

英國發布給家長的學齡前孩童螢幕使用指引

駐英國代表處教育組

隨著數位科技深入家庭生活，幼童螢幕使用情形日益普遍。英國政府於 2026 年 3 月公布「給 5 歲以下孩童的家長的螢幕使用指引」，藉由提供明確指引，幫助家長在數位時代了解使用的界線及選擇適合內容，並正確陪伴幼童使用，以保護 5 歲以下孩童的發展。此項政策由兒童專員與學者專家共同研擬，反映當前國際社會對幼童數位使用議題之高度關注。英國教育大臣 Bridget Phillipson 提到：「我理解，在這個被各種螢幕包圍的時代，為人父母並不容易。螢幕幾乎無處不在，而要拿捏真正合適的使用界線，更不是一件簡單的事。正因如此，我們致力於為家長提供清楚且可信賴的支持，幫助每個家庭做出更明智的選擇，讓孩子能擁有他們應得、健康而完整的童年。」

學齡前孩童螢幕使用諮詢小組

英國政府委託學齡前孩童螢幕使用諮詢小組（Early Years Screen Time Advisory Group, EYSTAG）撰寫一份獨立報告，回顧現有研究並探討 5 歲以下孩童使用螢幕的影響。諮詢小組的共同主席為英格蘭兒童專員 Dame Rachel de Souza，以及倫敦大學學院青少年健康教授 Professor Russell Viner。

諮詢小組對學齡前孩童螢幕使用的相關文獻進行了全面檢視，最終納入了 63 篇系統性回顧。報告涵蓋最新研究成果，包括螢幕使用的正面與負面影響，以及諮詢小組於 2026 年 2 月 2 日至 2 月 16 日的公開徵詢期間，總共收到 132 份來自家長、兒童和早期教育相關利害關係人的回覆和意見。研究報告分析了各類螢幕使用的量化與質化證據，包括電腦、平板、手機和電視。同時，報告整理了諮詢小組的研究發現，並提出對家長及政府的建議。此外，該諮詢小組也發表了研究方法論文件，說明他們系統性文獻回顧的研究方法細節。

基於實證的螢幕使用指引內容

一、使用螢幕時數的建議

- 2 歲以下：避免螢幕使用，除非與家人一起進行互動性活動，如視

訊通話、一起看照片等。

- 2~5 歲：建議每日螢幕時間不超過 1 小時，能更少則更好。

二、內容選擇的標準

幼兒的大腦較易受到刺激，因此內容選擇應以發展適切為原則：

- 應選擇節奏較慢、容易預測、適齡性高的內容。
- 避免節奏快、社群媒體風格的影片。
- 使用家長控制工具過濾不當內容。
- 避免讓幼兒接觸社群媒體與 AI 互動玩具或應用程式，直到有更多研究證據支持其影響。

三、親子共用與互動的原則

- 避免孩子單獨使用螢幕，因為這會減少社交和實體活動時間。使用螢幕時，家長應與孩子一起觀看或加入互動，例如對話和提問，這對孩童學習與社交發展更有幫助。
- 家長應以身作則，注意自己在孩子面前使用手機的頻率。

四、合適的使用時間及地點

為支持健康發展，建議設立場域與時間界線：

- 盡量避免在用餐期間和睡前一小時開著螢幕。
- 設立無螢幕區域（例如餐桌、睡眠空間）。
- 減少螢幕在背景開啟的情況，避免分散孩子注意力。

五、螢幕使用對幼兒發展的影響

Viner 教授表示：「單獨使用螢幕的時間過多，會擠壓對兒童發展最重要的活動。」

- 大部分腦部發展發生在 5 歲之前，讀書、遊戲、互動語言、親子交流等活動更能促進情感、語言與社交能力發展。
- 過度使用螢幕可能影響睡眠、體重、視力與其他發展面向。

六、特殊教育需求（Special educational needs and disabilities, SEND）

- 對於有特殊教育需求的孩子，以螢幕為基礎的輔助技術可能是溝通與日常功能的重要工具。雖建議維持大部分時段的無螢幕互動，但可根據個別需要，調整使用方式。

整體而言，英國此次政策並非否定使用科技，而是採取「預防原

則」，在科學證據尚未完全確立之前，優先降低潛在風險。專家小組亦承認，目前對螢幕影響仍存在部分不確定性，但基於幼兒發展的重要性，仍有必要提供明確指引。此項措施亦反映全球趨勢，多國已開始強化兒童數位使用規範，以兼顧科技便利性與身心發展需求。英國政府期望透過本指引，協助兒童及家長們建立健康的螢幕使用習慣。

撰稿人/譯稿人：駐英國代表處教育組

資料來源：

GOV.UK, 26 MARCH 2026, New screen time guidance for parents of under-5s, <https://www.gov.uk/government/news/new-screen-time-guidance-for-parents-of-under-5s>

GOV.UK, 27 MARCH 2026, Screen use by children aged under 5, <https://www.gov.uk/government/publications/screen-use-by-children-aged-under-5>

Reuters, 27 MARCH 2026, UK joins global push to rein in children's screen use with national guidance, <https://www.reuters.com/technology/uk-joins-global-push-rein-childrens-screen-use-with-national-guidance-2026-03-27/>

The Guardian, 27 MARCH 2026, Keep under-fives' screen time to no more than an hour a day, UK advice says, <https://www.theguardian.com/society/2026/mar/26/under-fives-should-have-at-most-hour-a-day-of-screen-time-under-new-uk-advice>