

港澳信義會小學家長教師會
2021-2022年度
上學期「家聚」

「建立關係·安全上網」



講座流程

- 本港數據
(小學生因上網或使用電子屏幕產品所衍生的相關問題)
- 沉迷上網的特徵
- 沉迷上網的影響
- 家長應如何協助子女建立健康上網的習慣？



青少年上網成癮評估工具

<https://healthynet.hk/web-information/six-crisis/addiction/>



- 0 - 完全沒有
- 1 - 幾乎沒有
- 2 - 偶爾
- 3 - 間中
- 4 - 很多時
- 5 - 經常

青少年上網成癮評估工具

<https://healthynet.hk/web-information/six-crisis/addiction/>

1. 不遵守家人訂下的上網時間
2. 為上網而不做日常事務(如功課、家務)
3. 喜歡上網多於與家人相聚
4. 會在網上結識朋友
5. 被家人投訴用太多時間上網

6. 因上網而影響學業成績
7. 回家後立即上網
8. 自有上網習慣後變得孤僻
9. 不願向家人透露上網做什麼
10. 給家人發現偷偷上網

11. 花很多時間用電腦
12. 有從網上認識的人打電話來你家
13. 當上網時被打擾會表現煩燥
14. 自有上網習慣後表現得很疲倦
15. 在不上網時亦想著要上網

16. 當家人干預你上網時間的長短時，你會發脾氣
17. 選擇上網而放棄以往的嗜好
18. 當家人為你訂下上網時限時你會鬍怒
19. 選擇上網而不與朋友外出
20. 不上網時會感失落、緊張或情緒化，而一上網便沒事

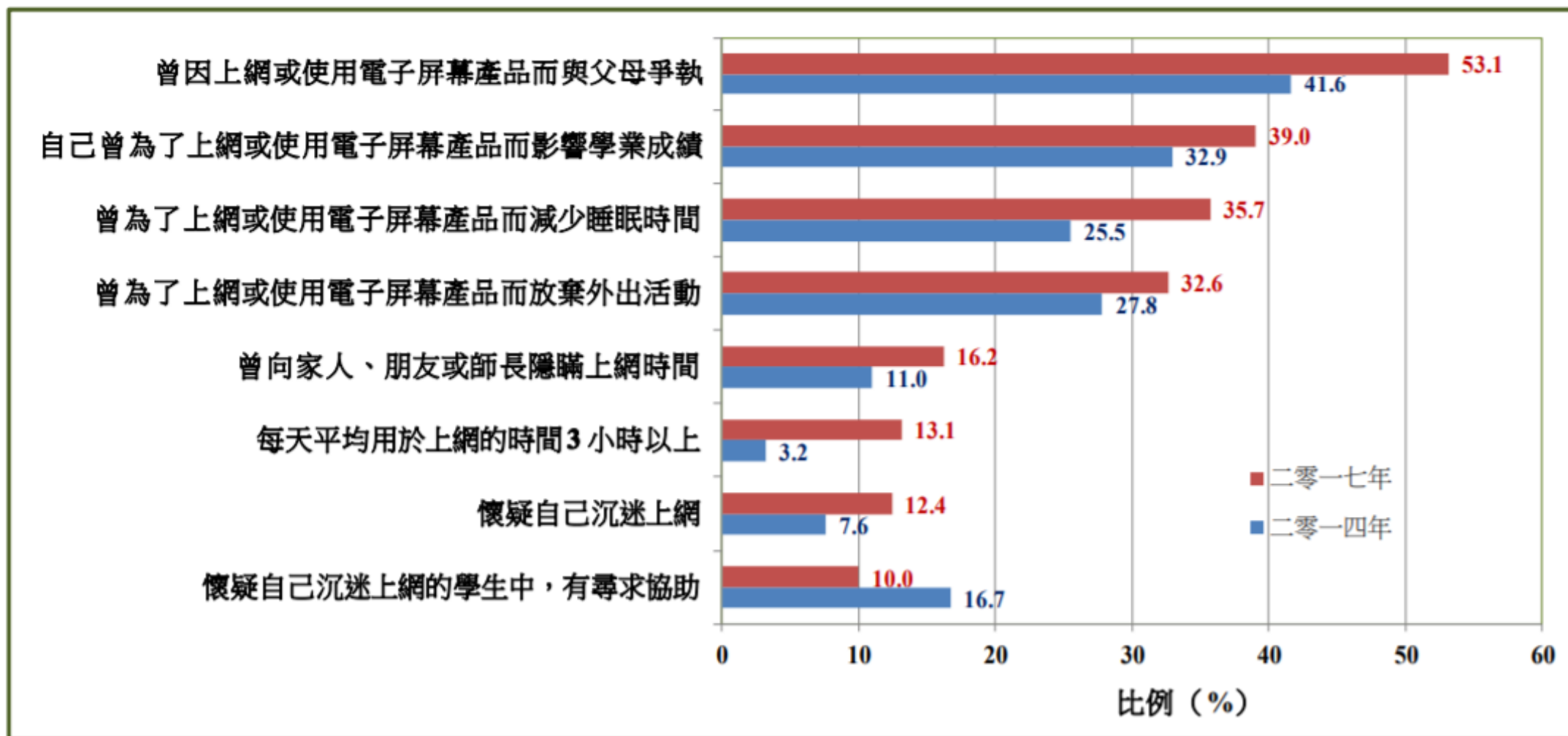
- 0 - 完全沒有
- 1 - 幾乎沒有
- 2 - 偶爾
- 3 - 間中
- 4 - 很多時
- 5 - 經常

將分數加起來，一般來說分數越高，沉溺情況越嚴重。

0-19	恭喜你！你是一個正常的網絡使用者。
20-49	你暫未因上網而令生活出現大問題。雖然間中會花太多時間上網，但仍可自制。
50-79	你要小心！你已因上網而令生活出現問題。要多加留意上網對你的影響，學習控制用量。
80-100	弊！你已受沉溺上網行為嚴重影響生活，你應立即正視這問題及向專業人仕求助。

本港數據

圖二：二零一七年和二零一四年接受調查小學生表示因上網或使用電子屏幕產品所衍生的相關問題



資料來源：衛生署學生健康服務。

《成長數碼化：兒童使用屏幕媒體概況》(衛生署, 2019)



甚至不讓孩子上網

沉迷上網的特徵





無時無刻都想著上網，
當不能上網時會感到失落、
情緒低落或暴躁。

需要花更多時間上網才能感到滿足。



上網時間往往超出預期的時限。



向家人說謊，刻意隱瞞上網的程度。

曾多次努力去控制或停止上網，但總是失敗。

為了上網，犧牲人際關係，學業成績及家人關係。



SCROLLING MY LIFE AWAY.



NEGATIVE

沉迷上網的影響



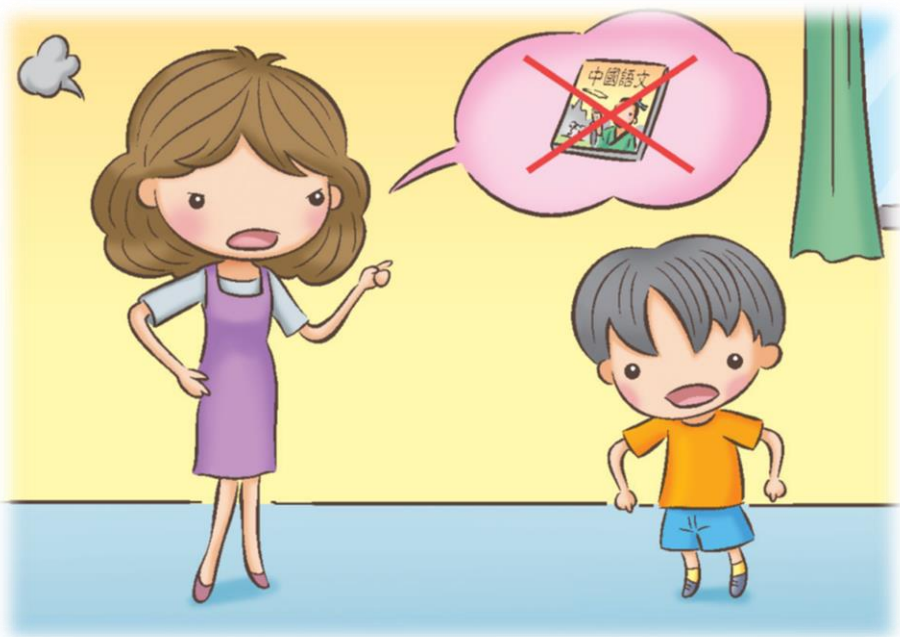
家庭方面



影響和家人之間的關係，
如因上網時間跟父母爭吵。



家長的不滿令雙方關係變
緊張，輕則吵架，重則有
肢體衝突。



健康方面

上網至深夜，引致睡眠不足，精神欠佳。

長時間觀看熒幕，會損害視力，產生頭痛、頭暈等問題。

引致頸、背及手腳痠痛及麻痺。



學業方面

上網至精神欠佳，結果不能專心上課。

無暇溫習及做功課。

最終學業成績退步，影響升學。



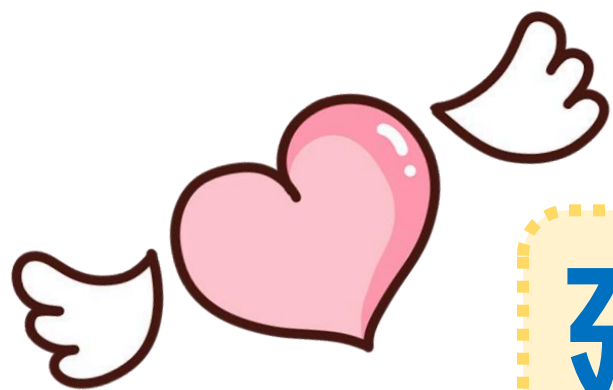
日常生活方面

經常獨自上網，與同學、朋友缺少交流，無法建立正常的社交圈子。



走路時只顧上網，沒有留意四周環境，易生意外。





建立關係



《游戏迷》

小梁讲电影 bilibili

故事 在

完

加強溝通 · 尋找誘因

- ✓ 孩子極需要父母的愛與關懷，多花時間與孩子相處和溝通，建立**互信關係**。(有品質的陪伴)
- ✓ **耐心探索**子女沉迷上網背後的原因，**對症下藥**。
- ✓ 從**關心**角度出發，表達你的憂慮。
- × **強硬的方式**



加強溝通 · 尋找誘因

- ✓ 可作**善意提醒**，但若事事禁止，雙方的關係只會愈行愈遠。
- ✓ 保持**心平氣和**的態度跟子女溝通，**避免打罵或強行關機**，以免影響親子關係。
- ✓ 家長們對孩子的**反應要盡量一致**，多鼓勵、少批評。
- ✓ 自己有負面情緒，先隔離自己，待冷靜後才與孩子溝通。



如子女沉迷上網，
家長應怎樣做？



了解子女上網心態

- ✓ 宜先了解子女沉迷上網的原因，才能進一步與子女談上網的問題及作出協商。若只是一面倒地談論上網的害處，而不明白子女為何沉迷上網，這是很難與子女開啟溝通之門的。
- ✓ 嘗試接觸子女/學生感興趣的網絡文化，增加共同的話題。



了解子女上網心態

- ✓ 可在小朋友**知情下安裝監護軟件**。
- ✓ 親身陪伴他們上網，如果家長在子女小時候已經陪伴他們一起看他們看的影片、聊他們有興趣的話題、認識他們在網絡世界會做的事，跟子女有良好關係，很多疑慮其實也能釋除。





港澳信義會小學

Hong Kong & Macau
Lutheran Church Primary School

學校概覽

管理與組織

學與教

學生成長支援

STEM

電子學習專區

自學天地

校園電視台

首頁 > 電子學習專區

電子學習專區



「翻」轉教室



電子教學程式下載(APPS)



教學資源



家長專區

家長監控軟件(Screen Time)
使用方法

[下載](#)

APPS

IOS下載網
址

ANDROID
下載網址

Window
Phone下
載網址

eClass Parent App

[下載](#)

[下載](#)

[下載](#)

家長監控軟件(Screen Time)

[下載](#)

[下載](#)

-

參考網頁

家長監控軟件(Screen Time)

[按此進入](#)

有機上網

[按此進入](#)

網「樂」同行家長講座

[按此進入](#)

利用身教、獎勵、約法三章

- ✓ 利用**身教及獎勵**引導他們改善上網習慣。
- ✓ 對於上癮的孩子要**盡量避免體罰**，恐有反效果。



接受合理上網

- ✓ 與子女重新協議一個合理的上網時間，逐步與子女討論如何控制上網的衝動，改善長時間上網的習慣。
- ✓ 協助子女維持均衡生活。除了關注子女上網的時數，更要瞭解他們如何運用時間，協助他們進行有節制的上網活動。
- ✓ 鼓勵子女在尋找自我價值及興趣的同時，學習自我管理及規劃自己的生活。



開拓新興趣

- ✓ 以**有趣的活動**去分散子女上網的專注力，如：
邀請他外出看電影、吃午飯、家庭旅行等。
- ✓ 鼓勵子女**參加不同類型的團體活動**，擴闊社交圈子，
學習怎樣建立良好人際關係及溝通技巧。

*防止子女過度依賴網路，也可教導他們藉此學習如何維繫與處理衝突，以避免在網路或現實的人際互動中受挫折或傷害。



家校合作

- ✓ 共同培養使用互聯網的正確觀念。
- ✓ 本校電腦科每學期均有教授資訊素養。





網上交友要小心

網上購物要留神

沉迷網絡

網上欺凌

打字要健康

保護知識產權

保護電腦資料

保護環境

分工合作

正確使用資訊

電腦罷工

安全使用電郵

保護個人私隱

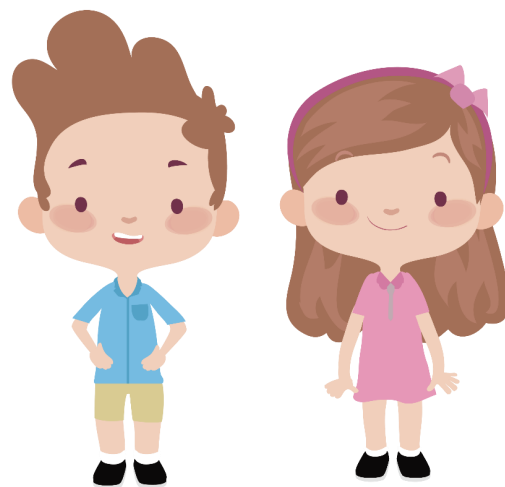
尊重知識產權

換句話說

總結



- ✓ 加強溝通·尋找誘因
- ✓ 了解子女上網心態
- ✓ 利用身教、獎勵、約法三章
- ✓ 接受合理上網
- ✓ 開拓新興趣
- ✓ 家校合作



更多資訊

衛生署學生健康服務 健康地使用互聯網及電子屏幕產品

https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/internet/health_effects.html



教育局 共建網「樂」e世界家長講座

<https://www.edb.gov.hk/tc/edu-system/primary-secondary/applicable-to-primary-secondary/it-in-edu/Parent-Education/pe-seminar3.html>

更多資訊

光明社

有品上網 - 品格教育動畫

<https://www.truth-light.org.hk/WISEWEBUSERS/VIDEO/PLAYLIST>

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
共創更好的網絡世界

熱線電話 5592 7474
WhatsApp服務

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>

有少量卡片，如有需要，在講座完結後可到台前索取。





thank
you!

