

智Sm@rt 智囊團

家長篇



智 Smart 智囊團 (家長篇)

教育子女健康地使用互聯網及電子屏幕產品(包括電腦、智能電話、平板個人電腦)的重要原則是教導他們適當的知識和技巧,令他們具備自我規管的意識和能力,逐步健康和獨立地去使用電腦。我們需要教導子女去了解不當使用電腦的弊端、風險和有效的預防方法。同時,我們也可以按著子女的成熟程度和所展示出的自我控制能力,來調整對他們的管制與賦予使用電腦的自由。

學前階段幼兒(尤其是兩歲以下)的發展迅速,需要的是大量的親子互動和自由探索時間,而不是電視、電腦和智能電話。即使有需要使用電子屏幕產品,我們應只讓子女接觸適合他們年齡及富教育性的電視節目和電腦活動,並需在旁解說。

若子女仍在小學階段,每當他們使用電腦時,我們需要積極地參與其中。可詢問他們喜歡甚麼類型的電腦活動、親自檢查他們的電腦,並安裝適當的程式。

當子女進入中學階段,電腦已經成為協助他們學習的常用工具。我們應開放地與他們談論如何使用電腦,包括使用時間、保護個人私隱及網上安全等。與子女保持良好關係,有助他們日後遇上困難時,會主動告訴我們及接受我們的指導。

以下提供的建議,有助我們引導子女更安全及健康地使用互聯網及電子屏幕產品。這些建議包括一般原則「安全行動(SAFE ACTS)」、「常見問題」及十個「健康貼士」。



一般原則 「安全行動 (SAFE ACTS)」：

1) 以身作則，實踐原則 (Show)

讓子女觀看我們使用電腦進行甚麼樣的活動及如何安全上網，以開放態度，給子女作出良好的榜樣。

2) 先知先覺，提高警覺 (Aware)

主動教育子女提高預防意識，避免接觸不良的信息和內容（例如涉及暴力、色情或賭博等的資訊）。

3) 正面促進，健康邁進 (Facilitate)

積極善用社交網頁來與子女溝通，並了解他們的日常活動，同時鼓勵他們健康地使用電腦。

4) 賦予權利，自我管理 (Empower)

按著子女所展示的自控能力，而賦予使用電腦的自由和權利。從小要培養他們自主自控的能力，引導他們學會妥善地分配時間、處理情緒和人際關係、拒絕不良引誘及建立個人自信。

5) 同訂規則，合作可得 (Agree)

平日可主動對子女一些合理的需要表示認同，並准許他們按照規定來使用電腦。當需要禁止一些不適當的行為時，我們也要給予合理的解釋去減少他們因受到拒絕而引起的不滿，這會令他們更為願意合作。

6) 保持溝通，開放互動 (Communicate)

開放地與子女談論如何使用網絡及電子屏幕產品，並了解他們的疑問和好奇心，有利雙方可以坦誠和沒有顧慮地溝通。同時，當子女日後遇上疑問時，我們也可以繼續給予指導。

7) 互相尊重，表示信任 (Trust)

耐心教導子女使用電腦的態度和原則，當子女能正確使用時，我們要表達信任和尊重。多讚賞能鞏固他們的良好行為。

8) 尋求協助，確保穩妥 (Seek)

有需要時，我們可主動向專家及專業人士尋求意見和協助。

常見問題：

A. 讓子女適當地使用電腦及電子屏幕產品

問題一

「小朋友玩平板個人電腦或智能電話時，非常投入。給他們使用這些產品有何不可？」

答案

1. 幼兒發育還未成熟，長時間使用互聯網及電子屏幕產品，對骨骼、視力和體格健康有負面影響，並佔據了他們在社交溝通、認知、體能等方面發展的時間，妨礙幼兒全面發展。
2. 我們盡量以優質親子時間，與子女進行談天、親子閱讀、玩耍和體能活動等，來代替屏幕時間，這能促進幼兒智能和身心發展。
3. 我們應細心選擇電子屏幕產品的內容，產品應由成人保管。幼兒使用時需要有成人在旁引導，跟他們解說內容。

問題二

「我的歲半孩子常常『扭計』，最近我發現給他玩智能電話，他就立即安靜下來，連餵他進食都反常地快，可否繼續這樣做？」

答案

1. 歲半的孩子已經有能力學習自己進食，而不需依賴觀看或玩智能電話來令他們好好地進食。事實上，觀看或使用任何電子屏幕產品都會令孩子分心，不能享受進食的樂趣，從而打擊了他們學習自己進食的動機，令他們依賴別人餵食，並導致食量過多或過少。
2. 我們須提防墮入一個無意中獎賞了不當行為的陷阱，而變相「獎勵」了「扭計」的行為。
3. 「扭計」的問題行為，要用有效的處理方法，例如刻意不理會孩子，直至他停止了問題行為；或是劃出一段短暫的時段讓他冷靜下來。

問題三

「當子女使用電腦時，我是否真的需要陪伴在側？」

答案

1. 當子女年幼時，我們需要與他們一起使用電腦及電子屏幕產品。
2. 在觀看他們怎樣使用電腦及瀏覽什麼內容時，我們可即時給予適當的意見。
3. 我們需要與子女建立開放和積極的溝通方式，討論如何適當地使用電腦。
4. 若電腦有連接上互聯網功能的話，我們陪伴在側更為重要。因為若子女無心或錯誤地按動幾個指令，一些不良的資訊（例如有關賭博、暴力和色情等的內容），便有可能於電腦出現。
5. 當子女已展示出適當的自律，並具備了健康地使用電腦和主動尋求協助的意識，我們便可調節支援的方式和給予他們更大的自由去使用電腦。

問題四

「我沒有太多的時間與孩子一起『上網』，怎麼辦？」

答案

1. 若時間不足，祖父母和其他合適的成人，也可以輪流陪伴兒童，並與他們談論如何適當地使用電腦。
2. 我們平日也可在其他的場合建立理想的親子關係，打好良好溝通的基礎。在有需要時，便可直接和快捷地與子女討論使用電腦的事宜。
3. 我們應該不時與子女談論和檢視他們使用電腦的情況，以便可以給他們適時的指導。而且孩子在成長期間，不時也需要我們的關心、指導和支持。我們應有所準備，在需要時作出支援。

問題五

「我的子女不想和我談論使用電腦的事情，我可怎麼辦？」

答案

1. 孩子不願意與父母坦誠地溝通，通常是因為他們害怕受到家長責備、拒絕或懲罰。
2. 我們平日可主動對他們一些合理的需要表示認同，並准許他們按照規定來使用電腦，這樣較能在家庭裡建立起關懷的氣氛。
3. 當需要禁止一些不適當的行為時，我們也要保持平和。對他們表明禁止不適當行為的目的，是為了保障他們。給予合理的解釋，也有助他們減輕一些因為被拒絕而引起的不安。
4. 讓子女感受到我們是關心他們和講道理的，會令他們更為願意合作，管教也更加有效。



問題六

「我對現今的電腦一竅不通，我可怎麼辦？」

答案

1. 能夠熟識現今的科技，確能加強我們管理子女使用電腦的信心。現今的科技產品，已經改進至甚為簡單易學。只要付出耐心和時間，很多家長都能夠逐步掌握如何使用。
2. 有些孩子在自己喜歡的事物上，也好像是專家一樣而樂於指教別人。我們可以對他們喜歡的視像遊戲表示好奇，讓孩子反過來教我們去認識他們的玩意，同時享受與孩子溝通時的樂趣。

問題七

「學校已教導我們的孩子如何適當地使用電腦，我為何仍要操心？」

答案

1. 要促進兒童健康成長，家校合作是非常重要的。我們需要了解和配合校方的建議，才可以在家庭裡鼓勵孩子實踐在學校所學習的技能和知識。
2. 我們可瀏覽學校的網頁或主動向教職員查詢校方對有關使用電腦和相關產品的政策。同時也可向校方建議有關的改善方法，以加強雙向的溝通。

問題八

「在使用電腦或智能電話方面，我怎樣可以作為子女的好榜樣？」

答案

1. 設立界限
 - 📶 在進行家庭活動和與子女一起的時候（例如一起吃飯、出外遊玩時），放下你的智能電話。
 - 📶 不要理會或回應一些不需要即時回答的來電或信息。
 - 📶 在睡覺前採取措施，防止手機可能帶來的干擾（例如關閉智能電話、將智能電話設定成飛航模式）。
 - 📶 有需要時才購買新的智能電話，而不是因追逐科技潮流或受商業噱頭所影響而購買。
2. 加強家庭規則和包容性
 - 📶 與子女一起遵守使用電腦和智能電話的家庭規則。
 - 📶 堅定執行規則，當你有特別需要時，向子女說明未能跟從規則的原因。
 - 📶 不時與子女溝通和檢討規則，以適應不斷變化的情況。
3. 參與其他活動
 - 📶 與人交往時，盡量保持面對面的接觸，例如面對面的交談或聚會等。
 - 📶 除了電子娛樂以外，建立廣泛的個人興趣，例如烹飪、閱讀、砌模型、垂釣、踢足球或遠足等。

問題九

「數碼足印」是甚麼？我要注意些什麼？

答案

1. 「數碼足印」是指個人在互聯網或相關電子裝置等所有過往活動的紀錄（例如是上網的行為、搜尋紀錄、作出的評論、共享的圖像、所編制的內容和與別人透過網絡進行互動活動等的總紀錄）。
2. 在網上的活動，有機會在網上永久保留及被廣泛流傳，其他人可隨時隨地搜尋我們的資料。我們需要向子女解釋及提醒他們在使用互聯網時特別謹慎，以免將來陷入困局，例如戀人在社交網站分享親密照片可以是激情浪漫的，但當親密關係改變後，便可能會令人感覺難堪。
3. 父母網上的言行，可構成子女「數碼足印」的一部份。例如父母在網上分享一個嬰兒的裸體照片本是十分可愛的事，但當嬰兒長大進入青春期時卻可能會感覺到極其尷尬。又或上載他們的活動，其實已經暴露了子女個人資料。
4. 子女需要確切認識在互聯網世界裡，他們仍然是要負上個人責任。因此，在使用電子郵件、短訊、網上聊天室和社交網絡等網上活動時，他們也需要謹言慎行。



問題十

「我可如何教導子女處理『網上安全』的問題？」

答案

1. 不可在網絡和社交群組上，透露任何與個人身分或私隱有關的敏感資料（例如是姓名、電話、地址、身分證號碼、所讀學校和個人相片等），以免被人利用。
2. 在個人社交網頁上設定足夠的私隱保障，以免個人資料被陌生人瀏覽、複製或下載作不軌用途。
3. 上網時，只與自己在現實生活上認識的朋友交往，不可在網上結交朋友。
4. 向朋友表明先要徵求你同意，才可上載或分享與你有關的相片或信息，反之亦然。
5. 確保個人電腦和智能電話均有密碼保護，但不要將密碼儲存在內。重要的資料或含有敏感信息的應用程式，更需要多重密碼保護。密碼需要定時更改和不可以洩漏給別人知曉，以免個人電腦或智能電話被人盜用。
6. 避免使用公用電腦或無線網絡 (Wi-Fi) 登入有個人資料及密碼的網站，以免留下記錄遭別人利用。若使用公用電腦登入網站，請關閉瀏覽器的自動記錄功能。離開前一定要按正確程序登出，以免帳戶會被別人使用。
7. 安裝和定時更新適合的防毒軟件和防火牆等工具，去過濾不良的資訊和電腦病毒，以免受到惡意攻擊。
8. 切勿開啟來歷不明的電子郵件、附件、或隨意下載軟件，以免受到電腦病毒或間諜程式的惡意攻擊。
9. 若子女需要在網絡上購物，務必先徵求你的同意。同時要選擇有信譽的網上買賣用戶和交易網站，並注意商品內容、金額與付款方式。
10. 切勿以為網絡是匿名的環境而任意妄為。互聯網有廣泛覆蓋和永恆的特性，發放信息前，要考慮自己的行為會對別人和自己帶來甚麼後果。要認清所有人均須對自己在網絡上的行為負責，必須謹言慎行，尊重他人和遵守法律。
11. 提醒子女若遇到任何困難或疑問時，可向我們尋求協助。

B. 限制使用時間及訂立協議

問題十一

「我該怎樣與子女訂立使用電腦的協議？」

答案

1. 盡早訂立使用電腦的規則：當子女開始使用電腦前，與他們商討規則細節。
2. 邀請他們參與：一起討論，讓他們表達自己的意見，在合理的範圍內，允許他們進行感興趣的活動，會提高他們的責任感。
3. 明確指出禁止瀏覽的領域：包括不適合兒童的網站及應用程式，以免日後爭議。
4. 明確指定使用時段：清楚指明使用時間，也可避免日後爭議。
5. 容許特別安排：規管使用的時限，可因應特殊情況（如在長假期 / 考試期間）作彈性處理。我們抱持開放的態度，可令子女願意與我們溝通，當有特別需要時提出要求再作商討，這樣也可減低他們違反協議的機會。
6. 對違規行為設定有針對性和可實行的後果：扣減次日使用時間可懲戒逾時使用的行為（例如每逾時使用十分鐘，次日便扣減使用時間廿分鐘）；或以負責做他們能力所及的家務（例如清洗碗具、打掃家居等）作為懲罰。這些安排會比情緒化的責罵更為理性。
7. 嘉許合作行為：若他們遵守協議，可給予適當獎勵（如健康小食、他們喜愛的戶外活動、在假日有額外遊戲時間等），以加強他們合作的動機。
8. 邀請其他家庭成員作為見證人：這可在家庭裡建立其他監察。
9. 把協議張貼在顯眼的地方：可提示大家去遵守協議。
10. 設定跟進日期：新協議應在一周內進行檢討和修訂，以吸取實際運作的經驗來改善協議內容。

使用電腦互聯網協議書

我 _____ 同意每日可於 _____ 時至 _____ 時使用電腦 / 上網，並且不得瀏覽含有色情、暴力或賭博的網頁。

如有特別需要，雙方可再作安排。

如有違規則，以 _____ 作為抵償。
如能遵守協議一星期，可得 _____ 以作獎勵。

我們於 _____ 月 _____ 日再行檢討。

子女簽名： _____

家長簽名： _____

見證人簽名： _____

日期： _____

問題十二

「我的子女說只想玩視像遊戲，沒有其他的興趣，我可怎樣做？」

答案

1. 我們尊重孩子的需要和喜好，容許他們按協議內玩視像遊戲。
2. 我們可以留心觀察子女的日常生活、與朋友聊天的話題、喜愛的音樂、歌曲、漫畫、電影和體育活動等，藉此發掘他們其他的興趣。
3. 對他們的個人興趣發展，我們可加以安排及鼓勵，但卻要避免催迫。過分強調成績或表現，往往反而會令子女失去原來的興趣。
4. 青少年的興趣不時也會改變，只要這些活動是健康的，我們可保持開放態度，鼓勵他們去繼續探索。

C. 限制接觸含有內容不當的資訊

問題十三

「如果我發現子女收到或發送『色情短訊』(sexting)，我應該怎麼辦？」

答案

1. 讓子女明白涉及「色情短訊」的行為，會增加他們日後遇到尷尬、困擾和心理創傷的風險。因為所發送的數碼照片和短片，可以很容易地被儲存和在日後再被轉發。
2. 提醒他們要謹言慎行地使用智能電話和電腦，不應發送和拍攝任何敏感的私人信息、半裸或全裸的圖像，也應盡快刪除這些會令人感到尷尬的資料。
3. 有些違法者在網上搜索、收集和修改一些「色情短訊」和有關的圖像，並以此來威脅當事人來滿足他們的不軌企圖。因此，要提醒子女懂得保護自己，要堅定拒絕「色情短訊」，避免成為被欺負和要脅的目標。
4. 兒童和青少年未能獨力處理被欺凌、蓄意羞辱或威脅等惡意行為。我們平日應向子女表現出關懷和支持的態度，令他們易於親近我們。當他們有需要時，便更願意主動向我們尋求協助了。

問題十四

「子女違反承諾偷偷觀看不良的資訊，我應該怎麼做？」

答案

1. 我們應堅定地持守合理的禁令，同時也要耐心聽取子女的解釋，去了解他們違反協議的原因。同時亦可將自己過往類似的經驗告訴子女，有利於雙方誠實的交流和討論。
2. 與他們一起瀏覽合適的網站去搜索適當的教育資訊，可以澄清和加強你的理據，去禁止他們瀏覽不良的資訊。
3. 我們若發現有網站，容許未成年的青少年瀏覽含有不雅、淫褻及過度暴力的內容，應向有關部門作出投訴。

問題十五

「我的孩子在網絡被欺凌，我應該怎麼辦？」

答案

1. 網絡欺凌會為受害人帶來情緒困擾，傷害自尊心，造成社交焦慮和破壞對別人的信任等。若孩子面對這些威脅，我們需要了解他們的感受，讓孩子知道我們願意與他們一起面對問題。
2. 有些孩子可能因為擔心我們會把事情弄糟，或否定他們的憂慮而向我們隱瞞遭受欺凌。因此，我們應保持冷靜並且支持孩子，鼓勵及接納孩子表達情緒，盡量避免指責或低估他們的憂慮。可以參考以下的建議：
 - 📶 不要回覆網絡欺凌者，因為這可能會激發進一步的欺凌行動。
 - 📶 不要刪除欺凌的信息，因為日後可能會需要以這些信息作為證據。
 - 📶 不要張貼個人資料，如電子郵件地址、電話號碼和個人照片等到任何網站，以避免有機會被人欺凌。
 - 📶 向互聯網服務供應商或社交網絡管理員投訴。
 - 📶 如果懷疑孩子被欺凌，陪同孩子向學校或社工尋求協助。
 - 📶 監察欺凌行為是否持續，有需要時向警方舉報。

D. 按子女的需要去調節管教方法

問題十六

「我可以怎樣規管子女使用電腦、智能電話或其他流動電子產品？」

答案

1. 要監控子女使用智能電話或流動電子屏幕產品的確是很困難的，況且子女可能有合理的原因去使用這些產品。我們可以讓子女在空檔時間使用這些流動電子屏幕產品（例如在等待巴士或其他交通工具期間），或者是在較長時間學習後的小休時。
2. 我們應當不時提醒和鼓勵子女定時小休。有時，我們只需走到他們身旁，凝望或有禮地詢問他們正在做甚麼，便已經可以令他們停止繼續使用。
3. 在某時段後關掉家中的「無線上網」(Wi-Fi) 網絡，或要求在晚上某時段後，將智能電話或其他流動電子屏幕產品交給我們看管，均可以限制他們使用時間。當然，增強子女的理解而令他們自律合作，是會比限制性的措施更為可取。
4. 當子女不適當使用電腦時，我們需堅定地執行使用電腦的協議去糾正他們。持續不斷謾罵和批評，往往會加劇負面情緒和令衝突升級，所以是要盡量避免。



問題十七

「我的孩子快將升上中學，開始跟我角力，我應怎樣調節對他使用這些電子屏幕產品的管教方法呢？」



答案

1. 我們需因應子女的成熟程度和所展示出的自控能力來規管他們。
2. 對於小學生而言，當我們不在場時，電腦、智能電話和其他流動電子屏幕產品應該被鎖上或用密碼保護，以確保他們不會獨自使用這些產品。並將電腦屏幕放置在當眼可見之處，可方便我們監察。安裝適當的軟件，也可以將一些不適合兒童的內容過濾，並且監察他們的「上網」活動和使用時間。按著大家預先同意的協議去執行賞罰，通常已經可以糾正不當使用電腦的行為。
3. 對於中學生而言，我們更需要與他們坦誠地溝通和授權給他們適當地使用電腦。與他們一起瀏覽和談論他們感興趣的電腦活動，可以令我們更加認識他們使用電腦的情況。我們也需要耐心地去找出子女的違規行為背後是否有合理的原因；有需要時，規則是可以因應情況的變化而修改。
4. 踏入青春期，青少年有自己想法是正常的，我們應該了解和接納這是成長的必經階段。即使科技發展日新月異，只要能持續運用有效的基本原則和技巧去管教子女，便可與他們維繫和諧的親子關係，讓他們健康成長。

健康「貼士」

健康「貼士」是為使用網絡及電子屏幕產品時提供的一些參考，從而減少使用時對健康潛在的不良影響。

十大「貼士」：

1. 積極參與體能活動及戶外活動

- 📶 盡量避免連續超過一小時上網及使用其他電子屏幕產品，如智能電話、平板個人電腦、視像遊戲或看電視。
- 📶 建議多做體能活動：
 - ⚙️ 學前兒童：每天合共做不少於三小時的體能活動
 - 📍 兩歲以下兒童：讓他們多做體能活動，包括走路或跑步，而減少使用坐嬰兒車或學行車。
 - 📍 兩至六歲兒童：應鼓勵多元化的活動，如戶外遊戲、伸展運動、帶氧運動、肌肉鍛練運動和小組活動等。除了一些較劇烈的運動（如急步行、騎三輪車、捉迷藏等）外，在家中也鼓勵進行低等強度的體能活動（例如玩玩具、自行穿衣、執拾書包等）。
 - ⚙️ 小學及中學學童（六至十八歲的兒童及青少年）：每天應合共做不少於一小時的中等強度至劇烈強度的體能活動。
 - 📍 中等強度的體能活動：例如游泳、踏單車或打排球等。
 - 📍 劇烈強度的體能活動：例如打籃球、踢足球或跳繩等。

2. 參與現實生活中的互動接觸

- 📶 家長需多與年幼子女一起相處，多與他們玩耍，或用膳時多與他們傾談，有助鞏固親子關係及發展社交技巧。
- 📶 鼓勵子女多進行小組活動，有助他們發展社交和溝通技巧，以及學習情緒管理。
- 📶 為了兒童及青少年的全人發展，我們需多欣賞及認同他們在學術以外的成就。

3. 限制屏幕時間及明智地選擇屏幕活動

📶 建議兒童及青少年使用屏幕的時間：

⚙️ 學前兒童

- 📍 兩歲以下：你的孩子需要大量的親子互動，除了在家長陪同下用作與家人視像交談外，應盡量避免讓他接觸電子屏幕產品。若家長認為孩子能夠從電子屏幕產品學習，便必須陪同並指導他進行有限度及有助發展的屏幕活動。
- 📍 兩至五歲：孩子每天觀看電視或使用電腦、平板電腦或智能電話等的累積時間，應限制在一小時以內；這些屏幕活動應是互動和富教育性的，亦要在家長的指導下進行。

⚙️ 小學學童

- 📍 六至十二歲：家長應限制兒童每天花少於兩小時在電子屏幕產品上作娛樂用途。

⚙️ 中學學童

- 📍 十二至十八歲：青少年應學習成為一個懂得有效地管理時間、能獨立工作及負責任的成年人。如因學習需要而不能避免長時間面對屏幕，也應定時小休。

📶 建議家長為子女選擇合適的視像遊戲和應用程式，並參與其中。和孩子一起互動的親子遊戲，比起一些單向的活動，例如看電視或影片更為理想。

📶 當觀看電視或視像節目時，建議家長跟子女一起觀看及討論節目的內容，並作出適當的輔導。

4. 留意眨眼及休息

- 當使用電子屏幕產品 20 至 30 分鐘後，應小休 20 至 30 秒。
- 應經常轉換姿勢、眨眼及進行肌肉鬆弛運動。



挺直腰頸，托起手肘



手腕向後伸展



手指向後伸展



肩膊向後轉



收縮下巴



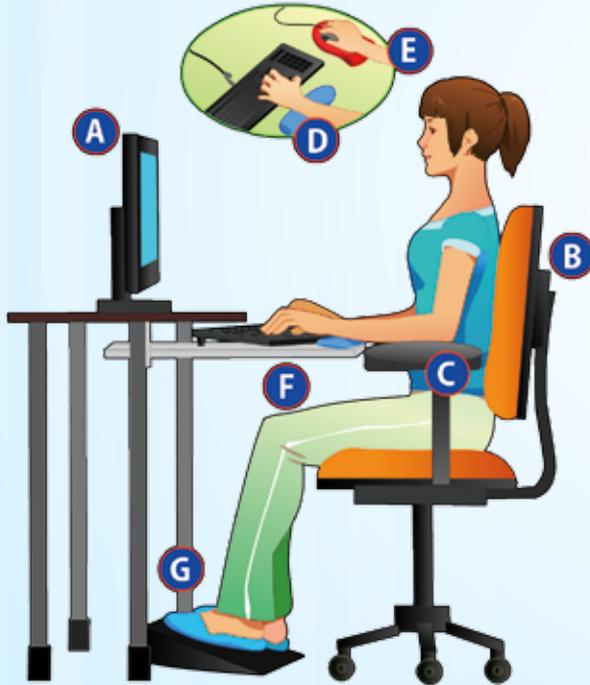
頸部向側伸展



擴展胸部

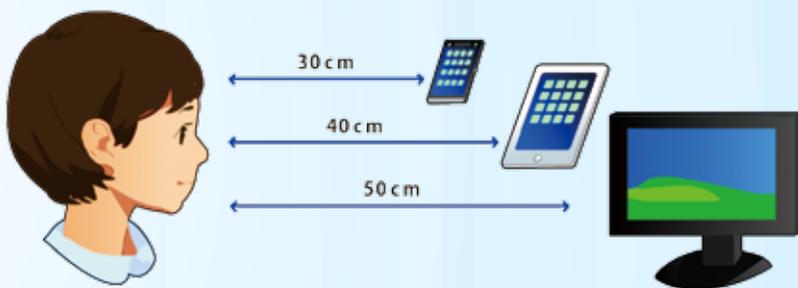
5. 採用適當設置

- 📶 調校顯示屏的光度、字體大小及工作枱和座椅的高度。



- A** 顯示屏幕的最頂適宜在略低於眼睛的水平，而位置應保持最少 50 厘米距離。
- B** 坐姿要挺直和貼近工作枱。
- C** 前臂與手臂約成直角放於座椅手靠，鍵盤前面應留有足夠的空間來承托雙手。
- D** 在操作鍵盤時，手腕必需保持平直。
- E** 將滑鼠放在適當位置，確保使用滑鼠時手腕平直。
- F** 工作枱面下要有足夠空間容納雙腿活動。
- G** 為減少座椅邊對大腿背面及膝蓋的壓力，使用圓邊或渦形座墊的椅子較佳。有需要時，特別是兒童，可使用腳踏改善情況。

- 在閱讀時，眼睛與電腦顯示屏幕的距離位置應保持最少 50 厘米，與平板個人電腦或電子書籍保持最少 40 厘米及與智能電話保持最少 30 厘米距離。



6. 保護聽覺、預防意外及注意衛生

- 遵守「60-60」規則，將耳機的音量調校至不多於流動裝置中最高音量的 60%，及每天不應合共使用耳機超過 60 分鐘。應避免長時間使用耳機，以減低對聽覺系統的破壞。



- 聲量忽高忽低，例如視像遊戲中的射擊和敲打聲（脈沖音頻）和聲量長時間激烈轉變如搖滾音樂（波動音頻），較易損害聽覺。當收聽這類音頻時，必須將音量再調低。
- 如產品有內置「智能音量」功能，可以使用來調節聲量和控制產品的最大輸出音量。
- 要集中精神時，例如橫過馬路，應避免使用流動電子屏幕產品，以防意外發生。
- 注意個人衛生，經常清潔電子屏幕產品及避免與他人共用。

7. 確保睡眠時間足夠及環境合宜

- 📶 充足的睡眠時間對健康是很重要的。嬰幼兒日間需要兩至三次小睡，而 3 至 5 歲的兒童可能需要最多一次日間小睡。不同年齡的孩子每天需要合共睡眠時間為：
 - ⚙️ 初生嬰兒（初生至 2 個月）：12 至 18 小時
 - ⚙️ 嬰兒（2 至 12 個月）：13 至 15 小時
 - ⚙️ 幼兒（1 至 3 歲）：12 至 13 小時
 - ⚙️ 3 至 5 歲：11 至 13 小時
 - ⚙️ 5 至 12 歲：9 至 11 小時
 - ⚙️ 12 至 18 歲：8.5 至 9.5 小時
- 📶 一個寧靜、幽暗而舒服的睡眠環境是很重要的。所以在睡覺時，應關掉桌上電腦及不應在睡眠環境附近放置其他電子屏幕產品。
- 📶 建立有規律的睡前習慣。在睡前約一小時安排輕鬆的活動，例如洗澡、閱讀書籍等，同時應避免緊張或刺激的活動（如玩視像遊戲），好讓身體準備進入睡眠狀態。

8. 注意網絡安全

- 📶 當開始使用互聯網時，應教導子女保護個人私隱，避免在網上發放過多個人資料。
- 📶 應學習如何設置密碼。除了向家長或在有需要的情況下，不應隨意披露密碼。
- 📶 切勿跟網上認識的人士會面。
- 📶 如收到令人感到不安的信息或相片，切勿回覆。如有需要，可向父母或師長求助。

9. 遵守網絡及社交網站的良好行為

- 📶 教導子女應保持禮貌，不要參與欺凌行為、發放惡意中傷或騷擾他人的信息及散播謠言，這會損害別人聲譽或影響他的人際關係。

10. 限制接觸不當的資訊

- 📶 家長應經常監察子女所瀏覽的資訊、網站和參與的活動。使用網絡安全工具，去限制他們接觸不當的內容。
- 📶 家長應為子女選擇合適他們年齡的視像遊戲及應用程式。

有關求助熱線

機構名稱	電話
香港家庭福利會及教育局 — 健康上網支援網絡熱線	2922 9222 星期一至六 上午九時三十分至 晚上九時三十分 *WhatsApp : 5592 7474 星期一至六 上午九時三十分至 晚上九時三十分
香港基督教服務處 — 網開新一面 — 網絡沉溺輔導中心	2561 0363 星期一至五 上午十時至下午一時 及 下午二時至六時
東華三院「不再迷『網』」 — 預防及治療青少年上網成癮服務	2827 1000 星期一、三、四及六 上午十時至晚上七時 及 星期二、五 上午十時至晚上十時
香港青年協會 — 關心一線	2777 8899 星期一至六 下午二時至零晨二時 *WhatsApp : 6277 8899 星期一至五 晚上七時至十時

以上資料未能盡錄

S how 以身作則，實踐原則

A ware 先知先覺，提高警覺

F acilitate 正面促進，健康邁進

E mpower 賦予權利，自我管理

A gree 同訂規則，合作可得

C ommunicate 保持溝通，開放互動

T rust 互相尊重，表示信任

S eek 尋求協助，確保穩妥

如需要更多有關健康地使用互聯網及電子屏幕產品的資料，可瀏覽網址：
http://www.shs.gov.hk/tc_chi/internet/health_effects.html

衛生署於2018年1月更新



衛生署
Department of Health