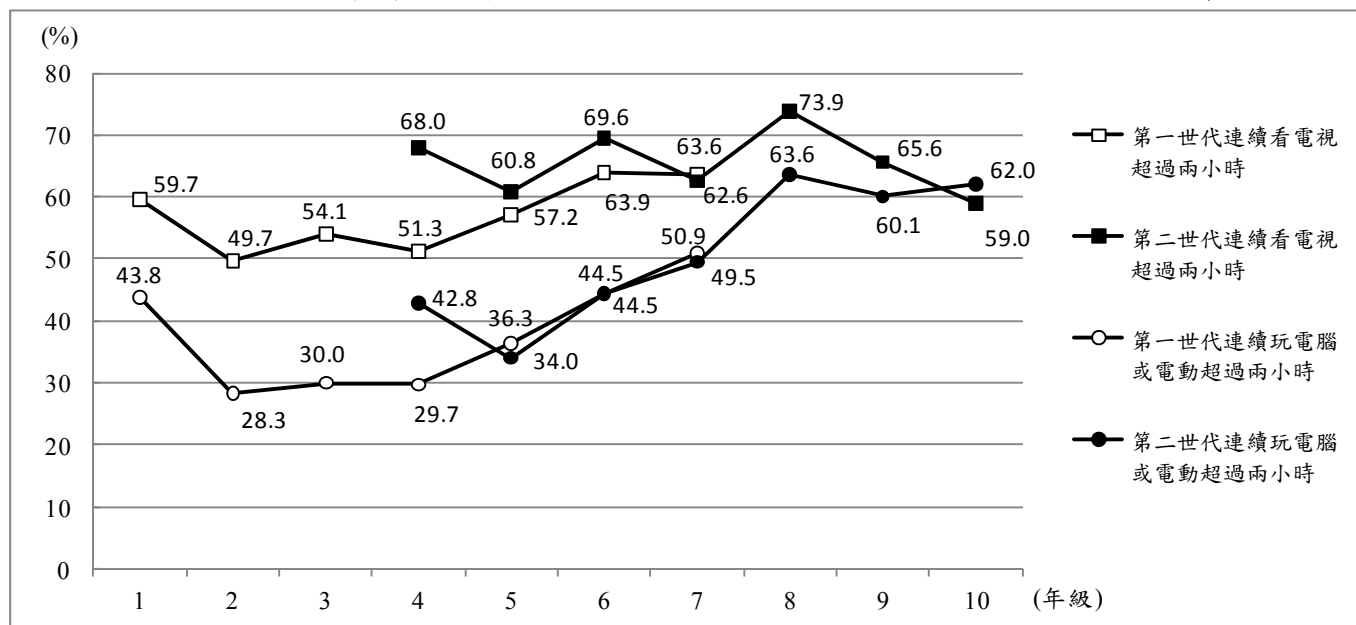


CABLE NEWS

兒童及青少年行為之長期發展研究成果摘要

別讓孩子成為「三電」兒童！

~ 2001-2007 年學童看電視、玩電腦或電玩超過 2 小時的比率 ~



註 1：第一世代指 2001 年時就讀國小一年級的學童；第二世代指 2001 年時就讀國小四年級的學童。

註 2：看電視、玩電腦或電玩超過 2 小時：過去一星期看電視、玩電腦或電玩超過 2 小時頻率 1-2 次以上。

CABLE 計畫追蹤 2001 年至 2007 年的學童發現，連續看電視超過兩小時的情況，「第一世代」學童在一年級時比率為 59.7%，雖然該比率於第二年有下降的現象，但之後卻呈現逐年上升之情況，至七年級時比率為 63.9%。而連續玩電腦或電動超過兩小時的情況，雖然比率較看電視為低，但明顯呈現逐年上升趨勢，比較兩世代於五到七年級時，其比率趨勢也相當接近。

美國兒科學會 (AAP) 於 2001 年即提出建議，認為**孩童每天看電視的時間應控制在 2 小時以內**，這包括了看錄影帶和玩電動的時間在內¹。根據過去研究指出，學童花過多時間看電視、玩電腦及電玩，除了會造成兒童的肥胖問題以及增加日後罹患肥胖相關慢性疾病的危險性，還可能引起睡眠問題、注意力問題、暴力行為，或是過早接觸香菸及性活動，以及課業較差等問題。

如何讓孩子遠離「三電」？研究²顯示父母本身看電視的習慣是影響孩童看電視行為的重要因素。因此建議父母親應從以身作則開始；此外，強制驅離絕非上策，最好的方式是多陪伴孩子，並且協助孩子找到替代興趣。無論大人或小孩，都應該設法減少看電視、玩電腦及電玩的時間，把時間用來從事其他休閒或戶外活動，陪伴家人以增加親子互動的時間與品質。

參考資料：1. American Academy of Pediatrics. (2001). Committee on Public Education. American Academy of Pediatrics: children, adolescents and television. *Journal of Pediatrics*, 107, 423-426.

2. Barradas, D. T., Fulton, J. E., Blanck, H. M., & Huhman, M. (2007). Parental influences on youth television viewing. *Journal of Pediatrics*, 151, 334-336.