

## 孩子的新型褓姆「電子用品」 3C 天羅地網教戰守則！

勢不可擋的3C天羅地網，父母可以抓緊什麼原則呢？

- ① 影片裡外互動，看時親子互動
- ② 要看就要當一回事



這就是電子世代了！不管我們這些成人（還是老人？）怎麼抗拒，潮流就是這麼正面襲來，毫無招架之力。於是那天在餐廳裡，左手邊方桌的小家庭，爸爸媽媽帶著一對小兄妹，大約是幼稚園中小班年紀，兩人湊著頭玩爸爸的手機，不亦樂乎。父母兩人輕鬆點菜，愜意的聊著，一派天下大勢底定之姿。右手邊大圓桌，約是有三個小家庭的聚會，除了一個坐嬰兒椅年約7個月的寶寶外，其餘三個2-5歲的孩子，每人桌上一台架的好好的ipad，各看各的，自個兒笑的希哩嘩啦，不吵不鬧。大人們自在地聊天，也不時查看自己的手機。

[我們以前帶小孩上餐廳，是怎麼搞定他們的？]我問先生。

[我們好像比較累喔！]

[同感！手忙腳亂！嘴忙眼亂！]

所以這些電子用品的確是幫了父母一個大忙，是新型褓姆！

已經無所謂"這樣好不好"了！但勢不可擋的潮流裡，有什麼原則可以協助父母抓緊呢？用什麼角度去思考這件事呢？

### 先說結論。

美國小兒科醫學會給的最新建議如下：

1. 一歲半以下應全面禁用（如果與遠方親友視訊例外）
2. 一歲半到兩歲，如果家長陪同看高品質的影片並協助他們了解是可接受的。
3. 兩歲到五歲，每天應限制在一小時內，而且父母應全程陪同，協助孩子了解內容，以及說明與真實世界的連結，也要確定是高品質的幼兒節目。
4. 六歲以上的孩子，家長對使用的時間，內容都應有限制，確保不會影響他們的睡眠，正常活動以及影響行為。

5. 一起制定家庭"無電子產品"時間及地點。時間如用餐時間或開車時，地點如臥室。
6. 好好的與孩子溝通網路世界的安全與責任，以及如何與實體或虛擬世界的他人交往。

### 再說心得。

其實看得出來，美國小兒科醫學會已不再用時間來建議家長了（除了仍堅守一歲半以下禁用，五歲以下一小時），只從健康發展的角度來指導（不要影響睡眠或正當活動）。

因此這是一個"地板"級建議！也就是最低要求的建議！家長們宜多從其他角度來看待這件事。

### 一起來想想。

（甲媽）真實的互動會比不上螢幕裡的影像嗎？

肯定真實的才好！

（乙媽）可是大人還有許多事要做，也會累啊！

是啊！

（丙媽）我看許多幼兒影片也頗高品質啊！

沒錯！

（丁媽）對眼睛不好吧！

也對！

（戊媽）不可能禁！我看的時候，他就會要看！

是啊！無法自圓其說

好，那我們就將這些優點結合在一起，試著訂出更高標準！

### 1. 影片裡外互動，看時親子互動！

在家長與孩子玩過相關遊戲或閱讀書籍之後，再看相關的 3C 影片。例如：一起看過動物書籍後，再看影片。一起看！同時選取影片內容中是對著孩子講話的互動片子。觀察孩子的反應，並回答孩子的問題。最好看完之後，在日常生活中找連結，或再回頭在書中找更多的知識。

媽媽：[我們再來找找看剛才看到的北極熊，看書上有沒有說北極熊更多的祕密！]

### 2. 當一回事，別當成背景。

無論是電視、IPad，或手機，都別當成背景。一來持續播放的聲音，就會使孩子對手邊的事物分心。二來螢幕強光也會損害視力。更重要的是，失去定義這些 3C 產品用途的好時機。家長宜讓孩子明白這些是幫助他成長的工具，但是有優點有缺點，因此必須限制時間與地點。當然啦！大人用手機講話，傳訊息時，一定讓孩子有被冷落的感覺。這很難避免。不過，如果把

溝通聯絡的用途，與孩子學習的用途做清楚的分野，應該可以減少小孩吵著要拿家長的手機玩的情形吧！

我相信明智的父母會綜合上述建議，參考自己的家庭價值，制定出對孩子有利的準則。至於「兒少法」中有一項是明定父母、監護人或實際照顧者，應禁止 18 歲以下兒童及少年超時使用 3C 電子產品，違者最高處五萬元罰鍰的規定，那就當成是政府的一番好意啦！

---

#### **文章作者介紹：廖璽璜醫師**

畢業於台北醫學大學醫學系，在從事小兒科醫師工作20年後，赴美國西雅圖取得諮商心理學碩士，並於西雅圖擔任亞洲諮商輔導轉介中心義工迄今，長期參與當地社區飲食障礙支持團體工作。

在10年近身觀察飲食障礙患者後，深深覺得將此症的正確知識介紹給台灣民眾是十分急迫的事。因為在無遠弗屆的網路力量下，台灣社會已無可避免地全盤接受西方「瘦即是美」的觀念，

精神科醫師雖已發現飲食障礙症的發生率正不斷急速攀升，而我們民眾對飲食障礙症的瞭解及社會對病患的協助卻遙遙不及。

故，成立**社團法人杏璞身心健康關懷協會**，擬由心理衛生教育著手，藉由情緒教育推廣、正確身體意象宣導及飲食障礙講座，幫助民眾建立正確觀念。

#### **插圖繪者介紹：程廣莉**

學歷：中國醫藥大學

嗜好：繪畫（油畫、國畫、絹畫）、拼布