家長指引-網路與行動載具使用適齡規範

0-1.5歲：避免接觸螢幕

- 應避免幼兒接觸螢幕，除非是視訊通話
- 鼓勵真實人際互動和沒有固定規則的遊戲
- 照護者應盡可能減少使用 3C 設備。

5-9歲：家長監督，每天最多 1.5 小時

- 限制孩子每天在監督下使用 1.5 小時
- 家長以身做則：設定家庭「無 3C 時段」與「無 3C 空間」
- 兼顧 3C 設備使用與運動/社交生活的平衡，抱持充足睡眠

1.5歲-2歲：僅限必要教育使用

- 僅限於優良的教育內容才能使用
- 家長陪同，幫助幼兒理解內容。
- 禁止用 3C 設備玩遊戲

9-12歲：在父母規範下使用每天最多 2 小時

- 共同約定一天不超過 2 小時的使用規範
- 共同約定不用 3C 設備的家庭時間
- 共同分享 3C 使用經驗，並教導孩子網路隱私和安全的知識。
- 鼓勵孩子學習其他不涉及螢幕的活動。

2-5歲：家長陪同，每天最多一小時

- 避免使用攜帶型 3C 設備，孩童僅能在監督下於家中使用
- 餐桌、外出、睡前30-60分鐘不用 3C 設備
- 不用 3C 設備安撫孩子
- 過濾有疑慮的網頁

12-18歲：共同討論規範，自律自主

- 共同討論一天不超過 3 小時的 3C 使用時間
- 培養自律自主管理、數位素養及批判性思維
- 營造高四感(歸屬感、愉快感、成就感及意義感)非網路生活

資料來源：亞洲大學網路成癮防治中心柯慧貞教授團隊提供，參考美國兒童與青少年精神醫學會、美國心理學會及台灣關機親子營隊本土經驗