

「屏幕」難避，家長點揀？

嬰幼兒透過電子媒體學習在近年越見普遍，其長遠成效尚未有定論，大量研究卻指出過量的靜態「屏幕活動」，會對兒童發展造成多方面的負面影響。因此，全球各地的衛生組織都建議限制兒童使用屏幕產品。

根據世界衛生組織的指引，[衛生署建議](#)

- 2-5歲孩子的靜態電子屏幕時間每天不應多於一小時
- 2歲以下幼兒更應避免接觸任何屏幕產品



然而，當智能手機、視像通話、網上學習、串流平台等日益普及，無論是為了滿足孩子的學習和社交需要，或用來打發時間，孩子都難免會接觸到電子屏幕產品。

在限制屏幕時間之餘，家長應如何為孩子選擇合適的屏幕產品、活動內容及模式，以增加幼兒學習的成效？

你可以考慮以下的3個“C”：



Child 按個別孩子的情況

- 根據孩子的**年齡**、**能力**及**喜好**來選擇
- 不時檢視孩子的表現來決定該屏幕活動是否合適



Context 環境元素



- 孩子使用屏幕產品時，**家長**就是最重要的環境元素！
- 研究發現嬰幼兒雖然可透過電子屏幕學習，但成效遠遜於通過現實生活中的互動來學習
- 若**成人能參與**並配合額外的講解、發問和將相關內容應用在日常生活中，幼兒便較能掌握學習內容

Content 電子屏幕產品的內容

選擇較優質的電子屏幕活動內容：



- 👍 能**吸引孩子專注**，引起**興趣**和**投入參與**
- 👍 包含**互動元素**並能**引導孩子動腦筋**，例如屏幕上的角色在發問後稍為停頓，讓孩子有時間回應，或引導孩子留意**現實生活**中的事物
- 👍 對孩子「**有意思**」，例如與孩子的**生活相關**，有**連貫的故事主題**，或由孩子**熟悉的角色**（例如卡通人物）作出講解
- 👍 鼓勵現實生活中的**社交互動**

例如 請孩子跟家長分享所學習到的內容

宜避免：

- 👎 有過多**非必要**而易令孩子分心的枝節 **如** 突然彈出的畫面/圖案
- 👎 只牽涉一些**不用思考**、**無意義**的操作 **如** 重複地按畫面按鈕
- 👎 內容過於天馬行空，讓孩子**難以理解**和**代入**

要預防因使用電子屏幕產品而衍生的問題，家長可留意以下**4**點：

有規有矩不濫用

- 預早與孩子訂明使用電子屏幕產品的**簡單守則和條件**，包括在何時、何地使用，使用時間和規矩，以及「**沒有電子屏幕**」的**時段及地點**；屏幕時間不宜過長，預早訂定限制便可減少爭拗

使用守則

- 使用前先問爸爸／媽媽
- 不在睡房內使用
- 吃飯時和晚飯後不使用

1

這一集完結
時便要關機了！

- 學前幼兒仍未能掌握時間觀念，家長宜以孩子能理解的方式在屏幕活動完結前給予預告，或利用工具如計時器或沙漏來提示

健康生活有規律

- 在屏幕時間以外，為孩子建立**有規律的生活**，安排一些**有趣的活動**，避免孩子過分沉迷於電子產品。你可參考《**足不出戶的『親子遊樂園』**》了解更多



- 保持適量運動**，家長不妨和孩子試試「幼營喜動校園計劃」推介的**親子體能遊戲**，即使在家中也能活動一下



- 注意保護**眼睛健康**。盡量選用屏幕較大的電子產品；進行屏幕活動時，確保室內光線充足，並保持適當的坐姿以及觀看距離、角度和屏幕光度，以減少對眼睛造成負荷。家長可參閱衛生署有關**使用電子屏幕產品的建議**



2

「電子奶嘴」忌倚賴

- 家長多在什麼情況下讓孩子使用電子屏幕產品？

在自己或孩子情緒起伏時？

自己疲倦時？

孩子沉悶時？

會否常常以電子屏幕產品來安撫和獎勵孩子？



- 若孩子總是依靠屏幕產品來過渡負面情緒和無聊的時間，便會失去學習調節情緒和自控的機會
- 若你發現自己倚賴屏幕產品來處理孩子的行為和情緒，宜檢視現時的管教模式，找一些能取代屏幕時間的活動和獎勵；需要時亦可與家人或其他專業人士商討和尋求育兒上的支援
- 如要了解更多管教孩子的要點，可參閱以下親職系列單張



[正面管教 從幼兒開始](#)



[管教「正」策之一](#)



[管教「正」策之二](#)

以身作則最重要

- 你會否常常不自覺地使用電子產品？或在與孩子互動時因電子訊息而分心，無法及時回應他的需要？不妨考慮在親子活動時收起手機不查看，讓你更全情投入之餘，也可向孩子示範健康地使用電子產品的方法



- 你家中會否慣常開着電視，即「背景電視」(background television)，或和孩子收看一些並不符合他們年齡的節目？研究發現這種「背景電視」對孩子的發展有負面影響



- 家人之間對於電子產品有不同看法十分常見，家長可留心自己和其他照顧者使用電子屏幕產品的模式和態度，以彼此尊重的方式嘗試協商大家能接受的做法來讓孩子使用屏幕產品