

# 五年後回看新冠疫情期間的封鎖對孩子產生什麼長遠影響？



新冠疫情期間的壓力與孤立，已在兒童身上留下社交與情感上的傷痕。科學家同時預測，疫情期間教育中斷可能造成了龐大的經濟成本。

對美國加州聖塔莫尼卡的一名幼兒園教師麗貝卡·安德伍德(Rebekah Underwood)來說，2025年的這一屆學生「與眾不同」。她發現，自己教導的這些5至6歲的孩子，比起疫情前的學生，在身體動作上更為謹慎。

「很多孩子不會翻滾、不會雙腳跳，他們對攀爬猶豫不決。」她懷疑這與他們幼兒時期缺乏戶外探索有關。這群孩子正是疫情爆發時的嬰兒。

2020年3月，全球各地學校突然停課，22億名兒童與青少年的生活劇變。家庭被迫長時間待在家裡，出門僅限短暫時段；學齡兒童由父母代課或透過螢幕學習。

這意味著這些孩子的日常生活節奏被打斷——上社團、運動、發展興趣的機會被家庭活動、手作與電視取代。許多孩子錯過了舞會、派對、畢業典禮等人生里程碑。在部分地區，學生要一年後才得以重返校園，與同伴玩耍。學校平均停課時間為5.5個月，有些地區更久。

疫情帶來的壓力，加上父母面臨前所未有的困境，引發外界對這一代兒童受到何種影響的廣泛憂慮。

畢竟，童年經歷對人生軌跡影響深遠，它能改變大腦發展、行為與整體幸福感。

安德伍德回憶，自2021年復課後，她與同事立刻感受到孩子們的「不同」。在疫情爆發時剛出生、今年入學的一批學生情況稍有改善。

這些在安德伍德班上的年幼孩子容易受過度刺激。兩年前，她所在的學校曾因學生無法承受樂器的嘈雜聲，不得不取消音樂課。喧鬧的噪音，無論是歡樂的還是混亂的，都讓他們非常不安。

「有一半的孩子因過度受刺激而被迫坐到教室外。」她懷疑，這些孩子因未接觸音樂小組或沒有在操場上玩耍，如今難以適應嘈雜混亂的環境。今年，學校才逐步重新引入音樂課程。

疫情過去五年，研究人員逐漸揭開它對兒童的深遠影響。疫情改變的不僅是他們的行為、心理健康、社交能力，還有教育。但這些傷痕究竟有多深，或許要數十年後才能真正明確知道。

對嬰兒來說，一切都是新鮮的：每次去公園，雜貨店裡的每一種氣味，每一次撫摸柔軟的寵物。那麼如果嬰兒沒有經歷過豐富的生活體驗，會發生什麼事？

在英格蘭，一項名為「新冠疫情年內出生者核心封鎖效應(單車)」的研究，針對2020年3月至6月出生的嬰兒，試圖探討封鎖對其成長的影響。

倫敦聖喬治大學的語言學教授露西·亨利(Lucy Henry)指出：「我們非常擔心疫情讓孩子的成長經歷變得異常。」

研究團隊追蹤了三組共200名兒童。他們分別在疫情前出生、2020年封鎖期間出生，以及2021年解封後出生。團隊會觀察他們四歲時的語言能力與執行功能。

研究人員與孩子們玩一些簡單的遊戲，其中一種是當螢幕上出現貓時，他們需要點擊。目標是「打倒貓」，但當看到狗時，他們不能點擊——這是一種抑制和其他執行功能的衡量標準。

他們的初步發現預計將於今年晚些時候發表。但研究人員表示，他們的結果似乎表明，在大流行期間還是嬰兒的孩子擁有較少詞彙量，並且可能在較高層次的思維技能方面更為吃力。

「從整體結果來看，孩子的溝通能力似乎是某種可能受到影響的東西。」倫敦城市聖喬治大學的發展心理學家、該研究的共同協作者尼古拉·博廷(Nicola Botting)說。

研究人員希望他們的工作能幫助他們理解這種遲緩的原因，儘管他們推測，出生的第一年缺乏社交機會可能對兒童發展產生過大影響。

。出生在最嚴格封鎖期間的嬰兒沒有獲得更多公共社交交流的機會，比如向人揮手、去盥洗間、看到不同面孔說話，或聽到不同聲音說話。

「我們從大量研究中知道，嬰兒出生後的幾個月對學習社交溝通的基礎知識極其重要，」博廷補充，「雖然嬰兒看起來好像什麼都沒做，但他們確實在做一些事情，其中??之一就是抓住各種社交機會。」

雖然這些發展遲緩的長期影響需要時間來理解——而且這麼年幼的孩子或許能相對快速趕上來——但有關大流行對年輕人影響的主要研究領域之一是教育。

據估計，在190多個國家中有16億名學生的教育因大流行而中斷。當學校關閉時，大量的學習轉移給父母，由他們在家教育孩子，同時進行網路遠程學習課程。沒有電腦或可靠網路連接的孩子，不可避免地遭受更多損失。

2023年，美國國家學院發表了一份關於新冠疫情對兒童影響的全面報告，發現「在所有學校參與度和學習成果的衡量標準上，學生的情況似乎都比沒有大流行時更糟糕」。這些影響在低收入家庭和邊緣化社群的孩子中特別明顯，這種模式在檢視新冠如何影響兒童的許多方面反覆出現。

令人不寒而慄的是，該報告得出結論，指疫情時代發生的學習損失，可能在這些孩子成年後帶來持久的經濟影響。

一項於2025年1月發表的最新研究，使用全球測驗成績數據，試圖量化這種學習損失。他們發現數學成績平均下降14%——大致相當於一名學生七個月的學習量。

一些群體——包括相對長時間停課的學校學生、男孩、移民以及弱勢學生情況更糟。而遠程學習，即學生登入螢幕上課，似乎並沒有在阻止學習損失方面起到太大作用。

最終，他們表示，這些學習損失可能轉化為收入損失，並可能讓這一代學生損失數兆美元。

「差距就在那裡，而且它們並沒有消失，」領導該研究的波蘭華沙大學教育研究員馬切伊·雅庫博夫斯基(Maciej Jakubowski)說。

這些發現與其他研究一致。例如在歐洲，兒童失去了相當於一到三個月的學習量，而一些國家如波蘭和希臘的損失是三倍。巴西、墨西哥、南非和美國等國的影響更為顯著，數學和科學比其他科目損失更多。

另一項針對15個國家、42項研究的大型回顧研究估計，在疫情一年半期間，學生失去了大約三分之一學年的學習量。

這些缺陷在疫情中持續存在，即使在學校重開後，也沒有明顯的恢復跡象。英國牛津大學研究社會不平等的巴斯蒂安·貝特豪瑟(Bastian Bethuser)負責帶領有關回顧研究。「我們看到，那些早期的學習缺陷非常頑固，」貝特豪瑟說，「隨著疫情繼續，這種情況並沒有變得更好，但我們當時並沒有看到明顯的復甦趨勢。」

結果在小學生和中學生之間也相似——這有點令人驚訝。研究人員原本以為年紀較小的學生缺陷會更大，因為他們相對不可能自行學習。貝特豪瑟說，這可能是因為年紀較大的學生遭遇了更長、更嚴格的停課，他們實際上離開學校更久，所以錯過更多內容。

疫情過後，許多學校嘗試透過加速學習來幫助學生追趕進度，但成效不一。不過貝特豪瑟表示，仍有一些希望——來自英國和美國的證據表明，這些巨大的學習差距已有所彌補，但尚未完全恢復。

「對於來自更優越家庭的孩子來說，這種恢復往往更快，這意味著不同社會經濟背景的孩子之間的成就差距仍然很大，有時甚至比疫情之前還要大。」貝特豪瑟補充道。

這種未完成的學習影響可能會揮之不去，轉化為社會沉重的經濟成本，雅庫博夫斯基說。

對於一些國家如波蘭，學習損失轉化為0.35%的經濟增長下降。管理顧問公司麥肯錫(McKinsey)的分析估計，學生在大流行期間

未完成學習，可能導致他們一生的收入比學業未受干擾的人少數萬美元。

2020級的學生進入勞動力市場後，可能每年讓美國經濟損失1280億到1880億美元。

「那是一個巨大的經濟影響。」雅庫博夫斯基說。

雅庫博夫斯基表示，有一些針對性的干預措施可以幫助解決學習差距，比如小組教學，或針對特定主題的輔導——儘管這是一種昂貴的解決方案。

然而，社會的長期成本可能不僅限於教育。新冠封鎖引發了兒童身體健康可能發生變化的擔憂。一項英國的研究發現，10至11歲兒童的肥胖症在大流行期間上升，並持續存在。研究人員估計，這相當於額外多出5.6萬名肥胖兒童。這很可能是由於大流行期間許多國家飲食行為和身體活動的變化，並可能延續下來。長遠來看，研究人員表示，這可能讓英國社會花費大約87億英鎊。

但是，儘管大流行對兒童的生活和教育造成了突然的衝擊，它同時也加劇了在新冠出現之前就已經存在的趨勢。

加州大學洛杉磯分校的教育研究員朱迪思·佩里戈(Judith Perrigo)多年來一直觀察美國閱讀和數學成績緩慢下降的趨勢。佩里戈主導一項已持續14年的幼兒園長期研究。該研究要求老師對每位學生的身體健康與幸福感、社交能力、情緒成熟度、語言和認知發展、以及溝通與一般知識給出評分。

但她和同事發現，大流行加劇導致語言、認知和社交能力技能下降。這項研究的獨特之處在於研究人員已經收集了十多年的相同數據，使他們能夠看到像新冠這樣的普遍衝擊如何隨時影響整體人口。

她說：「故事是，新冠疫情對兒童的發展造成了傷害。」儘管她說自己的研究表表明當疫情來襲前，兒童的發展就已經走下坡路了。

佩里戈和同事原本預期看到老師評估的所有領域都會下降，但實際上，他們發現五個領域中有三個下降——語言和認知技能、溝通技能和社交能力。身體健康則保持不變——可能是因為當時對公共健康的高度重視，使得保持健康更容易，或者在第一次封鎖期間在家中的時間，孩子們待在家裡的時間允許的情況下，戶外活動的時間更多了。

或許出乎意料的是，研究人員還發現孩子的情緒成熟度在大流行期間有所提升。雖然乍聽之下似乎不合常理，但佩里戈說，有一系列研究將逆境與情緒成熟之間的線索聯繫起來。

「當孩子經歷逆境時，這可能是父母離婚，也可能是社區暴力，他們會隨之經歷情緒成熟。新冠期間，無處可去。新聞一直在播。我們每天看到死亡人數。孩子們接觸到了許多龐大、複雜的議題。因此他們的情緒成熟分數實際上增加了。」她說。

這是否會幫助這一代人在未來面對考驗時更好地裝備自己，仍有待觀察。但大流行的壓力可能在兒童和青少年的心理健

康上留下了其他痕跡——許多研究揭示，在封鎖期間焦慮、抑鬱、憤怒和易怒的水準上升。

由於長時間的禁閉，孩子們還顯示出更多內向化和行為問題的跡象。那些做更多運動、有娛樂資源以及擁有積極家庭關係的孩子往往表現得更好。或許毫不意外的是，父母在封鎖期間壓力越大，孩子的幸福感往往就越不穩定。

還有證據表明，其中一些問題在學校和大學重新開放後仍然持續。一項在中國的研究發現，孩子往往不太具有親社會性，或不太願意以有益於他人的方式行動。

在洛杉磯領導家長小組的社工譚迪·帕克斯(Tandy Parks)說，她發現家庭仍在處理大流行期間學習和社交連結中斷的後果。她所接觸的許多孩子在與父母分開後，建立獨立方面進展緩慢。

「我接到四到七歲孩子父母的電話，而那幾乎是我以前和兩歲半孩子父母才會有對話，」她表示，父母很難設定適當的目標時限並與孩子進行清晰的溝通，而即使是如廁訓練等發展里程碑的發生時間也慢得多。

然而，人們希望透過研究兒童在疫情期間和疫情後的表現，也能找到未來支持他們的策略。

「我們希望我們的一些發現不僅適用於另一場大流行爆發的情況，也能針對不同類型的有限社交機會發揮作用，」亨利說，包括成長於可能因文化或其他原因而被孤立的群體中，「因此這既是一種廣度，也是一種縱向的視角。」

加州大學洛杉磯分校的佩里戈警告說，需要更多援助來幫助那些遍及全球、生活突然被改變的年輕人。如果政策制定者、父母和教師不開始集中努力，並使用科學已證明可以改善幸福感的方法，這些趨勢將隨時間繼續惡化。

「那些軌跡非常清楚——它們都在往下走，而且已經走了一段時間。」她說。

「所以我認為沒有理由相信未來五年、未來十年內，它們會自己改善，除非我們集中精力確保它們真的改善。」

新冠疫情對一代兒童的全部影響，只有在未來數年和數十年中才會逐漸顯現。但對於學前教師安德伍德來說，她在自己最新一屆學生身上看到了希望的跡象。他們比一兩年前的同齡人更喜歡跳躍、翻滾和享受音樂課。

「情況肯定在好轉，」她說，「他們更有冒險精神，儘管社交及情感發展還有點棘手。」(BBC)



2020年出生的嬰兒進入了一個天翻地覆的世界，但這對他們的持久影響仍有待觀察

**以馬內利華人浸信會**  
Emmanuel Chinese Baptist Church

**周日聚會時間**

9:30 AM 英文主日崇拜  
中文主日學

10:50 AM 中文主日崇拜  
英文主日學  
兒童主日學

周六1:30-3:30 中文學校

10101 England Drive  
Overland Park, KS 66212  
www.ecbckc.org  
ecbc@ecbckc.org  
913-599-4137

**HYPERTECH** (創立於1988)  
IT Surveillance Solution Provider

**海旺中文電腦**

- ★ 專精維修電腦太慢或任何電腦問題
- ★ 記憶體，固態硬盤升級
- ★ 安裝微軟 Office 2021 PRO \$88 (終生使用執照)
- ★ iPhone 維修

**二手電腦大批發**  
唯一講中文的電腦商店

周一至周五: 10:00 AM - 6:00 PM  
周六、周日: Closed

**913-341-7735**

9816 W. 87th St.  
Overland Park, KS 66212

**餐館承讓**  
獨棟有窗口

有意者請洽林小姐  
**913-653-3783**

**茶葉包裝(居家)**  
負責分裝、稱重、貼標、封袋、打包。公司提供物料，送貨上門，成品回收，無需外出。要求細心負責，女性優先，按件計酬，時間靈活，可長期合作。

**913-297-2225**

**招聘房屋看護(女士優先)**  
負責房屋整潔乾淨，澆水澆護屋裡屋外綠植。定期檢查房屋設施和傢俱，及時報告任何損壞或需要維修的地方，關好家裡的門窗水電，澆水澆護屋裡屋外綠植，薪資按周計算，半個月結算一次。

**314-274-9953**  
(電話未及時接請短信留言)

**招聘居家手工兼職**  
主要是製作串珠，手鏈，手串等。時間自由，送貨上門，薪資計件，多勞多得，適合居家寶媽。有意者諮詢電話或短信：

**626-210-0127**

**堪城地區 分類廣告**

913-850-0781      314-991-3747