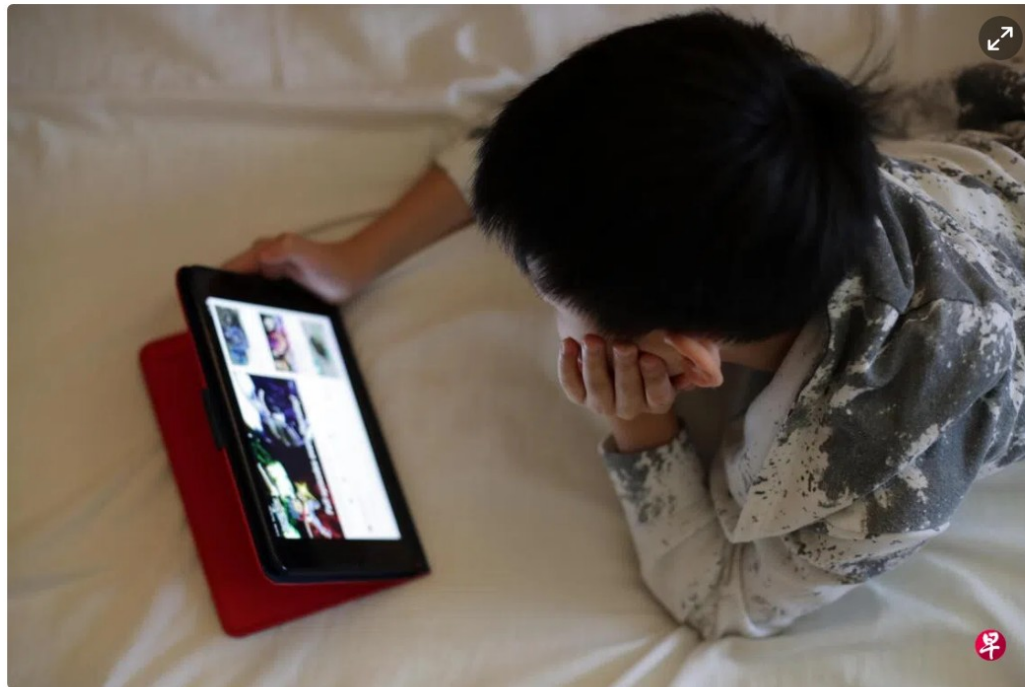


安诗一  
更新 / 2026年3月30日  
19:28

# 研究：父母陪同观看 比限制屏幕使用时间更有利 孩童成长



设为谷歌新闻首选来源



研究发现，单看屏幕使用时间，与孩子的亲社会行为并没有明显关系。相反，当父母陪孩子一起看、一起聊内容，或一起玩时，孩子更容易展现分享、同理心等亲社会行为。（档案照片）

研究发现，与单纯限制屏幕使用时间相比，父母在孩子使用数码设备时陪伴观看、交流和互动，更有益于促进孩子的分享意愿、同理心与合作能力。

新加坡科技研究局星期一（3月30日）发文公布这项研究结果。

这项研究属于新加坡幼儿发展追踪调查（SG-LEADS）的一部分。研究团队在2018年至2019年，追踪2449名3岁至6岁儿童，并通过“儿童时间日记”，记录他们使用手机、平板电脑等设备的情况，以及父母的参与程度。这种记录方式比家长自述更为精确。

2021年，研究团队对同一批儿童进行进一步追踪。结果显示，这些当时已4岁至9岁的儿童，整体屏幕使用时间，以及在无父母陪伴下独自使用屏幕的时间，均显著增加。

研究显示，3岁至6岁儿童中，有10%至26%每天使用屏幕超过三小时；到了7岁至9岁，这个占比则上升至约40%。此外，超过三分之一的学前儿童，在没有父母参与的情况下使用电子设备；在7岁至9岁群体中，这一比率为42%。

### 延伸阅读

幼儿面对屏幕时间过长 更可能出现自闭症相关症状



本地研究：孩童2岁前屏幕时间较长影响日后判断力 亲子阅读等助缓解影响



在考虑到儿童本身的特性和家庭背景等因素后，研究发现，单看屏幕使用时间，与孩子的亲社会行为（prosocial behaviour）并没有明显关系。

同样地，如果父母只是设定使用时间或内容限制，但没有实际参与，也看不出有什么帮助。

相反，当父母陪孩子一起看、一起聊内容，或一起玩时，孩子更容易展现分享、同理心等亲社会行为。这些早期行为，也会随着孩子成长，持续带动正向的社交发展。

### 学者：关键不在屏幕使用时间长短 而在父母是否在场积极互动

研究第一作者、新科研人类发展与潜能研究院高级科学家陈雪娇博士说：“关键不在于屏幕使用时间的长短，而在于父母是否在场并积极互动。父母与孩子一起观看、提问和讨论时，屏幕使用时间可成为社交学习的机会。”

新加坡国立大学杨潞龄医学院小儿科系教授、新科研人类发展与潜能研究院社会科学主任杨李唯君教授说：“以往研究强调婴幼儿期限制屏幕时间的重要性。本研究进一步发现，学前阶段父母的积极参与，比单纯设定规则或限制时长，更能促进亲社会发展。”

这项研究结果也与我国其他关于婴幼儿屏幕使用的研究相辅相成。例如，“新加坡健康成长追踪研究”（GUSTO）研究发现，2岁前长时间接触屏幕，与大脑发育变化有关，可能导致青少年时期决策能力下降和焦虑增加。

此外，研究也指出，婴儿期仍应限制屏幕接触；但进入学前及小学阶段后，父母参与的质量更为关键，不仅有助儿童社会情绪发展，也能培养日后更健康的数码使用习惯。