

智慧使用不上癮～

孩子的數位產品使用教育從小做起！



心身醫學科暨精神科主治醫師
陳長聖



在診間，偶爾會聽到下列故事：有父母視網路為洪水猛獸，他們的青少年孩子即使合理使用手機或平板上網休閒娛樂，也會嚴厲斥責，用強硬的手段要求孩子放下手機，卻造成親子的爭執、甚至暴力相向；亦有父母過度擁抱數位科技，在孩子襁褓時期，就給了智慧型手機播放影片作為平日的安撫工具。

人類使用數位產品，不過僅佔漫漫歷史長河的萬分之一，卻已經大幅度改變人類文明的進展。我們的生活已經與科技緊密整合在一起，大多數人幾乎每天都在使用網路獲取新知、社交、處理餐飲、購物、工作、休閒娛樂等等。

然而吾輩的生物演化速度，卻遠不及數位產業改變的速度。已經有一些研究指出：學齡前過早使用智慧型數位產品，會影響兒童的大腦心智發展^{1,2}。對於學齡孩童及青少年，睡前的螢幕時間會抑制褪黑激素釋放，並擾亂睡眠節奏、影響情緒³。

在人體神經發育的早期，孩子正剛學著使用五感探索這個世界，並且與照顧者發展依附關係（成年時重要的心理安全感基礎）。儘早養成健康的數位使用習慣，有助於下一代在未來有智慧的使用數位科技。孩子成長過程中，有一些大方向的建議可以參考⁴：

- 對於兩歲以下的孩子，除了必要時與親友視訊聊天外，應該盡可能限制螢幕使用。
- 對於兩歲到五歲的孩子，可與孩子共同觀看教育、非暴力的幼教媒體，需注意每天不超過一小時的螢幕時間，且應同時協助孩子發展非3C的身心理健康活動。
- 對於學齡孩童，要確保媒體使用不會取代其他重要活動，如睡眠、家庭時間和體育活動。檢查您孩子的媒體使用是否逾越年齡分級，以確保他們的健康和安全。
- 對於青少年，父母可以時常開展關於數位媒體的對話，關心孩子在媒體上學得什麼、認識了誰。

上述是一些大原則，然而我在診間常聽到的故事，是小學生的父母抱怨，在幼兒園之前還比較好管理，但是孩子上小學拿到「自己的」科技產品後，就像脫韁野馬一樣，怎樣規勸都停不下來。

確實在上小學後，因為現代大量線上課程、查找資料的學習需求，針對學齡以上的兒童，一味禁止使用網路或3C並不切實際。在建立孩子規範、與尊重孩子自主性之間取得平衡，有些詳細的專家建議請家長參考看看：

- **睡前一小時停止使用裝置或螢幕**，不要讓你的孩子使用智慧手機等裝置就寢。
- **大人小孩一起執行神聖的無手機時間**，例如晚餐時光。
- **電腦或平板放在公共區域(例如客廳)**，以方便隨時留意孩子使用網路情形，也避免放在臥房內影響睡眠。
- **明文訂定數位產品的使用規則**：孩子並非擁有數位產品的「所有權」，而是「使用權」。家長可以和孩子一起討論制定上



網規則，白紙黑字寫下來，並具體執行。比如說，每日完成應該完成的功課或家事後，孩子徵詢同意後才可使用網路一定的時間；在結束前，家長提前5到10分鐘給予口頭提醒，並且討論未能遵守上網規則的獎懲制度。

- **家長執行規則前後一致**：切忌出爾反爾、或雙親意見矛盾不同，時而緊繃、時而寬鬆，會讓孩子覺得大人講話不算話，未來對家長的建議產生違抗心情。

孩子年紀漸長，自主性也漸漸提高，家長須知，如果用負面的指責去規範孩子的行為，會事倍功半且造成衝突。網路數位科技，滿足了孩子的社交、娛樂、知識獲取、自我實現。只要確保數位產品使用不會取代其他重要活動(如睡眠、家庭時間、運動)，適度讓孩子使用數位產品並不是壞事。

當一個原本不會過分使用網路遊戲娛樂自己的孩子，突然間沈迷於網路娛樂，這是個訊號。孩子的日常生活會不會有可能出了狀況？是學校社交人際出了問題，讓他得用網路來取得社交需求？是壓力太大，讓他得用手遊來舒壓？是上學和生活一點成就感也沒有，讓他得要靠網路遊戲來取得成就？

更嚴重的，或許網路遊戲的大量使用，是冰山一角，真正底下的危機，是孩子已經開始有憂鬱症、焦慮症，或是因為未治療的ADHD(注意力不足過動症)，而將網路遊戲使用放大了。這時候光是訓斥青少年

「不許用」，而忽略心理精神疾病的影響，只會讓孩子精神上持續受苦，覺得「爸媽不了解我」。

探探孩子內在冰山底下的社交需求、成就感、和壓力面，是不是已經失衡了？關懷孩子的其他生活面向，與校園的老師、輔導人員密切合作。如果孩子的情緒和睡眠、飲食，也已經失調了，可以尋找身心科專業人員評估、協助。

我們幫助孩子們駕馭如何使用數位媒體、網際網路，就如同我們教孩子們如何過馬路一樣。我們不能僅僅因為有危險就阻止兒童過馬路，大人的工作是教他們如何安全、負責任地過馬路⁵。平常良好的親子關係至為重要，孩子對家長越信賴、越有機會跟家長交流自己使用數位網路的心得，在孩子遇到人生挫折時，家長也才越有能力伸出援手。



參考資料

1. Lin, Y. H., Lin, S. H., & Gau, S. S. (2022). Screen Timing May Be More Likely Than Screen Time to Be Associated With the Risk of Autism Spectrum Disorder. *JAMA pediatrics*, 176(8), 824-825. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.1516>
2. Associations Between Infant Screen Use, Electroencephalography Markers, and Cognitive Outcomes. *JAMA Pediatr*. 2023;177(3):311-318. doi:10.1001/jamapediatrics.2022.5674
3. Canadian Paediatric Society, Digital Health Task Force, Ottawa, Ontario (2019). Digital media: Promoting healthy screen use in school-aged children and adolescents. *Paediatrics & child health*, 24(6), 402-417. <https://doi.org/10.1093/pch/pxz095>
4. <https://www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/healthy-digital-media-use-habits-for-babies-toddlers-preschoolers.aspx>
5. <https://www.unicef.org/press-releases/done-right-internet-use-among-children-can-increase-learning-opportunities-and-build>



陳長聖醫師 心身醫學科門診時間

上午：週日

下午：週一、週二、週四



▲ 醫師專長與學經歷