**研究警訊：別讓孩子成為疫情寶寶**

**文/周怡宏 資深兒科醫師**

**幼兒語言發展、情緒辨認與社會化受阻落後**  
 在嬰幼兒眼中，疫情期間就是在長時間戴口罩、加強手部清潔，與他人保持社交距離的生活中

度過的。孩子長時間戴口罩的狀態下，影響了以下的發展表現：

**1.阻礙語言發展：**孩子會透過觀察學習發音，口型、唇形、舌頭擺放的位置都是訊息，由於口罩

蓋住了下半臉部，特別是嘴巴，就無法透過觀察形狀學習新字詞的準確發音。幸好，有些專家也

提到多數的孩子對環境的適應能力很強，因此像日本等國長年都有戴口罩習慣，卻沒有發現過

孩童的語言發展遲緩。專家建議在與孩子互動時，可以加強肢體動作，運用輔助訊息促進孩子

理解語言的速度。

**2.影響情緒辨識能力：**一般10個月大左右的孩子，就會開始透過臉部表情來學習辨識情緒，

例如喜怒哀樂等，此過程持續到5-6歲才會完全成熟。孩子可能因為缺少下半臉的訊息，較難以

解讀別人的情緒與感受。然而，也有一些研究結果認為，因為臉部表情不是唯一、也不是最重要

的情緒辨識媒介，還有其他同等重要的訊號，像是說話語調、肢體動作、周遭整體的社會情境等。

建議善用手腳、語氣、音量、眼部表情等，就可以減少對孩子溝通的影響。  
 **3.影響社會化行為：**孩子在學習與他人互動時，也需要有某些臉部表情表達訊息，例如微笑就是

重要的社交訊號之一，口罩雖然不見得影響情緒解讀，但是有些孩子確實會因看不見對方的微笑，

而感到被孤立。缺少臉部表情可能需要用心解讀對方所釋出的社交意涵。相對的，與人溝通時

若戴著口罩，也應盡量把表情的介入程度降到最低，以免引起不必要的誤解。目前的研究指出

短期疫情應不至於影響社會發展，長期就會可能有相當程度影響。

**研究指出疫情後出生的嬰兒智商明顯降低**  
 幾項針對疫情期間出生嬰幼兒進行的研究結果指出，疫情後出生者，認知、語言與動作能力表現

較低，影響因素包括受限在家中，影響活動與外界接觸，父母感受重大壓力而影響教養。  
  
 紐約哥倫比亞大學一份針對2020年間出生的嬰兒們進行的研究顯示，在大動作、精細動作及社交

表現上，都比疫情前出生的嬰兒來得差。另一份布朗大學的初步研究結果也顯示，疫情間出生

嬰幼兒智能發展測驗得分只有60-70分，與前十年出生者的平均成績85-115分相比，低了許多。

專家解讀認為即使沒有感染新冠病毒，嬰幼兒發展仍會受到疫情期間社會環境的負面影響，而使

得疫情間出生嬰幼兒發展可能遲緩1-6個月。

**醫師解讀**  
 我們知道，出生後的前三年，被認為是人類大腦智能發育的關鍵時期，也對成年後的身心健康具

有相當影響力。可以理解的是，在疫情中出生的孩子接受的社交刺激較少，受到良好專業師資

教育支援的機會也受到限制，這都會影響發展速度。另外，嬰幼兒也很容易受到照顧者不平衡

的心理狀態與負面情緒影響，如果家長因為經濟、健康等因素時常處於焦慮、憂鬱狀態，孩子

也勢必感受壓力而影響發展學習表現。  
  
 **螢幕時間延長造成網路成癮、情緒管理變差**  
 根據疫情期間的調查發現，美國44%兒童每天使用電子設備的時間超過4小時，是疫情大流行前

兩倍多。過去研究已顯示，兒童使用社群媒體會造成許多心理問題，影響自尊與自我發展，也

無法與他人做適當分享。吸引兒童的社群平台愈來愈多，但是專家認為網站內容大部分沒有教育

意義。一旦網路成癮將會造成兒童躁動易怒、抑鬱等問題增加。

美國的一項研究指出，6-10歲兒童有32.6% ，11-17歲則有38.8% 出現問題性的媒體使用(表示

成癮性媒體使用導致孩子的社會、行為或學業問題)，而且家庭的壓力因素，包括家長的憂鬱，

焦慮以及自我照顧問題(如睡眠、飲食與運動)。  
  
 另一項大腦科學研究也發現，看太多數位內容的兒童，大腦中與衝動控制和獎勵相關的部分會萎

縮，情緒管理能力也會下降，原因即在於螢幕時間的增加與前額葉灰質變薄之間有密切相關。

另一項長時間的縱向研究初步結果顯示，每天使用智慧手機和平板電腦超過7小時的美國9-10

歲兒童，大腦負責處理訊息的皮質變薄的機率可能也增加。  
  
 **學童失去社群互動造成孤獨、焦慮、憂鬱增加**  
 疫情迫使許多學校完全或部分關閉，據聯合國兒童基金會（UNICEF）估計，全球約有6.16億名

學生受到影響。雖然部分兒童可接受遠距教學，但孩子們在學校學習的並不只有知識，也包括與

同儕之間的社交往來，例如與朋友一起遊戲、打球，疫情使得孩子減少了同儕互動，也更容易

感受到社交的孤獨。

根據英國官方的研究資料，疫情中5-16歲的兒童，情緒失調的比例都高於之前統計結果。

UNICEF指出疫情爆發後，出現學校關閉、貧窮加劇、強迫婚姻與憂鬱等問題，衡量孩童與

青少年發展的所有指標全都退步。兒童飢餓、孤獨、受虐、焦慮、生活貧窮與被迫結婚的人數

增加。根據UNICEF研究，至少1/7兒童或青少年在疫情中的多數時間都在家隔離，增加焦慮、

憂鬱與孤獨的情緒。  
  
 **學習評鑑顯示孩子數學與閱讀力降低**  
 根據美國最新教育研究數據顯示，雖然學校已復課，但疫情停課仍導致數學與閱讀學力平均

落後4-5個月，若要追上疫情爆發前表現，估計還需要幾年時間，對中學生來說，甚至需要

5年以上。  
  
 美國「國家教育進展評測」(NAEP)近日公布全國測驗結果，使得美國教育部第一次有機會審視

疫情以來，孩子的學習是否受到影響。針對9歲孩子的測驗顯示，孩子的數學與閱讀分數出現了

30年最大幅的下滑。從1990年以來，不同世代9歲孩子的數學成績與閱讀成績都在成長。然而，

今年的數學成績下滑了7分，是史上首次變差。閱讀成績下滑5分，更是30年最大退步。

**醫師解讀**  
 許多家長可能不了解為何數學比起閱讀，數學能力退步得更多？其實是因為數學也是一種閱讀

能力的測試，孩子必須要先有辦法正確解讀題目涵意，才能夠答題。評估結果也顯示，美國

4年級和8年級學生的數學平均成績下降幅度最大，專家指出如果不加以解決，可能會改變整個

年輕人群的發展軌跡和生活機會，也可能降低日後在數學、科學和技術領域追求有價值和富有

成效職業的能力。總結的說，從過去的研究，我們知道孩子的認知發展能力、情緒行為的穩定

表現以及家長的參與指導，都是影響孩子學業表現的重要因素。

◎本文摘自《信誼基金會》

熊貓班 宛伶/麗紅老師與您分享 113.12.13