

網上短視頻當作「電子奶嘴」？

長期看手機平板 孩子上癮易壞腦

科技發展日新月異，手機、平板已成日常必需品，不少父母將其當作「電子奶嘴」安撫孩子。近年來，短視頻以其精簡內容佔據主流，導致「某音5分鐘，人間2小時」的現象。但長時間接觸電子產品的孩子易專注力下降，難以深度思考。本期兒童健康將探討「電子奶嘴」短視頻的危害、上癮原因、大腦變化，並幫助家長找出戒除方法。

教育佳記者 華夢晴

這樣的一幕，不知道家長是否熟悉？

孩子放學後沉迷手機短視頻，不斷拖延作業。眼睛緊盯螢幕，刷完一個又一個視頻、時常模仿網路熱詞、總找理由繼續玩，「等等，再玩5分鐘……」即使開始寫作業，父母也常發現他邊看視頻邊寫作業。

孩子用手機時間 多家長一倍

或外出時，小朋友「扭計」要玩手機，為了方便及怕在外幼童哭叫造成尷尬，家長常屈服於孩子玩手機的要求。

香港基督教女青年會於去年以問卷形式訪問了773名小學生的父母及監護人等。結果顯示小學生平日平均花4小時使用電子產品，假日更長，比家長多出分別

一至兩個多小時，遠超衛生署建議使用時間。

研究發現，高年級學生使用時間遠超低年級，而小學生最常用電子產品來「觀看網絡影片」，達81.7%，用來「打機」的亦有60%。同時，按研究數據估算，家長每日使用時間是一小時的話，其孩子的使用時間便會倍增，達到兩小時四分鐘。

▼孩子長時間接觸電子產品專注力易下降，難以深度思考。



調查顯示，高年級學生使用手機遠多於低年級學生。

為什麼上癮？多巴胺在作祟

2021年，浙江大學在《NeuroImage（神經影像）》發表了一篇研究，對短視頻觀看者的大腦進行影像掃描研究。

研究以問卷調查30位年輕人短視頻使用情況。隨後讓他們在大腦監測下觀看兩類6分鐘視頻：一類為新用戶視頻，演算法按大眾喜好推薦；一類為老用戶

視頻，演算法精準推送個性化內容。

結果發現，當測試者刷到自己「量身定製」的視頻後，大腦中獎勵系統的某些部位會被啟動。而這個部位的神經元釋放多巴胺，使得人產生一種幸福或愉快的感覺。加上「自控力」的腦區活動減弱，讓人無法自拔。

常看短視頻 影響孩子專注力

長時間觀看短視頻亦影響專注力與記憶力。四川師範大學的研究發現研究指出，刷短視頻會啟動高級視覺皮層，降低左側小腦上皮活動，干擾注意力分配與處理。意味着青少年大腦習慣快速切換刺激後，

難以適應長時間集中學習，損害專注力。

此外，短視頻的即時滿足感可能改變孩子學習習慣，鼓勵淺層處理資訊而非深入理解，影響其閱讀、寫作等表現，對未來學業與工作不利。

電子奶嘴毀社交 增近視風險

現時，不少研究表示，網絡成癮的青少年的前額葉腦區的灰質體積減少。2018年《科學報告》發表的文章指出，微信成癮傾向與膝下前扣帶皮層內的灰質縮小相關，意味着過度使用網絡可能損害大腦健康。

此外，長期使用電子產品增加近視風險，特別對2歲前嬰幼兒視力發展不利。同時，長時間使用電子產品影響孩子情緒的識

別與調節，對交際能力產生負面影響。

因此，當外出時，面對小朋友因無聊而想要用手機時，家長要謹慎決定是否要遷就他們。



▲長期使用電子產品會增加兒童的近視風險。

戒掉「電子奶嘴」方法(發展黃金期2-5歲)

1. 家長應以身作則，減少螢幕時間
2. 電子螢幕產品應由成人保管，以免孩子容易接觸
3. 用膳時把電子螢幕關上，促進一家人溝通
4. 不應擺放任何電子螢幕產品在睡房內，以免影響睡眠
5. 訂立規則和後果，限制孩子的螢幕時間，並堅定一致地執行
6. 避免以增加或減少螢幕時間，去獎勵或懲罰孩子
7. 細心選擇電子螢幕活動的內容。有些軟件有太多不必要的聲音或影像，會分散對學習的專注

