

3C 使用對兒童及青少年的影響

撰寫者：小兒科張淳翔醫師

<負面影響>

身處在數位時代中，網路造成兒童及青少年的五個主要負面影響。(註 1)

1. 網路成癮

WHO 把網路遊戲成癮列為正式的診斷，而診斷的標準如下：

- (1)失控的症狀
- (2)日常生活功能受影響
- (3)持續一年的狀態

據國家衛生研究院群體健康科學研究所林煜軒醫師研究指出，台灣青少年網路遊戲成癮，盛行率約為 3.1%。

2. 不當內容

網路世界充滿誘惑，不管是金錢、暴力、色情，對於還在探索自我和探索世界的青少年來說，心智尚未成熟，很容易被操控，比如震驚社會的台版 N 號房事件。

3. 肥胖

長時間的螢幕時間，會壓縮到兒童青少年的運動時間，衛福部建議青少年一天要做一小時中等費力的運動，然而，鮮少有人能達標，英國的研究指出，英國只有 9.7% 的 14 歲兒童能做到，而超過四分之三的青年每天花費超過兩小時在 3C 螢幕上。

4. 視力危害

衛生福利部國民健康署每 5 年都會進行「兒童青少年視力監測調查」，但最近幾年的數據與 2000 年相比，近視率均增加，認為和 3C 使用有一定程度的關係，國中近視突破 8 成，且有 1/3 近視超過 500 度，屬於高度近視。(註 2)

5. 其他身心影響

因網路社交產生的焦慮，甚至影響身心狀況的狀態稱為「社群恐慌」(Fear of Missing Out, 簡稱FoMO)，2022年兒盟研究指出，有86.9%兒少曾有其中一項社群恐慌狀況。(註3)

<正面影響>

水能載舟，亦能覆舟，3C使用雖然有以上負面影響，但不可諱言，使用得宜，網路能縮減城鄉差距，讓孩子更有自主能力，更有宏觀的世界觀。

1. 自主性

孩子們能自由選擇難易程度，含有興趣的課題。現在不少現在課程學習，許多孩子都能用自己的步調，超前學習，或是重複播放自己聽不懂的內容。

2. 價錢低廉

兒童及青少年能運用網路，取得知識，現在有許多免費的線上課程提供學習，連youtube也有許多達人教學。

3. 世界觀

兒童在網路世界能一秒知千里，甚至能交到多外國的朋友，對於外文學習更有動力，了解國外的文化。

<結論>

如何正確使用，才是真正的重點，身處在數位世界的爸媽，更應要擔起責任，並非一昧的禁止，而是與孩子們一起討論一天使用的時間，與如何判斷網路資訊的真偽，一起培養出孩子們的”數位韌性”，才是解決之道。

以下分享”養出內心強大的孩子”書中所介紹的科技十誡(註4)

(1)陪孩子一起擬定計畫，而不是父母訂規矩

(2)吃飯不用手機

(3)就寢過後不用手機

(4)與幼兒示範如何使用電話求助

-
- (5) 家族旅行時，讓孩子自己制定手機使用規範
 - (6) 家長以身作則
 - (7) 與孩子討論 數位足跡
 - (8) 家長解釋網路霸凌
 - (9) 教導孩子不可隨意透漏個人資訊
 - (10) 8 歲以前需要家長管控，8 歲以後開始練習自我控制。

Reference

1. 朱崇信《跟孩子一起闖關網路世界前，先認識數位科技的機會和風險》
2. 衛生福利部國民健康署
3. 2022 臺灣兒少網路社交行為暨社群恐慌(FoMO)現象調查
4. Esther wojcicki《養出內心強大的孩子》