

艾迪， 不一樣了？



暑假終於到了，阿尼卻沒有想像中那麼開心，因為他有預感，他會很想念和艾迪共度的下課時光。

細心的艾迪發現阿尼的心情，笑著拍拍他的肩膀安慰：「沒事的，放暑假我們還是可以見面呀！我們的友情是不會改變的！」

聽了艾迪的話，阿尼心裡的大石頭終於放下了，準備迎接歡樂的假期，回家路上，他都在想像和艾迪一起出去玩的情景。可是，事情好像悄悄的發生了變化。

放暑假後，艾迪終於有時間拿出平常上學很少使用的平板。他用平板查資料、畫畫、玩遊戲……每天用平板的時間越來越長。只剩下阿尼還在等待艾迪的邀約，等著等著，暑假就這樣來到尾聲。



生活中的好幫手

平板輕巧又方便，可以查資料、畫畫、玩遊戲、看影片，或是和家人、朋友視訊、聊天，能幫助學習，也能帶來樂趣。你平常都會用平板做些什麼呢？



艾迪的轉變

開學第一天，阿尼滿心期待的走進教室，想趕快和艾迪分享暑假的點點滴滴。可是，他卻看到艾迪趴在桌上，一副精神不濟、沒睡飽的樣子。

阿尼有點失望，因為艾迪似乎忘記暑假的約定。不過，他心裡的不開心很快就變成了擔心，因為以前精神飽滿、臉上掛著笑容的艾迪，現在怎麼好像變成了一個人？

阿尼走到艾迪身旁，小聲的問：「你還好嗎？暑假是不是發生了什麼事？」



7:00 am



9:00 am



1:00 pm



6:00 pm



11:00 pm

艾迪回想起自己的暑假生活，每天早上一起床，他就迫不及待拿出平板，心想：「玩一下下就好。」可是每次放下平板没多久，又忍不住拿起來，不知不覺從早玩到晚，一整天都離不開平板。

到了睡覺前，也想著「再看一集卡通就好。」結果一集接著一集，停不下來。即使現在開學了，艾迪還是一直想著平板的事。

平板對身體的影響

1 影響睡眠

電子產品所釋放的聲光，會讓大腦長期處於興奮的狀態，導致入睡困難。



2 注意力不集中

平板裡的世界色彩豐富又有趣，容易吸引注意力。大腦習慣這種刺激後，回到閱讀等較靜態的活動時，就比較容易分心，難以專心。



3 視力變差

長時間近距離的使用平板，容易造成眼睛疲澀，也會增加近視的機率。

