

智Sm@rt新世代

小學篇



智 Smart 新世代(小學篇)

相信你會同意，電腦和視像遊戲機都是我們的「好朋友」。當我們覺得沉悶的時候，只要玩玩遊戲機或上網看看卡通片，時間就會不經不覺地過去。有了上網和打機這些共同的興趣，我們和朋友之間就有更多的話題和樂趣。互聯網也是我們學習的「好幫手」，它可以幫我們搜尋資料去完成功課，也可令我們學會各種新奇有趣的知識。

電腦和遊戲機確實是我們的「好朋友」和「好幫手」，不過，如果我們不懂得適當地使用電腦，就會影響我們的身心健康。以下一些建議，有助我們安全及健康地使用互聯網及電子屏幕產品。這些建議包括一般原則「智Smart 宣言 (DARES)」、「常見個案」及十個「健康貼士」。就讓我們齊來宣讀「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) 均衡發展，潛能盡現 (Development)

我們要建立健康而平衡的生活習慣，學會妥善分配時間，參與各種有益身心的課外活動，發掘自己多方面的興趣和潛能。我們要善用互聯網去接收一些適合我們的資訊，發揮我們的創意。

2) 先知先覺，提高警覺 (Awareness)

我們要增加對資訊科技的認識，要清楚了解網上可能遇到的問題，學會在網上好好保護自己，不受別人的欺騙或傷害。

3) 尊重了解，信任關懷 (Respect)

父母和我們訂立使用電腦的協議和規則，目的並非是要束縛我們，而是要提供一個可以遵從的框架，讓我們可以好好善用電腦。因此，我們應該尊重父母和老師的意見。在網上平台閱讀別人的言論或與別人溝通時，應持有尊重態度，不可隨便評擊別人。

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

我們應該多與父母一起分享上網的樂趣，或一起瀏覽有趣的網站。平日也可以主動告訴他們，我們最喜歡在網上做什麼或那些遊戲最受人歡迎等。有了這些共同話題和體驗，父母也會更加容易明白我們。

5) 主動求助，尋找支援 (Seeking Help)

面對網上世界的各種挑戰和困難時，我們未必有能力獨自解決，若能主動向父母和老師求助，他們一定願意幫助我們一起解決問題。

智 Smart 聊天室

個案一

「媽媽限制我每天只可以上網半小時，但我覺得不足夠。我多次向媽媽爭取加時，但她始終都不准許，怎麼辦？」

話你知

1. 父母並不是禁止我們用電腦和玩視像遊戲，只是希望我們有節制地使用。只要我們能夠有目的和適度地使用，父母就會比較放心，不會盲目禁止。
2. 上網可以做的事有很多，你可能同時會利用電腦做功課、上網玩視像遊戲、看卡通片，或者瀏覽一些有趣的網站，容易不經不覺花多了時間，而影響日常生活和學業。



智 Smart 小錦囊

1. 嘗試心平氣和地與媽媽溝通，主動告訴她有關你使用電腦的情況，例如平日上網會做什麼、瀏覽哪些網站、玩什麼視像遊戲等。當媽媽了解多一點，她的顧慮也會少一點。
2. 多聆聽媽媽的意見，以及了解她的感受和憂慮。
3. 嘗試自我檢討，留意自己有沒有花過多時間上網，影響功課、休息和日常生活。
4. 使用電腦時要有明確的目標，完成後便關機離開，避免長時間啟動電腦，減少隨意或漫無目的地使用。
5. 用行動證明自己是個自律的孩子，懂得有節制地上網。為自己訂立時間表，妥善分配學習、娛樂和休息時間，保持健康的作息習慣和規律。
6. 和父母要有商有量地制訂使用電腦的協議，訂立一個大家都可以接受的安排，例如先做功課後打機、每晚最遲十時關掉電腦。有了這些協議，就要遵守諾言，付諸實行。



個案二

「我最喜歡上網玩視像遊戲，不能上網時，也會繼續玩手提視像遊戲機。爸媽經常責怪我只顧玩視像遊戲，其他事情全都不理。我覺得很不開心，該怎麼辦？」

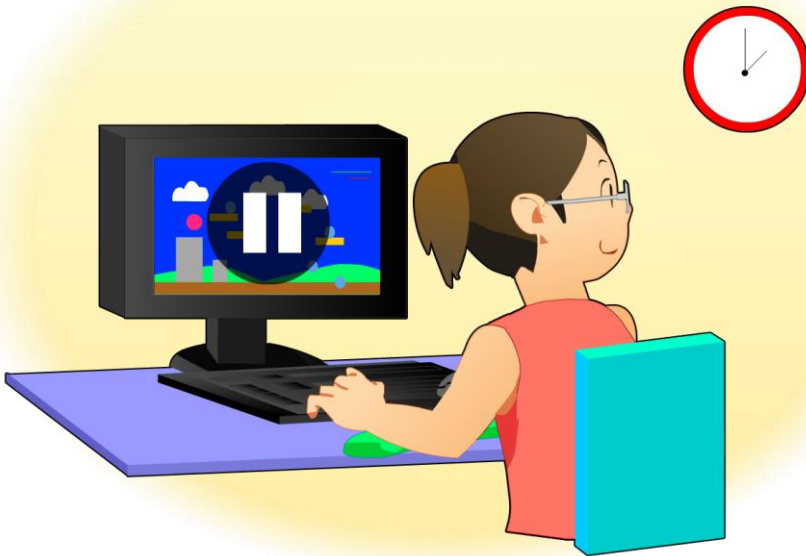
話你知

1. 過分沉迷視像遊戲，容易令我們因為不能上網而感到失落或情緒不安。
2. 在周末或長假期的空餘時間較多，容易不經不覺花多了過多時間在視像遊戲之上。
3. 嘗試參與不同類型有益身心的娛樂。



智 Smart 小錦囊

1. 我們可以對自己說：「再多打十分鐘便要停，我還有很多其他事情可以做。」為自己訂立一些「暫停時間」，暫時關掉電腦，休息一下。
2. 設定每星期的上網時限，或規定祇可在周末才玩的視像遊戲。長假期開始時，需為自己設下合理的使用時限。
3. 參與不同的活動去尋找樂趣，除了上網之外，玩砌圖遊戲、做手工或看圖書等，也是很好的消閒娛樂。
4. 嘗試多與家人相處，告訴他們學校內發生的事情、學習上的得與失、與同學之間的相處等。也可與他們一起進行不同的活動，如下棋、打球、踏單車或游泳等。



個案三

「我有時會和哥哥一起玩網上視像遊戲，哥哥喜歡玩的遊戲通常都是打打殺殺的，最初我都會覺得這些遊戲很血腥，但多玩幾次之後，我又覺得很刺激好玩。媽媽知道我們玩這些遊戲之後，就不准我們再玩，怕我們會有『暴力傾向』，我想知道是不是真的？」

話你知

1. 接觸視像遊戲中的暴力內容，確實會對我們造成不良的影響，可使我們對暴力變得習以為常。因此，父母的擔憂是可以理解的。
2. 很多非暴力的遊戲同樣是刺激而具挑戰性的。
3. 很多好玩的視像遊戲，其實都是內容健康而且富教育意義的。



智 Smart 小錦囊

1. 選擇網上視像遊戲時，我們應該挑選一些適合兒童的產品，避免接觸暴力、色情和充斥粗言穢語及不良行為的內容。
2. 可以和父母一起選擇一些適合自己的視像遊戲，多留意一些有益、有趣而可靠的遊戲網站，也可以考慮老師向我們推介的遊戲網站。
3. 選擇一些和自己興趣相關的網上視像遊戲，例如運動、棋藝或策略遊戲等。
4. 在現實生活中，多參與一些羣體活動，例如捉迷藏、玩戰棋、桌上遊戲、模擬遊戲等。



個案四

「我的同學最近流行上一些交友網站去結識新朋友，我也很想嘗試一下。不過，假如要在網上登記成為會員，我需要提供姓名、性別、年齡、電郵地址等資料，還要上載自己的照片。我究竟應該提供真實的資料，還是虛構一個身分去登記？」

話你知

1. 我們不宜在網上結交新「朋友」。
2. 要保護個人私隱，避免在網上發放過多個人資料
3. 網上世界存在許多虛擬空間，難以分辨真偽，容易遇上騙子和壞人。
4. 那些在網上認識的「朋友」並不是真正的朋友，有些人可能會隱藏自己的真正身分，或以偽冒的身分去接觸我們。
5. 在網上公開過多個人資料，容易被人利用資料做出惡作劇，令我們受到傷害。
6. 在網上結識朋友，容易忽略了現實生活中的社交生活，減少認識新朋友的機會，原來的朋友亦會慢慢疏遠，令社交圈子縮窄。
7. 在網上只以文字表達自己，減少面對面的接觸，也會影響溝通和社交技巧的發展。



智 Smart 小錦囊

1. 網上陷阱多，我們要顧及個人在網上的安全，避免在網上公開過多個人資料，例如全名、出生日期、相片、學校名稱、地址、電郵地址、電話號碼及日程等。宜以真實的身分與家人和現實生活中認識的朋友在網上溝通。
2. 對網上的陌生人要保持警覺，切勿回覆他們傳來的信息。不要與陌生人在網上聊天或與網友見面。多留意網上陷阱的新聞，提高警覺。
3. 遇到問題時，要及時與父母或老師商量。
4. 嘗試透過不同渠道結識朋友，在現實生活中建立正常的社交圈子，多留意不同團體或學校舉辦的活動，例如義工服務、體育訓練、興趣小組等。



個案五

「我平時喜歡和同學在網上聊天。不過，最近有些同學總是在網上公開講別人的壞話，說一些很過分的笑話，有時甚至會夾雜一些粗口，令別人感到難受。我試過因為不參與他們的討論，而被不停取笑和責罵。我覺得他們真的很過分，我應該怎樣做？」

話你知

1. 其實你的同學所做的事已是「網上欺凌」。只要是透過電郵、短訊、網頁、網上討論區等發放侮辱性的信息或作人身攻擊，就是「網上欺凌」。
2. 你選擇不參與欺凌的言論，不在網上惡意攻擊他人，你是做得對的。

智 Smart 小錦囊

1. 學習尊重持有不同意見的人，同時要明辨是非。以適當的態度和別人在網上溝通，堅持不作惡意批評或粗言穢語。
2. 面對網上欺凌，要即時通知父母、老師或其他可以信賴的成年人，和他們商量解決問題的方法。
3. 發現其他人受欺凌時，不要煽風點火，也不要袖手旁觀，要主動通知父母和老師。
4. 我們應該保留對方的惡意留言作為證據，以便作出適當的跟進。
5. 面對別人網上的攻擊，我們應避免繼續在網上作出回應或報復，以免進一步刺激對方的情緒，引發更多網上的人身攻擊。



個案六

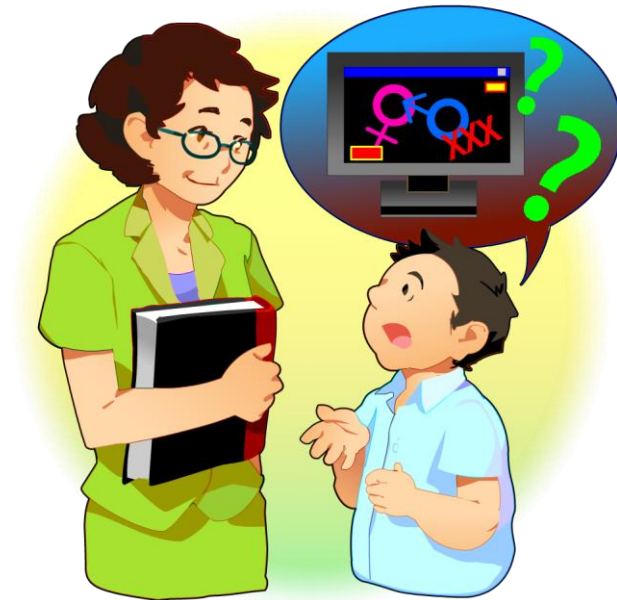
「我在上網的時候，有時會閃出一些色情網站。有些朋友曾向我介紹他們看過的色情網站。爸媽不准我看，但我真的很好奇，很想再看多一些。我想知道我這樣是不是很壞？」

話你知

1. 兒童踏入青春期，開始對性感到好奇，其實是正常不過的事。
2. 網上色情資訊泛濫，內容可能包含不正確的性知識及錯誤的價值觀。長期接觸網上色情資訊，有可能為我們帶來不良的影響。

智 Smart 小錦囊

1. 我們應該遠離色情資訊，避免受不良資訊影響。
2. 我們要從適當的途徑獲取正確的性知識。假如對性有好奇或疑問，可以嘗試向父母、老師或社工提出，他們會樂意解答和提供指引。



健康「貼士」

健康「貼士」是為使用網絡及電子屏幕產品時提供的一些參考，從而減少使用時對健康潛在的不良影響。

十大「貼士」：

1 積極參與體能活動及戶外活動

- 1.1 盡量避免連續超過一小時上網及使用其它電子屏幕產品，如智能電話、平板個人電腦、視像遊戲機或看電視。
- 1.2 六至十八歲的兒童及青少年：每天合共做不少於一小時的中等強度至劇烈強度的體能活動。
 - 1.2.1 中等強度的體能活動：例如游泳、踏單車或打排球等。
 - 1.2.2 劇烈強度的體能活動：例如打籃球、踢足球或跳繩等。

2 參與現實生活中的互動接觸

- 2.1 多進行小組活動，有助發展社交及溝通技巧，以及學習情緒管理。

3 限制屏幕時間及明智地選擇屏幕活動

- 3.1 六至十二歲：每天花少於兩小時在電子屏幕產品作娛樂用途。
- 3.2 十二至十八歲：青少年應學習成為一個懂得有效地管理時間、能獨立工作及負責任的成年人。如因學習需要而不能避免長時間面對屏幕，也應定時進行小休。

4 留意眨眼及休息

4.1 當使用電子屏幕產品 20 至 30 分鐘後，應小休 20 至 30 秒。

4.2 應經常轉換姿勢、眨眼及進行肌肉鬆弛運動。



挺直腰頸，托起手肘



手腕向後伸展



手指向後伸展



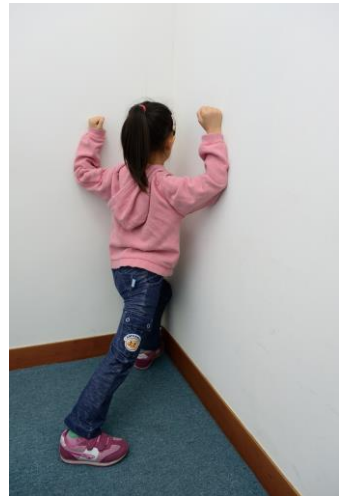
肩膊向後轉



收縮下巴



頸部向側伸展

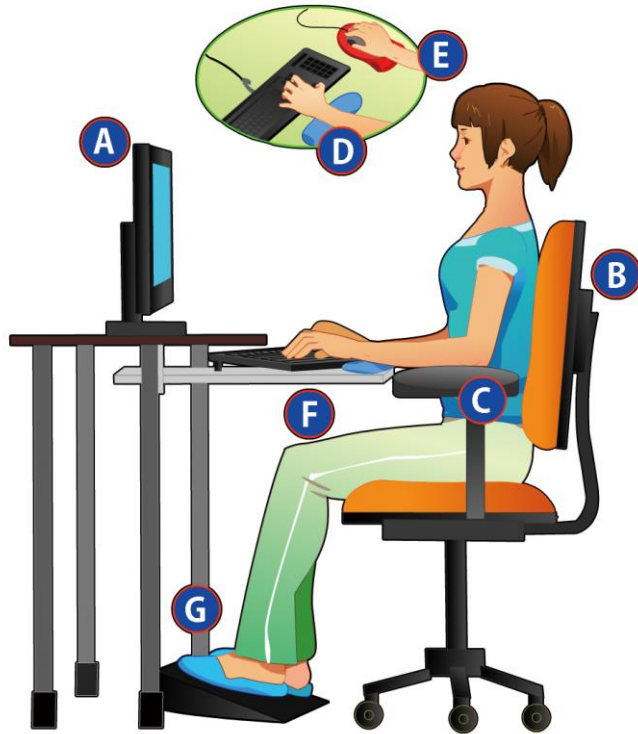


擴展胸部

資料來源：香港物理治療學會

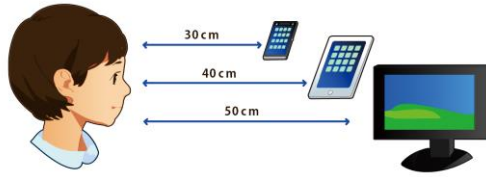
5 採用適當設置

5.1 調校顯示屏的光度、字體大小及工作枱和座椅的高度。



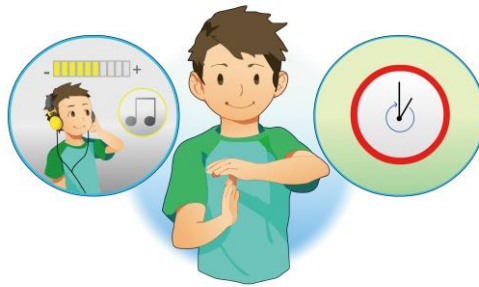
- A. 顯示屏幕的最頂適宜在略低於眼睛的水平，而位置應保持最少 50 厘米距離。
- B. 坐姿要挺直和貼近工作枱。
- C. 前臂與手臂約成直角放於座椅手靠，鍵盤前面應留有足夠的空間來承托雙手。
- D. 在操作鍵盤時，手腕必需保持平直。
- E. 將滑鼠放在適當位置，確保使用滑鼠時手腕平直。
- F. 工作枱面下要有足夠空間容納雙腿活動。
- G. 為減少座椅邊對大腿背面及膝蓋的壓力，使用圓邊或渦形座墊的椅子較佳。有需要時，特別是兒童，可使用腳踏改善情況。

- 5.2 在閱讀時，眼睛與電腦顯示屏幕的距離位置應保持最少 50 厘米，與平板個人電腦或電子書籍保持最少 40 厘米及與智能電話保持最少 30 厘米距離。



6 保護聽覺、預防意外及注意衛生

- 6.1 遵守「60-60」規則，將耳機的音量調校至不多於流動裝置中最高音量的 60%，及每天不應合共使用耳機超過 60 分鐘。應避免長時間使用耳機，以減低對聽覺系統的破壞。



- 6.1.1 聲量忽高忽低，例如視像遊戲中的射擊和敲打聲（脈沖音頻）和聲量長時間激烈轉變如搖滾音樂（波動音頻），較易損害聽覺。當收聽這類音頻時，必須將音量再調低。
- 6.1.2 如產品有內置「智能音量」功能，可以使用來調節聲量和控制產品的最大輸出音量。
- 6.2 當需要集中精神時，例如橫過馬路，應避免使用流動電子屏幕產品，以防意外發生。
- 6.3 注意個人衛生，經常清潔電子屏幕產品及避免與他人共用。

7 確保睡眠時間足夠及環境合宜

- 7.1 每天應安排足夠的睡眠時間：
 - 7.1.1 5 至 12 歲：9 至 11 小時
 - 7.1.2 12 至 18 歲：8.5 至 9.5 小時
- 7.2 一個寧靜、幽暗而舒服的睡眠環境是很重要的。所以在睡覺時，應關掉桌上電腦及不應在睡眠環境附近放置其他電子屏幕產品。
- 7.3 建立有規律的睡前習慣。在睡前約一小時安排鬆弛活動，例如洗澡、閱讀書籍等，同時應避免緊張或刺激的活動（如玩視像遊戲），好讓身體準備進入睡眠狀態。

8 注意網絡安全

- 8.1 要保護個人私隱，避免在網上發放過多個人資料。
- 8.2 應學習如何設置密碼。除了向父母或在有需要的情況下，不應隨意披露密碼。
- 8.3 切勿跟網上認識的人士會面。
- 8.4 如收到令人感到不安的信息或相片，切勿回覆，並應向父母或老師求助。

9 遵守網絡及社交網站的良好行為

- 9.1 應保持禮貌，不要參與欺凌行為、發放惡意中傷或騷擾他人的信息及散播謠言，這會損害別人聲譽或影響他的人際關係。

10 限制接觸不當的資訊

- 10.1 使用網絡安全工具(如過濾軟件)去限制接觸不良或不當的內容、網站及其他活動。

有關求助熱線

機構名稱	電話
香港家庭福利會及教育局 - 健康上網支援網絡熱線	2 9 2 2 9 2 2 2 星期一至六 上午九時三十分至晚上九時三十分 *WhatsApp : 5 5 9 2 7 4 7 4 星期一至六 上午九時三十分至晚上九時三十分
香港基督教服務處 - 網開新一面 - 網絡沉溺輔導中心	2 5 6 1 0 3 6 3 星期一至五 上午十時至下午一時 及 下午二時至六時
東華三院「不再迷『網』」 - 預防及治療青少年上網成癮服務	2 8 2 7 1 0 0 0 星期一、三、四及六 上午十時至晚上七時 及 星期二、五 上午十時至晚上十時
香港青年協會 - 關心一線	2 7 7 7 8 8 9 9 星期一至六 下午二時至零晨二時 *WhatsApp : 6 2 7 7 8 8 9 9 星期一至五 晚上七時至十時

以上資料未能盡錄

D evelopment 均衡發展，潛能盡現

A wareness 先知先覺，提高警覺

R espect 尊重了解，信任關懷

E ffective Communication 有商有量，分享心得

S eeking Help 主動求助，尋找支援

如需要更多有關健康地使用互聯網及電子屏幕產品的資料，可瀏覽網址：
http://www.shs.gov.hk/tc_chi/internet/health_effects.html

衛生署出版 2014 年 8 月



衛生署
Department of Health