

智Sm@rt一族

健康使用...



衛生署學生健康服務
2022



隨著資訊科技急速發展，相信大家也有經常使用電腦及互聯網的習慣。以下提供的十個「健康貼士」，有助我們更安全及健康地使用互聯網及電子屏幕產品。

「健康貼士」

1. 積極參與體能活動及戶外活動

- 盡量避免連續上網及使用其他電子屏幕產品超過一小時。
- 六至十八歲的學童及青少年每天應合共做不少於一小時的體能活動。
- 培養其他興趣：例如郊遊、參觀展覽、看電影等。

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. 限制使用屏幕的時間及明智地選擇屏幕活動

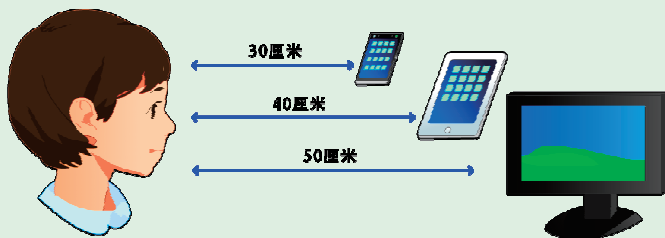
- 六至十二歲：每天花少於兩小時使用電子屏幕產品作娛樂用途。
- 十二至十八歲：避免長時間面對屏幕。
- 自己規劃出一份作息時間表，列出屬於上網、課業或戶外活動的時間。
- 在電腦旁邊擺放響鬧裝置，或請家人協助提醒，若到一定的時間便要暫停使用電腦。

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。

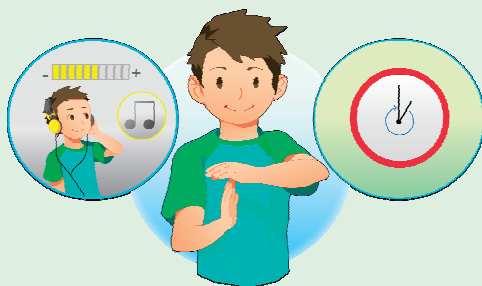
5. 調整適當設置

- 調校顯示屏的光度、字體大小及工作枱和座椅的高度。
- 在閱讀時，眼睛與電子屏幕產品的距離：



6. 保護聽覺、預防意外及注意衛生

- 遵守「60-60」的規則，將耳機的音量調校至不多於流動裝置最高音量的 60%，及每天使用耳機不多於 60 分鐘。



- 當要集中精神時，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，避免與他人共用電子屏幕產品。

7. 確保睡眠的時間足夠及環境合宜

- 睡覺時應關掉桌上電腦，並不應在睡眠環境附近放置其他電子屏幕產品。

8. 注意網絡安全

- 保護個人私隱，切勿跟網上認識的人士會面或回覆令人感到不安的信息。

9. 遵守網絡及社交網站的良好行為規範

- 不要參與欺凌、散播謠言、發放惡意中傷或騷擾他人的信息等行為。
- 與家長一同訂立「家庭電腦」及使用電腦的「規則」，以培養自律性。

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網站內容。
- 把電腦移到公共空間裡，例如家中的客廳。

常見問題：

小學生：「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？」

中學生：「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？」

媽媽：「『數碼足印』是甚麼？我要注意些甚麼？」

爸爸：「我可以怎樣管教子女使用電腦、智能電話或其他流動電子屏幕產品？」

老師：「當我使用電腦或智能電話聯絡學生或家長時，我有甚麼需要特別注意？」

解答以上問題及查看其他相關資料，可瀏覽網址：

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



「健康貼士」短片