

何文田官立中學

中二級專題研習

題目: 何官中二級同學使用電子產品會否影響視力?

組別: 2S (第五組)

組長: 2S 黃士源(31)

組員: 2S 陳泳彤(3)

2S 黎育糧(14)

2S 羅浩軒(18)

2S 李心源(21)

目錄

- 1.引言———P. 3
- 2.文章分析———P. 4
- 3.搜集資料方法———P. 4
- 4.問卷分析———P. 5-8
- 5.建議———P. 9-10
- 6.感想———P.11-12

引言：

自從小學起，大家有沒有發現身邊戴眼鏡的人越來越多？或者經常聽到家人說你因為玩手機而導致近視越來越深？我們這次專題研習的目的就是要找出使用電子產品究竟是否真的會影響視力。

我們擬定了題目後，先找了十位同學為我們填寫試驗問卷，發現數據正常後對題目進行一些改良，務求令問卷可信度提高，並派了 100 份問卷進行正式的資料蒐集。

我們希望能夠透過這次專題研習，知道使用電子產品是否會影響視力，所以我們統計了同學們每天使用電子產品的時間和近視度數來進行比較。

這個題目有助同學們瞭解使用電子產品的利弊，以及令同學培養一個良好使用電子產品的習慣。

文章分析：

我們閱覽了民建聯 2018 年 8 月有關學童眼睛健康的調查，該調查與全港 18 區進行面訪，成功訪問了 1027 位 3~12 歲學童的家長。調查到大約四成學童有戴眼鏡，五成沒用戴，戴眼鏡的學童佔 1/2。在使用電子產品時間方面，44.9%學童使用電子產品少於兩小時，31.4%多於兩小時，15.6%多於四小時，6.1%多於六小時，2%多於八小時。大部分學童使用電子產品的時間少於 2 小時。這份調查有調查到同學的戴眼鏡人數和使用電子產品的時間，我們可以看到 3~12 歲的學童有較為良好的習慣。

搜集資料方法：

我們選擇了以問卷的方式去為研習問題找答案，因為以問卷方式得到的資料，比較貼近我們想得到的資料;而我們的對象是中二級的同学，因為我們和同學們比較熟悉，這能減省我們在發問卷時所需的時間。

問卷分析：

問題分析：1 你有没有戴眼鏡？

根據圓形圖顯示的數據，何官中二級學生有 69% 的同學有配帶眼鏡，31% 的同學沒有配帶眼鏡，配帶眼鏡的同學佔大部分。對比民建聯在 2018 年 8 月的學童眼睛健康調查，約四成學童有戴眼鏡，約五成學童沒有戴眼鏡。可見何官的學生較其他學童的戴眼鏡較嚴重。

問題分析：2 你從什麼時候開始戴眼鏡？

從數據裏面我們可以看到大部份何官中二級的同學都是在 10-11 歲開始配戴眼鏡，一共有 22 人，第二多的選項是 7-9 歲，一共 18 人，最少人選擇的選項是 15 歲，只有一個。

而視力會在 12 歲才完全發育完成，而且大部分同學在 7-11 歲開始接觸電子產品，所以最多人在這段時間開始戴眼鏡，我們需要注意除了使用電子產品外在暗處看書和經常揉眼睛，都會影響視力。

問題分析：3 你有幾度近視？

我們希望透過這條問題知道同學們大約有多深的近視。0-150 度近視有

38人,減去31位不戴眼鏡的同學,共有7位戴眼鏡的同學有1-150度近視,151-300度有34人,301-450度有16人,451-600度有5人,600度或以上有7人。我們發現戴眼鏡的同學中151-300度近視的人最多,除了600度以上的人外,越深度近視就越少人。雖然600度或以上才算嚴重近視,但是同學們仍然要重視眼睛健康。

問題分析：4 你認為導致你近視的原因是？

何官中二級最多同學認為因為長時間使用電子產品而導致近視,我認為原因是因為光線太暗,距離太近,時間太長而引致的。電子遊戲需要很強的專注力,很容易成癮。專注力會導致孩子距離電子產品太近,而成癮會造成孩子使用時間太長,自然很容易形成近視。

問題分析：5 你最常使用的電子產品是？

何官中二同學最常使用的電子產品是智能手機。我認為他們沉迷手機的原因有三個。

一,資訊科技發達。智能手機透過安裝多元化及不斷更新的應用程式,集合娛樂、交友資訊多功能於一身,令青少年的日常所需也能透過智能手機而滿足。

二，青少年的特性，喜歡追求刺激和新意。製作應用程式的公司不斷推出新的娛樂應用程式，能滿足青少年在網上追求的滿足感和視覺刺激。

三，朋輩方面。現在的青少年很重視朋輩的認同，他們會因為朋輩壓力及從眾心理影響而不自覺地跟隨他們，會和朋友沉迷同一款的應用程式所以導致長期使用智能手機。

問題分析：6 你每天平均花費多少時間使用電子產品？

我們希望透過這條問題瞭解同學們使用電子產品的習慣。少於 1 分鐘有 1 人，大於 1 分鐘-少於 1/2 小時有 7 人，大於 1/2 小時-少於 1 小時有 15 人，大於 1 小時-少於 2 小時有 23 人，大於 2 小時-少於 4 小時有 18 人，大於 4 小時-少於 6 小時有 22 人，大於 6 小時有 14 人。最多人每天使用電子產品大於 1 小時-少於 2 小時，其次是大於 4 小時-少於 6 小時，只有一人少於 1 分鐘，但大於 6 小時的同學卻有 14 人。而大部分專家認為每天使用一小時或以下電子產品不會影響視力。可見同學們並沒有一個良好使用電子產品的習慣。另外，對比民建聯有關學童眼睛健康調查，31.4%學童使用電子產品多於兩小時，而何官中二級學生有 54%同學使用電子產品多於兩小時，所以何官中二級同學比其他學童每天花費更多時間使用電子產品。

問題分析：7 你認為使用電子產品會否影響視力嗎？

問卷中大部分人也知道使用電子產品會影響視力，但仍然是長時間使用，可見電子產品對學生的影響深遠。看來大部分同學並不是不知道電子產品的禍害，而是知而不行。

經過第三題和第六題的數據，我們把同學們使用電子產品的時間和近視的深度進行了比較。

我們亦發現 0-150 度近視的同學最多人只使用電子產品一分鐘-半小時，而 600 或以上近視的同學有最多人使用電子產品超過 6 小時。這反映使用越多電子產品就會導致近視度數越高。

建議：

我們不能忽視使用電子產品對我們的影響。

2019年4月26日自由時報報道四歲男童視力飆升到650度，原因是阿嬤為了不讓孫子哭鬧，每天讓他玩手機看影片。除了影響視力外手機的信號接收輻射會影響人的腦部神經系統，時間長了會使智力降低。另外也會影響健康，長時間玩手機會造成難以入眠、慢性勞損、損害皮膚、手指麻木，甚至會引起過敏。

我們建議同學們能夠合理安排好自己使用電子產品的時間，方法如下：

失控型同學

直接交給父母保管，需要使用手機時再問父母。

同學們認為這種方法最直接，能有效減少玩手機的時間，但是同學們覺得這種方法太幼稚，因為青少年應該懂得自己保管手機

對於輕微失控型的同學，父母也應監督同學每天不可使用電子產品超過 1 小時，也可適當獎勵，例如同學們每天達標獎勵 5 元，或每天少用一小時獎勵 10 元，例如：

對於自覺型的同學，大家下載一些能夠禁止使用智慧型手機的限時鎖。只要設定好 APP 內的限時鎖（智慧型手機依存計時器）時間，就會開始倒數。倒數至零為止都無法操作智慧型手機。這樣能夠大大減少使用手機的時間。

同學們認為這種方法最自覺，比另外兩種方法更好，因為這種方法不需要外力幫助，但也有同學認為很多人未必能那麼自覺自己鎖手機

感想：

陳泳彤

我在今次的專題研習中學會和認識了很多以前不明白有關電子產品的知識，加深了對其的認識，真是獲益良多。另外我要感謝我的組員，他們幫助了我很多。當我遇到困難或者是不明白的地方，他們很有耐心地協助我，令我很感動，也明白了團結的重要性。我也要感謝我們組的指導老師楊進寧老師。他幫我們想了很多的方法去完成這個專題研習，從中指導我們很多不夠好的地方，帶領著我們這一組完成專題研習。真是讓我大有裨益。

李心源

在這次專題研習，我們做了問卷調查、數據分析等等，經過一系列的分析後，我們發現何官中二級的同学花在使用電子產品（特別是電話）的時間十分多，使用電話亦都變成了日常生活的一部分。最重要的是何官同學其實是知道，亦清楚使用電子產品會影響視力，但仍然長時間使用，所以我們希望能透過我們提供的方法，幫助同學減少使用電子產品的時間。最後亦都很感謝我的組員，大家都很合作，在整個專題研習基本上也沒有拗撬，很順利，同時亦很感謝楊進寧老師，帶領我們進行這次的專題研習。

羅浩軒

我在這次的專題研習中，學會了很多實用的技巧，例如：懂得利用問卷來收集數據，如何擬定題目，分工合作和分析有用的資料等。這次的專題研習也令我學會如何與人相處，接納不同人的意見，不應該各持己見，否則便不能完成工作。另外，經過今次也培養了我的責任感，雖然一開始完全不知道如何去做，但經過老師細心的教導后開始有了方向。最後，這次的專題研習真的令我獲益良多，也教會了我很多在平時很難學得到，卻十分實用的技巧。

黎育糧

在這次專題研習中，雖然我們很晚才開始做，但最後還是趕及在限期之內完成，而且在這次專題研習中，我學會了如何根據去表達自己的想法等等的事。

黃士源

透過這次專題研習，我不但認識了有關很多電子產品和近視的知識行，我也學會了和同學分工合作，並增進來友誼，隊員們也很配合，願意互相幫助，另外，身為組長，我也學會了做事要有責任心，我也感謝我的組員，因為只靠我一個人是無法完成這次專題研習的。另外，我也要感謝楊進寧老師，他在我們有困難時會提出建議，引導我們去想出辦法，對我們循循善誘。這次專題研習真是令我獲益良多。