



NETsafe – 正面網絡文化服務推介 (2023-24 年度)

面對網絡科技急速發展的年代，我們要協助青少年能夠合理地及安全地使用手機或其他電子裝置，而又不影響其身心發展及健康成長；故此，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，應對青少年網絡沉迷、網絡欺凌及網絡安全等問題。

在疫情的影響下，大部份學生都要上網課，正正就是機不離手了；因此作為教師及家長更不可忽視青少年使用網絡的問題，協助青少年如何善用網絡及電子產品，就更加刻不容緩。

服務內容：

1. **教師培訓** – 教師不時要處理學生網絡沉迷或網絡欺凌的問題，我們希望協助教師以「協商技巧」和「復和實務」的手法去應對這兩大網絡問題。
2. **家長教育** – 家長對現今網絡流行文化的認識愈來愈深，但面對子女機不離手的問題卻束手無策，亦擔心子女陷入網絡欺凌的危機。因此，我們的社工會透過不同的個案，讓家長認識網絡上的各種現象，並學習以「談判技巧」、「正面紀律」及「復和實務」等不同手法去協助子女面對網絡上的問題。
3. **學生講座** – 現實中，對人有禮、遊玩時適可而止及保管自己的財物是常識；同樣地，學生在網絡上要明白網絡欺凌的影響及處理方法；了解網絡沉迷的壞處及預防方法；亦要辨識網絡陷阱及建立網絡安全的意識。
4. **學生課程** – 以互動的形式與學生探討網絡安全、網絡沉迷、網絡欺凌及網絡色情的問題；小學課程會認識不同的良好品格和態度，培養小生成為良好的網絡公民。
5. **小組訓練** – 有網絡沉迷傾向的學生往往會有過度使用、戒斷反應、耐受性或負面效應的特徵，要協助他們一點也不容易。故此，我們主張從高危學生入手，讓他們了解自己沉迷的情況，並從中逐步建立合理的上網習慣。

其他服務的詳情可瀏覽中心網頁 <https://www.restoration.com.hk/> 或
掃描以下 QR CODE。



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 (2023-24)

a) 網絡欺凌的應對

目的：以本港及外國案例，剖析學校在處理網絡欺凌時的注意事項，認識以復和實務 (Restorative Practices) 去處理網絡欺凌

內容：講座、角色扮演、短片、個案分享

時數：1.5 小時或以上

對象：中、小學校教師

導師：資深註冊社工

費用：\$2,550 元正 / 1.5 小時，\$3,400 元正 / 2 小時

備註：/

b) 網絡沉迷的應對

目的：了解學生出現網絡沉迷的成因及需要，亦學習運用協商技巧 (negotiation skills) 與學生共同建立一份互聯網使用協議

內容：講座、短片及小組討論

時數：1.5 小時或以上

對象：中、小學教師

導師：資深註冊社工

費用：\$2,550 元正 / 1.5 小時，\$3,400 元正 / 2 小時

備註：/

2. 家長教育 (2023-24)

服務
推介

a) 「機」不離手

目的：促進家長對網絡世界的認識，同時以「正面紀律」 (Positive Discipline) 的管教技巧，提升家長管教子女使用手機或其他電子裝置的信心，以避免與孩子產生衝突

內容：講座

時數：1.5 小時

對象：中、小學學生家長

導師：註冊社工

費用：\$2,100 元正

備註：/



NETsafe – 正面網絡文化服務

b) 束手「有」策

目的：學習以協商技巧 (negotiation skills) 與子女商討網絡使用量，並從中協助子女建立良好的執行能力及自我檢視能力

內容：講座、分享互動等

時數：1.5 小時

對象：中、小學學生家長

導師：註冊社工

費用：\$2,100 元正

備註：/

最新服務



c) 智 NET 機迷 (家長組)

目的：了解網路成癮的風險，家長與子女分別透過參與小組討論，學習以談判技巧 (negotiation skills) 及正面紀律 (Positive Discipline) 商討網路使用量，協助子女獨立解決問題和作出決策等，促進親子在網路使用上達成共識

內容：小組討論、角色扮演、互助分享等

對象：子女有網路沉迷傾向的中 / 小學的家長

人數：8-10 人

節數：4 節 / 每節 1.5 小時

導師：註冊社工

費用：\$8,400 元正

備註：可以親子平衡小組的形式與「項目 5」中「智 NET 機迷 (學生組)」同期進行，以達致更佳的小組效果

d) 網絡欺凌的預防及處理

目的：提升家長對網絡欺凌形式、現況及影響的掌握，學習以正面紀律 (Positive Discipline) 及復和實務 (Restorative Practices) 來預防和處理網絡欺凌

內容：講座、分享互動、角色演練等

時數：1.5 小時

對象：中、小學學生家長

導師：資深註冊社工

費用：\$2,100 元正

備註：/



NETsafe – 正面網絡文化服務

3. 學生講座 (2023-24)

a) 你有網絡成癮嗎？

目的：認識網絡沉迷的定義，了解生理、心理健康與網絡成癮的關係，學習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、小學生 (最多以三級學生為限)

導師：註冊社工

費用：\$1,000 元正

備註：/

服務
推介



b) 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，了解網絡欺凌的處理方法

內容：講座、短片分享、體驗遊戲

時數：1 小時

對象：中、小學生 (最多以三級學生為限)

導師：註冊社工

費用：\$1,000 元正

備註：/

服務
推介



c) 網絡陷阱

目的：認識網上社交軟件的正確使用方法，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、小學生 (最多以三級學生為限)

導師：註冊社工

費用：\$1,000 元正

備註：/



NETsafe – 正面網絡文化服務

4. 學生課程 (2023-24)

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：\$1,050 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：\$1,050 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：\$1,050 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 (2023-24)

最新
服務



a) 智 NET 機迷 (學生組)

目的：提升青少年合理使用網絡的動機，協助訂立個人網絡使用量的目標，並重整自己的上網習慣

內容：小組討論、輔以相關問卷作評估

對象：長時間使用網絡的中、小學生

人數：6-8 人

節數：8 節 / 每節 1 小時

導師：註冊社工

費用：\$8,400 元正

備註：可以親子平衡小組的形式與「項目 2」中「智 NET 機迷(家長組)」同期進行，以達致更佳的小組效果

b) 「網路安全」大使訓練

目的：讓學生反思使用網絡的情況，如網上遊戲、網絡欺凌和網絡色情等，鞏固良好的網絡使用習慣，向同學傳遞健康的上網觀念

內容：小組討論、工作坊

對象：中、小學校的 IT 大使、學生領袖

人數：12-15 人

節數：6 節 / 每節 1 小時

導師：註冊社工

費用：\$6,300 元正

備註：/



NETsafe – 正面網絡文化服務