

 **NETsafe** – 正面網絡文化服務推介 (2018-19 年度)

本中心為了協助教師、家長及中小學生去應對青少年網絡欺凌、網絡沉迷及網絡安全等問題，我們設計了一系列的講座、工作坊及活動，協助青少年培養正確使用互聯網的良好品格。

服務內容：

1. **教師培訓** – 認識青少年上網的心態及習慣、以正面紀律的技巧處理青少年網絡沉迷的問題、認識以復和手法處理網絡欺凌的技巧。
2. **家長教育** – 認識網絡沉迷、網絡危機和網絡欺凌的現況及其處理手法。
3. **學生講座** – 認識網絡沉迷、網絡危機和網絡欺凌的影響、預防及處理方法。
4. **學生課程** – 根據現時青少年使用互聯網的習慣，設計一系列培育青少年以正確的態度使用互聯網的課程。
5. **小組訓練** – 透過預防性及治療性的小組訓練，協助學生明白如何善用互聯網。

歡迎致電本中心 (2399 7776) /

以電郵 (info@restoration.com.hk) 查詢有關內容。

1. 教師培訓 (2018-19)

a) 科技資訊素養 – 青少年網絡使用現況及介入

目的：認識現時網上文化及新興玩意，如：電子競技、手遊、二次元、社交平台，並剖析影響

青少年網絡行為的因素

內容：講座、短片及個案分享

時數：2 小時

對象：中 / 小學教師

導師：資深註冊社工

費用：\$3,000 元正

備註： /

b) Smart 瘋新一代 – 挑戰與介入

目的：了解現時青少年的上網行為及特性，以正面紀律 (Positive Discipline) 的技巧處理青少年沉迷網絡的問題

內容：講座、小組討論、短片及個案分享

時數：2 至 3 小時

對象：中 / 小學校教師

導師：資深註冊社工

費用：\$1,500 元正 / 小時

備註： /

c) 網絡欺凌的應對

目的：以本港及外國案例剖析學校處理網絡欺凌的注意事項，認識以復和手法 (Restorative Practices) 處理網絡欺凌的技巧

內容：講座、角色扮演、短片、個案分享

時數：2 至 3 小時

對象：中 / 小學校教師

導師：資深註冊社工

費用：\$1,500 元正 / 小時

備註： /



NETsafe – 正面網絡文化服務

2. 家長教育 (2018-19)

a) 網絡危機的認識與對策

目的：了解社交平台及軟件的陷阱，認識讓孩子打開心扉，願意與家長談網絡話題的方法

內容：講座、個案分享、網上短片

時數：1.5 – 2 小時

對象：中 / 小學校家長

導師：資深註冊社工

費用：\$1,260 元正 / 小時

備註： /

b) 網絡欺凌的認識與處理

目的：認識何謂網絡欺凌及其影響性，了解如何協助子女過渡被網絡欺凌的注意事項

內容：講座、個案分享、網上短片

時數：1.5 – 2 小時

對象：中 / 小學校家長

導師：資深註冊社工

費用：\$1,260 元正 / 小時

備註： /

c) 網絡沉迷的認識與處理

目的：了解青少年使用網絡的心態及習慣，並認識預防網絡沉迷的方法和技巧

內容：講座、個案分享、網上短片

時數：1.5 – 2 小時

對象：中 / 小學校家長

導師：資深註冊社工

費用：\$1,260 元正 / 小時

備註： /

d) 處理網絡沉迷的對策

目的：了解網絡沉迷背後的需要，學習以談判技巧 (negotiation skills) 與子女商討網絡使用量的技巧，並認識協助子女減少對網絡依賴的方法

內容：以工作坊/小組形式進行，包括：小組討論、角色扮演、互助分享

對象：子女有網絡沉迷傾向之中 / 小學家長家長

人數：8-12 人

節數：共 4 節 / 每節 1.5 小時

導師：資深註冊社工

費用：\$7,760 元正 (包括導師費及物資費)

備註：此活動可與「『機』不可失」學生小進同期進行，讓參與家長及其子女能同時認識談判技巧，加強彼此間商討使用電子裝置時的可接受行為。



NETsafe – 正面網絡文化服務

3. 學生講座 (2018-19)

a) 狂網之災

目的：認識網絡欺凌的定義及形式、被欺凌者的想法及感受，了解處理網絡欺凌的方法

內容：講座、短片分享、體驗遊戲

時數：1 小時

對象：中學生、小學生 (最多以三級學生為限)

導師：註冊社工

費用：\$950 元正

備註： /

b) 網絡陷阱

目的：認識網上社交活動的正確應用方法，並辨識網上資訊的虛實及保護個人資料的方法

內容：講座、短片分享、體驗遊戲

時數：1 小時

對象：中學生、小學生 (最多以三級學生為限)

導師：註冊社工

費用：\$950 元正

備註： /

c) 迷上網 – 沉迷網絡的影響

目的：認識何謂網絡沉迷，了解網絡沉迷的影響，學習預防及避免沉迷網絡的方法

內容：講座、短片分享、體驗遊戲

時數：1 小時

對象：中學生、小學生 (最多以三級學生為限)

導師：註冊社工

費用：\$950 元正

備註： /



NETsafe – 正面網絡文化服務

4. 學生課程 (2018-19)

a) 至正網絡系列 (中小)

對象：小三至小四學生

形式：班本工作坊

時數：1 小時

導師：註冊社工

費用：\$1,000 元正 (包括導師費及物資費)

備註：可同時派出多名社工入班帶領有關活動

題目：

- 友愛網中尋：明白使用網絡時有愛心的重要性，學習於網上發放關愛的訊息
- 網上安全攻略：建立使用網絡的安全意識，提昇學生自我保護的能力
- 網絡放大鏡：明白網絡上存在虛假資訊，提昇學生分辨網上真偽資訊的能力
- 不再迷網：明白過度上網對個人生活的影響，學習節制上網的方法

b) 至正網絡系列 (高小)

對象：小五至小六學生

形式：班本工作坊

時數：1 小時

導師：註冊社工

費用：\$1,000 元正 (包括導師費及物資費)

備註：可同時派出多名社工入班帶領有關活動

題目：

- 網絡正能量：認識網絡欺凌的影響，學習如何在網絡上彼此尊重
- 誰負「妄」責？：明白保護個人資料的重要性，認清個人網上行為的責任
- 拒絕引誘：了解接觸色情資訊的不良影響，學習遠離網上色情資訊的方法
- 停一停·忍一忍：明白朋輩壓力的影響，學習抗拒誘惑的方法

c) 至正網絡系列 (初中)

對象：中一至中二學生

形式：班本工作坊

時數：1 小時

導師：註冊社工

費用：\$1,000 元正 (包括導師費及物資費)

備註：可同時派出多名社工入班帶領有關活動

題目：

- 網絡欺「零」：了解網絡欺凌問題，學習處理網絡欺凌的方法
- 狂「網」之災：深入了解網絡欺凌的影響性，建立學生的同理心
- 危機解密：認識網上論壇的危機，提昇學生分辨是非的能力
- 隱形陷阱大搜查：認識社交網站的陷阱，提昇學生對使用社交網站的安全意識
- 識「色」相關：認識接觸色情資訊的影響，提昇學生抵抗誘惑的能力
- 打機風暴：認識網絡遊戲成癮的因素，培養學生的自控能力



NETsafe – 正面網絡文化服務

5. 小組訓練 (2018-19)

a) 「CARE」大使訓練

目的：認識青少年的網絡問題及學習助人的技巧和態度，建立關愛他人的網絡文化

內容：短片分享、角色扮演及小組討論

對象：高年級學長（適合小學生）

人數：15-20 人

人數：8-10 人（最多以兩級學生為限）

節數：5 節 / 每節 1 小時

導師：註冊社工

費用：\$5,000 元正（包括導師費及物資費）

備註：/

b) 「機」不可失

目的：讓學生反思使用網絡的情況及背後的需要，並按需要重整自己上網的習慣

內容：以桌上遊戲（Board Game）為主要介入工具，輔以網絡成癮量表及相關問卷作評估

對象：長時間使用網絡的中、小學生（最多以兩級學生為限）

人數：4-8 人

節數：8 節 / 每節 1 小時

導師：註冊社工

費用：\$8,000 元正（包括導師費及物資費）

備註：交通費需另行報價



NETsafe – 正面網絡文化服務