

匡智屯門晨輝學校
電腦科
健康使用平板電腦

姓名：_____

班別：_____

學習目標：

- A. 小心使用電腦設備
- B. 使用後關妥電源
- C. 定期清潔電腦設備



A. 小心使用電腦設備

1. 每天使用平板電腦的累積時間，應限制在
2 小時以內



2. 避免長時間使用耳機，建議將耳機的音量
調校至不多於平板電腦中最高音量的
60% 。



3. 使用平板電腦時，要注意正確的姿勢和保持適當的距離。

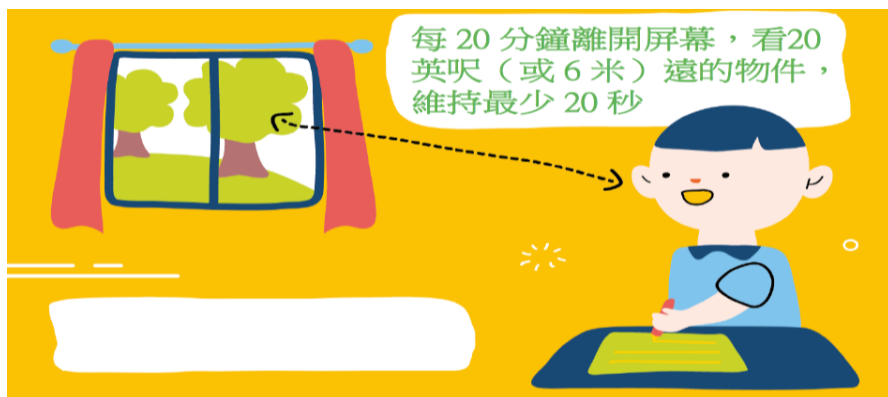
眼睛與屏幕有 40cm 距離



坐姿要直



4. 當使用電子屏幕產品 20 至 30 分鐘後，
應小休 20 至 30 秒。小休時，可遠望景物和做行肌肉鬆弛運動。



肌肉鬆弛運動



手腕向後伸展



肩膊向後轉



收縮下巴



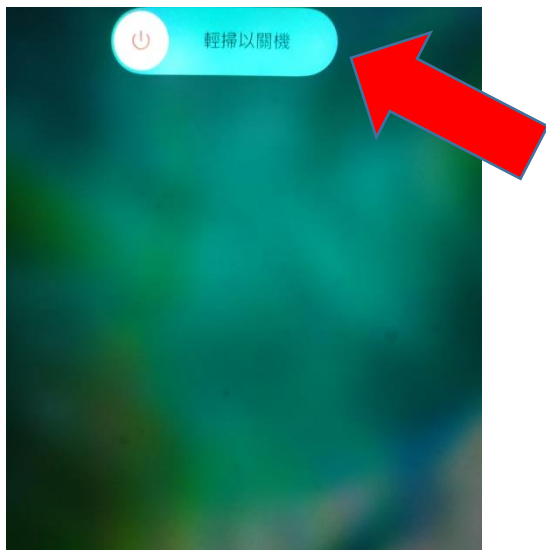
頸部向側伸展

B. 如何在使用後關妥電源

1. 先按平板電腦右上角的開關鍵約五秒



2. 用手指輕掃此屏幕鍵以關機



C. 如何定期清潔電腦設備

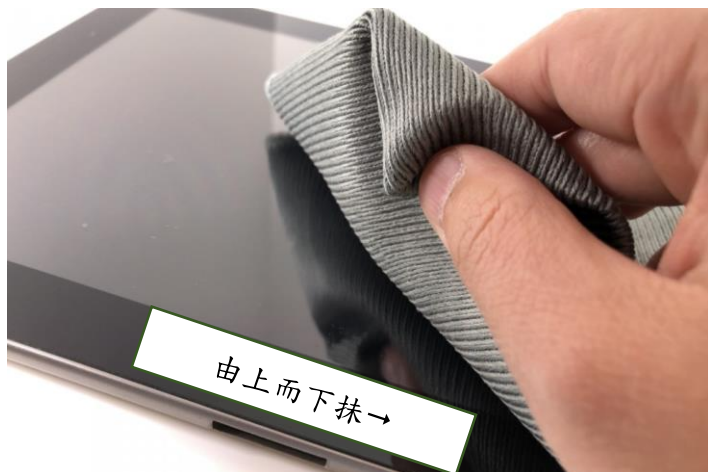
1. 選擇電子產品玻璃清洗液，以及專門微細纖維電腦布。



2. 把清洗液，加在布料上。



3. 用微細纖維的一面，輕力抹拭螢幕。



4. 定期每星期清潔平板電腦一次

事實(FACT)

承諾

我承諾會小心使用電腦設備，使用後
會關妥電源，並定期清潔電腦設備。

姓名：_____

簽署：_____

日期：_____