

你的 0 - 5 歲孩子需要電子屏幕產品嗎？

現時流行的電子屏幕產品種類繁多，包括電視、影碟、電子遊戲機、電腦、智能手提電話及平板電腦等。



根據香港衛生署的調查結果，家長已經開始讓一歲前的嬰兒接觸這類產品；無論是用作娛樂或是學習用途，其中一個原因可能是家長認為小孩愈早接觸電子屏幕，愈快可以幫助他們日後學習。

電子屏幕產品的影響



電子屏幕產品能提供極速的資訊，並備有多姿多采的畫面和聲效，可以吸引兒童學習。幼兒在學前階段吸收能力固然很強，但嬰幼兒利用電子媒體學習是否有長遠的成效，目前還未有定論。國際研究卻已肯定**過量**進行這類過於**靜態**的「**屏幕時間**」活動，會對兒童造成多方面的**負面影響**，

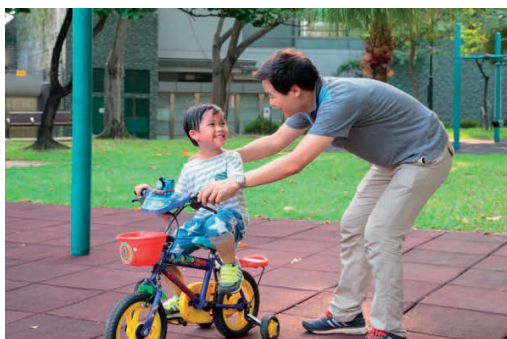
主要包括：

- ✗ 削減應有的體能活動量，導致肥胖
- ✗ 影響骨骼、視力發育
- ✗ 妨礙動作技能發展和語言發展
- ✗ 養成不良的飲食習慣
- ✗ 模仿不當行為，包括暴力行為
- ✗ 影響睡眠、專注力、社交和溝通能力



發展黃金期

6歲前-特別是0-2歲-是嬰幼兒發展的黃金期，一天裏約四至六成時間，他們已用作睡眠。因此，家長實在需要把握其餘的時間，讓孩子自由探索，進行親子溝通及多方面的活動，以啟發孩子全面的健康成長，對他將來的學習、思考、社交等多方面的發展尤其重要。



建議



2歲前，你的孩子需要大量的親子互動，除了在家長陪同下用作與家人視像交談外，應盡量避免讓他接觸電子屏幕產品。若家長認為孩子能夠從電子屏幕產品學習，便必須陪同並指導他進行有限度及有助發展的屏幕活動



2至5歲的孩子每天觀看電視或使用電腦、平板電腦或智能電話等的累積時間，應限制在1小時以內；這些屏幕活動應是互動和富教育性的，亦要在你的指導下進行

小貼士



家長應**以身作則**，減少屏幕時間



電子屏幕產品應由**成人保管**，以免孩子容易接觸



不應經常開啟着電子屏幕，影響孩子進行其他活動；**用膳時把電子屏幕關上**，促進一家人的溝通



睡前約1小時建立輕鬆的睡前規律，**不宜使用屏幕產品**，也不應擺放任何電子屏幕產品在睡房內，以免影響睡眠



訂立規則和後果，**限制孩子的屏幕時間**，並堅定一致地執行



避免以增加或減少屏幕時間，去獎勵或懲罰孩子



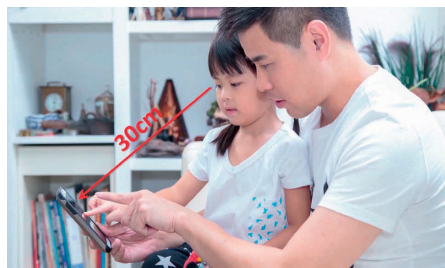
細心選擇電子屏幕活動的內容。有些軟件有太多不必要的聲音或影像，反而會分散孩子對學習內容的專注



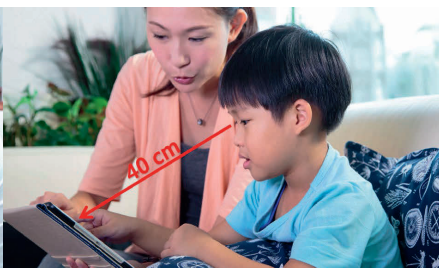
孩子進行屏幕活動時：

✓ 成人應在旁引導和講解內容，這樣才能發揮產品應有的教育功效

✓ 要注意正確的姿勢和保持適當的距離（見下圖）



手提電話



平板電腦



電腦

✓ 應間歇休息，遠望景物，讓眼內肌肉放鬆；也要常轉換姿勢，令身體不同的肌肉放鬆。



如孩子想進行屏幕活動，家長可以引導他們作其他活動，並盡量以優質親子時間——包括談天、親子閱讀、玩耍和體能活動——來代替屏幕時間，這樣更能促進孩子的智能、語言和身心發展。詳情請參閱親職系列單張。



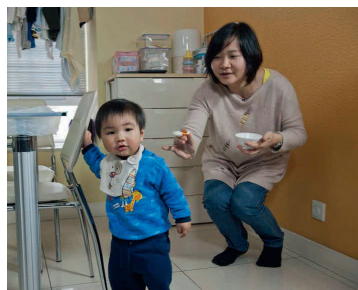
戒掉「電子奶嘴」



若孩子已養成觀看或使用智能手機、平板電腦的習慣，他可能會因為你拒絕他的要求而「扭計」、哭鬧。這些情況可以出現在飯桌上或外出時。你可能因為恐怕孩子不肯進食或在街上哭鬧，因而繼續給他使用這些電子產品，情況就像給他奶嘴一樣，希望能安撫他。



事實上，觀看或使用任何**電子屏幕產品**都會令孩子分心，不能享受進食的樂趣，從而**打擊**他們學習**自己進食**的動機，令他們慣性依賴別人餵食，並導致食量過多或過少。



另一方面，使用這類產品去安撫孩子，「**安撫**」卻變成「**獎勵**」，**哭鬧或不吃飯的行為**，令不理想的行為持續。

要處理這些問題行為，應採用有效的處理方法，例如



當**幼兒**出現「扭計」、哭鬧時，家長可先陪在他的身邊，並用簡單的言語來**認同他的感受**和表達他的需要，例如：「我知你好好玩，而家冇得玩好唔開心，好嬲。」或用**分散注意**的方法，讓他安靜下來，然後才引導幼兒聽從指令。



對於較大的孩子，家長可刻意忽視孩子的哭鬧，待他稍為安靜，便引導他跟從，並以其他活動協助他渡過需要「**電子奶嘴**」的時間。



如孩子的哭鬧持續，家長可考慮劃出短暫的時段讓他冷靜下來。



最好就是訂明「**無電子屏幕**」的時段及地點，幫助孩子和家人一起養成良好習慣。

詳情請參閱親職系列單張

「正面管教從幼兒開始」



「管教正策之一」



「管教正策之二」



至於如何建立良好的進食習慣，你可以細閱
我們印製的小冊子：

「6至24個月嬰幼兒健康飲食進展篇（上、下）」



如對處理孩子的行為仍有困難，你可以聯絡母嬰健康院的醫護人員。

如欲瀏覽更多使用互聯網及電子屏幕產品的健康資訊及影片，你可以到衛生署學生健康服務網站的網頁：

http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/internet/health_effects.html

http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/internet/video/health_effect_s_videos.html

網上版本



FHS-CH22B

(2023年2月修訂)



家庭健康服務

網頁：www.fhs.gov.hk

24小時資訊熱線：2112 9900



衛生署