

每月一篇



與孩子有效使用電子產品

農曆新年就快到了，家長們是否已經開始計劃如何與孩子度過這個長假期呢？最近有家長因孩子寧願在家玩電子產品也不肯出街而感到困擾。衛生署於 2018 年的研究指出，2-5 歲幼兒使用屏幕活動的時間應限制在一小時以內，你們的孩子每天使用電子產品時間又是多少呢？家長有否以電子產品作「奶咀」去安撫孩子呢？以下有些貼士，讓親子間更有效使用電子產品：

一、家長陪伴在旁

電子產品固然有其可取的地方，例如觀看一些有教育元素的影片學習。建議家長陪同及指導孩子使用電子產品，並向孩子解說內容，避免孩子長時間及單獨使用電子產品以免影響語言及認知發展。

二、「專心」使用

觀看或使用任何電子屏幕產品都會容易令孩子分心，這是由於電子產品有高強度閃光，而且播放超短視訊，容易引致極端頻繁的注意力轉移。進食時應避免使用電子產品或電視，因這樣會阻礙孩子專心進食，導致食量過多或過少。

三、以身作則

根據美國心理學家班杜拉提出的社會學習理論，孩子透過觀察他人行為而學習，特別是喜歡模仿心目中最重要的人。因此家長也應減少在孩子面前使用電子產品，建立好榜樣。

四、多進行戶外活動

幼兒發育還未成熟，太長時間使用互聯網及電子屏幕產品，對身體及心理健康都有不同程度負面影響。有醫學研究指出，大自然光線能夠增進腦袋血清素的分泌，從而改善情緒。因此建議家長與孩子建立優質親子時間，特別是進行戶外活動，多看看大自然。下星期就是農曆新年，家長們除了帶孩子去拜年，不妨也規劃與孩子進行一些戶外活動吧！

如家長有任何查詢或需要支援，歡迎於辦公時間致電 2700 1700 與我聯絡☺