

保良局田家炳千禧小學



使用 iPad 的正確態度

(一) 你是否「低頭族」？



○我們應該：

1. 選擇螢幕較大、解像度與質量較佳的平板電腦。
2. 閱讀距離保持30至40厘米。
3. 畫面明亮度適中，避免光線直射螢幕造成反光。
4. 盡量不在行駛中的交通工具上閱讀。
5. 每閱讀20分鐘，休息5至10分鐘。
6. 應經常轉換姿勢、眨眼及進行肌肉鬆弛運動。



挺直腰頸，托起手肘



手腕向後伸展



手指向後伸展



肩膊向後轉

資料來源：香港物理治療學會



收縮下巴



頸部向側伸展



擴展胸部

資料來源：香港物理治療學會

○ 沉迷平板電腦、智慧型手機者漸多，為此傷到肩、頸、手的患者也增加。一名30歲電腦工程師，每天離不開電腦、手機螢幕，脖子肌肉因使用過度而發炎、抬不起頭，成了「低頭族」。



不容忽視！



○ 至於肩膊、手指，則更加是經常長時間使用電子產品者，最易出問題的部位。哈佛大學近年有研究指，低頭族經常俯首操作iPad等平板電腦，會造成肩膊不適，另外，雙手長期發短訊打字，也導致手指痠痛等，英國曾有數據指四成手機使用者有因打短訊造成損傷，有手指及手腕痛等情況。



(二) 如何選擇apps(軟體)



我想下載……，可以嗎？



無論你想下載的apps是收費的，還是免費的，由於下載戶口**一定不屬於你**，所以必須**先得戶口擁有者同意**，並且**由他們親自輸入密碼**，才可以下載！



- Apple ID帳號是必須以信用卡進行認證才能申請的，所以可以保證帳號持有者必定是個成年人。此外，就算孩子在iPhone或iPad上開啟App Store以父母的帳號要下載app的時候，也會被要求再次輸入密碼。

而且免費的apps有可能令我們.....



招致損失!

你下載的apps適合你嗎？

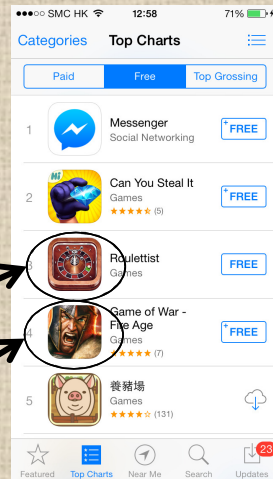
o 這些在App Store的apps既是最多人下載，又是免費的，我可以下載嗎？

o 最多人下載又免費的，

不一定適合你！

賭博遊戲

暴力遊戲



你下載的apps適合你嗎？

o 這些apps是否含有暴力成分？

o 接觸視像遊戲中的暴力內容，確實會對我們造成不良的影響，可使我們對暴力變得習以為常。



○選擇越多，結果可能是……

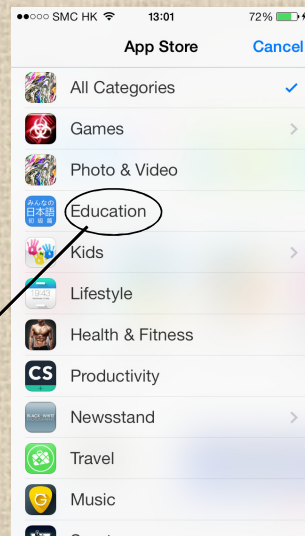
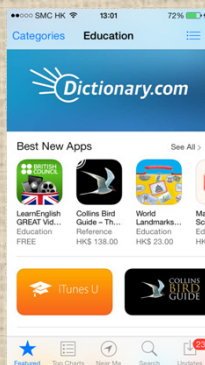
浪費的時間、精力與金錢也很多



給你一點建議：

- 在App Store中有下載apps的分類
- 你可以選擇「教育」(Education)類別

安心選用



DOWNLOAD APP

下載的安全

- 不要下載色情或暴力的apps
- 有些免費apps有可能植入竊取個人資料



- 於公用電腦及公共WiFi網絡上，**不應輸入任何個人資料或密碼**，更加不應登入網上銀行等重要的網站。