



如何規劃孩子使用 3C 與遠離虛擬暴力

◆ 小兒部主治醫師 俞欣慧

據調查美國兒童與 18 歲以下青少年平均每日花 6 小時 21 分鐘、且 0 至 6 歲兒童平均每日花 2 小時使用娛樂性媒體。2018 年臺灣國民健康署調查顯示學童使用 3C 產品時間以手機最長、其次為桌上型電腦、其次為平板，幼童使用手機高達 44.9%，到高中生為 60.9%，平日放學後平均使用手機時間為幼童 32.2 分鐘、國小學童 42.5 分鐘、國中生 72.6 分鐘、高中生 95.9 分鐘，假日使用 3C 產品（電視、電腦、電玩、掌上型遊戲機、平板、手機等）的時間更長。近距離使用電子設備已確定會傷害眼睛視力，然而更多人注意到視聽娛樂對於兒童身心健康傷害的影響。

近年兒童與青少年暴露到虛擬暴力（Virtual Violence）的風險增加，這種非身

體經歷的暴力，因為遊戲電玩媒體之虛擬實境與感官刺激的技術進步而變得真實。根據美國 1998 年的調查，美國兒童在學齡前到國小畢業的階段已透過電視螢幕接觸 8000 次的謀殺或 10 萬次的其他暴力（包括強暴與暴力攻擊）。2000 年美國兒科醫學會（American Academy of Pediatrics，簡稱 AAP）、美國內科醫學會、美國兒童與青少年精神醫學會、與美國心理學會聯合發表聲明強調媒體暴力（media violence）對兒童的不良影響。由於新媒體平臺崛起，兒童看電視時間 2012 年比起 2001 年已明顯下降，兒童可透過個人化使用 3C 產品而經歷更多來自虛擬世界的暴力。

綜合超過 400 個研究證實，接觸各



類型的媒體暴力和侵略（挑釁）行為、侵略性思考、生氣、生理性激動有顯著正相關，相關強度甚至高於吸入二手菸與罹患肺癌的顯著相關性。發表於 2013 年紐西蘭的世代研究，追蹤出生於 1972 至 1973 年之 0 歲新生兒到 26 歲為止，共計 1037 位的受試者顯示看較多電視的 5 到 15 歲兒童至青少年會與將來長大成人的犯罪行為、反社會與侵略人格有顯著相關。

美國的民意調查則發現美國民眾普遍認為自己與自己的小孩對於虛擬暴力有所謂的「免疫力」不受影響，而其他人且為少數比例的民眾才會被虛擬暴力影響，顯然有低估嚴重度的心態。然而根據美國兒科醫學會提出的假設，100 萬觀看人次（約 3 億臺幣票房）的電影，依估計 2% 的人受影響，也有 2 萬名觀眾會受到虛擬暴力影響，因此家長、教育工作者、醫療專業人員包括心理師、兒童照顧者還是需要高度警覺此問題的嚴重性。

美國兒科醫學會在 2009 年與 2016 年提出政策建議綜合如下述：

1. 對於兒童使用 3C 電子產品與觀賞電視電影，不僅是觀看螢幕的時間需要限制（兒童每日小於 1 小時，而 1.5 至 2 歲以下嬰幼兒不應接觸 3C 產品），影視電玩與應用程式之內容與品質應有適當標示，讓兒童與家長有優質健康的選擇。家長與兒童一起使用高品質的應用程式 apps 遠優於幼兒自己單獨使用平板。
2. 家長須一起玩電玩遊戲以了解與體驗遊戲內容，由於幼兒無法分清楚現實與想像（虛構世界），對於幼兒而言卡通也可以很有真實感，因此 6 歲以下兒童需要被家長保護以遠離虛擬暴力。

3. 家長可利用美國兒科醫學會建議之網頁 AAP Family Media Use Plan (www.healthychildren.org/MediaUsePlan) 規劃家中孩童的螢幕時間 (Screen Time) 與規則，例如禁止看電視、使用 3C 手機等娛樂產品的建議時機為：用餐、家庭聚會時間、睡前一小時與睡眠時間、交通行走、寫功課、上學等。
4. 政府與立法機構應提立法讓家長與兒童有更多清楚虛擬暴力的資訊，禁止未成年人接觸或購買遊戲的管道。
5. 對於娛樂 / 電玩製造業的建議：勿美化攜帶槍械與暴力行為、勿將暴力行為視為解決衝突的方法、勿讓暴力與娛樂或性行為連結、幼兒收看的節目禁止暴力、勿加強人際互動間的暴力情境（包括語言的厭惡攻擊、種族歧視等），除非是強調暴力帶來的傷害後果、劇本演出暴力行為時需強調被害者的傷痛與損失、電玩遊戲不使用活生生的人或動物為被殺害的目標，以避免兒童將造成他人痛苦與自己的娛樂產生連結。
6. 已有科學證實虛擬暴力與現實生活的侵略行為有高度關聯性。
7. 政府應支持以家長與兒童為主體的影視分級制度，依照年齡與內容適當度分級而非商業利益導向的分級制度。

結論

孩童成長的過程越來越有個人使用 3C 產品與媒體的經驗，家長應確保兒童在現今環境下能健康成長與發展，維持兒童螢幕時間和其他活動與運動的平衡，虛擬暴力應被視為一個環境影響大眾健康的重大議題，不容忽視。