

## 電子產品與幼兒發展



兩歲以下



須要觸摸實物  
才能有效學習



在其他成人的陪同下  
把電子產品的音效  
「傳譯」給幼嬰聽



兩歲至五歲



每天不應使用多於  
一小時的電子產品



家長應盡量陪伴在側

平板電腦、智能電話等電子產品為生活帶來不少好處，但近十年的研究漸漸發現，電子產品對幼兒可能弊多於利。

兩歲以下的幼嬰須要觸摸實物、與真人互動，才能有效學習。在沒有成人的指導下，電子產品的平板影像並不能幫助幼嬰認識立體的真實世界（Anderson & Hanson, 2010）。所以，家長毋須特意安排幼嬰使用電子產品（American Academy of Pediatrics, 2016）。如家長身在外地，幼嬰可以在其他成人的陪同下，與家長進行視像通話。陪同的成人可以替身在外地的家長進行「即時傳譯」，把家長的動作和說話再說一次給幼嬰聽。

兩歲至五歲的幼兒，已能通過電子產品學習，但平板電腦和智能電話的影像千變萬化，容易令幼兒着迷。Madigan與2,400個家庭協作，在幼兒兩歲、三歲和五歲時收集數據，量度他們使用電子產品的習慣和身心發展狀況（Madigan et al., 2019）。結果發現，幼兒兩歲和三歲時花愈多時間使用電子產品，三歲和五歲時的解難能力、社交溝通技巧和大小肌肉發展會愈差。

美國兒科學會綜合多項研究結果，建議幼兒每天不應使用電子產品多於一小時（American Academy of Pediatrics, 2016）。幼兒使用電子產品時，家長亦應盡量陪伴在側，幫助幼兒把電子產品的內容與日常生活連結起來。例如，幼兒在YouTube見到獅子，家長就可以和幼兒討論獅子和花貓的相似之處。

另外，家長應留意自己有沒有沉迷於電子產品。家長與幼兒相處時，是否兩部電話不離手，身邊還放着一部平板電腦呢？家長不妨在特定時間，如吃飯、親子遊戲時，收起電話和平板電腦。全情投入親子互動之餘，更可以樹立好榜樣，讓孩子學習如何有節制地使用電子產品。