。當沒有 AI 幫忙時，孩子便可能不知道如何獨立思考和解決問題。

原則二：讓孩子學習思考，不要急於給答案：

使用 AI 時，不要只要求它直接提供答案，而是請它一步一步引導孩子思考，或給予提示，讓孩子自己尋找答案。這樣，孩子仍然需要動腦筋、分析問題和作出判斷，不會因為有了 AI，就放棄自己思考。

家長例子：

當孩子在做作業或思考遇到瓶頸時，家長要克制直接給答案（或直接讓他們問 AI 答案）的衝動。我們可以透過「提問」AI 來引導孩子，例如：

- 不要問 AI：「如何做 ...」
- 嘗試問 AI：「請你提示這個問題的第一步要先怎樣？」
- 嘗試問孩子：「我們一起看看 AI 給的第一個提示，你覺得這代表什麼意思？」

又例如：

- 不要問 AI：「請幫我完成這份功課。」
- 嘗試問 AI：「請給這個問題幾個可入手的小步。」
- 嘗試問孩子：「你認為我們應該先做哪一步？為甚麼？」

(2) 向問題學習 (Learn from **Problems**)

一般原則：

鼓勵孩子面對問題，不要只看成績和答案。

學習新知識時，孩子可能會遇到困難、感到沮喪，甚至想放棄。家長不要急著給答案，也不要只稱讚孩子考得好，而應該**稱讚他們的努力、願意嘗試、思考和克服困難的過程**。因為每一次努力思考，都是孩子學習和成長的機會。

家長例子：

孩子做數學題時，想了很久仍然解不出來，開始不耐煩地說：
「我不會做！太難了！」

家長可以鼓勵他：
「沒關係，不用急著找答案。你願意自己想辦法，已經很好了！遇到困難時多想一想，就是在訓練自己的大腦。爸爸／媽媽可以給你一點提示，但讓我們一起試試看，你能不能自己找到答案。」

(3) 向 AI 學習 (Learn from AI)

一般原則：

把 AI 當作導師。

家長應教導孩子善用 AI 引導自己思考，而不是遇到問題就要求 AI 給出完整答案。透過提問、提示和討論，讓孩子學習分析問題、找出錯誤，並自己作出判斷。

家長例子：

當孩子使用 ChatGPT 做功課時，家長可以陪他輸入以下指令：

> **你是一位思考教練。不要直接給我答案，請用簡單的提示和問題，一步一步引導我思考，讓我自己發現問題、修正錯誤，並找出答案。**

這樣，AI 就不只是替孩子完成作業，而是幫助孩子學習思考。

日常生活中的延伸：

家長也可以在日常對話中，少一點直接告訴孩子應該怎樣做，多一點引導他們思考。例如：

- 「你覺得怎樣做會比較好？」
- 「如果換另一個方法，結果會有甚麼不同？」
- 「你為甚麼會這樣想？」
- 「你有沒有想過其他可能性？」

(4) 向自己學習 (Learn from **Self)**

一般原則：

孩子使用 AI 做功課後，家長不要只檢查作業是否完成，也不要只看答案是否正確，而應鼓勵孩子**用自己的話重新解釋學到的內容，確定他是否真正明白。**。因為能夠把知識說清楚，代表孩子不只是複製 AI 的答案，而是真的理解和消化了所學的知識。

家長例子：

孩子使用 ChatGPT 完成一份有關太陽系的報告後，家長可以這樣說：

「做得不錯！現在請你當一次小老師，用自己的話，告訴爸爸媽媽：你今天學到了甚麼？為甚麼會有這個結論？」

如果孩子只能照著 AI 的文字朗讀，卻無法解釋內容，家長可以再問：

- **「你可以用更簡單的話解釋嗎？」**
- **「你能舉一個生活中的例子嗎？」**
- **「你覺得這個答案為甚麼合理？」**

讓孩子透過自己的理解重新組織和表達知識。

(5) 向多多學習 (Learn from **More**)

一般原則：

不要讓孩子只透過 AI 閱讀資料或接收答案。家長可以鼓勵孩子**把 AI 學習與傳統方法結合**，例如手寫筆記、畫圖、整理重點及與家人討論。這樣可以幫助孩子加深理解，也更容易記住所學的內容。

家長例子：

孩子使用 ChatGPT 查閱有關人體器官或歷史事件的資料後，家長可以安排一個有趣的「手寫五分鐘」活動：

- **畫一張心智圖：** 把剛才學到的知識用圖畫和線條整理出來。
- **寫下三個重點：** 不看 AI 的答案，憑自己的記憶寫下三個最重要的知識。
- **寫一段小摘要：** 用自己的話寫兩三句，說明今天學到了甚麼。

完成後，家長可以與孩子一起看看筆記，並討論還有哪些地方需要進一步了解。

(6) 向生活學習 (Learn form **Life**)

一般原則：

建立家庭的「無 AI、無螢幕時間」。

每天留一些時間，讓孩子不用 AI，自己動腦筋解決問題。

孩子不能凡事都依賴 AI。家長可以與孩子一起訂立每天或每週的**「無螢幕時間」**，讓全家放下手機、平板和電腦。在這段時間裡，鼓勵孩子自己思考、閱讀、畫畫、玩益智遊戲或解決**生活中的問題**，訓練獨立思考和解決問題的能力。

家長例子：

家長可以規定每天晚餐後一小時為「家庭無螢幕時間」，全家都不使用手機或 AI。例如，每天晚上 7:00 至 8:00，全家放下手機，不使用電腦、平板或 AI。這段時間可以一起吃水果、玩桌上遊戲、散步、聊天，或分享當天遇到的趣事。家長也要以身作則，不一邊陪伴孩子，一邊查看手機，讓孩子感受到真實的人際交流比螢幕更重要。

又例如：

每逢星期六上午，家長安排一小時「無螢幕時間」。例如，讓孩子自己動手拼砌積木、設計迷宮，或用家中的材料製作一件小作品。遇到困難時，家長不要立即替孩子解決，也不要讓孩子問 AI，而是鼓勵他先自己想辦法，並問：「你還有沒有其他方法可以試試？」讓孩子學習獨立思考、嘗試和解決問題。

(7) 向真實學習 (Learn from what is **Real**)

一般原則：

多帶孩子接觸真實世界，親身探索和學習。不要讓孩子只從螢幕認識世界，也要讓他們親眼看、親手做、親身體驗。戶外活動、動手做實驗、煮食、運動和與人交談，都能幫助孩子認識周圍的世界，發展觀察力、創造力和解決問題的能力。這些親身經歷，是 AI 無法完全取代的。

家長例子：

家長可以每個週末安排一次「親子探索活動」。例如：

- 到公園或郊外走走： 觀察昆蟲、植物和鳥類，讓孩子親自探索大自然。
- 一起煮飯： 讓孩子洗菜、量度材料和計算份量，從生活中學習數學和科學。
- 一起動手做東西： 用積木、模型或簡單木工材料，讓孩子學習組裝問題。
- 一起做小實驗： 透過簡單的科學實驗，讓孩子觀察現象，猜測原因，親自驗證。

家長可以問孩子：

- 「你觀察到甚麼？」
- 「你猜為甚麼會這樣？」
- 「如果換一個方法，結果會不會不同？」

總結

七種親子的教學方法：

(1) 向挑戰學習 (Learn from **Challenge**)

(2) 向問題學習(Learn from **Problems**)

(3) 向 AI 學習 (Learn from **AI**)

(4) 向自己學習 (Learn from **Self**)

(5) 向多多學習 (Learn from **More**)

(6) 向生活學習 (Learn from **Life**)

(7) 向真實學習(Learn from what is **Real**)

提醒我們：

Challenging Real-Life Problems strengthen **Self More** than **AI**.

面對真實生活中的挑戰，比依賴 AI 更能鍛鍊自己。

這些方法不但能增強孩子的自信心和獨立思考能力，幫助他們建立健康的科技使用習慣，也能促進親子關係，增進家庭成員之間的感情。