美國幼兒使用 3C 產品時間成長 3 倍

駐洛杉磯辦事處教育組

依據美國小兒科學會的建議，18 個月以下的幼兒除使用視訊對話以外，應該避免接觸 3C 產品，而 2 歲到 5 歲間的幼童，每天使用的時間也不該超過 1 小時。然而一份由設於加州的非營利組織 Common Sense Media 訪問 1,400 美國家庭所發布的調查報告顯示，6 年前，美國有 8 歲以下小孩的家庭中，只有 52%擁有智慧手機或平板電腦，但最新的統計顯示比率已上升到 98%，與此同時，幼兒每天接觸這些手持行動通訊產品的時間，也如雲霄飛機一樣急速上升，從 2011 年的每天 5 分鐘，2013 年的 15 分鐘，到 2017 年的 48 分鐘，3C 產品已與電視一樣普及在家庭中了。Common Sense Media 的首席執行官兼創辦人 James Steyer 把這個現象稱之為「從根本上重新定義童年經驗的震盪轉變。」

調查中其他重要的發現如下：

- 幼兒擁有自己的平板設備的比例從 4 年前的 7%增加到 42%，2011 年的統計還不到 1%。
- 2 歲以下嬰兒使用 3C 播放產品的時間，從 2013 年的 58 分鐘下降到 42 分鐘，這個下降趨勢與例如寶貝愛因斯坦等 DVD 類產品的銷售下降一致，也與兒科醫生呼籲對嬰兒使用這類產品應有節制有關。
- 將近一半（49%）的 8 歲以下兒童在睡覺前的一小時內「經常或有時」使用平板設備，專家認為這對睡眠習慣是不利的。
- 42%的家長表示電視在家裡「總是」或「大部分時間」開啟，無論是否在觀看。研究表明，這種所謂的「背景電視」減少了親子互動，反過來會傷害語言發展。

使用行動通訊時間增加是個大轉變，但兒童使用其他媒體的時間則相對無增加，所以總計 8 歲以下兒童一天盯著螢幕的總時間，從 2011 年的 2 小時又 16 分鐘，增加到 2 小時又 19 分鐘，顯然行動通訊佔據大多數時間，大部份都用來在看線上影片，是取代而非額外增加了總使用時間數，而且好消息是家長與幼兒閱讀的時間仍維持一天 30 分鐘。

儘管如此，關注兒童與 3C 產品的研究人員仍然對這些未經世事的兒童腦中從小就充斥著媒體內容感到憂心忡忡，而且這些對父母、教育人員及政策擬定者的意涵又為何，也認為有待分析與研究。Steyer 也同意這樣的看法，他表示這些現象對大腦及社交情緒的發展影響及意涵如何，都還是未知的問號。而美國學校及一般大眾的態度也有許多分歧，美國學校紛紛購買數以百萬的電子產品及上千的數位學習 App，但另一方面醫生警告，父母也擔心使用太多 3C 產品將導致肥胖及焦慮。

此份報告顯示過去研究關注的家庭背景造成的數位落差已不存在，貧富家庭間取得智慧手機的差別不大，反倒是低收入家庭每天讓小孩接觸 3C 產品的時間，幾乎是富有家庭的 2 倍，而這究竟是一種進步或危險？依據專家的看法，這取決於父母與兒童相處時間中，是不是好好示範如何正確使用手提電腦，或者如何蒐尋資料，如何挑選富有教育意涵的 App，或是導引孩童接觸正向訊息的節目。現今的社會結構很難創造家庭共處的時間，而越有社經地位的家長會有比較多的時間及正確的觀念來指導他們的小孩。

譯稿人：藍先茜摘譯

資料來源：2017 年 10 月 19 日，公共電台網站

http://www.npr.org/sections/ed/2017/10/19/558178851/young-children-are-spending-much-more-time-in-front-of-small-screens

Academy for Educational