



香港家庭福利會  
Hong Kong Family Welfare Society

# 家長教育： 「共建更好的網絡世界」 電子學習資源套

香港家庭福利會  
註冊社工 駱瑩雪

# 如何瀏覽？

## ▶ 電子學習資源套網址：

<http://www.hkedcity.net/parent/elearning>



家長童學 · 共建更好的網

← → ↻ 安全 https://www.hkedcity.net/parent/s\_elearningseries/

教師 中學生 小學生 家長 企業 輸入關鍵字 登入 EN

家長童學 Parent Academy 教養及成長 ▾ 子女學習支援 ▾ 子女升學選校 ▾ 交流分享 ▾ 活動資訊 ▾

「共建更好的網絡世界」

學童使用電子產品進行學習已日趨普遍，現時大部份學校已在校園內提供無線網絡，讓學生進行電子學習。而部分學校已開始推行「自攜裝置」政策，促進學生進一步在校園內外的學習更個人化。由此可見，資訊素養及電子安全越來越重要。除此之外，本資源套亦提供對電子學習的認識、子女在使用進行電子學習時會遇到的身體健康及心理健康等問題的豐富資料。

按子女學習階段瀏覽：

學前 小學 中學 全部

精選系列文章 21

「共建更好的網絡世界」電子學習資源套

作者：教育局 | 香港教育城

本資源套提供對電子學習的認識、子女在使用進行電子學習時會遇到的身體健康及心理健康等問題的豐富資料。

精選系列

- 共建更好的網絡世界
- 親子好去處
- 黃巴士Light精選
- 親子十八式
- 鄧詒霖親子札記
- 菜姨姨共讀沙發

點擊此處



教養及成長

子女學習支援

子女升學選校

交流分享

活動資訊

家長童學 &gt; 子女學習支援 &gt; 學習連線 &gt; 善用科技及資訊



## 「共建更好的網絡世界」電子學習資源套

精選系列：[共建更好的網絡世界](#)作者：[教育局](#) | [香港教育城](#)

最後更新：04/05/2017



學童使用電子產品進行學習已日趨普遍，現時大部份學校已在校園內提供無線網絡，讓學生進行電子學習。而部分學校已開始推行「自攜裝置」政策，促進學生進一步在校園內外的學習更個人化。由此可見，資訊素養及電子安全越來越重要。除此之外，本資源套亦提供對電子學習的認識、子女在使用進行電子學習時會遇到的身體健康及心理健康等問題的豐富資料。

### 資源下載

- [海報 \(中文\)](#)
- [海報 \(英文\)](#)
- [單張 \(中文\)](#)
- [單張 \(英文\)](#)
- [小學篇簡報 - 完整版](#)
- [小學篇簡報 - 第一部分：電子學習](#)
- [小學篇簡報 - 第二部分：支持/指導/保護身體健康貼士](#)
- [小學篇簡報 - 第三部分：支持/指導/保護心理健康貼士](#)
- [小學篇簡報 - 第四部分：資](#)

# 「共建更好的網絡世界」 電子學習資源套

- ▶ 協助家長和教師了解電子學習的好處與潛在危機。
- ▶ 認識應用電子學習時如何平衡子女 / 學生的身體及心理健康，例如 護目方法、正確坐姿、處理網絡欺凌 等。
- ▶ **對象：**  
全港中小學之家長、教師

# 「共建更好的網絡世界」 電子學習資源套

## A. 海報



「共建更好的網絡世界」  
電子學習資源套

<http://www.hkedcity.net/parent/elearning>



"Unite for a Better Internet"

Information Kit on e-Learning

<http://www.hkedcity.net/parent/elearning>



e 世代健康支援網絡

☎ 電話 ☑ WhatsApp ☑ WeChat  
6617 6617



Healthy e-Generation Network

☎ Telephone ☑ WhatsApp ☑ WeChat  
6617 6617



# B. 單張

「共建更好的網絡世界」

電子學習資源套

<http://www.hkedcity.net/parent/elearning>



**學生**

我會善用科技，  
成為學習的主人翁。

**家長**

我們會以身作則，協助子女善用智能產品，讓他們身心健康地成長。

**教師**

電子學習讓我更容易掌握學生的學習進度。

**教育局  
及  
社區夥伴**

我們為家長提供服務，協助他們了解電子學習及子女的成长需要。

e 世代健康支援網絡  
☎ 電話 ☑ WhatsApp ☑ WeChat  
6617 6613



“Unite for a Better Internet”

Information Kit on e-Learning

<http://www.hkedcity.net/parent/elearning>



**Student**

Using IT effectively and ethically, I am the master of my own learning.

**Parents**

We act as role models and help our children to make good use of computing devices so that they can grow up healthily.

**Teacher**

e-Learning lets me keep track of students' learning progress.

**Education Bureau  
and  
Community Partners**

We provide services for parents and assist them to understand e-learning and the needs of their children.

Healthy e-Generation Network  
☎ Telephone ☑ WhatsApp ☑ WeChat  
6617 6613



# C. 錄像



# D. 簡報



中學篇

This illustration shows a school building with a red facade and white horizontal stripes. A large green speech bubble is positioned in the foreground, containing the text '中學篇'. The background is a light blue sky with small white decorative elements like a starburst and a plus sign. The ground is a yellowish-brown color.



小學篇

This illustration shows a school building with a blue facade and white horizontal stripes. A large red speech bubble is positioned in the foreground, containing the text '小學篇'. The background is a light pink sky with small white decorative elements like a starburst and a plus sign. The ground is a green lawn with a few trees and a road with white lines.

# E. 教師專業發展課程 簡報

Centre for Information Technology in Education  
Empowering Communities and Transforming Learning

Faculty of Education  
The University of Hong Kong

## 家長教育：電子學習

香港大學教育應用資訊科技發展研究中心

課程編號: EI0020160325

Building partnerships for  
empowering communities and transforming learning

Centre for Information Technology in Education

# F. 香港學童眼睛護理 課程

眼睛護理 小學版

常見問題 鳴謝 常用辭彙 EN

- 主頁
- 簡介
- 眼睛與視力
- 學生常見的眼睛問題
- 使用數碼屏幕設備常見的眼睛問題
- 控制和預防電腦視覺綜合症

開始

# 健康上網支援網絡 「共建更好的網絡世界」活動

- a) 到校家長講座；
- b) 到校家長攤位及展覽；
- c) 一系列相關學生活動；
- d) 一站式電話及網上諮詢與輔導服務；
- e) 定期於網站內發佈實用資訊；  
( [www.healthynet.hk](http://www.healthynet.hk) )

家長教育：  
「共建更好的網絡世界」  
電子學習資源套

簡報內容介紹

# 認識電子學習及家校溝通

以教室回饋系統  
增強教學互動之  
實例



教師利用教室回饋系統，可根據學生的課堂表現即時給予他們回饋。

Room: SOC15

Space Exploration

Name	Progress	#1	#2	#3	#4	#5
Donner, Alexis	100% ✓	C	False	Jupiter	E	True
Harris, Matthew	100%	D	False	Saturn	B	False
Hauser, Dennis	80%	D	False	Jupiter	E	
Howard, Allison	100% ✓	D	False	Jupiter	E	False
Jenkins, Rosa	100% ✓	D	True	Jupiter	D	True
Jones, Maria	100% ✓	D	False	Jupiter	E	True
Loveland, Dariah	80%	D		Jupiter	E	True
Mansfield, Susan	60%		False		E	True
Smith, Jared	20%	D				
Tuft, Sam	40%			Venus	E	
Warren, Bethany	100%	D	False	Venus	C	True
<b>Class Total</b>		<b>89%</b>	<b>88%</b>		<b>70%</b>	<b>75%</b>

Click on Question #s or Class Total %s for a detailed question view

## 2. 學習管理系統

WONG K. C.

First name / Surname	Email address	State	Started on	Completed	Time taken	Grade/10.00	Q. 1	Q. 2	Q. 3	Q. 4	Q. 5	Q. 6	Q. 7	Q. 8	Q. 9	Q. 10	Q. 11	Q. 12
	@cloud.sjsu.edu.hk	Finished	18 October 2016 7:12 PM	18 October 2016 7:12 PM	3 mins 47 secs	4.00	✓ 0.67	✗ 0.00	✓ 0.67	✓ 0.67	✓ 0.67	✗ 0.00	✓ 0.67	✗ 0.00	✗ 0.00	✗ 0.00	✗ 0.00	✗ 0.00
	@cloud.sjsu.edu.hk	Finished	18 October 2016 7:11 PM	18 October 2016 7:28 PM	17 mins 33 secs	8.33	✓ 0.67	✓ 0.67	✗ 0.00	✓ 0.67	✓ 0.67	✗ 0.00	✗ 0.00	✓ 0.67	✗ 0.00	✓ 0.67	✗ 0.00	✓ 0.67
	@cloud.sjsu.edu.hk	Finished	18 October 2016 8:28 PM	18 October 2016 8:38 PM	10 mins 24 secs	6.67	✗ 0.00	✓ 0.67	✓ 0.67	✓ 0.67	✓ 0.67	✗ 0.00	✓ 0.67	✓ 0.67	✓ 0.67	✗ 0.00	✗ 0.00	✓ 0.67
	@cloud.sjsu.edu.hk	Finished	18 October 2016 9:35 PM	18 October 2016 9:42 PM	7 mins 22 secs	6.00	✓ 0.67	✓ 0.67	✓ 0.67	✗ 0.00	✓ 0.67	✗ 0.00	✗ 0.00	✓ 0.67	✗ 0.00	✗ 0.00	✗ 0.00	✓ 0.67
	@cloud.sjsu.edu.hk	Finished	18 October 2016 10:57 PM	18 October 2016 10:59 PM	8 mins 27 secs	6.67	✓ 0.67	✓ 0.67	✓ 0.67	✓ 0.67	✓ 0.67	✗ 0.00	✓ 0.67	✗ 0.00	✗ 0.00	✗ 0.00	✗ 0.00	✓ 0.67
	@cloud.sjsu.edu.hk	Finished	18 October 2016 12:50 AM	19 October 2016 12:50 AM	7 mins 18 secs	6.00	✗ 0.00	✓ 0.67	✓ 0.67	✓ 0.67	✓ 0.67	✗ 0.00	✓ 0.67	✓ 0.67	✗ 0.00	✗ 0.00	✗ 0.00	✗ 0.00

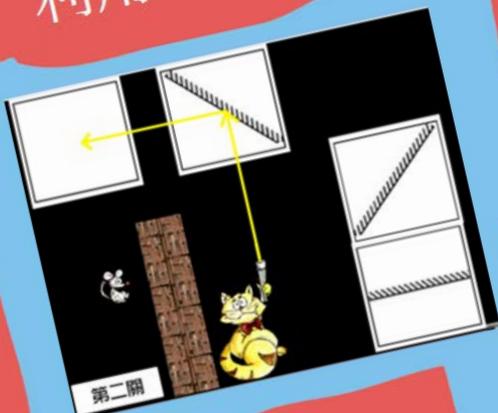
# 利用科技使學習經歷更深入、有趣

於科學研究中使用科技

常識科：利用縮時攝影進行科學研究



利用Scratch遊戲教授科學概念

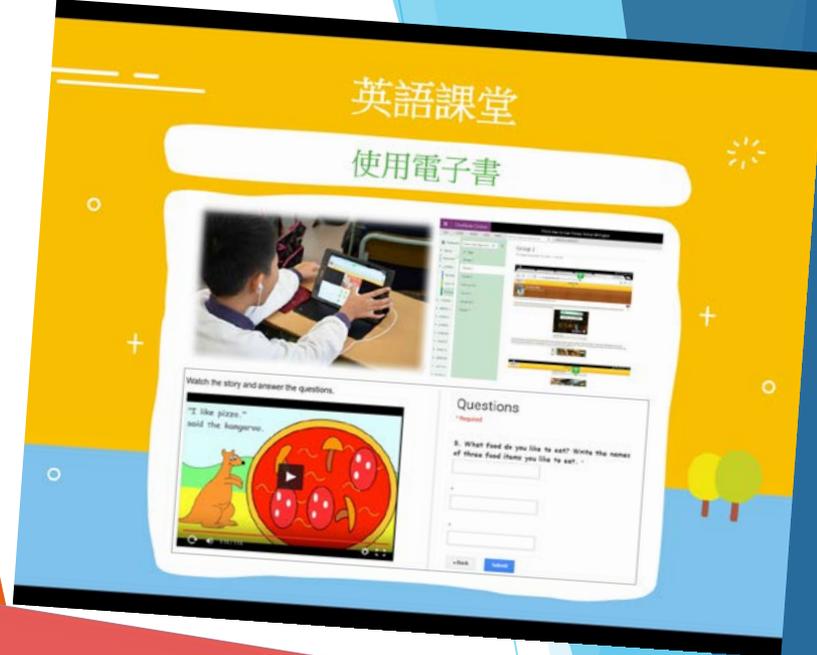


## 4. 網上資源

香港教育城的免費資源：

1. 教城書櫃
2. 教城購物廣場
3. eREAP
4. STAR網上學生評估平台
5. 教育局一站式學與教資源平台
6. 虛擬學習環境反轉課堂

學習更自主，在校內、家中也可進行



## 英文科電子閱讀 (包含聲音和錄音功能)



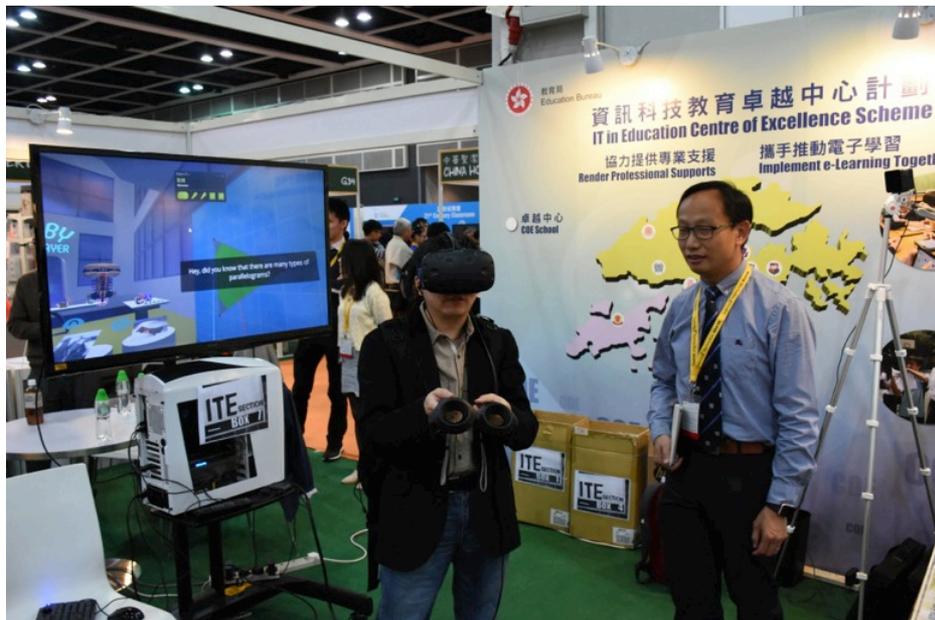
## ○ 地理科—擴增實境沙池 + ☀

- 這個擴增實境沙池是由加州大學的Dr Oliver Kreylos建立的。
- 這個擴增實境沙池結合了即時的擴增實境系統來造成一個地勢模型，同時可加入不同的圖像效果和類似的模型。

<http://idav.ucdavis.edu/~okreylos/ResDev/SARndbox/>



# 運用AR、 VR來教授 抽象概念



# 協助家長了解 電子學習的利弊

## 傳統學習 vs 電子學習：

- 被動 → 互動？
- 單向接收 → 實踐為本？

加強學生的協作及自主學習



為深度思考創造機會



# 支持及指導子女

# 培育孩子成為 負責任、 尊重及獨立的 網絡使用者

## 以身作則

- 家長的態度與行爲
- 注意自身的網絡使用習慣
- 與子女一起遵守網絡使用規則

## 開放關懷

- 認識網絡的優勢與危機
- 培養正向的親子溝通
- 學習青少年的網絡文化
- 了解子女的需要



自主



愛



喜樂



認同



朋輩關係  
及分享

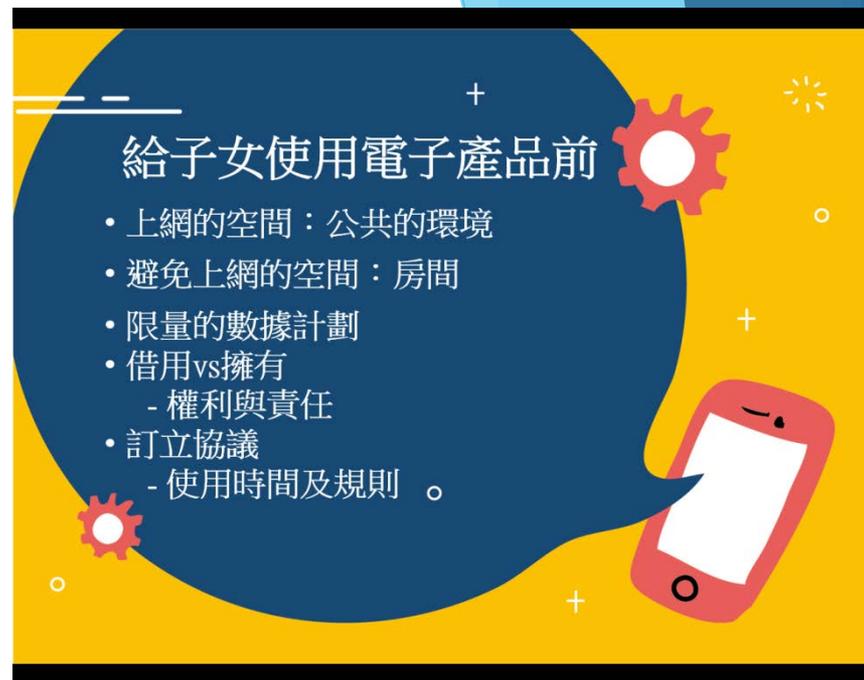


# 實用的建議

- ▶ 給子女使用電子產品前
- ▶ 協議錦囊
- ▶ 給子女使用電子產品後

## 給子女使用電子產品前

- 上網的空間：公共的環境
- 避免上網的空間：房間
- 限量的數據計劃
- 借用vs擁有
  - 權利與責任
- 訂立協議
  - 使用時間及規則



## 協議錦囊

- 家長之間達成共識（一致性）
- 親子討論
- 雙方同意條款
- 結果及強化
- 因應上學日子及假期進行調整
- 注意適用的成長階段（年齡）



## 給子女使用電子產品後

- 觀察上網的行為
- 言而有信
  - ~ 成功：肯定與強化
  - ~ 失敗：提醒、選擇及接受後果
- 定期檢討
  - ~ 討論及細化條款
- 根據孩子的成熟程度而施教
  - ~ 自律、學習以及發展的需要



# 配合子女的不同成長階段

## 艾力遜 (E. Erikson) 「人生八階」成長理論

發展階段	時期	發展任務VS 危機	順利發展	可能遇上的問題
1	嬰兒期	信任 VS 猜疑	☞ 信任別人，有安全感	☞ 焦慮不安、無助
2	幼兒期	自主 VS 羞怯疑惑	☞ 自信地學習	☞ 處事缺乏自信
3	學前期	進取 VS 罪疚	☞ 主動好奇	☞ 因不能達到別人要求而內疚退縮
4	少年期	勤奮 VS 自卑	☞ 得到讚賞，更加勤勉	☞ 遭遇挫折、自卑
5	青年期	自我認同 VS 角色混淆	☞ 明確的自我概念	☞ 徬徨迷失
6	成年期	親密 VS 疏離	☞ 建立親密關係，亦能保持自我的獨特性	☞ 人際關係疏離
7	中年期	傳承創新 VS 停滯	☞ 對周遭有抱負及關愛	☞ 對一切漠不關心
8	晚年期	自我整合 VS 悲觀絕望	☞ 滿意人生成就	☞ 悔恨舊事，遺憾

## 約6歲至12歲：勤奮對自卑

- ▶ 小學階段
- ▶ 學習能力強，表達能力發展中
- ▶ 求知慾強，希望獲得成就感

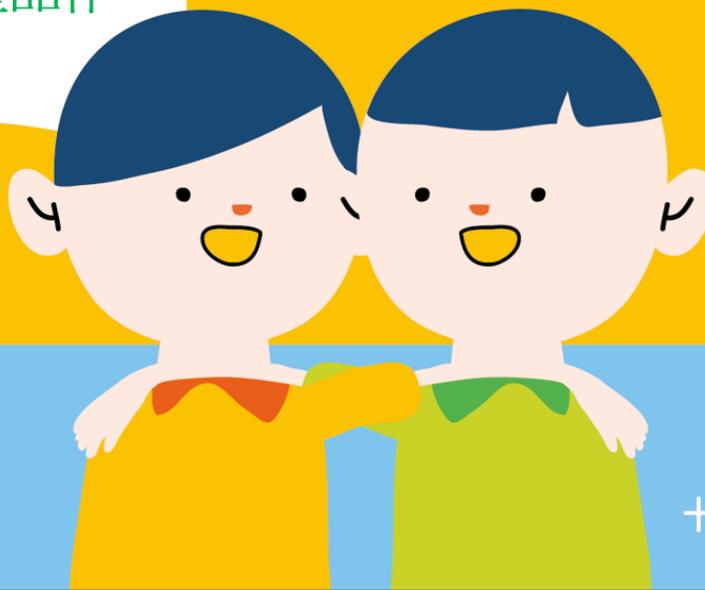


- ▶ 宜選取合適的資訊給兒童
- ▶ 親子間有合理的期望、溝通及講解事情背後的邏輯

# 不同成長階段的不同需要

## 子女需要

- 在學校建立社交圈子
- 養成學習習慣
- 開始使用電子屏幕產品作為學習工具



# 家長亦有不同的角色

## 家長角色

1. 提供適當協助及指導子女建立一個使用互聯網的良好習慣
2. 協助子女建立一個正常社交生活及良好學習模式



## 12-18歲：自我認同 對 角色混淆

- ▶ 需要朋輩家長及自我認同
  - ▶ 需要團體的歸屬感及個人空間
  - ▶ 直接式的教導未必有效
  - ▶ 需多元化的介入方法
- 
- ▶ 提供引導、意見
  - ▶ 建立年青人獨立善用互聯網的能力



# 實用工具：(小學生適用) 網絡使用協議書 (範例)

**網絡使用協議書 (範例) (小學生適用)**

目標	1. 學業： 2. 非學業：											
規則	1. 網絡使用時間分配											
	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>學習用途</th> <th>非學習用途</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>上學日</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>非上學日</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>考試期間</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		學習用途	非學習用途	上學日			非上學日			考試期間	
	學習用途	非學習用途										
上學日												
非上學日												
考試期間												
	2. 時間規劃 開機時間： 關機並交還時間： 功課及溫習時間： 睡覺時間：											
	3. 數據用量 (已有智能電話者適用) 使用____MB 數據計劃											
	4. 其它規則 家庭共同守則：(如用餐、睡覺期間使用規定) 學業方面要求：(如基本要求) 課外活動參與：											
獎勵 及抵償	獎勵計劃： 1. 如能完全遵守協議，第二天可額外使用____分鐘 2. 如能完全遵守協議一星期，能以____作獎勵											
	抵償計劃： 1. 如超時使用電腦，第二天須扣減超時使用時間兩倍 2. 違反協議，須作道歉及解釋，並以____作補償											
所需協助	自我提示方法： 家人提示方法：											
檢討日期												
雙方簽署												
見證人												

# 實用工具：(小學生適用) 網絡使用協議書 (範例)

## 網絡使用協議書 (範例) (小學生適用)

### 目標

- 學業：
- 非學業：

### 規則

1. 網絡使用時間分配  
上學日、非上學日、考試期間  
(學習及非學習用途)
2. 時間規劃  
開機時間：  
關機並交還時間：  
功課及溫習時間：  
睡覺時間：

### 規則

3. 數據用量 (已有智能電話者適用)  
使用\_\_\_MB數據計劃
4. 其他規則  
家庭共同守則：(如用餐、睡覺期間  
使用規定)  
學業方面要求：(如基本要求)  
課外活動參與：

### 獎勵 及抵償

獎賞計劃：  
如能完全遵守協議，第二天可額外使用  
\_\_\_分鐘  
如能完全遵守協議一星期，能以  
\_\_\_作獎勵

### 獎勵 及抵償

抵償計劃：  
如超時使用電腦，第二天須扣減超時使用  
時間兩倍  
違反協議，須作道歉及解釋，並以  
\_\_\_作補償

### 所需協助

自我提示方法：  
家人提示方法：

### 檢討日期

### 雙方簽署

### 見證人

# 「青少年使用數碼產品與家庭關係」 研究報告



# 健康貼士

1. 身體健康
2. 心理健康

# 1. 身體健康



## 限制屏幕時間及明智地選擇屏幕活動

小學學童

(六至十二歲)：

家長應限制兒童每天花少於兩小時在電子屏幕產品上作娛樂用途。



## 限制屏幕時間及明智地選擇屏幕活動

中學學童

(十二至十八歲)：

青少年應學習成為一個懂得有效地管理時間、能獨立工作及負責任的成年人。如因學習需要而不能避免長時間面對屏幕，也應定時小休。



眼睛護理



## 聲量

- 聲量忽高忽低，例如電子遊戲中的射擊和敲打聲(脈沖音頻)和聲量長時間激烈轉變如搖滾音樂(波動音頻)，較易損害聽覺。
- 當收聽這類音頻時，必須將音量再調低。



## 聽覺

### 遵守「60-60」規則

- 將耳機的音量調校至不多於流動裝置中最高音量的**60%**，及每天不應合共使用耳機超過**60**分鐘。
- 應避免長時間使用耳機，以減低對聽覺系統的破壞。



## 確保子女使用 電子裝置時姿勢適當

- 確保子女使用電子裝置時的頸部不會過份彎曲
- 鼓勵子女在操作鍵盤時使用雙手



脊柱

## 鼓勵子女多做伸展運動

- 提醒子女轉換姿勢、眨眼及進行肌肉鬆弛運動



## 預期休息時間

- 為增強自我控制，家長及子女都可以採用「預期休息時間」，如晚上9時後或早上7時前
- 建立電子設備的非依賴性使用，例如每隔半小時才會檢查你的手提電話或電子設備代替有提示立刻檢查
- 預期休息時間的好處：
  - ~ 增加工作/學習效率
  - ~ 改善工作/學習與生活的平衡

精神及衛生

清潔電子裝置  
的屏幕

# Wi-Fi 與健康

## Wi-Fi 與健康

隨著Wi-Fi無線上網設施在世界各地漸趨普及，有關射頻信號對人體健康影響的憂慮也隨而產生。根據業界研究，由Wi-Fi網絡產生的輻射水平比普通流動電話所產生的輻射水平低得多。另外，根據世界衛生組織贊助的研究報告，並無證據顯示使用Wi-Fi無線上網設施會對人類健康有任何不良影響。

## 2. 心理健康

- ▶ 沉迷上網
- ▶ 網絡欺凌
- ▶ 不良使用及罪行

# 1) 資源套提供相關的理論介紹

## 沉迷上網

Howard J. Shaffer, 1996 – 3Cs

- 當事人強烈渴望所驅使
- 嘗試卻不能停止 / 失控
- 儘管引致嚴重後果仍繼續

## 網絡欺凌

甚麼是網絡欺凌？

是指一個人或一群人，不斷利用資訊及溝通科技，例如是社交網絡、即時短訊工具、**SMS**短訊等，針對另一人或一群人，蓄意及反覆地作出帶有敵意的行為，意圖作出傷害。

形式：

騷擾、恐嚇、詆毀、威脅、假冒他人、又或是散播謠言或虛假訊息，以圖損害對方的聲譽或友誼。

Reference:

<http://youth.clc.org.hk/tc/topics/Cyber-bullying/>

## 2) 強調家長的角色

### 家長應對子女沉迷上網的對策

#### 應該

- 關懷與支持
- 了解子女的意圖與需要
- 家長要以身作則
- 家長與子女合作，共同處理上網時間或其網絡事情的分歧

#### 不應該

- 責備
- 過度使用權威
- 主觀判斷子女行為
- 對子女的問題以偏概全



### 家長錦囊：

#### 如何陪伴子女面對網絡欺凌

#### 不應該：

- 只教導子女處理網絡欺凌而忽略其感受
- 在了解詳細情況前批判子女
- 過度反應

#### 應該：

- 聆聽子女的感受與經歷，讓子女體會到家長的陪伴
- 尊重子女，與子女探討進一步的行動
- 了解子女欺凌他人的動機
- 教導子女為網絡欺凌的受害者提供協助，切勿只做沉默的旁觀者



### 3) 與互聯網相關的法律知識

#### 與知識產權物品相關罪行 及互聯網犯罪

- Ref: Youth CLIC by Law and Technology Centre, HKU
- <http://youth.clic.org.hk/tc/topics/Cyber-crimes/>



- 藉電訊而在未獲授權下取用電腦資料
- 刑事損壞
- 有犯罪或不誠實意圖而取用電腦
- 有關製作侵犯版權物品（侵權物品）或進行侵權物品交易等罪行
- 「個人資料」的定義及保障資料原則
- 誹謗
- 協同自殺的刑事法律責任
- 盜竊
- 欺詐
- 與商品說明有關的罪行
- 以欺騙手段取得財產



# 培養良好的網絡行爲

## 遵守網絡及社交網站的良好行爲

- 網上發言要三思而後行
- 同時培育子女的品格與資訊科技能力
- 協助子女建立正確的價值觀（例如責任感、尊重、同理心）及對網絡言行進行批判性思考



# 注重網絡安全

## 注意網絡安全

- 尊重個人
- 在現實與虛擬世界都要遵守法律
- 在子女的同意下安裝過濾軟件
- 在子女接觸到網絡不良資訊時提供直接的指導



# 錄像應用

(內嵌資源套錄像作播放)

# 錄像內容

電子學習之趨勢

身體健康資訊

心理健康資訊



扼要涵蓋資源套  
之重點

家長、學生  
親身分享

專家分享  
(醫生、社工)  
回應

# 其他資源



# 家長錦囊



教育局  
Education Bureau

香港家庭福利會  
Hong Kong Family Welfare Society

# 眼睛護理應用程式



# 精明使用 電子書



# 精明使用 電子書

+



# 查詢/支援

- ▶ 有關電子學習推行：
- ▶ 教育局  
資訊科技教育組

## 其他政府資源

上網學習支援網絡

<http://theme.gov.hk/tc/theme/ilearnathome/news/>



衛生署學生健康服務

[http://www.studenthealth.gov.hk/tc\\_chi/internet/health\\_effects.html](http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/internet/health_effects.html)



資訊安全網

[http://www.infosec.gov.hk/tc\\_chi/main.html](http://www.infosec.gov.hk/tc_chi/main.html)



## 其他政府資源

政府資訊科技總監辦公室

<http://www.ogcio.gov.hk/tc/index.htm>



網絡安全資訊站

<http://www.cybersecurity.hk/tc/about.php>



香港電腦保安事故協調中心

<https://www.hkcert.org/home>

