

孩子 3C 成癮怎麼辦？ 專家建議培養「多面向」運動習慣

2024-10-27 19:18 聯合報／ 記者林則澄／台北即時報導

時下 3C 產品氾濫，對兒童與青少年的腦部發育、日常行為影響深遠，台北市立聯合醫院仁愛院區精神科醫師李宛臻表示，青少年螢幕使用時間在新冠疫情期間是高峰。有研究指出，家長發現孩子數位成癮後，在學校表現或創造力下降、攻擊行為等情況。台北教育大學特殊教育學系系主任詹元碩建議，可培養兒童以運動為核心，結合藝文、遊戲等多面向的活動，還能改善焦慮、抑鬱，並提高抗壓性。

李宛臻今天在台灣小兒神經醫學會舉辦的第 4 屆兒童發展學術研討會上指出，螢幕使用時間在新冠疫情肆虐全球時再被民眾注意，此前是平均每天 162 分鐘，後來卻增加到 246 分鐘，其中又以 12 歲至 18 歲的青少年最為顯著，也將常聽到家長訴苦「孩子線上上課後就回不去了」。

有國衛院研究指出，台灣人的螢幕使用時間高峰點落在 2022 年，也就是爆發疫情三級警戒的隔一年，2023 年至今年則呈現下降，但在網路成癮、霸凌、18 禁，及青少年憂鬱、自傷等問題卻在上升。

她指出，也有國內外研究佐證兒童有過長的螢幕使用時間，可能造成大腦語言發展遲緩、影響飲食行為造成疾患，如看電視、電影時會不自覺搭配零食，因此吃下過多高熱量食物，若為青少年則可能因為追求容貌過度節食，尤以少女最為顯著。

除了影響睡眠品質，李宛臻表示，過長的螢幕使用時間，對健康則造成影響，包括偏頭痛、體脂率上升、增加憂鬱感、焦慮感及難集中注意力等。

兒童與青少年數位成癮將對腦部發育、日常生活行為產生影響，有研究指出，家長對兒童 3C 成癮的看法包括學校表現或創造力下降、語言使用不當、攻擊行為、其他活動拖延、自我隔離、與家人溝通不良等。詹元碩對此指出以「運動」為核心解決成癮的方式，除了運動本身，還可結合藝術、故事、話劇、科技，或讓動物參與其中，都有不錯的成效。

他說，運動對 3C 成癮的成效包括提升大腦神經適應調節、活化大腦功能連結等，從而改善獎勵、執行、決策機制，而且隨著運動強度增加，從原先的瘦素水平改善，到 BMI、血壓、體脂百分比與炎症顯著下降，而若結合藝文活動，如博物館、美術館，就能減少數位設備的依賴，提高抗壓性、減少攻擊行為。

詹元碩表示，不論單人、雙人、團隊運動，均可改善孤獨感、焦慮感、抑鬱感、人際敏感度，其中團隊運動最佳，而若動物參與其中，如有研究針對參與馬術輔助學習課程的 11 歲至 15 歲青少年測試，讓他們完成包括照顧、餵食、騎乘等內容後，發現可改善思考、注意力及違規等行為問題，或將運動結合敘事治療、物理治療、認知行為治療、家庭治療、正念治療等，也有不錯的結果。

不過他也提到，時下民眾離不開數位生活，因此無法避免兒童接觸 3C 產品，但「打不贏，就加入」，若讓體感遊戲、應用程式、資訊網站等科技素材結合運動，設計成如遊樂場的跳舞機、太鼓達人等活動，邊跑邊跳邊闖關的過程中，透過活動量達到相應目標。

針對日常生活常被課業追著跑的兒童或青少年，詹元碩建議，盡可能把握校內的早自習、課間休息，或下課時用約 1 小時至 1 小時 30 分鐘進行運動。他也說，家長也可適時透過有趣或有親友陪伴的誘因，培養孩子從小運動的習慣，醫師更可從旁擔任告知者的角色，「很多家長不一定聽老師的話，但會聽醫師的話。」

李宛臻說，參照國內外研究提出的 3C 使用指引，包括 2 歲前除了視訊聊天等，勿接觸 3C 螢幕，到了 2 到 5 歲睡前勿接觸螢幕、每天小於 1 小時，若為 5 歲以上勿超過 2 小時，家人並要持續控制使用時間，評估有無影響家庭活動、睡眠、飲食行為，更可適度安排家庭活動、促進溝通交流，取代螢幕使用時間。