

智Sm@rt新世代

中学篇



智 Smart 新世代 (中学篇)

作为年青新一代，相信你也有经常使用电脑及上网的习惯。每天上网时，我们都可以做许多自己喜欢的事。平时上网浏览网页，只要按按手上的键盘就即时可以知道天下事，真的方便快捷。透过社交网站，我们可以随时与朋友聊聊天，知道他们的近况，大家就容易有共通话题，不会脱节。在网上讨论区，我们可以对自己所关心的事自由发表意见，人人都可以畅所欲言。和朋友互传短讯和照片的时候，又可以第一时间和朋友分享很多我们觉得有趣的事物。

若我们不懂得适当地使用互联网，它会带来风险及影响我们身心健康。因此，我们要提高警觉及做个网络好公民，以正确及负责任的态度，在网上和别人有正面的交流。

以下提供的建议，有助我们更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」。让我们齐来宣读「智 Smart 宣言 (DARES)」，成为「智 Smart 新世代」。



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，妥善分配时间。除了上网之外，亦要多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。

2) 先知先觉，提高警觉 (Awareness)

我们要与时俱进，不断增进自己对资讯科技的认识，要清楚了解网络上可能存在的风险和问题，对网上所遇到的人和事保持警觉，学会在网络上好好保护自己，不受到欺骗及伤害。我们要提高自己网上安全的意识，学会安全而有效地上网学习、娱乐和沟通。

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，对于父母和老师给我们的意见，我们应该尊重。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)

我们应该多与父母分享自己的网上体验，让父母知道你喜欢在网上做什么、喜欢浏览哪一些网站、和朋友在网上怎样沟通。透过良好的沟通，让父母明白现今年青人的需要，让他们更了解和体谅我们。

5) 主动求助，寻找支援 (Seeking Help)

遇上困难的时候，我们未能独力解决时，切勿犹疑，我们应当尽早求助，让父母和老师提供适当的支援。当面对网上欺凌或沉迷上网等问题，应主动解决问题，不要逃避，以免问题进一步恶化。

智 Smart 聊天室

个案一

「每次见到我上网，妈妈就认为我浪费时间。我们经常为这个问题有争执，我可以怎样令妈妈明白我？」



智 Smart 小锦囊

1. 用行动证明自己是个懂得自控和自律的人，能妥善分配学习、娱乐和休息时间。在上网之余，也不影响日常生活。
2. 当父母尝试和我们倾谈的时候，应该把握机会向他们分享自己在网上需要做什么和喜欢做的事，让他们明白我们的实际需要。制订协议时，大家有商有量，主动讲出自己的想法，也聆听父母的意见。
3. 为自己订立一些「暂停时间」，关掉电脑，将智能电话放在一旁。
4. 尝试发展一些新的兴趣，如果对运动或音乐有兴趣的话，可以尝试参与相关的课外活动。
5. 尝试预留时间面对面与家人及朋友相处，大家聊聊天，或相约到户外活动，一起发掘一些共同兴趣。
6. 留意自己有没有花费过多时间和注意力在电脑和智能电话上，影响了学业、日常生活或因无法上网而感烦躁不安。如有出现这些情况，就应该认真面对和处理。尝试了解个中原因，例如生活苦闷、学习困难、或是人际关系欠佳等，以助解决问题。有需要时可向父母、老师或社工求助。

个案二

「平日我最爱和朋友一起连线玩网上视像游戏。有时一开始玩就停不了，因为一旦停止，就会前功尽废，朋友也会责怪我。爸妈偏偏经常就在这些关键时刻叫我关机，实在令我觉得很心烦，我应该怎么办？」



智 Smart 小锦囊

1. 可以尝试心平气和地与父母沟通，主动告诉他们有关你使用电脑的情况，甚至邀请父母试玩你喜欢的游戏，让父母了解多一点，同时也要尝试聆听父母的感受和忧虑。
2. 设下使用时限或利用限时软件，有助避免过度使用电脑。也可向父母显示自控能力，减少他们的担心。
3. 有时可以对自己说：「再多打十分钟便要停，我还有很多其他有意义的事情要做。」，也可以简单直接地告诉朋友：「我要做功课了，下次再玩吧！」或「已经很晚了，我要去睡觉，我要关机了！」
4. 主动参与不同的活动去找寻乐趣。除了网上视像游戏之外，打篮球、砌模型或看漫画等，也是很好的消闲娱乐。
5. 不妨计划去亲身参与一些你希望尝试的活动，为自己发掘一些新的兴趣。也可以主动向同学提议参加一些健康而有趣的团体活动。

个案三

「我平日常常和朋友互传短讯聊天，也喜欢在社交网站上留言。但我最近发现有些我和朋友之间的私人信息和秘密被人在网上流传出去了，变成了『公开的秘密』，怎可避免重蹈覆辙？」



智 Smart 小锦囊

1. 那些我们以为「只在朋友之间」分享的信息和照片，可能透过复制、分享或转发，瞬间传遍网络而无法取回。这些资料可能在网上永久保留，或被广大的群众分享浏览。即使我们把已上载的资料删除，但只要有人曾把资讯下载，这些资讯就会广泛流传，再也难以阻止。
2. 在网上发送任何资讯前，尤其令自己或朋友尴尬的敏感资料，必须深思熟虑，应该先问问自己：「为何要张贴这些图文？」、「哪些人可能会看到这些内容？」或「其他人是否会误解，或者利用这些内容作为攻击的工具？」
3. 向朋友表明先要徵求你同意，才可上载或分享与你有关的相片或信息，反之亦然。
4. 要经常更新登入号码，避免在网上公开个人资料如电话号码和地址，在使用社交网站时，应该提升私隐程度，避免个人资料被复制或分享。

个案四

「我在网上认识的『新朋友』想了解我多一点，又提议约出来见面，我应不应该答应？」



智 Smart 小锦囊

1. 网上世界存在许多虚拟空间，难以分辨真伪；容易误交损友，甚至被诱骗外出，受到伤害。我们不宜在网上结交新「朋友」，有些人可能会隐藏自己的真正身分，或以伪冒的身分接触和认识我们。平时要多留意网上诈骗的新闻，提高警觉。
2. 对于网上遇到的陌生人要保持警觉，切勿回覆他们传来的信息、与网友见面或与陌生人在网上聊天。
3. 不要在网上公开过多个人资料，这些资料容易被其他人滥用，日后也可能会被他人利用为攻击我们的工具，甚至损害我们的名声。
4. 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

「有人在网上不断散播一些中伤我的说话，又将我的相片『恶搞』之后放上网，令我觉得很困扰。我想知道这算不算是『网上欺凌』？我可以怎样阻止？」



智 Smart 小锦囊

1. 「网上欺凌」是指发生在资讯科技通讯平台上的欺凌事件，透过电邮、短讯、网页或网上讨论区等，发放侮辱性的信息或作人身攻击。网上欺凌的信息除了文字之外，还包括照片、短片及声音等使人感到尴尬或受威胁的信息。
2. 假如不幸遇上网上欺凌事件，我们绝不应该哑忍。应即时通知家长、老师或其他可以信赖的成年人，让欺凌者知难而退，防止欺凌事件再次发生及蔓延。
3. 有需要时，可以联络互联网供应商或流动电话供应商寻求协助；情况严重时，便需要考虑向警方举报。
4. 我们应该保留欺凌者的信息作为证据，以便作出适当的跟进。
5. 面对欺凌者网上的攻击，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

「我曾经收过朋友传来的影片，发现原来主角就是我的同班同学，他被人侮辱的片段不断在网上流传，变成大家茶余饭后的话题。我应该怎样做？」



智 Smart 小锦囊

1. 要明白欺凌行为并不是一时贪玩或是一般嬉戏的行为，要了解欺凌行为的严重后果和责任。透过转寄或分享欺凌者所发放的信息，可能在不知不觉间加入了欺凌者的行列，间接助长了欺凌行为，后果可以很严重。
2. 在网络世界里，你希望别人怎样对待你，就要怎样对待人。我们应该避免转发欺凌的信息或协助「人肉搜寻」，千万不要助长别人的欺凌行为。发现其他人受欺凌时，不要火上加油，也不要袖手旁观。在安全情况下要为他人挺身而出，举报有关的欺凌事件。
3. 要尊重他人私隐，在未经同意之前，绝对不要把朋友的私人信息或资讯分享出去。
4. 一些广泛流传的消息未必一定是事实，就算是朋友传来的资讯，我们也要小心判断它的真实性。应该以批判的眼光看待网上资讯，透过查阅不同的资料来源，确认资讯的可信性，以免轻信谣言。

个案七

「对于一些看不过眼的事，我很想在网上表达不满，批评一些讨厌的人，将他们的丑事公开，让全世界都知道。反正我不会用真名在网上发言，没有人会知道我是谁，这样做应该没有问题吧？」



智 Smart 小锦囊

1. 很多人以为可以在网上公开地或以匿名身分攻击别人，也不会被人发现。他们在网上伤害别人时，往往因为看不到对方的反应而以为没有严重后果，低估了自己所做的事对别人的伤害。也有一些人会认为自己只是和别人「开玩笑」，而且觉得「人人都这样做」，没有什么大不了。不过这些想法全都不是事实。
2. 学习尊重持有不同意见的人，同时我们要明辨是非，不应作匿名或恶意批评。要善用在网上的平台，和别人有多些正面的互动和交流，以适当和负责任的态度，在网上发表个人意见。
3. 在传送任何资讯前，先要考虑清楚后果，也要设身处地去想一想：「谁会收到这些恶意的批评？」或「看到中伤的说话会有多难受？」网上欺凌对受害者有可能会带来严重的情绪困扰，甚至产生自杀念头，后果可以很严重。
4. 严重的网络欺凌事件中，欺凌者往往要为自己的行为负上刑责。警方可向网络供应商调查有关的网络地址及客户资料，并以网上留言或讨论区的内容，作为证据及进行起诉。

个案八

「最近有次我和网友聊天时，他突然提议和我视像对话，通话期间对方突然在镜头面前展露身体，并要求我跟他裸聊。我应该怎样做？」



智 Smart 小锦囊

- 1 在网上要提高警觉，提防不良网友的骚扰。他们可能会尝试取得我们的信任，然后要求交换裸照或一些带有色情成份的信息。因此，切勿与陌生人聊天或作视像对话。
- 2 向人展露身体重要部位，可构成犯法行为，并牵连刑事责任。遇到这些情况，受害人应该举报。当然自己亦要小心避免上当，被摄录而遭受要胁。
- 3 如果有陌生人在网上接触我们，或向我们发送信息，我们应小心提防，不要开启他们传送过来的资料或档案，切勿回覆他们。
- 4 面对不良网友的骚扰，要立即拒绝及封锁对方的帐户，并向父母或老师求助。

个案九

「我的同学说有些『精采』的网站介绍给我，当我上网一看，发现原来是一些色情网站，我虽然觉得有点难为情，又怕爸妈会发现，但我又觉得很新奇，很想继续再看多一些。我想知道我这样做是不是有问题？」



智 Smart 小锦囊

1. 青少年对性充满好奇，其实是正常不过的事。不过，网上色情资讯泛滥，长期接触这些资讯，容易受到这些不正确的性知识和价值观所影响，例如会扭曲我们对性的态度，或者会贬低女性。
2. 浏览色情网页，有可能导致在现实生活中进行一些高危性行为，例如过早有性行为或性滥交等。
3. 我们应该远离色情资讯，避免受不良资讯影响，也要学会以批判眼光看待色情资讯，分析和判断内容是否正确或过分夸张。
4. 面对青春期的成长需要和困惑，我们要以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

-  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、视像游戏或看电视。
-  十二至十八岁的青少年：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。
 -  中等强度的体能活动：例如游泳、踏单车或打排球等。
 -  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

-  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

-  十二至十八岁的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

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



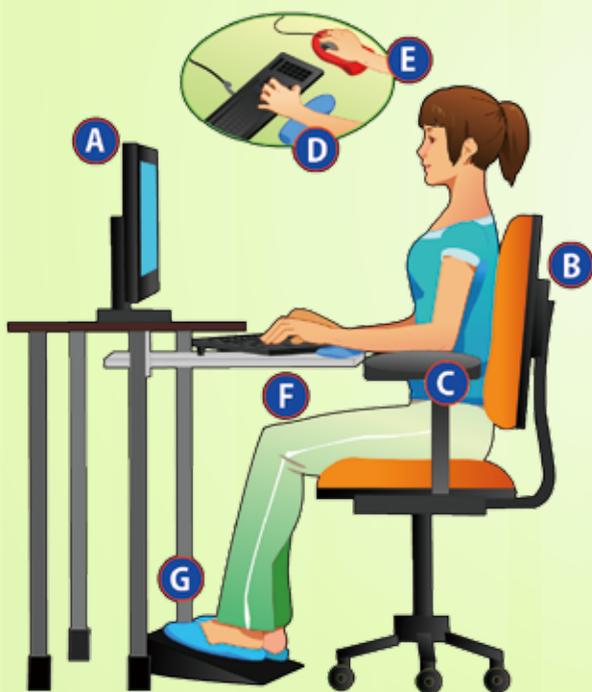
颈部向侧伸展



扩展胸部

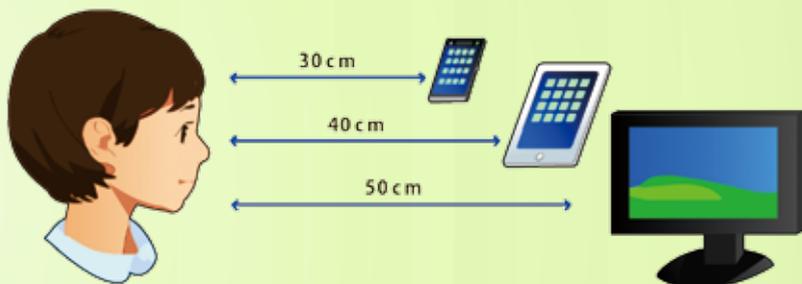
5. 采用适当设置

📶 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** 将滑鼠放在适当位置，确保使用滑鼠时手腕平直。
- 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，可使用脚踏改善情况。

- 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

- 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。



- 声量忽高忽低，例如电子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。
- 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。
- 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。
- 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

- 📶 十二至十八岁的青少年，每天应有 8.5 至 9.5 小时的睡眠时间。
- 📶 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。
- 📶 建立有规律的睡前习惯。在睡前约一小时安排松弛活动，例如洗澡或阅读书籍等，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

- 📶 要保护个人隐私，避免在网上发放过多个人资料。
- 📶 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。
- 📶 切勿跟网上认识的人士会面。
- 📶 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

- 📶 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他的人际关系。

10. 限制接触不当的资讯

- 📶 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	2922 9222 星期一至六 上午九时三十分至 晚上九时三十分 *WhatsApp : 5592 7474 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	2561 0363 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	2827 1000 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	2777 8899 星期一至六 下午二时至零晨二时 *WhatsApp : 6277 8899 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

卫生署出版 2014年8月



卫生署
Department of Health