

臺北市私立延平高級中學 113 學年度第 2 學期

親職資訊素養教育宣導

從「玩耍為主的童年」到「以手機為主的童年」孩子在面臨著什麼危機？



現代孩子的成長，已經不再只有「玩耍」這麼簡單！

隨著智慧型手機的普及，越來越多兒童和青少年過度依賴網路，這也讓我們開始擔心孩子的心理健康。

美國社會心理學家強納森·海德特在《失控的焦慮世代》一書中提到，從 1980 年代的「玩耍為主的童年」到 2010 年手機的流行，孩子們的生活變化巨大，許多負面影響也悄悄來到——如睡眠不足、注意力分散，甚至社交障礙。

根據兒福聯盟調查，台灣 95% 的國高中生都在使用社群媒體，平均每週上網高達 35 小時，有些孩子甚至超過了 42 小時。

這樣的上網時間不僅讓他們的情緒出現問題，像是焦慮、不安，還可能面臨網路詐騙和其他有害內容的困擾。

雖然學校已經規範手機使用，但這不僅是學校的責任，家長的角色也非常重要！除了學校管控之外，家長也需要時刻關心孩子的網路使用情況，幫助他們避免過度依賴網路，共同保護兒少的心理健康。

資料來源：

[「失控的焦慮世代」正發生 網路成癮侵蝕兒少身心 | 文化 | 中央社 CNA](#)