



## 協助孩子使用數碼科技

數碼科技可協助孩子學習及發展技能、與他人聯繫及取得協助。透過限制與平衡，這些工具可以為兒童及青少年提供有意義的體驗，並超越本身的教學用途；但是，使用螢幕時間過長會影響您孩子的精神健康及福祉，故此您必須慎重考慮孩子與數碼科技的關係。

兒童及青少年最常用的數碼科技的設備形式是智能手提電話、電腦及遊戲機。除了教育用途外，兒童及青少年還經常使用這些設備與朋友透過社交媒體保持聯繫、尋找資訊或享受娛樂（例如聽音樂、觀看短片或玩網上遊戲）。

年青人使用數碼科技以增強其樂趣感、好奇心及歸屬感，可以令他們感到幸福滿足。然而，研究顯示年青人每天花在螢幕上的時間越多，他們出現精神健康問題的風險就越大。一些學生會因使用數碼科技遇到衍生問題，或令這些問題惡化。

開發本資源的目的為協助家長和照顧者引導孩子使用數碼科技。

**注意：**儘管我們在全篇文章使用「孩子」一詞，我們知道您照顧的孩子可能是青少年或年青人。

### 我如何得知孩子的螢幕時間出現問題？

在問題變得太嚴重之前及早發現並解決問題非常重要。以下是您可能需要注意的一些跡象：



**您的孩子花在螢幕的時間是否比其它令人愉快的活動（例如興趣、體育運動或面對面互動）的時間更多？**使用科技可以出現強大的「擠出效應」，取代了其它興趣。您可能會注意到孩子更喜歡參與虛擬世界而非現實世界（例如一直玩籃球電子遊戲，而不出外和朋友打籃球）。也許孩子會減少閱讀，花較少時間到興趣上，或者忽視自己的個人衛生（例如淋浴、浸浴、刷牙）。您可在[此處](#)閱覽《加拿大螢幕使用指南》。對於 5 至 17 歲的兒童及青少年來說，我們建議將螢幕時間限制在每天少於兩小時。



**孩子使用數碼科技的程度是否妨礙了進行與其年齡相符的事情之能力？**螢幕使用出現問題時，您可能發現孩子不太參與學校事務、沒有定期（或按時）上課、減少參與家庭活動、運動發育遲緩，及／或忽略課外活動和友誼。



**您的孩子使用數碼科技是否干擾了他們的睡眠？**充足的睡眠對孩子的精神健康和福祉至關重要。晚上使用螢幕可能與晚睡、睡眠減少及睡眠質素差有關。如果孩子在晚上可以使用螢幕的話（尤其是在上床時間左右或之後），您可能會注意到他們會熬夜，白天感覺更累。



**您的孩子是否看起來更易怒、焦慮、悲傷或對過去喜歡的事物不再感興趣？**過度使用螢幕可以對精神健康產生負面影響，並可能影響大腦功能（例如控制衝動），這可能會透過情緒爆發、憂慮或情緒低落呈現；您或可能會注意到友誼和家庭關係的變化（例如，避免面對面的互動和難以掌握交友技能）。年青人也可能使用數碼活動來應對壓力和／或不舒服的情緒或情況。



**您的孩子是否過於擔憂自己的網上形象？**過度使用社交媒體會影響年青人的自信，孩子也可能比較自己與他人的形象，並且可能覺得自己無法「比得起」網上看到的人；他們可能會對身體形象和生活方式產生不切實際的看法。一些網上內容還可能帶有創傷性材料，或可能使兒童及青少年之間的霸凌、自殘及自殺等危險和有害行為正常化。





**您的孩子是否疏於學習？**如果兒童及青少年全神貫注於虛擬世界，就難以認為學校或面對面的參與更為重要。他們也可能不會盡力而為，因為他們可能更著重在虛擬世界中獲得的獎勵（例如「點讚數」），而非在學校或社區中獲得的獎勵（例如成績、友誼）。



**您的孩子是否在網上消費？**許多網上遊戲都為玩家提供了遊戲內消費的方式，當中可能包括基於賭博的活動，還有一些網站提供遊戲賭博和買賣虛擬商品／物品的機會。瞭解孩子正在玩的遊戲以及他們是否有消費有助您設定限制，過早接觸賭博會提高孩子將來出現賭博問題的可能性。



**您的孩子會因為過度使用螢幕而出現斷癮症狀嗎？**我們通常會認為斷癮症狀只與過量使用藥物或酗酒相關。但您知道嗎，原來過度沉迷遊戲也會令人上癮。斷癮症狀可能包括強烈渴望使用數碼科技、易怒、焦慮、情緒低落、發現其它活動非常無聊、全副精神渴望使用螢幕並害怕錯過使用技術。如果您的孩子沉迷上網，在您（或其他人）嘗試限制他們使用時，也會出現身體不適之症狀，例如頭痛、沒精打采、難以入睡等。

如您擔憂孩子使用數碼科技，以下的策略和資源可能幫到您。您也可以透過孩子的學校或在社區中（例如[CMHO 尋找中心工具](#)、[安省年青人身心健康中心](#)）尋求精神健康專業人士的協助。

## 如果我的孩子過度使用數碼科技，我該怎麼辦？

- **嘗試以身作則。**您使用數碼科技的方式是孩子的最佳榜樣。
- **先計劃好對話，而非臨場應變。**如何向孩子提及您對他們使用數碼科技的擔憂至關重要。選擇一個您感到平和、不匆忙，且孩子心情良好的時候開展對話。
- **對話時多作鼓勵。**在討論您的擔憂時，您可以描述您注意到的情況，並表達您的任何擔憂（例如：我注意到你很久沒有拿起他了，天氣好的時候你也沒有出門。我在想，我們可怎樣令事情變得更好？）。給予孩子空間去分享他們的想法和感受。這資源提供了對話提示，包括青少年認為有用的內容：[《致家長：青少年給家長的數碼健康資源》](#)。
- **支援逐步改變孩子使用數碼科技的習慣。**要任何人改變習慣十分困難。研究顯示，年青人更容易以逐步的方式改變其使用數碼科技的方式，而非一刀切禁止使用螢幕時間。
- **一起訂立目標。**與孩子一起訂立適合其年齡的科技使用目標，並在他們改變習慣時支援他們，令他們可以學懂如何限制其使用。您可在[此處](#)閱覽《加拿大螢幕使用指南》。目標可放在令孩子在使用科技與體育活動、與朋友面對面接觸、興趣、健康飲食及充足睡眠之間取得平衡。
- **設定家中對使用螢幕時間的期望。**制定「無螢幕時間」（例如用餐時間）和／或「無螢幕區域」（例如臥室）可能會有所幫助。考慮訂立一份家庭協議，為科技使用設下期望。以下是給予[年齡較大的孩子](#)和[較年幼孩子](#)的協議範本。
- **鼓勵孩子親身和朋友及家人接觸、參與興趣及活動。**如果年青人定期參與有趣且有益的實體活動，他們就會減少使用螢幕的時間。向孩子介紹新活動並一起探索，在孩子嘗試新運動、興趣及社交聯繫時給予鼓勵。
- **考慮使用數碼控制工具。**在某些情況下，[數碼控制工具](#)（例如阻止造訪某些網站）可能會有所幫助。不過，我們鼓勵您與孩子一起使用這些工具。
- **瞭解數碼科技滿足了孩子的哪些需求。**過度使用科技的原因可能有很多。嘗試找出導致孩子過度沉迷的原因，共同尋找處理這些需求的非螢幕管道。如果孩子用數碼科技來逃避不舒服的想法和感受，或避免某些情況，請考慮向精神健康專家求助。

## 資源

### 有用網站

- [加拿大兒科學會：關愛兒童](#)
- [成癮及精神健康中心](#)
- [常識媒體](#)
- [兒童求助熱線](#)



- [病童醫院：兒童健康百科](#)
- [明智使用社交媒體](#)
- [螢幕時間行動網絡](#)
- [社交媒體與青年精神健康卓越中心](#)

## 專業支援資源

- [加拿大精神健康協會——安大略分會 \(Canadian Mental Health Association – Ontario Division\)](#) 概述給予成癮青年的支援服務。
- [成癮與精神健康中心 \(Centre for Addiction and Mental Health\)](#) 提供處理賭博及科技使用相關問題的服務。
- [安省兒童精神健康組織 \(Children’s Mental Health Ontario\)](#) 「Find a Centre (中心搜尋器)」助您找尋就近的兒及青少年精神健康及成癮支援組織。
- [Connex Ontario](#) 為酗酒、藥物使用、精神病患或沉迷賭博／遊戲者提供免費及保密的健康服務資訊。
- [One Stop Talk](#) 向 17 歲或以下之青少年及兒童提供即時與精神健康專業人士的直接對話服務，提供簡短介入服務，並在需要時快速轉介至加強服務。
- [安大略省青年健康中心 \(Youth Wellness Hubs Ontario\)](#) 提供高質素的綜合青年服務，以支援 12 至 25 歲年青人的福祉，包括精神健康及藥物使用支援、基層醫療保健、社區及社會支援等。

**孩子就讀的學校。**安省每個教育局都設有一名**精神健康主管**，多數學校亦設有受規管的心理學及社工職員，為學生提供預防和早期介入服務。請向您的學校及教育局查詢其提供的精神健康服務。

## 研究文獻

- [美國心理學會。關於青春期人士使用社交媒體之健康建議。](#)
- [Abi-Jaoude et al, \(2020\), 智能手提電話、社交媒體之使用與青年精神健康, 加拿大醫學會期刊, 192 \(6\) 136-141。](#)
- [加拿大兒科學會數碼健康工作小組 \(2019\)。數碼媒體：促進學齡兒童和青少年健康使用螢幕。兒科兒童健康, 24\(6\):402–408](#)
- [加拿大兒科學會數碼健康工作小組 \(2023\)。螢幕時間與學前兒童：在數碼世界中促進健康和發展。兒科兒童健康, 28\(3\):184–192。](#)
- [Hale, L., et al.\(2018\).青少年螢幕媒體習慣與睡眠：針對臨床醫生、教育工作者及家長的睡眠友善螢幕行為建議。北美兒童與青少年精神科診所, 27\(2\), 229–245。](#)
- [Idrees, B., Sampasa-Kanyinga, H., Hamilton, H. A., & Chaput, J. P. \(2024\).高中生問題科技使用、生活壓力與自信間的關聯。BMC 公共衛生部, 24\(1\), 492。](#)
- [Li et al.\(2021\).COVID-19 疫情期間加拿大兒童和青少年的螢幕使用情況及精神健康症狀。美國醫學會期刊, 開放網絡, 4\(12\), e2140875。](#)
- [美國公共衛生局局長辦公室 \(2023\) 。社交媒體與青少年精神健康：美國公共衛生局局長之建議。美國衛生與公眾服務部。](#)
- [安大略省健康保護促進局 \(安大略省公共衛生局\) 。使用加拿大兒童及青少年健康調查的數據得出久坐行為指標。安大略省, 多倫多：安省皇家印刷局；2024。](#)
- [Plackett, et al.\(2023\) 。社群媒體使用介入措施對精神健康的影響：系統性審查。醫學互聯網研究期刊, 25, e44922。](#)
- [Toombs E, Mushquash CJ, Mah L, et al.\(2022\) COVID-19 疫情期間加拿大兒童及青少年的螢幕時間增加。安大略省 COVID-19 科學諮詢委員會之科學簡報, 3\(59\)。](#)

