

使用電子屏幕產品小貼士

親愛的家長：

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

1. 積極參與體能活動及戶外活動

盡量避免連續上網及使用其他電子屏幕產品超過一小時。

六至十八歲的學童及青少年每天應合共做不少於一小時的體能活動。

2. 參與現實生活中的互動接觸

多進行小組活動，有助發展社交及溝通技巧，以及學習情緒管理。

3. 限制使用屏幕的時間及明智地選擇屏幕活動

六至十二歲：

每天花少於兩小時使用電子屏幕產品作娛樂用途。

十二至十八歲：

避免長時間面對屏幕。

4. 留意眨眼及休息

當使用電子屏幕產品 20 至 30 分鐘後，應小休 20 至 30 秒。

應經常轉換姿勢、眨眼及進行肌肉鬆弛運動。

5. 調整適當設置

調教顯示屏的光度、字體大小及工作枱和座椅的高度。

在閱讀時，眼睛與電子屏幕產品的距離：

與電腦顯示屏幕的距離應保持最少 50 厘米；

與平板個人電腦或電子書籍的距離應保持最少 40 厘米；

與智能電話的距離應保持最少 30 厘米。

6. 保護聽覺、預防意外及注意衛生

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

當要集中精神時，應避免使用流動電子屏幕產品，以防意外發生。

注意個人衛生，經常清潔電子屏幕產品，避免與他人共用電子屏幕產品。

7. 確保睡眠的時間足夠及環境合宜

睡覺時應關掉桌上電腦，並不應在睡眠環境附近放置其他電子屏幕產品。

8. 注意網絡安全

保護個人私隱，切勿跟網上認識的人士會面或回覆令人感到不安的信息。

9. 遵守網絡及社交網站的良好行為規範

不要參與欺凌、散播謠言、發放惡意中傷或騷擾他人的信息等行為。

10. 限制接觸不當的資訊

使用網絡安全工具(如：過濾軟件)去限制接觸不良或不當的網站內容。

資料來源：智 Sm@rt 一族 • 健康使用



保良局吳多泰幼稚園 謹啟

二零二二年九月一日