



香港聖公會愛童行計劃



「愛·家庭」賽馬會成長中心

樂在家·學不停

齊抗疫 支援服務



孩子日日對住電子產品，玩唔停，點做好？



如何善用電子產品



遊戲治療的啟示



訂立時間表小測驗

7 期



孩子日日對住電子產品， 玩唔停，點做好？

註冊遊戲治療師督導
(美國遊戲治療協會)
翟錦嬋

筆者在多年的工作生涯中，曾遇到一些家庭，縱然理解「電子奶嘴」帶來的成長、學習及管教危機，亦參考了不同的方法、原則和技巧去處理電子產品，但家長總是難以執行，有心無力。這時候，或許值得我們細想是甚麼阻礙了我們「敢於管教」？

或許是因為……

我們自己真的很累了，當孩子專注手機/電腦時，其實也是我們可以鬆一鬆、抖一抖的時間？

電子產品不經不覺成為了我們與孩子惟一的共同話題/興趣，彼此都欲斷難斷？

只要一收起孩子的電話/iPAD，他/她的情緒便完全失控，每每哭鬧一兩個小時，我寧可息事寧人！

家中大人的想法並不一致，我堅持限制孩子玩電話的時間，但當我不在家時，其他人便放任孩子，所有方法都無用！

因著家庭過往的經歷，對孩子有補償心態？藉著給予電子產品讓孩子親近自己？

若是以上原因，問題便不再只是電子產品的使用，而是……



藉著疫情稍緩，即將復課，我們也可以想想在電子產品的議題上，真正的核心煩惱是甚麼呢？願您帶著愛與體恤，覺察自己，尋找與孩子一起成長的啟示。

如何善用電子產品

言語治療師
葉儲豪先生
冼泳淇姑娘

學童與家長的互動方式隨著科技的進步起了不少變化，現時大部份人都有不同智能產品，令部份學童互動的對象轉成安裝於智能產品上的應用程式。雖然它們能減輕家長負擔，但對學童的發展或有影響。以下列表簡單分析使用電子產品對學童的好處及壞處。

好處

1. 學習詞彙
 - ◇合適的應用程式能讓學童學習日常生活較少見的事物
2. 提高學習動機
 - ◇畫面及音效較吸引
 - ◆簡單而有效的獎勵

壞處

1. 單向溝通
 - ◇單方面接收資訊
 - ◆缺乏具體回應
2. 缺乏社交互動
 - ◇較少機會運用不同社交溝通技巧，例如開展，延續及結束話題。
3. 欠缺表達機會
 - ◇甚少需要以語言表達自己的想法
 - ◆較少運用不同詞彙及句子結構

從上表可見，運用電子產品對學童的發展有利有弊，只要家長能恰當地陪伴學童使用，定必對學童發展有莫大的裨益。



專家建議

- ☆ 與他人互動是學習語言及社交技巧的不二法門，而電子產品有一定的限制，未必能有效地達到以上目的。

- ★ 即使讓學童使用電子產品，請家長為學童選擇有互動性及符合學童母語發展的應用程式。

- ☆ 家長可陪同學童使用電子產品，並以開放式問題鼓勵學童形容遊戲的畫面或玩法，藉此增加學童運用語言表達的機會。

- ★ 家長可利用電子產品加強學童對不同詞彙的認識。當學童不認識陌生詞彙時，家長可和學童用互聯網搜尋詞彙的相關資訊及圖片，讓學童掌握其意思。例如：學童不認識大象，家長可搜尋大象的影片及相片，並向學童描述大象的特徵：「大象係一種動物，佢個鼻好長，耳仔仲好大隻添!」，讓學童更具體地認識「大象」一詞。

很多家長都對如何為孩子添置玩具感到煩惱，從遊戲治療的角度，「玩具是兒童的字彙，遊戲是孩子的語言」，小朋友會自然地透過玩具表達內心的想法、感覺、經驗和需要。家長可以參考以下六大類別玩具：

1. 撫育照顧玩具 (Nurturing Toys)

- ◇ 嬰兒娃娃、奶樽、奶嘴、梳子、嬰兒床
- ◆ 醫藥箱及工具
- ◇ 煮飯仔



2. 建立能力玩具 (Competency Toys)

- ◇ 積木
- ◆ 飛標、套圈圈、籃球框
- ◇ 創造性建築



掃一掃觀看影片

3.發洩攻擊玩具 (Aggressive-Release Toys)

- ◇兇惡及善良動物
- ◆軍事戰爭
- ◇軟式子彈槍、塑膠刀、手鎊



4.真實生活玩具 (Real-Life Toys)

- ◇娃娃屋家庭、學校/公園場景
- ◆手偶
- ◇收銀機、玩具錢
- ◆交通工具



5.想像戲劇玩具 (Fantasy/ Dress up Toys)

- ◇帽子、面具、配件
- ◆服裝、飾物



6.藝術表達玩具 (Creative Expression Toys)

- ◇顏料、手工
- ◆泥膠黏土
- ◇樂器
- ◆沙



以上的玩具可以幫助小朋友溝通經驗、感覺和需要。值得注意的是，雖然玩具被歸類為不同的類別，但小朋友往往都會用同一種玩具，表達不同的需要。大家快快放下手機、iPad和電腦，享受玩具世界獨特有趣的經歷啦！



訂立時間表小測驗

訂立有效的時間表有助減少兒童過份使用電子產品。讓我們重溫第一期〈樂在家·學不停〉建議的訂定時間表的五大元素：「玩樂無窮、練出奇才、體育天地、自理衛生、親親時間」。



一同重溫下啦！

訂立有效的時間表能讓家長和孩子建立生活常規，也是互相理解和商量的學習過程。

小測驗

不論你們已經訂時間表與否，先完成以下小測驗。

1. 你們的時間表是**如何訂立的**？

- ◇家長已幫孩子計劃好了，孩子跟著做便可 0分
- ◆家長與孩子一同訂立，但最終決定以家長意願為先 3分
- ◇家長邀請孩子一同訂立，會聆聽孩子需要，互相商量和取得平衡 5分

2. 你們如何**執行時間表**？

- ◇沒有確實執行，或常有變更 0分
- ◆落實執行時間表，命令孩子跟隨時間做事 3分
- ◇會於活動結束前預先提醒，有按情況稍有合理放寬（如結束該遊戲回合） 5分

3. 你們的**互動時間**是如何？

- ◇沒有太多互動，各有各忙 0分
- ◆提供玩具或學習工具，家長陪伴在側 3分
- ◇家長依孩子的興趣一同玩耍，或一同學習 5分

4. 家長知道孩子的實際上網/打機**時間和內容**嗎？

- ◇不知道，只覺得孩子只會玩耍 0分
- ◆部分掌握，但反對上網/打機 3分
- ◇清楚，明白孩子背後的需要，並平衡身心健康 5分

5. 在執行時間表時，**你的態度**是如何？

- ◇孩子跟從時間表是理所當然的，不用讚賞 0分
- ◆有口頭讚賞，當孩子做到時，會再填滿時間表 3分
- ◇配以孩子吸引的獎勵計劃作鼓勵，當孩子做到便即時讚賞 5分

計計分數

14分或以下：要再檢視一下時間表的訂立及運用

15–20分：已漸漸有成效，再微調一下所訂立的時間表

21–25分：加油，好好與孩子一同發揮時間表的功效

完成小測驗後，相信家長亦了解到制訂時間表的小貼士，家長亦應以身作則，善用在家時間，以及考慮孩子的能力和性格，畢竟孩子的專注力有限，宜把全天時間分為多個小段節，把學習、休息和玩樂的時間梅花間竹。對孩子和家長的親子關係和身心發展都有裨益。

手機程式推介:

「SEN童·FUN享」



「訓練短片」



「情緒週記」



「健腦操」



「SEN童·FUN享」是一個集好玩、學習及訓練元素的手機程式。希望大家一APP在手，好心情自然有。现在就立刻下載「SEN童·FUN享」啦！

Available on the App Store

Google Play



地址：九龍馬頭涌道139號聖三一白普理中心3樓
聯絡電話：8201 1163