



校長、資訊科技科老師、德育及公民教育科老師：

## 誠邀參加全城褪<sup>1</sup>網日 2015

明光社、香港基督少年軍合辦，多個關注青少年成長、家庭關係和資訊科技教育團體支持的全城褪網日，將於 2015 年 3 月 27 日下課後開始，參加者將會褪網 24 小時。<sup>2</sup>在褪網期間，參與者將暫停使用任何工具上網，各人可選擇享受獨處，或者與家人，好友約會，期間不再受到網上即時訊息，遊戲等干擾，與親朋好友享受緊密聯繫。

我們理念如下：

1. 我們認為社交網絡的關係不能取代真實面對面的共處和交流；
2. 我們鼓勵市民健康使用互聯網和社交網絡，不依賴、不沉溺；
3. 我們呼籲大家天天騰空時間，放下手機，享受與生活、關係、家庭。

我們誠邀 貴校參與成為全城褪網日的「支持學校」，參與方法如下：

1. 3 月 1 日前：填寫回條「參與成為全城褪網日支持學校」並交回主辦機構。大會將提供《褪網計劃》小冊子（附件一）和《褪網活動宣言》（附件二），請學校按需要自行複印。
2. 3 月 1 至 19 日：
  - a. 在校內派發《褪網計劃》小冊子和《褪網活動宣言》予教職員及同學。
  - b. 邀請教職員們和同學參加，在《褪網活動宣言》表格上寫下褪網時活動內容，並拍下相片（參附件三）
3. 3 月 20 日前：負責老師收集相片後，選出部份具創意的《褪網活動宣言》，電郵到明光社（[unplug@truth-light.org.hk](mailto:unplug@truth-light.org.hk)），標題註明：《精選褪網活動宣言》。
4. 3 月 27 日下課後 24 小時：參與全城褪網日，一起褪網 24 小時
5. 3 月 28 日至 4 月 30 日：邀請參加活動的同學和教職員們於褪網日後，撰寫 100 字或以上的褪網心得/感受，並電郵到明光社（[unplug@truth-light.org.hk](mailto:unplug@truth-light.org.hk)），標題註明：《全城褪網日褪網心得/感受分享》。
6. 我們會將大家的作品放到「全城褪網日」網站（[unplugday.weebly.com](http://unplugday.weebly.com)），互相分享鼓勵。

深信 貴校師生均關注青少年身心健康，如 貴校願意響應成為支持學校，請填妥並交回以下回條，我們會將 貴校的名字加到網站上。本社希望社會各界人士一同加入，支持參與全城褪網日。如有任何問題，可聯絡歐陽家和先生（電話：27684204，電郵：[kawo@truth-light.org.hk](mailto:kawo@truth-light.org.hk)）或黃仲賢先生（電話：27684204，電郵：[jacky@truth-light.org.hk](mailto:jacky@truth-light.org.hk)）。

祝：教安

明光社、香港基督少年軍  
2015 年 2 月 1 日

<sup>1</sup> 「褪」，音 tan3，例：褪色，褪去，褪下。

<sup>2</sup> 如有學校因為校政理由未能於該日褪網，可於回條中註明，自行安排於 3 月 1 日至 3 月 26 日進行即可。

## 回條：參與成為全城褪網日支持學校

(請盡量於3月1日前電郵至 [unplug@truth-light.org.hk](mailto:unplug@truth-light.org.hk)，或傳真至 2743 9780)

明光社、香港基督少年軍：

本校願意參與 貴機構的全城褪網日，並提供以下資料，以便聯絡：

學校全名(中文)：\_\_\_\_\_

負責老師名字：\_\_\_\_\_

負責老師電話：\_\_\_\_\_

負責老師電郵：\_\_\_\_\_

學校計劃參與人數： \_\_\_\_\_ (同學) \_\_\_\_\_ (教職員)

(以下為選項，我們鼓勵學校努力完成。)

我們計劃提交 \_\_\_\_\_ 份《褪網活動宣言》和 完成 \_\_\_\_\_ 份褪網心得/感受。

(如有學校因校政理由，未能於3月27日褪網，而選擇於於3月1日至3月26日提前褪網，請填寫以下部份。)

我們會改於3月 \_\_\_\_\_ 日舉行全城褪網日，並會提前於3月 \_\_\_\_\_ 日將《褪網活動宣言》和褪網心得交給主辦單位。

完

## 背景

香港是全球十大手機及網絡最發達的地區。根據國際電信聯盟的最新研究，<sup>3</sup> 香港手機和網絡使用率全球排第九，亞洲區排第二。全球搜尋引擎公司 GOOGLE 於 2013 年的全球的調查顯示，<sup>4</sup> 96% 智能手機用戶每天都使用流動網絡，而大部分人更認為智能手機是每天必備的隨身個人物品。82% 用戶在過去 7 天中，每天都使用智能手機，77% 用戶出門一定會帶智能手機。

根據通訊事務管理局的資料顯示，<sup>5</sup> 2014 年八月香港按人口計算的流動電話服務用戶滲透率達 237.3%，即平均每個香港人擁有超過兩部手機。住宅寬頻滲透率更高達 82.8%。

手機雖然無可避免地成為社會快速的溝通工具，但過份依賴使用手機，產生種種不良影響。根據香港青年協會的調查顯示，67.3% 青少年全日 4 小時長開智能手機，每日平均花 3.5 小時在智能手機上，9.7% 青少年無法容忍一天不使用智能手機。<sup>6</sup> 根據香港研究協會 2014 年 5 月的調查發現，<sup>7</sup> 近七成被訪者，當中包括成年人有「無手機恐懼症」的情況。

人人成為低頭族，除了影響身體健康，更降低溝通質素，令人際關係更淡薄。香港研究協會另一個研究則發現，<sup>8</sup> 家長和子女以為對使用社交網絡有助改善親子關係，但事實上子女根本拒絕父母透過社交網站關注他們的行為，近四成子女更直接拒絕父母在社會網站成為朋友。

為此，我們籌備「全城退網日」，希望藉此活動，喚醒社會各界對依賴智能手機問題的關注，並重拾面對面快樂的溝通模式，抬起頭活出更精采的人生。

---

<sup>3</sup> [http://www.itu.int/en/ITU-D/Statistics/Documents/publications/mis2014/MIS2014\\_without\\_Annex\\_4.pdf](http://www.itu.int/en/ITU-D/Statistics/Documents/publications/mis2014/MIS2014_without_Annex_4.pdf)

<sup>4</sup> 《Our Mobile Planet 智能手機研究》<http://services.google.com/fh/files/misc/omp-2013-hk-local.pdf>

<sup>5</sup> [http://www.ofca.gov.hk/tc/media\\_focus/data\\_statistics/key\\_stat/index.html](http://www.ofca.gov.hk/tc/media_focus/data_statistics/key_stat/index.html)

<sup>6</sup> <http://yrc.hkfyg.org.hk/news.aspx?id=d0c297f1-6593-4fdc-900d-db07e50eed14&corpname=yrc&i=2526>

<sup>7</sup> <http://rahk.org/research/1178/1178newsX.pdf>

<sup>8</sup> <http://rahk.org/research/1198/1198newsX.pdf>

## 理念

1. 我們認為社交網絡的關係不能取代真實面對面的共處和交流；
2. 我們鼓勵市民健康使用互聯網和社交網絡，不依賴、不沉溺；
3. 我們呼籲大家天天騰空時間，放下手機，享受與生活、關係、家庭。

## 計劃內容

1. 2015年3月27日(五)下課或下班後開始，24小時後完結。參加者在褪網期間，不可使用電子產品(如智能手機、平板裝置、電腦)上網，包括流動數據及Wi-Fi服務。
2. 參加者可以預先編排自己褪網的生活，當中可以有獨處閱讀，學習小手藝等時間，也可以與家人，朋友暢聚，建立關係。
3. 主辦單位成立「全城褪網日」網站([unplugday.weebly.com](http://unplugday.weebly.com))，並於1月開始提供褪網需知和褪網資訊，例如褪網後如何搞家庭聚會、朋友活動，褪網後有「網絡沉溺」徵狀怎辦，又邀請醫學界撰寫文章，講述過度使用手機對身體各部份的影響。
4. 參加者亦可成為「褪網大使」，預先於社交網站貼上自己的《褪網宣言》，告訴大家當天自己會褪網，以及將會在該日做的事情，與大家分享對重拾無網絡生活的期待，並將褪網活動推展到社區及學校。同時亦鼓勵於「全城褪網日」網站分享，成為各人發揮創意的平台。
5. 「全城褪網日」完畢後，鼓勵參加者分享自身的褪網心得/感受，以成為未來加強大家建立關係的成功故事，將褪網、放下手機的生活努力承傳。