

手機電腦，影響公共健康嗎？

世界衛生組織（WHO）舉辦的與「過度使用互聯網和電子設備」相關的行為疾患會議自 2014 年起，至今已舉辦三屆。2014 年的會議在日本東京舉行，會議主題為「過度使用互聯網、智能手機和類似的電子設備」對「公共健康的影響」。2015 年在韓國首爾舉行的會議則將議題集中在「臨床描述、診斷指南和優先事項的國際研究」。今年的會議則於 9 月在香港舉行，會議主題是「政策和方案的應對」。

會議內容：

1. 政策和方案的制定與在世界上不同國家的實施，目標是預防和減少所引致的公共衛生問題；
2. 治療方案的制定和實施，目的是早期發現和治療相關的疾患；
3. 討論《國際疾病傷害及死因分類標準第十一版（The International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems 11th Revision, ICD-11）》（草案）中與此問題相關的疾患的分類草案、臨床描述和診斷指南。

會議總結：

1. 了解相關的疾患和健康問題，在不同國家和地區，應用於預防和治療方法上有明顯的多樣性；
2. 應加強信息共享和跨文化合作；
3. 需提高教育工作者、臨床醫護人員和普通大眾對這問題的教育、訓練和意識；
4. 需要進行更多的研究，包括預防方案，治療措施及對心理發展的影響；
5. 發展一套國際標準的風險評估工具；
6. 從而增強認識，以及治療這些遊戲引起的疾患和其他成癮行為；
7. 澄清其他問題對公共健康的影響。

生理健康影響：

- 體能水平下降及肥胖
- 視力下降及眼部問題
- 肌肉骨骼疼痛、退化等問題
- 聽覺受損
- 由於沉迷分心而導致損傷和意外
- 因產品表面的細菌而導致的皮膚感染
- 射頻電磁場（如無線網絡等）所引致的健康問題

心理社交及精神健康影響：

- 網絡或遊戲成癮
- 網絡欺凌
- 影響認知發展，學習及工作
- 阻礙社交發展，形成家庭問題
- 睡眠不足及整體生活質素
- 導致網上與性有關的高危行為
- 出現暴力行為

同時，網絡安全、數碼足跡及和法律相關的問題也不容家長的忽視。

本港情況

使用互聯網不僅逐漸與成年人的日常生活分不開，對 10 至 14 歲的兒童亦是如此，在 2012 年的調查中，該組對象兒童有 2.2% 每星期花超過 50 小時使用電腦，而 15-24 歲組別的比率則升至 13.7%。

衛生署 2014 年一項調查顯示，學前兒童開始面對屏幕的年齡中位數小至 8 個月大，以電視最為普及（78%），其次是數碼影像光碟（44%）、平板電腦（38%）和電腦（34%），每日所花時間平均為 27 至 44 分鐘。

一般原則

衛生署在 2013 年成立了「使用互聯網及電子屏幕產品對健康的影響諮詢小組」，諮詢小組在其報告中針對不同人群，分別給出了健康使用互聯網和電子屏幕產品的一般原則。

給父母及教師的一般原則：「安全行動 (SAFE ACTS)」

以身作則，實踐原則 (Show)

先知先覺，提高警覺 (Aware)

正面促進，健康邁進 (Facilitate)

賦予權利，自我管理 (Empower)

同訂規則，清晰界限 (Agree)

保持溝通，開放互動 (Communicate)

互相尊重，表示信任 (Trust)

尋求協助，適當支援 (Seek)

給兒童和青少年的一般原則：「我敢 我做 (DARES)」

均衡發展，潛能盡現 (Development)

先知先覺，提高警覺 (Awareness)

尊重了解，信任關懷 (Respect)

有商有量，分享心得 (Effective Communication)

主動求助，尋找支援 (Seeking Help)

日常建議

除了這些一般原則，還有一些平時就能做到的小建議，例如：

- 1.多參與體能及戶外活動
- 2.參與現實生活中的互動接觸，鼓勵團體或親子活動
- 3.限制屏幕的使用時間及有智慧的選擇屏幕活動
- 4.使用屏幕 20 至 30 分鐘後，應小休 20 至 30 秒，多做眨眼及肌肉鬆弛運動
- 5.房間燈光及桌椅高低採用適當的設置
- 6.保護聽覺，耳機音量要調至剛好聽得到而感覺舒服的最低水平，並採用「60-60 規則」，即把流動產品耳機的音量調至不多於最強輸出音量的 60%，每天合共收聽不多於 60 分鐘。
- 7.預防意外，注意衛生
- 8.保證足夠的睡眠時間和舒適的睡眠環境
- 9.注意網絡安全，學會保護私隱
- 10.遵守網絡及社交網站的良好行為
- 11.限制子女接觸不當的資訊

隨著新技術和產品的出現和發展，接觸到這些產品的兒童年齡也在進一步降低，它好似一把「雙刃劍」，給我們帶來方便、快捷的同時，也存在著一定的風險，如果能夠方法得當的去使用，那麼對下一代來講，則會使他們獲益匪淺。

黃譚智媛 醫生
香港大學醫學院榮譽教授