

健康使用互聯網及電子屏幕產品 –

世界衛生組織的最新研究與發展

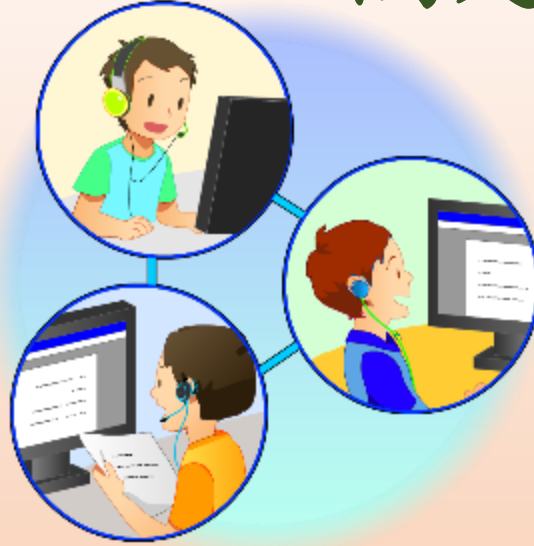
鍾偉雄醫生  
衛生署學生健康服務

2017年5月9日

# 「現今世代的需要層次」



# 滿足成長及發展中的需要



有時，可能會沉迷其中，忽略了其他的事情



香港學前兒童 / 中小學生 / 家長和老師  
使用互聯網及電子屏幕產品調查  
(衛生署)  
2013-2014

# 學前兒童開始使用電子屏幕產品的年齡中位數

電視 – 8個月

影碟機 – 10個月

平板電腦 – 16個月

電腦 – 24個月

# 家庭：

- 經常陪同學前子女使用電子屏幕產品的家長：
  - 平板電腦（14%）
  - 電腦（12%）
- 20% 的小學和中學生每天花多於3小時在使用互聯網
- 50% 學童的家長認為自己的子女花過多時間使用互聯網，影響他們的日常生活
- 64%的家長經常或間中因使用互聯網或電子屏幕產品與子女爭執

# 小學和中學生自我評估為上網而引致：

- 放棄戶外活動 – 37%
- 減少睡眠時間 – 49%
- 影響學業成績 – 45%
- 向家人，朋友或老師隱瞞上網時間 – 19%



衛生署在2013年召集了「使用互聯網及電子屏幕產品對健康的影響諮詢小組」



2014年發表「使用互聯網及電子屏幕產品對健康的影響諮詢小組」報告

設立了特定網頁及透過多個渠道，向各目標人口群組推廣健康「貼士」及建議





# 生理健康

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

# 心理社交及精神健康

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

# 成癮

- 體兒童使用互聯網及電子屏幕產品的時間愈來愈長
- 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

# 網絡欺凌 / 網上與性有關的高危行為 / 暴力行為

- 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
- 互聯網使用的不斷普及，使青少年更容易涉及網上與性有關的高危行為，以及視像和網上遊戲中的暴力內容會對兒童行為構成不良影響

# 睡眠不足

- 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
- 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

# 社交發展

- 兒童花過多時間在互聯網及電子屏幕產品有可能阻礙他們社交技巧的發展
- 除了需要更多這方面的研究及證據外，更重要的是家長須促進兒童發展適合他們年齡的社交技巧
- 培育與兒童進行更多優質親子時間及互動的家庭活動，鼓勵及促進他們參與合作性的團體活動



share 出去先

XXX##YY#ZZ!!!

XXX##YXSS

不應為了支援受害人而加入罵戰

不轉發惡意信息

網絡欺凌  
咪做幕後黑手

不參與「起底」  
不披露別人的資料

香港特別行政區政府  
衛生署學生健康服務

健康使用互聯網及電子屏幕產品

保留信息以便作出報達

不要報復或回應

Help!

與老師家長商量解決方法

封鎖欺凌者

並要供應商求移除訊息

報警求助

**六招對抗網絡欺凌**

香港特別行政區政府  
衛生署學生健康服務

健康使用互聯網及電子屏幕產品

**網絡欺凌 = 一時貪玩? 無聊? 開玩笑?**

**對受害者可能帶來的影響:**

- 情緒困擾
- 社交退縮
- 自卑、焦慮和抑鬱
- 成績倒退
- 害怕上學
- 產生自殺念頭

**發現子女受到網絡欺凌，我應該怎樣協助他們?**

- ✓ 提醒封鎖欺凌者
- ✓ 不要報復或作出回應，以免引發更多攻擊
- ✓ 保留所有信息作證據，以便跟進
- ✓ 可向服務供應商尋求協助
- ✓ 情況嚴重時，可向警方舉報

香港特別行政區政府  
衛生署學生健康服務

健康使用互聯網及電子屏幕產品



# 對「網絡成癮」的關注

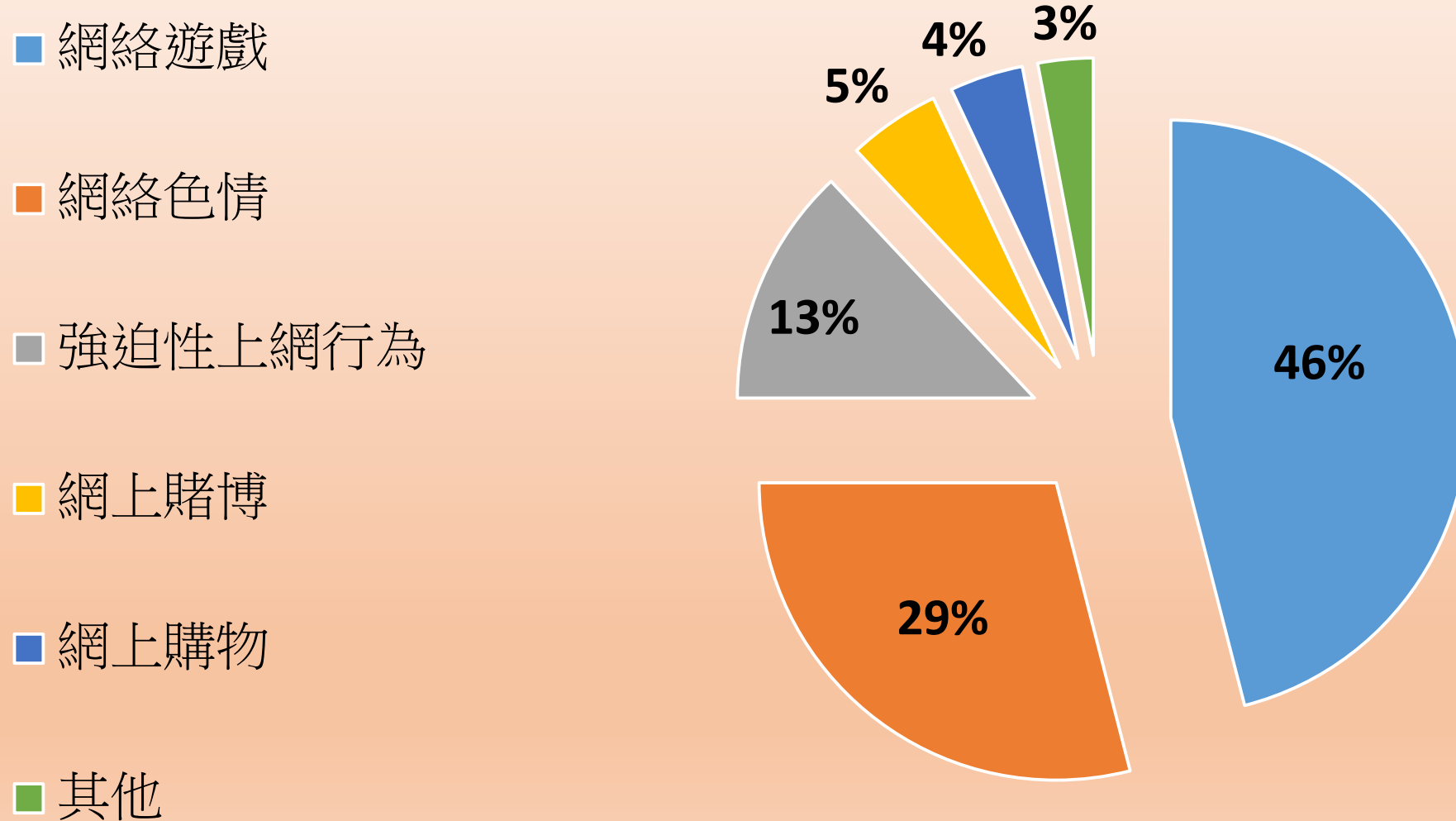
- 於2002年，全球首次有因過度打機而暴斃的個案
  - 24歲韓國籍男子，沒有任何病歷紀錄，於網吧暴斃，死前連續四天不眠不休地打機 (韓國 SBS新聞, 2002)
- 過度使用互聯網對社會經濟造成極大的損失
  - 南韓: ~ 1.5 to 45億美元 (2009)
  - 網絡成癮者亦表示沉迷網絡遊戲導致未能工作或應付日常生活
    - 在過去12個月有7.5 日
    - 對比
    - 4.1 日 (抑鬱症患者)
    - 7.5 日 (社交恐懼症患者)
    - 7.2 日 (心血管疾病患者)

(an European population-based study)

# 公共衛生界別及臨床服務針對網絡成癮問題的回應

- 中國，瑞士，南韓，伊朗已建立針對性的策略去處理「網絡成癮」對臨床、個人及社會的影響
- 大部分亞洲國家/城市（如：中國、日本、香港、南韓、泰國、印度）、部分歐洲國家、北美及澳大利亞等地亦已設立相關的診所
- 在香港，網絡成癮愈來愈受到社會的關注，有關的預防及治療服務亦相繼推出，例如：東華三院心瑜軒

由2012年10月至2016年6月期間，東華三院心瑜軒處理了262宗與過度使用互聯網有關的個案，當中涉及：



- 最多求助者的群組是12-17歲，其次是18-29歲
- 年紀最小的求助者是10歲

求助者的年歲分佈 (n=262)	數目	百分比
少於12歲	7	3%
12-17 歲	113	43%
18-29歲	66	25%
30-39歲	42	16%
40-49歲	23	9%
50-59歲	8	3%
60歲或以上	3	1%

求助者的性別分佈 (n=262)	數目	百分比
男性	232	89%
女性	30	11%

# Internet gaming disorder (IGD) – when there is no 'Game Over'

8 days ago, Victoria Tan



The American Psychiatric Association (APA) encourages further research in the area and include IGD in Section III of the DSM-5.

The rapid development of internet gaming has come with a cost. In 2016, a study looking at more than 3,000 adults who engaged in internet gaming within the last six months discovered 14% of them were at risk of addiction.

Most of these adults who were identified as at risk were men in their 20s and 30s. Despite a majority of these participants having full time jobs, about 60% of them spent two to four hours a day playing games, with more than 15% playing more than four hours a day.

## IGD recognised as a condition for further study in DSM-5

### 英國調查：36%青年曾勸父母用餐放下手機 有家長承認每天玩手機15小時

(19:38)

g+ t f 讚好 1,125



圖121 - (明報製圖 / 資料圖片)

英國一項調查發現，不少青少年認為，父母曾經要求父母停止使用手機。專家稱，父母應以身作則，遵守規則。

其他報道：朝據報再拘美國公民 在朝被扣留美國人增至3人

BBC NEWS

News Front Page



Africa  
Americas  
Asia-Pacific  
Europe  
Middle East  
South Asia  
UK  
Business  
Health  
Science & Environment  
Technology  
Entertainment  
Also in the news

Watch One-Minute World News

Last Updated: Wednesday, 10 August 2005, 10:16 GMT 11:16 UK

E-mail this to a friend

Printable version

## S Korean dies after games session

A South Korean man has died after reportedly playing an online computer game for 50 hours with few breaks.

The 28-year-old man collapsed after playing the game Starcraft at an internet cafe in the city of Taegu, according to South Korean authorities.



Online gaming is treated like a sport in South Korea

The man had not slept properly, and had eaten very little during his marathon session, said police.

Multi-player gaming in South Korea is extremely popular thanks to its fast and widespread broadband network.



# 世界衛生組織(世衛)的關注

- 世衛自2014年已開始就過度使用互聯網及電子裝置引致精神及行為障礙的公共衛生影響而舉辦會議
- 世衛及香港衛生署於2016年9月合辦會議，議題聚焦於如何進行健康推廣、防範和治療策略及計劃，以減低過度使用互聯網、電腦、智能電話及同類電子裝置引致的公共衛生問題，特別是精神及行為障礙方面的問題



# 世界衛生組織的研究與發展焦點

- 來自二十個國家的專家、世衛顧問及本地持份者將聚首一堂，就如何預防及減低因過度使用互聯網及電子裝置引致的公共衛生問題，檢視及分享最新資訊，並討論未來路向
- 會議亦為出席人士提供平台，共同分享良好實踐模式和以實證為本的介入方法、確認未來的挑戰、訂立行動的優次及制訂策略性的協作模式，以應對問題
- 本地及海外與會者和專家，透過共同探討及分享全球和區域性的情況，檢視以實證為本的介入方法、策略和良好實踐模式，將讓我們能向最終目標邁出一大步，即促進全民健康上網以享受新科技的好處及便利

*Office for Film, Newspaper and Article Administration*

*Social Welfare Department* *TEACHERS*  
*Education Bureau*

*PARENTS* *Tung Wah Group of Hospitals*

*Department of Health* *YOU* *Home Affairs Bureau*

*Hospital Authority* *Hong Kong Christian Service*

*Hong Kong Family Welfare Society* *SCHOOLS*

*Office of the Government Chief Information Officer* *ME*  
*The Hong Kong Federation of Youth Groups*

# 健康貼士



積極參與體能活動  
及戶外活動



## 參與現實生活中的 互動接觸



限制**屏幕時間**及明智選擇  
**屏幕活動**



# 採用適當設置



使用適當的 屏幕光線、  
字體 及 工作枱椅高度



眼睛與 電腦屏幕 保持  
> 50 cm 距離



與 平板個人電腦 保持  
> 40 cm 距離



與 智能電話 保持  
> 30 cm 距離



留意  
**眨眼及休息**





**保護聽覺**



**預防意外**



**注意衛生**

**確保** 睡眠時間足夠  
及 **環境合宜**





**注意網絡安全**



## 遵守使用網絡 及社交網站的 良好行為





**限制接觸**  
**不當的資訊**

# 行動

- 由家長和教師開始
- 由小朋友獲得上網的工具前做好預備
- 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

# *Safe Acts*

## 安全行動

給老師的一般原則

# Show



以身作則  
實踐原則

# Aware



先知先覺  
提高警覺

# Facilitate

正面促進  
健康邁進



# Empower



賦予權利  
自我管理



# Agree



同訂規則  
清晰界限

淦咁咁咁

回咁咁咁

# Communicate

保持溝通  
開放互動

保持溝通

保持溝通



# Trust



互相尊重  
表示信任

承担责任  
互相尊重

# Seek

尋求協助  
適當支援

尋求協助  
適當支援



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



香港特別行政區政府  
衛生署學生健康服務

GovHK 香港政府一站通 | 繁體中文 | 英文 | 搜尋 | 網頁指南 | 信箱

主頁  
關於我們  
中心資料  
健康資訊  
情緒健康小叢書 (新增)  
健康地使用互聯網及電子屏幕產品  
學生登入  
相關網頁  
資源下載  
《彩橋》通訊  
工具下載  
健康食譜  
漸進式肌肉鬆弛練習  
流動應用程式  
聯絡我們

香港特別行政區政府  
衛生署

抑鬱你與我面對  
同心同行衝過去  
Depression Matters - Let's Stand Together

二零一七年  
施政報告

20  
溝通性  
健康諮詢  
熱線

全民健康

食水安全影片  
Learn to  
Drinking Water  
Safely

1823

健康地使用互聯網  
及電子屏幕產品

報告及行政摘要

為兒童、青少年、家長和教師  
提供正確使用互聯網及電子屏  
幕產品的重要資訊、途徑和健康  
「貼士」。

閱讀及下載→

1 2 3

影片

健康「貼士」(繁體)

健康「貼士」

智Sm@rt錦囊

家長篇  
教師篇  
小學篇  
中學篇

媒體連結  
升級家庭醫生：攝機新聞

升級家庭醫生：劉焜 (香)

受訪者：何宗偉先生  
衛生署學生健康服務臨床心理學家

e-報告及行政摘要

更多媒體連結→

多謝