

網絡安全心法

家長小冊子



留意屏幕時間

6 - 12歲兒童:
每天花少於兩小時在電子屏幕產品作任何用途。

12 - 18歲青少年:
學習有效地管理時間。避免長時間面對螢幕，需要定期進行小休。

保護聽覺

60-60規則，即把耳機、耳筒的音量調校至不多於輸出量的六成(60%)，每天合共收聽不多於60分鐘。

安排定期休息

當使用屏幕產品**20至30分鐘**後，應小休20至30秒，觀望遠距離的景色或事物。

應經常轉換姿勢、眨眼及做肌肉鬆弛運動。

於電子屏幕保持距離

屏幕的最頂適宜在略低於眼睛的水平，而位置應保持最少50厘米距離。

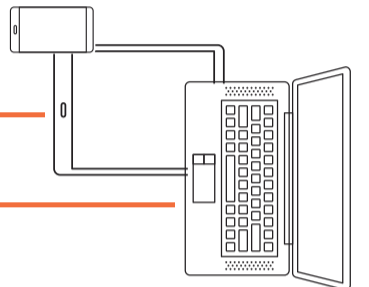
培養良好上網習慣 1



30cm

40cm

50cm



參考資料: 衛生署 - 成長數碼化: 兒童使用屏幕媒體概況

2 沉迷上網

指對上網有強烈渴望並視之為優先的事情；即使造成負面後果仍繼續；曾嘗試控制、減少或停止不果，甚至逐漸增加上網時間才感到滿足，亦開始向他人隱瞞上網情況。

青少年上網成癮評估



如何應對子女沉迷上網?

- 主動認識年輕人網絡文化，以共同話題與子女溝通。
- 由好奇心和關心出發，了解子女上網活動和習慣。
- 嘗試探討子女上網背後原因：例如舒緩學業壓力，滿足成就感和維繫友誼等。
- 從子女上網背後原因著手，在現實生活中尋求方法滿足子女需要和解決問題。
- 若子女沉迷上網的情況嚴重，應尋求社工協助。

教導子女網上交友自我保護方法

- 通過新聞與子女作討論，提高子女對網上交友的危機意識。
- 提醒子女在網上和與網友交談時，切勿輕易透露個人資料。
- 鼓勵子女善用各種社交平台自我保護功能，例如：封鎖、檢舉、退出群組等。
- 與網友保持有限度的接觸，避免視像通話或見面。
- 子女決定要和網友見面時，建議子女在白天以及熱鬧的公眾場合會面。
- 會面前先清楚了解見面地點和時間，與子女保持聯絡。



3 網上交友

指透過網絡(如Instagram、論壇等)結識現實生活中互不相識的「朋友」。而「虛擬社群」則指由擁有相近嗜好或價值觀取向的人所組成的網上群組。

青少年網上交友常見原因

- 1 在遊戲或社交平台較易尋找有共同興趣和話題的人。
- 2 尋找被關心的感覺，渴望被接納，被了解。
- 3 擴闊社交圈子。

4 不良資訊

網絡資訊良莠不齊，不良資訊泛指例如色情、暴力或涉及賭博、吸毒等訊息。如果子女在網上接觸到不良資訊又未能得到適當的輔導或糾正，久而久之，他們的認知及價值觀或會受影響。

常見不良資訊種類



含有色情、暴力、血腥內容的網絡遊戲



以卡通偽裝的不良影片



意外接觸的色情廣告

面對子女接觸不良資訊

- 觀察和詢問子女觀看不良資訊的感受，先安撫子女不安的情緒。
- 和子女了解如何接觸到不良資訊(例如：網頁廣告、偽卡通片)。
- 和子女解釋不良資訊的內容以及壞處。
- 如子女主動接觸不良資訊，可與他們傾談了解背後的動機(例如：性好奇)，再加以教育，灌輸正確的價值觀。

5 網絡欺凌

指利用電子通訊科技平台，有意圖地令他人感到難受的行為。

常見的網絡欺凌行為



如何辨識子女被網絡欺凌？

行為

隱藏網絡活動、喜愛獨處、抗拒上學、社交退縮、突然暫停使用電子設備。

情緒

上網時或之後情緒低落、憤怒、恐懼、表現不安。

如何協助子女面對網絡欺凌？

- 第一步— 調整自己情緒
- 第二步— 安撫子女心情，耐性聆聽及了解他們的感受。
- 第三步— 了解子女的經歷和處境，讓他們感受到被家長陪伴。
- 第四步— 衡量事情嚴重性，與子女商討方法。



注意私隱設定

所有網絡足跡均包括上載的文件及對話記錄也可被追蹤。除了在社交平台設私隱設定，在網絡發佈任何資訊前，請三思。

培養良好習慣

除了提醒子女不要胡亂發放資訊外，也應尊重子女，未經他們的同意切勿在網上公開他們的相片或影片。

CANCEL

謹慎分享資料

PASSWORD *****

處理網上登記、下載軟件、加入遊戲時，我們需留意會否提供過多的個人資料，以及辨別對方是否可靠。網上對話傳送個人資料時，亦須格外留神。

資料參考：香港個人資料私隱專員公署

6

保護網上私隱

我們經常上網接觸社交平台、網上購物、搜尋資訊等，可能不知不覺洩露了個人資料，如電話號碼、相片、交易記錄等，若資料落入不法之徒手上，後果不堪設想，因此培養保護網上私隱的意識是十分重要。

7 辨別資訊真偽

網絡世界有大量的資訊，當收到令人震驚的消息，許多網民第一反應會轉發，與其他人在討論同一件事，也不代表事件是真實，因此查核事實有助我們辨清資訊真偽。

「真假資訊要認清」小貼士

- 留意標題/內容
- 查證來源
- 查看日期/地點
- 查看圖片
- 查看語言
- 核實訊息
- 笑話？廣告？個人觀點？
- 請教專家



掃Scan QR Code了解更多Fact Check資訊

虛假資訊的三個類型

造假資訊 (Disinformation)
刻意編造，無中生有的資訊。

錯誤資訊 (Misinformation)
非故意編造，但內容有錯誤

假新聞 (Fake news)
故意虛構新聞，蓄意誤導讀者，或誤將錯誤資訊當成真實新聞。

8

走進子女的世界

出生在不同的年代，子女與家長們使用電子的日常習慣或有不同。子女習慣使用電子產品作不同用途，例如：學習、溝通、娛樂、社交等。為了追上電子產品的普及化，家長們應主動了解現今網絡文化，有助與子女親子溝通，建立更良好關係。

數碼原居民

出生於網絡世界的一代
流利網絡用語
習慣接收多媒體資訊(短片、圖片)
習慣同時處理多項事情

數碼新移民

出生於有電腦但未有網絡世界
有鄉音(看不懂網絡用語)
近年才接觸網絡(先文字、後圖片)
習慣每次處理一件事

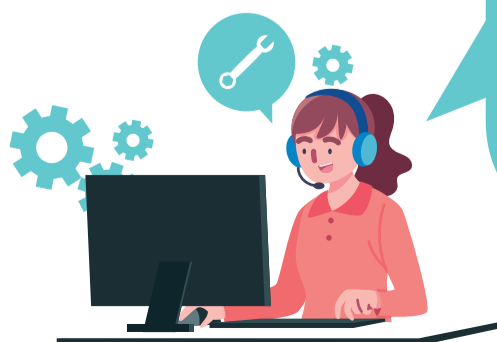


家長適應數碼年代小帖士

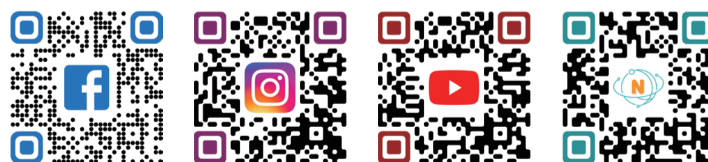
- 1 上網搜尋或向子女請教現時青少年的網絡文化 (例如：網絡用語、熱門遊戲和影片等)。
- 2 接觸不同的網絡新聞，有助了解現時網絡危機。

如有因上網而引起的親子管教疑難，可致電或WhatsApp查詢。

5592 7474



healthynethk



掃QR code follow我們的最新資訊