

後疫情時代的發展遲緩～ 兒童心智科觀點

◎新北市立土城醫院兒童心智科主治醫師 楊緯聖



專長 | 一般精神醫學、兒童及青少年精神醫學

終於，我們可以在開放空間大口呼吸了。

疫情席捲世界已過3年，如今我們也走到了疫後時代，政府致力於民生與經濟秩序的恢復，社會也在練習與新型冠狀病毒共存。當成人們致力於走向脫下口罩的時代，對於這些年出生，或是甫開展心智的孩童，街上遮住

口鼻的人臉才是他們習以為常的樣貌，看著孩子指著在公園跑步卻未戴口罩的跑者表達出質疑時，這才知道日常的樣貌在兩代心裡大相逕庭，也才覺知兒童的觀點在疫情間有多難被重視。

● 活動、螢幕時間，與睡眠

目前的研究指出，過去這三年多來受到疫情影響許多公共空間都被管控以及住所戶外空間的稀缺，世界各地3~5歲兒童的戶外活動量在週間平均減少80.9分鐘，在週末時平均減少高達104.7分鐘，且中至強度的身體活動也有減少的趨勢。與此同時，在螢幕前久坐的時間每天卻增加了54.9分鐘，已接近世界衛生組織對3~4歲孩童的每日螢幕久坐時間的建議。減少了活動時間，意味著較少的體力消耗，因

此在疫情期間孩童的就寢時間平均也延後了半個小時，而隔天起床的時間更是延後了一個小時。

減少戶外活動的時間，便減少孩童們的大肌肉發展與社交生活的機會，對於合併有注意力不足及過動（Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD）問題的孩童，更是減少了藉由運動來改善過動症狀的機會。雖然螢幕時間與 ADHD 發生的因果關聯與否仍有待爭論，但已知的研究顯示，ADHD 的孩童在神經生理上確實容易黏著於 3C 產品，特別是隔離期間，ADHD 孩童無聊感增加且缺少樂趣，3C 產品便能立即提供慰藉，或是成為由父母提供的安撫工具。相較於每日 30 分鐘的螢幕時間，每日使用超過兩小時的孩童有較多的外化行為以及注意力問題，反而成為親職壓力以及衝突的來源。

活動量的增加可以維持規律生活並減少螢幕時間，如今疫情以降級，建議家長可以多帶孩童進行戶外活動，在家中則可以將家俱挪動當作學齡前孩童的障礙賽場，或使用樓梯、地板作為活動媒介等，同時也能增加親子互

動的樂趣。

● 認知、語言、社交活動與自閉症類群障礙症（Autistic Spectrum Disorder, ASD）

解封後，診間內很容易聽到父母提起孩童在與他人互動時容易起爭執、動手，或是不知如何與其他孩童進行遊戲，因而來詢問是否有自閉、過動，或發展遲緩，特別是僅有獨生子女的家庭，或是家中第一個孩子。隔離期間，父母常是孩童唯一的遊戲以及社交對象，缺乏同齡孩童的社交刺激，意味著缺乏與年紀相仿的孩童主動協調及學習的經驗，同樣的困難，也會在語言能力發展上看到，然而一份針對 8~36 個月大學齡前孩童的研究顯示，若在疫情期間維持團體照顧，會有較好的認知以及語言發展。

對於一般孩童，他們可以藉由手勢、語調等等的方式進行社交互動的判讀，所以口罩並不影響他們的社交以及語言發展；然而針對自閉症特質成人的研究，口罩反而造成他們辨識表情的困難，目前雖無針對 ASD 的學齡前孩童進行相關研究，人們臉上的

口罩推測可能會成為 ASD 孩童判讀社交訊息的阻礙。另外，觸覺敏感也會讓長時間戴口罩成為一種挑戰，父母可以使用漸進式暴露的原則來增加戴上口罩的時間，即使無法成功，退一步使用其它的個人防護工具也是可以考慮的。

● 診斷與治療

對於發展遲緩的父母來說，接受評估及療育的需求與害怕染疫的擔心總會互相拉扯。在疫情高峰期，早療評估量確實顯著下降，即便視訊看診的比例提高，但初診個案並未增加。實際上，要維持學齡前個案能夠在鏡頭前面做評估，不管對父母或是醫師都是莫大挑戰，針對疑似 ASD 早療孩童，美國也發展了幾種視訊看診及評估的模式，但需要父母在指引下協助誘發小孩的社交互動以利評估。面對不確定的疫情，這些模式的引入不失為一種因應疫情再起時，協助個案接受完整評估的手段之一。

此外，根據心理師執行通訊心理諮商業務核准作業參考原則，禁止對於 18 歲以下個案進行心理治療，導致學齡前有需求

的 ASD 孩童無法享受到通訊心理治療的方便，其它如選擇性緘默症、情緒障礙等需要心理治療作為早期療育的個案也遭遇相同困境。建議父母能及早帶孩子接受固定治療，以利孩童未來發展。

● 父母的壓力

疫情期間，有 64.5% 發展障礙孩童的父母皆回報孩童症狀惡化，包含對立反抗行為，或是情緒問題。父母除了要面對工作變動、經濟問題、還得面對防疫措施的更動，以及來自孩子們困難行為的挑戰，導致至少有 3 分之 1 的父母覺得壓力及疲憊感提升。然而三年多的防疫生活終於在 5 月 1 日迎來解封，建議可以安排自己有興趣的休閒活動以獲取短暫喘息，必要時，與心智科醫師針對孩童行為、親職困難以及父母自身的情緒困擾進行討論，唯有安定的父母，才有心力為早療孩子們構築相對安穩的避風港。🏠

