

成長數碼化： 兒童使用屏幕媒體概況

要點

- ※ 過度和不適當地使用互聯網及電子屏幕產品，會對兒童的生理、心理社交及精神健康發展等各方面帶來不良影響。
- ※ 本地調查顯示，很多兒童在很年幼時便開始使用電子屏幕產品和只有很少家長會經常陪伴其年幼子女使用電子屏幕產品。至於小學生和中學生，因使用互聯網或電子屏幕產品而衍生的相關問題（例如曾因使用互聯網或電子屏幕產品而與父母爭執）有惡化跡象。
- ※ 兒童如何與屏幕媒體互動和善用他們的時間，家庭有決定性影響。父母應以身作則；適度監督兒童使用互聯網和電子屏幕產品；減少他們的屏幕時間和給予兒童多些「綠色」時間（即戶外遊玩）。
- ※ 要知道更多有關健康地使用互聯網及電子屏幕產品的資料或觀看健康「貼士」影片，請瀏覽衛生署學生健康服務網頁：https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/internet/health_effects.html。
- ※ 衛生署會繼續聯同各持份者，一起促進兒童及青少年健康地使用互聯網及電子屏幕產品和多參與體能活動。

成長數碼化：兒童使用屏幕媒體概況

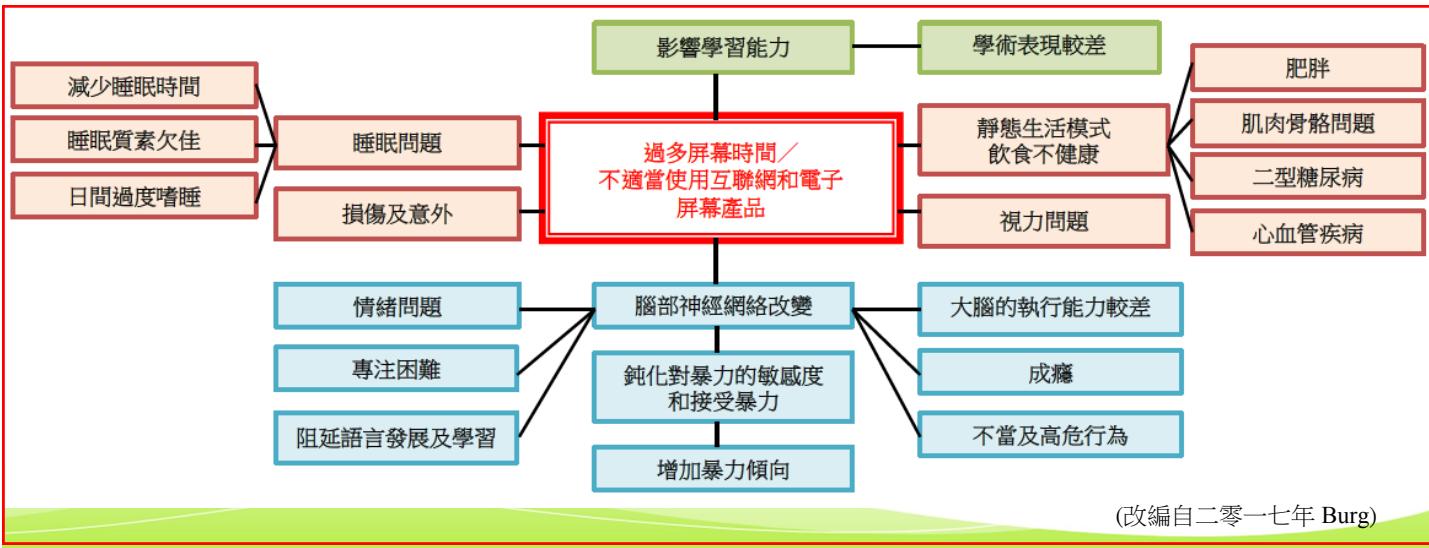
如全球化和城市化一樣，「數碼化」已改變了世界。對現今很多兒童來說，各種各樣的屏幕媒體（例如電視、電子遊戲機、電腦、平板電腦和智能電話）已成為他們日常生活的一部分。根據聯合國兒童基金會的一份報告估計，18 歲以下的兒童及青少年佔全球互聯網用戶總數的三分之一；兒童接觸互聯網的年齡越來越小；智能電話正推動「臥室文化」，即在沒有父母監督或限制下兒童可於自己的臥室內隱密地上網¹。在美國有關兒童使用媒體的研究指出，8 歲及以下兒童曾經使用流動裝置進行媒體活動（例如玩遊戲、觀看影像或閱讀）的比例，由二零一一年的 38% 上升至二零一三年的 72%，上升幅度接近一倍。開始使用流動媒體裝置和應用程式（apps）的年齡，亦越來越細。於兩歲以下的兒童中，曾經使用流動裝置進行媒體活動的比例，由二零一一年的 10% 上升至二零一三年的 38%。於年齡 2 至 4 歲和 5 至 8 歲中，同期比例則分別由 39% 和 52%，上升至 80% 和 83%²。個別歐洲國家的類似調查亦指出，幼童使用

互聯網和觸控屏幕式平板電腦和智能電話的使用量大幅上升³。

過度使用屏幕媒體的影響

除了通過上網玩電子遊戲、觀看影片和與人溝通而享有樂趣外，電子屏幕產品亦能作為教導和學習的工具，兒童或可從合適類別的屏幕時間和高質素的節目中受益。然而，透過電子屏幕媒體互動中獲得的潛在裨益，很大程度上會取決於兒童的年齡和發展階段、媒體的類別和品質，以及使用模式（例如使用量、是否跟父母一同使用）⁴。對兩歲以下的幼童來說，證據顯示電子屏幕媒體的教育作用相當有限，因為他們的領悟思維、象徵理解、記憶力和專注力控制尚未發展成熟。相比電子屏幕媒體，自由的遊戲時間、實境探索或跟信任的照顧者互動，對幼兒的腦部發展更有價值⁵。更重要的是，當兒童在很年幼時就開始使用電子屏幕產品或過長的屏幕時間，會對他們的健康和發育帶來多方面的潛在風險（圖一）^{4,6}。

圖一：過度或不適當使用互聯網和電子屏幕產品對兒童的生理、心理社交和精神健康的潛在影響



本地兒童使用屏幕媒體的情況

衛生署定期進行有關學前兒童、小學生和中學生使用互聯網及電子屏幕產品的情況調查。二零一七年的調查結果顯示，學前兒童最常使用的電子屏幕產品是電視 (73.5%) 及智能電話 (43.7%)，而每日收看的平均時間分別為 38.4 分鐘和 25.6 分鐘⁷。相對於二零一四年相類似調查，學前兒童使用電子屏幕產品的情況有點改進 (表一)。不過，二零一七年的調查顯示，報稱家長經常會陪伴其年幼子女使用電腦、平板電腦和智能電話的比例，分別只有 6.2%、11.1% 和 19.6%⁷。

至於小學生和中學生，因使用互聯網或電子屏幕產品而衍生的相關問題有惡化跡象。如圖二顯示，逾半 (53.1%) 的小學生承認曾因上網或使用電子屏幕產品而與父母爭執，近五分之二 (39.0%) 聲稱自己曾為了上網或使用電子屏幕產品而影響學業成績⁸。因為上網或使用電子屏幕產品，約三分之一的

小學生表示曾減少了睡眠時間 (35.7%) 或放棄外出活動 (32.6%)⁸。更重要的是，相比於二零一四年時進行的類似調查，小學生每天平均用 3 小時以上上網的比率增加了四倍 (二零一四年 3.2% 升至 13.1%)⁸。於二零一七年的 12.4% 小學生懷疑自己沉迷上網當中，只有 10% 有尋求協助⁸。

二零一七年聲稱因過多的屏幕時間而影響學業成績的中學生比率，較二零一四年略為下降 (由 51.6% 下降至 43.3%)⁸。但是，同一時期中學生承認曾因上網或使用電子屏幕產品而與父母爭執的比率 (由 62.7% 上升至 69.3%) 和因為上網或使用電子屏幕產品而減少了睡眠時間的比率 (由 62.7% 上升至 67.0%) 均上升 (圖三)⁸。於二零一七年，19.0% 的中學生懷疑自己沉迷上網，而當中只有 7.7% 有尋求協助⁸。

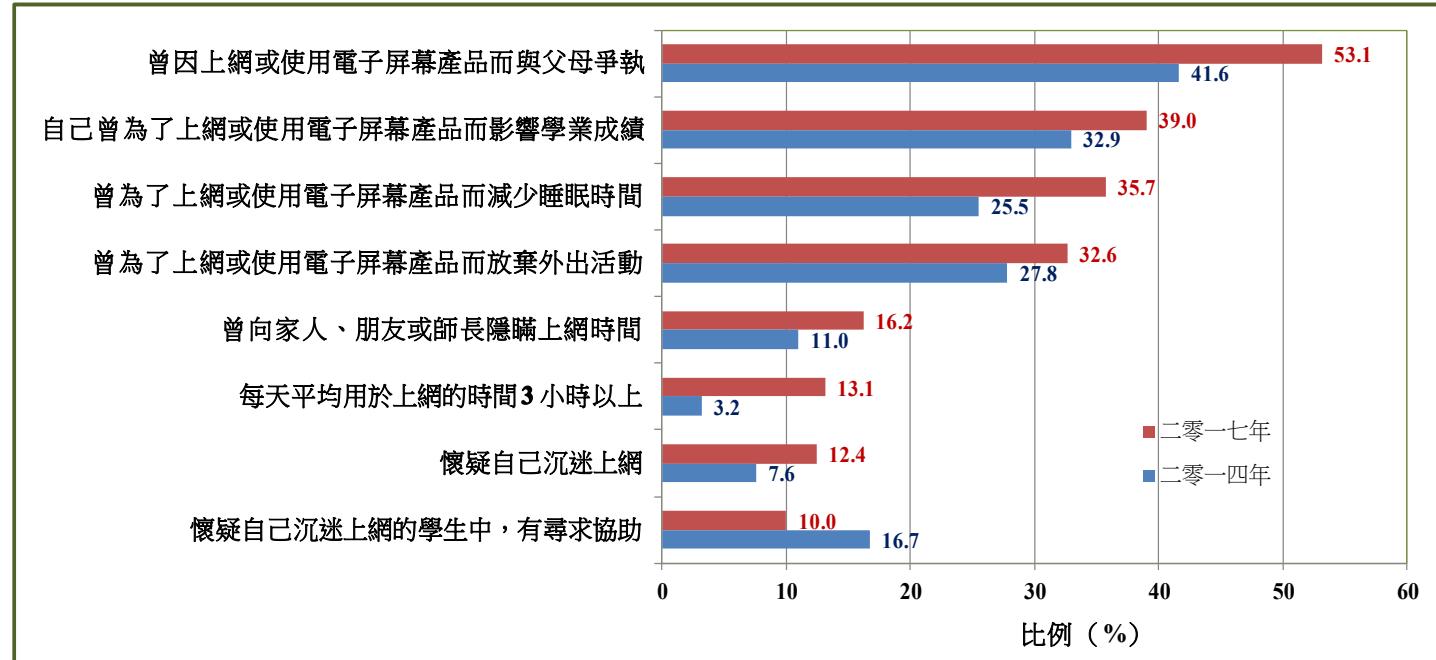
表一：二零一七年及二零一四年學前兒童使用各種電子屏幕媒體的模式

電子屏幕 媒體種類	使用率 (%)		開始使用的年齡中位數 (月)		每日平均觀看的時間 (分鐘)	
	二零一七年	二零一四年	二零一七年	二零一四年	二零一七年	二零一四年
電視	73.5	78.4	12	8	38.4	44.2
智能電話*	43.7	*	12	*	25.6	*
平板電腦	24.9	38.4	18	16	34.2	31.6
影碟機	14.2	44.4	12	10	33.0	38.8
電腦	10.7	33.6	24	24	27.8	31.8

註：*二零一四年的調查沒有具體問及。

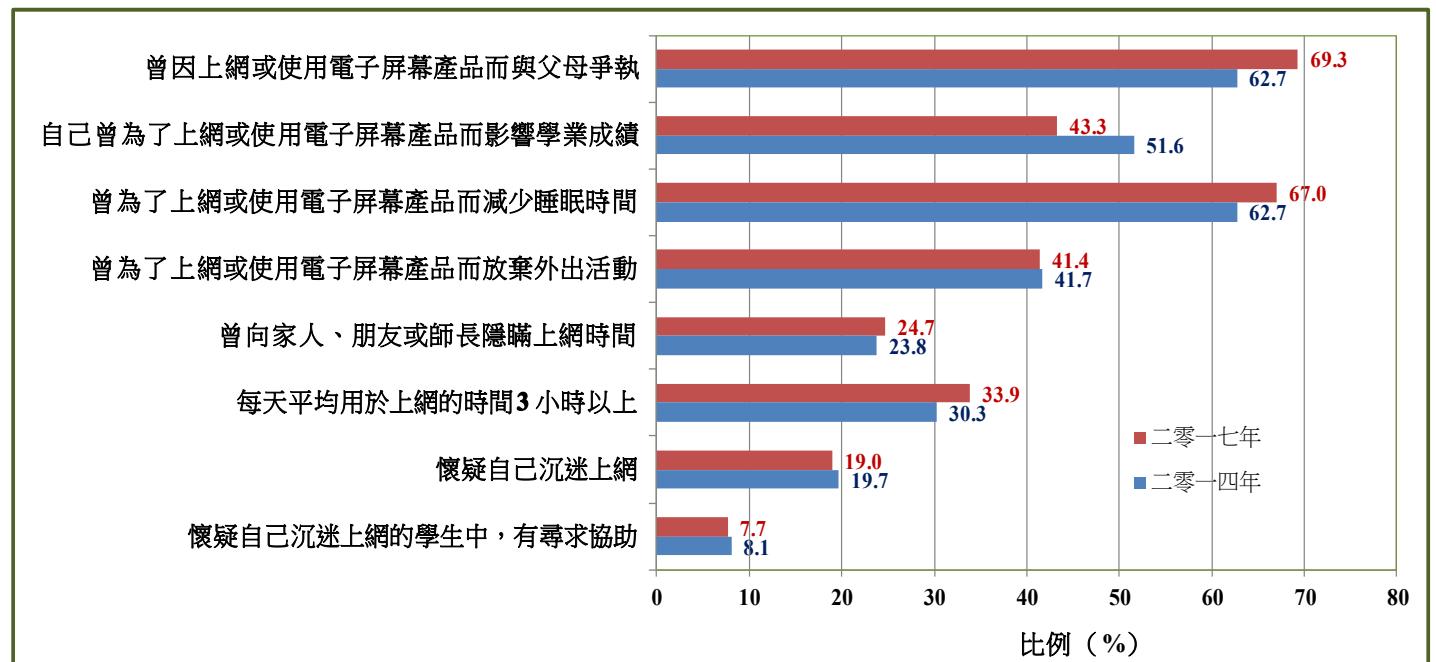
資料來源：衛生署家庭健康服務。

圖二：二零一七年和二零一四年接受調查小學生表示因上網或使用電子屏幕產品所衍生的相關問題



資料來源：衛生署學生健康服務。

圖三：二零一七年和二零一四年接受調查中學生表示因上網或使用電子屏幕產品所衍生的相關問題



資料來源：衛生署學生健康服務。

適度監管兒童使用屏幕媒體

隨著屏幕媒體的多元發展，父母（及照顧者）對管束兒童的屏幕時間亦越來越具挑戰性。然而，兒童要直到 20 多歲時，腦部才完全發育，衝動控制對他們來說特別困難。兒童沉迷屏幕活動會令他們健康受到損害和錯過參與各式有益身心的活動，例如通過活動遊戲、戶外探索或透過真正與人互動學習相處之道的學習機會。因此，對兒童來說，及早建立健康的屏幕使用習慣並在日常生活中有均衡活動是十分重要的。

兒童如何與屏幕媒體互動和善用他們的時間，家庭有決定性影響。透過觀察和仿效父母，兒童可學會負責任地使用屏幕媒體或習染不良的屏幕使用習慣。因此父母應以身作則和避免做出不適當的行為，例如使用屏幕媒體時總是無視別人的召喚；上載缺德或不良的資訊；用餐時、在街上行走或駕駛時檢視手機訊息⁹。父母亦應適度監督兒童使用互聯網和電子屏幕產品，最佳的父母監督方法包括「共同使用或共同觀看」、「積極調解」（例如教導兒童有關各式媒體的用途；跟兒童討論媒體的內容；提供指引、解說和意見），和「限制性監管」（例如設置屏幕時間、使用地點和觀看內容的規則）^{10, 11}。研究顯示，如果父母限制兒童使用電腦和觀看電視的內容和時間，兒童會有更充足的睡眠、在學校有更好表現、較多親社會行為和較少攻擊性行為^{10, 12}。所運用的監督方法應取決於兒童的年齡、

養育方式和父母的相關專業知識。一般來說，幼童時期應有較多的父母參與和約束。隨著兒童的成長，父母的監管程度可逐漸放鬆^{4, 10}。

值得注意的是，戶外遊戲對兒童的健康發展至關重要。戶外活動和接觸大自然有助喚起兒童的好奇心、增強他們的創新思維、發展大肌肉運動技能、建立自信和抗逆力，以及提升學業成績和社交技能。因此，父母應減少兒童的屏幕時間，同時給予他們多些「綠色」時間（即戶外遊玩）^{13, 14}。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」對使用互聯網及電子屏幕產品作出建議。以常見的日常情景作為例子，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」，製成一套共四份供家長、教師、小學生及中學生參考的建議。以下是一些為兒童及青少年訂立的屏幕時間建議¹⁵—

2 歲以下幼兒：2 歲前，孩子需要大量的親子互動，除了在家長陪同下用作與家人視像交談外，應盡量避免讓他接觸電子屏幕產品。若家長認為孩子能夠從電子屏幕產品學習，便必須陪同並指導他進行有限度及有助發展的屏幕活動。

2 至 5 歲兒童：每天觀看電視或使用電腦、平板電腦或智能電話等的累積時間，應限制在一小時以內；這些屏幕活動應是互動和富教育性的，亦要在家長的指導下進行。

小學生／6 至 12 歲兒童：每天花少於兩小時在電子屏幕產品作娛樂用途。

中學生／12 至 18 歲青少年：應學習成為一個懂得有效地管理時間、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，也應定期進行小休。

要知道更多有關健康地使用互聯網及電子屏幕產品的資訊或觀看健康「貼士」影片，請瀏覽衛生署學生健康服務網頁：https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/internet/health_effects.html。衛生署會繼續聯同各持份者一起促進兒童及青少年健康地使用互聯網及電子屏幕產品，以及定期檢視建議和有需要時按國際間的做法和根據本地情況更新相關建議。



參考資料

1. The State of the World's Children 2017. Children in a Digital World. New York: United Nations Children's Fund, December 2017.
2. Rideout V. Zero to Eight. Children's Media use in America 2013. San Francisco: Common Sense Media 2013.
3. Holloway D, Green L, Livingston S. Zero to Eight. Young Children and Their Internet use. LSE, London: EU Kids Online, 2013.
4. Reid Chassiakos YL, Radesky J, Christakis D, et al. Children and Adolescents and Digital Media. Pediatrics 2016; 138(5).
5. Media and Young Minds. Pediatrics 2016; 138(5).
6. Burg S. Children and Screen Time. Research Overview. San Francisco: Rockman et al Inc, 3 May 2017.
7. Survey on television viewing and use of electronic screen products among pre-school children (2017). Hong Kong SAR: Family Health Service, Department of Health. Available at https://www.fhs.gov.hk/english/reports/files/tv_2017_survey.pdf .
8. Healthy use of internet and electronic screen products (8 February 2018). Hong Kong SAR: Student Health Service, Department of Health. Available at https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/internet/files/healthy_use_of_internet_ppt_8_feb_2018.pdf .
9. Radesky J, Moreno MA. How to consider screen time limits...for parents. JAMA Pediatr 27 August 2018: doi:10.1001/jamapediatrics.2018.2550.
10. Gentile DA, Reimer RA, Nathanson AI, et al. Protective effects of parental monitoring of children's media use: a prospective study. JAMA Pediatr 2014; 168(5):479-84.
11. Livingstone S, Helsper E. Parental mediation and children's Interent use. JoBEM 2008; 52(4):581-99.
12. Padilla-Walker LM, Coyne SM, Kroff SL, Memmott-Elison MK. The Protective Role of Parental Media Monitoring Style from Early to Late Adolescence. J Youth Adolesc 2017.
13. Screen Time VS Green Time. The Health Impact of Too Much Screen Time. Nature Canada, 2018.
14. Tremblay MS, Gray C, Babcock S, et al. Position Statement on Active Outdoor Play. Int J Environ Res Public Health 2015; 12(6):6475-505.
15. 香港特別行政區：衛生署。「使用互聯網及電子屏幕產品對健康的影響諮詢小組」報告屏幕時間建議，二零一八年修訂版本。

培養健康活躍的孩子

在成長的過程中，子女的行為、習慣和價值觀，都直接受到父母的影響。要使子女健康地成長，父母便應以身作則，為子女作良好的榜樣，積極參與各類的運動，定能事半功倍。

父母應注意的事項

- 為享有最佳健康，世界衛生組織建議 5 至 17 歲的兒童及青少年應每日累積最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動
- 鼓勵子女嘗試不同類型的運動，例如踏單車、球類活動、游泳等
- 於週末或假日，與子女多作戶外運動，例如遠足、郊外旅行、游泳
- 培養子女對課餘活動的興趣，並一起參與
- 多與子女交談，分享他們的喜與憂，並
加以適當的輔導

要知道更多兒童及青少年運動貼士，請參閱
由香港中文大學體育運動科學系及衛生署
學生健康服務合編的 **活力 “Keep Fit” 篇**。

要下載副本，請瀏覽學生健康服務網頁：
https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/resources/resources_bl/files/tc_exercise_and_keep_fit.pdf



非傳染病直擊旨在加強公眾對非傳染病及相關課題的認識，
意識到預防和控制非傳染病的重要性。這亦顯示我們積極進行風險資
訊溝通和致力處理非傳染病在我們社區引起的種種健康問題。

編輯委員會歡迎各界人士的意見。

如有任何意見或疑問，請聯絡我們，電郵 so_dp3@dh.gov.hk。

主編

何家慧醫生

委員

鍾偉雄醫生

李元浩先生

范婉雯醫生

吳國保醫生

馮宇琪醫生

尹慧珍博士

李嘉瑩醫生

黃愷怡醫生

李兆妍醫生