

教育講座系列17

# 雙「管」齊下： 管理幼兒達致 幼兒自我管理

使用電子屏幕產品

吳婉婷女士 (Ms. Rita Ng)  
香港大學教育學院助理講師



Faculty of **Education**  
The University of Hong Kong  
香港大學教育學院

# 雙「管」齊下：管理幼兒達致幼兒自我管理

## 分題：使用電子屏幕產品



### 內容

- 幼兒及家庭使用電子屏幕產品概況
- 迷思 - 對子女使用屏幕產品的考慮
- 近期相關的研究
- 自我管理策略 - 適當使用電子屏幕產品

# 幼兒及家庭使用電子屏幕產品概況(一)

## 電子新世代



現今我們生活在科技發展迅速、資訊爆破的新世代。

## 電子產品發展及其功能



電子產品是資訊科技發展的工具。功能變得多元化，使人們能方便進行及完成各類工作。

## 對人類的影響



科學研究證明了電子產品帶給我們便利，但亦同時附帶其他的影響。

## 在家學習的必需品



隨着2019冠狀病毒病及全球大流行，運用電子屏幕產品在家學習和工作成為全球的新常態。

## 幼兒接觸的電子產品



0 - 5歲幼兒較常接觸的產品包括：



平板電腦



桌上/手提電腦



智能電話



智能電視



# 幼兒及家庭使用電子屏幕產品概況(一)

## 給家長的問題：

1 家中有多少部  
電子屏幕產品？

有多少部是子  
女可接觸的？

2 這些電子  
屏幕產品  
的用途是  
什麼？

3 子女用這些  
產品的時間  
多長？

每天？  
每週？  
每月？



# 幼兒及家庭使用電子屏幕產品概況 (二)

## 電子屏幕產品的用途 及 使用者(幼兒)喜好

### 2015年 澳洲的研究

69個有2至4歲  
幼兒的家庭

最受幼兒歡迎的  
電子產品：

電視

平板  
電腦

### 2016年 北歐愛沙尼亞 的研究

198個有3歲(或  
以下)子女的家長

$\frac{1}{4}$ 的幼兒**每天**使用  
輕觸式屏幕產品

#### 用途

1. 在YouTube看影片、  
卡通 及 電視節目
2. 用視像通訊軟件與  
其他家族成員聯絡、  
溝通 及 觀看家庭照片

### 2019年 美國的研究

網上問卷調查  
326名3歲以下  
用手機媒體  
(mobile media)  
幼兒的父母

#### 發現

幼兒最常使用手機  
**觀看電影**，其次是  
**Skyping** 和 **看圖書**

### 2019年 臺灣的研究

調查2164位3歲  
幼兒的父母

僅約148 (6.8%)  
位幼兒從未使用過  
電子產品

幼兒最常使用電視  
和**智能手機**

電視時間 < 2小時

電視以外的電子產品時  
間 < 30分鐘

參考資料:

Levine L, Waite B, Bowman L, et al. (2019) Mobile media use by infants and toddlers. *Computers in Human Behavior* 94: 92–99.

Marsh J, Lahmar J, Plowman L, Yamada-Rice D, Bishop J, Scott F. Under threes' play with tablets. *Journal of Early Childhood Research*. December 2020. doi:[10.1177/1476718X20966688](https://doi.org/10.1177/1476718X20966688)

Neumann MM (2015) Young children and screen time: Creating a mindful approach to digital technology. *Australian Educational Computing* 3(2): 1–15.

楊婧(2019)。幼兒電子產品的使用情形及與其發展的關聯。取自: <https://www.airitilibrary.com/Publication/alDetailedMesh1?DocID=U0021-G060506033E->

## 對子女使用電子產品的考慮

### 迷思一：電子產品對幼兒的健康及成長有壞影響？

「好多新聞及報導都有提及電子屏幕所產生的藍光對眼睛不好，不應讓孩子看太久。」



家長A

「專家都說電子智能產品會影響兒童腦部發展，更不用說長期使用會令小朋友養成不愛動的習慣，影響發育之餘，也導致他們不懂得和別人溝通。日後變成“宅男宅女”！」

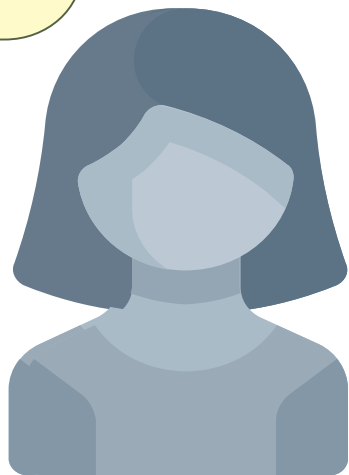


家長B

## 對子女使用電子產品的考慮

迷思二：只要把電子產品運用在學習上，便是好東西？

「阿女的手機及 iPad 內都是故事及學習方面的 Apps，多用可以令她學習更多知識。」



家長C

「學校也有用電子產品在教學上，如互動智能觸控電子白板，一人一 iPad 等。這不都是能讓他們更專注學習嗎？」



家長D

# 解答 - 對「眼睛、視力」的影響



## 網上學習時間長 三招減眼睛不適

早前為避免新型冠狀病毒擴散，全港學校均停課數月，不少學校推出電子教學，讓學生「停課不停學」，然而隨著網上學習時間增加，會對眼睛健康造成影響嗎？奧比斯今年3月一項調查發現，超過八成受訪者因而增加了每日使用電子產品的時間，更有近半學生使用電子產品學習時曾出現眼乾或其他眼睛不適。奧比斯義務眼科醫生李珣提醒，為了保護眼睛，家長及學生應注意使用電子產品的時間及距離。

「電子學習與眼睛健康調查」以網上問卷調查形式，收集了427份有效問卷，對象包括幼稚園至大學的學生或家長。近半學生在使用電子產品時曾感到眼睛不舒服，曾感到眼乾的有40.9%；感到眼痛有10.7%；流眼水的則有8.6%。個別受訪者更表示，曾有眼發炎或視力漸漸變得模糊的情況。

不過，大多數學生護眼意識相對薄弱，沒注意適時休息及使用電子產品的距離。李珣醫生指，在電子學習成為必要的情況下，需保持眼睛與屏幕之間的適當距離，以及限制使用電子產品的時間。如果使用平板電腦，眼睛與屏幕之間的距離

應多於40厘米，而如果使用電腦，由於電腦屏幕較大，則應該多於70厘米。她提醒家長及學生，在使用20分鐘電子產品後，便應該望向20呎以外距離至少20秒，避免加深近視或增加其他眼疾風險。

另外，如要長期時間使用電子產品亦應多眨動眼睛，以增加淚水分泌和讓淚水均勻覆蓋眼睛表面，有需要時可滴沒有防腐劑的人工淚液滋潤眼睛。

### 【電子學習護眼小貼士】



控制使用電子產品時間



保持眼睛與平板電腦屏幕之間的適當距離多於40厘米；電腦屏幕則多於70厘米



多眨動眼睛以增加淚水分泌

- 奧比斯在2020年3月出版的「電子學習與眼睛健康調查」。
- 收集到212名小學生、121名中學生、31名大學生及63名幼稚園家長，共427份網上問卷。
- 近半學生在使用電子產品時曾感到眼睛不舒服，曾感到眼乾的(40.9%)；感到眼痛(10.7%)；流眼水(8.6%)。
- 個別受訪者更表示，曾有眼發炎或視力漸漸變得模糊的情況。



## 兒科專科醫生張傑：

「在近距離觀看一些螢光幕或書本之類的東西時，眼睛肌肉和控制晶體的肌肉是處於繃緊的狀態。如果小朋友長時間習以為常的話，就會可能造成假性近視，之後有機會慢慢演變成真正近視。」

資料來源：【健康talk】停課長時間睇電腦易焦慮 12歲以下每日不應超過2小時 | 頭條日報 (stheadline.com)



## 解答 - 對「體能健康」發展的影響



照片來源：[明報健康網 \(mingpao.com\)](http://mingpao.com)

### 一系列的屏幕時間 (Screen Time)研究

2019-2020年加拿大阿伯特省兒童醫院兒科研究所 (Department of Paediatrics, Alberta Children's Hospital Research Institute), 卡加里大學心理學系 (Department of Psychology, University of Calgary)

連同安大略省滑鐵盧大學心理學系 (Department of Psychology, University of Waterloo, Ontario), 追蹤 2441 學前兒童5年發現：

- 每天觀看屏幕 – 24個月大幼兒 = 2.4小時; 36個月大幼兒 = 3.6小時; 60個月大幼兒 = 1.6小時
- 幼兒觀看屏幕時**失去機會**練習掌握人際交往，運動和溝通技巧。  
例如：久坐不動，缺乏步行和跑步 – 以致延緩發展

## 解答 - 對「語言」發展的影響



照片來源：未來Family - <https://imgs.cwgv.com.tw/articles/98/14698/preview/14698.png>

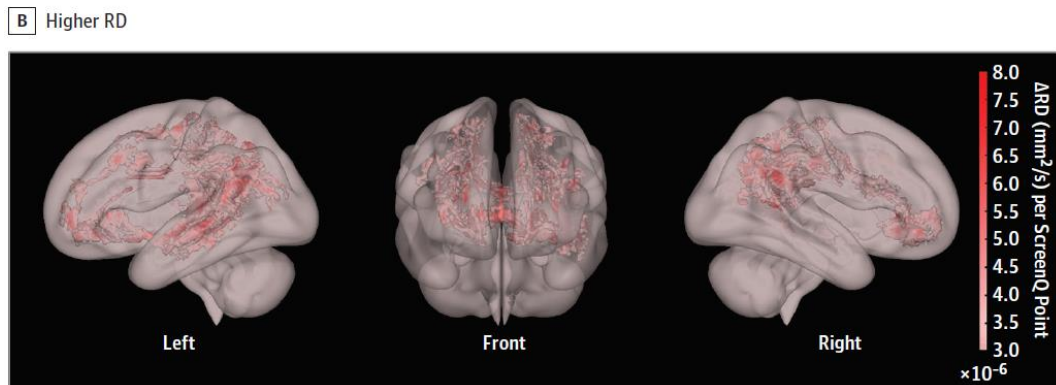
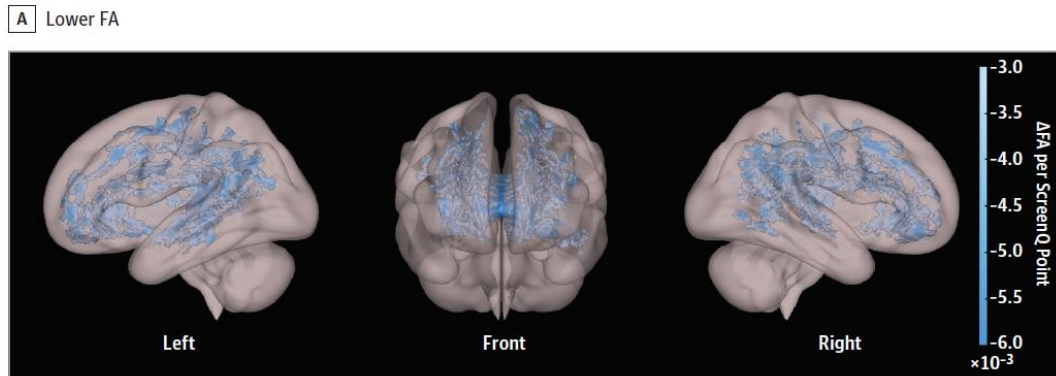
### 一系列的屏幕時間 (Screen Time)研究

2019-2020年加拿大阿伯特省兒童醫院兒科研究所 (Department of Paediatrics, Alberta Children's Hospital Research Institute)，卡加里大學心理學系 (Department of Psychology, University of Calgary)

連同美國華盛頓大學 - 西雅圖兒童醫院研究所 (Seattle Children's Hospital Research Institute, University of Washington, Seattle) 進行系統和薈萃分析，總結出：

1. 屏幕使用量 (時間及次數) 的增加或大量使用屏幕(如用背景電視)，與兒童語言能力表現偏低有關。
2. 使用屏幕於 高質 (例如有教育意義)、且有互動 及能親子共同觀看的活動，則對孩子的語言技能發展有正面影響。
3. 在使用屏幕以提升語言學習上，年齡較大才開始使用屏幕比早期便開始使用更有益處。

# 解答 - 對「腦部」及「語言」發展的影響



White matter voxels exhibit a statistically significant correlation between screen-based media use (ScreenQ scores) and lower fractional anisotropy (FA; A) as well as higher radial diffusivity (RD; B) in whole-brain analysis, controlling for child age and household income level ( $P < .05$ , familywise error-corrected). Color indicates the slope or magnitude of correlation (ie, change in the DTI parameter for every point increase in ScreenQ score).

美國俄亥俄州 (Ohio) - 辛辛那提兒童醫院醫學中心研究 (2019)  
為69個 3-5歲幼兒進行腦部磁力共振掃描 (Magnetic Resonance Imaging - MRI)  
及 擴散張量磁振造影 (Diffusion Tensor Imaging - DTI)

**目的：**找出幼兒使用電子屏幕與腦部內「白質完整性」(white matter integrity) 指標之間的關係。研究特別對**語言表達**，**執行功能**和**讀寫萌發**能力進行了評估，以作為評定**認知行為**的相關因素。

**發現：**

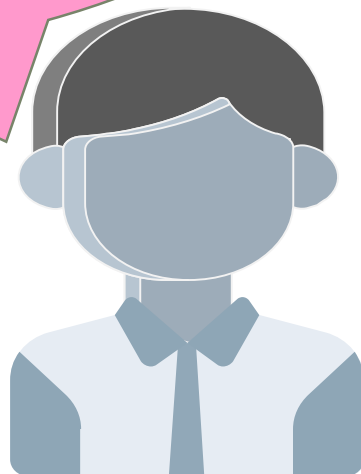
1. 與以往的研究結果一致，幼兒使用電子屏幕產品不利(甚至損害)語言發展。因為使用電子螢幕產品愈久，大腦白質完整性愈差。
2. 研究測試了「快速自動命名」(Rapid automatized naming)，一種重要的語言和讀寫能力，在用電子屏幕產品時大腦的情況。儘管測試不是直接評估執行功能的廣泛能力，但「快速自動命名」與執行功能中的**處理速度**和**工作記憶速度**等是密切相關的。而當增加使用屏幕時，左腦內束狀的筋膜(uncinate fasciculus)指數下降，窒礙幼兒「快速自動命名」的能力。

## 對子女使用電子產品的考慮

迷思三：電子屏幕產品能有效吸引子女專注，能有效地停止不當行為？

每次吃飯是一定要讓他看手機的。  
因為寶寶望着螢幕吃飯便不會鬧  
脾氣，也較願意進食。

家長E



反正她(女兒)一看屏幕就停止哭鬧，  
而且能定定地看幾個小時，很乖。  
也省卻了我們不少功夫和時間。

家長F





# 解答 - 對「專注力」及「情緒社交」發展的影響

李憲嚴醫生(Dr Andy Lee) — 功能性腦神經及脊醫腦神經專家  
其著作「兒童左右腦發展全攻略」提及：

- 久坐 → 脊椎周邊的肌肉活動減少 → 大腦的刺激量減少 → 加劇左右腦發展不協調
- 屏幕上節目五光十色的畫面當然能吸引幼兒注意，但也讓幼兒無暇思考，難以培養大腦主動思維
- 在專注看屏幕時，眼球很少運動，影響眼球搜索瀏覽及對焦能力
- 當小朋友打機或觀看螢幕時，**腦部只運用了視覺和運動區域**，而**額葉部分相對地極少被運用**。但是**腦部額葉部份**主要是控制我們**思想、行為、情緒、注意力**等。



美國辛辛那提兒童醫院醫學中心研究團隊提出另一個的關鍵問題。  
到底大腦內神經物質差異是：

- 1) 直接受到屏幕產品及媒體本身的屬性影響？
- 2) 還是與人類之間的互動（例如，幼兒與家長共享閱讀）時間的差異間接相關，即大腦內神經物質減少是因為多了時間花用在屏幕產品上？

# 近期相關的研究 (一)



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心·同步·同進 RIDING HIGH TOGETHER

在2020年11月，香港大學聯同理工大學、城市大學及上海交通大學的研究團隊，由香港賽馬會慈善信託基金資助，發表了一個關於家庭及幼兒用電子產品的報告。

## 研究團隊指出：

1. 兒童期過多使用屏幕可能會對健康和發育造成嚴重後果。
2. 來自社經地位較低的家庭的兒童，更有可能過度使用電子設備，與父母之間缺乏優質的互動，並且出現一些行為問題。
3. 經常使用電子設備的父母可能會花更少時間在「非屏幕」的家庭活動上，例如外出遊覽和互動對話等。
4. 父母也可能容易被電子屏幕吸引，過度專注於電子產品上。長時間使用屏幕可能會降低父母對子女的反應能力和對孩子子女的關注。

**研究目的：**找出電子產品如何改變兒童發展，了解如何影響父母與孩子之間的交流。

## ORIGINAL ARTICLES

www.jpeds.com • THE JOURNAL OF PEDIATRICS



### Parent Technology Use, Parent-Child Interaction, Child Screen Time, and Child Psychosocial Problems among Disadvantaged Families

Rosa S. Wong, PhD<sup>1</sup>, Keith T. S. Tung, MPH<sup>1</sup>, Nirmala Rao, PhD<sup>2</sup>, Cynthia Leung, PhD<sup>3</sup>, Anna N. N. Hui, PhD<sup>4</sup>, Winnie W. Y. Tso, MBBS<sup>1</sup>, King-Wa Fu, PhD<sup>5</sup>, Fan Jiang, PhD<sup>6,7</sup>, Jin Zhao, PhD<sup>8,9</sup>, and Patrick Ip, MPH<sup>1</sup>

**Objective** To disentangle the pathways of parent technology use, parent-child interactions, child screen time, and child psychosocial difficulties among disadvantaged families in Hong Kong.

**Study design** Parents of 1254 3-year-old children from the KeySteps@JC project reported on the number of hours their children used electronic devices every day and evaluated their children's psychosocial behaviors using the Strengths and Difficulties Questionnaire. These parents also reported on their own digital device usage patterns and the frequency of parent-child interactions and provided sociodemographic data. Structural models were tested with parent technology use (independent variable), parent technological distractions and parent-child interactions and child screen time (mediators), child psychosocial problems (dependent variable), and children's age and sex and family socioeconomic status index (confounding variables).

**Results** Parent distraction with technology during parent-child interactions completely mediated the overall association between parent problematic digital technology use and child screen use duration. Parent problematic digital technology use was positively and directly associated with child psychosocial difficulties. In addition, it was indirectly related to child psychosocial difficulties through technological distractions and reductions in parent-child interactions and increased media use by children.

**Conclusion** Higher parent digital technology usage was associated with reduced parent-child interactions and increased child screen time and psychosocial difficulties in disadvantaged families. These results suggest that limiting parents' use of electronic devices in front of their young children could be beneficial for childhood psychosocial development. (*J Pediatr* 2020;226:258-65).

Advances in mobile and digital technology have changed communication and interactions between parents and children. This development has raised concerns about the consequences of growing use of electronic devices on child development and parent-child interaction.<sup>1</sup> Emerging evidence ties parents' overuse of technology to children's behavioral problems, which typically encompass internalizing and externalizing symptoms. A large body of research has illustrated the potency of learning through observation and social modeling.<sup>2-5</sup> Children watching television together with their parents every day were found to have a 1.84-fold greater chance of excessive television viewing.<sup>6</sup> Although evidence supports the association between parental screen time and child screen time, the underlying mechanism for this remains unclear.

A possible mechanism linking parental screen time and child screen time is through a phenomenon known as "technology interference" or "technoference."<sup>5</sup> Parents who frequently use electronic devices may spend less time on screen-free family activities, such as field trips and parent-child conversations.<sup>6</sup> These parents are also more easily absorbed with and affected by electronic devices. Prolonged screen use may reduce parental warmth and responsiveness toward their children.<sup>7</sup> Technoference in parent-child activities—distracted parenting—refers to the sudden withdrawal of parental attention due to the distraction from a device.<sup>8</sup> The resulting suspension of the parent-child interaction may convey to a young child that screen activities are most important and should take precedence over all other activities; this could have a negative effect on their subsequent perceptions and behavior regarding screen use. Furthermore, the child may be left alone to play with mobile devices or watch television for extended periods when the parent

CFI Comparative fit index  
CPCIS Chinese Parent-Child Interaction Scale  
DPS Distracted Parenting Scale  
PDTU Problematic Digital Technology Use  
RMSEA Root mean square error of approximation  
SDQ Strength and Difficulties Questionnaire  
SRMR Standardized root mean square residual  
SES Socioeconomic status  
TLI Tucker-Lewis fit index

From the <sup>1</sup>Department of Paediatrics & Adolescent Medicine, The University of Hong Kong, Hong Kong; <sup>2</sup>Faculty of Education, The University of Hong Kong, Hong Kong; <sup>3</sup>Department of Applied Social Sciences, The Hong Kong Polytechnic University, Hong Kong; <sup>4</sup>Department of Social and Behavioural Sciences, City University of Hong Kong, Hong Kong; <sup>5</sup>Journalism and Media Studies Centre, The University of Hong Kong, Hong Kong; <sup>6</sup>Department of Developmental and Behavioral Pediatrics, Shanghai Children's Medical Center, Shanghai Jiao Tong University School of Medicine; <sup>7</sup>Ministry of Education Shanghai Key Laboratory of Children's Environmental Health, Shanghai, China; <sup>8</sup>Shanghai Key Laboratory of Children's Environmental Health, Xinhua Hospital, Shanghai Jiao Tong University School of Medicine, Shanghai, China; and <sup>9</sup>Child Health Advocacy Institute, Shanghai Children's Medical Center, Shanghai Jiao Tong University School of Medicine, Shanghai, China. Funded by the Hong Kong Jockey Club Charities Trust. The authors declare no conflicts of interest.

0022-3476/\$ - see front matter. © 2020 Elsevier Inc. All rights reserved.  
<https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2020.07.006>

賽馬會童亮計劃  
KeySteps@JC

# 近期相關的研究 (二)

**研究對象：**「賽馬會童亮計劃KeySteps」32間分佈在水坑口及深水埗區的幼稚園，當中的1254位3歲兒童的父母參加問卷調查。

**父母報告：**1) 子女每天使用電子設備的時數，2) 評估子女的社交及心理方面的行為，3) 父母使用電子產品模式，4) 親子互動的頻率

## 結果發現：

1) 父母分心用電子產品，是完全和子女使用屏幕時間之間有關聯。

父母忙於使用電子產品/講電話 → 子女用電子屏幕的時間增加 → 親子參與非電子產品家庭活動減少

2) 父母忙於使用科技產品，與子女的心理及社交障礙有直接和「正向關聯」。

3) 父母增加了使用電子產品的時間以至減少親子互動，以及增加子女對媒體的使用，是間接地與「造成子女的社交心理問題」有關。

**結論：**父母使用電子屏幕產品增多與弱勢家庭的親子互動減少，子女使用電子屏幕時間增加與產生社交、情緒及心理困難有關。這些結果表明，限制父母在年幼兒面前使用電子設備可能有益於子女的心理發展。

ORIGINAL  
ARTICLES

www.jpeds.com • THE JOURNAL OF PEDIATRICS



## Parent Technology Use, Parent-Child Interaction, Child Screen Time, and Child Psychosocial Problems among Disadvantaged Families

Rosa S. Wong, PhD<sup>1</sup>, Keith T. S. Tung, MPH<sup>1</sup>, Nirmala Rao, PhD<sup>2</sup>, Cynthia Leung, PhD<sup>3</sup>, Anna N. N. Hui, PhD<sup>4</sup>, Winnie W. Y. Tso, MBBS<sup>1</sup>, King-Wa Fu, PhD<sup>5</sup>, Fan Jiang, PhD<sup>6,7</sup>, Jin Zhao, PhD<sup>8,9</sup>, and Patrick Ip, MPH<sup>1</sup>

**Objective** To disentangle the pathways of parent technology use, parent-child interactions, child screen time, and child psychosocial difficulties among disadvantaged families in Hong Kong.

**Study design** Parents of 1254 3-year-old children from the KeySteps@JC project reported on the number of hours their children used electronic devices every day and evaluated their children's psychosocial behaviors using the Strengths and Difficulties Questionnaire. These parents also reported on their own digital device usage patterns and the frequency of parent-child interactions and provided sociodemographic data. Structural models were tested with parent technology use (independent variable), parent technological distractions and parent-child interactions and child screen time (mediators), child psychosocial problems (dependent variable), and children's age and sex and family socioeconomic status index (confounding variables).

**Results** Parent distraction with technology during parent-child interactions completely mediated the overall association between parent problematic digital technology use and child screen use duration. Parent problematic digital technology use was positively and directly associated with child psychosocial difficulties. In addition, it was indirectly related to child psychosocial difficulties through technological distractions and reductions in parent-child interactions and increased media use by children.

**Conclusion** Higher parent digital technology usage was associated with reduced parent-child interactions and increased child screen time and psychosocial difficulties in disadvantaged families. These results suggest that limiting parents' use of electronic devices in front of their young children could be beneficial for childhood psychosocial development. (*J Pediatr* 2020;226:258-65).

Advances in mobile and digital technology have changed communication and interactions between parents and children. This development has raised concerns about the consequences of growing use of electronic devices on child development and parent-child interaction.<sup>1</sup> Emerging evidence ties parents' overuse of technology to children's behavioral problems, which typically encompass internalizing and externalizing symptoms. A large body of research has illustrated the potency of learning through observation and social modeling.<sup>2-5</sup> Children watching television together with their parents every day were found to have a 1.84-fold greater chance of excessive television viewing.<sup>6</sup> Although evidence supports the association between parental screen time and child screen time, the underlying mechanism for this remains unclear.

A possible mechanism linking parental screen time and child screen time is through a phenomenon known as "technology interference" or "technoference."<sup>5</sup> Parents who frequently use electronic devices may spend less time on screen-free family activities, such as field trips and parent-child conversations.<sup>6</sup> These parents are also more easily absorbed with and affected by electronic devices. Prolonged screen use may reduce parental warmth and responsiveness toward their children.<sup>7</sup> Technoference in parent-child activities—distracted parenting—refers to the sudden withdrawal of parental attention due to the distraction from a device.<sup>8</sup> The resulting suspension of the parent-child interaction may convey to a young child that screen activities are most important and should take precedence over all other activities; this could have a negative effect on their subsequent perceptions and behavior regarding screen use. Furthermore, the child may be left alone to play with mobile devices or watch television for extended periods when the parent

CFI Comparative fit index  
CPCIS Chinese Parent-Child Interaction Scale  
DPS Distracted Parenting Scale  
PDTU Problematic Digital Technology Use  
RMSEA Root mean square error of approximation  
SDQ Strength and Difficulties Questionnaire  
SRMR Standardized root mean square residual  
SES Socioeconomic status  
TLI Tucker-Lewis fit index

From the <sup>1</sup>Department of Paediatrics & Adolescent Medicine, The University of Hong Kong, Hong Kong; <sup>2</sup>Faculty of Education, The University of Hong Kong, Hong Kong; <sup>3</sup>Department of Applied Social Sciences, The Hong Kong Polytechnic University, Hong Kong; <sup>4</sup>Department of Social and Behavioural Sciences, City University of Hong Kong, Hong Kong; <sup>5</sup>Journalism and Media Studies Centre, The University of Hong Kong, Hong Kong; <sup>6</sup>Department of Developmental and Behavioral Pediatrics, Shanghai Children's Medical Center, Shanghai Jiao Tong University School of Medicine; <sup>7</sup>Ministry of Education Shanghai Key Laboratory of Children's Environmental Health, Shanghai, China; <sup>8</sup>Shanghai Key Laboratory of Children's Environmental Health, Xinhua Hospital, Shanghai Jiao Tong University School of Medicine, Shanghai, China; and <sup>9</sup>Child Health Advocacy Institute, Shanghai Children's Medical Center, Shanghai Jiao Tong University School of Medicine, Shanghai, China.

Funded by the Hong Kong Jockey Club Charitable Trust. The authors declare no conflicts of interest.

0022-0476/\$ - see front matter. © 2020 Elsevier Inc. All rights reserved.  
<https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2020.07.006>



# 自我管理策略 - 適當使用電子屏幕產品

## 家長心態 - 調整及預備

- 了解兒童的發展各階段不同的能力及需要，別輕看子女的能力及好奇心
- 注意子女使用電子屏幕產品遇到的情況、用途及目的

幼兒1至3歲活動能迅速發展，喜歡自己拿起匙羹自行進食。爬行是孩子成長必經階段，有助幼兒大腦發展。未爬先走，未必是好事。應把握好0至5歲腦部發展時機，陪養閱讀興趣。3至6歲幼兒需要大量戶外活動及有助提升社交情緒發展的活動，而不是久坐的屏幕活動。

- 電子屏幕產品普及化是不爭的事實
- 審視電子產品對子女成長及親子關係的影響：反思及檢視自己使用產品的習慣，時間分配，及個人興趣是否對子女造成影響。例如：因為使用電子產品至減少親子時間
- 切忌用電子屏幕產品作為控制子女情緒/行為的工具
- **建立良好親子關係才是首要工作**



YouTube 片段 - [Still Face Experiment: Dr. Edward Tronick - YouTube](#)



YouTube 片段 - <https://www.youtube.com/watch?v=bOR7jld8wYk>



## 家長心態 - 調整及預備

給家長的問題：您每天與子女相處的時間有\_\_\_\_\_小時？

1 家中有多少部  
電子屏幕產品？

有多少部是您  
可接觸的？

2 這些電子  
屏幕產品  
的用途是  
什麼？

3 您用這些  
產品的時間  
多久？

每天？  
每週？  
每月？

# 自我管理策略 - 適當使用電子屏幕產品

## 管教策略 (一)：管理及分配時間

- 成人應先自我管理分配好時間，才能規劃出管教幼兒的時間
  - ➔ 即父母陪同一起學習，進行親子活動的時間
  - ➔ 在電子屏幕上的活動應是親子活動，由子女與照顧者一起參與
- 與子女一起訂出**作息時間表**：規劃學習，遊戲及休息時間
- 訓練子女管理好自己的時間，學習分配及善用時間

例如：用計時器/沙漏計時器 – 幫助子女在限時內完成任務計時器



照片來源：YouTube【親子天下】夏日桌遊同樂會--黃璐寧醫師篇



照片來源：Dretec T-541 大面板計時器 ([galaxycom.hk](http://galaxycom.hk))  
30分鐘沙漏計時器擺件 工業風沙漏 裝飾計時器 - 放開那隻貓的腳 | Rakuten樂天市場  
<https://detail.1688.com/pic/556152188162.html?spm=a261y.7663282.1998411378.1.4f84462bqaln7b>

# 自我管理策略 - 適當使用電子屏幕產品

## 管教策略 (二)：設定時限，使用次數及屏幕距離

- 運用電子產品學習時應用得其所。設定時限，不應濫用。即切勿用電子產品作為停止幼兒不當行為的工具。
- 如必須讓幼兒使用電子產品，注意使用時間、座位及屏幕的距離(多於40厘米)。
- 衛生署參考「美國兒科學會」的最新建議，給家長及照顧者提供了0-5歲幼兒用電子產品的時數及活動指引。



香港特別行政區政府  
衛生署學生健康服務

| 健康「貼士」           | 2018年版本 《最新》                                                                                                           |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 限制屏幕時間及明智地選擇屏幕活動 | <b>兩歲以下：</b><br>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， <b>應盡量避免讓他接觸電子屏幕產品</b> 。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。 |
|                  | <b>兩至五歲：</b><br>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， <b>應限制在一小時以內</b> ；這些屏幕活動應是互動和富教育性的，亦要在家長的指導下進行。                         |

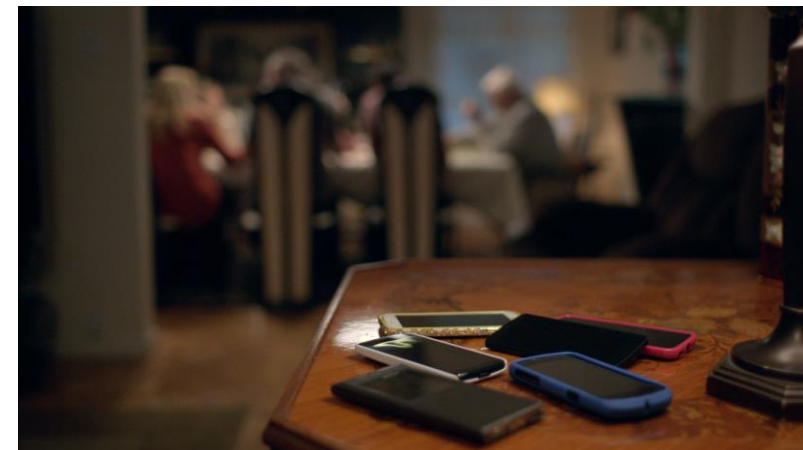
世界衛生組織(WHO)在2019年4月發表「To grow up healthy, children need to sit less and play more」文章，指引家長如何安排幼兒應該及不應做的活動，當中包括指引使用電子屏幕的時間：

| 年齡  | 看電子屏幕時數        |
|-----|----------------|
| 0-1 | 0小時 - 完全遠離電子屏幕 |
| 2-4 | 每天最多1小時        |

# 自我管理策略 - 適當使用電子屏幕產品

## 管教策略 (三)：訂定目標，規則，理行方法

- 例如進餐時不使用電子屏幕產品 - “Dark for Dinner”
- 模仿是兒童的本性，也是人類學習的關鍵 – 「教養不難，以身作則而已」
- 管教方式要一致，切忌前後矛盾
- 定立的目標及規則要貫徹實行，學習每件事要完成才停止，學習掌握進度
- 給子女有成功的經驗，只獎勵對的行為



照片來源 -

<https://image.shutterstock.com/image-photo/parents-using-laptop-smartphones-having-260nw-1164198325.jpg>

Dixie® Launches ‘Dark for Dinner’ Movement  
Encouraging Consumers to Unplug and  
Connect ([multivu.com](http://multivu.com))

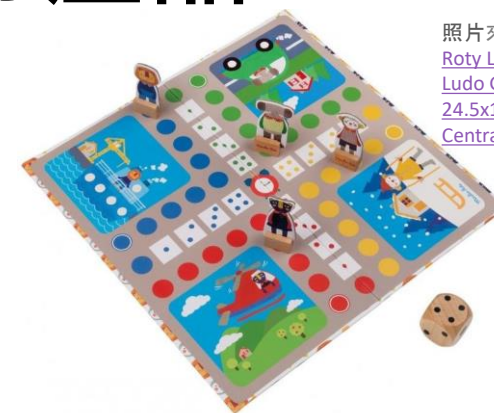


# 自我管理策略 - 適當使用電子屏幕產品

## 如發現子女已開始沉迷於電子屏幕，怎麼辦？

➤ 應盡快尋找替代品以幫子女建立對「非電子屏幕活動」的興趣。

例如與人互動的遊戲：桌上遊戲，地板活動，到公園玩或球類活動等。



照片來源: [Moulin Roty Les Popipop Ludo Game](#)  
24.5x16cm • Baby Central



Dobble Card Game



親子天下

照片來源 - 【親子天下】親子桌遊100| 部落客熱門推薦 - <https://kknews.cc/baby/568qma6.html> -

[https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D3Cn02tjll8&psi\\_g=AOvVaw3M6Y1fA6Jwh3ext8jSY0aw&ust=1620986648797000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCIjLOf2zxvACFQAAAAAAdAAAAABAD](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D3Cn02tjll8&psi_g=AOvVaw3M6Y1fA6Jwh3ext8jSY0aw&ust=1620986648797000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCIjLOf2zxvACFQAAAAAAdAAAAABAD)

## 明報 - 5款老少咸宜桌上遊戲 建立不一樣的親子時間



資料來源: 5款老少咸宜桌上遊戲 建立不一樣的親子時間 - HAPPY PAMA 教得樂 ([mingpao.com](http://mingpao.com))



# 自我管理策略 - 適當使用電子屏幕產品

## 如再次因疫情而進行在家學習，怎麼辦？

- 建立對「非電子屏幕活動」的興趣。例如：在家地板活動

在家這樣簡單又好玩！潛能開發的6大統合遊戲

【你丟我接】 統合領域：身體、大肌肉、探索



【按照指令找寶物】 統合領域：探索、語言



照片來源: <https://www.amazon.co.uk/Sensecrol-Twister-Balance-Children-Learning/dp/B07V9HSJ43->  
照片來源: Hasbro Gaming Twister- Buy Online in Albania at albania.desertcart.com. ProductId : 47898642.

FanFan 美好生活- Blog

【育兒分享】居家親子遊戲(一) 在家也很好玩！



軌道球DIY  
看球滾動好好玩



# 雙「管」齊下：管理幼兒達致幼兒自我管理

## 總結 - 使用電子屏幕產品

- 研究證明家長的個人行為，即使用屏幕產品的習慣，會直接影響子女使用產品的時間及習慣，間接影響幼兒身、心理各方面發展。因此，家長應先檢視自己使用電子屏幕產品的情況。
- 子女成長需要父母的愛及關心，但不是溺愛。在學前階段，幼兒能力有限 - 自我控制能力較弱。父母應適當地為子女安排學習及遊戲活動。多觀察及理解自己子女的能力及需要，並適切地給予幫助。
- 有效的管教策略是：**共存及平衡，非遠離**。
- 善用電子屏幕的正面功能。
- 李憲嚴醫生：「只要父母要控制得宜，讓小朋友看螢幕也不是一件壞事。父母應留意每天看電子螢幕的時間，以減少子女沉迷成癮的情況。父母亦可選擇適合子女能力的教育節目，陪他們一起收看並從旁解釋。向孩子發問有關節目內容的問題也可以幫助提高他們的思考、組織及表達能力。」





教育講座系列17

雙「管」齊下：  
管理幼兒達致  
幼兒自我管理

使用電子屏幕產品

謝謝各位！  
家長們加油！



Faculty of Education  
The University of Hong Kong  
香港大學教育學院