

(中正國小輔導處提供分享)


文章摘錄自《媽媽經》網站專欄 作者\米加老師(黃名璽)

## 手機養小孩？3C 保母的四大隱形傷害

多次來到同一家店用餐，不管天氣好壞與否，這家店總是客人絡繹不絕，忙著結帳的老闆旁邊總是坐著一位年約3歲的小男生，不吵也不鬧，默默的自己在玩平板電腦遊戲，偶爾休息一下，抓幾把零食來吃，看起來十分愜意、享受。

是的！有很多爸爸、媽媽認為平板電腦最棒的地方是，透過一個小螢幕，就能讓孩子接觸到各式各樣新奇的事物。**3C產品總是能抓住孩子的目光，的確不失為讓孩子乖乖安靜坐下來來的有效工具。**但身為教育工作者不免擔憂這樣的方式對孩子造成的隱形傷害。

### 除了我們熟知的影響視力部分之外，究竟還會有什麼影響？

- 1.注意力無法集中：**因為螢幕的畫面頻率跳動太快，恐造成孩子專注力無法集中。
  - 2.影響腦部發育：**聲光與畫面被動的刺激，也可能影響孩子腦部發育的思考與判斷。
  - 3.無法自拔恐成癮：**孩子不清楚如何去控制使用的頻率，因而經常忽略常規以及日常生活該做的事，甚至出現無法控制情緒的問題。
  - 4.影響感官發育與動作發展：**透過手指滑動就能操控螢幕中的世界，少了
- 

實體的觸覺感受、空間概念、操作能力…等。

提出以上這些影響，當然也不是要告訴爸爸、媽媽絕對不要讓孩子接觸 3C 產品，畢竟科技還是帶來了不少便利性與實用性，提供以下建議給大家參考喔！

## 小叮嚀

1. 3歲以前：大腦脆弱，不建議看螢幕。  
3至7歲：一天最多0.5到1小時。  
7至12歲：一天最多1小時。  
12到15歲：一天最多1.5小時。
2. 兒童、青少年看螢幕超過建議量，慢慢調整。
3. 孩子房間內不要有電視。
4. 不邊吃東西邊看電視、用電腦。
5. 大人以身作則，並增加親子互動時間。
6. 養成固定的運動習慣等，讓生活中不是只有螢幕陪伴。

資料來源：賴柔吟醫師

製表：黃玉芳

■ 聯合晚報