

健康上網，守護孩子成長

兒童3C使用指南

為臺灣家長提供實用的數位育兒建議，幫助孩子建立健康的科技使用習慣





孩子使用平板和手機的影響

正面影響

- 增強學習興趣與動機
- 提升認知能力發展
- 培養數位素養技能

負面影響

- 影響注意力與專注力
- 減少戶外活動時間
- 睡眠品質問題
- 社交互動減少

關鍵在於找到平衡點，讓科技成為孩子成長路上的助力而非阻力。



手機的使用指南

01

設定明確的使用時間

建議學齡前兒童每日不超過1小時，學齡兒童平日1-2小時，假日可適度延長

02

優先完成日常活動

確保功課、用餐、運動等重要活動完成後，才能使用3C產品

03

選擇高品質內容

挑選教育性、互動性強的應用程式，避免暴力或不當內容

04

設置技術限制

善用家長控制功能，設定時間限制和內容過濾，保護孩子安全上網

家長的角色



親子共學共玩

陪伴孩子一起使用3C產品，增進親子互動並監督使用內容



制定家庭數位公約

與孩子共同討論並制定使用規則，讓全家人都遵守數位使用約定



提供替代活動

安排豐富的戶外活動、閱讀時光和創意遊戲，減少對3C的依賴

記住，家長的示範比任何規定都更有效果。

健康使用科技

從家庭做起



陪伴

用心陪伴孩子，了解他們的數位世界



規範

建立清楚的界線與使用規則



示範

以身作則，成為孩子學習的榜樣

預防網路成癮三關鍵

透過溫暖的陪伴、合理的規範與良好的示範，我們能幫助孩子建立健康的數位生活習慣，讓科技成為成長路上的好夥伴。

