

健康成长追踪研究： 聚焦青少年心理健康 了解社媒如何影响身心

新加坡健康成长追踪研究 (Growing Up in Singapore Towards Healthy Outcomes, 简称GUSTO) 自2009年起对超过1200名本地孕妇及她们的孩子展开长期追踪研究, 目前仍在跟进1000名儿童的情况。

王康威 报道
hengkw@sph.com.sg

随着参与新加坡健康成长追踪研究的儿童步入少年期, 研究将聚焦青少年的心理健康, 进一步了解社交媒体对他们身心健康的影响。

新加坡健康成长追踪研究 (Growing Up in Singapore Towards Healthy Outcomes, 简称GUSTO) 自2009年起对超过1200名本地孕妇及她们的孩子展开长期追踪研究, 目前仍在跟进1000名儿童的情况, 其中年龄最大的儿童已在2022年11月过了13岁生日。

新加坡健康成长追踪研究首席研究员, 国大杨潞龄医学院院长钟业成教授说, 随着儿童成为少年, 研究人员最关注的是他们的精神健康, 尤其新



新加坡健康成长追踪研究首席研究员, 国大杨潞龄医学院院长钟业成教授说, 随着研究对象成长为青少年, 研究将着重关注青少年的心理健康。此外, 由他所担任董事会主席的慈善组织阳光未来也将在社区展开试点计划来衡量干预措施的可行性和可扩展性。(阳光未来提供)

加坡青少年面对许多学业压力, 也正在寻找归属感和他人的认可。

他说: “我们也关注网络霸凌以及社交媒体等科技的普及如何影响他们心理健康, 现在青少年面对比较多困难, 其他人能直接在社交媒体霸凌, 全世界也可以马上看得到。目

前他们的心理活动主要围绕社交媒体上朋友如何看待他们, 所以这是我们希望研究的。”

童年不良经历 或提高心理疾病风险

新加坡心理卫生学院院长冯舜圣教授指出, 2016年全国精神健康调查显示有六成国人

有童年不良经历, 可能提高罹患心理疾病的风险。虽然这些风险无法避免, 但提高意识或能让人重视这些因素对儿童一生的重要性, 而这是研究和它的成果所能推动的。

除了心理健康, 青少年可能开始罹患疾病, 研究也会继续追踪参与者得糖尿病和肥胖等慢性病以及其他疾病的情况。

钟业成也强调长期追踪这些参与者的的重要性, 研究人员可以从中更好地理解不同的变量, 进行针对本地人口情况的调查。

他指出, 过去12年来研究的成果也指导本地政策和指南, 例如在2015年向卫生部提交白皮书指妊娠期糖尿病病患当中有11%至12%在生产后的五年内患上第二型糖尿病, 促使当局开始为所有孕妇检查妊娠期糖尿病。关于儿童屏幕使用时间和饮食建议也被当局采纳为指导方针。

GUSTO的研究成果至今未在社区中得到验证, 这也会是研究接下来着重方向。钟业成和冯舜圣分别担任在2022年11月取得慈善组织资格以及推出活动的慈善组织阳光未来 (Suncare SG) 的董事会主席和成员。组织将根据GUSTO研究为基础, 试行干预措施和了解措施的可行性。

新慈善组织试行干预措施 照顾和支持儿童与青少年发展

尽早发展孩童的社交情感能力能增强他们的应变能力, 新成立的慈善组织将在社区试行干预措施, 验证措施是否可行, 以及能否扩展。

名为“阳光未来”的新慈善组织将专注在与社区伙伴合作, 试行照顾和支持儿童与青少年发展的孵化和试点项目, 以及评估项目的有效性和在全国推广的可行性。

组织目前已经获得新加坡博彩公司的捐助。除了国大杨潞龄医学院院长钟业成和心理卫生学院院长冯舜圣, 阳光未来董事会的其他成员还包括中国科技公司

百度创始人雷鸣。

阳光未来关注的研究成果包括婴儿时期使用屏幕的时间会影响神经发育和认知控制, 更好的感知、交流和回应年幼孩子的信号能提高孩子的适应能力, 以及早期给孩子读书能提高他们的语言能力。

阳光未来同杨潞龄医学院儿童整体学习与发展中心 (Centre for Holistic Initiatives for Learning and Development, 简称CHILD) 联合策划名为“Let's Play”的项目, 通过活动提高祖父母照顾零至三岁儿童的技巧, 以支持儿童的社交、情感和认知发展。

这项为期12个月的项目已经获得淡马锡基金会的资助, 阳光未来将招募约40个家庭参与, 这些家庭都有由祖父母照顾的零至三岁幼儿。

如果测试结果良好, 阳光未来将同战略机构合作, 推广项目并邀请年长者成为大使和培训人员, 为更多家庭提供指导。

内政部兼社会及家庭发展部政务部长孙雪玲在阳光未来上周五 (2月17日) 举行的慈善晚会上谈到这些项目的重要性。

她说: “从孩子的早期开始投资于发展社交情感能力, 可以增强孩子的适应能力和执

行能力。孩子们能否在未来成为强大、独立、好奇、有适应力、有同理心、友善和包容的成年人, 取决于他们的成长环境。”

另一项倡议You Matter青年心理健康计划则是一个为期三天的工作坊, 面向13至15岁的青少年, 重点在使用艺术表达他们的情绪和情感, 教导他们识别心理健康问题迹象和症状, 进而帮助他人。

阳光未来也将在榜鹅开设名为“灯塔”的设施, 为社区伙伴提供空间进行亲子互动、同伴支持和艺术表演等活动。