短影音是孩子的娛樂新潮流，還是學習的絆腳石？

賴思嫻 老師

手機上只有 15 ～ 30 秒的短影音，總是讓人看得停不下來！根據《國語日報》2023 年「兒少觀看短影音行為調查」，有一半的中小學生每天花超過半小時在短影音上，還有 22% 的學生每天觀看超過 1 小時。這種觀看習慣可能會帶來一些影響，包括：

一、短影音會導致孩子注意力下降

短影音節奏快，內容難以完整傳達，甚至可能影響正確性。長時間觀看短影音可能導致注意力下降、焦慮增加，甚至成癮。有些孩子離開手機後，變得焦躁、難以專心，讓人開始擔憂短影音的影響。

二、短影音會造成孩子語言能力下滑，無法處理複雜資訊

有些孩子習慣短影音的資訊接收模式後，不僅對靜態文字不感興趣，不想理解過於複雜的知識，閱讀能力也逐漸下降，甚至在寫作上，會出現語法錯誤、過度口語化，在日常生活中，也會刻意模仿短影片的用語。

三、大腦習慣數位刺激，易讓孩子失去學習動力

如果孩子習慣了不斷變化的影像，大腦就會難以適應變化較慢的非數位活動，這樣一來，學習變得更困難，對老師的指令反應慢，對學習也失去動力。甚至在社會互動中，也變得沒興趣，和朋友間的互動也少了！

我們該如何面對短影音帶來的影響呢？

一、與孩子約定使用 3C 的時機與時間

限制使用時間，避免過度依賴：2 歲以下的幼兒應該避免看螢幕，2 歲以上，每天不超過 1 小時，避免過度沉迷，家長也可以和孩子約定使用的時機。

為了瞭解孩子使用手機的時間與內容，家長可透過 Android 手機裡的「數位健康與家長監護」功能與 iOS 裝置內建「螢幕使用時間」，追蹤孩子使用裝置的情形，避免孩子瀏覽內容不宜的網站。

二、家長陪同觀看，為孩子把關內容

許多創作者為了點閱率，會製作誇張且錯誤導向的影片，這時家長的角色就很重要！家長陪伴孩子一起觀看，討論影片內容，幫助孩子釐清對錯與價值觀，就能避免孩子盲目模仿的不當行為；透過陪伴，讓 3C 變成親子間互動的橋樑，而不是單純的「螢幕保姆」！

三、讓孩子接收資訊方式有多樣性

從小培養孩子擁有多元的興趣、運動及學習內容等，提供不同的情境去刺激大腦的活絡，可轉移孩子只受單一訊息的影響，讓他們不但能接受更多元的資訊，也能學會和人相處，不會只被 3C 內容影響。有了豐富的生活體驗，孩子自然不會只黏著螢幕不放！

參考資料：信誼好好育兒－短影音對兒童學習的影響