



林德育  
將軍澳循道衛理小學校長

從事教育24年。這些年來，發現自己不是「一個喜歡「得肉」的人，所以喜歡行山、跑步，減少身上的肉，自律地鍛鍊身體；自覺是「一個喜歡「德育」的人，很喜歡與學生、家長、老師分享德育故事，造就別人，成就自己，追求卓越。」

# 善用不擅用： 家長如何助小學生健康 「減MON」

學校推動的「善用不擅用」減MON計劃引起許多家長共鳴。這個計劃是希望幫助小學生減少使用電子產品，讓科技成為學習工具而非生活主宰。透過以下策略，我們一起學習有效引導孩子建立健康的數位習慣。

## 策略1： 訂立明確規則，逐步減少使用

從溝通開始，而非管制小學生的溝通和理解能力已相當成熟，因此與其單方面禁止，不如邀請孩子參與規則制定。我們可以透過開放式討論，與孩子共同訂定使用規則，包括每日使用時間長度（如30分鐘）、可開始使用的時間（完成功課和家務後）、禁止使用的地點（餐桌、睡房），這種參與式的方式能大幅提高孩子遵守規則的意願。

**具體的時間管理工具** 對於小學生，家長可逐步減少其使用電子產品的時間。實踐上，我們下載時間限制的應用程式，由系統自動關機比家長手動關閉更容易被接受。此外，讓孩子自己設定鬧鐘也是培養自我管理的好方法。在限時快要結束前先給予預告，讓孩子有心理準備，並請他們自行放下裝置，能有效減少親子衝突。

**家長以身作則最關鍵** 研究發現，家長的一舉一動都是孩子的模仿對象。若家長在孩子面前過度使用手機，孩子自然難以自律。因此，我們應在約定的「沒有電子屏幕時段」（如用餐時間、睡前30分鐘）率先放下手機，全家一起遵守規則，這種示範效應往往比任何言語勸導都更有力量。

## 策略2： 提供有趣替代活動，重拾專注力

**多元興趣的培養** 當孩子減少使用電子產品時間時，無聊感隨之而來。家長若能提供充足的替代活動，孩子就不會因為無聊而渴望玩手机。這些活動應根據孩子的個性和興趣選擇，各式動態活動不僅能刺激感覺統合發展，還能訓練多項能力，有效減少對電子產品的依賴。

**親子互動的黃金時間** 桌遊、閱讀是替代屏幕的絕佳選擇。我們可以每周訂出專屬的「全家無屏時間」，全家人放下電子產品，一起玩玩具、看繪本、玩桌遊，創造家庭的珍貴回憶，孩子會漸漸發現現實世界的樂趣不亞於屏幕。

## 策略3：優質使用與長期追蹤

**明確的使用目的** 電子產品的使用需要有明確的目的性，而不是純粹因為無聊而漫無目的地網上閒晃。無論孩子是用電子產品學習或消閒，家長也應盡量陪同，從旁解釋內容、提出問題，以刺激孩子思考，防止他們接觸不良資訊。

**持續監察與調整** 一旦孩子開始接觸電子產品，家長就要讓孩子明白過度使用對身心發展的危害。定期與孩子檢討規則的執行情況，讚美他們的努力而非只是結果，強化其正向行為。若規則被破壞，請開放溝通，理解孩子的困難，一起找出解決方案。

「善用不擅用」的精神在於平衡，而非絕對禁止。減少使用電子產品是一個循序漸進的過程，需要家長的耐心、一致性和示範。大家一起努力！👊