

Bachelor of Education (Honours)

Early Childhood Education 2011-2015

The Young Child in a Technology World

18A3

小組功課文字報告

題目：電子產品（iPad 和智能手機）對幼兒健康的影響

導師姓名：Dr. Vivienne Leung

引言

隨著科技的進步，電子產品已經成為人們的生活必須品。伴隨電腦科技而來對人類也產生了未曾預期的生理與心理問題，它不但改變了人類的生活，也改變了幼兒經驗的現實世界，甚至成為幼兒生活中的一部份(Edwards, 2005)。有見及此，以下會就一篇新聞來探討電子產品(iPad和智能手機)對幼兒健康的影響，以及提出建議改善幼兒使用電子產品的情況。

時事討論:

近年，有不少時事新聞都報導了關於幼兒過度使用電子科技而出現的健康問題。而我們選取了在2013年4月25日的報章《大紀元》的「英國幼兒 iPad 成癮 心理治療費達1萬6英鎊」新聞。內容講述英國一名四歲女孩因過度使用 iPad 成癮而需要接受心理治療的個案。該女孩每天會花約三至四小時使用 iPad，當父母拒絕給予她使用時，女孩的情緒會變得燥動。

文中專家表示科技產品就如酒精及毒品，容易令人上癮，而且影響幼兒的成長。一旦成癮，更會造成生理和心理等健康問題。有心理專家更指因科技成癮的學齡孩童數目在三年內增長了三成，呈上升的趨勢。

定義

世界衛生組織曾指出「健康不僅為疾病或羸弱之消除，而是體格，精神與社會之完全健康狀態。」(衛生署，2003) 所謂「健康」，包括身體(生理)健康、精神(心理)健康和社會(社交)健康。因此，本文將會以生理、去探究電子產品(iPad和智能手機)對幼兒健康的正負面影響。

使用電子產品對幼兒生理健康的負面影響

首先，幼兒長期使用電子產品會影響身體不同部位和引致肥胖問題。除了幅射問題外，當幼兒看著螢幕時，由於要適應螢幕的亮度，瞳孔會不斷收縮，令眼睛容易感到疲勞，或會增加患上眼睛疾病的風險。此外，幼兒以不正確的坐姿使用電子產品，影響骨骼和肌肉發展。不良的姿勢不只會增加腰椎和頸椎的負擔、降低關節部位的血液循環，而且有可能會過度拉緊背部肌肉和韌帶，令它們受損(馬穎慧，2013)。另一方面，電子遊戲種類繁多，幼兒花很多時間玩，而減少了運動的時間，消耗的熱量相對較少。由於缺乏運動會增加肥胖的機會，除了影響外型的觀感，削弱做運動的能力，在長遠會更易患上與肥胖有關的疾病，如高血壓，影響身體健康及發展(吳四維，2012)。

使用電子產品對幼兒心理健康的負面影響

幼兒過度使用電子產品容易產生負面情緒或性格，暴力思想和上網成癮。蔣立德醫師表示幼兒年紀小，未能拿捏使用的次數和頻率，因此會出現過度使用(吳慧敏，2011)。一旦幼兒成癮時，特別在沒法接觸網路的情況下，腦中會不斷想到關於網路的事情，甚至出現發脾氣、情緒失控、非常焦慮等激烈的情緒反應。

使用電子產品對幼兒社會健康的負面影響

在社交方面，幼兒會因沉迷玩電子產品的遊戲而被削弱與社會互動的機會(馬穎慧，2013)。幼兒對外界的事情缺乏興趣，忽視與他人的溝通關係，因此減少發展社交技巧機會。此外，如

果幼兒所玩遊戲涉及暴力，蔡銘津（2005）曾提及幼兒會因而觀察和模仿暴力及攻擊性的行為，而且他們會對人冷漠，這樣減少他們有社會所期望的行為，而且有可能使自身和他人受到傷害，長遠會影響幼兒的社交能力。

使用電子產品對幼兒健康的正面影響

然而，電子產品亦為幼兒的生理及心理健康帶來正面影響。心理健康方面，若適當利用電子產品可幫助幼兒抒發個人情感。部份老師發現不少幼兒會對新學校或陌生環境產生恐懼。因此，老師以電腦模擬不同情景，如上課時想上廁所，想認識新朋友等，讓幼兒自己尋找答案，在舉手答問和分享討論的過程中抒發情感（余佩娟，2013）。

在社交健康方面，使用電子產品可以增強社交技巧。李鴻章和、謝義勇（2007）引幼兒學者 Haugland 指出強化口語與非口語技巧和問題解決，例如他們可以學會輪流使用電子產品和協商技巧，增加互相交流的機會。同樣，幼兒透過電子產品可以達致雙向互動，激發同儕間彼此幫助，合作解決問題（藍淑英，2008）。另外，協康會推出「語你同行」的應用程式幫助自閉症兒童融入社群，增加他們的溝通技巧（香港兒童啟迪會，2012）。

建議

其實，電子產品的出現無疑為人類的生活和學習帶來不少方便。雖然它們會對幼兒的健康構成危機，但只要適當地使用，便可減少問題的出現。以下是對父母在子女使用電子產品時的建議。

首先，家長應在幼兒使用電子產品時提供適當的指導。父母可先與孩子進行溝通，一同協議使用時的注意事項，例如限制他們使用智能產品的時間，並嚴格執行，以免他們過份沉迷或成癮。同時，家長亦可為幼兒先篩選適合的遊戲，當他們想下載新遊戲時，需先問准父母，避免幼兒接觸到暴力、色情等含有不良意識的遊戲。

另外，家長應多留意幼兒行為表現的改變。家長應留意電子產品有否影響他們的生活規律和作息時間。幼兒的情緒轉變亦值得關注，吳慧敏(2011)建議父母可觀察孩子是否有使用過量的情形，例如父母可試將網路切斷，看看幼兒會否大發脾氣。

除此之外，家長可為幼兒安排多元化的活動，讓他們有更多除了科技產品以外的不同生活經驗。以戶外活動為例，家長可多安排野餐、沙灘游泳、踏單車等活動，讓幼兒到郊外接觸大自然。吳四維(2012)就曾指出，美國小兒科提倡幼兒每天需花 1 小時做體能活動，以平衡幼兒身心健康發展。

最後，家長作為孩子的學習與模仿對象，家長應以身作則，身教重於言教，自我規律和約束，讓幼兒學習父母，養成好習慣。

總結

總結而言，電子產品雖為人類帶來便利，但過份的依賴同時亦會對我們的健康構成威脅。因此，我們應該視電子產品為生活和學習上的輔助性工具，要懂得適可而止，不要被它們支配人類的生活。而家長更應以身作則，為孩子建立好榜樣，並從小教育他們在使用電子產品方面養成良好的習慣，把電子產品完美融合在生活中，令幼兒在身心方面能夠健康、快樂地成長。

參考資料

江啟明 (2013.4.25) 英國幼兒 iPad 成癮 心理治療費達 1 萬 6 英鎊,《大紀元》,檢自 <http://www.epochtimes.com/b5/13/4/25/n3855183.htm>

李鴻章和;謝義勇 (2007): 電腦遊戲對幼兒可能影響之分析及其引發之教育思考, 《幼教研究彙刊》, 1 (1), 頁 101-115

余佩娟 (2013.7.12): 畢業生畢業 情緒面譜抒離愁, 《晴報》, 檢自 <http://hk.news.yahoo.com/%E5%B9%BC%E7%A8%9A%E5%9C%92%E7%94%9F%E7%95%A2%E6%A5%AD-%E6%83%85%E7%B7%92%E9%9D%A2%E8%AD%9C%E6%8A%92%E9%9B%A2%E6%84%81-224453573.html>

吳四維 (2012): 學齡前兒童接觸電腦的利與弊,《育兒生活雜誌》

吳慧敏 (2011.10): 瘋手機 電腦 電視?吃掉寶寶發展力!,《媽咪寶貝》,檢自 <http://www.mababy.com/knowledge/article.aspx?aid=311CEA84B34293CD>

香港兒童啟迪會 (2012): 協康會推出「語你同行」iPad 應用程式,檢自 <http://news.sld2000.com/2012/12/ipad.html>

馬穎慧 (2013.9.10): iPhone iPad 蘋果類產品或對人體身心有害,《大紀元》,檢自 <http://www.epochtimes.com/b5/13/9/10/n3960511.htm-iPhone-iPad%E8%98%8b%E6%9E%9C%E9%A1%9E%E7%94%A2%E5%93%81%E6%88%96%E5%B0%8D%E4%BA%BA%E9%AB%94%E8%BA%AB%E5%BF%83%E6%9C%89%E5%AE%B3.html>

衛生署 (2003): 健康工作坊,《衛生署新界西區方辦事處刊物》, 3, 頁 1。

蔡銘津 (2005)。如何導正學生使用電腦。研習資訊, 22 (1), 73-77。

藍淑英 (2008): 電腦對幼兒學習之影響, 《幼教資訊》, 212, 頁 25-28

Edwards, S. (2005). Identifying the factors that influence computer use in the early childhood. *Australasian Journal of Educational Technology*, 21(2), 192-210.