



不超過2小時屏幕時間

介紹5-4-3-2-1概念

說明今天我們要討論把孩子的屏幕時間限制在每天不超過2小時的理由及方式。

5-4-3-2-1 Go! 理念由兒童紀念醫院 ( Children's Memorial Hospital ) 減輕芝加哥兒童肥胖狀況聯盟 ( Consortium to Lower Obesity in Chicago Children ) 制定

- ◆ 每天5份水果和蔬菜
- ◆ 每天4份水
- ◆ 每天3份低脂乳製品
- ◆ **每天不超過2小時屏幕時間**
- ◆ 至少1小時身體活動



本次講座是5-4-3-2-1理念的組成部分，主要談2，即每天不超過2小時屏幕時間。

## 什麼是屏幕時間

在這些事情上花的時間：

- ◆ 看電視
- ◆ 用電腦
- ◆ 打電動遊戲
  - ◆ 在電腦上
  - ◆ 在電動遊戲設備上
  - ◆ 包括掌上機



屏幕時間包括看電視、用電腦和打電動遊戲 - 無論是在電腦上還是使用XBox等電動遊戲設備以及掌上電動遊戲機。

## 為什麼要減少屏幕時間

- ◆ 健康影響
- ◆ 教育影響
- ◆ 行為影響

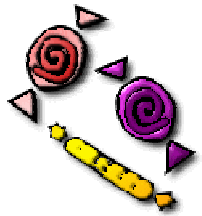


為什麼要把您家人的屏幕時間減少到每天2小時呢？在屏幕前花的時間多，會形成久坐不動的生活方式，還會吃過多的零食。增加屏幕時間，就會增加肥胖風險。還有其他健康影響，如腰痛和失眠，僅舉幾個例子。對兒童還有心理影響，其中包括對犯罪受害的恐懼心理以及對暴力行為的麻木不仁。

[<http://www.aic.gov.au/publications/tandi/tandi55t.html>]

## 健康影響

- ◆ 增加屏幕時間 = 增加肥胖風險
  - ◇ 吃過多零食
  - ◇ 接觸食品廣告



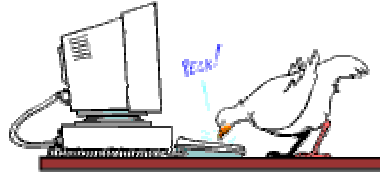
那麼在屏幕前花時間有什麼問題，為什麼要限制屏幕時間呢？

增加屏幕時間，會因為養成久坐不動的生活方式和吃過多零食而增加肥胖風險。在屏幕前花更多的時間，意味著觀看更多廣告和節目，這些廣告使不健康的食物看起來非常美味誘人。此外，據認為，看電視時，人們往往愛吃零食。邊看電視邊吃東西的人，往往意識不到自己吃了多少東西，也往往吃得比自己預想得多。阿拉巴馬大學醫學院所做的一項研究表明，邊看電視邊吃零食，與總體熱量攝入增多及從脂肪攝取熱量相關。

[Television viewing and snacking. Gore, SA... Eat Behav. 2003 Nov; 4(4):399-405]

## 健康影響

- ◇背痛
- ◇失眠
- ◇焦慮
- ◇對犯罪受害的恐懼心理
- ◇對暴力麻木不仁



「日本研究人員最近發現，在三年中接受調查的25,000名辦公室工作人員中，在電腦屏幕前花大量時間的人，出現腰痛、焦慮和失眠等症狀最嚴重。症狀最嚴重的人一天在電腦前坐五小時或更長時間。」SHAPE, August 2003,

\*兒童也有失眠現象：

尤其是在兒童臥室裡配備電視機，這一因素對學齡兒童睡眠問題的影響可能被低估了，但這是影響睡眠的一個很重要的因素。

[Television-viewing Habits and Sleep Disturbance in School Children; Judith Owens, MD, MPH\*, Rolanda Maxim, MD\*, Melissa McGuinn, BA, Chantelle Nobile, BA, Michael Msall, MD\*, and Anthony Alario, MD\*

<http://pediatrics.aappublications.org/cgi/content/full/104/3/e27#B4>]

# 教育和行為影響

## ◆ 教育

- ◆ 臥室裡的電視機 = 降低測驗分數
- ◆ 注意力持續時間

## ◆ 行為影響

- ◆ 進攻性行為
- ◆ 吸煙
- ◆ 嗜愛消費



### 教育

測驗分數：約翰霍普金斯大學醫學院 ( School of Medicine and Johns Hopkins University ) 的研究人員在研究中發現，臥室裡有電視機的三年級學生，在標準化測驗中的成績顯著不如臥室裡沒有電視機的同級學生。<http://news-service.stanford.edu/news/2005/july13/med-tv-071305.html> [The Remote, the Mouse, and the No. 2 Pencil The Household Media Environment and Academic Achievement Among Third Grade Students; Dina L. G. Borzekowski, EdD; Thomas N. Robinson, MD, MPH; *Arch Pediatr Adolesc Med.* 2005;159:607-613.]

注意力：西雅圖兒童醫院和區域醫療中心 ( Children's Hospital and Regional Medical Center ) 的一項研究表明，1-3歲的兒童早期接觸電視，與7歲時出現的注意力問題相關。該研究表明，1-3歲的兒童每天每看一小時電視，7歲時發生ADHD等注意力問題的風險就增加大約10%。<http://www.sciencedaily.com/releases/2004/04/040406090140.htm> [published in the April 2004 issue of PEDIATRICS]

### 行為

進攻性：在一個由707人組成的社區樣本中，在17年時間裡，研究人員對看電視和進攻性行為的關係作了評估。青少年時期和成年後早期在看電視上所花的時間，與隨後對他人行使進攻性行為的可能性之間，存在顯著的關聯。

[*Television Viewing and Aggressive Behavior During Adolescence and Adulthood*; Jeffrey G. Johnson,1\* Patricia Cohen,1 Elizabeth M. Smailes,1 Stephanie Kasen,1 Judith S. Brook2]

吸煙：儘管電視上禁止播放香煙廣告，但兒童和青少年仍能在電視節目及電視上播放的電影裡看到許多人吸煙。這類「隱性廣告」使吸煙與喝酒之類的行為似乎變得容易接受。實際上，每天看電視至少5小時的孩子，吸煙的幾率遠遠高於每天看電視不到2小時的孩子。[http://kidshealth.org/parent/positive/family/tv\\_affects\\_child.html](http://kidshealth.org/parent/positive/family/tv_affects_child.html)

嗜愛消費：露西爾帕卡德兒童醫院 ( Lucile Packard Children's Hospital ) 和斯坦福醫學院 ( Stanford's School of Medicine ) 的研究人員發現，加州三年級學生在看電視或玩電動遊戲上花的時間越多，要求成年人為自己購買電視上看到的商品的頻率也越高。<http://mednews.stanford.edu/releases/2006/april/kid-tv.html>

## 美國人花很多時間看電視

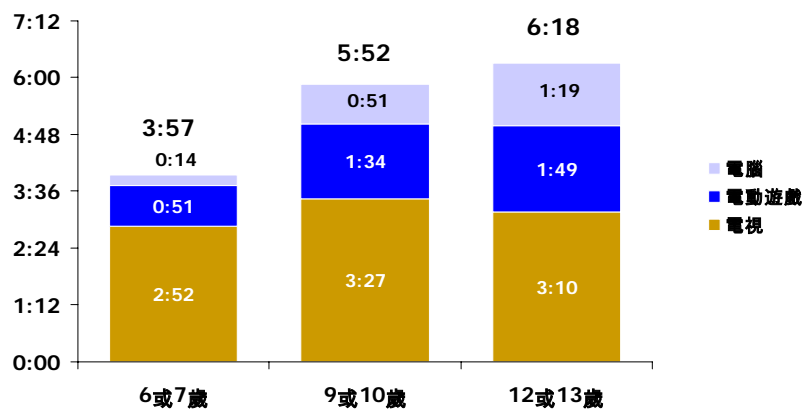
- ◆ 看電視所用的時間是平均每人每天近3小時
- ◆ 是所有其他休閒身體活動加起來所用時間的9倍



平均起來，美國人每天花170分鐘看電視和電影。這是所有休閒身體活動加起來所用時間的9倍。

*[Activities Contributing to Total Energy Expenditure in the United States: Results from the NHAPS Study. Linda Dong, Gladys Block, Shelly Mandel, 2004.]*

## 各年齡組兒童在屏幕前花的時間： 兒童報告「昨天」花在屏幕前的平均時間



資料來源：RTI/APPC  
2004

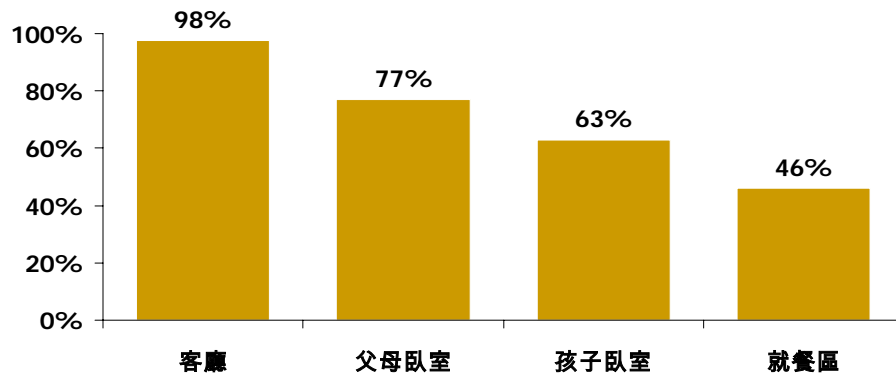


每個年齡組在每項屏幕活動上所花的時間 ( 小時 : 分鐘 )

基於RTI/APPC於2004年所做的調查

參與調查者被問及「昨天」在電視、電動遊戲和電腦上花了幾分鐘時間

## 電視配備率



資料來源：RTI/APPC  
2004



RTI/APPC 2004

98%在臥室配備電視

77%在父母臥室配備電視

63%在孩子臥室配備電視

46%在就餐區配備電視

## 看電視和身體活動

- ◆ 許多孩子花很多時間看電視，活動不足。
- ◆ 少看電視 = 少增重
- ◆ 多活動 = 少增重



斯坦福大學的一項研究表明，對於小學兒童而言，少看電視可能是限制體重增加的關鍵。參加為期一年的課程以便少看電視的兒童，體脂的增加顯著少於同級對照組。

[Thomas Robinson, MD, 斯坦福大學露西爾帕卡德兒童醫院 ( Lucile Packard Children's Hospital ) 健康體重中心主任及小兒科副教授。 <http://news-service.stanford.edu/news/1999/may5/tvweight-55.html>]

許多美國兒童觀看大量電視，缺乏劇烈活動。女孩、非西班牙語裔黑人和墨西哥裔美國人參加劇烈活動的程度最低。需要在美國兒童中推行干預策略，促進終生活動，根除身體不活動所造成的不良健康後果。

[Relationship of Physical Activity and Television Watching With Body Weight and Level of Fatness Among Children Results From the Third National Health and Nutrition Examination Survey; Ross E. Andersen, PhD; Carlos J. Crespo, DrPH, MS; Susan J. Bartlett, PhD; Lawrence J. Cheskin, MD; Michael Pratt, MD, MPH; JAMA. 1998;279:938-942.]



減少屏幕時間

## 2010年健康人士目標

- ◆ 把每天看電視不超過兩小時的兒童和青少年比例提高到75%



2010年健康人士 ( Healthy People 2010 ) 目標是全美需要在新世紀最初十年裡達成的目標。許多不同的人、州、社區、職能組織等都能運用這些目標，制定各項促進健康的計劃。

2010年健康人士的一項目標是把每天看電視不超過兩小時的兒童和青少年比例提高到75%

## 嘗試避免：

- ◆ 一進房間就打開電視
- ◆ 在電視前吃東西
- ◆ 在臥室裝備電視機



為避免看太多電視，您可以做這些事情：

不要一進房間就打開電視。不要在電視前面吃飯。您不太可能意識到自己吃了多少，這種做法也無助於討論或度過「寶貴時光」。

把電視從臥室裡搬出去。在臥室裡放電視機不僅意味著在屏幕前花更多時間，而且在就寢前看電視，會增加失眠的風險。

## 減少屏幕時間的訣竅：

- ◆ 確定屏幕時間的上限
- ◆ 規劃看電視/上網時間
- ◆ 不要頻繁更換頻道和上網衝浪
- ◆ 節目播完就關掉電視



這裡介紹一些減少屏幕時間的竅門：

首先，給自己和孩子限制屏幕時間。

做好看電視和上網的計劃，不要一個個頻道看過去，或上網衝浪。

節目播完就關掉電視，不要一個個頻道看過去。

## 自身做好表率

- ◆ 減少您的屏幕時間
- ◆ 規劃用於取代屏幕時間的家庭活動



為自己的孩子做好表率，如果您少看電視，他們也會這樣做。

此外，您越好動，您的孩子也可能會越好動。所以，請規劃各項取代屏幕時間的家庭活動。步行去當地的公園，並帶上球去踢足球或接球。在客廳裡跳舞。

## 循序漸進

### ◆ 每天減少屏幕時間30分鐘

#### ◇ 逐月改變

- ◆ 五月：4小時/天 ➡ 3.5小時/天
- ◆ 六月：3.5小時/天 ➡ 3小時/天 ...
- ◆ 八月：2.5小時/天 ➡ 2小時/天

#### ◇ 嘗試平日禁令



循序漸進能幫助家人輕鬆地減少屏幕時間。嘗試一個月每天少看電視30分鐘。然後，在第二個月，再減少30分鐘。這樣持續下去，直到把屏幕時間減到2小時。

嘗試平日禁令。由於學校作業、體育活動和工作職責的關係，一個星期裡很難找到額外的家庭團聚時光。把平日的節目錄下來，或把電視時間節省下來留到週末，您在一週裡就會有更多的家庭團聚時光，一家人可以一起就餐，參加體育活動和看書。

## 循序漸進

- ◆ 納入鼓勵人們活動身體的節目
- ◆ 制定屏幕時間表
  - ◇ 編制每天或每週的時間表



在2小時的屏幕時間裡，納入鼓勵身體活動的節目。有些節目和錄影帶/DVD是很有意思的，適合孩子觀看，並且涉及跳舞、瑜珈和鍛鍊等身體活動。



每天不超過2小時屏幕時間

[www.clocc.net](http://www.clocc.net)