



不超過2小時屏幕時間

- ◆ 每天5份水果和蔬菜
- ◆ 每天4份水
- ◆ 每天3份低脂乳製品
- ◆ 每天不超過2小時屏幕時間
- ◆ 至少1小時身體活動



什麼是屏幕時間

在這些事情上花的時間：

- ★ 看電視
- ★ 用電腦
- ★ 打電動遊戲
 - ★ 在電腦上
 - ★ 在電動遊戲設備上
 - ★ 包括掌上機



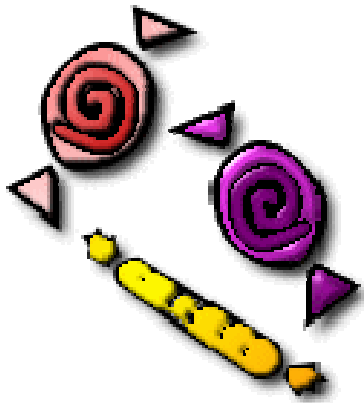
為什麼要減少屏幕時間

- ★ 健康影響
- ★ 教育影響
- ★ 行為影響



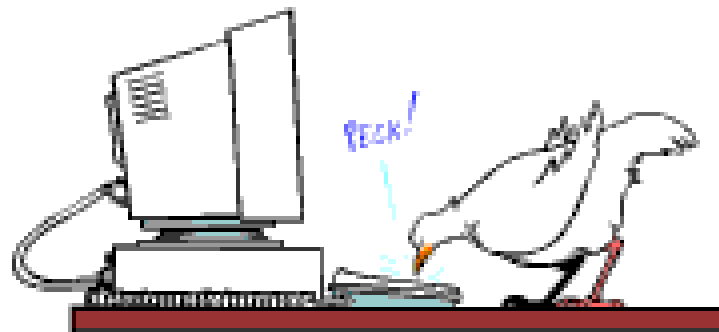
健康影響

- ◆ 增加屏幕時間 = 增加肥胖風險
 - ◇ 吃過多零食
 - ◇ 接觸食品廣告



健康影響

- ✧ 背痛
- ✧ 失眠
- ✧ 焦慮
- ✧ 對犯罪受害的恐懼心理
- ✧ 對暴力麻木不仁



教育和行為影響

★ 教育

- ✧ 臥室裡的電視機 = 降低測驗分數
- ✧ 注意力持續時間

★ 行為影響

- ✧ 進攻性行為
- ✧ 吸煙
- ✧ 嗜愛消費



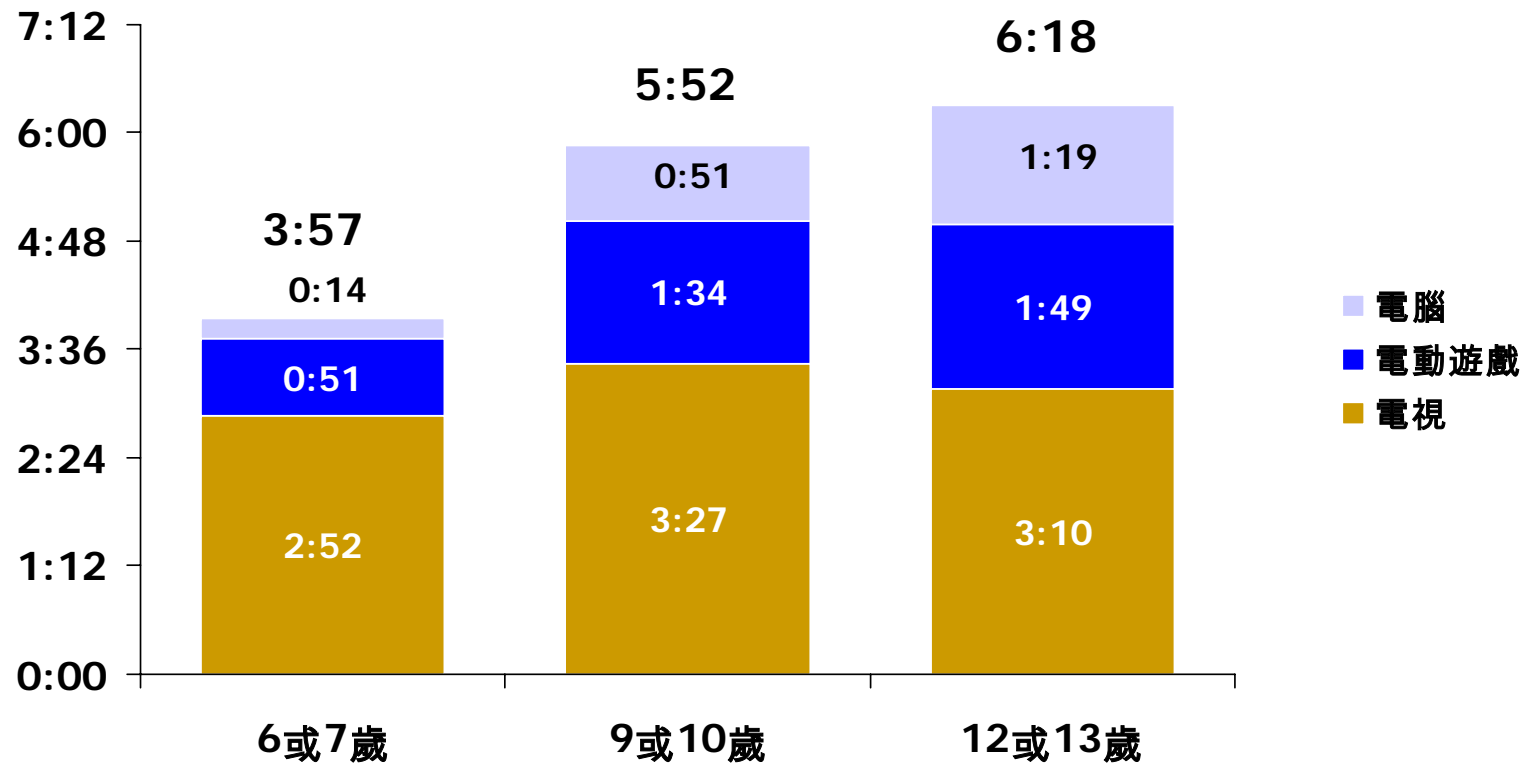
美國人花很多時間看電視

- ★ 看電視所用的時間是平均每人每天近3小時
- ★ 是所有其他休閒身體活動加起來所用時間的9倍



各年齡組兒童在屏幕前花的時間：

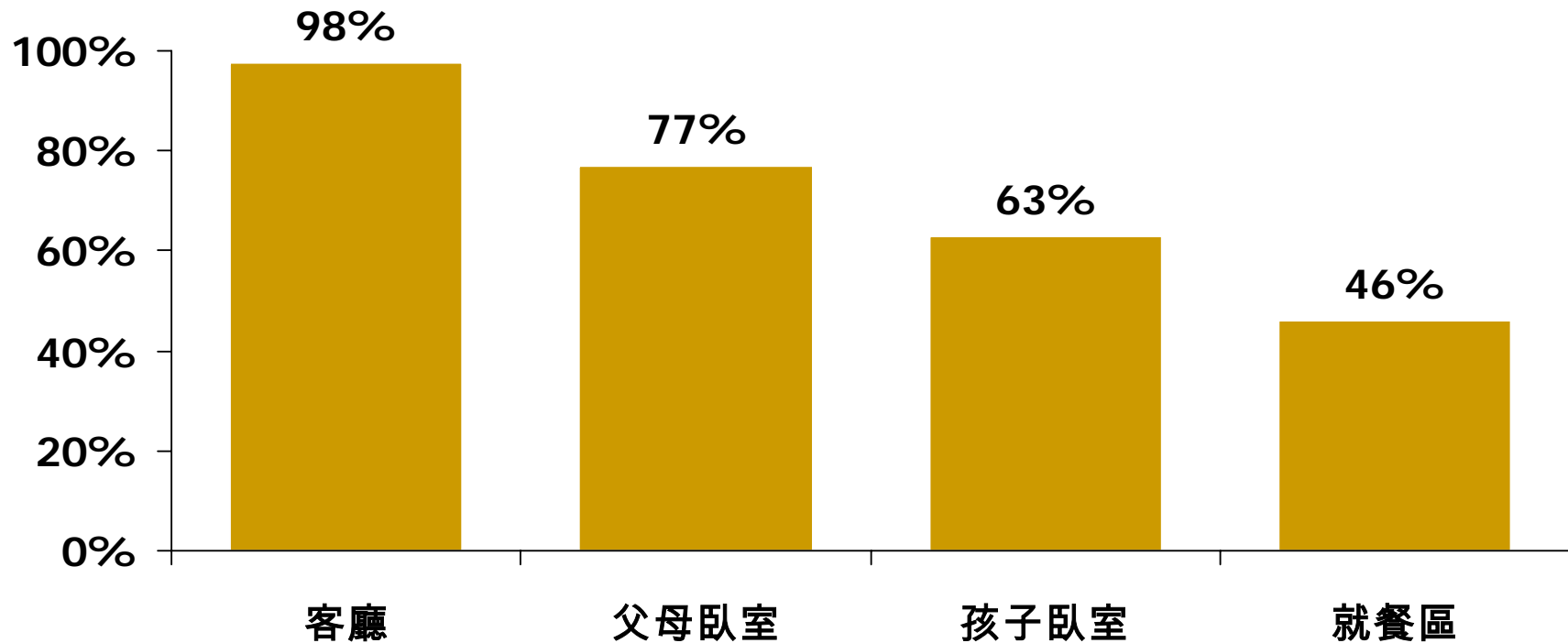
兒童報告「昨天」花在屏幕前的平均時間



資料來源：RTI/APPC
2004



電視配備率



資料來源：RTI/APPC
2004



看電視和身體活動

- ★ 許多孩子花很多時間看電視，活動不足。
- ★ 少看電視 = 少增重
- ★ 多活動 = 少增重





減少屏幕時間

2010年健康人士目標

- ★ 把每天看電視不超過兩小時的兒童和青少年比例提高到75%



嘗試避免：

- ◆ 一進房間就打開電視
- ◆ 在電視前吃東西
- ◆ 在臥室裝備電視機



減少屏幕時間的訣竅：

- ◆ 確定屏幕時間的上限
- ◆ 規劃看電視/上網時間
- ◆ 不要頻繁更換頻道和上網衝浪
- ◆ 節目播完就關掉電視



自身做好表率

- ★ 減少您的屏幕時間
- ★ 規劃用於取代屏幕時間的家庭活動



循序漸進

★ 每天減少屏幕時間30分鐘

✧ 逐月改變

★ 五月：4小時/天 ➡ 3.5小時/天

★ 六月：3.5小時/天 ➡ 3小時/天 ...

★ 八月：2.5小時/天 ➡ 2小時/天

✧ 嘗試平日禁令



循序漸進

- ★ 納入鼓勵人們活動身體的節目
- ★ 制定屏幕時間表
 - ✧ 編制每天或每週的時間表





每天不超過2小時屏幕時間

www.clocc.net