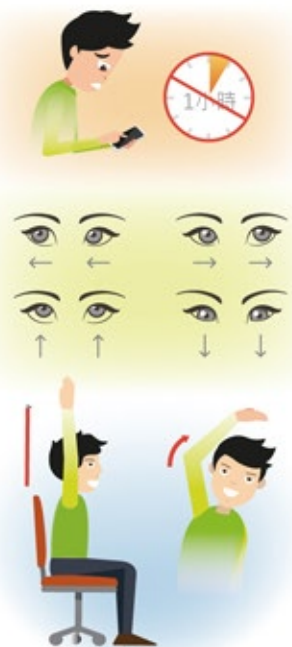


2. 學會放鬆

- 避免使用電子屏幕產品持續超過一小時，宜每一小時休息5-10分鐘；適時轉換姿勢。
- 多做眼、頸、肩、手、腰等伸展運動或肌肉鬆弛運動。
- 當不打字時，雙手從鍵盤移開，讓手臂放鬆。
- 無論姿勢如何正確，也不要長時間固定在同一姿勢。



- 使用電子屏幕產品期間，每20至30分鐘休息眼睛20至30秒。
- 用較大的字體。
- 眼睛定時望遠方，避免長時間凝視屏幕。



5. 保護耳朵

- 耳機的音量不應多於最高輸出音量的60%。每日使用耳機累積時間不多於1小時。
- 沖擊聲音（如射擊聲、炮竹聲、錘聲）和波動聲音（搖滾樂、交通噪音）的應設定較低的音量。



3. 限制使用時間及恆常運動

年齡組	限制使用電子屏幕時間	每天累計體能活動時間
2歲或以下	避免使用	至少3小時體能活動
2歲至5歲	每天累積時間不超過1小時	至少3小時體能活動
6歲至12歲	每天累積時間不超過2小時	至少1小時中等或劇烈強度的體能活動
12歲至18歲	避免持續使用超過1小時	至少1小時中等或劇烈強度的體能活動

4. 保護眼睛

- 確保周圍環境有充足的光線，避免屏幕的光度過強。
- 適當的距離：眼睛與電腦屏幕距離至少50厘米，與平板電腦屏幕距離至少40厘米，與智能手機距離至少30厘米。

6. 使用輔助用具

- 使用平板電腦，宜把平板電腦放在直立式保護套將其承托至眼睛水平。
- 不打字時，可使用腕墊承托手腕，讓手腕放鬆及休息。
- 使用小枕或人工體學的用具承托背部。
- 使用有扶手的椅子。

7. 注意早期警號

如出現任何疼痛或不適等，採取預防措施後，病徵仍然持續，應及早就醫。

預防電子屏幕產品對健康的慢性損害

不適當和長時間使用電子屏幕產品損害兒童及青少年的健康

V5 F016-c 健康生活 2018年7月第一次中文版 · 10,000張

電子屏幕產品對健康的損害如下：



不良的使用習慣及姿態

- 低頭過久
- 長時間注視屏幕
- 雙手不停打字、按鍵、觸碰屏幕
- 音量太大
- 不正確坐姿
- 久坐不動



出現的健康問題

- 頸、肩、手腕、手指、腰背等肌肉疲勞、僵硬或疼痛
- 眼睛疲倦、乾澀、眼痛、視力模糊等眼睛不適
- 耳鳴、聽力問題
- 延遲語言發展
- 肥胖
- 容易發生意外



慢性損害的後果

- 頸椎病、肩周炎、手腕肌腱炎、肌肉筋骨勞損、腰椎間盤疾病、頭痛等
- 黃斑病變
- 永久性聽力受損
- 患上癌症、心臟病、高血壓和糖尿病等慢性病的風險大大增加



為減低使用電子屏幕產品對健康的影響，應儘早採取正確姿勢及建立良好的使用習慣。

預防方法

1. 保持適當姿勢

- 頸**：保持垂直，避免前傾。
- 腰**：坐著時保持背部和腰部挺直，讓背部舒適地背靠椅背。
- 雙腿**：大腿與小腿垂直，膝關節和髖關節自然90度屈曲。
- 雙足**：雙足平放在地面上，如雙足未能平放地面，可使用適合高度的腳踏架，以承托雙足。

使用電腦正確姿勢



使用智能手機正確姿勢

- 頸**：保持垂直，避免前傾。
 - 腰**：坐著時保持背部和腰部挺直，讓背部舒適地背靠椅背。
 - 雙腿**：大腿與小腿垂直，膝關節和髖關節自然90度屈曲，雙足平放在地面上。
- 眼**：視線與屏幕頂端呈水平或稍低於水平。
- 上肢**：保持肩部放鬆，上臂舒適地放在身體兩側。左手握住手提電話，前臂與上臂自然90度彎曲。另右手腕放在左腹上並托住左手肘關節。反之，右手握住手提電話，前臂與上臂自然90度彎曲。另左手腕放在右腹上並托住右手肘關節。