

研究顯示電子產品影響幼童發展

駐洛杉磯辦事處教育組

根據 CNN 報導，小兒科醫生期刊（JAMA）最近發表的研究顯示，2 至 3 歲幼兒接觸電子螢幕時間過久，直接影響到其 3 至 5 歲的發展，包括溝通、肢體運用、解決問題以及個人社交能力等，而被研究者的發展狀態可以從是否可以堆疊小積木或玩具，這類行為上觀察得出結果。

美國小兒科學會建議 2 至 5 歲學前兒童，每天可以有 1 小時的高素質電子產品內容。加拿大卡加利大學(University of Calgary)的 Sheri Madigan 助理教授是這次研究的第一作者，她表示，調查中的幼兒每天平均使用電子產品 2 至 3 小時，表示大多數幼兒超過了建議使用的時間。Madigan 表示，家長們可以把使用電子產品想像成食用垃圾食物，稍為多出一點沒有關係，但過量則會產生後果。

對於年齡較大的孩子，鼓勵父母為孩子製定個別化的數位媒體使用計畫。美國小兒科學會指出，所有兒童和青少年每天至少需要大約 8 小時的睡眠時間，1 小時的體能鍛鍊和遠離媒體的時間。

2017 年的另一項研究發現，8 歲以下兒童每天使用電子產品時間平均為 2 小時又 19 分鐘。而來自美國國家醫學圖書館（US National Library of Medicine）的研究指出，全美大多數兒童使用電子產品時間是每天 5 至 7 小時，這包括看電視、使用電腦及打電玩等。

Madigan 的研究方式稱為年齡與發展階段問卷調查法，對象包括 2,441 位加拿大的母親及孩童。母親是在 2008 年至 2010 年之間懷孕時開始參加研究計畫，蒐集資料的時間則是介於 2011 年至 2016 年間。參與研究的孩童，在其年齡達到 24 個月、36 個月，以及 60 個月時由母親填寫問卷，答復在周末以及周間，孩子的電子用品使用時間。

研究發現，幼童在 24 個月使用電子產品較多的，在 36 個月的發育表現較差；36 個月時使用時間長的，則會在 60 個月大時表現出發展指數偏低的現象。參與研究的 24 個月、36 個月以及 60 個月幼兒，平均使用時間分別為 2.4 小時、3.6 小時及 1.6 小時。

雖然研究人員沒有使用數據化分析，但據研究人員表示，本研究首次提供了使用電子產品時間與幼兒發育表現之間的定向關聯的證據，表明兩者之間有「穩定的關聯性」。

但這項研究有其侷限性，包括許多數據是由母親自行填報，而且設備可能會隨著時間的推移而迅速發展，影響使用電子產品的時間。另外，研究是從幼童 24 個月開始評估，如果從 12 個月或 18 個月開始記錄，會有更多的數據。

Madigan 強調，目前只能說明兩者之間有關聯，但是還無法說明因果關係。對於這項研究，牛津大學的助理教授 Andrew Przybylski 指出，研究進行相當嚴謹，但觀察到的使用螢幕時間增加影響發育結果的變異性約在 0.36% 和 0.64% 之間，這表示 99% 以上的幼兒發展與電子產品使用時間長短無關聯，要是據此建議家長限制使用時間將能改善兒童發育，就言過其實。

愛荷華大學心理學教授 Douglas Gentile 也同意這項研究頗為重要，但他認為，有許多因素可以解釋使用電子產品時間長短會影響幼童發展。他指出，電子產品減少了睡眠時間，也減少了父母為孩子閱讀的時間，後者是孩子正向發育成果，包括智商，的強烈預測因素。

美國小兒科學會提供給家庭關於使用電子產品的指南，對於 18 至 24 個月以下的幼兒建議是不要使用，除非是視訊通話。

Gentile 教授表示，「好消息是父母可以控制螢幕使用時間。」在其他研究中，我們發現，當父母限制使用時間以及觀賞內容，是各年齡層兒童健康和成長指標的有力保護因素。

譯稿人：沈茹逸

資料來源：2019 年 1 月 28 日，CNN.com

<https://edition.cnn.com/2019/01/28/health/screen-time-child-development-study/index.html>