

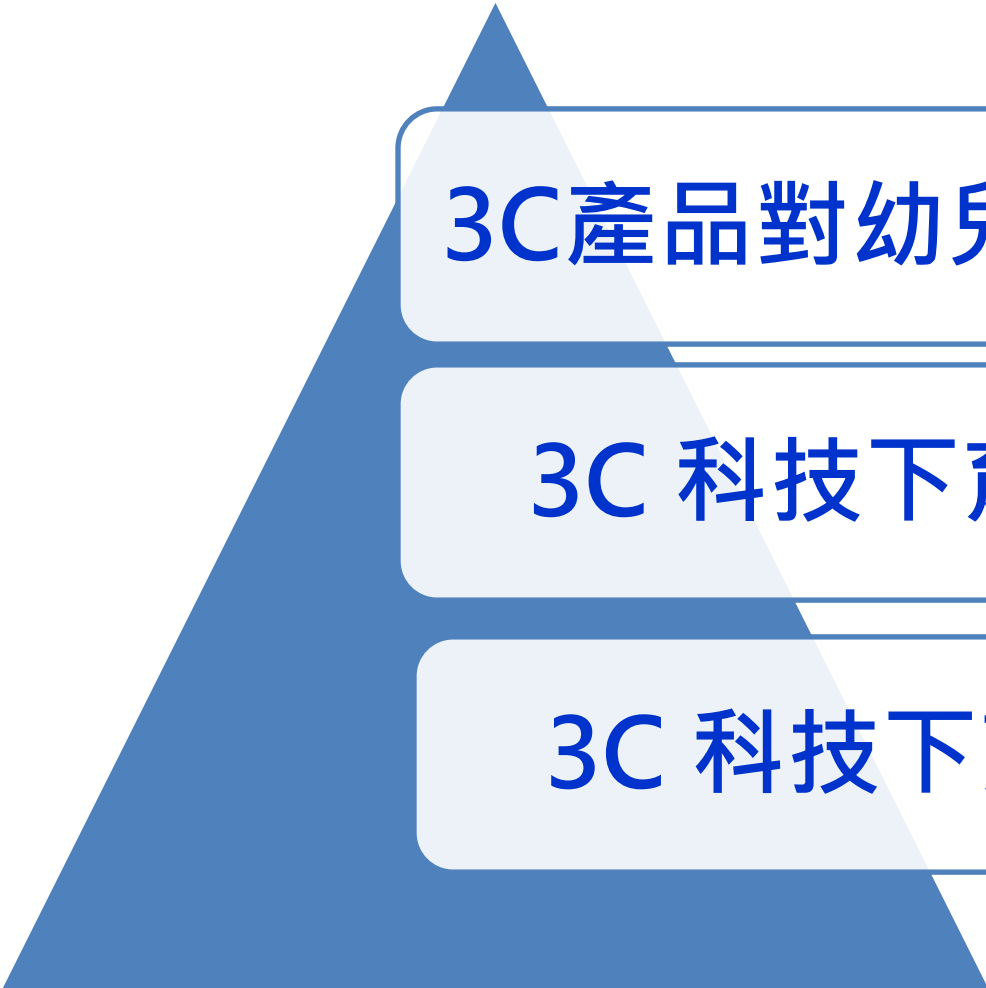
談3C 科技下育兒態度與策略

林麗珠
114.07.11

母嬰親善醫院認證委員
產後護理機構評鑑委員
母乳哺育種子講師



大綱



3C產品對幼兒發展的影響

3C 科技下育兒的態度

3C 科技下育兒的策略



3C保母

螢幕世代
(Screen Generation)
S 世代



大綱



3C產品對幼兒發展的影響

3C 科技下育兒的態度

3C 科技下育兒的策略

邊餵奶邊玩手機，對寶寶的影響？



美國加州大學爾灣分校的研究者(2017)發現：
破壞寶寶正常的大腦發育，
導致日後的情緒障礙，不愛與同伴玩耍

科技部補助師大研究「幼兒發展調查資料庫計畫」發現：

幼兒在家平均使用3C產品的時間



- 年齡愈小，3C時間愈長：幼兒隨著年齡增長，使用3C產品時間逐漸減少，可能是因為多數4、5歲幼兒白天上幼兒班，在家的時間減少。

3C使用時間對幼兒發展的影響

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**

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使用時間愈長，幼兒的發展愈不佳

限制3C產品使用時間幼兒的發展差異

限制1小時：幼兒整體發展



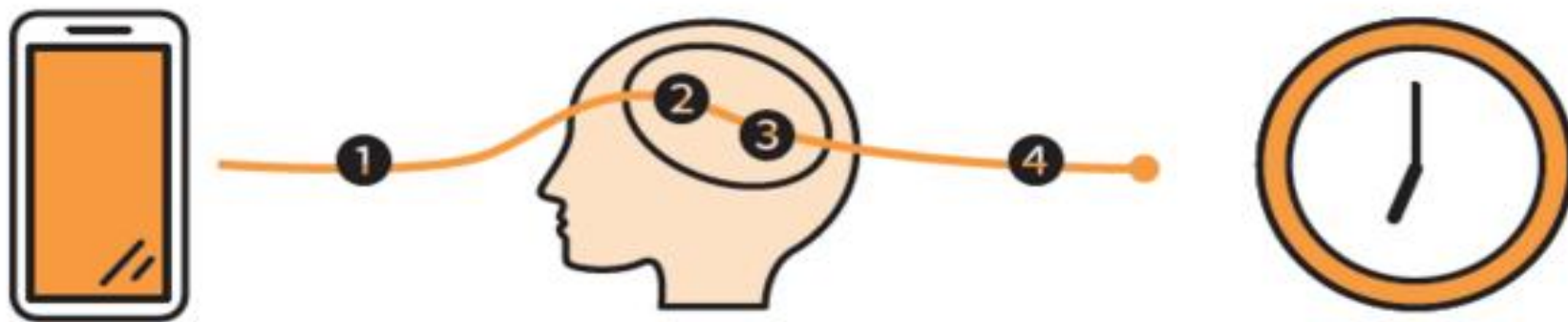
- 在家使用3C產品時間長度不同之幼兒，其整體發展(標準分數)具有顯著差異($F=10.66, P<0.01$)。
- 使用1小時內的幼兒，其整體發展優於使用超過1小時者。
- 使用時間愈長，幼兒其整體發展愈不佳。

科技部補助師大研究「幼兒發展調查資料庫計畫」 發現結論和建議：

- 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

3C 與 睡眠

3C產品螢幕光線刺激如何抑制褪黑激素的分泌



- ❶ 3C螢幕光線從外進入視網膜
- ❷ 神經訊號傳至腦中的視叉上核
- ❸ 松果體誤會天還沒暗，「睡眠荷爾蒙」褪黑激素延後分泌
- ❹ 褪黑激素下降：清醒，或難入睡

3C 與 睡眠

- 3C產品的螢幕光線富含藍光，而我們的視網膜對於藍光（波長介於 440-470nm）十分敏感，藍光抑制褪黑激素的邏輯和太陽光完全一樣。
- 藍光進入視網膜後，會被轉換成神經訊號傳至腦中的視交叉核，松果體進而被錯誤通知「天還沒暗」的訊息，因此抑制了褪黑激素的分泌，使人們處於清醒狀態。
- LED螢幕所含的藍光是一般螢幕的三倍之多。這是有些人整晚使用手機、平板電腦和電腦後，上床睡不著的其中一個原因。

3C產品與視覺、知覺發展

- 三歲前孩子的視覺發展，還沒成熟到可以接受畫面太快以及大量光的刺激。
- 長時間接觸，孩子的眼球肌肉容易疲乏，視覺追視的能力也會變弱，更會影響日常生活中所需要的立體感。
- 這些狀況在兩、三歲時就出現，例如經常找不到身邊事物、上下樓梯判斷深度的能力差，或平衡感不好等。
- 到了小學時，更因為眼睛長時間隨著畫面不規則跳動，在看黑板、寫功課或閱讀時，容易漏字、漏行。

3C產品與生理發展

- 除了視力快速變差，與生理相關的期刊研究也指出，使用3C產品的時間越長，越容易造成體適能不佳。
- 在臨床上也常發現六歲前孩子的動作協調能力，已經大不如以前的孩子。



3C產品其他容易衍生的問題

1. 孩子手指習慣滑動導致精細動作協調差，會影響孩子寫字畫圖以及操作教具的能力。
2. 認知能力與手眼協調能力明顯退步，這會讓孩子的學習速度遲緩。
3. 專注力與創造力變差，讓孩子經常丟三落四，不喜歡坐下來玩思考類的益智遊戲。
4. 出現社交障礙、情緒失控，進而讓孩子不喜歡與人互動或交不到朋友。
5. 沉迷成癮、不聽管教，進而影響家庭和諧的親子關係。

3C產品與大腦認知發展

- 三歲前孩子的大腦認知還沒發展成熟，無法短時間內處理卡通內容的訊息，換言之，這些內容對大腦沒有太多意義，反而傷害專注力與思考力。
- 三歲前的孩子，最需要大量的感官學習，大腦才會全面活化，幫未來的學習奠定基礎，如肢體大動作、精細手部操作、故事互動等。
- 因此，提早接觸電視，不利於幼兒大腦發展。國際上重要的幼兒醫學期刊一致指出，三歲前被電視大量教養出來的孩子，到了五歲後，靜坐專心的程度只有其他孩子的一半；到了八歲，還無法專心操作十五分鐘的教具。這或許是現在很多孩子在學校坐不住的原因。[兒童發展專家王宏哲，2023](#)

3C產品對兒童大腦發展傷害

- 早在2004年時，西雅圖華盛頓大學兒童醫院的小兒科醫生克里斯塔基斯博士（ Dr. Dimitri Christakis ）就發現：
十個月大的嬰兒每增加一個小時看電視時間，
七歲時 得ADHD的機率增加10%。
- 最近更用核磁共振和腦波儀，直接看到電視對學前兒童大腦的影響。

注意力不足過動症 · ADHD

- 注意力不足過動症（ attention deficit hyperactivity disorder，縮寫為 ADHD ），又稱注意力缺陷過動症、過動兒
- 注意力不足過動症的常見症狀症狀 容易分心（ 難以把專注力放對地方 ）、過度的活動、難以控制行為和衝動



注意力不足過動症 - 核心症狀

(一) 注意力不集中：

讀書或作事時無法專心，專注力短暫無法持續，容易被它事分心，行事粗心大意，常常出錯，常常遺忘帶需要用的物品，討厭或逃避需要用心去做的事，特別是讀書或作課業。上課常發呆，做事缺乏條理組織。

(二) 過動：

患者活動量大，上課或作功課時無法安靜坐著，常走來走去，爬上爬下。必需坐著時也不安份，身體常動來動去。有些個案會話多，愛說話。

(三) 衝動：

患著行事衝動，欠缺考慮，缺乏耐心，常無法等待，易干擾他人。平日愛插隊或插嘴、常有不經心的小動作碰觸他人，惹人厭煩。

過度使用3C產品的風險 1/2

1.導致身體的傷害：

視力變差、眼睛乾澀、姿勢不正確導致肩頸痠痛、忽略周遭的環境而危害自身安全、容易讓大腦處在興奮狀態、靜不下來。

2.導致心理的傷害：

英國一個4歲小女孩，從小喜歡玩平板電腦，每次至少玩3~4個小時，如果把平板電腦拿走，女孩就煩躁不安、情緒失控，父母只好帶她接受心理治療。

3.造成人際關係疏離

缺少實際人際互動、愛的陪伴。沉浸在數位世界，限制幼兒看臉色與社交的技能。

王淑俐教授，2022

過度使用3C產品的風險 2/2

4.不能集中注意力、不能閱讀長文等

孩子對靜態活動失去興趣，玩玩具、看書、玩黏土。喜歡跳來跳去，不刺激的活動就不喜歡。研究發現，幼兒使用3C產品時間愈長，罹患ADHD 機率愈高。

5.容易情緒暴躁

孩子可能會變成沒耐心、容易生氣、焦慮、憂鬱，這也會影響到成人，還會進一步影響到育兒品質及其他人際關係。

6.不能離開手機，無法自律

在3C使用習慣方面，孩子通常會追隨父母的腳步。如果你自己的習慣是毫無節制、偷偷摸摸、愧疚自責，就很難培養孩子和3C之間的健康關係。

王淑俐教授，2022

網路成癮危險因子檢核表

非常不同意為 1 分、不同意為 2 分、普通為 3 分、同意為 4 分、非常同意為 5 分；**每題達到 3 分，則可能需要關注；**
若達 4 分以上，則需心理諮商的協助。

1	您和他人視線接觸有困難？
2	您做事時集中精神有困難？
3	您感到生活總是千篇一律或是無聊？
4	您傾向於認為自己是一個失敗者？
5	您感到悶悶不樂？
6	您覺得搞不懂您的課業內容或工作要求？
7	您不滿意和家人相處的時光？
8	與朋友談話時，您沒有被關心的感覺？
9	覺得別人或這個世界惹您生氣？
10	您覺得難以控制自己的衝動行為？

資料來源：台灣網路成癮輔導網

大綱



3C產品對幼兒發展的影響

3C 科技下育兒的態度

3C 科技下育兒的策略



加拿大滑鐵盧大學（University of Waterloo）2022年領導的研究，3C 產品、心理健康和育兒模式之間的關係，研究結果發表在《電腦與人類行為》（Computers in Human Behavior）期刊上



科技中斷家庭互動

研究方法

調查了 549 名參與者，他們是至少有 2 位年齡在 5 到 18 歲之間孩子的父母。這些父母提供了有關其 3C 使用、他們自己與孩子的心理健康、家庭功能和育兒模式的資訊。

研究發現

當父母花更多時間在 3C 螢幕上，且更傾向以此方式來放鬆，
當科技中斷家庭互動時，消極的養育行為更有可能發生，

花時間在數位螢幕上的家長，
與家人在一起共度高品質時光的機會就更少，

這與負面的育兒模式行為與消極的教養方式有關，
例如嘮叨和大吼大叫。



堅持不讓孩子看手機就是為他好???

3C育兒圖個方便，不行嗎？

- 早在一九六〇年代，柏克萊大學的心理學家布隆姆就依據父母對孩子的控制和關愛程度，分成四個類型的教養風格包括：高控制與高關愛的民主威信型、
高控制與低關懷的專制權威型、
低控制與高關愛的寬容放任型，
低控制與低關愛的忽視冷漠型。
- 在網路及3C教養這個議題上這類型是最好的教養態度
兼具 高控制與高關愛的民主威信型教養方式 最能教出
有成就的孩子。

高控制與高關愛的民主威信型教養態度

- 控制指的是為孩子建立規範，並要求確實執行。規範一方面意味著任何行為都必須有所限制、適可而止；另一方面，明確的規範也讓孩子能有所依循，是安全感的來源；這對孩子年幼時，各種生活習慣的建立與養成時期，格外重要。
- 明確地規定孩子使用網路的時間長短、時段、頻率、地點以及使用方式，並要求孩子照著做，其實正在幫助孩子建立自我控制的能力，訓練孩子在網路世界中，能上得去也能下得來。
- 嚴格控管的同時，也需要大人以身作則。並且要給予溫暖關懷。包括尊重孩子的意見與感受，一同討論或訂定網路使用規範，參與孩子的網路活動，並適時給予引導，鼓勵孩子在網路上的正向行為，支持孩子透過網路自我成長與自我實現。

3C 到底行不行？

- 學齡孩童腦部網絡連結，會隨閱讀時間增加而增加
- 父母親使用「聚焦」、「補充說明」、「提問」和「回饋」等技巧越多，孩子左前額葉活動性較高。
孩童的口語參與度，可以刺激自己兩側前額葉的活動性
- 3C真正的問題是-- 減少家長對孩子的口語互動品質

3C 科技下育兒態度



停：先深吸氣，察覺自我



看：意識狀態，肢體動作



聽：孩子聲音、潛在需求

走：走近孩子、回應需求

3C 科技下育兒態度

孩子有網路成癮狀況，家長應對 4 建議

1	避免當面指責、質問，用溫和的態度關心及討論，避免責罵或衝突。
2	協助孩子開發新活動，讓網路使用成為孩子生活中眾多選項，而非唯一選項。
3	同理孩子想法，不給孩子貼負面標籤，給孩子時間，耐心等待、陪伴、正向引導。
4	尋求專業人員協助。

參考資料：中崙諮商中心、衛福部；整理：親子天下。

大綱



3C產品對幼兒發展的影響

3C 科技下育兒的態度

3C 科技下育兒的策略

別讓電視、3C產品

接管孩子的心智發展



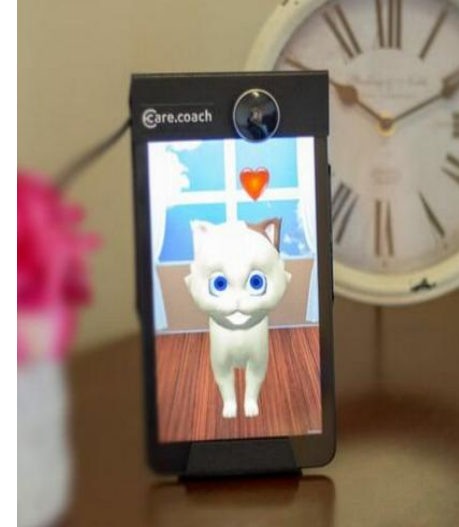
基本上，建議：

兩歲以下，「完全」不建議使用3C產品



世界衛生組織及衛福部國健署之建議

- 未滿2歲，避免看螢幕
- 2歲以上，每日不要超過1小時
- 用眼30分鐘，休息10分鐘
- 每日戶外2～3小時



世界衛生組織、衛生福利部國民健康署，2022

兩歲以下幼兒使用3C產品的規範

- 禁止兩歲以下幼兒使用3C產品
- 台灣立法院於2015年1月23日通過「兒童及少年福利與權益保障法」部分條文修正案，其中最受關注的就是限制兒童與少年使用手機和平板等3C產品的使用時間，除了包含禁止兩歲以下幼兒使用3C產品外，兩歲以上兒童、少年每使用30分鐘就必須休息一次，而且一天不能超過一小時，如果違反規定而遭檢舉，家長、監護人或其實際照護...

兩歲以下幼兒使用3C產品的罰則

- 立法院近日三讀通過「兒童及少年福利與權益保障法部分條文修正案」，明訂兒少持續使用3C產品不得超過「合理時間」，若情節嚴重者，可處父母、監護人或其他實際照顧兒童及少年者一萬元至五萬元不等之罰鍰。
- 而合理使用時間到底為何？目前國健署是建議兩歲以下禁用，兩歲以上的「合理時間」為一次30分鐘。

3C 科技下育兒策略

- 「3C」演繹法：希望父母是
陪伴（Company）
溝通（Communication）
控制（Control）
這也是臨床上進行衛教的重點。
- 時間管理：
要提升孩子腦力及專注力，一定要教會孩子對於平板電腦的時間管理。
- 遊戲家規：
跟孩子一起篩選優質的內容以及訂好遊戲家規，
這才是新世紀父母應該學習的科學教養！

兒童聯盟，2012

3C 科技下育兒策略

- 幼兒園、學校

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，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。

- 家庭

- 1.在親職教育課程納入幼兒3C產品使用的相關主題。
- 2.鼓勵親子共同參與活動，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。

- 媒體

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。

3C 的使用建議，簡單的 222 法則！

- 2 歲以前勿使用
- 2歲以上，每日不要超過2小時
- 每天出門2小時



成大醫院楊為傑 醫師，2017

讓孩子不沉迷電視及平板的5活動

1. 早期多給予一些感覺統合活動刺激

如用手搓捏黏土，聽音樂做身體律動，到戶外跑跳、盪鞦韆、溜滑梯等。

2. 球類運動幫助孩子的立體視覺發展

跟孩子玩球，踢球、丟接球、拍球等活動，有助孩子的立體視覺發展。

3. 積木、拼圖、益智桌遊訓練孩子專注力

疊積木及拼圖的活動，這是刺激孩子發展出高度專注非常好的活動。立體書及觸覺書介入，也可以幫助孩子專注力及視覺的發展。另外多跟孩子玩益智型互動桌遊，訓練孩子專注力和學習力。

4. 親子共讀，提升孩子想像力

親子共讀對學齡前的孩子尤佳，有助於手眼協調，創意及想像力的培養。

5. 避免過度倚賴容易影響孩子身心健康的3C產品

建議採用兒童福利聯盟所呼籲，具有可以控制、陪伴和互動溝通特色的「健康3C產品」（Control、Company、Communication）。孩子上網查資料、寫功課可多用桌上型電腦，讓數位環境單純化。

帶孩子走出家門



帶孩子走出家門



帶孩子走出家門—善用社會資源



兒童學習中心

<https://www.pccr.tw/%E9%96%B1%E8%A%E8%0%E7%A6%AE%E8%A2%8B/>

閱讀禮袋

即日起 至 112.5.31
或閱讀禮袋發完

106.1.1
以後出生之幼兒

禮袋內容

- 專家推薦幼兒圖書一本及父母手冊（禮袋隨機發送，恕無法挑選圖書）

領取方式

- 至總館流通櫃檯或分館、中區分館流通櫃檯領取閱讀禮袋集單卡，完成集單條件後即可領取，可隨館集單，活動期間每人限領一張。
- 閱讀禮袋數量有限，全數領取完畢後，本次閱讀禮袋活動即截止，集單卡（無論是否集單完成）也即刻失效，無法沿用至下次閱讀禮袋活動。

注意事項

- 持有集單卡者，請於達成任務時，主動出示集單卡及實物借單以領取圖書。
- 遺失集單卡者，無法補領之，若遺失集單卡，請重新集單，閱讀禮袋將轉發給其他集單卡。
- 本集單卡僅限圖書借閱，無法與中市圖書館借閱及閱讀禮袋活動合併，集單如有爭議，以本館系統及規則為準。
- 其他請注意事項或承辦事宜，請參閱總館公告，本館保留修改活動內容或取消活動之權利。

指導單位：教育部
承辦單位：國立公共資訊圖書館
執行單位：國立公共資訊圖書館

帶孩子走出家門——善用社會資源



科學博物館

帶孩子走出家門—善用社會資源



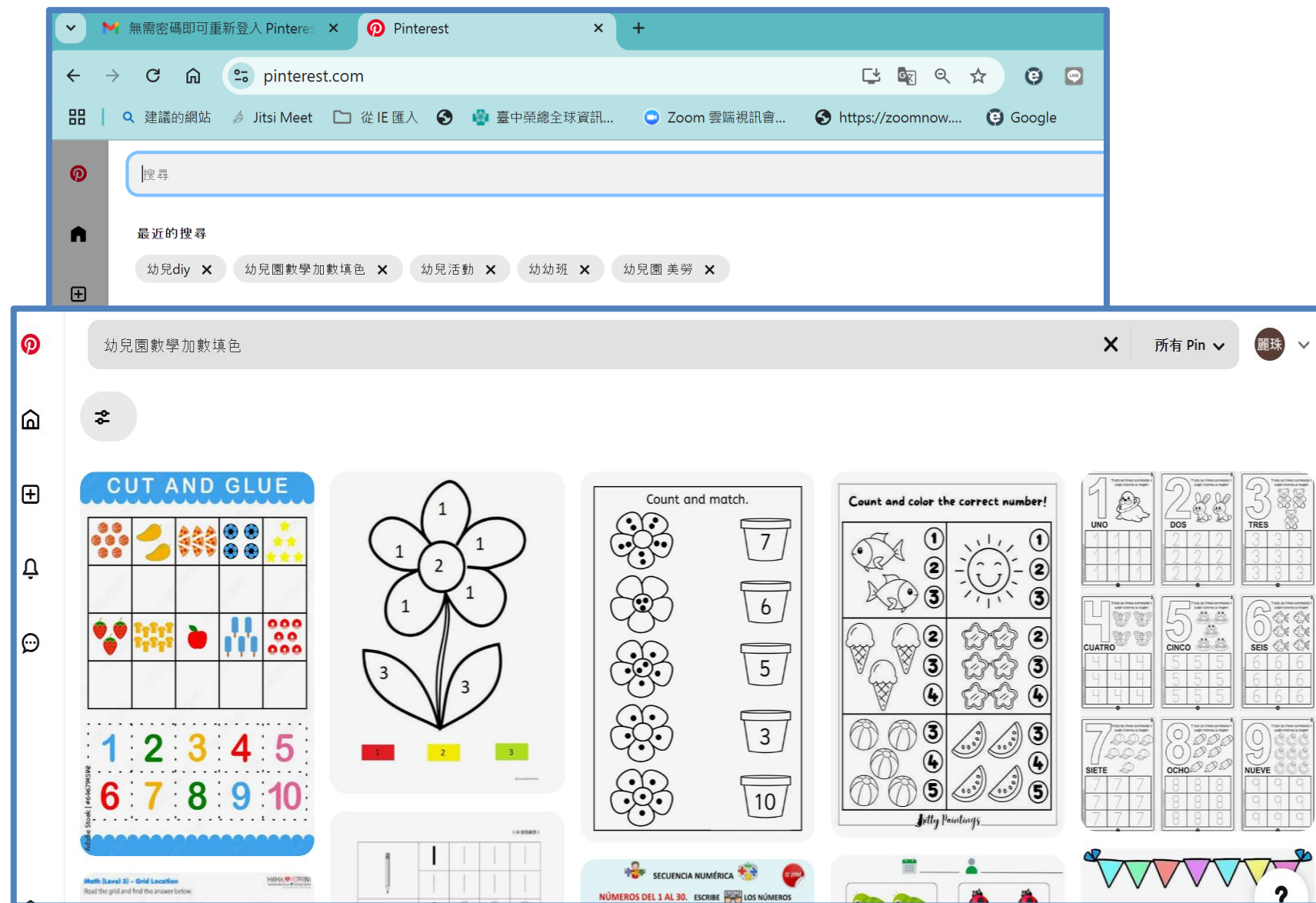
台灣國立美術館

不外出又可以做什麼——善用手邊資源

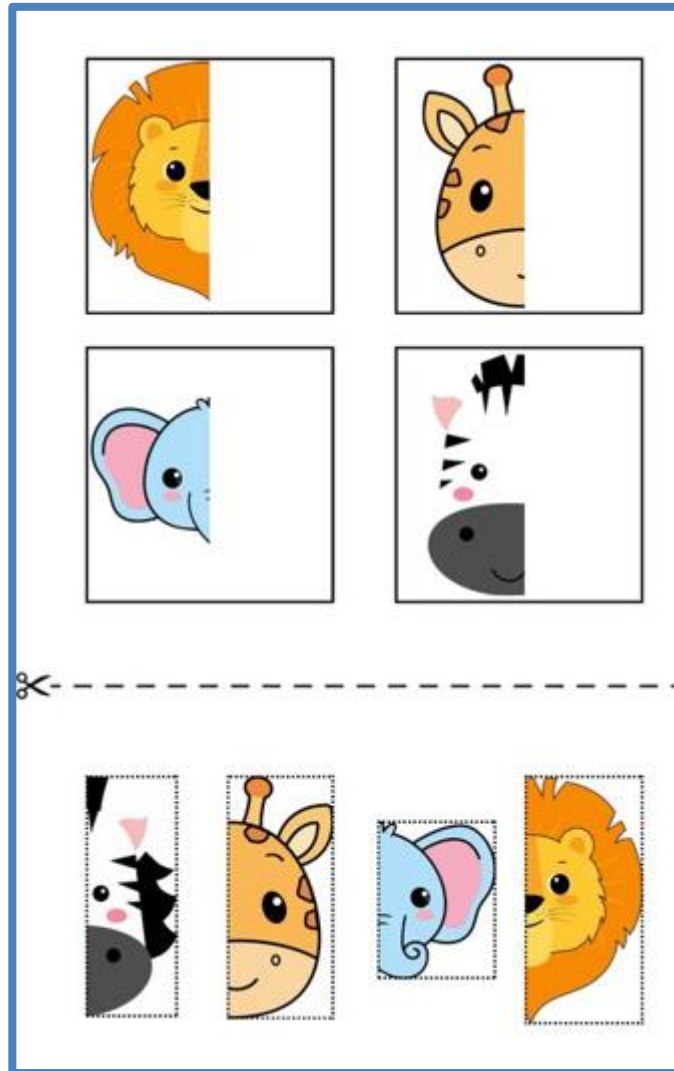
- **Google :**
登入Pinterest
取得

<https://www.pinterest.com/>

Pinterest



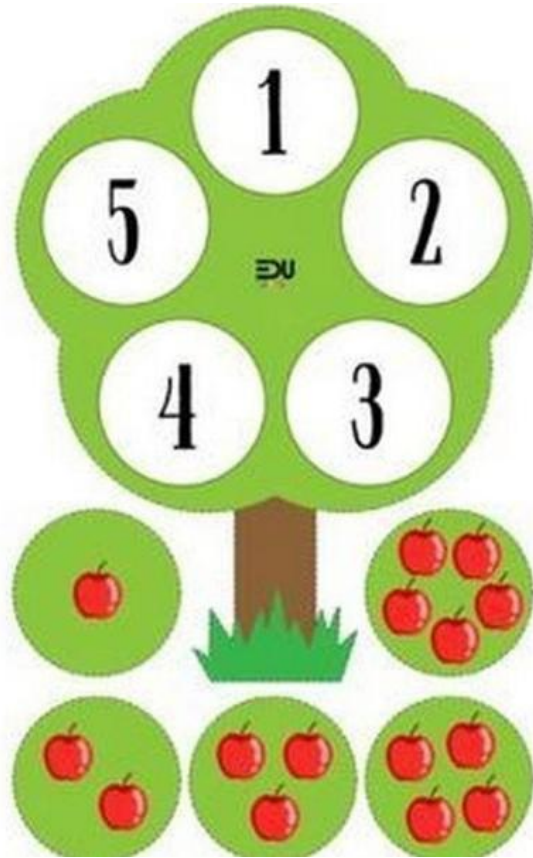
不外出又可以做什麼——善用手邊資源



不外出又可以做什麼——善用手邊資源

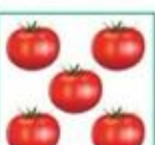
Count and Color

6	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
3	⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗
5	♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡
1	△ △ △ △ △
4	◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇
2	□ □ □ □



Tracing 

@ayudwchya

	1 1 1 1 1
	2 2 2 2 2
	3 3 3 3 3
	4 4 4 4 4
	5 5 5 5 5



靈活學校一起伸展大腦



Switch遊戲注意事項

- 確認遊戲的年齡分級



普遍級/G (簡稱「普」級)：

一般觀眾皆可觀賞

未滿二歲之兒童，需有一位成人陪伴



保護級/P(簡稱「護」級)：

未滿六歲之兒童不得觀賞

六歲以上、未滿十二歲之兒童，需有師長或親友陪伴



輔導十二級/PG12(簡稱「輔導十二」級)：

未滿十二歲之兒童不得觀賞

- 親子共讀

用愛啟發孩子的未來
準備開始講故事給孩子聽

- <https://youtu.be/sXMJLn9421g>



衛生福利部國民健康署，2022

腦部發展~語言營養的來源

兒童讀物帶來的語言養分差異
從出生到5歲生日，家庭沒有共讀習慣的孩子，
比家庭有共讀習慣的孩子，少聽到將近1,500,000個字



When Children Are Not Read to at Home: The Million Word Gap
(J Dev Behav Pediatr, 2019)

Jessica A. R. Logan, PhD,* Laura M. Justice, PhD,* Melike Yumus, PhD,†

吳淑娟 醫師，2023

親子共讀需要技巧？

著重在「共」字：共享互動的幸福時光

～ 會講話就會講故事，講得高興寶寶都愛聽

四不四好小撇步：

1. 不求時間長短，養成經常朗讀習慣，
每次5分鐘或10分鐘都好
2. 不一定要童書，大人自己喜歡的書都好
3. 不用刻意怎樣朗讀，用平常的音量，
唸得高興就好
4. 不在乎唸得好不好，
享受和寶寶一起的幸福感就好



吳淑娟 醫師，2023

結論

父母是孩子的鏡子，
孩子是父母的影子



洪蘭，2025

善用3C・陪伴第一：許孩子一個美好未來

- 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
- 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。

生命關鍵一千日：從營養到滋養



「你可能不是準備得很完美的媽媽/家長，但對孩子來說，你是比任何人都好的媽媽家長。」

陳昭惠，2023

3C世代下

生命關鍵一千日：從營養到滋養



感謝聆聽