

健康話題

每週三刊出

短影音如何蠶食孩子的專注力與 ADHD 應對指南

在現代家庭的日常裡，這樣的畫面屢見不鮮：餐桌上、高鐵裡，孩子只要一拿到手機或平板，就會立刻放聲尖叫、摔東西，甚至和父母大打出手。然而，一旦那支亮著螢幕的手機交到他們手上，世界彷彿瞬間安靜了下來。孩子們低著頭，手指熟練地在螢幕上「向上滑」，15秒、30秒、1分鐘，伴隨著高分貝的罐頭配樂、誇張的視覺特效，以及快速切換的畫面，他們可以維持數個小時一動不動。許多家長鬆了一口氣，以為「孩子能坐得這麼久，專注力一定沒問題」。但事實上，這可能是一場大腦健康危機的開始。醫學界與教育界近年對此發出嚴厲警告：這些在 TikTok、Instagram Reels、YouTube Shorts 橫行的「短影音」，正在成為破壞下一代專注力的「數位毒品」。對於本身大腦多巴胺分泌就不足的注意力不足過動症(ADHD)孩子而言，短影音更具備致命的成癮性。

要理解短影音對專注力的傷害，我們必須先認識大腦中的關鍵神經傳導物質 - 多巴胺(Dopamine)。多巴胺是大腦中的「獎勵系統」。當我們付出了努力、克服了困難完成一項任務時，大腦會緩慢釋放多巴胺，讓我們感受到成就感與快樂。在過去，孩子要獲得這種快樂，必須花一個小時拼好一組樂高、讀完一本故事書，或是跟朋友在公園玩一場捉迷藏。這個過程需要動用大腦的「前額葉皮質」去計劃、等待和克制衝動，這正是培養「維持性專注力(Sustained Attention)」的關鍵。然而，短影音徹底打破了這個自然的運作機制。短影音的核心邏輯就是「高頻刺激、立即回饋」。

壹、科學解密：短影音如何重新塑造孩子的大腦？

一、廉價的快感：孩子不需要付出任何心智努力，只要手指輕輕一滑，短短15秒內就能獲得一個笑話、一個驚奇的特效或一段刺激的舞蹈。大腦會瞬間爆發式地分泌多巴胺。二、微注意力隱憂：當大腦習慣了這種「不勞而獲」的廉價快感後，它的胃口會被越養越大。孩子的大腦會開始重新定型，適應了15秒就跳躍一次的微注意力。

一旦這群習慣了高速數位刺激的孩子回到現實生活，面對實體課堂上漫長的40分鐘教學、黑板上密密麻麻的文字，或是需要思考的數學題時，他們的大腦就會因為缺乏高強度的刺激，陷入嚴重的「資訊或斷症狀」。這時，他們就會表現得心不在焉、極度躁動、無法安靜坐好，這些表現，與 ADHD 的症狀幾乎如出一轍。

貳、15秒的致命吸引力：為什麼 ADHD 孩子更容易深陷其中？

對於一般孩子而言，短影音已經足夠具有誘惑力；而對於 ADHD(注意力不足過動症)的孩子來說，短影音簡直是無法抗拒的黑洞。台灣 ADHD 兒童與青少年盛行率高達 9.02%。醫學研究證實，ADHD 是一種神經大腦生理疾病，患者的大腦前額葉發展較同齡人慢了約 3 年，且大腦內部的多巴胺與正腎上腺素分泌量本就偏低。正因為他們體內的多巴胺「存量不足」，導致他們在日常生活經常感到無聊、煩躁，極度渴望尋求外界刺激來補足這份空虛。此時，「短影音」就像是一劑完美的「數位興奮劑」。在滑動短影音的過程中，ADHD 孩子不需要動用他們本就相對弱小的執行功能(如時間管理、自我克制、邏輯組織)，就能源源不絕地獲得大腦渴望的多巴胺。這種現象在醫學上被稱為「過度專注(Hyperfocus)」，但這種專注是被動的、受刺激驅使的，而非主動的、有建設性的專注。長期沈溺其中的後果，會讓 ADHD 孩子的真實專注力每況愈下，形成嚴重的惡性循環。

參、日常防毒：引導孩子減少短影音依賴的「四大實操步驟」

身處在數位時代，要求孩子完全不碰手機是不切實際的。防堵不如疏導，家長可以在日常生活中運用以下四個具體步驟，一步步幫孩子找回大腦的主控權。步驟一：環境物理隔離，建立家中的「無訊號綠洲」。大腦具備環境制約的特性。家長可以與孩子共同約定，在特定的空間與時間，絕對不允許數位螢幕的出現。具體作法：規定「餐桌」與「臥室床頭」為無數位區(Screen-free Zone)。吃飯時不配手機，睡覺前一小時將所有 3C 產品放置在客廳公用充電區。關鍵身教：許多家長一邊罵孩子看手機，自己卻在餐桌上刷短影音，這會引發孩子的強烈抗拒。當進入這些區域時，父母也必須主動關機，營造家庭共同經營的儀式感。步驟二：以「高互動、慢體驗」替代「快刺激」。

戒斷短影音不能只靠強行奪走手機，因為這會留下大腦的多巴胺真空，孩子必定會用哭鬧來反抗。家長必須用有質感的實體活動來填補這段時間空白。具體作法：尋找具有「即時回饋」但「需要動手動腦」的實體替代方案。例如：桌上遊戲、運動攀岩、樂高或手作。步驟三：運用「視覺化倒數」建立規則與時間感。對於年幼或是有 ADHD 的孩子來說，「時間」是一個高度抽象的概念。你跟他說「再玩 10 分鐘」，對他而言卻像「再玩 1 小時」沒有差別。具體作法：拋棄傳統的口頭提醒，改用彩色倒數時鐘、沙漏，讓孩子看著色彩慢慢減少、沙子慢慢漏光。步驟四：開啓「數位素養對話」，把主導權還給孩子。當孩子到了青春期中，一味的禁止只會把他們推向叛逆。這時，應該引導他們去「覺察」自己的身體與心理狀態。具體作法：在孩子連續看了半小時短影音後，溫和地引導他自我檢視。

肆、結語

面對短影音的數位浪潮，陪伴孩子擺脫依賴，並不是一場剝奪快樂的戰爭，而是一場找回「深度生活體驗」的溫柔革命。當我們願意放下手機、關掉螢幕，牽起孩子的手走入大自然，或是全家人坐在地毯上共讀與遊戲時，我們不只在保護孩子的大腦前額葉發育，更是在用真實的溫暖與陪伴，為孩子建立一個健康、強韌且專注的未來。參考資料：衛福部心理健康司、JAMA Network Open (2026)

ADHD 治療 治療方式選擇 一般分為：行為治療、藥物治療兩大類，醫師將參考年齡、症狀嚴重度選擇治療方案

ADHD 治療 及早發現，及早治療 ADHD 的治療改善率達 80%，及早治療對孩子的成長會很有幫助。

ADHD 介紹 注意力不足過動症分為三種類型 1. 注意力不足 2. 過動、易衝動 3. 混合型

馬祖日報 生活情報站

帶狀疱疹(俗稱皮蛇)好發於 50 歲以上成人，因此 115 年元月起擴大公費對象為 50 歲以上成人，每人需接種 2 劑，間隔 2 至 6 個月，市價約 1 萬 8 千元，具有保護效力長、副作用低、適用年齡廣、接種禁忌少等優點，歡迎所有公費對象踴躍接種

馬祖限定 50 歲福音 現省一萬八 公費接種兩劑 換得完整保護!

連江縣 115 年公費帶狀疱疹疫苗開打 公費對象身分證檢核步驟 1. 50 歲以上成人 2. 出生年為 65 年(含)以前 3. 須於接種日前已設籍連江縣，並連續設籍滿二年 4. 若發證日期為 113 年 1 月 1 日(含)以後，則須出示戶籍謄本(記事欄不可省略)以證明為縣內遷徙

06/15~06/21 天氣概況 連江縣 06/15 星期一 06/16 星期二 06/17 星期三 06/18 星期四 06/19 星期五 06/20 星期六 06/21 星期日

115 年 6 月連江縣立醫院門診時間表 科別 星期一至六 上午 下午 急診 上午 下午 急診 上午 下午 急診 上午 下午 急診 上午 下午 急診