



# 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



---

# 目錄

前言 .....	1
行政摘要 .....	2
<b>第 1 章 背景 .....</b>	<b>9</b>
<b>第 2 章 海外和本地情況 .....</b>	<b>12</b>
海外情況 .....	12
本地情況 .....	15
目前情況總結 .....	21
<b>第 3 章 使用互聯網及電子屏幕產品對健康的影響 .....</b>	<b>24</b>
生理健康 .....	25
體能及肥胖 .....	25
視力 .....	26
肌肉骨骼問題 .....	29
聽覺 .....	30
損傷及意外 .....	31
感染 .....	32
與射頻電磁場有關的健康關注 .....	33
心理社交及精神健康 .....	35
成癮 .....	35
網絡欺凌 .....	36
認知發展及學習 .....	37
社交發展 .....	39
睡眠不足 .....	41
網上與性有關的高危行為 .....	42
暴力行為 .....	43
其他關注 .....	45
網絡安全 .....	45
數碼足迹 .....	46
法律事宜 .....	46
<b>第 4 章 建議 .....</b>	<b>56</b>
一般原則 .....	56
給家長和教師的一般原則 .....	56
給兒童和青少年的一般原則 .....	60
健康「貼士」 .....	63
實際建議 .....	70
給家長的實際建議 .....	71
給教師的實際建議 .....	84
給兒童和青少年的實際建議 .....	89
<b>第 5 章 給其他持份者的提議 .....</b>	<b>103</b>
<b>第 6 章 結論 .....</b>	<b>108</b>
附件 使用互聯網及電子屏幕產品對健康的影響諮詢小組成員名單 ...	109

---

## 前言

互聯網及電子屏幕產品的使用日益增加，當中潛在的健康風險，令人關注。為此，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」）。

在現代化的社會，資訊及通訊科技已成為許多人日常生活不可或缺的一部分，香港市民也不例外。

互聯網及相關電子產品無疑為我們帶來種種方便，然而，不當使用新科技，可能有潛在的健康風險。當開始使用網絡科技及相關產品的年紀越來越小，我們不禁關注，這樣對於健康，特別是孩子的健康，會構成什麼影響。

兒童是我們的未來。我們應該為他們提供合適的環境，保護他們免受可能的禍害影響，並且引導他們經歷健康成長的過程。

「諮詢小組」編製的報告讓我們注視一些重要的範疇，藉以幫助兒童和青少年更能善用互聯網及電子屏幕產品。報告也臚列「諮詢小組」提出的各項建議和實際「貼士」，供家長和教師參考，從而善導子女和學生，並予以適當的支援。

「諮詢小組」全體成員不辭勞苦，付出寶貴時間和心力，完成這份報告，本人謹此向他們衷心致謝。雖然本報告已經發表，但相關範疇的工作仍有賴各方共同努力推展，並不因報告完成而終止。衛生署會密切注意有關此重要課題的最新科研發展，並與相關伙伴攜手合作，協力向本港兒童和青少年推廣健康地使用互聯網及電子屏幕產品的方式。

衛生署署長

陳漢儀醫生

---

## 行政摘要

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它健康生活習慣。

#### 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它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它重要事情。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。

## **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。這些行為可能與其他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：

### 給家長及教師的一般原則「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、預防意外及注意衛生

- 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. 遵守使用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」，製成一套四份給家長、教師、小學生及中學生的建議。

---

## 第 1 章 背景

- 1.1 資訊及通訊科技包括互聯網及相關電子產品，例如電腦、智能電話、平板個人電腦、視像遊戲、電子書和電視等(連接或沒有連接互聯網)。科技發展日新月異，而產品價格也是市民大眾可以負擔得起，因此日漸普及，影響遍及全世界人類的日常生活。
- 1.2 使用互聯網及相關產品對我們的日常生活帶來莫大好處，而且提供各色各樣的功能，包括學習、娛樂、加入涵蓋多方面興趣的社交羣組，並可與全球不同階層人士交流資訊，令人愛不釋手。凡此種種，對兒童和青少年尤其吸引，因為他們獲取現實生活經驗的途徑有限，而互聯網及相關產品既可滿足他們的好奇心，也可滿足他們尋求認同的渴求。此外，越來越多學齡兒童使用互聯網及相關產品學習和交功課。
- 1.3 然而，長時間和不適當使用互聯網及相關產品，會引致許多有害的影響，包括生理健康與心理社交及精神健康問題。兒童和青少年尤其易受影響，因為他們的自制能力尚未成熟，容易花長時間瀏覽網頁和使用這些產品。再者，兒童的身體機能尚未完全發展，如任由他們不受控制地使用有關科技和產品，可能令他們的身體發育受到不良影響。
- 1.4 除了向兒童和青少年提供適當的知識和技能外，家長和教師都是非常合適人選去引導他們健康地使用互聯網及電子屏幕產品。所以，為家長和教師提供適當支援也是重要的。
- 1.5 不過，大多數家長都出生於沒有互聯網的年代，他們對這新科技的認識和技能掌握，未必及得上他們出生於這個數碼時代的子女。使用互聯網及電子屏幕產品，已成為兒童日常生活不可或缺的一部分。對於兒童來說，學習如何使用互聯網及其應用程式，猶如學習讀書寫字一樣重要。兒童會愈來愈有機會在更幼小的年紀接觸互聯網及電子屏幕產品。

---

1.6 家長對於容讓子女使用新科技的態度搖擺不定。一些有幼兒的家長熱衷於盡早給子女玩電子玩具，以最好最新的學習模式「培育」他們，希望他們能夠贏在起跑線。可是，當子女稍為長大，花在數碼世界的時間愈來愈多的時候，家長又會擔心這樣會對他們有害。家長與子女之間對使用互聯網及各種電子屏幕產品在態度和觀感上的差異，時常在家庭中產生磨擦。

1.7 在學業方面，學生必須使用電腦及其他資訊及通訊科技方法學習和完成功課。有些教師也通過社交網絡和最新的通訊模式，例如智能電話，與學生溝通。如教師和學生忽略了這些科技可能帶來的禍害，這種學習和溝通模式便可能無意間把不當使用相關科技的情況延續下去。

1.8 基於上述原因，衛生署採取積極主動的方針，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」）作出研究，以期制訂出一套教育兒童和青少年並推廣妥善使用互聯網及電子屏幕產品的建議，以及協助家長和教師輔助青少年。「諮詢小組」成員包括香港醫學專科學院相關分科學院的專科醫生、學術研究機構、具相關計劃或服務經驗的非政府機構、教育局、社會福利署，以及衛生署相關服務單位的代表。「諮詢小組」成員的詳細資料載於附件。

1.9 「諮詢小組」注意到，不同機構過往為提高本港市民對互聯網安全和上網成癮的認識，已做了不少工作，但重點較少放於從醫學角度看有關使用互聯網及相關產品的潛在不良影響。因此，「諮詢小組」議定，主要會從醫學角度看兒童和青少年(他們是最易受影響的一羣)不當使用互聯網及電子屏幕產品引致對健康的影響。「諮詢小組」的職權範圍如下：

- 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。

1.10 「諮詢小組」注意到，社會人士對於目前漸趨普及和較新穎的電子屏幕產品的使用情況有較多疑慮。不過，「諮詢小組」也注意到，對於幼童為學習和娛樂而觀看電視和錄影片，社會也有不少疑慮。一些電子屏幕產品，例如視像遊戲或電子書，如果使用不當，也可能有潛在禍害。此外，在屏幕前花太多時間，即長時間面對屏幕，也會構成健康問題。「諮詢小組」同意討論含義較廣的電子屏幕產品，而不單是電腦和新型的數碼產品。

1.11 在本報告內，電子屏幕產品指藉預先安裝形式或連線即時從網絡檢索，並通過屏幕提供視聽功能的任何大小產品。這些產品包括電腦、視像遊戲、電子書和雜誌、智能電話、電視和其他電子娛樂及通訊屏幕產品。

1.12 「諮詢小組」注意到，使用電子屏幕產品也有好處和正面的健康影響，例如方便接收有用的健康資訊，利便殘疾人士的日常活動等。不過，「諮詢小組」同意聚焦於不利健康的影響，藉以增加目標羣組對電子屏幕產品所帶來潛在健康風險的認識，從而採取適當的預防措施。



---

## 第 2 章 海外和本地情況

### 海外情況

- 2.1 在歐洲和美國，過去 10 年曾經有一系列有關兒童和青少年使用互聯網及相關產品的研究、監測和報告。
- 2.2 環顧不同國家，我們注意到，兒童幼年時已開始瀏覽屏幕和上網，而這兩項活動已成為幼童和青少年的日常例行程序。看電視依然是最普及的屏幕時間。他們因不同緣故，例如做功課、社交和娛樂，而使用不同產品上網。<sup>1-3</sup>
- 2.3 根據英國通訊管理局於二零一三年十月公布有關英國兒童和青少年媒體使用趨勢的最新報告，5 至 15 歲兒童在家使用平板個人電腦的人數急劇增加。報告顯示，平板電腦已成為幼童必須擁有的媒體設備，而較年長的兒童則選擇智能電話。較年長的兒童使用其智能電話作廣泛的活動，特別是用於建立社交網絡。電視依然受兒童歡迎和重視，除了傳統的電視機外，他們也通過智能電話和廣播機構網站接收電視內容。<sup>1</sup>
- 2.4 在歐洲，於二零一三年八月公布的《0 至 8 歲 – 幼童及其互聯網使用報告》(“Zero to Eight – Young children and their Internet use”<sup>2</sup>)顯示，9 歲以下兒童使用互聯網的比率大幅增加。在荷蘭和比利時，逾 70% 的幼兒和學前兒童已經上網，而在瑞典，3 至 4 歲的兒童之中，70% 最少間中上網。0 至 8 歲的兒童會花時間上網看電視、尋找資訊、完成功課和進行社交活動。<sup>2</sup>
- 2.5 從另一份於二零一三年秋季公布的《0 至 8 歲 – 2013 年美國兒童媒體使用報告》(“Zero to Eight – Children’s Media Use in America 2013”<sup>3</sup>)得知，美國兒童接觸流動媒體產品的人數，較兩年前大幅提升。電視依然在兒童的媒體時間佔據重要位置，他們

---

每日花在看電視的平均時間約 30 分鐘。

2.6 今時今日，兒童在更年幼時已開始上網，儘管兒童及其家長對網絡安全的意識已普遍提高，但兒童未必有足夠能力在互聯網上保障自己的私隱和安全。<sup>5-8</sup> 兒童也不大知道怎樣阻隔令人感到不安的信息。<sup>1</sup>

2.7 互聯網的使用在過去 20 年間大幅增加，互聯網被變童癖者利用作不法平台，情況就更趨普遍了。由於兒童可以輕易上網，而且通常不受監管，因此，不法之徒視他們為剝削、性侵犯、精神虐待和虐待對象的情況就日漸增多。性捕獵者既然能夠掩飾他們的身分，便有很大優勢，在許多流行平台，例如聊天室和臉書、Twitter 等社交媒體平台，捕獵和接近青少年受害者，後者甚至一直蒙在鼓裏。<sup>9</sup> 早於二零零五年，美國兒科學會已發表一份名為《保障孩子在電腦網絡空間的安全》(“Keeping kids safe in cyberspace”)的文件，並建議兒科醫生告知家長，世上並沒有網上私隱這回事，孩子可能無意間看到互聯網上一些令人不安的網站，例如色情網站，而令他們感到困擾。<sup>10</sup> 在美國，一項在二零零八年進行的調查發現，22% 的少女和 18% 的少男(年齡為 13 至 19 歲)報稱，他們曾在網上傳送或張貼他們本身的裸照或半裸照片或錄影片。在這些少年人當中，15% 報稱他們曾把自己帶有性挑逗的影像傳送給僅在網上結識的人。<sup>11</sup> 在歐洲，調查發現，在 9 至 16 歲的兒童當中，15% 曾在網上接收帶有性含意的信息，也有 14% 曾在網上接收帶有性含意的影像。<sup>8</sup> 英國通訊管理局最近發表的報告顯示，大多數兒童對他們的網上活動都有信心，而兒童不喜歡令人不安的內容，數字有所下降。<sup>1</sup> 此外，8 至 15 歲的兒童如在網上發現一些令人憂慮、下賤或令人反感的內容，他們較大可能會告訴別人。<sup>1</sup> 在 12 至 15 歲的少年人當中，有份量的一小羣人，其社交網絡檔案可以讓不認識他們的人看到，而相較二零一二年，比例有所上升(33%相對 22%)。<sup>1</sup>

- 
- 2.8 家是青少年最多機會上網，也是最多機會面對網絡風險的地方，尤其因為今時今日流動裝置的覆蓋率持續擴大。<sup>7,9</sup> 網絡欺凌和下載病毒是家長對子女上網最為憂心的兩項。子女為 8 至 11 歲的家長較少擔心電視節目內容。<sup>1</sup> 在科技使用方面並在網絡世界之中，一些家長經歷了「數碼代溝」。<sup>5</sup> 即使是 3 至 4 歲幼童的家長，七分之一認為他們的子女對互聯網的認識比他們更多。<sup>1</sup> 在 12 至 15 歲的少年人當中，五分之一知道怎樣使家長設定的網上過濾器失效。<sup>1</sup>
- 2.9 大多數家長都採用某些形式的技巧，保障其子女上網安全和指導他們使用互聯網，例如在遊戲機安裝家長控制功能，在娛樂資訊網站(例如 YouTube)設定安全模式，與子女定期傾談上網安全問題，以及設定有關家長監督的規則。<sup>1-3,5,6,8</sup> 從二零一一年八月公布的《網上風險和安全模式－深入分析對象為 25 個歐洲國家 9 至 16 歲兒童及其家長的歐盟兒童網上調查報告》(“Patterns of risk and safety online -- In-depth analyses from the EU Kids Online survey of 9- to 16-year-olds and their parents in 25 European countries”)得悉，家長管教的作風有不同形式，由限制、監察、技術操控以至主動合作管理不等。<sup>8</sup> 有一點值得注意，就是家長的學歷和社會階層越高，他們採取主動合作管理方式並與子女理性討論的機會越大。另一方面，學歷較低的家長傾向限制和監察子女使用科技，因為他們缺乏信心、知識、技能和時間。此外，所採用的家長管教技巧類別也取決於子女的年齡組別和成熟程度。隨着孩子長大，限制和監察作風的作用明顯減弱，並會造成更多磨擦。
- 2.10 兒童和青少年逗留最長時間的地方，除家以外，就是學校。教師對兒童和青少年的影響，舉足輕重。對教師來說，新科技也為他們帶來一些挑戰。<sup>12</sup> 英國曾於二零一二年一月公布一份以中小學教師為對象，名為《保護上網兒童：教師對網絡安全的觀點角度詳盡報告》(“Protecting Children Online: Teachers’ Perspectives



---

on eSafety Full Report”)<sup>13</sup> 的調查報告，結果發現，逾 80% 的教師表示其學校訂有網絡安全政策，77% 的小學教師和 54% 的中學教師認為職員已接受充分的網絡安全訓練。絕大多數教師都自信能在不同範疇的網絡安全事宜指導學生。大多數教師認為，他們的學生具有足夠技能和知識在學校安全地使用互聯網。然而，只有 58% 認為他們的學生同樣具備足夠的技能和知識在家安全地使用互聯網，因為學生在家所受的監督可能較少，上網的自由度較高。

- 2.11 儘管教師肩擔指導學生安全地使用互聯網的角色，他們也可成為網絡欺凌的目標。<sup>12,13</sup> 在上述於英國進行的調查中，3% 的教師表示他們曾經被學生網絡欺凌，三分之一的中學受訪者和 7% 的小學受訪者表示，他們有最少一名同事曾經受到網絡欺凌。另一方面，90% 的中學教師和 52% 的小學教師報稱他們的學生曾經受到網絡欺凌。另一項於二零一三年在英國進行，以 3 至 9 歲學生為對象的調查發現，他們當中 10% 在網上曾經收到欺凌或蓄意中傷的信息，也有 12% 學生承認曾經向他人發出不友善或惡意的信息。<sup>14</sup>

## 本地情況

- 2.12 香港一直推動資訊及通訊科技的發展，而資訊及通訊科技是促進香港經濟繁榮的重要基石。根據國際管理發展研究所發表的《世界競爭力年報》，香港在科技基礎設施方面，在二零一二年和二零一三年均名列首位。香港特別行政區政府於二零一三年九月就「2014 數碼 21 資訊科技策略」發出公眾諮詢文件，這是自一九九八年以來就「數碼 21 資訊科技策略」進行的第五次公眾諮詢。文件闡述資訊及通訊科技發展一日千里，並預期兒童和青少年必須作好準備，迎接這些轉變和新挑戰。<sup>15</sup>
- 2.13 根據二零零三至二零一二年這 10 年間進行的主題性住戶統計調

---

查<sup>16</sup>，使用電腦和互聯網不僅逐漸與成年人的日常生活不可分割，對 10 至 14 歲的兒童亦然。在最近二零一二年的調查中，該組別兒童有 2.2% 每星期共花超過 50 小時使用電腦，而 15 至 24 歲組別的比率則增加至 13.7%。與往年相比，每星期花 20 至 50 小時使用個人電腦的兒童比率有上升趨勢，由二零零三的 23.7% 增加至二零一二年的 38.8%。在 10 至 14 歲的兒童和 15 至 24 歲的組別當中，平均使用時間也由每星期 14.6 小時和 27.9 小時，分別增加至 18.5 小時和 30.1 小時。在二零一零年公布另一項有關互聯網教育，以 6 至 17 歲兒童的家長和 10 至 17 歲青少年為對象的調查顯示，70% 的兒童每天使用互聯網，而當中接近 30% 確實認為自己為此花了很多或太多時間。<sup>17</sup>

2.14 隨着智能電話和平板個人電腦日益普及，加上不同服務提供者推出市民可負擔的手機數據計劃，青少年通過這些產品上網所花的時間因而有所增加。香港青年協會在二零一三年十一月公布了一項近期就 10 至 14 歲青少年使用智能電話而進行的調查，結果發現，88.8% 的受訪者擁有智能電話。<sup>18</sup> 衛生署曾於二零一三年十二月至二零一四年一月就使用互聯網及電子屏幕產品進行一項調查，對象為 5 400 多名學前兒童、中小學生及他們的家長和教師。根據調查結果，幾乎所有成人、逾半數小學生和逾 90% 中學生擁有智能電話。約半數中學教師使用智能電話通訊應用軟件、短訊或社交網站與他們的學生通訊。<sup>19</sup>

2.15 根據該項衛生署調查，學前兒童開始面對屏幕的年齡中位數小至 8 個月大，以電視最為普及(78%)，其次是數碼影像光碟(44%)、平板個人電腦(38%)和電腦(34%)，每日所花時間平均為 27 至 44 分鐘。約 19% 的學前兒童每日平均花 27 分鐘玩視像遊戲，他們開始玩視像遊戲的年齡中位數為 24 個月大。超過三分之二學生(包括中小學)每日花 3 小時或以下使用互聯網，同一比例的學生每日花 3 小時或以下使用離線電子屏幕產品。<sup>19</sup>

- 
- 2.16 與他人通訊、分享資訊、娛樂、遊戲和消閒、搜尋資料、學習和做功課，以及消磨時間，是兒童和青少年使用互聯網的普遍原因。<sup>17-19</sup> 家長讓學前兒童面對屏幕(包括使用電子屏幕產品)的主要原因是娛樂、學習和哄孩子高興。<sup>19</sup>
- 2.17 與海外情況相似，家長與子女之間在使用互聯網的知識方面差距很大，特別是教育程度在初中以下的家長。<sup>17</sup> 根據本地一項有關互聯網教育的研究，差不多所有兒童都認識互聯網，但子女年齡為 14 至 17 歲的家長當中，接近半數並不認識如何使用互聯網。<sup>17</sup> 甚少兒童自行報稱經常參與互聯網具風險的行為，例如結交新朋友或透露家庭資料。家長監督和指導子女使用互聯網最普遍採用的方法是限制他們使用，但接近半數子女在家瀏覽網頁，向來不受限制。家長採用的其他家長管教方法也包括訂立規則、參與和緊密監察。超過四分之一的家長並不滿意自己幫助子女從互聯網的使用獲益和保護子女免受上網威脅的能力。<sup>17</sup>
- 2.18 根據該項衛生署調查，分別只有 14% 和 12% 的家長會經常陪同子女使用平板個人電腦和電腦。約半數學童家長認為其子女花太多時間上網，影響他們的日常生活，也有 64% 的家長經常或間中因使用互聯網及電子屏幕產品而與子女爭執。<sup>19</sup>
- 2.19 大多數青少年都意識到互聯網私隱和網絡安全。他們近半數得悉或懂得使用不同工具或方法確保網絡安全，但只有三分之一曾經使用其中的任何一種方法。<sup>20</sup>
- 2.20 學生意識到上網對他們的健康和生活上其他重要事情構成不良影響。根據該項衛生署調查，37% 的學生表示因此而經常或偶然放棄戶外活動，49% 經常或偶然減少睡眠時間，45% 經常或偶然注意到、理解到他們的學業成績因使用互聯網或電子屏幕產品而受到影響，也有 19% 經常或偶然就有關上網所花的時間欺騙其家長、朋友或教師。<sup>19</sup>

---

2.21 根據該項衛生署調查，88% 的學校教師認為他們有學生上網成癮，但只有 7% 的學校教師曾有學生因這個問題向他們求助。另一方面，15% 的學生懷疑自己上網成癮，但全部學生只有 2% 曾因上網成癮而求助。<sup>19</sup>

2.22 在香港社會服務聯會和香港青年協會的協助下，衛生署在二零一四年三至四月期間舉辦了四次學校學生和家長小組交流會，以收集有關使用互聯網及電子屏幕產品的意見。

2.23 上網，特別是玩遊戲，是學校學生，特別指高中生，認為應付沉重功課壓力最重要的減壓方法之一。他們可在任何時間、任何地點以桌上電腦、平板個人電腦或智能電話玩遊戲。他們大多數自小已開始上網進行各種活動，包括打機、建立社交網絡和搜尋資料。對小學生至高中生而言，玩遊戲至深夜是十分普遍，特別在周末和假期。這樣的局面不時引起家長與子女(特別是高中生)之間的磨擦。家長期望看見子女晚上做功課，但子女在學校經過漫長的一天，也管不得家長憤怒的反應，也要暫停家課，作個小休。

*“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。”*

*一名將於二零一四年五月應考香港中學文憑考試的中六女生*

2.24 家長確認新科技帶來的好處，並相信可促進他們子女的學習，也明白子女有需要使用互聯網完成學校指定的功課。他們對子女使用互聯網主要的憂慮是成癮、缺乏自制(特別是玩網上遊戲)、模仿這些遊戲角色的危險或暴力行為、減少睡眠時間、影響學業成績和致使他們忽略其他活動。另一方面，青少年也同意不應向幼童展示暴力內容，因這些內容會對他們造成心理困擾。儘管許

---

多應用軟件和網上遊戲因包含暴力或其他令人不安的內容，都設有年齡限制，但兒童和青少年在這情況下通常會虛報出生年份。

*“我還小的時候，當看見哥哥玩那些有暴力的電腦遊戲時，就很害怕……我認為小孩子不適宜玩那些有暴力的電腦遊戲。”*

*一名住在屯門的中六女生*

*“……人人都會虛報出生年份，那才可以進入這些網頁，但出生的月、日仍然是真的，這樣就可以獲得生日贈品。”*

*一名住在元朗的中五男生*

- 2.25 學生認為其父母對這些新科技的知識貧乏。他們覺得父母不了解他們上網做些什麼。家長也同意這一點，因為他們也認為其子女掌握如何應用智能電話及其他相關產品的能力比他們強。

*“(我的孩子)懂得用電話，而我對此就完全無知。”*

*一名小一學生的母親*

*“我學習不夠快，也不懂得怎樣用電腦，很難做個榜樣。”*

*一名住在大角咀區的中四學生的母親*

- 2.26 家長使用不同的管教技巧，試圖限制子女使用互聯網及智能電話等其他相關產品，例如設定使用時限，只准在周末或假期使用，會關掉電源或拿走智能電話等禁止動作，以及陪同幼童使用互聯網等。一如所料，孩子年紀越長，限制行動的作用越小。

*“他們可以陪我瀏覽網頁，確保我上網安全。”*

*一名住在大角咀區的初小生*

*“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。”

一名住在粉嶺的中二男生

---

## 目前情況總結

2.27 不論是海外還是本地，與昔日相比，更多兒童在更年幼時便開始使用互聯網及電子屏幕產品。平板個人電腦和智能電話這些較新穎的產品日漸普及，特別受青少年歡迎。由於使用更為簡便，兒童和青少年便花更多時間上網。對於掌握新科技，不同年代的人之間存在知識差距，令家長更難監督或限制子女上網。



---

參考文件：

1. United Kingdom. Ofcom Children and Parents: Media Use and Attitudes Report. Published in October 2013.
2. Holloway, D., Green, L. and Livingstone, S. (2013). Zero to Eight. Young children and their Internet use. London School of Economics and Politics, London: EU Kids Online.
3. Zero to Eight. Children's Media Use in America 2013. A Common Sense Media Research Study. Published in Fall 2013.
4. American Academy of Pediatrics. Policy Statement: Media use by children younger than 2 years. Pediatrics 2011;128:1040-1045.
5. United Kingdom. Safer Children in a Digital World: The Report of the Byron Review. Published in March 2008.
6. Livingstone, S, and Haddon, L (2009). EU Kids Online: Final Report. London School of Economics and Politics, London: EU Kids Online.
7. United Kingdom Council for Child Internet Safety: Children's Online Activities: Risks and Safety. A review of the available evidence (2010).
8. Hasebink, U., Gorzig, A., Haddon, L., Kalmus, V. and Livingstone, S. (2011) Patterns of risk and safety online. In-depth analyses from the EU Kids Online survey of 9- to 16- year-olds and their parents in 25 European countries. London School of Economics and Politics, London: EU Kids Online.
9. World Health Organization Global Observatory for eHealth series – Volume 4. Safety and security on the Internet: Challenges and advances in Member States. Published in 2011.
10. Daniel D. Broughton. Keeping kids safe in cyberspace. Pediatricians should talk to patients, parents about Internet dangers. AAP News August 2005;26(8):11-12.
11. National Campaign to Prevent Teen and Unplanned Pregnancy. Sex and tech: results from a nationally representative survey of teens and young adults. Washington, DC. Published in 2008.
12. Christian Smith and Helen Warner, The London Grid for Learning Esafety Board. E-safety in schools – The Results of the London E-safety Survey and The Impact on Schools. Published in 2013.
13. United Kingdom Council for Child Internet Safety: Helen Aston and Bernadetta Brzyska. Protecting Children Online: Teachers' Perspectives on eSafety Full Report. Commissioned by the Department of Education's Vital Programme, United Kingdom. Published in January 2012.
14. The London Grid for Learning E-safety Survey 2013. (Assessed at <http://www.lgfl.net/e-safety/Pages/E-safety-Survey.aspx> in March 2014)
15. 香港特別行政區政府商務及經濟發展局於二零一三年九月發出的《2014 數碼 21 資訊科技策略「智慧香港 智優生活」》公眾諮詢文件。
16. 香港特別行政區政府統計處二零零三至二零一三年主題性住戶統計調查第四十三號至五十二號報告書－資訊科技的使用和互聯網普及程度。



- 
17. Wong Yu Cheung. 2010 Research Study on Internet Education: Final Report. YMCA of Hong Kong, Department of Social Work and Social Administration, the University of Hong Kong, Policy 21 Limited.
  18. 香港青年協會於二零一三年十一月公布的「智能手機與我」調查。
  19. 香港特別行政區政府衛生署二零一四香港學前兒童、學校學生、家長和教師使用互聯網及電子屏幕產品情況調查(Survey on Use of Internet and Electronic Screen Products among Pre-school Children, School Students, Parents and Teachers in Hong Kong) (資料未經公布)。
  20. 香港大學民意研究計劃香港大學民意網站二零一零年青少年使用互聯網及社交網站意見調查。

---

## 第 3 章 使用互聯網及電子屏幕產品對健康的影響

- 3.1 正如銀幣有兩面，使用互聯網及電子屏幕產品對我們的健康有好處，也構成風險。本報告只聚焦於不利健康的影響，以便提供相關資訊和適當預防措施的建議。
- 3.2 「諮詢小組」曾進行廣泛的資料搜尋，包括相關文獻和不同機構和有關當局發表的報告。我們曾使用 PubMed 和谷歌等不同的搜尋器，並瀏覽不同組織的網頁，包括世界衛生組織、聯合國教育科學及文化組織、英國國家健康服務，以及香港、新加坡、英國、加拿大、澳洲等政府網頁，鍵入我們所研究的健康系統的關鍵字，例如「視力」、「肌肉骨骼」、「體能」、「損傷」、「成癮」、「暴力行為」、「認知發展」、「學習」等，連同例如「互聯網」、「網絡」、「屏幕產品」、「屏幕時間」、「電腦」、「電視」、「視像遊戲」等詞彙，以不同組合進行搜尋。從而識別了一些可能相關的文件，供日後檢視。通過連結引文，我們延伸搜尋其他相關文件。我們也檢視過本地專家的參考資料，閱讀媒體的新聞報道，並對從不同組織和相關當局收集所得的調查和統計數字作出標示，以供參考。
- 3.3 儘管資料的首要焦點在於不利健康的影響，但有些健康事宜，例如認知發展，可能因使用互聯網及電子屏幕產品而受到正面或負面影響，因此我們把正負兩面的資訊都一併陳述，以期令意見更為持平。
- 3.4 我們搜尋和收集了有關使用互聯網及電子屏幕產品對生理健康和心理社交及精神健康不良影響的證據，有關資料包括整合性分析、系統性綜述、信譽良好的組織所作的綜述、個人研究或評論及不少其他參考資料。

---

3.5 由於不同當局或機構(包括一些信譽良好的組織)已進行為數不少的醫學綜述，因此，「諮詢小組」就這些經過分析並可獲提供的資料進行研究和討論，免卻檢閱大量原有研究的過程。值得提出一點，就是有具體結論的早期研究主要以看電視的屏幕時間為焦點。在上一章討論過，在兒童和青少年的日常生活中，看電視節目依然是重要的一環，只是他們現在以不同方式，即使用不同現代電子屏幕產品來看電視。因此，我們採用了穩健的假定，把不同機構以看電視為基礎而制訂的指引，延伸至使用新科技的屏幕時間這個較廣闊的含義。

3.6 「諮詢小組」成員參考過傳媒所報道有關市民大眾提出的健康問題，同時通過各項調查，以及在不同例行和特設的服務和活動中，向兒童、青少年、父母和教師這些目標羣組收集意見。「諮詢小組」在釐訂健康問題的主題時，也參考過海外當局的研究。在識別 14 個健康問題的資料後，便把資料歸入生理健康和心理社交及精神健康兩大類別。有關清單並非完整，亦未有將所有健康問題一一盡列，但在目前的處境下，這些是社會人士較為關注的範疇。

3.7 不同健康主題可供使用的科學資料，在質與量上有很大差別。對幼兒和較新的科技所進行的研究數量相當有限，而就某些主題，從設計妥善的研究或系統性綜述取得的證據，也非常不足。部分從海外所得的結論和建議，是以專家的意見和共識為基礎。

## 生理健康

### 體能及肥胖

3.8 屏幕時間活動，包括看電視、玩視像遊戲和上網，是非常受到兒童歡迎。各項研究持續顯示，肥胖與屏幕時間有直接正比例的關係。<sup>1</sup> 每天使用屏幕時間超過兩小時的兒童出現過重或肥胖的比

---

率，是每天使用一小時以下屏幕時間兒童的兩倍。<sup>2</sup> 兒童傾向在日間嗜吃和進食含糖分或澱粉質的食物，以提供能量保持清醒，而當他們坐下來看電視或錄影片時，會傾向吃零食；而且由於零食廣告在電視兒童節目的廣告時段更常出現，他們進食更多「垃圾零食」的機會也更大。<sup>3</sup> 健康飲食習慣必須在兒童期初段建立。看電視這類靜態活動，會干擾健康飲食習慣，令身體攝取過高能量，而減少進食蔬果，因此可能令過重問題越加惡化。<sup>4,5</sup> 一項探討電視、數碼影像光碟、錄影片和電腦的使用與新陳代謝風險的研究發現，每天使用屏幕時間超過兩小時的少男，胰島素抵抗風險增加的機會可能超過兩倍。<sup>6</sup>

3.9 除肥胖外，接觸和晚間使用電子娛樂及通訊儀器，與縮短睡眠時間、營養質量下降和體能活動水平降低相關聯。<sup>1</sup> 花過多時間在電子屏幕產品上，可能減少兒童參與體能運動和戶外活動的機會，繼而對健康和發育造成不良影響<sup>7-9</sup>，這方面會在本報告其他篇章進一步闡釋。

3.10 「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。

## 視力

3.11 研究發現，長時間使用電腦與電腦視覺綜合症有關聯，該綜合症是指因長時間使用電腦所導致一系列與眼睛和視覺相關的問題。<sup>10,11</sup> 電腦視覺綜合症的徵狀大概分為兩大類。第一類稱為外在徵狀，包括眼赤、過敏、眼乾和流淚，這些徵狀都與眼睛乾澀有關。第二類稱為內在徵狀，包括眼睛過勞、頭痛、眼痛、視力模糊和重影，一般因屈光性、調節性或聚散度異常所致。最常見的徵狀是眼澀、頭痛、眼睛過勞、肩頸痛和視力模糊。當使用電

---

腦的時間增加，不適程度似乎也隨之增加，但只屬短暫性質；當停用電腦後，不適便會逐漸舒緩。然而，如不認真處理問題成因，有關徵狀便會再度出現，日後使用電腦時，情況可能會有所惡化。

- 3.12 有關電腦視覺綜合症的綜述顯示，為數不少的電腦使用者在長時間使用電腦後，當望向近處或遠處時，可能出現電腦視覺綜合症的視覺徵狀。<sup>11</sup>二零一零年，本地一項電話調查探討了有關電腦視覺綜合症的普遍性和相關情況<sup>12</sup>，結果發現，三分之二成年人口曾經出現上述最少一項與使用電腦有關的徵狀。
- 3.13 使用電腦的時間越長，出現眼澀的普遍性就越高，這情況隨着年齡而增加，女性也較男性普遍。使用電腦和智能電話時選用字體和小圖像，或者觀望角度欠佳，都與眨眼率減少和眨眼不完整次數增加(相對於觀看印行本材料)互有關聯。如出現令致角膜乾涸的環境因素，會令徵狀惡化。鑑於使用電腦或智能產品時有需要觀看屏幕上相對較小的目標，並維持清晰和單一的視覺影像，因此必須糾正遠視、深近視和散光等屈光誤差，以減低眼部調節刺激因素和盡量減輕視力模糊的情況。<sup>10,11,13</sup>
- 3.14 近距離凝望任何物件，不論是電腦屏幕還是印刷品，如持續一段時間，都可能導致眼睛過勞。短時間間歇休息，可有助舒緩徵狀。<sup>11,14,15</sup>
- 3.15 美國職業安全與健康管理局<sup>14</sup>和英國衛生與安全執行局<sup>15</sup>就屏幕距離、觀望角度等電腦設置，以及休息間距和減少眼睛過勞的措施，提供了清晰和詳細的指引。這是因為如果工作台設計欠佳，例如照明不當和出現眩光，加上工作量大、姿勢要求和工作要求，都會令不少電腦使用者的肩、頸、背和手腕或手出現不適和疼痛，也會導致疲勞過度。

- 
- 3.16 電腦視覺綜合症所依據的生理學，仍然有待進一步研究。有人提出一些可減輕這些徵狀的治療方法或衡量準則，例如使用特別的透鏡和眼鏡，或依循具體的休息持續時間和屏幕時間，但對於這些建議，醫學界至今仍然未有共識。<sup>10,11</sup> 不少研究亦已提出一些可能為出現電腦視覺綜合症徵狀的人提供治療的建議干預措施，例如針對眼澀的療法，如使用潤眼液、眼藥膏和局部藥物治療眼瞼炎或過敏情況；進行眨眼訓練，以增加使用電腦期間的眨眼率；以及改變環境的濕度和水分，並重新設置暖氣和空調通風口等。配戴合適度數的眼鏡以配合適切的屏幕距離，或者會有幫助，對患有老花者尤然。不過，這些療法對減輕電腦視覺綜合症徵狀可帶來什麼好處，許多都尚待證實。<sup>11</sup>
- 3.17 此外，今時今日，兒童幼年時便開始觀看屏幕。兒童應被禁止長時間或近距離觀看屏幕，因為眼睛疲勞容易變得乾澀，也會帶來調節性問題，對兒童的視力可能造成負面影響。<sup>16</sup>
- 3.18 社會人士也關注到電子屏幕產品釋放的藍光會帶來什麼不利健康的影響。然而，至今仍未有關於這方面妥善的研究，可提供具說服力的資料。儘管如此，我們應監察當中潛在的危害性影響，亦不建議過度使用這些產品。
- 3.19 「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。

---

## 肌肉骨骼問題

- 3.20 一項於二零一一年進行的系統性綜述顯示，使用電腦與頸痛和上肢痛症，例如腕管綜合症、頸部緊繃綜合症(tension neck syndrome)、手腕肌腱炎、肩周炎和上髌炎，有持續的關聯。使用電腦的時間越長，出現徵狀的普遍性就越高。這些徵狀多數會自行消退，其普遍性與持續使用電腦的時間有關聯。<sup>17</sup> 妥善設置工作台可有助減輕對肌肉骨骼系統造成的壓力。<sup>14,15</sup>
- 3.21 新科技令人們能用智能電話和平板個人電腦這些手持的產品上網，當中涉及持續使用食指或拇指進行輕觸功能。儘管動作輕巧，但如果長時間重覆做這類動作，也可能導致手指關節和筋過度扯緊。<sup>18</sup> 有個案曾因過度使用流動電話發出短訊，導致筋發炎，以及拇指和食指關節退化。<sup>18</sup> 香港理工大學於二零一三年在本地進行了一項研究，結果顯示，70%的成人和30%的兒童及青少年報稱，他們曾因使用電子儀器以致身體不同部位出現肌肉骨骼問題。80%的學生每天經常使用智能電話；50%每天使用不足一小時；30%每天使用一至四小時。在有身體不適的29%受訪學校學生當中，90%表示有肩膊痛，逾80%有頸痛，而10%有手腕和手指痛。<sup>19</sup>
- 3.22 現有的系統性綜述尚未能支持一個說法，就是有關電腦使用的不同範疇，與各種頸部和上肢肌肉骨骼疾病的任何具體病症之間，存在強烈的因果關聯。<sup>17</sup> 一些研究員也提出，任何種類需要專注的工作(不單是使用電腦)所帶來的壓力、心理社交因素，以及因此要長時間保持靜態和固定姿勢，也會導致肌肉緊繃和出現毛病。<sup>20,21</sup> 此外，多數大規模研究都只針對桌面電腦的使用情況而進行，對於使用智能電話和平板個人電腦這些新產品對肌肉骨骼系統造成的不良影響，以及有關的疾病模式和徵狀特點，所知甚為有限。我們鼓勵採取一般預防措施，例如定時頻密地短暫休息，活動身體，以助放鬆肌肉。<sup>14,15,21</sup>

- 
- 3.23 「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。

## 聽覺

- 3.24 由於設有內置個人音樂播放器的智能電話和電子屏幕產品大受歡迎，令人在消閒時更多暴露於響亮的聲音中，青少年情況尤甚。對聽覺造成的影響，視乎音量、暴露的持續時間和使用者的年紀而定。<sup>22</sup> 一項歐洲報告顯示，約 5 至 10% 使用個人音樂播放器的人有聽覺受損的風險，因為他們聽音樂的音量過大，時間也過長。<sup>23</sup>
- 3.25 荷蘭一項在二零零七年進行的研究顯示，90% 的中學生經耳機接收 MP3 播放器的音樂，而三分一屬經常使用者。他們接近半數使用高音量設定，特別是那些經常使用者，而只有七分之一經常或差不多經常使用噪音限制器。<sup>24</sup> 英國一項研究發現，超過三分之二的 MP3 播放器使用者在聽音樂時，音量超過 80 分貝(A)。<sup>23</sup>
- 3.26 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(A)。<sup>22,25-27</sup> 每天以超過 85 分貝(A)的音量聽音樂超過八小時，會對聽覺構成重大風險；每天以 95 分貝(A)的音量聽音樂 15 分鐘，或每天以 107 分貝(A)的音量聽音樂 1 分鐘，風險也是一樣。<sup>28</sup> 聲損傷損害耳蝸毛細胞，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。<sup>22,29</sup> 對幼童來說，這種損害可延遲語言發展，特別在區別語言子音方面。<sup>29</sup>



---

3.27 依照健康的聽覺貼士，例如把音量降低至最高輸出音量的 60% 以下，加強低音音效，使用儀器的內置功能減低歌曲之間的音量差距，以及使用適當的耳機以減少背景噪音等，均可盡量減低聽覺風險。<sup>26-29</sup> 然而，必須注意的是，過馬路時或在繁忙街道上，應避免使用減噪或降噪耳機，因為如果聽不到車輛聲音，會相當危險。<sup>22</sup>

3.28 「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。

## 損傷及意外

3.29 人們現今可以使用智能電話，隨時隨地上網與人通訊或玩遊戲，因此顯然會令使用者分心，未能顧及周遭環境。使用流動電話聽音樂會令使用者分心，使他們抽離環境，如在繁忙的道路上駕駛或行走時這樣做，會非常危險。<sup>22,30,31</sup> 美國一項研究也發現，兒童的行人安全因被手提電話對話分散了注意力而受到損害。<sup>30</sup> 另一項研究取用美國消費品安全委員會有關二零零四至二零一零年醫院急症室損傷的資料，發現不論是行人還是司機，與流動電話有關的損傷數字都有所增加。<sup>31</sup> 該等收集所得的資料是與數年前流動電話和音樂播放器的使用情況有關。由於智能電話和相關新產品有更多功能可供使用，所需的注意力和所需掌握的技巧亦會更多，因此損傷及意外的風險可能增加。然而，這方面所得的資料有限。

3.30 在火車站和商場這些公眾地方，有關慎防因使用流動電子屏幕產品導致在扶手電梯跌倒或扭傷的提示越來越多。香港鐵路有限公司最近製作了一套動話短片，提醒乘客在扶手電梯上切勿粗心大意，例如只顧使用自己的智能電話而忽略個人安全，免生危險。<sup>32</sup>

---

3.31 在運輸署進行的二零一二年本地道路交通意外統計發現，在總數 20 210 宗意外中，聽音響器材和行人不留神這兩項導致意外的傷者因素，分別導致 2 宗和 511 宗意外。<sup>33</sup> 儘管這些導致意外的因素沒有進一步詳情或分項數字，未能就有關意外是否與智能產品或流動音樂播放器的使用有關而提供資料，但市民在使用這些產品時，也應特別注意道路安全。

3.32 「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。

## 感染

3.33 正如前面篇章所討論，智能電話和平板個人電腦這些流動通訊產品，已成為本港大部分人口，特別是年青一代的社交生活中最不可或缺的配備之一。使用這些產品時，通常貼近使用者的皮膚和黏膜表面。加上日益普及的輕觸式功能，人們更會經常手持這些產品，因而產生一個漸受關注的問題，就是在感染控制措施不足的情況下，細菌可能經這些產品而散播。這方面的問題曾受到傳媒關注。《華爾街日報》最近載刊一篇文章<sup>34</sup>，表達對智能電話的普及可能出現這方面危害的關注。另一篇在《每日電訊報》的文章<sup>35</sup>指出，智能電話比一般廁所板潛藏更多細菌。一些在醫院環境<sup>36</sup>和社區環境<sup>37</sup>進行的研究也顯示，流動通訊產品或會被微生物污染，有可能成為病原體的傳播媒介。

3.34 「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。

---

## 與射頻電磁場有關的健康關注

- 3.35 世界衛生組織(世衛)已表明，由無線網絡(包括 Wi-Fi)產生的輻照水平一般非常低，目前沒有具說服力的科學證據，證明無線網絡產生的微弱射頻訊號會對健康造成不良影響。<sup>38</sup>
- 3.36 電訊管理局在二零零七年進行了一項本地調查，探討 Wi-Fi 裝置產生的射頻輻射，其後並在其他公眾地方，包括在公共交通工具上進行附加的測量，結果發現射頻輻照水平低於《國際非電離輻射防護委員會指引》建議上限的 0.03%至 0.3%。該指引一直是本港為保障工作人員和市民而採用的標準<sup>39</sup>。該項調查的結論是，本港公眾地方 Wi-Fi 裝置產生的非電離輻射遠低於國際建議的上限。
- 3.37 有關使用流動電話可導致成人出現腦腫瘤的假設，目前仍有一些不明確因素，但累積的證據呈現一個趨勢，就是推翻該項假設的證據越來越多。<sup>40</sup> 世衛轄下的國際癌症研究機構統籌了一項研究(The Interphone Study)，是至今曾進行有關流動電話與成人腦腫瘤最大規模的病例對照研究。國際癌症研究機構把無線電波(連同咖啡和汽車廢氣)歸類為「對人類可能致癌」(第 2B 級)，即有關癌症的流行病學迹象有限。<sup>40</sup> 至今，醫學界不能確立因使用流動電話而對健康構成不良影響的說法。市民應明智地使用流動電話，包括限制通話時間，使用耳機和選擇能量吸收率數值較低的流動電話。值得注意一點，就是市面可供應的所有流動電話，其能量吸收率必須按《國際非電離輻射防護委員會指引》(例如歐洲的官方上限值為每千克 2 瓦特，而市面可供應流動電話的能量吸收率介乎每千克 0.2 至 1.6 瓦特之間，大多數在每千克 0.8 至 0.9 瓦特的範圍之內)接受測試。<sup>41,42</sup>
- 3.38 儘管引致腦腫瘤風險增加的說法尚未有明確的定論，但流動電話用量日漸增加，加上缺乏有關超過 15 年期使用流動電話的

---

數據，因此有充分理由對流動電話的使用與腦腫瘤風險作進一步研究。尤其近來年青一輩使用流動電話情況普及，他們一生之中受輻照的時間也可能因此較長，那就更有必要再加以研究。一項名為 **Mobi-Kids** 的國際研究現正進行，探討通訊裝置的使用和環境因素對年齡介乎 10 至 24 歲的年青人出現腦腫瘤的影響，研究結果將於二零一五至二零一六年公布。與此同時，比利時政府已制訂於二零一四年三月一日實施的新規例，不但禁止銷售專為年紀較小的一羣(七歲以下)而設計的流動電話，也禁止任何向該年齡組別推廣使用流動電話的廣告。此外，必須向顧客顯示每部流動電話的能量吸收率數值，讓他們在知情下作出選擇。<sup>43,44</sup>

3.39 鑑於現有的證據，香港衛生署認為如非必要，兒童應盡量避免使用流動電話通話，以此作為預防措施。<sup>45</sup> 目前，香港特別行政區政府已採用指引和實務守則，限制釋放指定射頻範圍的非電離輻射，並且確保相關儀器在適當的距離操作。<sup>46,47</sup>

3.40 「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

### 成癮

- 3.41 自大約 10 年前起，世界各地對於使用互聯網和電腦遊戲成癮的關注逐漸增加。雖然上網成癮依然未列入最近期發布的二零一三年《精神疾病診斷與統計手冊》第五版(DSM-5)，但美國精神科學會已將「網絡遊戲成癮」列為建議作進一步研究的項目。<sup>48</sup> 目前，上網成癮尚未有正式和廣泛認可的定義準則。研究人員現時較常採用的界定標準是由心理學家金柏莉·楊博士(Dr Kimberly S. Young)編制的網絡成癮測試。<sup>49</sup> 有這方面問題的使用者出現不少與其他沉溺行為共有的風險因素。根據 Shek 和其他研究人員所作的綜述，一些以經驗為根據的研究結果貫徹地顯示，上網成癮與其他精神健康問題同時出現，例如抑鬱症、焦慮症、強迫症、衝動控制障礙症、注意力不足／過度活躍症、萌生自殺念頭、藥物濫用和其他成癮行為。<sup>50</sup>
- 3.42 雖然對於臨牀定義、成因、風險因素和治療方法的辯論持續，但有研究顯示，一些家庭和人際層面的因素與上網成癮有關聯。<sup>50,51</sup> 家人監察、家庭凝聚力、正面的家長管教態度和良好的親子關係，都是保護因素；而負面的家長管教作風、家庭暴力、父母婚姻問題，以及對家庭感到不滿，這些都是風險因素。其他個人特點，例如害羞、自尊較低、缺乏社交及情緒處理技巧，以及人際關係欠佳，都與上網成癮風險增加有關聯。
- 3.43 在二零一零至一一學年進行了一項本地調查，以楊氏 10 項中文網絡成癮量表(Young's Chinese Internet Addiction 10-item scale)訪問了逾 3 500 名中二學生(平均年齡為 13.6 歲)。結果發現，26.7%的受訪學生符合上網成癮的準則。<sup>52</sup> 另一項研究採用相同的調查工具，訪問了 6 121 名年齡介乎 11 至 18 歲的中小學本地華裔學生。結果顯示，有 19.1%的受訪學生有可能上網成癮。<sup>53</sup>

---

由於上網成癮並不是精神病，大多數懷疑或確定為上網成癮的人，都由社工進一步跟進，而社工可選取不同的做法，但一般原則是如上文所述增加保護因素和減少風險因素。

- 3.44 「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。

## 網絡欺凌

- 3.45 一傳十、十傳百的高速通訊方式，包括通過社交網絡和聊天室傳遞關於某人的尷尬資訊、照片或事情，而不是一對一通訊，令網絡欺凌較離線的世界更為常見和嚴重。由於侵犯者可以隱蔽身分，這特點令他們更有可能參與網上欺凌行為，因為他們覺得所須負上的責任和所須作的交代會較少。<sup>54</sup>
- 3.46 一項有關網絡欺凌受害情況的評論性綜述發現，受害情況與嚴重的心理社交、情感性和學業問題有關聯。<sup>54</sup> 網絡欺凌受害者因為被網絡欺凌的經驗佔據心靈，以致持續報稱出現學業上問題。抑鬱症與個人經歷網絡欺凌受害的程度有關聯。有記錄顯示網絡欺凌受害者出現社交焦慮、自尊貶抑等心理社交問題。<sup>54-57</sup> 網絡欺凌受害者的自尊較低，抑鬱程度較高，也會經歷重大的人生考驗。<sup>56</sup>
- 3.47 少年人最易成為受害人的年齡為 12 至 14 歲。<sup>54</sup> 有效的預防措施是加強家長和教師的意識、在傳統的反欺凌計劃中加入預防網絡欺凌的內容、提升學校處理網絡欺凌情況的能力、以及在學校的反欺凌政策中明文加入有關網絡欺凌的內容等。<sup>59</sup> 應為高小和初中年級的學校教師、輔導員和學校行政人員提供針對這

---

個社會問題的培訓，以助他們辨識問題和作出補救。應在學生升上高小和中一之前，即網絡欺凌個案的高峯期以先，推行預防計劃。

- 3.48 「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。

## 認知發展及學習

- 3.49 通過互動模式或視像遊戲設計，屏幕媒體已成為家庭和學校環境內一個常用和普及的平台。以兒童為對象，並聲稱從教育角度可促進兒童認知及語言發展的電視節目、錄影片、網上應用軟件和電腦軟件多不勝數。不過，我們尚待設計周全的研究所得的最新證據對此加以證實。
- 3.50 美國兒科學會認為，沒有證據支持兩歲以下的幼童使用媒體學習在教育和發展方面會有益處的說法，但他們使用媒體對其健康和發育卻有潛在的不良影響。<sup>60</sup> 該學會公布了一套不同年齡組別使用屏幕時間的家長指引，包括建議兩歲以下兒童完全不應看電視或使用其他屏幕媒體，並建議兩歲以上兒童的屏幕時間不超過一或兩小時等等。<sup>61</sup> 該政策聲明也報道，一至三歲兒童與父母玩耍和互動時在房間開着電視(即背景電視)，也會有負面影響。醫護專業人員、教育工作者、幼兒工作者和社工可協助向家長和其他照顧者傳達信息，就是電視(即使只是「背景」)如何妨礙幼兒的語言和認知發展，以及參與親子互動的重要性。<sup>60,62</sup> 家長一般花較多時間與年紀較長的兒童玩客體遊戲，與幼童一起則花較多時間進行非客體的互動。不過，如果同時在房間播放電視節目，相對於電視關着，親子互動的量與質都會大為降低。此外，如在房間播放着電視節目，兒童的社交行為和語言運用便

---

會較少，而家長的反應和語言運用也會大幅下降。即使出現互動，性質也傾向較為被動。<sup>62</sup>

3.51 然而，必須注意的是，上述有關屏幕媒體對幼兒學習沒有助益影響的結論，是基於針對背景電視和成人主導電視播放的研究，當時電子時代尚未蓬勃，而市面也未提供配合平板個人電腦及其他電子屏幕產品使用並設有互動活動的應用程式。<sup>62</sup> 以嬰兒和幼兒為對象的新研發應用軟件對語言和認知發展是否有正面影響，必須有更多深入研究，才可作出定論。至於兩至三歲的兒童，有較多證據證明專為這年齡組別設計的錄影片和互動遊戲，對他們有正面影響。<sup>63</sup>

3.52 有些研究探討年紀較長就讀中小學的兒童在通過玩視像遊戲，可掌握什麼技能，例如視覺專注力、反應時間和認知技能的發展(例如空間感或策略性思維、策劃或假設測試)。<sup>64-66</sup> 證據似乎顯示，這方面對兒童，特別是年紀較長的兒童，有正面影響，但如果停止玩視像遊戲，有關影響在腦部可持續多久，則尚待進一步研究。

3.53 今時今日，兒童和青少年經常使用電腦和互聯網做功課，而家長一般也相信電腦是重要的教育資源。一項有關以電腦和視像遊戲作學習用途的文獻綜述發現，正面和負面影響的跡象都存在。<sup>67</sup> 一方面，經常玩視像遊戲的學生對上學的態度沒那麼正面。<sup>68,69</sup> 而且，經常玩視像遊戲也會減少可用於做功課的時間，因此對學業成績可以有負面影響。<sup>69</sup> 有研究發現，學業成績較差的男生較成績較好的同輩花較多時間玩視像遊戲。<sup>68-70</sup> 另一方面，也有研究發現一些令人鼓舞的跡象，就是玩視像遊戲的確有助學校成績。<sup>71</sup>

3.54 有人認為，玩電腦遊戲可幫助使用者適應電腦主導的社會。<sup>72</sup> 在一些動作和歷險電腦遊戲，影像較文字更為重要，參與者只須在



---

視覺上操控在屏幕不同位置的影像，因此令表達技巧的發展由說話轉為圖像。參與者因此發展所得的空間意識和認知技能，對許多電腦應用程式起關鍵作用。有關高學習成效的現代理論指出，學習時如能主動參與、從實際體驗中學習、針對處境、以問題為基礎，並可提供即時回應，可收最高學習成效。<sup>73</sup> 遊戲看來可提供具有這些特點的活動，尤其是平板個人電腦的輕觸式屏幕功能，可為嬰兒和幼童提供即時回應。<sup>74</sup>

- 3.55 「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。

## 社交發展

- 3.56 社交技巧是從非常年幼時開始模仿學習得來的。面對面的溝通與正面的心理社交及精神健康有強烈關聯，並可藉此建立語言技巧和對話能力。<sup>64,75</sup> 這學習過程涉及高度技術性，也很費時。為達到最佳的生理和精神健康狀態而經常與人作眼神接觸，是社交和情緒技巧發展的基礎。<sup>76</sup>
- 3.57 一項較早前進行的綜述顯示，有關使用電腦對兒童社交發展的影響，各項研究結果迥然不同。<sup>77</sup> 就與同輩互動方面而言，使用電腦的影響看來視乎所參與的活動種類以及在屏幕面前所花的時間而定。適度地玩遊戲，對兒童的社交技巧並與朋友和家人的關係，沒有重大影響。然而，過度玩遊戲對社交發展的影響，已

---

引起關注。有研究已指出，在任何一種消閒活動花上不合比例的時間，因此而損失參與其他活動的時間，會窒礙社交和教育方面的發展。<sup>78</sup>

- 3.58 雖然青少年經常使用互聯網作社交用途，情況顯而易見，但這些社交用途是在增加還是縮減他們社交資源的儲備，就絕非可以即時清楚明辨。有關影響乃部分視乎互聯網的社交使用者是補足還是替代青少年其他社交聯繫的來源。電郵和互聯網或可有助維持人際溝通，使社交關係延續下去。不過，有研究分析已經顯示，使用電腦與減少社交參與以及伴隨社交參與的心理社交及精神健康狀況變差有關聯。<sup>79</sup>
- 3.59 對 HomeNet 研究縱向數據的一些分析發現，隨着參加者花更多時間上網，他們的心理社交及精神健康狀況也會變得更差。<sup>80</sup> 具體而言，使用互聯網的時間增加，與社交參與輕微減少(但屬顯著統計值)有關聯——這方面用與家人的溝通和參加者的社交網絡大小來衡量；亦與孤單感(關乎社交參與的心理狀況)增加有關聯。
- 3.60 根據美國兒科學會一份報告，在社交網址花大量時間的青春前期孩子和少年人與有抑鬱症典型徵狀的「臉書抑鬱症」有關聯。<sup>81</sup> 加拿大一項前瞻性的縱向研究結果顯示，兒童早期接觸電視節目的程度越高，經歷被同輩排斥，例如被同學取笑、襲擊或侮辱的機會就越大。<sup>82</sup> 此外，兒童使用屏幕的時間過長，會減少他們參與親子互動的機會，而這對健康發展相當重要。<sup>83</sup> 雖然這些研究指出，使用互聯網及電子屏幕產品與兒童社交技巧發展之間存在某種關係，但亦有其他混淆的因素可能影響對結果的詮釋。目前，支持這種直接關係的科學證據仍然非常有限。
- 3.61 「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。

## 睡眠不足

- 3.62 優質睡眠對兒童成長和發育，是重要的一環。處於青春期和少年期的兒童需要更長時間睡眠，也需要更熟睡，藉以釋放成長荷爾蒙，同時有助專注過程，使腦部得益，以及排解壓力及負面情緒。<sup>84,85</sup> 睡眠不足者很可能會過重或肥胖，因為他們傾向在日間嗜食糖分或澱粉質食物，以便提供能量保持清醒。<sup>3</sup> 持續睡眠不足的幼童以乎會易怒和過度活躍，不斷尋求刺激和缺乏專注力。
- 3.63 英國睡眠委員會(The Sleep Council of the United Kingdom)進行了一項以 1 000 名年齡介乎 12 至 16 歲的少年人為對象的調查，結果顯示，晚上使用電腦、流動電話和電視會影響兒童的睡眠，繼而影響他們的健康、心情和學校成績。每三名受訪者之中，有一名每晚只睡四至七小時。每四名接受訪問的兒童之中，差不多有一名承認他們每星期多於一次在看電視、聽音樂或其他科技導致分心的情況下睡着。<sup>86</sup>
- 3.64 香港中文大學最近進行了一項名為「健康睡眠，健康校園生活」的本地睡眠教育及干預計劃，在二零一一年十二月至二零一三年五月期間，對本港 14 間學校共 4 456 名少年人進行調查(未經發表的文章)。結果發現，其中 58.4%自評為睡眠不足。<sup>87</sup> 在周一至周五，大多數受訪者(94%)每日睡眠時間未能達到世界睡眠醫學學會所建議的九小時；而在所有受訪者當中，25%睡眠少於七小時。此外，調查也發現青少年的生理時鐘令他們夜深時仍然清醒。<sup>88</sup>
- 3.65 同輩壓力和社會因素，包括睡房的娛樂設施增加，令兒童越來越

---

難以安睡。睡房已由一處寧靜休息的地方，變為有許多東西吸引兒童不去睡覺(例如電腦和電視)的地方。兒童通常抵擋不住誘惑，會帶着流動電話上牀，並瞞着父母開始發短訊。這樣分心令他們不能在鬆弛的狀態下進入優質睡眠，繼而影響他們的學習。應就他們在睡房內使用電視、流動電話或電腦，堅定實施晚間時限。<sup>84,85</sup>

- 3.66 「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。

### 網上與性有關的高危行為

- 3.67 互聯網發展迅速，人們日漸輕易接觸和暴露於含有性內容的資訊。儘管互聯網可作為一個方便的平台，讓人取得有關性行為和性健康(例如性教育、性健康推廣等方面)的有用資訊，但在互聯網亦不難找到令人感到不安的性資訊。分享或接收含有性內容的材料，並非罕見。
- 3.68 在青少年成長的過程中，他們傾向參與高危行為，這是他們成長的特點。一些青少年可能會參與網上與性有關的高危行為，包括搜尋色情材料，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，情況日益令人關注。
- 3.69 有研究已經顯示，參與網上與性有關的高危行為與多個不良心理社交或精神健康問題有關聯。研究發現，接觸性愛內容，建立高危的社交網絡檔案，以及接受網上性愛徵求，都是日後進行離線會面的預告。<sup>89</sup> 曾涉及網上與性有關活動的青少年，更有可能早嘗性交並有多個性伴侶。<sup>90</sup> 參與網上與性有關的高危行為會

---

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。<sup>91,92</sup> 此外，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。<sup>93</sup>

3.70 在一項以美國中學生為對象的研究發現，發放性短訊與高危性行為(多個性伴侶、沒有避孕的性交)、藥物濫用行為、情緒健康行為，以及身體虐待或網上欺凌的受害情況之間有相互關係。<sup>94</sup> 發放性短訊的青少年，相對於不這樣做的，更有可能在性方面活躍和參與不安全的性行為<sup>95</sup>，而發放性短訊並傳送自己裸照的少女，有較高機會參與與性有關的高危行為，包括有多個性伴侶，以及在性行為前飲酒和濫藥。<sup>96</sup> 在一項涉及青少年和成人研究的系統性綜述中，所得結果也相類似。<sup>97</sup>

3.71 網上與性有關的高危行為和離線與性有關的高危行為被認為互有相關。這可能代表已受到心理和社交風險因素影響的青少年所表現出來的一系列高危行為。調查顯示，只有少數青少年會維持次數高的網上與性有關的高危行為。這羣人可能由教育水平較低和尋求高度刺激的青少年組成，他們花較多時間在網上通訊，並來自凝聚力較低的家庭。<sup>98</sup> 這羣高危青少年應受到特別關注，並為他們特別設計相關教育計劃。

3.72 「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。這些行為可能與其他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。<sup>99</sup> 小組建議加強關注及教育計劃，提高對這問題的認知。

## 暴力行為

3.73 含暴力內容的視像遊戲會否令參與者(特別是幼童和青少年)出現暴力行為，一直是備受爭議的課題。一項整合性分析綜述發

---

現，不論是男性或女性，在西方或東方國家，接觸暴力遊戲都與暴力行為、暴力認知和暴力情緒反應增加以及同理心和親社會行為減少有關聯。<sup>100</sup> 不過，當中是否因果影響和影響是否持續，則有待證明。在同一項綜述，研究人員注意到剛好顯著的年齡影響，表示兒童較青年人可能更易受暴力視像遊戲影響。也有其他研究人員不同意這個結論，因為有關影響並非在所有研究中貫徹地出現，而在所檢視的研究之中，亦未有對暴力行為的嚴重程度給予清晰的定義，<sup>101</sup> 所以我們需要更多針對這個問題而設的研究。另一項有關青少年使用互聯網和視像遊戲的研究發現，玩網上遊戲、使用互聯網進行通訊和扮演第一身射手，都是出現暴力和犯罪這些外化行為問題的先兆。<sup>102</sup> 不過，有關影響的幅度可能未足以構成實際的負面後果，而在沒有其他風險因素之下，單單玩暴力視像遊戲不可能令一名孩子變為躁狂性殺手。<sup>65,102</sup>

3.74 **Byron** 在其綜述報告中表示，兒童以模仿方式學習，而兒童和青少年對世界的期望，可能因他們在網上或視像遊戲中所見和所經驗而改變。而在這些有暴力場面的遊戲當中，殺人和死亡可成功獲得獎賞，對於在離線世界已容易受不良影響的人，當中的負面影響會更大。<sup>64</sup> **Byron** 與她的專家小組檢視過可得的證據後，得悉由於一個人的行為會受許多令人混淆的因素影響，因此她在報告中得出結論，就是所得證據顯示，玩暴力視像遊戲對兒童行為和態度的影響相對輕微和短暫，但許多問題仍尚待解答，包括這方面如何在個人層面詮釋，以及對於真實世界的行為和態度的意義為何。

3.75 「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。

---

## 其他關注

3.76 「諮詢小組」察悉，在使用互聯網方面有其他範疇與健康可能沒有直接關係，但對於兒童和青少年的發展和福祉來說，是重要的關注，例如網絡安全、罪行和法律事宜。「諮詢小組」也察悉這些範疇有許多資訊和建議，也確認這些是重要的事宜。下文提供有關這些關注的一般評論和提議。

## 網絡安全

3.77 網絡安全指安全和負責任地使用資訊及通訊科技。兒童和青少年應認識相關的風險和應對該等風險的保護措施。

3.78 網上使用者經常有需要為不同目的，在許多網站提供個人資料。把任何資料上網前，使用者應查閱該網站的私隱聲明，了解網站如何使用其個人資料，以及如何處理其戶口和密碼。<sup>103</sup> 在已發展國家，網上購物十分方便，也日漸普及。必須採用安全方式付款，以免信用卡及其他個人資料被盜用。

3.79 搜尋器可在短時間內輕易找到配對個別人士的相關資料。在社交網站張貼信息、顯示個人資料詳情(例如有學校名稱的校服、住址)的相片和顯示個人身在何處的位置圖等，均可讓別人輕易地追蹤得到。應切記避免在互聯網暴露這些資料，或在這樣做之前三思。在《互聯網安全建議 1.0》(“Advice on Internet safety 1.0”)報告中，12%的兒童曾被人誤用資料，例如身分被盜用或其個人資料被他人以他們不喜歡的方式使用。<sup>104</sup> 兒童和青少年一旦開始使用互聯網，便應學習如何保護他們的私隱。被他人誤用資料，可引發強烈的情緒困擾。

3.80 當《提升兒童在數碼世界的安全》報告“Safer Children in a Digital World”<sup>64</sup> 於二零零八年公布後，英國逾 200 間來自政府、業界

---

和教育界的機構聯合組成英國兒童網絡安全委員會，合力保障兒童網絡安全。委員會的工作，包括由互聯網供應商制訂一份有關家長管控的實務守則，為業界提供有關符合網絡安全的信息發布、建立社交網絡、調控和聊天的建議，以及整理和展開一項有關網絡安全的大型研究。此外，因學生在小學階段已開始廣泛使用互聯網作學術、娛樂及其他用途，故此網絡安全必須成為必修項目，納入於小學教育課程中。<sup>104</sup>

- 3.81 網絡安全是重要的事宜。市民應獲得更多相關資訊，而不同持份者亦應攜手協力，保障兒童和青少年在網絡世界的安全。

## 數碼足跡

- 3.82 數碼足跡是指一個人在網上環境所留下的數據路徑。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。
- 3.83 家長自懷孕時便開始為其子女建立數碼足跡檔案，就是在他們本身的社交網站上載腹中子女的超聲波照片，然後隨着子女成長，上載嬰兒期早段和每個「第一次」經驗的相片及相關的評論。<sup>106</sup> 雖然家長發布這些信息的用意是與親友分享其子女特別時刻的歡樂，但該等材料會長時間逗留在互聯網上。子女未必喜歡家長在未經他們同意下為他們建立的數碼檔案。家長應有這方面的意識，保護子女的私隱。

## 法律事宜

- 3.84 統計數字顯示，電腦和互聯網為本的罪行正大幅增加。一九九三年，警方僅處理了四宗電腦罪行，但到了二零一二年，已增加至 3 015 宗。<sup>107,108</sup> 電腦相關罪行的例子包括疆屍網路、竄改網頁、網上騙案、網上盜竊和非法材料等。問題已成為重大的公眾關



---

注，而教育就是預防的關鍵。市民應認識資訊科技安全，並採取保護措施，慎防電腦罪行。

- 3.85 除了成為網絡罪行受害人的風險外，市民也應慎防違反與互聯網行為有關的法規，例如禁止未經授權進入系統、刑事破壞、侵犯版權、不良資訊等法例。互聯網包含文字、圖像、音樂、遊戲等不同方式的大量資訊。兒童和青少年為了做功課或娛樂用途而下載、分享或複製這些材料，並不罕見。他們應認識版權事宜以及那些從互聯網收集所得的材料的擁有權。<sup>109</sup>
- 3.86 家長和教師應指導他們妥善使用互聯網，豐富他們對有關網上行為法規(包括《版權條例》、《刑事罪行條例》和《淫褻及不雅物品管制條例》)的知識。<sup>110-112</sup>
- 3.87 互聯網和社交網站上含有有害的資訊材料。應限制使用互聯網，禁止未成年人士在不雅網站下載資訊以及在沒有家長陪同下使用社交網站。<sup>109</sup>



---

参考文件：

1. Harvard School of Public Health. Television Watching and “Sit Time”. (Accessed at <http://www.hsph.harvard.edu/obesity-prevention-source/obesity-causes/television-and-sedentary-behavior-and-obesity/> on 22 January 2014)
2. Shields M. Overweight and obesity among children and youth. *Health Rep* 2006;17(3):27-42.
3. American Academy of Pediatrics. Policy Statement: Children, Adolescents, Obesity and the Media. *Pediatrics* July 2011;128(1):201-208.
4. Jennifer L Temple, April M Giacomelli, Kristine M Kent, James N Roemmich, and Leonard H Epstein. Television watching increases motivated responding for food and energy intake in children. *AM J Clin Nutr* 2007;85:355-61.
5. Eileen Fitzpatrick, Lynn S. Edmunds, Barbara A. Dennison. Positive Effects of Family Dinner Are Undone by Television Viewing. *Journal of the American Dietetic Association*. 2007;107:666-671.
6. Hardy LL, Denney-Wilson E, Thrift AP, et al. Screen time and metabolic risk factors among adolescents. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2010;164:643-9.
7. Stuart JH Biddle, Trish Gorely & David J Stensel. Health-enhancing physical activity and sedentary behavior in children and adolescents. *Journal of Sports Sciences* Aug 2004;22(8):679-701.
8. Colin Boreham & Chris Riddoch. The physical activity, fitness and health of children. *Journal of Sports Sciences* 2001;19(12):915-929.
9. Faber Taylor, A & Kuo, F.E. Is contact with nature important for healthy child development? State the evidence. In C. Spencer & M. Blades (Eds). *Children and their Environments*. Pp.124-140. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
10. The American Optometric Association. Computer Vision Syndrome. (Accessed at <http://www.aoa.org/patients-and-public/caring-for-your-vision/protecting-your-vision/computer-vision-syndrome> in January 2014).
11. Mark Rosenfield. Computer vision syndrome: a review of ocular causes and potential treatments. SUNY College of Optometry, New York, USA. *Ophthalmic & Physiological Optics* 2011;31:502-515.
12. Jean Kim, Fiona Lo, Johnson Lau, Terry Wong, Vivian Yeung, Nathalie Chan, William Goggins, the School of Public Health and Primary Care, The Chinese University of Hong Kong. Prevalence and correlates of computer vision syndrome in Hong Kong. American Public Health Association 2011 APHA Meetings: Online Program. (Assessed at <https://apha.confex.com/apha/140am/webprogram/Paper269990.html> in March 2014)
13. Dain SJ, McCarthy AK & Chan-Ling T. Symptoms in VDU operators. *Am J Optom Physiol Opt* 1988;65:162-167.
14. Occupational Safety and Health Administration, United States Department of Labour. Computer Work Station. (Accessed at <https://www.osha.gov/SLTC/etools/computerworkstations/pdf/computerworkstations.pdf> in

---

Jan 2014)

15. United Kingdom Health and Safety Executive. A Brief Guide on Working with Display Screen Equipment. (Assessed at <http://www.hse.gov.uk/pubns/indg36.pdf> in Jan 2014)
16. Lam CSY 於二零一二年編著並由優質教育基金(2009/0408)資助，名為《精明使用電子書》的小冊子。  
(於二零一四年一月在 [http://www.polyu.edu.hk/so/EyeHealth/chi/pdf/smart\\_use\\_of\\_ebook\\_ch.pdf](http://www.polyu.edu.hk/so/EyeHealth/chi/pdf/smart_use_of_ebook_ch.pdf) 取讀)
17. Johan H. Andersen, Nils Fallentin, Jane F. Thomsen, Sigurd Mikkelsen. Risk factors for neck and upper extremity disorders among computers users and the effect of interventions: an overview of systematic reviews. *Plos One* May 2011;6(5):e19691.
18. Donald P.Y. Lui, Grace P.Y. Szeto, Alice Y.M. Jones (2011). The pattern of electronic game use and related bodily discomfort in Hong Kong primary school children. *Computers & Education* 57:1665-1674
19. The Physiotherapy Department, the Hong Kong Polytechnics University: A survey on health effects of the use of smart phones and related electronic products in Hong Kong. Media Release on 1 September 2013.
20. Jens Wahlstrom. In-depth review: Ergonomics, musculoskeletal disorders and computer work. *Occupational Medicine* 2005;55:168-176.
21. Carsten Krogh Jorgensen, Per Fink, Prede Olesen. Psychological distress and somatization as prognostic factors in patients with musculoskeletal illness in general practice. *British Journal of General Practice* 2000;50:537-541.
22. Scientific Committee on Emerging and Newly Identified Health Risks (SCENIHR): Potential health risks of exposure to noise from personal music players and mobile phones including a music playing function. Published in June 2008.
23. BBC News on study by Royal National Institute for Deaf People on MP3 Users “risking hearing loss”. (Assessed at <http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/6982184.stm> in January 2014).
24. Ineke Vogel, Hans Verschuure, Catharina P.B. van der Ploeg, Johannes Brug, Hein Raat. Adolescents and MP3 Players: Too many risks, too few precautions. *Pediatrics* 2009;123:e953.
25. Brian J. Fligor and L. Clarke Cox. Output Levels of Commercially Available Portable Compact Disc Players and the Potential Risk to Hearing. *Ear & Hearing* 2004;25:513-527.
26. National Health Service Choices, United Kingdom: Top 10 tips to help protect your hearing (Assessed at <http://www.nhs.uk/Livewell/hearing-problems/Pages/tips-to-protect-hearing.aspx> in March 2014)
27. Punch JL, Elfenbein JL, James RR. Targeting hearing health messages for users of personal listening devices. *Am J Audiol.* June 2011;20(1):69-82.
28. Health Canada: Personal Stereo Systems and the Risk of Hearing Loss. Updated May 2010. (Assessed at [http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/alt\\_formats/](http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/alt_formats/)

---

pacrb-dgapcr/pdf/iyh-vsv/life-vie/stereo-eng.pdf in January 2014)

29. Robert V Harrison. Noise-induced hearing loss in children: a “less than silent” environmental danger. *Paediatr Child Health* May 2008;13(5):377-382.
30. Despina Stavinos, Katherine W. Byington, David C. Schwebel. Effect of Cell Phone Distraction on Pediatric Pedestrian Injury Risk. *Pediatrics* 2009;123:e179.
31. Jack L. Nasar, Derek Troyer. Pedestrian injuries due to mobile phone use in public places. *Accident Analysis & Prevention* 2013;57:91-95.
32. MTR Website: New animated video reminds you to hold the handrail and stand still on escalators. (Assessed at [http://www.mtr.com.hk/eng/whats\\_new/escalator2013.html](http://www.mtr.com.hk/eng/whats_new/escalator2013.html) in March 2014)
33. Road Traffic Accident Statistics: by casualty contributory factor and degree of injury 2012, the Transport Department, the Hong Kong Special Administrative Region. (Assessed at [http://www.td.gov.hk/en/road\\_safety/road\\_traffic\\_accident\\_statistics/2012/index.html](http://www.td.gov.hk/en/road_safety/road_traffic_accident_statistics/2012/index.html) in March 2014)
34. Caroline Porter. Is Your Smartphone Making You Sick? *Wall Street Journal* printed on 23 October 2012.
35. Paul Davies. If your smartphone is making you ill, clean up your act. *Telegraphy*, United Kingdom printed on 17 September 2013.
36. R.R.W. Brady, J. Verran, N.N. Damani, A.P. Gibb. Review of mobile communication devices as potential reservoirs of nosocomial pathogens. *Journal of Hospital Infection* (2009);71:295-300.
37. Kabir O. Akinyemi, Audu D. Atapu, Olabisi O. Adetona and Akitoye O. Coker. The potential role of mobile phones in the spread of bacterial infections. *J. Infect Dev Ctries* 2009;3(8):628-632
38. World Health Organization factsheet: Electromagnetic fields and public health, base stations and wireless technologies. Published in May 2006
39. Radiofrequency Radiation Measurements Public Wi-Fi Installations in Hong Kong by the Office of the Telecommunications Authority, Hong Kong Special Administrative Region, 12 October 2007 and updated on 22 March 2011.
40. International Commission on Non-ionizing Radiation Protection SCI Review: Mobile Phones, Brain Tumours and the Interphone Study: Where are we now? *ENVIRON Health Perspect* 2011;119(11):1534-1538.
41. World Health Organization factsheet. Electromagnetic fields and public health: mobile phones. Published in June 2011.
42. Mobile Manufacturers Forum. Summary of the Specific Absorption Rate Values (Assessed at [www.mmfai.info/public/sar.cfm](http://www.mmfai.info/public/sar.cfm) in March 2014)
43. Joel M. Moskowitz, School of Public Health, University of California, Berkeley. Belgium adopts new regulations to promote cell phone radiation safety. Compiled on 24 Oct 2013. <http://www.saferemr.com>
44. Belgium Government: New regulation for the sale of mobile phones as of 2014. (Accessed at [http://www.health.belgium.be/eportal/19089508\\_EN](http://www.health.belgium.be/eportal/19089508_EN) in

---

January 2014).

45. Mobile Phone (Radiofrequency Electromagnetic Fields) and Health published by the Centre for Health Protection, the Department of Health, the Government of the Hong Kong Special Administrative Region on 13 July 2011.  
(Assessed at <http://www.chp.gov.hk/en/content/9/460/23269.html> in April 2014)
46. Office of the Communications Authority, the Government of the Hong Kong Special Administrative Region: Code of Practice for the Protection of Workers and Members of Public Against Non-Ionizing Radiation Hazards from Radio Transmitting Equipment by the Office of the Telecommunications Authority, the Hong Kong Special Administrative Region, May 2000.  
(Assessed at [http://tel\\_archives.ofca.gov.hk/en/code/practice/cop-radiation-hazards.pdf](http://tel_archives.ofca.gov.hk/en/code/practice/cop-radiation-hazards.pdf) in April 2014)
47. Office of the Communications Authority, the Government of the Hong Kong Special Administrative Region: Radiation Safety of Mobile Communications Radio Base Stations and Hand-held Mobile Communication Devices published in 2012, last updated on 20 March 2014.  
(Assessed at [http://www.ofca.gov.hk/en/consumer\\_focus/education\\_corner/guide/advice\\_mps/safety/index.html](http://www.ofca.gov.hk/en/consumer_focus/education_corner/guide/advice_mps/safety/index.html))
48. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Fifth Edition, 2013.
49. Young KS. Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology & Behaviour* 1998;1:237-244.
50. Daniel T.L.Shek, Rachel C.F. Sun, Lu Yu. Internet Addiction. *Neuroscience in the 21st Century* 2013, pp.2775-2811.
51. Byun S. et al. Internet addiction: Metasynthesis of 1996-2006 Quantitative Research. *Cyber Psychology & Behaviour* 2009;12(2):203-207.
52. Shek DTL, Yu L. Internet addiction phenomenon in early adolescents in Hong Kong. *Scientific World Journal* 2012;2012:104304.
53. Shek DTL, Tang VM, Lo CY. Internet addiction in Chinese adolescents in Hong Kong: assessment, profiles, and psychosocial correlates. *Scientific World Journal* 2008;8:766-87.
54. Robert S. Tokunaga. Review: Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyber-bullying victimization. *Computers in Human Behavior* 2010;26:277-287.
55. Juvoven, J., & Gross, E. F. Extending the school grounds? Bullying experiences in cyberspace. *The Journal of School Health* Sep 2008;78(9):496-505.
56. Didden, R., Scholte, R. H. J., Korzilius, H., De Moor, J. M. H., Vermeulen, A., O'Reilly, M., et al. Cyber-bullying among students with intellectual and developmental disability in special education settings. *Developmental Neurorehabilitation* 2009;12(3):146-151.
57. Katzer, C., Fetchenhauer, D., & Belschak, F. Cyber-bullying: Who are the victims? A comparison of victimization in Internet chatrooms and

- 
- victimization in school. *Journal of Media Psychology: Theories, Methods, and Applications*. 2009; 21(1):25-36.
58. Ybarra, M. L., Mitchell, K. J., Wolak, J., & Findelhor, D. Examining characteristics and associated distress related to Internet harassment: Findings from the Second Youth Internet Safety Survey. *Pediatrics* October 2006;118(4):e1169-e1177.
  59. Christian Smith and Helen Warner, The London Grid for Learning Esafety Board. E-safety in schools - The Results of the London E-safety Survey and The Impact on Schools. Published in 2013.
  60. American Academy of Pediatrics. Policy Statement: Media use by children younger than 2 years. *Pediatrics* 2011;128:1040-1045.
  61. American Academy of Pediatrics. Parental leaflet: The Internet and Your Family, published in 2006.
  62. Daniel R. Anderson, Katherine G. Hanson. What Reserachers Have Learned About Toddlers and Television? *Zero To Three* March 2013;33(4):4-10.
  63. Lisa Guernsey. Toddlers, Electronic Media and Language Development. What Researchers Know So Far. *Zero To Three* March 2013;33(4):11-17.
  64. United Kingdom. Safer Children in a Digital World: The Report of the Byron Review. Published in March 2008.
  65. Daphne Bavelier, C Shawn Green, Dough Hyun Han, Perry F. Renshaw, Michael M. Merzenich and Douglas A. Gentile. Brains on video games. *Nature reviews neuroscience* 2011;12:763-768.
  66. Thomas M. Connolly, Elizabeth A. Boyle, Ewan MacArthur, Thomas Hainey, James M. Boyle. A systematic literature review of empirical evidence on computer games and serious games. *Computers and Education* 2012;59:661-686.
  67. Alice Mitchell and Carol Savill-Smith. The use of computer and video games for learning. A review of the literature. Published by the Learning and Skills Development Agency, United Kingdom in 2004.
  68. Colwell J, Grady C, Rhaiti S. Computer games, self-esteem and gratification of needs in adolescents. *Journal of Community and Applied Social Psychology* 1995; 5: 195-206.
  69. Roe K, Muijs D. Children and computer games – a profile of the heavy user. *European Journal of Communication* 1998;13(2): 181-200.
  70. Benton P. Conflicting cultures: reflections on the reading and viewing of secondary-school pupils. *Oxford Review of Education* 1995;21(4): 457-470.
  71. Pillay H. An investigation of cognitive processes engaged in by recreational computer games players: implications for skills of the future. *Journal of Research on Technology in Education* 2003; 34 (3): 336-350.
  72. Greenfield PM, Camaioni L, Ercolani P, Weiss L, Lauber BA, Perucchini P. Cognitive socialization by computer games in two cultures: inductive discovery or mastery of an iconic code? *Journal of Applied Developmental Psychology* 1994;15 (1):59-85.

- 
73. Boyle E, Connolly T, Hainey T. The role of psychology in understanding the impact of computer games. *Entertainment Computing* 2011;2:69-74.
  74. Heather L. Kirkorian, Tiffany A. Pempek. Toddlers and Touch Screens. *Zero To Three* March 2013;33(4):32-37.
  75. Pea R, Nass C, Meheula L, et al. Media use, face-to-face communication, media multitasking, and social well-being among 8- to 12-years-old girls. *Dev Psychol* 2012;48:327-36.
  76. Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB. Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS Med* 2010;7:e1000316.
  77. Subrahmanyam K, Kraut R, Greenfield P, Gross E. The impact of home computer use on children's activities and development. *The Future of Children. Children and Computer Technology Fall/Winter 2000*;10(2):123-144.
  78. Griffiths, M.D. Friendship and social development in children and adolescents: The impact of electronic technology. *Educational and Child Psychology* 1997;14:25-37.
  79. Subrahmanyam K, Greenfield P, Kraut R, Gross E. The impact of computer use on children's and adolescents' development. *Journal of Applied Developmental Psychology* 2001;22(1):7-30.
  80. Kraut R, Patterson M, Lundmark V, Kiesler S, Mukopadhyay T, Scherlis W. Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist* 1998;53:1017-1031.
  81. Schurigin O'Keeffe G, Clarke-Pearson K, Council on Communications and Media. Clinical report- the impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics* 2011;127:799-804.
  82. Pagani LS, Fitzpatrick CF, Barnett TA, et al. Prospective associations between early childhood television exposure and academic, psychosocial and physical well-being by middle childhood. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2010;164:425-31.
  83. Kenneth R. Ginsburg and the Committee on Communication and the Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health. The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. *Pediatrics* 2007;119:182.
  84. The Sleep Council (UK): The Good-night Guide for Children. (Assessed at [http://www.sleepcouncil.org.uk/pdf-downloads/the\\_good\\_night\\_guide\\_for\\_children.pdf](http://www.sleepcouncil.org.uk/pdf-downloads/the_good_night_guide_for_children.pdf) in January 2014)
  85. The Division of Sleep Medicine, the Harvard Medical School: Twelve Tips to Improve Your Sleep, December 2007. (Assessed at <http://healthysleep.med.harvard.edu/healthy/getting/overcoming/tips> in March 2014)
  86. The Sleep Council (UK): Survey on effects of using computers, mobiles and TVs at night on sleep, health, mood and performance at school in teenagers. April 2013. (Accessed at <http://www.nhs.uk/Livewell/Children/ssleep/Pages/junksleep.aspx> in February 2014)
  87. "Healthy Sleep, Healthy School Life" Campaign 2012 conducted by the

---

Chinese University of Hong Kong 2013 (unpublished data and press released on 14 March 2014)

88. Fernando Mazzilli Louzada et al. The Adolescence Sleep Phase Delay: Causes, Consequences and Possible Intervention. *Sleep Science* July 2008;1:49-53.
89. Noll JG, Shenk CE, Barnes JE, Haralson KJ. Association of Maltreatment with High-Risk Internet Behaviors and Offline Encounters. *Pediatrics* February 2013;131(2):510-7.
90. Kumuji M. Online sexual activities and sexual risk-taking among adolescents and young adults in Lagos Metropolis, Nigeria. *Afr J Reprod Health* June 2012;16 (2):207-17.
91. Ybarra ML, Mitchell KJ, Finkelhor D, Wolak J. Internet prevention messages: targeting the right online behaviors. *Arch Pediatr Adolesc Med.* 2007;161(2):138–145
92. Wolak J, Finkelhor D, Mitchell KJ. Is talking online to unknown people always risky? Distinguishing online interaction styles in a national sample of youth Internet users. *Cyberpsychol Behav.* 2008;11(3):340–343.
93. Wolak J, Finkelhor D, Mitchell KJ, Ybarra ML. Online “predators” and their victims: myths, realities, and implications for prevention and treatment. *Am Psychol* February-March 2008;62(2):111-28.
94. Dake, J.A., Price, J.H., Maziarz, L., & Ward, B. Prevalence and correlates of sexting behavior in adolescents. *American Journal of Sexuality Education* 2012;7:1-15.
95. Rice E, Rhoades H, Winetrobe H, et al. Sexually explicit cell phone messaging associated with sexual risk among adolescents. *Pediatrics.* 2012;130(4):667–673.
96. Temple JR, Paul JA, van den Berg P, Le VD, McElhany A, Temple BW. Teenager sexting and its association with sexual behaviors. *Arch Pediatr Adolesc Med.* 2012;166(9):828–833.
97. Klettke B, Hallford DJ, Mellor AJ. Sexting Prevalence and Correlates: A Systematic Literature Review. *Clinical Psychology Review* 2014 Feb;34(1):44-53.
98. Susanne E. Baumgartner, Sindy R. Sumter, Jochen Peter and Patti M. Valkenburg. Identifying Teens at Risk : Developmental Pathways of Online and Offline Sexual Risk Behavior. *Pediatrics* 2012;130:e1489–e1496
99. American Academy of Pediatrics: Talking to kids and teens about social media and sexting. Updated on 31 May 2013.
100. Craig A. Anderson et al. Violent video game effects on aggression, empathy, and prosocial behavior in Eastern and Western Countries: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin* 2010;136(2):151-173.
101. L. Rowell Huesmann. Nailing the Coffin Shut on Doubts that Violent Video Games Stimulate Aggression – Comment on Anderson et al. (2010). *Psychol Bull.* March 2010;136(2):179-181.
102. Peter Holtz & Markus Appel. Internet use and video gaming predict problem behavior in early adolescence. *Journal of Adolescence* 2011;34



---

(1):49-58.

103. The Information Security (InfoSec) Website, the Government of the Hong Kong Special Administrative Region: Protect Your Privacy. (Assessed at <http://www.infosec.gov.hk/english/genuser/privacy.html> in April 2014)
104. United Kingdom Council for Child Internet Safety. Advice on child Internet safety 1.0: Universal guidelines for providers. Published in February 2012.
105. United Kingdom Council for Child Internet Safety. Helen Aston and Bernadetta Brzyska. Protecting Children Online: Teachers' Perspectives on eSafety Full Report. Commissioned by the Department of Education's Vital Programme, United Kingdom. Published in January 2012.
106. Holloway, D., Green, L. and Livingstone, S. (2013). Zero to Eight. Young children and their Internet use. London School of Economics and Politics, London: EU Kids Online.
107. The Information Security (InfoSec) Website, the Government of the Hong Kong Special Administrative Region: Computer related crime. (Accessed at <http://www.infosec.gov.hk/english/crime/what.html> in April 2014)
108. The Information Security (InfoSec) Website, the Government of the Hong Kong Special Administrative Region: No. of Technology Crime Cases in Hong Kong. (Accessed at <http://www.infosec.gov.hk/english/crime/statistics.html> in April 2014)
109. Childnet International. Downloading. (Accessed at <http://www.childnet.com/young-people/secondary/hot-topics/downloading> in April 2014)
110. 由電影、報刊及物品管理辦事處、香港特別行政區香港生產力促進局和香港教育學院於二零一三年製作的「健康使用互聯網－中學教材套」。
111. 香港警務處「做個精明網民」－科技罪案。(於二零一四年四月在 [http://www.police.gov.hk/ppp\\_en/04\\_crime\\_matters/tcd/smart.html](http://www.police.gov.hk/ppp_en/04_crime_matters/tcd/smart.html) 取讀)
112. Intellectual Property Department, the Government of the Hong Kong Special Administrative Region. Copyright in Hong Kong. (Accessed at [http://www.ipd.gov.hk/eng/pub\\_press/publications/hk.htm](http://www.ipd.gov.hk/eng/pub_press/publications/hk.htm) in April 2014)

---

## 第 4 章 建議

4.1 本報告所擬備的建議包括處理有關使用互聯網及電子屏幕產品的一般原則、有關健康關注的詳細「貼士」，以及常見情景的實際建議，旨在為中小學生及其家長和教師提供有用的參考。這些建議的目的是預防不利健康的影響，減少接觸有害的資訊材料，增強對抗高風險、成癮或問題行為的韌力，並改善親子關係，而最終目標是希望年青一代得以享受互聯網和新科技帶來的各樣益處。

### 一般原則

4.2 「諮詢小組」從文獻搜尋所得的資料以及海外和本地機構和當局的資源，注意到有一些共通的一般原則，可幫助兒童和青少年健康地使用互聯網及電子屏幕產品。

### 給家長和教師的一般原則

4.3 家長和教師幫助兒童和青少年的基本要訣，是建立良好的關係。有了良好的關係和支援為基礎，便較容易採用不同年齡取向的方法，指導和幫助他們。家長教育是重要的一環，這方面包括教導家長認識有關屏幕使用的事實和可能出現的正負面影響、家長通常忽略的範疇，以及有效控制和干預兒童和青少年使用屏幕的方法。最重要的，必須強調家長與兒童／青少年之間要有優質相處時間，這才是減少屏幕時間強而有力的方法。

4.4 教師擔當重要的角色，裝備學生掌握所需技能，指導他們妥善使用互聯網及電子屏幕產品，幫助他們發展成為負責任的數碼公民，提高他們對有害的網上行為種種風險的意識，以及教導他們保護自己對抗潛在風險的方法，致令他們可安全和健康地享受資訊及通訊科技發達所帶來的益處。

---

4.5 給家長和教師的一般原則大同小異。他們要幫助兒童培養健康地使用互聯網及電子屏幕產品的意識和自制，提升他們的能力，讓他們可逐漸掌握相關知識和技能，學會自律。家長和教師有需要教育兒童認識這些產品的潛在負面影響和預防不當使用的方法。家長可因應子女的成熟程度和他們表現出使用這些產品的自制能力，調校他們的監管程度，給予子女更多自主。應以限制方式訓練學前和就讀小學的子女。不過，當他們進入青春期時，會較為衝動，更大可能參與具風險的行為和渴求社交認同。假如家長仍然使用限制性策略，他們便會反抗和逃避。

4.6 給家長和教師的建議旨在幫助他們認識孩子的需要，顧及孩子個人的強項和弱項，了解他們在成長階段如何學習和轉變，從而在預防孩子因互聯網及電子屏幕產品成癮方面，增加保護因素和減低風險因素。

4.7 把給予家長和教師的各項一般原則的英文字首結合起來，便組成一個縮略語，即「安全行動(SAFE ACTS)」：

- 以身作則，實踐原則 (Show)
- 同訂規則，清晰界限 (Agree)
- 先知先覺，提高警覺 (Aware)
- 保持溝通，開放互動 (Communicate)
- 正面促進，健康邁進 (Facilitate)
- 互相尊重，表示信任 (Trust)
- 賦予權利，自我管理 (Empower)
- 尋求協助，適當支援 (Seek)

#### 以身作則，實踐原則 (Show)

4.8 家長和教師在使用互聯網及電子屏幕產品方面應向兒童表現正確的態度，給他們作榜樣。如家長和教師在技術上有足夠能力，也應向兒童展示如何掌握有關技術、如何享受箇中樂趣和益處，以及如何避開有關風險和陷阱。當我們以身作則，教導孩子跟隨我們主張的方法，過程中如遇上什麼障礙，我們都親手處理過，

---

在累積了實際經驗後，將來就可與他們作寶貴的分享。在親身體會過兒童可能要面對的挑戰後，我們對他們的了解、接納和欣賞也會隨之而增加。

### **先知先覺，提高警覺 (Aware)**

4.9 為了更好地與兒童溝通，了解他們，指導他們使用互聯網及電子屏幕產品，家長和教師應認識有關科技的功能、益處、潛在陷阱和可能出現的不良後果。他們未必要知道詳情，但應察覺有關科技常見應用程式的特點和哪些方面可能帶來潛在禍害。由於科技一日千里，難免會出現明顯的「數碼代溝」。<sup>1</sup> 家長，有時甚至是教師，或會覺得自己管理網絡世界的風險力有不逮，不像他們在現實世界那樣有能力。「諮詢小組」建議他們留意社區的資源，以便緊貼科技最新發展，與時並進。

4.10 家長和教師也應對兒童使用的網站或遊戲的內容加以警覺，從而給他們更好的指導，避免或減低可能出現的風險。具體而言，「諮詢小組」建議教師留意規管互聯網相關罪行的最新法規，以便教導學生認識這些法例。

4.11 隨着科技進步，資訊分享和羣組通訊變得非常方便。有些教師可能會利用科技及相關應用程式與學生和家長溝通，並加入他們的網上社交網絡。然而，當中可能有潛在的角色衝突，教師可能會被學生網絡欺凌。一些海外當局設有指引，建議教師不要使用個人社交網絡戶口與學生及其家長溝通。<sup>2-5</sup> 教師參與這種通訊時，應警覺可能出現的不良後果。

### **正面促進，健康邁進 (Facilitate)**

4.12 家長和教師應促進兒童採取正面的態度使用互聯網及電子屏幕產品。舉例而言，提供清晰指引，給予批准，並在他們適當地使

---

用這些新科技時表示欣賞等，都可強化他們恰當的行為。此外，幫助兒童發掘和發展其他興趣和嗜好，例如運動和表演藝術，在他們的日程中安排健康的朋輩一同參與這些活動，可助他們逐漸建立更均衡的生活。協助他們參加相關的培訓課程、社區體育會和學校課外活動，可擴闊他們的生活體驗，減低他們對電子娛樂的獨一依賴。家長和教師不應單在學業成績方面鼓勵孩子，表達對他們的欣賞，也應在他們學業以外的才能加以肯定，這樣，兒童才可建立從多個來源發展的自尊和社會認同感。

### **賦予權利，自我管理 (Empower)**

4.13 賦與年齡相符的權力是非常重要的，對青少年尤然，因為他們正處於由兒童進入成人的過渡期。禁止或限制使用只能在一段短時間對幼兒奏效，但當他們年紀稍長，便不再管用，也不適合。青少年在學習獨立處事，應增強他們面對生活中不同挑戰和風險的能力。正如許多其他活動一樣，使用互聯網及電子屏幕產品的好處甚多，但也不無風險。通過基本生活技能訓練引導和指導青少年，增強他們的能力和抗逆力，改進他們的溝通能力，幫助他們批判思考和追求人生目標等，都是重要的學習和訓練，令他們能掌握所需技能，安全和健康地使用這些新科技。

### **同訂規則，清晰界限 (Agree)**

4.14 家長和教師應與兒童一起訂立使用互聯網及電子屏幕產品的一些規則，例如使用的持續時間、在某些情況(例如考試前期)禁止使用等。教師也應調節使用電子通訊與學生溝通的功課要求，例如限制電子通訊的時間。在這些協定當中，有必要讓兒童參與訂立規則。

---

## 保持溝通，開放互動 (Communicate)

4.15 在使用互聯網及電子屏幕產品方面，家長和教師應以開放、關懷和不批判的態度與孩子溝通。他們應了解孩子的關注，嘗試與他們討論使用這些新科技的利與弊。與孩子分享個人經驗可加強相互溝通和了解。當家長和教師開放表達他們的個人經驗，孩子會更樂意多談。事實上，真誠的關懷、人性的分享，本質上已令人快慰，也可有助建立滿足與和諧的關係。

## 互相尊重，表示信任 (Trust)

4.16 家長和教師應通過指導和開放溝通，信任和尊重孩子。他們也應嘗試贏取孩子對他們的信任和尊重。了解孩子的要求和需要，是贏取這份信任的關鍵；賦予權力，亦是非常重要的一環。應建立坦誠溝通的平台，鼓勵正面的態度。表現可作為建立信任的基礎。在這方面，家長尤其可觀察和檢視子女的做法。如孩子經過一段時間表現出令人滿意的自制能力，可向他們下放更多自主權。至於教師，由於這些新科技日新月異，在他們教導學生的同時，也應從不同來源學習最新的相關實際情況。各方都處於不斷學習和分享的過程。

## 尋求協助，適當支援 (Seek)

4.17 如孩子在使用互聯網及電子屏幕產品方面出現家長和教師不能妥善處理的問題，例如成癮、進行網絡欺凌或被人網絡欺凌等，家長和教師應向專家和專業人士尋求幫助。

## 給兒童和青少年的一般原則

4.18 兒童和青少年會不斷想突破約束，對具風險的事情趨之若鶩，這是他們邁向成人階段的必然進程。網絡安全並非講求限制他們

---

進入網絡，而是增強他們的能力，使他們可保障自己的安全。在他們發展其科技才能的同時，家長和教師也必須引導和協助他們發展批判性評估的能力，使他們可作出智慧的決定。在香港，兒童在成長階段中，往往在家庭中持續承受着重大壓力，這是由於大多數家長和子女都同樣堅信，認為只有學業成績優異，將來才會獲得一份理想職業和光明的前途。要提升他們的自尊和自信，就必須在其他方面肯定他們的成就。因此，必須鼓勵所有年齡組別的兒童和青少年建立均衡的生活習慣，以促進社交發展，建立強健體魄，提升抗逆力和保持心理健康；同時預防肥胖，避免睡眠不足並因網絡遊戲成癮。

4.19 鑑於涉及的範疇眾多，年齡對象的範圍也很廣(由 0 至 18 歲不等)，因此在釐訂焦點的優先次序和具體行動時，必須因應兒童和青少年的不同階段，訂立相應年齡的不同焦點範疇。舉例來說，對於學前兒童，目標和焦點應該在於健康地運用屏幕時間，這方面與當代研究和主張一致。因此，必須讓嬰孩和學前兒童的家長警覺到，這個年齡組別的孩子忽略人際互動和體能運動(特別是戶外運動)，對健康和發育會有什麼潛在的長遠負面影響。有關詳情，將於本章較後篇幅有關「實際建議」的章節進一步闡釋。

4.20 把給予兒童和青少年的一般原則的英文字首結合起來，便組成一個縮略語，即「**我敢 我做 (DARES)**」。特別選用這個字，以切合青少年的需要，因他們普遍享受迎接挑戰，並向世界顯示他們有能力迎難而上。

- 均衡發展，潛能盡現 (**Development**)
- 先知先覺，提高警覺 (**Awareness**)
- 尊重了解，信任關懷 (**Respect**)
- 有商有量，分享心得 (**Effective Communication**)
- 主動求助，尋找支援 (**Seeking Help**)

---

## 均衡發展，潛能盡現 (Development)

4.21 兒童和青少年應發展多方面興趣和嗜好，建立均衡的生活習慣，包括進行體能運動。他們可在現實生活中參加不同種類的羣體活動，學習如何管理時間和釐訂緩急次序。他們應學習發展科技技能，關注健康，並在使用新科技方面實踐自制。他們必須通過培養正面和良好的態度，並在家長和教師的指導下選擇合適的內容，從而善用互聯網及電子屏幕產品。

## 先知先覺，提高警覺 (Awareness)

4.22 互聯網、電子屏幕產品及相關科技為孩子的日常生活帶來許多精彩的經驗。然而，兒童和青少年應覺察到使用互聯網有潛在的風險和陷阱。他們應學習減低風險和盡量減少有害影響的方法和途徑，例如防止在互聯網洩漏個人資料的措施，以及保護自己避免陷入互聯網內任何危險或令人不安的情況，讓他們逐漸變得獨立和自制。

## 尊重了解，信任關懷 (Respect)

4.23 兒童和青少年容易受新科技精彩的一面所吸引，但對於其禍害的潛力，卻較少覺察得到。當家長和教師嘗試通過不同途徑，指導和協助兒童和青少年安全 and 健康地使用互聯網及電子屏幕產品，他們本身也應信任和尊重其家長和教師的指導和努力，並通過開放的溝通，與成人分享他們的感受。他們也應尊重其他使用者，避免有意或無意地欺凌別人；並應有良好的態度，尤其於使用社交網站的時候。

## 有商有量，分享心得 (Effective Communication)

4.24 我們鼓勵兒童和青少年與父母分享自己在互聯網的世界，好像



---

與同輩和朋友分享一般。他們應讓其父母知道他們有多享受使用互聯網及電子屏幕產品，當中樂趣何在。他們應與父母分享他們的感受、樂趣和憂慮。在現實生活中與父母和他人溝通的技巧，包括眼神接觸，以及在遇見不雅材料時向他們求助，共同訂定使用互聯網及電子屏幕產品的基本原則，共同閱覽和討論網站的內容等等，也相當重要。

## 主動求助，尋找支援 (Seeking Help)

4.25 兒童和青少年如遇上問題，例如遭受網絡欺凌，應向家長和教師求助。如他們遇上困擾的事情，例如淫褻及不雅材料、暴力內容、成癮等，也應向專家和專業人士尋求意見。

## 健康「貼士」

4.26 在討論過對於生理和心理社交及精神健康的影響和建議的一般原則，同時考慮過海外專業當局和本地情況的科學資訊和建議後，「諮詢小組」制備了以下 10 項「貼士」，就某些關注範疇提供更詳細的意見。鑑於使用互聯網及電子屏幕產品可為我們的日常生活帶來各種好處和方便，這些健康「貼士」旨在提供參考，鼓勵市民健康地使用科技，盡量減低與使用科技有關的潛在不利健康的影響。

### I. 積極參與體能活動及戶外活動 <sup>6-11</sup>

- 盡量避免連續超過一小時使用互聯網及電子屏幕產品，包括智能電話、平板個人電腦、視像遊戲或電視。
- 鼓勵參與體能活動：
  - 學前兒童：每天合共做不少於三小時的體能活動
    - 2 歲以下：家長可容讓幼童跑步和步行，以取代手抱或坐嬰兒車，從而提供更多活動身體的機會。

- 
- 2 至 6 歲：家長和教師應鼓勵每天玩遊戲、伸展、做體操、強化肌肉和進行集體活動。除了較劇烈的活動(例如急步走、踏單車、捉迷藏等)，幼童在家中也可以參與輕巧的活動(例如玩玩具、穿衣服、收拾書包等)，這些都是對幼童健康和成長有益的活動。
  - 中小學生：每天合共做不少於一小時中等劇烈至非常劇烈的體能活動
    - 中等劇烈體能活動：游泳、踏單車或打排球等。
    - 非常劇烈體能活動：打籃球、踢足球或跳繩等。

## II. 參與現實生活中的互動接觸 <sup>12-16</sup>

- 鼓勵父母與子女(尤其是年幼的兒童)一起玩耍和傾談，以建立情感連繫和促進社交發展。
- 鼓勵參與團體活動，以發展社交及溝通技巧和情緒管理。
- 鼓勵家長和教師欣賞和肯定學術以外的成就對兒童和青少年全人發展的重要性。

## III. 限制屏幕時間及明智地選擇屏幕活動 <sup>6,10,15-17</sup>

- 現提出下列有關兒童和青少年使用屏幕時間的建議。
  - 學前兒童：
    - 2 歲以下：盡量避免觀看屏幕。父母應盡可能花更多優質時間與子女在一起，以取代屏幕時間，從而促進兒童的認知、體能、社交和情緒發展。無論如何，切勿任由兒童獨自使用電子屏幕產品。
    - 2 至 6 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。

■ 小學生：

- 6 至 12 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。訂立規則協助兒童建立時間管理技巧。

■ 中學生：

- 12 至 18 歲：應訓練青少年培養良好的時間管理技巧和獨立處事的自律性，以成為負責任的成人作好準備。應該避免長時間面對屏幕。如無可避免，例如為學術原因，則應間歇休息。
- 與其被動地觀看電視和錄影節目，子女與家長一起玩經由家長選擇或批准的互動遊戲和應用程式，是更可取的做法。
- 在觀看電視和錄影節目時，建議家長與子女一起觀看和討論節目內容，以便提供指導。

#### **IV. 留意眨眼及休息** <sup>18-22</sup>

- 使用電子屏幕產品時，應經常轉換姿勢、眨眼和望向遠方。
- 當使用屏幕 20 至 30 分鐘後，應間歇小休 20 至 30 秒；或每當感到疲倦時立即小休。在小休時，應望向遠方、完整眨眼並做肌肉鬆弛運動，特別是頸、手和手腕部位。鼓勵在小休時進行體能活動，例如伸展和圍繞或穿越房間慢步。
- 頻密的小休較不頻密的長時間休息為佳。
- 定期檢查視力，確保眼睛和視力健康正常。如有需要，閱讀電子書或觀看電子屏幕產品時，應戴上眼鏡。

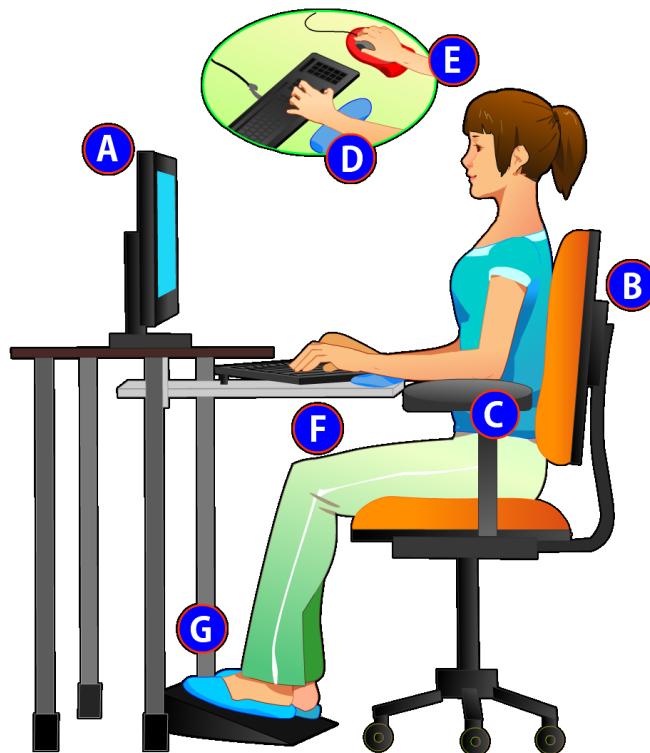
#### **V. 採用適當設置** <sup>19-23</sup>

- 確保房間照明充足、平均和穩定。調校窗簾或百葉簾，

---

以阻擋外面進來的光線，並避免屏幕直接面對窗戶或強光。

- 調校屏幕角度或使用防眩光屏幕保護鏡，以減少電子屏幕產品表面的眩光。
- 根據現有環境調校屏幕的光度和對比，以免眼睛過勞。如有的話，使用內置的「自動光度」功能，以助控制產品屏幕光度。
- 選擇觀看感到舒服的字體大小和顏色，並選用達到舒適水平的字距和行距。
- 調校供桌上電腦使用的工作台或便攜式電腦，配合高度適中的舒適座椅和桌子，務求達到以下標準：



- Ⓐ 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。
- Ⓑ 坐姿要挺直和貼近工作枱。
- Ⓒ 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。
- Ⓓ 在操作鍵盤時，手腕必需保持平直。

- 
- Ⓔ 將滑鼠放在適當位置，確保使用滑鼠時手腕平直。
  - Ⓕ 工作枱面下要有足夠空間容納雙腿活動。
  - Ⓖ 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。
    - 使用平板個人電腦和智能電話托座，以保持適當的視距，以及減輕對手腕的壓力。閱讀距離方面：
      - 與電腦屏幕保持最少 50 厘米。
      - 與平板個人電腦或電子書閱讀器保持最少 40 厘米。
      - 與智能電話保持最少 30 厘米。

## VI. 保護聽覺、預防意外及注意衛生 <sup>24-31</sup>

- 使用耳機(包括 MP3、MP4、智能電話)聽音樂或其他聲音時，應注意以下事項：
  - 應把耳機音量盡量調校於剛好聽得到而感覺舒服的最低水平。
  - 應避免長時間使用耳機，以免累積噪音令致聽覺受損。應間歇放下耳機暫停聆聽，讓耳朵休息。
  - 採用 60 – 60 規則：把流動產品的音量調校至不多於最強輸出音量的六成(60%)，每天合共收聽不多於 60 分鐘。
  - 如使用貼耳式耳筒(放在耳廓的耳機)和耳塞(輕輕放在耳道入口的小巧耳機)，應把音量調至更低。
  - 沖擊聲音(噪音水平突然升降，例如視像遊戲中的射擊、錘擊和炮竹聲)和波動聲音(噪音水平在一段時間內極端轉變，例如道路交通噪音、搖滾樂)較持續在同一音量的噪音更具損害力。需把包含沖擊和波動聲音的音樂／遊戲／電影的音量設定調校至較低水平。

- 
- 切勿試圖以耳機輸出的音樂聲蓋過背景噪音。可用減噪耳機，便能在低輸出量之下清楚聽到音樂，安全且舒服。不過，在街上不要使用這些耳機，因為使用者聽不到車輛聲音，會很危險。
  - 如有的話，使用內置的「智能音量」功能，可有助控制音量並限定產品的最高輸出音量。
  - 要集中精神的時候，例如過馬路或使用自動梯時，應避免使用流動電子屏幕產品。
  - 應在兒童開始使用這種科技及相關產品時，及早在學校展開公眾教育，以免出現損傷和意外。
  - 根據製造商的指示，經常清潔屏幕表面，使屏幕保持清晰清潔。
  - 避免與他人共用電子屏幕產品，特別是傳染病徵狀活躍的人。
  - 使用這些產品後經常洗手。

## **VII. 確保睡眠時間足夠及環境合宜** <sup>32-36</sup>

- 睡眠時間充足對健康極為重要。嬰兒和幼兒日間需要兩至三次小睡，而 3 至 5 歲幼童可能需要最多一次日間小睡。對不同年齡組別來說，每天的總睡眠時間也各異：
  - 初生嬰兒(不足 2 個月)：12 至 18 小時
  - 嬰兒(2 至 12 個月)：13 至 15 小時
  - 1 至 3 歲幼兒：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
- 鼓勵安排寧靜、幽暗和舒適的睡眠地方。睡眠時應關掉電腦，不應在睡眠環境附近放置其他電子屏幕產品。
- 建立一套可放鬆自己的睡前例行習慣，即上牀前大約

---

一小時進行一些鬆弛活動，例如洗澡、看書等，避免參與緊張刺激的活動，例如玩視像遊戲和做劇烈運動。

### **VIII. 注意網絡安全** 17,37-38

- 兒童一旦開始使用互聯網，便應教導他們保護私隱，避免透露太多個人資料。
- 應向兒童示範，教導他們如何設定密碼；如有需要，除父母外，不要讓他人知道密碼。
- 兒童和青少年切勿跟單在網上認識的「朋友」會面。
- 兒童和青少年收到令他們感到不安或害怕的信息或相片，切勿作出回應，應該把事件告知家長或教師，向他們求助。

### **IX. 遵守網絡及社交網站的良好行為** 17,39-40

- 應教導和提醒兒童和青少年，他們在網絡世界的行為，與他們在現實世界的行為同樣重要。他們的身分可通過互聯網規約地址被追查得到。他們應為本身在網上的行為負責。
- 兒童和青少年不應說人閒話，發放惡意中傷或騷擾他人的信息，致令他人的聲譽或自己與親友的關係受損。他們在網上應該尊重他人，表現禮貌，切勿發放刻薄的信息或詆毀他人，因這些信息可以在互聯網長時間逗留，造成的破壞不堪設想。
- 應提醒兒童和青少年不要在網上散播謠言。
- 父母應在子女年幼開始，經常與他們分享上網經驗，與他們討論並提供指導。

### **X. 限制接觸不當的資訊** 17

- 家長應在子女使用互聯網方面積極參與。使用過濾軟件這類互聯網安全工具，有助限制他們接觸任何不當的內容、網站和活動。

- 
- 家長應為子女選擇切合他們年紀的視像遊戲。
  - 家長應經常監察其子女接觸的內容、網站和他們參與的活動。

## 實際建議

4.27 為了向我們的目標羣組有效傳遞上述信息和意見，我們編制了一套四份給家長、教師、小學生及中學生的建議。

4.28 我們會以問答的形式說明和闡釋處理不同常見情景的一般原則。這些原則旨在促進建立和培養正面的家庭環境，其特點是無條件的愛與溫暖、緊密與和諧的親子關係、有效的溝通和具建設性的回應、一貫實行的紀律、適當的要求和避免過分保護和過度參與。能夠建立這樣的家庭環境，對兒童情緒和行為的健康發展，起關鍵作用。



---

## 給家長的實際建議

4.29 幫助兒童健康地使用電腦(包括智能電話、平板個人電腦及其他電子屏幕產品)的主要原則，是發展和提升他們的意識和自制能力。他們可藉此逐漸掌握相關知識和技巧，從而學習自我管制。家長可按子女的成熟程度，並他們在使用電腦方面所展示的自制力，適當調校監督程度和下放自主權。在給予使用權的同時，家長應說明子女的責任和一旦誤用電腦的後果。定期檢視使用情況，減少另一天的使用時間，以及做額外的家務，作為違反協定使用的提醒，都有助訂立標準和日後解決爭論的方法。在學習過程中，子女和父母當然都可能犯錯，因此應該隨時準備調整和修訂做法，並在需要時參考「安全行動 (SAFE ACTS)」的一般原則。

### 讓子女適當使用互聯網及電子屏幕產品

4.30 對子女來說，家長是他們行為的榜樣，對學前兒童尤然。只應使用適合他們年紀、富教育意義並為促進他們發展而設的程式和產品，且應在家長的指導和監管下使用。幼童(特別是兩歲以下的幼童)最需要的是與父母有大量互動時間，通過現實生活的經驗探索世界。他們最需要的，絕非電視、電腦和智能電話。

4.31 就小學生的情況來說，家長應在他們使用電腦的事情積極參與。家長有需要教導子女，有些信息和內容，例如性、暴力、賭博和不雅內容等，對他們並不適合。家長可選擇一些健康益智的程式給子女，或詢問他們喜愛什麼電腦活動，而對於什麼類型的電腦程式、軟件或活動准予安裝在電腦或智能電話，應保持直接控制。家長有需要在子女使用電腦時與他們共坐，最少定期這樣做。在適當情況，家長可向子女示範他們可在電腦做些什麼活動，以展示其開放態度，並在子女面前作好榜樣。

4.32 就中學生的情況來說，使用電腦已成為他們做功課的常用工具，

---

要完全禁止他們使用電腦，不但困難，也不切實際。家長應常與子女談及使用電腦的事宜，對他們的疑問和好奇保持開放態度。這樣可促進父母與子女間的溝通暢順，方便父母就子女現在和將來使用電腦的事情提出意見。

- 4.33 家長可積極使用電子屏幕產品(例如不同軟件／程式的聊天羣組)與子女連繫和監察他們的活動。切記聊天羣組的全部成員均可閱讀並其後可轉寄所有信息，因此家長應在與子女面對面傾談時才表達敏感的信息，以保障其私隱。

**問題一：「小朋友玩平板個人電腦或智能電話時，非常投入。給幼兒使用這些產品有何不可？」**

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？」**

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？」

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？」

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？」

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？」

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？」

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？」

##### 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？我要注意些甚麼？

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？」

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。

---

## 限制使用時間及訂立協議

- 4.34 使用電腦時間過長，會對兒童構成威脅。就小學生的情況來說，我們不建議購買智能電話或其他流動產品供他們個人使用。根據健康「貼士」，設定使用電子屏幕產品的最高時限，可幫助他們在學業、家居例行程序、社交生活、睡眠和休息等方面保持均衡的安排。此外，如長時間使用電子屏幕產品，應包括短暫休息和進行伸展活動(例如每 20 至 30 分鐘持續使用，應有 20 至 30 秒小休)，以免過勞和疲倦。
- 4.35 就中學生的情況來說，除了直接勸告外，家長可安排和鼓勵子女參與各種戶外活動(例如運動比賽和遠足)，發展個人興趣(例如練習樂器、繪畫和攝影)，與親友進行社交聚會，以及參與志願社區服務。上述各項均有助他們享受不同類型而有益身心的活動，使個人興趣得以均衡發展，同時可減低過長時間靜態使用電腦和其他電子屏幕產品的機會。

### 問題十一：「我該怎樣與子女訂立使用電腦的協議？」

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。

### **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？」**

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。

### **限制接觸含有內容不當的資訊**

4.36 性、暴力和賭博內容是不適合子女接觸的。就小學生的情況來說，家長應親自檢查，確保不適當的內容受到禁止。市面上也有供這種用途的不同工具，家長可選擇安裝，並應定期更新相關工具，以保護子女免受不當的影響。

4.37 就中學生的情況來說，我們仍然建議家長與子女開放地談論和積極使用過濾軟件。隨着子女長大，家長應幫助他們掌握青少年正常發展的基本知識，以致家長可就他們逐漸關注的青春期和異性關係事宜，提供適當意見。



---

4.38 此外，我們也建議參考其他保障妥善使用互聯網的相關資訊(例如網絡安全、數碼聲譽、網絡欺凌、發性短訊等)。

[http://www.infosec.gov.hk/tc\\_chi/parents/internet.html](http://www.infosec.gov.hk/tc_chi/parents/internet.html)

[http://web.hku.hk/~hcwg/hotline\\_chinese.htm](http://web.hku.hk/~hcwg/hotline_chinese.htm)

[http://www.infosec.gov.hk/tc\\_chi/youngsters/cyberbullying.html](http://www.infosec.gov.hk/tc_chi/youngsters/cyberbullying.html)

### 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？」

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？」

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？」

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。

### 按子女的需要去調節管教方法

- 4.39 家長應視乎子女的成熟程度和所顯示的自制能力，建立多種方法，監督子女使用電腦。家長也要與時並進，檢討和調校監督方法，從而因應子女的發展需要加以配合。
  
- 4.40 無論何時，學前兒童使用互聯網及電子屏幕產品時，必須由可信賴的成人，最好是由家長或教師陪同。只可觀看或使用適切有關年齡和對象的節目或程式。
  
- 4.41 就小學生的情況來說，當父母不在家時，應把電腦、智能電話及其他流動裝置鎖好，以密碼保護，並禁止他們使用。把電腦放在

---

開放的環境，例如起居室，並把屏幕放在當眼的位置，可方便監察。把流動裝置的使用局限於起居室，關上 Wi-Fi 網絡和限制深夜使用，均可有助限制其使用時間。安裝安全軟件工具可以把一些含有兒童不宜內容的網站過濾，監察子女的網上活動，以及限制子女上網的時間。

- 4.42 就中學生的情況來說，開放的溝通和賦權是漸受重視的方法。與他們一同瀏覽網頁，並與他們談談使用電腦時最喜愛的活動和嗜好，可讓家長更了解子女使用電腦的情況。當他們在使用方面顯示適當的自制能力，如能給他們適度的自主，便可促進合作和遵循妥善使用的協定。

### **堅定履行使用協定**

- 4.43 家長應作好準備，在子女不當使用電腦時採取行動，當面對質。家長履行電腦使用的規則時，應保持冷靜，態度堅定。我們不建議長時間責罵和批評，因這樣會使負面情緒升溫，引發更大衝突。
- 4.44 就小學生的情況來說，執行協定的懲罰，通常可糾正不當使用電腦的行為。
- 4.45 就中學生的情況來說，「保持冷靜，態度堅定」依然是家長履行電腦使用規則的關鍵。
- 4.46 最後，家長有必要保持自信，緊貼潮流，以助子女使用現代科技，作出監督。儘管科技日新月異，基本的家長管教技巧和原則並不會過時。從正面來看，家長掌握現代科技，就能夠幫助子女，與他們一起成長。每當其他需要出現，家長應主動尋求更多資訊，積極求助。

---

### 問題十六：「我可以怎樣管教子女使用電腦、智能電話或其他流動電子屏幕產品？」

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？」

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。



---

## 給教師的實際建議

- 4.47 使用互聯網及電子屏幕產品已成為日常生活的重要一環。越來越多教育專業人員在個人生活層面和專業層面使用網上通訊工具。教師與學生之間的界線可能變得模糊。教師應掌握更多有關該等工具使用風險的資訊，並且設法保障其個人專業聲譽。
- 4.48 探索數碼世界，儘管趣味盎然，令人興奮，但也有不少潛在風險，可能影響生理和心理社交及精神健康。教育工作者在幫助學生掌握技巧，妥善使用互聯網及電子屏幕產品方面，擔當重要角色。下列給教師的提議，旨在幫助學生安全和健康地使用互聯網及電子屏幕產品。在大多數情況，參考「安全行動 (SAFE ACTS)」的一般原則，會有幫助。

### 教導網上安全的重要

#### 問題一：「我的學生需要留意哪些網上風險？」

1. 不良的網上資訊  
帶有暴力、色情，或充斥粗言穢語及不良行為的內容，對青少年的行為有負面影響。
2. 過度分享個人資料  
在網上分享的資料可被永久保留，個人私隱或會被廣大的群眾分享瀏覽，招致損失。
3. 成為目標的風險  
對網上的陌生人缺乏警覺，向對方透露過多個人資料，甚至暴露身體，日後可能會被人利用為攻擊或要脅自己的工具。
4. 網上欺凌的風險  
透過網上發放侮辱性的訊息或作人身攻擊，使人感到尷尬或受威脅，便是網上欺凌。轉寄欺凌者所發放的信息，亦會間接助長了欺凌行為。
5. 沉迷上網

---

缺乏自制力，花費過多時間和注意力在上網和視像遊戲上，影響學業和日常生活，以及與人面對面的溝通。

### 問題二：「我的學生應該如何在網上保護自己？」

1. 要讓學生明白，所有圖文，一經傳送，都有機會成為網上一個永久紀錄，因此在網上發送任何資訊前，必須小心謹慎。
2. 要經常更改登入密碼，避免在網上公開個人資料如電話號碼和地址，在使用社交網站時，應該提升私隱程度，避免個人資料被複製或分享。
3. 對於網上遇到的陌生人要保持警覺，不應隨便回覆或轉發他們傳來的信息，也不要與網上所接觸的陌生人見面或進行視像談話。
4. 教導學生利用軟件或網上設定，攔截不受歡迎的信息。
5. 下載或安裝軟件時，要確保來源合法和可靠，以減低被黑客入侵的風險。
6. 無論是廣泛流傳的信息或朋友傳來的資訊，我們也要小心判斷它的真實性。要小心查閱資料來源和確認資訊的可信性，以免輕信謠言。
7. 教導學生認識管制電腦相關罪行的法例，提醒他們觸犯法例的嚴重後果。
8. 與學生分享有關網絡陷阱的新聞，提高他們的警覺性。

### 協助學生預防沉迷上網

#### 問題三：「我怎麼知道我的學生有沉迷上網的跡象？」

和家長保持溝通，並多留意和關心學生的情緒和行為，觀察學生有否出現以下跡象：

1. 經常上課時沒精打采，難以集中精神。
2. 突然出現成績倒退，甚至欠交功課、遲到及曠課的情況。
3. 當上網行為被打斷時，會變得脾氣暴躁，在不能上網時也時常記掛著，甚至會感到失落和焦慮。

- 
4. 因上網而減少與家人溝通，以致關係疏離，或因家人管制他們上網而發生衝突。
  5. 因為沉迷上網而放棄其他課外及戶外活動，減少了與朋友直接相處的機會。

**問題四：「作為教師，我可以如何和家長合力預防青少年沉迷上網？」**

1. 多關心學生的網上體驗，明白他們喜歡上網的原因，問問他們喜歡瀏覽哪些網站、接收哪些資訊等。
2. 了解學生沉迷上網背後的真正問題，例如：對學習失去興趣，缺乏自信心，逃避學習問題，依賴上網打機尋求成功感等。當學生感到被了解和接納時，在他們遇到困難的時候，通常會比較願意傾訴和求助。
3. 教導學生明白沉迷上網對身心健康的影響，以及建立良好上網習慣的重要。教導學生妥善分配時間，鼓勵學生培養不同的興趣，向學生推介一些有益身心的群體和戶外活動，引導他們發展潛能。
4. 和家長保持溝通，並多留意和關心學生的情緒和行為，假若發現學生有沉迷上網的跡象，應鼓勵他們及早求助，有需要時可考慮聯絡學校社工。

**在網上與學生有效而安全地交流**

**問題五：「當我使用電腦或智能電話聯絡學生或家長時，我有什麼需要特別注意？」**

1. 應了解學校對相關問題的指引及政策。
2. 可透過不同渠道與學生及家長溝通，包括電話及電郵。如果有需要聯絡學生或家長，宜使用學校提供的內聯網及電郵。可另設電郵賬戶，而盡量避免使用私人電郵。
3. 若有需要在課餘時間和學生於網上作討論，建議設有時限，並於事前讓學生及家長清楚知道這些時間限制。



- 
4. 使用電話聯絡學生或家長時，宜使用學校的電話。如無法避免而需使用私人電話時，可視乎情況把電話號碼保密。

**問題六：「假如有學生想在社交網站將我加入他的好友名單或群組，我應不應該答應？」**

1. 可運用多媒介與學生溝通，了解他們的想法及行為，包括網上行為。不過，應該盡量善用學校內聯網，作為與學生交流的平台。假若需要利用社交網站，可考慮另設獨立賬戶或群組和學生溝通。
2. 可考慮另設個人電郵賬戶與學生聯繫，防止私人賬戶內的個人私隱外洩，也避免學生的個人資料被公開或流傳開去。

**增加學生對「網上欺凌」的認識**

**問題七：「我應該怎樣向學生強調網上欺凌的嚴重性？」**

1. 根據外國及本地的研究和經驗，網上欺凌對受害者有可能會帶來嚴重的心理社交、情緒及學業問題，如自卑、焦慮、抑鬱、害怕上學、成績倒退及社交退縮等問題，甚至產生自殺念頭。
2. 讓學生明白欺凌行為並不是一時貪玩或是一般嬉戲的行為，不要因為看不到對方的反應而以為沒有嚴重後果，低估了自己所做的事對別人的傷害。
3. 互聯網能令信息在瞬間廣泛傳播，隨意轉發有關其他人的事，而沒有想清楚哪些內容是否傷人或屬實，可能間接助長了欺凌行為，後果可以很嚴重。

**問題八：「我可以怎樣預防網上欺凌？」**

1. 向學生強調學校反欺凌的立場。加深學生對「網上欺凌」的了解，及早讓學生認識一些預防和處理的方法。無論在校內或網上，都要積極建立和諧關愛的校園文化。
2. 讓學生明白，在網絡世界裡，也要尊重他人私隱，在未經當事人同意之前，絕對不要把別人的私人信息或資訊流傳出去。

- 
3. 提醒學生當發現其他人被欺凌時，不應推波助瀾或袖手旁觀，在安全的情況下要為他人挺身而出，制止事件，以及向教師舉報。
  4. 鼓勵合宜的網上行為，年青人在網上以尊重的態度與他人交流，尊重持有不同意見的人。
  5. 做個網絡好公民，以合法的原則和負責任的態度，在網上發表個人意見。

#### 問題九：「我怎麼知道我的學生受網上欺凌困擾？」

和家長保持溝通，並多留意和關心學生的情緒和行為。若學生受到網上欺凌困擾，可能會出現以下的情況：

1. 在上網後出現負面情緒。
2. 看到一些短訊後感到情緒低落、焦慮不安。
3. 學業成績突然倒退。
4. 在校內正受到同學欺凌。
5. 變得離群，甚至不願上學。

#### 問題十：「假如學生因網上欺凌向我求助，我應該怎樣做？」

1. 我們應了解學校對相關問題的指引及政策，以便處理欺凌事件。
2. 保持冷靜，對他們願意求助的決心和勇氣給予肯定。假若發現學生受到困擾，應提供情緒支援，而不應在這個時候責怪或教訓他們。
3. 若發現他們的想法有謬誤，如「因為自己表現差，所以被人取笑也是應該的」或「無論我做什麼都制止不了別人的欺凌」，應該予以糾正。
4. 建議學生應該保留欺凌者的信息作為證據，以便作出適當的跟進。
5. 面對欺凌者網上的攻擊，應避免繼續在網上作出回應或報復，以免進一步刺激對方的情緒，引發更多網上的人身攻擊。
6. 可利用軟件或網上設定，攔截不受歡迎的信息，有需要時可以聯絡互聯網供應商或流動電話供應商尋求協助。
7. 情況嚴重或涉及恐嚇時，需向警方舉報。

---

## 給兒童和青少年的實際建議

4.49 今時今日，使用互聯網有很多樂趣。我們可以通過互聯網提供的不同途徑，包括即時信息或社交網站，與家人和朋友聯繫。我們也可取得想要的各種資訊，或者玩網上遊戲消閒。然而，如果不妥善使用互聯網及電子屏幕產品，會有許多潛在風險，可能對我們造成傷害。為保障安全，享受上網樂趣，兒童和青少年應參考「我敢 我做(DARES)」的一般原則和上述的健康「貼士」。下文會為兒童和青少年提出另一些實際建議，讓他們面對不同挑戰時，作為輔助參考。為顧及不同年齡兒童的需要，實際建議會分為給予小學生和給予中學生的資料列出。



---

## 小學生

**問題一：「媽媽限制我每天只可以上網半小時，但我覺得不足夠。我多次向媽媽爭取加時，但她始終都不准許，怎麼辦？」**

1. 父母並不是禁止我們用電腦和玩視像遊戲，只是希望我們有節制地使用。只要我們能夠有目的和適度地使用，父母就會比較放心，不會盲目禁止。
2. 上網可以做的事有很多，你可能同時會利用電腦做功課、上網玩視像遊戲、看卡通片，或者瀏覽一些有趣的網站，容易不經不覺花多了時間，而影響日常生活和學業。

### 智 Smart 小錦囊

1. 嘗試心平氣和地與媽媽溝通，主動告訴她有關你使用電腦的情況，例如平日上網會做什麼、瀏覽哪些網站、玩什麼視像遊戲等。當媽媽了解多一點，她的顧慮也會少一點。
2. 多聆聽媽媽的意見，以及了解她的感受和憂慮。
3. 嘗試自我檢討，留意自己有沒有花過多時間上網，影響功課、休息和日常生活。
4. 使用電腦時要有明確的目標，完成後便關機離開，避免長時間啟動電腦，減少隨意或漫無目的地使用。
5. 用行動證明自己是個自律的孩子，懂得有節制地上網。為自己訂立時間表，妥善分配學習、娛樂和休息時間，保持健康的作息習慣和規律。
6. 和父母要有商有量地制訂使用電腦的協議，訂立一個大家都可以接受的安排，例如先做功課後打機、每晚最遲十時關掉電腦。有了這些協議，就要遵守諾言，付諸實行。

---

**問題二：「我最喜歡上網玩視像遊戲，不能上網時，也會繼續玩手提視像遊戲機。爸媽經常責怪我只顧玩視像遊戲，其他事情全都不理。我覺得很不開心，該怎麼辦？」**

1. 過分沉迷視像遊戲，容易令我們因為不能上網而感到失落或情緒不安。
2. 在周末或長假期的空餘時間較多，容易不經不覺花多了過多時間在視像遊戲之上。
3. 嘗試參與不同類型有益身心的娛樂。

### **智 Smart 小錦囊**

1. 我們可以對自己說：「再多打十分鐘便要停，我還有很多其他事情可以做。」為自己訂立一些「暫停時間」，暫時關掉電腦，休息一下。
2. 設定每星期的上網時限，或規定祇可在周末才玩的視像遊戲。長假期開始時，需為自己設下合理的使用時限。
3. 參與不同的活動去尋找樂趣，除了上網之外，玩砌圖遊戲、做手工或看圖書等，也是很好的消閒娛樂。
4. 嘗試多與家人相處，告訴他們學校內發生的事情、學習上的得與失、與同學之間的相處等。也可與他們一起進行不同的活動，如下棋、打球、踏單車或游泳等。

**問題三：「我有時會和哥哥一起玩網上視像遊戲，哥哥喜歡玩的遊戲通常都是打打殺殺的，最初我都會覺得這些遊戲很血腥，但多玩幾次之後，我又覺得很刺激好玩。媽媽知道我們玩這些遊戲之後，就不准我們再玩，怕我們會有『暴力傾向』，我想知道是不是真的？」**

1. 接觸視像遊戲中的暴力內容，確實會對我們造成不良的影響，可使我們對暴力變得習以為常。因此，父母的擔憂是可以理解的。
2. 很多非暴力的遊戲同樣是刺激而具挑戰性的。
3. 很多好玩的視像遊戲，其實都是內容健康而且富教育意義的。

---

## 智 Smart 小錦囊

1. 選擇網上視像遊戲時，我們應該挑選一些適合兒童的產品，避免接觸暴力、色情和充斥粗言穢語及不良行為的內容。
2. 可以和父母一起選擇一些適合自己的視像遊戲，多留意一些有益、有趣而可靠的遊戲網站，也可以考慮老師向我們推介的遊戲網站。
3. 選擇一些和自己興趣相關的網上視像遊戲，例如運動、棋藝或策略遊戲等。
4. 在現實生活中，多參與一些羣體活動，例如捉迷藏、玩戰棋、桌上遊戲、模擬遊戲等。

**問題四：「我的同學最近流行上一些交友網站去結識新朋友，我也很想嘗試一下。不過，假如要在網上登記成為會員，我需要提供姓名、性別、年齡、電郵地址等資料，還要上載自己的照片。我究竟應該提供真實的資料，還是虛構一個身分去登記？」**

1. 我們不宜在網上結交新「朋友」。
2. 要保護個人私隱，避免在網上發放過多個人資料。
3. 網上世界存在許多虛擬空間，難以分辨真偽，容易遇上騙子和壞人。
4. 那些在網上認識的「朋友」並不是真正的朋友，有些人可能會隱藏自己的真正身分，或以偽冒的身分去接觸我們。
5. 在網上公開過多個人資料，容易被人利用資料做出惡作劇，令我們受到傷害。
6. 在網上結識朋友，容易忽略了現實生活中的社交生活，減少認識新朋友的機會，原來的朋友亦會慢慢疏遠，令社交圈子縮窄。
7. 在網上只以文字表達自己，減少面對面的接觸，也會影響溝通和社交技巧的發展。

## 智 Smart 小錦囊

1. 網上陷阱多，我們要顧及個人在網上的安全，避免在網上公開過多個人資料，例如全名、出生日期、相片、學校名稱、地址、電郵地

---

址、電話號碼及日程等。宜以真實的身分與家人和現實生活中認識的朋友在網上溝通。

2. 對網上的陌生人要保持警覺，切勿回覆他們傳來的信息。不要與陌生人在網上聊天或與網友見面。多留意網上陷阱的新聞，提高警覺。
3. 遇到問題時，要及時與父母或老師商量。
4. 嘗試透過不同渠道結識朋友，在現實生活中建立正常的社交圈子，多留意不同團體或學校舉辦的活動，例如義工服務、體育訓練、興趣小組等。

**問題五：**「我平時喜歡和同學在網上聊天。不過，最近有些同學總是在網上公開講別人的壞話，說一些很過分的笑話，有時甚至會夾雜一些粗口，令別人感到難受。我試過因為不參與他們的討論，而被不停取笑和責罵。我覺得他們真的很過分，我應該怎樣做？」

1. 其實你的同學所做的事已是「網上欺凌」。只要是透過電郵、短訊、網頁、網上討論區等發放侮辱性的信息或作人身攻擊，就是「網上欺凌」。
2. 你選擇不參與欺凌的言論，不在網上惡意攻擊他人，你是做得對的。

### **智 Smart 小錦囊**

1. 學習尊重持有不同意見的人，同時要明辨是非。以適當的態度和別人在網上溝通，堅持不作惡意批評或粗言穢語。
2. 面對網上欺凌，要即時通知父母、老師或其他可以信賴的成年人，和他們商量解決問題的方法。
3. 發現其他人受欺凌時，不要煽風點火，也不要袖手旁觀，要主動通知父母和老師。
4. 我們應該保留對方的惡意留言作為證據，以便作出適當的跟進。
5. 面對別人網上的攻擊，我們應避免繼續在網上作出回應或報復，以免進一步刺激對方的情緒，引發更多網上的人身攻擊。

---

問題六：「我在上網的時候，有時會閃出一些色情網站。有些朋友曾向我介紹他們看過的色情網站。爸媽不准我看，但我真的很好奇，很想再看多一些。我想知道我這樣是不是很壞？」

1. 兒童踏入青春期，開始對性感到好奇，其實是正常不過的事。
2. 網上色情資訊泛濫，內容可能包含不正確的性知識及錯誤的價值觀。長期接觸網上色情資訊，有可能為我們帶來不良的影響。

### 智 Smart 小錦囊

1. 我們應該遠離色情資訊，避免受不良資訊影響。
2. 我們要從適當的途徑獲取正確的性知識。假如對性有好奇或疑問，可以嘗試向父母、老師或社工提出，他們會樂意解答和提供指引。

## 中學生

問題一：「每次見到我上網，媽媽就認為我浪費時間。我們經常為這個問題有爭執，我可以怎樣令媽媽明白我？」

### 智 Smart 小錦囊

1. 用行動證明自己是個懂得自控和自律的人，能妥善分配學習、娛樂和休息時間。在上網之餘，也不影響日常生活。
2. 當父母嘗試和我們傾談的時候，應該把握機會向他們分享自己在網上需要做和喜歡做的事，讓他們明白我們的實際需要。制訂協議時，大家有商有量，主動講出自己的想法，也聆聽父母的意見。
3. 為自己訂立一些「暫停時間」，關掉電腦，將智能電話放在一旁。
4. 嘗試發展一些新的興趣，如果對運動或音樂有興趣的話，可以嘗試參與相關的課外活動。
5. 嘗試預留時間面對面與家人及朋友相處，大家聊聊天，或相約到戶外活動，一起發掘一些共同興趣。
6. 留意自己有沒有花費過多時間和注意力在電腦和智能電話上，影響了學業、日常生活或因無法上網而感煩躁不安。如有出現這些情況，



---

就應該認真面對和處理。嘗試了解箇中原因，例如生活苦悶、學習困難、或是人際關係欠佳等，以助解決問題。有需要時可向父母、老師或社工求助。

**問題二：「平日我最愛和朋友一起連線玩網上視像遊戲。有時一開始玩就停不了，因為一旦停止，就會前功盡廢，朋友也會責怪我。爸媽偏偏經常就在這些關鍵時刻叫我關機，實在令我覺得很心煩，我應該怎麼辦？」**

### **智 Smart 小錦囊**

1. 可以嘗試心平氣和地與父母溝通，主動告訴他們有關你使用電腦的情況，甚至邀請父母試玩你喜歡的遊戲，讓父母了解多一點，同時也要嘗試聆聽父母的感受和憂慮。
2. 設下使用時限或利用限時軟件，有助避免過度使用電腦。也可向父母顯示自控能力，減少他們的擔心。
3. 有時可以對自己說：「再多打十分鐘便要停，我還有很多其他有意義的事情要做。」，也可以簡單直接地告訴朋友：「我要做功課了，下次再玩吧！」或「已經很晚了，我要去睡覺，我要關機了！」
4. 主動參與不同的活動去找尋樂趣。除了網上視像遊戲之外，打籃球、砌模型或看漫畫等，也是很好的消閒娛樂。
5. 不妨計劃去親身參與一些你希望嘗試的活動，為自己發掘一些新的興趣。也可以主動向同學提議參加一些健康而有趣的團體活動。

**問題三：「我平日經常和朋友互傳短訊聊天，也喜歡在社交網站上留言。但我最近發現有些我和朋友之間的私人信息和秘密被人在網上流傳出去了，變成了『公開的秘密』，怎可避免重蹈覆轍？」**

### **智 Smart 小錦囊**

1. 那些我們以為「只在朋友之間」分享的信息和照片，可能透過複製、分享或轉發，瞬間傳遍網絡而無法取回。這些資料可能在網上永久保留，或被廣大的群眾分享瀏覽。即使我們把已上載的資料刪除，但只要有人曾把資訊下載，這些資訊就會廣泛流傳，再也難以阻止。

- 
2. 在網上發送任何資訊前，尤其令自己或朋友尷尬的敏感資料，必須深思熟慮，應該先問問自己：「為何要張貼這些圖文？」、「哪些人可能會看到這些內容？」或「其他人是否會誤解，或者利用這些內容作為攻擊的工具？」
  3. 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。
  4. 要經常更新登入號碼，避免在網上公開個人資料如電話號碼和地址，在使用社交網站時，應該提升私隱程度，避免個人資料被複製或分享。

**問題四：「我在網上認識的『新朋友』想了解我多一點，又提議約出來見面，我應不應該答應？」**

### **智 Smart 小錦囊**

1. 網上世界存在許多虛擬空間，難以分辨真偽；容易誤交損友，甚至被誘騙外出，受到傷害。我們不宜在網上結交新「朋友」，有些人可能會隱藏自己的真正身分，或以偽冒的身分接觸和認識我們。平時要多留意網上詐騙的新聞，提高警覺。
2. 對於網上遇到的陌生人要保持警覺，切勿回覆他們傳來的信息、與網友見面或與陌生人在網上聊天。
3. 不要在網上公開過多個人資料，這些資料容易被其他人濫用，日後也可能會被人利用為攻擊我們的工具，甚至損害我們的名聲。
4. 透過不同渠道結識朋友，在現實生活中建立正常的社交圈子，多留意不同團體或學校舉辦的活動，例如義工服務、體育訓練、興趣小組等。

**問題五：「有人在網上不斷散播一些中傷我的說話，又將我的相片『惡搞』之後放上網，令我覺得很困擾。我想知道這算不算是『網上欺凌』？我可以怎樣阻止？」**

---

## 智 Smart 小錦囊

1. 「網上欺凌」是指發生在資訊科技通訊平台上的欺凌事件，透過電郵、短訊、網頁或網上討論區等，發放侮辱性的信息或作人身攻擊。網上欺凌的信息除了文字之外，還包括照片、短片及聲音等使人感到尷尬或受威脅的信息。
2. 假如不幸遇上網上欺凌事件，我們絕不應該啞忍。應即時通知家長、老師或其他可以信賴的成年人，讓欺凌者知難而退，防止欺凌事件再次發生及蔓延。
3. 有需要時，可以聯絡互聯網供應商或流動電話供應商尋求協助；情況嚴重時，便需要考慮向警方舉報。
4. 我們應該保留欺凌者的信息作為證據，以便作出適當的跟進。
5. 面對欺凌者網上的攻擊，我們應避免繼續在網上作出回應或報復，以免進一步刺激對方的情緒，引發更多網上的人身攻擊。

**問題六：「我曾經收過朋友傳來的影片，發現原來主角就是我的同班同學，他被人侮辱的片段不斷在網上流傳，變成大家茶餘飯後的話題。我應該怎樣做？」**

## 智 Smart 小錦囊

1. 要明白欺凌行為並不是一時貪玩或是一般嬉戲的行為，要了解欺凌行為的嚴重後果和責任。透過轉寄或分享欺凌者所發放的信息，可能在不知不覺間加入了欺凌者的行列，間接助長了欺凌行為，後果可以很嚴重。
2. 在網絡世界裡，你希望別人怎樣對待你，就要怎樣對待人。我們應該避免轉發欺凌的信息或協助「人肉搜尋」，千萬不要助長別人的欺凌行為。發現其他人受欺凌時，不要火上加油，也不要袖手旁觀。在安全情況下要為他人挺身而出，舉報有關的欺凌事件。
3. 要尊重他人私隱，在未經同意之前，絕對不要把朋友的私人信息或資訊分享出去。

- 
4. 一些廣泛流傳的消息未必一定是事實，就算是朋友傳來的資訊，我們也要小心判斷它的真實性。應該以批判的眼光看待網上資訊，透過查閱不同的資料來源，確認資訊的可信性，以免輕信謠言。

問題七：「對於一些看不過眼的事，我很想在網上表達不滿，批評一些討厭的人，將他們的醜事公開，讓全世界都知道。反正我不會用真名在網上發言，沒有人會知道我是誰，這樣做應該沒有問題吧？」

### 智 Smart 小錦囊

1. 很多人以為可以在網上公開地或以匿名身分攻擊別人，也不會被人發現。他們在網上傷害別人時，往往因為看不到對方的反應而以為沒有嚴重後果，低估了自己所做的事對別人的傷害。也有一些人會認為自己只是和別人「開玩笑」，而且覺得「人人都這樣做」，沒有什麼大不了。不過這些想法全都不是事實。
2. 學習尊重持有不同意見的人，同時我們要明辨是非，不應作匿名或惡意批評。要善用在網上的平台，和別人有多些正面的互動和交流，以適當和負責任的態度，在網上發表個人意見。
3. 在傳送任何資訊前，先要考慮清楚後果，也要設身處地去想一想：「誰會收到這些惡意的批評？」或「看到中傷的說話會有多難受？」網上欺凌對受害者有可能會帶來嚴重的情緒困擾，甚至產生自殺念頭，後果可以很嚴重。
4. 嚴重的網絡欺凌事件中，欺凌者往往要為自己的行為負上刑責。警方可向網絡供應商調查有關的網絡地址及客戶資料，並以網上留言或討論區的內容，作為證據及進行起訴。

個案八：「最近有次我和網友聊天時，他突然提議和我視像對話，通話期間對方突然在鏡頭面前展露身體，並要求我跟他裸聊。我應該怎樣做？」

---

## 智 Smart 小錦囊

1. 在網上要提高警覺，提防不良網友的騷擾。他們可能會嘗試取得我們的信任，然後要求交換裸照或一些帶有色情成份的信息。因此，切勿與陌生人聊天或作視像對話。
2. 向人展露身體重要部位，可構成犯法行為，並牽連刑事責任。遇到這些情況，受害人應該舉報。當然自己亦要小心避免上當，被攝錄而遭受要脅。
3. 如果有陌生人在網上接觸我們，或向我們發送信息，我們應小心提防，不要開啟他們傳送過來的資料或檔案，切勿回覆他們。
4. 面對不良網友的騷擾，要立即拒絕及封鎖對方的帳戶，並向父母或老師求助。

問題九：「我的同學說有些『精采』的網站介紹給我，當我上網一看，發現原來是一些色情網站，我雖然覺得有點難為情，又怕爸媽會發現，但我又覺得很新奇，很想繼續再看多一些。我想知道我這樣做是不是有問題？」

## 智 Smart 小錦囊

1. 青少年對性充滿好奇，其實是正常不過的事。不過，網上色情資訊泛濫，長期接觸這些資訊，容易受到這些不正確的性知識和價值觀所影響，例如會扭曲我們對性的態度，或者會貶低女性。
2. 瀏覽色情網頁，有可能導致在現實生活中進行一些高危性行為，例如過早有性行為或性濫交等。
3. 我們應該遠離色情資訊，避免受不良資訊影響，也要學會以批判眼光看待色情資訊，分析和判斷內容是否正確或過分誇張。
4. 面對青春期的成長需要和困惑，我們要以適當的途徑獲取正確的性知識。假如對性有好奇或疑問，可以向父母、老師或社工提出，他們會樂意解答和提供指引。

---

## 參考文件：

1. United Kingdom. Safer Children in a Digital World. The Report of the Byron Review. Published in March 2008.
2. Cyber-bullying, Supporting School Staff by Childnet International 2009, United Kingdom.
3. Professional Guidance on the use of Electronic Communication and Social Media. The General Teaching Council for Scotland. Published in December 2011.
4. CyberTips for teachers. Canadian Teachers' Federation. Published in 2011.
5. An Educator's Guide to Online Communication Tools. NetSmartz.org (USA). Published in 2012.
6. Canadian Sedentary Behaviour Guidelines. 2011 Scientific Statements. Canadian Society for Exercise Physiology.
7. S Lipnowski, CMA LeBlanc; Canadian Paediatric Society, Healthy Active Living and Sports Medicine Committee: Healthy active living: Physical activity guidelines for children and adolescents. Paediatr Child health 2012;17(4):209-10.
8. Department of Health and Aging (2004a): Australia's Physical Activity Recommendations for 5-12 years old. Commonwealth of Australia.
9. World Health Organization 2011: Global Recommendations on Physical Activity for Health: 5 – 17 years old.
10. 香港特別行政區政府衛生署基層醫療統籌處編制並於二零一二年公布的《香港兒童護理參考概覽－兒童在基層醫療的預防護理》。
11. 香港特別行政區政府衛生署中央健康教育組於二零一二年推出學前機構適用的《二至六歲幼兒體能活動指南》。
12. Kenneth R. Ginsburg and the Committee on Communication and the Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health. The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. Pediatrics 2007;119:182.
13. Pea R, Nass C, Meheula L, et al. Media use, face-to-face communication, media multitasking, and social well-being among 8- to 12-years-old girls. Dev Psychol 2012;48:327-36.
14. Pagani LS, Fitzpatrick CF, Barnett TA, et al. Prospective associations between early childhood television exposure and academic, psychosocial and physical well-being by middle childhood. Arch Pediatr Adolesc Med 2010;164:425-31.
15. 香港特別行政區政府衛生署中央健康教育組於二零一二年推出的《幼營

---

喜動家長指南》。

16. 香港特別行政區政府衛生署家庭健康服務於二零零九年公布的《「親子一點通」親子 e – 雜誌專業人士系列》。  
(於二零一四年六月在 [http://www.fhs.gov.hk/tc\\_chi/health\\_professional/OMP\\_eNewsletter/index.html](http://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_professional/OMP_eNewsletter/index.html) 取讀)
17. American Academy of Pediatrics: The Internet and Your Family, published in 2006.
18. Mark Rosenfield. Computer vision syndrome: a review of ocular causes and potential treatments. SUNY College of Optometry, New York, USA. *Ophthalmic & Physiological Optics* 2011;31:502-515.
19. United Kingdom Health and Safety Executive. A Brief Guide on Working with Display Screen Equipment.  
(Accessed at <http://www.hse.gov.uk/pubs/indg36.pdf> in Jan 2014)
20. Are we using our workstations correctly for soft-copy reporting? Department of Radiology, Manchester Royal Infirmary, United Kingdom.
21. Occupational Safety and Health Administration, United States Department of Labour. Computer Work Station.(Accessed at <https://www.osha.gov/SLTC/etools/computerworkstations/pdffiles/computerworkstations.pdf> in Jan 2014)
22. Lam CSY 於二零一二年編著並由優質教育基金(2009/0408)資助，名為《精明使用電子書》的小冊子。  
(於二零一四年一月在 [http://www.polyu.edu.hk/so/EyeHealth/chi/pdf/smart\\_use\\_of\\_ebook\\_ch.pdf](http://www.polyu.edu.hk/so/EyeHealth/chi/pdf/smart_use_of_ebook_ch.pdf) 取讀)
23. 香港職業安全健康局於二零一二年三月發布的《辦公室工作間的職安健設定》(於二零一四年四月在 <http://www.oshc.org.hk/others/bookshelf/ICT1346B.pdf> 取讀)
24. Scientific Committee on Emerging and Newly Identified Health Risks (SCENIHR): Potential health risks of exposure to noise from personal music players and mobile phones including a music playing function. Published in June 2008.
25. Health Canada: Personal Stereo Systems and the Risk of Hearing Loss. Updated May 2010. (Assessed at [http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/alt\\_formats/pacrb-dgapcr/pdf/iyh-vsv/life-vie/stereo-eng.pdf](http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/alt_formats/pacrb-dgapcr/pdf/iyh-vsv/life-vie/stereo-eng.pdf) in January 2014)
26. Brian J. Fligor and L. Clarke Cox. Output Levels of Commercially Available Portable Compact Disc Players and the Potential Risk to Hearing. *Ear & Hearing* 2004;25:513-527.

- 
27. World Health Organization. Guidelines for Community Noise (2000).
  28. National Health Service Choices, United Kingdom: Top 10 tips to help protect your hearing (Assessed at <http://www.nhs.uk/Livewell/hearing-problems/Pages/tips-to-protect-hearing.aspx> in March 2014)
  29. Punch JL, Efenbein JL, James RR. Targeting hearing health messages for users of personal listening devices. *Am J Audiol.* June 2011;20(1):69-82.
  30. Breinbauer HA, Anabalón JL, Gutierrez D, Cárcamo R, Olivares C, Caro J (2012). Output capabilities of personal music players and assessment of preferred listening levels of test subjects: outlining recommendations for preventing music-induced hearing loss. *Laryngoscope.* 2012 Nov;122(11):2549-56.
  31. Prasher D (2002). Noise Expose from various sources: Effects on Children's Hearing. Report in meeting < Noise Expose from various sources: Effects on Children's Hearing >. World Health Organization.
  32. Sleep Health Foundation, Australia. (Assessed at <http://www.sleephealthfoundation.org.au/fact-sheets-a-z/224-sleep-tips-for-children.html> in March 2014)
  33. The Sleep Council (United Kingdom): The Good-night Guide for Children 2012. (Assessed at [http://www.sleepcouncil.org.uk/pdf-downloads/the\\_good\\_night\\_guide\\_for\\_children.pdf](http://www.sleepcouncil.org.uk/pdf-downloads/the_good_night_guide_for_children.pdf) in March 2014)
  34. The Division of Sleep Medicine, the Harvard Medical School: Twelve Tips to Improve Your Sleep, December 2007. (Assessed at <http://healthysleep.med.harvard.edu/healthy/getting/overcoming/tips> in March 2014)
  35. Sleep and parent wellbeing. *Community Paediatric Review* Vol 19 No 2.
  36. Sleep needs for babies. *Raising children Network.* The Australian Parenting Website.
  37. 由電影、報刊及物品管理辦事處、香港特別行政區香港生產力促進局和香港教育學院於二零一三年製作的「健康使用互聯網－中學教材套」。
  38. 香港警務處「做個精明網民」－科技罪案。
  39. 香港特別行政區政府資訊安全網－網上欺凌。(於二零一四年四月在 [http://www.infosec.gov.hk/tc\\_chi/youngsters/cyberbullying\\_4.html](http://www.infosec.gov.hk/tc_chi/youngsters/cyberbullying_4.html) 取讀)
  40. 香港特別行政區政府教育局二零一零年《和諧校園齊創建之「校不容凌」》資源套。



---

## 第 5 章 給其他持份者的提議

- 5.1 「諮詢小組」的目標，是為兒童、青少年、家長和教師制訂出一套建議，以幫助兒童和青少年健康地使用互聯網及電子屏幕產品。不過，如果沒有其他各方(例如政府、學校、資訊科技界、非政府機構等)的支持和協助，建議便難以有效落實。必須注意一點，就是「諮詢小組」不可能處理所有有關使用互聯網及電子屏幕產品並對保障兒童和青少年健康有重要影響的範疇。雖然「諮詢小組」的職權範圍不包括為其他持份者制訂建議，但小組認為有需要提供一些一般意見及提議，供其他各方參考。
- 5.2 儘管這些新科技已成為我們日常生活的重要一環，但也可能帶來一些我們料想不到的風險，其災難性影響和禍害可能持續一段長時間，甚至一生之久。兒童和青少年處於成長和發展期，他們被各樣經驗塑造，易受不良影響。他們通過互聯網學習新技能，豐富他們的知識和經驗，並且有更多機會、更容易結交朋友。與此同時，這些新科技性質日新月異，令家長感到能力不足以指導其子女，保障他們的安全。市民大眾和持份者現在應該察覺這些新科技對我們年青一代帶來的重大影響，並應採取措施，保障他們的健康。
- 5.3 兒童為學術目的花大量時間使用互聯網及電子屏幕產品，以搜尋資料和準備功課。據我們了解，教育局和學校已注意到當中潛在不利健康的影響，並已在不同主要的學習階段，持續發展學校課程和教學資源，在學校提高有關網絡欺凌的意識，作為反欺凌運動的部分措施，以及就網絡安全和媒體上的性活動等不同主

---

題，為教師提供培訓。<sup>1-3</sup> 有關使用電腦和電子書就視覺健康方面的意見已經提供。<sup>4</sup> 鑑於新科技發展瞬息萬變，而學生為學業和通訊目的而使用這些科技的趨勢漸長，教育界有需要密切監察這些科技的最新發展，以及使用有關科技對學生的健康和福祉有什麼影響。持續更新相關政策指引和課程，有助教師在學生當中推廣健康地使用互聯網及電子屏幕產品的方式。

5.4 據我們了解，負責資訊科技政策的政府相關決策局和部門也覺察到互聯網及電子屏幕產品可能帶來不利健康的影響。具體而言，經香港為基地的伺服器在互聯網發布淫褻及不雅物品，已受《淫褻及不雅物品管制條例》規管<sup>5</sup>，而該等物品目前則按聯合規管的方針處理，即電影、報刊及物品管理辦事處與香港互聯網服務供應商協會共同實施《業務守則》。根據《業務守則》，如投訴所涉的內容不雅，有關的互聯網服務供應商會要求站主加上法定警告字句或刪除有關不雅物品。如投訴所涉的內容很可能屬於不雅，有關的互聯網服務供應商會封鎖該物品或要求站主移除。互聯網服務供應商也可取消重犯者的戶口。電影、報刊及物品管理辦事處或互聯網服務供應商會把涉及淫褻物品的個案轉介警方跟進，採取執法行動。

5.5 應鼓勵兒童和青少年玩適合他們年齡的網上和視像遊戲。許多已發展國家對於接觸電腦遊戲中的不當材料，包括淫褻、不雅和暴力內容，均有所管制，方法是採用本身的評級制度，例如歐洲的泛歐遊戲資訊組織(Pan European Game Information)<sup>6</sup>、美國及加拿大的娛樂軟件分級委員會(Entertainment Software Rating Board)<sup>7</sup> 和日本的電腦娛樂分級機構(Computer Entertainment

---

Rating Organization)<sup>8</sup>。這些不同的評級制度具有詳細說明，讓家長可為子女明智選擇進口電腦遊戲。本港發布的所有電腦和視像遊戲均受《淫褻及不雅物品管制條例》規管，而視乎當中內容是否淫褻、不雅或既非淫褻亦非不雅，須遵守不同的發布限制。

<sup>5</sup> 根據《淫褻及不雅物品管制條例》，既非淫褻亦非不雅的物品，包括電腦或視像遊戲，或可不受限制下發布。儘管如此，家長應加強限制未成年人士接觸該等遊戲的暴力內容。此外，涉及視像遊戲及電子屏幕產品的行業應考慮研發方便使用者的過濾軟件，以限制兒童進入不當的網站。

5.6 業界可考慮提供家長指引、警告和分齡適用的產品，方便或加強使用為嬰兒和幼童而設的電子屏幕產品。二零一一年，歐洲聯盟已就在歐洲出售的個人音樂裝置，採用一套適用於業界的新設定音量水平安全標準，以保護使用者的聽覺。所有該類產品應把音量水平限制設定於 85 分貝(A)，作為在可見使用條件下持續聆聽的安全水平。<sup>9</sup> 產品也設有手動功能，容許音量超越這個標準，最高音量輸出定於 100 分貝(A)。

5.7 據了解，電影、報刊及物品管理辦事處就《淫褻及不雅物品管制條例》的實施舉辦宣傳及教育活動，主要以兒童和少年為對象。該辦事處也舉辦工作坊，向家長簡介互聯網的使用和市面可提供不同種類的過濾方案，以及向家長免費派發過濾軟件。電影、報刊及物品管理辦事處有必要繼續監察有關情況，決定所需推行的工作，以加強向本港兒童和青少年推廣健康地使用互聯網的方式。

- 
- 5.8 此外，非政府機構和社會福利界可考慮增撥資源，提升家長和其他有需要幫助人士的能力，以改善他們的資訊科技知識和認識。這些資源包括有關常用資訊科技應用程式基本功能和特點的相關資訊和學習課程、如何安裝過濾軟件、與子女溝通有關新科技的方法等。非政府機構也可考慮提供更多服務，以幫助那些過度使用互聯網或電子屏幕產品的人或高危人士。為兒童(特別是青少年)提供離線團體活動應給予資助，並應開放予社會低下階層人士參加。
- 5.9 在這 21 世紀，要在香港建立安全穩當而同時具啟發性和活力的數碼時代，「諮詢小組」的工作只屬起步。醫療衛生界、教育工作者和家長固然要付出努力，其他持份者，包括社會服務界、業界和其他政府部門，也必須通力合作。

- 
1. 香港特別行政區政府教育局二零一零年《和諧校園齊創建之「校不容凌」》資源套。
  2. 香港特別行政區政府資訊安全網－網上欺凌。(於二零一四年三月在 [http://www.infosec.gov.hk/textonly/english/youngsters/cyberbullying\\_1.html](http://www.infosec.gov.hk/textonly/english/youngsters/cyberbullying_1.html) 取讀)
  3. 由電影、報刊及物品管理辦事處、香港特別行政區香港生產力促進局和香港教育學院於二零一三年製作的「健康使用互聯網－中學教材套」。
  4. Lam CSY 於二零一二年編著並由優質教育基金(2009/0408)資助,名為《精明使用電子書》的小冊子。(於二零一四年三月在 [http://www.polyu.hk/so/EyeHealth/eng/pdf/smart\\_use\\_of\\_ebook\\_en.pdf](http://www.polyu.hk/so/EyeHealth/eng/pdf/smart_use_of_ebook_en.pdf) 取讀)
  5. Review of the Control of Obscene and Indecent Articles Ordinance Website, the Government of the Hong Kong Special Administrative Region. (Accessed at <http://www.coiao.gov.hk/en/home.htm> in April 2014)
  6. Pan European Game Information Website (Assessed at <http://www.pegi.info/en/index/id/23> in January 2014)
  7. Entertainment Software Rating Board Website (Assessed at <http://www.esrb.org/ratings/index.jsp> in January 2014)
  8. Computer Entertainment Rating Organization Website. (Assessed at <http://www.cero.gr.jp/e/rating.html> in April 2014)
  9. Safeguards-Electrical & Electronics: New sound level safety standards for personal music devices. No. 0571/11 March 2011.

---

## 第 6 章 結論

- 6.1 本報告重點指出有關資訊及通訊科技對我們年青一代的影響當中，最令人關注的一項問題，就是健康問題。本報告所臚列的建議，是根據我們目前掌握有關使用互聯網及電子屏幕產品對健康影響的知識而提出的。
- 6.2 我們相信，本報告所提供的資料和建議，可在這個重要課題上，為兒童、青少年、家長和教師提供有用的參考。他們必須採取適當措施，以盡量減低不利健康的影響，以致科技可幫助我們的未來主人翁善用其精彩特性，從中真正獲得益處。
- 6.3 然而，這還未足夠。其他界別的持份者也應採取負責任的行動，以保障青少年的健康和福祉。本報告的資料提供有用的參考，讓所有伙伴可以此作為起點，攜手合作。
- 6.4 最後，新科技不獨沖擊兒童和青少年的健康，成人也正受這個數碼年代的影響。雖然本報告的資料主要聚焦於兒童和青少年，但某些結果和建議同樣適用於成人。事實上，社會各界人士也應留意這迅速發展的技術可能帶來不利健康的影響。

## 附件

### 使用互聯網及電子屏幕產品對健康的影響諮詢小組 - 成員名單

	姓名	職位	機構
1.	鍾偉雄醫生 (召集人)	社會醫學顧問醫生(學生健康服務)	衛生署學生健康服務
2.	方玉輝醫生	香港理工大學專業進修學院高級講師	香港社會醫學學院
3.	陳穎欣醫生	私人執業家庭醫生	香港家庭醫學學院
4.	鄧國強醫生	婦產科專科醫生	香港婦產科學院
5.	高德全醫生	港島東醫院聯網眼科顧問醫生 東華東院眼科顧問醫生 東區尤德夫人那打素醫院眼科顧問醫生	香港眼科醫學院
6.	林楚賢醫生	屯門醫院矯形及創傷科 復康科顧問醫生	香港骨科醫學院
7.	宋家強醫生	副顧問醫生(耳鼻喉科) 雅麗氏何妙齡那打素醫院	香港耳鼻喉科醫學院
8.	曾雯清醫生	香港大學李嘉誠醫學院 兒童及青少年科學系顧問醫生	香港兒科醫學院
9.	王春波醫生 太平紳士	律敦治及鄧肇堅醫院綜合內科 部門主管 老人科顧問醫生	香港內科醫學院
10.	包始源醫生	葵涌醫院副顧問醫生(精神科)	香港精神科醫學院
11.	孫翠芬博士	助理教授	香港大學教育學院
12.	鄧錦標先生	資訊科技資源中心總經理	香港社會服務聯會

	姓名	職位	機構
13.	徐小曼女士	督導主任	香港青年協會
14.	冼德華博士	總課程發展主任(科技教育)	教育局課程發展處科技教育組
15.	趙麗珍女士	高級社會工作主任(青年事務)3	社會福利署青年事務組
16.	區穎怡醫生	高級醫生(健康促進)2	衛生署中央健康教育組
17.	歐葉麗賢女士	總計劃主任(親職計劃)	衛生署家庭健康服務
18.	劉天慧醫生	高級醫生(疾病預防)	衛生署衛生防護中心 監測及流行病學處非傳染病部
19.	馮安兒醫生	高級醫生(基層醫療)1	衛生署基層醫療統籌處
20.	李嘉瑩醫生 (秘書)	高級醫生(學生健康服務)1	衛生署學生健康服務