

智Sm@rt智囊团

家长篇



智 Smart 智囊团 (家长篇)

教育子女健康地使用互联网及电子屏幕产品（包括电脑、智能电话、平板个人电脑）的重要原则是教导他们适当的知识和技巧，令他们具备自我规管的意识和能力，逐步健康和独立地去使用电脑。我们需要教导子女去了解不当使用电脑的弊端、风险和有效的预防方法。同时，我们也可以按著子女的成熟程度和所展示出的自我控制能力，来调整对他们的管制与赋予使用电脑的自由。

学前阶段幼儿（尤其是两岁以下）的发展迅速，需要的是大量的亲子互动和自由探索时间，而不是电视、电脑和智能电话。即使有需要使用电子屏幕产品，我们应只让子女接触适合他们年龄及富教育性的电视节目和电脑活动，并需在旁解说。

若子女仍在小学阶段，每当他们使用电脑时，我们需要积极地参与其中。可询问他们喜欢甚么类型的电脑活动、亲自检查他们的电脑，并安装适当的程式。

当子女进入中学阶段，电脑已经成为协助他们学习的常用工具。我们应开放地与他们谈论如何使用电脑，包括使用时间、保护个人隐私及网上安全等。与子女保持良好关系，有助他们日后遇上困难时，会主动告诉我们及接受我们的指导。

以下提供的建议，有助我们引导子女更安全及健康地使用互联网及电子屏幕产品。这些建议包括一般原则「安全行动 (SAFE ACTS)」、「常见问题」及十个「健康贴士」。



一般原则 「安全行动 (SAFE ACTS)」：

1) 以身作则，实践原则 (Show)

让子女观看我们使用电脑进行甚么样的活动及如何安全上网，以开放态度，给子女作出良好的榜样。

2) 先知先觉，提高警觉 (Aware)

主动教育子女提高预防意识，避免接触不良的信息和内容（例如涉及暴力、色情或赌博等的资讯）。

3) 正面促进，健康迈进 (Facilitate)

积极善用社交网页来与子女沟通，并了解他们的日常活动，同时鼓励他们健康地使用电脑。

4) 赋予权利，自我管理 (Empower)

按著子女所展示的自控能力，而赋予使用电脑的自由和权利。从小要培养他们自主自控的能力，引导他们学会妥善地分配时间、处理情绪和人际关系、拒绝不良引诱及建立个人自信。

5) 同订规则，合作可得 (Agree)

平日可主动对子女一些合理的需要表示认同，并准许他们按照规定来使用电脑。当需要禁止一些不适当的行为时，我们也要给予合理的解释去减少他们因受到拒绝而引起的不满，这会令他们更为愿意合作。

6) 保持沟通，开放互动 (Communicate)

开放地与子女谈论如何使用网络及电子屏幕产品，并了解他们的疑问和好奇心，有利双方可以坦诚和没有顾虑地沟通。同时，当子女日后遇上疑问时，我们也可以继续给予指导。

7) 互相尊重，表示信任 (Trust)

耐心教导子女使用电脑的态度和原则，当子女能正确使用时，我们要表达信任和尊重。多赞赏能巩固他们的良好行为。

8) 寻求协助，确保稳妥 (Seek)

有需要时，我们可主动向专家及专业人士寻求意见和协助。

常见问题：

A. 让子女适当地使用电脑及电子屏幕产品

问题一

「小朋友玩平板个人电脑或智能电话时，非常投入。给他们使用这些产品有何不可？」

答案

1. 幼儿发育还未成熟，长时间使用互联网及电子屏幕产品，对骨骼、视力和体格健康有负面影响，并占据了他们在社交沟通、认知、体能等方面发展的时间，妨碍幼儿全面发展。
2. 我们尽量以优质亲子的时间，与子女进行谈天、亲子阅读、玩耍和体能活动等，来代替屏幕时间，这能促进幼儿智能和身心发展。
3. 我们应细心选择电子屏幕产品的内容，产品应由成人保管。幼儿使用时需要有成人在旁引导，跟他们解说内容。

问题二

「我的岁半孩子常常『扭计』，最近我发现给他玩智能电话，他就立即安静下来，连喂他进食都反常地快，可否继续这样做？」

答案

1. 岁半的孩子已经有能力学习自己进食，而不需依赖观看或玩智能电话来令他们好好地进食。事实上，观看或使用任何电子屏幕产品都会令孩子分心，不能享受进食的乐趣，从而打击了他们学习自己进食的动机，令他们依赖别人喂食，并导致食量过多或过少。
2. 我们须提防堕入一个无意中奖赏了不当行为的陷阱，而变相「奖励」了「扭计」的行为。
3. 「扭计」的问题行为，要用有效的处理方法，例如刻意不理睬孩子，直至他停止了问题行为；或是划出一段短暂的时段让他冷静下来。

问题三

「当子女使用电脑时，我是否真的需要陪伴在侧？」

答案

1. 当子女年幼时，我们需要与他们一起使用电脑及电子屏幕产品。
2. 在观看他们怎样使用电脑及浏览什么内容时，我们可即时给予适当的意见。
3. 我们需要与子女建立开放和积极的沟通方式，讨论如何适当地使用电脑。
4. 若电脑有连接上互联网功能的话，我们陪伴在侧更为重要。因为若子女无心或错误地按动几个指令，一些不良的资讯（例如是有关赌博、暴力和色情等的内容），便有可能于电脑出现。
5. 当子女已展示出适当的自律，并具备了健康地使用电脑和主动寻求协助的意识，我们便可调节支援的方式和给予他们更大的自由去使用电脑。

问题四

「我没有太多的时间与孩子一起『上网』，怎么办？」

答案

1. 若时间不足，祖父母和其他合适的成人，也可以轮流陪伴儿童，并与他们谈论如何适当地使用电脑。
2. 我们平日也可在其他的场合建立理想的亲子关系，打好良好沟通的基础。在有需要时，便可直接和快捷地与子女讨论使用电脑的事宜。
3. 我们应该不时与子女谈论和检视他们使用电脑的情况，以便可以给他们适时的指导。而且孩子在成长期间，不时也需要我们的关心、指导和支持。我们应有所准备，在需要时作出支援。

问题五

「我的子女不想和我谈论使用电脑的事情，我可怎么办？」

答案

1. 孩子不愿意与父母坦诚地沟通，通常是因为他们害怕受到家长责备、拒绝或惩罚。
2. 我们平日可主动对他们一些合理的需要表示认同，并准许他们按照规定来使用电脑，这样较能在家庭里建立起关怀的气氛。
3. 当需要禁止一些不适当的行为时，我们也要保持平和。对他们表明禁止不适当行为的目的，是为了保障他们。给予合理的解释，也有助他们减轻一些因为被拒绝而引起的不安。
4. 让子女感受到我们是关心他们和讲道理的，会令他们更为愿意合作，管教也更加有效。



问题六

「我对现今的电脑一窍不通，我可怎么办？」

答案

1. 能够熟识现今的科技，确能加强我们管理子女使用电脑的信心。现今的科技产品，已经改进至甚为简单易学。只要付出耐心和时间，很多家长都能够逐步掌握如何使用。
2. 有些孩子在自己喜欢的事物上，也好像是专家一样而乐于指教别人。我们可以对他们喜欢的视像游戏表示好奇，让孩子反过来教我们去认识他们的玩意，同时享受与孩子沟通时的乐趣。

问题七

「学校已教导我们的孩子如何适当地使用电脑，我为何仍要操心？」

答案

1. 要促进儿童健康成长，家校合作是非常重要的。我们需要了解和配合校方的建议，才可以在家庭里鼓励孩子实践在学校所学习的技能和知识。
2. 我们可浏览学校的网页或主动向教职员查询校方对有关使用电脑和相关产品的政策。同时也可向校方建议有关的改善方法，以加强双向的沟通。

问题八

「在使用电脑或智能电话方面，我怎样可以作为子女的好榜样？」

答案

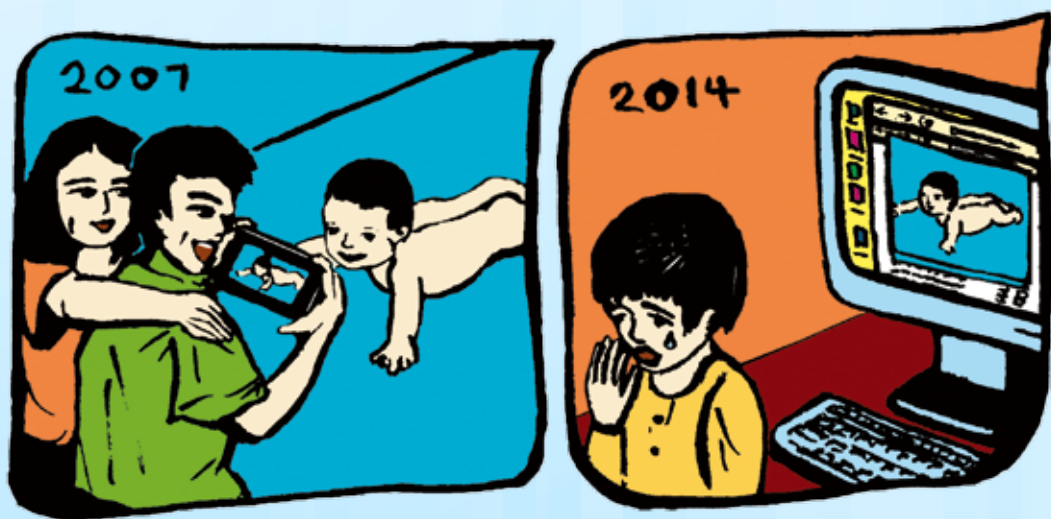
1. 设立界限
 - 📶 在进行家庭活动和与子女一起的时候（例如一起吃饭、出外游玩时），放下你的智能电话。
 - 📶 不要理会或回应一些不需要即时回答的来电或信息。
 - 📶 在睡觉前采取措施，防止手机可能带来的干扰（例如关闭智能电话、将智能电话设定成飞行模式）。
 - 📶 有需要时才购买新的智能电话，而不是因追逐科技潮流或受商业噱头所影响而购买。
2. 加强家庭规则和包容性
 - 📶 与子女一起遵守使用电脑和智能电话的家庭规则。
 - 📶 坚定执行规则，当你有特别需要时，向子女说明未能跟从规则的原因。
 - 📶 不时与子女沟通和检讨规则，以适应不断变化的情况。
3. 参与其他活动
 - 📶 与人交往时，尽量保持面对面的接触，例如面对面的交谈或聚会等。
 - 📶 除了电子娱乐以外，建立广泛的个人兴趣，例如烹饪、阅读、砌模型、垂钓、踢足球或远足等。

问题九

「数码足印」是甚么？我需要注意些什么？

答案

1. 「数码足印」是指个人在互联网或相关电子装置等所有过往活动的纪录（例如是上网的行为、搜寻纪录、作出的评论、共享的图像、所编制的内容和与别人透过网络进行互动活动等的总纪录）。
2. 在网上的活动，有机会在网上永久保留及被广泛流传，其他人可随时随地搜寻我们的资料。我们需要向子女解释及提醒他们在使用互联网时特别谨慎，以免将来陷入困局，例如恋人在社交网站分享亲密照片可以是激情浪漫的，但当亲密关系改变后，便可能会令人感觉难堪。
3. 父母网上的言行，可构成子女「数码足印」的一部份。例如父母在网上分享一个婴儿的裸体照片本是十分可爱的事，但当婴儿长大进入青春期时却可能会感觉到极其尴尬。又或上载他们的活动，其实已经暴露了子女个人资料。
4. 子女需要确切认识在互联网世界里，他们仍然是要负上个人责任。因此，在使用电子邮件、短讯、网上聊天室和社交网络等网上活动时，他们也需要谨言慎行。



问题十

「我可如何教导子女处理『网上安全』的问题？」

答案

1. 不可在网络和社交群组上，透露任何与个人身分或私隐有关的敏感资料 (例如是姓名、电话、地址、身分证号码、所读学校和个人相片等)，以免被人利用。
2. 在个人社交网页上设定足够的私隐保障，以免个人资料被陌生人浏览、复制或下载作不轨用途。
3. 上网时，只与自己在现实生活上认识的朋友交往，不可在网上结交为朋友。
4. 向朋友表明先要徵求你同意，才可上载或分享与你有关的相片或信息，反之亦然。
5. 确保个人电脑和智能电话均有密码保护，但不要将密码储存在内。重要的资料或含有敏感信息的应用程式，更需要多重密码保护。密码需要定时更改和不可以泄漏给别人知晓，以免个人电脑或智能电话被人盗用。
6. 避免使用公用电脑或无线网络 (Wi-Fi) 登入有个人资料及密码的网站，以免留下记录遭别人利用。若使用公用电脑登入网站，请关闭浏览器的自动记录功能。离开前一定要按正确程序登出，以免帐户会被别人使用。
7. 安装和定时更新适合的防毒软件和防火墙等工具，去过滤不良的资讯和电脑病毒，以免受到恶意攻击。
8. 切勿开启来历不明的电子邮件、附件、或随意下载软件，以免受到电脑病毒或间谍程式的恶意攻击。
9. 若子女需要在网络上购物，务必先徵求你的同意。同时要选择有信誉的网上买卖用户和交易网站，并注意商品内容、金额与付款方式。
10. 切勿以为网络是匿名的环境而任意妄为。互联网有广泛覆盖和永恒的特性，发放信息前，要考虑自己的行为会对别人和自己带来甚么后果。要认清所有人均须对自己在网络上的行为负责，必须谨言慎行，尊重他人和遵守法律。
11. 提醒子女若遇到任何困难或疑问时，可向我们寻求协助。

B. 限制使用时间及订立协议

问题十一

「我该怎样与子女订立使用电脑的协议？」

答案

1. 尽早订立使用电脑的规则：当子女开始使用电脑前，与他们商讨规则细节。
2. 邀请他们参与：一起讨论，让他们表达自己的意见，在合理的范围内，允许他们进行感兴趣的活动，会提高他们的责任感。
3. 明确指出禁止浏览的领域：包括不适合儿童的网站及应用程式，以免日后争议。
4. 明确指定使用时段：清楚指明使用时间，也可避免日后争议。
5. 容许特别安排：规管使用时限，可因应特殊情况（如在长假期 / 考试期间）作弹性处理。我们抱持开放的态度，可令子女愿意与我们沟通，当有特别需要时提出要求再作商讨，这样也可减低他们违反协议的机会。
6. 对违规行为设定有针对性和可实行的后果：扣减次日使用时间可惩戒逾时使用的行为（例如每逾时使用十分钟，次日便扣减使用时间廿分钟）；或以负责做他们能力所及的家务（例如清洗碗具、打扫家居等）作为惩罚。这些安排会比情绪化的责骂更为理性。
7. 嘉许合作行为：若他们遵守协议，可给予适当奖励（如健康小食、他们喜爱的户外活动、在假日有额外游戏时间等），以加强他们合作的动机。
8. 邀请其他家庭成员作为见证人：这可在家庭里建立其他监察。
9. 把协议张贴在显眼的地方：可提示大家去遵守协议。
10. 设定跟进日期：新协议应在一周内进行检讨和修订，以吸取实际运作的经验来改善协议内容。

使用电脑互联网协议书

我 _____ 同意每日可于 _____ 时至 _____ 时使用电脑 / 上网，并且不得浏览含有色情、暴力或赌博的网页。

如有特别需要，双方可再作安排。

如有违规则，以 _____ 作为抵偿。
如能遵守协议一星期，可得 _____ 以作奖励。

我们于 _____ 月 _____ 日再行检讨。

子女签名： _____

家长签名： _____

见证人签名： _____

日期： _____

问题十二

「我的子女说只想玩视像游戏，没有其他的兴趣，我可怎样做？」

答案

1. 我们尊重孩子的需要和喜好，容许他们按协议内玩视像游戏。
2. 我们可以留心观察子女的日常生活、与朋友聊天的话题、喜爱的音乐、歌曲、漫画、电影和体育活动等，藉此发掘他们其他的兴趣。
3. 对他们的个人兴趣发展，我们可加以安排及鼓励，但却要避免催迫。过分强调成绩或表现，往往反而会令子女失去原来的兴趣。
4. 青少年的兴趣不时也会改变，只要这些活动是健康的，我们可保持开放态度，鼓励他们去继续探索。

C. 限制接触含有内容不当的资讯

问题十三

「如果我发现子女收到或发送『色情短讯』(sexting)，我应该怎么办？」

答案

1. 让子女明白涉及「色情短讯」的行为，会增加他们日后遇到尴尬、困扰和心理创伤的风险。因为所发送的数码照片和短片，可以很容易地被储存和在日后再被转发。
2. 提醒他们要谨言慎行地使用智能电话和电脑，不应发送和拍摄任何敏感的私人信息、半裸或全裸的图像，也应尽快删除这些会令人感到尴尬的资料。
3. 有些违法者在网上搜索、收集和修改一些「色情短讯」和有关的图像，并以此来威胁当事人来满足他们的不轨企图。因此，要提醒子女懂得保护自己，要坚定拒绝「色情短讯」，避免成为被欺负和要胁的目标。
4. 儿童和青少年未能独力处理被欺凌、蓄意羞辱或威胁等恶意行为。我们平日应向子女表现出关怀和支持的态度，令他们易于亲近我们。当他们有需要时，更愿意主动向我们寻求协助了。

问题十四

「子女违反承诺偷偷观看不良的资讯，我应该怎么做？」

答案

1. 我们应坚定地持守合理的禁令，同时也要耐心听取子女的解释，去了解他们违反协议的原因。同时亦可将自己过往类似的经验告诉子女，有利于双方诚实的交流和讨论。
2. 与他们一起浏览合适的网站去搜索适当的教育资讯，可以澄清和加强你的理据，去禁止他们浏览不良的资讯。
3. 我们若发现有网站，容许未成年的青少年浏览含有不雅、淫褻及过度暴力的内容，应向有关部门作出投诉。

问题十五

「我的孩子在网络被欺凌，我应该怎么办？」

答案

1. 网络欺凌会为受害人带来情绪困扰，伤害自尊心，造成社交焦虑和破坏对别人的信任等。若孩子面对这些威胁，我们需要了解他们的感受，让孩子知道我们愿意与他们一起面对问题。
2. 有些孩子可能因为担心我们会把事情弄糟，或否定他们的忧虑而向我们隐瞒遭受欺凌。因此，我们应保持冷静并且支持孩子，鼓励及接纳孩子表达情绪，尽量避免指责或低估他们的忧虑。可以参考以下的建议：
 - 📶 不要回覆网络欺凌者，因为这可能会激发进一步的欺凌行动。
 - 📶 不要删除欺凌的信息，因为日后可能会需要以这些信息作为证据。
 - 📶 不要张贴个人资料，如电子邮件地址、电话号码和个人照片等到任何网站，以避免有机会被人欺凌。
 - 📶 向互联网服务供应商或社交网络管理员投诉。
 - 📶 如果怀疑孩子被欺凌，陪同孩子向学校或社工寻求协助。
 - 📶 监察欺凌行为是否持续，有需要时向警方举报。

D. 按子女的需要去调节管教方法

问题十六

「我可以怎样规管子女使用电脑、智能电话或其他流动电子产品？」

答案

1. 要监控子女使用智能电话或流动电子屏幕产品的确是很困难的，况且子女可能有合理的原因去使用这些产品。我们可以让子女在空档时间使用这些流动电子屏幕产品（例如在等待巴士或其他交通工具期间），或者是在较长时间学习后的小休时。
2. 我们应当不时提醒和鼓励子女定时小休。有时，我们只需走到他们身旁，凝望或有礼地询问他们正在做甚么，便已经可以令他们停止继续使用。
3. 在某时段后关掉家中的「无线上网」(Wi-Fi) 网络，或要求在晚上某时段后，将智能电话或其他流动电子屏幕产品交给我们看管，均可以限制他们使用时间。当然，增强子女的理解而令他们自律合作，是会比限制性的措施更为可取。
4. 当子女不适当使用电脑时，我们需坚定地执行使用电脑的协议去纠正他们。持续不断谩骂和批评，往往会加剧负面情绪和令冲突升级，所以是要尽量避免。



问题十七

「我的孩子快将升上中学，开始跟我角力，我应怎样调节对他使用这些电子屏幕产品的管教方法呢？」



答案

1. 我们需因应子女的成熟程度和所展示出的自控能力来规管他们。
2. 对于小学生而言，当我们不在场时，电脑、智能电话和其他流动电子屏幕产品应该被锁上或用密码保护，以确保他们不会独自使用这些产品。与将电脑屏幕放置在当眼可见之处，可方便我们监察。安装适当的软件，也可以将一些不适合儿童的内容过滤，并且监察他们的「上网」活动和使用时间。按著大家预先同意的协议去执行赏罚，通常已经可以纠正不当使用电脑的行为。
3. 对于中学生而言，我们更需要与他们坦诚地沟通和授权给他们适当地使用电脑。与他们一起浏览和谈论他们感兴趣的电脑活动，可以令我们更加认识他们使用电脑的情况。我们也需要耐心地去找出子女的违规行为背后是否有合理的原因；有需要时，规则是可以因应情况的变化而修改。
4. 踏入青春期，青少年有自己想法是正常的，我们应该了解和接纳这是成长的必经阶段。即使科技发展日新月异，只要能持续运用有效的基本原则和技巧去管教子女，便可与他们维系和谐的亲子关系，让他们健康成长。

健康「贴士」

健康「贴士」是为使用网络及电子屏幕产品时提供的一些参考，从而减少使用时对健康潜在的不良影响。

十大「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上网及使用其他电子屏幕产品，如智能电话、平板个人电脑、视像游戏或看电视。
-  建议多做体能活动：
 -  学前儿童：每天合共做不少于三小时的体能活动
 -  两岁以下儿童：让他们多做体能活动，包括走路或跑步，而减少使用坐婴儿车或学行车。
 -  两至六岁儿童：应鼓励多元化的活动，如户外游戏、伸展运动、带氧运动、肌肉锻练运动和小组活动等。除了一些较剧烈的运动（如急步行、骑三轮车、捉迷藏等）外，在家中也鼓励进行低等强度的体能活动（例如玩玩具、自行穿衣、执拾书包等）。
 -  小学及中学学童（六至十八岁的儿童及青少年）：每天应合共做不少于一小时的中等强度至剧烈强度的体能活动。
 -  中等强度的体能活动：例如游泳、踏单车或打排球等。
 -  剧烈强度的体能活动：例如打篮球、踢足球或跳绳等。

2. 参与现实生活中的互动接触

-  家长需多与年幼子女一起相处，多与他们玩耍，或用膳时多与他们倾谈，有助巩固亲子关系及发展社交技巧。
-  鼓励子女多进行小组活动，有助他们发展社交和沟通技巧，以及学习情绪管理。
-  为了儿童及青少年的全人发展，我们需多欣赏及认同他们在学术以外的成就。

3. 限制屏幕时间及明智地选择屏幕活动

 建议儿童及青少年使用屏幕的时间：

 学前儿童

-  两岁以下：你的孩子需要大量的亲子互动，除了在家长陪同下用作与家人视像交谈外，应尽量避免让他接触电子屏幕产品。若家长认为孩子能够从电子屏幕产品学习，便必须陪同并指导他进行有限度及有助发展的屏幕活动。
-  两至五岁：孩子每天观看电视或使用电脑，平板电脑或智能电话等的累积时间，应限制在一小时以内；这些屏幕活动应是互动和富教育性的，亦要在家长的指导下进行。

 小学学童

-  六至十二岁：家长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。

 中学学童

-  十二至十八岁：青少年应学习成为一个懂得有效地管理时间、能独立工作及负责任的成年人。如因学习需要而不能避免长时间面对屏幕，也应定时小休。

 建议家长为子女选择合适的视像游戏和应用程式，并参与其中。和孩子一起互动的亲子游戏，比起一些单向的活动，例如看电视或影片更为理想。

 当观看电视或视像节目时，建议家长跟子女一起观看及讨论节目的内容，并作出适当的辅导。

4. 留意眨眼及休息

- 当使用电子屏幕产品 20 至 30 分钟后，应小休 20 至 30 秒。
- 应经常转换姿势、眨眼及进行肌肉松弛运动。



挺直腰颈，托起手肘



手腕向后伸展



手指向后伸展



肩膀向后转



收缩下巴



颈部向侧伸展



扩展胸部

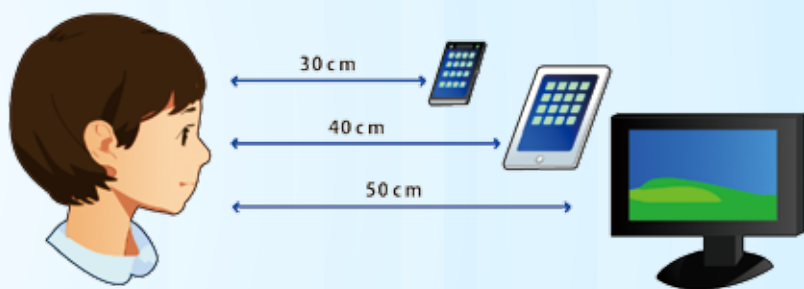
5. 采用适当设置

- 📶 调校显示屏的光度、字体大小及工作台和座椅的高度。



- A 显示屏幕的最顶适宜在略低于眼睛的水平，而位置应保持最少 50 厘米距离。
- B 坐姿要挺直和贴近工作台。
- C 前臂与手臂约成直角放于座椅手靠，键盘前面应留有足够的空间来承托双手。
- D 在操作键盘时，手腕必需保持平直。
- E 将鼠标放在适当位置，确保使用鼠标时手腕平直。
- F 工作台面下要有足够空间容纳双腿活动。
- G 为减少座椅边对大腿背面及膝盖的压力，使用圆边或涡形座垫的椅子较佳。有需要时，特别是儿童，可使用脚踏改善情况。

- 在阅读时，眼睛与电脑显示屏幕的距离位置应保持最少 50 厘米，与平板个人电脑或电子书保持最少 40 厘米及与智能电话保持最少 30 厘米距离。



6. 保护听觉、预防意外及注意卫生

- 遵守「60-60」规则，将耳机的音量调校至不多于流动装置中最高音量的 60%，及每天不应合共使用耳机超过 60 分钟。应避免长时间使用耳机，以减低对听觉系统的破坏。



- 声量忽高忽低，例如视像游戏中的射击和敲打声（脉冲音频）和声量长时间激烈转变如摇滚音乐（波动音频），较易损害听觉。当收听这类音频时，必须将音量再调低。
- 如产品有内置「智能音量」功能，可以使用来调节声量和控制产品的最大输出音量。
- 要集中精神时，例如横过马路，应避免使用流动电子屏幕产品，以防意外发生。
- 注意个人卫生，经常清洁电子屏幕产品及避免与他人共用。

7. 确保睡眠时间足够及环境合宜

- 📶 充足的睡眠时间对健康是很重要的。婴幼儿日间需要两至三次小睡，而 3 至 5 岁的儿童可能需要最多一次日间小睡。不同年龄的孩子每天需要合共睡眠时间为：
 - ⚙️ 初生婴儿（初生至 2 个月）：12 至 18 小时
 - ⚙️ 婴儿（2 至 12 个月）：13 至 15 小时
 - ⚙️ 幼儿（1 至 3 岁）：12 至 13 小时
 - ⚙️ 3 至 5 岁：11 至 13 小时
 - ⚙️ 5 至 12 岁：9 至 11 小时
 - ⚙️ 12 至 18 岁：8.5 至 9.5 小时
- 📶 一个宁静、幽暗而舒服的睡眠环境是很重要的。所以在睡觉时，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。
- 📶 建立有规律的睡前习惯。在睡前约一小时安排轻松的活动，例如洗澡、阅读书籍等，同时应避免紧张或刺激的活动（如玩视像游戏），好让身体准备进入睡眠状态。

8. 注意网络安全

- 📶 当开始使用互联网时，应教导子女保护个人隐私，避免在网上发放过多个人资料。
- 📶 应学习如何设置密码。除了向家长或在有需要的情况下，不应随意披露密码。
- 📶 切勿跟网上认识的人士会面。
- 📶 如收到令人感到不安的信息或相片，切勿回覆。如有需要，可向父母或师长求助。

9. 遵守网络及社交网站的良好行为

- 📶 教导子女应保持礼貌，不要参与欺凌行为、发放恶意中伤或骚扰他人的信息及散播谣言，这会损害别人声誉或影响他的人际关系。

10. 限制接触不当的资讯

- 📶 家长应经常监察子女所浏览的资讯、网站和参与的活动。使用网络安全工具，去限制他们接触不当的内容。
- 📶 家长应为子女选择合适他们年龄的视像游戏及应用程式。

有关求助热线

机构名称	电话
教育局及香港游乐场协会 —— e 世代健康支援网络热线	5721 4040 (电话/ WhatsApp/ WeChat) 星期一至六 (公众假期除外) 上午九时三十分 至 晚上九时三十分
香港基督教服务处 —— 网开新一面 —— 网络沉溺辅导中心	2561 0363 星期一至五 上午十时至下午一时 及 下午二时至六时
东华三院「不再迷『网』」 —— 预防及治疗青少年上网成瘾服务	2827 1000 星期一、三、四及六 上午十时至晚上七时 及 星期二、五 上午十时至晚上十时
香港青年协会 —— 关心一线	2777 8899 星期一至六 下午二时至零晨二时 *WhatsApp : 6277 8899 星期一至五 晚上七时至十时

以上资料未能尽录

S how 以身作则，实践原则

A ware 先知先觉，提高警觉

F acilitate 正面促进，健康迈进

E mpower 赋予权利，自我管理

A gree 同订规则，合作可得

C ommunicate 保持沟通，开放互动

T rust 互相尊重，表示信任

S eek 寻求协助，确保稳妥

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

卫生署于2018年1月更新



卫生署
Department of Health