

2025 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章格式

文章題目：現代人 3C 產品使用時間與影響

摘要：探討不同年齡層花費在 3C 設備上的時間，以及可能帶來的影響，例如視力疲勞、睡眠品質下降與專注力降低。過度依賴可能影響身心健康。

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

隨著科技的發展，智慧型...等 3C 產品已成為人們日常生活中不可或缺的一部分。人們已經太過於依賴現代科技來完成各種任務。依賴也引發一系列問題，例如使用時間過長對健康的影響、社交模式的改變。探討現代 3C 產品的使用時間分佈，及長時間使用可能帶來的正面與負面影響。

1.長時間使用電腦是否會影響注意力？

認知疲勞：長時間盯著螢幕會讓大腦持續處於高強度的專注狀態，導致注意力不集中，專注力下降。(圖片一)

視覺疲勞：長時間使用電腦容易使眼睛乾澀、疲勞，而影響專注力。當視覺疲勞時，大腦需要花費額外的精力來調整聚焦，無形中減少了對工作的專注度。



(圖片一)

2.不同年齡層在 3C 產品上的使用時間與使用情境。

6-17 歲

使用時間：平均每天 3-6 小時。

學習：線上課程、查詢資料、寫作業。

娛樂：觀看 YouTube、玩遊戲、瀏覽社群媒體。

社交：使用通訊軟體聯絡。

影響：過度使用可能導致近視、專注力下降、社交行為改變。

18-35 歲

使用時間：平均每天 6-10 小時。

工作：辦公（遠端工作、文書處理、程式設計、影音剪輯）。

學習：線上課程、技能提升。

娛樂：社群媒體、遊戲。

社交：通訊、交友軟體。

影響：工作與娛樂界線模糊，容易過度使用影響睡眠與身心健康。

36-55 歲

使用時間：平均每天 4-8 小時。

工作：視訊會議、電子郵件、財務管理。

資訊獲取：新聞 APP、股市 APP。

社交：社群媒體、家庭聯絡。

娛樂：線上影片、網購。

影響：長時間電腦使用容易導致肩頸僵硬、眼睛疲勞、數位依賴。

56 歲以上

使用時間：平均每天 2-5 小時。

社交：與家人聯絡。

資訊與娛樂：瀏覽新聞、觀看影片。

健康管理：使用健康 APP。

購物與生活：網購。

影響：對 3C 產品適應度低，可能因長時間觀看螢幕導致眼睛不適，或不熟悉科技而受詐騙威脅。

(參考資料 1)

3. 3C 產品對於學習與工作的影響，找出平衡點

3C 產品已成為不可或缺的工具，但長時間使用依然會帶來正面與負面影響。提供平衡策略，幫助有效運用 3C 產品、維持身心健康與工作效率。

1. 設定「番茄工作法」，提高專注度。(參考資料 2)

2. 使用 3C 產品時，開啟專注模式減少干擾。

3. 睡前 1 小時避免使用，減少藍光影響，提高睡眠品質。

4. 使用時善用：待辦事項 APP 清楚規劃每日目標。

5. 20-20-20 法則：每使用 3C 產品 20 分鐘，看遠方 20 英尺 20 秒，減少眼睛疲勞。

(參考資料 3)

6. 定期運動與伸展：每 1 小時起身活動 5-10 分鐘，避免對身體的負擔過大。

7. 培養實體學習與社交習慣

8. 使用紙本筆記整理資訊，提升記憶與理解力也能減少 3C 產品的使用時間。

4.科技不該綁架生活：數位極簡主義

數位極簡主義是一種對 3C 與網路資訊的理性使用方式，核心理念：「只保留對生活真正有價值的科技應用，避免不必要的數位干擾。」這種方法幫助提高專注力、減少壓力、找回真正的生活體驗。

過量的資訊讓大腦持續處於興奮狀態，導致難以專注與深度思考。

解決方法：刪除不必要的 APP、關閉通知、設定固定的資訊使用時間，提升注意力與生產力。

長時間瀏覽社群媒體，容易造成心理焦慮與不滿足感。

解決方法：減少無意義的滑手機行為，改為閱讀、寫作、戶外活動...等能真正帶來滿足感的活動。

現代人習慣透過手機與他人聯繫，卻忽略了面對面的交流。

解決方法：安排無科技時光，增進與家人朋友的情感連結。

5. 打造健康的數位生活

數位極簡主義並不是完全拒絕科技，而是學會有意識使用數位工具，只保留對自己真正有價值的部分。透過減少科技干擾、優化 3C 使用方式、培養數位以外的生活習慣，可以提高專注力，減少焦慮，讓科技成為真正的助力，而不是負擔。

參考資料

1. https://report.twNIC.tw/2023/assets/download/TWNIC_TaiwanInternetReport_2023_CH_all.pdf
2. <https://www.managertoday.com.tw/books/view/59388?>
3. <https://med-net.com/cmscontent/Content/929>

註：

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，**將不予審查**。
2. 字數沒按照本競賽官網規定之限 500 字~1,500 字，**將不予審查**。

PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。

3. 建議格式如下：

- 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
- 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
- 字體行距，以固定行高 20 點為原則
- 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖