歡迎來到「趨勢科技網安學堂」

在這裡你可以學到如何開心安全上網的技巧

討論指引: 上網時間

幫助你與兒童對話的參考問題與答案

1. **你最喜歡那項網上活動？原因是甚麼？**

   鼓勵兒童講述他們的網上活動

2. **你在網上學到了甚麼寶貴知識？**

   提出以下數個例子讓他們思考。在網上與朋友相聚及共享樂趣是重要的，而在網上學習新技能亦是上網的另一好處。

   - **音樂或運動技巧**——鋼琴/結他/小提琴或游泳/足球/籃球（教學錄像是很好的工具）
   - 學習如何編寫電腦程式、建立網站、編輯影片、修理電腦或裝置（**數碼技巧**）
   - 參加網上比賽以展示技能是一個了解潛能的好方法（藝術/寫作/短片創作/編寫電腦程式）。但在參與網上比賽前必須先與家長溝通，因為取得他們的同意、協助及支持是十分重要的。
   - **進行調查研究**是另一項好處，它可以協助做功課及解答一些你感到好奇的問題（要了解網上那些資訊可以信賴？請參考趨勢科技網安學堂有關媒體技巧的章節）
   - **遊戲**——全世界很多專業人士都是狂熱的電子遊戲參與者（電子遊戲可以改善玩者的手部靈巧度、鍛鍊反應時間、訓練專注力、促進手眼協調、培養解決問題能力及團隊精神）

3. **你是否曾經因為上網時間太長而變得脾氣暴躁及情緒不穩？為甚麼這情況會發生？**

   你的身體需要活動及伸展，因此這種疲倦、脾氣暴躁、情緒不穩和體能下降的感覺就是身體的反應及給你的訊號。

4. **在情緒低落或缺乏幹勁的時候，你會如何改善心情及提昇精力？**

   - 定時放下裝置，適當地休息一下：
     - 體能活動或任何可以令你心跳加速的活動都可以改善心情及提昇精力
     - 休息或睡眠可以令你感覺更好。

5. 做好功課的最佳方法是甚麼？

- 在同一時間只專注一件事
  - 在安靜的地方做功課
  - 關上裝置及有歌詞的音樂，或是使用裝置上的「請勿騷擾」功能，這可阻止可能影響你的通知及訊息。

6. 為甚麼寧靜而沒有干擾的地方可以協助你更快及更好地完成家庭作業？

- 寧靜的地方可以令你更容易專注
- 排除干擾可以令你更專注及更好記憶學習內容。

7. 如果在睡眠前一刻仍在使用裝置會對身體及精神帶來甚麼影響？

- 你的身體及精神都需要放鬆來準備入眠，使用裝置會令你過度清醒，難於入睡。
- 來自裝置的藍光會減慢腦部釋放睡眠激素（melatonin）的功能，而這激素主要負責在每個晚上指令身體放鬆及準備入睡，因此請求成年人協助設定裝置上的藍光過濾功能就非常重要。

8. 假如你在之前一個晚上睡得不好，你在第二天會感覺如何？

- 脾氣暴躁、疲倦、活力下降及情緒低落，並會渴望及進食很多糖份來取得能量。
- 你可能發現難於專注、學習及記憶事物。
- 當你的身體及精神因為缺乏充足睡眠來充電、成長及發展時，有時一些憂慮看起來會變得更加嚴重。

9. 今晚你可以做些甚麼事來為明天的成功作好準備？

- 在睡眠前一小時前避免使用裝置
- 在晚上將所有裝置放在睡房之外
- 請求成年人協助在設定內啟動裝置上的藍光過濾及「請勿騷擾」功能。

10. 請列出一些善用上網時間的好方法。

- 在上網期間定時休息
- 在同一時間只專注一件事
- 在睡前一小時避免使用任何裝置
- 在晚上將所有裝置放在睡房之外
- 嘗試新事物、找尋及學習新技能
- 為特定目的上網，遵守所訂立的上網時間規定。