



國立臺灣師範大學  
National Taiwan Normal University



# 《善用3C·陪伴第一》 許孩子一個美好未來



親子天下  
Education · Parenting  
Family Lifestyle



高等教育深耕計畫  
Higher Education Sprout Project



國立臺灣師範大學  
教育學院  
COLLEGE OF EDUCATION  
NATIONAL TAIWAN NORMAL UNIVERSITY

# 報告大綱

- 研究背景
- 研究議題
- 研究樣本
- 研究結果
- 政策建議



# 研究背景

- 3C產品使用普及，成為育兒利器



# 研究背景

- 美國2020 Common Sense 報導

2020

## The Common Sense Census: Media Use by Kids Age Zero to Eight



Children 8 and younger use almost **two and a half hours (2:24)** of screen media a day.

Children under 2

**0:49**

2- to 4-year-olds

**2:30**

5- to 8-year-olds

**3:05**



# 研究背景

## • 幼兒使用3C產品時間之建議標準

### ➤ 世界衛生組織(WHO) (2019)

- 1歲以下嬰兒：完全不要看螢幕
- 1~2歲幼兒：每天少於1小時，愈少愈好
- 3~4歲幼兒：每天少於1小時

### ➤ 衛福部國健署(2021)

- 2歲以下：完全不使用3C
- 2~3歲：每天15分鐘內
- 3~4歲：每天不超過30分鐘
- 4~6歲：每天不超過1小時；用眼30分鐘，休息10分鐘

# 研究背景

- 美國小兒科醫學會 (The American Academy of Pediatrics, AAP) 的建議 (2016)
  - 18個月以下：避免接觸數位媒體，但可以在父母或監護人的陪伴下，進行視訊通話
  - 18至24個月：需在家長陪同下才可使用數位媒體，且父母需在旁協助孩子理解播放內容，且需選擇高品質節目
  - 2歲至5歲：每天使用數位媒體時間不可超過一小時，且需選擇高品質節目，並由父母陪同觀賞、解說和應用於日常生活

# 臺灣呢？



# 研究議題

## 臺灣幼兒使用3C產品

<p>一</p> <p>3C種類及人使用數比例</p>	<p>二</p> <p>幼兒在家平均每天使用3C的時間</p>	<p>三</p> <p>不同家庭社經地位幼兒3C使用時間</p>	<p>四</p> <p>3C使用時間對幼兒發展長期的影響</p>	<p>五</p> <p>限制3C使用時間之幼兒發展差異</p>	<p>六</p> <p>如何減緩3C產品對幼兒發展的負面影響</p>
-----------------------------	---------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	---------------------------------	------------------------------------



# 研究樣本

臺灣幼兒發展調查資料庫  
(Kids in Taiwan: National Longitudinal Study of  
Child Development and Care, **KIT**)

補助單位：科技部

執行單位：國立臺灣師範大學  
教育研究與創新中心暨人類發展與家庭學系

縱貫期

完整性

代表性樣本

時代性

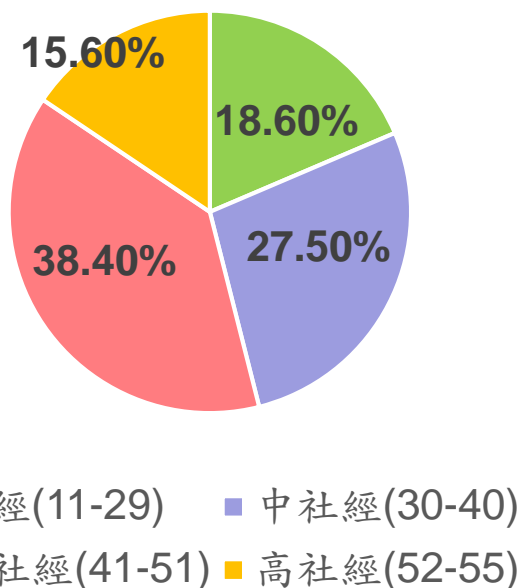
本土性

華人地區第一個以  
幼兒發展為核心的  
資料庫

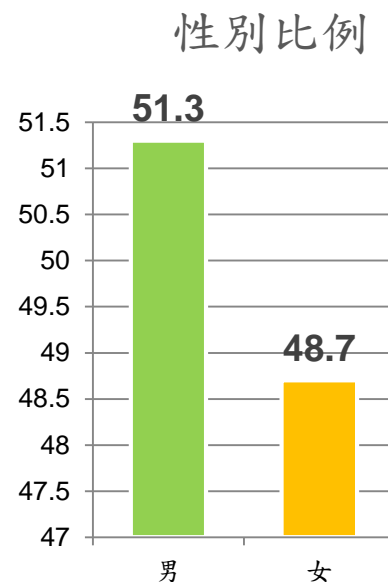
105.3開始  
全國調查

# 研究樣本

- 36月齡組第1、2、3波（3、4、5歲）資料
- 同一群樣本 (N=1,732)：男888（51.3%）、女844（48.7%）
- 家庭社經地位分布：



■ 低社經(11-29)    ■ 中社經(30-40)  
■ 中高社經(41-51)    ■ 高社經(52-55)



註1：家庭社經地位參考林生傳(2005)計算方式

註2：由於樣本數限制，後續分析將「低」與「中低」兩組合併成進行「低社經」

# 研究結果



# 研究結果

## 一、幼兒在3、4、5歲時使用3C產品的種類及人數比例

1 智慧型  
手機

3 桌上型電腦

5 電視遊樂器

2 平板電腦

4 筆記型電腦

6 電視

7 從未使用

# 研究結果



## 一、幼兒在3、4、5歲時使用3C產品的種類及人數比例

- 3C種類：**電視第一**（比例為8成上下，**5歲近9成**）；其次為**智慧型手機**（比例皆為**6成以上**）
- 使用人數比例：3、4、5歲時皆超過**9成**，5歲時更高達**98%**

種類	3歲	4歲	5歲
	排序 (比例)		
<b>電視</b>	<b>1</b> (78.5%)	<b>1</b> (83.9%)	<b>1</b> (88.2%)
<b>智慧型手機</b>	<b>2</b> (64.3%)	<b>2</b> (65.1%)	<b>2</b> (66.5%)
平板電腦	3	3	3
桌上型電腦	4	4	4
筆記型電腦	5	5	6
電視遊樂器	6	6	5
<b>從未使用</b>	<b>(6.8%)</b>	<b>(4.8%)</b>	<b>(2.1%)</b>



# 研究結果

## 二、幼兒在3、4、5歲時在家平均每天使用3C產品的時間

- 3歲：2小時17分鐘；4歲：1小時59分鐘；5歲：1小時37分鐘  
(皆大於1小時)
- 年齡愈小，3C時間愈長：幼兒隨著年紀增長，使用3C產品時間逐漸減少，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

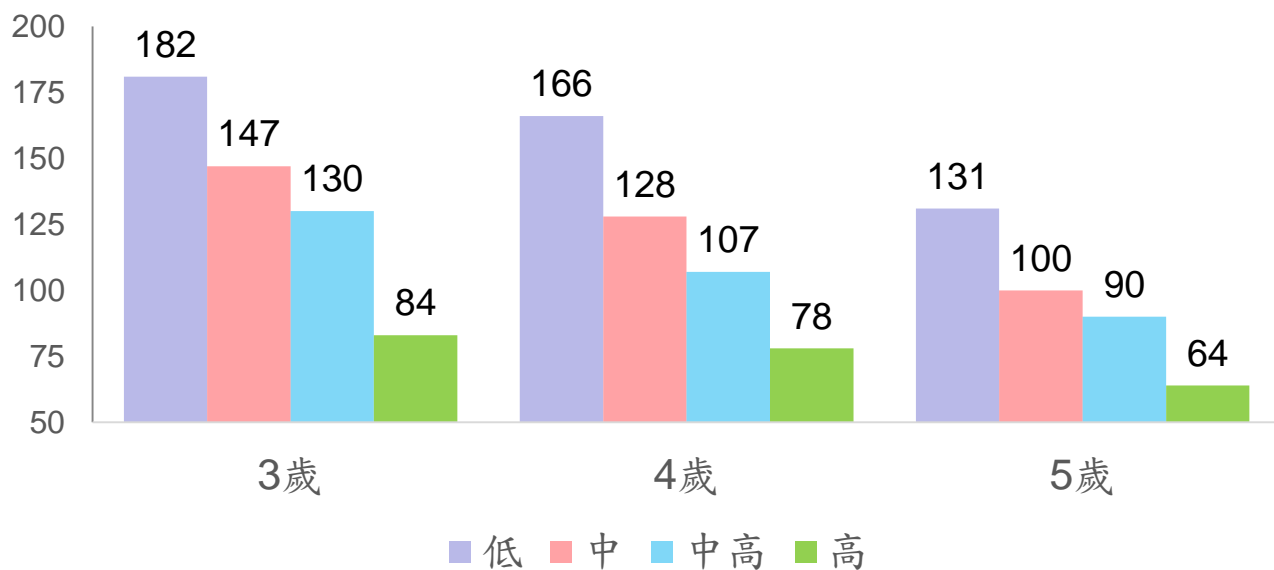
3C產品使用時間(分鐘)



# 研究結果

## 三、不同家庭社經幼兒使用3C產品時間(分鐘)

- 家庭社經地位愈低，3C 產品使用時間愈長
- 低社經家庭幼兒
  - 3、4、5歲時分別為3小時2分鐘、2小時46分鐘、2小時11分鐘
  - 是世界衛生組織及國健署建議使用時間(少於1小時)的兩、三倍；是高社經家庭幼兒的兩倍多



# 研究結果

## 四、3C產品使用時間與幼兒發展的關係

- 幼兒無論整體發展或各領域發展與3C產品使用時間皆為**顯著負相關**；代表3C時間使用愈長，幼兒的發展愈不佳

各年齡 3C使用	3歲發展					
	認知發展	語言發展	社會發展	情緒發展	身體動作	整體發展
3歲	-.241**	-.195**	-.156**	-.076**	-.100**	-.179**
	4歲發展					
3歲	-.236**	-.214**	-.152**	-.086**	-.147**	-.189**
4歲	-.224**	-.197**	-.165**	-.065**	-.147**	-.175**
	5歲發展					
3歲	-.178**	-.128**	-.131**	-.077**	-.117**	-.148**
4歲	-.202**	-.144**	-.133**	-.084**	-.124**	-.160**
5歲	-.249**	-.182**	-.155**	-.084**	-.188**	-.198**



WHO、AAP、國健署  
建議：少於1小時

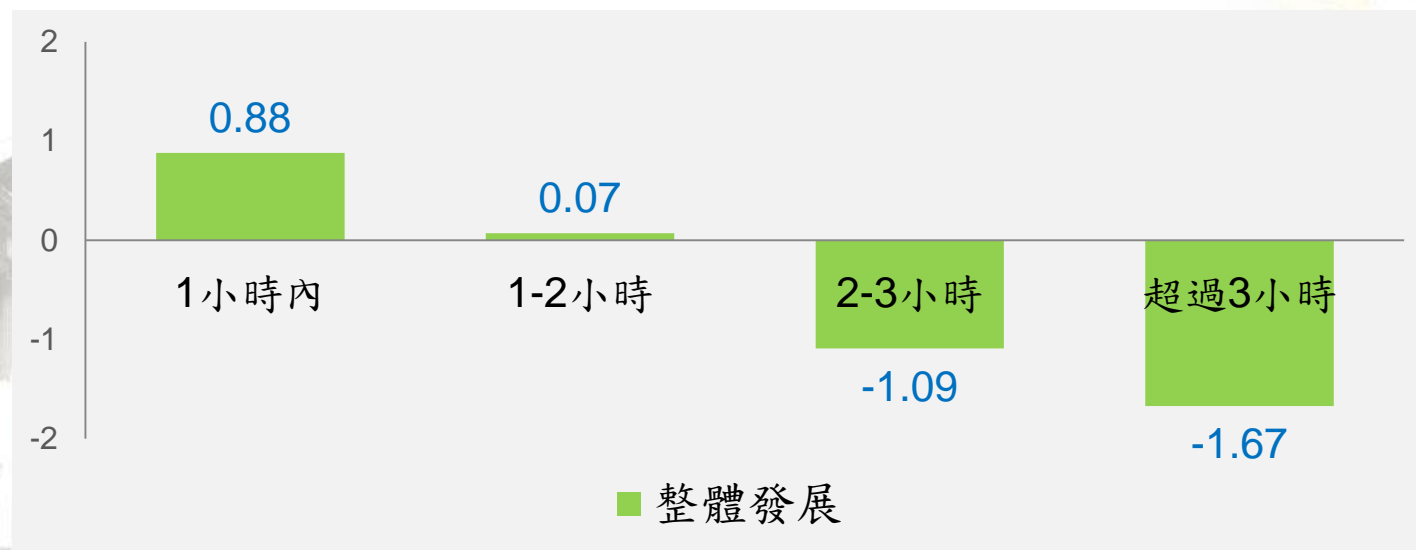
# 研究結果



## 五、限制3C產品使用時間之幼兒發展差異(5歲)

### 1. 限制1小時：幼兒整體發展

- 在家使用3C產品時間長度不同之幼兒，其整體發展(標準分數)具有顯著差異( $F=10.66, p<.001$ )
- 使用1小時以內之幼兒，其整體發展優於使用超過1小時者
- 使用時間愈長，幼兒整體發展愈不佳

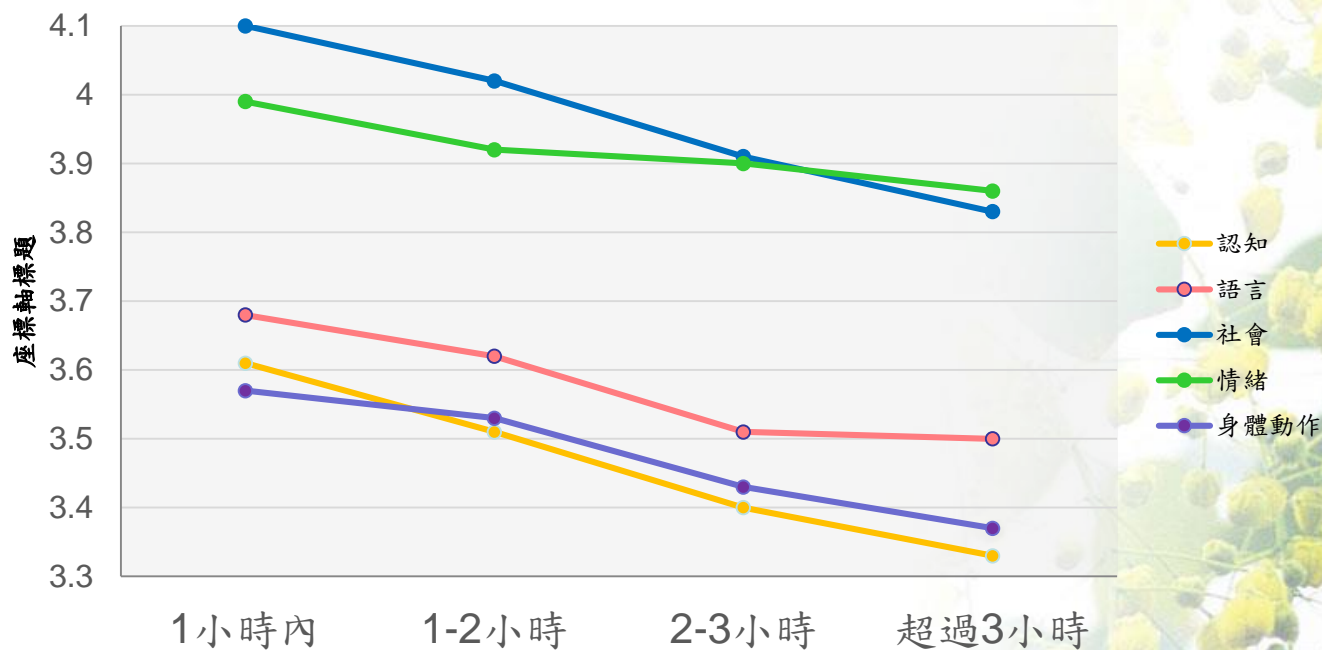


# 研究結果

## 五、限制3C產品使用時間之幼兒發展差異

### 2. 限制1小時：幼兒語言、認知、社會、情緒、身體動作發展

- 使用1小時以內之幼兒，其各領域之發展皆優於超過1小時者，尤其在認知( $F=15.76, p<.001$ )和語言發展( $F=8.69, p<.001$ )，皆達顯著差異



# 研究結果

## 六、如何減緩3C產品使用對幼兒發展的負面影響

假日親子互動時間  
例如：遊戲、共讀、  
吃飯、講話等

3C使用時間

幼兒整體發展

# 研究結果



## 六、如何減緩3C產品使用對幼兒發展的負面影響

- 假日親子互動時間與3C產品使用時間呈現顯著負相關；  
假日親子互動時間愈長，3C產品使用時間愈短
- 假日親子互動時間與幼兒整體發展呈現顯著正相關；  
假日親子互動時間愈長，幼兒整體發展愈好

年齡	假日親子互動時間 (時:分)		3C使用時間(時:分)		幼兒整體發展 <i>M</i>	假日親子互動時間與 幼兒3C使用時間之相關	假日親子互動時間與 幼兒整體發展之相關
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>			
3歲	9:17	2:17	2:17	1:46	15.19	-.114**	.159**
4歲	9:32	2:01	1:59	1:34	17.15	-.148**	.196**
5歲	9:40	1:56	1:36	1:12	18.61	-.089**	.189**

註：整體發展平均總分，最高22分



# 研究結果

## 六、如何減緩3C產品使用對幼兒發展的負面影響

- 假日親子互動時間愈長，能削弱幼兒使用3C產品對其整體發展的負向影響 ( $p<.05$ )
- 排除家庭社經地位因素：同樣具有顯著效果 ( $p<.05$ )

# 政策建議



## 政策建議

- 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。
- 鼓勵家長多陪伴幼兒，善用3C產品。
- 若家長平日工作時間長，建議在假日增加親子互動時間（例如：遊戲、共讀、吃飯、講話等），降低幼兒使用3C產品時間對其整體發展的負向影響。

# 政策建議

## 幼兒園

將3C產品使用的**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。

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，提供家長相關文章，並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，鼓勵家長帶孩子一起活動。



# 政策建議

## 家庭

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產品使用時間不宜超過1小時，最好低於30分鐘。

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。

# 政策建議

## 社區

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：

1. 透過里長宣導政府資訊同時，發放3C使用和陪伴引導策略的單張。
2. 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，加強宣導。

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。

# 親子共讀

## ➤ 親子共讀的**益處無窮**

- 提升幼兒口語、讀寫萌發能力
- 促進幼兒認知發展（執行功能）
- 有益幼兒社會情緒能力發展
- 有助幼兒未來學習
- 鞏固親子關係
- 降低產後憂鬱



向上結果  
往下扎根

2021  
柯華葳教授  
逝世週年紀念會

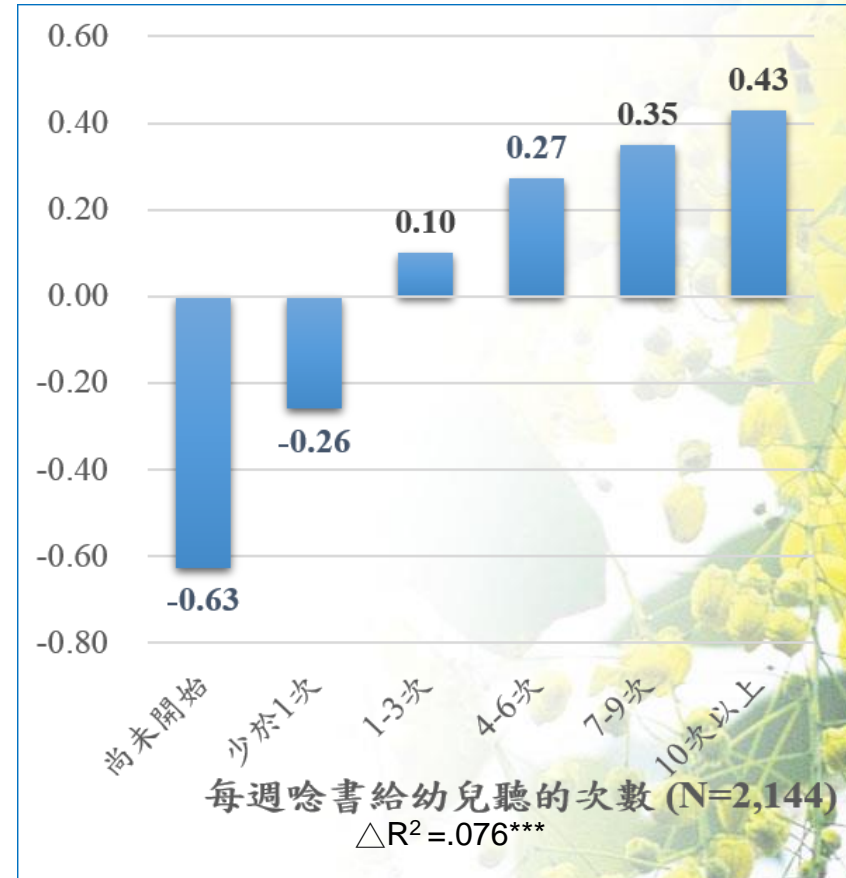
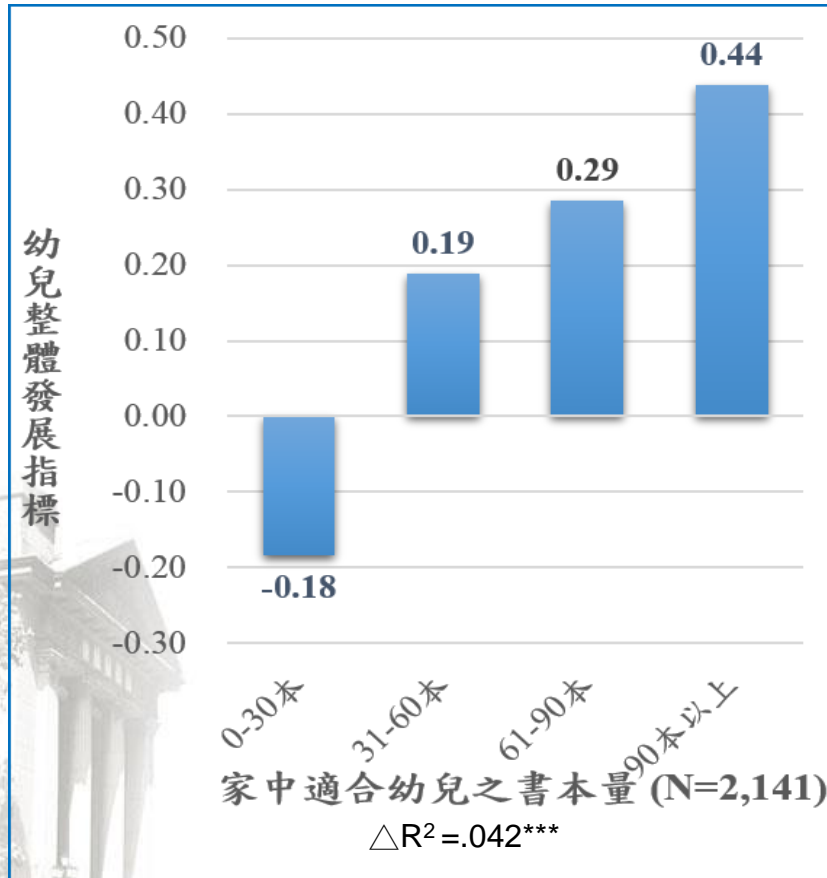
11月18日(星期四)  
16:00

推動辦公室  
資學院/  
研心  
教學研究所  
書中心  
親子天下  
聯會  
公司

09:45-10:00	開幕
10:00-10:30	開幕與致謝詞：柯華葳教授與僑務中心副總 李偉仁 教授
10:30-11:00	專題演講－曹志輝 博士 Earth Is Not Flat At All: Knowledge, Diversity and The Global Literacy Phenomenon
11:00-12:00	數位世界的閱讀：從主要閱讀到有感動性－賴山 謹寬
12:00-12:40	餐後教育對話－臺灣的閱讀教育 曹世杰 教授
12:50-14:20	教師支持系統－臺灣的閱讀教育 曹世杰 教授
14:20-14:30	教師支持系統－臺灣閱讀教育 陳明豐 教授
15:00-15:30	家庭中的支持系統－家庭閱讀 張麗珍 教授 王麗敏 教授
15:30-16:00	社會層面的支持系統－閱讀環境的建置 黃國珍 教授 林欣靜 教授

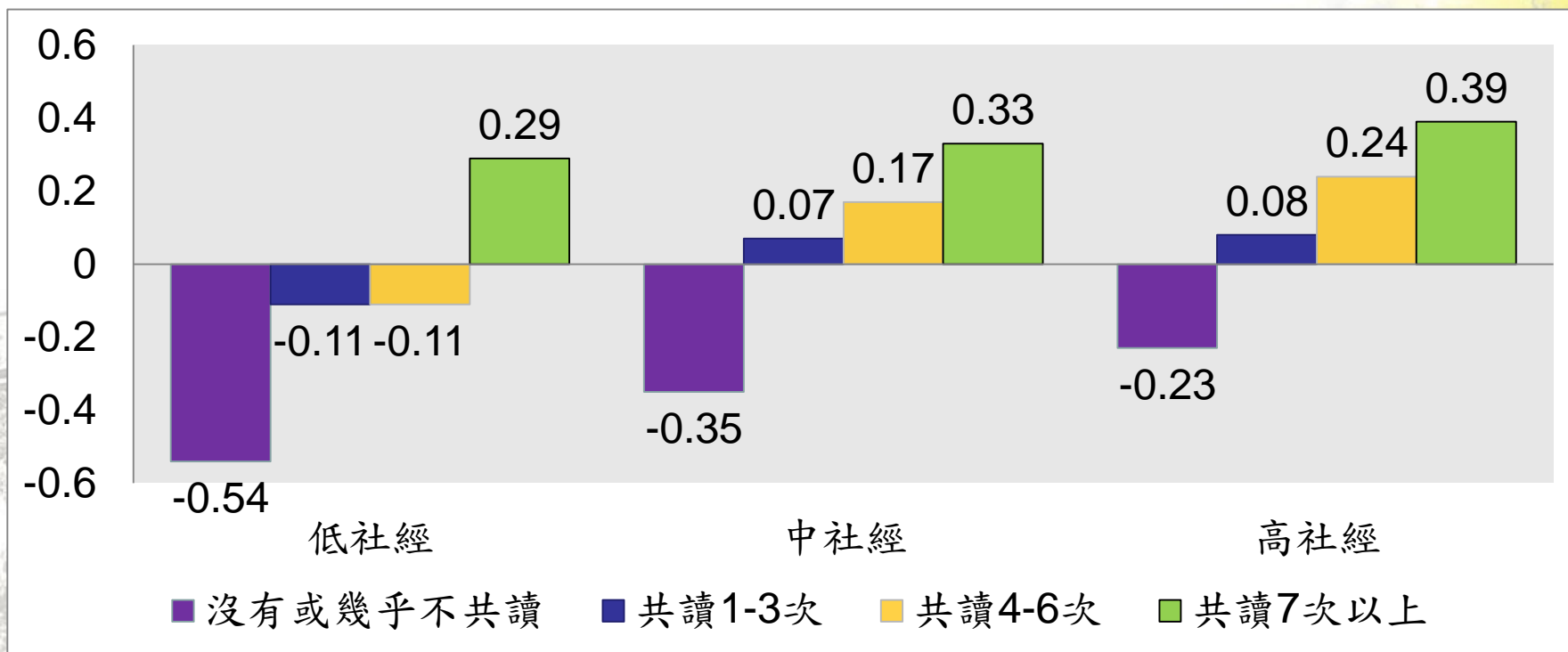
## 親子共讀經驗對幼兒發展之影響

- 家中適合幼兒之書本量、每週唸書次數皆能正向影響3歲幼兒整體發展，特別是對幼兒的認知、語言發展解釋力最高

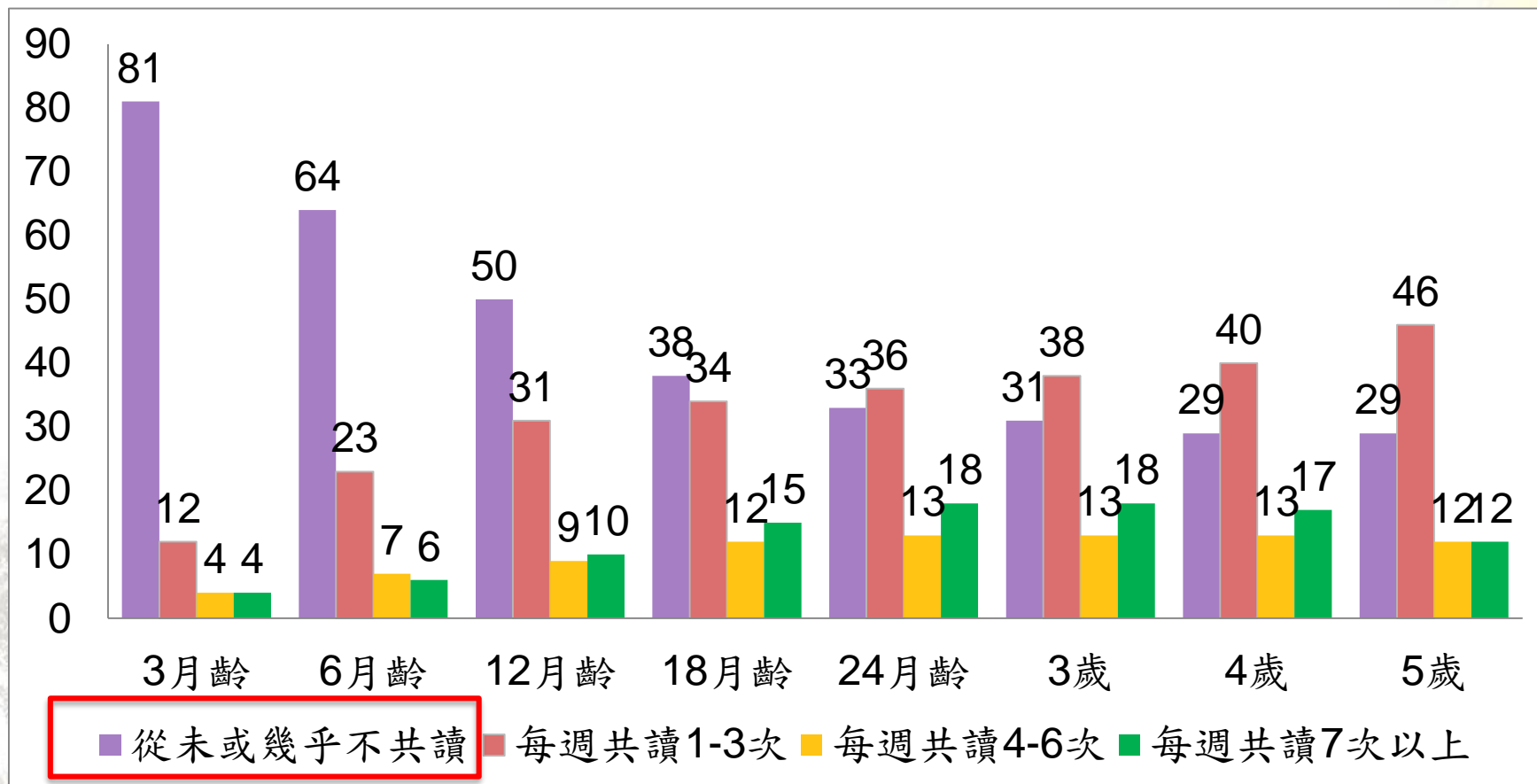


## 每週唸書給孩子聽的次數與孩子整體的發展 (18月齡，標準分數)

- 親子共讀可消減因家庭社經而造成幼兒發展不利的影響

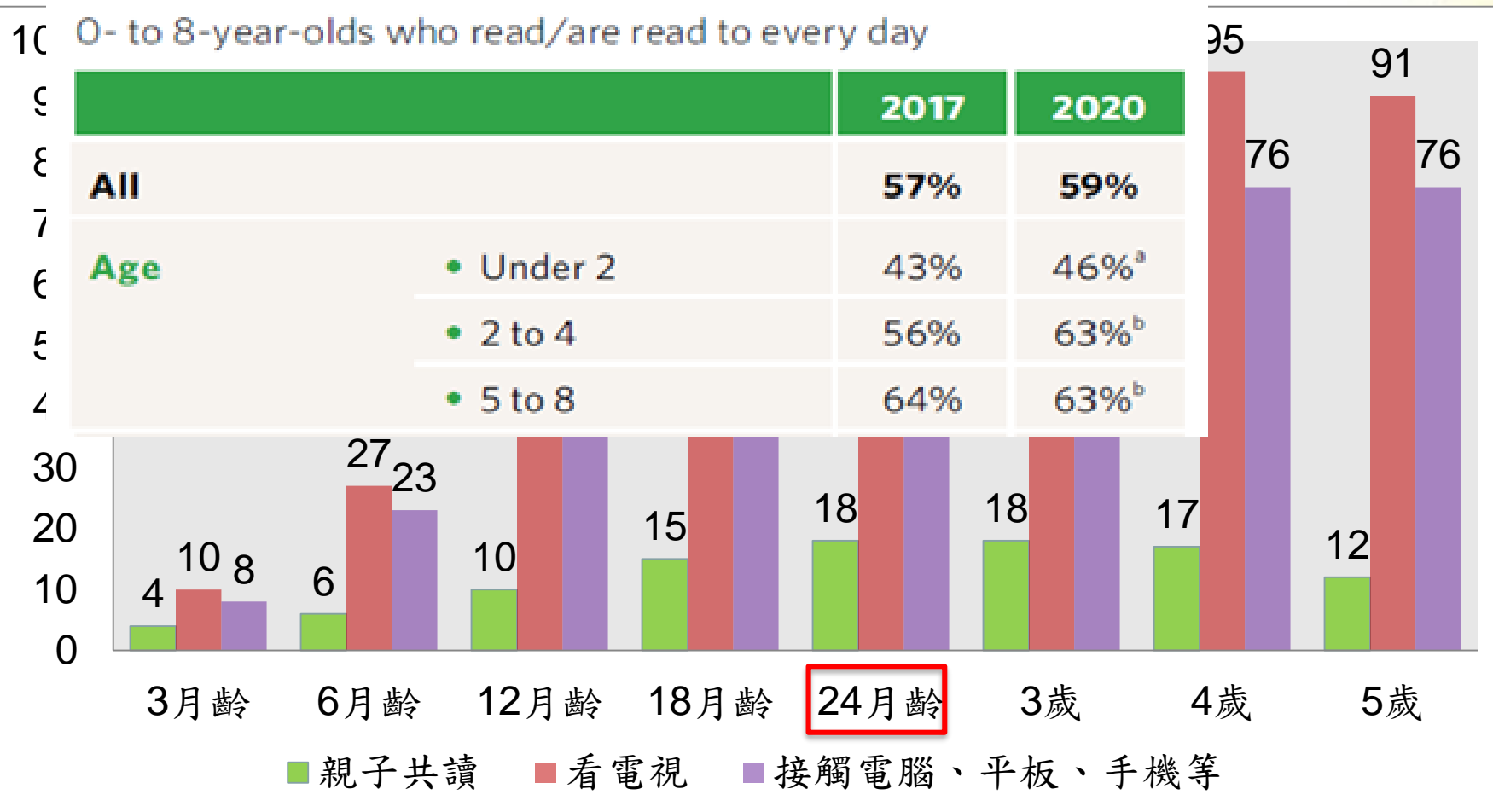


## 每週唸書給孩子聽的次數



# 每日親子共讀、以白話語讀給孩子聽的比例

TABLE 21. Daily Reading, by Demographic, 2017 vs. 2020



謝謝

敬請指教

