



NETsafe – 正面網絡文化服務推介 (2019-20 年度)

面對網絡科技急速發展的年代，我們需協助青少年能合理地及安全地使用手機或各種電子裝置，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。

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」的技巧去應對這兩大網絡問題。
2. **家長教育** – 現今家長對網絡流行文化的認識愈來愈深，但面對子女機不離手的问题卻束手無策。我們的社工會透過不同的個案，讓家長認網絡沉迷的類型及當中的成因，以「談判技巧」教導家長與子女協商使用手機或其他電子裝置的技巧，並如何以「正面紀律」的管教技巧促進親子關係。
3. **學生講座** – 在現實生活中，對人有禮、遊玩時識可而止及保管自己的財物是常識；同樣地，網絡上也要明白網絡欺凌的影響、了解網絡沉迷的影響、辨識網絡陷阱及建立安全的意識，從中了解各預防及應對的方法。
4. **學生課程** – 透過學生課程，我們的社工可以互動的形式，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；而小學的課程更透過認識不同的品格，協助小學生以正確的態度成為良好的網絡公民。
5. **小組訓練** – 沉迷網絡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，我們主張從高危的學生入手，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。

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 (2019-20)

a) 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 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：／

b) 網絡沉迷的應對

目的：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

節數：2 小時

對象：中／小學教師

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 (2019-20)

最新
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各種電子裝置的技巧，避免與孩子產生衝突。

內容：講座


節數：1.5 - 2 小時

對象：中學學生家長

導師：資深註冊社工

費用：\$1,260 元正 / 小時

備註：/

最新
推介  b) 束手「有」策

目的：以協商技巧(negotiation skills)與子女商討網絡使用量的方法，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

節數：1.5 - 2 小時

對象：中學學生家長

導師：資深註冊社工

費用：\$1,260 元正 / 小時

備註：/

c) 「機」不可失 (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，以及在網路使用上達成共識。

內容：以小組形式進行，包括：小組討論、角色扮演、互助分享

節數：家長：4 節 / 每節 1.5 小時

對象：子女有網路沉迷傾向的家長

導師：註冊社工

費用：\$7,760 元正

備註：此活動可以親子平衡小組的形式與「『機』不可失」學生小組同期進行



3. 學生講座 (2019-20)

a) 你有網絡成癮嗎？

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) 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：／

c) 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：／



4. 學生課程 (2019-20)

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



5. 小組訓練 (2019-20)

a) 「機」不可失 (學生組)

目的：提升青少年合理地使用網絡的動機，訂立個人網絡使用量的目標，並重整自己上網的習慣。

內容：小組討論、輔以相關問卷作評估、桌遊(board games)

對象：長時間使用網絡的中、小學生

節數：8 節 / 每節 1 小時

導師：註冊社工

費用：\$8000 元正

備註：此活動可以親子平衡小組的形式與「『機』不可失」家長小組同期進行

b) 「網路安全」大使訓練

目的：讓學生反思依賴使用網絡的情況，如網上遊戲、網絡欺凌和色情刊物等，鞏固良好網絡使用習慣，向同學傳遞正確觀念。

內容：小組討論、工作坊

對象：IT 大使、學生領袖

節數：6 節 / 每節 1 小時

導師：註冊社工

費用：\$6,000 元正

備註：/

