

跑馬地

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

金鐘

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



兒童在學習、消閒和社交活動時，無可避免要接觸如電腦、智能電話、電視等電子屏幕產品，但長時間使用電子屏幕，有可能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，甚至重影。如果子女出現以上症狀或經常眯起眼睛，家長應安排孩子接受驗眼，以確保眼睛發展健康，視力足以應付日常及學習所需。

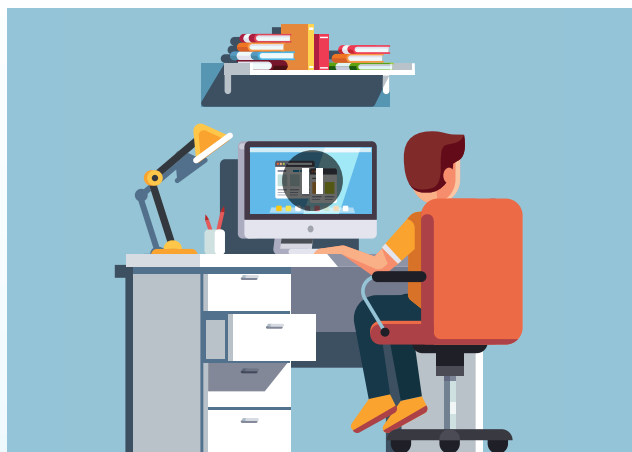
兒童使用電子屏幕時，應注意以下事項：

屏幕使用時間上限

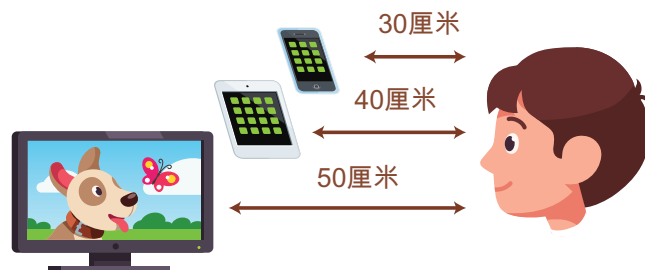
- **2歲以下**：不建議使用
- **2歲至5歲**：每天少於1小時
- **6歲至12歲**：每天少於2小時(學習用途以外)

3B護眼基本原則

- **Blink** — 經常眨眼：有助舒緩眼睛易乾的情況
- **Break** — 定時休息：謹記「20、20、20」法則，每使用20分鐘就要停頓，望向20呎以外景物最少20秒，令眼球肌肉放鬆
- **Be a Role Model** — 以身作則：家長為子女樹立好榜樣，勿沉迷電子產品



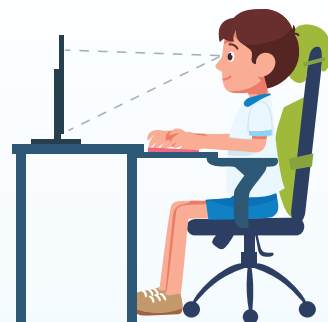
30-40-50眼睛與屏幕之間保持適當距離



- **智能電話**：相隔至少30厘米
- **平板電腦**：相隔至少40厘米
- **桌面電腦**：相隔至少50厘米

使用電腦的健康指引

- **坐姿正確**：使用電腦時，應維持頭、肩、腰成直線的坐姿
- **位置適中**：桌面電腦或平板電腦應置於高度適中的桌面，螢幕頂部與眼睛成水平
- **光暗合宜**：屏幕光暗及對比度應調校至令眼睛感到舒適的程度



兒童長時間持續地使用電子屏幕，會增加患上近視或令近視加深過快的風險，更有可能承受因深近視、眼球過長等其他問題，而帶來日後患上嚴重眼疾的風險。因此，家長應協助子女建立健康使用電子產品的習慣，避免讓子女過分使用電子產品進行消閒，經常休息以免眼睛過勞，並且增加戶外活動和多望遠物，長遠保護兒童的眼睛健康。