為家人設計一個健康計劃
Plans for Family Health

擁抱健康　幸福滿屋

會員組 – 冠軍
Member Category – Champion

廖銘輝 LIU MING FAI

不再成為手機奴隸

1. 背後原因：
   (i) 十二歲的兒子沉迷使用手機，機不離手，形成頗嚴重的心理依賴症。
   (ii) 使用手機時，常曲著身子，頭垂得過低，對頸骨造成沉重壓力。
   (iii) 使用手機過度，常於漆黑中使用，對視力造成損害。

2. 預計當中的困難：
   兒子正值青春反叛期，對父母的話較為抗拒，善意的建議往往不被接納。兒子自制力稍弱，難抗外間誘惑。

3. 期望可達到的成就：
   協助兒子建立正確使用手機的態度及習慣

4. 何助他達成目標：
   (i) 脫機自主時段：
   以身作則，與兒子約法三章，每天晚飯後的兩個小時，定為「脫機自主時段」，全家人均將手機通話功能轉駁至家居電話，然後把全部手機束之高閣。當大家都暫時擱下手機，既能讓手機歇息，更讓自己的心思歇息，從而減低眾人對手機的依賴。全家人一同實施，意謂不分彼此，共同進退，若只是兒子要脫機，就很容易令他產生「被針對」的惡感，以致事倍功半。「兩個小時」算是一個參考時限，最初實行時可由半小時開始，逐步擴展至兩小時。然後維持數個月，從而觀察兒子的心理變化。當兒子按捺不住時，以溫言加以鼓勵，並向他說明脫機的用意，是希望他不再成為屏幕奴隸。
   (ii) 溫情貼滿屋：由家人自繪海報及鼓勵字句，在家中貼滿「使用手機的正確姿勢」、「少用手機！」、「三十分鐘要停停！」、「堅持真我，不做手機奴隸！」等字條，旨在時刻鼓勵兒子要做回真我及提醒兒子使用手機時應有的態度和注意事項。

SHKP Club would like to thank all entrants of Plans for Family Health Competition for their contribution to promote social harmony. Winners will be notified individually for prize collection.
感謝您一直以來的鼎力支持，令今次「為家人設計一個健康計劃」大募集比賽生色不少。我們將個別致函通知得獎者領獎安排。

(iii) 睡前小動作：預防烏龜頸，在每晚入睡前，和兒子一起做兩個護身動作。(一).貼牆站立：放鬆站立，將頭、肩往後用力貼近牆壁，維持 1-5 分鐘。(二)頸背肌力加強：放鬆站立於平地，雙手交叉於背後，收下巴，挺胸。將肩膀往後拱起，雙手臂稍微往後抬高，維持 5-10 秒，重複做 6-8 次為 1 回，每天作 3 回。

(iv) 護眼三招：

(一)先替兒子手機貼上濾藍光保護貼，以減低藍光對兒子視力造成的潛在影響。

(二)兒子與補習老師關係良好，因此與補習老師暗中合作，拜託補習老師定時以短訊向兒子傳遞「時刻用大芒」(用大屏幕)及「定時要望遠」的訊息。透過第三者向兒子作出提醒：尤其當兒子坐車期間使用，屏幕太細的話，眼睛會因移動而要不斷重新聚焦，用大芒的話，眼睛損耗較細。此外，定時望遠對眼睛保養很重要。因望手機屏幕距離近，眼睛必須加強對焦，導致睫狀肌加快老化，因此必須每 15 分鐘休息一會，望遠物以放鬆睫狀肌。

(三)由家中最高領導人- 祖母，向全家人宣佈「黑夜關機」的家規。兒子對祖母的抗拒較少，由祖母頒下家規，大伙兒都要遵守。此黑夜關機規定，就是指凡在深夜十二時後，家中一律嚴禁使用手機。須知道如睡前關燈後仍玩手機，屏幕同暗黑環境的光暗對比太大，會令雙眼更疲勞，而且由於黑暗中瞳孔放大，會吸收更多藍光，對視力造成損害。

SHKP Club would like to thank all entrants of Plans for Family Health Competition for their contribution to promote social harmony. Winners will be notified individually for prize collection.

感謝您一直以來的鼎力支持，令今次「為家人設計一個健康計劃」大募集比賽生色不少。我們將個別致函通知得獎者領獎安排。