

2010年12月22日

調查：港童最長連續用電腦 21 小時 假期打機較平日長 1.2 倍 聖誕打機高峰期 家長叫不停 近視停不了 眼科視光師指深近視學童患長期眼疾風險增 3-4 倍

聖誕新年將至，又是小朋友享受悠長假期的大日子。不少學童喜歡用電腦，更對電子遊戲機愛不釋手。此外，很多家長均喜愛以電子產品作為禮物，間接促使兒童終日與電子產品為伴。然而，眼科視光師指經常近距離看電子螢幕不但增加患近視機會，更容易造成眼睛不適，危害眼睛健康。

假期使用電子產品長 1.2 倍 家長間接慫恿使用

為了解本港兒童日常使用電子產品習慣，香港執業眼科視光師協會上月進行一項「本港學童使用電腦及電子產品習慣調查」，成功訪問 829 名擁有兩項或以上電子產品小學生的家長，數據交由香港大學民意研究計劃進行分析。調查發現：

電子產品	平日每天平均總共使用時間 (小時)	假期每天平均總共使用時間 (小時)	曾經連續平均最長使用時間 (小時)	最長使用時間 (小時)
手提電話	0.6	1.3	1.8	15
電子遊戲機	0.5	1.3	1.9	12
電腦	0.7	1.4	2.1	21
合共	1.8	4	不適用	不適用

調查指出，每逢假期學童使用電子產品時間便會急增 1.2 倍，由 1.8 小時大幅增加至 4 小時。此外，更有家長反映子女曾連續使用手提電話及電子遊戲機長達 15 和 12 小時，有學童更曾馬拉松式連續使用電腦達 21 小時，情況令人憂慮。

聖誕長假易機不離手 控制時間適當休息最重要

不過，對於子女長時間使用電子產品，6 成 9 受訪家長認為是在所難免。2 成 6 家長覺得如未能抽空陪伴子女，讓子女使用電子產品消磨時間是一個好選擇。有 3 成 1 家長更會因子女學習上取得好成績，而贈送電子產品及容許子女增加使用時間以示獎勵。

香港執業眼科視光師協會科研組主席林仲榮教授指，長時間近距離使用電子產品會增加患上及加深近視機會，相信聖誕長假期會是學童使用電子產品的高峰期。林教授提醒家長，就算子女放假讓他們使用電子產品娛樂放鬆一下，也應留意使用時間不應過長，而且要有適當的休息，以減少患上或加深近視的機會。

家長屢叫不停 親子磨擦不斷

調查指出不少家長曾因子女長時間使用電子產品而發生磨擦。4 成 9 受訪家長指子女在使用電子產品時不會自行休息。另外，有 4 成 9 家長嘗試勸孩子停用電子產品但屢叫不停；4 成 2 更曾因孩子沉迷使用電子產品而發生爭拗。3 成 4 家長覺得即使與子女訂定使用電子產品的時間表，通

常都不會奏效。

逾半學童愈睇愈近 家長擔心致近視或散光

令人擔心的是，9 成半家長表示子女曾以不當方式使用電子產品，包括使用電腦時過度靠近螢光幕(67%)、在行駛中的車廂內使用電子產品(52%)、使用或觸按手提電話時過度靠近顯示屏(41%)、以俯臥方式玩電子遊戲(35%)、在幽暗環境中使用電子產品(32%)及在強光底下 (如猛烈太陽下) 使用電子產品(11%)。

長時間使用電子產品加上不良習慣更容易影響學童雙眼的健康，有 6 成 1 家長表示子女使用電子產品時曾出現不良習慣，包括不自覺縮短使用距離(55%)及頭部傾側(22%)。另外，分別有 5 成 4 及 4 成 3 人表示子女曾出現看不清事物的徵狀及感到眼睛疲勞。8 成 9 家長擔心孩子會因使用電子產品引致近視，亦有 5 成 4 家長擔心子女會因而患上散光。

4 大不當使用電子產品情況 增加患上及加深近視風險

香港執業眼科視光師協會會長鄭偉雄副教授引述一項 2010 年發布的美國研究顯示，在 8 至 18 歲的群組中，觀看各種媒體的時間由 2004 年每天 6 小時 21 分鐘增加至 2009 年每天 7 小時 38 分鐘，增幅達 1 小時 17 分鐘。他認為，學童使用電子產品是世界大趨勢，本港學童近年使用電子產品日趨頻密，不論在學校學習，還是走到街上，也不難看到小朋友在使用電子遊戲、平板電腦等電子產品。鄭會長相信，近年本港學童使用電子產品時間增加的速度，應與美國數據相若。

本港患有近視的兒童比例冠絕全球，衛生署資料顯示，在小學一年級學生中，約有 1 成 7 患有近視，到小學畢業時，比率已急升到約 5 成 3。今次調查反映本港學童在使用電子產品有 4 大不當高危習慣，更進一步增加患上及加深近視的機會。他警告，若再不正視問題，相信本港學童近視情況會更為嚴重。4 大不當高危習慣為：

高危習慣 1 – 長期使用不休息

長期使用電子產品有機會引致眼睛不適，包括眼鏡度數加深、眼部疲勞、視力模糊、眼睛乾澀及眼紅等情況，長遠更會增加患近視機會。

高危習慣 2 – 愈睇愈近

近距離使用電子產品會增加眼部調節機能的負擔，不但容易患上「假近視」，亦會增加患上或加深真近視機會。

高危習慣 3 – 搖晃環境中使用

在搖晃環境中使用電子產品，使用者需聚精會神看電子螢幕，不但對眼睛構成壓力，更會引致疲勞及暈眩。

高危習慣 4 – 太光太暗下使用

在太暗環境下使用電子產品，會導致眼睛疲勞，增加眼部調節機能負擔，更有可能會增加近視加深機會；在太光環境下使用則會容易產生眩光，引致眼睛不適。

深近視增患長期眼疾風險 3-4 倍

香港執業眼科視光師協會公共教育組主席蕭志忠先生表示，長時間使用電子產品會增加患深近視機會。患有深近視不但增加視網膜脫落機會達 2 倍，亦大大增加患長期眼疾的風險，如青光眼、白內障風險大增 3-4 倍。另外，深近視亦會增加黃斑退化的風險，有機會引致黃斑點出血。此外，長時間使用電子產品亦容易引致眼睛不適；一項美國研究顯示，約 7 至 9 成電子產品使用者曾出現不同視力問題，如度數加深、眼睛疲勞及視力模糊等。

蕭先生指，家長應引導子女正確使用電子產品，避免近視加深。使用電子產品時，家長應留意子女腰肢是否挺直，以及與螢幕保持約 30-40 厘米的距離。他認為，使用電子產品時，應該緊記「20-20-20 法則」：每當使用電子產品 20 分鐘後，應至少休息 20 秒，及望向 20 呎外的事物。另外，在行車中或行走時，應暫停使用電子產品，避免眼部肌肉長期過緊。同時，充足光線亦對眼睛健康十分重要，家長應勸導子女不要在昏暗環境下觀看電子螢幕，亦應避免反光情況發生。要進一步避免患上近視，學童應盡量少用電子產品及多作戶外運動。若已患上近視，則應避免近視加深，及早配戴度數準確的眼鏡。

家長：子女「打機」時不顧一切 不會自行休息

陳太的兒子維旌正就讀六年級，小學一年級時，因為坐姿不正確，令雙眼近視突然加深數百度，從此成為「四眼仔」，如今六年級的他，右眼近視已達 500 度，左眼更達 800 度。陳太表示，兒子平日都愛用電腦、電子遊戲機玩遊戲，需要大人管束才較為節制，若無人看管，就會偷偷「打機」直至家人回家制止。

近視太深也影響維旌的日常生活，早前因為維旌戴普通的眼鏡，老師怕有危險，故不讓維旌上體育課時戴眼鏡，但維旌卻因近視看不清球的來勢而受傷，後來家人要為他配運動型眼鏡上課。陳太表示，平日出盡法寶防止兒子近視加深，如給兒子吃藍莓、杞子等明目的食物，然而最重要的是不時提點兒子使用電子產品時的姿勢、要求他定時休息，以減低近視加深的機會。

小朋友「打機」便停不了手，12 歲的吳卓謙也如是，媽媽吳太說，兒子全情投入「打機」，不會自行休息，甚至會「趴」在床上、愈「哄」愈埋遊戲機。更曾為避開大人法眼，躲在被窩內的昏暗環境中「打機」。她坦言，很擔心兒子近視加深的情況：「卓謙現在已有 300 度近視，雖然不算太深，但是近年『打機』多了，令近視加深的速度加快，若每年都加深一百幾十度，很擔心兒子到 15、16 歲時，近視隨時高達 800 度！就算現時戴角膜矯形鏡，只能控制近視加深，未能徹底消除近視度數。近視太深始終會增加患上其他眼疾的風險」。

現年 9 歲的韻晴，自兩年前開始有近視，當時只有約 50 度，其父每半年便會帶韻晴接受眼睛檢查。但是過去 7 個月雙眼近視突然加深 100 度，現在右眼近視已達 200 度，左眼更達 400 度。丁先生表示，相信女兒經常長時間閱讀或使用電子產品，欠缺休息是導致近視急劇加深的原因。丁先生透露，韻晴的學校會要求她上網做功課，以及在家練習使用 word、powerpoint 等軟件，所以難以避免使用電腦。「加上我覺得近年電子產品，如平板電腦愈來愈便宜，也愈來愈普及，其實對小朋友影響很大，平日在街上，如酒樓、交通工具上都會見到其他小朋友在打機。」他認為，現代家長難免讓小朋友玩電子遊戲，但最重要是提醒子女留意使用方法。



香港執業眼科視光師協會建議家長應留意子女使用電子產品的習慣，教育子女如何正確使用電子產品，避免近視加深。隨著聖誕及新年假期臨近，家長可與子女「約法三章」，商討每次使用電子產品的時間、使用時應遵守的規則，如一定的休息時間、電子產品與眼睛的距離等，可令他們享受悠長假期之餘，亦可避免雙方因「打機」而產生磨擦，以及保持良好的視力。

-完-