



大眾傳播媒體對健康之影響

林竹君¹黃政仁²

前言

依據行政院主計處於1995年國民休閒生活調查，指出國人自家內休閒活動第一為「看電視或錄影帶」（占78.5%），足見大眾傳播媒體對家庭生活之重要性。但並非所有的節目及內容都是適合大眾的。其中包含多項與健康相關之爭議，而家庭醫師應吸收更多大眾媒體對健康影響之相關資訊，從而提供改善的建議給我們的病人及社區。以下列出幾項容易影響健康的議題，提供給家庭醫師與病患共同討論。

容易受大眾傳播媒體影響的議題

菸

吸菸對健康及環境的影響已是不爭的事實。以民國88年為例，台灣地區成年男女之吸菸率分別為47%與5%；而青少年的吸菸率約為16%，且開始吸菸的年齡有逐年下滑之趨勢。很少有研究直接探討吸菸與媒體之關係，然而，以美國為例，86%的青少年抽菸者使用的菸品是廣

告前三名的產品，而這三者在所有吸菸者之比例只占32%。研究顯示有吸菸習慣的病人，89%於十九歲前開始吸菸。無怪乎菸品公司的廣告（強調成熟、有個性、品味獨特或叛逆之形象）及提供之贈品（眼鏡、皮帶、背包等）多針對青少年，因為他們是“潛在的終身顧客”。由於崇拜電影主角饒富魅力之吸菸表情，青少年也可能因模仿及偶像崇拜而開始吸菸。對一般大眾的建議是，儘量減少看電視。因為研究指出看電視越久的人越可能抽菸。董氏基金會自民國78年起開始提倡“少年戒菸運動”“我X歲，我不抽菸。”，菸害防制法亦於民國86年正式立法通過，應多利用正向公益廣告讓青少年主動「向菸說不」。

酒

造成年輕人死亡的主要原因分別是意外事故，他殺及自殺。這些事件發生時，有20-40%明顯與喝酒有關。另外，酒精廣告也將目標對準青少年。因為他們知道，年輕人開始飲酒很可能成癮而成為長期主顧。在美國，青少年暴露在啤酒廣告比例比成年人多45%，烈酒廣告比例多27%。酒類廣告常用年輕化的圖像吸引年輕人，如卡通或動物。另外，許

¹ 國泰綜合醫院家庭醫學科

² 國泰綜合醫院家庭醫學科

關鍵字：Mass Media、Medicine and Society、Health、adolescent



多酒精廣告常會不適宜地提及開車或水上活動。其他描繪騙取錢財買酒，以及將酒精喻為權力象徵。研究指出，這些廣告與青少年飲酒及衍生之問題有關。

肥胖

研究顯示看電視導致肥胖可能有三個原因：孩童時期長時間久坐在電視前看電視、在電視前吃飯及吸引小朋友的速食廣告。研究指出青少年每週比正常人多看一小時電視，肥胖之盛行率約上升2%。可建議每天減少30分鐘看電視，多從事其他活動(例如走路、整理園藝、跳舞或騎腳踏車等)。

暴力

越來越多的暴力新聞及暴力節目充斥在我們的媒體。在美國，未成年之青少年在電視上見證了20萬樁暴力事件新聞，其中包含1萬6千件謀殺案。台灣2002年衛生署統計顯示，「他殺」已為嬰幼兒至壯年人口群的十大死因之一。研究顯示長期受媒體暴力的影響是社會暴力產生的重要原因之一。媒體暴力危險在於將暴力美化了，只為造成誇大的肢體表現來表現情感的變化，卻沒有提醒未成年的青少年，暴露於暴力的新聞報導可能引起的可能傷害。建議家長親自錄製節目錄影帶，與孩子共同觀賞，以討論暴力造成的真實結果為何？減少收看暴力性節目或討論暴力之節目，因為這些節目容易造成大眾侵略及焦慮症之形成。

性

近年來由於國內媒體市場日益開放及多元化，其中不乏性暗示或煽情之內容，很容易影響青少年。民國92年15-19歲未成年婦女之生育率是10.89%，目前已居亞洲開發中國家之冠。學生感染愛滋病的人數不斷增加，大約每五個感染者，就有一人是15-24歲的年輕人，其中20%是學生身分。由於有線電視及網路的普及，媒體將成為影響青少年性知識及性態度之主要媒介。若未加以管制並導引為正向之教育工具，青少年懷孕及感染性傳染病將更為嚴重。家庭醫師可建議家長：錄製節目錄影帶，適當篩選節目，並與孩子共同觀賞及討論，施行機會教育。

精神疾患

自殺新聞之大篇幅報導，經研究顯示與自殺率的增加是有關聯性。美國911事件後，一項研究顯示反覆的電視報導與創傷後壓力症候群(Post-traumatic Stress Syndrome)有強烈相關性。不要重複看同樣的新聞，可藉由減緩壓力的活動(例如伸展操或閱讀)以減少吸收過度渲染的新聞。電視節目演員誇大之性格表現，也可能刺激其他精神疾病的發生。青少年常會藉由電視媒體或雜誌報導去比較模特兒或偶像的身材，而對自己身材沒有信心，甚至產生病態的飲食習慣。可告知他們大多數的媒體呈現，是經由數位效果修飾出來的，與現實生活



體型略有差異且不真實，不應模仿而過度節食。

認知發展

由於可能造成認知行為能力變差，美國小兒科醫學會建議不要讓2歲以下的小孩子看電視。針對學生，電子媒介之使用也應該限制在一天1-2小時，因為研究顯示，長時間暴露於媒體會影響他們的在校表現。讓小孩自己去利用有限的媒體使用時間並建立時間表，可能會讓他們更願意去遵守規定。

家庭醫師之角色

家庭醫師在影響病人處理有害的生活模式行為上具有非常重要的角色。對於病人，媒介教育應該是容易進行而且結合到一般日常診療中。因為媒體資訊相當生活化，很容易當成訪談的開場白而結合到健康生活模式及健康風險因子之教育上。家庭醫師可藉由詢問“媒體使用史”來篩選病人並教育他們關於媒體暴露產生之健康風險因子為何（表一）。更可提供關於媒體使用的一些健康諮詢。

例如：

1. 限制電子媒體的使用，一天不要超過1-2小時。
2. 事先預錄電視節目，與小孩一同觀看及討論。
3. 避免漫無目的地轉台。
4. 不要將電視置放於小孩房內。

5. 學習選擇你需要的大眾媒體節目，而不是一昧被動地接受所有節目。

此外，醫師可塑造適宜的行為模式在限制看電視的時間使用上(如運動、整理家務或出外訪友等)，並可提供一些衛教單張。

家庭醫師亦可藉由參與社區的大眾傳媒節目計畫，提供知識性的媒體節目給青少年(例如正確的兩性教育、戒菸、戒酒或減重等)，甚至教導他們如何去分析及評估廣告、電視節目或電影的優劣。目前仍需要更多的研究來探討經由社區傳媒宣導是否能改變有害的生活習慣。

透過了解媒體對健康的影響，家庭醫師也可以提供更好的專業知識，改變大眾不良的生活型態。未來更期望透過媒體傳播功能及媒體分級制度，提供更多健康促進的生活模式及疾病的預防。

參考資料

1. 王秀紅：Health promotion and nursing: theory and practice. 1st ed. 台北市:華杏出版社。2004。
2. Primack BA: Counseling patients on mass media and health. Am Fam Physician 2004; 69:2545-6, 2548, 2553-4.
3. Pierce JP, Choi WS, Gilpin EA, Farkas AJ, Berry CC: Tobacco industry promotion of cigarettes and adolescent smoking. JAMA 1998;279:511-5.
4. Gidwani PP, Sobol A, DeJong W, Perrin JM, Gortmaker SL: Television viewing and initiation of smoking among youth. Pediatrics 2002;110:505-8.
5. Georgetown University, Center on Alcohol Marketing and Youth. Overexposed: youth a



target of alcohol advertising in magazines.
Washington, D.C.: Georgetown University Press,
2002.

6. 陳志道：青少年五大健康問題。青少年醫學暨
保健通訊2005：1：4。

表一 詢問媒體使用使之範例

What?	1.你使用的媒體是什麼？—電視，音樂錄影帶，音樂，網際網路，電視遊戲，電影，收音機？ 2.你看的或聽的是屬於哪一類型的節目？ 3.暴力或性內容嗎？ 4.教育內容是什麼？
Where?	1.電視，收音機或電腦是在家中的何處？ 2.是在公共區域或是在小孩的臥室呢？
When?	1.你是什麼時候使用媒體？早上或晚上呢？工作日或週末？ 2.你會邊吃邊看嗎？
How?	1.你每天花多少小時在這上面呢？你有做“錄影帶計畫”嗎？如此廣告可快速跳過，而有時間可以討論節目內容？ 2.大人是不是跟著小孩一起看節目呢？ 3.有每日使用規章嗎？那是誰制定的呢？ 4.有媒體限制工具嗎？--能阻止過度暴力或性感電視節目之收看的電腦晶片或其它電子裝置？
Why?	1.你使用這些媒體的動機是什麼？是真的必要嗎？或者只是為了方便？ 2.在使用媒體時間內，你還可以做其他事嗎？

資料來源：Primack BA:Counseling patients on mass media and health. Am Fam Physician. 2004;69:2545-6, 2548, 2553-4.

下 期 預 告

社 區 醫 學 肺結核

蔡旭明、黃洽鑽

家 庭 醫 業

微量白蛋白尿在心血管疾病的新角色—
高血壓併發症的預防

陳威志、陳鏡任、楊士恆

醫 學 新 知

夏季防曬及常用防曬成分介紹

胡信豪、呂清元、黃仁詮、林高德

社 區 醫 學

糖尿病視網膜病變

鍾詩楓、黃洽鑽、吳文權

家 庭 醫 業

高鈣血症在安寧病房的處置

高以信、陳世琦、劉鎮嘉