

# 評論：疫情下親子困獸鬥，可以怎辦？

(2020年4月8日於《立場新聞》發表 <https://www.thestandnews.com/society/疫情下親子困獸鬥-可以怎辦/>)

文：蔡蘇淑賢（香港保護兒童會總幹事）

疫情持續，全港停課，絕大部分孩子長時間待在家中以避疫情。孩子在家，自然要有成人照顧，尤其是自理能力低的嬰幼兒，更需父母貼身照料。問題是在疫情的陰霾下，親子長期被困家中，心理及生理都大受影響。最近同事公布的一項調查，便發現有高達八成三育有3歲以下孩子的家長在疫情下照顧孩子有困獸鬥之感，而且有九成四的家長擔心孩子常待在家對其身心發展有不良影響。調查突顯兩個疫情下的問題，其一是家長壓力大增，其二是兒童發展受阻。

## 屏幕漸成兒童主要活動

家長不能帶孩子外出，能進行的親子活動便大幅減少。雖然在家也可以進行不少親子遊戲，但香港大部分家居狹小，低收入家庭更不堪，所以也著實要花點心思。經歷兩月在家，不少家長都江郎才盡；然而，三歲以下的孩子卻又最愛黏著父母玩耍。家長在身心俱疲的情況下，便往往會讓孩子玩電子屏幕產品，希望可以暫時抽身。儘管父母亦明知這是飲鴆止渴，但沒有其他出路，也只能無可奈何。同事的調查便發現有六成三歲以下兒童使用電子屏幕產品較之前有所增加。更甚者，有近兩成的嬰幼兒在疫情期間用最多時間進行的活動竟然是使用電子屏幕產品，而不是玩玩具、看書或者地面/桌上遊戲，情況絕對令人憂慮。

## 6歲以前是兒童發展的關鍵

近年的研究顯示6歲以前是腦部發展的關鍵期，當中大部分掌管視、聽、言語及高階認知的突觸(synapse)都在這階段形成。可想而知，兒童若在這階段得不到合適刺激，便會阻礙其正常發展。不幸的是疫情似乎仍然會持續一段時間，親子被迫待在家中的情況相信短期內仍然不會改變。難道我們任由親子困獸鬥繼續，讓家長壓力「爆煲」、讓孩子錯過正常發展、讓「電子奶咀」肆虐？有沒有其他出路？

有嬰兒園服務承託的孩子，會有具幼師資歷的幼兒工作人員安排合適的活動，促進孩子的發展，在疫情期間亦加強親職支援，指導家長在家進行親子活動，避免延誤孩子的發展。不過，本港絕大部分3歲以下的孩子均未能享用此服務，便只能完全依靠家長。問題是家長是否有足夠知識及能力呢？

## 遊樂場關閉令問題更嚴重

雖然坊間育兒資訊著實不少，但若不是零聲隻語，缺乏全面而有系統的論述，便是厚重難讓一般家長消化。加上受知識水平及工作時間所限，不是所有家長都有能力自行從一大堆資料中篩選及整合。這對嬰幼兒的家長尤甚，嬰幼兒處於急速發展期，每個階段往往以週而非年計算，家長要追趕不同階段育兒知識更顯吃力。

在疫情爆發之前，即使家長怎樣缺乏育兒知識，一般也會帶孩子到公共遊樂場玩耍。儘管香港的公共遊樂設施備受批評，但它的不同組件已具有基本刺激孩子成長的元素。例如盪鞦韆有助前庭發展，灑滑梯亦更可促進感統及大肌肉發展。可惜，疫情愈來愈嚴峻，甚至兒童遊樂場也要封閉，未有服務承託的幼兒亦因此失去這項最基本的刺激活動，實在是雪上加霜。

## 如何走出困獸鬥？

這次疫情無疑突顯本港缺乏足以全面促進3歲以下幼兒發展的服務，親職支援亦十分薄弱，長遠而言在政策上需予以改善。不過，遠水難救近火，如何協助家長走出困獸鬥的處境才是目前最急切需要解決的問題。同事有見為此，便計劃製作家居親子遊戲素材包，並拍攝短片指導家長如何在家居與3歲以下的孩子進行親子遊戲，並講解每一款遊戲在不同月齡孩子的玩法及促進他們那一方面成長。這個計劃有幸得到有心人捐助，讓這些遊戲素材包可以免費送贈予有需要的家庭。雖然限於資源，遊戲素材包的數目並不是很多，但由於相關短片可以網上任意瀏覽，應可以充實家長在促進兒童成長的知識及讓他們有更多「板斧」與孩子共玩，既可舒緩家長壓力，亦可促進幼兒發展，從而走出困獸鬥之局，並可減少使用屏幕產品。有興趣的家長可以在下列連結獲得有關資料。

### 「抗疫Baby 親子玩樂站」

- 對象：育有3歲以下嬰幼兒
- 服務：家居親子遊戲素材包、短片介紹兒童成長及相關遊戲
- 費用：免費
- Facebook: [passhkspc](#)
- Youtube: <https://bit.ly/3e3BCZr>