

「支援網絡成癮學生」 研討會

香港家庭福利會

高級經理(青少年服務) 吳浩希先生

網絡教育及輔導服務註冊社工 駱螢雪姑娘 黃詠樟姑娘

學校社會工作服務資深社工 王鎮耀先生

社區工作員 陳慶華先生

今日內容

- 認識青少年網絡文化及電競行業
- 認識青少年成長需要與上網的關係
- 認識「網絡成癮」的定義及影響
- 「網絡成癮」個案討論及分析
- 校本支援及老師在電子學習世代的角色

網絡文化與青少年及兒童的成長需要的關係

成長階段 特性與需要

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 |

成長階段 特性與需要

約6歲至12歲：勤奮對自卑

- 小學階段
- 專注力約15-30分鐘
- 學習能力強，表達能力發展中
- 求知慾強、好奇心重
- 著重賞罰分明

老師角色 (較主動)：

- 學校建立安全的上網環境，選取合適的資訊予學生
- 直接灌輸正確的價值觀
- 培養學生學習自律地使用電子產品

成長階段 特性與需要

13-18歲：自我認同 對 角色混淆

- 需要朋輩認同，自我認同，團體的歸屬感
- 青少年嘗試從自由的網絡世界尋找健康及正面的身份價值

老師角色 (較被動)：

- 直接式的說教未必有效
- 使用多元化介入方法：安排不同活動、發揮朋輩之間的影響力

他們在尋找...



| 心理需要 | 從網絡上 滿足的方法 | 其他從生活 滿足的方法 |
|------|---|--|
| 愛與歸屬 | <ul style="list-style-type: none">• 網絡遊戲：組成聯盟• 社交網頁：分享生活從而獲得別人的關心和回應• 即時通訊：與人緊密聯繫• 網上群組、討論區：志同道合 | <ul style="list-style-type: none">• 從良好的家庭、朋輩及師生關係，建立對家庭及學校的歸屬感• 鼓勵學生積極參與有組織及有定期活動的團體，如教會、童軍及義工組織 |

| 心理需要 | 從網絡上 滿足的方法 | 其他從生活 滿足的方法 |
|------------|--|--|
| 成就感 權力感 | <ul style="list-style-type: none">• 網絡遊戲：不斷升級• 網上群組、討論區：成為有影響或受尊重的人• 社交媒體：讚好、留言• 破解別人的電腦系統或散播網上流言 | <ul style="list-style-type: none">• 於學業、體育、藝術或其他方面得到肯定及發展機會 |

| 心理需要 | 從網絡上 滿足的方法 | 其他從生活 滿足的方法 |
|------|---|---|
| 自主權 | <ul style="list-style-type: none">• 滑手機的時間感覺自由• 網上活動可自由選擇隨時參與• 隱藏或創造自己的身份• 做平日較難做到的事： 如認識陌生人、散播謠言、賭博 | <ul style="list-style-type: none">• 有關學校、家中、個人事情能有作決定的機會• 在學校裡，有不同的活動供青少年選擇 |

| 心理需要 | 從網絡上 滿足的方法 | 其他從生活 滿足的方法 |
|------|---|--|
| 樂趣 | <ul style="list-style-type: none">• 不同資訊• 聲、色、影畫、互動• 多媒體創作• 現實世界的「避難所」 | <ul style="list-style-type: none">• 鼓勵學生建立多方面的興趣• 讓學生享受愉快學校生活 |

建議老師可觀察學生的成長需要與網絡成癮或長時間使用電子產品的關係，以對症下藥，更有效幫助學生建立良好上網習慣。

電競行業發展及其對年輕人的影響

電競行業對年輕人的影響

- 追隨網絡文化(追隨潮流、新興的遊戲)
- 對打機的心態的改變(打機只是消閒娛樂?還是走向專業化、更有規模的一項運動?)
- 生涯規劃更多樣化(電競選手、主播、賽評、專業技術人員、活動統籌、幕後、設計、場地設備及安排、網絡連接)
- 生涯規劃的選擇(學業VS投身電競行業)

老師的角色

開放心態：

- 了解自己對學生/年輕人「打機」的看法
- 了解電競行業的發展

理性分析：

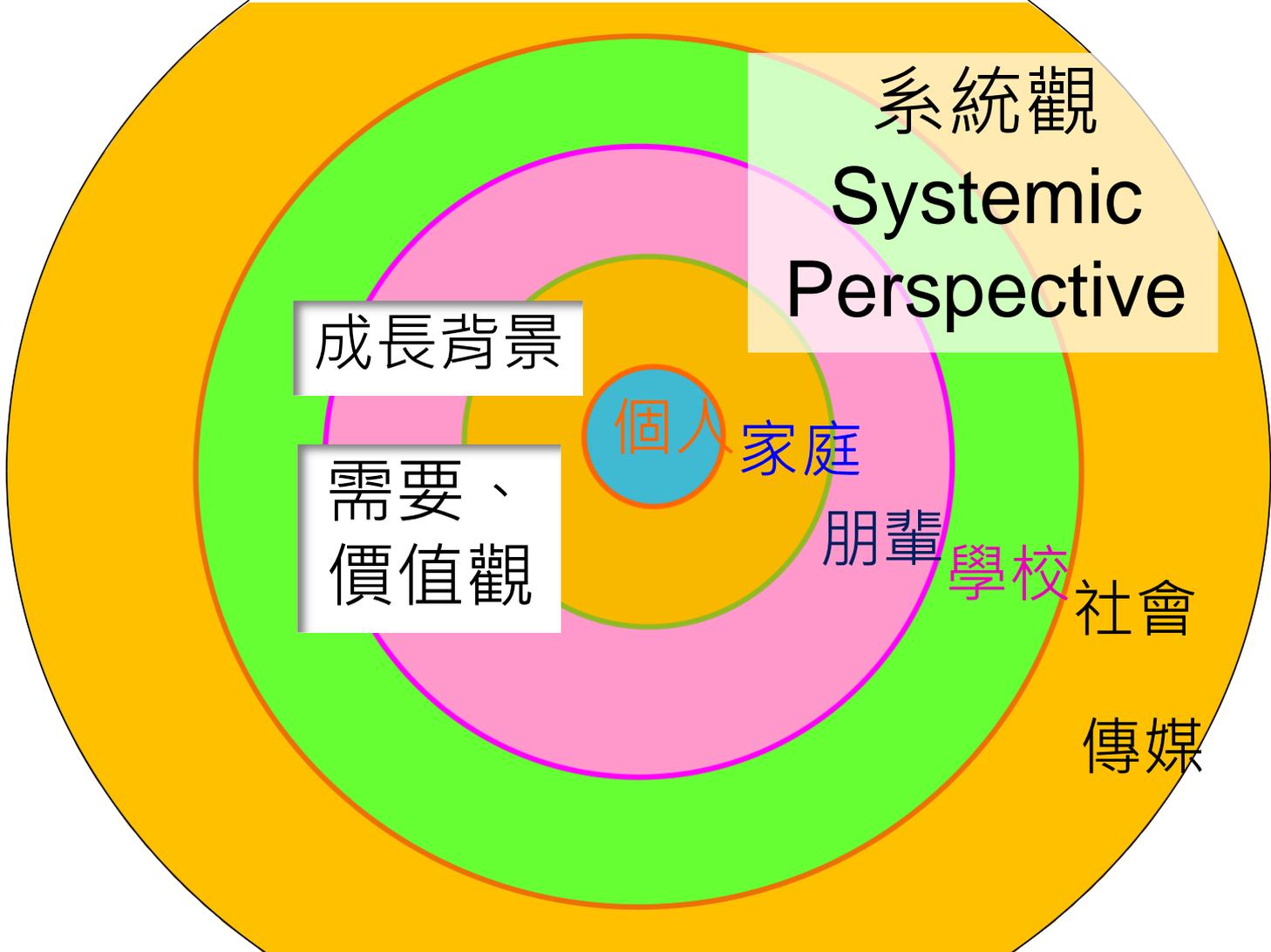
- 與學生理性討論生涯規劃
- 與學生分析作為職業電競手的付出(練習時間、接受專業訓練)
- 探索日後從事其他相關職業的可能性
- 與學生分析如何平衡「興趣」VS「學業」
- 與學生分析「學業」VS「事業」的取捨

「網絡成癮」 Internet Addiction

- Internet Addiction = Gaming Disorder?
- SocialMediaAddiction / CyberRelationshipAddiction
- Cybersex/SexAddiction
- Gambling Disorder
- Compulsive Information Seeking(refer to Obsessive-compulsive disorder)
- Other compulsive behaviours (e.g. onlineshopping)

沉迷的共通點

- Habitual pattern of **intentional**, appetitive behaviors
- Excessive and produce **serious consequences**
- **Stability** of these problematic behavior pattern over time
- Interrelated **psychological and physiological** component to the behavior
- Havedifficulty **stopping or modifying**
- *American Psychiatric Association 1994*



沉迷上網的 歷史

- **Ivan K. Goldberg** – 1995- Internet Addictive Disorder (IAD) Diagnostic Criteria
 - A joke on a bulletin board
- Internet Addictive Disorder (Griffith, 96)
- 日本於1998年提出蛰居族一詞(香港稱為御宅族/隱閉，日文為：引き籠もり Hikikomori)

Howard J. Shaffer 1996

- 美國哈佛大學教授Howard J. Shaffer於1996年提出3個C的概念：
- **C**raving 當事人被**強烈渴望**所驅使
- **l**oss of **C**ontrol 嘗試停止卻不斷失敗/ **失控**
- **C**ontinued engagement despite adverse consequences 明知道有**嚴重後果**仍繼續去做

Kimberly Young 1996

- likened Internet addiction to addictive syndromes similar to impulse-control disorders on the Axis I Scale of the DSM
- The Internet Addiction Test (IAT) (Kimberly Young) (20Qs)

沉迷上網/IGD 診斷

- 中國-網絡成癮臨床診斷標準(2008)
- 精神障礙診斷和統計手冊第五版 (DSMV)於2013年出版，將“Internet Gaming Disorder”(IGD)建議診斷標準放於第三章，表示需要有更多研究去實證
- ICD-11國際疾病分類第十一版於2018年發布，加入了Gaming Disorder (GD)(predominantly online / predominantlyoffline)

上網成癮評估

1. 你會否常常記掛上網，或經常想起上網的畫面？
2. 當你迫不得已不能上網時，你會變得情緒化(如不安、焦慮、激動)？
3. 你會否覺得上網的時間越來越不足夠？
4. 因為上網，對過往的興趣及娛樂，變得不感興趣？
5. 儘管知道引起心理或社交上的嚴重後果，仍繼續上網？
6. 當你嘗試過減低上網的時間，但不成功？
7. 你有否試過因為要上網而說謊？
8. 你有否試過因上網而影響你與別人(如家人、朋友)的關係、學業或工作？
9. 利用上網來逃避問題或負面情緒(如逃避緊張、無助、懊惱)？

Source: Internet Gaming Disorder, DSM V

DSM-5 Internet Gaming Disorder

- Proposed Criteria**
- Preoccupation with Internet games
- Withdrawal symptoms
- Tolerance
- Unsuccessful attempts to control
- Loss of interests in previous hobbies and entertainment
- Continued excessive use of Internet games despite knowledge of psychosocial problems
- Has deceived family members, therapists, or other regarding amount of Internet gaming
- Use of Internet games to escape or relieve a negative mood
- Has jeopardized or lost a significant relationship, job, education and career opportunities
- Five or more, 12-month-period, excluding Gambling & Sex*

沉迷上網 盛行率

- 15-19歲的人口，女性 IGD為 4.5%，男性為 8.4%(DSMV)
- 香港大學於2014年綜合世界多國的研究，推算沉迷上網率為6%
- 一般香港本地研究估計青少年沉迷上網率為10-20%
- 家福會於2005研究調查結果為15.5%，2019年為18.9%

沉迷上網對學童的影響？

沉迷上網的影響

01

睡眠不足

認知功能、專注力、記憶力減退、反應遲鈍

02

減少體能活動

對骨骼及身體發展造成損害

03

影響視力

令眼球乾澀，可致眼乾症，甚至眼角膜乾裂
破損；關燈玩手機，可致燒壞眼睛黃斑部

對於色彩簡單或豐富文字的資訊，變得較難引起興趣；渴望即時的滿足感，減低耐性

期望在生活中大小事情都得到他人的注意和回應，當需求失控，或會形成「認同危機」



影響學業

專注力減低



影響自我認同



減少直接與人交流的機會，說話及社交能力變弱；導致人際及家庭關係疏離

影響社交能力

影響家人關係

沉迷上網學校可觀察的徵兆

跳出網惑 - 青少年上網的真實故事與出路

難集中精神上課

- 夜眠、**睡眠不足**
- 常想起遊戲或上網的情景
- 受上網影響，造成眼睛、手、背部疲勞
- 對閱讀和聆聽失去興趣

常欠功課、
成績驟降

- 花費大部份時間上網
- 同時上網及溫習/做功課，未能專注，使**成績受影響**

沉迷上網學校可觀察的徵兆

跳出網惑 - 青少年上網的真實故事與出路

| | |
|-----------------------|--|
| 經常遲到、缺課 | <ul style="list-style-type: none">• 夜眠、睡眠不足• 害怕因欠功課而受罰• 在學校未能得到滿足感 |
| 不用電子產品時情緒不穩，容易發怒，心神恍惚 | <ul style="list-style-type: none">• 受網絡活動及網絡遊戲影響，或是沉迷上網 |
| 與現實抽離 / 自我孤立 | <ul style="list-style-type: none">• 沉醉於網上身份、關係• 社交圈子薄弱• 被網絡欺凌 |

個案考量

- 知己知彼–你需要了解甚麼？
- 可從哪方面入手？
- 期望見到的效果？
- 如何回應家長的要求？
- 有何社區資源幫到手？

沉迷上網背後的 種種可能

- 特殊學習需要
- 健康情況、精神狀況、情緒
- 與學習相關的適應、學習壓力
- 生涯規劃、目標、理想
- 人際關係：如朋輩、師生關係，是否有欺凌事件
- 家庭：家長管教模式、親子關係、家長的時間及空間、家長婚姻狀況、家長健康問題...
- 在學校滿足學生的成長 **需要**



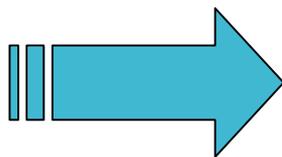
家庭教育，
如約法三章

健康教育，時間管理，
生涯規劃

健康、自
理、自律

初嘗

(資訊及溝通科
CT
技)



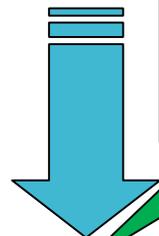
慣性使用/
長時間使用

個人及家庭輔
導；轉介社工
或精神科

處理壓力源頭、鬆弛
練習、提升精神健康

滿足成長
需要

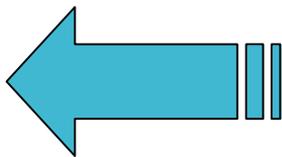
系統
介入



倚賴 ICT

網絡沉溺

滿足成長需要



上癮症狀；
可能嚴重影響生活、
甚至腦部受損

影響日常生活、學業、
工作、家庭或友儕關係

進入學生的世界，建立關係



真正了解學生
背後的需要



讓同學看到改變的希望

電子學習世代

- 了解資訊科技教育發展
- 幫助家長認識電子學習

第四個資訊科技教育策略

- 第四個資訊科技教育策略的核心是學生的學習。
- 策略旨在透過發揮資訊科技的潛能，提升學與教的互動經驗，以釋放學生的學習能量，讓學生學會學習、邁向卓越。
- 目的是透過優化的資訊科技環境，發揮學校的專業領導與能力，加上社區夥伴的支援，從而加強學生的自主學習、創意、協作及解難能力，並提升他們的計算思維技巧，及使用資訊科技的操守。

第四個資訊科技教育策略

- 加強學校的資訊科技基礎設施及重組運作模式
- 提升電子學習資源的質素
- 更新學校課程，改變教學及評估方法
- 提升學校專業領導及力量，建立實踐社群
- **讓家長、持分者及社區齊參與**
- 連貫和持續發展資訊科技教育。

「共建更好的網絡世界」
電子學習資源套

「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**

我們為家長提供明瞭，協助他們了解電子學習及子女的成长需要。

健康上網支援網絡

電話：2922 9222

WhatsApp: 5592 7474



“Unite for a Better Internet”

Information Kit for 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 Use of the Internet

Telephone: 2922 9222

WhatsApp: 5592 7474



- 電子學習資源套網址：<http://www.hkedcity.net/parent/elearning>

如何瀏覽？



The screenshot shows the Parent Academy website interface. At the top, there is a navigation bar with links for 'Teacher', 'Middle School', 'Primary School', 'Parent', and 'Business'. Below this is the 'Parent Academy' logo and a search bar. The main content area features a banner for 'Building a Better Digital World' with an illustration of a family. Below the banner, there is a paragraph of text explaining the importance of digital learning and the resource kit. To the right, there is a 'Selected Series' section with several article thumbnails. At the bottom, there is a 'Selected Series Articles' section with a list of articles. A red box highlights the 'Building a Better Digital World' e-learning resource kit article, and a red arrow points to it from a yellow box on the right that says 'Click here'.

點擊此處



甚麼是 電子學習？

電子學習指利用一個開放及靈活的學習模式進行學習並達到學習目標，例如：利用電子媒體，包括數碼資源及溝通工具等。

流動電腦裝置作為學生的學習夥伴



學生能使用

1. 教室回饋系統
2. 學習管理系統
3. 電子教科書
4. 網上資源
5. 個人學習功能
6. 不同學習領域的學習工具

數碼智商和資訊素養

- 兒童除了於數碼世界學習和娛樂外，也會面對不同的危機，如：網上欺凌、科技沉迷、不雅及暴力的內容等。
- 因此，家長應裝備子女具備數碼智商和資訊素養，讓他們有效和符合道德地運用資訊及資訊科技，並培養他們成為負責任的公民及終身學習者。

<https://www.projectdq.org/>

+



數碼智商共有八方面：

1. 數碼權利
2. 數碼素養
3. 數碼溝通
4. 數碼情感智商
5. 數碼保安
6. 數碼安全
7. 數碼使用
8. 數碼身份

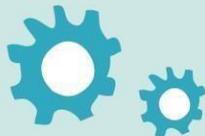
<https://www.weforum.org/agenda/2016/06/8-digital-skills-we-must-teach-our-children/>

數碼智商指社交、情感及認知的能力以應付日常的挑戰和適應數碼生活的要求。



1. 教室回饋系統





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** FINISH

Dashboard Manage Quizzes Live Results 4 Refresh

Space Exploration

| Name | A-Z | 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 |
| Class Total | | | 89% | 88% | | 70% | 75% |

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

Socrative Student Response by MasteryConnect



教育新趨勢

- 反轉課堂
- 計算思維

計算思維

- 程式
- 機械人化

+



校本支援

- 設計校本的BYOD (自攜裝置) 政策，了解家長對推行校本BYOD (自攜裝置) 政策的憂慮和疑問
- 提升學生資訊素養，指引兒童如何善用資訊科技學習，及合法地使用資訊科技
- 配合不同的社區資源，向家長提供有關的理論、有效的指導方法及適當的建議

自攜裝置

Bring Your Own Device (BYOD)

- 〔教育局於2015/16學年起推行「第四個資訊科技教育策略」，讓學校透過資訊科技提升學與教的效能、加強課堂互動、提升學生的自主學習、解難、協作等能力。其中主要措施是為全港公營學校建立無線網絡校園，以便學生在課堂上使用流動電腦裝置進行電子學習，所有相關工程已於2017/18學年大致完成。
- 〔學校對推行電子學習反應正面，亦試驗不同的策略，從而發揮善用流動電腦裝置於學與教的優勢。現時已有不少學校推行學生「自攜裝置」政策，讓學生攜帶私人的流動電腦裝置回校進行學習活動，使學習更趨個人化和具流動性。

自攜裝置

Bring Your Own Device (BYOD)

在推行「自攜裝置」前，學校須決定學生是否需要使用指定類型的流動電腦裝置。一般來說，學校可考慮以下三種模式：

- (i) 規定選用特定的品牌/型號的流動電腦裝置
- (ii) 規定選用符合特定技術規格的流動電腦裝置（例如操作系統和存儲容量等）
- (iii) 無特別規定，由家長/學生自行選擇流動電腦裝置

家長常見問題

1. 什麼是BYOD ?
2. 什麼可帶回學校 ?
3. 在學校怎樣連上網?
4. 有沒有其他配置 ? (如 printer ? USB ?)
5. 需要什麼軟件 ? 非正版軟件的責任 ?
6. 裝置使用有多密?
7. 學校的支援如何?
8. 會否影響裝置其他的使用?
9. 有沒有足夠充電配套?

自攜裝置

Bring Your Own Device (BYOD)

- 持份者的責任及授權：學生/家長/教師
- 家長/監護人的承諾書
- 裝置的遺失、被盜或損壞，以及對應的處理方案
- 使用網絡時的注意事項

家長角色

- 關鍵字: 引領、配合、留意、討論、協議

老師角色

- 老師於網上的身份;
- 巡邏、監察、了解 ...
- 與學生網上聯絡或討論
 - 範圍及時間;
 - 媒體 (如 FB, 電郵, WhatsApp ...);
 - 一般指引;

學生協議及責任

- 學生網上禁止的行為(以比較寬鬆的原則), 如欺凌、攻擊、淫褻、盜竊 (校內外) ...等, 違者可導致學校處罰。

- 舉報
 - 違規舉報
 - 受害舉報
 - 程序
 - 証據 (擷圖)、時序等
 - 通知家長

流動裝置 管理系統

Mobile Devices Management

- MDM全名Mobile DevicesManagement(流動裝置管理系統)。在使用平板作為電子教學工具的大趨勢下，無論設備管理，還是電子學校的課堂設計都成為新的挑戰。MDM可讓學校技術管理人員更有效管理平板電腦。例如統一無線安裝Apps及Wifi於學生的平板，限制學生下載 Apps及清除鎖屏密碼(Passcode)等等。
- MDM亦可以幫助前線教師進行電子課堂。例如下達簡單指令協助全班同學進入某個教學Apps或網頁資源、限制同學的平板權限功能、或遙控投影某個同學平板上作品進行分享等等。
- 重點功能:
 - 高效管理及安裝(SoftwareasAssistant)
 - 課堂引導及分享(Digital Interactive Classroom)
 - 無線設置權限 (Restriction and Policy Setting)

資訊素養

□ 資訊素養 (Information Literacy) 一詞最早於1974年由 Paul G. Zurkowski 擔任美國圖書館與資訊科學主席時所提出；

□ 他將資訊素養定義為「有能力利用各類的資訊工具和資源來塑造解決資訊問題的技術和技能。」

The information literate person can:



Information

香港學生 資訊素養 2016

香港學生的資訊素養會涵蓋以下**八個素養範疇**，以發展學生的**知識、技能及態度**：

| 類別 | 八個素養範疇 | |
|----------------------|--------|---------------------------------|
| 有效及符合道德地運用資訊，以達致終身學習 | 1 | 符合道德地及負責任地使用、提供和互通資訊 |
| 一般的資訊素養能力 | 2 | 識別和定義對資訊的需求 |
| | 3 | 找出和獲取相關資訊 |
| | 4 | 評估資訊和資訊提供者的權威、公信力及可靠性 |
| | 5 | 提取和整理資訊以及產生新意念 |
| 資訊世界 | 6 | 能夠運用資訊科技處理資訊和建立內容 |
| | 7 | 認識社會上資訊提供者（例如圖書館、博物館、互聯網）的角色和功能 |
| | 8 | 認識能獲取可靠資訊的條件 |

有用資源

- ☐ 健康上網支援網絡服務
- ☐ 「共建更好的網絡世界」電子學習資源套
- ☐ 「健康網絡由你創」短片系列
- ☐ 【e世代·家長童行】活動
- ☐ 眼睛護理 EyeCare
- ☐ 衛生署學生健康服務

健康上網支援網絡

發展資訊素養

預防沉迷上網

認識電子學習

關注網絡安全

提防網上
不良資訊

避免網絡欺凌



☎ 熱線電話 📞 WhatsApp服務

5592 7474

服務時間：早上9:30至晚上9:30 (星期一至六)

服務對象：中小學教師、學生及家長



學生活動



家長支援



教師諮詢



社區教育

教育局
Education Bureau

 家福會
HKFWS

<https://healthynet.hk>



健康上網支援網絡



日期：星期一至六
(公眾假期除外)
時間：上午9:30-下午9:30

有關因上網而引起的問題，歡迎與我們聯絡。

教育局
Education Bureau

 家福會
HKFWS

健康上網支援網絡

☎ 熱線電話 📞 WhatsApp服務

5592 7474

<https://healthynet.hk>

個案轉介

致：香港家庭福利會（香港西區服務中心）
地址：香港西營盤第一街80號A西園

電話：2549 5106 傳真：2858 4794
電郵：hkwest@hkfws.org.hk

香港家庭福利會 健康上網支援網絡：個案轉介表

自 2011 年起，教育局委託香港家庭福利會提供健康上網支援服務。教師、學生及家長可透過熱線電話及 WhatsApp（號碼：5592 7474）獲取諮詢及輔導服務，以及瀏覽網站（<https://healthynet.hk>）取得實用資訊。如閣下願意本服務熱線工作人員 / 社工聯絡你，並提供以下服務，請填寫個人聯絡資料及標明欲查詢的項目，謝謝！

| 請劃上“✓” | 查詢項目 |
|--------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 了解上網文化：最新資訊科技趨勢、網絡使用習慣、網上活動、網絡或手機遊戲等 |
| <input type="checkbox"/> | 協商使用時間：溝通方法與技巧、協商方式與內容等 |
| <input type="checkbox"/> | 認識安全上網：處理網絡欺凌、網上交友、不良資訊等 |
| <input type="checkbox"/> | 健康上網資源：網上學習資源、防毒過濾軟件、護眼護脊資訊等 |
| <input type="checkbox"/> | 自攜裝置：約法三章、正確使用的方案 |
| <input type="checkbox"/> | 其他： |

學校名稱：_____ 學生姓名及級別：_____

家長姓名：_____ 聯絡電話：_____ 日期：_____

建議聯絡時間（請“✓”）： 任何時段 09:30-13:00 13:00-18:00 18:00-21:30

* 此意願表上之個人資料只供本會提供服務之用，並根據《個人資料(私隱)條例》處理。



健康上網支援連線 healthyNET

HKfws Healthynet 主頁 尋找朋友

專頁 收件匣 通知 洞察報告 發佈工具 推廣活動 設定 幫助中心

全新回覆率和回覆時間衡量方式
我們調整了衡量回覆率和回覆時間的方式，以便更準確地反映專頁最近回覆訊息的情況。若要查看回覆率和回覆時間，請前往您的專頁或洞察報告標籤。

瞭解詳情

做個靚仔！
集齊健康上網元素，
過關送禮！

打擊不良資訊

均衡作息時間

訂立時間表

提防網絡陷阱

健康上網支援連線 healthyNET

香港家庭福利會
Hong Kong Family Welfare Society

已讚好 追蹤中 分享 瞭解詳情

建立 Post 直播 活動 優惠 工作機會

撰寫帖子.....

相片/影片 感受/活動 簽到

分享 Instagram 帳戶中的最新相片
只有你能看到此內容

關於 健康上網支援連線 HEALTHYNET

關於我們
香港家庭福利會乃本港主要提供家庭服務的
非牟利福利機構，於1949年正式成立。



健康上網支援連線

APP世代健康 上網家庭秘笈



<https://healthynet.hk/web-information/network-culture/comic/>

眼睛護理
Eye
Care

<http://eyecare.edb.hkedcity.net/>

健康地使用互聯網 及電子屏幕產品



智Sm@rt新世代 中學篇

作為年青新一代，相信你也經常使用電腦及上網的習慣。我們只要按按手上的鍵盤就即時可以知道天下事，方便快捷；也可以透過社交網站隨時與朋友保持聯繫；亦可以在網上討論區對自己所關心的事自由發表意見。不過，若我們不懂得適當地使用互聯網，它會帶來風險及影響我們身心健康。因此，我們要提高警覺及做個網絡好公民，以正確及負責任的態度，在網上和別人有正面的交流。

智Sm@rt新世代 小學篇

電腦和視像遊戲機都是我們的「好朋友」。有了上網和打機這些共同的興趣，我們和朋友之間就有更多的話題和樂趣。互聯網也是我們學習的「好幫手」，它可以幫我們搜尋資料去完成功課，也可令我們學會各種新奇有趣的知識。電腦和遊戲機確實是我們的「好朋友」和「好幫手」，不過，如果我們不懂得適當地使用電腦，就會影響我們的身心健康。

智Sm@rt智囊團 家長篇

教育子女健康地使用互聯網及電子屏幕產品（包括電腦、智能電話、平板個人電腦）的重要原則是教導他們適當的知識和技巧，令他們具備自我規管的意識和能力，逐步健康和獨立地去使用電腦。

智Sm@rt智囊團 教師篇

隨著資訊科技的急速發展，互聯網已成為現代人生活的一個重要部份，相信你和你的學生也有恆常使用電腦及互聯網的習慣。課堂以外，不少師生都會利用互聯網溝通，隨著互聯網上的互動變得頻密，師生之間的私隱界線變得愈來愈模糊，也令我們更加關注網上私隱安全及教師的專業角色等問題。作為教師，我們需要與學生在網上有效及安全地交流，也要引導他們學會使用互聯網和電子屏幕產品，讓學生了解它們所帶來的風險。

https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/internet/recommendations/recommendations_parents.html