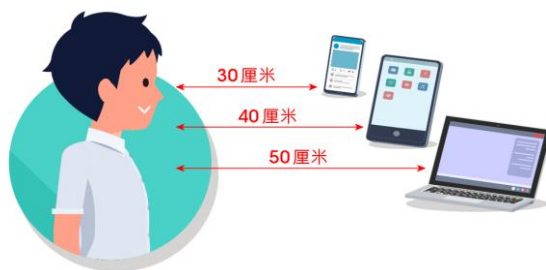


健康地使用互联网 及电子屏幕产品

十个健康「贴士」

1. 积极参与体能活动，尽量避免超过一小时连续上网或使用其他电子屏幕产品
2. 参与现实生活中的互动
3. 限制屏幕使用时间
 - **两岁以下**：除了在家长陪同下作视像交谈外，应尽量避免接触电子屏幕产品
 - **两至五岁**：儿童则应限制每天使用屏幕时间在一小时以内，而这些屏幕活动应是互动和富教育性，亦要在家长或教师指导下进行
 - **六至十二岁**：应限制每天花少于两小时使用电子屏幕产品作娱乐用途
 - **十二至十八岁**：青少年应学习有效管理时间，如因学习需要而不能避免长时间使用电子屏幕产品，也应定时休息
4. **20-20-20 护眼守则**：每 20 分钟，远望最少 20 呎外景物作最少 20 秒休息
5. **30-40-50 原则**：阅读时，眼睛与智能电话距离最少 30 厘米，与平板电脑距离最少 40 厘米，与电脑距离最少 50 厘米
6. 保护听觉、预防意外及注意卫生
7. 确保睡眠时间足够及环境合宜
8. 注意网络安全
9. 遵守网络及社交网站的良好行为
10. 避免接触不当的资讯



卫生署
Department of Health



学生健康服务
网页



健康地使用互联网及
电子屏幕产品



学生健康服务
Student Health Service