沉溺行為—智Sm@rt一族‧健康使用......（https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/health/health\_sdsa/health\_sdsa\_smart.html）

隨著資訊科技急速發展，相信大家也有經常使用電腦及互聯網的習慣。以下提供的十個「健康貼士」，有助我們更安全及健康地使用互聯網及電子屏幕產品。

健康貼士

1. 積極參與體能活動及戶外活動

‧盡量避免連續上網及使用其他電子屏幕產品超過一小時。

‧六至十八歲的學童及青少年每天應合共做不少於一小時的體能活動。

‧培養其他興趣︰例如郊遊、參觀展覽、看電影等。

2. 參與現實生活中的互動接觸

‧多進行小組活動，有助發展社交及溝通技巧，以及學習情緒管理。

3. 限制使用屏幕的時間及明智地選擇屏幕活動

‧六至十二歲﹕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﹕避免長時間面對屏幕。

‧自己規劃出一份作息時間表，列出屬於上網、課業或戶外活動的時間。

‧在電腦旁邊擺放響鬧裝置，或請家人協助提醒，若到一定的時間便要暫停使用電腦。

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。

5. 調整適當設置

‧調校顯示屏的光度、字體大小及工作枱和座椅的高度。

‧在閱讀時，眼睛與電子屏幕產品的距離；

- 與電腦顯示屏幕的距離應保持最少50厘米；

- 與平板個人電腦或電子書籍的距離應保持最少40厘米；

- 與智能電話的距離應保持最少30厘米。

6. 保護聽覺、預防意外及注意衞生

‧遵守「60 - 60」的規則，將耳機的音量調校至不多於流動裝置最高音量的60%，及每天使用耳機不多於60分鐘。

‧當要集中精神時，應避免使用流動電子屏幕產品，以防意外發生。

‧注意個人衞生，經常清潔電子屏幕產品，避免與他人共用電子屏幕產品。

7. 確保睡眠的時間足夠及環境合宜

‧睡覺時應關掉桌上電腦，並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或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規範

‧不要參與欺凌、散播謠言、發放惡意中傷或騷擾他人的信息等行為。

‧與家長一同訂立「家庭電腦」及使用電腦的「規則」，以培養自律性。

10. 限制接觸不當的資訊

‧使用網絡安全工具（如：過濾軟件）去限制接觸不良或不當的網站內容。

‧把電腦移到公共空間裡，例如家中的客廳。

（二零二二年六月修訂）