

115 年 9 月份衛生保健教育宣導專欄 3C 產品使用健康衛教

一、什麼是 3C 產品？

3C 通常是指 Computer (電腦) 、 Communication (通訊產品) 、 Consumer Electronics (消費性電子產品)，常見的 3C 產品包括手機、平板、電腦、電視及遊戲機等。

隨著科技普及，3C 已成為學習、工作、娛樂與社交的重要工具。不過，若長時間或不當使用，可能對眼睛、睡眠、身體姿勢、身體活動及心理健康造成影響。

二、長時間使用 3C 可能造成哪些健康問題？

1. 視力與眼睛疲勞

長時間盯著手機、平板或電腦螢幕，可能出現：

- 眼睛乾澀
- 眼睛疲勞
- 暫時性視力模糊
- 頭痛
- 眼睛酸痛
- 眨眼次數減少

美國驗光協會將這類因長時間使用數位螢幕而產生的症狀稱為「數位眼疲勞 (digital eye strain)」。建議可以採取20-20-20 原則：每使用 20 分鐘，就休息 20 秒，望向約 20 英尺 (約 6 公尺) 遠的地方。

台灣國民健康署也提醒兒童應避免長時間近距離使用 3C，並增加戶外活動，以降低近視相關風險。

三、使用 3C 的注意事項

不同年齡層的需求不同，因此不宜只用「每天幾小時」來判斷是否過量，也應考慮是否影響睡眠、運動、學習、家庭互動及生活作息。

美國兒科學會目前建議，6 歲以上兒童及青少年可以透過家庭媒體使用計畫 (Family Media Plan)，依年齡、家庭作息及需求設定適合的使用規範，而不是採取完全相同的時間限制。

四、3C 健康使用「六大原則」

可以把以下內容直接放在你的衛教單張上：

1. 👁️ 眼睛要休息：遵守 20-20-20 原則。
2. 🪑 姿勢要正確：避免長時間低頭及固定姿勢。
3. ⌚ 控制使用時間：避免長時間連續使用。
4. 🌙 睡前少用 3C：睡前至少 1 小時避免螢幕。
5. 🏃 增加戶外活動：不要讓 3C 取代運動與休閒活動。
6. 👨👩👧 家人一起建立規範：依年齡與生活需求建立適合的 3C 使用習慣。

五、3C 口號

「3C 適度用，眼睛多休息；姿勢要正確，睡前遠離螢幕；多運動、多戶外，健康生活不沉迷！」

使用3C產品的缺點

長時間使用3C產品會造成...



動作能力



語言能力



心理狀態



情緒控制



肥胖問題



睡眠品質



社交互動



學校生活



高明復健科
BRILLIANT REHABILITATION CLINIC

診所

資料來源:

1. 衛生福利部國民健康署〈3C 藍光影響兒童視力～戶外活動遠離 3C！〉
衛生福利部國民健康署 - 兒童近視防治相關資料 衛 衛生福利部
2. **World Health Organization (WHO).** *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age.* (2019)
WHO 官方資料頁
3. **American Academy of Ophthalmology (AAO).** *Digital eye strain.*
American Academy of Ophthalmology 官方網站
4. **American Optometric Association (AOA).** *Computer Vision Syndrome.*
American Optometric Association 官方網站
5. **American Academy of Pediatrics (AAP).** *Media Use in School-Aged Children and Adolescents.*
AAP Publications 官方資料
6. **American Academy of Pediatrics (AAP).** *Digital Media and Sleep in Childhood and Adolescence.*
AAP Publications 官方資料