佳寶幼稚園

親子文章 (2026 年 11 月)

必需處理「方便」的副作用　　註冊教育心理學家 彭智華

在現代社會，科技與服務的進步為家長帶來了前所未有的便利。「方便」提升了生活效率，替家長節省了不少時間與力氣，有效減少了日常的衝突，也讓生活變得更有秩序。然而，生活越方便可能令幼兒見識減少、耐力被削弱，甚至無形中降低了他們成長中不可或缺的警覺意識與自理能力。

正如晚上睡覺時家長為幼兒包尿片固然方便，幼兒能睡得安穩，家長亦不必半夜起來換床單。但若長期依賴尿片，幼兒便會失去了感應尿意及刺激控制膀胱的機會。當身體不需發出「起床如廁」的訊號，幼兒身體調節的意識便無從建立。

同樣，家長外出時讓幼兒坐嬰兒車看似安全又省力，幼兒不會走來走去，家長還可以運送東西。然而，這也讓幼兒停留在嬰兒階段，少了走路、判斷距離與方向的機會，長遠甚至會影響到他們的身體協調與空間感的發展。



用餐時叫外賣看更是方便又快捷，家長不用買菜、洗切、烹調，節省不少時間與功夫。但若長期依賴外賣，幼兒便失去了接觸真實食材的機會，無法看見食物的原貌，聞不到烹調的氣味，也不會有機會參與準備或煮食的過程，最終難以建立自我照顧的能力。

至於讓幼兒玩手機代替傳統玩具，家長不用攜帶一大袋玩具，也不花錢，幼兒便能快速安靜坐下來。但是，手機單向被動的刺激始終無法取代實體玩具的觸感、操作

與想像空間，手機讓幼兒沉迷於被動的娛樂。

「方便快捷」是現代生活的標準，是商業社會賴以生存的目標，但卻不應成爲幼兒日常成長或學習環境中的「快捷鍵」。無可否認，方便會滿足人類的基本欲望，但教育的元素往往藏在那些看似「不方便」的步驟或程序裡。

就以大家日常飲用檸檬茶為例，紙包裝檸檬茶易於儲存，真是垂手可得，茶餐廳外賣的檸檬茶比不上紙包裝方便，但仍是即叫即飲。但若家長願意為自己「製造麻煩」，帶幼兒一起挑選新鮮的檸檬，然後回家親自製作檸檬茶，就可以加強教育的成份。

家長親子製造檸檬茶，可以讓幼兒觸摸檸檬粗糙的表皮、聞一聞第一手清新的檸檬香味、觀察需要將檸檬橫切後的現象，然後將茶及熱水倒入茶杯內沖泡，看著茶色漸漸滲出，原來檸檬與茶水放在一起，仍需加入砂糖才可飲用；幼兒便可在真實的過程中理解檸檬茶的製作過程。這種「麻煩」的體驗，既能讓幼兒增廣見聞，又能讓他們可以參與其中，刺激大腦的執行功能。

家長是否需要在日常生活中為子女製造很多麻煩呢？其實，只要家長不提供過多的協助，已能令幼兒感到遇上很多麻煩，如穿脫衣服、大小二便、照顧個人物品等，促進他們自己解決困難。



當然，大家不是要完全排斥「方便」，而是要意識到「方便」背後所帶來的副作用。家長在所追求日常生活的效率時間，絕不適宜為求時之方便，無意中剝奪了他們學習及成長的黃金機會！

家長與其事事代勞，不如適當在安全可控的範圍內，爲幼兒製造一些「自行解決困難」的空間，讓幼兒有學習和訓練的機會，這才是教育的重點，幼兒健康成長，才不會為家長日後製造很多管教上的麻煩！