

# 國語日報

財團法人國語日報社發行  
董事長兼社長 / 孫慶國  
社址 / 10078臺北市中正區福州街2號  
網址http://www.mdnkids.com  
訂閱 (02)2341-2448  
總機 (02)2392-1133

電影帶動 東京推公廁旅遊 3版  
認識鳥類的睡眠模式 6版  
小作家化身小菇農 9版

歡迎國小三年級至國中學生參加  
6/11截止

2024 我是剪報高手

詳情請上國語日報社網站「活動快訊」

數位版訂報  
紙本訂報  
今日特價10元

## 臺師大研究發現

# 一到三歲幼兒睡不夠 3C使用超時

沈育如／臺北報導  
臺灣師範大學昨天公布一項研究顯示，臺灣一歲到三歲幼兒的睡眠總時數不足，不符合衛福部建議的睡眠時數，五成超過晚上十點後就寢，三成到四成睡眠品質不佳，且使用3C產品的時間也超過衛福部建議，呼籲家長提供更多元學習環境，限制幼兒使用電子產品的時間。

「幼兒發展調查資料庫建置計畫」主持人、臺師大幼兒與家庭科學系教授張鑑如表示，衛福部建議學齡前兒童每天的睡眠時數是十一到十四小時（含午休），但根據調查，我國一歲幼兒平均睡眠時數為十二小時五十九分鐘，兩歲為十二小時十四分鐘，三歲為十一小時三十八分鐘，都睡眠不足，且隨著年齡成長而愈加嚴重。

張鑑如表示，以衛福部建議的最少睡眠一小時推算，假設幼兒早上七點起床，午睡兩個小時，推估應於晚上十點就寢。調查發現，就寢時間、睡眠時數、睡眠品質對幼兒的認知、語言、社會、情緒、身體動作發展都有顯著影響，十點前就寢的幼兒，發展顯著優於晚睡者。建議家長讓孩子晚上七點到十點就寢，最晚不要超過十點，以提升幼兒的睡眠品質。

張鑑如表示，根據衛福部建議，兩歲以下嬰幼兒應避免看螢幕，兩歲以上每天不要超過一小時，但調查發現，一歲平均使用時間為三十五分鐘，兩歲為一個半小時，三歲為一小時五十分鐘，都超過衛福部建議時間。幼兒使用電子產品時間愈長，睡眠品質愈差。

## 寶林中毒案 廚師手部驗出米酵菌酸

陳芝瑄／臺北報導  
寶林茶室食物中毒案有重大突破。臺北市府昨天指出，三月二十四日衛生局到寶林茶室稽查，採集環境和生物跡證，並將採集的相關跡證委請臺灣大學法醫所檢驗，檢驗結果公布，確定環境和生物跡證中，廚師的手部驗出米酵菌酸。

臺北市衛生局針對寶林茶室的環境及生物採集，包含兩個刀具、一個砧板及現場人員的手部。衛生局長陳彥元表示，衛生局採集工作人員手部樣本，並且驗出米酵菌酸存在，這是很直接的證據，加上先前的疫調結果，推測稞條是最高可能性，也呼應了衛生局、衛福部的說法。

至於餐廳在烹調、儲存過程是否有異常狀況？臺北市長蔣萬安表示，「寶林的責任跑不掉」，會請臺大法醫所提供完整的報告，同時會將相關報告送交檢方，衛生局也會發函告知地檢署相關的訊息。

## 胖古人 4月新書簽名會



1 2024.4.4 (四)~2024.4.7 (日)  
台北國際插畫博覽會  
10:00-18:00  
花博公園爭艷館  
攤位 D905



詳細資訊

2 2024.4.27 (六)  
國語日報 1樓大廳  
詳情將公布於  
國語日報好書世界  
臉書粉專



Facebook



國語日報