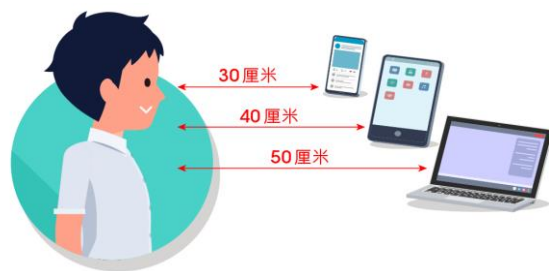


健康地使用互聯網 及電子屏幕產品

十個健康「貼士」

1. 積極參與體能活動，盡量避免超過一小時連續上網或使用其他電子屏幕產品
2. 參與現實生活中的互動
3. 限制屏幕使用時間
 - **兩歲以下**：除了在家長陪同下作視像交談外，應盡量避免接觸電子屏幕產品
 - **兩至五歲**：兒童則應限制每天使用屏幕時間在一小時以內，而這些屏幕活動應是互動和富教育性，亦要在家長或教師指導下進行
 - **六至十二歲**：應限制每天花少於兩小時使用電子屏幕產品作娛樂用途
 - **十二至十八歲**：青少年應學習有效管理時間，如因學習需要而不能避免長時間使用電子屏幕產品，也應定時休息
4. **20-20-20 護眼守則**：每 20 分鐘，遠望最少 20 呎外景物作最少 20 秒休息
5. **30-40-50 原則**：閱讀時，眼睛與智能電話距離最少 30 厘米，與平板電腦距離最少 40 厘米，與電腦距離最少 50 厘米



6. 保護聽覺、預防意外及注意衛生
7. 確保睡眠時間足夠及環境合宜
8. 注意網絡安全
9. 遵守網絡及社交網站的良好行為
10. 避免接觸不當的資訊



衛生署
Department of Health



學生健康服務
網頁



健康地使用互聯網及
電子屏幕產品



學生健康服務
Student Health Service