

健康中心

手機還我 孩子不哭

面對科技產品普及的數位時代，3C 螢幕產品成為父母安撫孩子的「育兒神器」，當忙碌的您面對孩子的要求或吵鬧，不得已提供 3C 螢幕產品，讓孩子的目光透過螢幕而乖巧安靜，但您知道嗎？3C 保母正默默侵襲孩子的視力。為使家長不再糾結，國民健康署特別編製《手機還我 孩子不哭》手冊，邀集專家針對家長最常用 3C 育兒的情境傳授正確、創意且有效的育兒妙招，幫助現代父母解決苦惱的 3C 育兒難題，為孩子視力健康把關。

近視不可逆 莫讓 3C 助長惡視力

近視是疾病，年紀越小近視，度數增加越快，平均每年會增加 75-100 度，在國民健康署委託兒童青少年視力監測調查發現，與 7 年前相較，106 年從幼兒園到國小各年級學生近視比率都上升，幼兒園大班近視盛行率達 9%，小一學童攀升到 19.8%，到小二倍數成長到 38.7%。此外，109 年學齡前滿 4-5 歲兒童視力篩檢異常，經診斷為弱視兒童有 6,241 人、斜視兒童有 685 人，因此，幼兒視力問題需要家長更多的關注。

另該調查針對 3-18 歲使用 3C 產品的習慣顯示，隨著年齡增長，使用 3C 產品的比率越高；有無近視(近視以 ≥ 50 度為標準)與 3C 產品使用時間長短有關，學童使用 3C 產品總時間 ≥ 1 小時，比起使用 < 1 小時的近視風險增加為 2.34 倍(如圖、表)。國內外許多文獻指出，長期不正確使用 3C，除了視力問題，還可能影響到孩子語言認知發展、睡眠品質及情緒管理，進而連帶影響學習專注力及導致肥胖問題，不可忽視。

手機還我孩子不哭 專家傳授正確教養妙招

為能更貼近家長與照顧者的需求與找出可行的解決方法，國民健康署針對不同對象的幼兒照顧者

辦理焦點座談會，歸納整理最常使用螢幕產品育兒的十大情境外，並辦理全國募集活動共 244 件創意妙招，甄選出 20 件納入手冊中，再經兒科、眼科醫師、親職教育及健康傳播專家等多場會議，歸納淺顯易懂又實用的教養方法，完成「手機還我 孩子不哭」手冊。

特別介紹 3 大特色：

特色 1、鋪陳脈絡分明：

內容涵蓋 3 大章節包括 3C 對兒童健康的影響、使用時的注意事項及情境案例，帶領照顧者從困境中運用適當應對技巧。

特色 2、創意貼近生活：

透過照顧者的深入訪談了解生活中 3C 育兒困境，並辦理創意技巧募集活動，甄選創新可行的作法，讓家長對 3C 困境照書養。

特色 3、專業可靠實用：

內容具實證基礎並經過專業兒科、眼科醫師及親子教養專家的共同把關，提供家長可靠且實用的 NO 3C 教養秘笈。

《手機還我 孩子不哭》手冊

<https://health99.hpa.gov.tw/m6704>



資料來源：衛生福利部 國民健康署