



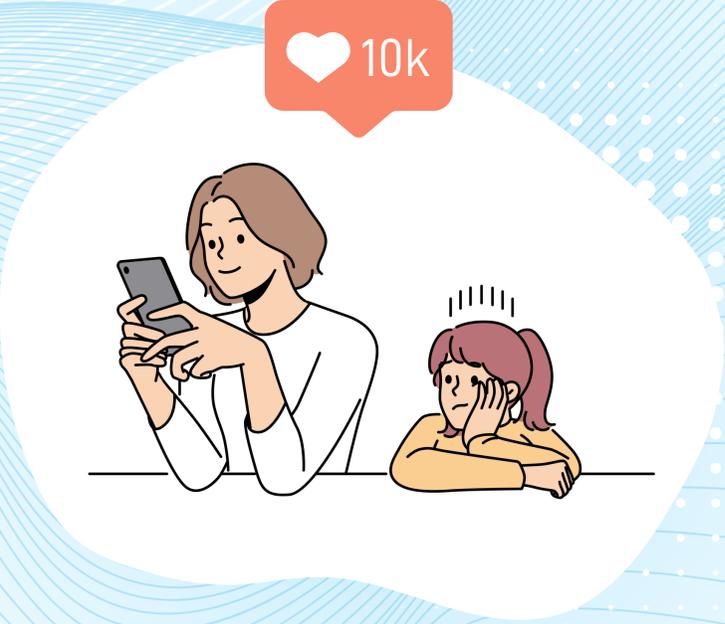
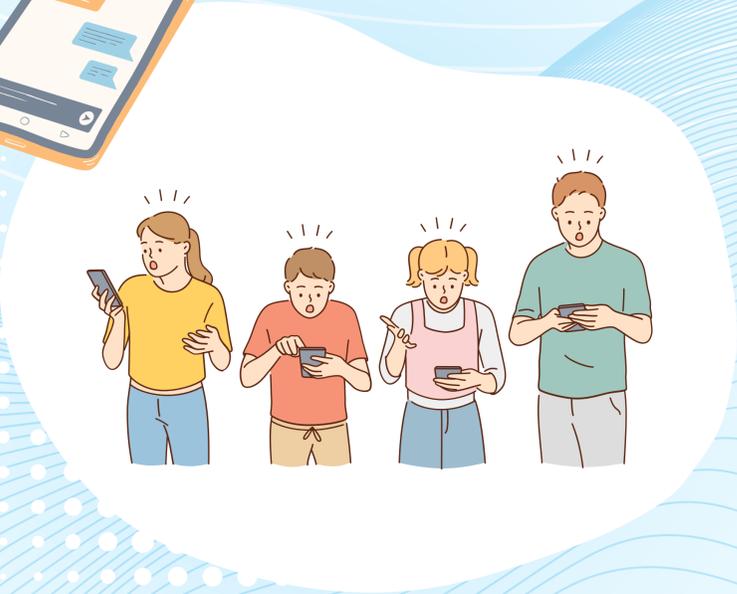
香港教育大學
The Education University
of Hong Kong



🔍 教大研究分享 🎤

親子互動新轉「機」:

家長使用手機習慣及手機冷落行爲
對其心理健康、管教模式、
及親子互動的影響



Faculty of Education
and Human Development
教育及人類發展學院



Department of
Early Childhood Education
幼兒教育學系

研究介紹



「手機冷落行爲」？



「**低頭族**」指經常低頭看手機、沉迷使用手機的人群。智能手機的便利為我們帶來許多好處，令它成為我們生活中不可或缺的一部分。然而，無處不在的手機使得「**手機冷落行爲**」變得普及。

「**手機冷落行爲**」
(phubbing) =

「**手機**」
(phone)

+

「**冷落**」
(snubbing)

此指只顧專注使用手機而忽略周圍環境和人際互動的行爲。隨著現代科技的演變，社會出現不少聲音關注孩子使用智能手機的相關問題。但事實上，這種行爲並不限於孩子。



近年，研究紛紛指出**家長手機冷落行爲**(parental phubbing)也有顯著上升的趨勢。為更了解其影響，我們進行了以下兩項研究：

研究一

親子互動分組實驗

觀察智能手機的干擾如何影響家長及幼兒在遊戲期間的親子互動。



研究二

家長問卷調查

分析探討家長手機冷落行爲及沉迷使用手機的習慣與其**心理健康**和**管教方式**的關係。



研究一

親子互動分組實驗

研究對象

239對 親子組合（來自7間幼稚園）

親子組合：一名高班幼兒及一名家長

81.4% 參與家長為母親

51.5% 參與幼兒為女生

幼兒平均年齡 **5.5歲**

隨機分派

實驗設計

受干擾

1

獨用手機組

每分鐘收到一條干擾問題訊息，家長只可獨自看手機及回應問題



67人

2

共用手機組

每分鐘收到一條干擾問題訊息，家長和幼兒一起看手機及回應問題



55人

3

紙筆組

家長獨自回應紙張上的干擾問題



57人

不受干擾

4

控制組

遊戲過程中家長只需全程投入於幼兒及遊戲



60人

遊戲進行的同時，家長需回答共九條干擾問題，如：

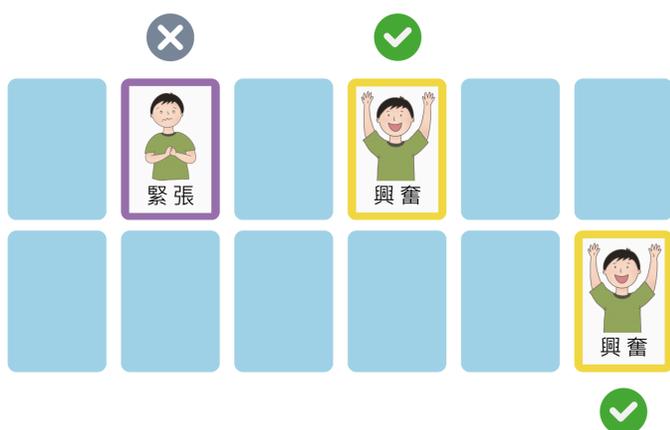
中文字「家」有多少筆劃？

荃灣綫往中環方向荔景站的下一站是什麼？

列出三款小孩喜歡的食物



情緒圖卡配對遊戲



10分鐘



24張卡牌



12款情緒詞語

在各自組別的條件下，家長和幼兒輪流揭翻2張情緒圖卡，找出所有配對並分出勝負。遊戲過程中，家長需教導幼兒卡牌上的情緒詞語（例：幸福、感恩、失望）。

研究結果

研究結果發現，整體而言：

✓ 控制組

的家長在遊戲過程中沒有被干擾，得以全心全意專注遊戲中。因此，相比其他組別，這組的家長為孩子提供**最多指引及鼓勵**，也**最能溫暖、正面**地與幼兒溝通。



言語指導

👍 最多



非言語指導

👍 最多



家長正面情感

👍 最多



獨用手機組

的家長多次把注意力抽離遊戲，獨自回覆訊息，大大減少親子共同投入的時間，亦難於與幼兒維持有效互動。

相比 **✓ 控制組** 及 **📱 共用手機組**，此組家長提供**更少指導**。同時，這組的幼兒也表現出**比較多問題行爲**。



言語指導

🗨️ 較少



非言語指導

🗨️ 較少



不恰當行爲

🗨️ 較多

過程中，家長及幼兒的負面情感並未見顯著分別。換言之，**📱 獨用手機組**的家長低頭使用手機一舉，在短短十分鐘之間，並沒有令他們明顯地變得不耐煩。雖然如此，此組幼兒為了再次獲得家長注意，顯著地出現更多不恰當行爲。而幼兒的行爲表現正反映著其**對家長「一心二用」行爲的敏銳度**。

同時，**📝 紙筆組**的親子互動並沒有顯著地被干擾影響，說明了**智能手機的干擾比傳統紙張**、非電子干擾，對家長及幼兒行爲都有著更大的影響。

在親子互動期間，家長如因使用手機而忽略與幼兒互動，**不論對家長指導能力、正面情感、及幼兒行爲表現，都有著重大的影響**。

研究對象

434名 參與家長

56.0% 為母親

50.8% 幼兒為男生

幼兒平均年齡 5.7歲



填寫問卷

研究結果

經過數據分析，結果發現較多出現手機冷落行爲、智能手機沈迷程度較高的家長，**自身心理健康較差**，而且他們對幼兒採取的**教養方式較負面多衝突**。

相反地，與幼兒相處時比較少看手機，而且對使用手機沈迷程度較低的家長，對生活感到比較幸福、較少憂鬱症狀，而且對幼兒的管教方式更正面，例如對他們更多表達愛意與關心，亦較少與孩子有摩擦爭執或體罰孩子。



較多出現「家長手機冷落行爲」



智能手機沈迷程度較高

與家長心理
健康的關係

生活幸福感

較低



憂鬱指數

較高

與教養方式
的關係

管教溫暖程度

較低



言語敵意程度

較高



肢體敵意程度

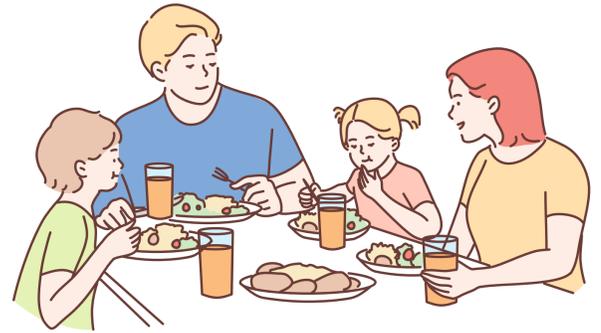
較高



家長小貼士

1 固定的「無手機時間」

家長可嘗試每天固定安排「無手機時間」(no phone time)，享受不受干擾的親子互動。**優質親子時間**不需很長，每天15至30分鐘不受干擾的親子互動，也能讓孩子感受到家長全神貫注的投入，改善親子互動質素、為親子關係建立良好基礎，也能讓孩子擁有更好的身心發展。



2 放下手機，多抬頭留意幼兒反應

在與孩子相處、玩耍時，家長宜放下手機，儘量**避免出現「手機冷落行爲」**。當孩子察覺家長全神貫注用手機時，他們或以不同方式吸引家長注意力，有時候可能會出現某些「搗蛋」行爲。

如家長能全心全意與孩子互動，留心聆聽他們的想法和感受，不但可讓孩子享受被重視的時刻、促進親子關係，更有助孩子日後情緒社交及解難能力發展。

3 安排小休，回覆訊息

如有需要，家長不妨考慮與幼兒互動期間，偶爾安排小休時段，方便回覆訊息或處理事務。而其餘時間則全情投入與孩子玩耍，避免分心。



更多實用資源

父母「童」行 - Take a SIP



- 13集有趣易明的家庭教育短片
- 實証為本的親職技巧分享
- 生活化示範及例子



EP1: 仲玩手机？

EP6 積極聆聽

親子大腦訓練營手機應用程式

Android用家



iPhone用家



- 12集以實證為本的親子活動影片
- 透過互動遊戲訓練幼兒的自我調控能力
- 同時增進親子關係



免費網上講座

請於2024年5月17日前透過
以下連結或QR Code報名：

[請按此處 \(Link\)](#)

Department of Early Childhood Education 幼兒教育學系

免費網上家長講座

親子互動新轉「機」： 家長智能手機使用習慣對親子互動的影響

- 1 家長智能手機使用習慣對教養的影響
- 2 智能時代下如何維持優質親子時間
- 3 親子活動建議及實戰方法

免費 Zoom

2024年5月18日(六)
下午2:30-4:00

對象 | 育有12歲或以下幼兒之家長

講者 |

劉怡虹博士
香港教育大學幼兒教育學系
副主任及副教授

林俊彬博士
香港教育大學幼兒教育學系副教授
兒童與家庭科學中心聯席總監

立即報名!

#ECE最新資訊

香港教育大學幼兒教育學系

研究策劃人：香港教育大學幼兒教育學系副教授 劉怡虹博士及林俊彬博士

本研究獲香港教育大學幼兒教育學系研究影響力專題 (Research Impact Clusters) 資助。