家福會 HKFWS

軒尼詩道官立小學 (銅鑼灣)

家長工作坊

家福會
HKFWS

工作坊內容

青少年使用互聯網的潛在風險

引導孩子健康上網的技巧

家福會
HKFWS

問卷 1　問卷 2

家長必須填妥2份問卷才

獲得啟動碼

家福會
HKFWS

60%

家長曾經親身目睹小朋友遇到網上威脅

(Kaspersky’s Family Campaign Report, September 2019)

家福會 HKFWS

1. 消閒娛樂

(PUBG, LOL)

2. 收發資料

(Gmail, WhatsApp, Google)

5. 學習

(Google meet, Zoom)

3. 日常購物

(淘寶, HKTVMALL)

4. 與人聯絡

(Facebook, Instagram)

家福會 HKFWS

網絡危機

家福會
HKFWS

網絡危機

- 不良網友
- 網上不良資訊
- 沉迷上網

家福會 HKFWS

不良網友 金錢/情感詐騙

Tinder

Hey Mandi

逾8%中學生 交友App收過裸照
社工:網上交友戒心低 有12歲童傳性感照

9歲女玩手機遇「遊戲主播」被騙$3萬　阿爸崩潰：知要賺多久嗎？

賽馬娘

家福會 HKFWS

不良網友 不良資訊

調查：四成中學生曾遭網絡性騷擾

「香港兒童在線」研究報告

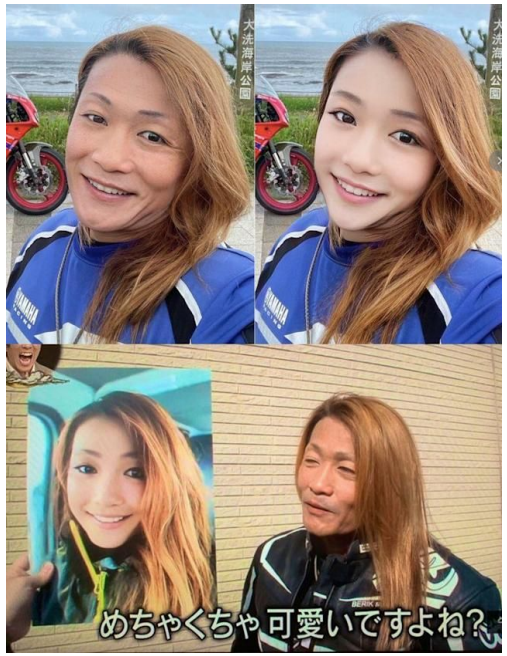
- 平均每十名中學生，便有四人不自願收到網上性裸露資訊、被要求提供自拍裸照或性誘惑動作
- 曾於通訊軟件接收他人強傳裸體或性器官照片，是現實生活遇到「露體狂」人數比例的二十二倍

(Bastille Post, 2022)

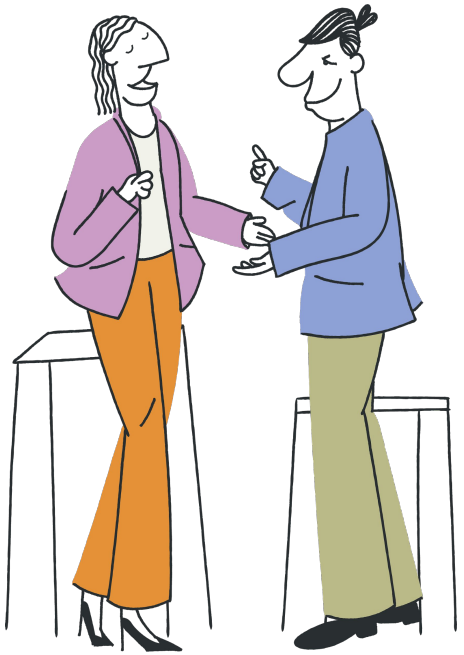
網上交友的憂慮

家福會 HKFWS

不了解子女網友的為人、目的



擔心子女約見網友時會遇上意外



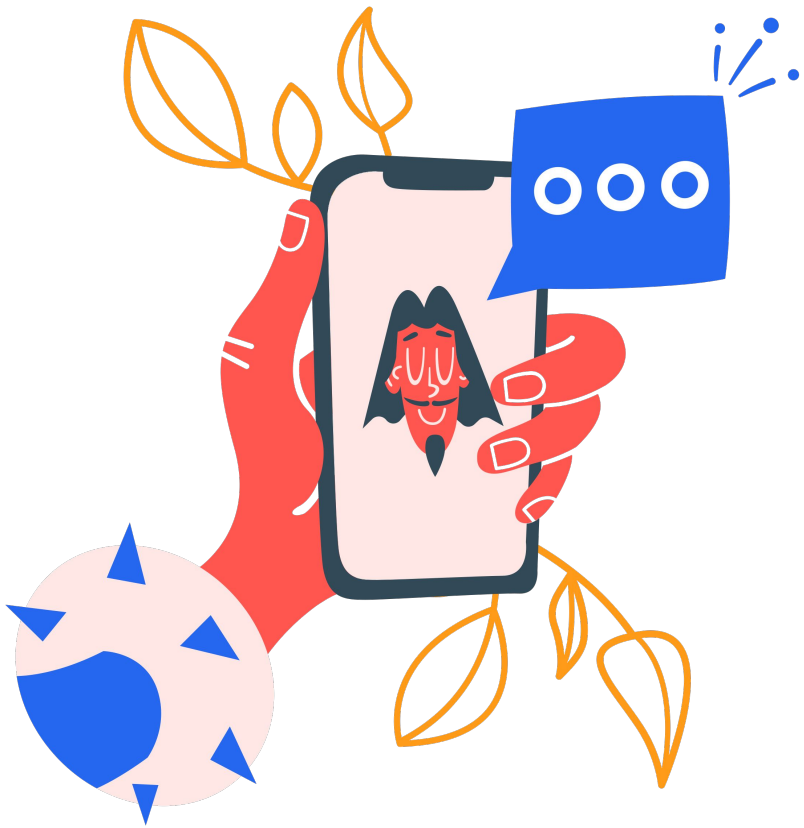
擔心子女與網友互動時會接觸到不良資訊

- 家長需要充分了解子女網上交友情況，從旁引導及善用過濾軟件提防

家福會 HKFWS

不良資訊

不良資訊



網絡資訊良莠不齊，難以受到全面監管。一旦子女在網上觀看到不良資訊，如色情、暴力或涉及賭博、吸毒等訊息，又未能得到適當的輔導或糾正，他們的認知及價值觀或會受影響。

不良資訊

The Genesis Order

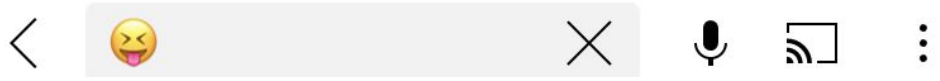
NLT's Sage comes with the latest chapter, the Genesis Order, and it is also continuing the plot of the treasure of Nadia. And yes, this is the next vulgar game to be put into the top 18+ mobile games list. You, as a player, will start over from the chapter that has been in late 2021, and there will be so many similar things in this game if you are familiar with the previous NLT's Sage.

- 含有色情、暴力等不良資訊的手機app

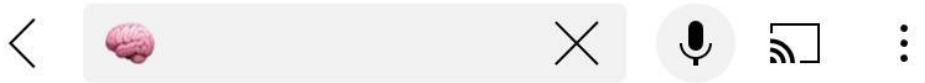
不良資訊

部份不良資訊仍缺乏監管

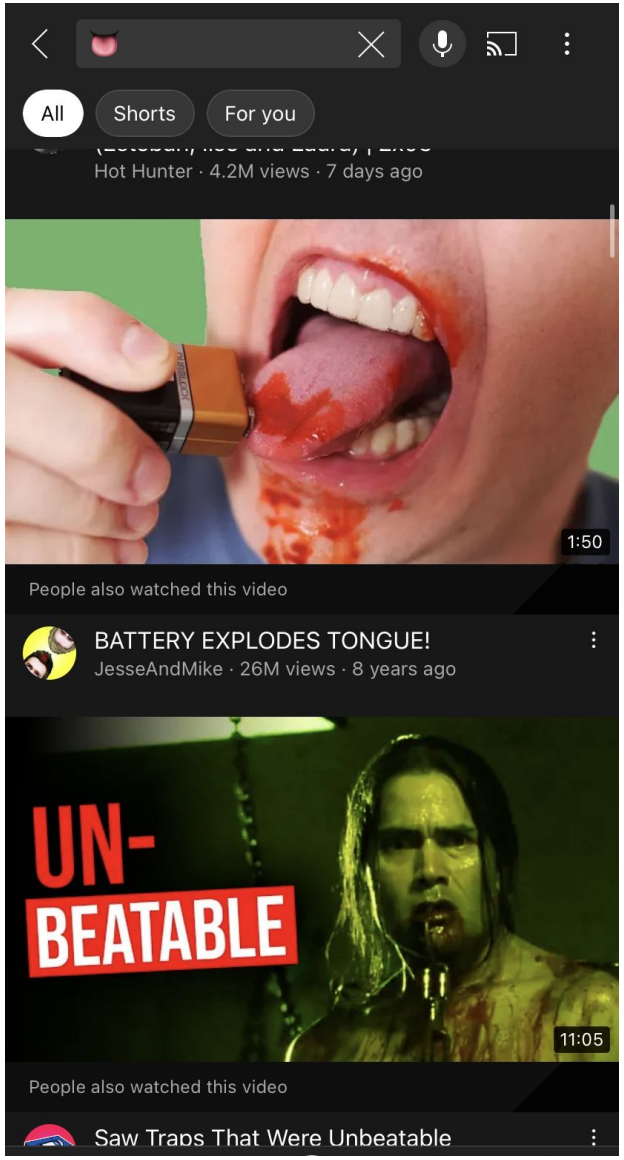
- 打開YouTube app
- 在搜尋欄“😝”



- 在搜尋欄“🧠”



- 偽裝卡通，影片卻包含色情、暴力元素
- 不小心、無意圖去搜尋，卻得出不良資訊結果



不良資訊

- 偽裝兒童卡通及遊戲
- 隨手可以下載的項目

- 宜花多些時間了解, 陪伴子女接收網絡訊息
- 未能隔絕所有不良資訊

□ 善用封鎖不良資訊的過濾軟件

家福會 HKFWS

沉迷上網

家福會
HKFWS

Internet Addiction Diagnostic Questionnaire (IADQ)

- ☑ 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?

家福會 HKFWS

超過5條或以上「是」或「經常」，有機會是……

上網成癮!!

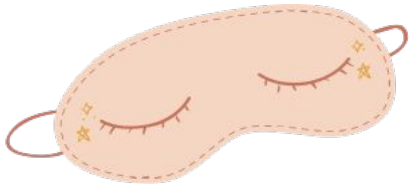
家福會 HKFWS

沉迷上網的影響

1

睡眠不足

專注力、記憶力減退、反應遲鈍、疲勞



2

減少體能活動

對骨骼及身體發展造成損害

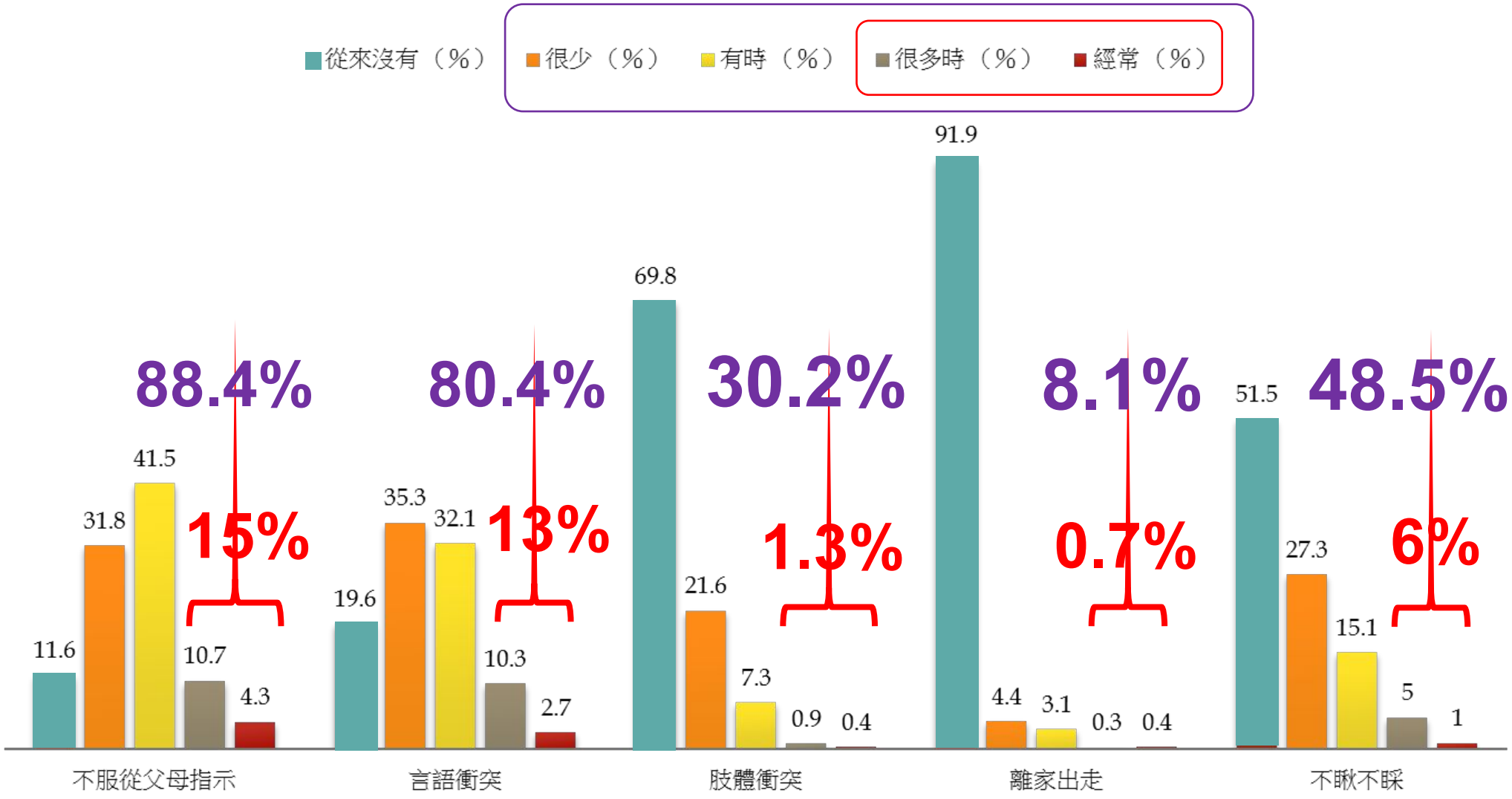
3

影響視力

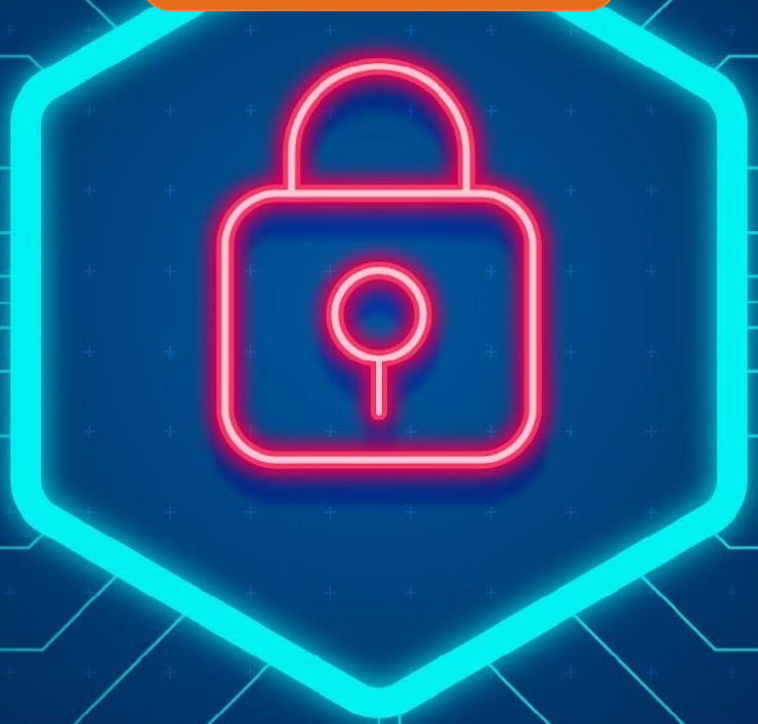
眼球乾澀，可致眼乾症，甚至眼角膜乾裂破損

使用數碼產品帶來的親子間衝突

（家福會研究2016）



沉迷上網



家福會
HKFWS

睇資料

開心刺激

發展職業

溫書

娛樂減壓

朋輩關係

成就感

成長需要

主動學習

特殊學習需要

父母婚姻關係

自決感

屋企唔開心

學業壓力

親子關係

家福會
HKFWS

社工，咁多問題，點算好？

家福會
HKFWS

沉迷上網背後的故事

家福會
HKFWS

指令 = 溝通?

家福會 HKFWS

過濾軟件迷思

冇晒私隱

父母管好嚴

父母全權控制子女活動

父母想監控住我

父母唔信任我

父母決定子女娛樂時間

管理子女的裝置

親子溝通

家福會 HKFWS

使用過濾軟件

1. 目的 → 2. 方法

與子女討論，積極溝通

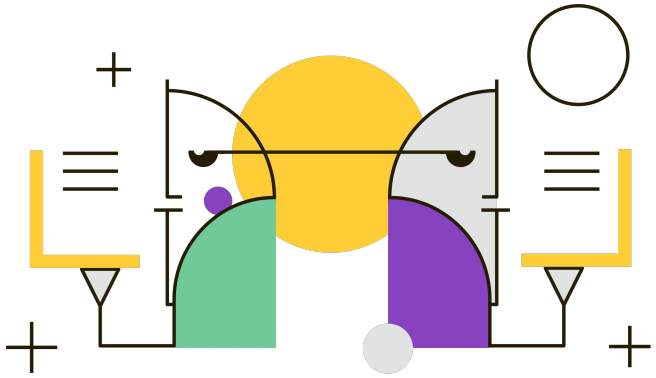
管理子女的裝置

親子溝通 + 安裝過濾軟件

(雙管齊下)

家福會 HKFWS

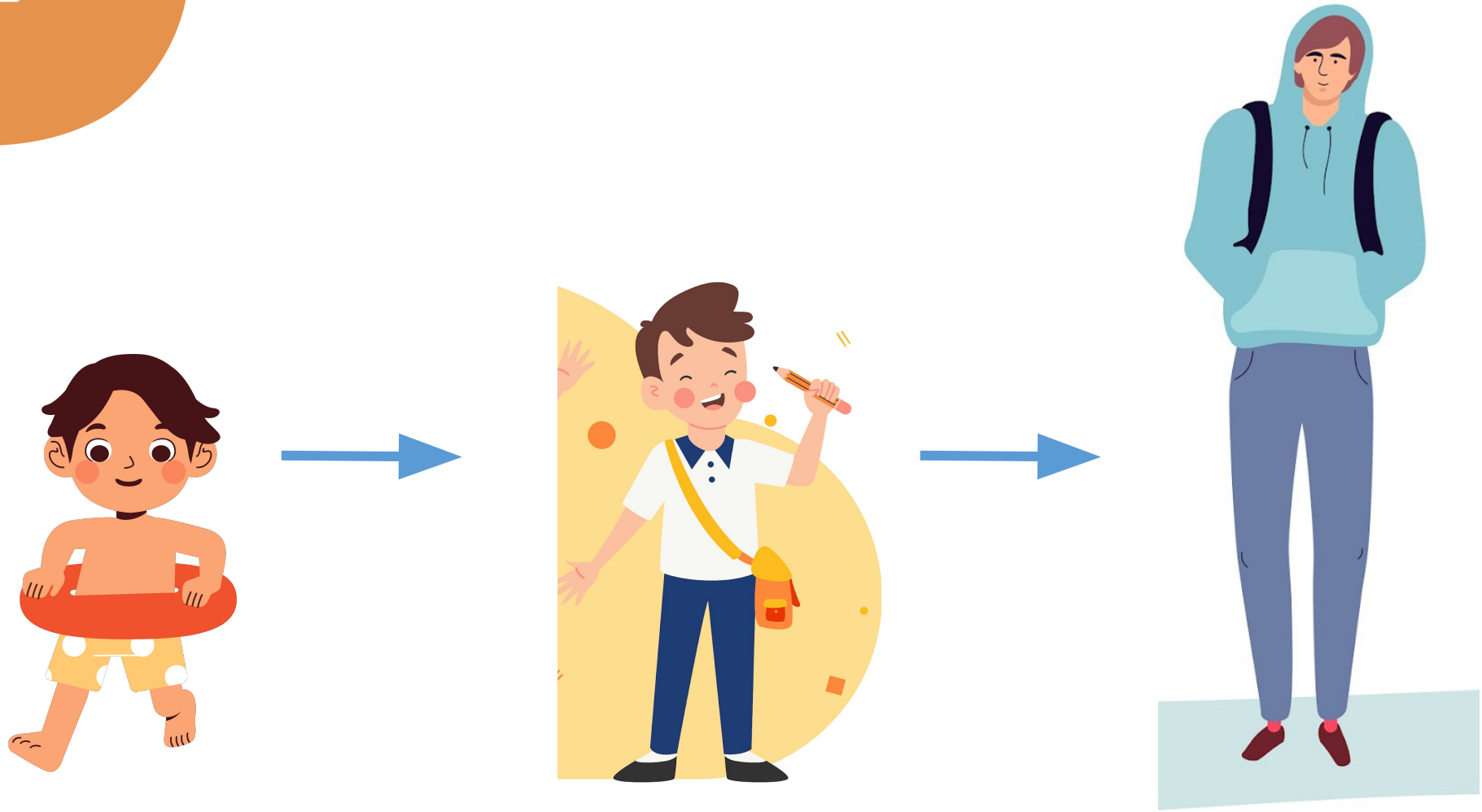
1. 與子女日常討論網絡的好壞與危機
2. 讓子女理解安裝過濾軟件是為了減少網絡危機對他們造成的負面影響, 而不是控制他們
3. 主動和子女溝通, 在使用過濾軟件軟件的目的和方法上達成共識 (例如: 確保人身安全 --> 只在子女獨自外出時查看他們的位置)
4. 了解子女上網習慣, 雙方協調, 探索大家舒適和安全的空間
5. 雙方也要遵守協議



管理子女的裝置

家福會 HKFWS

因時制宜、因齡施教



幼稚園以及初小：進取vs 罪疚

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	可能遇上的問題
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

特質:

- 缺乏分辨是非能力
- 充滿好奇心
- 求知慾強

家長角色(主動和主導):

- 直接教導和灌輸子女正確的觀念
- 保護子女
- 提供安全上網環境
- 鼓勵子女的好奇心，幫助他們多元化地學習

幼稚園以及初小：進取vs 罪疚

家長管教子女網絡活動技巧

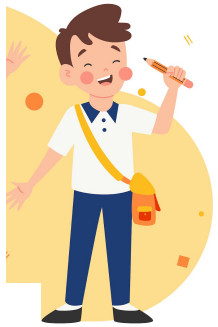
- 家長需要主動管理幼兒上網活動內容

✔ 善用過濾軟件 YouTube 安全搜尋功能

✔ 過濾網上內容、手機應用程式功能

- 不鼓勵子女擁有自己的智能手機或智能產品
- 應為智能產品設置密碼並避免向子女透露
- 了解子女使用 Apps及瀏覽歷史，需要時作出指導
- 逐漸讓子女學懂自律

高小及初中：勤奮 vs 自卑



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	可能遇上的問題
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

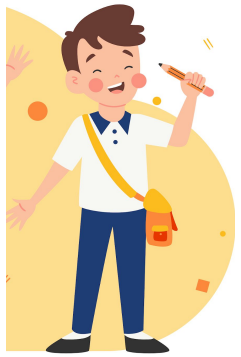
特質:

- 想獲得**父母、老師、長輩的認可**
- 求知慾強，追求成就感
- **專注力約15～30分鐘**

家長角色(較主動)：

- **合理期望**，多讚賞，鼓勵，**即時回應**
- 著重賞罰分明
- **培養紀律**，**講道理**，多講解事情背後的邏輯和價值觀

高小及初中：勤奮 vs 自卑



家長管教子女網絡活動技巧

- 了解子女的網上活動，讓子女知道父母明白他們的需要及感受

✔ 經常搜尋的字眼，了解子女的興趣，培養他們從喜好方面發展

✔ 成就感、愛與歸屬

- 協助子女反思其需要，灌輸正確價值觀及建立批判思考
- 提供更大的自主決定空間讓子女參與討論

✔ 協商及立約使用時間

✔ 讓子女充分表達他們的需要及意見

✔ 共同訂定具體細節及檢討日期

✔ 擬訂違反的合理後果並確切執行

高中：自我認同 vs 角色混淆

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	可能遇上的問題
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

特質:

- 由家長學校、到朋輩及**自我認同**
- 需要團體歸屬感及個人空間
- 「駁嘴」vs「疑問」vs「學習獨立」

  從**錯誤中學習＞尋找自己**

家長角色(較被動):

- 嘗試**明白子女成長需要**
- 用多元化的介入手法
- 提供引導, 以身作則
- **輔助**年青人獨立和建立自己的價值觀

高中：自我認同 vs 角色混淆

家長管教子女網絡活動技巧

- 從子女經常使用的網站以及遊戲了解青少年網絡文化
- 尊重子女意願，不強行介入子女的網上活動
- 鼓勵及信任子女，需要時作出簡單溫和提點
- 多了解網上危機 (如網上交友陷阱、網上欺凌等)
- 提醒子女小心處理個人私隱
  (如設置合適私隱設定，保護個人資料等)
- 不宜過分批判，應給予子女自決及學習負責任的機會
- 多與子女分享日常生活的喜樂和擔憂，在家中建立互信及分享文化

因時制宜、因齡施教

幼稚園及初小篇

子女需要： 滿足好奇心、求知慾

家長角色： 保護子女、提供安全上網環境

親子貼士：
- 不鼓勵子女擁有自己的智能手機或智能產品
- 應為智能產品設置密碼並避免向子女透露
- 安裝家長監護軟件，並讓子女明白安裝的原因
- 了解子女使用的軟件、Apps及瀏覽過的網頁，需要時作出即時的指導
- 訂定清晰的上網時間表，並確切執行
- 逐漸讓子女學懂自律
- 多與子女互動，鼓勵子女作多元發展

高小、初中篇

子女需要： 獲得朋輩認同、他人接納及肯定

家長角色： 明白子女上網背後的成長需要，引導子女建立健康上網的習慣

親子貼士：
- 把電腦置於家中客廳當眼處或父母的活動空間
- 建議子女避免於房間使用智能產品
- 了解子女的網上活動，讓子女知悉父母明白他們的需要及感受
- 協助子女反思其需要，灌輸正確價值觀及建立批判思考
- 與子女協商及立約使用時間，並於討論期間讓子女充分表達他們的需要及意見，共同訂定具體細節及檢討日期，擬訂違反的合理後果並確切執行
- 如父母於管教時感到憤怒，應先冷靜自己，需要時尋求專業人士協助

高中篇

子女需要： 獲得尊重、有自由和空間

家長角色： 持開放態度，建立有效的溝通和互信

親子貼士：
- 了解子女使用智能產品的用途
- 主動了解青少年網絡文化
- 尊重子女的意願，不強行介入子女的網上活動
- 鼓勵及認同子女有自律自理能力，需要時作出簡單溫和提點
- 多了解網上危機(如網上交友陷阱、網上欺凌等)，以時事入手與子女探討，並了解子女的想法，需要時給予適當建議
- 提醒子女小心處理個人私隱(如設置合適私隱設定，保護個人資料等)
- 溝通時應持平等態度，不宜過分批判，應給予子女自決及學習負責任的機會
- 多與子女分享日常生活的喜樂和擔憂，在家中建立互信及分享文化

https://healthynet.hk/wp-content/uploads/2020/12/2020%E5%AE%B6%E9%95%B7%E9%8C%A6%E5%9B%8A3-fold.pdf

遇到網絡危機

家福會 HKFWS

1. 保持冷靜

2. 安撫孩子情緒，切忌立刻責怪子女

3. 細心聆聽及了解事情的來龍去脈

如情況不嚴重，要耐心用事情和子女作解釋，教導他們避免往後出現的網絡危機

如情況嚴重，將資料備份，考慮從法律途徑處理

家福會 HKFWS

旁觀者 vs 家長

- 「我話咗你架啦！」
  - 講咗當教咗
  - 奚落 = 二次傷害
  - 將自己成為旁觀者

家福會 HKFWS

旁觀者 vs 家長

- 「佢自己都有責任架」
- 「佢唔識保護自己架咩」
- 「好人好姐點會無啦啦受害」
- 「可能佢自己都有問題呢」
  - 責怪受害人
  - 關係愈親近，說話力量愈大

家福會
HKFWS

有關安裝及使用問題, 請聯絡立高科技有限公司:

技術支援熱線:3693 4668

技術支援電郵:support@kaspersky.com.hk

有關親子溝通/ 管教問題, 可聯絡家福會網上教育及輔導服務:

聯絡電話: 5592 7474

Thank You