

資料來源：本文選自 香港公教婚姻輔導會《橋婚姻及家庭季刊》。

第146期・2019年3月

作者：譚天詠(家庭服務社工)

# 機不可失



請看看你手上、口袋、手袋及背包中，有沒有發現這個東西：它長十多厘米，闊約七厘米，厚度不會多於一厘米，有著堅硬的外殼，一塊黑黝黝卻可作鏡子的屏幕……對！你找到了，那就是與生活息息相關的通訊設備－智能電話。

廿一世紀，智能電話開始在全世界普及。今天幾乎每個香港成年人也有一部手機；甚至連幼童也對它瞭如指掌，他們學懂使用手機，可能比學走路還要快。

對於家長而言，智能手機更是育兒的必備佳品。小小一部手機，便可讓孩子接觸到多國語言、益智遊戲、可愛卡通。孩子在公眾場合鬧情緒嗎？智能手機是家長的好幫手。雖然世界衛生組織剛發出了幼兒每日可使用手機時間的指引，還建議兩歲以下幼兒避免接觸所有電子螢幕，但有些父母想：偶爾才用一、兩次，不礙事吧！

除此之外，智能手機更是非常有效的「疏離工具」。環顧家中成員，爸爸、媽媽、哥哥和妹妹，人人一機，永不落空，大家各有自己的一片小天地，河水不犯井水，畫面是何等樂也融融，幸福美滿啊！

即使有些家長想依從世衛的建議，也好像找不到解決辦法。他們也許在想：我也是出於無奈啊，手機那?普及，孩子早晚也會接觸到，早一點用也不要緊，加上要孩子戒掉手機實在太難了！

對，這是不容易的，但可以試試從自己做起。孩子最會模仿成人了，當他們眼見父母閒暇時，並非只看手機，而是拿起書本、畫筆、廚具、球拍、結他……他們也會跟著做，跟著去過一個不依賴智能手機的生活。

為下一代著想，現在就開始遠離智能電話，機不可失。