

親愛的家長 您好：

孩子的 3C 成癮是現今家庭、學校面臨的大挑戰，3C 成癮不只是影響孩子的學習狀況、專注力、視力問題...更有研究顯示 3C 成癮的孩子因為過於喜愛、沉迷於網路世界，會影響到孩子未來的正常社交能力，是我們必須共同重視的議題。

Sophie 詩惠老師

以下是本週推薦家長，小朋友一起閱讀的報導：

中華民國105年11月28日 / 星期一

國語日報

家庭12



3C 世代兒童 螢幕使用建議

文 / 黃從寧 (馬偕兒童醫院小兒感染科主治醫師)



圖 / 陳威達

搭捷運或高鐵，發現滿車的人都在滑手機，有人看電子書，有人上網聊天，也有人玩遊戲。我們已經正式進入 3C 世代，沒有人能跳脫螢幕的束縛，包括我們的孩子。因此，想要兒童完全不接觸 3C 螢幕，基本上已不可能，也不實際。

不過，為了保護他們的大腦與視力發展，設定一些家長可以遵循的規範，依然是兒科醫師的職責所在。美國兒科醫學會在本月初，公布了新的兒童 3C 螢幕的使用建議，以下整理給各位作為參考。

學齡前兒童避用 3C 兩歲以下幼兒大腦尚未發育成熟，亟需大量與「真人」互動的經驗，來認識語言邏輯、社交能力、專注力，以及觀察一般物理現象等。因此，這個時期的幼兒如果避用 3C 產品，不論是單向的電視輸入，或者互動式的平板遊戲，不僅孩子學不到什麼東西，還會干擾大腦的正常發展，基本上是免則免。

如果實在無法避免讓孩子接觸 3C 產品，依美國兒科醫學會的建議，一定要在大人陪同下使用，而且從旁以口語複述節目內容，即使用視訊通話或免費線上通話時也應如此。

三歲到五歲的小孩，雖然已經可以從某些經過設計的 App 中，學到語言或生活常識，但真正有將 App 拿去臨床測試的出版商，畢竟寥寥無幾。就算這些具有教育目的之 App 能提供孩子學習某些知識，家長還是要清楚明白，這個階段的孩子最需要掌握的技能，是養成專注力、衝動控制、情緒管理、正向思考、創意發想等，而這些技能根本無法從螢幕中得到，還是必須從親子互動中養成。

訂立家庭計畫後執行

相較於學齡前兒童，規定每天不可以使用 3C 螢幕超過一小時，美國兒科醫學會已經不再規定學齡兒童一天「能看多久螢幕」。因為不論是成年人或小學生，3C 已經是生活中無法避免的工具，強迫做出時間限制，恐怕不切實際。螢幕時間的多寡，應該由家長根據孩子的作息，扣掉睡眠、上學、戶

淘氣的叮嚀

「你們快打電話給消防大隊，叫他們把我和你們的貓一起救下去。」



機，以免孩子的大腦被過度刺激。

另外，父母更要以身作则，不要成為不良示範的「低頭族」，以免孩子有樣學樣。全家人睡覺前一小時，最好不要使用 3C 產品；建議不要讓電視長時間開機，持續播放聲音，不看時就要關機，以免孩子的大腦被過度刺激。

制定家庭計畫時，專家們特別提醒下列重點：一、家中要規畫出一段「不插電」時間與空間，全家人關掉螢幕一起吃飯或玩；二、發揮創意，將 3C 產品融入生活互動，比如說彼此互相幫忙抓寶；三、3C 產品絕對不可侵犯到睡眠時間、運動時間、遊戲時間、單純閱讀時間，以及家人互動時間。

www.healthychildren.org/MediaUsePlan

美國兒科醫學會設計了一個非常棒的工具，提供家長做家庭時間規畫。在這個網站，家長可以根據孩子的年齡，自由設計每天的作息時間，經過計算後，大概就可以估計出您孩子每天能允許的「螢幕時間」。網址：

貼心提醒

避免影音過度干擾

雖然學齡兒童的 3C 螢幕時間已經放寬，但還是要特別強調，3C 遊戲或影片的內容，絕對不容許有暴力或過度刺激大腦的畫面。我曾在許多文章中提到「兒童玩暴力電玩，確實會增長暴戾情緒」及「大腦危機——暴力虛擬實境遊戲」等，呼籲大家關心這個問題。