※12歲以下孩子不應使用手機的11個原因<https://www.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=22MDadMixNQ&app=desktop>

原因1 **行動裝置影響孩子快速成長的大腦⮚注意力缺陷、學習障礙、更加衝動**

⮱大腦早期的發育取決於環境刺激。然而，大腦接收到過度的科技產品之刺激，將造成注意力缺陷、認知延遲、學習障礙、衝動增加及自我調適能力減弱。

原因2 **發展遲緩**

⮱科技產品限制了孩子的活動，甚至會造成孩子發展上的遲緩。相反的，運動可以增加孩子的注意力及學習力。

原因3 **流行性肥胖⮚宅在家玩手機，肥胖風險增加30％**

⮱30％的胖小孩未來將會罹患糖尿病，而且肥胖也是早期中風及心臟病高風險因素。

原因4 **睡眠不足⮚75％的孩子會在臥室裡使用手機**

⮱60％的父母沒有注意孩子使用手機的情況，75％的孩子會在臥室中使用手機。其中75％的9-10歲的孩子因此睡眠不足。

原因5 **心理疾病⮚兒童憂鬱、焦慮、依戀障礙、注意力不足、自閉症、問題行為**

⮱過度使用手機，跟兒童憂鬱、焦慮、依戀障礙、注意力不足、自閉症、精神疾病和問題行為的發生率上升有關。

原因6 **攻擊行為⮚肢體暴力、性暴力節目、模仿產生攻擊行為、對過動兒的影響尤劇**

⮱如果小孩常接觸身體或性暴力的遊戲或內容(性、謀殺、強姦、虐待、毀損、偷竊)，這類經模仿出現的暴力行為他們就可能會去模仿而出現暴力的侵略行為。(這對過動兒的影響尤其大)。

原因7 **數位白癡⮚高速轉換聲光效果、注意力缺陷、記憶力減弱**

⮱高速的媒體聲光破壞了大腦前額葉皮質的神經鏈結，造成注意力缺陷及記憶力降低，使學童難以學習。

原因8 **成癮⮚依附對象從父母轉為手機、9％的學童已離不開手機平板**

⮱當手機平板成為父母的替代品，孩子將轉為對手機平板產生依附，甚至成癮。

原因9 **輻射暴露⮚手機是2B類可能致癌物**

⮱2011年5月，世衛組織已將手機列為2B類可能致癌物。2013年臨床醫學研究指出若頻繁使用手機，其罹癌風險將更為升高。

原因10 **不可持續性**

⮱在手機中學會的技能，並不存在於現實生活中，過度使用手機的孩子，將可能失去學習實際生活需要的能力。

原因11 **眼睛過勞⮚電腦視覺症候群CVS**

⮱長時間的注視3C螢幕，導致愈來愈多的孩子眼睛疲勞，甚至罹患電腦視覺症候群(CVS)。建議孩童每次使用手機應少於30分鐘。

**電腦視覺綜合症**（Computer vision syndrome，CVS）是長時間盯視[電腦](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%94%B5%E8%84%91)、[智慧型電話](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%99%BA%E6%85%A7%E5%9E%8B%E9%9B%BB%E8%A9%B1)、[攜帶型遊戲機](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%94%9C%E5%B8%B6%E5%9E%8B%E9%81%8A%E6%88%B2%E6%A9%9F)以及[電子書](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%94%B5%E5%AD%90%E4%B9%A6)等數碼設備[螢幕](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%B1%8F%E5%B9%95)導致的醫學症狀。不會損害眼睛，也不會造成[青光眼](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%9D%92%E5%85%89%E7%9C%BC)或[糖尿病視網膜病變](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%B3%96%E5%B0%BF%E7%97%85%E8%A6%96%E7%B6%B2%E8%86%9C%E7%97%85%E8%AE%8A)之類的眼病。但它會使眼球表面乾燥。它是由過度盯視造成的。這種病症能導致疲勞、頭疼、頸部疼痛、視覺重影，以及間歇性視覺模糊