



邁 TOWARDS  
向 2025

香港非傳染病防控策略及行動計劃  
Strategy and Action Plan to  
Prevent and Control NCD in Hong Kong



衛生署  
Department of Health

## 「e學習·伴同行」家長講座(三):

# 如行協助子女減少因不恰當地使用電腦裝置而引致的不良健康影響

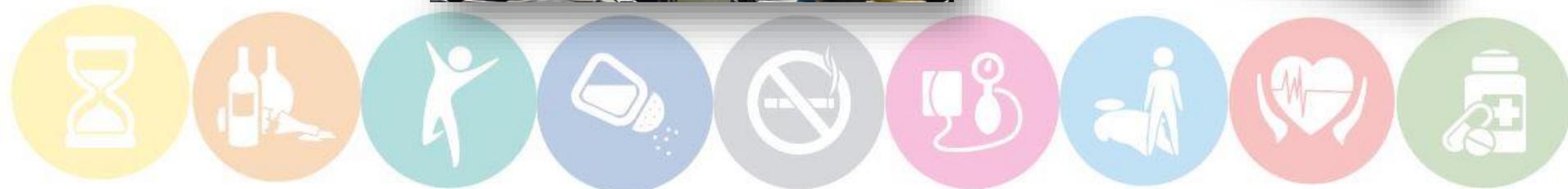
衛生署學生健康服務高級醫生沈明欣

2018年10月20日



# 學生健康服務網頁

[http://www.studenthealth.gov.hk/tc\\_chi/internet/health\\_effects.html](http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/internet/health_effects.html)

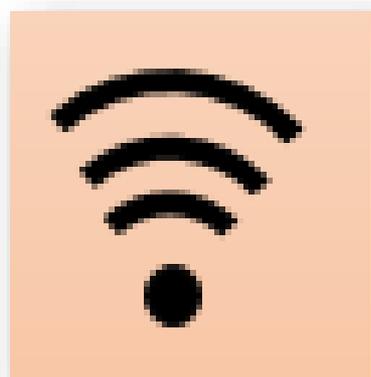


# 講座內容

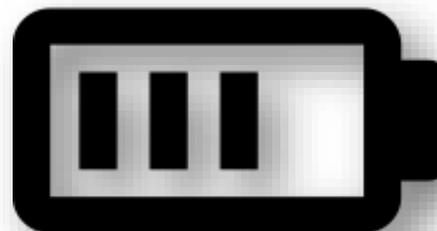
- 認識互聯網
- 不恰當地使用互聯網引致的不良健康影響
- 教授家長如何指導子女健康地使用互聯網
- 問與答



# e生活



+



# e學習

- 聯合國教科文組織 UNESCO 於2006年

“expanded the definition for literacy, going beyond the ability to write, read and understand words. Media and Information Literacy is regarded as a critical approach to literacy and people are learning in the classroom as well as outside of the classroom through information, media and technological online platforms.”

- 教育局：第四個資訊科技教育策略文件
- 「適時適用」以助「學與教」
- 衛生署：e-報告
- 積極推動健康地使用互聯網及電子屏幕產品



# 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



## 生理健康

1. 體能及肥胖
2. 視力
3. 肌肉骨骼問題
4. 聽覺
5. 損傷及意外
6. 感染
7. 與射頻電磁場有關的健康關注

## 心理社交及精神健康

1. 成癮
2. 網絡欺凌
3. 認知發展及學習
4. 社交發展
5. 睡眠不足
6. 網上與性有關的高危行為
7. 暴力行為



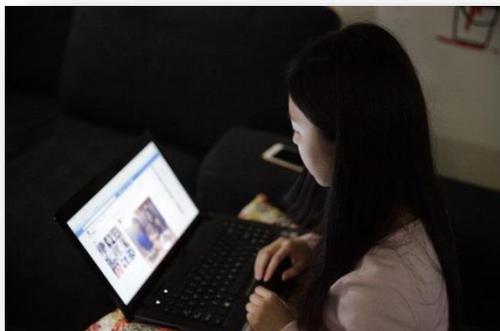
# 體能及肥胖

- 有強力證據支持肥胖與使用屏幕時間有正比例的關係
- 這由於肥胖與靜態生活習慣相關行為如吃零食及睡眠不足有關

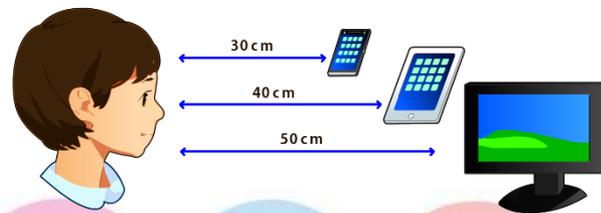


# 視力

- 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



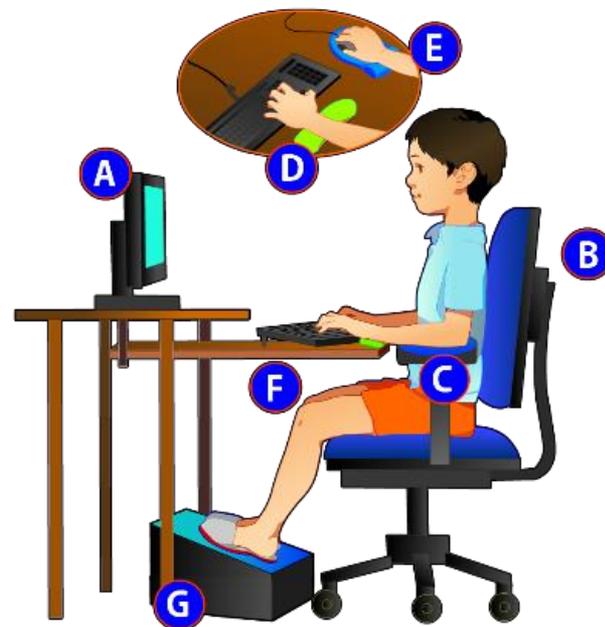
- 建議當使用這些產品時，需間歇休息及注意多眨眼和應根據國際認可的職業安全指引設置電腦



- 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

# 肌肉骨骼問題

- 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
- 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



# 肌肉鬆弛運動



挺直腰頸，托起手脥



手腕向後伸展



手指向後伸展



肩膊向後轉



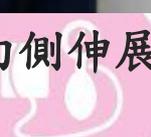
收縮下巴



頸部向側伸展

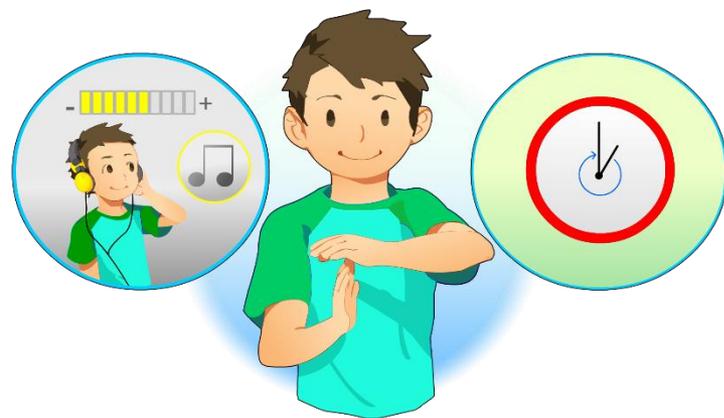


擴展胸部



# 聽覺

- 以耳機聽音樂的總(累算)時限應為每天一小時，平均音量不應超過85分貝
  - 每天以95分貝的音量聽音樂15分
  - 每天以107分貝的音量聽音樂1分
  - 風險也是一樣
- 損害耳蝸毛細胞，導致兒童和成人短暫或永久聽力損失(特別對於高音調的聲音)、耳鳴以及在嘈吵環境下難於聽懂他人說話



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



# 損傷及意外

- 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
- 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



# 認知發展及學習

- 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
- 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，特別是幼童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，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



# 社交發展

- 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
- 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
- 培育與兒童進行更多優質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



# 成癮

- 兒童使用互聯網及電子屏幕產品的時間愈來愈長
- 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它重要事情



# 睡眠不足

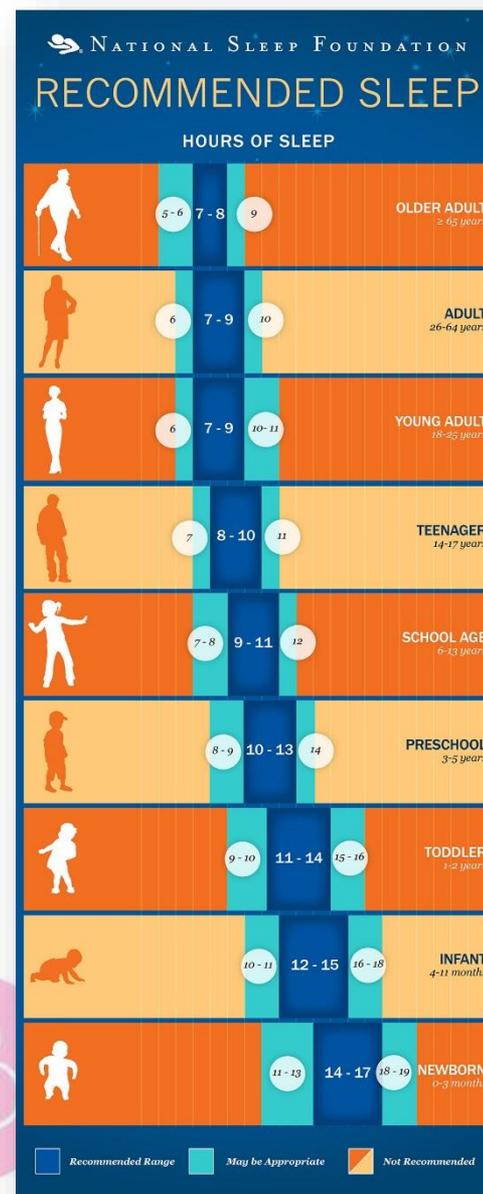
- 優質睡眠對兒童成長和發育非常重要：

- 釋放生長激素
- 有助專注過程，使腦部得益
- 排解壓力及負面情緒

- 睡眠不足：

- 可能會過重或肥胖
- 幼童以乎會易怒和過度活躍，不斷尋求刺激和缺乏專注力

- 留意睡眠指引，建立睡眠常規及營造一個安寧及舒適的睡眠環境



# 網上與性有關的高危行為

- 搜尋色情材料，發放和接收露骨的性愛信息或圖像即是發放性短訊，與陌生人談論性事，以及在網上搜尋性伴侶(例如參與援交)等
- 惹來不欲接收的網上性愛徵求、網上性騷擾，或者被人誤用個人資料
- 輕易顯露個人資料的青少年易被網上捕獵者誘惑，可能成為日後性罪行的受害者



# 暴力行為

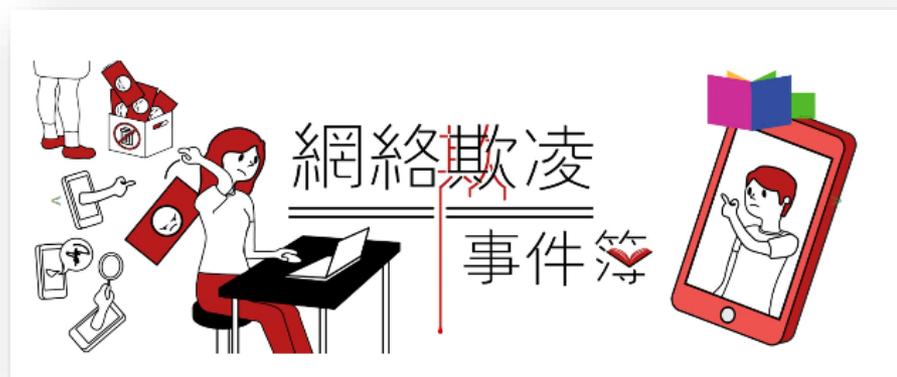
- 視像及網上遊戲中的暴力內容會對兒童行為構成不良的影響
- 家長應為子女選擇合適的視像遊戲，並給予適當的指導
- 相關的措施及資料，例如審查、評級制度及家長指引等，都有助家長引導子女選擇合適的視像遊戲



# 網絡欺凌

- 通過社交網絡傳遞關於某人的尷尬資訊、照片或事情，令網絡欺凌較離線的世界更為常見和嚴重
- 侵犯者可以隱蔽身分，覺得所須負上的責任和所須作的交代會較少
- 受害情況可能會有：
  - 學業問題
  - 抑鬱症、社交焦慮、自尊貶抑等心理社交問題
- 少年人最易成為受害人的年齡為12至14歲





# 數碼足跡

- 指一個人在網上環境所留下的各式紀錄
- 兒童和青少年應曉得他們在網絡的一舉一動，都在塑造他們現在和將來在別人眼中的形象



# 健康「貼士」

健康地使用互聯網及電子屏幕產品



香港衛生署學生健康服務



# 親子衝突情境

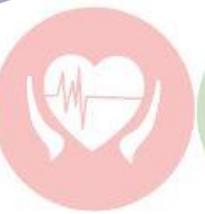


# 中小學生和家長小組交流會



# 一名應考香港中學文憑考試的中六女生

我們已經一整日在學校，放學後溫習和做功課，我們只想晚飯後來個小休，洗澡後輕鬆一下，與一些朋友玩玩網上遊戲……他們(家長)只見我們晚上打機，但我們認真學習的時候，他們正在工作，根本不知道。





TOWARDS  
2025

Strategy and Action Plan to  
Prevent and Control NCD in Hong Kong



衛生署

Department of Health

他們可以做什麼？他們不能阻止我玩（手機）。拿走我的電話？我會與他們死拼。打我？我已經很大個，他們贏不了我。

一名中二男生



# 一名初小生

他們可以陪我瀏覽網頁，  
確保我上網安全。



# 智Sm@rt錦囊 (家長篇、教師篇、小學篇、中學篇)實用小冊子





# *Safe Acts*

## 安全行動

給父母的一般原則



# SHOW

以身作則  
實踐原則

# AWARE

先知先覺  
提高警覺



# FACILITATE

正面促進  
健康邁進



# EMPOWER

賦予權利  
自我管理



# AGREE

同訂規則  
清晰界限



# COMMUNICATE

保持溝通  
開放互動



# TRUST

互相尊重  
表示信任



# SEEK

尋求協助  
適當支援





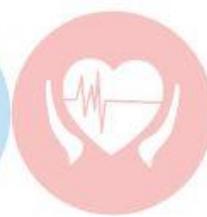
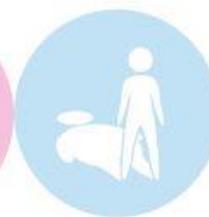
[www.youthcan.hk](http://www.youthcan.hk)  
青少年的寓樂資訊網站



衛生署



學生健康服務



# 學生健康服務網頁

[http://www.studenthealth.gov.hk/tc\\_chi/internet/health\\_effects.htm](http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/internet/health_effects.htm)

- 健康貼士
- 智Sm@rt錦囊  
(家長篇、教師篇、小學篇、中學篇)
- e-報告及行政摘要
- 健康貼士卡通及影片
- 媒體連結



# 問與答



## 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？

- 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
- 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



## 我的子女說只想玩視像遊戲，沒有其他的興趣，我可怎樣做？

- 尊重孩子的需要和喜好，容許他們按協議內玩視像遊戲
- 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
- 對他們的個人興趣發展，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
- 青少年的興趣不時也會改變，只要這些活動是健康的，可保持開放態度，鼓勵他們去繼續探索



# 謝謝

