

# 臺中市立中港高級中學

## 使用電腦安全指南及 電腦教室使用規則

### 一、使用電腦安全指南

一些研究顯示長時間的反覆動作、使用不當配置的工作空間、不正確的身體位置以及不良的工作習慣，可能與身體的不適及對神經、筋骨和肌肉的傷害有關。

不當操作電腦所可能引發的症候群

#### 1.視力減退、眼睛疲勞

形成原因	長時間目不轉睛，盯著螢幕上看。
避免方法	眼睛與螢幕應保持 40~70 公分，光線要充足；每操作約 1 個小時，最少應休息 10 分鐘。

#### 2.頭痛、腰痠背痛

形成原因	長時間坐在電腦前，沒有起身活動筋骨。
避免方法	利用休息時間，動動手腳、轉轉頭，並站起來伸個懶腰。

#### 3.脊椎神經傷害

形成原因	長期坐姿不正確。
避免方法	選用舒適的電腦桌椅，坐姿端正。

#### 4.手腕部疼痛的肌腱炎

形成原因	頻繁使用滑鼠、以及錯誤的鍵盤手部動作。
避免方法	請勿長時間使用滑鼠，某些時候鍵盤操作會比滑鼠快，且可以讓手在滑鼠與鍵盤之間變換，自然達到手部運動的效果。

更進一步的「電腦使用健康指南」請參考

<http://www.microsoft.com/taiwan/Hardware/ergo/>

### 二、電腦教室使用規則

為了提供全校同學一個安全、舒適、完備的電腦教室使用環境，有一些規則需要同學們遵守及配合的。

1. 進入電腦教室應保持肅靜，嚴禁跑、跳、喧嘩嬉戲，也不得攜帶食物、飲料、等進入。
2. 身體、或衣物等潮濕時不得進入電腦教室。
3. 為保持電腦教室乾淨，未經許可請勿開啟門窗，鞋子脫下後，放置於指定地點排放整齊。
4. 電腦教室內的各項設備應妥善使用，不得任意塗畫、敲打、移動、拆裝或重新組合。
5. 未得電腦教室管理老師核准，不得將資料存入硬式磁碟中，亦不得自行清除硬碟內所儲存之檔案。
6. 不可任意搬動器材，因為電腦教室的線路是固定的，隨意搬動器材可能會破壞線路，造成電腦損壞及老師管理上的不便。
7. 使用電腦必須詳細檢查，電腦若發生故障，立即舉手請老師處理，切忌自行動手。
8. 不得連續以電源開機、關機，若需要至少須間隔 30 秒。
9. 請勿更改電腦網路、桌面背景或滑鼠指標...等設定。
10. 嚴禁私自下載、安裝軟體，避免電腦中毒、影響電腦運作。
11. 嚴禁瀏覽色情/暴力/血腥/恐怖的網站及圖片，避免戕害同學身心。
12. 嚴禁使用即時通訊軟體、聊天室、線上遊戲...等，並注意網路安全。
13. 請遵守網路倫理道德，勿在討論區/留言板冒用他人個人資料、漫罵他人、作人身攻擊。
14. 電腦教室的電腦屬於教學用途，請不要用來玩遊戲。
15. 凡帶走教室內物品者，依校規嚴處，並照價賠償。
16. 離開教室前請整理好自己的座位，並將滑鼠、鍵盤歸定位，養成良好的使用習慣。
17. 遵守規定、維護秩序，服從老師之指導使用電腦。
18. 電腦課完畢，負責同學須檢查電腦、電扇、冷氣、電燈等電源是否確實關閉。
19. 違反以上規定者，依校規議處。