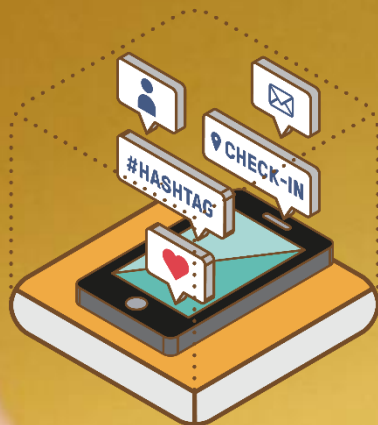


# 愛



# 連線



香港家庭福利會  
Hong Kong Family Welfare Society

香港家庭福利會  
青少年服務經理 吳浩希社工

23.6.2018

# 當「我」遇上完美的「另一半」

- 你讓我感到我與他人同樣備受尊重，也讓我知道我是特別的一個
- 你永遠接納我、認同我
- 你不會批評我，你只會關心我、重視我
- 我喜愛的事情你都會喜愛，我們無所不談
- 在你面前，我才發現我也不錯，我覺得自己很有價值！
- 你無條件付出、廿四小時陪伴我
- 我愛你，「互聯網」！

# 健康上網支援網絡

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

熱線電話

 2922 9222

WhatsApp

 5592 7474

教育局



香港家庭福利會  
Hong Kong Family Welfare Society

# 對於青少年上網，你會想起甚麼？



香港家庭福利會  
Hong Kong Family Welfare Society



對於青少年上網，你會想起甚麼？





A photograph of an iceberg floating in the ocean. The visible tip of the iceberg is small and jagged, while the much larger, submerged part is hidden beneath the surface. The sky is a clear, deep blue, and the water is a darker blue. The overall mood is contemplative and suggests hidden depths or challenges.

今時唔同往日？

# 二十年後 作為父母的期望？



# 讓子女負起自己的責任

# 數碼時代是好是壞？

# 資訊科技 X 世界未來

- 雲端 & 大數據
- 電子貨幣 ePaymen
- 虛擬實景、擴充實景
- 定位系統 GPS
- 人工智能
- 3D Printing
- 物聯網
- 區塊鏈



# 資訊科技 X 學習

- 教育局第四個資訊科技策略 2015/16學年
- 優化學校資訊科技環境、學校的專業領導與能力、社區夥伴的支援，促進學生善用科技及資訊科技能力
- 提升自主學習、解難、協作、計算思維的能力、加強創意、創新、創業精神
- 並培育具操守的資訊科技使用者，達致終身學習和全人發展





# 資訊科技 X 學習

- 學生自主學習
- 互動、即時回饋
- 有趣／切合現代年青人
- 「個人化」
- 「照顧各同學進度」



電子學習  
eLearning



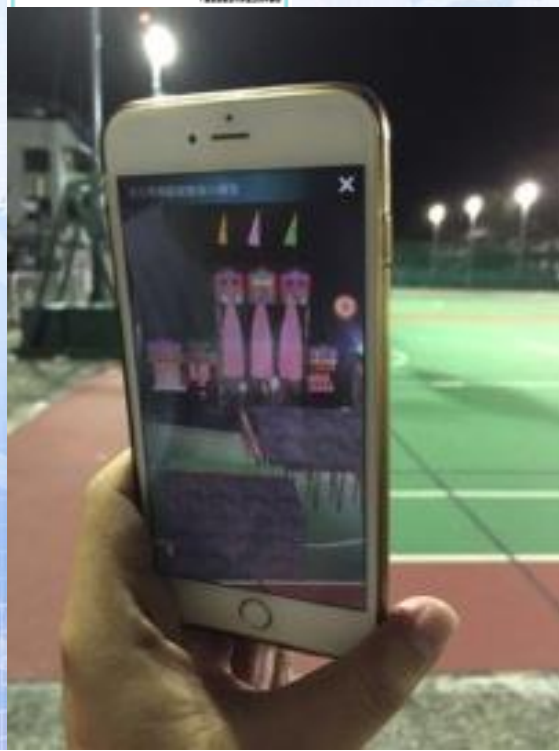
# 資訊科技 X 學習

「共建更好的網絡世界」電子學習資源套



# 資訊科技 X 學習

「共建更好的網絡世界」電子學習資源套



家福會 健康上網支援網絡

HKFWS Net Service – We CARE, WE SHARE

- 「共建更好的網絡世界」電子學習資源套及「健康網絡由你創」短片系列 - 家長篇

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

The screenshot shows the Parent Academy website interface. At the top, there is a navigation bar with links for '教師', '中學生', '小學生', '家長', and '企業'. Below this is the '家長童學 Parent Academy' logo and a search bar. The main content area features a large banner for the '「共建更好的網絡世界」' (Building a Better Digital World) e-learning resource kit. The banner includes an illustration of a family using digital devices and a brief description of the resource kit's purpose. Below the banner, there are filters for '按子女學習階段瀏覽' (Browse by child's learning stage) with options for '學前', '小學', '中學', and '全部'. A '精選系列文章' (Selected Series Articles) section is also visible, with a sub-section for the '「共建更好的網絡世界」電子學習資源套' (Building a Better Digital World e-learning resource kit) article. The article's author is listed as '教育局 | 香港教育城' (Education Bureau | Education City, Hong Kong). The main article text describes the resource kit's focus on digital learning safety and health. A red box highlights the article title in the '精選系列' (Selected Series) section, with an arrow pointing to a callout box.

家長童學 - 共建更好的網絡

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

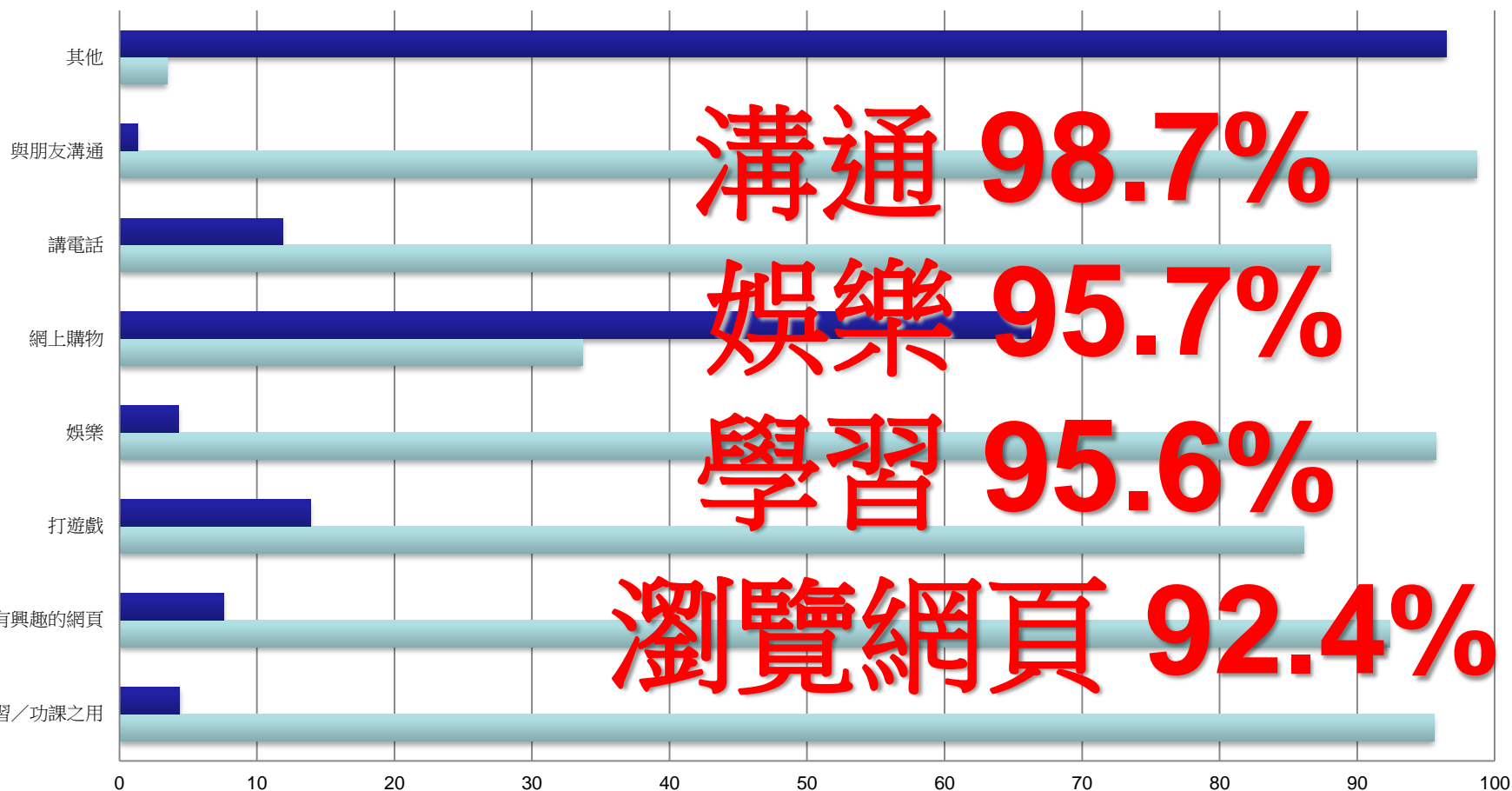
鄧詒霖親子札記

菜姨姨共讀沙發

點擊此處

# 青少年的數碼產品用途

香港家庭福利會 2016



|          | 搜尋資料用於學習/功課之用 | 瀏覽有興趣的網頁 | 打遊戲  | 娛樂   | 網上購物 | 講電話  | 與朋友溝通 | 其他   |
|----------|---------------|----------|------|------|------|------|-------|------|
| ■ (%) 沒有 | 4.4           | 7.6      | 13.9 | 4.3  | 66.3 | 11.9 | 1.3   | 96.5 |
| ■ (%) 有  | 95.6          | 92.4     | 86.1 | 95.7 | 33.7 | 88.1 | 98.7  | 3.5  |



# 網絡潮語你「識條鐵」？

#是咁的 #派膠

#exact7ly

#毒L #娘娘 #兵

#仙氣 #gfable

#放閃

#PTGF

#GG #OP #FF

#雷 #雷隊友 #食雞 #完

#洗版 #曲線

#突破盲腸 #關公災難

#有圖有真相 #Cap圖

#長輩圖 #潛力圖 #J圖

#我老公 #xx老婆

#佛系

#KOL #網紅



# Digital Native vs. Digital Immigrants

## Marc Prensky 2001

### 數碼原居民

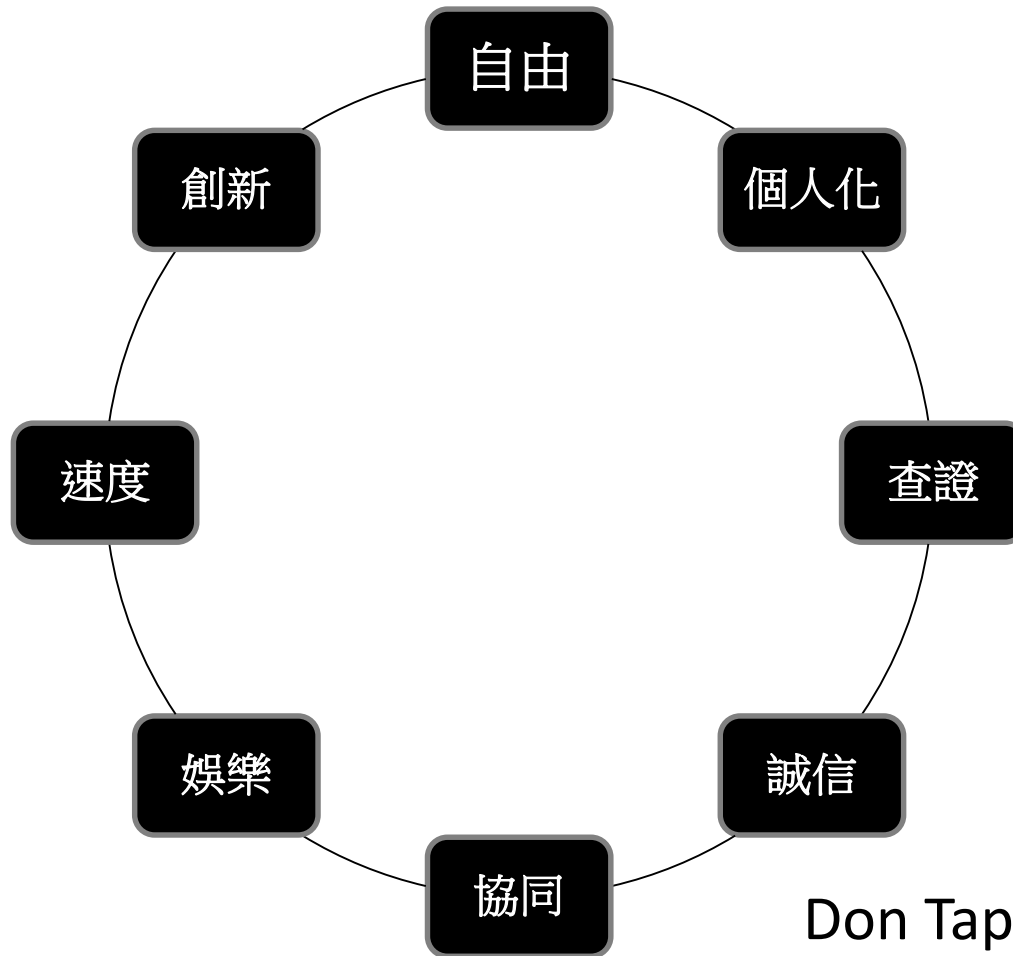
- 以電腦、數碼遊戲與互聯網語言為母語
- 接收和發放訊息的速度快
- 喜歡同時處理多項工作
- 重圖像，輕文字
- 將收集到的資料隨意堆在一起
- 喜歡「遊戲式」的學習環境、從互聯網吸取知識
- 認為誰先分享資訊，誰就越被推崇

### 數碼移民

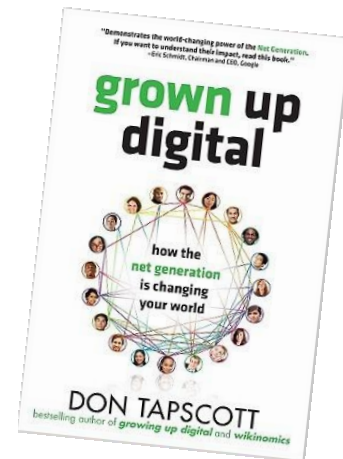
- 有著「數碼移民口音」(聽不明白潮語、網語)
- 習慣每次處理一件事
- 先文字，後圖像
- 喜歡事情井然有序
- 喜歡認真的去學習 (從書本吸取知識)
- 認為資訊應該保密獨享才有利於自己 (日記 vs IG)



# 8 NET GEN的常態 (NORMS)



Don Tapscott  
Grown up digital 2008



# 《APPS》 補習班

你的孩子正在用哪些Apps?

遊戲程式      視頻程式      資訊學習程式

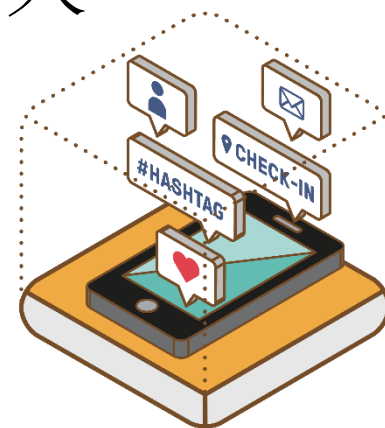
即時通訊      社交程式

# 認識青年網絡文化 升「呢」做個潮爸媽



# 青少年看上網

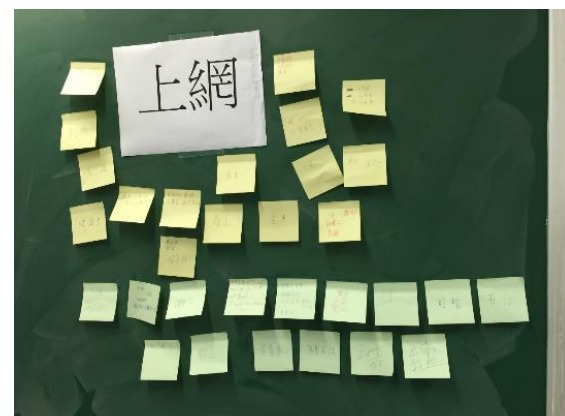
- 開心、有益身心、減壓方法、放鬆自己、忘我、發洩心中不滿、爽、滿足需要、正常、有益身心、日常行活之一、必需品、溝通、增進感情、成功感、有品味的行為、職業玩家賺大錢、潮人、  
I can't live without you





# 青少年的家長看上網

- 方便、唔正經、廢、壞、無聊、毒品、毒L、虛無、宅、無前途、玩壞腦、虛渡光陰、浪費時間、低能、打機、唔上進、唔讀書、不正經、不實在、我唔比、唔好、用完會盲、加深近視、影響學業、唔好打機啦、打機如惡魔



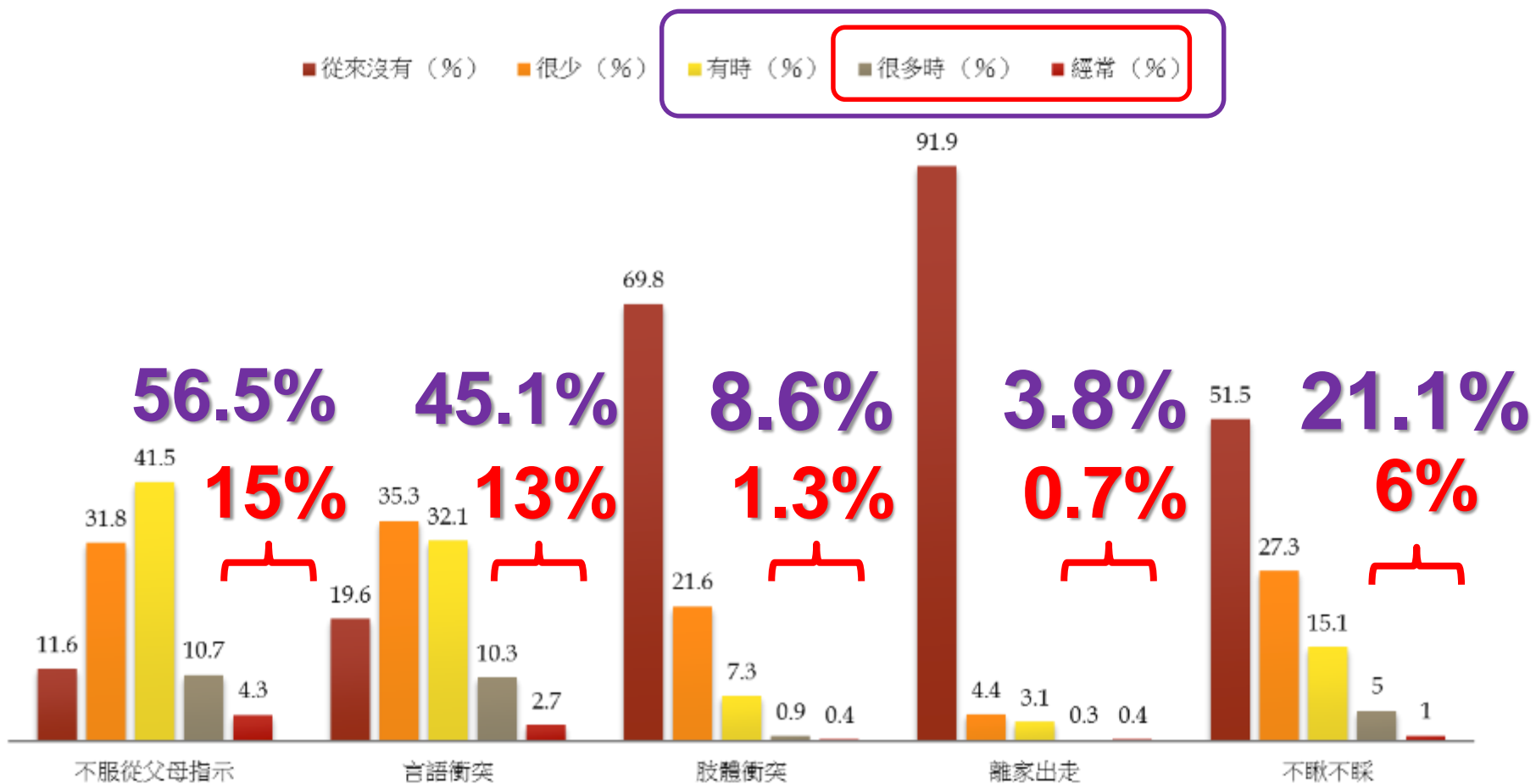
# 衝突

# 衛生署調查揭逾半中小學生 與父母就上網起爭執 明報 8.2.18

- 衛生署在2017年的調查顯示，13.1%小學生平均每天上網超過3小時，較2014年上升10個百分點，12.4%懷疑自己沉迷網絡，但當中只有10%有尋求協助。
- 至於中學生，33.9%每日上網超過3小時，19%懷疑自己沉迷網絡，僅7.7%尋求協助。
- **小學生**當中，**53.1%**受訪者曾因用互聯網及電子屏幕產品而與父母爭執，**35.7%**因上網或使用電子產品減少睡眠時間，兩個數字均比2014年的調查上升逾10個百分點。至於**中學生**，分別有近**7成**受訪者表示，因上網或使用電子產品而**與父母爭執**、或**減少睡眠**時間。

# 使用數碼產品帶來的親子衝突

香港家庭福利會 2016



# 真實個案分享



# 當火警鐘聲響起



# 個案背後

- **成長需要**
- 健康情況、精神狀況、情緒
- 特殊學習需要
- 關係：朋輩、師生...
- 與學習相關的適應
- 學習壓力
- 生涯規劃
- 家庭：管教模式、親子關係、家長的時間及空間、家長婚姻狀況、家人健康問題...



**Love and Belonging**  
愛與歸屬

**Freedom**  
自由與  
自主

**5 basic needs**  
基本需要  
**William Glasser**

**Power**  
成功感、  
認同

**Survival**  
生存

**Fun**  
樂趣與  
刺激



| 心理需要                 | 從電腦網絡上<br>滿足的方法  | 其他從生活<br>滿足的方法   |
|----------------------|--|--|
| 面貌、身形<br>及形象被受<br>認同 | 在網絡能重新塑造<br>自己的形象，隱藏<br>自己的身份<br>網絡世界上得到朋<br>友 / 網友的認同 | <ul style="list-style-type: none"><li>•朋輩對外觀及形象<br/>上的認同</li><li>•透過與人相處而認<br/>識自己的優點、接<br/>納自己的缺點</li></ul> |



## 心理需要

## 從電腦網絡上 滿足的方法

## 其他從生活 滿足的方法

### 歸屬感

- 參與大多數青少年進行的網上活動
  - 網絡遊戲中與他人組成團隊、公會、聯盟
  - 透過社交網頁，與別人分享生活點滴
  - 發布自拍照，從而獲得別人的關心和回應
  - 在網上論壇找到志同道合的人
- 從良好的親子、同學及師生關係，建立對家庭及學校的歸屬感
  - 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





## 心理 需要

## 從電腦網絡上 滿足的方法

## 其他從生活 滿足的方法

### 成就感

- 在網絡遊戲中升級，成為最頂尖的玩家
  - 在網絡指導新手
  - 拍攝多人讚好的短片、直播、寫受歡迎的網上小說
  - 在網上成為被受尊崇的人
  - 破解別人的電腦系統或散播網上流言
- 在家中被受肯定
  - 於學業、體育、藝術或其他方面有突出的表現
  - 在朋輩圈子中成為有影響力的人



| 心理需要  | 從電腦網絡上滿足的方法   | 其他從生活滿足的方法  |
|-------|---|---|
| 自主、自由 | <ul style="list-style-type: none"><li>• 網上活動有很高的自主性，青少年可選擇參與及離開的時間，甚至選擇自己的身份</li><li>• 網上活動更容易讓青少年違反一些日常的生活規則，如講述一些較難公開被接受的言論</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 家長逐漸增加子女的自主空間</li><li>• 學校或社區能提供不同類型而吸引的活動供青少年選擇</li><li>• 學校及家庭能給青少年作決定的機會</li></ul> |



| 心理需要 | 從電腦網絡上<br>滿足的方法  | 其他從生活<br>滿足的方法   |
|------|--|--|
| 樂趣   | <ul style="list-style-type: none"><li>• 明星、遊戲、小說、娛樂及不同資訊網頁</li><li>• 最新的音樂、劇集、漫畫、卡通及電影</li><li>• 聲、色、影畫、互動</li><li>• 多媒體創作</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 有多方面的嗜好</li><li>• 有良好的朋輩及家庭關係</li><li>• 從學習過程中得到樂趣</li></ul> |

# 從子女需要、角度入手！



香港家庭福利會  
Hong Kong Family Welfare Society

健康上網支援網絡



今時唔同往日？

還是尋找同一樣的**需要**



# 艾瑞克森的心理社會發展理論

| 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     |
| 成年期 | 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     |

## 兒童期：勤奮 VS 自卑

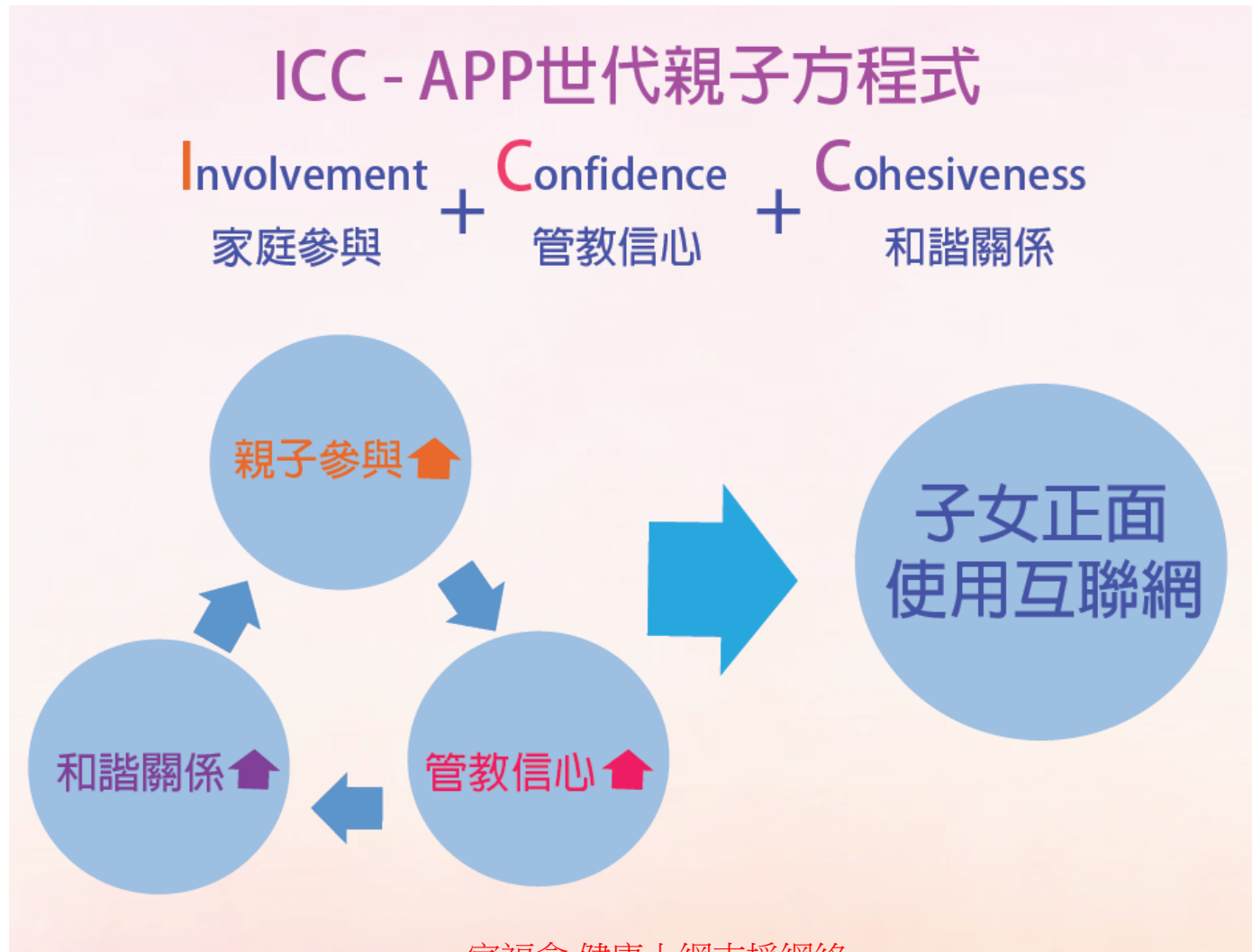
- 小學時期學習階段
- 學習能力強
- 表達能力發展中
- 求知慾強，希望獲得成功感
- 父母老師權威教導
- 合理期望，多讚賞、鼓勵，回應
- 培養紀律，講道理，多講解事情背後的邏輯

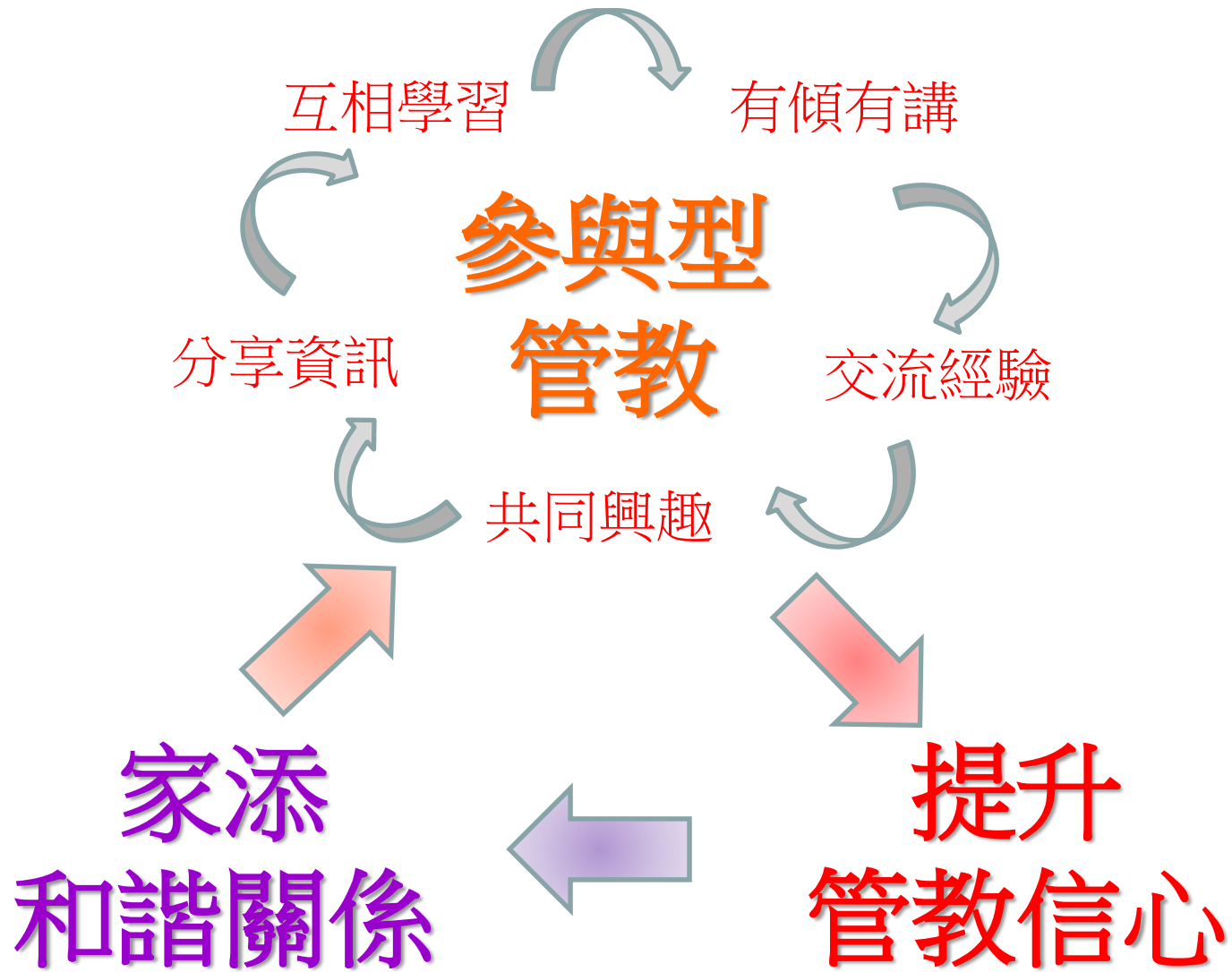
## 青年期：自我認同 VS 角色混淆

- 需要朋輩、家長及自我認同
- 需要團體歸屬感及個人空間
- 「頂心杉」「學自立」
- 直接式的教導未必有效
- 錯誤中學習：尋找自己的方法
- 以開放問題，提供引導、意見
- 輔助建立獨立善用科技的能力

唔聽話... 恭喜你

# App 世代 ICC 親子管教方程式





孩子會感到：

關心 享受  
喜樂 支持 愛

掌握資訊科技、了解網絡文化  
了解青少年成長需要、認識網絡危機



提升家長管教信心：  
幫助子女得益，  
避免負面影響

家庭衝突

參與型  
管教  
Involvement



監察型  
管教  
Monitoring



審查型  
管教  
Screening



# 共同協商

為甚麼要協商？

協商想達成甚麼目的？

孩子自願協商？

# 增進互相了解、讓孩子成長的協商

- 放鬆自己，保持心境平和
- 目標：讓子女負起自己的責任
- 透過協商，促進雙方溝通和了解，達成雙贏的方案
- 探討如何滿足雙方背後的需要和關注，而不是執著於妥協、輸贏與「討價還價」
- 過程中家長可給予協助，但盡量由子女提出具體方案
- 訂下檢討的時間、方法及違反後果
- 如不遵從協議時，如何提醒、支援，給予「選擇」的機會，但必須執行後果
- 適時檢討 (如兩星期後、下次測驗後)

# 你可以比互聯網更吸引！

- 詢問子女睇法：「哦！原來係咁！你慢慢同我講下...」
- 表達自己的擔心
- 先處理心情、後處理事情
- 我見到你好唔開心，媽咪有D擔心
- 分享自己日常的事情
- 「一分鐘」

# 接納 信任 同行 以愛連線

關心 好奇心 親近



# 信任，不放任 放手，不放棄

不放棄，但也不執著  
於一時三刻的不足  
多著眼關係上，也有  
你我同行



# 總結

- 對資訊科技及遊戲帶著開放和正面的態度
- 管教是為了讓孩子「獨立、負責任」
- 多了解青少年網絡文化，增強信心
- 認識孩子的需要，從孩子的需要出發
- 明白孩子在不同年紀，有不同需要和教養
- 有傾有講、共同參與的管教及協商
- 良好的親子關係
- 多用好奇心
- **以身作則**



香港家庭福利會

Hong Kong Family Welfare Society

以家為本，愛己及人

# 最苦最樂 有我同行

## 健康上網支援網絡

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

熱線電話

☎ 2922 9222

WhatsApp

☎ 5592 7474

教育局



香港家庭福利會  
Hong Kong Family Welfare Society

家福會 健康上網支援網絡

WE CARE, WE SHARE

# 家長有用網上資源

# https://healthynet.hk/



香港家庭福利會 Hong Kong Family Welfare Society

健康上網支援網絡 HEALTHYNET

最新消息 關於我們 服務介紹 有用資源 相簿 聯絡我們

社區服務及過往活動

健康上網支援網絡

管教錦囊

網絡危機

## 電子學習：家長錦囊



## 家長管教攻略 (電子學習：家長錦囊精華版)

隨着科技進步及數碼生活普及化，智能電話及不同類型的電腦如掌上型、手提型及平板型等，在青少年日常生活佔據其中一部份。然而使用的時間、頻率、用途與個人需要，隨着年齡增加，日常生活及學習等受干擾和影響，如不當使用亦帶來不同程度的影響。在為家長提供如何有效使用智能電話「App世代」。

**幼穉階段(3-6歲)**

- 1. 家長應以身作則，減少使用智能電話及平板電腦。
- 2. 家長應與孩子溝通，解釋使用智能電話及平板電腦的利弊。
- 3. 家長應與孩子溝通，解釋使用智能電話及平板電腦的利弊。
- 4. 家長應與孩子溝通，解釋使用智能電話及平板電腦的利弊。

**中小學階段(7-12歲)**

- 1. 家長應與孩子溝通，解釋使用智能電話及平板電腦的利弊。
- 2. 家長應與孩子溝通，解釋使用智能電話及平板電腦的利弊。
- 3. 家長應與孩子溝通，解釋使用智能電話及平板電腦的利弊。
- 4. 家長應與孩子溝通，解釋使用智能電話及平板電腦的利弊。

**青少年階段(13-18歲)**

- 1. 家長應與孩子溝通，解釋使用智能電話及平板電腦的利弊。
- 2. 家長應與孩子溝通，解釋使用智能電話及平板電腦的利弊。
- 3. 家長應與孩子溝通，解釋使用智能電話及平板電腦的利弊。
- 4. 家長應與孩子溝通，解釋使用智能電話及平板電腦的利弊。

家福會 健康上網支援網絡  
WE CARE, WE SHARE

# 「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 - 家長篇

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

The screenshot shows a web browser window displaying the Parent Academy website. The browser address bar shows the URL [https://www.hkedcity.net/parent/s\\_elearningseries/](https://www.hkedcity.net/parent/s_elearningseries/). The website header includes the Parent Academy logo and navigation links for 'Parent Academy', 'Education and Growth', 'Children's Learning Support', 'Children's School Selection', 'Exchange and Sharing', and 'Activity News'. The main content area features a banner for the 'Building a Better Digital World' e-learning resource kit, with a description in Chinese explaining the importance of digital learning and the kit's focus on digital literacy and safety. Below the banner, there are filters for 'Pre-primary', 'Primary', 'Secondary', and 'All' levels. A 'Selected Series' section lists various articles and resources, including 'Building a Better Digital World', 'Where Parents Go', 'Yellow Bus Light Selection', 'Parents 18 Ways', 'Doris's Parental Diary', and 'Auntie's Reading Sofa'. The main article preview shows the title 'Building a Better Digital World' e-learning resource kit, the author 'Education Bureau | Education City', and a brief description of the kit's content.

家長童學 - 共建更好的網

安全 | [https://www.hkedcity.net/parent/s\\_elearningseries/](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



<https://www.hkedcity.net/>

教育城



教師 中學生 小學生 家長 企業

## 培養學生21世紀技能的課程統整設計

教城電子報六月號



培養學生21世紀技能的課程統整設計

# <https://www.parent.edu.hk/> 家長智NET



家長智Net



主頁

親子關係

品格培養

情緒管理

學習

健康

行行出狀元

教育資訊



張崇德：

「應該教導小朋友

『輸得起!』

能夠面對失敗，人生就再沒有什麼可怕，  
今日即使失敗，明日仍有機會！」





<http://www.youthcan.hk/> YOUTHCAN



Eng | 簡 A A A

輸入關鍵字



主頁

關於我們

影片庫

信息圖表庫

E-雜誌



# 好朋友是 如何煉成的?

食咗壓力佢

4招  
拉近  
距離

好朋友是  
如何煉成的?

