

科技綁架了誰??



你樂當手滑族嗎？

- 你的網路吃到飽嗎？還是吃不飽？夠用嗎？
- 在上課時會偷偷玩手機？
- 放學回家後，上網玩個遊戲 (game) 紓解一下功課壓力？
- 你喜歡在Facebook或IG發表，關心看按讚的人數嗎？或擔心你的留言沒人回覆？
- 功課忙碌之餘，回家喜歡追劇？
- 網路購物買東西，心情很愉快？

長期持續使用手機對眼部的影響

班級： 座號： 姓名：

乾眼症：

飛蚊症：

原因：

原因：

症狀：

症狀：



使用三C產品視力保健方法：

黃斑部病變：

原因：

症狀：

手機對我生活的影響？

班級： 座號： 姓名：



正向影響



負向影響

使用手機對肌肉骨骼系統的影響

班級： 座號： 姓名：

板機指

原因：

症狀：

預防

肩頸部傷害

原因：

症狀：

正確使用手機姿勢：



完成學習單後，請拍照，掃QR Code上傳

- 學習單上請寫上班級、座號、姓名
- 照片上請寫上班級、座號



長時間滑手機的傷害

眼部

黃斑部病變
乾眼症
近視
遠視
散光
眼睛疲勞
白內障

精神方面

記憶力衰退
注意力不集中
網路成癮
影響睡眠品質

臉部

雙下巴
魚尾紋
頸紋

頸部

長骨刺
慢性疼痛
頸因性頭痛
頸椎提早退化

肩部

肩膀痠痛

胸部

胸悶
胸痛

肘部

肘隧道症候群

腕部、手指

媽媽手(狹窄性肌腱滑膜炎)
滑鼠手(腕隧道症候群)
板機指(屈指肌腱狹窄性腱鞘炎)

避免滑手機傷害

將手機拿高，
手機上緣約
與鼻子同高

維持正確
坐姿、站姿



勿在暗處
滑手機



避免頭部
前傾



20 min

勿維持同一姿勢超過20分鐘

至少每20分鐘讓
眼睛休息2-3分鐘



20 min



睡前30分鐘勿滑手機

多做肩頸部運動，
舒緩肌肉



適度地將手機通知
調為靜音或關機





好處

角色功能

獲取資訊

人身安全

身體健康

心理健康

人際關係

時間管理

和家人保持聯絡

行事曆、鬧鐘、
計時器、行程規劃

聯繫感情且不受距離限制、
社群聊天、增進關係、
認識新朋友、快速聊天、
參與話題

即時快速、方便、增廣
見聞、新聞時事、作業
報告

緊急求救或聯絡、
地震資訊、導航、
定位、天氣路況

健康資訊、健康管理
(紀錄運動/飲食)

暫時紓壓、短暫開心





壞處

獲取資訊

錯誤資訊、資訊過多、少動腦、個資洩漏、過度依賴、暴力腥羶色

交通車禍、暴露行蹤、資訊錯誤、反應力低、受霸凌

人身安全

肩頸痠痛、視力功能差、睡眠障礙、免疫系統降低

身體健康

過度依賴、網路/手機成癮

心理健康

人際關係

少面對面、脫離現實、誤解訊息、網路霸凌、危險網友、已讀不回、無真實朋友

時間管理

浪費時間、過度依賴、忘記行程、鬧鐘失靈

角色功能

沉迷網路虛擬角色、功課退步、家人互動減少



上課Boring
偷滑一下 🧐

下課玩game
手遊滑很多下

查一下資料
滑一下

午休不想睡
滑一下

放學雙視窗
電腦+手機

手機滑不停



假日全天滑手機

😊 在家查資料
手機滑一下

出門聚餐 😊
line來line去滑不停

WC太無聊... 🙄
手機進去滑不停

紅燈秒數長 🙄
手機滑不停

睡前聊一下 😭
手機滑不停

把熱情放在有價值的地方

當你想要放下手機、專注於當下時，
就種下一粒種子。

接下來的幾分鐘內，這個種子就會慢慢長成
一棵健康的樹

