

## 美研究指出適度觀賞有益的電視節目有助幼童認知與社會技巧發展

駐美國代表處教育組

看電視一直被父母或教育學者認為對小孩的身心有不良影響，理由多是因為現在的電視節目充斥著過多的暴力或情色，而且夾雜大量的商業廣告。但是美國本(2013)年於日前一份報導在統整了數份針對學齡前幼童(preschoolers)的收視習慣所做的研究後指出，過度收看電視當然有害幼兒學習，但是適當地收看專門為相當年紀設計的教育性節目，不但能增加孩童的字彙量，增進問題解決的能力，而且可以培養孩子的社交技巧。

這份報導首先披露了美國孩童現今收看電視的情況。跟據研究的數據指出，美國六至十一歲的孩童平均一天看約四小時的電視，而學齡前幼童看得更多，一天約看 4.5 個小時的電視，一個禮拜約 31.5 個小時，相當於瑞典人一周工作的總時數；就算孩子沒有在看電視，他們一天之中也平均有四小時暴露在電視聲音之中。研究也顯示看過多的電視對孩童的飲食習慣有不良影響，就一個美國孩子平均的收視習慣估算，他每年可收看到兩萬支電視廣告，其中兩三分之二是在促銷不健康的食物，因此研究推算，孩子每多看一個小時的電視，就減少 8% 的可能性會每天吃水果，增加 18% 的可能性常吃糖果，並增加 16% 的可能性嗜吃速食。另外，電視節目中的暴力成份也令人擔憂，數據顯示，當美國小孩十八歲時，平均會在電視上看過一萬六千次謀殺情節，相當於一天看到兩件，即使是兒童節目也可能隱藏暴力情節，過度暴露在電視暴力的結果就是，多看一小時的週間 (weekday) 電視，孩子在二十六歲前犯下暴力案件的機率增加了 30% 左右。

但是也有研究發現好的教育性節目對學齡前幼童(約三至五歲)有正面的助益。研究中所舉例的優良教育性節目包含了羅伯先生的鄰居(Mister Roger's Neighborhood)，小小探險家朵拉(Dora the Explorer)和芝麻街(Sesame Street)，研究顯示收看這些節目的幼童比收看其它節目的幼童在未來入學後有更好的學業表現，他們的學業總成績(GPA)較高，閱讀習慣比較好，也更重視學業成就；另外，較常收看這類教育性節目的男孩一直到高中都比其它孩子更溫和，不具

侵略個性(less aggressive)，常收看教育性節目的女孩則較對照組更踴躍參加課外活動(extracurricular activity)。綜合來看，電視有其弊亦有其利，家長若能節制孩童收看電視的時間，且為孩子慎選製作精良的電視節目，那麼電視不失為一種幫助孩子學習的教育利器。

譯稿人:林建好

資料來源:

1. Website of Education News:

<http://www.educationnews.org/parenting/better-tv-better-kids/>

2. Website of Time Magazine:

<http://healthland.time.com/2013/02/18/better-tv-habits-can-lead-to-better-behavior-among-children/>

