

研究指出 12 歲前擁有智慧型手機造成的健康風險

駐洛杉磯辦事處教育組

一項發表於美國小兒科醫學會（AAP）旗下的權威學術期刊《Pediatrics》研究指出，12 歲前擁有智慧手機的兒童，出現憂鬱、肥胖與睡眠不足的風險更高。

研究者以 1 萬 588 名青少年為樣本，比較 12 歲前擁有智慧手機與未擁有的孩子，評估憂鬱、肥胖與睡眠不足的差異。研究同時控制了可能的干擾因素，例如社經背景以及是否擁有其他電子裝置。

研究顯示，12 歲擁有手機的孩子出現憂鬱的機率高約 30%；肥胖的機率高 40%，睡眠不足的機率更高達 62%。此外，孩子越早擁有手機，越可能出現肥胖與睡眠不足。那些在 12 歲沒有手機、但在 13 歲時取得手機的孩子，也比同齡仍未使用手機的青少年更容易出現睡眠不足與心理健康問題。研究並未探討孩子使用手機的方式。

研究人員表示：「這些發現提供了重要且及時的洞見，應能協助照顧者了解青少年使用智慧手機的影響，並有助於推動保護青少年的公共政策發展。」

撰稿人/譯稿人：VANI SANGANERIA

資料來源：2025 年 12 月 03 日 教育資源電子報

<https://edsourcesource.org/updates/study-12-year-olds-with-smartphones-face-higher-risk-of-depression-obesity>