

智Sm@rt新世代

中學篇



智 Smart 新世代 (中學篇)

作為年青新一代，相信你也有經常使用電腦及上網的習慣。每天上網時，我們都可以做許多自己喜歡的事。平時上網瀏覽網頁，只要按按手上的鍵盤就即時可以知道天下事，真的方便快捷。透過社交網站，我們可以隨時與朋友聊聊天，知道他們的近況，大家就容易有共通話題，不會脫節。在網上討論區，我們可以對自己所關心的事自由發表意見，人人都可以暢所欲言。和朋友互傳短訊和照片的時候，又可以第一時間和朋友分享很多我們覺得有趣的事物。

若我們不懂得適當地使用互聯網，它會帶來風險及影響我們身心健康。因此，我們要提高警覺及做個網絡好公民，以正確及負責任的態度，在網上和別人有正面的交流。

以下提供的建議，有助我們更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」。讓我們齊來宣讀「智 Smart 宣言 (DARES)」，成為「智 Smart 新世代」。



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，妥善分配時間。除了上網之外，亦要多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。

2) 先知先覺，提高警覺 (Awareness)

我們要與時並進，不斷增進自己對資訊科技的認識，要清楚了解網絡上可能存在的風險和問題，對網上所遇到的人和事保持警覺，學會在網絡上好好保護自己，不受到欺騙及傷害。我們要提高自己網上安全的意識，學會安全而有效地上網學習、娛樂和溝通。

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，對於父母和老師給我們的意見，我們應該尊重。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，不可評擊別人。

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

我們應該多與父母分享自己的網上體驗，讓父母知道你喜歡在網上做什麼、喜歡瀏覽哪一些網站、和朋友在網上怎樣溝通。透過良好的溝通，讓父母明白現今年青人的需要，讓他們更了解和體諒我們。

5) 主動求助，尋找支援 (Seeking Help)

遇上困難的時候，我們未能獨力解決時，切勿猶疑，我們應當盡早求助，讓父母和老師提供適當的支援。當面對網上欺凌或沉迷上網等問題，應主動解決問題，不要逃避，以免問題進一步惡化。

智 Smart 聊天室

個案一

「每次見到我上網，媽媽就認為我浪費時間。我們經常為這個問題有爭執，我可以怎樣令媽媽明白我？」



智 Smart 小錦囊

1. 用行動證明自己是個懂得自控和自律的人，能妥善分配學習、娛樂和休息時間。在上網之餘，也不影響日常生活。
2. 當父母嘗試和我們傾談的時候，應該把握機會向他們分享自己在網上需要和喜歡做的事，讓他們明白我們的實際需要。制訂協議時，大家有商有量，主動講出自己的想法，也聆聽父母的意見。
3. 為自己訂立一些「暫停時間」，關掉電腦，將智能電話放在一旁。
4. 嘗試發展一些新的興趣，如果對運動或音樂有興趣的話，可以嘗試參與相關的課外活動。
5. 嘗試預留時間面對面與家人及朋友相處，大家聊聊天，或相約到戶外活動，一起發掘一些共同興趣。
6. 留意自己有沒有花費過多時間和注意力在電腦和智能電話上，影響了學業、日常生活或因無法上網而感煩躁不安。如有出現這些情況，就應該認真面對和處理。嘗試了解箇中原因，例如生活苦悶、學習困難、或是人際關係欠佳等，以助解決問題。有需要時可向父母、老師或社工求助。

個案二

「平日我最愛和朋友一起連線玩網上視像遊戲。有時一開始玩就停不了，因為一旦停止，就會前功盡廢，朋友也會責怪我。爸媽偏偏經常就在這些關鍵時刻叫我關機，實在令我覺得很心煩，我應該怎麼辦？」



智 Smart 小錦囊

1. 可以嘗試心平氣和地與父母溝通，主動告訴他們有關你使用電腦的情況，甚至邀請父母試玩你喜歡的遊戲，讓父母了解多一點，同時也要嘗試聆聽父母的感受和憂慮。
2. 設下使用時限或利用限時軟件，有助避免過度使用電腦。也可向父母顯示自控能力，減少他們的擔心。
3. 有時可以對自己說：「再多打十分鐘便要停，我還有很多其他有意義的事情要做。」，也可以簡單直接地告訴朋友：「我要做功課了，下次再玩吧！」或「已經很晚了，我要去睡覺，我要關機了！」
4. 主動參與不同的活動去找尋樂趣。除了網上視像遊戲之外，打籃球、砌模型或看漫畫等，也是很好的消閒娛樂。
5. 不妨計劃去親身參與一些你希望嘗試的活動，為自己發掘一些新的興趣。也可以主動向同學提議參加一些健康而有趣的團體活動。

個案三

「我平日經常和朋友互傳短訊聊天，也喜歡在社交網站上留言。但我最近發現有些我和朋友之間的私人信息和秘密被人在網上流傳出去了，變成了『公開的秘密』，怎可避免重蹈覆轍？」



智 Smart 小錦囊

1. 那些我們以為「只在朋友之間」分享的信息和照片，可能透過複製、分享或轉發，瞬間傳遍網絡而無法取回。這些資料可能在網上永久保留，或被廣大的群眾分享瀏覽。即使我們把已上載的資料刪除，但只要有人曾把資訊下載，這些資訊就會廣泛流傳，再也難以阻止。
2. 在網上發送任何資訊前，尤其令自己或朋友尷尬的敏感資料，必須深思熟慮，應該先問問自己：「為何要張貼這些圖文？」、「哪些人可能會看到這些內容？」或「其他人是否會誤解，或者利用這些內容作為攻擊的工具？」
3. 向朋友表明先要徵求你同意，才可上載或分享與你有關的相片或信息，反之亦然。
4. 要經常更新登入號碼，避免在網上公開個人資料如電話號碼和地址，在使用社交網站時，應該提升私隱程度，避免個人資料被複製或分享。

個案四

「我在網上認識的『新朋友』想了解我多一點，又提議約出來見面，我應不應該答應？」



智 Smart 小錦囊

1. 網上世界存在許多虛擬空間，難以分辨真偽；容易誤交損友，甚至被誘騙外出，受到傷害。我們不宜在網上結交新「朋友」，有些人可能會隱藏自己的真正身分，或以偽冒的身分接觸和認識我們。平時要多留意網上詐騙的新聞，提高警覺。
2. 對於網上遇到的陌生人要保持警覺，切勿回覆他們傳來的信息、與網友見面或與陌生人在網上聊天。
3. 不要在網上公開過多個人資料，這些資料容易被其他人濫用，日後也可能會被人利用為攻擊我們的工具，甚至損害我們的名聲。
4. 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

「有人在網上不斷散播一些中傷我的說話，又將我的相片『惡搞』之後放上網，令我覺得很困擾。我想知道這算不算是『網上欺凌』？我可以怎樣阻止？」



智 Smart 小錦囊

1. 「網上欺凌」是指發生在資訊科技通訊平台上的欺凌事件，透過電郵、短訊、網頁或網上討論區等，發放侮辱性的信息或作人身攻擊。網上欺凌的信息除了文字之外，還包括照片、短片及聲音等使人感到尷尬或受威脅的信息。
2. 假如不幸遇上網上欺凌事件，我們絕不應該啞忍。應即時通知家長、老師或其他可以信賴的成年人，讓欺凌者知難而退，防止欺凌事件再次發生及蔓延。
3. 有需要時，可以聯絡互聯網供應商或流動電話供應商尋求協助；情況嚴重時，便需要考慮向警方舉報。
4. 我們應該保留欺凌者的信息作為證據，以便作出適當的跟進。
5. 面對欺凌者網上的攻擊，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

「我曾經收過朋友傳來的影片，發現原來主角就是我的同班同學，他被人侮辱的片段不斷在網上流傳，變成大家茶餘飯後的話題。我應該怎樣做？」



智 Smart 小錦囊

1. 要明白欺凌行為並不是一時貪玩或是一般嬉戲的行為，要了解欺凌行為的嚴重後果和責任。透過轉寄或分享欺凌者所發放的信息，可能在不知不覺間加入了欺凌者的行列，間接助長了欺凌行為，後果可以很嚴重。
2. 在網絡世界裡，你希望別人怎樣對待你，就要怎樣對待人。我們應該避免轉發欺凌的信息或協助「人肉搜尋」，千萬不要助長別人的欺凌行為。發現其他人受欺凌時，不要火上加油，也不要袖手旁觀。在安全情況下要為他人挺身而出，舉報有關的欺凌事件。
3. 要尊重他人私隱，在未經同意之前，絕對不要把朋友的私人信息或資訊分享出去。
4. 一些廣泛流傳的消息未必一定是事實，就算是朋友傳來的資訊，我們也要小心判斷它的真實性。應該以批判的眼光看待網上資訊，透過查閱不同的資料來源，確認資訊的可信性，以免輕信謠言。

個案七

「對於一些看不過眼的事，我很想在網上表達不滿，批評一些討厭的人，將他們的醜事公開，讓全世界都知道。反正我不會用真名在網上發言，沒有人會知道我是誰，這樣做應該沒有問題吧？」



智 Smart 小錦囊

1. 很多人以為可以在網上公開地或以匿名身分攻擊別人，也不會被人發現。他們在網上傷害別人時，往往因為看不到對方的反應而以為沒有嚴重後果，低估了自己所做的事對別人的傷害。也有一些人會認為自己只是和別人「開玩笑」，而且覺得「人人都這樣做」，沒有什麼大不了。不過這些想法全都不是事實。
2. 學習尊重持有不同意見的人，同時我們要明辨是非，不應作匿名或惡意批評。要善用在網上的平台，和別人有多些正面的互動和交流，以適當和負責任的態度，在網上發表個人意見。
3. 在傳送任何資訊前，先要考慮清楚後果，也要設身處地去想一想：「誰會收到這些惡意的批評？」或「看到中傷的說話會有多難受？」網上欺凌對受害者有可能會帶來嚴重的情緒困擾，甚至產生自殺念頭，後果可以很嚴重。
4. 嚴重的網絡欺凌事件中，欺凌者往往要為自己的行為負上刑責。警方可向網絡供應商調查有關的網絡地址及客戶資料，並以網上留言或討論區的内容，作為證據及進行起訴。

個案八

「最近有次我和網友聊天時，他突然提議和我視像對話，通話期間對方突然在鏡頭面前展露身體，並要求我跟他裸聊。我應該怎樣做？」



智 Smart 小錦囊

1. 在網上要提高警覺，提防不良網友的騷擾。他們可能會嘗試取得我們的信任，然後要求交換裸照或一些帶有色情成份的信息。因此，切勿與陌生人聊天或作視像對話。
2. 向人展露身體重要部位，可構成犯法行為，並牽連刑事責任。遇到這些情況，受害人應該舉報。當然自己亦要小心避免上當，被攝錄而遭受要脅。
3. 如果有陌生人在網上接觸我們，或向我們發送信息，我們應小心提防，不要開啟他們傳送過來的資料或檔案，切勿回覆他們。
4. 面對不良網友的騷擾，要立即拒絕及封鎖對方的帳戶，並向父母或老師求助。

個案九

「我的同學說有些『精采』的網站介紹給我，當我上網一看，發現原來是一些色情網站，我雖然覺得有點難為情，又怕爸媽會發現，但我又覺得很新奇，很想繼續再看多一些。我想知道我這樣做是不是有問題？」



智 Smart 小錦囊

1. 青少年對性充滿好奇，其實是正常不過的事。不過，網上色情資訊泛濫，長期接觸這些資訊，容易受到這些不正確的性知識和價值觀所影響，例如會扭曲我們對性的態度，或者會貶低女性。
2. 瀏覽色情網頁，有可能導致在現實生活中進行一些高危性行為，例如過早有性行為或性濫交等。
3. 我們應該遠離色情資訊，避免受不良資訊影響，也要學會以批判眼光看待色情資訊，分析和判斷內容是否正確或過分誇張。
4. 面對青春期的成長需要和困惑，我們要以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

-  盡量避免連續超過一小時上網及使用其他電子屏幕產品，如智能電話、平板個人電腦、視像遊戲或看電視。
-  十二至十八歲的青少年：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。
 -  中等強度的體能活動：例如游泳、踏單車或打排球等。
 -  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

-  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

-  十二至十八歲的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

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

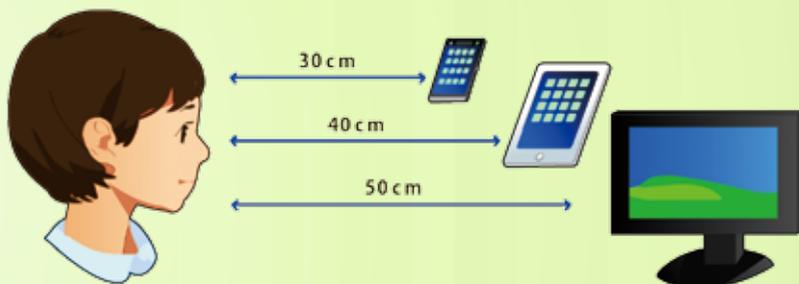
5. 採用適當設置

- 📶 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，可使用腳踏改善情況。

- 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

- 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。



- 聲量忽高忽低，例如電子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。
- 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。
- 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。
- 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

- 📶 十二至十八歲的青少年，每天應有 8.5 至 9.5 小時的睡眠時間。
- 📶 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。
- 📶 建立有規律的睡前習慣。在睡前約一小時安排鬆弛活動，例如洗澡或閱讀書籍等，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

- 📶 要保護個人私隱，避免在網上發放過多個人資料。
- 📶 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。
- 📶 切勿跟網上認識的人士會面。
- 📶 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

- 📶 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

- 📶 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	2922 9222 星期一至六 上午九時三十分至 晚上九時三十分 *WhatsApp : 5592 7474 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	2561 0363 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	2827 1000 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	2777 8899 星期一至六 下午二時至零晨二時 *WhatsApp : 6277 8899 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