



2012 年兒童使用 3C 產品現況調查報告

小小的手指在螢幕上輕輕一滑，
坐在媽媽懷裡的 1 歲娃娃已經知道怎麼將手機解鎖了。

五分鐘不到，3 歲的迪迪又跑來吵鬧：
「媽媽，可以再讓我玩電腦裡面的遊戲嗎？」

電視節目高潮迭起的劇情、遊戲闖關的刺激痛快...，電視節目、電玩遊戲往往是現代人最為倚賴的休閒活動；這些休閒活動隨著智慧型手機、平板電腦及網路的日益普及，已不再被限制於特定的時間、空間才能使用，不論是在路上、在餐廳、在公車上，隨處都可看到一群「低頭族」，使用著 3C 產品。然而，3C 產品的使用行爲，也正悄悄改變著親子間的互動方式，身為現代父母，如何有智慧地使用 3C 產品，而不是被 3C 產品所控制，更是必學的一門功課。

爲了瞭解現代兒童使用 3C 產品的現況、父母對於兒童使用 3C 產品的管控情形、3C 產品的使用對於親子關係的影響，兒童福利聯盟基金會(以下簡稱兒盟)針對家有 12 歲以下兒童的家長進行調查；本調查於 2012 年 2 月 7 日至 2 月 29 日進行於網路滾雪球施測，收集 1,807 份問卷，扣掉無效問卷後，總計 1,500 份有效問卷，問卷來源遍及全台 22 個縣市；本研究所指稱的「3C 產品」包含：手機、攜帶式電腦(平板電腦、筆記型電腦)、及掌上型遊戲機(如：NDS、PSP)。

一、 兒童使用 3C 產品的狀況

✚ 「童手一機」擁有比率高

- 近兩成孩子擁有自己的 3C 產品
- 一成(10.4%)孩子甚至在 6 歲前就擁有專屬於自己的 3C 產品

在本調查中，家庭中擁有 3C 產品的普及率已經高達九成八(97.9%)，而有近兩成(18%)的孩子已經擁有專屬於自己、沒有與他人共用的 3C 產品；若進一步依照學齡前、後的孩子進行分析，則發現逾一成(10.4%)的學齡前孩子擁有專屬的 3C 產品。學齡前的孩子尚未有寫學校作業、找資料的需求，他們擁有專屬於自己的 3C 產品，但是否具備自我控制、妥善使用的能力，值得留意。

	有 3C 產品	無 3C 產品	總計
學齡前(0~未滿 6 歲)孩子	10.4%	89.6%	100.0%
學齡後(6~未滿 12 歲) 孩子	30.9%	69.1%	100.0%
所有 0~未滿 12 歲孩子	18%	82%	100%

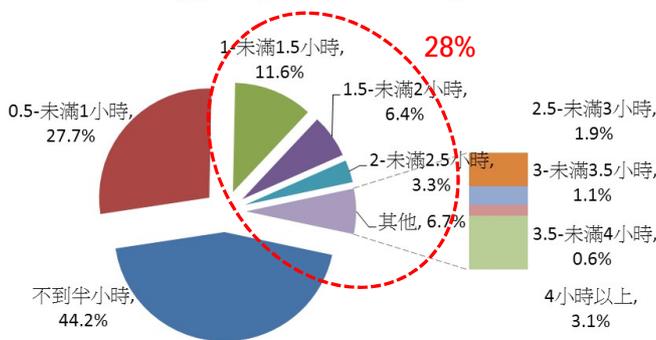


使用時間長

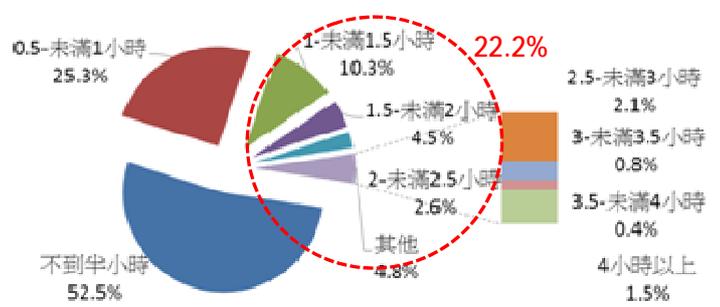
- 2~12 歲有使用 3C 產品的孩子，近三成平均每天使用超過一小時
- 逾一成(13.2%)的 2~12 歲孩子曾一天使用了 3 小時以上

分析孩子使用 3C 產品的時間發現，2~12 歲有使用 3C 產品的孩子中，近三成(28%)的孩子平均每天使用 1 小時以上。而學齡前(2~6 歲)的孩子雖然沒有學業使用需求，但有使用 3C 產品的孩子中，也有逾二成(22.2%)每天使用 3C 產品平均 1 個小時以上。值得注意的是，學齡前幼童沒有學業上學習的需求，其使用時間卻與一般兒童無異；他們的視力仍在發育，過多聲光刺激、長時間盯著螢幕可能會造成傷害。

2~12歲兒童每天使用3C產品的時間

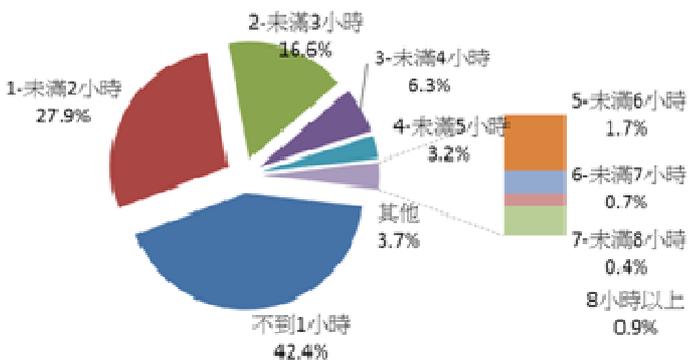


2~6歲兒童每天使用3C產品的時間

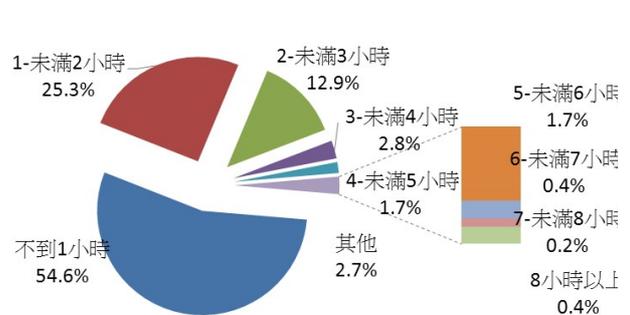


此外，進一步詢問曾經一天中使用最久的時間，五成七(57.7%)的 2~12 歲孩子曾經一天使用 1 個小時以上，甚至逾一成(13.2%)的孩子曾一天使用 3 小時以上。而學齡前兒童中，逾四成(45.4%)曾一天使用一小時以上，也不遜於學齡後兒童。孩子每天使用的時間這麼長、一天中使用的時間這麼久，對他們身心健康是否已造成影響，需要家長更加關注。

2~12歲兒童曾一天使用3C產品最久的時間



2~6歲兒童曾一天使用3C產品最久的時間





二、 四大危機：低齡化、保母化、沉迷/成癮、親職空窗化

✚ 「數位寶寶時代」~「低齡化」問題

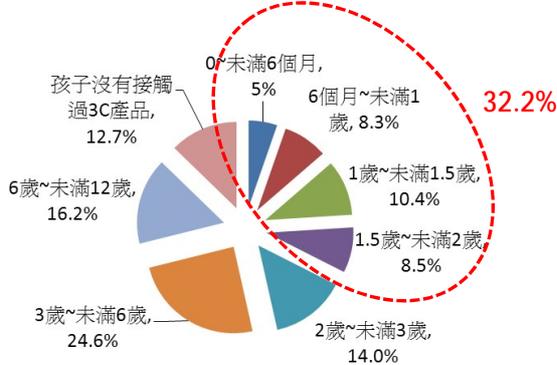
--三成二(32.2%)的孩子在 2 歲以前開始接觸 3C 產品

--六成八(67.6%)的孩子在 6 歲以前開始使用 3C 產品

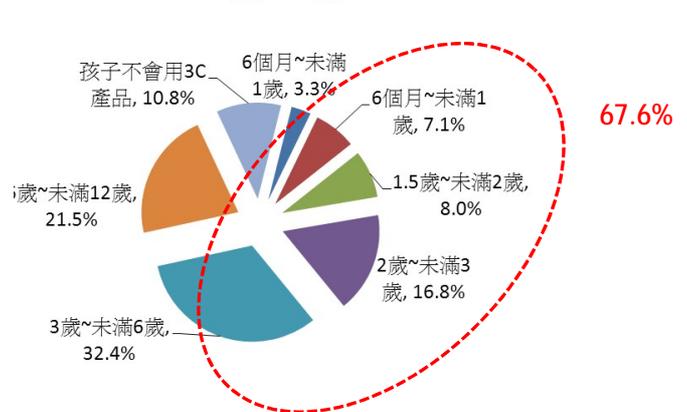
由於智慧型手機、平板電腦的功能日益多元、有趣，且操作方式簡便，只需將按鍵一按，指頭一點，不論是影片、音樂、遊戲...等都隨手可得，在這種情形下，許多孩子不用特別教導便可輕易上手；此外，大人無時無刻地使用也讓孩子長期耳濡目染，再加上 3C 產品本身具備強烈吸引孩子注意力的觀賞影片、玩遊戲、聽音樂...等功能，現代孩子接觸到平板電腦、智慧型手機...這類的 3C 產品的時間明顯愈來愈早。

在本次調查中發現，出現「數位寶寶現象」逾三成孩子在 2 歲前就開始接觸 3C 產品，大多是家長讓他們看影片、聽音樂...等，另外近七成學齡前的孩子則在會開始自己使用 3C 產品。值得注意的是，開始使用 3C 產品的孩子年齡，在「2~未滿 3 歲」這個年齡層急速地增加，佔了一成七(16.8%)；此年齡層的孩子對於影片、動畫興趣濃厚但自我控制能力較差，若此時期家長常讓孩子接觸 3C 產品，孩子容易開始對 3C 產品著迷。

孩子最早在何時開始接觸3C產品



孩子幾歲開始會使用3C產品



✚ 3C 產品「保母化」問題

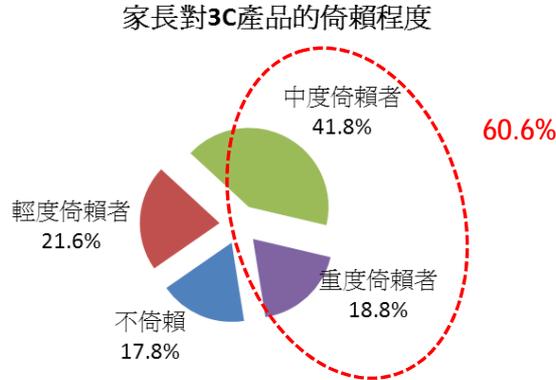
--六成(60.6%)家長曾用 3C 產品做為保母，兩成(18.8%)為重度倚賴者

--三成五(35.1%)的家長會讓孩子在餐廳使用 3C 產品

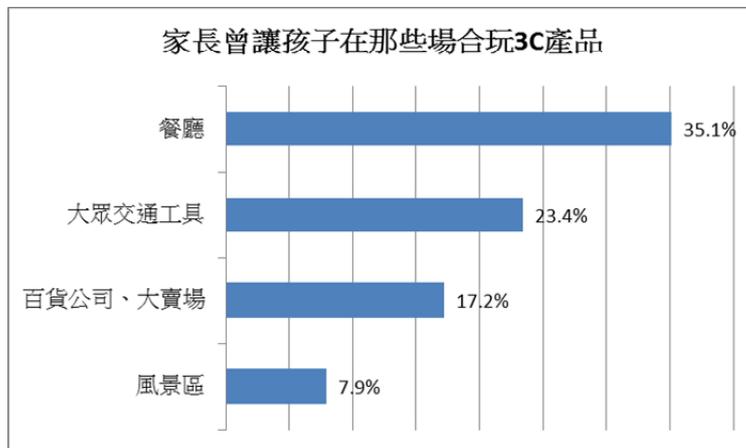
3C 產品能迅速取得孩子注意力，並讓孩子在短時間內安靜下來，還能長時間地「乖乖坐著」，這麼具有魔力的產品，不知不覺間就成了父母用來安撫孩子的最佳工具。參考「在孩子哭鬧時，提供 3C 產品讓孩子安靜下來」、及「帶孩子出門時，準備 3C 產品讓孩子玩」、「您會以玩 3C 產品上的遊戲作為孩子表現良好的獎勵」三題目，分析家長對 3C 產品的依賴程度，發現有四成(41.8%)的家長



為 3C 產品的「中度倚賴者」，有兩成(18.8%)的家長則是「重度倚賴者」¹，整體看來，已經有六成(60.6%)家長開始將 3C 產品當成了「3C 保母」！



進一步了解家長最常讓孩子使用 3C 產品的公共場合，排名前三名的地點分別為：餐廳(35.1%)、大眾交通工具(23.4%)、百貨公司/大賣場(17.2%)。由於在餐廳用餐時間較長，且只能固定待在一個座位上，年齡較小的孩子往往耐不住久坐，3C 產品也因此成為家長用來控制孩子秩序的工具，然親子一同用餐是維持親子關係、增進互動的最好時機，當過於依賴 3C 產品時，無形中就減少親密互動的頻率。



「隨手拿、隨時用」3C 產品沉迷問題

--九成三(92.8%)的孩子曾主動跟大人要 3C 產品來玩

--七成(70.1%)的孩子曾趁大人不注意時拿 3C 產品來玩

¹ 依據「在孩子哭鬧時，提供 3C 產品讓孩子安靜下來」、及「帶孩子出門時，準備 3C 產品讓孩子玩」、「您會以玩 3C 產品上的遊戲作為孩子表現良好的獎勵」三題目，將「總是如此」給 3 分，「經常如此」給 2 分，「偶爾如此」給 1 分，「從未如此」給 0 分；將三題的分數加總後，得分 1 分表示曾經有做過其中一項為「輕度倚賴者」，得分 2-3 分為「中度倚賴者」，得分 4-9 分表示至少有一項經常做過列為「重度倚賴者」。

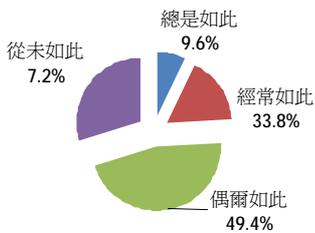


--六成三(63.1%)的孩子在不能使用 3C 產品時，曾吵鬧不休

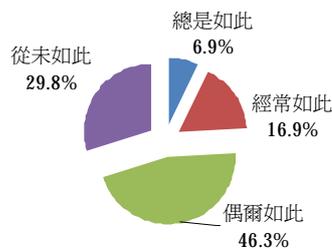
雖然 3C 產品在某些場合是家長的幫手，然而，倘若家長對孩子的使用行為沒有加以規範、指導，一旦孩子在不知不覺中沉迷，3C 產品則轉身一變，成了親子大戰中的燙手山芋。

3C 產品發展日漸輕薄，孩子可輕易取得且攜帶方便，不像傳統電腦、電視必須侷限在家中，倘若家長沒有在一開始就訂定良好的使用規則，孩子漸漸只要一無聊就會隨時想要拿來玩，沉迷或成癮的問題將更為嚴重。調查發現，有使用 3C 產品的孩子中，逾六成曾在不能使用 3C 產品時吵鬧不休，其中更有一成五經常或總是這麼做；七成的孩子曾趁大人不注意時拿 3C 產品來玩，逾九成(92.8%)的孩子曾主動跟大人要 3C 產品來玩，3C 產品反而成了家長的頭痛來源。

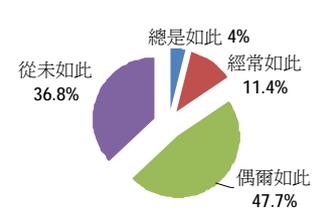
孩子會主動跟大人要3C產品來玩



孩子會趁大人不注意時拿3C產品來玩



孩子在不能使用3C產品時，會吵鬧不休



「親職空窗化」：缺乏家長監控，孩子身心健康、安全亮紅燈

--近七成(68.5%)家長未全程陪伴孩子使用 3C 產品

--僅一成左右 (11.4%)的家長，在放假時常跟孩子一起玩 3C 產品

「玩了就停不下來」、「不肯去上廁所」、「玩了之後情緒很嗨~~」

「不小心按到 18 禁影片」、「遊戲網站有限制級圖片或廣告」

「要求加入暴力的線上遊戲」、「趁家長不在旁邊時玩禁止玩的遊戲」

「小朋友的記憶力與學習很強，以為密碼她們記不住，但其實都在偷記」

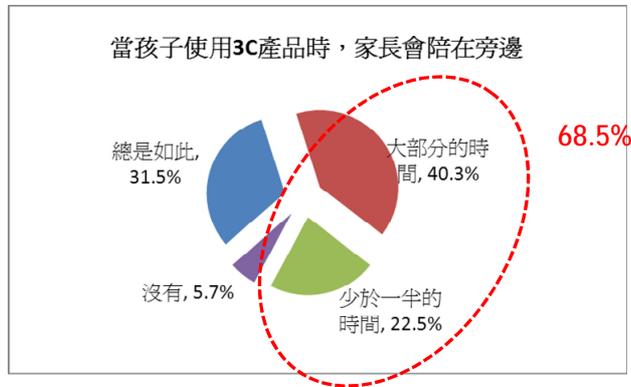
「誤觸付費軟體」、「操作不當，不小心把電腦中的資料刪除」

3C 產品除了造成親子互動時的困擾外，還有其他不少副作用。健康問題往往是家長最苦惱的部份—有家長表示，孩子因為長期盯著電腦螢幕，小小年紀就得了假性近視；有些孩子對遊戲過於專注，不願上廁所；此外，3C 產品的聲光影音，容易使得孩子在接觸後，變得非常興奮失控，甚至模仿起裡頭的動作、場景。網路上的色情、暴力畫面、陌生的網友，都是隨之而來的困擾，而這些危險都讓人擔憂。



雖然使用 3C 產品帶來的風險甚高，但進一步詢問家長「是否會在孩子使用 3C 產品時陪在他們身邊」，近七成(68.5%)表示未全程陪伴孩子。值得注意的是，國外調查指出，當兒少被問及家長的介入狀況時，與家長的認知結果有明顯落差，顯示父母雖自認有對孩子進行規範，但孩子卻不認為有，可見對孩子而言，家長角色缺席的問題更為嚴重。

倘若家長只是隔一段時間，才來關心孩子的使用情形，通常只能看到片面的資訊，透過全程陪伴孩子使用的過程，才能教導孩子思考如何判斷各種訊息、如何選擇各種軟體。當孩子對 3C 產品越來越沉迷，而家長管控力卻越來越弱時，孩子可能產生的危險會愈嚴重。全程陪伴孩子使用，才能避免 3C 產品取代家長，成為孩子生活中離不開的重要角色，並適時保護兒少安全與身心健康。



三、 家長對於孩子使用 3C 產品的態度

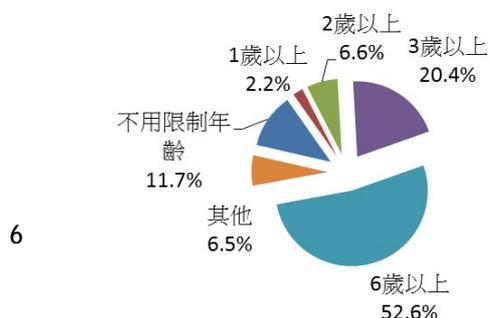
幾歲可以用??

--逾一成(11.7%)的家長認為不用限制孩子的使用年齡

--逾五成(52.6%)家長認為孩子至少要 6 歲以上才能使用 3C 產品

當詢問家長認為孩子在幾歲可以開始使用 3C 產品時，逾一成(11.7%)的家長認為不用限制孩子的使用年齡，二成(20.4%)認為孩子要 3 歲以上才能使用，逾五成(52.6%)則認為孩子至少要 6 歲以上才可以。然而，對照實際上孩子的使用情形，卻有近七成(67.7%)的孩子在 6 歲以前，就開始使用 3C 產品了。顯示家長在理智上認為應該要限制孩子的使用年齡，但隨著孩子同儕間的普遍使用，以及出門在外人手一台平板電腦/遊戲機的風氣，部分家長擋不住這股「低頭熱潮」，不得不讓孩子提前開始使用。

家長覺得孩子幾歲可以開始使用3C產品



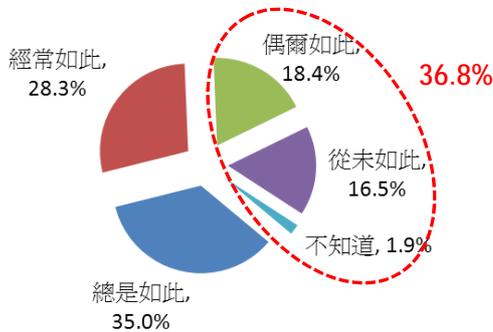


對孩子的使用規範

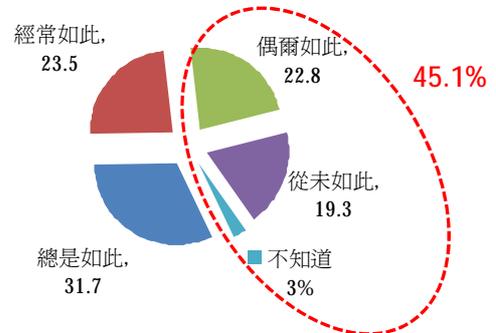
- 三成七(36.8%)的家長很少規範使用時間
- 四成五(45.1%)的家長很少規範孩子可以玩那些 3C 產品遊戲

當孩子開始使用 3C 產品時，父母能否協助給予規範，是相當重要的；尤其在孩子年齡還小的學齡前時期，對於父母的依附關係較強、同儕的影響力較小，父母更要趁此黃金時期，幫助建立孩子良好的使用習慣。不過，在此次調查發現，三成七(36.8%)的家長很少規範使用時間，四成五(45.1%)的家長很少規範孩子可以玩那些 3C 產品遊戲，顯見家長對孩子使用 3C 產品並沒有明確規範，令人憂心。

家中會規定孩子花多久時間玩3C產品的遊戲



家中會規定孩子可以玩哪些3C產品的遊戲



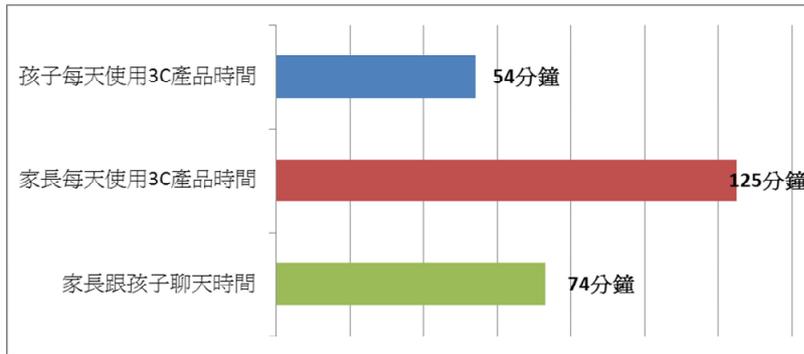
四、親子互動

- 孩子每天使用 3C 產品時間接近一小時，家長平均約 2 小時
- 但在週間，四成七(46.5%)家長跟孩子聊天時間不到 1 小時

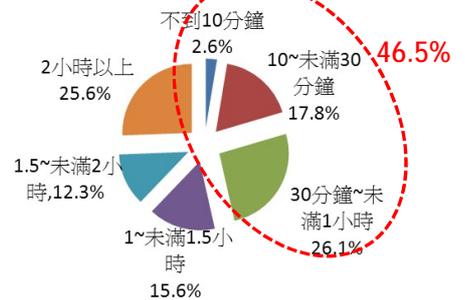
進一步比較家長與孩子每天使用 3C 產品與親子^[1]聊天時間，調查發現有四成七(46.5%)家長每天跟孩子聊天不到 1 小時，其中親子互動聊天時間在「30 分鐘至一小時」此區段的的比例最高，逾四分之一(26.1%)。而對照孩子使用 3C 產品時間接近一小時(54 分鐘)，家長在非工作時間每天使用時間高達 2 小時(125 分鐘)，是孩子的兩倍，而且明顯比親子互動聊天的時間(74 分鐘)還長。

照顧孩子(尤其是學齡前的孩子)往往需要花許多心力，父母有時會讓孩子看看電視、玩玩 3C 產品，趁此空檔休息一下；然而，當家長跟孩子互動、聊天的時間，慢慢少於他們使用 3C 產品的時間時，就需要特別留意、並增加親子互動時間了。此外，倘若家長在家長時間使用 3C 產品，亦容易造成幼兒的好奇與模仿，不可不慎。

[1] 此處扣除了「未滿 2 歲、年齡太小不會聊天」的孩子。



在週間，家長每天跟2~12歲孩子聊天的時間



✓兒盟的呼籲：「健康用 3C」親子運動

3C 產品已經與孩子的生活密不可分，且使用年齡逐漸往下探，衍生的問題亦日益複雜，家長該如何預防孩子沉迷，或是不當使用，兒盟特別提出 3C 法寶，Control、Communication、company，讓孩子學會聰明用，家長能放心讓孩子用，讓「3C 保母」回歸它應有的角色，並成為促進親子關係的利器。

2 要規範(Control)

根據美國小兒科學會的歐齊飛醫師 (Dr. Gwenn Schurgin O'Keefe) 的觀察，他認為 iPhone 等 3C 產品的特色其實類似電視，而美國小兒科醫學會建議父母，滿兩歲以後再看電視；因此，建議兩歲以前最好不要讓幼兒大量使用智慧型手機或是電腦。此外，對於年齡在 6 歲以下的孩子，建議 1 天頂多使用 1 個小時，1 次最多只能用 20~30 分鐘。

2 要互動(Communication)

當孩子對 3C 產品的興趣，高過於跟其他人的互動時，成人需要想想，是什麼樣的原因造成了這樣的結果？家長需要學習觀察、回應孩子的需求，了解如何安撫孩子；讓「放下 3C 產品」時，親子間不是面對無言，而是珍惜這些時間，跟孩子一起從事多元的休閒活動(如：唸繪本、故事書、戶外運動...等)。此外，尚可利用孩子對 3C 產品的興趣，下載一些強調親子互動、合作的遊戲，透過親子共玩的機制，增進彼此交流的機會。

2 要陪伴(Company)

科技發明下的 3C 產品，能為我們帶來許多便利性，如何讓孩子從中學到新知、得到益處，而非被 3C 產品所控制，「父母的角色」是非常重要的。當孩子開始使用 3C 產品時，父母一定要「全程陪伴」孩子使用，讓孩子了解使用時的規範、上網時會面臨的種種問題。