

短影音浪潮下的隱憂：守護兒童遠離數位陷阱及危害

校長 廖志家

壹、前言

在智慧型手機普及的今天，短影音平台如 TikTok、Instagram Reels、YouTube Shorts、、、已成為許多人生活中不可或缺的一部分。這些充滿聲光效果、節奏明快的短影音，對好奇心旺盛的兒童具有難以抵擋的吸引力。然而，在這股數位浪潮下，隱藏著許多值得家長特別注意的可能危害。近來學者研究發現，短影音因快節奏、高刺激特性，易導致大腦多巴胺成癮、記憶力與專注力退化，形成「抖音腦」(TikTok Brain)。



圖片來源 <https://kids.heho.com.tw/archives/167606>

長期沉迷會削弱前額葉皮質功能（決策力、控制力），引發焦慮、憂鬱、睡眠障礙，並導致資訊接收碎片化與能力下降，嚴重影響身心健康。

貳、短影音對兒童的潛在危害

一、注意力碎片化

短影音通常在 15-60 秒內結束，這種快速切換的內容模式，會讓兒童的大腦逐漸習慣短暫、高頻的刺激，導致專注力持續時間縮短，當專注力喪失，大腦習慣即時快感，難以專注於長篇內容，導致「深度資訊」處理能力下降，兒童難以專注於需要長時間投入的學習活動如閱讀書籍或完成作業。

二、認知發展受阻

短影音的內容往往淺薄直接，不需要深度思考即可理解。長期接觸這類內容，兒童可能喪失主動思考與想像的能力，習慣被動接收訊息，而非主動建構知識，成癮性與記憶力受損的可能性，而快速滑動造成碎片化記憶，干擾資訊固化，使記憶力衰退。

三、睡眠品質下降

許多兒童習慣睡前觀看短影音，螢幕藍光會抑制褪黑激素分泌，加上內容帶來的情緒波



圖片來源: <https://contenta.tw/archives/4534>

動，容易導致入睡困難、睡眠不足，進而影響白天的學習狀態與情緒穩定。

四、價值觀扭曲風險

短影音平台上充斥著各種未經篩選的內容，包括物質崇拜、外貌焦慮、危險挑戰等，兒童尚不具備完善的判斷能力，可能將這些偏差價值觀內化為自己的標準。常見如衝動、自我控制性變差，主因是前額葉發展受干擾，導致決策力與衝動控制力弱化。

五、社交能力退化

過度沉浸於虛擬世界，會減少兒童與真實人群互動的機會，影響非語言溝通能力、情緒辨識能力與同理心的發展。

參、如何引導兒童正確看待短影音

一、建立家庭媒體規範

與孩子共同制定明確的規則，例如每日觀看時間不超過 30 分鐘、完成作業後才能觀看、用餐時間與睡前 1 小時不使用電子產品等。讓孩子參與討論，增加遵守規則的意願。

二、主動陪伴與共賞

家長可以與孩子一起觀看短影音，了解他們感興趣的內容，並在過程中引導思考：「你覺得這個影片想傳達什麼？」「這樣的行為安全嗎？」將觀看過程轉化為親子對話與教育的機會。

三、提供優質替代內容

主動為孩子篩選適合年齡的教育類、科普類或創意類短影音頻道，讓短時間的觀看也能有所收穫。同時引導孩子關注製作精良的長片內容，培養耐心與深度思考能力。

四、豐富真實生活體驗

安排多元的課後活動，如戶外運動、藝術創作、閱讀社團等，讓孩子體驗到現實世界的樂趣遠比虛擬世界豐富多彩。當現實生活足夠充實，對短影音的依賴自然會降低。

五、培養媒體識讀能力

教導孩子分辨內容的真偽、理解商業置入的本質、辨識不當訊息的技巧。讓他們從小建立批判性思維，成為主動的媒體使用者，而非被動的內容消費者。

肆、結語

短影音本身並非洪水猛獸，它可以是創意表達與知識傳播的工具。關鍵在於我們如何引導孩子與之建立健康的關係。在這個資訊爆炸的時代，為孩子建立正確的數位學習觀念，教會他們安全地航行於數位海洋，是現代父母不可迴避的責任與挑戰。讓我們用陪伴與對話，取代禁止與責備，陪伴孩子健康成長。

