

學童濫用電子產品，法國學者警告恐致學力下降

駐法國代表處教育組

根據一份關於使用電子產品的調查，2015 年全法國 6 至 17 歲的青少年，每天平均花 4 小時 11 分鐘在電子產品上，只有約 6% 至 10% 的青少年免於其害。同時美國一份調查也顯示，三歲幼童每日花在電子產品上的時間長達 3 小時，8 至 12 歲與 13 至 18 歲的青少年使用該產品的時間更分別長達 4 小時 40 分鐘與 6 小時 40 分鐘。為此，法國《世界報 (Le Monde)》訪問了任職於國家科學研究中心 (CNRS) 的神經科學家德沐傑 (Michel Desmurget)，後者長期關注青少年使用電子產品的議題，並於今年將其結論付梓。他認為，不論是電動遊戲或其他活動，只要涉及電子產品的使用，便須注意其對學童睡眠、注意力與智力發展的影響。

學童嚴重濫用電子產品，已成公共衛生危機

德沐傑表示，六歲之前是兒童神經發育的黃金期，因此若每日使用電子產品超過 15 分鐘，便會影響腦力發展。六歲之後，只要內容適當且不影響作息時間，每天應可以用電子產品約 30 分鐘至 1 小時；但數據顯示，青少年使用該產品的時間遠超過這個標準。德沐傑發現，由於神經無法承受電子產品長時間的刺激，且現在網路內容充滿腥羶色與毒品的資訊，濫用該產品除導致青少年注意力下滑，同時也提高焦慮症、憂鬱症與自殺的機率。此外，青少年玩手機不只會導致睡覺時間向後延，更因螢幕發出的光線刺激大腦而難以入眠。

其次，使用電子產品多了，與其他人言語交流的機會便減少：一份針對 18 個月嬰兒腦力發展的研究顯示，每在電子產品上多花半小時，幼兒產生語言能力遲緩的機率便增加 2.5 倍。德沐傑表示，使用電子產品愈多，寫作與閱讀的時間也同樣減少，因此對後兩者的能力培養有負面影響。他更援引台灣於 2015 年修訂《兒童及少年福利與權益保障法》的經驗，作為法國未來立法的借鏡：根據該法，讓兩歲以下幼童時用電子產品，或讓未成年人(2-18 歲)使用超過 30 分鐘、未使其休息者，皆受罰鍰。德沐傑表示，他自 2011 年後便主張青少年濫用電子產品已達到造成公共衛生危機的程度，國家應強勢介入。

為防濫用，電子產品進入校園尚需考量

近年來，法國有不少公立學校推廣使用電子產品作為教學工具。德沐傑認為，以之完成作業、學習寫程式、看教科書等，似無疑問，但紙質書本還是有助於增進學習效率。一方面，根據「國際學生能力評量計劃」(PISA)的研究，學生改用電子產品學習後，成績顯著降低；另一方面，師生間的教學相長，總是優於機器。此外，若全面推廣電子產品學習無疑會擴大不同家庭背景學生之間的學力差距。

儘管已有相當多的研究報告顯示使用智慧型手機及社群媒體對於孩童及青少年身心發展有負面影響，但若完全禁止中學一年級(sixième)至高中一年級(seconde)的學生使用手機，則可能造成青少年社會邊緣化，於此，德沐傑建議父母還是應該適度減少子女使用電子數位產品的頻率，並使用非智慧型手機。

譯稿人：駐法國代表處教育組

資料來源：2019年10月23日，法國《世界報》

