

臺灣師範大學 & 親子天下

【善用 3C · 陪伴第一：許孩子一個美好未來】

科技部補助之「幼兒發展調查資料庫計畫」發現：
超過九成三到五歲幼兒使用 3C 產品；年齡越小，使用 3C 時間越久。
幼兒使用 3C 產品時間愈長，語言以及認知發展越糟
產學共同呼籲以共讀陪伴 對幼兒語言、認知發展有利

本次臺灣師範大學教育智庫辦公室與親子天下聯合舉辦【善用 3C · 陪伴第一：許孩子一個美好未來】記者會，記者會中也安排親子天下執行長何琦瑜與幼兒發展調查資料庫建置計畫主持人張鑑如教授進行對談，並邀請到職能治療師黃彥鈞、彰化原斗國小教師林怡辰分別從職能治療現場與校園教學現場的觀察做回應，試圖為調查發現提供家長實務上的解方。產學雙方共同呼籲全臺嬰幼兒家長響應「放下手機 10 分鐘，每天共讀 10 分鐘，連續 21 天養成親子共讀習慣」行動，降低幼兒因不可避免會接觸 3C 產品而導致的負面影響。

根據科技部補助之「幼兒發展調查資料庫計畫」追蹤發現，臺灣超過九成的幼兒在 3 至 5 時在家會使用 3C 產品，且使用的比例隨著幼兒年齡成長而增加；幼兒 5 歲時，使用的人數比例已高達 98%。其中使用最多的 3C 產品為電視，其次為智慧型手機。在家使用 3C 產品的時間則隨著幼兒年齡成長而減少，在幼兒 3、4、5 歲時平均每天使用 3C 產品的時間分別為 2 小時 17 分鐘、1 小時 59 分鐘及 1 小時 36 分鐘，皆高於世界衛生組織及衛福部國健署之建議：2 歲以上每天看螢幕不要超過 1 小時。

此外，調查也發現，幼兒 3C 產品的使用時間與其 3、4、5 歲的發展皆呈現顯著負相關，而且使用每天在 1 小時以內的幼兒，其整體發展優於使用超過 1 小時的幼兒，尤以認知與語言上的發展最為明顯。另也發現假日親子互動時間愈長，幼兒整體發展愈佳，也可降低幼兒使用 3C 產品時間對其整體發展的負向影響。建議政府利用多重管道宣導 3C 產品使用時間過長對幼兒發展的負向影響，並鼓勵家長多陪伴幼兒。

4 月的連續假期將至，馬上又是一年一度的兒童節了。現今社會中，生活周遭都可見到人手一機，已經很難完全禁止幼兒接觸 3C 產品。在本次記者會，臺灣幼兒發展調查資料庫針對幼兒使用 3C 產品情形、3C 使用時間對幼兒發展的長期影響、幼兒使用 3C 產品時間的建議、減緩 3C 負面影響的作法與政策建議，進行說明。分析結果來自臺灣幼兒發展調查 36 月齡組第一波（3 歲）、第二波（4 歲）、第 3 波（5 歲）皆完成訪問的家長問卷資料，樣本數為 1,732 幼兒（男 888，女 844）。

一、年齡愈小，使用 3C 時間愈長

臺灣幼兒發展調查資料庫追蹤資料顯示，我國 3~5 歲幼兒中，有九成的幼兒在家使用 3C 產品，使用的比例隨著幼兒年齡成長而增加。在幼兒 3、4、5 歲時，在家使用 3C 產品的人數比例分別高達約 93%、95% 及 98%（見表 1）。

在使用種類方面，我國 3~5 歲幼兒在日常生活中使用最多的 3C 產品是電視，每 10 名幼兒中，約有 8 或 9 名在家看電視。幼兒 3 歲時近 8 成在家會看電視；到了 4 歲，看電視的比例，

上升到八成四；到了5歲，則有接近九成的幼兒在家會看電視。使用次多的3C產品為智慧型手機。幼兒3歲時，使用智慧型手機的比例約為64%；到了4歲，稍微增加到65%；幼兒5歲大時，則近67%會使用智慧型手機，皆超過六成。

在時間方面，發現臺灣3~5歲幼兒每天在家使用3C產品的平均時間，隨著幼兒年紀增長而減少。幼兒3、4、5歲時在家使用3C的時間分別為2小時17分鐘、1小時59分鐘、及1小時36分鐘，皆高於世界衛生組織及衛福部國健署提出每天使用3C產品少於1小時之建議。幼兒在家使用3C產品的時間之所以會逐年變短，可能是因為多數4、5歲幼兒白天上幼兒園，在家的時間減少，而在幼兒園使用3C產品的時間，並不列入此項計算中。

表1 臺灣3-5歲幼兒使用3C產品情形

	3歲	4歲	5歲
使用3C產品人數比例	93.2	95.2	97.9
看電視人數百分比	78.5	83.9	88.2
使用智慧型手機人數百分比	64.3	65.1	66.5
在家每天平均使用3C時間	2小時17分鐘	1小時59分鐘	1小時36分鐘

二、社經地位低，幼兒使用3C人數比例較高，使用時間較長

在時間方面，發現不同家庭社經地位幼兒，在家使用3C產品的時間也有差異，且在幼兒3歲、4歲或5歲時都達到顯著差異；家庭社經地位愈低，3C產品使用時間愈長。其中低社經家庭使用3C產品時間在3、4、5歲時分別為3小時2分鐘、2小時46分鐘和2小時11分鐘，是世界衛生組織及衛福部國健署建議使用時間的兩、三倍。相較之下，高社經地位家庭幼兒使用3C產品時間在3、4、5歲時分別為1小時23分鐘、1小時18分鐘和1小時4分鐘，遠低於低社經家庭幼兒。

表2 臺灣不同家庭社經地位幼兒每天在家平均使用3C產品時間

家庭社經地位	3歲	4歲	5歲
低	3小時2分鐘	2小時46分鐘	2小時11分鐘
中	2小時27分鐘	2小時8分鐘	1小時40分鐘
中高	2小時10分鐘	1小時47分鐘	1小時30分鐘
高	1小時23分鐘	1小時18分鐘	1小時4分鐘

三、幼兒在家使用3C產品的時間愈長，幼兒的發展狀況愈不佳

調查分析顯示，臺灣幼兒3C產品使用時間的長短，與幼兒的認知、語言、社會、情緒、身體動作和整體發展之間都呈現顯著負向的關係。換句話說，幼兒在家使用3C產品的時間愈長，幼兒的發展狀況愈不佳，無論在幼兒3歲、4歲、5歲時，都得到數據上的印證。另外，追蹤結果也顯示，幼兒在3歲時使用3C產品時間愈長，在4歲或5歲的整體發展分數愈低；幼兒在4歲時使用3C產品時間愈長，在5歲的整體發展分數也愈低。

四、限制幼兒 3C 產品使用時間在 1 小時內，幼兒發展較佳；超過 1 小時，隨時間愈長，發展愈不佳

此次調查還發現，以 5 歲幼兒為例，不同 3C 產品使用時間的幼兒，其整體發展不同；使用 1 小時內之幼兒，其整體發展分數最高；使用超過 3 小時的幼兒，其整體發展分數最低。

五、增加假日親子互動時間，可減緩 3C 對與幼兒整體發展的負面影響

調查發現，臺灣 3~5 歲幼兒在家使用 3C 的時間愈長，其親子互動的時間就愈低；而親子互動的時間愈長，幼兒的整體發展就愈佳。換言之，若家長平日工作時間長，但能在假日增加親子互動時間，可降低幼兒使用 3C 產品時間對其整體發展的負向影響。

六、政策建議

根據上述發現，本計畫建議政府利用多重管道宣導 3C 產品使用時間過長，對幼兒發展的負向影響，並鼓勵家長多陪伴幼兒，善用 3C 產品。以下分別從幼兒園、家庭、社區、媒體四方面來說明：

(一) 幼兒園

1. 建議透過幼兒園，將 3C 使用的原則，轉化成親子共學或學習單的方式，以親子為對象進行健康促進宣導。
2. 參考衛福部國健署「幼兒園健康促進計畫」視力保健方案，規劃 3C 產品使用講座與親子活動：
 - (1) 教育幼兒正確的用眼行為。
 - (2) 宣導 3C 產品對幼兒的傷害並採取積極作為，除了提供家長相關文章外，也可邀請家長參加幼兒園講座。
 - (3) 設計護眼的親子活動，引導家長學習放下 3C 產品，鼓勵家長帶幼兒一同活動。

(二) 家庭

1. 在親職教育課程納入幼兒 3C 產品使用的相關主題，建議幼兒 3C 產品時間不宜超過 1 小時，最好低於 30 分鐘。
2. 鼓勵親子共同參與活動，例如：遊戲、共讀、吃飯、講話等，增加親子互動時間，以減少 3C 產品對幼兒發展的負面影響。

(三) 社區

1. 以鄰里、里民活動中心等社區合作的方式，將 3C 產品使用的原則資訊，推廣送到家庭，並結合親子活動和講座，讓家長或幼兒的主要照顧者了解 3C 使用對幼兒發展的影響。例如：可透過里長宣導政府相關資訊時，發放 3C 使用和陪伴引導策略的單張；或結合有趣的政府宣導品(例如，居家托育中心的發展篩檢玩具袋、Bookstart 共讀禮袋)，加以宣導。
2. 建議教育部家庭教育年度計畫，在鄰里社區部分，加入針對幼兒 3C 使用與親子互動等議題的推廣教育。

(四) 媒體

1. 建議倡導家長增加陪伴幼兒時間，以降低幼兒過度接觸 3C 產品的時間，及對其所產生的負面影響，而親子共讀是陪伴幼兒的最佳方式，且對幼兒語言與認知發展有具體幫助。
2. 推廣親子共讀可以從 0 歲就開始的概念，邀請全臺幼兒家長一起參與「挑戰放下手機，連續 21 天與孩子每天共讀 10 分鐘，讓共讀成為親子互動習慣」的倡議串聯活動。
3. 規劃報導家庭親子共讀典範個案，透過介紹個案家庭進行親子共讀方式，提供家有幼兒的家長有學習指引，並能從增加親子共讀成功經驗，提高養成親子共讀習慣成效。