

投稿類別:教育類

篇名:

3C 產品對幼兒的健康影響

作者:

戴婉欣。高雄市私立樹德高級家事商業職業學校。高三 23 班
尤鈺如。高雄市私立樹德高級家事商業職業學校。高三 23 班

指導老師:

張慧香老師

壹、前言

一、研究動機

現在社會中越來越多的爸媽依靠 3C 產品照料幼兒，雖然 3C 產品方便又實用，但是也造成許多潛在的危機，像是在家中的電視、電腦，以及智慧型手機、平板等等，其螢幕發出的高能量「藍光」會傷害眼睛視網膜，長期使用將會影響視力、專注力與睡眠品質等問題產生，幼兒年紀這麼小，就接觸高強度的聲光刺激，以及視力尚未發育完成，就猛盯著螢幕看，很難不會產生一堆症狀。根據國外研究中發現 3 歲幼兒中竟有 59% 超過晚上 10 點才睡，29% 每天看 2 小時以上電視，還有 78% 孩子除了電視之外，平均每天接觸 1 小時的 3C 產品。依上述數據了解 3C 產品對於幼兒生活起居、日常生活的影響性及對幼兒產生的危害嚴重性，然而家長如何面對及解決此問題，這是研究者想要探討的。

二、研究目的

研究依據研究動機，以 4-6 歲幼兒為研究範圍

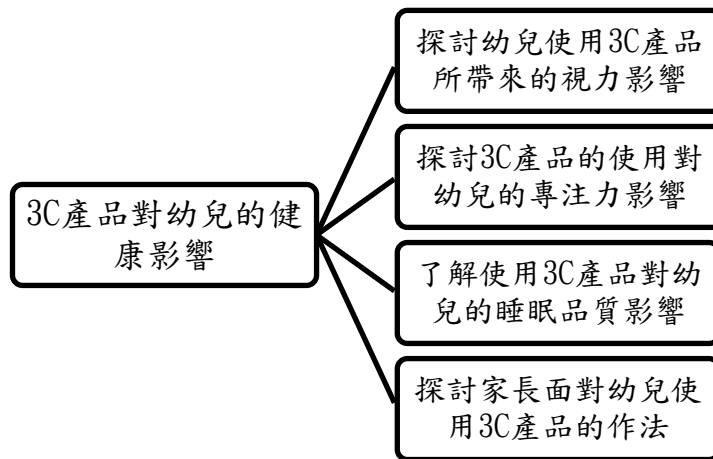
- (一) 探討幼兒使用 3C 產品所帶來的視力影響
- (二) 探討 3C 產品的使用對幼兒的專注力影響
- (三) 了解使用 3C 產品對幼兒的睡眠品質
- (四) 探討家長面對幼兒使用 3C 產品的作法

三、研究方法

- (一) 文獻分析法: 利用蒐集相關書籍及報導所分析出的資料。
- (二) 問卷調查法: 本研究是透過對家長的問卷調查表所填寫的概況，統計分析後整理出研究內容。

四、研究架構

本研究架構是透過相關文獻探討，並依據研究目的與研究假設所獲致的圖表



圖一：研究架構
(圖一資料來源：研究者繪製)

貳、正文

一、3C 產品對幼兒的視力影響

視力是指在 1 分視角前提下，可以看清多遠距離的物體，不管分數視力 表小數視力表、對數視力表都是根據這個原理製作的，一般把 1 分視角下能看清 1.0（小數視力表，即對數視力表的 5.0）劃為正常視力。

萬芳醫院眼科主任吳建良表示，「短時間內長期盯著螢幕，以致近視度急遽加深或罹患白內障、青光眼，很容易短時間內就出現眼睛疾病。」（吳建良，2015）

3C 產品的螢幕會發出七色光波，因此對正在發育中的幼兒造成極大的傷害，七色光波會導致射入眼睛內的光能量過強，長期下來就容易對幼兒的視網膜造成受損，而環境過量的藍光，直接穿透幼兒的水晶體，很容易引起黃斑部病變等問題。因此家長應讓幼兒每使用 3C 產品 30 分鐘，休息 10 分鐘，讓眼睛可以受到適時的休息，減少眼睛受損的機率。

幼兒長時間注視 3C 產品螢幕時，眼睛被迫必須更用力聚焦，導致幼兒造成眼睛疲勞、近視、散光度數加深等狀況。幼兒使用 3C 產品時間過長，長時間接觸 3C 產品會使眼睛受到損傷，造成了許多眼睛上的疾病。因此家長不該讓幼兒長時間盯著 3C 產品的螢幕看，可以帶幼兒常到戶外活動，讓幼兒眼睛適時的放鬆，例如:多看看綠色植物以及做眼睛操有助於幫助幼兒減少近視的問題。

二、3C 產品對幼兒的專注力影響

美國研究曾發現，幼兒每天盯著 3C 產品螢幕增加一個小時，會衍生注意力不集中問題的機率會增加 9%，而「**嬰幼兒容易被聲、光吸引，產生假性專注的情況，3C 產品快速閃動的畫面，對幼兒專注能力的發展會產生非常大的影響。**」(何慧敏，2013) 因此讓幼兒長時間盯著 3C 產品的螢幕看或玩會使專注力受到影響，家長應該減少幼兒使用 3C 產品的次數以及時間，否則幼兒會因為長時間接觸 3C 產品而導致專注力不集中的機率增加。

「**幼兒因使用 3C 產品導致專注力與創造力變差，使幼兒經常丟三落四，不喜歡坐下來玩思考類的益智遊戲例七巧板、拼圖等。**」(王宏哲，2012) 由於嬰幼兒容易被快速閃動的畫面及聲光給吸引住，以致對於一般益智遊戲不感興趣，所以家長可讓幼兒常常接觸益智遊戲或轉移到其他事情上，像是大家來找碴、數字連連看、桌遊等等這一類型的遊戲，來增加幼兒的專注力以免幼兒習慣於聲光閃動的畫面。家長也可培養孩子閱讀樂趣、建立運動好習慣或聽音樂加強聽覺訓練……等活動，以訓練幼兒的專注力還可以促進腦神經細胞連結使大腦靈活運用讓幼兒變得更聰明。

三、3C 產品對幼兒的睡眠品質影響

睡眠是日常生活中最熟悉的活動之一。人的一生大約有 1/3 的時間是在睡眠中度過的。當人們處於睡眠狀態中時，可以使人們的大腦和身體得到休息、修整、恢復以及使肌肉的活動量降到最低，生理循環和呼吸得以緩和使體內各部位的器官活動力降低，有足夠的時間休息、恢復，因此有助於人們日常的工作和學習。對幼兒來說，由於睡眠時新陳代謝及能量的消耗降至最低，能量可以儲存下來，有助於生長發育，這是睡眠對幼兒最大的功能。

「**睡眠對於人體的影響很深遠，不只會影響幼兒的整體發展外，對於日後的學習表現其實也有很大的關係。**」(林昱志，2016)因此睡眠對每個幼兒都很重要，有足夠的睡眠才能擁有健康的身體，「**許多醫學研究顯示沒有充足睡眠的孩子，在學習過程中容易產生精神不濟的狀況，導致注意力頻頻下降。**」(林昱志，2016)

「**3C 產品螢幕藍光會抑制體內褪黑激素分泌，引起失眠，而刺激的手機遊戲，也易讓人精神亢奮導致失眠。**」(林嘉謨，2015)因此家長如果經常給予幼兒使用 3C 產品很容易引發失眠或不意入睡等症狀，張璽醫師指出「**晚間 10 點至凌晨 2 點的區間，是生長激素分泌最旺盛的時間。**」(張璽，2016) 睡前大量使用 3C 產品，會影響大腦休息，因此睡前 1~2 小時應禁用 3C 產品。有專家研究，睡眠時間由年齡而異，幼兒需要 10 小時的睡眠時間，所以藉此研究告知家長應讓幼兒睡足 10 小時，才能讓幼兒的身體休息到。

綜合上述，3C 產品對幼兒的睡眠品質影響極大，不良的睡眠已被證實有害身心健康。家長應該讓幼兒少接觸 3C 產品，並減少幼兒長期待在室內使用 3C 產品的機會，以免日後對幼兒造成身心發展遲緩以及學習表現下降等現象。睡眠時間充足對幼兒的生長發育是非常關鍵的，因為在睡眠中內分泌系統釋放的生長激素比平時多 3 倍，所以幼兒的睡眠品質也很重要。家長應多帶幼兒到戶外活動，這樣在晚上就不會有精力過剩的現象，消耗幼兒的體力可讓幼兒容易入睡，讓幼兒有良好的睡眠品質。家長可透過講故事方式幫助幼兒入睡，另外睡前說故事有助於提高幼兒的理解力、想像力和邏輯思維能力，對大腦的發育很有幫助。

四、研究工具

本研究是透過問卷調查之方式，藉由家長填寫的問卷來調查現今幼兒使用 3C 產品情形。

表 1 問卷調查現況

		
問卷調查填寫	問卷調查填寫	問卷調查填寫
		
問卷調查填寫	問卷調查填寫	陽明幼兒資源中心

(表一資料來源：研究者繪製)

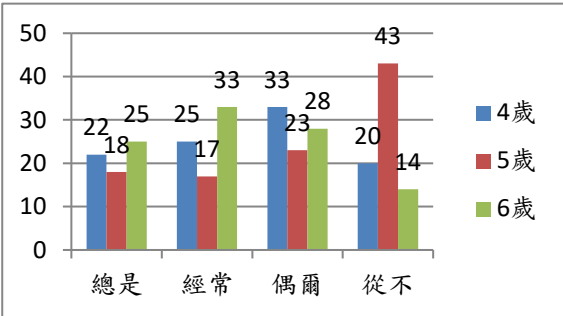
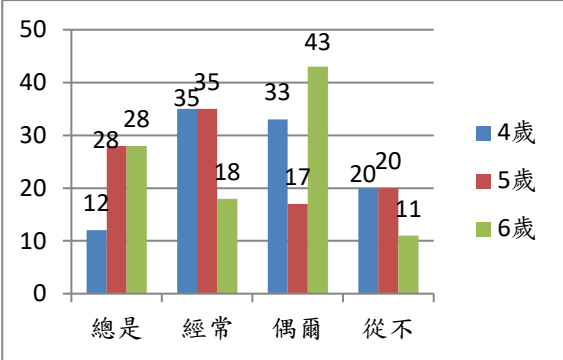
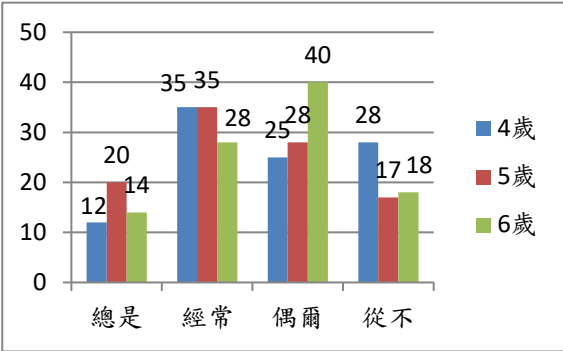
參、結論

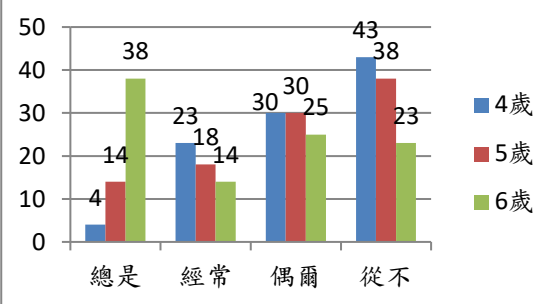
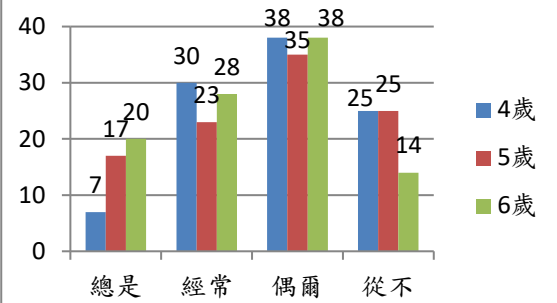
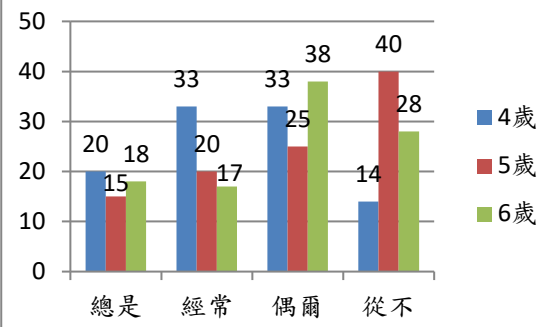
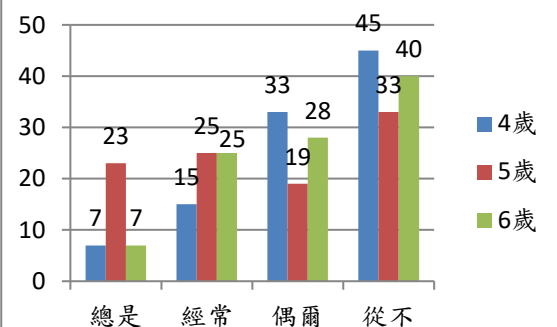
問卷調查表回收後將資料登錄電腦進行統計分析，採用 Excel 之統計軟體進行資料處理與分析。

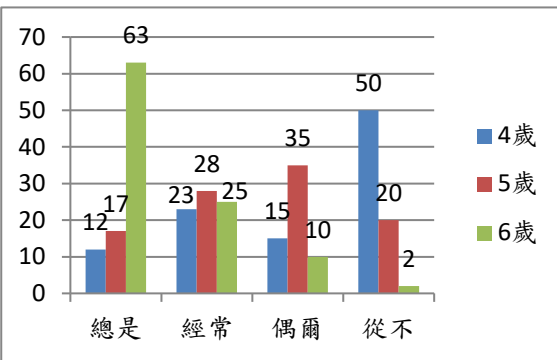
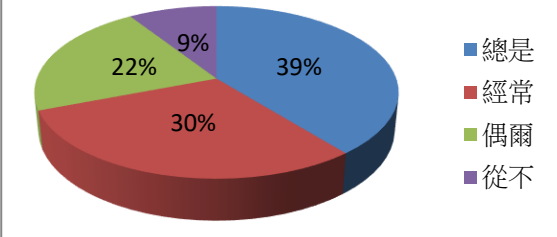
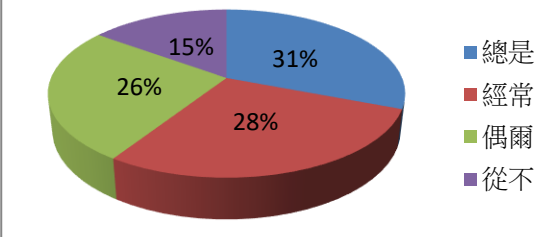
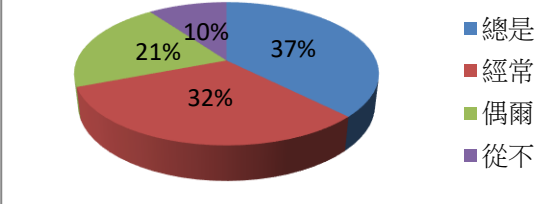
一、結果分析

(一) 問卷調查表結果分析說明

表 2 問卷調查分析

<p>1.幼兒一天中使用 3C 產品會超過 30 分鐘(手機、電視等…)</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>頻率</th> <th>4歲</th> <th>5歲</th> <th>6歲</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>總是</td> <td>22</td> <td>18</td> <td>25</td> </tr> <tr> <td>經常</td> <td>25</td> <td>17</td> <td>33</td> </tr> <tr> <td>偶爾</td> <td>33</td> <td>23</td> <td>28</td> </tr> <tr> <td>從不</td> <td>20</td> <td>43</td> <td>14</td> </tr> </tbody> </table>	頻率	4歲	5歲	6歲	總是	22	18	25	經常	25	17	33	偶爾	33	23	28	從不	20	43	14	<p>1.由圖顯示，可知，幼兒一天中使用 3C 產品會超過 30 分鐘，因此 6 歲的幼兒從不使用 3C 產品超過 30 分鐘情形比 4 歲、5 歲幼兒比例高。</p>
頻率	4歲	5歲	6歲																		
總是	22	18	25																		
經常	25	17	33																		
偶爾	33	23	28																		
從不	20	43	14																		
<p>2.幼兒使用 3C 產品 30 分鐘會休息 10 分鐘</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>頻率</th> <th>4歲</th> <th>5歲</th> <th>6歲</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>總是</td> <td>12</td> <td>28</td> <td>28</td> </tr> <tr> <td>經常</td> <td>35</td> <td>35</td> <td>18</td> </tr> <tr> <td>偶爾</td> <td>33</td> <td>17</td> <td>43</td> </tr> <tr> <td>從不</td> <td>20</td> <td>20</td> <td>11</td> </tr> </tbody> </table>	頻率	4歲	5歲	6歲	總是	12	28	28	經常	35	35	18	偶爾	33	17	43	從不	20	20	11	<p>2.由圖顯示，可知，幼兒是否有正確的使用 3C 產品，每 30 分鐘會休息 10 分鐘，6 歲的幼兒使用 3C 產品 30 分鐘會休息 10 分鐘情形的比例比 4 歲、5 歲幼兒低。</p>
頻率	4歲	5歲	6歲																		
總是	12	28	28																		
經常	35	35	18																		
偶爾	33	17	43																		
從不	20	20	11																		
<p>3.幼兒很容易被 3C 產品的聲、光吸引，產生假性專注的情況以及影響專注能力的發展</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>頻率</th> <th>4歲</th> <th>5歲</th> <th>6歲</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>總是</td> <td>12</td> <td>20</td> <td>14</td> </tr> <tr> <td>經常</td> <td>35</td> <td>35</td> <td>28</td> </tr> <tr> <td>偶爾</td> <td>25</td> <td>28</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>從不</td> <td>28</td> <td>17</td> <td>18</td> </tr> </tbody> </table>	頻率	4歲	5歲	6歲	總是	12	20	14	經常	35	35	28	偶爾	25	28	40	從不	28	17	18	<p>3.由圖顯示，幼兒很容易被 3C 產品的聲、光吸引，因此 5 歲的幼兒總是容易被 3C 產品的聲、光吸引，而產生假性專注的情況以及影響專注能力的發展情形的比例比 4 歲、6 歲幼兒高。</p>
頻率	4歲	5歲	6歲																		
總是	12	20	14																		
經常	35	35	28																		
偶爾	25	28	40																		
從不	28	17	18																		

<p>4.幼兒不能把話聽完整，只聽到片段(例:漏掉句尾、漏聽句子的關鍵字)</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>Frequency</th> <th>4歲</th> <th>5歲</th> <th>6歲</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>總是</td> <td>4</td> <td>14</td> <td>38</td> </tr> <tr> <td>經常</td> <td>23</td> <td>18</td> <td>14</td> </tr> <tr> <td>偶爾</td> <td>30</td> <td>30</td> <td>25</td> </tr> <tr> <td>從不</td> <td>43</td> <td>38</td> <td>23</td> </tr> </tbody> </table>	Frequency	4歲	5歲	6歲	總是	4	14	38	經常	23	18	14	偶爾	30	30	25	從不	43	38	23	<p>4.由圖顯示，由於現在幼兒常時間使用3C 產品，導致幼兒不能把話聽完整，只聽到片段(例:漏掉句尾、漏聽句子的關鍵字)，因此6 歲的幼兒不能把話聽完整，只聽到片段情形的比例比4 歲、5 歲幼兒高。</p>
Frequency	4歲	5歲	6歲																		
總是	4	14	38																		
經常	23	18	14																		
偶爾	30	30	25																		
從不	43	38	23																		
<p>5.幼兒會很專注的觀看影音節目 如巧虎、卡通節目</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>Frequency</th> <th>4歲</th> <th>5歲</th> <th>6歲</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>總是</td> <td>7</td> <td>17</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>經常</td> <td>30</td> <td>23</td> <td>28</td> </tr> <tr> <td>偶爾</td> <td>38</td> <td>35</td> <td>38</td> </tr> <tr> <td>從不</td> <td>25</td> <td>25</td> <td>14</td> </tr> </tbody> </table>	Frequency	4歲	5歲	6歲	總是	7	17	20	經常	30	23	28	偶爾	38	35	38	從不	25	25	14	<p>5.由圖顯示，可知，幼兒總是會專注的觀看影音節目 如巧虎、卡通節目，6 歲幼兒總是會專注的觀看影音節目如巧虎、卡通節目情形的比例比4 歲、5 歲幼兒高。</p>
Frequency	4歲	5歲	6歲																		
總是	7	17	20																		
經常	30	23	28																		
偶爾	38	35	38																		
從不	25	25	14																		
<p>6.幼兒睡前 1-2 小時不使用 3C 產品</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>Frequency</th> <th>4歲</th> <th>5歲</th> <th>6歲</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>總是</td> <td>20</td> <td>15</td> <td>18</td> </tr> <tr> <td>經常</td> <td>33</td> <td>20</td> <td>17</td> </tr> <tr> <td>偶爾</td> <td>33</td> <td>25</td> <td>38</td> </tr> <tr> <td>從不</td> <td>14</td> <td>40</td> <td>28</td> </tr> </tbody> </table>	Frequency	4歲	5歲	6歲	總是	20	15	18	經常	33	20	17	偶爾	33	25	38	從不	14	40	28	<p>6.由圖顯示，可知，大部分的幼兒睡前 1-2 小時不使用 3C 產品的比率較低，而5 歲幼兒從不在睡前 1-2 小時不使用 3C 產品情形的比例比4 歲、6 歲幼兒高。</p>
Frequency	4歲	5歲	6歲																		
總是	20	15	18																		
經常	33	20	17																		
偶爾	33	25	38																		
從不	14	40	28																		
<p>7.幼兒會在 9 點（含）前就寢</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>Frequency</th> <th>4歲</th> <th>5歲</th> <th>6歲</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>總是</td> <td>7</td> <td>23</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>經常</td> <td>15</td> <td>25</td> <td>25</td> </tr> <tr> <td>偶爾</td> <td>33</td> <td>19</td> <td>28</td> </tr> <tr> <td>從不</td> <td>45</td> <td>33</td> <td>40</td> </tr> </tbody> </table>	Frequency	4歲	5歲	6歲	總是	7	23	7	經常	15	25	25	偶爾	33	19	28	從不	45	33	40	<p>7.由圖顯示，可知，大部分的幼兒會在 9 點（含）前就寢比率較低，而4 歲幼兒從不會在 9 點（含）前就寢情形的比例比5 歲、6 歲幼兒高。</p>
Frequency	4歲	5歲	6歲																		
總是	7	23	7																		
經常	15	25	25																		
偶爾	33	19	28																		
從不	45	33	40																		

<p>8.幼兒會因玩 app 遊戲而不哭鬧</p>  <table border="1"> <caption>Data for Question 8: Children who do not cry when playing app games</caption> <thead> <tr> <th>Frequency</th> <th>4歲</th> <th>5歲</th> <th>6歲</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>總是</td> <td>12</td> <td>17</td> <td>63</td> </tr> <tr> <td>經常</td> <td>23</td> <td>28</td> <td>25</td> </tr> <tr> <td>偶爾</td> <td>15</td> <td>35</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>從不</td> <td>50</td> <td>20</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table>	Frequency	4歲	5歲	6歲	總是	12	17	63	經常	23	28	25	偶爾	15	35	10	從不	50	20	2	<p>8.由圖顯示，可知，大部分幼兒會因玩 app 遊戲而不哭鬧，6 歲幼兒會因玩 app 遊戲而不哭鬧情形的比例比 4 歲、5 歲幼兒高。</p>
Frequency	4歲	5歲	6歲																		
總是	12	17	63																		
經常	23	28	25																		
偶爾	15	35	10																		
從不	50	20	2																		
<p>09.家長會教導幼兒有關保護眼睛的常識(例:教導眼睛操、多看綠色植物等)</p>  <table border="1"> <caption>Data for Question 9: Parents teaching children about eye protection</caption> <thead> <tr> <th>Frequency</th> <th>Percentage</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>總是</td> <td>39%</td> </tr> <tr> <td>經常</td> <td>30%</td> </tr> <tr> <td>偶爾</td> <td>22%</td> </tr> <tr> <td>從不</td> <td>9%</td> </tr> </tbody> </table>	Frequency	Percentage	總是	39%	經常	30%	偶爾	22%	從不	9%	<p>9.由圖顯示，家長會教導幼兒如何保護自己的眼睛，大多數的家長總是會教導幼兒保護眼睛知識比例佔最多。</p>										
Frequency	Percentage																				
總是	39%																				
經常	30%																				
偶爾	22%																				
從不	9%																				
<p>10.家長能陪伴幼兒玩捉虫或看故事書，來藉此轉移幼兒對3C產品的沉迷</p>  <table border="1"> <caption>Data for Question 10: Parents accompanying children to reduce 3C product沉迷</caption> <thead> <tr> <th>Frequency</th> <th>Percentage</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>總是</td> <td>31%</td> </tr> <tr> <td>經常</td> <td>28%</td> </tr> <tr> <td>偶爾</td> <td>26%</td> </tr> <tr> <td>從不</td> <td>15%</td> </tr> </tbody> </table>	Frequency	Percentage	總是	31%	經常	28%	偶爾	26%	從不	15%	<p>10.由圖顯示，家長平時會陪伴幼兒減少使用 3C 產品的次數，大多數的家長總是能陪伴幼兒玩桌遊或看故事書，以藉此轉移幼兒對 3C 產品的沉迷比例佔最多。</p>										
Frequency	Percentage																				
總是	31%																				
經常	28%																				
偶爾	26%																				
從不	15%																				
<p>11.家長會以正確和清楚的教導幼兒使用3C產品(例:以身作則、訂定規則、掌控時間作息)</p>  <table border="1"> <caption>Data for Question 11: Parents teaching children to use 3C products correctly</caption> <thead> <tr> <th>Frequency</th> <th>Percentage</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>總是</td> <td>37%</td> </tr> <tr> <td>經常</td> <td>32%</td> </tr> <tr> <td>偶爾</td> <td>21%</td> </tr> <tr> <td>從不</td> <td>10%</td> </tr> </tbody> </table>	Frequency	Percentage	總是	37%	經常	32%	偶爾	21%	從不	10%	<p>11.由圖顯示，家長是否會正確或清楚的教導幼兒使用 3C 產品，大多數的家長總是會以正確和清楚的教導幼兒使用 3C 產品(例：以身作則、訂定規則、掌控時間作息)比例佔最多。</p>										
Frequency	Percentage																				
總是	37%																				
經常	32%																				
偶爾	21%																				
從不	10%																				

<p>12.家長會帶幼兒做運動或戶外活動</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Frequency</th> <th>Percentage</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>總是</td> <td>21%</td> </tr> <tr> <td>經常</td> <td>24%</td> </tr> <tr> <td>偶爾</td> <td>19%</td> </tr> <tr> <td>從不</td> <td>36%</td> </tr> </tbody> </table>	Frequency	Percentage	總是	21%	經常	24%	偶爾	19%	從不	36%	<p>12.由圖顯示，家長平時是否會帶幼兒到戶外活動，大多數的家長從不會帶幼兒做運動或戶外活動比例佔最多。</p>
Frequency	Percentage										
總是	21%										
經常	24%										
偶爾	19%										
從不	36%										
<p>13.家長會透過講故事方式幫助幼兒入睡，減少幼兒用3C產品</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Frequency</th> <th>Percentage</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>總是</td> <td>32%</td> </tr> <tr> <td>經常</td> <td>22%</td> </tr> <tr> <td>偶爾</td> <td>21%</td> </tr> <tr> <td>從不</td> <td>25%</td> </tr> </tbody> </table>	Frequency	Percentage	總是	32%	經常	22%	偶爾	21%	從不	25%	<p>13.由圖顯示，家長是否會透過講故事方式幫助幼兒入睡家長會透過講故事方式幫助幼兒入睡，減少幼兒睡前使用 3C 產品的頻率大多數的家長總是會透過講故事方式幫助幼兒入睡，減少幼兒睡前使用 3C 產品的頻率比例佔最多。</p>
Frequency	Percentage										
總是	32%										
經常	22%										
偶爾	21%										
從不	25%										

二、結論

透過問卷調查發現幼兒會使用 3C 產品 30 分鐘就休息 10 分鐘的比例少，如果長期使用 3C 產品的話會對幼兒的視力增加，有可能導致眼睛調節能力變弱或螢幕藍光穿透幼兒的水晶體，引起黃斑病變等等狀況，因此家長可以常帶幼兒到戶外活動或讓幼兒適度做眼睛操，以減少視力的傷害。

問卷調查結果發現幼兒很容易被 3C 產品的聲、光吸引的比例高，因此如果讓幼兒長期盯著 3C 產品的螢幕看或玩會使專注力受到影響，家長應減少幼兒使用 3C 產品次數及時間，可讓幼兒常接觸益智遊戲或培養幼兒閱讀樂趣，來讓幼兒減少使用 3C 產品的頻率以及藉由益智遊戲等增加幼兒的專注力。

問卷調查結果發現幼兒在睡前 1-2 小時都會使用 3C 產品，而 3C 產品螢幕藍光會抑制體內褪黑激素分泌，引起失眠，還會影響大腦休息使幼兒的睡眠受到影響，因此睡前 1~2 小時家長應禁止幼兒 3C 產品。家長可透過講故事方式幫助幼兒入睡，睡前說故事有助於提高幼兒的理解力、想像力和邏輯思維能力，對大腦的發育很有幫助。

現在家長由於忙於工作而忽略了幼兒，然而取而代之照顧幼兒的就是 3C 產品了，但讓幼兒長期接觸 3C 產品會使幼兒的健康受到影響，建議家長可以透過戶外活動讓幼兒多接觸大自然、閱讀課外讀物……等，來減少幼兒使用 3C 產品的時間，。除此之外，家長

也要教導幼兒正確的使用 3C 產品的方式。

肆、引註資料

- 王宏哲 (2012)。康軒雜誌。2012 年，取自 <https://www.top945.com.tw/>
- 何慧敏 (2013)。勿讓 3C 產品成保母。育兒生活，274，110。
- 吳建良 (2015)。視力保健。2015 年 12 月 21 日，取自 <http://www.chinatimes.com/>
- 林昱志 (2016)。科學角度剖析寶寶的 7 大睡眠秘密。育兒生活，317，22。
- 林嘉謨 (2015)。53%失眠族 睡前玩 3C 藍光干擾入眠 睡前 1 小時勿用。蘋果日報，2015 年 03 月 28 日，取自 <https://tw.appledaily.com/headline/daily/20150328/36462428/>
- 陳學志 (2004)。認知心理學。台北:學富文化。
- 張璽 (2016)。科學角度剖析寶寶的 7 大睡眠秘密。育兒生活，317，23。

附錄：問卷調查表

親愛的家長您好:

這是一份了解 3C 產品對幼兒的健康影響的調查問卷，請您依據幼兒在家中的使用 3C 產品平均概況填寫問卷，並在每個□內勾選最符合的選項，所以設計了這份問卷，這份問卷採不記名的方式，不會留下您的個人資料，請您放心填寫，感謝您的配合。

敬祝:

平安 喜樂

樹德家商高三學生敬上

* 幼兒的年齡:				
項 目	總 是	經 常	偶 爾	從 不
01.幼兒一天中使用 3C 產品會超過 30 分鐘(手機、電視等…)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02.幼兒使用 3C 產品 30 分鐘會休息 10 分鐘	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
03.幼兒很容易被 3C 產品的聲、光吸引，產生假性專注的情況以及影響專注能力的發展	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04.幼兒不能把話聽完整，只聽到片段(例:漏掉句尾、漏聽句子的關鍵字)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
05.幼兒會很專注的觀看影音節目 如巧虎、卡通節目	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
06.幼兒睡前 1-2 小時不使用 3C 產品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07.幼兒會在 9 點 (含) 前就寢	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
08.幼兒會因玩 app 遊戲而不哭鬧	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09.家長會教導幼兒有關保護眼睛的常識(例：教導眼睛操、多看綠色植物等)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.家長能陪伴幼兒玩桌遊或看故事書，來藉此轉移幼兒對 3C 產品的沉迷	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.家長會以正確和清楚的教導幼兒使用 3C 產品(例：以身作則、訂定規則、掌控時間作息)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.家長會帶幼兒做運動或戶外活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.家長會透過講故事方式幫助幼兒入睡，減少幼兒睡前使用 3C 產品的頻率。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>