

智Sm@rt一族

健康使用...



卫生署学生健康服务
2022



随着资讯科技急速发展，相信大家也有经常使用电脑及互联网的习惯。以下提供的十个「健康贴士」，有助我们更安全及健康地使用互联网及电子屏幕产品。

「健康贴士」

1. 积极参与体能活动及户外活动

- 尽量避免连续上网及使用其他电子屏幕产品超过一小时。
- 六至十八岁的学童及青少年每天应合共做不少于一小时的体能活动。
- 培养其他兴趣：例如郊游、参观展览、看电影等。

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. 限制使用屏幕的时间及明智地选择屏幕活动

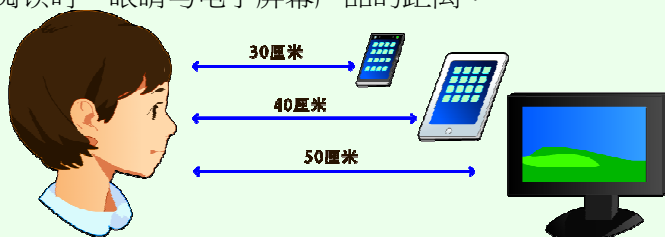
- 六至十二岁：每天花少于两小时使用电子屏幕产品作娱乐用途。
- 十二至十八岁：避免长时间面对屏幕。
- 自己规划出一份作息时间表，列出属于上网、课业或户外活动的時間。
- 在电脑旁边摆放响闹装置，或请家人协助提醒，若到一定的时间便要暂停使用电脑。

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。

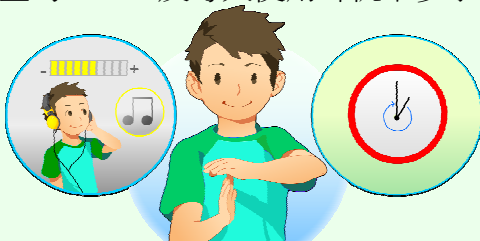
5. 调整适当设置

- 调校显示屏的亮度、字体大小及工作枱和座椅的高度。
- 在阅读时，眼睛与电子屏幕产品的距离：



6. 保护听觉、预防意外及注意卫生

- 遵守「60-60」的规则，将耳机的音量调校至不多于流动装置最高音量的 **60%**，及每天使用耳机不多于 **60 分钟**。



- 当要集中精神时，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，避免与他人共用电子屏幕产品。

7. 确保睡眠的时间足够及环境合宜

- 睡觉时应关掉桌上电脑，并不应在睡眠环境附近放置其他电子屏幕产品。

8. 注意网络安全

- 保护个人隐私，切勿跟网上认识的人士会面或回复令人感到不安的信息。

9. 遵守网络及社交网站的良好行为规范

- 不要参与欺凌、散播谣言、发放恶意中伤或骚扰他人的信息等行为。
- 与家长一同订立「家庭电脑」及使用电脑的「规则」，以培养自律性。

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网站内容。
- 把电脑移到公共空间里，例如家中的客厅。

常见问题：

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

中学生：「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？」

妈妈：「『数码足印』是什么？我要注意些什么？」

爸爸：「我可以怎样管教子女使用电脑、智能电话或其他流动电子屏幕产品？」

老师：「当我使用电脑或智能电话联络学生或家长时，我有什么需要特别注意？」

解答以上问题及查看其他相关资料，可浏览网址：

<http://www.studenthealth.gov.hk>



「健康贴士」短片