



王辉雯 hweewen@sph.com.sg

## 实况报道

无论是餐厅里边吃边玩的孩子，还是街上推车里的宝宝，智能手机和平板电脑已成为许多幼童手中的常见玩伴。手机和平板电脑是新加坡七岁以下儿童最常用的设备。根据数码发展及新闻部在星期五（9月12日）公布的首个数码时代育儿调查（Digital Parenting Survey），两岁至六岁儿童中，有58%在平日使用数码设备的时间超过卫生部建议的一小时，而这一比率在周末增加到81%。

许多父母经常为了换取片刻宁静就把手机塞给孩子。过度使用屏幕对孩子犹如一系列隐蔽的“腐蚀”，悄悄侵蚀着他们的身心发展。这些危害可以概括为三个方面：脑腐、身躯腐和社交腐。

### 婴儿期触屏幕越久 专注力记忆力越差

新加坡国立大学医院邱德拔一国大儿童医疗中心儿发展与行为科罗颂宁医生曾主导一项研究，追踪婴儿时期的屏幕时间，并分析他们九岁时的专注力、记忆力和执行力。结果显示，孩子在婴儿期接触屏幕越久，到了九岁时这些能力就越差。

一岁半时过度使用屏幕的孩子，大脑前额叶皮层的成熟则会延迟，这部分区域正是负责“执行功能”的关键。这意味着，孩子在学龄期常见的注意力问题很可能源于幼儿时期过早接触屏幕。

竹脚妇幼医院儿童发展部门副顾问严欣颖医生指出，有大量证据表明，增加屏幕使用时间与一系列发育和行为问题等有关。例如，两岁以下的孩子，屏幕使用时间越长，语言能力越可能下降。屏幕使用也会干扰年幼的玩耍时间，降低看护者与孩子之间互动的质量和数量，并可能与多动症和注意力不集中等问题有关。

罗颂宁指出，屏幕相关的注意力障碍和真正的注意缺陷多动障碍（ADHD）症状几乎一模一样。“如果问题是突然出现，而孩子又有大量的屏幕接触，就有可能是屏幕相关行为。”

为了保护受访者的隐私，文中孩童、青少年和家长名字都是化名。

### 发现早期网瘾警示信号 应及时解决尤其六岁前

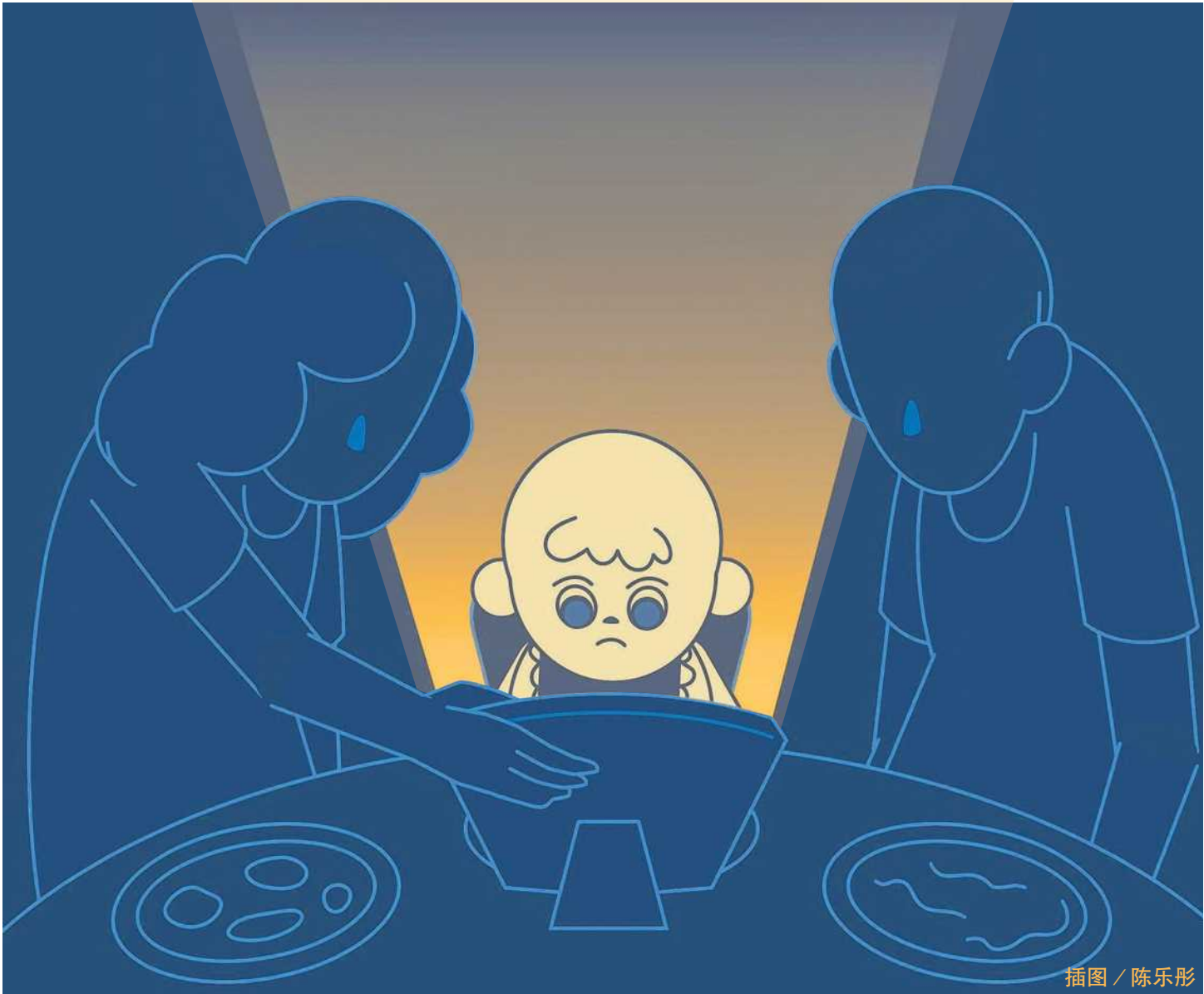
小凯（15岁）从小在电视机前长大，拥有无限的屏幕时间。从小学开始，他用电脑或妈妈的手机玩网络游戏。当时，妈妈丽玲（46岁）认为玩游戏没影响课业，因此也不管制。到了小凯上中一，丽玲给他买了手机后，她的噩梦才开始。

丽玲理解屏幕时间的危害，于是在儿子手机里安装家长管控应用，每天上网时间限制在三小时。临睡前，小凯也必须上交手机。

不过，除了手机，小凯还能通过电视和电脑上网。所有渠道加起来，小凯

# 脑腐身腐社交腐三大危害 荧幕带娃时光静好？ 恐暗蚀身心偷走童年

数码设备可说是许多现代父母的“哄娃神器”，在本地，九成的两岁以下儿童每天都有被动的屏幕时间。然而，它却可能带来一连串成长的隐患——注意力涣散、语言迟缓、社交障碍等。本期《实况报道》采访网瘾儿童的家长、医生和教育心理专家等，探讨如何在“疏导”与“设限”之间寻找平衡，避免孩子因过多屏幕时间而出现健康和心理问题。



插图／陈乐彤

每天的屏幕时间，约有五六小时，周末长达八九个小时。

从中二开始，小凯像着了魔似地把大量时间花在电子屏幕上，逐渐丧失求学动力，在与家人说话时，精神也难以集中，一心只想着玩手机游戏。他也不愿意在睡前交出手机，原本习惯早睡的他到了半夜，房间里仍有灯光。

丽玲查看管控应用才发现，儿子学会绕过管控软件，自行把原本三小时的时限改成无限制。

眼看孩子的网瘾越来越大，无心向学，对生活的其他事情也提不起劲，丽玲只好带小凯寻求心理治疗。

在心理专家近八个月的帮助下，小凯的情况略有改善，愿意跟家人一起去运动或陪弟弟玩桌面游戏。丽玲正努力寻找温和而有效的干预方式。“现在，他的手机仍是无限制地上网，我也不敢强行没收手机，因为怕把他逼得更远。”

CHEERS学习与心理咨询中心教育心理学家王明盈说，小凯的案例凸显手机和网络游戏可能迅速使孩童产生一种依赖。“不少孩子的网瘾问题到了中学才会显现，但警示信号通常出现得更早。这些信号包括，孩子坚持要玩游戏或看YouTube上的游戏视频，得不到电子设备就大发雷霆；在集体场合退缩到一边使

用设备；说话时只围绕游戏或屏幕内容，或者在交谈时显得疲惫和分心。”

她指出，如果在学前或小学低年级阶段就注意到这些行为，就可以在问题加剧前及时解决。尤其是在孩子六岁上小学前，父母可以教孩子如何在没有屏幕的情况下自我安抚情绪、鼓励他们培养电子设备以外的兴趣爱好、建立一致的家庭作息，或提供无屏幕的玩耍时间。

孩子沉迷屏幕怎么办？  
扫描二维码看案例分析



## 网上赢家现实输家 隐蔽青年与社会脱节

本地约有1万7000名足不出户的隐蔽青年，当中不少人有严重的网瘾，小志就是一个患有严重网瘾的“隐蔽青年”。

屏幕时间逐渐侵蚀着小志的社交能力。如今17岁的他足不出户，也没有朋友，大部分时间只靠手机和电脑同外界沟通，包括跟《联合早报》记者做的这个访问，也只能隔着屏幕，用短信进行。

当记者要求采访时，小志无法接受通话对话。他仅愿意通过他熟悉的飞跃辅导员经由手机短信一来一往向记者传话。因此，记者也只能通过他短信里的只言片语，一探他紧闭的内心。

小志的母亲未婚先孕，小志出生后由外公外婆抚养。在成长过程中，母亲对小志来说是个缺失的角色。面对冰冷的家庭，电子屏幕让他找到了一丝温暖。

上小五时，他爱上网络游戏，这是他唯一能逃离各种生活压力的出口。他每天一放学就赶回家玩游戏，花在网络上的时间越来越长。当时，家人还未察觉，直到升上中学后，网

络世界一步步取代现实世界，对他来说玩游戏逐渐变得比上课、吃饭和睡觉更重要。到了中二年底，原本还偶尔与小学朋友出去玩的他，就开始辍学，也不再外出，把所有清醒的时间都给了屏幕。同时，他因旷课长达一年而被学校转介到飞跃辅导中心接受帮助。他从此每天在家中沉迷游戏，白天睡觉，晚上彻夜玩游戏。

后来小志连家门也不愿意踏出，因为连续六个月足不出户，他正式被归类为“隐蔽青少年”，也被诊断出患有抑郁症的社交焦虑障碍。

他的母亲曾要求外婆关闭Wi-Fi、晚上没收他的设备，以及取消他的手机网络配套等方式不让他上网。但外婆对他特别心软，因此错过了助他戒掉网瘾的时机。

### 无法在现实中交朋友

小志认为在线与他人交流更容易，因为他的游戏技能在这里得到认可。现实世界里无法与人沟通，他却能够使用网络通话软件与游戏同伴对话，甚至会录制自己打游戏的视频发布到社媒平台与网友分享。

小志说：“我无法在现实中交朋友。我也希望像其他年轻人一样去度假屋，享受与朋友共度的时光。但对我来说，这一切很难做到。在网上，我就能做到。在那里，人们喜欢我，我能与那些重视我的技能和游戏的人，建立联系。”

“在网上，我是赢家。我网上的朋友都认为我是个好朋友，并认可我打游戏的技能。但在现实生活中，我

就是个失败者，我无法交到朋友。”

飞跃辅导员希望能把小志拉回现实世界。小志想学习弹吉他，辅导员就安排了吉他课程，为他创造与人互动的机会。为了学吉他，小志勇敢走出家门，但遗憾的是，吉他导师在上了一节课后无法继续授课。吉他课暂停后，小志又再次退回到网络世界。

小志仍在网瘾康复路上漫漫前行，电子屏幕成为他孤独人生中，紧紧抓牢的救生圈。要如何才能放手，对小志来说，仍是一道无解的难题。

### 社工：家人沟通缺失是主因

团队负责小志个案的飞跃社区服务青年部门资深社工林思敏指出，大部分的网瘾少年问题从很小就开始，说到底，就是与家人的沟通出了问题。孩子觉得父母不了解他们，只能在网络世界里与别人沟通，寻找归属感和同理心。

“青少年问题从过去的街头游荡，到今天电子时代在网上流连，这些孩子想要寻找的东西都没有变。那就是归属感和自主权。”



## 屏幕时间不是洪水猛兽 应教会孩子负责任使用

国大医院儿童发展部门主任与高级顾问医生张尚琪副教授认为，屏幕管理必须从小开始，因为一旦孩子习惯了无限制的环境，之后再想改变将非常困难。她强调，适当的限制并非惩罚，而是帮助孩子养成健康的使用习惯。

### 家长长和孩子一起讨论 共同制定健康使用规则

她建议，家长要教导孩子如何“驾驭屏幕”，让他们学会自我控制，并辨别内容的优劣。家长应和孩子一起讨论，共同制定健康的使用规则。

研究发现，有些孩子在减少屏幕时间后，语言能力在短短几个月内就有所改善，例如词汇量增加、更愿意和家人互动。专家也提醒，虽然屏幕不会直接导致自闭症，但对于本身就有发育迟缓或困难的孩子来说，过度使用屏幕会加剧这些问题。

九岁的小杰从小屏幕时间没有任何限制，可以看YouTube、玩宝可梦游戏。他甚至当



## 专家： 过度使用屏幕 会错失发育期 关键体能锻炼

孩子走路总是驼背、坐没坐相、背个书包都喊累。这也许不是“偷懒”，而是他正在为长时间用屏幕付出身体代价。竹脚妇幼医院运动生理学家冯国强指出，长期低头滑手机、坐姿不良，会让孩子出现颈椎前倾、肩膀外扩、驼背、核心肌群无力等问题。

“身体的协调力下降、平衡感变差，甚至简单的日常动作都会变得吃力——这些都不是‘长大就会好’的小毛病，而是发育期关键错失的体能锻炼而造成。”

竹脚妇幼医院综合儿科顾问医生连伟涵指出，长时间使用电子屏幕会导致儿童进行体育活动的时间减少，进而可能导致肥胖或超重。过度使用电子屏幕还与较差的睡眠质量有关，这会影响身心健康。研究表明，五岁以下儿童长时间使用电子屏幕会增加患多动症等注意力障碍的概率。

### 家长须以身作则主动陪孩子

许多家长在要求孩子放下手机时，常常面临一个尴尬的问题——他们自己也离不开手机。家长必须以身作则，比如设立家庭“无屏时间”，主动花时间陪伴孩子，而不是用手机来换取片刻的清晰。

竹脚医院的严欣颖医生指出，许多问题并不仅仅是“孩子看太多”，而是其他家庭问题引起，如缺乏亲子互动、作息不规律，以及家长照顾压力大等。她认为，最好的“戒网”方法不是简单地断网，而是一步一步来，通过打开心扉与孩子面对面沟通，并设立无屏幕时段或区域。

面对孩子沉迷网络，许多家长都深感愧疚。一位不愿透露姓名的母亲无奈表示，孩子不同程度的上网成瘾，是不少家庭面对的普遍问题，但一旦公开讨论，家长会承受巨大压力，孩子也会被贴上“有严重心理问题”的标签。



网红，在网上教大家打游戏，还收获大批粉丝，成为本地小有名气的游戏网红。

小杰原本有阅读障碍和多动症，在无限制的屏幕时间影响下，问题更加严重。到了一年半前，父母观察到小杰的问题。

他们担心不断长时间看屏幕刺激大脑，制造出的多巴胺会导致小杰越来越依赖多巴胺带来的快感，慢慢地生活中其他的事情就变得无趣。

父母带小杰就诊，并在专家建议下，开始严格限制他的屏幕时间，从原本的无限制到每天只可以上网30分钟。

“刚开始像戒毒一样，真的是很艰难。”母亲罗拉（40岁）回忆说。她形容孩子当时情绪不断大起大落，当父母关闭电脑时，就会瞬间引起小杰的激烈反应，历时近一年的戒网过程几乎造成母子失和。

罗拉咬紧牙根，持续坚持，小杰的态度逐渐好转，睡眠开始改善，他也变得更愿意外出运动或学习其他新技能，与家庭成员之间互动也开始增加。

如今的小杰，因为每天只有宝贵的30分钟上网时间，因此他懂得更珍惜，在上网前会规划好自己要如何妥善利用这仅有的上网时间。

例如，当他想学丢飞镖时，就利用30分钟的时间看视频，研究专业选手的姿势和手法。

罗拉认为，现时今日没有孩子能完全断网。“屏幕时间不是洪水猛兽，我们想做的，不是要切断屏幕，而是要教会孩子怎么去负责任地好好利用它。”

