



兒童健康



▲吳加垚指出，電子產品就好像一把雙刃劍，若好好利用，小朋友可以從中學到知識，但亦可以是黑洞。

由於新冠肺炎疫情的蔓延，小朋友們使用電子設備的時間增多，然而手提電話、iPad等電子設備會影響小朋友的專注力，令視力受損之餘，亦會影響他們的心理健康。在網課成為常態的時代，這令不少爸爸媽媽十分頭痕。

輔導心理學家吳加垚（Yoyo）指出，電子螢幕具有刺激性，尤其是短片和遊戲，每一秒都會變化，轉換很多畫面，而沒有剪接效果的現實生活相比之下，便會顯得無聊乏味。「電子產品就好像一把雙刃劍，若好好利用，小朋友可以從中學到知識，但亦可以是黑洞。」Yoyo指，小朋友一旦使用電子產品形成習慣，在日常生活中的專注力便會減弱，例如只顧着看電話，不回應、不理睬旁人。

訂立「上網守則」

如果遇到小朋友開始沉迷電子產品、專注力不足等情況，Yoyo教路，家長應事先訂立「上網守則」，如每日玩電話時間不超過半個鐘，並留意小朋友用電子產品做什麼，如果在觀看有教育性的影片，家長可以陪同一齊觀看。亦可以用大富翁、飛行棋等實體遊戲，讓小朋友有多個選擇，從而不會在娛樂時間只想到「玩手机」。

不過，Yoyo亦強調，爸爸媽媽雙方，以至到其他家庭成員之間對使用電子產品的一致和共識都很重要，「一旦標準不同，就會令小朋友非常迷茫：

防止孩子變「網痴」

趕走分心大怪獸



易令他們分心的物件，如小朋友做得好，家長可給予一定鼓勵，慢慢陪他去做。」

細心觀察情緒

從小關注小朋友的心理健康是培養他們獨立、完整人格的重要一步。Yoyo指，心理健康影響到小朋友的成長、社交和學習，由幼稚園時期、開始恆常與同齡小朋友建立社交關係起，心理狀況已十分值得家長關注。

「有些小朋友上堂時專注力不足，甚至出現不遵守課堂紀律、影響秩序等行為，有時是因為他們建立不了自我效能感，容易自暴自棄。」Yoyo說，幼稚園到小學階段是小朋友建立自我效能感的時期，表現為開始主動做、或者提出做一些事情，以及重視旁人對自己行為的反應或自己獲得的肯定。

因此，Yoyo建議家長，除了成績、社交，還要善於觀察小朋友的情緒，若發現自己的孩子與平日表現有顯著分別，比如從「話嘍」變得沉默，就要多加留意。她說，年齡小的孩子受限於所掌握的詞彙，往往更難用語言準確表達自己的情緒，「家長不妨當自己是科學家，大膽假設，小心發問，多給空間容許他們發揮，再從中總結問題。」

（教育佳記者 黎慧怡）

「爸爸都成日睇啲，媽咪就唔睇，應該聽邊個講呢？」所以父母要做好榜樣，少按電話，多抽出時間進行親子之間有質素的互動。」

不少家長亦發現，上網課時小朋友不時對着螢幕發呆，或分心做其他事情。Yoyo指，這時家長需及時了解孩子

專注力不足的原因，是網絡不暢導致畫面、聲音卡斷，還是家中沒有適合的學習環境，如書枱擺放着高達、圖書等，對於年紀較小的孩子來說，這種環境對其集中注意力都有較大影響。「家長可以set up一個適合做功課環境，移除容

