

隨時代變遷，以往的電視送飯逐漸由手機、平板電腦等電子產品所取代，當中除造就不少「低頭族」外，電子保母的現象亦非常普遍。美國兒科學會及中外研究均指出，兩歲前避免讓小朋友接觸電子屏幕產品，否則會窒礙其身心發展。可是，在今天的香港，要完全避免讓孩子接觸電子產品，似乎是不可能的任務。2013年衛生署訪問了四千多位家長，部分家長會以電子產品讓一個月大的嬰兒看短片及聽音樂，幼兒接觸電子產品的年齡中位數是八個月大。

手機送飯種禍根

綜觀現時不少家長或照顧者都喜歡給年幼孩子手機，讓他看看卡通片，玩遊戲打發時間，更重要的是「唔使煩」。本身育有一名三歲兒子，香港專業教育學院（沙田）幼兒、長者及社會服務系講師蘇慧盈認為此做法不恰當。「我仔仔八個月大時不太鍾意吃東西，我傭人姐姐為了讓他快點進食，於是給他看YouTube的卡通片，後來我知道此事，及時制止。因為我傭人種的禍，現時如果無得睇片，兒子都不太願意吃飯，這叫我很頭痛。」

她坦言：「自己或傭人姐姐都會打電話、覆短訊，小朋友在旁看到是無可避免的，只不過不想電子產品佔據了其他學習經驗，一旦讓小孩試過，習慣了就很難戒。」

壞習慣影響深遠

事實上，若小朋友習慣以「電子產品送飯」，後果絕不能輕視。曾從事幼兒教育服務、一女之父Rory便分享了他以往學生的經歷。「記得有位學生家長跟我說，他兒子吃飯時一定要睇片，沒得睇就不肯食，試過跟媽媽鬥氣，八小時無吃過東西，媽媽最後心軟屈服。後來兒子給學校投訴說他不吃飯，因學校不會有部iPad給你送飯的，歸根究柢，原來是小朋友當初給家中老人家湊，養成壞習慣，做壞了開頭，家長也十分無奈。」

若家中孩子由老人家照料，難免被寵壞，Rory可有妙策？「我會建議家長跟老人家這樣說：你這樣做長遠會令小朋友唔肯讀書，到時不識答校長問題，就考不到好的幼稚園了。如此通常老人家都會軟化，因為他們都很驚影響孫兒讀書。此招數也挺厲害的，萬

試萬靈。」他認為，其實老人家只是擔心小朋友不食飯便會瘦及不健康，未必想到會影響其專注力，所以家長亦不應怪責他們。

Rory的獨生女兒Yoel快升讀幼稚園，有時也會要求爸媽給她手機看看卡通片，聽兒歌。「如果她的要求合理，亦會適量滿足她，如放學回來可以讓她看一會，但吃飯時就一定不會給她，因回到學校，食飯時老師不會俾你放部機在枱面，所以我們絕對不會讓她養成這個壞習慣。」他說。



對年幼孩子來說，蘇慧盈覺得生活經驗遠比電子學習重要，所以她喜歡帶兒子到動物園，讓他體驗真實的動物是怎麼樣的。

六歲前，父母跟小朋友的關係最為關鍵，也是孩童建立安全感的黃金期。梁瑋瑩指，如過早讓孩子接觸電子產品，甚至依賴，家長就好像很蠢地將第三者拉入自己同子女中間，阻礙雙方的溝通，更嚴重的後果是，小朋友可能覺得父母經常不理自己，只會「塞」部機過來，自己掛着食飯聊天。當被拋低、遺棄的感覺日漸累積，孩子跟父母關係便愈來愈疏離，更沉迷於電子產品，最終除易致上癮外，亦可能影響學業，甚至出現其他性格障礙。

幼童看手機太多 令專注力下降

搭車、上茶樓時，給子女一部手機，你看似可以做回自己的事，小朋友不會「攞住」你，但變相亦減少了跟子女溝通。究竟，照顧者要求一刻安寧給孩子玩手機，是否正確？實際影響又有幾深？Rory認為這方法治標不治本。「當下或可令孩子立即收聲，但長久恐怕會影響小朋友的專注力。因為他習慣了豐富的畫面，兩三秒一個鏡頭，有聲有畫，相反，他會覺得看書是一件很悶的事，其專注力亦會降低。」

對此，蘇慧盈亦認同，因電子產品的影像極為吸引，對腦部刺激甚大，若兩歲以下兒童對得太多，久而久之會增加患上過度活躍症的機會。「大家有否發現患過度活躍症的小朋友看電視時，會好靜、好專注，因為那些影像很刺激，令其靜下來；當熄電視後，他就開始四圍『郁』，部分兒童甚至會上癮，無得看就會『囉囉嚟』，坐立不安。」她更發現現時很多小朋友都要看言語治療師，當中跟過分依賴電子產品關係密切。「好些家長以

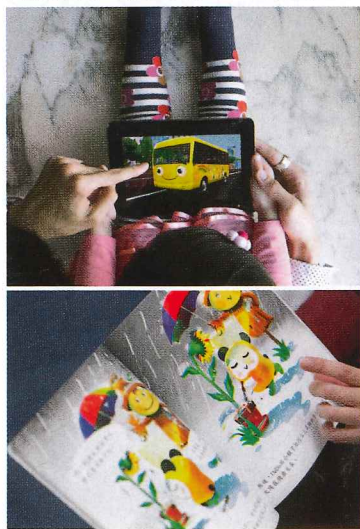
為電子教材會教小朋友說話，但其實孩子大部分時間對着機器，只是接收，沒有互動，他日會更加不懂跟人溝通，社交能力亦受影響。」

過度刺激思維 削減創造力

在臨牀心理學角度而言，過早接觸電子產品對幼童心理發展的確會造成較大負面影響。因電子產品呈現的東西很具體，好處是快明白，壞處卻是過度刺激思維，從而遏止思想空間，一些創造力、幻想力發展都會受限制。全人發展中心輔導心理學家梁瑋瑩進一步解釋：「閱讀文字有助刺激想像力，譬如蘋果，是圓形的、上下面都凹凹地，讀者跟着文字描述慢慢幻想出來，如此小朋友思想發展一步一步來，將會鞏固一點；相反，若一早給他看照片，尤其是電子照片，那些蘋果影像『郁來郁去』，色彩又豐富，看回書本時，自然無興趣，幻想空間亦大大減少。」然而，當父母解釋有困難，或者孩子真的想像不到，家長也可利用電子產品輔助說明，但不應該習慣性使用。

(上) 電子屏幕產品的影像豐富刺激，極為吸引，但對得太多可影響年幼孩子的專注力，建議父母陪伴子女使用，並設時間限制。

(下) 家長可與小朋友重溫讀過的故事書情節，多問他一些情境問題，更可讓小朋友創作結果，藉此了解其想法及性格。



發展需要

兒童成長過程中，不同階段身心也有不同需要，電子產品在小朋友生活當中應該佔幾重比例，可參考以下建議：

年齡	成長需要	電子產品接觸程度
0至2歲	透過感官，探索學習，累積生活經驗。	用電子產品讓幼兒聽音樂問題不大，但不建議有視覺接觸及手指觸碰。
2至6歲	幼稚園前後，發展獨立性，以及父母的安全感建立；建議從遊戲中學習協商、溝通、社交技巧。	在老師及家長陪同下，可有限量地運用電子科技配合學習。每天不宜超過半小時。
6歲後	發展社交關係，同輩的重要性提升，希望爭取認同感。	學術上用電腦的需要大增，接觸時間增加，電子產品亦可成為同輩間的溝通話題。家長每天可跟子女訂定使用時間，如兩至四小時，視乎需要，同時亦要了解上網/遊戲內容，並作出提點。

取代方法

談到與子女及小朋友的溝通方式及親子活動，三位受訪者各有妙計，不過過程最重要的，當然是父母或照顧者的耐性與參與。

飲茶等位時……

梁瑋瑩指：「睡覺前講過的故事，有機會亦可做一個延續，如飲茶等位時，可以問小朋友：『昨晚的故事你還記得什麼？不如我們用廢紙畫幅畫或摺隻飛機，送給主角。』」

「預備幾支筆，父母畫一筆，孩子畫一筆，到頭來可能未必是一幅很有意思的畫作，只是不想讓電子產品影響孩子的創作及幻想空間。而且此活動大家都有參與，小朋友覺得有互動、合作，可滿足親子及創造力發展兩個需要。」她指，簡單如將一張紙摺成兩邊，小朋友及大人各自畫一邊，打開看看能否連接，也可以很有趣。

親朋聚會中……

Rory說：「食完飯後，大人聊天，可給她紙筆畫公仔，直至她真的坐立不安，我們會帶她睇下金魚及四圍事物，或者跟她聊天，玩一些小遊戲，她便会安靜下來。」

「通常出街會預備東西給她玩，例如她有自已的玩具手機，她便跟我們玩影相、玩自拍，已經很開心。」很多時小朋友想玩手機，無非因為悶，如果父母肯陪她玩，她有事情忙，自然不會扭計要手機。

搭車中……

蘇慧盈指：「出街會帶備一些小玩具或者積木，跟兒子一起砌，或者會帶備一兩本故事書，跟他說說故事，唱唱歌。」

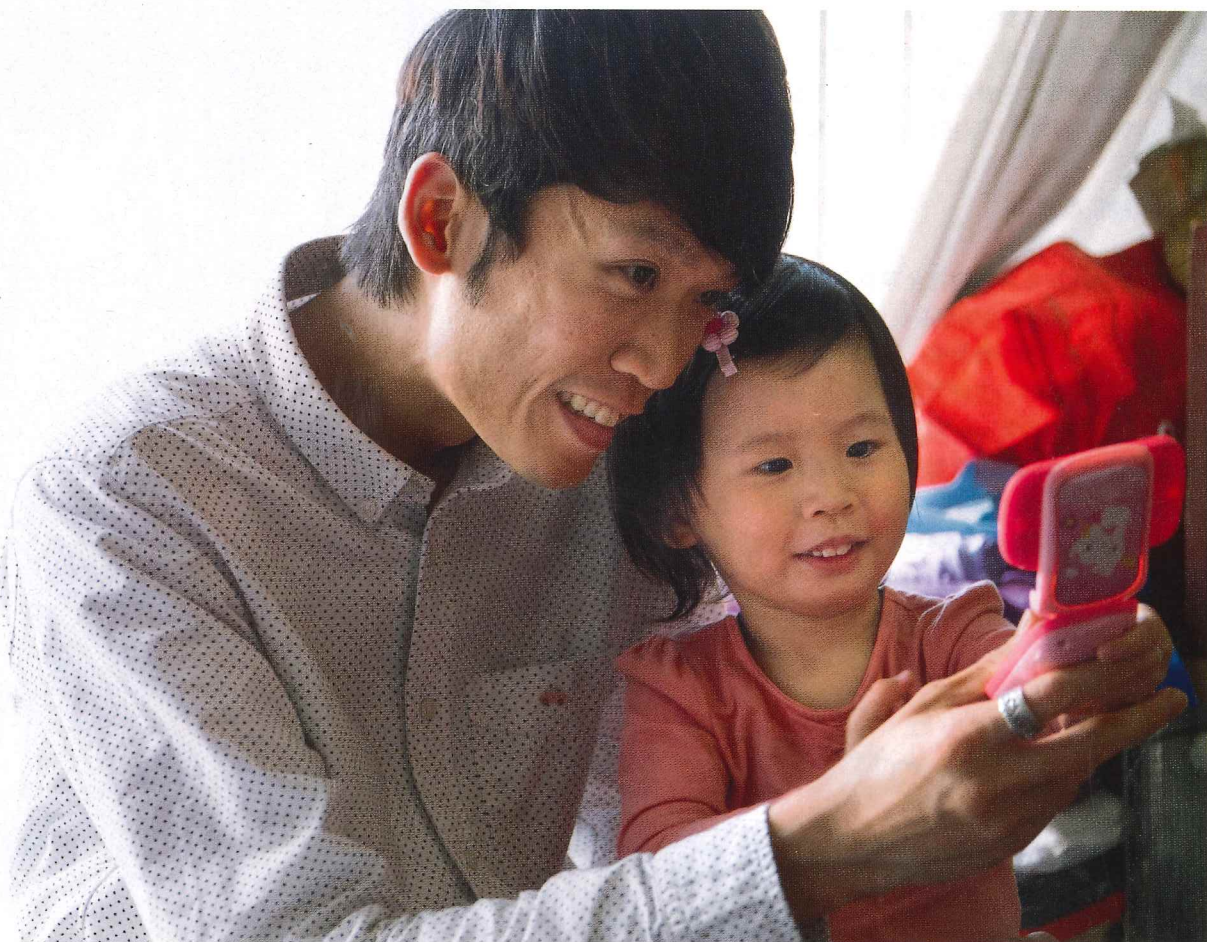
「跟他玩一些舊遊戲，如小明、包剪揆等，亦可以談談車外風光，隨意聊天。」她提醒，與子女一起的時候，家長亦要控制自己用手機的情況，可以的話，應盡量放下工作，陪伴子女。



Yoel也有她自家的手提，Rory經常與她玩自拍。

「若大人經常拿着手機打機，小朋友看在眼內，就會覺得這部機很好玩，想玩埋一份，如不想子女沉迷玩手機，父母也要以身作則。」

——Rory



給予適當指引

在今天社會，接觸電子產品是無可避免的，在父母能力控制範圍內，只能盡量控制頻密程度和給予適當限制，好像假日時，蘇慧盈亦會陪伴兒子用電腦看齣電影。說到底，電子科技產品本身沒有對與錯，問題往往是家長如何適當引導孩子運用。「若兒子用手機睇片或玩遊戲，我都會參與其中，除非我不在場，如此他在網上看到什麼不當內容，我都能夠即時給予正確指引。譬如兒子很喜歡看Doraemon卡通，片中胖虎一不開心就會打大雄，我會在旁提醒他，問他胖虎這樣做對不對？我們不可以這樣對其他小朋友喎！如果任由他看，他就會學了這些陋習。」

那麼，Rory又如何平衡女兒接觸電子產品的比例？「由小到大Yoel都知道發脾氣是不會得到她想要的東西，所以當她想看YouTube卡通，亦懂得有禮貌地問我們：「媽咪，我可以不看《麵包超人》？」當然，我們會有時間限制，但她不會對時間有概念。我會跟她說看一陣，所以我們做家長要衡量，基本上不會話一講即刻收，有時『未夠喉就是未夠』。假如她已看了十分鐘，我會跟她說，我們聽完這首歌，或看完這一節，就要俾番爸爸了。基本上她會肯，最重要是給她心理準備。收回電話時可能會糾纏少少，但不會太過分，因她清楚知道一旦扭計，下次就無。」

禁絕接觸非良策

部分極端家長可能會完全禁絕孩子接觸電子產品，但Rory相信物極必反。「有朋友的兒子約五六歲，家中有電視，但媽咪話電視是壞的，只是裝飾。由出世到五歲，父母都無在兒子面前開過電視。這小孩跟同學仔在電視上的話題可說是完全溝通不到，所以當他有機會接觸手機、電子產品時，就更加渴求，不肯放手。因此我覺得適量接觸是必然亦是必需的，因為世界是這樣的走。」至於幾時用得，何時要收，這就是習慣養成。



由謝錫金教授設計的《教授說故事》的故事程式，就可一併學習中英雙語。



父母孩子要有互動

綜觀專家意見，不論任何階段，電子奶嘴或保母對孩子身心健康及親子關係，肯定百害而無一利，兩歲前避免接觸也可以理解，也不難做到，可兩歲後又該如何處理？始終現今是電子世代，而電子學習更為大勢所趨，父母應如何衡量箇中利弊，適當運用電子教材豐富小朋友的知識？蘇慧盈建議，若父母懂得選擇適當的電子教材程式（apps），跟子女一起使用，對小朋友的學習亦有益處。例如由謝錫金教授設計的《教授說故事》的故事程式，就可一併學習中英雙語。「同一個故事可以揀選語言、語文、難度及字幕翻譯。期間小朋友邊聽故事，家長邊用英文問他故事的情節，加強語言訓練。」

有些家長給電話小朋友隨意按YouTube看短片，但那些內容未必符合小朋友的心智發展。「其實，網上有很多英文兒歌影片，家長可與小朋友邊看邊唱、一齊跳舞及玩遊戲，有互動最為重要。有時學校教了的兒歌、英文詩歌，父母在家中亦可跟小朋友一起唱，可加強學習。」

兩至四歲：生活經驗先行

話說回來，虛擬世界無疑很美好，但正因為所有事情在控制以內，如果完全依賴，就不能與現實世界連結。蘇慧盈說：「有位同學有次用YouTube一隻卡通版牛仔教授幼稚園學生牛是什麼，她隨後帶小孩去outings時，小朋友竟然講唔出見到的那隻是牛，『只係話老師那兒有隻嘢？』」正因卡通牛與真實的牛根本是兩回事，小朋友從未見過真牛，自然聯繫不到眼前出現的，其實已經是學習過的那隻卡通牛。

的確，電子世界提供的只有硬知識，透過屏幕，你不能嗅到牛的氣味、摸不到牠的硬毛髮，更感受不到牠的大小，當小朋友見過一隻真實的牛，你再用電子科技去補足或豐富他的知識，例如介紹不同牛隻品種，或香港沒有的乳牛，如此才做到互相補足。前提是小朋友本身必須有一定的生活經驗，才可以連結，所以說，生活探索及感官刺激，對兩至四歲的幼兒來說，比電子學習更為優先。



梁瑋瑩建議年幼孩子若要使用電子產品，應以學習用途為主，待他年紀大一點，才讓他用來娛樂。

沉迷及不當使用會傷眼

曾經見過有位老人家揸着孫子，然後將一部平板電腦「攝在」背部，讓其孫子觀看，那位幼兒的眼睛與電子屏幕的距離可想而知有多近。眼科專科醫生周伯展指，兒童沉迷使用電子屏幕產品除會令眼睛疲勞、促使乾眼症出現外，深近視併發症更可能導致永久性視力損害，而不適當使用電子屏幕產品，亦可加劇對眼睛的傷害，使用時應注意以下事項：

- ① 控制使用時間，年紀愈小，使用時間應愈短；兩歲以下不宜。
- ② 光線要充足，避免於黑暗或陽光下使用。
- ③ 屏幕不反光，電子產品需放低過眼睛水平約5至10度。
- ④ 光度及色調毋須太強，看得清楚已經足夠。
- ⑤ 搭車及行街時避免使用。
- ⑥ 電子屏幕產品與眼睛的最短距離建議：家用電腦：100cm（14吋以上屏幕）；手提電腦：50cm；平板電腦：40cm；手機：30cm。
- ⑦ 電子屏幕釋放的「藍光」會否對眼內視網膜造成損害，雖然目前未有確實科研實證，但亦不應輕視。■

界線

寫稿的這天，正身在悉尼，剛拜訪了年輕的表姨甥一家。他跟太太結婚多年，育有三個孩子，分別是四歲、六歲及八歲。本以為三個男孩的家，一定嘈吵凌亂不堪，但這天到訪，卻驚訝家居的井井有條，三個小男生各自在安靜閱讀。

我的出現，打擾了他們的安靜時間。但在媽媽一聲「叫人」之下，乖乖喊我Auntie。忍不住問他們：「你們都愛閱讀嗎？」三個小鬼都點頭。

「那你們將來想做什麼？」這問題其實是衝着八歲的大哥問的，沒想到三個小鬼都回答。

大哥：「我愛繪畫，想當一名插圖師。」
二哥：「我愛科學，想當科學家。」四歲的小弟也不「執輸」，說：「我愛畫圖，要當畫家！」答得十分自信，且頭頭是道。讓我忍不住問他們的媽媽，「怎麼他們都不用戴眼鏡，不會打機嗎？」

她看了我，笑着回應：「他們只准在周末打機，而且有時間規定，平日是每天都要閱讀

的……教孩子一定要有界線！」

完全同意。界線是最重要的，做人要有底線，這個年代，為人父母更要為孩子定界線。怎麼定？最好父母雙方齊立訂，特別是那些孩子會沉迷的事情上，更要果斷堅決且寸步不讓。但更重要的，是向孩子解釋規矩要求。我的表哥表嫂（就是表姨甥的父母）都是開明人，凡事講道理，不會貶抑孩子，所以教導孫兒也是如此。表嫂告訴我，大孫兒本來寫字斜斜歪歪的，她就拿來幾本閱讀的書，請他看看每一行字都是整齊的，這才是「正確方法」。這位嫻嫻更勉勵他：「你可能年幼不懂，但相信你能做得到！」結果孫兒很快把得端正。

其實教養孩子，規矩界線不用定得太多，但要持之以恆立好榜樣，要求孩子遵守時，自己也遵守。更難得的是，孩子的老爸也是一個極有紀律的人。每星期盡量抽時間回家陪孩子，謝絕一切無謂應酬，並堅決相信將三個男孩教育好是他責無旁貸的任務。

我終於明白為何他的孩子會如此自律自制了。



安坐家中

羅乃萱，熱愛生活，關心家庭。資深家庭教育工作者，現為家庭發展基金總幹事。著作包括《留一段幸福給自己》、《從心相信愛》、《相信，仍可以》、《愛不容辭》等。

fdf@familyfoundationhk.com

從兩則新聞談「免費幼教」

上次和家長談「免費幼稚園教育正式落實」這個議題，我和家長都覺得這個「免費幼教」，有原則，但不全面，而前者與後者息息相關。所謂有原則，是指政府把常態幼稚園定為半日制幼稚園，因此全日和長全日幼稚園不是常態，既然不是常態，因此只會資助（全日資助約多半日1.3倍，長全日則多1.6倍），不能全免。家長又走來和我討論「常態」與「非常態」與全免以至資助這個問題。以下為我們的對話。「家」為家長，「趙」為本人。

家：我最近讀到一則新聞，發覺教育局把半日制定為常態幼稚園這個做法值得商榷。

趙：願聞其詳。

家：一則為某報大字標題「零雙非效應，北區屯門幼園乏人問津」，內容透露因「零雙非」政策令北區及屯門區的幼稚園報名下跌。有校長稱報名下跌八成，部分幼稚園僅開一百學位的幼稚園，尚欠二十人，不得不出招應付。一位於屯門的幼稚園校長稱：若收生人數不足，她已計劃加開全日班。但全日班卻不能免費！

趙：一間課室，半日制學生可坐29人，上下午班可收58名學生，但一旦收生不足，轉全日可收14至15人，而學費是半日班的一倍，這樣做可以減少損失；但這樣做益了學校卻苦了家長，因為全日制是要家長交學費的。我也讀到另一則關於長全日制報道。

家：呵！輪到長全日制！

趙：報道與釋放婦女勞動力有關，亦即是與長全日制有關的。話說勞福局局長張建宗，在出席一頒獎禮透露，於2018年香港勞動人口會見頂回落，每年會減少近一萬人，因此現在當局正積極鼓勵釋放婦女勞動力，包括推動企業實行兼職「師奶更」，亦即是說，如果要維持香港經濟活力，一定要鼓勵家庭主婦出來兼職，這樣做不難，只要政府把幼稚園全日和長全日制變為常態，即是由資助轉為免費，所有問題都可解決，而「免費幼教」才算是真正落實！

家：我舉腳贊成！



升學有道

趙榮德，現為香港輔導教師協會榮譽顧問，前喇沙書院副校長，曾任教育局家庭與學校事宜委員會副主席，現任社工註冊部紀律委員會委員，為香港大學專業進修學院之客席講師，並有多本有關升學著作。

chiu24@gmail.com