

# 智Sm@rt新世代

## 小学篇



## 智 Smart 新世代(小学篇)

相信你会同意，电脑和视像游戏机都是我们的「好朋友」。当我们觉得沉闷的时候，只要玩玩游戏机或上网看看卡通片，时间就会不经不觉地过去。有了上网和打机这些共同的兴趣，我们和朋友之间就有更多话题和乐趣。互联网也是我们学习的「好帮手」，它可以帮我们搜寻资料去完成功课，也可令我们学会各种新奇有趣的知识。

电脑和游戏机确实是我们的「好朋友」和「好帮手」，不过，如果我们不懂得适当地使用电脑，就会影响我们的身心健康。以下一些建议，有助我们安全及健康地使用互联网及电子屏幕产品。这些建议包括一般原则「智Smart 宣言 (DARES)」、「常见个案」及十个「健康贴士」。就让我们齐来宣读「智Smart宣言」(DARES)，加入「智Smart新世代」的行列！



## 智 Smart 宣言：「我敢 我做 (DARES)」

### 1) 均衡发展，潜能尽现 (Development)

我们要建立健康而平衡的生活习惯，学会妥善分配时间，参与各种有益身心的课外活动，发掘自己多方面的兴趣和潜能。我们要善用互联网去接收一些适合我们的资讯，发挥我们的创意。

### 2) 先知先觉，提高警觉 (Awareness)

我们要增加对资讯科技的认识，要清楚了解网上可能遇到的问题，学会在网上好好保护自己，不受别人的欺骗或伤害。

### 3) 尊重了解，信任关怀 (Respect)

父母和我们订立使用电脑的协议和规则，目的并非是要束缚我们，而是要提供一个可以遵从的框架，让我们可以好好善用电脑。因此，我们应该尊重父母和老师的意见。在网上平台阅读别人的言论或与别人沟通时，应持有尊重态度，不可评击别人。

### 4) 有商有量，分享心得 (Effective Communication)

我们应该多与父母一起分享上网的乐趣，或一起浏览有趣的网站。平日也可以主动告诉他们，我们最喜欢在网上做什么或那些游戏最受人欢迎等。有了这些共同话题和体验，父母也会更加容易明白我们。

### 5) 主动求助，寻找支援 (Seeking Help)

面对网上世界的各种挑战和困难时，我们未必有能力独自解决，若能主动向父母和老师求助，他们一定愿意帮助我们一起解决问题。

# 智 Smart 聊天室

## 个案一

「妈妈限制我每天只可以上网半小时，但我觉得不够。我多次向妈妈争取加时，但她始终都不准许，怎么办？」

## 话你知

1. 父母并不是禁止我们用电脑和玩视像游戏，只是希望我们有节制地使用。只要我们能够有目的和适度地使用，父母就会比较放心，不会盲目禁止。
2. 上网可以做的事有很多，你可能同时会利用电脑做功课、上网玩视像游戏、看卡通片，或者浏览一些有趣的网站，容易不知不觉花多了时间，而影响日常生活和学业。



## 智 Smart 小锦囊

1. 尝试心平气和地与妈妈沟通，主动告诉她有关你使用电脑的情况，例如平日上网会做什么、会浏览哪些网站、玩什么视像游戏等。当妈妈了解多一点，她的顾虑也会少一点。
2. 多聆听妈妈的意见，以及了解她的感受和忧虑。
3. 尝试自我检讨，留意自己有没有花过多时间上网，影响功课、休息和日常生活。
4. 使用电脑时要有明确的目标，完成后便关机离开，避免长时间启动电脑，减少随意或漫无目的地使用。
5. 用行动上证明自己是个自律的孩子，懂得有节制地上网。为自己订立时间表，妥善分配学习、娱乐和休息时间，保持健康的作息习惯和规律。
6. 和父母要有商有量地制订使用电脑的协议，订立一个大家都可以接受的安排，例如先做功课后再打机、每晚最迟十时关电脑。有了这些协议，就要遵守诺言，付诸实行。



## 个案二

「我最喜欢上网玩视像游戏，不能上网时，也会继续玩手提视像游戏机。爸妈经常责怪我只顾玩视像游戏，其他事情全都不理。我觉得很不开心，该怎么办？」

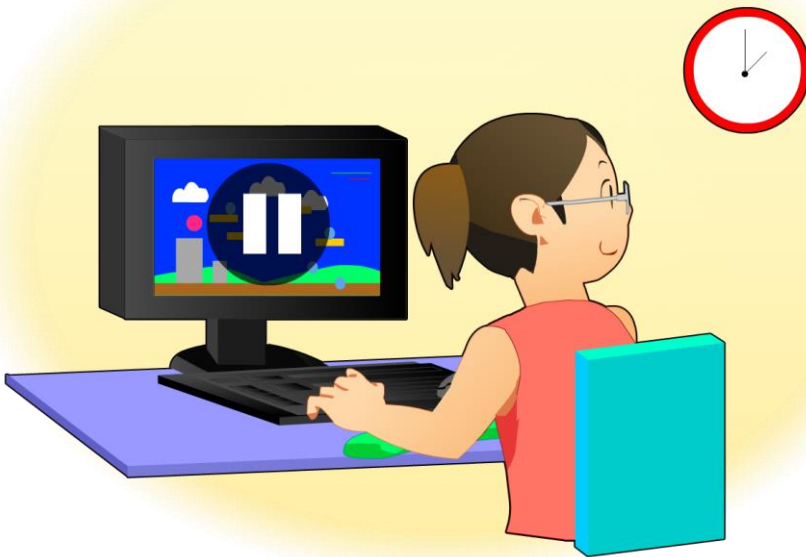
## 话你知

1. 过分沉迷视像游戏，容易令我们因为不能上网而感到失落或情绪不安。
2. 在周末或长假期的空余时间较多，容易不知不觉花多了过多时间在视像游戏之上。
3. 尝试参与不同类型有益身心的娱乐。



## 智 Smart 小锦囊

1. 我们可以对自己说：「再多打十分钟便要停，我还有很多其他事情可以做。」为自己订立一些「暂停时间」，暂时关掉电脑，休息一下。
2. 设定每星期的上网时限，或规定只可在周末才玩的视像游戏。长假期开始时，需为自己设下合理的使用时限。
3. 参与不同的活动去寻找乐趣，除了上网之外，玩砌图游戏、做手工或看图书等，也是很好的消闲娱乐。
4. 尝试多与家人相处，多告诉他们学校内发生的事情、学习上的得与失、与同学之间的相处等。也可与他们一起进行不同的活动，如下棋、打球、踏单车或游泳等。



### 个案三

「我有时会和哥哥一起玩网上视像游戏，哥哥喜欢玩的游戏通常都是打打杀杀的，最初我都会觉得这些游戏很血腥，但多玩几次之后，我又觉得很刺激好玩。妈妈知道我们玩这些游戏之后，就不准我们再玩，怕我们会有『暴力倾向』，我想知道是不是真的？」

### 话你知

1. 接触视像游戏中的暴力内容，确实会对我们造成不良的影响，可使我们对暴力变得习以为常。因此，父母的担忧是可以理解的。
2. 很多非暴力的游戏同样是刺激而具挑战性的。
3. 很多好玩的视像游戏，其实都是内容健康而且富教育意义的。





## 智 Smart 小锦囊

1. 选择网上视像游戏时，我们应该挑选一些适合儿童的产品，避免接触暴力、色情和充斥粗言秽语及不良行为的内容。
2. 可以和父母一起选择一些适合自己的视像游戏，多留意一些有益、有趣而可靠的游戏网站，也可以考虑老师向我们推介的游戏网站。
3. 选择一些和自己兴趣相关的网上视像游戏，例如运动、棋艺或策略游戏等。
4. 在现实生活中，多参与一些群体活动，例如捉迷藏、玩战棋、桌上游戏、模拟游戏等。



## 个案四

「我的同学最近流行上一些交友网站去结识新朋友，我也很想尝试一下。不过，假如要在网上登记成为会员，我需要提供姓名、性别、年龄、电邮地址等资料，还要上载自己的照片。我究竟应该提供真实的资料，还是虚构一个身分去登记？」

## 话你知

1. 我们不宜在网上结交新「朋友」。
2. 要保护个人隐私，避免在网上发放过多个人资料
3. 网上世界存在许多虚拟空间，难以分辨真伪，容易遇上骗子和坏人。
4. 那些在网上认识的「朋友」并不是真正的朋友，有些人可能会隐藏自己的真正身分，或以伪冒的身分去接触我们。
5. 在网上公开过多个人资料，容易被人利用资料做出恶作剧，令我们受到伤害。
6. 在网上结识朋友，容易忽略了现实生活中的社交生活，减少认识新朋友的机会，原来的朋友亦会慢慢疏远，令社交圈子缩窄。
7. 在网上只以文字表达自己，减少面对面的接触，也会影响沟通和社交技巧的发展。



## 智 Smart 小锦囊

1. 网上陷阱多，我们要顾及个人在网上的安全，避免在网上公开过多个人资料，例如全名、出生日期、相片、学校名称、地址、电邮地址、电话号码及日程等。宜以真实的身分与家人和现实生活中认识的朋友在网上沟通。
2. 对网上的陌生人要保持警觉，切勿回复他们传来的信息。不要与陌生人在网上聊天或与网友见面。多留意网上陷阱的新闻，提高警觉。
3. 遇到问题时，要及时与父母或老师商量。
4. 尝试透过不同渠道结识朋友，在现实生活中建立正常的社交圈子，多留意不同团体或学校举办的活动，例如义工服务、体育训练、兴趣小组等。



## 个案五

「我平时喜欢和同学在网上聊天。不过，最近有些同学总是在网上公开讲别人的坏话，说一些很过分的笑话，有时甚至会夹杂一些粗口，令别人感到难受。我试过因为不参与他们的讨论，而被不停取笑和责骂。我觉得他们真的很过分，我应该怎样做？」

### 话你知

1. 其实你的同学所做的是「网上欺凌」。只要是透过电邮、短讯、网页、网上讨论区等发放侮辱性的信息或作人身攻击，就是「网上欺凌」。
2. 你选择不参与欺凌的言论，不在网上恶意攻击他人，你是做得对的。

### 智 Smart 小锦囊

1. 学习尊重持有不同意见的人，同时要明辨是非。以适当的态度和别人在网上沟通，坚持不作恶意批评或粗言秽语。
2. 面对网上欺凌，要实时通知父母、老师或其他可以信赖的成年人，和他们商量解决问题的方法。
3. 发现其他人受欺凌时，不要煽风点火，也不要袖手旁观，要主动通知父母和老师。
4. 我们应该保留对方的恶意留言作为证据，以便作出适当的跟进。
5. 面对别人网上的攻击，我们应避免继续在网上作出回应或报复，以免进一步刺激对方的情绪，引发更多网上的人身攻击。



## 个案六

「我在上网的时候，有时会闪出一些色情网站。有些朋友曾向我介绍他们看过的色情网站。爸妈不准我看，但我真的很好奇，很想再看多一些。我想知道我这样是不是很坏？」

### 话你知

1. 儿童踏入青春期，开始对性感到好奇，其实是正常不过的事。
2. 网上色情资讯泛滥，内容可能包含不正确的性知识及错误的价值观。长期接触网上色情资讯，有可能为我们带来不良的影响。

### 智 Smart 小锦囊

1. 我们应该远离色情资讯，避免受不良资讯影响。
2. 我们要从适当的途径获取正确的性知识。假如对性有好奇或疑问，可以尝试向父母、老师或社工提出，他们会乐意解答和提供指引。



# 健康「贴士」

健康「贴士」是为使用网络及电子屏幕产品时提供的一些参考，从而减少使用时对健康潜在的不良影响。

## 十大「贴士」：

### 1 积极参与体能活动及户外活动

- 1.1 尽量避免连续超过一小时上网及使用其他电子屏幕产品，如智能电话、平板个人电脑、视像游戏机或看电视。
- 1.2 六至十八岁的儿童及青少年：每天合共做不少于一小时的中等强度至剧烈强度的体能活动。
  - 1.2.1 中等强度的体能活动：例如游泳、踏单车或打排球等。
  - 1.2.2 剧烈强度的体能活动：例如打篮球、踢足球或跳绳等。

### 2 参与现实生活中的互动接触

- 2.1 多进行小组活动，有助发展社交及沟通技巧，以及学习情绪管理。

### 3 限制屏幕时间及明智地选择屏幕活动

- 3.1 六至十二岁：每天花少于两小时在电子屏幕产品作娱乐用途。
- 3.2 十二至十八岁：青少年应学习成为一个懂得有效地管理时间、能独立工作及负责任的成年人。如因学习需要而不能避免长时间面对屏幕，也应定时进行小休。

## 4 留意眨眼及休息

4.1 当使用电子屏幕产品 20 至 30 分钟后，应小休 20 至 30 秒。

4.2 应经常转换姿势、眨眼及进行肌肉松弛运动。



挺直腰颈，托起手肘



手腕向后伸展



手指向后伸展



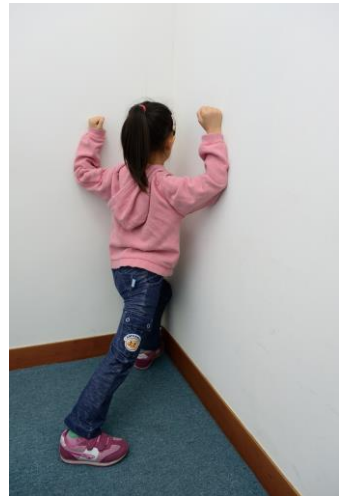
肩膀向后转



收缩下巴



颈部向侧伸展

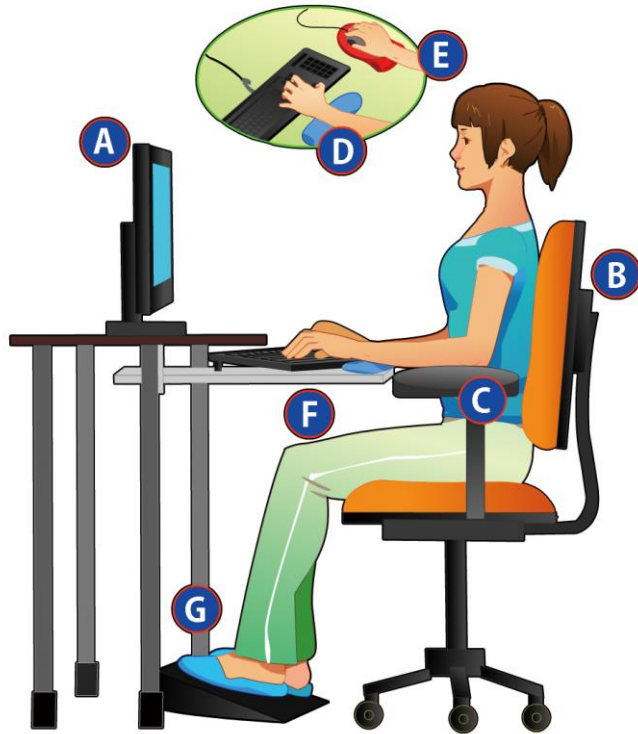


扩展胸部

资料来源：香港物理治疗学会

## 5 采用适当设置

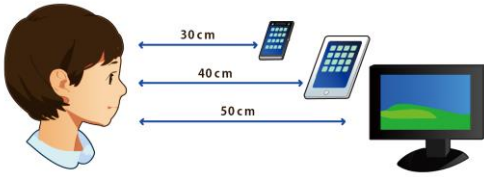
### 5.1 调校显示屏的光度、字体大小及工作台和座椅的高度。



- A. 显示屏幕的最顶适宜在略低于眼睛的水平，而位置应保持最少 50 厘米距离。
- B. 坐姿要挺直和贴近工作台。
- C. 前臂与手臂约成直角放于座椅手靠，键盘前面应留有足够的空间来承托双手。
- D. 在操作键盘时，手腕必需保持平直。
- E. 将鼠标放在适当位置，确保使用鼠标时手腕平直。
- F. 工作台面下要有足够空间容纳双腿活动。
- G. 为减少座椅边对大腿背面及膝盖的压力，使用圆边或涡形座垫的椅子较佳。有需要时，特别是儿童，可使用脚踏改善情况。

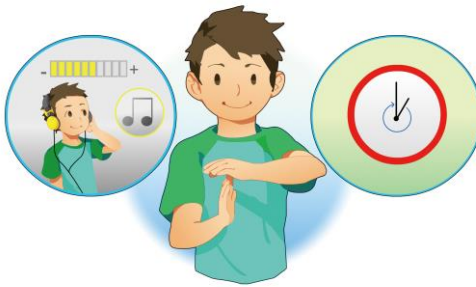


- 5.2 在阅读时，眼睛与电脑显示屏幕的距离位置应保持最少 50 厘米，与平板个人电脑或电子书籍保持最少 40 厘米及与智能电话保持最少 30 厘米距离。



## 6 保护听觉、预防意外及注意卫生

- 6.1 遵守「60-60」规则，将耳机的音量调校至不多于流动装置中最高音量的 60%，及每天不应合共使用耳机超过 60 分钟。应避免长时间使用耳机，以减低对听觉系统的破坏。



- 6.1.1 声量忽高忽低，例如视像游戏中的射击和敲打声（脉冲音频）和声量长时间激烈转变如摇滚音乐（波动音频），较易损害听觉。当收听这类音频时，必须将音量再调低。
- 6.1.2 如产品有内置「智能音量」功能，可以使用来调节声量和控制产品的最大输出音量。
- 6.2 当需要集中精神时，例如横过马路，应避免使用流动电子屏幕产品，以防意外发生。
- 6.3 注意个人卫生，经常清洁电子屏幕产品及避免与他人共用。

## 7 确保睡眠时间足够及环境合宜

- 7.1 每天应安排足够的睡眠时间：
  - 7.1.1 5至12岁：9至11小时
  - 7.1.2 12至18岁：8.5至9.5小时
- 7.2 一个宁静、幽暗而舒服的睡眠环境是很重要的。所以在睡觉时，应关掉桌上电脑及不应在睡眠环境附近放置其他电子屏幕产品。
- 7.3 建立有规律的睡前习惯。在睡前约一小时安排松弛活动，例如洗澡、阅读书籍等，同时应避免紧张或刺激的活动（如玩视像游戏），好让身体准备进入睡眠状态。

## 8 注意网络安全

- 8.1 要保护个人隐私，避免在网上发放过多个人资料。
- 8.2 应学习如何设置密码。除了向父母或在有需要的情况下，不应随意披露密码。
- 8.3 切勿跟网上认识的人士会面。
- 8.4 如收到令人感到不安的信息或相片，切勿回覆，并应向父母或老师求助。

## 9 遵守网络及社交网站的良好行为

- 9.1 应保持礼貌，不要参与欺凌行为、发放恶意中伤或骚扰他人的信息及散播谣言，这会损害别人声誉或影响人际关系。

## 10 限制接触不当的资讯

- 10.1 使用网络安全工具(如过滤软件)去限制接触不良或不当的内容、网站及其他活动。

## 有关求助热线

机构名称	电话
香港家庭福利会及教育局 - 健康上网支援网络热线	2 9 2 2 9 2 2 2 星期一至六 上午九时三十分至晚上九时三十分  *WhatsApp : 5 5 9 2 7 4 7 4 星期一至六 上午九时三十分至晚上九时三十分
香港基督教服务处 - 网开新一面 - 网络沉溺辅导中心	2 5 6 1 0 3 6 3 星期一至五 上午十时至下午一时 及 下午二时至六时
东华三院「不再迷『网』」 - 预防及治疗青少年上网成瘾服务	2 8 2 7 1 0 0 0 星期一、三、四及六 上午十时至晚上七时 及 星期二、五 上午十时至晚上十时
香港青年协会 - 关心一线	2 7 7 7 8 8 9 9 星期一至六 下午二时至零晨二时  *WhatsApp : 6 2 7 7 8 8 9 9 星期一至五 晚上七时至十时

以上资料未能尽录

**D** evelopment 均衡发展，潜能尽现

**A** wareness 先知先觉，提高警觉

**R** espect 尊重了解，信任关怀

**E** ffective Communication 有商有量，分享心得

**S** eeking Help 主动求助，寻找支援

如需要更多有关健康地使用互联网及电子屏幕产品的资料，可浏览网址：  
[http://www.shs.gov.hk/sc\\_chi/internet/health\\_effects.html](http://www.shs.gov.hk/sc_chi/internet/health_effects.html)

卫生署出版 2014 年 8 月



卫生署  
Department of Health