專欄：用電子奶咀應對扭計，後患無窮

(2017年 7月5日發表於「香港01」，網址: https://www.hk01.com/article/102400)
文：蔡蘇淑賢（香港保護兒童會總幹事）

不久前觀看一個電視節目，當中有嬰兒爬行比賽一幕，幾乎所有參加的父母用同一樣的「誘餌」在孩子前面吸引他們向前爬行。不錯，猜對了，是智能手機。儘管兒童愈來愈早且越來越多接觸3C產品是意料中事，但這個畫面不經意在免費電視上播放，對我仍然產生震撼。

所謂「3C產品」是指電腦（Computer）、通訊（Communication）及消費性電子產品（Consumer Electronics），一般支援幼兒成長的專業人士認為兒童過早及過多接觸這些產品會對其成長及健康帶來不良影響。2015年香港眼科醫學院與香港眼科學會對此作過調查，發現三分之一受訪家長家中幼童於2歲之前已開始接觸電子屏幕產品，另有7%兒童曾因使用電子屏幕產品而引致視力健康問題需向醫生求助。

兒童不宜觀看

美國兒科醫學會對幼兒使用屏幕產品十分關注，建議應該避免18個月以下的幼兒使用；若父母想18-24個月的幼兒使用屏幕產品則須嚴選高質節目且需陪伴觀看及引導；而即使在家長陪同下，2-5歲幼兒也不宜每天觀看多於1小時的高質節目。台灣不單立法禁止兒童過度使用電子產品，更規定在電子產品說明書及包裝上要加註警告標示，包括「未滿2歲幼兒不看螢幕，2歲以上每天看螢幕不要超過1小時。」

根據統計處的數據，2016年香港25-34歲及35-44歲人口擁有智能電話的比率分別是99.2%及98.6%，這年齡組別的人口正正是大部分嬰幼兒父母所屬。儘管智能電話在港高度普及，但港人在健康使用屏幕產品方面警覺性仍很低。衛生署也曾發出類似美國兒科學會的使用建議，不過效果似乎並不顯著。

只要你稍加留意，不難發現以下一幕：食肆內一角，大人邊吃邊聊，年幼孩子則以手機送飯（邊進食邊看手機或者平板電腦），自得其樂。有人或者會說：「我哋細個又咪係電視送飯，又係咁大！」

幼兒需要與父母互動而不是屏幕

筆者對於這樣的論述有兩個回應。第一，嬰幼兒比其他年紀的孩子更需要父母陪伴、擁抱、一同交談及遊玩，因此優質的親子時間十分重要。以往一家人一起看電視節目，彼此可以討論一下節目內容，廣告時段又可以閒聊一下，尚算是一個合家歡活動。如今一家人各自埋首於自己的屏幕，即使坐在一起，也談不上有甚麼互動，交流或溝通可言。

如今不接觸屏幕比接觸更難

第二，以往電子屏幕稀有，想多接觸也難。現時兒童接觸電子屏幕的機會不單越來越多，而且尺寸愈來愈大。從前全家就只有一個電子屏幕，而且只是十幾二十寸大小；如今的住宅單位面積日益縮小，但屏幕卻不斷增大，在市面上要買一部小於32寸的電視並不容易，智能手機屏幕由起初的3寸增大至時下流行的5至6寸。再者，除了電視及手機外，尚有平板電腦、智能手表、廣告屏幕、電腦……甚至虛擬實景播放器，不接觸比接觸更難。

家長警覺性低

為甚麼香港的家長會輕易讓年幼的孩子使用屏幕產品？難道他們不愛惜自己的子女？觀乎不少家長願意花錢為子女報讀XX班及參加XX比賽，相信絕大部分家長均著緊自己子女的培育。反而問題出在另外的兩個方面，其一是香港家長對使用電子屏幕對兒童的危害並未有很高的警覺性，否則那些專攻兒童市場的智能手錶及平板電腦也不會其門如市。這方面的家長教育極需進一步加強。本港中小學及幼稚園的入學率達百分百，學校是一個很好的平台去加強家長對控制幼兒使用屏幕的意識。至於3歲以下的幼兒，原本母嬰健康院是個好平台。然而，大部分幼兒在18個月後並不時常到母嬰健康院，因此政府需要更思考如何主動傳遞這方面的訊息。

不懂親子玩樂

其二，家長不懂如何與孩子玩樂。雖然坊間也有一些新手家長的課程，但有系統性者極少。母嬰健康院也有一些親職講座及課程，但一般周一至五辦公時間舉行，且往往需要湊夠人數才開班，而且缺乏宣傳，雙

職家長根本無法參加。究竟孩子在不同階段有哪些需要？父母應該如何回應？相信大多數家長不甚了了。當遇上孩子「扭計」時，父母也不懂解讀及回應，唯有以隨身的「電子奶咀」應對。這方法看似即時有效，其實禍患無窮，無論是生理、心理，以至社交……等均帶來不良影響。隨便在網上搜尋，不難找到相關資料。

至於親子玩樂，其實不僅僅是與孩子一起玩樂，當中還大有學問。不過，香港在硬件及軟件上皆缺，篇幅所限，下次有機會再分享。

最後，筆者對家長的忠告是：「莫給電子奶嘴比下去，更不要讓電子奶嘴代替你」。