

## 「兒童 3C 使用調查」9 成家長憂心孩子 3C 成癮

### 英國保誠人壽 提供教養資訊交流平台

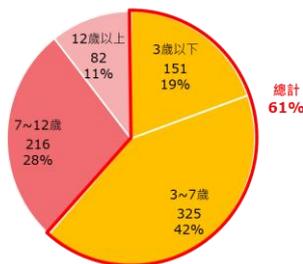
世界衛生組織 (WHO) 於 2018 年宣佈將「網路遊戲成癮 (Gaming disorder)」納入精神疾病。除了網路遊戲，社群軟體亦不斷推陳出新，成為多數孩子的休閒活動之一，不免令家長擔憂孩子長時間使用 3C，是否會因此陷入 3C 成癮？英國保誠人壽長期致力於倡議兒童保護相關議題，不僅成立「英國保誠人壽 i 寶」FB 社團，提供家長關於兒童健康、教養、照顧等議題資訊，建立友善交流的環境。同時，英國保誠人壽也特別透過網路問卷進行「兒童 3C 使用大調查」<sup>(註 1)</sup>，了解兒童使用 3C 的狀況以及家長們的想法。於本次調查當中，發現受訪者家中有國小學童的家庭當中，有高達 94% 的國小學童每周使用 3C 產品至少一天以上，而超過 6 成以上 (65%) 的國小學童擁有自己的 3C 產品。有高達 9 成以上的受訪家長表示擔心小孩 3C 成癮，卻有 61% 的受訪家長在小孩學齡前就讓孩子接觸 3C 產品，顯示家長對於孩子使用 3C 在擔心之餘，卻又無法制止，甚至主動提供 3C 產品給孩子使用，呈現自相矛盾的情緒反應。

#### 「兒童 3C 使用大調查」3 大發現

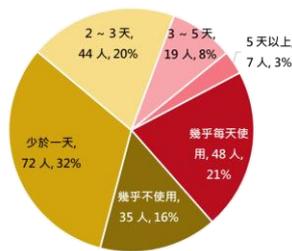
- 1. 兒童 3C 使用習慣，家長的把關是重要關鍵：61% 家長讓學齡前兒童接觸 3C，國小學童每周使用 3C 比例高達 94%

「兒童 3C 使用大調查」發現，高達 61% 的受訪家長表示在孩子學齡前就讓他們接觸 3C 產品。從使用時間來看，在受訪家長中有高達 94% 家中有國小學童者每週有一天以上使用 3C 產品；學齡前兒童則為 84%，顯示受訪家長讓孩子接觸 3C 產品的比例非常高。依據美國兒科醫學會的建議<sup>(註 2)</sup>，6 歲以上的兒童，家長應該規範他們觀看及使用媒體的時間與類型，以確保他們不因此而影響睡眠、缺乏運動鍛鍊，或造成其他可能妨礙健康的情況。對此，英國保誠人壽表示，隨著科技的發展，使用 3C 是不可避免的趨勢，家長的把關與監督管理尤其重要。在 3C 使用習慣的養成上，建議家長透過「管制」取代「限制」，與孩子訂定目標、約定使用時間及時機，一方面可管理孩子的 3C 使用行為，另一方面，亦可達到培養孩子自我管理的能力。

您讓孩子幾歲開始接觸 3C 產品

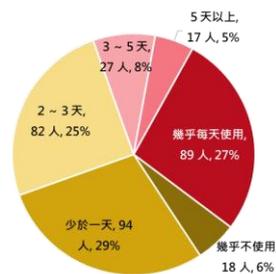


學齡前



84% 學齡前兒童使用 3C，每週超過三天以上達 32%

國小



94% 國小兒童使用 3C，每週超過三天以上達 40%

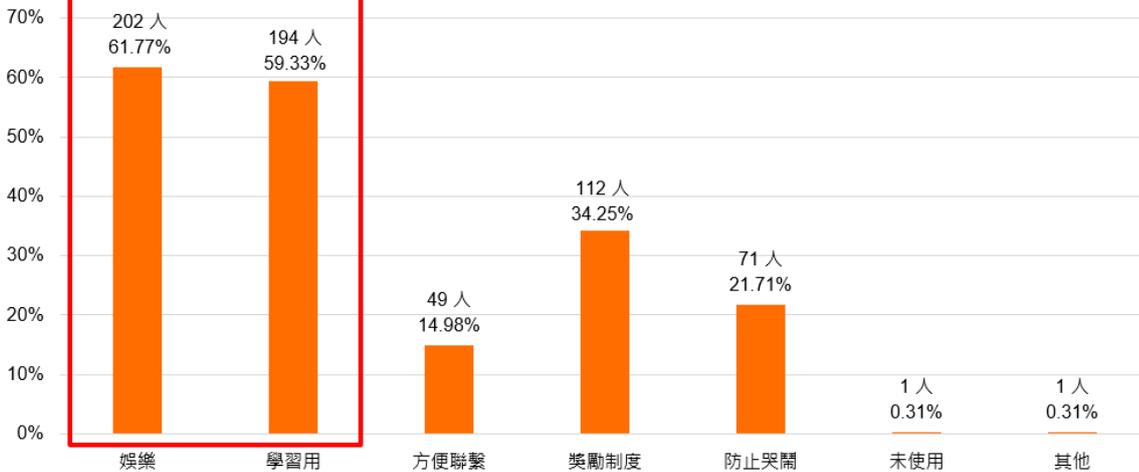
## 2. 3C 產品的普及讓家長又愛又怕：65%的國小學童擁有 3C 產品，有 6 成家長為了娛樂與學習讓孩子使用 3C 產品

根據兒盟「2019 兒少使用社群軟體狀況調查報告」<sup>(註3)</sup>，台灣孩子擁有手機的平均年齡為 10.1 歲；87%的兒少有社群帳號；平均每個孩子擁有 3.8 個社群帳號。英國保誠人壽的「兒童 3C 使用大調查」也發現，有 65%受訪家長表示他們的國小孩童擁有自己的 3C 產品，顯現 3C 產品在兒童之間的普及率。英國保誠人壽進一步發現，有 6 成的受訪家長讓孩子使用 3C 的主要目的為「娛樂和學習」，甚至比做為溝通聯繫的比例還高。然而，調查中也發現，有 87%的受訪家長讓兒童持有 3C 產品，內心卻相當擔心孩子 3C 成癮，顯現出在數位浪潮下，父母在教養子女上對於使用 3C 的矛盾心理。

請問您的孩子是否擁有3C產品



您為何讓孩子使用3C產品 (\*僅國小家長)



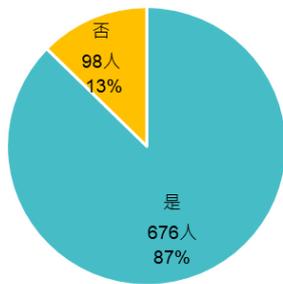
# 新聞稿



## 3. 3C 成癮，父母最擔心孩子影響靈魂之窗：91%的家長擔心孩子使用 3C 後影響眼部疾病，56%擔心孩子專注力問題

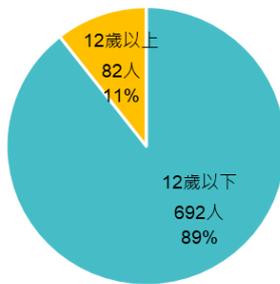
我國近視率高，為讓防治近視從小做起，國民健康署推出「護眼 123」，學童必須每年定期檢查視力 1-2 次；未滿 2 歲應避免看螢幕，2 歲以上者每日不要超過 1 個小時；每日戶外運動 2-3 小時，用眼 30 分鐘休息 10 分鐘。從本次調查中發現，近 9 成的受訪家長擔心孩子 3C 成癮，其中有 9 成最擔心孩子造成眼部疾病，其次則是專注持續力不足 (56.07%)。對避免影響孩子的靈魂之窗，英國保誠人壽建議家長應注意孩子使用 3C 的時間與頻次，同時慎選孩子所觀看的影片及遊戲軟體。

您是否擔心您的孩子3C成癮



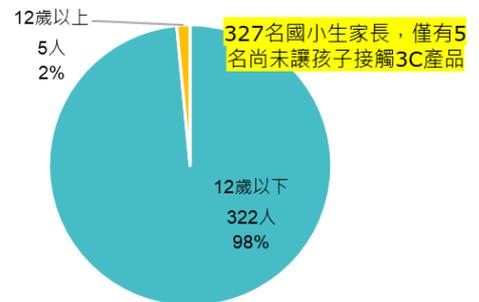
■ 是 ■ 否

您讓孩子幾歲開始接觸3C產品



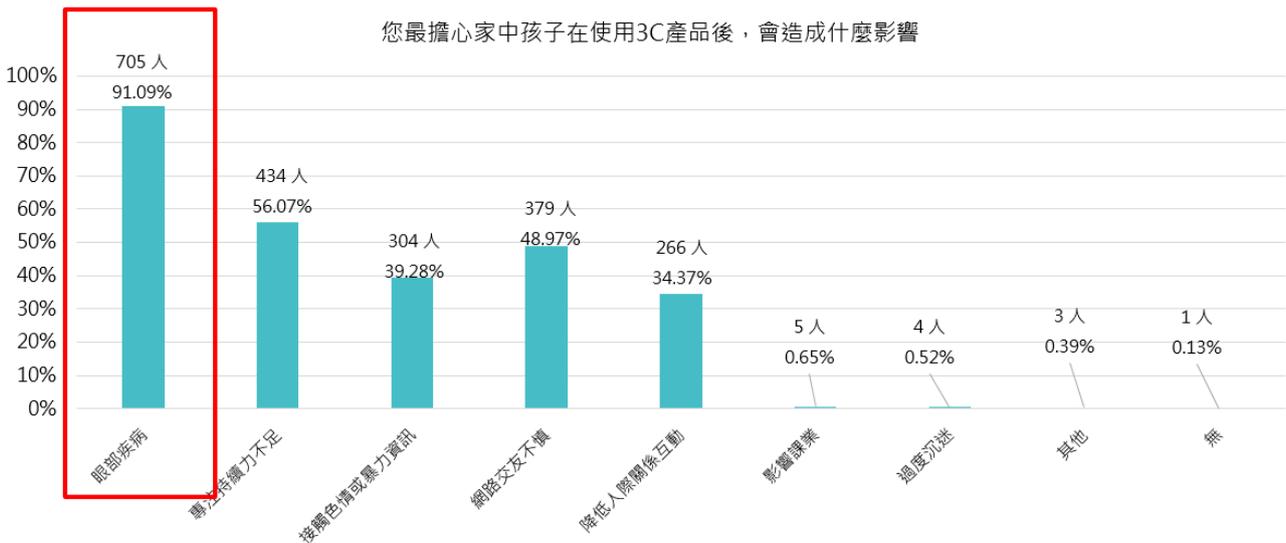
■ 12歲以下 ■ 12歲以上

▼僅針對國小家長統計  
您讓孩子幾歲開始接觸3C產品



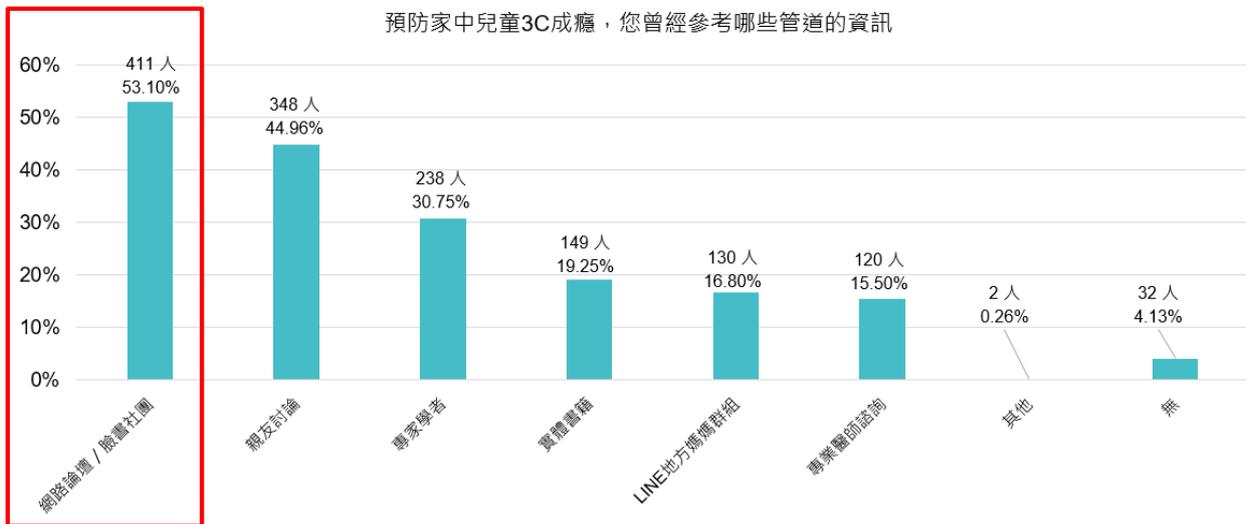
■ 12歲以下 ■ 12歲以上

您最擔心家中孩子在使用3C產品後，會造成什麼影響



## 「英國保誠人壽 i 寶」 FB 社團提供家長友善的交流分享平台

依據國發會「[108 年持有手機民眾數位機會調查報告](#)」<sup>(註 4)</sup>，民眾透過手機行動上網比例越來越高，主要透過手機從事的活動為社群應用（如 Line、臉書，98%）、資訊應用（如搜尋引擎、網路新聞、e-mail、地圖，90%）；而在英國保誠人壽本次的調查中發現，超過 5 成家長表示在如何預防兒童 3C 成癮的建議上會參考「網路論壇/臉書社團」的資訊，其次則是參考親友討論和專家學者的意見。因應民眾的社群使用習慣，英國保誠人壽特別成立 FB 社團「英國保誠人壽 i 寶」，讓家長可藉由彼此的經驗交流，在教養孩子的路上有更多的參考與分享，未來也將邀請專家學者於社團上提供諮詢，一起為下一代健康快樂成長努力。



「英國保誠人壽 i 寶」 FB 社團連結如下：

<https://www.facebook.com/groups/pca.iloveprotection>

備註：

1. 調查時間 2020/09/23(三)18:00~2020/10/04(日)23:59，英國保誠人壽網路問卷「兒童 3C 使用大調查」，有效樣本數 1,019 份，排除大學生家長後，共 774 份。
2. 美國兒科醫學會(AAP)-2016 年宣布有關兒童媒體使用的新建議：  
<https://reurl.cc/4mY7ED>
3. 兒童福利聯盟-2019 年兒少使用社群軟體狀況調查報告：<https://reurl.cc/x0eMD4>
4. 國家發展委員會-2019 年持有手機民眾數位機會調查報告：<https://reurl.cc/py8j7Z>