

袋熊濛濛的發光寶盒



給爸爸媽媽的話：都是手機惹的禍？

智能手機已經成為我們生活不可缺少的一部分，在工作、溝通、娛樂或處理衣食住行等事務都會用到。幾乎在任何時候，埋頭「玩手機」好像已成為「常態」。但不知家長有沒有抬頭想，在陪伴孩子時玩手機，對孩子會有什麼影響呢？

美國兒科醫生 Jenny Radesky 與她的團隊（2014）就這個議題做過自然觀察研究。她在不同快餐店觀察家長和孩子進食情況，特別留心家長有否使用手機。結果發現，在55名家長中，有40名在用餐時使用手機，其中16名更是「全神貫注」地玩；他們在進食、說話、與孩子互動時，眼睛仍然注視手機，手指亦不停打短訊或撥螢幕。

結果發現，「全神貫注」玩手機的家長，對孩子的反應變慢，有時甚至漠視孩子的提問。這時孩子通常會以不同方式去吸引家長注意力：有些孩子會大聲唱歌、或者玩食物、大聲尖叫、跑來跑去。最初家長通常會忽視孩子這些「搗蛋」行為，然後突然以最嚴厲的語氣責罵孩子，最後弄得不歡而散。

其實，誰希望別人與自己吃飯、玩耍和談天時，分心望手機呢？就像故事裡的嘍嘍，面對濛濛瘋狂玩手機的表現，都會「感到有點生氣，因為濛濛似乎覺得盒子比自己的好朋友更重要」！

教育心理學大師 Lev Vygotsky 就強調，人與人之間面對面的相處，是兒童發展最重要元素（Taber, 2020）。香港人出名繁忙，不少家長要同時兼顧很多事情，又要工作又要做家務又要進修又要應酬，真是分身乏術！所以，筆者建議家長每天都特意安排「沒有手機時間」（no phone time）。在這段時間裏，家長放下手機，與孩子結結實實地談天、遊戲、閱讀、做運動和參與其他親子活動。孩子每天都得到家長100%關注，身心發展一定更好！

《袋熊濛濛的發光寶盒》有聲書：



參考資料：

Radesky, J. S., Kistin, C. J., Zuckerman, B., Nitzberg, K., Gross, J., Kaplan-Sanoff, M., ... & Silverstein, M. (2014). Patterns of mobile device use by caregivers and children during meals in fast food restaurants. *Pediatrics*, 133(4), e843-e849.

Taber, K. S. (2020). Mediated learning leading development – the social development theory of Lev Vygotsky. In B. Akpan & T. Kennedy (Eds.), *Science education in theory and practice: An introductory guide to learning theory*. Springer.



袋熊濛濛和樹懶嘸嘸是最好的朋友。





雖然他們一隻喜歡在地上走，一隻喜歡在樹上爬，但是他們都是素食主義者，他們都愛慢條斯理地做事。



他們一起玩耍、一起談天、一起散步。他們一起
留心森林隨着時間的變化。



春天時，黃色的蝴蝶為森林帶來悅目的顏色。

夏天時，紫色的薰衣草為森林帶來清幽的氣味。





秋天時，紅色的葉子為森林帶來清脆的聲音。

冬天時，白色的飄雪為森林帶來冰冷的觸感。





有一天，濛濛在樹下發現了一個發光的盒子。這個盒子十分奇妙：它可以讓濛濛玩電子遊戲，可以讓濛濛跟另一個森林的袋熊交朋友，還可以顯示不同地方的照片。





之後，濛濛的手上總是拿著這個發光的盒子。



濛濛會一邊玩電子遊戲，一邊與嘍嘍玩棋盤遊戲。

一邊跟另一個森林的袋熊發短訊，一邊與嚶嚶談天。





一邊看著盒子所顯示的照片，一邊與嘸嘸散步。





嘍嘍感到有點生氣，因為濛濛似乎覺得盒子比自己的好朋友更重要。



嘍嘍又感到有點擔心，因為濛濛
玩耍時跟不上遊戲的節奏。



談天時記不住對話的內容。



散步時看不到森林的風景。



嘸嘸關心地说：「你從早到晚都拿著這個盒子。這個盒子真的那麼好嗎？」



濛濛興奮地說：「這個盒子真是個寶貝！你看！我可以用這個盒子玩遊戲！

用這個盒子與朋友談天！用這個盒子看風景！」



嘸嘸擔心地說：「連盒子都告訴你，你一天花八小時使用盒子！」

老師說，我們一天不應該花超過…」

濛濛生氣地說：「我就是愛玩發光盒子！你不要管我的事了！」



濛濛突然發起勁來，像閃電一樣快速跑開，
留下嘍嘍一個人默默地站在原地。





濛濛每天都使用發光盒子。有一天，盒子因為長期消耗而壞了。



濛濛感到坐立不安，渾身不舒服，因為他覺得沒有發光盒子就
再不可以玩遊戲，再不可以與朋友談天，再不可以看風景。

嘍嘍慢條斯理地從樹上爬下來，安靜地坐在濛濛身邊。





濛濛十分傷心地說：「沒有盒子，
我就看不到遠處的紅葉了！」

嘸嘸慢條斯理地說：「你抬頭看看，我們的森林都長滿紅葉哩。」





濛濛傷心地說：「沒有盒子，
我就沒有遊戲玩了！」



嘍嘍慢條斯理地說：「你低頭看看，我們可以玩棋盤遊戲哩。」



濛濛有點傷心地說：「沒有盒子，我就不可以與朋友談天了！」



嘍嘍慢條斯理地說：「你看看我這邊，我這個朋友一直都在這裡哩。」



濛濛突然發現，原來沒有發光盒子，他都可以看風景，
可以玩遊戲，可以與朋友談天。



原來，在過去的好一段日子，自己的好朋友都一直安靜地
坐在自己身邊，等待自己轉過頭來看他。



建議問題

| 頁數 | 問題 |
|------|--------------------------------------|
| P.3 | 誰是你的好朋友？你的好朋友是怎樣的？ |
| P.4 | 請與家長一起上網，尋找有關袋熊和樹懶的資料，認識這兩種動物的特點。 |
| P.9 | 你最喜歡春、夏、秋、冬哪一季呢？為什麼？ |
| P.10 | 什麼是「發光盒子」呢？你有「發光盒子」嗎？你覺得「發光盒子」有什麼用途？ |
| P.14 | 濛濛與嘸嘸一起時總是用著手機。你覺得嘸嘸心裡會有什麼感受？為什麼？ |

頁數 問題

P.15 生氣的感覺是怎樣的？你曾經因為什麼事情而感到生氣呢？

P.21 你覺得我們一天不應該花超過多少時間用手機呢？

P.24 濛濛的發光盒子壞了，你覺得是好事還是壞事？為什麼？

P.27 傷心的感覺是怎樣的？你曾經因為什麼事情而感到傷心呢？

P.33 除了玩手機，我們還可以玩什麼遊戲呢？

「活」在當下小遊戲

袋熊濛濛和樹懶嚶嚶是最好的朋友。他們經常一起談天、玩耍、散步和看風景。
現在他們就為大家介紹一個好玩的親子小遊戲。遊戲當中，玩家需要全神貫注，
全情投入，充份運用大家的專注力和執行能力！



玩家人數：2 - 3人

材料：4 × 4 格的圖表

玩法：如果有兩位玩家，可先安排其中一位玩家隨意說出圖表的四項活動，如：「談天、看風景、玩耍、散步」。另一位玩家則需要按照第一位玩家所說出活動次序，在圖表上用手指或手掌拍打相應活動的格子（即是順序拍打「談天」、「看風景」、「玩耍」和「散步」四個格子）。如果第一位玩家所說出的活動有所重覆，另一位玩家不可以拍打同一個格子兩次。例如：第一位玩家說出：「看風景、玩耍、散步、玩耍」，另一位玩家就要拍打「看風景」、「玩耍」、「散步」和「玩耍」（不能拍打之前那一個「玩耍」格子）。玩家可以輪流說出活動和拍打格子。

如果有三位玩家，就安排其中一位玩家做主持。主持隨意說出圖表的四項活動，另外兩位玩家則鬥快拍打合適的格子。較快而又準確的玩家可得一分，得分最多者則勝出遊戲。

提示：若孩子不熟悉圖表所標示的活動，家長可以在遊戲前與孩子解釋和練習。家長亦可以按照孩子的年紀和能力調節遊戲的難度（如：說出圖表的三項或五項活動）。家長亦可以揭至尾頁，按照孩子的興趣和生活經驗，與孩子一起設計格子的內容。



談天



看風景



散步



玩耍



談天



看風景



散步



玩耍



散步



談天



看風景



玩耍



玩耍



散步



談天



看風景



看風景



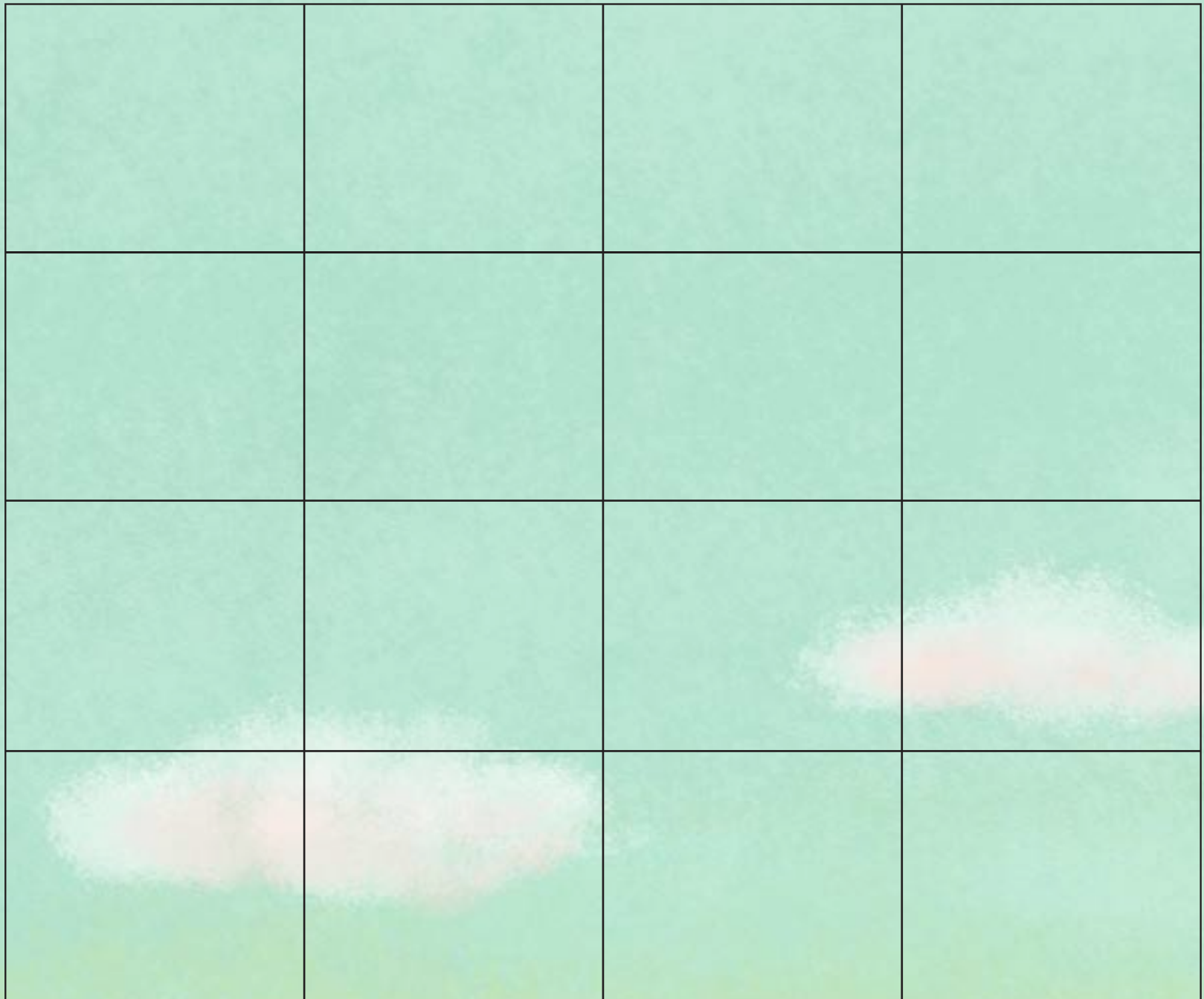
玩耍



散步



談天





袋熊濛濛的發光寶盒



歡迎使用本書冊作非牟利教育用途，惟須列明出處。如欲轉載本書文字及插畫作出版或其他用途，須向香港教育大學兒童與家庭科學中心作書面申請。

作者：林嘉勵、曾健生 編輯：林俊彬 繪圖：謝芊蕾
版權所有 ©2022 林俊彬