



女青賽馬會家庭健康促進中心
YWCA Jockey Club
Family Wellness Centre



基督教家庭服務趣樂幼稚園

電子神童



葉嘉恩姑娘 註冊社工

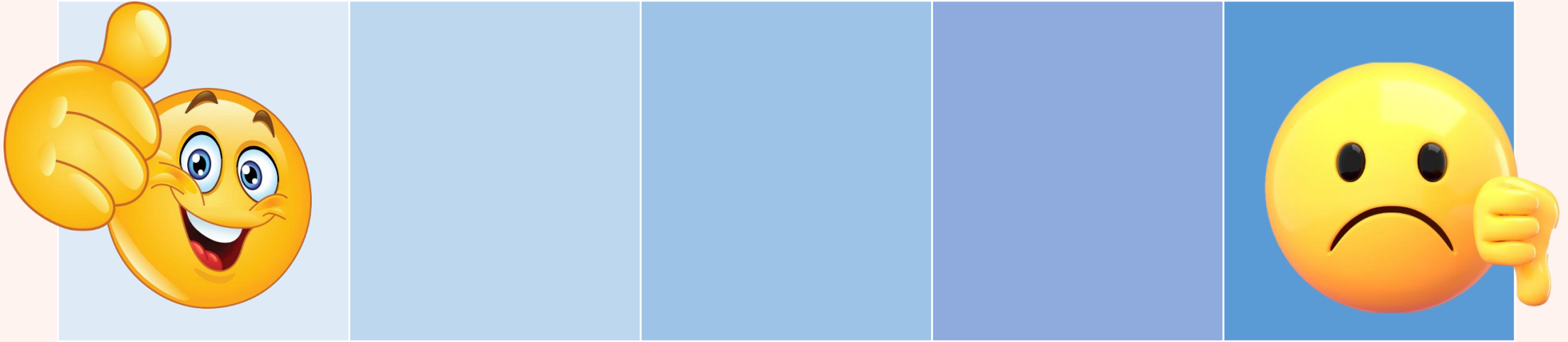
家中有多少部電子屏幕產品？

孩子能使用甚麼電子屏幕產品？

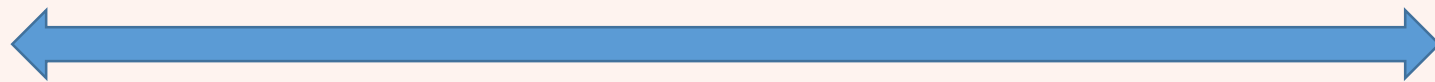
甚麼情況下會給孩子使用？



使用電子產品：



好



壞

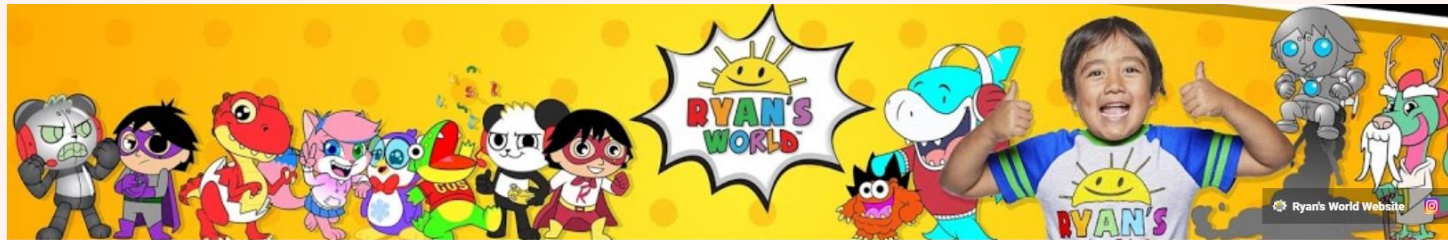
電子產品的吸引之處

- 多巴胺 (dopamine)
- 渴望紓解緊張感
- 變動增強 (variable reinforcement)
- 間歇性增強 (intermittent reinforcement)
- 享樂適應 (hedonic adaptation)





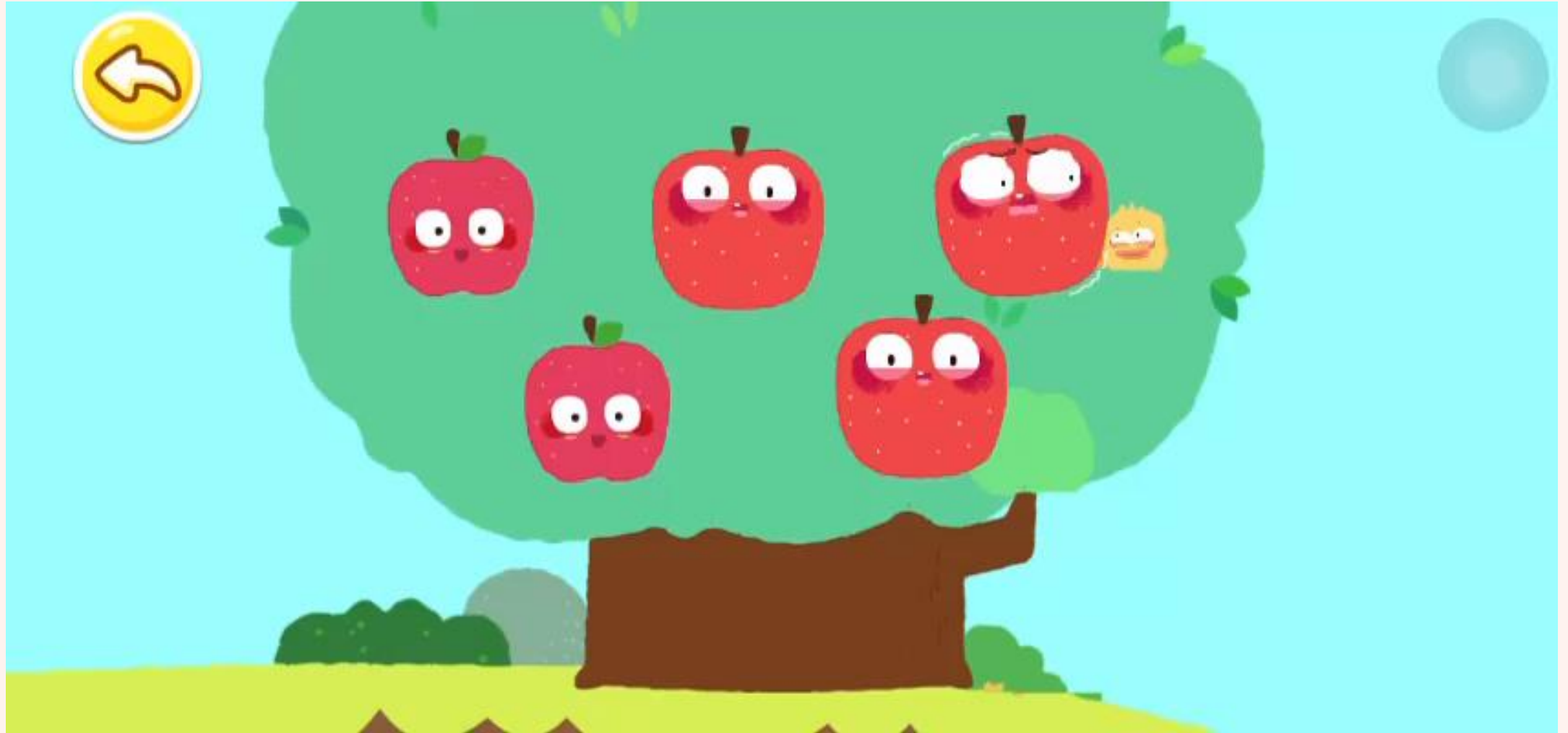
為甚麼孩子會喜歡電子產品？



Ryan's World ●
2730萬位訂閱者

訂閱







指導幼兒使用電子產品

- 電子產品對幼兒的影響
- 家長規範幼兒使用電子產品
- 比電子產品更好的選擇





- 幼稚園高班學童每日看電視每多1小時，出現**行為問題**的風險增加逾**44%**，情緒問題的風險增加**38.2%**，過度活躍問題的風險增加**34.2%**；
- 若每日玩電子遊戲每**多1小時**則患上**情緒及過度活躍問題**的風險分別增加**23.2%**及**32%**。團隊去年另對近7,600名小學生進行研究，發現近75%受訪小學生每日最少使用2小時電子產品，假日更平均使用高達7小時

《反起跑線聯盟》



請多帶孩子到戶外運動，
刺激大肌肉、感統、
頭腦靈活...

附研究報告



SEN學生愛打機玩iPad專注力差

幼稚園老師勸世：遠離電子奶嘴

幼兒專注力發展

0-2歲：非常容易「被」分心，注意力容易受到環境中的感覺刺激吸引，一次只能專注在一件事上

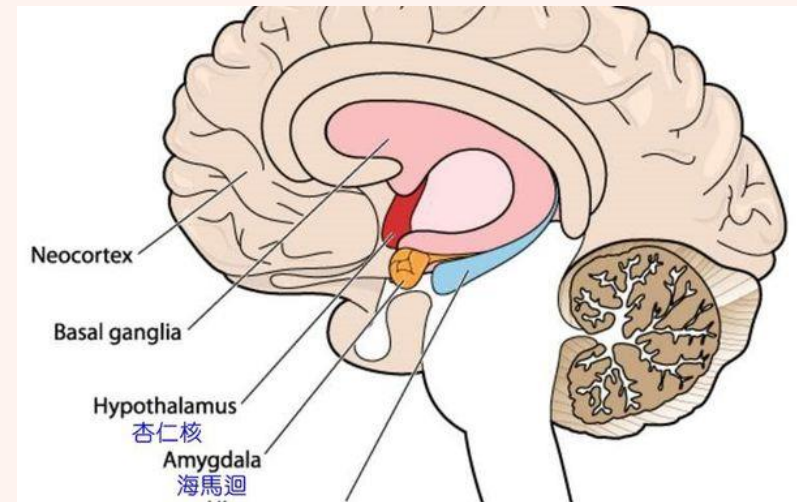
2-3歲：若有引導，能將注意力轉換到大人身上，能短暫轉移注意力去回應大人，然後再回到原本的事情上

3-4歲：較有意識地將視覺與聽覺注意力分配在當下專注的事情上，甚至在不同活動間轉換

4-6歲：能夠專注在活動中的時間比較長，較能夠接收環境中其他的訊息，遇到比較複雜的情境，仍可以專注在特定的訊息上

腦部發展與專注力

- 杏仁核 (amygdala)：情緒
 - 海馬迴 (hippocampus)：學習、記憶、情緒
 - 尾狀核 (caudate nucleus)：大腦學習、記憶
 - 殼核 (Putamen)：調節動作、學習
-
- 刺激這些腦部結構以提升專注力





正常



缺乏感官刺激

健康大腦



上癮大腦



如何減低專注力？

- 被動接受資訊
- 提供最直接的動態畫面
- 不需要多加思索和想象
- 不能肯定他們會否吸收到有關資訊。
- 與每天使用時間不足半小時的小朋友相比下，前者產生注意力不足、過動等問題的機會率會大增
- 短影片影響最大



美國研究

3至5歲幼兒

日玩電子產品1小時

大腦語言發展比同齡慢



示意圖

3歲男童就讀K1，只懂說單字，
未懂得講出複字，就連踢波、坐
車都講不到。



註冊心理學家
程衛強



3歲童日用電子奶咀9小時

語言能力大落後說不出句子





我都知玩手機/睇平板唔好...

- 但又要做家務，洗衫抹地煮飯真係冇咁多時間睇住佢
- 有時照顧咗成日，都真係好劬都想休息下
- 有時出街食飯，都想佢合作啲，乖乖地專心食嘢啲嘢
- 平時佢嘈喧巴閉，比佢玩一陣又可以靜靜地，應該有咩嘢既...



我地大人都會一路食飯
一路打機啦

係唔係真係要完全禁止？



如果唔想小朋友邊吃飯邊
睇電子產品有咩方法？

如果真係要睇，可以比
邊啲佢睇呢？

家長角色





18個月-24個月

- 儘量不接觸
- 陪着子女一起觀看
- 接觸數字媒體
- 選擇高品質的節目



2-5歲

- 每天不超過1小時
- 父母教導孩子了解節目內容
- 幫助孩子將學到的內容應用在現實世界裏



5-18歲

- 限制孩子的螢幕時間
- 隨著長大商量界線
- 不能擠占睡覺或運動的時間

幼兒的成長需要？

- 眼睛
- 耳朵
- 嘴巴
- 手腳大小肌肉
- 社交溝通
- 情緒表達管理



- 根據美國兒科學會（AAP）於2018年所發布的報告指出，原來傳統簡單的玩具更能讓孩子發揮創造力、解難能力以及想象力，更可學習與他人的互動，比單方面觀看電子產品更有效。
- 傳統玩具如積木、毛公仔、玩具車等所為小朋友帶來的正面影響是新一代電子產品未必能做到的，而且兒童故事書的畫面亦可以讓幼童透過書中的圖畫和文字自行加以想象



身體活動金字塔



管理孩子使用電子產品 三大要點

限制使用



培養興趣



以身作則

限制使用

- 減少子女使用電子產品機會
- 善用子女優點，豐富想像力及好奇心
- 以玩具/圖書/畫畫/親子時間/留白等方式取代





培養興趣

與孩子多體驗不同活動
多元化刺激
分擔家務，培養責任感





以身作則

1. 成為孩子的學習對象
2. 手機可作為親子工具
3. 挑時間用手機



睡前約1小時，應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，以免影響睡眠意慾和質素

立場堅定

- 知道電子產品帶來的影響
- 清楚知道自己的管教理念
- 切忌因小朋友扭情緒而放寬
- 預告尚有多少時間
- 言出必行，說到做到



如果要看的話應如何選擇？

- 選擇內容影像速度較慢
- 較少閃出的畫面(低刺激)
- 具教育性/啟發性
- 互動性強的節目
- 一起看，加入互動





Kala EE 香港兒童教學頻道 Kids learning videos

@kalaee · 4.9萬位訂閱者 · 123 部影片

您好呀! 我是Kala EE(姨姨)! >

[instagram.com/kalaee_](https://www.instagram.com/kalaee_)

訂閱

首頁

影片

Shorts

播放清單



港鐵2|交通工具|香港鐵路|Learning MTR station & train transpo...

觀看次數: 458,282次 · 1 年前

香港鐵路，簡稱「港鐵」或仍常稱為「地鐵」，覆蓋整個香港並各線有各特色！呢集Kala EE帶大家認識乘搭及懷念已退役十二卡烏蠅頭東鐵綫、南港島綫，和到訪部份繁忙車站，深入學習更多有關港鐵的知識和禮儀。看完討論和問一問：

- 呢集主要在香港東南西北哪一邊行？
- 舊款東鐵綫跟現行新款有咩分別？
- 搭港鐵同其他交通工具有什麼要注意？...

顯示較多內容



樂器 | 豎琴 | 音樂 | Learning about Harp & music...

觀看次數：2.7萬次 · 10 天前



剪頭髮 | 理髮店 | Learning about Haircut & Hair Salon...

觀看次數：8.2萬次 · 4 週前



蛋 | 雞 | 雞農場 | Learning about eggs & first chicken...

觀看次數：4.1萬次 · 1 個月前



KalaEE陪你返學去街街 | 兒童用品 | Water Bottle,...

觀看次數：2.5萬次 · 1 個月前



水|環保科學|Exploring H2O Education Centre with Kala...

觀看次數：8.1萬次 · 1 個月前



復活蛋|復活節朱古力|重量|Learning from Easter...

觀看次數：6.2萬次 · 2 個月前

Educational activities 親子活動 ▶ 全部播放



垃圾處理|環保故事|回收站|Story of waste...

Kala EE 香港兒童教學頻道 Kids le...
觀看次數：53萬次 · 2 年前



文具店 | 文具 | Learning stationary & easy art with...

Kala EE 香港兒童教學頻道 Kids le...
觀看次數：26萬次 · 2 年前



海底世界|潛水|Learning underwater world & diving...

Kala EE 香港兒童教學頻道 Kids le...
觀看次數：39萬次 · 2 年前



天星小輪|交通工具|船|Learning Star Ferry &...

Kala EE 香港兒童教學頻道 Kids le...
觀看次數：99萬次 · 2 年前



彼思動畫的科學秘密|博物館|科學系列一|The Science...

Kala EE 香港兒童教學頻道 Kids le...
觀看次數：16萬次 · 2 年前



動物|昆蟲|博物館|科學系列二|Learning animals &...

Kala EE 香港兒童教學頻道 Kids le...
觀看次數：31萬次 · 2 年前

適當使用電子奶咀 重視幼兒均衡發展

