



e-报告

「使用互联网及电子屏幕产品
对健康的影响咨询小组」报告





有鉴于互联网及电子屏幕产品包括电脑、视像游戏、电子书及杂志、电视、智能电话和其他电子娱乐及通讯屏幕产品的迅速发展，及其对儿童及青少年的健康影响，卫生署召集了「使用互联网及电子屏幕产品对健康的影响咨询小组」（「咨询小组」），并订出以下的职权范围：

- 📶 商议及评论儿童及青少年因使用互联网及电子屏幕产品（连接或没有连接互联网）所引起的危害健康影响。
- 📶 为儿童、青少年、家长及教师制订出一套健康地使用互联网及电子屏幕产品的建议。

对健康影响的立场声明

「咨询小组」审阅了十四个健康问题及影响的资料后，归纳为生理健康与心理社交及精神健康，并作出以下的立场声明：

生理健康

1. 体能及肥胖

「咨询小组」同意有强力证据支持肥胖与使用屏幕时间有正比例的关系。由于肥胖与静态生活习惯及使用屏幕时相关的行为如吃零食及睡眠不足有关，所以小组建议鼓励和促进体能活动及其它健康生活习惯。

2. 视力

「咨询小组」同意长时间使用电子屏幕产品会引致眼部不适、眼痛、眼涩、头痛、视力模糊，甚至出现重影等与眼睛及视力有关的徵状。小组建议当使用这些产品时，需间歇休息及注意多眨眼和应根据国际认可的职业安全指引设置电脑；在使用智能电话及平板个人电脑时，可选用较大的字体及使用承托配件；以及保持眼睛与屏幕的适当距离。目前尚未有足够证据确立这些产品对眼睛及视力构成长远的不良影响。小组建议继续留意相关研究及避免过度使用这些产品。



3. 肌肉骨骼问题

「谘询小组」同意长时间保持固定姿势使用电子屏幕产品，可导致或加剧肌肉骨骼的徵状。小组建议采用人体工学措施、定期休息及进行肌肉松弛运动等方法，以防止肌肉过劳。目前尚未有足够证据确立使用电子屏幕产品对肌肉骨骼构成长远的不良影响。小组建议继续留意相关研究及避免过度使用这些产品。

4. 听觉

「谘询小组」同意附有音响娱乐功能的流动电子屏幕产品能产生令听觉受损害的音量。持续聆听由这些产品发出的过大音量，可引致永久性听力受损。健康的聆听习惯应从幼年时开始养成。

5. 损伤及意外

「谘询小组」认为处理其他事情时，同时使用流动电子屏幕产品，可能与损伤及意外有关。因此小组建议向公众推广使用流动电子屏幕产品时要注意安全，防止受伤及发生意外。

6. 感染

「谘询小组」认为使用智能电话及其他流动电子屏幕产品对传播病菌有潜在的风险，所以提醒使用者应注意个人卫生包括常洗手，避免与他人（特别是有传染病徵状的人）共用这些产品。

7. 与射频电磁场有关的健康关注

「谘询小组」注意到目前对由无线网络或流动电话所产生的射频讯号，引致人类癌症的说法尚未有明确的结论。小组建议继续留意有关使用无线网络或流动电话对儿童健康的最新科学资料。



心理社交及精神健康

1. 成癮

「谘询小组」同意现时儿童使用互联网及电子屏幕产品的时间愈来愈长的情况值得关注，并认为目前除了就上网成癮需要更多的研究外，更需要设法预防儿童因过度使用互联网及电子屏幕产品而影响他们的日常生活及其他重要事情。因此，跟推广正面管教子女的原则相同，应推动措施以增加保护因素及降低风险因素，以减低上网成癮的风险。

2. 网络欺凌

「谘询小组」同意现今的资讯及通讯科技发展，令网络欺凌更容易发生及更具伤害性，引致受害者出现严重的心理及社交健康损害，情况令人关注。小组建议继续并强化在学校的早期预防计划。

3. 认知发展及学习

「谘询小组」同意目前就使用电子屏幕产品学习的效能仍未有结论，这包括在不同年龄组别使用视像游戏，以及两岁以下的幼童使用媒体学习。小组认为使用互联网及电子屏幕产品对健康和发展可能有其他的不良影响，特别是当儿童仍未满两岁及儿童在缺乏正确的指导或监管下使用。因此，为使孩子有一个健康的全面发展及帮助他们享受新科技所带来的好处，小组建议家长应在子女使用互联网及电子屏幕产品时给予适当的教导及监管。家长亦应尽量避免让两岁以下的幼童接触互联网及电子屏幕产品。

4. 社交发展

「谘询小组」注意到儿童花过多时间在互联网及电子屏幕产品有可能阻碍他们社交技巧的发展。小组认为除了需要更多这方面的研究及证据外，更重要的是家长须促进儿童发展适合他们年龄的社交技巧，例如培育与儿童进行更多亲子时间及互动的家庭活动，鼓励及促进他们参与合作性的团体活动。



5. 睡眠不足

「谘询小组」同意过度使用智能电话及电子屏幕产品与睡眠不足有关，从而影响儿童及青少年的成长及发展。小组建议使用睡眠指引，包括如何建立睡眠常规、不同岁数所需的睡眠时间、家长管教技巧及营造一个安宁及舒适的睡眠环境。

6. 网上与性有关的高危行为

「谘询小组」认为互联网的不断普及，使青少年更容易涉及网上与性有关的高危行为，尤其是那些有心理社交风险因素的一群。这些行为可能与其他不良心理社交或精神健康问题有关。家长、教师及从事青少年工作的专业人员应留意青少年有否出现这些行为。小组建议加强关注及教育计划，提高对这问题的认知。

7. 暴力行为

「谘询小组」认为视像及网上游戏中的暴力内容会对儿童行为构成不良的影响。家长应为子女选择合适的视像游戏，并给予适当的指导。相关的措施及资料，例如审查、评级制度及家长指引等，都有助家长引导子女选择合适的视像游戏。



建议

「谘询小组」参考了海外及本地不同机构对健康影响的资料及建议后，作出以下的建议：

给父母及教师的一般原则：「安全行动 (SAFE ACTS)」

以身作则，实践原则 (Show)

- 📶 向儿童及青少年示范正确的态度，给他们作榜样。

先知先觉，提高警觉 (Aware)

- 📶 对科技的基本功能、益处及潜在危险、儿童及青少年所浏览的网站、喜欢的游戏以及参与社交网站的后果等，须加以认识及提高警觉。

正面促进，健康迈进 (Facilitate)

- 📶 鼓励儿童及青少年过一个均衡和健康的生活。

赋予权利，自我管理 (Empower)

- 📶 引领及指导儿童及青少年，让他们有能力去迎接挑战。

同订规则，清晰界限 (Agree)

- 📶 家长、教师、儿童及青少年一起订立使用互联网的规则。

保持沟通，开放互动 (Communicate)

- 📶 保持开放、关怀及不批判的沟通。

互相尊重，表示信任 (Trust)

- 📶 以合适的指引及坦诚的沟通，让儿童及青少年感受到我们的信任和尊重。

寻求协助，适当支援 (Seek)

- 📶 有需要时向专家及专业人士寻求帮助。



给儿童及青少年的一般原则：「我敢 我做 (DARES)」

均衡发展，潜能尽现 (Development)

- 📶 建立均衡的生活习惯。

先知先觉，提高警觉 (Awareness)

- 📶 认识资讯科技的好处及潜在危险。

尊重了解，信任关怀 (Respect)

- 📶 尊重和信任父母及老师。

有商有量，分享心得 (Effective Communication)

- 📶 与父母及老师保持开放及有效的沟通，与他们一起分享感受和乐趣。

主动求助，寻找支援 (Seeking Help)

- 📶 有需要时，向父母、老师、专家及其他专业人士寻求帮助。



健康「贴士」

参考了本地及海外机构的相关指引及建议，及考虑到本地的情况后，「谘询小组」提出以下 10 个健康「贴士」：

1. 积极参与体能活动及户外活动

- ⚙️ 尽量避免连续超过一小时使用互联网及其他电子屏幕产品。
- ⚙️ 学前儿童每天合共做不少于三小时的体能活动；而学童则每天合共做不少于一小时的体能活动。

2. 参与现实生活中的互动接触

- ⚙️ 与孩子（尤其是年幼的儿童）玩耍及倾谈，鼓励参与小组活动及对学术以外的成就多作赞许。

3. 限制屏幕时间及明智地选择屏幕活动

- ⚙️ 两岁以下：尽量避免观看屏幕。
- ⚙️ 两至六岁：如有需要使用电子屏幕产品，应由父母或教师指导及监督，并每天不应使用多于两小时。
- ⚙️ 六至十二岁：应限制儿童每天花少于两小时在电子屏幕产品上作娱乐用途。
- ⚙️ 十二至十八岁：避免长时间面对屏幕。

4. 留意眨眼及休息

- ⚙️ 当使用屏幕产品 20 至 30 分钟后，应小休 20 至 30 秒。
- ⚙️ 应经常转换姿势、眨眼及做肌肉松弛运动。

5. 采用适当设置

- ⚙️ 使用适当的照明光线、字体及工作台。
- ⚙️ 眼睛与电脑屏幕保持最少 50 厘米距离，与平板个人电脑保持最少 40 厘米距离，而与智能电话保持最少 30 厘米距离。



6. 保护听觉、注意安全及卫生

- ⚙️ 60 — 60 规则：把流动产品的音量调校至不多于输出量的六成 (60%)，每天合共收听不多于 60 分钟。
- ⚙️ 要集中精神的时候，应避免使用流动电子屏幕产品。
- ⚙️ 经常清洁电子屏幕产品，避免与他人共用电子屏幕产品。

7. 确保睡眠时间足够及环境合宜

- ⚙️ 睡眠时应关掉桌上电脑及不应在睡眠环境附近放置其他电子屏幕产品。

8. 注意网络安全

- ⚙️ 保护个人隐私；切勿跟网上认识的人士会面；切勿回覆令人感到不安的信息。

9. 遵守网络及社交网站的良好行为

- ⚙️ 不参与欺凌行为、散播谣言、发放恶意中伤或骚扰他人的信息。

10. 限制接触不当的资讯

- ⚙️ 家长应积极留意子女使用互联网的情况，为他们选择合适的视像游戏及活动。

实际建议

实际建议是以常见的情景作为例子，用问答的形式阐明原则的应用。再加上针对不同读者的一般原则及健康「贴士」，制成一套四份给家长、教师、小学生及中学生的建议。

如需要更多有关健康地使用互联网及电子屏幕产品的资料，可浏览网址：
http://www.shs.gov.hk/sc_chi/internet/health_effects.html

卫生署出版 2014年7月



卫生署
Department of Health