

6至12歲 (小學學童)	少於 2小時 娛樂用途	作為日常娛樂，可限制兒童每天使用不多於2小時，並訂立規矩，培養孩子的時間管理能力。
12至18歲 (中學學童)	避免 長時間 使用	青少年應學習成為一個懂得有效管理時間、能獨立工作及負責任的成年人。如因學習需要而不能避免長時間面對屏幕，也應定時小休。

參考資料

- 香港衛生署
- 美國兒科學會



眼科部 | 眼科中心

眼科部

養和醫院

香港跑馬地山村道2號李樹芬院4樓

電話：(852) 2835 8880 : (852) 2835 8890

傳真：(852) 2892 7510

eye@hksh-hospital.com

www.hksh-hospital.com

辦公時間

星期一至星期五：上午九時至下午五時

星期六：上午九時至下午一時

星期日及公眾假期休息

敬請預約

眼科中心

養和醫健專科中心

香港金鐘道88號太古廣場一座21樓

電話：(852) 2855 6700

傳真：(852) 2523 7660

eye@hksh-healthcare.com

www.hksh-healthcare.com

辦公時間

星期一至星期五：上午九時至下午五時

星期六：上午九時至下午一時

星期日及公眾假期休息

敬請預約

查詢或預約，歡迎聯絡我們



電子屏幕產品與 兒童眼睛健康

眼科部

Department of Ophthalmology

眼科中心

Ophthalmology Centre

www.hksh.com

近年互聯網和電子屏幕產品(包括電腦、平板電腦、視頻遊戲、電子書等)迅速發展和普及，而兒童眼睛相關的健康問題亦成了重要議題。

儘管目前未有確實證據指出使用電子屏幕產品會對眼睛和視力造成長期的不良影響，兒童仍應避免過度使用這些產品。

長時間使用電子屏幕產品，會導致眼睛和視力問題，如眼部不適、眼睛疲勞、乾眼症、頭痛、視力模糊，甚至出現重影。

兒童使用電子屏幕時，應注意以下事項：

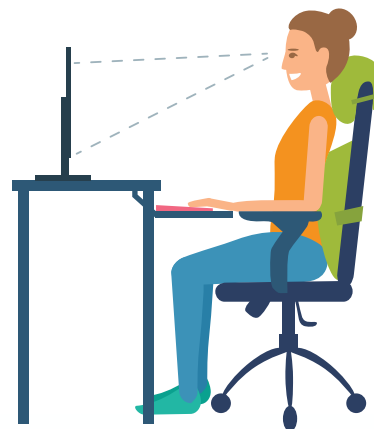
觀看屏幕時保持適當距離

屏幕種類	保持適當距離
智能電話	30 厘米
平板電腦	40 厘米
電腦	50 厘米



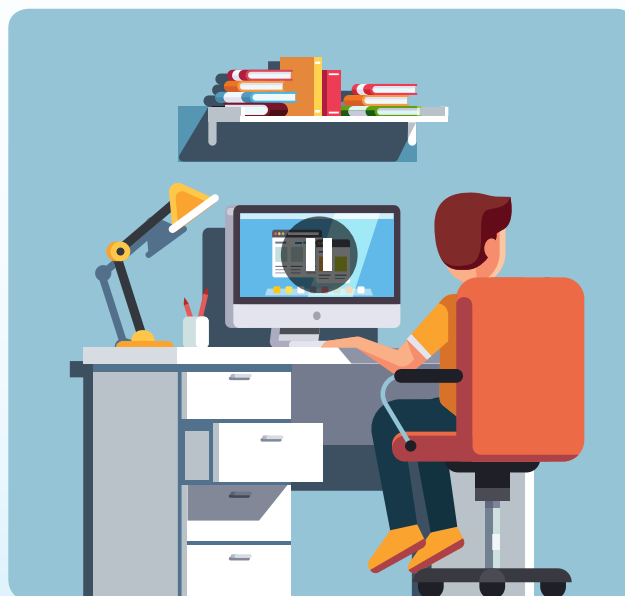
參考相關使用電腦的職業安全準則

- 眼睛應略高於屏幕頂部
- 適當調整屏幕的光亮度和字體大小
- 適當調整工作位置，保持良好姿勢



護眼方法

- **Blink** - 定時眨眼
- **Break** - 停頓和休息，每使用電子屏幕產品20至30分鐘，宜小休20至30秒
- **Be role model** - 以身作則，示範正確態度



根據美國兒科學會建議，應限制不同年齡兒童使用屏幕的時間：

2歲以下	盡量避免使用	2歲以下的孩子需要大量親子互動，除在家長陪同下用作與家人視像交談外，應盡量避免接觸電子屏幕產品。若家長認為電子屏幕產品有助孩子學習，必須陪同並指導孩子使用，以及限制相關用途。
2至6歲	少於1小時	限制孩子每天觀看電視或使用電腦、平板電腦及智能電話時間於1小時內；屏幕活動宜互動和富教育性，並在家長指導下進行。