

Daisy Lau 專欄

電視對幼兒的傷害

我們認為孩子在 0-3 歲時，腦部發展跟人的成長是有相當關係的，讓幼兒收看電視，會對腦部發育有著負面的影響，造成的傷害，是想像不到的那麼大！當中傷害，讓我們一一陳述如下。

錯誤訊息全吸收

美國政府建議家長不要讓兩歲以下的小孩看電視，因為幼兒不能分真假與及好與壞，會把螢幕上的訊息會全被吸收到潛意識。思考區的部份工作是分析及分辨真偽，但卡通的貓、狗或其他動物都能說英語，已是一種錯誤訊息，使幼兒腦部思想混亂。而且，電視畫面直接進入記憶，畫面不易被忘記，這會限制了未來的創造力，阻礙高層次思考的基礎。

幼兒卡通節目大部分都不是採用真實的事物，因為虛幻的影像及錯誤的訊息，令幼兒不設實際的幻想（幻想不同於想像，想像是根據真實及可行性的方向來做聯像），分辨真偽能力因而下降，難以建立批判性思維，而更嚴重的是長期處於虛幻中，容易令小孩做出反擊、逃避或不正面的行為。

要知道輸入新資訊永遠比刪除錯誤的資訊容易！因先入為主的關係，錯誤訊息已佔據幼兒的思維中，要把正確的訊息再輸入便很困難。

斷續畫面播放，既沒過程亦不符邏輯

在劇集裏，因劇情重點的拍攝安排，鏡頭捕捉的畫面一般不會持續連貫下去，就如一個鏡頭影著主角乘坐小巴往某地，下一個鏡頭已到了目的地，乘車的過程及時間會被省略，不會拍攝下來及播出，這樣斷斷續續的畫面跳動，沒有連貫的過程，會讓孩子看不得不明不白！要知孩子需要體會過程來學習，而不是這過度的視覺刺激。同時，在這斷續的拍攝方式下，對小孩而言，從電視畫面上看到的劇情發展，往往不符合邏輯，故完全幫助不到小孩建立邏輯思維，多看電視的孩子大多數理科不太好。

未能運用 5 官去學習

體驗會涉及 5 官，讓孩子經歷過程才能了解前因後果，而看電視只涉及 2 種器官（眼睛和耳朵）！然而用耳朵聽，是假設幼兒能聽得明白，但事實是幼兒在還沒有語言時，是不可能明白電視節目的內容的！因幼兒無法投入事件當中，他們就不能明白當中的情況，對他們來說就顯得沒有意義。

形成被動學習習慣

電視的播出是外在高刺激的吸引，而非孩子自發的主動學習，只能說是間接接收，而非主體的自身學習，會降低孩子主動聚精會神的能力。因無法自發自主集中精神，會引致逆來順受，被動消極不爭取、懶散、不設實際的胡思亂想，以及沒有身體力行的活力。

電視本是用來娛樂，即是在空閒時間的消遣，但成人不理會是否空閒亦會把電視開著，作為生活的背景聲音部分，形成行為上的習慣，在這樣的情況下，孩子長期受不應存在於那一刻的聲音干擾，形成聯繫的錯配，令孩子意志力低，不能採取主導的抉擇，會被電視的環境及氣氛完全控制，電視一開，對四周缺乏反應，性格變得被動，偏向記憶學習，令他們得不到腦部發展的重要成份，需要主動邏輯性思維的數理科自然亦不稱心。要知道孩子需要的不是娛樂，是要踏實的體驗學習；平面是沒有立體感的，真實學習（體驗）才是最有用。孩子需要吸收環境、文化、關係來產生感覺，在互動下他們才能學到控制、關懷的義意，這種種有助道德的成長。可見長期看電視，不只是即時對孩子產生影響，更是深遠的影響著孩子。

影碟有助學語言？

小孩站在螢幕前搖動身體，唱呀唱呀！跟著電視唱歌、學英語，看似真聰明，但這大錯特錯！因為這樣沒有行為反應、沒有唇形及沒有思維表達，亦沒有情境訊息及情感投放，難以將語言正確地建立在意義的層面上。孩子只將全部節目內容記下，在影片播放時便輸出所記下的動作及聲音，這不能說是語言，因此時輸出的聲音及動作，不能說是用來跟人類溝通。

處於催眠狀態，並非專心

幼兒的腦電波是介乎于 **alpha** 與 **beta** 之間。**alpha** 電波是一種處於催眠狀態的電波，**beta** 電波則是一種有意識及理性思考的電波。當在閱讀時，需要自己想像畫面（但電視本身已有畫面便毋需想像），腦會表現活躍，**beta** 電波快速；但當看電視時，會產生大量 **alpha** 電波；故愈長時間看電視，**alpha** 電波會越來越強，**beta** 電波則越來越弱。

小孩長時間看電視，腦內活動力就大減，就像被催眠一般，身體不願郁動；眼睛雖然盯著電視螢幕，卻不在思維狀態。隨著電視畫面的刺激，孩子心跳率及血壓增加，令血液加快流通，因為腦部在昏睡狀態，並不需要大量血液，而血液加快流往身體 4 肢，但 4 肢卻不需做出配合反應及動作，以致小孩長期處於迷茫、沮喪及焦慮中；所以孩子凝望電視的表現，不可以說成是專心，而是思考力、注意力的下降，雖然它的表徵跟專心的表徵是一樣，但背後性質完全不同，狀況完全是兩回事！

阻礙神經結連

思考區界域至少要 5-10 秒來處理外刺激，但電視每 2 至 6 秒便切換畫面，思考區根本不能參與運作！現時電視的內容，很多並不適合孩子觀看，它們充斥著假資訊、衝動畫面及不符合現實生活的卡通內容，這一切對孩子未來學習能力絲毫沒一點幫助。況且，如果缺乏邏輯思考的習慣及缺乏生活上的體驗，電視節目就算提供豐富的資訊，也無法讓孩子變得更聰明。對腦發展構成障礙，等同剝奪腦部快速發育於敏感時期的黃金時段！

要發展腦部，需由核心腦部(**Core brain**)伸延發展至包圍在核心周圍掌管情感的區域(**limbic brain**)。電視只令幼兒腦部停滯在核心腦部的活動上，只能刺激腦部較原始的核心部份，不能幫助發展思考，無法令腦部發育起來。孩子大概 4 歲，這兩部分已完成大約 80% 的神經連結，其後就會轉向發展思考區域(經腦部 **Neocortex**)，故若基礎打得不穩健，思考區很難得以發展。

不同發展時段(敏感時期)，腦部需要外界不同的柔和刺激、經驗及體驗活動來協助，才能人使腦部神經快速發展，建立連結網絡；把時間花在觀看電視上，被動的接收聲光色彩，以後的學習便要用更強度的刺激，如打電玩來滿足過度的慾望。

影響左腦與右腦的交流

左腦是負責處理有意義及抽象的思考，而右腦則是負責處理影像、色彩及直覺。電視的畫面幾乎全是影像、色彩及直覺的訊息，即全靠右腦的活動。在觀看電視時，左腦與右腦之間並無任何協調，因左腦與右腦不懂同時運用，日後會注意力分散難以學習，造成思維跟行為不一致，難於自我管理，造成衝動、動作過快及情緒病等。

破壞視覺系統的學習

孩子長期眼望電視螢幕，眼球不需要移動，亦不用擴大瞳孔，這會限制了眼球的活動空間，令眼球運動不足，缺乏搜尋、對焦及精確視力的訓練。要知道看書需要上下左右的眼球移動能力，若自小便長久接受看電視的「訓練」，是辦不到的，這便可理解為何小孩若自小習慣看電視，便會迷上電視而不喜歡看書。因缺乏眼睛肌肉運動，破壞了視覺系統的學習！再者，強勁的閃光會過度刺激或損害小孩的視覺，對正在發育的眼球和視覺造成的傷害很大。況且，看書要靠想像書中所表達的情境及畫面，但電視畫面已替代了思維及想像，以致削弱了自我創造及代入感的想像空間。根據研究調查，看電視 30 分鐘後新塵代謝率及活力會下降，智商減少 50%。長期處於被動、焦慮的情緒下，會對腦部構成影響。

由於全世界的真真正正的教育家沒有一個會建議用機器來代替人類的教育，試想想若機器可代替人類最偉大的天職教育的話，我們跟它們就一樣沒有生存價值了。

看了我們的分析後，希望作為家長的你，能作出明智的決定，請放棄為 0-2 歲的孩子選擇以電視作為學習的渠道吧！電視可以看，但不適合於兩歲以下。

(以上文章是 Daisy 參考了不同國家的研究，將其摘要來編寫的。)