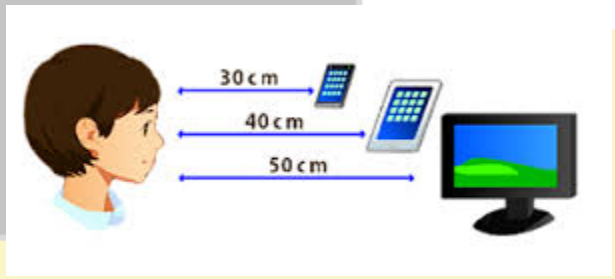
如何正確及健康使用電子產品



護士郭鳳英姑娘

前言

- 近年，香港小學生使用電子屏幕產品 (包括電腦、電視、智能電話、平板電腦、視像遊戲和電子書等)的**幅度大增**。
- 另外，他們開始使用以上產品的年齡**越趨年輕化**。
- 研究指出：過量使用以上產品，會對他們的生理、心理、社交及精神健康發展等**帶來不良影響**。



電子產品



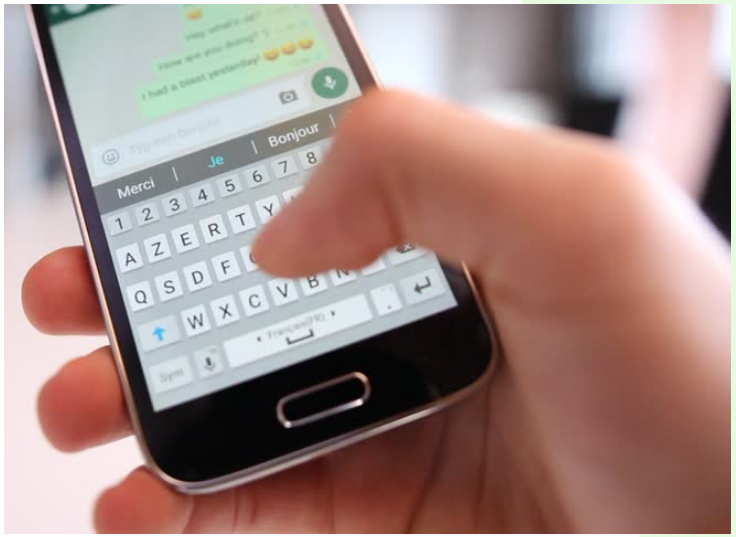


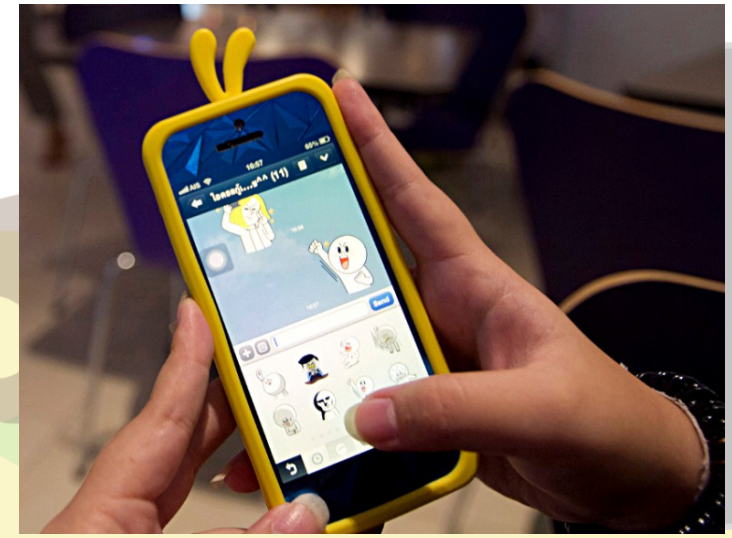


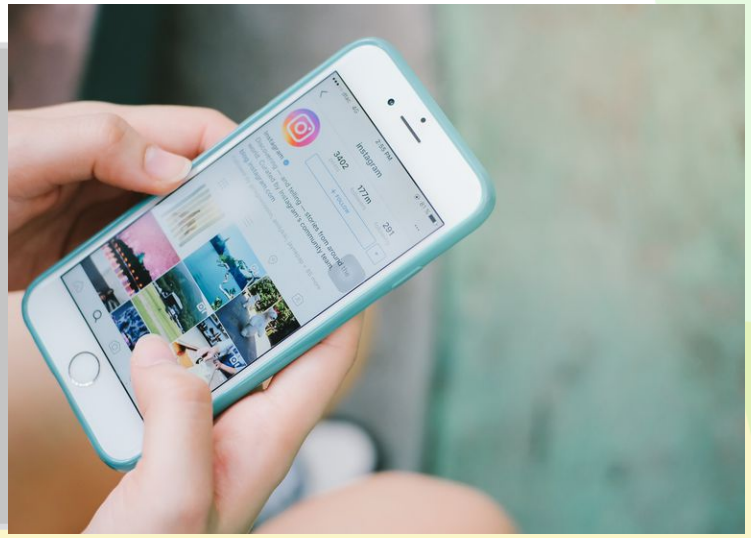


社交程式


Update Status
Add Photos/Video
What's on your mind?
Vivian Wang
Colorful day on the boardwalk!
Matt Viscomi
I can't wait to visit Iceland next week!


Merci
Je
Bonjour





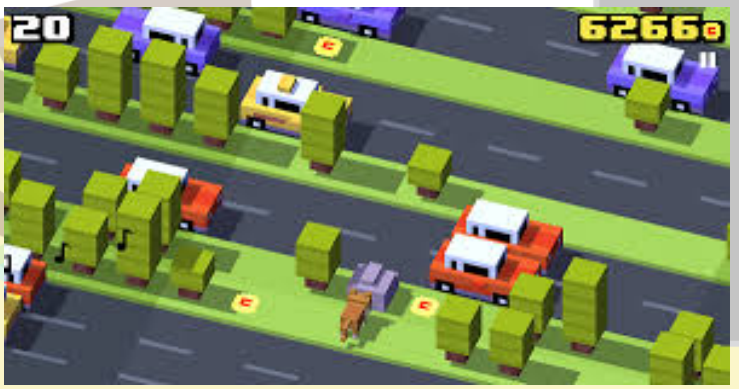
網絡遊戲


RACING


エレキモンするい！
ぼくにもちょーだい！


TUN TOWN
阿猫阿狗
最強同萌
直接玩


마성의
플러스
for kakao


20
6266


Dr.MARIO
Dr.MARIO
WORLD
LEVEL 05
SPEED MED
VIRUS

網路沉迷與成癮










唐三藏師徒三人走在前往西方取經的路上
facebook
18
瞄!!
沒收
!!!!!!
facebook





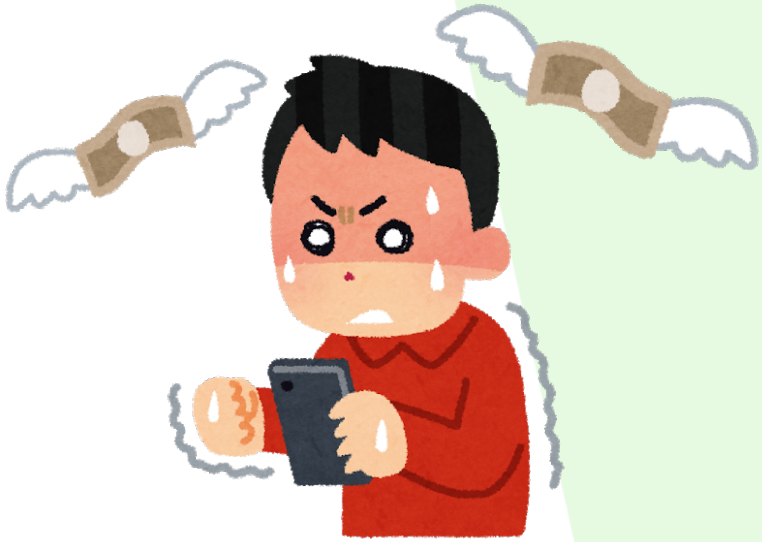














使用電子屏幕產品的好與壞

兩面思考

正確使用電子屏幕產品	過量使用電子屏幕產品
1. 可以增進知識	1. 體質下降和肥胖
2. 加強與別人的聯繫	2. 上癮
3. 提升創造力	3. 睡眠不足
4. 為生活帶來方便	4. 影響視力
5. 提供娛樂	5. 影響聽力

生理方面的影響

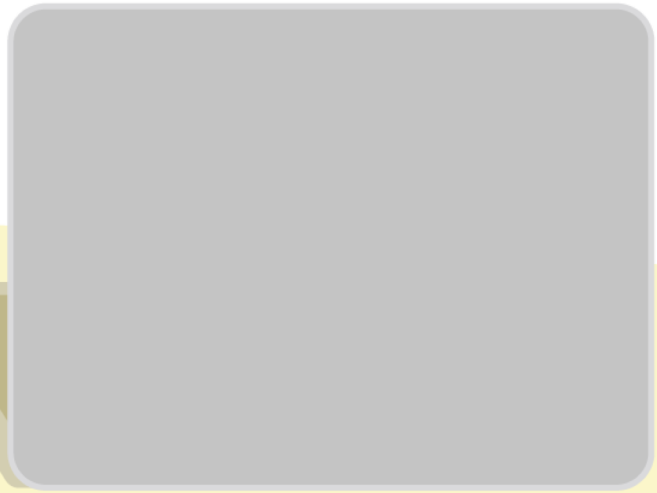
原因：

過度使用滑鼠與鍵盤

長時間坐在同一位置及注視螢幕

長時間手持電子儀器如電話、iPAD

結果：





近視加深



眼乾、眼酸



肩膀酸痛

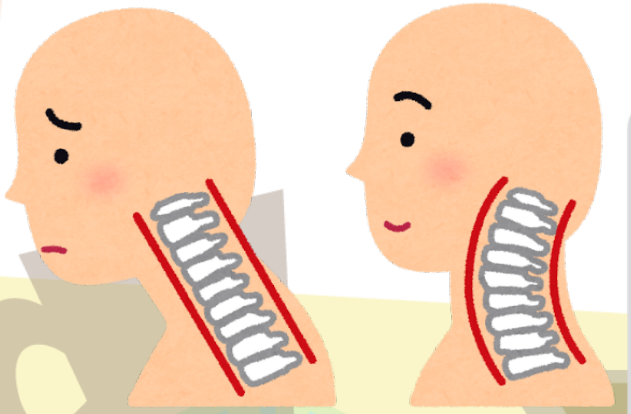




手腕關節發炎、手顫抖



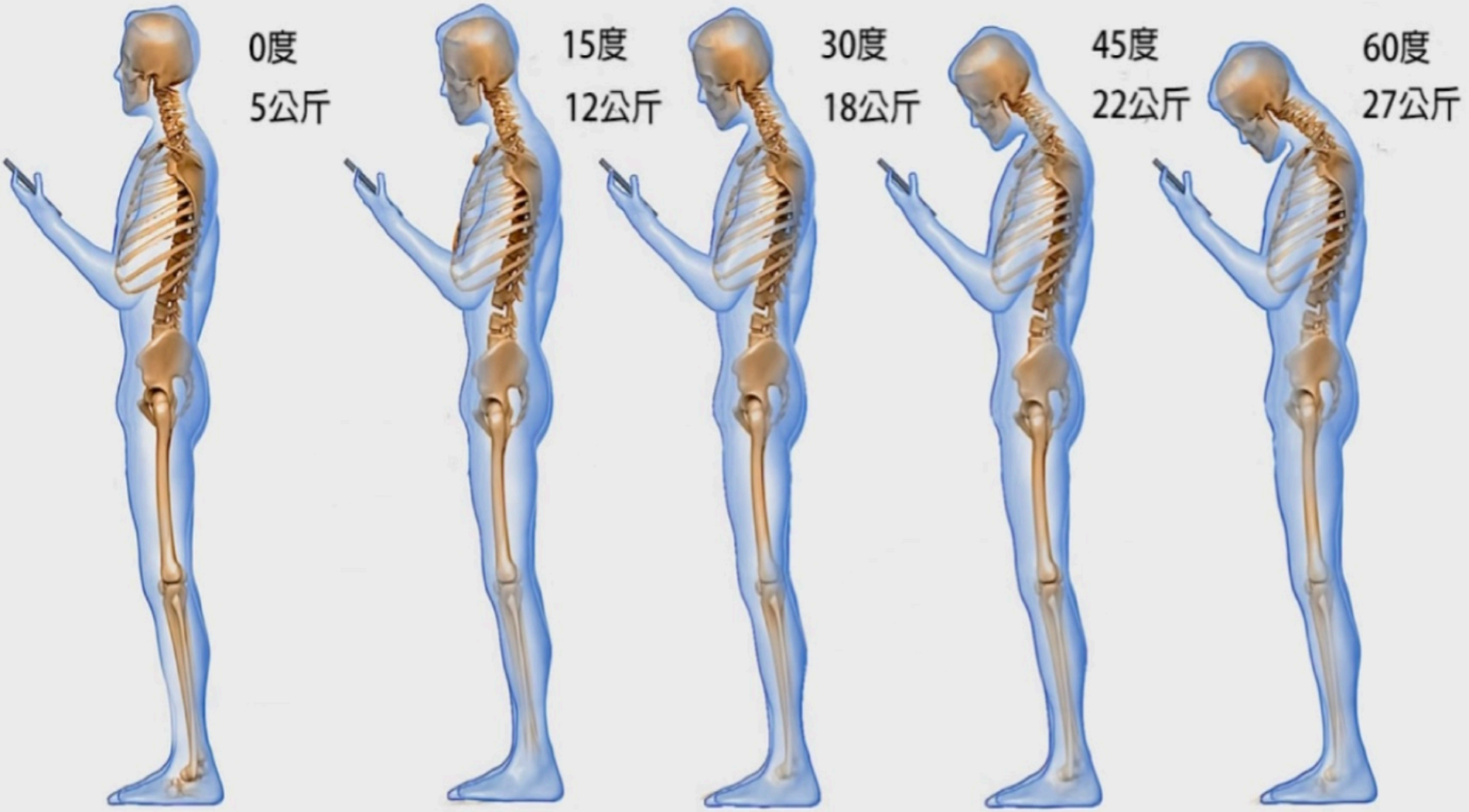
睡眠不足



頸椎受傷害



頭痛、腸胃不適



當你的頭越往前往下彎去使用手機

正確姿勢



書寫坐姿



使用電腦坐姿

正確姿勢



拿手機的姿勢


more
低頭族必看！5招紓緩頸背痛症

第一招：鍛練肱三頭肌（舒緩肩位）

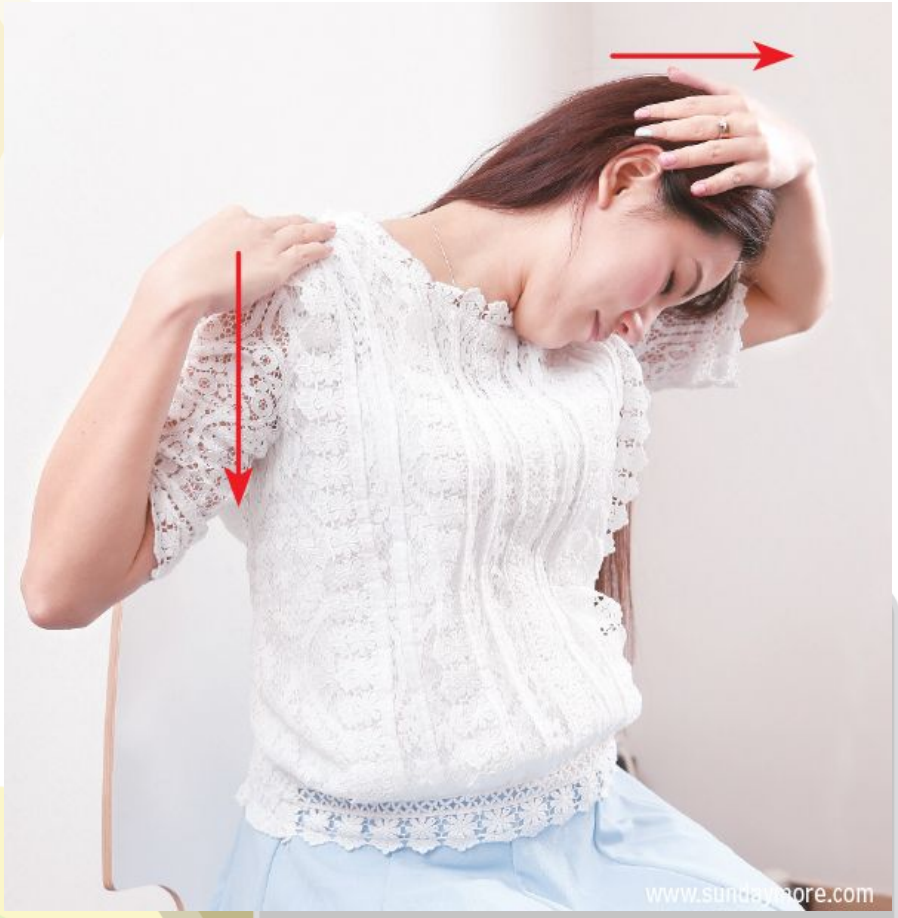


第二招：活動肩胛骨（舒緩肩頸）



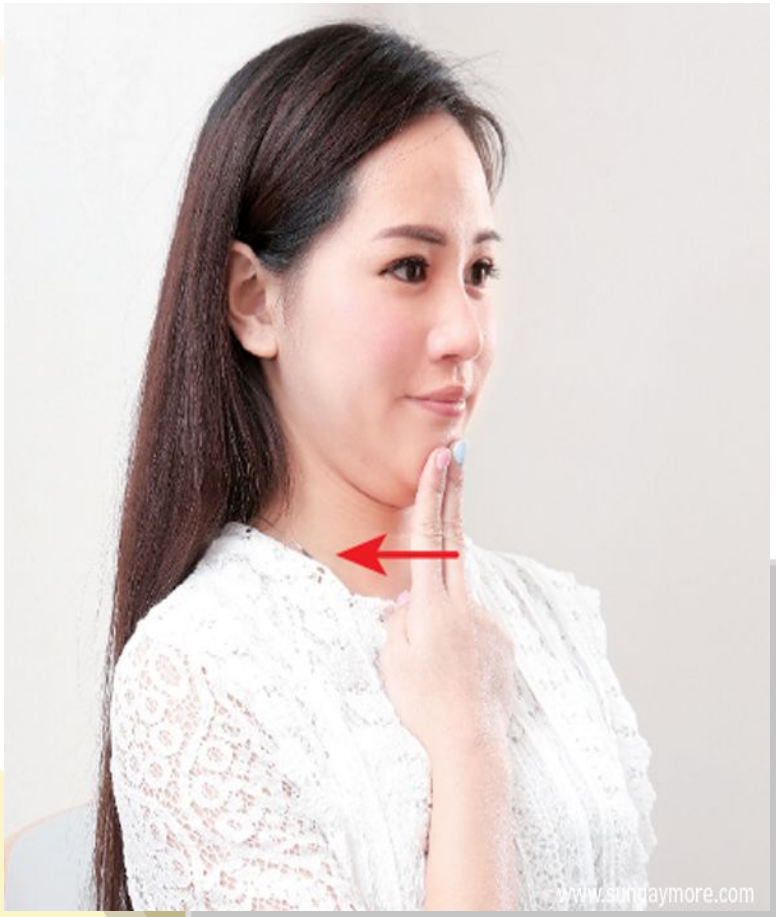
資料來源：

第三招：兩邊側頭拉肩頸（舒緩肩頸）



資料來源：

第四招：深層前頸肌肉訓練（改善直頸）



資料來源：

第四招：雙腳蹲站
（增加臀部及腿部力量， 預防盆骨斜歪）



資料來源：

總結

從以上資料顯示，同學每天使用電子屏幕產品時間尚可接受，因為現在是電子化時代，生活和學習也需要這些工具。



為了身心靈都能健康，建議如下：

- 鼓勵協助家務、親子圖書閱讀
- 限制使用電子屏幕產品時間
- 確保睡眠時間足夠
- 確保使用電子屏幕產品時環境合宜
- 限制接觸不當的資訊

