

手機還我 孩子不哭



eye 眼密碼

30 10 120

用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘。
每日戶外活動 120 分鐘以上。

用教養妙招
解鎖3C育兒困境



衛生福利部 國民健康署 編印



序文	5
-----------	----------

第一章 3C 對兒童的影響知多少？ **7**

為什麼要關注小朋友的近視問題呢？	8
------------------	---

3C 為什麼會傷害孩子的視力？	8
-----------------	---

不適當使用 3C，還會對孩子的未來產生什麼影響？	10
--------------------------	----

“eye” 要及時，從今天開始為孩子的護眼超前部署！	12
----------------------------	----

第二章 守護寶貝靈魂之窗，Ready Go! **13**

使用螢幕產品 “eye” 注意	14
-----------------	----

寶貝的視力，爸媽平日 “eye” 關心	16
---------------------	----

日常 6 招護眼撇步 “eye” 做到	18
---------------------	----

大家來做 3010120 護眼操	20
------------------	----

第三章 破解十大 3C 育兒困擾，護眼超前部署 !23

情境一 用餐配手機	24
------------------	----

情境二 煮飯沒人顧	27
------------------	----

情境三 無聊通勤時	30
------------------	----

情境四 爸媽也想放空一下	33
---------------------	----

情境五 忙工作忘了孩子	36
--------------------	----

情境六 3C 教學怎麼辦	39
---------------------	----

情境七 孩子哭鬧時	42
------------------	----

情境八 孩子主動要求時	45
--------------------	----

情境九 同儕影響	48
-----------------	----

情境十 3C 帶孫傷腦筋	51
---------------------	----

資料來源	54
------	----

序文



親愛的爸爸媽媽，以及正在閱讀這本書，身為幼兒照顧者的你，是否曾給孩子接觸過螢幕產品？你常常在各種3C育兒情境當中感到苦惱嗎？在這3C產品普及的時代，「守護孩子的靈魂之窗」對幼兒照顧者是更重要的育兒功課！

當小嬰兒呱呱落地開始，雙眼便開始探索世界，直到六歲以前都是孩子眼睛發育最關鍵的黃金期，因此，國民健康署特別製作本書冊，提供6歲以下幼兒視力保健相關知識、正確使用螢幕產品的規範與指引，內容更特別蒐集爸爸媽媽最常給孩子使用3C產品的情境，邀請專家傳授正確的教養觀念、提供有效又創意的的方法，一步步化解困擾爸爸媽媽已久的各種3C育兒情境，與您一同陪伴孩子健康的成長。

感謝黃璇寧醫師、吳佩昌醫師、陳一香老師、陳安儀老師以及吳明婕小姐，為本書冊提供專業的諮詢與指導；也感謝一群熱心分享許多自身育兒經驗的爸爸媽媽、爺爺奶奶、幼教老師們。集結各位的專業建議和經驗分享，本書冊得以順利完成並提供給我們的照顧者們。



第一章

3C 對兒童的影響知多少？



兒童六歲前是眼睛發展的重要階段，若讓孩子長時間近距離注視螢幕產品，將會傷害孩子的視力健康，且可能衍生睡眠、情緒、生長發育等問題，是身為幼兒照顧者需要正視及了解的功課。

此章節將用簡單的方式帶您認識兒童發生近視的相關知識、使用螢幕產品對幼兒視力及其他健康的影響。邀請親愛的爸爸媽媽和孩童身邊的照護者，一起開始展開寶貝護眼行動的第一步吧！

為什麼要關注小朋友的近視問題呢？

孩童愈早發生近視，未來罹患高度近視的機率越高

簡單來說，近視就是一種「疾病」。小朋友會發生近視的主要原因是眼軸拉長的「軸性近視」，當眼軸被拉長且變薄變形，將會產生許多併發症。

而小朋友在越小年紀發生近視，度數會增加的越快，因而更容易在長大後演變成高度近視。高度近視易產生早年性白內障、青光眼、視網膜剝離、黃斑出血及黃斑退化等，甚至有 10% 的高度近視人口因為近視併發症而導致失明。



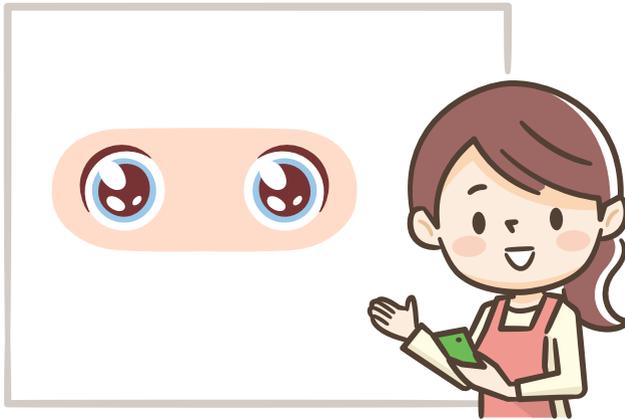
3C 為什麼會傷害孩子的視力？

長時間近距離觀看，可能造成無法挽回的傷害

螢幕裡所發出的藍光能夠穿透眼睛中的角膜與水晶體，且直直射入視網膜，讓黃斑部的感光細胞受傷。尤其當 6 歲以前的幼兒眼睛尚在發育階段，相較大人來說水晶體更加

透澈，較無法過濾藍光，這樣的慢性刺激將可能對幼兒視力造成無法挽回的傷害。

另外，因小朋友雙手較為短小，拿取螢幕產品時，眼睛與螢幕的距離很靠近，而小朋友的睫狀肌聚焦能力快速，卻比較難放鬆，近距離使用 3C 產品更容易造成假性近視。因此也大幅增加罹患近視的機率。



台灣普遍兒童的近視率日益嚴重

世界各國近視人口愈來愈多，3C 螢幕產品使用頻繁是原因之一。而單就台灣兒童的近視率來說，從國民健康署 106 年「兒童青少年視力監測調查」與前一次 99 年的調查結果比較，小班和中班兒童的近視率呈現上升趨勢。日益嚴重的近視率，是現代父母需要正視的議題。

我國兒童青少年近視盛行率 (%)

	年別	106 年		
	年級	99 年 近視 近視 ≥ 50 度	近視 近視 ≥ 50 度	高度近視 近視 ≥ 500 度
幼兒園	小班		6.9	0.4
	中班	4.6	7.4	0.0
	大班	7.1	9.0	0.5
國小	小一	17.9	19.8	1.2
	小二	28.3	38.7	1.4
	小三	38.5	43.3	1.6
	小四	51.3	52.7	4.2
	小五	56.6	62.2	6.7
	小六	62	70.6	10.3
國中	國一		81.8	15.3
	國二		85.3	19.5
	國三		89.3	28.0
高中	高一		86.3	27.1
	高二		89.1	31.6
	高三		87.2	35.7

資料來源 / 國民健康署

*99 年「學齡前兒童近視及其他視力現況及其相關因素探討」，調查中班及大班學齡前幼兒，樣本數 3197 人。

*99 年「6 至 18 歲學生近視及其他屈光狀況調查」，調查小一至小六學童，樣本數 6857 人。

*106 年「兒童青少年視力監測調查計畫」，調查 3-18 歲兒童青少年，樣本數 7348 人。

不適當使用 3C，還會對孩子的未來產生什麼影響？

過度使用 3C，將會影響孩子語言認知發展

除了造成眼睛無法逆轉的傷害，3C 螢幕產品也會影響孩子的成長發育。

比方說，如果單使用 3C 產品播放故事讓孩子聽，而家長並沒有一起參與，孩子便只是單方面接收訊息，缺乏親子真實互動，就會影響語言及認知的發展。

給爸媽的話

你知道嗎？「從孩子出生後，即可開始唸故事書給寶寶聽」已成為許多國家兒科醫療與教育界給家長的建議。儘早唸故事書給寶寶聽，除了有助親子互動之外，也可以刺激認知及語言發展，更能幫助孩子未來的情緒控制、增進社會適應等重要的能力，對嬰幼兒腦部的發育非常重要。

睡眠品質差 影響學習專注力

3C 螢幕的藍光，讓孩子的眼睛更容易感到疲倦。若在睡前使用，除了可能導致孩子太晚就寢之外，還會影響睡眠品質，使得孩子隔天精神不濟。尤其是學齡孩童上課時需要極高的專注力，若是長期睡眠品質不好，難免會影響學習成效，同時也容易使得孩子情緒不穩定，進而影響同儕關係，衍生出人際關係的問題。



久坐少運動 肥胖問題跟著來

頻繁接觸 3C 螢幕產品，總是久坐、缺少戶外活動，也容易讓孩童產生肥胖問題。提醒爸爸媽媽們不要在孩子房間內設置電視或螢幕產品，以免孩子關在房間內無限制地使用。建議在父母的陪伴下使用相關產品，才能掌握每使用 30 分鐘休息 10 分鐘的原則，同時每天全家人一起進行 120 分鐘的戶外活動，才有助於孩子身心發展。

“eye” 要及時， 從今天開始為孩子的護眼超前部署！

其實，最理想的作法是由爸爸媽媽從小就替孩子把關視力健康，以避免衍生出孩子後續成長發育的問題；但假如爸爸媽媽現在現在才真正了解並正視幼兒視力的重要性，也不用緊張喔！現在開始為孩子視力與身體健康做預防和努力都還來的及。寶貝護眼行動，就從今天開始吧！



第二章 守護寶貝靈魂之窗，Ready Go!



面對 3C 時代，身為幼童的照顧者們要怎麼把關孩子使用螢幕產品的規範，同時又要如何保護孩子的健康視力呢？就讓我們一起好好瞭解保護兒童視力的相關知識，好好守護孩子的靈魂之窗，陪伴孩子健康長大吧！

使用螢幕產品 “eye” 注意

依據國民健康署針對幼兒使用螢幕產品之規範，本書冊專家顧問群為學齡前幼兒的照顧者，歸類出簡單且清楚的使用螢幕產品分齡指引，讓正處在 3C 時代的爸爸媽媽們有方法可以依循。為了寶貝的視力健康，以下規範務必要記得注意並且遵守喔！

0～2 歲：完全不使用 3C，父母的陪伴最重要

從寶寶出生起，最需要的就是爸媽的陪伴與關懷，不論多小的孩子，都建議爸爸媽媽們每天跟寶貝說話與互動。秉持 2 歲之前不要接觸 3C 商品的原則，寶貝最需要且喜歡的，是爸媽溫暖的聲音和陪伴喔！

2～3 歲：父母全程陪伴使用，真實互動勝過影片語音

若要給 2~3 歲的幼童使用螢幕產品，使用時間建議控制在 15 分鐘內，且全程需由爸爸媽媽共同陪伴，同時最好選擇靜態的內容，例如電子書；建議可以用爸媽口讀給孩子聽的方式取代純粹播放影片內容，如此一來，除了有助於孩子的語言發展，同時更能增進親子感情；另外，爸爸媽媽也可以考慮選擇具有引導、教育的影音內容，當成教養的「輔助工具」。



3～4 歲：挑選適合內容，一起互動討論

給 3～4 歲的幼童使用時間建議不超過 30 分鐘，且爸爸媽媽同樣需要一起參與孩子觀看螢幕產品的過程。而隨著孩子的發展，爸爸媽媽可以帶著孩子一起選擇想要看的影片或玩的遊戲，並由父母把關其內容，或是可以用聽音樂或益智 APP 取代純粹看影片和玩遊戲。使用時親子之間也要互相討論、互動，例如玩闖關遊戲後一起討論戰術，以同時達到學習與情感交流的目的。

4～6 歲：3C 純輔助，豐富生活體驗更能成長茁壯

孩子 4 歲以後，使用螢幕產品的時間一天不要超過 1 小時，但每次使用 30 分鐘後就要先讓眼睛休息 10 分鐘。同樣爸爸媽媽們要陪伴使用，並從旁把關孩子觀看適合的內容。另外，建議爸爸媽媽可以進一步從日常生活當中帶領孩子找到曾在 3C 裡看過的內容，引導孩子在圖書館、展覽、學校瞭解更多相關知識，甚至走出戶外實地學習，不讓孩子被螢幕產品的框架侷限，而是為孩子帶來更豐富的生活體驗和茁壯成長。



給爸媽的話

爸爸媽媽要記得，在適當的螢幕產品使用規範下給幼兒使用 3C 是可以的，但是父母的心態要正確，不要把 3C 當成育兒保母，比較理想的做法應該是把螢幕產品當作一種單純的輔助工具，而你的耐心陪伴、與孩子的真實互動、情感交流，對孩子的成長來說才是最難能可貴的喔。

寶貝的視力，爸媽平日“eye”關心

除了替寶貝安排每年 1~2 次的視力健康檢查，爸爸媽媽平時對孩子的細心觀察也是很重要的。如果當你發現寶貝出現「疑似視力不良的症狀」，就要趕緊帶孩子到眼科診所檢查，及早發現便可盡早解決問題。





1. 眯著眼睛或皺著眉頭看東西
2. 常常揉眼睛
3. 習慣歪頭、仰頭或低頭看東西
4. 反覆或靠得很近觀看某物體
5. 參加遊戲時，行動不靈活、不敏捷或常跌倒
6. 看書或寫字時，眼睛與紙面的距離太近
7. 學習進度減慢或退步
8. 常抱怨看不清楚黑板上的字、眼睛疲勞、眼痛、頭痛
9. 眼位外觀異常 (例如鬥雞眼)
10. 眼球震顫 (眼球不自主的規律性轉動) ，或黑眼珠內出現白色或異常反光等現象



日常 6 招護眼撇步 “eye” 做到

除了例行性視力檢查、爸爸媽媽也可以從日常小細節出發，培養孩子從小做到保護眼睛的好習慣，為孩子守護健康視力。

第一招 戶外活動

每天戶外活動 120 分鐘以上，進行戶外活動不僅可以放鬆全身及眼部肌肉，戶外的陽光也可以刺激眼睛分泌「多巴胺」，可以預防或減緩近視。



第二招 光線充足

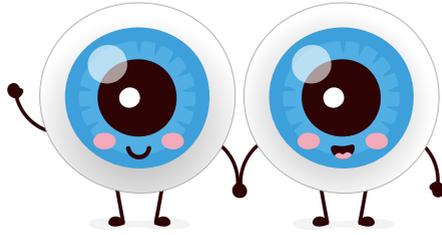
閱讀、寫字時，桌面亮度要在 350 米燭光以上，色溫在 4000K 以下，房間的其他燈光也應打開，檯燈的正確擺放位置在慣用手的對側，例如右撇子就要將檯燈放在左前方，以避免寫字時出現暗影。



第三招 正確姿勢與環境

閱讀時避免趴著或躺著，建議選擇合適高度的書桌椅，才能保持 30~45 公分的閱讀距離。另外，也要避免在搖晃的車上看書或玩手機。





第四招 均衡飲食

天天五蔬果，多吃各種不同、多元化的食物，不要偏食，才能吸收到各種營養素，其中維生素 A、B、C 尤其重要，深黃色、深綠色蔬果都可多多攝取。



第五招 睡眠充足

充足睡眠可以放鬆眼球肌肉，同時進行修復，建議每天睡眠時間至少 8~9 小時。



第六招 定期檢查

4 歲前最好進行首次視力檢查，之後每年定期 1~2 次進行視力檢查，才能及時發現異常及早就醫處理。



大家來做 30 10

國民健康署推出的 3010120 是眼睛的健康密碼，代表用眼每 30 分鐘、就要休息 10 分鐘。爸爸媽媽應引導孩子在用眼後適當讓眼睛放鬆休息，且經常陪伴孩子一起到戶外活動每日達 120 分鐘以上，達成護眼、運動雙重效果。

等會爸爸帶
你們去戶外走走
看綠色植物



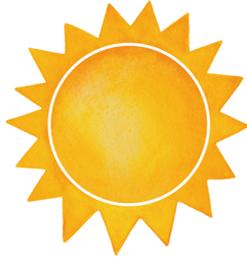
0 120 護眼操

eye 眼密碼 **30 10 120**

30.10 用眼每30分鐘、休息10分鐘
120 每天戶外活動120分鐘以上

再玩一下
就要讓眼睛
休息10分鐘到戶外走走喔~







第三章

破解十大 3C 育兒困擾，護眼超前部署！



當 3C 成為育兒困擾，到底該如何兼顧寶貝的視力健康與親子關係呢？別擔心！爸媽的苦惱我們都了解，本章節由專家們一起來幫爸爸媽媽們找出「解套」的方式；同時還收錄了許多由熱心照顧者們所提供的創意育兒妙招，讓爸爸媽媽得以用更有趣的方式面對並化解 3C 育兒困擾。只要爸媽有耐心和信心，現在開始啟動寶貝的護眼超前部署都還來的及！

情境一 用餐配手機： 吃得慢又滿桌亂糟糟的小美

小美現在就讀幼稚園大班，媽媽每天 6 點下班到幼稚園接她下課，快速煮好晚餐就會催促小美上桌吃飯。小美吃飯時總喜愛借媽媽的手機，邊吃邊看著她從小愛看的佩佩豬卡通，但往往飯菜掉得滿桌，一頓飯要吃到一小時以上，又會拖延到後面洗澡、睡覺時間，媽媽覺得這樣下去不是辦法……。



專家建議你可以這樣做



用餐是凝聚家庭情感的重要時刻，全家人一起專心吃飯，用心交流，分享彼此一天發生的事情，且達到共識不在吃飯時間使用 3C 螢幕產品，是比較理想的做法喔！

爸爸媽媽們也要以身作則，吃飯時不要使用手機，將注意力放在美味的餐點與家人孩子的互動上，並用生動活潑的方式鼓勵孩子吃飯，讓孩子享受歡樂的吃飯時光，例如將不同食材和菜餚擬人化，鼓勵孩子把充滿營養的「士兵」一口口吃進肚子，就可以長得跟士兵一樣高又強壯；

另外，爸爸媽媽也可以適度的放手，先不必擔心孩子弄髒餐桌或衣服，反而是多用心耐心引導孩子練習自己拿餐具吃飯，訓練孩子小肌肉的發展和其自主獨立性，如此一來小朋友會得到滿滿成就感，往後和孩子的吃飯時光也能夠更加和諧順利喔！

給爸媽的創意育兒妙招

1

我是小小美食家：

每個孩子都是美食家！不妨讓孩子參與做菜過程，從認識食材開始，並讓孩子自行設計食譜。完成做菜後由全家一起試吃、享受共同完成料理的快樂。甚至還有進階玩法，賦予孩子「美食家」的任務，讓孩子從色香味去打分數並給予評語，如此不僅能提升孩子的創造力、觀察力、表達能力，在這過程中，相信也會大大增加孩子的用餐意願，且為孩子建立愉快的用餐時光。

2

大家一起玩自拍：

在外用餐，等待餐點的「短暫時間」，若當下沒有能轉移孩子注意力的事物，可以拿出手機一起跟孩子玩自拍，擠眉弄眼做出各種不同的表情，用照相 APP 做趣味圖框，為短暫等待的時光填滿趣味；餐點送上後則收起手機，專心吃飯，或改為播放音樂模式，如此一來不但能開心用餐，也能留下珍貴美好的回憶。



情境二 煮飯沒人顧： 吵著要看平板影片的小佑

3歲的小佑還沒上幼稚園，媽媽每天早上買完菜就會開始準備一家人整天的餐點，為了讓小佑不在廚房亂跑，媽媽可以專心做菜，這時媽媽就會讓小佑坐在餐桌旁用平板看影片。長時間下來，小佑一進廚房就要跟媽媽拿手機看影片，媽媽才驚覺，自己為了方便，無形中拉長了小佑看影片的時間，每次一看就是半小時以上，最近還一直愈看愈近…。



專家建議你可以這樣做



媽媽忙碌家務時，其實可以多讓孩子一起幫忙，對3歲孩子來說，不必要求一定要幫上忙，只要簡單讓孩子參與就好，例如幫忙拿東西、丟垃圾等，不必要求成效，重點是與親子互動的過程。結束後也要給孩子大大的擁抱，並且親吻他、謝謝他，讓他感到被愛，同時又有成就感。若擔心孩子在廚房會危險，可將孩子安置在安全圍欄內，同時給予一些玩具，讓孩子既看得到媽媽，又不感到無聊。

給爸媽的創意育兒妙招

1

爸媽的「廚房最佳小幫手」：

先將蔬菜和水果混合在一起，再請孩子將蔬菜、水果各自分類放至不同籃子裡，可以一邊教孩子試著簡單的數數字和認識顏色，一邊訓練手部小肌肉，過程中，爸媽也要耐心與孩子互動並給予鼓勵，讓孩子感受到愛和成就感；而對大一點的孩子，還可以讓他們分辨蔬菜、水果的差異，以及營養價值，也能邀請孩子擔任「最佳小幫手」，協助挑菜、洗菜，與爸媽共同體驗做菜的樂趣。

2

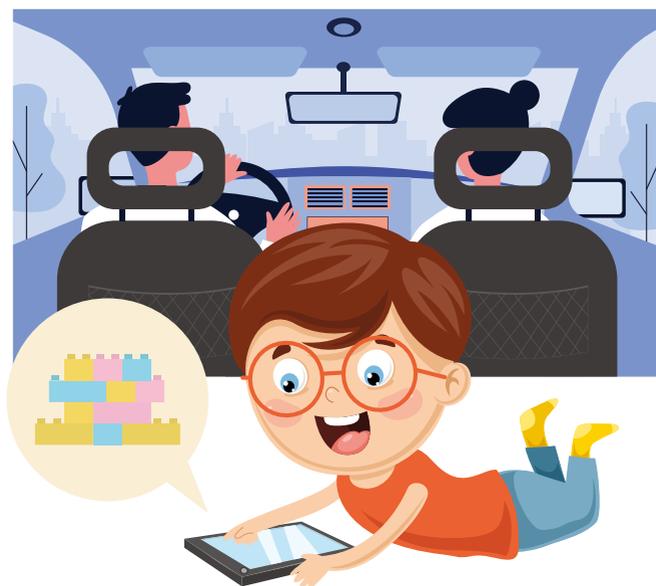
大小朋友共享做菜樂趣：

爸媽在廚房裡忙家務時，建議可以放張安全座椅在廚房內，讓孩子與爸媽的視線平等，有助親子互動交流，並給予孩子安全感，同時爸媽可以和孩子一起邊唱如《洗菜歌》、《洗碗歌》等符合當下情境的歌曲。甚至，爸爸媽媽還可以在廚房裡規劃一小塊孩子專屬的「扮家家酒區」，讓孩子模仿爸爸媽媽做菜的樣子，親子一起享受做菜樂趣。



情境三 無聊通勤時： 坐車時若不看影片就情緒失控的強強

4歲的強強很喜愛玩樂高積木，只要是跟樂高相關的事物就會很癡迷，更喜歡觀看樂高積木影片。而爸媽希望強強可以多去戶外走走，因此只要放假就會開車載著強強四處遊玩。但有時路途較遠或者遇上塞車，強強就會覺得無聊，不停吵著爸媽要用手機看樂高影片。媽媽有時拗不過他，只好讓他看一部樂高影片，但最後總在一部又一部的樂高影片中抵達目的地。媽媽覺得很氣餒，明明要帶強強到戶外多接觸大自然，無奈又是被手機佔據，到底該怎麼辦呢？



專家建議你可以這樣做



在移動的車上使用 3C 非常傷害視力健康，因此建議爸媽準備更多「法寶」，才能隨時應付通勤時的各種狀況。例如如果孩子喜愛樂高積木，可以讓孩子把樂高帶到車上玩，且把每次車程當中組好的樂高，放置在汽車裡當擺飾，當成外出遊玩的回憶，每次搭車時就會更有動力組裝樂高。

如果孩子吵著想看 3C，替代做法可把 3C 當成到達目的地的小獎勵，引導孩子慢慢改掉在車上看 3C 的習慣；若是遇上塞車，或是路途較為遙遠，可以選擇有聲故事書、音樂，用「聽」取代「看」，讓孩子不無聊又不會傷害視力。

給爸媽的創意育兒妙招

1

當帶著孩子坐車時：

請孩子們說出沿途看到的所有東西，如遠端的雲、高壓電塔等，甚至換種方法，比賽誰找得快。通常只要家長加以耐心引導，孩子都會很認真玩小遊戲，對孩子來說，通勤時間再也不會是乏味的過程，而是和家人一起度過的愉快旅程。

2

文字接龍：

爸爸媽媽可以跟孩子一起玩文字接龍。小一點的孩子可以只接最後一個相同的字，大一點的孩子可以進階玩成語接龍；也可以和孩子輪流講故事，或是故事接龍，並在故事中增加一些逗趣的內容，讓孩子更有動力玩遊戲。只要爸媽多一些耐心與陪伴，不僅能轉移孩子對 3C 的強烈需求，親子之間也能創造更多歡樂回憶！



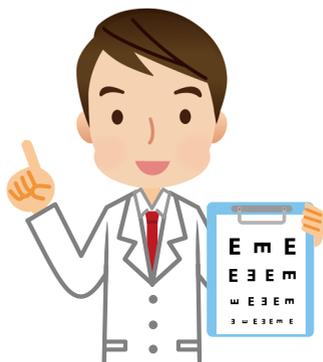


情境四 爸媽也想放空一下： 大人聚會談天，覺得好無聊的慧慧 只想玩手機

慧慧剛滿3歲半，由於媽媽自己在家帶，便不急著讓她這麼早上幼稚園。慧慧的媽媽交友廣闊，經常帶著慧慧一起和姐妹淘約喝下午茶，但是大人在聊天時，媽媽怕慧慧覺得無聊，又沒有其他小朋友可以跟她一起玩，於是就讓慧慧用手機看了一下午的卡通影片，直到大家散會才關掉手機。此時慧慧早已沈迷影片，媽媽一起拿起手機，慧慧馬上就哭了起來…。



專家建議你可以這樣做



選擇適合的聚餐地點，其實會事半功倍喔！例如選擇帶孩子到戶外公園野餐或親子餐廳用餐，能夠讓孩子盡情玩耍，大人們能就近看管、同時也能盡情聊天。如果只能在一般餐廳，家長就需要先準備一些平常孩子喜愛的玩具，而就算如此，3歲半的孩子還是無法獨自玩耍太久，所以家長也要有認知，必須每隔 20 分鐘就要把注意力轉移到孩子身上，先陪孩子互動、玩耍一下，交付「新任務」之後，再與朋友繼續聊天。

給爸媽的創意育兒妙招

1 讓專業的來：

若是和同樣有相仿年紀小朋友的好友家庭聚會時，不妨在聚會前，共同聘請一位老師來帶小朋友們唱歌、跳舞、玩遊戲，小孩玩得開心，爸媽在一旁聚會也安心。

2 桌遊大集合：

桌遊是大小朋友都很喜歡的一項娛樂活動。家長可於聚會前準備適齡的幾款桌遊，於聚會時給孩子們一同玩樂，且建議先由一位家長帶領孩子先玩，引導孩子進入有趣的遊戲世界，讓孩子們從原本只是等待的時間，也能轉而享受這段聚會的時光。之後由其他家長陸續輪流陪伴，如此每位大人都能享受放鬆時光，每個孩子也都擁有父母陪伴。



情境五 忙工作忘了孩子：

爸媽都忙著工作的小由，成了作息不規律的3C宅

4歲的小由爸媽是SOHO族，在家只要一忙碌起來，就沒時間陪伴小由，只好塞一台平板讓小由打發時間。久而久之，小由只要一下課到家，就馬上拿起平板或手機看影片、打電玩，連吃飯都要三催四請才願意坐下來好好吃。不但每天愈來愈晚睡，也影響到隔天上學的精神。有時甚至為了使用手機或平板還會引發親子衝突，看著小由逐漸長大的模樣，媽媽突然覺得不能再這樣下去…。



專家建議你可以這樣做



現代爸媽工作忙碌，同時還兼顧照顧者的角色，的確是很辛苦的。建議夫妻雙方溝通好時間，輪流陪伴寶貝孩子，或是先把孩子安頓上床睡覺之後，再開始專心工作。如果沒有外援，而家長也無法輪流照顧，就要多準備一些玩具法寶，如桌遊、益智遊戲，讓孩子玩耍，而爸媽仍要在孩子遊戲期間輪流抽出時間與孩子互動，例如陪伴孩子 15 分鐘，然後再回去工作 30 分鐘，依此順序輪迴。

如果真的得拿出 3C 當最下策，爸媽一定要和孩子約定使用時間，一次不超過 30 分鐘。而且不只是口頭規定時間，以免一忙起來就忘記，建議爸爸媽媽可以善用鬧鐘或 APP，善用能控管時間的聰明方法，時間一到手機就會立即斷線，為孩子建立明確的螢幕產品使用規範、當一個說到做到有原則的爸媽。

給爸媽的創意育兒妙招

1

繪本好幫手：

不妨多準備一些有趣又充滿想像力的繪本，並把書櫃調整至孩子容易取得的地方，在爸媽工作期間，讓孩子自己沉浸在天馬行空的時光裡，等工作告一段落，再讓孩子分享繪本內容，並與孩子共讀一遍，或許孩子會有更多發現呢！若爸媽真的分身乏術，也能適當運用螢幕產品，幫孩子打視訊電話給親朋好友，讓孩子與親戚長輩互動，維持良好關係。

2

寶寶上班去：

爸爸媽媽可以為孩子準備一台玩具電腦，或是不插電的真實電腦，孩子可以模仿家長工作時使用電腦的樣子，如敲打鍵盤、移動滑鼠等，讓孩子自由玩耍和探索，滿足孩子對大人工作的好奇心。同時也可以幫孩子準備一個專屬「辦公空間」，建立孩子獨立完成工作的習慣，陪伴爸媽一起工作，並培養專注力。





情境六 3C 教學怎麼辦：

幼兒園常播放英文影片，媽媽很擔心
彤彤視力

5 歲的彤彤就讀全美語教學的幼兒園，放學回家後，爸爸總會跟彤彤聊聊一天學校發生的事情。升上中班之後，爸爸從彤彤口中得知，學校常常會播放英文卡通給小朋友觀看，而且常常一看就是 20 分鐘以上，有時甚至會播放電影，時間更是長達 1 小時。爸爸曾經詢問學校老師，老師表示透過卡通、電影可以讓孩子對英文更有興趣，增加學習動力，雖然會擔心彤彤的視力，但因為是學校的團體活動，所以爸爸也不知該如何建議學校改進。



專家建議你可以這樣做



英文影片有助於口語學習，但前提是觀看影片當中及過後，必須有大人從中討論、解釋。建議家長先了解學校老師是否會在播放影片中與小朋友們互動與說明，如此才會更有教育意義。同時也可向校方提出將「Eye 眼健康密碼 30.10.120」的原則應用在教學規範中，讓孩童觀看影片 30 分鐘後就要休息 10 分鐘，並由老師帶領討論影片內容。

同時也要與校方溝通使用螢幕產品的選擇，例如採用大螢幕播放影片，注意孩子觀看的距離，或是觀看較長時間的電影時，由於一天使用螢幕產品的時間不宜超過 1 小時，所以可以將一部影片分成數天觀看，這樣才不會造成眼睛太大負擔。另外，建議校方安排每天帶著孩子進行戶外活動 120 分鐘，共同守護孩子的視力健康。

給爸媽的創意育兒妙招

1 一起找答案：

孩子越長大，好奇心總是越旺盛。為了滿足孩子的好奇心，建議家長不妨找時間實際帶孩子到動物園、博物館、圖書館、美術館等，或參加符合教學內容的活動，讓孩子從真實場域中體驗生活，了解諾大世界的秘密。家長也需要從旁引導並教學，帶領和孩子一起找出心中 100 個為什麼的解答。

2 旅遊學英文：

除了看影片學英文，也可利用有聲書或點讀筆學習語言；甚至多安排旅行，體驗不同語言的環境，在旅途中讓孩子點餐、購票進行簡單的對話，不僅留下美好回憶，還能接觸不同國家的文化。



情境七 孩子哭鬧時：

爸爸老是用 3C 安撫哭鬧的小花，媽媽該怎麼辦？

2 歲的小花是家中的獨生女，雖然集萬千寵愛於一身，但她最黏媽媽，不管做任何事都希望媽媽陪伴。只要媽媽不在身邊，就算只是離開一下子，小花也會立刻哭鬧，爸爸根本無法安撫小花，所以每次就會打開電視，藉此吸引小花的注意力。久而久之，只要是爸爸一個人照顧小花，就會讓小花看電視卡通，每次這樣做的時候，爸爸雖然鬆一口氣，卻也有滿滿的罪惡感。



專家建議你可以這樣做



許多父親不知道如何陪伴孩子而充滿挫折感，不過爸爸們不用灰心，只要找對方法，你也可以將比較不擅長照顧孩子的工作，做得越來越上手喔！建議由媽媽當指導教練，告訴爸爸孩子的喜好、安撫的技巧等等。只要爸爸用心耐心去了解就能逐漸找到照顧孩子的方法，也能漸漸增加彼此的情感。

爸爸也可以多帶孩子到戶外跑跑跳跳，把陪伴的場域擴大，同時也增加找到同年齡玩伴的機會。如果爸爸真的心有餘而力不足，或許可以尋求其他家人幫忙，或是考慮尋找專業保母。

給爸媽的創意育兒妙招

1

孩子我陪你：

孩子哭鬧時，先抱抱孩子安撫情緒，陪著孩子度過情緒；如果孩子停不下來，不妨試試模仿孩子一起哭，吸引孩子的注意力。等孩子比較冷靜之後，慢慢引導問清楚孩子哭的原因，帶孩子一起整理情緒，解決問題。

2

看我做鬼臉：

爸爸媽媽可以做出各種鬼臉，先吸引孩子的興趣，轉移哭泣的事由，待孩子情緒平復下來之後，可以和孩子一起對著鏡子練習做鬼臉，慢慢地孩子就會破涕為笑！家長可以試著先跟孩子一起共讀，同樣利用逗趣的臉部表情與聲調吸引孩子，慢慢建立親子共處的美好回憶。



情境八 孩子主動要求時：

「爸爸，我可以玩手機嗎？」每天都想玩手遊的安安

安安目前就讀幼兒園中班，安安的爸爸本身是個「遊戲迷」，所以時常使用手機玩遊戲，安安小時候就時常看爸爸玩遊戲，潛移默化之中，安安也逐漸對遊戲充滿好奇心。後來便要求爸爸讓他玩玩看，拗不過安安的要求，爸爸就讓安安嘗試玩手機遊戲，從此安安就開始迷上了。媽媽雖然曾經阻止過安安，但安安總會私下哀求爸爸讓他玩手機，並且要爸爸替他保密，但爸爸發現安安似乎有愈來愈沉迷的態勢。



專家建議你可以這樣做



建議爸爸媽媽在把螢幕產品交給孩子觀看前，應先多培養孩子更多元的興趣，並陪伴孩子去嘗試更多不同的生活體驗，例如打球、桌遊、露營等活動，不僅增進親子交流、了解孩子的興趣所在，也有助於其身心發展並開拓孩子的視野，轉移孩子對 3C 的慾望。

而孩子想跟父親一起玩手機遊戲，是可以的，前提是要遵守每玩 30 分鐘就要讓眼睛休息 10 分鐘的原則、過程共同陪伴互動，且不能玩暴力、色情的遊戲。關掉 3C 之後，爸爸還可以繼續跟孩子討論剛才遊戲的戰術和心得，這些都不需要緊盯著螢幕就能做到，如此一來就可以延續一起玩遊戲的快樂。還是再提醒爸爸媽媽，除了與孩子約定 3C 的使用時間，可以善用可控制時間的 APP 做更明確的規範，以免孩子未來有網路成癮的問題。

給爸媽的創意育兒妙招

1 尋寶遊戲：

爸爸媽媽可以發明自己和寶貝專屬的尋寶遊戲，手機密碼寫在小紙條上，並藏在家中某個角落。當孩子要求玩手機的時候，就跟孩子提出尋寶遊戲的點子，爸媽可給予簡單提示，陪著他們尋寶，讓小朋友自己操作解開密碼的過程，從中獲得樂趣跟成就感。最終孩子想玩的，其實會是尋寶遊戲，而不是手機。

2 用畫的電動：

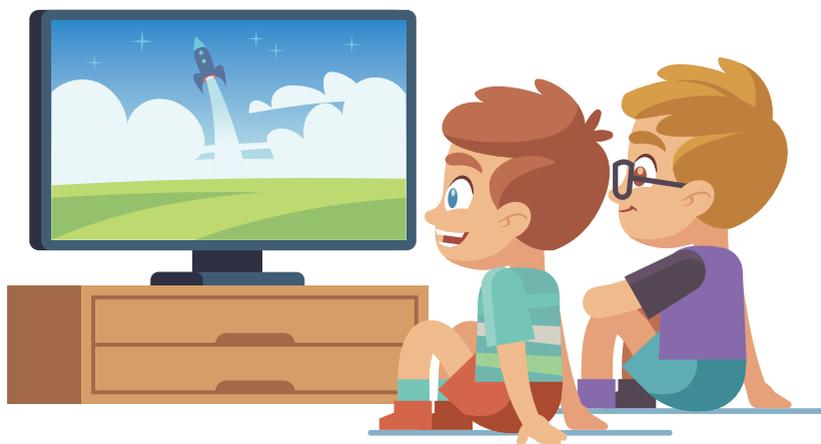
可請孩子將平日愛玩的遊戲畫出來，包括闖關、路線、魔王、武器等，也可以將遊戲劇情畫出來，或自行創造劇情畫成漫畫，一天天累積之後，就可以集成一本畫冊，也可做為作品留存。



情境九 同儕影響：

「同學都在看這個卡通」，翰翰好羨慕

6歲的翰翰從小就很喜歡機器人，所以常常會要求爸媽讓他看相關的電視、電影，爸媽為了翰翰的眼睛健康，總是會限制觀看的时间，也不會天天讓翰翰看。不過，最近翰翰班上的同學帶了一個新的機器人玩具到學校，原來正是目前電視熱映中的機器人卡通，翰翰看了很羨慕，回家說也想和同學看一樣的卡通，爸爸媽媽很苦惱…。



專家建議你可以這樣做



這個年紀的孩子，已經開始會受到同儕影響，建議爸爸媽媽們多給予愛與安全感，讓孩子擁有自信，明白每個人都是獨特的，並不是一定要跟別人一樣才能交到好朋友。

另外，6歲的男孩子喜歡機器人非常正常，爸媽可以陪著孩子一起觀看相關的卡通，同時約定好結束時間，就算孩子哭鬧，也要溫柔而堅定的關機，讓孩子不會再認為哭鬧就能繼續看卡通。

而除了親子共同使用 3C 外，爸爸媽媽更可以將機器人影片內容延伸到更多真實的相關課程和生活體驗，例如展覽、圖畫等等，帶著孩子從 3C 螢幕以跳脫到真實世界。

給爸媽的創意育兒妙招

1

幫孩子「選」朋友：

除了在幼兒園孩子的交友是爸媽無法全權掌握外，建議爸爸媽媽平時可以多結交志同道合的家長，一起聚會吃飯。有了同儕陪伴，不僅小朋友之間能建立健康的友誼並一起玩樂，進而忘記想要玩 3C 的小願望，家長便能更為放心。

2

用心「引誘」孩子：

其實孩子都是愛玩的，不妨利用這種特性，找幾組孩子年齡相仿的家庭，一起設計一些有趣的團體戶外活動，例如到山上露營、海邊游泳，甚至是刺激好玩的團康遊戲，孩子不再受 3C 勒索，反而是從與同儕健康的互動中建立信心和開心。



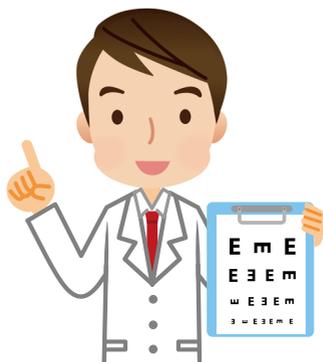
情境十 3C 帶孫傷腦筋：

阿公阿嬤天天讓可兒看手機，結果引發兩代衝突

因為父母的工作時間較晚，所以 3 歲的可兒從小就住在爺爺、奶奶家，只有周末才回父母家團聚，爺奶自然對可兒疼愛有加，所以也幾乎不會拒絕可兒的要求。可兒通常早上一起床就會要求爺奶打開電視看卡通，一看就幾乎是一整個早上，爺奶也會擔心可兒的視力受影響，所以也會要求可兒中途要休息一下，但只要可兒大哭大鬧，爺爺奶奶就投降。可兒的爸媽也曾經跟爺奶懇談，但爺奶卻反而不高興，認為可兒的爸媽只會出一張嘴，都不知道照顧小孩是一件多辛苦的事。



專家建議你可以這樣做



因長輩的體力、視力和聽力有限，幫忙照顧孩子相對來說更辛苦的，身為爸爸媽媽要認知到長輩只是協助教養，真正的主導權還是在自己身上。若無法親自照顧孩子，可以為孩子安排相關課程，例如律動課、共學團體、美術課等等，長輩只要幫忙帶著孩子去上課，在旁邊就近看管即可。如此不僅能幫長輩減輕負擔，也能讓孩子從中學習新知。

其實長輩都很疼愛孫子，只要照顧者與長輩做良性的溝通，讓長輩明白長時間使用 3C 對眼睛的傷害，再加上長輩的年齡大常會有眼睛的問題，會更注重眼睛的健康，相信「寵孫就給孩子看手機的現況」一定會有所改善。

給爸媽的創意育兒妙招

1

讓爺爺奶奶共同守護：

建議多讓長輩了解長時間看 3C 產品將會傷害孩子的視力的相關訊息，並可以引用醫師等權威者的說法，讓長輩明白其嚴重性；另外，家長也可以帶著長輩一起陪伴孩子去看醫師，透過醫師的說明，讓長輩更了解守護孩子視力的重要性。

2

消耗孩子電力：

待在家中，長輩總是拿孩子沒輒，那就多多到公園玩耍吧！長輩可以帶著孩子到公園做早操，玩溜滑梯、盪鞦韆，或是跟著長輩與朋友一起去散步，既能同時一起運動，又不讓孩子無聊，外出活動一整天消耗體能之後，回家也能早早上床睡覺。



資料來源

國民健康署
《幼兒園健康促進計畫推動模式》



國民健康署
《兒童視力保健》



國民健康署《孩童近視惡化，
易增失明風險》



國民健康署
《認識「藍光」更護眼》



國民健康署《近視流行病學之
防治文獻彙整研究報告》



國民健康署《有濾藍光螢幕，
就不會傷害視力？》



國民健康署《近視是疾病！推動
「護眼123」幫孩子從小存視力》



國民健康署《寶寶看平板(手機)
螢幕，不會影響視力？》



國民健康署
《兒童視力篩檢與矯正指引》



國民健康署《3010120 親子護眼來唱跳
eye眼動起來MV首播 一起打敗惡視力》



國民健康署《2017新北學童
健康專案20/20護眼筆記》



國民健康署《寶寶看平板(手機)螢幕，
不會影響視力？》



國民健康署《每天戶外活動，
明眸又減重！》

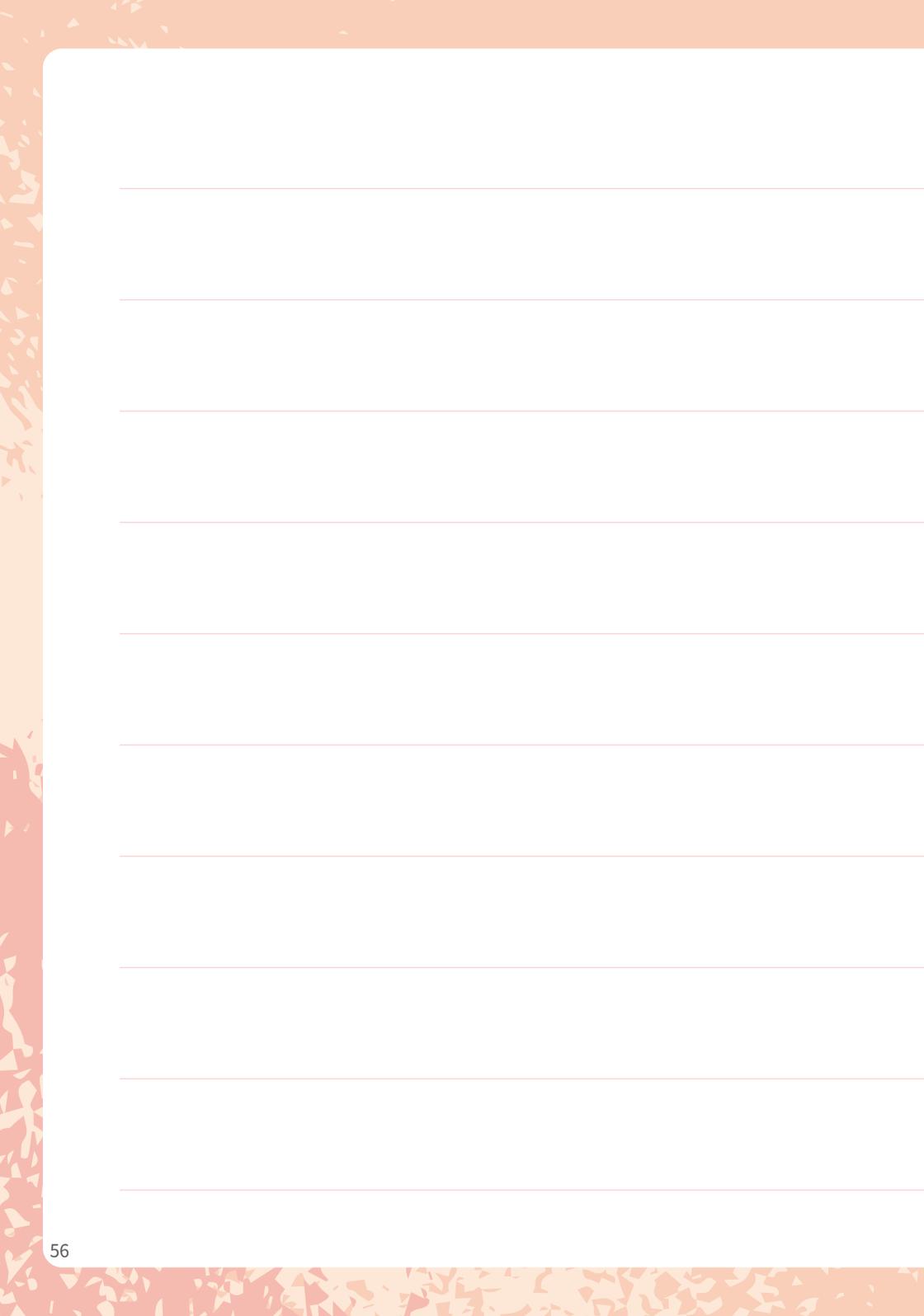


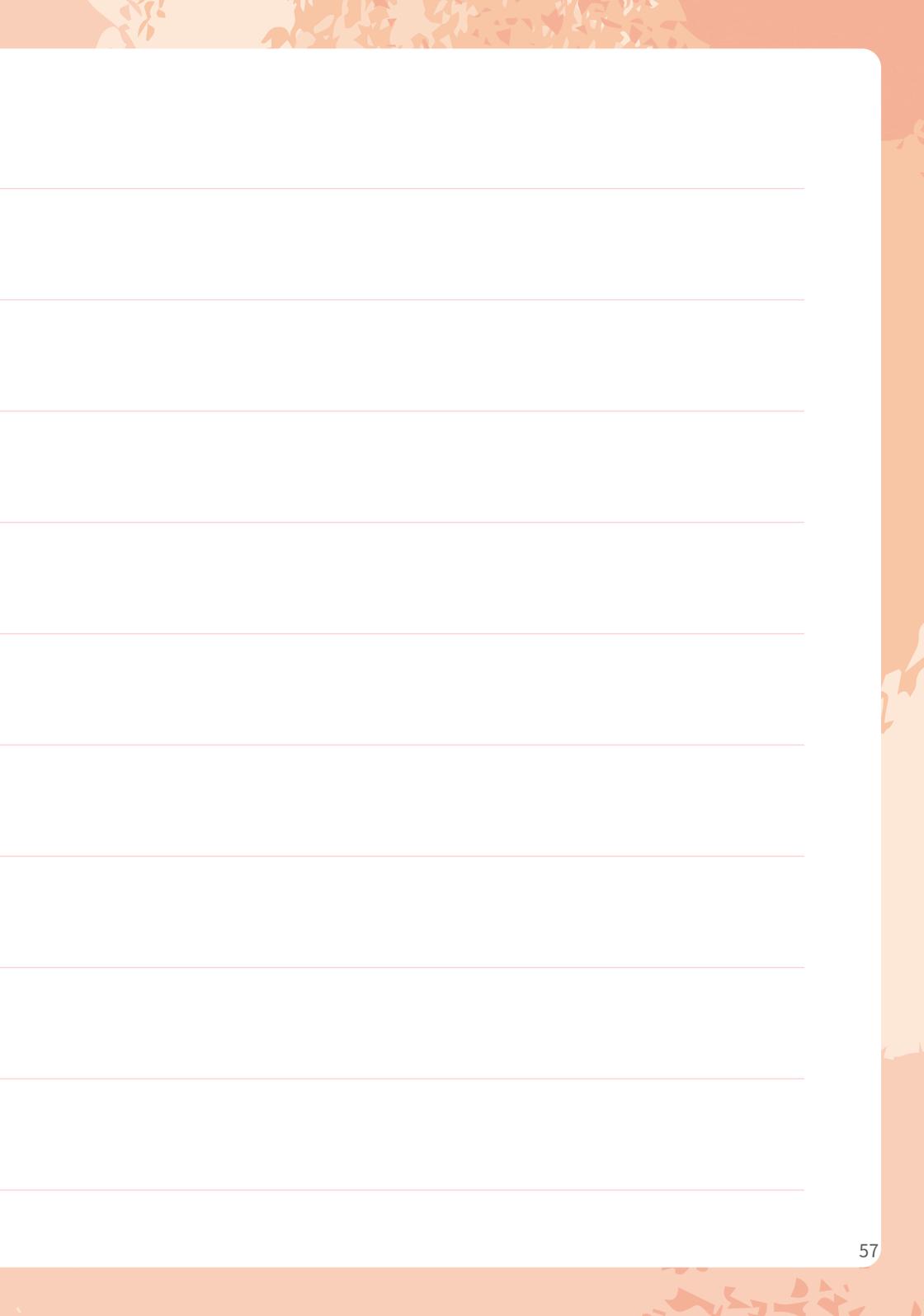
國民健康署
《兒童衛教手冊》



國民健康署
《兒童健康手冊》







A large white rectangular area with rounded corners, serving as a writing space. It is defined by horizontal red lines spaced evenly down the page.

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

手機還我 孩子不哭 / 衛生福利部國民健康署
(委託民意傳播顧問股份有限公司編製) . -- 臺北市：
衛生福利部國民健康署，2020.12
面；公分
ISBN 978-986-5439-85-9 (平裝)
1. 近視 2. 視力保健 3. 育兒
416.765 109020505

書名：手機還我 孩子不哭

著 (編、譯) 者：衛生福利部國民健康署 (委託民意傳播顧問股份有限公司編製)

出版機關：衛生福利部國民健康署

地址：台北市大同區塔城街 36 號

網址：<http://www.hpa.gov.tw>

電話：(02)2522-0888

發行人：王英偉

編輯小組：黃璣寧、吳佩昌、陳一香、陳安儀、吳昀捷

編審：吳昭軍、林宜靜、陳麗娟、胡怡君、江麗玉

出版年月：2020 年 12 月

版 (刷) 次：第 1 版

發行數量：1,000 本

其他類型版本說明：本書同時登載於衛生福利部國民健康署網站

(<http://www.hpa.gov.tw>) 及 健康九九網站 (<http://health99.hpa.gov.tw>)

GPN：1010902369

ISBN：978-986-5439-85-9

著作財產權人：衛生福利部國民健康署

本書保留所有權利。欲利用本書全部或部分內容者，須徵求著作財產權人衛生福利部國民健康署同意或書面授權。請洽衛生福利部國民健康署 (電話：02-25220888)。

©All rights reserved. Any forms of using or quotation, part or all should be authorized by copyright holder Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare. Please contact with Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare.
(TEL：886-2-25220888)

本出版品經費由國民健康署菸害防制及衛生保健基金支應。

This publication is funded by the Tobacco Hazards Prevention and Health Protection Funds of Health Promotion Administration.



衛生福利部
國民健康署

Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare



經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應 廣告



ISBN: 978-986-5439-85-9
GPN: 1010902369