

家長協助兒童建立 3C 產品使用行為教養策略之研究—以臺北市國小低年級兒童為例

陳揚名*

摘要

隨著科技進步，現代生活已與 3C 產品密不可分，許多學童的生活已完全離不開 3C 產品，甚至有了「3C 保母」的稱號，但是處於成長階段，生心理尚未發展成熟的兒童如果過度使用 3C 產品，會出現視力、認知、身體協調等方面的發展問題。

本研究旨在探討關於兒童使用 3C 產品之行為養成，家長實際採用之教養策略為何。

本研究採用半結構式訪談，以臺北市 107 學年度國小低年級學生的家長為研究對象，共訪談 6 位家長。研究發現家長的教養態度是至為關鍵的，「忙」只是家長使用 3C 保母的藉口，家長應事先訂定使用時間和規則，並培養孩童非 3C 的興趣、習慣，讓 3C 產品不是孩子無聊時的唯一選擇，即使使用了 3C 產品，孩子也不會產生依賴。但夫妻間、祖父母間缺乏共識、孩童使用 3C 產品進行學習而長時間使用，以及專家提供的資訊有落差是教養遭遇的主要困難，因此除了更全面的了解相關資訊之外，家長應經由陪伴和觀察，擬定家庭計畫，並持續調整教養策略。

過去的研究多以中年級以上學童作為研究對象，故本研究針對低年級學童及其家長的 3C 產品使用行為及教養策略進行初探，力求防範於未然。

關鍵字：3C 產品、3C 產品使用行為、教養策略

* 國立政治大學教育學系研究所碩士生。

A study on parents' strategies to help children establish usage behavior of 3c Products-An Example on Students of Junior Students in Elementary Schools in Taipei City

Chen, Yang-Ming*

Abstract

With the advancement of science and technology, modern life has become inseparable from 3C products. Moreover, it even came out with the title of "3C Babysitter". When the children are in the growth stage, they are not mature yet. Using 3C products excessively will cause development issues in vision, cognition, and physical coordination.

The purpose of this study is to explore what parenting strategies that parents actually adopt regarding the behavioral development of children using 3C products.

This study used semi-structured interviews. The parents of 107-year junior students in elementary schools in Taipei City are used as the research object. Six parents are interviewed. The study finds that parents' parenting attitude is crucial. "Busy" is just an excuse for parents to use 3C Babysitter. Parents should set the time and the rules of using in advance, and cultivate children's non-3C interests and habits so that 3C products are not the only option when children are bored. In that case, even if a 3C product is used, the child will not addict to it. However, the lack of consensus on using 3C products among couples or different generations, using 3C products for learning lead to children to use too long, and the discrepancy of information provided by experts, these are the main difficulties encountered in parenting. Therefore, in addition to a more comprehensive understanding of relevant information, parents should accompany children to keep observing, formulate family plans and, continuously adjusting the parenting strategy.

* Graduate Institute of Department of Education, National Chengchi University.

In the past, most of the studies use the upper class of elementary school students as subjects. Therefore, this study aimed at usage behavior of 3C Products and parenting strategies of the junior students and their parents, and try to nip it in the bud.

Keywords: 3C Product, Usage behavior of 3C Products, Parenting Strategies

壹、研究動機與目的

一、研究動機

隨著科技進步，現代生活已與 3C 產品密不可分，研究者任教於臺北市的國民小學，發現許多學童的生活已離不開 3C 產品，平時的休閒娛樂、和同儕之間的話題都圍繞在此之上，就連校外教學、同樂會等活動，小朋友最想知道的還是「能不能用手機」，這讓研究者感到十分詫異。

進一步了解後發現，原來孩子在生活中早已習慣使用 3C 產品，普及化的平板電腦、智慧型手機等 3C 產品，平時就是很多家長「搞定幼兒」的教養工具，甚至有了「3C 保母」的稱號，大多肇因於工作忙碌或社交生活，加上 3C 產品易攜帶、使用方法簡單，讓家長在忙碌或疲憊之餘，可以輕鬆讓原本吵鬧的幼兒安靜下來，家長也從緊繃的生活步調中獲得解救。但是兒童處於成長階段，生心理尚未發展成熟，如果過度使用 3C 產品，會出現視力、認知、身體協調等方面的發展問題，陳偉婷（2018）表示臨床上發現，愈來愈多家長以 3C 產品「養小孩」，因為小孩大腦還在發育，長期暴露在 3C 產品充滿聲光效果的環境，缺少實際的人際互動，不只影響人際互動、情緒控管，也影響大腦發展，甚至拒學、出現暴力行為。

諸如此類的報導層出不窮，李樹人（2018）提到一名家長禁止就讀國小二年級的兒子玩手遊，沒想到才停玩了一兩天，孩子出現了焦慮、憤怒、情緒失控等戒斷症候群症狀，甚至說了「不讓我上網、大家同歸於盡」的狠話。李育道（2018）指出一名 4 歲學童上課期間無法專心聽課，且有擅自離座等行為，家長憂心孩子是過動兒，將他帶往醫院尋求專業醫療，經評估確診有過動傾向，且過動原因是「3C 保母」所致。

然而，日新月異的科技發展確實有諸多好處，雖然不當使用可能帶來負面影響，但也確實幫助人們的生活變得更加方便、有趣，教育方法也期望能夠與時俱進，將資訊科技融入教學，使其成為輔助學習的教學媒材，臺北市政府教育局（2017）表示預計投入 1 億元經費，補助臺北市中小學約 250 個班級，共約 7,500 臺平板，大力推動行動載具融入教學環境，具體呈現「行動學習 智慧教學」的創新學習及教學模式，且目標至 110 學年度全面實施學生自備行動載具 BYOD（Bring Your Own Device），以達普及行動學習，應用智慧教學。

換言之，在當前的時代背景下，使用 3C 產品已是無法杜絕的浪潮，該如何健全兒童的身心發展，陪伴孩子、協助孩子建立良好 3C 產品使用習慣和使用價值觀，是身為教育人員的我們必須關注、投注心力解決的議題。

二、研究目的

根據上述研究動機，使用 3C 產品雖有負面影響，但也有許多益處，因此本研究欲探討兒童使用 3C 產品之行為養成，家長實際採用之教養策略、抱持之教養態度為何？教養過程中是否遭遇困難？如何解決？藉以作為家長協助兒童建立良好 3C 產品使用行為之參考。

貳、文獻探討

一、3C 產品定義

VoiceTube (2015) 說明 3C 產品是臺灣獨創的用語，不過，隨著臺灣的科技代工地位日漸受到重視，3C 已經漸漸被接受，可解釋 3C 是由 Computer、Communication 和 Consumer electronics 這 3 個 C 所組成。

為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，兒童福利聯盟文教基金會(以下簡稱兒盟)在 2012 年的調查裡，將 3C 產品定義為手機、攜帶式電腦(平板電腦、筆記型電腦)及掌上型遊戲機(如：NDS、PSP)。

本研究欲探討家長對於兒童使用 3C 產品的教養策略，與兒盟的調查方向較為類似，故參考兒盟的定義，將 3C 產品定義為電視、手機及電腦等孩子時常接觸之產品。

二、3C 產品使用行為及其相關研究

有關 3C 產品使用行為的討論包含很多面向，內容可大致區分為 3C 產品擁有率、使用時間、使用時機等「3C 產品使用情形」，及「3C 產品常用用途」。以下將分別進行說明。

(一) 3C 產品使用情形

隨著科技進步，生活已與 3C 產品密不可分。2018 年「兒童青少年視力監測調查」結果顯示，學童使用 3C 產品的時間平均以使用手機為最長，其次是桌電及平板電腦，平日放學後，國小學童平均使用手機時間為 42.5 分鐘，若到假日、寒暑假，則使用 3C 產品的時間更長(吳亮儀，2018)。而郭芝蓉(2014)則指出臺灣人每日滑手機的時間高居世界第一，比全球平均值多出 55 分鐘；此外，3C 產品的普及率超過 100%，手機持有者已有低齡化的現象，且學童不只用手机來聯繫父母，十一、二歲左右的兒童已開始用於維繫同儕關係(陳凱

葦，2012)。教育部（2015）也指出即使學生沒有自己的智慧型手機，還是會向他人借用，整體來說，高中職以下學生使用智慧型手機的比率已經很高。

兒盟於 2011 及 2012 的研究中表示有 37.4%的兒童一早起來就在使用手機，在家中仍會使用的佔 80%，甚至晚上十一點後仍有 21.8%的兒童還會使用；此外，臺灣有 67.6%的兒童在 6 歲前就開始使用 3C 產品，2-12 歲有使用 3C 產品的兒童有 28%每天平均使用超過一小時，13.2%曾經一天使用時間超過 3 小時，其中 18%的兒童擁有自己的 3C 產品，甚至有 10.4%的兒童在六歲前就有屬於自己的 3C 產品了（兒盟，2011，2012）。

《親子天下》（2019）的調查結果發現，近 5 成孩子在學齡前接觸 3C 與網路，學齡前與國小階段學生高達 9 成都已進入網路世界，學齡前到國小中年級學生使用網路時間約 1 小時內，國小高年級起使用網路時間則逐漸拉長。

綜上所述，3C 產品的擁有率、使用率都偏高，而手機是最容易取得和攜帶之 3C 產品，故許多文獻以手機作為研究主題。而孩童平時接觸到的 3C 產品亦不只有手機，還包含電腦、電視等，兒童實際使用 3C 產品的時間應比上述針對手機所作的研究來得更長；因此本研究所指之 3C 產品並不僅限於手機。

（二）3C 產品常用用途

近期國內外探討 3C 產品的使用對象已開始針對小學生進行研究，可見國小學童的使用情況已開始受到關注（周伊亭，2018）。兒盟（2015）的調查顯示國小兒童在 3C 產品上花最多時間做的事情，以觀看影音網站的比例最高（93.0%），其次為玩遊戲（81.7%），以及上社群網站（80.6%）；翁明慧（2012）的研究指出高雄市國小高年級學生最常使用的手機功能依序是通話、聽音樂、照相或攝影；吳珮瑄（2015）的研究則發現桃園市國小高年級學生以玩遊戲使用頻率最高，再來是即時通訊軟體，而使用社群網站、照相或攝影、聽音樂、玩遊戲、通話等方面的比例則相距不遠；《親子天下》（2019）發現學齡前到國小中年級以觀賞音樂影音和數位學習為主，國小高年級以上除了使用音樂影音外，電玩遊戲和社群互動也是主要目的之一。

吳文祺和鄭永熏（2015）更發現彰化縣國小高年級學生使用智慧型手機成癮人數佔 14.8%；習慣性的使用智慧型手機是導致成癮的重要因素，若是因為社交目的使用智慧型手機者，更容易有此情形，女性比男性承受更大的社交壓力，也因此更容易沉迷於使用智慧型手機（Deuren, Bolle, Hegner, & Kommers, 2015）。

根據上述文獻可以發現，雖然不同地區及年齡學生的常用用途有些微差異，但主要用途為觀看影音網站、玩遊戲、社交軟體、照相或攝影和通話，甚至有成癮的情況，且僅有《親子天下》提到孩童將 3C 用於學習之上，多數孩童則將 3C 產品用於娛樂。此外，相關研究皆以國小中高年級以上之學童作為研究對象，而非針對低年級兒童的使用狀況進行探究，然而到了國小中年級以上，有些習慣已經養成、有些影響已經發生，而「預防勝於治療」是眾人皆知，故研究者欲以國小低年級兒童作為研究的方向，進行深入了解。

三、家長對兒童使用 3C 產品的教養策略之相關研究

兒童處在各方面尚未成熟的階段，價值觀、行為模式的養成都有賴家長的教養，早期行為發展也會影響未來行為習慣的養成。本節將先探討何謂教養策略，再進一步討論家長對兒童 3C 產品使用行為採取之教養策略。

(一) 教養策略的定義

家長管教方式 (parenting style) 的涵義，歷來學者提出各種名詞來詮釋，但都表達「主要教養者對待子女的特徵」(曹常仁, 2010)。楊國樞 (1986) 認為管教方式包含「管教的態度」及「管教的行為」兩方面，前者指的是管教過程中傳遞的認知、情意等，後者則為具體的實行方法；王鍾和 (1993) 則視管教方式為「父母管教子女作息和行為表現時所持的策略」；黃玉臻 (1997) 表示隱藏父母的人格特質與態度會影響教養子女時所表現出的行為與策略。

過去的研究多使用「管教」一詞，教育部國語辭典定義管教為「約束並教導」，「教養」一詞則包含「教導養育」和「品德涵養」，更具教育之意涵；在家長教養孩童的過程中，教養者的態度和行為策略同等重要，但實際採用之策略更為具體明確，也易於觀察，且可藉此推論家長之教養態度，故本研究採用「教養策略」一詞，並加以探討。

(二) 家長對兒童 3C 產品使用行為採取之教養策略

家長採取之教養策略對兒童 3C 產品使用行為具有相當大的影響，吳珮瑄 (2015) 指出 3C 產品對學童身心發展影響深遠，兒童及青少年能否妥善使用，與家長的管教方式是否合宜有很大的關係；吳文祺和鄭永熏 (2015) 認為管教要儘早，為防微杜漸，建議家長、老師、學校注意學童使用智慧型手機的時機、頻率，防範於未然，免得學生有成癮的機會。

許多學者專家提出教養策略建議給家長參考，如：建議家長勿過早讓孩子接觸 3C 產品，並設定合理的使用時間，同時以身作則，減少自身使用的時間，

發揮家庭教育的功能（周伊亭，2018）；對於兒童而言，他們是很渴望能夠活動的，使用 3C 產品限制了兒童的活動，像是閱讀、藝術、拼圖等活動機會大量減少，這對兒童是有負面且為長遠影響的，過度使用 3C 產品會影響兒童的視力、專注度、肢體發展等，建議兩歲以下的兒童完全不要使用 3C 產品，二至五歲兒童的使用時間應限制在一天一小時以內（Australian Government, DoHA, 2013）。

除了學者和政府部門外，許多醫學團隊也提供相關建議：彭幸茹（2018）請家長遵守「不取代父母陪伴、不作為獎賞、多元化使用、教孩子認識功能」等四大原則；臺北市立聯合醫院中興院區醫務長蔡景耀建議使用 3C 產品時，距離一定要間隔 35 到 40 公分以上，未成年人每使用 30 分鐘，成年人 40 到 50 分鐘就該休息五到十分鐘，閉眼休息或是遠看六公尺以上之距離（翁浩然，2019）；美國兒科醫學會也建議家長陪伴 6 歲以上孩童觀看高品質的媒體素材，並依據生活習慣來限制使用時間，不能影響到睡眠、活動時間，以減少因使用 3C 產品而妨礙健康的情況，家長還需規劃無 3C 產品時間，例如用餐或搭車時，以及家中無電子媒體場所，例如臥房。隨著孩子的年齡以及使用 3C 產品的情況，家長應隨時調整並教導孩子相關的使用規則以及安全性等。換言之，3C 媒體的議題中，家長最重要的角色是成為孩童的老師，引導孩子將 3C 產品當成學習的工具（吳淑娟，2018）。

這樣的教養態度好似常識般，但因家庭狀況的不同，專家的建議似乎難以一體適用。許多家長覺得使用 3C 產品可以幫助孩子學習，這似乎是相當有意義的，不過調查顯示兒童平均每週花在螢幕前的時間幾乎是在戶外活動時間的兩倍，這讓我們還是得權衡兒童經歷過長的螢幕時間所帶來的風險，這不僅是關於孩子如何度過閒暇時間或是文化的問題，這也是一個醫學問題（Simon, 2018）。兒盟（2011）表示 3C 產品對於兒童的生理及心理健康都有可能造成影響，但有 60.6% 的家長為了讓自己的小孩聽話、保持安靜，曾經用手機、平板等作為保母使用，其中更有 18.8% 的家長已經重度依賴 3C 保母。也有家長本身就花很多時間使用 3C 產品，因此對孩子使用 3C 產品的管教態度較為鬆散，也未訂定使用規則，導致孩子使用時間過長（He, Piche, Beynon, & Harris, 2010）。

從上述文獻發現，雖然有許多專家提醒兒童使用 3C 產品可能帶來的負面影響，並提出相關的教養策略，希望家長以身作則，制定家庭計畫，提供兒童更多對話、活動、探索的機會，以健全兒童身心靈發展，但仍有兒童過早或過度使用 3C 產品，可見家長在教養過程中有遭遇困難或專家建議有不足之處，

故本研究關注家長實際採用之教養策略，以作為家長未來教養之參考。

參、研究設計

一、資料蒐集方法

本研究於準備階段透過文獻的蒐集、分析、反思，將與研究目的相符之資料加以比對及探討，作為本研究之基礎，幫助研究者釐清相關背景知識，發展適合本研究之架構及工具。

於分析階段採用質性的「半結構式訪談」，於 108 年五月到八月間進行訪談，對每一位受訪者進行一次訪談，期望透過訪談深入了解家長針對兒童使用 3C 產品之教養策略為何，訪談大綱如下表：

表 3-1 訪談大綱

編號	問 題
1	孩子平時使用 3C 產品的狀況為何？時間及用途為何？
2	對於孩子使用 3C 產品的狀況滿意嗎？1 到 10 分給幾分？為什麼？
3	知道孩子使用 3C 產品會有什麼影響？
4	要求孩子停止使用 3C 產品時，孩子會有哪些反應？
5	管理孩子使用 3C 產品時遭遇什麼樣的困難？原因為何？
6	覺得自己使用 3C 產品的情形會如何影響孩子呢？
7	抱持著什麼樣的 3C 產品使用行為教養態度及策略？
8	對於專家提出的策略有什麼樣的看法？為什麼？

訪談結束後，將錄音檔轉為逐字稿加以分析，找出核心概念及關鍵字進行編碼，使用英文字母 A 到 F 代表不同的受訪者，數字表示訪談內容節錄自該份逐字稿中的第幾行，以「家長實際採用的教養行為」、「家長抱持之教養態度」及「遭遇困難」三個面項進行編碼，輔以研究者的觀察佐證訪談內容，最後參考文獻、進行歸納、統整結論。

二、研究對象與研究限制

(一) 研究對象

研究對象為臺北市 107 學年度國民小學低年級學生家長，因本研究不以杜絕使用 3C 產品為前提，經介紹找到家長也十分關注此議題且孩童有在使用 3C 產品，並嘗試著教養策略的家長作為訪談對象，再以滾雪球的方式進行，共訪談六位家長，分別有全職媽媽、雙薪家庭、父母分居等不同家庭狀況，受訪者資料如下表：

表 3-2 受訪者資料表

受訪者 編號	背 景
A	雙薪家庭，育有兩男一女，目前就讀一年級的兒子排行老么。
B	雙薪家庭，育有三男，就讀一年級的兒子排行老二。
C	雙薪家庭，育有一男一女，就讀二年的的兒子排行老大。
D	父母分居，孩子為家中獨子，父母上班時由祖父母負責照顧。
E	全職媽媽，育有兩男，弟弟目前就讀一年級。
F	全職媽媽，育有一男一女，姐姐目前就讀二年級。

(二) 研究限制

針對六位訪談對象都各自進行一次、約莫一個鐘頭的訪談，研究者並試著透過觀察孩子的使用狀況加以佐證訪談內容，但難以完全確認受訪對象是否如實回答，或是受到其他因素，如不好意思、記錯等影響，而提供了與現實不同之資料。

此外，本研究僅訪談家長，未能蒐集到孩童的反饋，故視角較為單一。因此本研究結果係針對家長實際採用之教養策略進行初探，作為家長教養之參考。

肆、結果與討論

一、家長實際採用的教養行為

文獻探討中說明了許多學者專家提出具體的教養策略建議給家長參考，如：設定合理的使用時間並定時休息、規劃無 3C 產品時間、規定家中無電子

媒體場所等（周伊亭，2018；吳淑娟，2018；翁浩然，2019）。透過訪談發現，受訪者未必藉由搜索文獻得知專家建議的策略，但確實有類似的教養行為，受訪者間也有共通的教養行為出現，如提醒孩童使用的環境和時機、盡量讓孩子使用螢幕較大的 3C 產品等；加上低年級階段的兒童年紀還小，可塑性、配合度都很高。當討論到當請小朋友停止使用，小朋友是否會抗拒時，受訪者說「他現在才 6 歲，通常你叫他不要玩就不要玩啊」（A，64）、「他現在很單純，你跟他講什麼就是什麼，所以是可以做得到的」（B，120）。可見，家長的教養策略多能有效執行，茲說明如下：

（一）事先訂定使用時間和規則

眼下的狀況，要孩童完全不使用 3C 產品顯得有些不切實際，但 3C 產品可能帶來的副作用也是令人困擾，最基本能做的就是控制時間。受訪者間都有採用的方法有二：其一，在使用前先與孩子溝通使用的時間，以及後續的獎懲方法。如受訪者 B 和 E：「規則當然要先講好，比如說給他用 20 分鐘，你玩完了就換下一個人……就是這樣，因為我們都會先講好遊戲規則是什麼，你要照著這個規則，你下次才有機會，不然的話下次就抱歉，你下次就取消了」（B，41-45）；「我會跟他講說『去看，然後 10 分鐘』，然後不到 10 分鐘我就會跟他說『10 分鐘到了喔』，他就會說『喔，好』就關掉，現在習慣很好，習慣真的滿好」（E，240-242）。

其二則為訂定固定的行程表，家長和孩童都能以此為依歸作息。受訪者 D 及 F 都採取類似的方法：「習慣重新建立，他就可以知道說按部就班是怎麼做的……好像幫他排一個 *schedule*，他就會遵循這個模式」（D，271-324）；「我就開始有點半開放說，譬如你洗澡、全部都弄好，9 點半以前弄好，9 點半到 10 點這半個小時你可以看你喜歡看的書，如果你想上網也 *ok*」（F，80-82）

不過，也有孩子用 3C 產品進行學習，進而拉長了使用時間，但因為學習成效有目共睹，使家長不知是否該限制孩子的使用時間，好似限制時間成了阻止孩子學習的舉動。受訪者 D 表示：「我不知道為什麼他自己看 *youtube* 就可以學到 *kk* 音標……英文老師也說他的發音很漂亮……就是這樣啊，所以你說我怎麼限制？因為他看的都是那些英文的」（D，80-85）。

研究者認為，家長遭遇「保有孩童學習成效」與「控制使用時間」的拉扯，可能是對於相關的教養策略了解的不夠全面，導致當一個方法遭遇困難時，苦無變通之計；舉例而言，若是能夠搭配專家建議之定時休息、規劃無 3C 之時機與地點，陪伴使用以確認孩子是在學習而非遊戲，甚至提供學習上的指導，

或許能在不降低學習成效的前提下，控制孩子的使用時間。簡言之，當家長只知道某種方法，缺乏配套或變通策略，易使教養建議淪為專家的理想說詞而窒礙難行。

(二) 培養非 3C 的興趣、習慣

專家提出的教養策略建議多是針對孩童使用 3C 產品時，家長可以如何應對，不過彭幸茹（2018）提到，家長的陪伴不應該被 3C 產品取代，澳洲政府（2013）也表示孩子是渴望活動的，當家長提供了活動和探索的機會，就能順勢減低使用 3C 產品的需求，如：打球、騎腳踏車、畫畫、閱讀、學習才藝等都是常見的非 3C 產品活動；換言之，跳脫「怎麼控管孩子使用」的框架，讓孩子「想去做別的事情」或許才是根本的解決辦法。

「如果你在很小的時候就建立他一些正當的興趣，或是不要一有時間就讓他看電視……我們把重點擺在讓孩子建立一個好的習慣，讓父母像是投資在他們身上，陪伴在他們身上。」(A, 178-182)；「大人也要放下一些時間去建立小孩子其他的、3C 產品使用以外的興趣，我覺得這是很重要的……我就要去陪伴他們做這些事情，他們有這些事情可以做的時候，使用 3C 產品只是那五六七八件事情裡面的其中一個選項而已，而不是他的唯一，不會他一想要玩的時候就想到玩 3C」(B, 77-86)。

當使用 3C 產品不是孩子無聊時的唯一選擇，即便有時同儕或其他家庭成員提供 3C 產品，孩童也不會對其產生依賴，甚至一開始就不會要求使用；受訪者也提到親子共同從事無 3C 產品的活動對親子關係的正面影響，並有效的減少孩童使用 3C 產品的時間，同時在這些活動中看到孩子的改變和成長，亦成為家長快樂的來源，本來在休假日只想休息的家長，也越來越投入其中，更表示「小朋友都會一直記得這件事」(B, 117)。

如同文獻所述，其實不論 3C 產品的普及率有多高，兒童是很熱愛活動和互動的，家長的陪伴、參與對兒童的成長而言仍舊不可或缺，在討論如何協助孩子建立良好 3C 產品使用行為這個議題中，家長的角色至關重要（吳淑娟，2018; Australian Government, DoHA, 2013）。

然而，培養孩童的興趣、習慣等需要家長花時間教導和陪伴，而家長就是覺得太忙、沒有時間，反觀 3C 產品攜帶方便、操作方法簡單易上手，成了家長採用 3C 保母的主因。此外，許多家長會透過與其他家長進行討論、搜尋資料、詢問醫生等方式，尋求對孩子最好的教養方法，但有時卻得到截然不同的建議，反而讓家長不知所措，成了教養上的困難。「那我就不知道這個標準到

底在哪裡啊，我在馬偕醫院之前，我周遭的朋友都告訴我散光就是會變弱視，包括 XX 國小的老師，他 3 歲就帶他兒子去驗出他有散光，然後散光就判定他會變弱視，這個觀念跟馬偕給我的觀念是完全不一樣的」(E, 135-138)

這樣的情況讓人困擾，不過受訪者 E 也得出了自己的結論：「我後來的結論就是，固定大概半年或是 3 個月我就帶他回去複診，看他的進步的狀況……因為他實際的年齡是這樣，他其實還有空間，因為他任何地方都還在發育，我一直是相信這個的，每一個孩子雖然都是一樣的年齡，但是每一個人發育的高矮胖瘦，是沒有標準的」(E, 187-191)。這樣的想法與吳淑娟（2018）中談及家長應根據孩子的狀態隨時調整教養方法，是十分相近的概念。

簡而言之，專家是針對大眾提出建議，而家長才是實際陪伴孩童的人，還是需要家長經由陪伴和觀察，持續調整教養策略，才能使教養策略發揮效用。

二、家長抱持之教養態度

受訪者使用 3C 保母的主因首推「工作忙碌、太忙、沒時間」，而專家的建議又需要家長投入時間，明顯的矛盾讓專家建議無法被採納，或是有些家長認為使用 3C 產品已是常態，並未特別注意，但文獻指出，當兒童經歷過長的時間將會帶來風險，對生理及心理健康造成影響（兒盟，2011；Simon, 2018；He, Piche, Beynon, & Harris, 2010）。不過，經由訪談，受訪者提到倘若家長能夠先調整好心態，正視這項議題，即能解決這所謂的「困難」，茲說明如下：

受訪者因為忙碌而無法陪伴孩子，導致孩童對 3C 產品產生依賴，這樣的情形甚至嚴重到即使家長已經知道孩子身體出現警訊，仍舊力不從心，無法改善；除了工作之外，有時也會因為交際、休息、缺乏耐心等，為了爭取時間而選擇 3C 保母。

「他們本來也是因為我工作的關係，為了讓他們不打擾我工作，那我就會讓他們去使用電腦，但是每次一用就是我工作多久他們就玩多久，那就是很久。」(B, 17-19)。

「應該是還沒有近視的時候我就知道，可是我沒有辦法阻止，因為我在上班」(C, 29)。

「應該說大人有點懶，也沒耐心吧，你今天想好好吃頓飯、想跟人家聊天，你勢必要請他安靜，你給他他就不會吵。」(F, 158-159)。

不過，有受訪者卻以親身的實例證明，只要家長的心態作出調整，教養策略就有實行的可能。受訪者 B 因為工作忙碌，讓孩子無限制的使用 3C 產品，孩子的視力從原本的 1.2 變成收到複檢通知單，以此作為警訊，努力做出調整，

現在孩子幾乎不會主動玩 3C；受訪者 F 也提到類似的觀念。

「應該這樣講，家長再忙都得要做這件事情，忙是一個藉口，我其實後來發現忙是藉口，你不可能忙到說你連一分一秒都抽不出時間來，另外就是，家長要為小朋友做這些事情，是我們的義務」(B，108-110)。

「其實我也是用很笨的方法，就是陪，我一定要陪在他身邊，因為他還小，我一定要陪在他身邊，或者是說移轉他的注意力」(F，198-199)。

關於心態，受訪者 A 則有不同角度的詮釋，有時所謂的忙碌並不僅止於時間上，而是家長也在自己的生涯規劃之中掙扎，或是並未意識到可能的長遠影響，而未將孩子放在第一優先考量；因此，家長也須將孩子納入生涯規劃，避免錯過孩童成長的黃金階段。

「我現在比較可以，是因為時間上跟心態上比較可以，在我比較年輕當父母的時候，其實那時候還有很多自己想要做的事，所以我覺得就會犧牲掉一些跟孩子一起……我覺得那個心態上跟現在是比較不一樣的」(A，95-100)。

專家的建議都是針對具體的行為，心態上還是有賴家長自身的調適，若一開始就以過於忙碌作為起點，再多的教養策略都無用武之地。另外，受訪者也提到，有時雖然已經調整好心態、決定好教養策略，卻因為兒童的教養者不只一人，而是包含夫妻、祖父母等，當教養者之間缺乏共識，往往導致教養策略無法徹底執行，甚至出現歧異，而面臨教養上的困難。

「他覺得說他的童年過得還滿快樂的，為什麼我現在要限制小孩子這麼多」(F，232-233)、「我也盡量不要讓小朋友看電視，可是他阿嬤一直讓他看」(C，14-15)。

由於科技進步，現在孩童的成長環境已與家長兒時的經驗大相逕庭，教養者間應以相關的資訊和建議作為基礎進行討論，使彼此都能理解教養策略的執行是為了孩子好，且並無損孩子之快樂生活，而非僅以己身經驗出發、各說各話，或許更容易得出共識。意即教養心態的確立，不只是單一教養者的責任，而需全家共同努力，才能擬訂良善且全面之教養策略。

伍、結論與建議

一、結論

綜觀相關研究、專家建議及訪談內容，教養策略絕不只有一種，針對低年級的學童，有些可以用規範的方式執行，有的則需家長陪伴、一步步引導，每個家庭背景、孩子的身心狀況及發展步調皆不相同，蒐集到的資訊都只能作為

參考，具體的做法還是需要家長根據己身之狀態進行調整，才能達到教養目標。

這樣的觀念好似常識一般，在過往的研究中亦非重點，但根據本研究的訪談指出，家長的教養態度是最為關鍵的，家長因為忙碌，無法陪伴孩童，導致 3C 保母的氾濫。但是「忙」只是家長使用 3C 保母的藉口，家長應調整心態，唯有重視這項議題，才有改變的可能，否則一切都仍淪為空談。除此之外，往往因為夫妻之間，或是父母與祖父母之間對於 3C 產品的教養有不同的觀念，在缺乏共識的情況下，孩子與不同的大人互動時，就會面對不同的教養行為，當教養策略朝令夕改，孩子難以養成良好的使用習慣。因此，夫妻之間、父母與祖父母之間，甚至親朋好友之間，為了避免大家以各自的生活經驗各自闡述意見，應以相關資訊作為溝通基礎，較易建立共識，進而形塑理想的成長環境給孩子。否則，再完善的教養策略都有可能因為教養者不同而無法徹底執行，導致最後功虧一簣。

在眾多教養策略中，事先訂定使用時間和規則及培養孩童非 3C 的興趣、習慣這兩項教養策略是受訪者認為較可行、有效的方法。首先，3C 產品確實讓許多學習變得更加便利且有效，但過長的使用時間仍會帶來負面影響，所以，藉由事先訂定使用時間和規則，不論是規範使用時間長度，或是固定作息，加上家長引導如何使用及指導孩子了解學習內容，都可能在「不影響學習成效」的情況下，不讓孩子過度的使用 3C 產品。除了控制使用時間外，若能培養孩童非 3C 的興趣、習慣，讓 3C 產品不是孩子無聊時的唯一選擇，即使因為教養者不同、親友邀約等原因而使用了 3C 產品，孩子也不會對 3C 產品產生依賴，當脫離當下情境，仍舊能夠保有良好的使用行為。

不能忽略的是，孩子的成長環境皆不相同，即便是在同一個家庭中，也可能因為排行不同、父母年齡不同等因素而有迥異的成長歷程。家長陪伴在孩童身邊，應多留心孩子的發展情況，隨之調整教養策略，才有可能協助孩子建立良好的 3C 產品使用行為。

綜上所述，本研究結論以教養策略內涵的態度和行為兩方面加以統整，並用數字對應困難及採用之教養策略，如表 5-1 所示：

表 5-1 家長實際採用之教養策略及遭遇之教養困難

	行為	態度
遭遇之教養困難	1. 孩童使用 3C 產品進行學習，家長不知如何限制時間 2. 專家提供的資訊出現落差	1. 家長過於忙碌，無法陪伴孩童 2. 教養者間缺少共識
實際採用之教養策略	1-1 事先訂定使用時間和規則 1-2 培養非 3C 的興趣、習慣 2. 根據孩子的狀態隨時調整教養方法	1. 「忙，只是藉口」，家長應調整自身的心態 2. 以相關資訊作為溝通基礎，建立共識，進而形塑理想環境

資料來源：研究者自行整理。

二、建議

每個人都有其獨特的成長脈絡，也因此對於教養孩童懷有不同的期待和看法，建議先客觀的、多元的了解相關知識，不需急於套用在自己教養孩子上，這往往會因為現實的狀況而遭遇挫折，夫妻之間、家人之間可以先進行討論，且持續的討論，才有可能凝聚共識，規劃完整的家庭計畫，一同創造合適的成長環境給孩子。

關於研究方面，在本研究的過程中，研究者注意到有些家長對孩子使用狀況的認知與孩子實際使用的狀況有落差，如：家長認為孩子使用 3C 產品皆是用於學習，但研究者借來孩子的 3C 產品，發現安裝了許多遊戲軟體。此落差本研究未能進一步探究，未來的研究可對此深入探討。

另外，受訪者間有提出相反的看法，如：有些家長認為學校安排了過多需要使用 3C 產品完成的作業，有些家長卻不這麼認為，也許可以採用焦點團體訪談使其交流和釐清；或是針對教養策略有顯著成效之對象進行個案研究，或許更能提供家長在教養上之參考。

參考文獻

壹、中文文獻

- VoiceTube (2015 年 7 月 27 日)。只會說 **cost down** 和 **super sales** 嗎？職場正確用語報你知！【部落格文字資料】。取自 <https://tw.blog.voicetube.com/archives/29814>
- 王鍾和 (1993)。家庭結構、父母管教方式與子女行為表現 (博士論文)。取自臺灣博碩士論文系統。(系統編號 081NCCU0332008)。
- 李育道 (2018 年 12 月 19 日)。4 歲童上課亂跑不受控竟是「3C 保母」惹禍【新聞群組】。取自 <https://news.tvbs.com.tw/life/1050363>
- 李樹人 (2018 年 1 月 24 日)。「不讓我上網、大家同歸於盡」小二男童這話嚇壞媽媽【新聞群組】。取自 <https://udn.com/news/story/7266/2947003>
- 吳文祺、鄭永熏 (2015)。國民小學高年級學童使用智慧型手機成癮與父母教養方式之相關研究。《國際數位媒體設計學刊》，7 (2)，29-43。
- 周伊亭 (2018)。基隆市國小學生智慧型手機成癮傾向與親子關係之研究 (碩士論文)。取自取自臺灣博碩士論文系統。(系統編號 106NTOU5331008)
- 吳亮儀 (2018 年 6 月 13 日)。陪孩子長大的是 3C 產品！國健署：幼童使用率 44.9%【新聞群組】。取自 <https://news.ltn.com.tw/news/life/breakingnews/2456777>
- 吳珮瑄 (2015)。桃園市國小高年級學生手機使用行為、家長管教方式與手機規範之調查研究 (碩士論文)。取自取自臺灣博碩士論文系統。(系統編號 103UT005464015)。
- 吳淑娟 (2018 年 2 月 27 日)。面對 3C 時代，家長該如何因應？美國兒科醫學會的五大建議【新聞群組】。取自 <https://www.parenting.com.tw/article/5076396%E9%9D%A2%E5%B0%8D3C%E4%B8%96%E4%BB%A3%EF%BC%8C%E5%AE%B6%E9%95%B7%E8%A9%B2%E5%A6%82%E4%BD%95%E5%9B%A0%E6%87%89%EF%BC%9F%E7%BE%8E%E5%9C%8B%E5%85%92%E7%A7%91%E9%86%AB%E5%AD%B8%E6%9C%83%E7%9A%84%E4%BA%94%E5%A4%A7%E5%BB%BA%E8%AD%B0/?isPaging=false>
- 兒童福利聯盟文教基金會 (2015)。2015 年兒童 3C 產品使用與上網行為大調查。取自 <https://www.children.org.tw/research/detail/68/1364>

- 兒童福利聯盟文教基金會 (2012)。兒童使用 3C 產品現況調查報告。取自 <https://www.children.org.tw/research/detail/70/211>
- 兒童福利聯盟文教基金會 (2011)。臺灣學童手機使用狀況調查報告。取自 <https://www.children.org.tw/research/detail/70/210>
- 翁明慧 (2012)。國小高年級學生使用手機現況、在校影響與自我概念關係調查研究 (碩士論文)。取自臺灣博碩士論文系統。(系統編號 100NKNU5036040)
- 翁浩然 (2019 年 6 月 3 日)。緊盯 3C 記得定時閉眼休息護眼睛【新聞群組】。取自 <https://udn.com/news/story/11322/3851072>
- 教育部 (2015)。104 年學生網路使用情形調查報告。取自 <https://ws.moe.edu.tw/Download.ashx?u=C099358C81D4876CA89ABD8A8B76D9997C8CD1ED0B5A2F1BC311B13FF031BBDE4498264B828085433B607DAB24FC7F73858E15E6313F81683B4DE235223D9E5CD2B31217D64090F8EC6406F7AD302580&n=7A6A299FC2448719FE8C99176A2268149DA07BCBF26F181E160AE730D6CFA1F0BC1504DC85B2F50580937C79381F748F&icon=..pdf>
- 曹常仁 (2010)。親職教育理念與實踐。新北市：新文京。
- 郭芝蓉 (2014)。台灣人滑手機世界第一，每日平均使用 197 分鐘。數位時代。取自：<https://www.bnext.com.tw/article/33403/BN-ARTICLE-33403>
- 陳偉婷 (2018 年 2 月 12 日)。小孩的腦還在發育 3C 育兒傷很大【新聞群組】。取自 <https://www.cna.com.tw/news/ahel/201802120186.aspx>
- 陳凱葦 (2012)。新北市新莊區國小高年級使用手機學童之人際關係與人格特質之研究 (碩士論文)。取自臺灣博碩士論文系統。(系統編號 101TMTC5205006)
- 黃玉臻 (1997)。國小學童 A 型行為、父母管教方式與生活適應相關之研究 (碩士論文)。取自臺灣博碩士論文系統。(系統編號 085NKNU0331007)
- 彭幸茹 (2018 年 1 月 17 日)。3C 不等於科技不要再讓孩子低齡化了【新聞群組】。取自 <https://heho.com.tw/archives/6712>
- 楊國樞 (1986)。家庭因素與子女行為。中華心理學刊，28 (1)，7-28。
- 臺北市政府教育局 (2017 年 3 月 6 日)。學教翻轉，用指尖滑出希望夢想—臺北市 106 年度「行動學習 智慧教學」推廣說明暨觀課發表會【新聞群組】。取自 https://www.doe.gov.taipei/News_Content.aspx?n=97579A1239A94A7A&sms=72544237BBE4C5F6&s=5DEC5E1511B58373

親子天下 (2019)。數位世代：兒童網路行為安全調查。取自 <https://www.parenting.com.tw/article/5079096%E6%9C%80%E6%96%B0%E8%AA%BF%E6%9F%A5%EF%BC%9A%E8%BF%915%E6%88%90%E5%AD%A9%E5%AD%90%E5%AD%B8%E9%BD%A1%E5%89%8D%E6%8E%A5%E8%A7%B83C%E8%88%87%E7%B6%B2%E8%B7%AF+9%E6%88%904%E5%AE%B6%E9%95%B7%E8%AA%8D%E7%82%BA%E5%AD%A9%E5%AD%90%E7%BC%BA%E4%B9%8F%E7%B6%B2%E8%B7%AF%E5%AE%89%E5%85%A8%E7%9F%A5%E8%AD%98/>

貳、英文文獻

- Australian Government, Department of Health and Aging. (2013). *Keep children on the move. Get up & Grow. Health eating and physical activity for early childhood*. Retrieved from <http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/phd-gug-hw13>
- He, M., Piche, L., Beynon, C., & Harris, S. (2010). Screen-related sedentary behaviors: children's and parent's attitudes, motivations, and practices. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 42(1), 17-25. doi: 10.1016/j.jneb.2008.11.011
- Simon, J. (2018, February 23). *How much screen time is healthy for children?* [Online forum comment]. Retrieved from <https://www.techadvisor.co.uk/feature/digital-home/how-much-screen-time-for-kids-3520917/>
- van Deursen, A. J. A. M., Bolle, C. L., Hegner, S. M., & Kommers, P. A. M. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior*, 45, 411-4220. doi: 10.1016/9.chb.2014.12.039

