

研究指出:數位設備影響孩童睡眠

駐波士頓辦事處教育組

推動教育科技的教育工作者現在更努力提醒學生和家長，關於可能會干擾學生睡眠的數位設備及「藍光」的影響。英國研究人員最近的分析使大家重新關注這個議題，睡前大量使用行動設備對是孩童和青少年的「重大公共健康問題」。

由於許多學校和學區推行 1 對 1 設備課程，通常讓學生每晚將電子設備帶回家使用，教育工作者正在尋找方式來警告行動設備對睡眠有害。擁有 13,000 名學生的賓州 Downingtown 學區總監 Lawrence J. Mussoline 表示，6 年級學生有 1 對 1 的 iPad 課程，每晚可以把 iPad 帶回家，學校建議學生不要將 iPad 放在臥室，不希望他們在睡前還想使用，iPad 會打開藍光的銀幕。

根據 10 月 31 日 JAMA Pediatrics 期刊網路版所發表的研究報告「可攜式媒體設備銀幕使用和睡眠結果的關連之系統評論和分析」(Association Between Portable Screen-Based Media Device Access or Use and Sleep Outcomes: A Systematic Review and Meta-analysis)，將近 3/4 孩童和 89 % 青少年至少有一個行動設備在睡眠環境中，大多數在睡前使用該設備。

其他 20 項含跨 4 大洲、超過 125,000 名兒童的研究發現，睡前媒體設備使用和睡眠不足、睡眠品質不佳與日間嗜睡間有強烈及一致性的關連。即使睡前沒有使用，使用媒體設備的孩童也有類似的負面影響。

麻州 Burlington 學區助理學監 Patrick Larkin 表示，學區正在思考如何在學校和家裡建立銀幕使用的平衡，學區有 1 對 1 的 iPad 課程，但只有 9-12 年級學生可以將設備帶回家。學校很清楚孩童不應該整天大多數時間在銀幕前，建議父母在遠離睡眠區的地方設立充電站，以確保孩童在睡前拔掉電源。

Mussoline 學監說，在他的學區高中生是 1 對 1 的筆記型電腦，更麻煩是學生將電腦帶到床上。而且學生不是在床上使用學校的設備，大多數都有智慧型手機。

非營利 Common Sense Education 提供學校和學區數位公民課程，以及家長相關資訊。該組織教育內容資深總監 Darri Stephens 表示，學區，尤其是有 1 對 1 設備課程，應該將關於學生睡眠影響的資訊加入數位公民課程和家長培訓。

學校與學區已經注意學生的睡眠，但多是關於學校上課的時間。研究發

現，青少年期間的生理變化需要較長的睡眠和較晚的起床時間。學生、家長和有些研究人員認為青少年的生理讓清晨起床的難度增加，許多學區推動高中延後上學時間。兒童期的睡眠障礙和飲食習慣不佳、久坐行為、肥胖、免疫力差和藥物濫用有相關連。

以往研究是電視、遊戲機和桌上型電腦對於睡眠結果的負面關連，現在主要焦點是藍光發射對人類自然睡眠的負面影響。新的分析側重於「可攜式行動與媒體設備」，如智慧型手機。研究發現，這些設備對健康睡眠產生新挑戰，因為它們是即時、連續心理和生理的刺激與喚醒。

研究也關注學校數位科技增加對孩童睡眠的影響。由於不斷發展的技術及在學校媒體設備取代教科書，銀幕設備的使用增加，教師、醫療健康人員、父母和孩童都必須瞭解設備使用對睡眠的破壞性影響。

資料來源:2016 年 11 月 30 日 教育周刊

