

電子學習：家長錦囊

教育局
Education Bureau

電子學習 家長必備攻略

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





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。

家長應如何協助子女使用電子屏幕產品？

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。

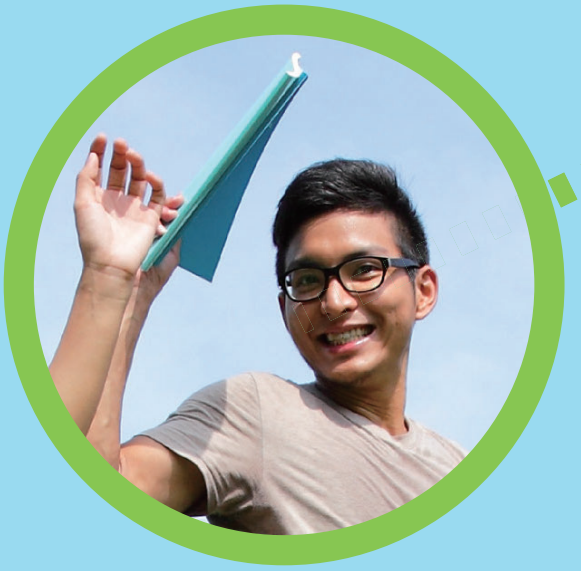
建立習慣

- 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。

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。









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）

資料轉載自衞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

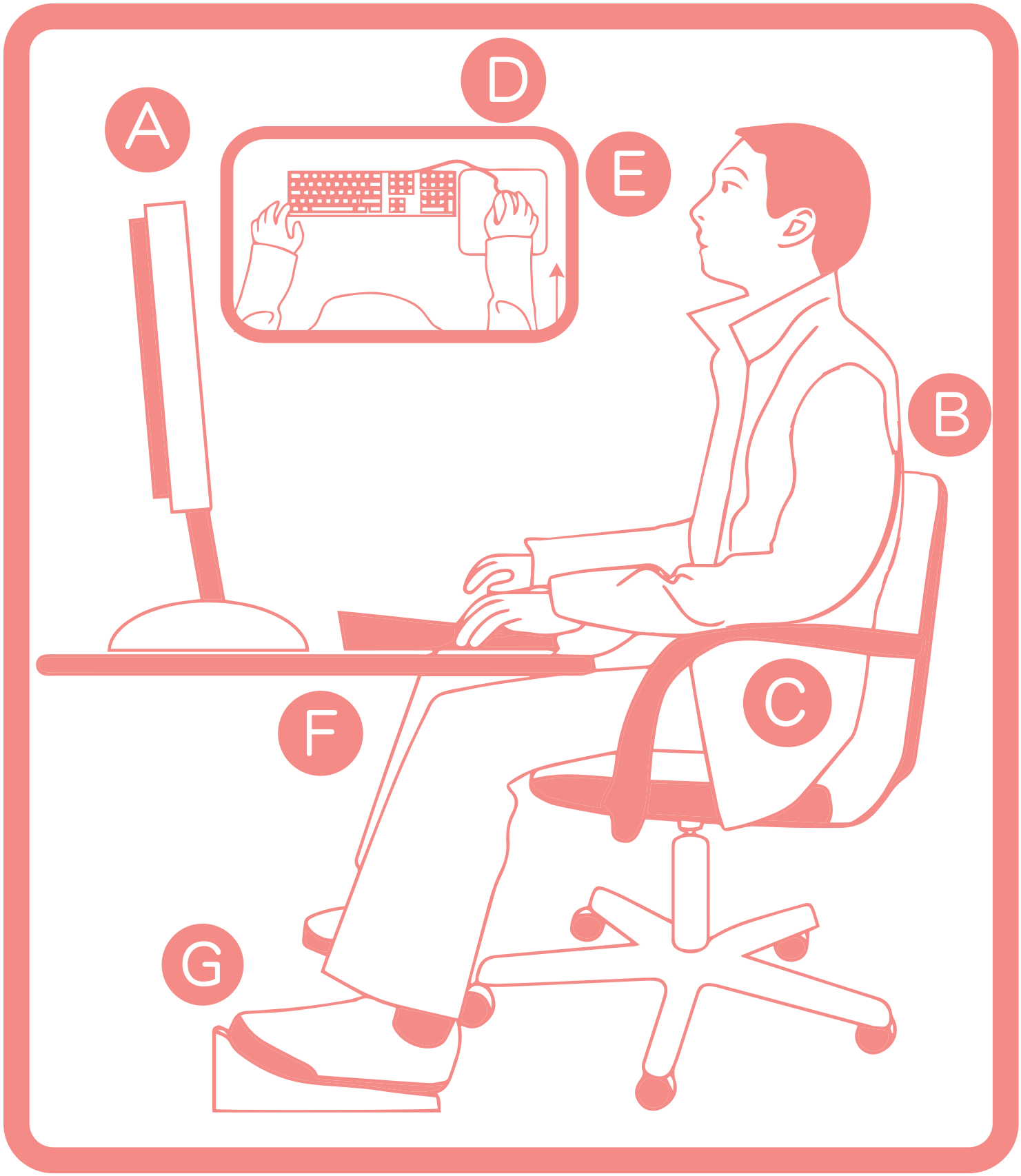
- 當使用電子屏幕產品 20 至 30 分鐘後，應小休 20 至 30 秒。

- 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。



Ⓐ 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。

Ⓑ 坐姿要挺直和貼近工作枱。

Ⓒ 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。

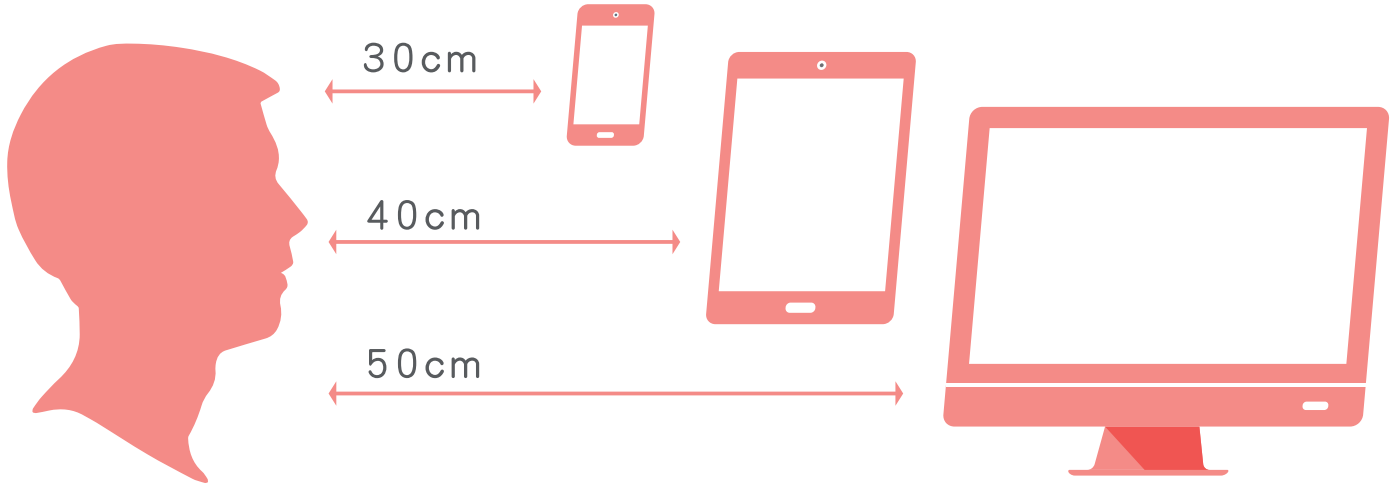
Ⓓ 在操作鍵盤時，手腕必需保持平直。

Ⓔ 將滑鼠放在適當位置，確保使用滑鼠時手腕平直。

Ⓕ 工作枱面下要有足夠空間容納雙腿活動。

Ⓖ 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
- 培養資訊素養
- 慎防網絡陷阱
- 注意網絡安全
- 避免沉迷上網

學生活動　家長支援　教師諮詢　社區教育

了解更多

esafety.hkpa.hk

教育局
Education Bureau

香港遊樂場協會
HONG KONG PLAYGROUND ASSOCIATION