



# 電子學習： 家長錦囊



隨著科技進步，電子屏幕產品（如智能電話及平板電腦）漸趨普及，適當地使用有關科技能為日常生活及學習帶來便捷和果效，否則可能會為下一代帶來挑戰，關鍵在於如何運用。作為家長可如何與學校協作，有效地管教及協助子女進行電子學習呢？

使用電子屏幕產品

小貼士







對周遭充滿好奇，喜愛探索

## 子女需要：

- 他們對周遭充滿好奇，喜愛探索。
- 他們需要有質量的親子互動和遊戲時間。
- 感知活動是孩子主要的學習媒介，他們需要透過接觸和操弄日常生活有關的事物去學習。（電子屏幕產品有助幼兒建構知識，然而，家長應留意過分偏重科技產品，會剝削他們透過接觸真實世界來進行學習的機會。）

## 家長角色：

- 家長應與子女發展一個親密的親子關係。
- 家長應提供配合子女成長和發展需要的多元感官學習經驗。
- 如有需要使用電子屏幕產品，家長應陪同子女使用，適時引導。



## 正確使用電子屏幕產品

- 避免兩歲以下子女接觸電子屏幕產品。
- 子女只有在成人陪同下才能使用電子屏幕產品。
- 幫助子女從小建立良好的使用習慣，包括培養他們使用正確坐姿和操控動作，並與屏幕保持適當的距離。
- 宜安放電腦等電子屏幕產品於當眼地方，如客廳，以便作適時引導。



## 選擇適齡軟件

- 如決定讓子女接觸電子屏幕產品，在選擇軟件時必須考慮他們的年齡、興趣、能力、群性和情意發展的需要，從而作出適當的選擇和安排。



## 訂立協議

- 宜就使用電子屏幕產品定出清晰的時間及用途，如每次只可使用十五分鐘，而每日累積不應多於兩小時。
- 避免子女長時間使用電子屏幕產品，好讓眼睛得到適當休息



## 建立均衡的生活

- 盡量增加優質親子時間，透過談天、親子閱讀、遊戲和體能活動等建立良好的親子關係。
- 鼓勵子女多元發展，多作群體遊戲及戶外活動，學習社交規範及探索新事物。



需掌握有效學習的方法、做事及待人接物的態度

## 子女需要：

- 他們需掌握如何有效學習、做事及待人接物的態度，建立社交圈子。
- 他們需發展學習習慣，並開始使用電子屏幕產品作為學習工具。

## 家長角色：

- 家長需提供適當的指導，引導子女建立健康的上網習慣，幫助他們發展自己的社交圈子和建立學習習慣。
- 家長需協助子女建立使用電子屏幕產品的健康習慣。
- 家長需認識電子學習。
- 家長需以身作則。





## 規管使用

- 不宜過早讓子女自行擁有智能手機或電子屏幕產品。
- 避免向子女透露家長的電子屏幕產品的密碼。
- 對年幼及小學階段的子女，宜安放電腦等電子屏幕產品於當眼地方，如客廳，以便作適時引導。



## 保障安全

- 安裝過濾軟件，並向子女解釋原因。
- 教導子女認識個人資料的重要性，並保護自己及他人私隱。
- 教導子女朋友與網友的分別，不要輕易信任網友。
- 培養子女的資訊素養，教導子女如何分辨不良資訊和判別資料的真確性。
- 了解子女使用的軟件及瀏覽網頁紀錄，需要時作出即時指導。



## 訂立協議

- 了解子女使用網絡的目的，並讓子女知悉父母明白他們的需要及感受。
- 家長應先取得共識，並與子女共同訂定具體細節，包括使用時間、用途、守則、休息時間及檢討日期，擬訂違反協議的合理後果並確切執行，使用時間可因應上學日子及長假期而調整。



## 建立習慣

- 鼓勵子女培育多元興趣。
  - 鼓勵子女直接與家人及朋友溝通。
  - 以身作則，讓子女明白上網與日常生活，同樣需要尊重別人、遵守法律。
-





## 自由、個人空間及朋輩間的認同及尊重

### 子女需要：

- 他們需得到自由、個人空間及朋輩間的認同及尊重。

### 家長角色：

- 家長需以身作則。
- 家長需持開放態度，建立互信和有效的溝通。

## 建立良好的品格

- 培養子女的責任感、尊重他人、有紀律及同理心。
  - 協助子女建立正確價值觀及獨立批判的思考能力，遇上網上騙案或欺凌事件應挺身舉報。
  - 提醒子女小心處理個人私隱，以及了解有關電腦罪行的條例和法律。
  - 多與子女分享日常生活的喜樂和擔憂，在家中建立互信及分享文化。
- 

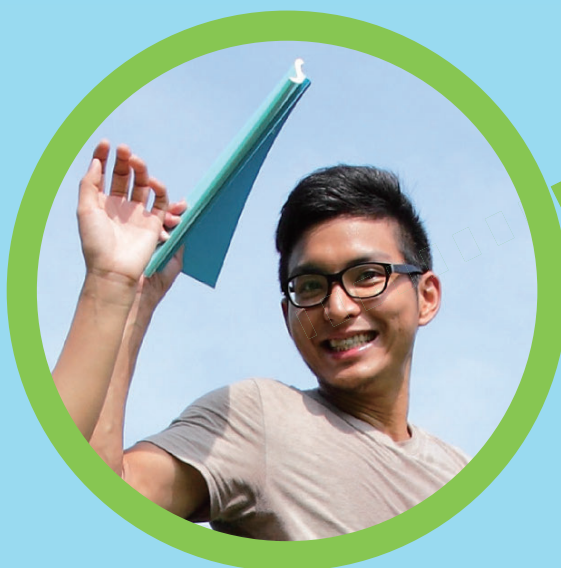
## 了解青少年文化

- 主動了解使用電子屏幕產品的用途及青少年網絡文化。
  - 尊重子女的意願，不要強行介入子女的網上活動。
  - 多了解網上危機(如網上交友陷阱、色情資訊、網上欺凌等)。
- 

## 提供適時輔導

- 輔導子女以同理心切身處地了解在網上受欺凌者的感受，切勿成為欺凌者或旁觀者。
- 如遇上網絡危機，應尋求學校老師或社區內專業人士的協助。

為加強學童面對未來可能出現的挑戰，我們鼓勵家長應從小逐步培養子女有積極的個性，如責任感、尊重他人、有紀律和同理心。家長亦應該以身作則，以培養子女的素質。此外，家長亦應該防患於未然，在遇到逆境前，了解尋求幫助的途徑。



電子學習

WiFi



與

健康

隨著 WiFi 無線上網設施在世界各地漸趨普及，有關射頻信號對人體健康影響的憂慮也隨而產生。流動通訊技術（包括流動電話及 WiFi 網絡）所產生的射頻信號屬於「非電離」類，與 X 光等「電離」類輻射並不相同。根據業界研究，非電離輻射的能量較低，而 WiFi 網絡比普通流動電話所產生的輻射水平更低得多。根據世界衛生組織的研究報告，並無證據顯示使用 WiFi 無線上網設施會對人類健康有任何不良影響。此外，所有於香港銷售和使用的 WiFi 無線產品亦必須符合國際安全標準，即「國際非電離輻射防護委員會（ICNIRP）指引」，確保公眾健康。





# 十個 「健康貼士」

( 智Sm@rt 智囊團 · 家長篇 )

資料轉載自衛生署健康地使用互聯網及電子屏幕產品小冊子——《智 Sm@rt 智囊團 ( 家長篇 ) 》。

以下提供的建議，有助家長引導子女更安全及健康地使用互聯網及電子屏幕產品。

## 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。

 建議多做體能活動：

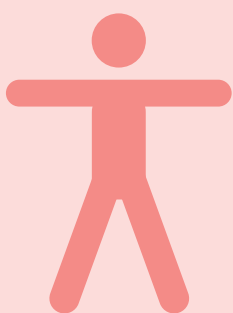
### 學前兒童

每天合共做不少於三小時的體能活動

兩歲以下兒童

讓他們多做體能活動，包括走路或跑步，而減少使用嬰兒車或學行車。

兩至六歲兒童



應鼓勵多元化的活動，如戶外遊戲、伸展運動、帶氧運動、肌肉鍛練運動和小組活動等。除了一些較劇烈的運動（如急步行、騎三輪車、捉迷藏等）外，在家中也鼓勵進行低等強度的體能活動（例如玩玩具、自行穿衣、執拾書包等）。

## 小學及中學學童

每天應合共做不少於一小時的中等強度至劇烈強度的體能活動。

|              |           |               |
|--------------|-----------|---------------|
| 六至十八歲的兒童及青少年 | 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

- ◆ 家長需多與年幼子女一起相處，多與他們玩耍，或用膳時多與他們傾談，有助鞏固親子關係及發展社交技巧。
- ◆ 鼓勵子女多進行小組活動，有助他們發展社交和溝通技巧，以及學習情緒管理。
- ◆ 為了兒童及青少年的全人發展，我們需多欣賞及認同他們在學術以外的成就。



### 3. 限制屏幕時間及明智地選擇屏幕活動



建議兒童及青少年使用屏幕的時間：

#### 學前兒童

兩歲以下兒童

盡量避免觀看屏幕。家長應盡量安排時間去陪伴子女，幫助他們的認知、體能及情緒發展。不論任何時候，家長均不應讓子女獨自使用電子屏幕產品。

兩至六歲兒童

如有需要使用電子屏幕產品，需有家長或教師的指導及監督，並每天不應使用多於兩小時。

#### 小學學童

六至十二歲

家長應限制兒童每天花少於兩小時在電子屏幕產品上作娛樂用途。

#### 中學學童

十二至十八歲

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，也應定時小休。

- ◆ 建議家長為子女選擇合適的視像遊戲和應用程式，並參與其中。和孩子一起互動的親子遊戲，比起一些單向的活動，例如看電視或影片更為理想。
- ◆ 當觀看電視或視像節目時，建議家長跟子女一起觀看及討論節目的內容，並作出適當的輔導。

## 4. 留意眨眼及休息

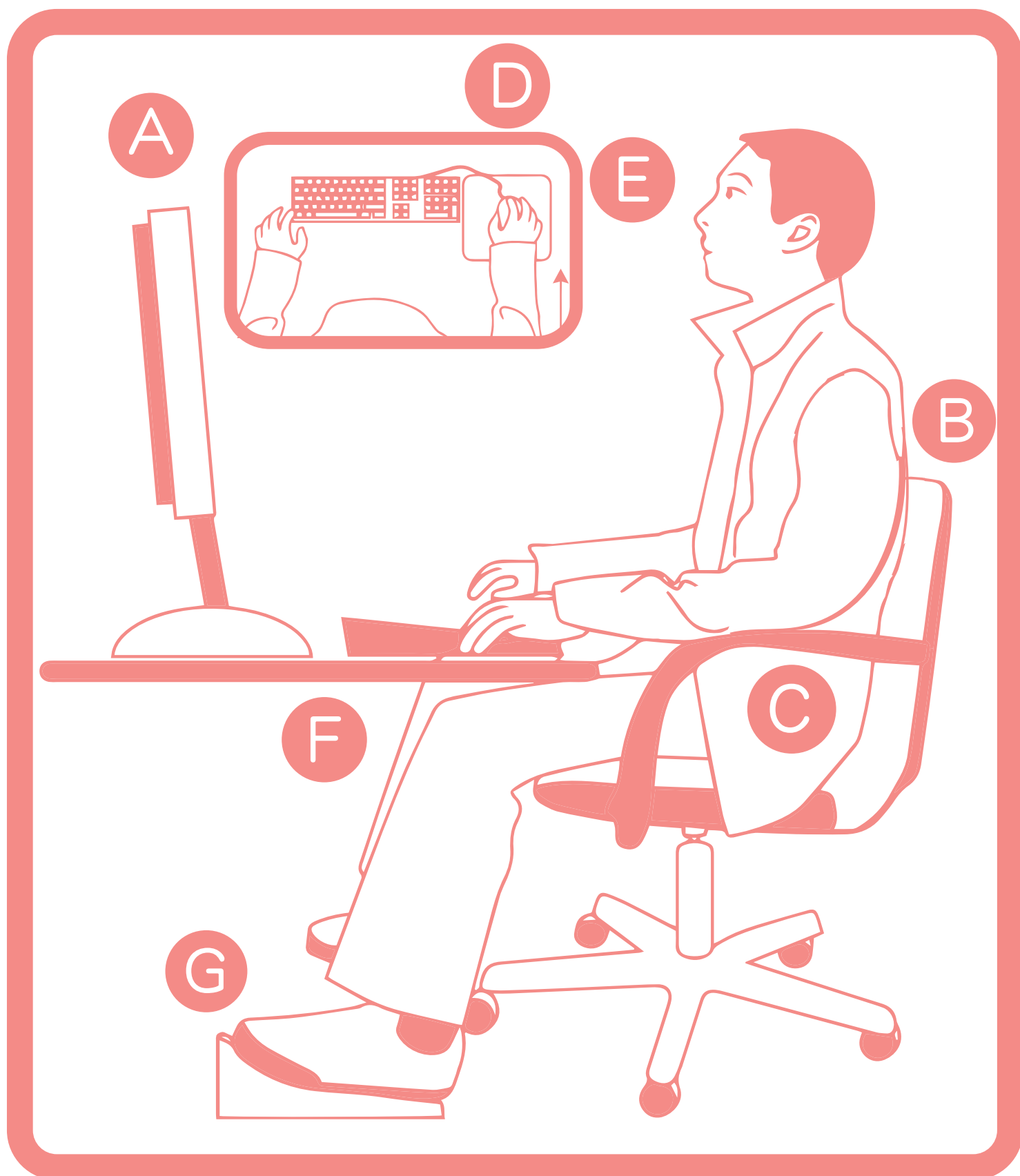
- ◆ 當使用電子屏幕產品 20 至 30 分鐘後，應小休 20 至 30 秒。
- ◆ 應經常轉換姿勢、眨眼及進行肌肉鬆弛運動。





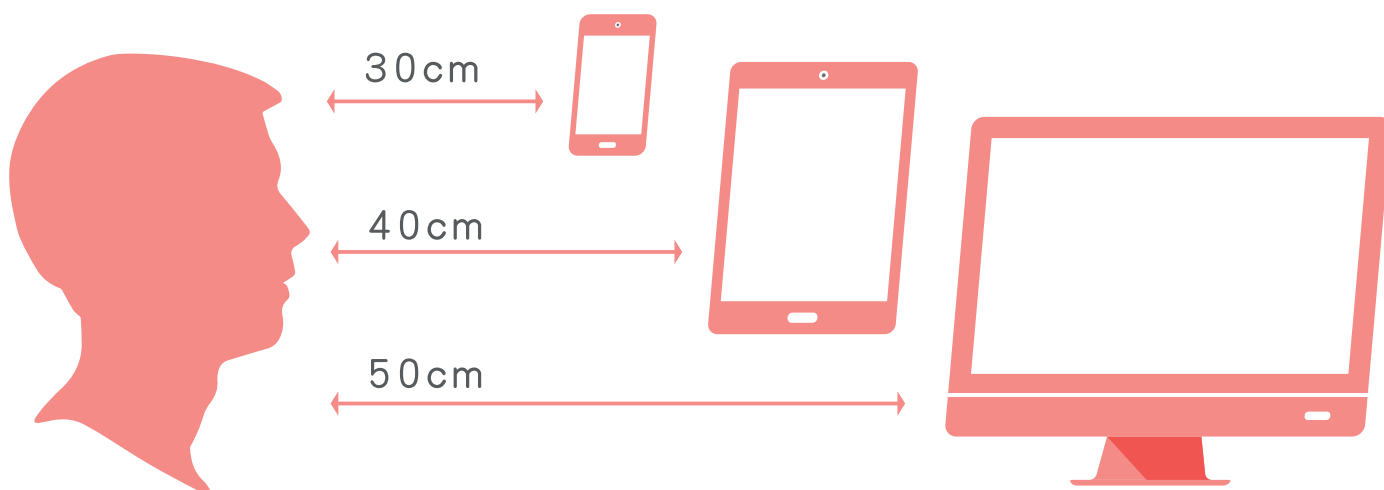
## 5. 採用適當設置

- ◆ 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，特別是兒童，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，例如視像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。
- ◆ 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

- ◆ 充足的睡眠時間對健康是很重要的。嬰幼兒日間需要兩至三次小睡，而 3 至 5 歲的兒童可能需要最多一次日間小睡。不同年齡的孩子每天需要合共睡眠時間為：

|              |           |
|--------------|-----------|
| 初生嬰兒（初生至2個月） | 12至18小時   |
| 嬰兒（2至12個月）   | 13至15小時   |
| 幼兒（1至3歲）     | 12至13小時   |
| 3至5歲         | 11至13小時   |
| 5至12歲        | 9至11小時    |
| 12至18歲       | 8.5至9.5小時 |

- ◆ 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輕鬆的活動，例如洗澡、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

- ◆ 當開始使用互聯網時，應教導子女保護個人私隱，避免在網上發放過多個人資料。
- ◆ 應學習如何設置密碼。除了向家長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訊息或相片，切勿回覆。
- ◆ 如有需要，可向父母或師長求助。

## 9. 遵守網絡及社交網站的良好行為

- ◆ 教導子女應保持禮貌，不要參與欺凌行為、發放惡意中傷及騷擾他人的信息及散播謠言，這會損害別人聲譽及影響人際關係。

## 10. 限制接觸不當的資訊

- ◆ 家長應留意子女瀏覽的資訊、網站和參與的活動。
- ◆ 使用網絡安全工具，去限制他們接觸不當的內容。
- ◆ 家長應為子女選擇適合他們年齡的視像遊戲及應用程式。



# 健康上網支援網絡



與網絡世代同行  
Connect with the e-Generation

3698 3605



6617 6613



如遇到因上網引起的疑惑、困難或危機，歡迎與我們聯絡。

服務時間：上午9：30-晚上9：30 星期一至六（公眾假期除外）

服務對象：中小學教師、學生及家長

預防網絡欺凌

慎防網絡陷阱

避免沉迷上網

培養資訊素養

注意網絡安全

學生活動

家長支援

教師諮詢

社區教育

了解更多



[esafety.hkpa.hk](http://esafety.hkpa.hk)

教育局  
Education Bureau



香港遊樂場協會  
HONG KONG PLAYGROUND ASSOCIATION