

2020  
版本



# 家庭數位健康 指南

---

家長須了解關於  
媒體及孩子的重要知識

---



Boston Children's Hospital

Where the world comes for answers



波士頓兒童醫院 (© Boston Children's Hospital )2020版權所有

關於使用權限，請聯絡Center on Media and Child Health

300 Longwood Avenue

Mailstop: CMCHBCH3186

Boston, MA 02115

[cmch@childrens.harvard.edu](mailto:cmch@childrens.harvard.edu)

617-355-5420

波士頓兒童醫院媒體與兒童健康中心(Center on Media and Child Health)是一個教育機構，旨在提供經過完善研究的健康資訊。本指南中包含的所有資訊僅用於教育目的。有關特定的醫療建議，診斷和治療，請諮詢您的醫療保健提供者。

您可透過<https://cmch.tv/familydigitalwellness>獲得參考資源

---

# 目 錄

緒論	頁1
嬰兒與學步兒	頁3
學齡前兒童	頁10
學齡兒童	頁17
前青春期	頁24
青少年	頁31
致謝	頁38



# 在瞬息萬變的世界 教養孩子

教養孩子是我們生活中一個重要且具有挑戰性的角色—而現在這項任務比以往任何時候都更加艱困。當今的兒童成長於一個科技日新月異的世界，這使得許多父母希望了解兒童使用螢幕媒體的優點和缺點。隨著這樣的關注，許多關於使用螢幕媒體效果的建議接踵而來，但這些有關孩童如何最佳使用螢幕媒體的指引，卻常有著不同或不一致的訊息。許多家長對於如何將媒體和科技融入生活感到焦慮、懷疑，甚至內疚，在意想不到的新冠病毒大流行期間，這些擔憂也增加了。

受新冠病毒影響的國家，其所實施的大隔離突然將超過90%的家庭限制在自家中。家長現在必須在家工作，同時還要監督孩子的遠程學習。無論喜歡與否，整個家庭越來越常使用互動式媒體來完成眾多任務，而這些任務過去通常不需要科技就能很好地完成。現在，一些正常情況下的螢幕媒體使用“提示”可能必須改變：全家一同用餐時不使用螢幕媒體工具的作法，可能改變為和遠方的家人透過視訊聊天分享用餐經驗。這使得先前認為在用餐時使用螢幕媒體工具容易分散自身對旁人的注意，轉變為使用螢幕媒體來讓大家聚集在餐桌前。在這個孩子們無法相聚玩樂的時刻，家長事先幫孩子安排好舒適的生活常規，以及在螢幕媒體使用上建立清楚、一致的開始與(特別是)結束時間，將使得本來

可能被視為問題行為的活動，例如玩線上遊戲，成為一個重要的社交-情緒學習機會。對孩子而言，現今也是另一個機會，讓他們學習不再將使用螢幕媒體工具視為默認的生活方式，能擁抱無聊並進而將創意大鳴大放。

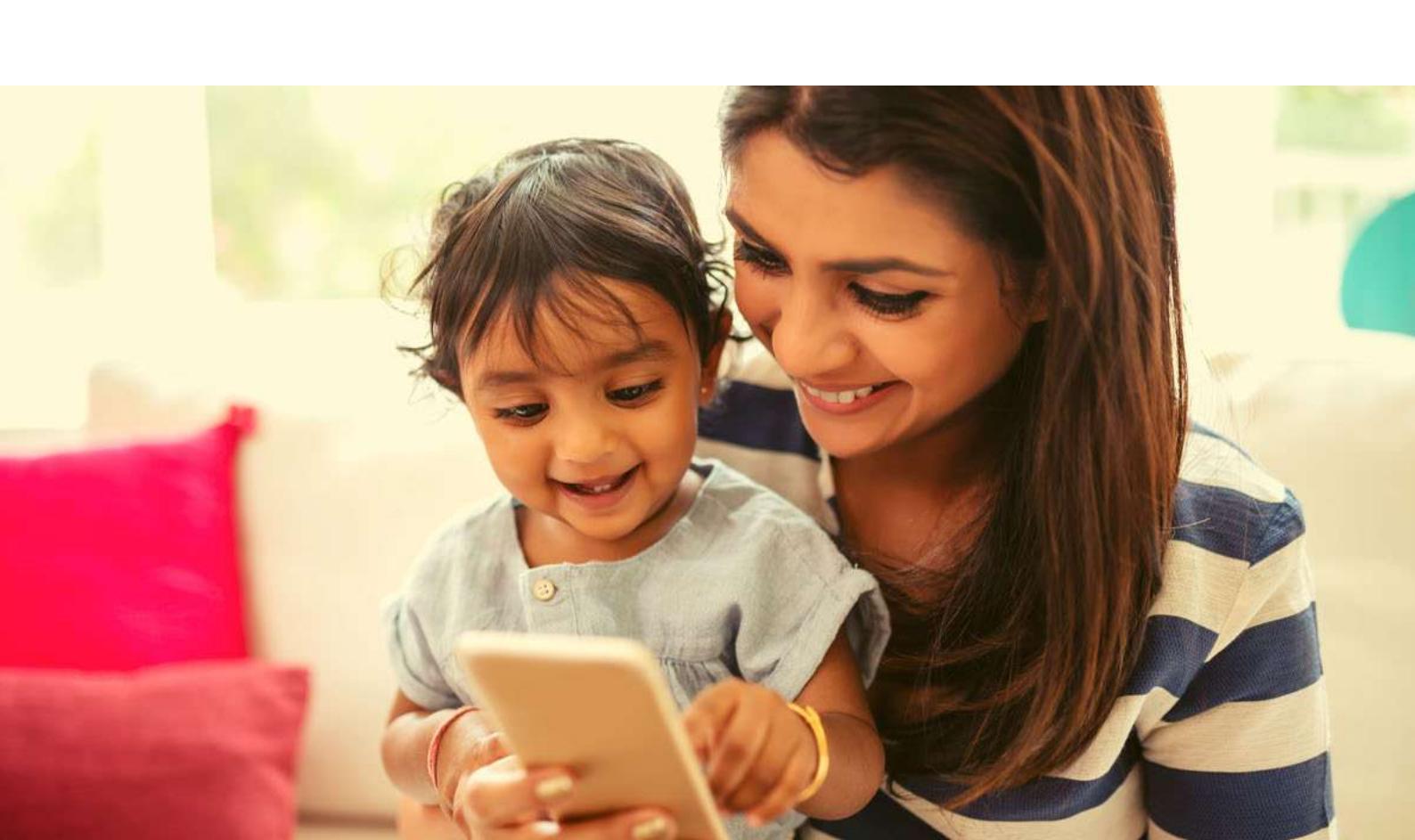
本指南基於世界各地的科學研究，提供您如何在今日的數位環境中養育出快樂、健康的孩子，教養指南的範圍包含蹣跚學步的幼兒直到青少年。本指南的重點在於為當前和未來的挑戰提供基本原理，簡要概述處於每個發展階段的兒童，其媒體使用將如何被激發，以及這樣的媒體使用將如何影響兒童的成長。

本指南採取實用的、簡潔的“提示”來論述與健康相關的媒體使用主題，以幫助您認識需關注的領域、減少您的擔憂，並優化您孩子的福祉。在每一個發展階段，媒體醫師(Mediatrician)將回答一個與現今教養最相關的問題，例如，“我該甚麼時候給孩子手機？”或者“我如何才能將手機等媒體移出孩子的臥室？”為了幫助您面對家中棘手的問題，我們採用與孩子對談的方式作為起頭，藉以讓您避免親子衝突，充分的討論問題，並支持您的孩子邁向成功。

我們的育兒教養永遠不會是完美的，但我們可以使用本指南所提供的科學與訊息不斷的讓教養更臻完善。當您使用這本以科學為基礎的訊息、建議與技巧，將能使您成為權威、自信和無罪感的父母並能養育出健康、快樂與善良的孩子。

~麥可里奇醫師、公共衛生碩士(Michael Rich, MD, MPH)  
媒體與兒童健康中心

里奇醫師是美國波士頓兒童醫院媒體與兒童健康中心的創辦人與主任，他同時也被稱為媒體醫師。



# 嬰兒與學步兒

## 從出生到兩歲

您需要知道哪些關於螢幕媒體使用與孩子健康的相關知識呢？

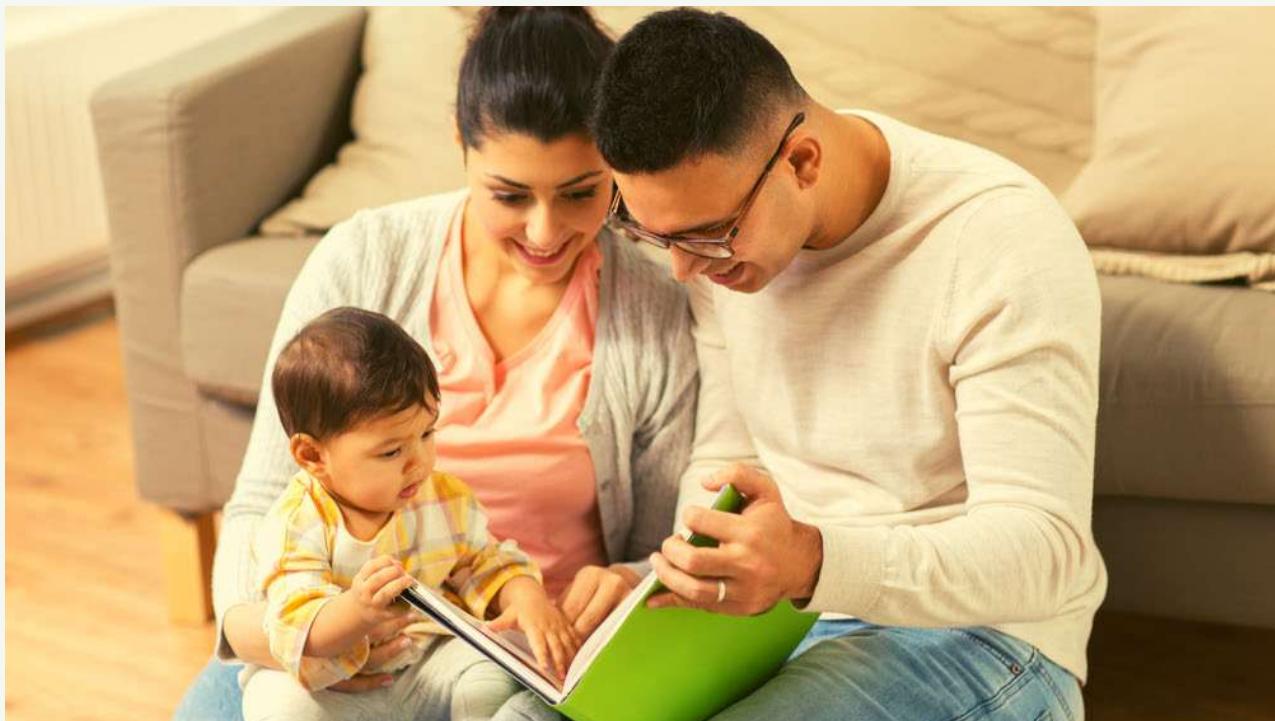
嬰兒在出生的第一年就開始迅速地發展，並不斷地從周遭的人事物學習。正是在這個發展階段，孩子開始第一次嶄露微笑、牙牙學語、蹣跚地踏出第一步，以及說出第一句話。隨著眾多的大腦連結發展，父母若能與嬰兒交談、提供充滿愛的環境，鼓勵探索並允許孩子學習是非常重要的。雖然現在有很多針對幼兒的電腦程式或應用程式，但很少是基於科學而開發的。因此，父母選擇具有研究支持、能讓孩子感興趣，並且能健康使用的媒體便至關重要。



供您參考：美國兒科學會(American Academy of Pediatrics, AAP)建議18個月以下的幼兒避免使用視訊聊天外的螢幕媒體，並建議養育學步兒的父母要選擇教育性的媒體節目，且父母需跟孩子一起觀看，以幫助孩子瞭解所看的內容。

# 科學說...

....無論從電視到平板電腦，媒體都是強大的工具，兒童如何使用媒體將會影響他們的健康與成長



情緒和身體發展、語言能力、睡眠一上  
述這些都是養育嬰幼兒的父母所關注的。  
別擔心，我們在此為您提供協助！

您可使用本指南學習當今父母最關注的  
媒體-健康相關議題。我們提供了基於  
科學、實用且簡單的技巧，以幫助您和  
您的寶寶明智地使用媒體與促進健康。

## 睡眠

**提示：**創造一個安靜、無媒體設備的  
環境供孩子休息，這可以幫助您的嬰  
兒或學步兒獲得他們所需要的優質睡  
眠。為了減少睡眠干擾，請在孩子小  
睡或睡眠之前關閉影像、聲音設備，  
以及明亮的螢幕。

**科學說：**每天使用螢幕，例如使用平  
板電腦或手機，將導致您的學步兒熬  
夜、延遲入睡時間，並失去總體睡眠  
時間。

### 螢幕使用時間

**提示：**根據您孩子的內在節奏與注意力時間來安排媒體使用時間。跟您的嬰兒或學步兒一起使用螢幕媒體，並仔細的看顧他們。當您發現孩子的注意力渙散時—就是您要將活動轉換到非螢幕活動的時候了。

**科學說：**使用螢幕會剝奪嬰兒與學步兒探索世界的寶貴時間，而這樣的探索將有助於孩子的發展。父母可以與嬰兒一起使用媒體，向孩子解釋當下正發生甚麼事情，並幫助孩子從經驗中學習。

### 家長的媒體使用

**提示：**放下手機，和您的孩子一起在操場上玩。當您環境中監控孩子玩耍時，請全神貫注，不要受到媒體或螢幕干擾。

**科學說：**一邊看著孩子玩耍，一邊因使用手機或其他媒體而分心的父母，將會錯失和孩子玩樂與互動的重要機會。

### 音樂

**提示：**為您的嬰兒或學步兒撥放輕柔或舒緩的音樂。唱兒歌和搖籃曲也是幫助孩子學習辨別不同聲音的好方法。

**科學說：**聽音樂有助於促進學步兒的大腦發展，以及增進他們聽、辨識和使用不能聲音的能力。確保音樂不要太大聲，以免對孩子的聽力造成潛在的損傷。



2017年，美國兩歲以下的兒童平均使用螢幕媒體將近一個半小時。

## 嬰兒與學步兒

### 教育科技

**提示：**參考信譽良好的教育機構與育兒網站的推薦和評論，選擇最適合您孩子的年齡和發展階段的影片、遊戲和應用程式。

**科學說：**儘管許多影片、應用程式和遊戲被標記為對嬰幼兒具有教育意義，但很少研究支持這樣的說法。雖然學步兒可以從高品質的媒體中學習，但嬰兒的大腦發展尚缺乏理解螢幕內容意義的能力。

### 監控使用

**提示：**使用密碼保護您的設備，並事先熟悉您向學步兒展示的應用程式。

**科學說：**當您的孩子使用設備時，自動撥放的廣告和影片會不時彈出。盡可能和您的孩子一同使用媒體。

### 視訊聊天

**提示：**將視訊聊天視為您的學步兒和家人與朋友聯繫的機會。

**科學說：**學步兒可以從即時互動視訊聊天中學習。這種雙向交流比僅僅看著螢幕的被動單向互動更有助於發展和提升兒童的語言能力。當兒童和現實中認識的人透過視訊互動時，如和祖父母聊天，學步兒可以學習集中注意力，意識到在螢幕上有個真實的人在跟他們互動。您可鼓勵和孩子互動的聊天對象直接與孩子交談、唱歌，或者重複動作（例如拍手），並讓您的學步兒模仿這些動作。



根據2019年的一項調查，兩歲以下的兒童有9%每天使用行動裝置。

### 觀看的內容

**提示：**當您的嬰兒或學步兒在場時，最好的做法是您不要因為螢幕而分心。當孩子在您身邊，請只觀看不恐怖的，適合家庭觀看的節目。孩子對您情緒非常敏感，當您感到難過或害怕時，他們會跟著您的情緒起伏。

**科學說：**嬰兒會注意到您情緒變化，當您難過時他們也會跟著難過，並將這樣的感覺和當時環境中的事物連結起來。暴風雨或者動物可能會嚇到學步兒，而父母可能並不認為這些東西會嚇到孩子。當您和您的學步兒一起觀看媒體時，請關注孩子的感受，安撫他們並保證他們是安全的。如果您的寶寶因為電影或節目而感到害怕與不安，請把媒體關掉。

### 閱讀

**提示：**每天抱著您的嬰兒或學步兒，閱讀給他們聽。您可以指著圖片，並將圖片與單字匹配，或發出動物的聲音，並向孩子解釋他們正在看到或聽到的內容。如果從平板電腦等設備進行閱讀，請避免使用點擊的功能，因為點擊功能可能會剝奪孩子跟隨故事進展的能力。

**科學說：**閱讀給您的孩子聽可以幫助他們發展語言能力與理解這個世界。在閱讀時抱抱孩子，可以幫助他們將閱讀與幸福連結，並加強您與寶寶的情感連結。

### 您知道嗎？



#### 您使用螢幕媒體的方式也很重要！

父母耗費在螢幕媒體的時間(包括使用智慧型手機和看影片)會影響孩子使用螢幕媒體的時間，而這樣的影響從孩子很小的時候就開始了。經常使用大量螢幕媒體的父母，將此種重度使用媒體的行為示範成可接受的行為，這對年幼的孩子傳達一個訊息，即是這樣的重度使用是正常的，這會導致孩子後續的媒體使用問題。



#### 您可以自行創建媒體使用計畫！

美國兒科學會提供一個方便的工具，可幫助您為您的孩子建立日常媒體使用計畫。它可以幫助您的家庭平衡媒體使用時間和其他活動的時間！利用以下的網址制定您的家庭媒體使用計畫吧：

<https://healthychildren.org/english/media>



# 請 教 媒體醫師™

關於學步兒，父母最常詢問的是

## 我應該何時，以及如何跟我的學步兒介紹螢幕媒體呢？

研究顯示，24個月大的學步兒正處於能有效從螢幕學習的風口浪尖上，所以正是介紹螢幕媒體給孩子的好時機。以下的秘訣有助於您入門：

**秘訣1：選擇適合學步兒的內容。**閱讀節目或應用程式的說明、評論，並儘可能的和您的學步兒一同觀看或玩耍，以確保內容適合孩子。

**秘訣2：匹配孩子的注意力時間。**當要跟孩子分享螢幕媒體時，選擇一個遊戲或節目段落，且該遊戲或節目的時間長度跟您的學步兒閱讀一本書或玩玩具的時間長度差不多。

**秘訣3：選擇一天中可以成功運作的時間。**確保螢幕使用時間適合您學步兒的生活常規。例如，既然在睡前使用媒體會破壞睡眠，那就將螢幕使用時間移到孩子午覺起床後。

**秘訣4：將螢幕使用時間視為眾多體驗中的一種。**像介紹新事物一樣的介紹螢幕媒體給您的孩子，而不是將其視為一種特殊的對待或獨特的風險，將螢幕使用時間視為生活中的正常部分—當作是您學步兒一天生活中的另一項活動即可。

# 破冰方法

當您發現您和您的伴侶，或孩子的另一個照顧者無法達成共識，可以透過以下方式開始對話：

如果您發現：

祖父(母)在顧您的孩子時，一直  
使用手機。

每當您的孩子鬧脾氣時，保母就  
將他們放在平板電腦或電視前，  
以讓孩子冷靜下來。

您的伴侶在照顧孩子時，同時觀  
看恐怖電影或玩激烈的遊戲。

可以這樣說：

“我注意到您在顧寶寶遊戲時似乎同  
時有很多事情需要處理，我可以幫忙  
甚麼嗎？這樣您可以盡情地跟他們一  
起玩。”

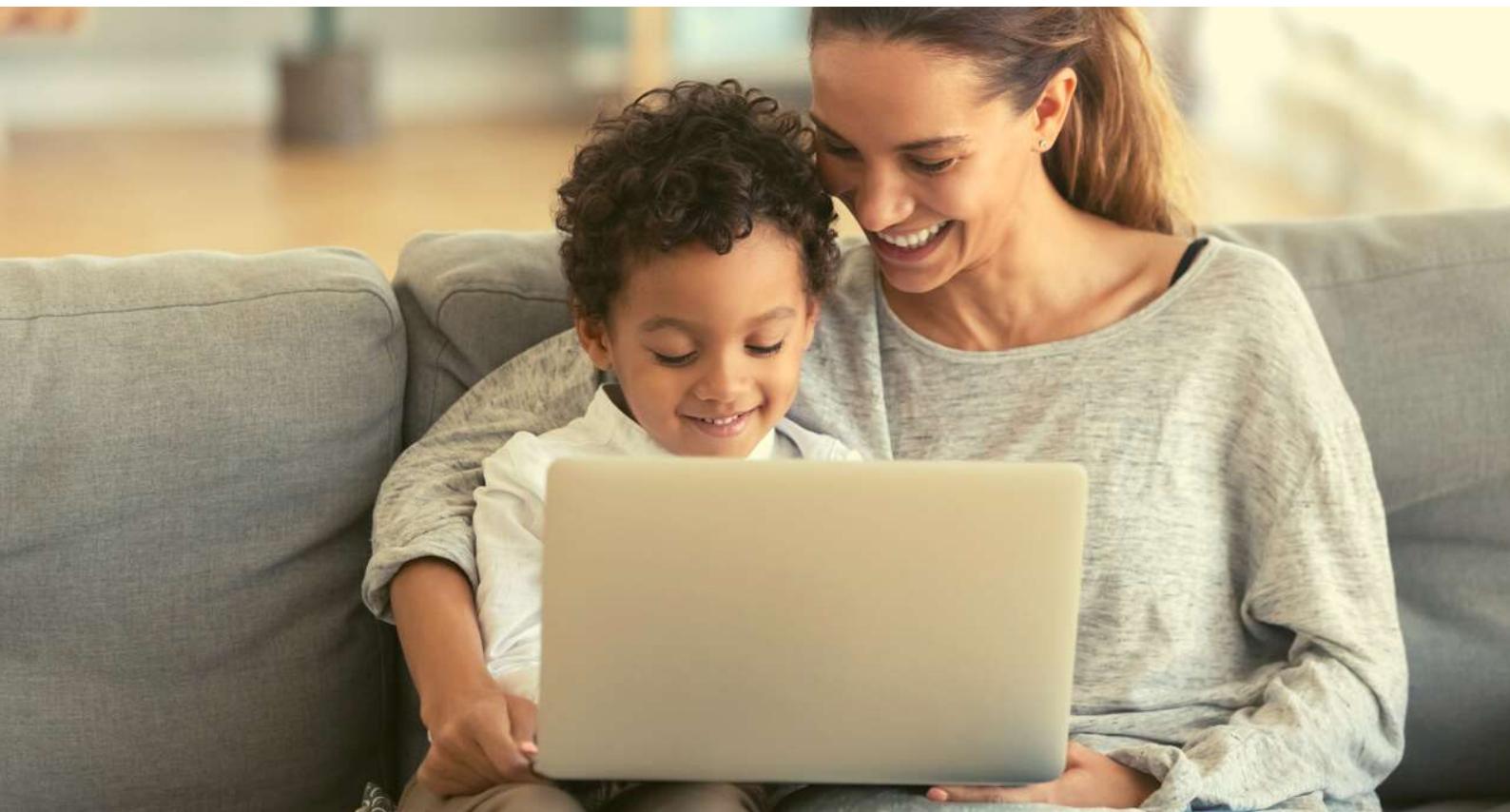
“當寶寶不開心的時候，有一些好的  
方法可以安撫他們...”

“我們的寶寶能很好地掌握我們的情  
緒，所以我們跟寶寶在一起的時候，  
要確保我們所觀看的東西不會讓我們  
或寶寶感到不舒服。”



何時跟您幼小的孩子聊聊

嬰兒和學步兒正快速地發展他們的語言能  
力。您可以藉由指出事物和說明事物的名  
稱來幫助他們學習新單詞。當你越常跟孩子  
說話，孩子將學習與理解更多的語言。



# 學齡前兒童

## 3到5歲

您需要知道哪些關於螢幕媒體使用與孩子健康的相關知識呢？

學齡前兒童對周圍的世界充滿好奇，並且有動力透過遊戲進行探索與學習。他們變得更加獨立，並對親近家人外的兒童和成人感興趣。學齡前兒童與家人、其他人，和周遭環境的互動將有助於塑造他們的人格，以及他們對世界的看法。這個年齡段的孩子正快速的發展語言、認知和社交技巧。媒體能夠成為幫助學齡前兒童發展這些技能的絕佳工具，但前提是父母需要協助兒童平衡媒體使用，並幫忙設定適合每個孩子的媒體使用期望。



供您參考：儘管許多教育性電視節目與應用程式已經被深入研究，並且確實可以幫助學齡前兒童學習，但請家長留意有關電視節目、應用程式，和其他媒體的“教育性”營銷聲明，因為這些營銷聲明通常不受管制且沒有研究支持。

# 科學說...

...無論從電視到平板電腦，媒體都是強大的工具，兒童如何使用媒體將會影響他們的健康與成長



遊戲、設定限制、社交技能—上述這些都是養育學齡前兒童的父母所關注的。別擔心，我們在此為您提供協助！

您可使用本指南學習當今父母最關注的媒體-健康相關議題。我們提供了基於科學、實用且簡單的技巧，以幫助您和您的學齡前孩子明智地使用媒體與促進健康。

## 運動技能

**提示：**將螢幕設備放下，帶您的孩子散步、到操場玩，或者幫助他們學騎自行車或三輪車。

**科學說：**雖然使用智慧手機或平板電腦能幫助您的孩子發展精細動作運動技能，例如寫字，但是使用螢幕通常無法提供學齡前兒童發展跑步、平衡和協調等粗大動作運動技能的機會。

### 注意力

**提示：**當孩子玩耍時，不要讓電視或影片成為孩子的環境背景。當您的學齡前兒童正使用媒體，請幫助他們一次專注一件事情，並避免孩子被媒體設備呈現的其他事物或周圍的其他事物分散注意力。

**科學說：**增加的螢幕時間，包括將電視作為環境背景，與學齡前兒童的注意力問題有關，並會讓孩子成為注意力不足/過動症(Attention-deficit/hyperactivity disorder, ADHD)的高風險群。

### 睡眠

**提示：**建立午睡與夜間睡覺的常規，這可以幫助您的孩子準備休息。在就寢前一個小時關閉所有的螢幕媒體。在孩子入睡前，您可以念書或講故事給他們聽。

**科學說：**在晚上睡前或午睡前使用螢幕媒體會使孩子興奮，使得他們難以入睡。電視和其他螢幕媒體發出的“藍光”會干擾您孩子的自然睡眠周期，讓孩子們難以入睡和自然地醒來。

### 飲食

**提示：**當孩子吃飯和吃零食時將螢幕媒體關掉。盡可能不要讓孩子接觸到宣傳糖果、加糖早餐食物，或其他不健康食物的影片、應用程式和遊戲。

**科學說：**孩子吃飯時使用螢幕媒體，與不良飲食習慣、沒有螢幕媒體就不能進食、肥胖等問題有所關聯。營養價值低但熱量高的零食和加工食品廣告，也會影響孩子養成不健康的飲食方式。



2017年，兩歲到四歲的學齡前兒童每天在媒體上耗費的時間超過兩個半小時。

### 設定限制

**提示：**為學齡前兒童的螢幕媒體使用設定清楚、一致和實際的期望。將螢幕媒體使用融入到豐富多樣的生活體驗中。避免一直將媒體使用當作讓孩子平靜的方法，或者將其作為良好行為的獎勵。  
**科學說：**將螢幕媒體使用作為獎勵孩子的方法，將會讓孩子認為螢幕媒體是個獎賞，而不是工具。使用螢幕媒體來安撫鬧脾氣的孩子，將會讓孩子學到鬧脾氣能讓他們使用螢幕媒體。

### 遊戲

**提示：**讓孩子有時間在室內與室外玩耍。讓孩子選擇如何玩，可以的話，跟您的孩子一起玩。

**科學說：**遊戲是學齡前兒童健康發展的重要部分。跟您的孩子一起玩，並讓孩子指導遊戲，可提升孩子的記憶力。

### 家長對設備的管控

**提示：**家長可使用密碼來保護設備，並將訪問權限限制為僅能使用您預先批准的應用程式，以防止學齡前兒童訪問不適當的內容。啟用安全搜尋功能，並盡可能地禁用廣告。在您的智慧手機上，把您孩子的網站連結放在桌面，並將所有孩子使用的應用程式整理在一個文件夾中，這樣他們就可以輕鬆找到自己喜歡的網路活動和內容。

**科學說：**採用密碼保護設備和限制學齡前兒童的訪問權限，可以確保孩子不會暴露於可能讓他們感到恐懼或困惑的內容。家長公開且誠實的向孩子說明為何使用管控將使家長管控達到最佳效果，也能建立家長和孩子的信任與溝通。



和您的幼兒一起使用媒體(也稱為共同參與)，可以幫助父母對孩子的媒體與科技使用作出負責任的選擇。

### 共同參與

**提示：**家長積極地和學齡前兒童一起使用媒體。家長可指出螢幕中不同的物品，詢問孩子發生了甚麼事情。當孩子有效地和媒體互動時，給予讚美與鼓勵，並抱抱您的孩子。

**科學說：**當父母和孩子一同使用媒體並和孩子互動時，可提供孩子重要的語言、情感和生理支持。父母的引導有助於孩子享受媒體使用並學得更多。

### 閱讀

**提示：**讓閱讀成為您學齡前兒童的日常活動，並讓孩子自己選擇感興趣的故事，無論是到圖書館搜尋或從網路找電子書都可以。

**科學說：**喜歡閱讀的孩子往往會讀更多的書，這讓他們成為較佳的閱讀者。有閱讀習慣的學齡前兒童對上學的準備度較高，具備較佳的的讀寫能力和語言技能，例如拚寫和理解能力。

### 社交技巧

**提示：**為孩子選擇他們喜歡的電視節目，將有助於他們的學習。家長預先觀看電視節目或電影，可以幫助您決定這些內容能否對您的孩子成長產生積極的影響。

**科學說：**為學齡前兒童精心設計的節目可以提高他們的社交技巧、利社會行為、語言能力，和批判性思維。

### 您知道嗎？



### 您使用螢幕媒體的方式也很重要！

父母耗費在螢幕媒體的時間（包括使用智慧型手機和看影片）會影響孩子使用螢幕媒體的時間。耗費大量時間在螢幕媒體的父母更有可能為他們的孩子訂定寬鬆的規則，也較不在意孩子耗費在螢幕媒體的時長。



### 您可以自行創建媒體使用計畫！

美國兒科學會提供一個方便的工具，可幫助您為您的孩子建立日常媒體使用計畫。它可以幫助您的家庭平衡媒體使用時間和其他活動的時間！利用以下的網址制定您的家庭媒體使用計畫吧：

<https://healthychildren.org/english/media>



# 請 教 媒體醫師<sup>TM</sup>

關於學齡前兒童，父母最常詢問的是

## 我要如何避免將媒體變成孩子的“禁果”？

將螢幕使用時間變成孩子好行為的獎賞，或將其移除來作為孩子不良行為的處罰，都會讓您的孩子對媒體更加渴求，孩子會將媒體視為一種特殊的事物，而不是將媒體看成是生活的一部分。以下的秘訣，可避免將媒體變成孩子的禁果。

**秘訣1：教導您的孩子媒體是個工具。**當你選擇使用一個媒體工具時，跟孩子說明這個媒體能完成的任務，不管是能幫助孩子學習、溝通或者只是提供娛樂。

**秘訣2：幫助您的孩子學會自我調節。**設定媒體使用期望，並跟孩子解釋為何這些設定是重要的，並且執行它們。採用明確的停止時間來安排孩子的媒體使用，這能幫助孩子學習如何自行計畫與平衡媒體使用。

**秘訣3：為您的孩子示範健康的媒體使用行為。**家長要以身作則，向孩子示範有目的地使用媒體的最佳方式，以及當要做其他事情時，示範將媒體擱到一邊。

**秘訣4：和您的孩子一起制定使用準則和期望。**因為孩子會成長、生活與需求會改變、科技與應用程式會變化，因此家長需要定期檢視設定的標準。

# 破冰方法

當您發現有些狀況需要關注，以下是開展對話的方法：

如果：

當您和孩子正在看電視撥放的節目，而您發現這是個討論與學習的好機會…

可以這樣說：

“剛剛在電視上發生的事情真的很有趣。那讓你感覺如何？如果你在那種情況下會怎麼做？”

您的孩子抱著平板電腦不放，長時間地玩線上遊戲…

“那個遊戲看起來很好玩，但我想我們可以到外面玩另一個有趣的遊戲。你完成現在正在玩的遊戲關卡後，然後我們一起到室外玩。”

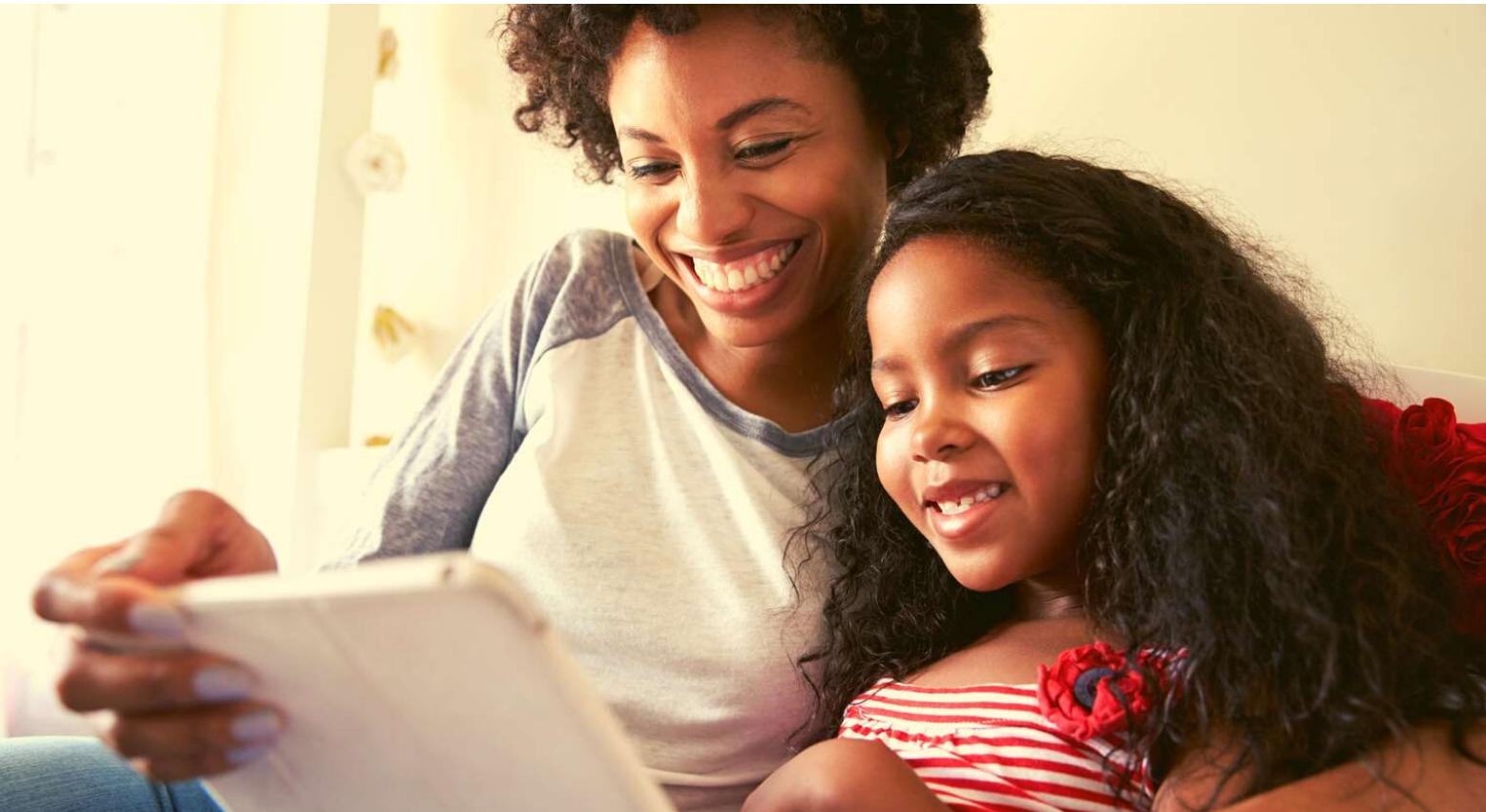
差不多一個小時後您的孩子就該就寢了，但他們還在看電視…

“快到睡覺時間了！我們再看個段落就關電視，這樣才有時間刷牙跟準備上床睡覺。你可以挑一本書，這樣我們可以在熄燈前一起閱讀。”



## 何時跟您的學齡前兒童聊聊

當您和您的孩子都心情愉快（雙方不感到生氣或受傷），而且彼此願意聆聽時，就是開展對話的好時機。請清楚表達您的意思，鼓勵您的孩子輪流交談和傾聽，並給予孩子充分的關注。讓孩子知道您愛他們，並且重視他們所說的話。



# 學齡兒童

## 6到10歲

您需要知道哪些關於螢幕媒體使用與孩子健康的相關知識呢？

六到十歲的孩子正透過學校、嗜好、朋友和家人來學習如何適應這個世界。隨著這個年齡段的孩子逐漸成長且變得更加獨立，他們開始選擇自己喜歡的媒體類型，包括電動玩具、設備、電視節目和書籍。意即，父母在幫助孩子選擇媒體時將扮演關鍵的角色，包括孩子使用、觀看、玩耍，與媒體互動，以及如何互動。雖然鼓勵孩子獨立和賦予他們決策權很重要，父母仍需要陪伴孩子以幫助他們專注在學校工作、平衡他們的活動，和監控他們在網路上所做的事情。



供您參考：儘管法律要求多數的社群媒體和線上遊戲服務使用者必須年滿13歲，但年幼的孩子常會藉由創建帳戶和個人資料來違反上述的規則，以讓他們能使用這些為較年長使用者所設計的社交工具和娛樂活動。

# 科學說...

...無論從電視到平板電腦，媒體都是強大的工具，兒童如何使用媒體將會影響他們的健康與成長



學習、睡眠、網路霸凌—上述這些都是養育學齡兒童的父母所關注的。別擔心，這裡提供簡單的處理方法！

您可使用本指南學習當今父母最關注的媒體-健康相關議題。我們提供了基於科學、實用且簡單的技巧，以幫助您和您的學齡兒童明智地使用媒體與促進健康。

## 教育性應用程式

**提示：**請您孩子的老師推薦有助於孩子在家學習的網站、軟體，或者教育性應用程式。

**科學說：**許多孩子可以藉由使用精心設計且讓他們感覺好玩又刺激的教育性電動玩具、應用程式，和其他線上程式來學習特定的技能和主題。

### 家庭作業

**提示：**在家中設置一個“公共”空間，例如餐桌，這樣孩子可以在您的附近做學校功課，以幫助他們保持專注和完成任務。

**科學說：**孩子經常“媒體多工(同時使用多種媒體)”，或者同時使用多種設備，例如一邊做作業一邊看影片。儘管孩子認為自己在更短的時間內完成更多的事情，但實際上他們花費更多的時間來完成家庭作業，他們做作業時會犯更多的錯誤，而且他們無法保留所學的知識。



### 主動投入

**提示：**為孩子選擇適合他們年齡的平台，並跟孩子一起創建帳戶。登入這些帳戶以查看您孩子的使用情況，和孩子討論他們在平台上聯繫的對象，以及他們對每個所使用的應用程式或帳戶設定的喜好。

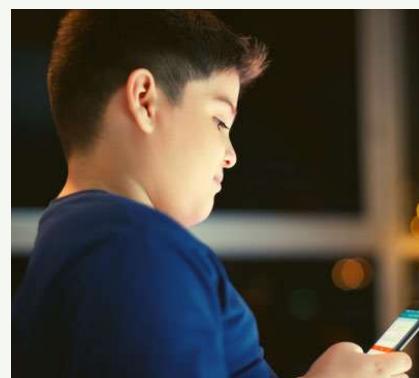
**科學說：**互動式媒體可以幫助孩子建立和維持友誼，並結識不同種族、宗教，和性別認同的人。和您的孩子討論他們在線上互動的情況，保持開放的溝通並讓孩子知道您會陪伴他們。



### 用餐時不使用媒體

**提示：**每天至少要有一餐是沒有螢幕媒體陪伴的，這意味著餐桌上沒有電話或平板電腦，背景環境中也沒有電視開著。運用這段時間和家人一同聊天，每個人聊聊自己的近況。

**科學說：**家中每天有一頓大家坐下好好吃飯的時光，是保護您家人心理健康和生理營養的最重要策略。使用螢幕媒體會讓孩子和大人分散對彼此社交和情緒生活的注意，也會分散對自身飢餓感和飽足感的訊號。一邊吃一邊看著螢幕媒體的行為，跟肥胖和其他與營養有關的疾病有所關聯。



2019年，美國53%的  
11歲兒童擁有自己的智  
慧型手機。

### 兒童不宜的媒體內容

**提示：**在您允許孩子使用電動玩具或觀看節目前，您可事先閱讀評論、評價，或觀看有關該遊戲與節目的預告。確保您對孩子將從這些媒體學到的東西感到安心。

**科學說：**孩子觀看暴力、性愛電視節目或玩成人電動玩具，可能會被上述的內容所影響。這可能包括認為暴力是解決問題的一種好方法，物質濫用(使用毒品、菸、酒)很有趣，或者隨意性行為很普遍且沒有後果。

### 恐怖的媒體內容

**提示：**如果您的孩子對他們在網路上或電視上看到的內容感到害怕或困惑，請安慰他們，讓他們知道他們會沒事的，並提醒他們您會一直在他們身邊。

**科學說：**恐怖的新聞、電影和網路圖片可能會嚇到孩子，並導致他們過度擔心自身的安危和他人的福祉。

### 網路霸凌

**提示：**注意您的孩子可能是網路霸凌受害者的跡象，例如，當您經過時孩子會藏起他們的電話，對上學失去興趣，看起來很難過，對家人與朋友退縮。詢問您的孩子他們在網路上看到的事情，跟孩子談談他們的朋友，並教育孩子如何在網路上與生活中都展現友善。許多學校有反霸凌的政策，您也可以向孩子的學校諮詢他們可協助的地方。

**科學說：**被網路霸凌的孩子(霸凌者經由文字、遊戲或應用程式)是罹患憂鬱、焦慮，甚至自殺的高風險群。網路霸凌會導致學校學習和行為問題，例如成績變差和表現不佳。網路霸凌的負向影響比傳統的霸凌更嚴重，而且此負向影響可持續到成年。



小學三年級的孩子若遭遇網路霸凌，將導致自尊問題與憂鬱。

### 睡眠

**提示：**家長要維持與堅持孩子的就寢時間，包括讓孩子在就寢時間至少一小時前停止使用所有的螢幕媒體。

**科學說：**睡前使用螢幕媒體，例如玩電動玩具或看電視，可能會使孩子興奮，並讓他們更難以入睡。電視和其他螢幕媒體發出的“藍光”會干擾人體的自然睡眠周期，導致您的孩子睡眠不足，並難以按時起床。

### 廣告

**提示：**向孩子說明廣告都是針對他們設計，目的是刺激他們的購買慾。當您的孩子要求他們在有趣的廣告中看到的糖果和零食時，跟孩子談談他們喜歡廣告中的哪些部分，並向孩子解釋這些食物都只是“偶而才吃的零食”。

**科學說：**針對兒童的不健康食品與零食的廣告，都是宣傳含有高脂肪、高糖和高熱量的食物。教育您的孩子批判地思考他們看到的廣告內容，將有助於他們了解廣告的目的。

### 健康的體重

**提示：**帶孩子去公園、組織一個運動隊伍，或者來個室內舞會，讓您的孩子可以投入玩樂。

**科學說：**長時間呆在螢幕前的孩子其過重或肥胖的風險更高。

### 您知道嗎？



### 您使用螢幕媒體的方式也很重要！

父母耗費在螢幕媒體的時間（包括使用智慧型手機和看影片）會影響孩子使用螢幕媒體的時間。自身使用許多螢幕媒體的父母，更有可能訂定不一致的家規，而這樣的家規會被孩子忽視，而導致家庭衝突。



### 您可以自行創建媒體使用計畫！

美國兒科學會提供一個方便的工具，可幫助您為您的孩子建立日常媒體使用計畫。它可以幫助您的家庭平衡媒體使用時間和其他活動的時間！利用以下的網址制定您的家庭媒體使用計畫吧：

<https://healthychildren.org/english/media>



# 請教 媒體醫師<sup>TM</sup>

關於學齡兒童，父母最常詢問的是  
**當我的孩子不停地向我要手機時，我該怎麼辦？**

何時該給孩子手機並沒有一個標準的年紀。相反的，請考慮您孩子的成熟度，以及孩子是否需要手機。當您的孩子跟您要求手機時，不要馬上說不一相反的，讓他們參與決策。跟您的孩子談以下內容：

- 問您的孩子“你要怎麼使用你的手機？你一天將如何使用手機？”，然後傾聽孩子並討論他們的回答。這可以幫助您決定孩子是否已經準備好使用手機。如果孩子還沒有準備好，跟孩子討論他們可以採取甚麼步驟，來向您證明他們在未來可以負責任地使用手機。
- 說明手機的價格(手機並不便宜！)，跟孩子討論他們可存下自己的零用錢來買(或幫忙買)手機的可能性，以及用零用錢來支付電信費用。
- 當孩子確實需要且準備好使用手機，跟孩子一起制定明確的手機使用規則：可以用手機做甚麼事？不可以用手機做甚麼事？何時使用？在甚麼地方使用？如果把手機弄丟了會有甚麼後果？當孩子參與和認同規則，他們就更可能會遵守。請先考慮使用掀蓋手機。對兒童來說，大多數的智慧型手機功能包含眾多的娛樂用途。

# 破冰方法

當您發現有些狀況需要關注，以下是開展對話的方法：

## 如果您發現：

您的孩子正興高采樂地玩著您  
認為很暴力的電動玩具...

孩子看到您走近時很快地藏起自  
己的手機，並且看起來刻意跟你  
疏遠或顯得很難過...

您的孩子看過颱風摧毀人們房屋  
的新聞後似乎真的很擔心...

## 可以這樣說：

“我真的不喜歡暴力，你在玩什麼遊  
戲？看來這是你喜歡的一你告訴我這  
遊戲要怎麼玩，同時我們來聊聊。”

“你看起來有些難過。放下手機，休  
息一下吧！我們來談談並看看有甚麼  
方法可以讓你感覺好一些。”

“颱風看起來很可怕喔。即使颱風來  
了我也會一直在你身邊。我們來多了解  
颱風，並且想看看颱風來了可以  
怎麼做來保持安全。”

## 何時跟您的孩子聊聊

當您和您的孩子都心情愉快（雙方不感到生氣或  
受傷），而且彼此願意聆聽時，就是開展對話的  
好時機。可以試看看在車上或用餐時跟孩子聊聊  
，給予孩子充分的關注。讓孩子知道您愛他們，  
會陪著他們，並且重視他們所說的話。





# 前青春期

## 11到13歲

您需要知道哪些關於螢幕媒體使用與前青春期孩子健康的相關知識呢？

11至13歲的兒童正處於青春期的初期，因此，他們開始對學校和學習有不同的想法，並更加看重他們的友誼。前青春期的孩子越來越獨立，也更關心旁人如何看待他們。您的前青春期孩子將開始顯現對不同類型媒體的偏好，包括他們的朋友所喜歡的媒體。儘管有這些變化，父母還是必須繼續參與孩子的活動，知道這些前青春期孩子使用的媒體，持續與孩子談話並監控孩子的上網帳戶與設備。



供您參考：在這個階段，孩子開始發展邏輯思維、推理和判斷力。即使青少年前期的孩子能夠更好的做出合理決定，但當面對媒體使用的抉擇時，他們仍常常會被自己的情緒所左右，並且需要父母的引導。

# 科學說...

...無論從電視到平板電腦，媒體都是強大的工具，兒童如何使用媒體將會影響他們的健康與成長



睡眠、社群媒體、網路霸凌—上述這些是養育前青春期孩子的父母所關注的。別擔心，這裡提供簡單的處理方法！

您可使用本指南學習當今父母最關注的媒體-健康相關議題。我們提供了基於科學、實用且簡單的技巧，以幫助您和您的前青春期孩子明智地使用媒體與促進健康。

## 學習

**提示：**了解孩子就讀學校提供的線上學習課程，或學校教師推薦的線上學習課程，以幫助您的前青春期孩子可在家學習。

**科學說：**一些學校教師將線上學習視為幫助前青春期學生獲得訊息、提供新學習方式，與增加學習參與度的方法。許多前青春期孩子發現線上學習很有趣、令人愉快且有效。

### 家長以身作則

**提示：**想想您自身的媒體使用情況，並確認自己正在為您的前青春期孩子示範您希望他們使用媒體的方法。騰出時間，避免媒體設備的干擾，好好的跟您的孩子談談，包括用餐時間也是如此，並確認您自己也遵守媒體使用的家規。

**科學說：**半數的青少年和75%的父母在彼此交談時感到對方分心。儘管您的孩子已經越來越獨立，並且似乎對您的螢幕媒體使用不感興趣，但他們仍會被您的媒體使用習慣所影響。

### 身體意象

**提示：**積極主動地傾聽您的孩子，並表明您關心他們對青春期的感受與身體正在發生的變化。與您的孩子談談社群媒體和其他媒體上的圖片，因為這些圖片經常傳達不切實際的理想身材，幫助您的孩子了解這些圖片常常經過數位修圖或加了濾鏡，使得圖中的人們看起來比實際上更“漂亮”。

**科學說：**前青春期的孩子通常從網路或其他媒體獲得大量的訊息，但是，關於身材“應該”如何以及該如何做來“改善”身材的訊息有真有假。某些身材的樣貌被理想化，但現實中人們的身材是多樣的。許多網路紅人(網紅)和網站傳遞出讓青少年覺得自己不夠好的訊息，並鼓勵孩子減肥或增加肌肉，卻損害了孩子的身心健康。



競爭型遊戲的使用增加和前青春期孩子的學業成績不佳與利社會行為減少有關。

### 網路霸凌

**提示：**與您的前青春期孩子開誠布公，且真誠地談談他們在網路上看到的內容，以及在網路做的事情。如果孩子或他們的朋友遭到網路霸凌，您要具體的詢問，並讓您的孩子知道您會一直在他們身邊。

**科學說：**儘管前青春期的孩子會擔心他們使用網路的權利被剝奪，但許多被網路霸凌的孩子發現，若有人願意聽他們說，他們會感覺更安全，並且減輕網路霸凌的負向心理影響。

### 獨立

**提示：**和您的孩子協調出一個有效、平衡和負責任的媒體使用實際目標。

**科學說：**當父母支持前青春期孩子的獨立與自我調節時，孩子會更負責任地或適度地使用螢幕媒體。父母可協助前青春期孩子安排使用遊戲、影片和社群媒體的開始與結束時間。

### 心理健康

**提示：**幫助您前青春期的孩子平衡他們的螢幕媒體使用與其他活動時間。跟您年紀較長的前青春期孩子一起設定社群媒體帳戶、知道孩子的帳戶密碼、訂定基本的使用規則，並讓孩子知道您會不定期的監控他們的帳戶使用。另外，常常和孩子討論他們在社群媒體上看到甚麼、誰在跟他們互動，以及使用社群媒體給他們的感受為何？

**科學說：**大量使用螢幕媒體與憂鬱的高風險有關。尤其過度使用社群媒體，可預測前青春期孩子的焦慮、憂鬱和恐慌症狀；然而，適度使用社群媒體的孩子，他們的心理健康比沒有使用的孩子要好。若前青春期孩子的父母也能建立與遵循有關使用社群媒體的時間規範，這些孩子的心理健康也較佳。



根據2019年的一項調查，前青春期孩子一天花在社群媒體的時間將近六個小時。

### 暴力媒體

**提示：**限制您的前青春期孩子暴露於暴力電動玩具或電影。讓孩子知道暴力行為會帶來痛苦，以避免孩子對暴力行為的敏感度降低。跟孩子集思廣益以非暴力方式解決問題的方法。

**科學說：**觀看暴力電影會降低人們對暴力的敏感度，認為暴力是正常的或可接受的行為。玩暴力電動玩具跟攻擊性思考與行為有所關聯，並和較差的成績、較少的利社會行為、較多的焦慮與憂鬱有關。

### 睡眠

**提示：**幫助您的前青春期孩子在就寢時間至少一小時前停止使用螢幕媒體。請勿使用手機設定鬧鐘。在孩子的臥室外設立手機充電處，這樣他們就可以避免“錯失恐懼(fear of missing out, FOMO)”。讓您的孩子告訴他們的朋友他們晚上將會離線無法使用網路。

**科學說：**若前青春期孩子的臥室有手機，他們會睡得較少，且睡眠品質較差。手機的警報與提示音會中斷睡眠周期，而睡眠周期對於將短期記憶移轉到大腦學習中心是非常重要的。刺激性的媒體內容和螢幕的藍光會干擾人體的自然睡眠周期。

### 音樂

**提示：**了解您的孩子喜歡的音樂以及他們為何喜歡，可強化您跟孩子的連結。

**科學說：**音樂對前青春期孩子的情緒管理、友誼建立和認同發展特別重要且具有意義。

### 您知道嗎？



### 您使用螢幕媒體的方式也很重要！

父母耗費在螢幕媒體的時間(包括使用智慧型手機和看影片)會影響孩子使用螢幕媒體的時間，而這樣的影響從孩子很小的時候就開始了。經常使用大量螢幕媒體的父母，正將這樣的行為形塑為成人的行為，並向前青春期孩子傳達一個訊息，即是這樣的使用方式是正常的，這可能會在往後導致孩子媒體使用上的問題。



### 您可以自行創建媒體使用計畫！

美國兒科學會提供一個方便的工具，可幫助您為您的孩子建立日常媒體使用計畫。它可以幫助您的家庭平衡媒體使用時間和其他活動的時間！利用以下的網址制定您的家庭媒體使用計畫吧：

<https://healthychildren.org/english/media>



# 請 教 媒體醫師™

關於前青春期孩子，父母最常詢問的是

**我如何將筆記型電腦、智慧型手機與平板電腦移出孩子的臥房？**

處理前青春期孩子行為的關鍵不是將其視為警察行動或處罰（即使他們可能會這麼想），而是以協同問題解決的方式處理。跟孩子一同坐下來談談，讓他們知道您已經了解將媒體放在臥室對年輕人的生活將會有所影響—例如造成較少的睡眠與較差的睡眠品質，而這會對學校工作、精力水平、身心健康產生連鎖反應—同時也讓他們知道您願意一起找出解決這些問題的方法。

以下的方法可讓您積極支持您的孩子過渡到無媒體設備的臥室。例如，讓他們使用鬧鐘而非使用手機預設晨起的時間，並且在家中的公共場所（例如餐桌）設置做家庭作業的區域，以利您可以就近幫助他們。

儘管剛開始的過渡期會很困難，但請記住，作為父母，您的工作不是要不惜一切代價讓孩子開心或者當孩子最好的朋友，而是在健康的範圍內，愛孩子，提供指導與保護孩子。

# 破冰方法

當您發現有些狀況需要關注，以下是開展對話的方法：

## 如果您發現：

您的前青春期孩子使用螢幕媒體用得太晚了，以至於他在白天精神不佳...

您孩子的飲食習慣發生重大的變化，他們似乎對外表非常地在意...

您13歲的孩子對於使用跟朋友相同的社群媒體非常感興趣...

## 可以這樣說：

“你這幾天看來真的很累。我們來談談你睡前的活動，以及我們如何重新安排你的螢幕媒體使用時間，這樣你才能獲得有品質的睡眠。”

“我很擔心你是否攝取所需的營養。我們仔細看看你吃的食物，並確保這些食物可以讓你健康且體態良好。”

“看來你很想使用與設定社群媒體帳戶，讓我們來了解一下這個社群媒體，以及一起訂定一些基本的使用規則，然後我們再一起創建你的帳戶。”

## 何時跟您的前青春期孩子聊聊

當您和您的孩子都心情愉快（雙方不感到生氣或受傷），而且彼此願意聆聽時，就是開展對話的好時機。可以試看看在車上或用餐時跟孩子聊聊，給予您的前青春期孩子充分的關注。讓孩子知道您愛他們，會陪著他們，並且重視他們所說的話。





# 青少年

## 13到18歲

您需要知道哪些關於螢幕媒體使用與您青少年孩子健康的相關知識呢？

13至18歲的青少年正在改變他們的思維、感受，和他人相處的方式。青少年的身體經歷快速的生理變化，而且許多青少年開始更加關注自己的外表，經常將自己與他們在媒體中看到的“理想的”身材做比較。青少年發展出更親密的友誼和浪漫關係，他們通常使用媒體來強化這些關係。儘管青少年的健康發展讓他們更能離開家人，但父母仍然對青少年有最重要的影響力，而且父母仍要持續參與青少年的生活、幫助他們妥善地使用媒體、平衡時間並保持健康。



供您參考：社群媒體在青少年的生活中扮演著重要的角色，但許多青少年對於社群媒體對他們的同儕與自身影響感受並不深刻，大多數青少年(45%)認為使用社群媒體不會對其產生影響，31%的青少年認為社群媒體會對他們產生積極影響，而24%的青少年認為社群媒體會對他們的同齡人產生負向影響。

# 科學說... .

...無論從電視到平板電腦，媒體都是強大的工具，兒童如何使用媒體將會影響他們的健康與成長



心理健康、社群媒體、睡眠、遊戲—上述這些都是養育青春期孩子的父母所關注的。別擔心，這裡提供簡單的處理方法！

您可使用本指南學習當今父母最關注的媒體-健康相關議題。我們提供了基於科學、實用且簡單的技巧，以幫助您和您的青少年明智地使用媒體與促進健康。

## 媒體多工

**提示：**讓您的青少年在家中的“公共”區域寫作業，這可幫助他們專注，也可以讓您發現他們是否在傳訊息、看影片，或者在網上購物，若有上述情況，您可以溫和地指引他們回到家庭作業上。

**科學說：**人腦不能“多工(multitask)處理”，而實際上是“分工(split-tasks)處理”，意即從一種思維方式迅速地切換到另一種思維方式。青少年使用媒體“多工處理”將耗費更長的時間完成工作，會犯更多的錯誤，並且對處理的材料記憶地更少。

### 睡眠

**提示：**從孩子必須醒來的時間開始設計，幫助您的青少年設置一致的就寢時間，並在就寢前一個小時關閉所有的螢幕媒體。晚上讓孩子在臥室外給設備充電。

**科學說：**青春期是身體快速成長的階段，而睡眠正是孩子成長發生的時刻。青少年需要大約九個半小時的睡眠。就寢前使用螢幕媒體會延遲人體的自然睡眠周期，因為媒體會激起身體讓其興奮，而且螢幕發出的藍光會抑制褪黑激素（一種睡眠激素）。設備發出的警示與提示音會破壞睡眠品質，影響孩子的學習。

### 網路紅人(網紅)

**提示：**監控您青少年的媒體使用情況，並與他們討論他們所看到的廣告或網紅。討論媒體上不健康的或物化的想法或行為，傾聽青少年對這些事情的看法，並談談這些訊息會如何影響他們。

**科學說：**網紅所傳遞的事物會極大地影響青少年對於營養攝取與健康的態度和行為。青少年常常會被行銷方式傳遞的理想外表、不健康的營養，和運動習慣深深影響，而這些可能會讓他們產生負向的身體意象和傷害自己的行為。

### 家長以身作則

**提示：**和您的青少年一起制定媒體使用的家規，且您自己也一同遵守。全家一起坐下用餐時，大家都不使用螢幕媒體，可讓您們進行對話與彼此連結，也可以確保孩子的營養攝取和心理健康。

**科學說：**儘管您的青少年變得越來越獨立，並且似乎對您的螢幕媒體使用不感興趣，但他們仍會被您的媒體使用習慣所影響—他們仍舊需要您來提供安穩、安全與愛。



一些年輕人使用的遊戲、社群媒體、色情和網路影片嚴重損害他們的生理與心理社會健康。不當互動式媒體使用 (Problematic Interactive Media Use, PIMU) 不是一種成癮的疾患，但仍應該由心理健康專業人員進行協助與治療。

## 青少年

### 色情訊息

**提示：**跟青少年以基於事實，不評價的方式進行談話，談談在線上和他人分享露骨圖片或內容的風險—即使是跟青少年信任的人或者戀愛對象分享也要留意。傳送色情訊息會將人物化。家長需要教育青少年尊重自己與他人。

**科學說：**研究發現，青少年傳送色情訊息後常感到後悔，並可能導致網路霸凌、憂鬱，在一些案例中甚至有法律的後果。

### 音樂

**提示：**了解您的青少年喜歡的音樂以及為什麼喜歡，這可幫助青少年批判思考歌詞的內容。

**科學說：**聽音樂是青少年調節情緒的好方法。有些音樂帶有性別歧視或侮辱性，有些則美化了毒品，酒精和菸草的使用，讓使用這些東西看起來毫無風險。這些歌詞會影響青少年對待自己和他人的方式。



### 暴力媒體

**提示：**如果您的青少年經常使用暴力媒體，請跟孩子討論暴力造成的痛苦，並且討論解決衝突的非暴力解決方法。

**科學說：**觀看暴力媒體可能會降低青少年對暴力的敏感性，讓他們認為暴力是正常的或是可接受的行為。玩許多暴力遊戲會增加青少年的攻擊性、焦慮和憂鬱症狀。

### 共同觀賞

**提示：**跟您的青少年一同觀看他最喜歡的電影或表演，並將此作為了解孩子與了解孩子想法的機會。

**科學說：**青少年在媒體和生活選擇上變得更加獨立。以尊重的態度和您的青少年分享，可以讓您以不批判與更有效的方式和您的青少年討論複雜的議題，譬如性、人際關係和物質濫用。

每天放學後使用媒體超過6個小時以上的青少年，相較於每天只使用或少於使用2小時的青少年，前者不健康飲食與睡眠較少的機率更高。

### 焦慮

**提示：**幫助您的青少年平衡媒體使用與其他活動的時間，包括戶外活動和與朋友面對面相處的時間。

**科學說：**青少年在電腦上耗費的時間越多，其罹患焦慮的風險就越高。在周末耗費較多時間使用電腦的青少年，其罹患憂鬱症的風險也越高。

### 憂鬱和自殺

**提示：**和您的青少年談談他們的媒體使用情況與使用後的感受。一同和青少年制定基本規則，包括可花多少時間使用媒體，甚麼東西可以在網路上分享，以及如何更好地與他人互動。讓他們知道您會不定期的監控他們的社群網站帳戶。如果您或孩子曾經被網路上的東西所困擾，請直接進行討論。如果您的青少年表現出難過或退縮，請將您的擔憂和健康專業人員討論。

**科學說：**父母可以幫助青少年將使用媒體作為促進健康策略和改善青少年情緒的工具。青少年過度使用媒體與憂鬱症狀、冒險行為、自傷和自殺行為的增加有關。

### 您知道嗎？



### 您使用螢幕媒體的方式也很重要！

青少年會看他們的父母並觀察成年人的行為。因此，父母的螢幕使用時間會影響青少年的螢幕使用時間。父母過度使用會影響青少年採用不當的媒體使用行為。



### 您可以自行創建媒體使用計畫！

美國兒科學會提供一個方便的工具，可幫助您為您的孩子建立日常媒體使用計畫。它可以幫助您的家庭平衡媒體使用時間和其他活動的時間！利用以下的網址制定您的家庭媒體使用計畫吧：

<https://healthychildren.org/english/media>



# 請教 媒體醫師<sup>TM</sup>

關於青少年，父母最常詢問的是

## 我該如何幫助我的青少年專注，並停止因為媒體使用而造成的拖延？

隨著科技的發展與數位內容的傳播，人們越來越容易在手機和螢幕媒體上無止盡的訊息與娛樂中迷失自己。幫助您的青少年自我調節他們的螢幕使用，讓他們集中注意力，這是當今育兒的關鍵，亦能幫助您的青少年準備上大學、工作及往後的生活。

與您的青少年在一個安靜的時刻坐下來聊聊，詢問他們並讓他們思考每天是如何安排時間的。讓孩子思考他們需要完成的任務與活動(飲食、睡眠、學校、家庭作業等等)，同時也讓孩子思考他們想做的事情(和朋友玩、運動、音樂，甚至創作等)。不要試圖說服您的青少年無止盡的看影片或玩電動是浪費時間，而是幫助他們辨識並學習尊重他們的時間與注意力的價值。

教育您的青少年去控制並引導他們使用寶貴的時間和注意力，這是您身為父母的最重要功能。您已經向青少年表示他們的時間與注意力是多麼寶貴—現在輪到他們去控制他們使用時間的方式了！

# 破冰方法

當您發現有些狀況需要關注，以下是開展對話的方法：

## 如果您發現：

您的青少年正在做功課，但同時跟朋友傳訊息並開著電視...

您的青少年看起來很傷心且退縮，並在網路上發布暗示他們很難過的圖片和內容。

您青少年的同班同學在網路上發布的一張他們裸露的照片，使您的孩子顯得心煩意亂...

## 可以這樣說：

“在這麼多讓人分心的事物下你很難專心做功課。我們來把電視關掉，你晚點回覆朋友，這樣你才可以專心在需要做的事情上面。”

“你最近看起來很沮喪，我也注意到你在網路上發布一些難過的內容。讓我們來談談發生了甚麼事情，還有我們可以做些甚麼來讓你感覺好一點。”

“我相信那張照片被放在網路上讓你很難承受。我們來談談發生了甚麼事情，以及我們能做些甚麼。”

## 何時跟您的青少年聊聊

當您和您的孩子都心情愉快（雙方不感到生氣或受傷），而且彼此願意聆聽時，就是開展對話的好時機。可以試看看在車上或用餐時跟孩子聊聊，給予您的孩子充分的關注。讓孩子知道您愛他們，會陪著他們，並且重視他們所說的話。





### 家庭數位健康指南感謝以下贊助



Boston  
Children's  
Hospital

Center on Media  
and Child Health

波士頓兒童醫院 (© Boston Children's Hospital )2020版權所有

關於使用權限，請聯絡Center on Media and Child Health

300 Longwood Avenue

Mailstop: CMCHBC3186

Boston, MA 02115

cmch@childrens.harvard.edu

617-355-5420

<https://cmch.tv>