

支持孩子的心理健康： 5 至 12 歲兒童螢幕使用建議

Supporting your Child's Mental Wellness: Screen Use for Children aged 5–12



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¹：

✓ 促進社交連結與友誼建立、增進自我表達能力與創造力發展

✓ 創造學習機會、促進認知及社交能力發展

使用螢幕的風險包括¹：

✓ 引發行為與品行問題、對學習與學業表現造成負面影響

✓ 對心理健康產生不良影響、睡眠時間與品質下降、視力健康受影響，以及體能活動量減少

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「4 C 原則」，以有實證基礎的建議管理孩子的螢幕使用時間¹²：

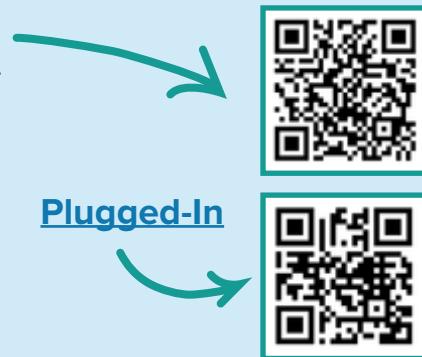
² (美國兒科學會 (American Association of Pediatrics), 2024年)

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。可以詢問孩子：「你喜歡這個節目／應用程式／遊戲的哪些部分？」或「你看完／用完／玩完之後感覺怎麼樣？」
- 讓孩子知道，若他們在網路上看到任何負面或令人不舒服的內容，都可以放心與您討論。如果孩子已有手機並開始與朋友傳訊，請主動關心他們的互動情形。
- 當孩子使用螢幕時，家長應盡可能陪伴在側，與孩子一同觀看並討論內容。

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內容。

- 協助孩子挑選符合其發展階段的內容，並教導他們辨識不當的內容或行為。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。



3) 冷靜 (Calm)——您的孩子是如何平復情緒或入睡的？

- 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。教導孩子一些幫助大腦放鬆的技巧，例如深呼吸或聆聽輕柔音樂。
- 當孩子感到無聊時，與其讓他們觀看螢幕，不妨嘗試帶他們到戶外玩耍、做些創意活動，或一起玩遊戲。

4) 擠佔 (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、到戶外活動、繪畫、與朋友互動或一同參與體育活動。家長可以以身作則，例如在睡前、用餐時間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

我們鼓勵家長和照顧者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。