



e-報告

「使用互聯網及電子屏幕產品 對健康的影響諮詢小組」報告





有鑒於互聯網及電子屏幕產品包括電腦、視像遊戲、電子書及雜誌、電視、智能電話和其他電子娛樂及通訊屏幕產品的迅速發展，及其對兒童及青少年的健康影響，衛生署召集了「使用互聯網及電子屏幕產品對健康的影響諮詢小組」（「諮詢小組」），並訂出以下的職權範圍：

- 📶 商議及評論兒童及青少年因使用互聯網及電子屏幕產品（連接或沒有連接互聯網）所引起的危害健康影響。
- 📶 為兒童、青少年、家長及教師制訂出一套健康地使用互聯網及電子屏幕產品的建議。

對健康影響的立場聲明

「諮詢小組」審閱了十四個健康問題及影響的資料後，歸納為生理健康與心理社交及精神健康，並作出以下的立場聲明：

生理健康

1. 體能及肥胖

「諮詢小組」同意有強力證據支持肥胖與使用屏幕時間有正比例的關係。由於肥胖與靜態生活習慣及使用屏幕時相關的行為如吃零食及睡眠不足有關，所以小組建議鼓勵和促進體能活動及其他健康生活習慣。

2. 視力

「諮詢小組」同意長時間使用電子屏幕產品會引致眼部不適、眼痛、眼澀、頭痛、視力模糊，甚至出現重影等與眼睛及視力有關的徵狀。小組建議當使用這些產品時，需間歇休息及注意多眨眼和應根據國際認可的職業安全指引設置電腦；在使用智能電話及平板個人電腦時，可選用較大的字體及使用承托配件；以及保持眼睛與屏幕的適當距離。目前尚未有足夠證據確立這些產品對眼睛及視力構成長遠的不良影響。小組建議繼續留意相關研究及避免過度使用這些產品。



3. 肌肉骨骼問題

「諮詢小組」同意長時間保持固定姿勢使用電子屏幕產品，可導致或加劇肌肉骨骼的徵狀。小組建議採用人體工學措施、定期休息及進行肌肉鬆弛運動等方法，以防止肌肉過勞。目前尚未有足夠證據確立使用電子屏幕產品對肌肉骨骼構成長遠的不良影響。小組建議繼續留意相關研究及避免過度使用這些產品。

4. 聽覺

「諮詢小組」同意附有音響娛樂功能的流動電子屏幕產品能產生令聽覺受損害的音量。持續聆聽由這些產品發出的過大音量，可引致永久性聽力受損。健康的聆聽習慣應從幼年時開始養成。

5. 損傷及意外

「諮詢小組」認為處理其他事情時，同時使用流動電子屏幕產品，可能與損傷及意外有關。因此小組建議向公眾推廣使用流動電子屏幕產品時要注意安全，防止受傷及發生意外。

6. 感染

「諮詢小組」認為使用智能電話及其他流動電子屏幕產品對傳播病菌有潛在的風險，所以提醒使用者應注意個人衛生包括常洗手，避免與他人（特別是有傳染病徵狀的人）共用這些產品。

7. 與射頻電磁場有關的健康關注

「諮詢小組」注意到目前對由無線網絡或流動電話所產生的射頻訊號，引致人類癌症的說法尚未有明確的結論。小組建議繼續留意有關使用無線網絡或流動電話對兒童健康的最新科學資料。



心理社交及精神健康

1. 成癮

「諮詢小組」同意現時兒童使用互聯網及電子屏幕產品的時間愈來愈長的情況值得關注，並認為目前除了就上網成癮需要更多的研究外，更需要設法預防兒童因過度使用互聯網及電子屏幕產品而影響他們的日常生活及其他重要事情。因此，跟推廣正面管教子女的原則相同，應推動措施以增加保護因素及降低風險因素，以減低上網成癮的風險。

2. 網絡欺凌

「諮詢小組」同意現今的資訊及通訊科技發展，令網絡欺凌更容易發生及更具傷害性，引致受害者出現嚴重的心理及社交健康損害，情況令人關注。小組建議繼續並強化在學校的早期預防計劃。

3. 認知發展及學習

「諮詢小組」同意目前就使用電子屏幕產品學習的效能仍未有結論，這包括在不同年齡組別使用視像遊戲，以及兩歲以下的幼童使用媒體學習。小組認為使用互聯網及電子屏幕產品對健康和發展可能有其他的不良影響，特別是當兒童仍未滿兩歲及兒童在缺乏正確的指導或監管下使用。因此，為使孩子有一個健康的全面發展及幫助他們享受新科技所帶來的好處，小組建議家長應在子女使用互聯網及電子屏幕產品時給予適當的教導及監管。家長亦應盡量避免讓兩歲以下的幼童接觸互聯網及電子屏幕產品。

4. 社交發展

「諮詢小組」注意到兒童花過多時間在互聯網及電子屏幕產品有可能阻礙他們社交技巧的發展。小組認為除了需要更多這方面的研究及證據外，更重要的是家長須促進兒童發展適合他們年齡的社交技巧，例如培育與兒童進行更多親子時間及互動的家庭活動，鼓勵及促進他們參與合作性的團體活動。



5. 睡眠不足

「諮詢小組」同意過度使用智能電話及電子屏幕產品與睡眠不足有關，從而影響兒童及青少年的成長及發展。小組建議使用睡眠指引，包括如何建立睡眠常規、不同歲數所需的睡眠時間、家長管教技巧及營造一個安寧及舒適的睡眠環境。

6. 網上與性有關的高危行為

「諮詢小組」認為互聯網的不斷普及，使青少年更容易涉及網上與性有關的高危行為，尤其是那些有心理社交風險因素的一群。這些行為可能與其它不良心理社交或精神健康問題有關。家長、教師及從事青少年工作的專業人員應留意青少年有否出現這些行為。小組建議加強關注及教育計劃，提高對這問題的認知。

7. 暴力行為

「諮詢小組」認為視像及網上遊戲中的暴力內容會對兒童行為構成不良的影響。家長應為子女選擇合適的視像遊戲，並給予適當的指導。相關的措施及資料，例如審查、評級制度及家長指引等，都有助家長引導子女選擇合適的視像遊戲。



建議

「諮詢小組」參考了海外及本地不同機構對健康影響的資料及建議後，作出以下的建議：

給父母及教師的一般原則：「安全行動 (SAFE ACTS)」

以身作則，實踐原則 (Show)

- ☞ 向兒童及青少年示範正確的態度，給他們作榜樣。

先知先覺，提高警覺 (Aware)

- ☞ 對科技的基本功能、益處及潛在危險、兒童及青少年所瀏覽的網站、喜歡的遊戲以及參與社交網站的後果等，須加以認識及提高警覺。

正面促進，健康邁進 (Facilitate)

- ☞ 鼓勵兒童及青少年過一個均衡和健康的生活。

賦予權利，自我管理 (Empower)

- ☞ 引領及指導兒童及青少年，讓他們有能力去迎接挑戰。

同訂規則，清晰界限 (Agree)

- ☞ 家長、教師、兒童及青少年一起訂立使用互聯網的規則。

保持溝通，開放互動 (Communicate)

- ☞ 保持開放、關懷及不批判的溝通。

互相尊重，表示信任 (Trust)

- ☞ 以合適的指引及坦誠的溝通，讓兒童及青少年感受到我們的信任和尊重。

尋求協助，適當支援 (Seek)

- ☞ 有需要時向專家及專業人士尋求幫助。



給兒童及青少年的一般原則：「我敢 我做 (DARES)」

均衡發展，潛能盡現 (Development)

- ☎ 建立均衡的生活習慣。

先知先覺，提高警覺 (Awareness)

- ☎ 認識資訊科技的好處及潛在危險。

尊重了解，信任關懷 (Respect)

- ☎ 尊重和信任父母及老師。

有商有量，分享心得 (Effective Communication)

- ☎ 與父母及老師保持開放及有效的溝通，與他們一起分享感受和樂趣。

主動求助，尋找支援 (Seeking Help)

- ☎ 有需要時，向父母、老師、專家及其他專業人士尋求幫助。



健康「貼士」

參考了本地及海外機構的相關指引及建議，及考慮到本地的情況後，「諮詢小組」提出以下 10 個健康「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使用互聯網及其他電子屏幕產品。
- 學前兒童每天合共做不少於三小時的體能活動；而學童則每天合共做不少於一小時的體能活動。

2. 參與現實生活中的互動接觸

- 與孩子（尤其是年幼的兒童）玩耍及傾談，鼓勵參與小組活動及對學術以外的成就多作讚許。

3. 限制屏幕時間及明智地選擇屏幕活動

- 兩歲以下：盡量避免觀看屏幕。
- 兩至六歲：如有需要使用電子屏幕產品，應由父母或教師指導及監督，並每天不應使用多於兩小時。
- 六至十二歲：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。
- 十二至十八歲：避免長時間面對屏幕。

4. 留意眨眼及休息

- 當使用屏幕產品 20 至 30 分鐘後，應小休 20 至 30 秒。
- 應經常轉換姿勢、眨眼及做肌肉鬆弛運動。

5. 採用適當設置

- 使用適當的照明光線、字體及工作枱。
- 眼睛與電腦屏幕保持最少 50 厘米距離，與平板個人電腦保持最少 40 厘米距離，而與智能電話保持最少 30 厘米距離。



6. 保護聽覺、注意安全及衛生

- ⚙️ 60 — 60 規則：把流動產品的音量調校至不多於輸出量的六成 (60%)，每天合共收聽不多於 60 分鐘。
- ⚙️ 要集中精神的時候，應避免使用流動電子屏幕產品。
- ⚙️ 經常清潔電子屏幕產品，避免與他人共用電子屏幕產品。

7. 確保睡眠時間足夠及環境合宜

- ⚙️ 睡眠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。

8. 注意網絡安全

- ⚙️ 保護個人私隱；切勿跟網上認識的人士會面；切勿回覆令人感到不安的信息。

9. 遵守網絡及社交網站的良好行為

- ⚙️ 不參與欺凌行為、散播謠言、發放惡意中傷或騷擾他人的信息。

10. 限制接觸不當的資訊

- ⚙️ 家長應積極留意子女使用互聯網的情況，為他們選擇合適的視像遊戲及活動。

實際建議

實際建議是以常見的情景作為例子，用問答的形式闡明原則的應用。再加上針對不同讀者的一般原則及健康「貼士」，制成一套四份給家長、教師、小學生及中學生的建議。