

根據美國兒童學會 (American Academy of Pediatrics) 與加拿大兒童協會 (Canadian Society of Pediatrics) 指出，小孩在 2 歲之前不該接觸任何科技產品；3-5 歲每天應限制使用 3C 產品不超過一個小時，而 6-18 歲每天應限制不超過兩小時。但其實現代兒童與青少年使用 3C 產品的頻率，遠大於上述的建議時間。

「習慣」通常需要花很長時間慢慢養成，當發現孩子過度使用網路，就必須想辦法改變其使用方式，不是一昧的想利用父母親的權威來禁止，這樣反而會帶來反效果，以下提供幾個建議，讓父母親與孩子一起創造良好的使用網路習慣。

■管理孩子網路使用時間

與孩子約定使用 3C 產品的時機與時間，例如假日可使用網路 1 小時，且每用 30 分鐘就要起來動一動、讓眼睛休息。晚上也盡量不讓孩子使用，尤其是睡覺前的時間，因為 3C 產品有可能會減少及延後體內「褪黑激素」的分泌，讓孩子不易入睡。

■不利用 3C 產品做為安撫或獎勵孩子的工具

許多父母會使用 3C 產品做為安撫或獎勵孩子的工具，例如乖乖吃飯、不吵鬧或寫完功課等，但這可能讓孩子更沉迷於這樣的「獎勵」。

■善用 3C 產品中的安全設定或選擇兒童專用 Apps

目前有很多 Apps 可以幫助家長設定限制孩子使用、觀看的內容或者限制使用時間的功能，可以多加利用。另外，iPhone 系列有內建的「引導使用模式」（在「設定」中的「輔助使用」下即可找到）功能，可以限制孩子只能使用手機裡其中一個 App，且時間一到手機頁面就會鎖定，需要密碼才能再次開啟。Android 系列手機啟動「螢幕釘選」也有類似的限制觀看功能。

■父母是孩子的學習榜樣

若父母自己在家只要有空就拿起手機追劇、上社群網站、玩線上遊戲，手機一滑就是 30 分鐘起跳，怎能期待甚至要求自己的孩子有空時要拿書閱讀或自動自發溫習功課？若父母都不想放下手機陪孩子玩，只對手機有興趣，孩子當然也會對於手機世界充滿好奇。

■創造「無 3C」的家庭日

就因為孩子會模仿或者比較大人使用 3C 的時間，那不如每週就制訂一個時間，一家人放下手機與平板電腦，不論是一同玩玩具、閱讀、玩桌遊，甚至是走出戶外曬太陽、游泳、騎腳踏車都是非常棒的親子活動。

資料來源：教育部全民資安素養網

https://isafe.moe.edu.tw/article/2346?user_type=3&topic=5