



軒尼詩道官立小學(銅鑼灣)

「理智NET」校園計劃
家長教育



學校位於灣仔區的一間全日制官立小學。

校訓：「勤儉樂勇」

「做個醒目有禮軒銅人 善用資訊科技別沉迷」

家長教育

家校合作——家長參與學校舉辦相關主題講座

2017年5月19日邀請香港家庭福利會社工主講「**共建更好的網絡世界**」家長講座。

2018年4月27日邀請香港家庭福利會社工主講「**如何預防/處理子女沉迷手機**」家長講座。

2019年5月3日邀請電影、報刊及物品管理辦事處職員主講「**如何避免子女接觸網上不良資訊**」家長講座。

家校合作——向家長提供購置電腦/上網服務的資訊

- 向家長介紹「協助低收入家庭學生在家上網學習」計劃。介紹「香港小童群益會」推出的「數碼能力躍動計劃」和「有機上網」推出的「基層家庭學童上網服務優惠計劃」及「學童電腦購置優惠計劃」。
- 邀請電影、報刊及物品管理辦事處為家長舉辦專題講座，以指導家長安裝過濾軟件。

家校合作—協助家長進行相關的預防/支援

- 向家長提供香港家庭福利會的「健康上網支援網絡」服務，結合社區資源讓家長得到相關諮詢和輔導的服務。
- 香港家庭福利會透過熱線電話及WhatsApp(號碼：5592 7474)及網站(<https://healthynet.hk>)提供諮詢及輔導服務，查詢服務包括：了解上網文化、協商使用時間、認識安全上網、健康上網資源等。
- 派發個案轉介表。

家校合作—家長陪伴子女一起學習

- 自行剪裁設計一套一至六年級的「資訊素養自學手冊——網絡智net星」。當中有為家長提供支持子女從小養成健康使用資訊科技習慣的小錦囊，並透過活動讓家長與學生一起檢視使用電子產品的情況。
- 根據各級的資訊素養主題，不同年級有不同的情境分析。

給家長的小錦囊

1. 孩子能養成使用資訊科技的良好習慣，有賴家長支持。
2. 安排每週/每日放下電子屏幕產品的親子時間。
3. 定下每天瀏覽互聯網或使用電子屏幕產品不多於兩小時的要求，並認真地執行時間限制。
4. 提醒子女使用電子屏幕產品時留意眨眼、保護聽覺和有適當的休息。
5. 提醒子女在不透露任何個人資料的前提下，安全地填寫表格，並絕不能向人分享密碼。
6. 教導子女關閉不良網站和彈出的網頁，只探訪書籤網站。
7. 與子女談論互聯網上的安全議題(知識產權、網絡安全、網絡欺凌等)。
8. 教導子女在使用社交平台/即時通訊程式時的態度和遣詞用字，讓他們明白任何時候也要為自己的行為和說話負責任。
9. 鼓勵子女參與現實世界的活動和結識真實的朋友。
10. 陪伴子女完成這本活動冊。

* 詳細的健康使用互聯網和使用電子屏幕產品內容可到衛生署學生健康服務網頁瀏覽。

本人已閱讀十個小錦囊，並同意和支持子女從小養成健康使用資訊科技的良好習慣。

家長簽署：_____

給家長的小錦囊

1. 孩子能養成使用資訊科技的良好習慣，有賴家長支持。
2. 安排每週/每日放下電子屏幕產品的親子時間。
3. 定下每天瀏覽互聯網或使用電子屏幕產品不多於兩小時的要求，並認真地執行時間限制。
4. 提醒子女使用電子屏幕產品時留意眨眼、保護聽覺和有適當的休息。
5. 提醒子女在不透露任何個人資料的前提下，安全地填寫表格，並絕不能向人分享密碼。
6. 教導子女關閉不良網站和彈出的網頁，只探訪書籤網站。
7. 與子女談論互聯網上的安全議題(知識產權、網絡安全、網絡欺凌等)。
8. 教導子女在使用社交平台/即時通訊程式時的態度和遣詞用字，讓他們明白任何時候也要為自己的行為和說話負責任。
9. 鼓勵子女參與現實世界的活動和結識真實的朋友。
10. 陪伴子女完成這本活動冊。

* 詳細的健康使用互聯網和使用電子屏幕產品內容可到[衛生署學生健康服務網頁](#)瀏覽。

本人已閱讀十個小錦囊，並同意和支持子女從小養成健康使用資訊科技的良好習慣。

活動三——自我檢視記錄表

本活動由電腦科老師安排記錄的指定週次。

請你記錄每天使用電子屏幕產品(電腦/智能電話/平板電腦/電子遊戲機/電視等)時間，並請家長每週簽名作實。

月份：_____月

星期	日期	使用電子屏幕產品的時間	使用用途	家長簽署
日		小時 分鐘	☐ 做功課/學習 ☐ 娛樂遊戲 ☐ 無目的瀏覽	
一		小時 分鐘	☐ 做功課/學習 ☐ 娛樂遊戲 ☐ 無目的瀏覽	
二		小時 分鐘	☐ 做功課/學習 ☐ 娛樂遊戲 ☐ 無目的瀏覽	
三		小時 分鐘	☐ 做功課/學習 ☐ 娛樂遊戲 ☐ 無目的瀏覽	
四		小時 分鐘	☐ 做功課/學習 ☐ 娛樂遊戲 ☐ 無目的瀏覽	
五		小時 分鐘	☐ 做功課/學習 ☐ 娛樂遊戲 ☐ 無目的瀏覽	
六		小時 分鐘	☐ 做功課/學習 ☐ 娛樂遊戲 ☐ 無目的瀏覽	

本週有_____天使用電子屏幕產品的時間少於2小時。

若你每天使用時間多於2小時，請好好調整使用時間，以免沉迷和減輕對眼睛、身體的傷害。

普通電腦科各級資訊素養的課題

一年級	用電腦要坐好	看螢幕要護眼
二年級	環保行動數碼通	數碼閱讀好習慣
三年級	網上交友大考驗	電腦病毒攻防戰
四年級	善待你的PAD	個人資料洩漏記
五年級	沉迷網絡真危險	齊來合作學習吧
六年級	作業機械人比賽	網絡欺凌零容忍

內給自己一個✓。)	
1. 到學校網頁，開啟《數碼教育新世代》的電子書，在「自學區」的「資訊素養短片系列」，觀看〈環保行動數碼通〉和〈數碼閱讀好習慣〉的短片。	☐ 已完成
2. 自行完成書上的問題。	☐ 已完成
3. 請家長檢查子女平日使用電腦是否有小休、轉換姿勢、眨眼及進行肌肉鬆弛運動。 - 當使用電子屏幕產品 20 至 30 分鐘後，小休 20 至 30 秒。 - 應經常轉換姿勢、眨眼及進行肌肉鬆弛運動。 (運動方法可參閱衛生署學生健康服務網頁「留意眨眼及休息」的部份) #資料來源：衛生署學生健康服務網頁及香港物理治療學會。	☐ 有定時小休。 ☐ 要多注意休息。 (請家長檢查，並在方格內給子女一個✓。)
4. 我承諾做到 <u>環保使用電腦</u> 的行動： a. 調低螢幕亮度。 b. 當長時間不使用電腦時，應關機，節省能源。 c. 不應隨意打印，多以雙面列印及省墨的方式列印。 d. 使用電子屏幕產品的時間勿太長。	☐ 我承諾做到環保使用電腦。

請家長陪伴子女思考以下問題，讓子女想想問題帶來的後果。

過度使用電子屏幕產品對個人生活有什麼的影響？
(在適當的選項的方格內加✓。)

過度使用電子屏幕產品：

對生理方面，

- ☐ 屏幕的光線及使用時眼睛與屏幕的距離太近，使近視加深。
- ☐ 脊椎變彎，肌肉疲勞。
- ☐ 睡眠不足。

對心理方面，

- ☐ 沉迷上網而成癮。
- ☐ 依賴上網來逃避困難，而不懂在現實生活中面對困難。

對家庭方面，

- ☐ 少了與家人面對面溝通的機會。
- ☐ 與家人易發生衝突。
- ☐ 家人各自使用電子屏幕產品，不再有人理會自己。

對學業方面，

- ☐ 沉迷網絡而無心向學，成績轉差。
- ☐ 因過度使用電子屏幕產品，導致睡眠不足，上課睡覺。
- ☐ 沉迷網絡世界，不再上學。

#資料來源：至正網絡課程教材套(中小版) 復和綜合服務中心

上學期 活動二——是非聊天室(辨別能力)

請細閱以下從網上的資訊，若你收到這些訊息，你會相信及轉發嗎？

1. 網上文章：「早於 90 年代，科學家思考為何法國人吸煙和進食飽和脂肪較其他國家多，心臟病比率卻較低，有科學家猜測這可能跟法國人飲較多紅酒有關，相信每天飲用適量紅酒有益健康。紅酒有健康益處證據：紅葡萄酒中含有能預防衰老的抗氧化劑，又謂白藜蘆醇（resveratrol），已被研究證明能延長壽命。」

2. 在即時通訊中朋友傳來的：

唔知真定假，自己諗，Not sure if it is a hoax. Pass on anyway. 小心！可靠消息類似沙士病例於 出現！各位提高警覺！有個！做護士講！疑似個案.....已隔離！病者由大陸回港！通知d朋友同家人"小心小心".....最好即刻用口罩"保護自己"囉!!!

完成此手冊，將會在獎勵冊上獲10個C1，並可獲得小禮物。

軒尼詩道官立小學(銅鑼灣)

資訊素養活動手冊

網絡智“net”星

五年級



班別：五_____

姓名：_____ ()

軒尼詩道官立小學(銅鑼灣)

資訊素養活動手冊(四時版)

活動目的：

1. 加強學生對資訊素養的認識。
2. 培養學生的反思能力。
3. 增強學生資訊運用的自主能力。
4. 提高其在網絡上承擔責任的意識。
5. 培養學生使用互聯網和使用電子屏幕產品的正確態度。
6. 期望學生養成使用電子屏幕產品的良好習慣。

活動時間：

本學年十月至四月(由電腦科老師安排做的部份)

活動獎勵：

學生在完成這本活動冊後，可在獎勵冊上獲10個C1，並可獲得小禮物乙份。

我承諾「做個醒目有禮新一代 善用資訊科技別沉淪」：

- 遇事主動求助，尋求支援。
- 主動參與戶外活動，參與現實生活中的互動接觸。
- 自創使用電子屏幕產品的時間。
- 明智地選擇屏幕活動，瀏覽健康的網頁，玩益智的電子遊戲。
- 留意眩眼，保護聽覺及有適當休息。
- 確保睡眠時間足夠及環境合宜。
- 遵守網絡及社交網站的良好行為，尊重他人，關懷朋友。
- 注意網絡安全，尊重知識產權。
- 注意保護自己及家人的個人私隱。

學生簽署：_____

恭喜你！

完成了這學年的

資訊素養活動手冊，

成為「網絡智“net”星」

五等星





軒尼詩道官立小學(銅鑼灣)
Hennessy Road Government Primary School (Causeway Bay)



冠軍

文鈞信(5R)
文灼樹先生

網絡資訊須分析
綜合整理要熟悉
不良訊息務除去
活學善用最得益

亞軍

李品豫(1R)
李晶晶女士

資訊科技每日新
訊息世界多樂趣
素質網站要揀選
養成自律莫沉迷

季軍

戴大越(1G)
Michael & Jen

精靈資訊小達人
電腦科技你最精
善用平台長知識
有益學習我最醒

香港銅鑼灣東院道3號 電話: 2157 2788 傳真: 2157 2789 網址: hgp.hkcampus.net

讓家長與子女
一起學習、一起成長。