和晴集 Restoration

復和綜合服務中心
Centre for Restoration of Human Relationships

地址: 九龍深水埗麗閣邨麗荷樓 301 室
Address: Unit 301, Lai Ho House, Lai Kok Estate, Sham Shui Po, KLN
電話: 2399-7776　　傳真: 2711-5960
電郵: info@restoration.com.hk　　網址: www.restoration.com.hk

第16期 2014年9月（非賣品）

編者的話

今年八月，本港的免費Wi-Fi服務熱點已增添至超過5千個。該服務由公私營機構合力提供，讓市民及旅客亦能享受最少30分鐘的免費Wi-Fi服務，期望可進一步連繫人與人的距離，鞏固香港作為連通城市的地位。誠然，互聯網的出現，的確帶來傳送訊息的便利，亦令人與人之間的溝通出現了變化，只要手持電子用品，便可隨時接通網絡世界。但數碼世界的發達，可以取代傳統的溝通方法嗎？根據我們的經驗，發現人和人的關係不單需要文字、訊息來維繫，還需要以時間、心思及耐性來逐步經營。

本期會訊內容包括：淺談香港青少年網上行為情況、嘉賓撰文：「運動遊戲」工作經驗分享及「我的工作食譜」心得分享等。

Finder File Edit View Go Window Help

淺談香港青少年網上行為情況

張耀中博士（香港城市大學應用社會科學系助理教授）
梁嘉浩先生（香港城市大學應用社會科學系專案研究助理）

出生在網絡時代的青少年，電腦、手機與網絡幾乎是其生活中不可或缺的工具，而網絡世界更是他們交友與活動的領域。現時，網絡使用已不再局限於在家裡或網吧，而是透過智能手機的無線上網功能，廣泛普及至隨時隨地（ubiquitous）均能使用手提電話於網絡搜尋資訊、更新個人網誌、下載歌曲、玩線上遊戲及與朋友以訊息聯絡。所以，在公共交通工具上，幾乎都可以看到青少年使用手機上網聊天或玩線上遊戲。

根據調查，青少年大部份課餘時間均用在使用互聯網。香港青年協會（2009）針對兒童及青少年的上網行為所作出的調查顯示，受訪者每天非上課及工作需要而使用網絡的時間，平均時數為2.95小時；另一個由香港遊樂場協會與澳門街坊聯合總會針對青少年上網的調查也發現，香港青少年平均每星期上網15小時（中國新聞網，2011）。互聯網的普及為青少年帶來不同種類的活動及娛樂。在青少年眼中，網絡使用亦已逐漸成為他們索取資訊及人際交往的新方法，網絡為他們提供了一個社會平台，不再受到傳統溝通的時間和空間的局限，可以輕易透過網絡互相傳遞訊息、進行交易買賣、維繫聯絡等，青少年在網絡社會中除了滿足休閒娛樂的需求，同時，無形中也獲取情感歸屬、同儕或社會支持及自我認同（吳齊殷，1999；陳俞霖，2002）。

當青少年在網絡上取得網絡同儕的認同，便會慢慢培養與這些網絡同儕聯絡的習慣，並對其產生依賴。結識網絡同儕能為青少年增加人際互動、擴闊圈子，這與傳統的互動上有著相仿的影響。有研究指，與有網絡偏差行為的網絡同儕聯繫是個人參與網絡偏差行為最有力的預測因素（Holt，Bossler，

& May，2012）。而且，研究指出，同儕偏差與網絡偏差行為有顯著強大程度的關聯，與媒體及軟件版權侵犯、色情物品、侵害騷擾及駭客電腦入侵等網絡偏差行為均有個別顯著的中度程度關聯（Holt, Bossler, & May，2012）。

的確，新興的網絡科技與電腦能為人們帶來便利及滿足個人需求，但同時也產生了不少的負面問題，例如網絡成癮與網絡犯罪等問題。有針對網絡成癮的調查顯示，網絡成癮者隨著上網時間的增長，對其人際關係、學業及健康影響越大，而嚴重成癮者則無法控制其上網情況，而對其生活產生極大的負面影響（林珊如、周倩，2000）。相關研究也顯示，青少年網絡犯罪問題正在急速成長。根據香港青年協會（2009）調查，在過去一年內，近六成的受訪兒童及青少年表示曾經非法下載電影或音樂，近四成表示曾經接觸色情資訊或沉迷遊戲「打機」；當中有逾三成受訪青少年更表示他們知道這些網上行為屬違法，但他們深信不會被逮捕而持續這些網上違法行為。網上各種偏差或犯罪行為如網絡色情、網絡援助交際、版權侵犯、線上遊戲虛擬寶物或裝備遭竊盜等問題，現已成為重要的青少年犯罪課題，政府及各團體組織亦急需思考如何避免和防範問題的衍生。

筆者及研究團隊在2013年受香港青年協會委託進行的青少年網上罪行研究發現，近七成半的受訪香港青少年（包含中學生、大學生及邊緣青少年）表示會天天上網，有逾兩成受訪者表示其每天上網時間多過6小時，逾一成受訪者在幼稚園時期已接觸網絡，逾四成受訪者曾經與網友見面。在網上活動方面，青少年最常瀏覽個人或社群網站，而有近一成經常瀏覽色情網站；在青少年對使用網絡的態度上，他們認為網絡是生活中很重要的一部份，部份青少年對網友抱著依附的態度。在三個不同的組群裡，邊緣青少年從事相對嚴重的網上違規及違法行為的情況最嚴重，其次為大學生，最後為中學生；然而，從事網上違規及違法行為不只是邊緣青少年，中學生和大學生的參與人數亦不少；當中逾三成受訪青少年曾在網上偽裝身份。

青少年的年齡及性別與網上違規及違法行為有顯著相關性。研究發現男性較容易從事嚴重的網上違規及違法行為，而受訪青少年的年齡越大，從事網上違規及違法行為越多；此外，當青少年的自信程度越低，亦較常從事相對嚴重的網上違規及違法行為。值得關注的是，青少年上網頻繁不代表他們會較常從事網上違規及違法行為，本研究發現只有經常瀏覽偏差類網站的青少年，較易出現相對嚴重的網上違規及違法行為，而有相對嚴重的網上違規及違法行為的青少年往往會在網上偽裝身份，依附於網友的青少年，較容易從事相對嚴重的網上違規及違法行為。

然而，家長在使用互聯網上的情況並沒有青少年般活躍。逾兩成受訪者表示其父母親從未使用過網絡，三成受訪青少年表示其家人從不觀看他們的上網內容；逾七成受訪者並無家人設立的任何上網規定。從多項統計測試結果顯示三大重要因素：

（一）父母的教育程度，與子女從事相對嚴重的網上違規及違法行為呈現顯著相關，但兩者有所不同。父親教育程度越低，子女從事嚴重的網上違規及違法行為的機率越大，相反，母親的教育程度越高，則會加強子女從事違規及違法行為的機率。父親的教育程度低，對於網絡使用的知識也相對地少，在缺乏對網絡的認知下難以對子女實行有效的監管及教導；母親的高教育程度亦不一定代表能給予子女正確使用網絡的觀念，母親擁有高教育程度會選擇外出工作，忽略了子女在家上網會否遇到問題或危機，相反，低教育程度的母親較長

時間留在家中陪伴子女，較多時間與子女溝通瞭解，子女從事相對嚴重的網上違規及違法行為的機會相對下降。

（二）父母親越常使用網絡，子女出現相對嚴重的網上違規及違法行為的機會越少。父母親的上網頻率與青少年從事網上違規及違法行為呈顯著負面影響：父母親的上網次數越頻繁，子女從事相對嚴重的網上違規及違法行為越少，這與父母對於網絡的認知程度有關。換言之，父母對於網絡的認識越多，越能了解青少年上網的情況與內容，也能知道其子女是否會從事一些網上違規及違法行為。

（三）父母觀看子女上網內容的程度，影響子女從事相對嚴重的網上違規及違法行為。在中學生樣本當中，迴歸分析的結果顯示，父母觀看子女上網內容的程度越高，他們從事相對嚴重的網上違規及違法行為的機率越大。雖然父母觀看子女上網內容會產生防治作用，但是，父母未能長時間陪伴子女上網，在缺乏對網絡的認識下，難以有效監管子女；而且，中學生正處於尋找自我的階段中，當父母強行監管上網內容，卻未能給予正面教導，青少年很容易變得反叛，從事網上違規及違法行為的機率也相對增加。由此可見，在防治青少年網路犯罪與偏差之行為，父母扮演了相當重要的角色。

根據本研究的發現，筆者認為不同團體可以從以下三方面入手，以改善現時青少年的情況並防止更多青少年從事網上偏差行為：

（一）加強父母親對網絡的認識及管教技巧。如前所述，父母親在防治青少年網路犯罪與偏差行為上扮演了極重要的角色，而父母對於網路的知識與能力則是能否有效防範子女從事網路犯罪或偏查行為的重要指標。因此，本研究建議應該強化父母親的網絡使用能力。

（二）強化青少年守法意識，及早識別高危險青少年。學校可考慮推行預防教育，加強青少年對網絡的認知和正確態度，及加強青少年對網上行為的守法意識。此外，透過專業人員的研究，以協助政府設立風險評估表，及早識別高危青少年。

（三）社工可以介入輔導手法，協助青少年增強自信，擴闊他們的社交圈子，正確教導青少年對網絡同儕應有的看法及改善偏差心態與謬誤。

參考資料：

- *中國新聞網（2011）。調查指19萬香港青少年染"網癮" 每週上網15小時。http://big5.chinanews.com:89/ga/2011/05-28/3073692.shtml*
- *吳齊殷（1999）。（網民與非網民的社會意向）。第三屆資訊科技與社會轉型研討會論文集。*
- *林珊如、周倩（2000）。（我國學生電腦網路沉迷現象與因應策略之研究總計劃）。國科會研究計劃。*
- *香港青年協會（2009）。「青少年上網出了甚麼問題？」青少年意見調查系列（一八六）。http://hkfygyrc.smarkglobal.com/news.aspx?id=1bf22ff5-c8ce-4a17-81d0-9c4061dfb490&corpname=yrc&i=2526&locale=zh-HK*

  張耀中、黃成榮、玉婷、梁嘉浩（2013）。（青少年網上罪行研究）。香港：香港青年協會青年違法防治中心。
- *陳俞霖（2002）。（網路同儕型塑及青少年社會化影響之探討），《資訊社會研究》，3：149-181。*
- *Holt, T . J., Bossler, A. M., & May, D. C. (2012). Low self-control, deviant peer associations, and juvenile cyberdeviance. American Journal of Criminal Justice, 37:378-395.*

嘉賓撰文

「運動遊戲」工作經驗分享

吳Sir（卓越生命成長服務中心 註冊社工）

香港教育重視學生的全人發展，但本地教師及家長卻只著重學生的學業成績，傳媒報章亦把公開試放榜的焦點放大在尖子上，以致「求學只是求分數」的社會風氣日趨嚴重，這種現象已從學童一年級時開始，不少學生從小學二、三年級開始已遭遇困難，失去學習興趣及不喜歡上課。《九年免費強迫教育研究報告書》的結果顯示本地學生由小學三、四年級開始成績下降及表現出顯著的學習挫敗感，年級越高問題越嚴重，學習動機的下降亦越明顯。

針對學童的學習動機問題，中心設計有關提昇學童學習動機的計劃（生命樂與動計劃）。在理念方面，是次計劃採用Keller提出的學習動機模式（ARCS Model）作為理論基礎，從而設計一系列活動來提昇學生學習動機，促進全人發展。「學習動機」，簡單來說是「引起並維持學生自發從事課業學習活動的內在動力」。動機「是一種促使個體進行各種行為的內在動力，是指引起個體活動，維持已引起的活動，並促使該活動朝向目標的內在作用」（張春興，1996），亦即是影響學習歷程的要素。該模式以注意力（Attention）、關聯性（Relevance）、自信心（Confidence）及滿足感（Satisfaction）作為核心，先捕捉學生的注意與興趣，讓他們認識對學習工作知覺的重要性和效用性，再結合他們的經驗，提升他們的自我效能信念、學習的控制信念，從中體會到所學的事物與自身的切身關係，引發他們的情感需要，產生積極的學習意願，從而了解到教學目標可以在努力下達成，自信心得以建立，最後獲得學習後的滿足感（王珩，2005）。

我們透過運動遊戲來提昇學童的學習動機，吸引學童興趣和刺激他們的好奇心，從而逐步改善學習動機及教授不同學習方式，鞏固他們的自信心。在運動遊戲教學方面，我們設計一些結合運動元素的遊戲，提昇學童的學習興趣之餘，亦能透過活動後的反思，學習到相關的學習技巧。例如：我們讓學生挑戰智能接力賽，過程中學童須挑戰掌上壓及進行自轉之餘，亦分別須要完成有關學科的小任務，才能勝出比賽。學童們對比賽有一定的興趣，而從中學童也可以學習到有關知識，更達到讓學生認識自己才能的目標。另外，透過健康迷宮遊戲，學童們

須輪流嘗試不同的肢體動作，才能有機會成功走出迷宮。學童對如何走出迷宮產生好奇，而其中亦可訓練他們不同的肢體動作，最後也可帶出推廣健康訊息的方法，培育他們積極學習的精神。

工作員在進行整個計劃中，著重透過運動遊戲教育策略，來帶領學童回饋生命成長課題，提昇他們對學習的動機，重點協助學生進行整合，反思人生的信念及總結經驗。促進學童們的內化作用，進行自我反省及可運用相關技巧於學習生活中，從而讓他們能夠達到全人發展，提昇他們對學習的動機。

然而，總結整個計劃過程，工作員觀察到學習動機較低的學生，其實也曾嘗試尋求在學習中的樂趣，但他們找不著方法和途徑來增加對學習趣味性，所以便容易放棄學習，繼而選擇打機和進行其他遊戲來逃避現實。如果作為教育工作者，能夠對症下藥，為學生於學習過程中加入不同的有趣元素，例如：運動和遊戲等，相信可改善其情況。另一方面，我們亦發現，如於學習過程中，身邊有伙伴不斷給予支持和鼓勵，更可促進他們的學習動機。很高興，計劃可以為一班在學習旅途上曾面對不少挫敗和灰心失望的學生帶來一絲絲的曙光，為他們認為是乏味的學習生活上帶來一點點的色彩。

參考資料：

Keller, J.M.（2010）. Motivational design for learning and performance: the ARCS model. New York: Springer.

王珩（2005）。教師學習與教學風格之研究。台中教育大學學報：人文藝術類，19（2）。

張春興（1996）。《教育心理學 — 三化取向的理論與實踐》。浙江教育出版社。

經驗分享

我的工作食譜

糖醋排骨

樊婉婷姑娘（註冊社工）

自從社工系畢業後，一直喜歡青少年及兒童工作，因為從他們的世界，可以找到純真的心。短短兩年的社工生涯，慶幸也得到了不少機會擔任學校工作，並以小學工作為主。回顧過去的工作歷程，就如烹調一道「糖醋排骨」般，充滿甜、酸和辣的味道。現在就為大家簡單介紹這道菜的製作方法：

材料

排骨　　清水
醬油　　蔥段、薑片
鎮江醋　　鹽油
白糖

做法

第一步 － 將小排骨放進湯鍋中，注入清水，以小火燉製30-60分鐘。

燉製排骨

肉質美味而不韌的排骨是「糖醋排骨」的精髓，要將排骨烹調至鬆軟，耐性與時間是先決的條件。還記得初到小學擔任駐校社工時，學生們就如尚未燉製的排骨，付出時間和耐性是與學生建立關係的第一步。面對繁多的行政和前線工作之餘，亦要好好運用小息和午膳時間邀請學生到輔導室遊玩。從輕鬆簡單的飛行棋、充滿成功感的擲飛鏢遊戲、又或是緊張刺激的層層疊，與他們共同經歷遊戲的輸贏，有歡笑有失望，猶如與他們經歷了生活的高低起跌，慢慢拉近了彼此的距離。

第二步 － 將兩三片薑倒進炒鍋，加入排骨和油，用中火至大火將排骨炸至金黃色。

控制火喉

這是整個烹調過程中最關鍵的時刻，若一不留神火喉過猛，排骨便會烤焦，前功盡廢。學校工作中，最具挑戰性的可算是處理學生鬧情緒、與人衝突和

不合作的情況。過程中，難免牽動自己的情緒，變得緊張和不快，若果不懂得控制自己的情緒，而對學生作出過份嚴厲的指摘或妄下判斷，便會破壞自己與學生的關係。因此，看到學生不合作不妥協時，必須先好好調較自己的「火勢」，冷靜自己的情緒，再嘗試不同的方法處理。

第三步 － 將水、醬油和白糖倒入鍋煮滾，製作成一碗調味汁。

熹調醬汁

鮮甜的醬汁令排骨更易入口。學校工作雖然充滿挑戰，但只要細心發掘，每人也可以品嚐到工作中的甜味－學生的正面改變。常言道社工之角色是促進他人的改變，但事實上，學生改變的程度和速度，並不在我們的控制範圍內，話雖如此，我們仍可陪伴學生去作出改變，亦可選擇以甚麼角度去發掘學生的改變。當中最令我深刻的，是從特殊學習需要的學生身上，找到了改變的可能。他們的學業成績並不突出，但在學業以外的領域，他們展現出截然不同的一面，充滿領導才能的籃球健將、對音樂充滿熱誠的小提琴家和過目不忘的小畫家…他們都展現出比別人優勝的一面，例如：解決困難的態度、獨立堅忍的個性、與人合作和領導他人的能力等。從他們身上，我領悟到「改變角度，所看的世界會變得不一樣。」。

第四步 － 將白醋加進醬汁煮滾，再倒入排骨拌炒收汁。

甜中帶酸

這道菜以鎮江醋作為最後的調味料，酸溜溜的感覺來自：我感受到環境對孩子造成的無形壓力。新一代的孩子，在一片「贏在起跑線」的氣氛下成長，每天的行程圍繞著上學、補習、興趣班和精英班；他們每天追逐的可能是一場又一場的數字比賽，故他們的忙碌程度，絕對比得上上班族的父母親。無疑，於孩子的成長階段裡，吸取知識是必需的，但孩子的自我認識和反思的能力對他們一生更為重要。要改變孩子的生活，並非單靠一人之力及一朝一夕便可達成，而是靠家長按孩子的能力起步點調整自己的期望，並漸漸改變社會的育兒風氣及文化。各人處於追名逐利的環境下，不妨跟孩子發個白日夢，談談「我的志願」，讓孩子們對長大成人後的世界充滿期待與憧憬吧。

以上「糖醋排骨」的食譜只作參考，當中材料的份量及做法可按個人喜好而更改。相信每位教育工作者的經歷和體驗都不同，因此每人也能締造出一套獨特的工作食譜。在助人的過程中，可能充滿甜酸苦辣等不同的刺激感，讓我們學習接納和細嚐工作中帶給我們的種種感覺，因為每種感覺都能帶給我們截然不同的反思。願你們的工作食譜隨年月累積而變得豐厚，在某天回顧這份食譜時，於百味交雜之中，亦能嚐到回甘之味。

無網一小時，溝通Get Ready！

至「正」網絡嘉年華暨「無網一小時」起動日分享

隨著社會上網絡使用的普及化，特別是智能電話和平板電腦，人們進行網上活動的時間越趨增加，當中部分人更因而忽略與家人和朋友的相處時間。自2011學年起，本中心透過由優質教育基金撥款的「學生支援網絡計劃」，為21所中學和小學提供不同形式的訓練和活動並舉辦了多場分享會與教師及家長們一同探討處理青少年網絡問題的方法。

本中心在7月5日亦舉行了至「正」網絡嘉年華暨「無網一小時」起動日。我們期望透過由小學生所製作的攤位及簡單的體驗遊戲，向家長及公眾推廣使用互聯網的8大品格及「無網一小時」的生活習慣，讓參加者體驗在網絡以外與人交流的樂趣。我們鼓勵在場的家長每日抽出一小時，放下手上的電子用品，與孩子直接溝通，增進親子關係。當然，我們的最終目標不只是一小時的「無網」，更長遠的是教育家長及公眾們減輕對網絡的依附。

其實在外國，已經有不少的地方推行著各種「無網」的運動，例如以短片宣傳遠離手機的好處、餐廳為用餐時不玩手機的食客提供折扣等，都得到公眾很好的迴響。我們希望在香港這個資訊發達的地方，教師及家長都能正視網絡使用的情況，一起實行「無網一小時」，與青少年締造良好和健康的網絡習慣。

如對今期內容有任何意見、指教或查詢，歡迎與我們聯絡，你們所給予的寶貴建議可助我們將來做得更好！

編輯顧問：黃成榮博士　　執行編輯：陳瑽瑽小姐
編輯委員會：李倩婷小姐、吳鳳雲小姐、吳志權先生、包彩珍小姐　　印刷數量：2,000份
排版及印刷公司：以勒創意設計

「和晴集」是復和綜合服務中心出版的刊物，版權所有，欲轉載本通訊內容須先得到本中心同意。