

數碼時代， 管教有方

香港家庭福利會
註冊社工
駱螢雪姑娘





C CONTENTS



1

PART ONE

服務介紹

2

PART TWO

網絡生活

3

PART THREE

沉迷上網

4

PART FOUR

網絡欺凌

5

PART FIVE

家長管教

6

PART SIX

問答環節

PART

1

服務介紹



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>

The screenshot shows the Facebook profile page for '健康上網支援連線 healthyNET'. The page header includes the Facebook logo, the name '健康上網支援連線 healthyNET', and navigation icons for home, search, and notifications. Below the header, there are navigation tabs for '專頁', '收件匣', '通知', '洞察報告', '發佈工具', and '推廣活動'. The main content area features a post with a colorful illustration titled '做個賢仔女! 集齊健康上網元素, 這關好容易!' (Be a good kid! Collect all the healthy internet elements, this level is so easy!). The illustration includes icons for '打擊不良資訊' (Combat bad information), '均衡作息時間' (Balanced作息 time), '訂立時間表' (Set a schedule), and '提防網絡陷阱' (Beware of online traps). A notification banner at the top of the post reads: '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。若要看回覆率和回覆時間, 請前往您的專頁或洞察報告標籤。' (New reply rate and reply time measurement method. We have adjusted the way we measure reply rate and reply time to more accurately reflect the status of the page's most recent reply messages. To view reply rate and reply time, please go to your page or the insights report tag.) Below the illustration, there are social media sharing options and a '5.0 (滿分為5) · 根據1位用戶的意見' (5.0 (out of 5) · based on 1 user's opinion) rating. The left sidebar contains navigation links for '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', and '管理推廣'. At the bottom, there are sections for '分享 Instagram 帳戶中的最新相片' and '關於我們' (About Us), which states: '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。' (The Hong Kong Family Welfare Society is the main non-profit welfare organization providing family services in Hong Kong, established in 1949.)



健康上網支援連線

PART 2

網絡生活





停課期間，你的孩子上網做咩？



上網課？做功課？



打機/傾計/睇片.....？

PART

3

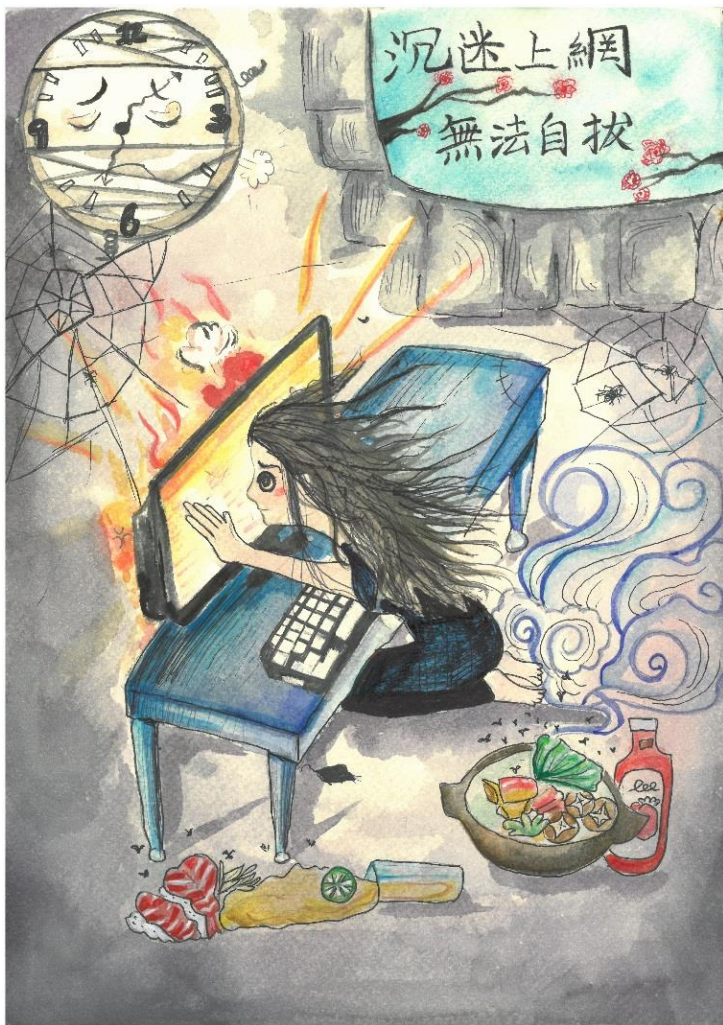
沉迷上網



停課在家時，
孩子每日大約
上網多少時間？



- 一小時以下
- 一小時至兩小時
- 兩小時至三小時
- 三小時以上



作者：陳姝怡 (深水埔街坊福利會小學)

我的孩子
沉迷上網嗎？



美國哈佛大學教授 Howard J. Shaffe於1996年提出3個C 的概念：



Craving

當事人被強烈渴望所驅使



loss of Control

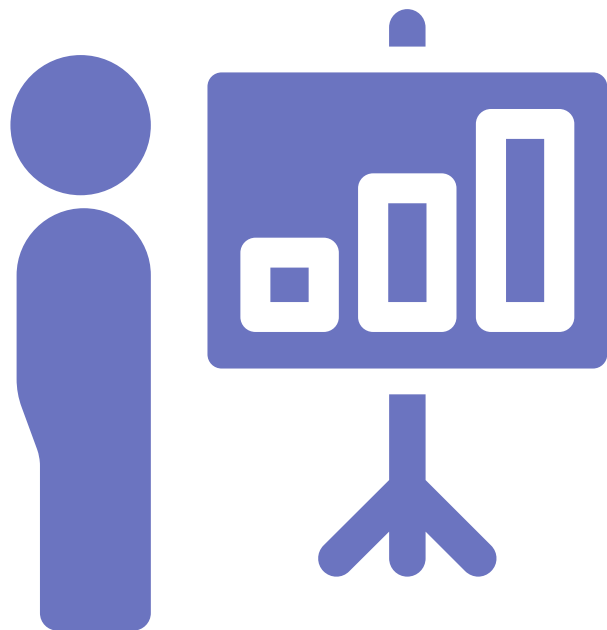
嘗試停止卻不斷失敗 / 失控



Continued engagement despite adverse consequences

明知道有嚴重後果仍繼續去做

- 精神障礙診斷和統計手冊第五版 (DSM V) 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 / predominantly offline)

- 15-19歲的人口：
女性 IGD 為 4.5%，
男性為 8.4% (DSM V)

02

- 家福會於2005研究
調查結果為15.5%，
2019年為18.9%

04

01

- 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%

03

- 一般香港本地研究
估計青少年沉迷上網率為10-20%



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？

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)？



2



3

你會否覺得上網的時間越來越不足夠？

因為上網，對過往的興趣及娛樂，
變得不感興趣？



4



5

儘管知道引起心理或社交上的嚴重後果，
仍繼續上網？

當你嘗試過減低上網的時間，
但不成功？



6



7

你有否試過因為要上網而說謊？

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？



8



9

利用上網來逃避問題或
負面情緒 (如逃避緊張、無助、懊惱)?

你的孩子中了幾多？



 沉迷上網的影響

與現實抽離 / 自我孤立



不用電子產品時情緒不穩，容易發怒，心神恍惚



經常遲到、缺課



難集中精神上課



常欠功課、成績驟降



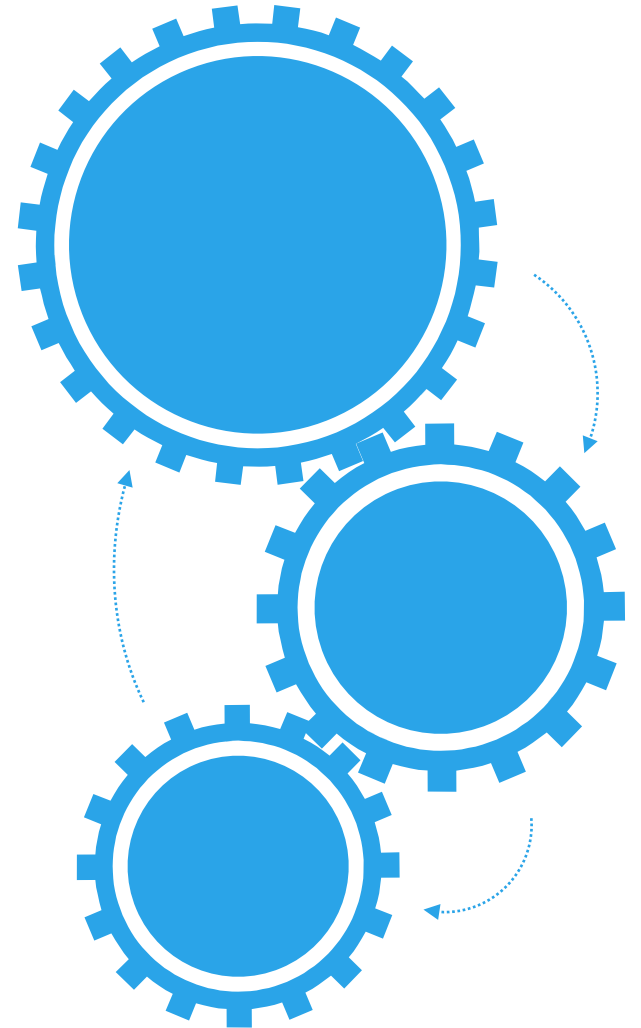
作者：張家倫 深水埔街坊福利會小學

PART 4

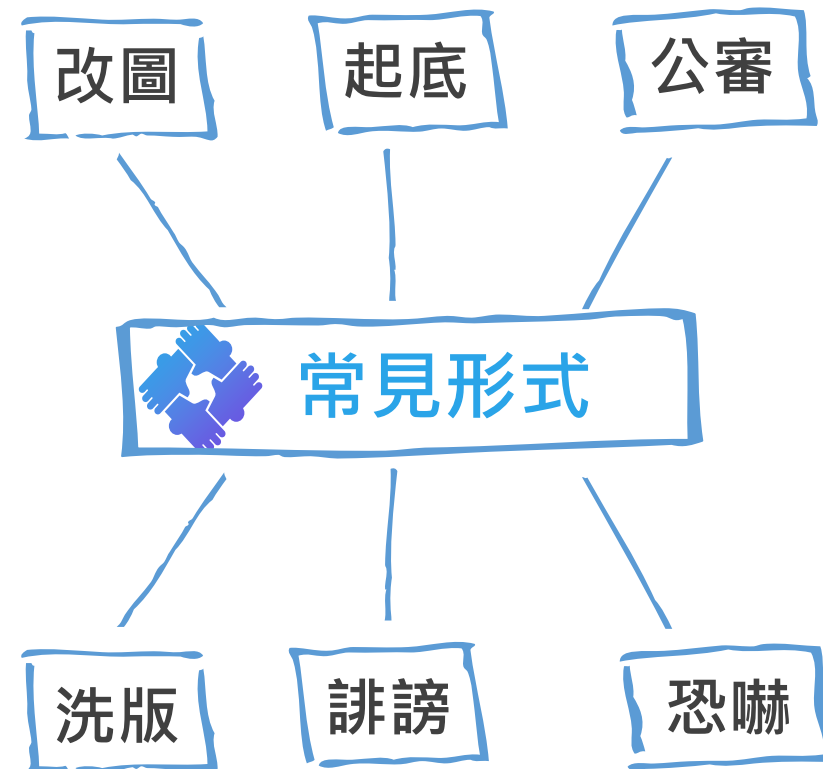
網絡欺凌



- 任何在心理上、情緒上或在性有關方面，故意騷擾或傷害之行為，包括：言語、情緒、心理、性騷擾以及威脅恐嚇
- 電子通訊設備或科技儀器
- 故意騷擾或傷害之行為



- ×向受害人傳送一些粗俗、騷擾、或恐嚇的資訊
- ×假冒身分，竊取受害人的帳戶並作出令人不快的事情
- ×張貼移花接木的相片或「改圖」，令受害人尷尬
- ×匿名散播有關受害人的流言、捏造信息
- ×公開取笑或指責的受害人，引起網絡公審
- ×在社交網站或討論區以羞辱言語「洗版」
- ×隨意公開別人的私隱，例如電話、住址





時間更長



影響更快



牽連更廣



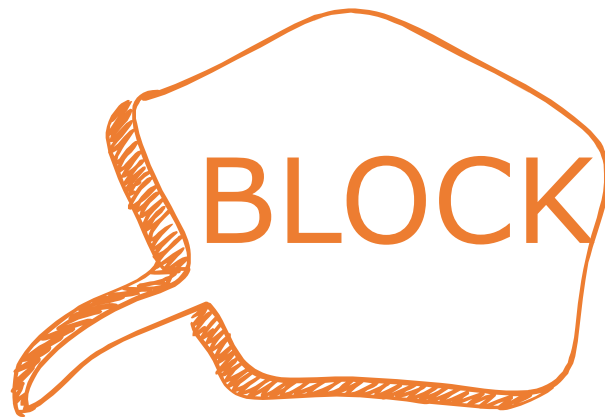
傷害更深



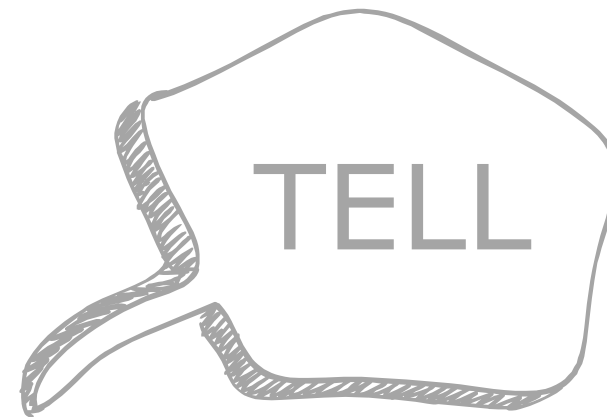
受害者自救三部曲



- ✓ 不理會、不反擊、不逞強
- ✓ 停止繼續被傷害，表明感受



- ✓ 向網站管理人求助、遠離有侮辱言論的空間
- ✓ 限制「朋友」清單、更改網名



- ✓ 盡快尋求老師、社工的意見及協助
- ✓ 若情況嚴重，保存證據，供警方跟進



個案分享



PART

5

家長管教



明白子女的需要

溝通有技巧



子女的成長階段



管教小貼士



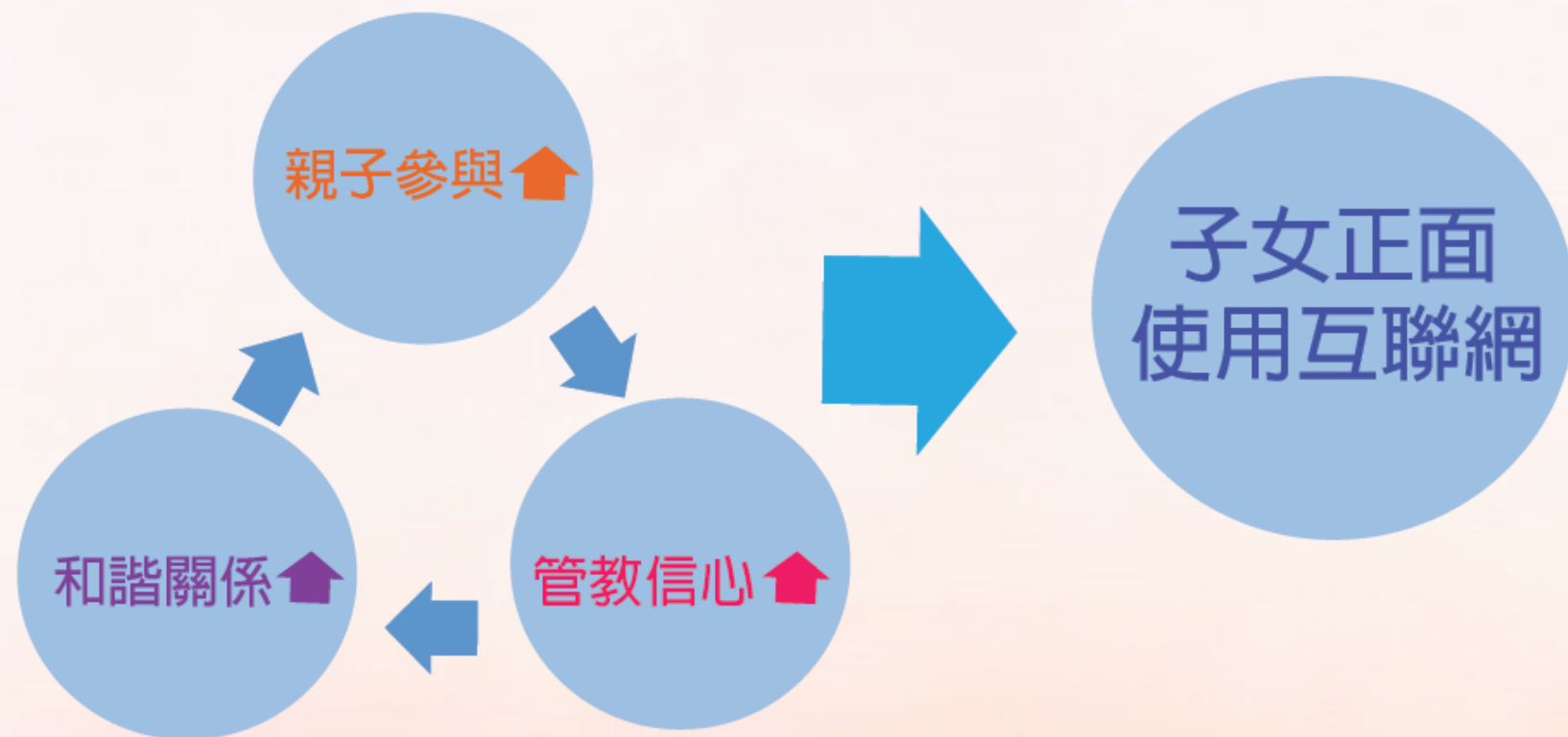


社會心理發展階段

階段	發展任務vs危機	正面結果
嬰兒期	信任vs猜疑	信任他人、有安全感
幼兒期	自主vs羞怯懷疑	自主、自我控制發展
學前期	進取vs罪疚	自信心、進取心
兒童期	勤奮vs自卑	學習能力、成功感
青年期	自我認同vs角色混淆	自我概念、團體歸屬感
壯年期	親密vs疏離	建立密切關係、保持自我獨特性
中年期	創造vs停滯	對環境有關愛抱負、成就感
晚年期	自我整合vs悲觀絕望	對人生感到滿足、完整

ICC - APP世代親子方程式

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



共同協商

保持冷靜

以身作則

不做豬隊友





✓ 找準溝通的時機



✓ 豐富溝通的話題



✓ 注意溝通的語氣及態度

個案情景練習



PART

6

問答環節



謝謝！

