



香港家庭福利會
Hong Kong Family Welfare Society

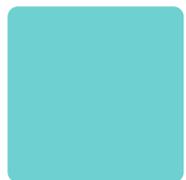
「e學習·伴同行」家長講座（四）

App 世代管教錦囊

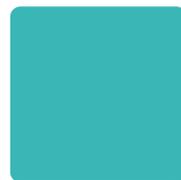
香港家庭福利會
網絡教育及輔導服務
註冊社工 駱螢雪



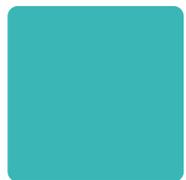
目錄



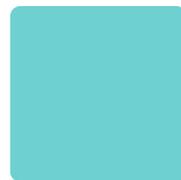
我們的服務



網絡文化識多D



網絡危機知多少



親子溝通有技巧



香港家庭福利會
Hong Kong Family Welfare Society

健康上網支援網絡

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

家長講座

教師支援

社區教育

教育局
Education Bureau

香港家庭福利會
Hong Kong Family Welfare Society

<https://healthynet.hk>

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

香港家庭福利會
Hong Kong Family Welfare Society

健康上網支援網絡

熱線電話

WhatsApp服務

5592 7474

<https://healthynet.hk>

熱線及Whatsapp服務: 5592 7474
<https://healthynet.hk>



香港家庭福利會
Hong Kong Family Welfare Society

健康上網支援網絡

健康上網支援連線 healthyNET

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

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
@healthynet

主頁
帖子
關於
活動
相片
影片
社群
群組
評論
資訊和廣告

推廣
管理推廣

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

熱線及Whatsapp服務: 5592 7474
<https://healthynet.hk>

「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>



我會善用科技，
成為學習的主人翁。

學生

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。

家長

電子學習讓我更容易掌握學生的學習進度。

教師

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。

**教育局
及
社區夥伴**

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>



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

Student

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

Parents

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

Teacher

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

**Education Bureau
and
Community Partners**

Healthy Use of the Internet

Telephone: 2922 9222 WhatsApp: 5592 7474




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

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
- 鄧譚霖親子札記
- 菜姨姨共讀沙發

香港家庭服務會 健康上網支援網絡

<https://healthynet.hk>

點擊此處

家長教育 之 電子學習

「共建更好的網絡世界」
電子學習資源套



香港家庭福利會
Hong Kong Family Welfare Society



教育局
Education Bureau

流動電腦裝置作為學生的學習夥伴



學生眼中的電子學習

電子學習的好處



加強學生的協作及自主學習



為深度思考創造機會



加強對抽象概念的理解

+



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

網絡危機

網上交友

誤交損友、網上陷阱、
欺騙侵犯風險

網絡欺凌

散播謠言、改圖、起底、
言語暴力、騷擾

沉迷上網

強烈渴望、不顧後果、
不能自制

網絡詐騙

騙取金錢、盜取個人私隱、
電腦病毒

網絡罪行

網絡侵權、違法言行、誤導、
誹謗、歧視

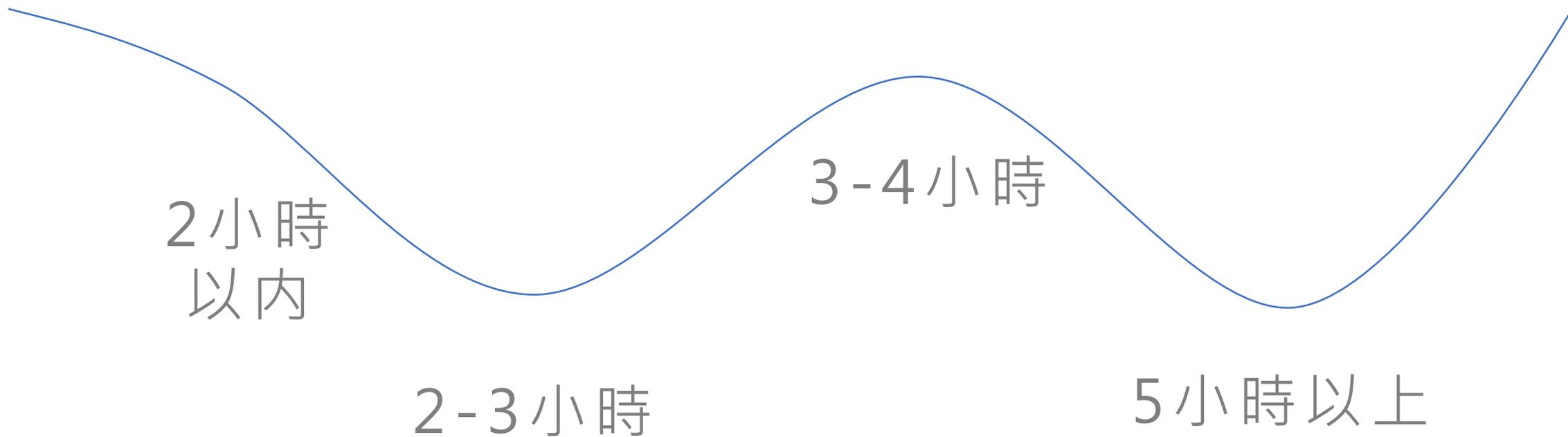
網絡色情

淫褻及不雅圖文影片、
色情交易、色情資訊

暴力資訊

網上暴力遊戲、暴力影片、
粗言穢語片段

子女每天上網的時間是.....?



世界衛生組織 WHO 今年6月發表的第 11 版《國際疾病分類》(ICD-11) 中，加入「**遊戲成癮**」(gaming disorder)

並列為精神疾病，且與酒精、菸草、咖啡因、毒品、藥物濫用並列，終於在今日起生效，WHO 通知世界各國政府，將遊戲成癮納入醫療體系。

特點是對遊戲失去控制力，日益沉溺于遊戲，以致其它興趣和日常活動都須讓位于遊戲，即使出現負面後果，遊戲仍然繼續下去或不斷升級。

就診斷而言，行為模式必須導致其個人、家庭、社會、教育、職業或其他重要功能領域方面面臨重大傷害，而且至少持續一年。

沉迷上網

1. 無時無刻都想著上網
2. 需要花更多時間上網才能感到滿足
3. 曾多次努力去控制或停止上網，但總是失敗
4. 當無法上網或被要求停止上網時，會覺得悶悶不樂，情緒低落或暴躁
5. 上網時間往往超出預期的時限
6. 為了上網，寧願犧牲人際關係、學業成績及家人關係
7. 向家人說謊，刻意隱瞞上網的程度
8. 以上網來紓緩負面情緒，例如：苦悶、焦慮、抑鬱或沮喪等

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

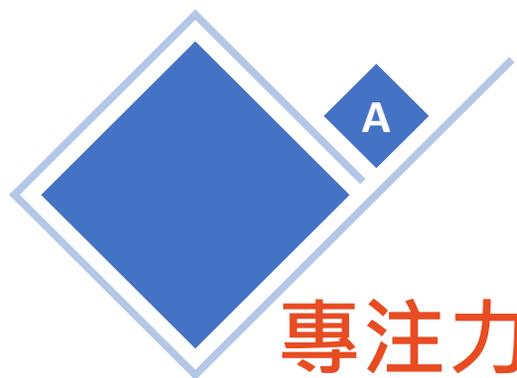
對骨骼及身體發展造成損害

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



專注力減低



影響自我認同

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」



影響社交能力

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

Love and Belonging
愛與歸屬

Freedom
自由與
自主

5 basic needs
基本需要
William Glasser

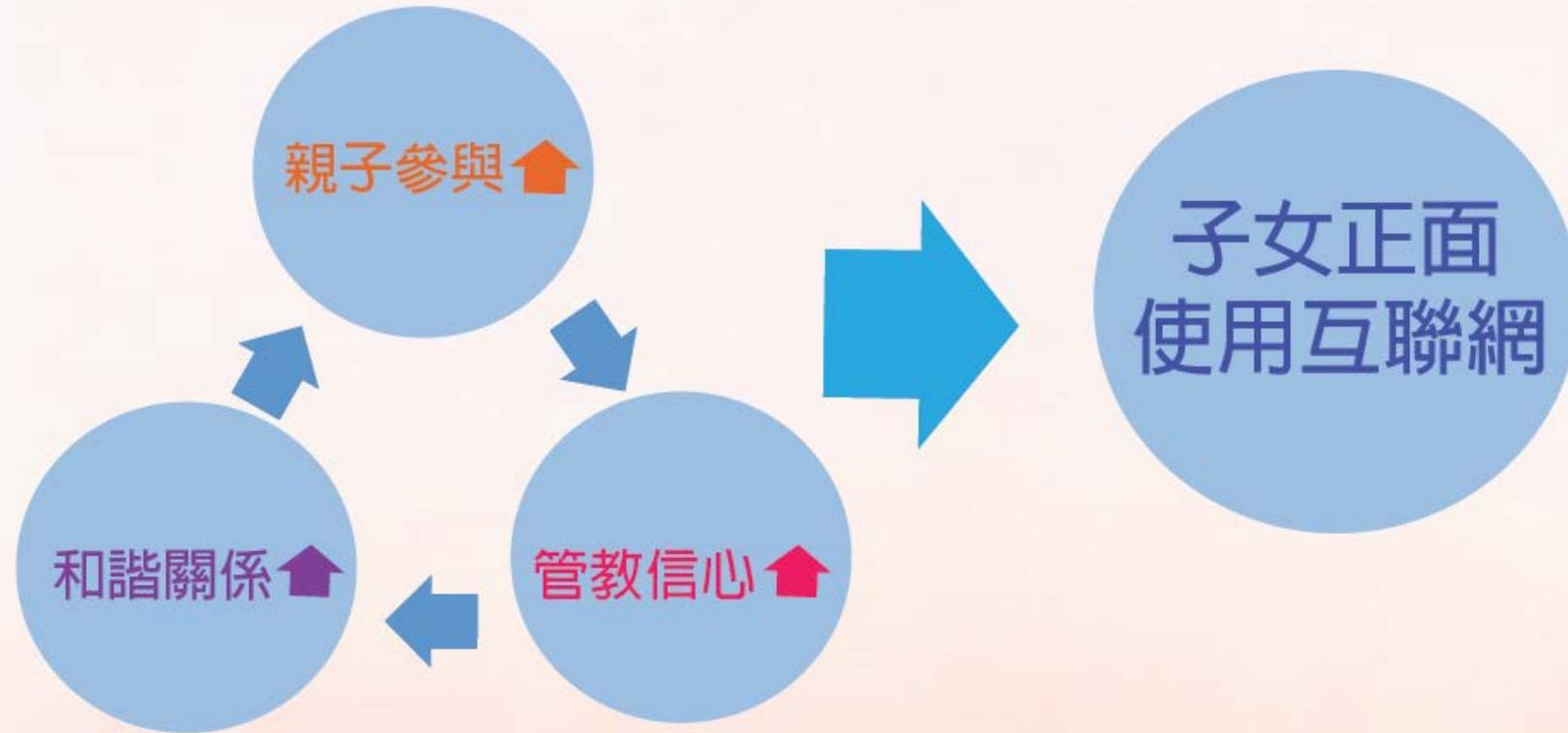
Power
權力、
成就感

Survival
生存

Fun
樂趣與
刺激

ICC - APP世代親子方程式

Involvement + Confidence + Cohesiveness
家庭參與 + 管教信心 + 和諧關係



當面對子女時：溝通最忌...

冷靜

```
graph LR; A((冷靜)) --- B((01)); A --- C((02)); A --- D((03)); A --- E((04)); A --- F((05));
```

01 X 用詞、語氣及口吻過份主觀及武斷

02 X 責罵、直接式的說教

03 X 不適當的獎賞/利誘

04 X 影射、挖苦

05 X 以偏概全 (如「你次次都玩到天光」)

日常生活: 以身作則

- 父母使用電子產品的習慣與態度，對子女的使用習慣有**直接影響**



- 父母樹立健康生活的**榜樣**，以提高子女關注健康的意識

親子溝通小貼士

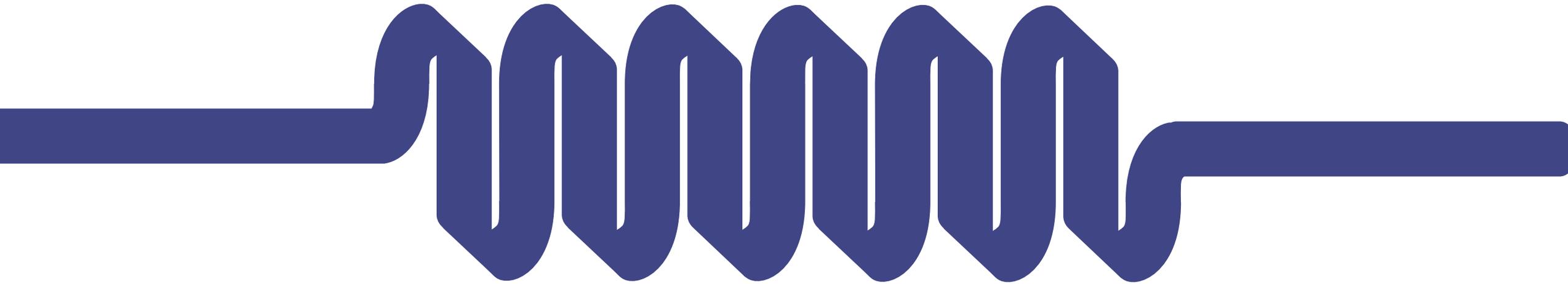
共同協商

以身作則

保持冷靜

不做豬隊友

不再迷「網」的過程是曲折的



最重要的是有信心及信任