

# 嘿！和家人一起規劃一個「從科技裡解放」的假期吧！

**第一步：和你的家人一起討論「科技解放」假期的意義**

沒有任何科技產品可以將我們連接到平日的生活。

**第二步：思考全家何時對沒有壓力的渴望會超過遠離科技的渴望**

若適度的科技使用能讓旅途的氣氛更加和諧，那就酌量使用吧。

**第三步：全家人一起決定旅途中什麼時候不使用哪些科技裝置**

一旦出了門，就把虛擬世界的一切也留在家中，無論是工作還是其他事務。

**第四步：先思考旅程中可能會有哪些想要依賴科技，卻沒辦法使用的時刻，做好準備**

用原始卻踏實的方式來解決旅途中的問題吧！

**第五步：結束旅程後，決定什麼時候要重回科技的懷抱**

回家後別急著打開科技裝置，再給自己一些調養生息的時間。

## 詳細內文一

### 和你的家人討論「科技解放」假期的意義是甚麼

Clark 教授 12 歲和 14 歲的孩子認為，零科技假期對他們的意義就是：沒有任何科技產品可以將我們連接到平時的非假日生活。

過去幾周，Clark 教授遵循朋友的建議，一步步「暫離電子世界」。首先她告訴所有朋友自己即將下線一段時間；接著她設定了自動回覆電子郵件功能，裡面寫著「直到我回來之前，恕無法回信」；她也在 Facebook 上寫下即將出城的訊息。

Clark 教授和家人希望盡可能將時間花在戶外，一起度過有趣的時光，所以他們帶了遠足設備和水壺，甚至是供全家在陰涼處玩耍的紙牌和棋類遊戲。他們決定不使用科技裝置填滿零碎的悠閒時間。

### 和你的家人討論何時對無壓力的渴望會超過對無科技的渴望

Clark 教授認為，一本電子書或音樂對會失眠的露營者是一大幫助。而在戶外溫度高達 36 度時，留在室內看 IMAX 電影會是個好活動。Clark 一家的確想要將時間花在戶外活動上，但往返間他們有 27 小時的車程。有時他們會聊天，有時也會享受寧靜的片刻。更有些時候 Clark 的兩個孩子會互相以言語刺激對方。當這件事情在車上發生時，平板上的一部電影或手機上的音樂，就會是拯救家族旅行和諧的重要工具。

### 全家人一起決定在什麼時候、不使用哪些科技裝置

Clark 一家決定都不使用筆電。對 Clark 來說，這代表一旦離開家之後，就不會再查看 e-mail 和簡訊，即使在車上仍是如此，Clark 甚至會關閉所有手機通知。當 Clark 告訴孩子她這麼做時，他們先是感到驚訝，接著孩子為她歡呼，還贊成母親也不要 Facebook 或 Minecrafting。

### 全家一起想想甚麼時候想要依賴科技，但卻不能做到

Clark 了解到沒有 wifi 意味著她無法連接 Google 地圖或是旅遊導覽，所以她必須找一張地圖，並提前尋找餐廳。他們還發現到不能將照片上傳到雲端或是筆電，於是他們只好在晚上花了漫長的時間刪除手機裡的照片和影片。

有一次在公園，由於約了朋友，因此他們必須用原始的方式和朋友約定如何聯繫或安排見面時間。公園建議人們帶一面鏡子上路，當需要求助時，鏡子可以成為信號。雖然聽起來實在太低科技，但 Clark 仍舊準備了鏡子，因為有時候科技的使用還要搭配適當的裝置。記得，想要無壓力又無科技，就必須做好充足的事前規劃。

## 決定甚麼時候要回歸科技

Clark 一家採取的是「低科技」假期，她深知許多值得紀念的時刻，會是那些全家一起在戶外親眼看、動手做和體驗的時候。如果大家的眼晴都只盯著手機或筆電，這些美好時光就不存在。Clark 也知道因為有事先討論，所以他們不會因為要考慮在何時何地關上科技裝置而感到有壓力。

但最難的部份是決定何時要重回科技的懷抱，但 Clark 一家決定以個人的步調來決定。

回到家的第一天，Clark 的家人開始透過科技裝置各自做些不同的事。但對 Clark 而言，她依然不會查看 Facebook 或電子郵件，直到隔天。因為她想先在自己的後院裡體會新鮮空氣的甜美；也想讓無壓力和低科技假期所帶來的更新能量保留在自己身上；她也想提醒自己一當她有需要釋放壓力、來個低科技假期的感覺時，她可以關掉科技裝置，和家人走出戶外。

資料來源：<https://goo.gl/y996le>