

零至四歲小孩靜態活動行為的指引

台北醫學大學附設醫院復健科暨兒童發展聯合評估中心 曾頌惠醫師

看電視、上網時間過久會減少每天身體活動的時間，進而促成體重增加。有鑑於現代化與數位化的洪流來的既兇且快，以及兒童肥胖的問題在許多國家日益嚴重，歐美等已開發國家相關學會已陸續完成有關小小孩靜態活動行為的指引，提供家長學習與管理語言、動作都還在學習與發展階段的小小孩每天進行靜態活動的時間，包括接觸電視、電腦、手機的時間與時機，以促進兒童的發育與發展。今年，加拿大「大運動生理協會」(Canadian Society for Exercise Physiology)以及「積極健康生活與肥胖研究小組」(Healthy Active Living and Obesity Research Group)以實證醫學研究方法發表了 0-4 歲兒童從事靜態活動的行為指引 (1)。該指引的發展結合了加拿大、美國、澳洲、蘇格蘭等地從事兒童照護相關的各領域專家與利益相關者，進行靜態活動與小兒健康指標相關文獻報告系統性的搜尋、閱讀、評讀與舉辦專家共識會議後而得。所蒐集到的文獻證據等級依評估、發展與評值建議等級 (Grading of Recommendations Assessment, Development and Evaluation, GRADE) 進行文獻的證據等級、評讀與建議等級。研究中所使用的健康指標包括身高、體重、動作技巧發展、心理社會健康、認知發展、心血管代謝疾病危險因子指標。雖然該指引所引用的文獻證據等級大多為中等品質，但是指引內容明確指出，照顧者應盡可能減低 0-4 歲的孩子清醒時進行靜態活動的時間：不要一次讓孩子坐著達一小時以上。2 歲以下的兒童則不建議觀看螢幕（包括電視、電腦、電動遊戲等）；2-4 歲的兒童觀看螢幕的時間一天不要超過一小時。美國小兒科醫學會於 2006 年也建議 2 歲以下的兒童應避免看電視或螢幕；4-6 歲的兒童觀看螢幕的時間一天則不要超過二小時。澳洲政府與英國也分別於 2010、2011 年所作出類似的建議。

不同的社會與文化對於如何教養孩子有不同的傳統與堅持。不同國家的研究顯示看電視無益於兒童的認知發展，且與肥胖、不良的心理社會發展有關(2-4)。台灣的孩子接觸螢幕的時間不短。「商業周刊」編輯在 1300 期「編者的話」裡提到的場景你我都經常見到：餐廳的早午餐的時間，一群大人喧嘩的吃著餐點，一旁的小孩則凝神的看完平板電腦裡一部電影。這種現象表示我們已是高度螢幕化與數位化的社會。為促進我們下一代身心健全發展，父母不防參考歐美對零至四歲小孩靜態活動行為的指引，控制孩子使用觀看螢幕的時間與時機，並且努力幫助孩子培養動態、健康的活動行為。

參考文獻

1. Tremblay MS, Leblanc AG, Carson V, Choquette L, Connor Gorber S, Dillman C, Duggan M, Gordon MJ, Hicks A, Janssen I, Kho ME, Latimer-Cheung AE, Leblanc C, Murumets K, Okely AD, Reilly JJ, Stearns JA, Timmons BW, Spence JC; Canadian Society for Exercise Physiology. Canadian Sed

entary Behaviour Guidelines for the Early Years (aged 0-4 years). *Appl Physiol Nutr Metab*. 2012 Apr;37(2):370-91.

2. Page AS, Cooper AR, Griew P, Jago R. Children's screen viewing is related to psychological difficulties irrespective of physical activity. *Pediatrics*. 2010 Nov;126(5):e1011-7
3. Torsheim T, Eriksson L, Schnohr CW, Hansen F, Bjarnason T, Välimaa R. Screen-based activities and physical complaints among adolescents from the Nordic countries. *BMC Public Health*. 2010 Jun 9;10:324. doi: 10.1186/1471-2458-10-324
4. Dennison BA, Erb TA, Jenkins PL. Television viewing and television in bed room associated with overweight risk among low-income preschool children. *Pediatrics*. 2002 Jun;109(6):1028-35.