

支持孩子的心理健康：

0 至 4 歲兒童螢幕使用建議

Supporting your Child's Mental Wellness: Screen Use for Children aged 0–4

¹ (加拿大兒科學會 (Canadian Pediatric Society), 2022 年)

加拿大兒科學會指引

0 至 2 歲兒童

不建議有螢幕時間¹

與親人視訊通話是維繫情感的好方法。

2 至 5 歲兒童

每日觀看螢幕的時間應少於 1 小時¹

幼兒透過與照顧他們的成年人面對面互動的學習效果最佳。建議盡量減少幼兒觀看螢幕的時間。

在幼兒階段，使用螢幕可能帶來的風險包括¹：

- 語言發展遲緩
- 注意力、工作記憶和衝動控制能力下降
- 閱讀能力降低
- 錯失與親人互動、建立情感連結的機會
- 近視
- 睡眠不足
- 戶外活動時間減少，且基礎運動技能下降



在孩子年幼時期就建立螢幕使用規範，
會比長大後再限制來得容易。

遵循「4C 原則」，以有實證基礎的建議管理孩子的螢幕使用時間¹²：

² (美國兒科學會 (American Association of Pediatrics), 2024 年)

1) 溝通 (Communicate)——當孩子使用螢幕時，照顧者應陪伴在側，且盡可能與孩子一同觀看並討論內容。

- 幼兒和學齡前兒童對語言理解力已具一定程度，因此這是與他們討論影片、廣告內容或角色行為的好時機。
- 如果您的孩子正在觀看影片，可以跟他們討論內容，並一起做與節目或電影相關的活動。

2) 內容 (Content)——優先安排面對面的互動活動，而非螢幕時間。

- 兩歲以上的孩子可能會從高品質的教育節目中獲益。您可以使用常識媒體 (Common Sense Media) 或 Plugged-In 等工具，協助篩選合適的節目內容。
- 若使用像 YouTube 這類平台，請由照顧者挑選影片給孩子觀看，避免讓孩子自行操作裝置。建議關閉自動播放功能，以避免跳出未經挑選的影片。



3) 冷靜 (Calm)——教導孩子在面對強烈情緒時，不依賴電子產品來調節。

- 這篇文章列出了幾項兒科醫師推薦的教養策略可供您參考。
- 若要觀看螢幕，建議安排在固定時段或長途車程／飛行途中。
- 為幫助孩子入睡，建議在睡前至少 1 小時收起所有電子產品。建立有助於平靜入睡的睡前儀式，例如閱讀和擁抱。

4) 擠佔 (Crowding Out)——在這個年紀，螢幕時間可能會佔用孩子玩耍、活動身體、戶外探索、親近自然、閱讀書籍、與手足及成年照顧者聊天互動的時間。

- 這些活動有助於培養幼兒的社交能力與大腦功能，為日後上托兒所及幼稚園做好準備。
- 建議關閉未使用的螢幕，以避免開啟電視當作背景。在日常家庭生活中安排無螢幕時段，如全家一起用餐的時間或共讀時間。

家庭媒體使用計劃

- 建議全家共同制定「家庭媒體使用計劃」，明確規範螢幕的使用時機、方式與場合。
- 在擬定計劃時，請考量孩子的個別特質、家庭價值觀，以及他們對媒體的反應方式。隨著孩子年齡增長，請定期檢視並調整這份計劃。
- 這份計劃也應包含您自身的螢幕使用規範，並思考如何以身作則，為孩子樹立健康使用科技的榜樣。



目前並無任何證據顯示過早讓幼兒接觸科技能促進其發展。¹

