

# 本地研究： 五岁以下儿童发育与看屏幕时长相关

邓玮婷 报道  
tengwt@sph.com.sg

五岁以下出现发育、行为和情绪问题的孩童中，家长第一次让他们看屏幕的平均年龄比卫生部建议的18个月早了四个多月，每天平均屏幕时间也比建议的一小时多了一倍。

屏幕时间（screen viewing time）包括看电视、手机和平板电脑的时间。

新加坡专科医学院医学刊（Annals of the Academy of Medicine）星期二（7月23日）发布的一项本地研究结果发现，五岁以下儿童的发育问题和屏幕时间有关。

来自新加坡国立大学医院的邱德拔-国立大学儿童医疗中心、新加坡国立大学杨潞龄医学院小儿科和生物统计部，以及国大医院心理医疗科妇女情绪健康服务研究员，早前针对225名五岁及以下的儿童展开了这项研究。

这些儿童是在2019年9月至2021年期间，因为发育、行为和情绪问题转介到邱德拔-国立大学儿童医疗中心的儿童发展中心。研究员让家长完成一份屏幕时间问卷及一份评估儿童社交和情绪能力的问卷。

调查发现，这225个孩童中，第一次接触屏幕的平均年龄为13.8个月，每天的平均屏幕时间约138分钟。25%的孩子有自己的屏幕设备。

卫生部去年3月针对未周岁至12岁孩童，发布屏幕使用指导原则。当局不鼓励18个月及以下的婴孩使用屏幕；介于一岁半

## 家长开始让孩子接触屏幕的原因

原因*	从几时开始接触屏幕	
	一岁前	一岁后
用餐	56.4%	40.1%
玩乐	37.2%	46.3%
让孩子安静下来	29.5%	30.6%
让孩子有事做	53.8%	53.1%
教育	38.5%	40.1%

\*受访者可选超过一个原因

资料来源 / 新加坡专科医学院医学刊

图表 / 蔡新友

至三岁的幼童，每日屏幕时间不应超过一小时；年龄较大的儿童也应避免在用餐时和睡前一小时使用屏幕。

家长在孩子一岁前让他们看屏幕的主要原因是方便喂食（56.4%），第二是让孩子有事做（53.8%），第三是教育（38.5%），第四是玩乐（37.2%），第五是让孩子安静下来（29.5%）。

调查发现，51.1%的孩子有语言发育迟缓的症状，26.6%有泛自闭症障碍的表现。一岁前就接触视屏的孩子集中力比较差，展现出更多攻击行为，也有比较多行为问题。

### 发育问题儿童喂食难度大 屏幕使用可能是文化现象

研究报告提到，对比一般孩童，有发育、行为和情绪问题的小孩在喂食方面或比较难。这可能是家长会在喂食时让孩子看屏幕的原因。研究团队也推测，喂食时让小孩看屏幕可能是一种文化现象，即使在一般发育的孩童

中也会出现。

报告也引述另一项研究指出，对比西方家长，本地家长更常使用高压型控制方法，向孩子施压让他们吃饭，或是通过贿赂和威胁，让孩子更快速吃完饭。不同的喂食期望或导致父母通过屏幕时间分散孩子的注意力，以加快喂食。

用餐时让孩子看屏幕的情况也在其他国家发生。例如，在泰国，超过一半的幼童用餐时会看屏幕。

报告说，这凸显加强教育的必要，鼓励采用适合不同发育阶段的用餐习惯，减少用屏幕去分散孩子的注意力。如果孩童有发育、行为和情绪问题，尤其是泛自闭症障碍，医疗从业员也需要意识到可能是家长喂食时让孩子看屏幕，得给予适当的辅导。

报告也指出，所有家长和看护应该在婴儿断奶前，掌握知识以养成适合不同年龄阶段的用餐习惯。医疗从业员或能从孩子八周大进行产后第一次复诊时，向家长提供这方面的信息。