

慎用網絡

回顧-網絡安全

- 摘錄自網絡安全

回顧-網絡欺凌

- 摘錄自網絡欺凌

回顧-網上購物

- 摘錄自網上購物

回顧-交友陷阱

- 摘錄自交友陷阱

回顧-誤墮法網

- 摘錄自誤墮法網

回顧-雲上安全

- 摘錄自雲上安全

你有沒有以下的情況？

- 需要不繼增加上網時間，才能獲得滿足
- 上線及離線的時候，思想都被互聯網佔據，經常想著上網
- 多次嘗試控制或停止使用互聯網，最終失敗
- 當減少使用互聯網時，出現戒斷徵狀
- 時間管理出現問題，上網的實際時間比預期的時間長
- 因環境轉變而感到煩惱不安
- 以欺騙方式隱瞞上網時間
- 透過上網改變心情

沉迷上網的徵狀

- 需要不繼增加上網時間，才能獲得滿足
- 上線及離線的時候，思想都被互聯網佔據，經常想著上網
- 多次嘗試控制或停止使用互聯網，最終失敗
- 當減少使用互聯網時，出現戒斷徵狀
- 時間管理出現問題，上網的實際時間比預期的時間長
- 因環境轉變而感到煩惱不安
- 以欺騙方式隱瞞上網時間
- 透過上網改變心情

香港沉迷上網的狀況

- 3360位小五至中三青少年
- 15.7%潛在問題上網者
- 5.4%問題上網者

嚴重嗎？

使用電腦的姿勢

- 四人一組，討論正確使用電腦的姿勢
- 提示：頭/肩/手/背/腳

使用電腦的正確姿勢

頭及眼部

- @ 電腦螢幕放在眼睛以下略低的水平
- @ 眼睛和螢幕保持 35-60 厘米的距離
- @ 頸部保持垂直

腳部

- @ 大腿與小腿的角度 ≥ 90 度
- @ 座位的邊緣和腿後應留有一個拳頭的空間
- @ 雙腳平放地面



肩膀及手部

- @ 放鬆肩膀
- @ 手臂輕鬆下垂，靠近身體兩側
- @ 手放在鍵盤上時，手肘成大約 90 度
- @ 使用鍵盤時，手腕保持平直，避免向上微斜超過 10 度

背部

- @ 背部保持垂直，緊靠椅背
- @ 腰部與臀部保持 90 度角
- @ 靠背應能舒適的支撐腰部

你的總結

- 四人一組
- 整個網絡安全主題中，三個最重要的重點

我們的總結

- 網絡有很多危險，要謹慎使用
- 要留意自己使用網絡和電腦的習慣
- 生理和心理上都要小心使用網絡