

调查：每天超过八小时机不离手 本地家长青少年屏幕时间过长影响睡眠和情绪

林伟杰 报道
lamwkt@sph.com.sg

家长 and 青少年每天使用电子设备超过八小时，几乎机不离手。新加坡政策研究所的调查显示，这不仅会对睡眠质量和情绪健康产生不良影响，还增加了孤独感。

不过，调查也发现，屏幕时长和所带来的负面影响之间的关系并不直接。换言之，电子设备使用时间的长短并不一定导致更大的负面影响。

研究报告建议，与其关注电子设备使用时长，不如着重提倡健康的线上和线下活动。家长也应提早干预，例如为孩子提供电子设备前，启动内置家长控制功能。

政策研究所进行这项调查，旨在了解电子设备使用与本地居民幸福感和家庭关系之间的关联。其中一个研究环节是在去年9月和10月展开的问卷调查。

调查发现，本地家长的每日屏幕时间平均为8小时44分钟，青少年则为8小时21分钟；家长主要用于工作和娱乐，青少年则为了学习和娱乐。

智能手机、电脑和笔记本电脑及平板电脑，是受访者最常用的电子设备；学习和工作、娱乐，以及社交网络活动，则为三大主要用途。约三成家长与青少年认为，他们的每日屏幕时间太长。

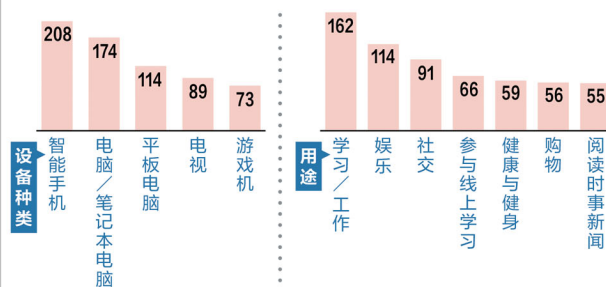
家长通常采用不同方法来限制孩子使用电子设备，最常见的是提醒、规定用餐和入睡前不能使用电子设备，或没收电子设备。

使用设备来减压 但压力有增无减

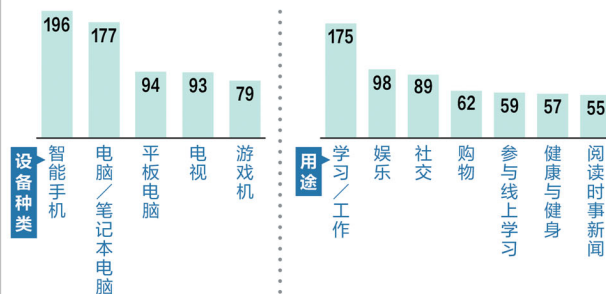
约有1000名家长参与调查，当中半数的一名13岁至19岁的孩子也同时接受调查。为了确保能与低收入家庭进行有意义的比较，凸显社会经济差异，研究员也另外访问了195名低收入家庭

青少年和家长使用电子设备情况

青少年每天使用时长（分钟）



家长每天使用时长（分钟）



资料来源 / 新加坡政策研究所

图表 / 陈伟朝 摄影 / 何家俊

研究人员指出，线下活动可作为重要缓冲，减轻长时间使用电子设备的潜在危害。电子设备使用者应在线上 and 线下活动之间维持健康平衡，多参与面对面社交、运动和兴趣爱好等，而非仅仅被动刷手机和接收资讯。

的家长。

约半数家长 and 近六成青少年表示，他们是通过使用电子设备来减压。但讽刺的是，他们本身也认为长时间盯着屏幕会导致做事拖延、注意力不集中、身体不适以及家庭不和，压力有增无减。

此外，不少人承认，使用电子设备导致他们经常忽略户外活动，无法完成任务。

研究人员说，使用电子设备

已经是日常生活的一部分，本应带来与人保持联系、学习、生活便利和创造力等多方面的益处。研究报告的目标并非鼓励完全不用电子设备，而是抑制过度使用，及减少过度使用带来的危害，尤其是对健康、睡眠和家庭关系的危害。

研究人员指出，线下活动可作为重要缓冲，减轻长时间使用电子设备的潜在危害。电子设备使用者应在线上 and 线下活动之间

维持健康平衡，多参与面对面社交、运动和兴趣爱好等，而非仅仅被动刷手机和接收资讯。

限制孩子使用须坦诚沟通

研究报告建议，父母可借助科技的力量来确保孩子负责任地使用电子设备，例如启动设备内置的家长控制功能，或利用第三方应用指导。不过，这些工具须结合开诚布公的沟通，才能发挥最大效用。

“让青少年参与设定限制并解释背后原因，有助于建立信任与合作。定期讨论健康、幸福感和日常责任等课题，则可帮助青少年认识过度使用电子设备的影响。”

开放的对话也意味着，父母须积极倾听青少年所关心的事项，并根据情况调整限制电子设备使用的策略。

研究报告也认为，学校可将数码健康和数码素养纳入课程，帮助学生良好使用电子设备。

数码平台则应对年轻用户实施更安全的默认设置，例如限制自动播放和无限滚动，并提供透明和易于使用的家长控制功能。