

彩橋



本通訊旨在加強衛生署學生健康服務和學校之溝通

二零零六年九月

第三十二期

衛生署學生健康服務出版

編者的話

大家好，新的學年又開始了，你是否已經為自己訂下了學習的目標？與此同時，在時間分配上，是否已計劃如何有規律地使用電腦呢？

相信有很多同學在暑假期間無論是學習抑或遊戲也花多了時間使用電腦，在開課以後就要重新調配時間表以配合學習。如何能有效地分配使用電腦的時間，這是大家常常碰到的問題，就讓我們今期和大家一起探討，希望由同學自己決定如何恰當地使用電腦，能夠有自主權之餘又能配合學習所需。另外，我們也希望藉此機會給予家長一些意見作為參考，使家長能更有效地教導子女正確使用電腦。



編
者
的
話

1

編輯委員會：陳煒雲醫生、譚玉笑護士、蔡寶鳳護士、樊秀敏護士、董月紅護士

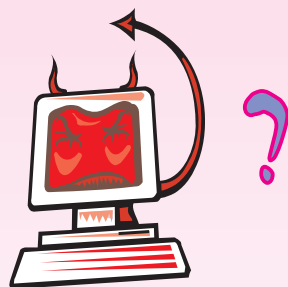
電話：2349 4212 / 2349 2772 傳真：2348 3968

網頁：http://www.info.gov.hk/dh/main_ser/index-c.htm

用電腦是好
由你決定！



？是壞



臨床心理學家 翁敏儀

你使用電腦及互聯網嗎？

無論你是八歲或十八歲，相信你已有使用電腦及互聯網的習慣，並都會認同它帶來的好處。若使用得宜，它確能幫助我們應付日常生活多方面的需要。但是，若過分沉迷，我們不單未能兼顧生活各方面的要求，還可能因此與家長爭吵，影響家庭關係。若進行非法上載或下載歌曲及電影等，更會觸犯法例。如何能好好地「用腦」，同學可參考以下幾點：

(一) 你自律嗎？

你曾否全神貫注地上網，以致忘記食飯？或曾想起要溫習，卻離不開手上的電腦鍵盤？我們在生活中有很多慾望，當滿足它們時即能帶來快樂，例如：參與一場極度刺激的網上遊戲、看一套引人發笑的漫畫、甚至睡一覺甜美的午睡。但是，若我們任意讓這些慾望填滿生活的時間表，而不嘗試去控制它們，我們便失去了規律及健康的作息習慣。應當學習自律及控制使用的時間，即使停止使用，你也能保持心境平和。



小貼士：

1. 你可以對自己說：「再多打十分鐘便要停，不打機並不是世界末日，我還有很多有意義的事情做！」
2. 電腦能提供多樣的活動，你可能會利用電腦做功課，上網玩遊戲，再收聽音樂，瀏覽資訊，並同時與朋友於網上聊天，於是不經不覺花了很多時間在使用電腦上。所以你要在使用電腦時應有明確的目標，完成後便關機離開，避免長時間啟動電腦，以減少隨意或漫無目的地使用。
3. 留意假期的陷阱：在週末或長假期時多用電腦輕鬆一會，實是無可厚非。但是，因為假期中的空餘時間較多，你亦有較多的自由度去選擇，容易不經不覺花掉了時間。所以，你要在假期開始時為自己設下使用時限，除了用電腦外，更要為自己安排其他活動，避免養成長時間用電腦的習慣。



(二) 你有選擇嗎？

既然電腦及互聯網能帶來多種方便及好處，亦是同學間最流行的娛樂和溝通方法，同學還需要以其他活動來代替它嗎？當然，有一些互聯網的特質是難以取代的，例如，互聯網能令你以最快的速度尋找資料。但當我們以十分鐘完成找尋資料後，還要選擇繼續在餘下的兩小時於網上聊天嗎？要知道電腦及互聯網只是一種工具去滿足我們的需要，但它並不是唯一的途徑去滿足這些需要，就像吃飯一樣，白飯可飽肚，但意大利粉、拉麵、麵包等也有同樣作用，當中的選擇更是多不勝數。同樣，若我們能主動參與不同的活動去找尋樂趣，便不會過分依賴電腦，不會因為沒有了它而失去方向或情緒低落。

小貼士：

1. 除了網上游戲外，打一場籃球、與好友騎單車、到郊外燒烤、行山等等，也是很好的消閒娛樂。
2. 你曾否透過朋友或報章雜誌認識一項有趣的活動，但未有機會嘗試？你不妨為自己列出一些曾希望嘗試的事情，並計劃完成它們。
3. 你曾否與同學在網上聊天而影響你完成功課，但又不好意思向對方說明？將來再有同樣事情發生時，只要簡單地告訴對方：「我要做功課 / 溫習了，下次再談吧！」然後斷線。你更要提醒自己，你是有很多選擇的，難道這些友誼只可以靠網上聊天來維繫，而沒有其他方法嗎？一起參與學校的活動或一場體育活動所帶來的相同經歷，不是比聊天更豐富嗎？
4. 嘗試做主動，在同學討論如何渡過週末時，向大家建議一些健康的團體活動。

(三) 你令家長安心嗎？

你曾因使用電腦而與家長衝突嗎？相信不少同學也會說：「媽媽只懂囑著要我少用電腦！」或在家長要求停止使用時變得煩躁。但細心一想，家長並非要禁止同學用電腦，否則也不會給我們購買了這一台電腦。家長禁止的是我們無節制地使用，影響學業與健康。所以，只要同學有目的及節制地使用，家長便不會盲目地禁止。

小貼士：

1. 嘗試主動地告訴家長有關自己使用電腦的情況，例如，用途、常瀏覽的網站等，因為當家長清楚同學的情況時，他們因焦慮而產生的猜測亦會減少。



2. 若家長對電腦認識不多，同學可藉此告訴家長電腦的知識，或為家長開設一個電郵帳戶，然後送上在他們人生的第一封電郵，必能為他們帶來驚喜。

3. 與家長共同訂立協議，並遵守承諾。「協議」對同學來說表面上好像是有百害而無一利：時間被規限了，違反了又要被懲罰。其實協議的最終目的並非是毫無彈性地束縛同學，而是提供一個可遵從的框架，讓同學達到用電腦的目的。所以，如有特別需要，同學亦可向家長提出一些例外的安排，重要的是大家以心平氣和的態度去討論。而且，有了時限，同學能學習更有效地運用時間，避免不知不覺地花了過多的時間於電腦上。



給家長的意見

「我想佢打少啲機！」彷彿是大部分家長的夢想。曾幾何時，「我想佢睇少啲電視！」和「我想佢傾少啲電話！」也常掛在家長口邊。這些問題的產生，除了因為這些物品有其吸引之處外，很多時候，亦有其他背後的原因，例如，子女躲在房中傾電話，可能因為需要朋輩認同，或不想看見父母板著臉催促自己溫習；子女看電視，可能因為害怕對著一段段陌生的文字，望上半年也不明所以。就算沒有了電話或電視，子女也不見得會主動拿起書本溫習。同樣地，家長在處理子女用電腦時，先要認清問題，然後對症下藥。例如子女沉迷打機，除了是吸引的電腦遊戲外，也可能因為他們對學習沒有興趣，缺乏自信心，須要倚賴上網打機取得成功感。在這情況下，若家長只禁止子女用電腦，而沒有同時針對處理學習與自信心的問題，問題只會反覆出現。所以，家長須要多與子女溝通，嘗試了解問題的核心。

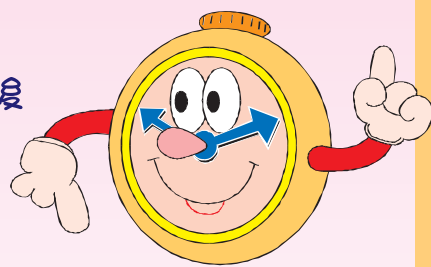
與子女訂立協議，並給予合適的管制

即使沒有其他問題，家長亦不要假設子女能在沒有家長的協助下自律。家長可嘗試找一個雙方較有閒暇的時間，與子女商討及訂立使用電腦的協議，例如：放置電腦的地方、使用時間等等。你可先請子女說出自己的需要，然後找出共識，並按子女的年齡，討論若未能遵守規則的後果，例如，若一天用超過兩小時，便要停用兩天。最重要的是大家把自己的需要表達出來，並願意實行協議的內容，若子女是被迫遵守，協議也難以維持。



貫徹實行規則，並定時檢討

當子女未能遵守規則時，要貫徹地實施應有的後果，讓子女承擔。實行時，不需要斥責子女，只需要以肯定及平和的語氣說出應有的後果。若家長從未曾與子女訂立規則，在最初實行時，可給予子女一點寬限來適應，例如，當子女要求讓他多用一會時，可告訴他：「那麼你便要遵守諾言，5分鐘後關機，否則下次5分鐘也不會給你！」以協助子女養成遵守諾言的習慣。若發現規則難以實行，便要檢討原因，然後再作新安排。同時，若子女能遵守承諾，家長應表示欣賞及履行協議，容許子女繼續在有自律及管制的情況下使用電腦。



其他方面的配合

有了溝通及協議後，家長可留意一些環境上的配合，例如，把電腦放在客廳能讓你更有效地監察，免去因進出子女房間，而引致子女感到私隱被侵犯的情況。另外，家長亦可嘗試增進個人對電腦的認識，讓自己更了解子女使用電腦的情況，多了解及使用互聯網供應商提供的過濾軟件及服務，以避免子女瀏覽色情網站或超時上網。你亦因此而增加與子女溝通的途徑，例如：在子女的生辰送上一張電子賀卡，定會令子女感覺窩心；以即時短訊提醒子女快要關機，可能比直接告訴他來得親切一點。



結語

現今社會日益進步，子女若能善用電腦科技，他們的學業及日常生活也會有所得益。若子女能培養出有自律及良好的使用習慣，家長便毋須因過分擔心而對子女事事監管。適當的給予子女自由，令他們感到被信任，其實也可建立他們的獨立性及責任感。

有趣健康常識Q&A

使用電腦時，應注意甚麼？

1. 保持脊骨挺直
2. 手腕應傾斜少於10度，以減少手腕的疲勞
3. 眼睛距離電腦熒光幕40-60厘米
4. 以上皆是

(答案：在本刊物內尋找)

有獎問答遊戲的答案及得獎者名單

各位讀者，多謝你們踴躍參加衛生署旅遊健康服務舉辦的有獎問答遊戲。上期之答案及答中問題而被抽中的讀者名單如下。我們將聯絡得獎者，或得獎者可致電 2961 8852 衛生署旅遊健康中心，以安排領取禮物。

上期旅遊健康有獎問答遊戲的答案

1. 香港旅遊健康服務網的網址是： b. www.travelhealth.gov.hk	6. 黃熱病疫苗最少要在出發前多少天注射？ c. 十天
2. 旅遊前應： e. 以上皆有需要（搜集目的地的旅遊資料、搜集旅遊健康資料及衛生水平、記錄你的健康問題及常服藥物的詳情、提早4至6週接種與行程相關的疫苗）	7. 以下哪種疾病是經由蚊傳播的？ a. 瘧疾
3. 傷寒是怎樣傳播的？ c. 進食或飲用受污染的食物或飲品	8. 以下哪種疾病是通常經由血液或體液傳播的？ b. 乙型肝炎
4. 黃熱病主要存在哪個地區？ a. 非洲和南美洲	9. 下列哪一項會增加在旅途中出現深層靜脈血栓的機會？ a. 近期曾動手術（尤其是腹部及腳部的）
5. 瘧疾預防藥物（甲氟環素）須在回程後再服多少星期？ d. 四星期	10. 有效的防蚊措施包括： e. 以上皆是（採用含有避蚊胺，即DEET的驅蚊劑、穿著淺色的長袖衫褲、住宿有空調的地方、晚上使用防蚊網）

健康小貼士

操作電腦時，預防眼睛痠癢的方法

太集中精神近距離觀看發光幕，令眨眼的頻率減少，導致蒸發掉的淚水不能及時補充，使眼睛變得乾燥，引致眼睛痠癢及眼紅。預防方法是刻意地增加眨眼的頻率，將淚水掃於眼睛上以滋潤眼睛。

得獎者名單

- 1 江淑芬
- 2 WAI Suk Ping
- 3 李迪祈
- 4 黃嘉敏
- 5 李錦輝
- 6 梁翹慧
- 7 林迪豪
- 8 林穎輝
- 9 盧子健
- 10 郭梓鴻

(名單並非按抽獎號碼，按抽獎號碼) 4: 孝恩

科技不斷進步，電腦的應用非常普及，一般家庭也有安裝電腦。電腦的用途廣泛，網上資訊豐富，在日常生活中發揮很大的作用。我們可以在網上查詢資料、網上傾談、甚至處理財務等等。青少年正在學習的階段，父母可能會擔心子女花太多時間及不適當地使用電腦，影響他們的學業。但如果父母和子女有良好的溝通，父母明白子女懂得適當利用電腦及分配時間，相信會減少在這方面的磨擦。以下是一位同學的來信，說出他在使用電腦上與家人的不同意見，因此而引致不愉快的情緒。

健康通訊站：

你好嗎？我是Ken呀！我是一個中二的學生。在這學期的測驗成績並不理想，而且平均分不合格（只差一點），但總括來說我仍然可在大考努力一點，爭取更好的成績的！近日有些報導是關於青少年上網沉迷的問題，我自認我每天都有上網的習慣，但我不是那些上網近十多個鐘頭，打機打到嘔的人，我上網只做網上閱讀，check e-mail和跟同學msn等……雖然我是一面

面開着電腦跟同學msn，但我仍很努力地做自己的功課，有不明白的地方，可在msn即時問他們。媽媽只信專家的話，每天上網半小時，但專家的話一定要跟嗎？專家的話不可以是錯的嗎？根本有些專家不知道現在的年輕人世界是什麼樣的。我真的想說他們有點不合時宜，年輕人是求娛樂的，即使在求學時期也要娛樂的。只顧唸書，學生會有很大的壓力，甚至做出不當的行為。媽媽不准開電視，我也忍受。但連上網也限制，我就不能容忍！多謝你聆聽我的心聲。

Ken

親愛的Ken：

收到你的來信，很多謝你寫信給我們，與我們分享你的心事。

年青人開始有自己的主見，曉得分析不同的事物，也希望能獨立自主，不受束縛，是可以理解的。「專家」的話雖然不一定要盡信，但他們身為「專家」當然有其專長，或在某一知識範疇內有豐富的認識及研究。他們所發表的言論或報告，我們可以作為參考。

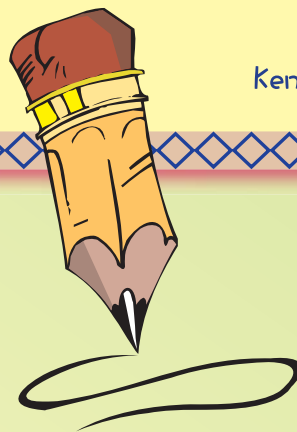
隨著電腦上網的普及，用途之多也不能詳述。你用電腦上網所做的事情，都十分正面，亦有助學習，但媽媽相信專家的話，每天只可上網半小時，是擔心年青人會沉迷上網，影響正常的學習社交生活等等。不知道你有沒有「心平氣和」的與媽媽溝通，將自己上網時會做的事情向媽媽述說，讓媽媽了解你。你也可嘗試聆聽媽媽所相信的「每天上網半小時」，背後所擔心的「真正原因」。

從你的信中，知道你是一個懂事的年青人，因你的成績雖然不理想，但你知道要作出更大的努力，希望爭取下次有更好的成績。不知道你有沒有將自己會繼續努力讀書，並且在學習上感到的壓力，與媽媽傾談，讓她明白你已漸漸長大，有自己的想法。坦誠的溝通，有助彼此了解，互相體諒。如果不是出自真心，單憑「強忍」，只會破壞關係。

「求學時期也要有娛樂」——這話不錯。「適當」的娛樂，確實可以紓緩緊張繁忙的學習生活所帶來的壓力。只要我們將學習與娛樂的時間妥善安排，「適當」的娛樂，可鬆弛身心，有助學習。Ken，不知道你平時的娛樂是什麼？嘗試多方面發展自己的興趣，更多的發揮潛能，過一個多姿多彩的年青生活。

祝 學習愉快及進步！

健康通訊站



科技發展一日千里，電腦的應用已經是越來越多元化及普及化。同學們在日常生活中也有很多使用電腦的機會，因此學生健康服務中心以「我覺得用電腦的好處和壞處是…」為心聲版的題目，收集了他們不同的意見，今期彩橋便一起分享他們對用電腦的看法：

用電腦的好處：



可以豐富自己的知識，認識各地文化

網上學習、比較互動、沒有那麼沉悶

方便、快捷

拉近和朋友的距離

Used very short time to get various information

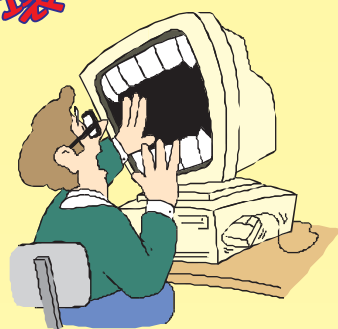
增加人與人溝通的渠道

容易尋找資料，為我們提供各種娛樂

學習、聽音樂、拍畫、看電子圖書、討論

加強與網上朋友聯繫

用電腦的壞處：



浪費時間、失去了很多學習時間

多用電腦會使視力受損

與家人爭執，破壞家人關係

身體缺乏運動

接觸到不良網頁

如果非法下載一些東西亦會被檢控呢！

人類過於依賴電腦

結識到損友，容易被騙

引致睡眠不足、失眠

容易令人沉迷，常玩電腦，荒廢學業！

We can easily be obsessed and addicted to computers

迷失在電腦世界中，成為電腦的奴隸

成績退步

如欲查詢有關學生健康上的問題，歡迎與本通訊站聯絡。

