

支持孩子的心理健康： 13 至 17 歲青少年螢幕使用建議

Supporting your Child's Mental Wellness: Screen Use for Youth aged 13–17



這是一個新興的研究領域。
不過，我們已知使用螢幕同時存在益處與風險。¹

¹ (加拿大兒科學會 (Canadian Pediatric Society), 2019 年)

使用螢幕的潛在益處包括：

減輕孤獨感、創造學習機會、促進自我表達及公民參與¹

促進社交互動，這對於少數群體的青少年（如 LGBTQIA2S+ 族群）尤其重要²

使用螢幕對身心健康造成的風險包括：

進行社會比較、取代其他活動、干擾注意力和學習¹

睡眠中斷、過度使用和不當使用、影響視力健康，以及遭遇性剝削與性虐待²

每天使用螢幕多長時間算過量？

根據《加拿大 24 小時健康行為指引》的建議，孩童每天的娛樂螢幕時間應少於 2 小時

(不包含與課業相關的使用時間)

然而，螢幕時間的品質和時長同樣重要，而且每位孩子都是獨特的，使用螢幕所帶來的益處與風險也會因人而異。

遵循「4C原則」，以有實證基礎的建議管理孩子的螢幕使用時間^{1,3}：

³ (美國兒科學會 (American Association of Pediatrics), 2024 年)

1) 溝通 (Communicate)——定期與孩子進行開放式溝通，以了解他們使用科技的情況。

- 以開放、好奇的態度與孩子討論他們使用科技的習慣。聆聽孩子的想法，並可以詢問孩子：「我知道 _____ (應用程式／遊戲) 對你來說很重要。我想了解一下你覺得 _____ (應用程式／遊戲) 使用起來感覺怎麼樣？」
- 如果您的孩子有使用社群媒體，可以和他們談談系統可能會推薦不當內容，或是這些內容可能會出現在他們的動態牆中。協助孩子辨識不實或充滿惡意的影片，以及過度理想化的身體意象。讓孩子知道，若他們在網路上看到或遇到任何負面或不當的內容，都可以放心與您討論。
- 當孩子因社交上的小挫折而感到苦惱時，請耐心傾聽並給予支持。關心孩子在網路上和現實生活中與同儕互動的感受。他們是否感到安全？是否覺得有被支持？

2) 內容 (Content)——使用螢幕時，應優先選擇具教育性、能主動參與或具社交互動的活動，而非被動觀看或缺乏互動的內容。

- 您可以參考如常識媒體 (Common Sense Media) 或 Plugged-In 等網站的評論，並根據孩子的成熟度挑選合適的節目、遊戲和電影。您可以讓這個年齡層的孩子參與節目挑選的過程。
- 與孩子一起觀看節目和電影。這些內容可作為開啟對話的契機，例如：討論物質使用、身體意象、戀愛關係或其他較具挑戰性的議題。



3) 冷靜 (Calm)——請想想：您的孩子通常是如何平復情緒或進入睡眠的？

- 由於電子產品和電玩遊戲容易分散注意力，許多青少年表示他們會用這些方式來逃避負面情緒。鼓勵孩子嘗試**其他健康的情緒調節方式**（例如向信任的親友傾訴、做身心放鬆練習、深呼吸、散步、創作藝術或音樂、與寵物玩耍）。
- 協助孩子在睡前至少1小時收起所有電子產品，以幫助他們放鬆身心並順利入睡。

4) 挤佔 (Crowding Out)——與其只著重於「減少螢幕時間」，不妨思考全家可以「重新加入」哪些活動。

- 詢問孩子：「花在媒體上的時間，會讓你錯過哪些原本可以做的事情？」
- 與孩子討論如何平衡螢幕使用時間，確保有足夠的時間睡覺、閱讀、繪畫、完成作業等等。家長可以以身作則，例如在睡前、用餐時間、寫作業時或坐車途中放下手機——並依據家庭媒體使用計劃選擇最合適的時段。



制定家庭媒體使用計劃

我們鼓勵家長和監護人根據孩子的個別需求，**量身打造家庭媒體使用計劃**。在孩子年幼時期就建立螢幕使用規範，會比長大後再限制來得容易。

協助孩子學習控制手機使用時間的策略

關閉通知功能，並為特定應用程式設定使用時間限制

將應用程式移至主畫面的第 2 頁或第 3 頁，或考慮直接從手機上刪除不必要的應用程式

晚上可將手機切換為灰階模式

制定家規：所有家庭成員晚上統一將手機放在臥室外充電

與孩子討論應用程式公司常用的延長使用時間策略

留意孩子是否有不當使用媒體的現象，如無法自我控制、影響人際關係，或頻繁引發爭執的狀況

在制定家庭媒體使用計劃時，也可以考慮使用家長監護功能，其最終目標是讓孩子隨著年齡增長，逐漸學會自行管理螢幕使用的界線。

螢幕時間會影響孩子的視力健康。鼓勵他們經常眨眼、將螢幕與臉部保持一個手臂的距離、定時休息並多到戶外活動。