



網絡教育及輔導服務

"NET" EDUCATION AND COUNSELLING SERVICE



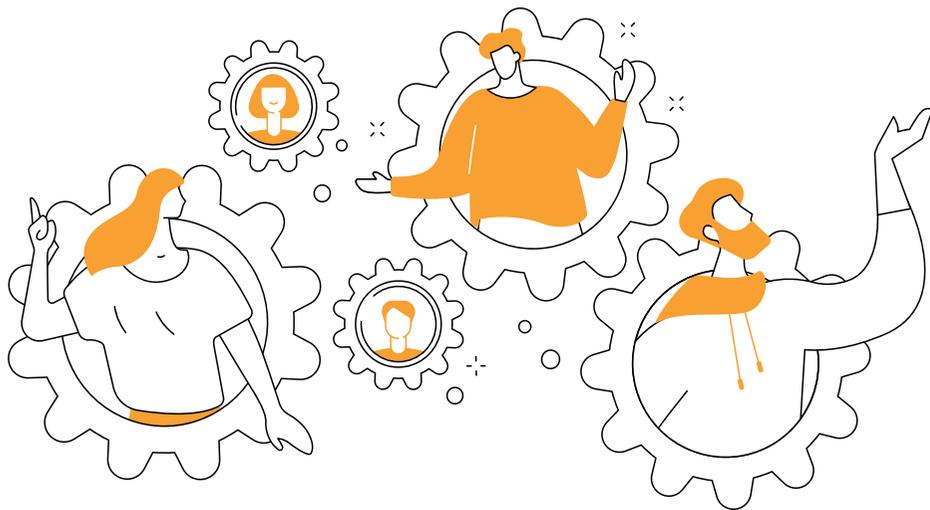
<https://www.healthynet.hk>

香港家庭福利會

Hong Kong Family Welfare Society

hkfws.org.hk

網絡教育及輔導服務



服務簡介： 我們的服務旨在應對當前互聯網發展帶來的青少年精神健康及家庭關係挑戰。我們以「以家為本」的理念為基礎，結合實證介入手法，提供創新專業的服務，回應社會實際需求。

服務目標：

- 培育良好上網態度和習慣
- 增進親子關係
- 倡導健康網絡文化及資訊素養

服務對象：

- 學生
- 家長
- 教育及社福工作者
- 學校或相關團體

服務內容： 網療（專業輔導服務）
網遊（學校及團體支援服務）

網療

HEALING NET

專業輔導服務



01 專業輔導服務

服務目標： 在維護親子關係的基礎下，協助家庭處理各種網絡危機，培養青少年及家長良好的上網態度和習慣。

服務內容：

網絡及遊戲成癮評估

熱線諮詢及轉介服務

專業輔導及個案跟進
(包括網上及實體輔導)

活動申請表



 學生及家長

 全免

 致電熱線 5592 7474 或 WhatsApp 聯絡當值輔導員
填寫網上申請表 (可由學生 / 家長自行填寫 或由 教師 / 社工轉介)



網遊

學校及團體支援服務

EXPLORING NET



01 學生講座 / 課堂活動 (實體或網上)

 **服務目標：**培養學生的資訊素養，促進學生有效及符合道德地使用資訊的相關能力及態度，使他們成為負責任的公民及終身學習者。

活動主題及內容：

1 網絡成癮

- 網絡成癮自我評估
- 預防網絡成癮的方法
- 分析網絡遊戲的沉迷陷阱

2 網上欺凌

- 辨識網絡欺凌行為
- 分析網絡欺凌的成因和危害
- 預防及應對網絡欺凌的策略

3 網絡交友

- 認識網上交友的安全隱患
- 學習健康網上交友的方式
- 培養良好的網上交友心態

4 網絡情性

- 辨識及防範網絡性罪行
- 剖析網絡騙案的常見手法
- 健康網絡與情性的價值觀

5 遊戲課金

- 課金程度自我評估
- 分析遊戲設計的課金陷阱
- 學習預防過度課金的方法

6 事實查核

- 認識事實查核的重要性
- 常見虛假資訊的案例分享
- 學習事實查核的方法和工具

 小學至中學學生 (人數不限)

 1 節

 30 分鐘至 2 小時 (可彈性調整)
(若活動時間為 1 小時或以下，建議只選擇 1 個主題，效果更佳)

 可致電 5592 7474 查詢

活動申請表



02 網樂 遊學一學生小組 (實體)

 **服務目標：** 透過桌遊或積木方塊輔以認知行為治療的概念，協助學生建立健康的網絡遊戲習慣和減少網絡遊戲成癮的風險。

 **活動內容：**



 小學至中學學生 (5 至 12人)  每節 45 分鐘至 1.5 小時
 3 至 5 節  可致電 5592 7474 查詢

活動申請表



03 網「樂」同行大使 (實體)

 **服務目標：** 學習多媒體製作技能，提升資訊素養。認識網絡危機，反思及改善上網的態度和習慣，並培養團隊合作精神、溝通能力和人際關係。

 **活動內容：**



學習影片拍攝及剪輯技巧



探討網絡使用的風險與挑戰



小組合作創作宣傳健康網絡使用的短片
(影片版權由學校和香港家庭福利會共同擁有)

 高小至初中學生 (5 至 10人)
 6 至 8 節小組 (建議三個月內完成) (出席率達八成並完成短片製作可獲證書嘉許)
 每節 1 小時至 1.5 小時 (可彈性調整)
 可選擇到校或本中心
(如選擇本中心，學校或學生需自行安排交通)
 可致電 5592 7474 查詢

活動申請表



04 同理情景劇場—遊戲體驗學習活動 (實體)

服務目標：通過角色扮演及換位思考，幫助學生深入了解網絡欺凌對受害者的心理影響和傷害，培養同理心，鼓勵學生反思自身行為，並學習如何支援和幫助受害者。

活動內容：

- △ 認識網絡欺凌的定義、成因及影響
- △ 分組進行同理探索劇場遊戲，體驗網絡欺凌的身心歷程
- △ 小組討論及分享角色扮演的感受和體悟
- △ 講解預防網絡欺凌和提供同理支援的方法

👥 高小至初中學生 (12 至 32人)

📅 1 節

🕒 1.5 小時

💰 可致電 5592 7474 查詢



活動申請表



05 The Circle 網上交友模擬遊戲—遊戲體驗學習活動 (實體)

服務目標：透過模擬網上交友平台的即時體驗，讓學生學習安全、適當地使用網絡建立人際關係。活動旨在提升學生的網絡社交技巧和資訊素養，培養他們的網絡安全意識和保護自我的能力。

活動內容：

👤 講解網上交友的風險和挑戰

👤 進行模擬網上交友的互動遊戲

👤 分享遊戲體驗和反思網絡行為

👤 分享安全網絡社交的技巧

👥 中一至中六學生 (12 至 35人)

📅 1 節

🕒 1 小時

💰 可致電 5592 7474 查詢

活動申請表





網遊

學校及團體支援服務
EXPLORING NET



01 家長講座 (實體或網上)

服務目標：提升家長的資訊素養，並學習與子女共同養成健康上網的習慣和態度。鼓勵家長運用正向溝通和管教技巧，加強親子互動，促進親子關係的良性發展。

活動主題及內容：

1 沉迷上網

- 深入了解青少年網絡文化
- 子女沉迷上網的成因和影響
- 學習有效親子溝通和管教技巧

2 網上交友

- 認識青少年網絡交友的現象和趨勢
- 學習辨識及應對網絡交友的陷阱
- 分享管教子女網絡交友的技巧

3 網絡欺凌

- 了解網絡危機對子女的影響
- 學習預防和應對網絡欺凌的方法
- 培養子女健康上網的技巧

4 網絡危機

- 淺談各種網絡危機對子女的影響
- 學習如何辨識和應對網絡危機
- 培養子女健康上網的習慣

5 過濾軟件管教

- 認識不良資訊對子女的影響
- 學習如何善用過濾軟件
- 培養親子共學健康上網文化

6 電子學習及資訊素養

- 介紹電子學習 (包括BYOD)
- 提升家長的資訊素養能力
- 學習培養子女健康上網的習慣

參加對象：幼稚園至中學學生的家長 (人數不限)

活動節數：1 至 2 節

活動時間：1 小時至 3 小時 (可彈性調整)
(若活動時間為1小時或以下，建議只選擇1個主題，效果更佳)

查詢電話：可致電 5592 7474 查詢

活動申請表



02 ICC-APP世代家長管教小組 (實體或網上)

 **服務目標：**透過學習 ICC 親子管教方程式，協助家長培養子女正面使用智能產品的習慣和態度。家長能了解如何以同理心交流，與子女建立良好溝通，同時也能學習適當地與子女協商及處理因上網而產生的親子衝突。

 **活動內容：**

健康上網的價值觀

探討子女上網行為及其影響
分享網絡使用的正面意義
介紹適度使用網絡的重要性

親子溝通和管教技巧

學習有效的親子溝通方式
掌握正面管教子女行為的方法
討論制定家庭上網協議的技巧

實踐演練

演練及剖析親子溝通困難
討論並設計協議和執行方案
分享實踐心得

網絡使用問題的應對

認識常見的網絡危機
學習有效應對策略
分享成功案例及解決問題的經驗

 幼稚園至中學學生的家長 (5 至 15人)

 3 至 6 節

 每節 1 小時至 2 小時

 可致電 5592 7474 查詢

活動申請表



網上家長錦囊

隨著科技發展，青少年上網行為日益頻繁，家長如何引導孩子健康上網，成為教育工作者關注的重點。為協助同工引導家長掌握相關知識和技巧，我們特別整理了《家長網絡錦囊》，內容涵蓋：

- 認識網絡使用的潛在危機
- 培養子女健康上網的習慣

家長網絡錦囊



*** 學校如有需要可自行印製



網遊

EXPLORING NET 學校及團體支援服務



01 LET'S GOAL! 親子同樂小組 (實體)

服務目標：透過遊玩積木方塊及同理情景劇場，促進親子間的了解，建立有效的親子溝通，提升家庭關係。

活動內容：



親子積木方塊活動



同理情景劇場遊戲
(劇場遊戲會分開家長組及子女組進行)



學習有效的親子溝通
及協商方法



學習處理親子衝突的技巧

高小至初中學生及家長
4 至 6 個家庭 (親子組合)

每節 1.5 小時 (可彈性調整)

3 至 5 節

可致電 5592 7474 查詢

活動申請表



02 α世代親子平行小組 (實體)

服務目標：培養家長及子女的資訊素養，增強他們應對網絡文化及潛在危機的能力。同時學習親子間有效的溝通及協商技巧，促進親子關係的健康發展。

活動內容：

認識網絡文化和分析
各種網絡安全威脅

透過分組討論
剖析彼此的
期望和需求

學習有效的
親子溝通和
協商方法

掌握處理
親子衝突
的技巧

*** 活動分為家長組和子女組進行，最後一節合併形式進行親子互動

幼稚園至中學學生及其家長
5 至 10 個家庭 (親子組合)

1 小時至 2 小時 (可彈性調整)

4 節

可致電 5592 7474 查詢

活動申請表



網遊

EXPLORING NET

學校及團體支援服務



01 專業培訓 (實體或網上)

服務目標：透過培訓，同工將學會如何協助青少年識別和應對網絡危機，掌握有效的網絡危機個案處理技巧，以幫助同工提高應對此類問題的實際應對能力，能夠制定預防和介入措施，保護青少年免受網絡傷害。

活動內容：



人 教育工作者、青少年及家庭服務工作者 (人數不限)

日 1 節

時 每節 1.5 小時至 3 小時 (可彈性調整)

\$ 可致電 5592 7474 查詢

活動申請表



02 校園危機處理支援 (實體)

服務目標：協助學校處理校園網絡欺凌事件等的突發危機，為受影響師生提供緊急心理及情緒支援，舒緩他們的壓力和焦慮，分享處理網絡危機事件的專業建議和有效應對策略。

活動內容：

! 專業社工到校協助處理校園危機

! 為師生提供個別或小組輔導

! 與學校管理層討論事件處理方案

! 分享相關網絡危機的介入措施

人 學校 (人數不限)

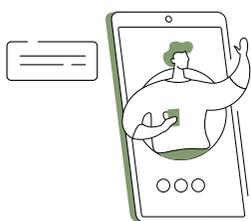
日 1 節

時 視乎情況可彈性調整

\$ 可致電 5592 7474 查詢

活動申請表





網遊

EXPLORING NET 學校及團體 支援服務



01 網絡危機資訊展板

服務目標：通過互動學習，提高師生對網絡健康和安全的意識，增強對不同網絡風險的了解和防範能力，提升學生的資訊素養。

展板內容：

學校、青少年團體和社區

可借用一個月（可彈性調整）

\$500/套（六個主題及服務介紹）（需自行承擔運費）
可填寫活動申請表進行申請

活動申請表





香港家庭福利會 網絡教育及輔導服務

📍 香港北角英皇道668號健康村第二期地下高層

☎ 5592 7474

✉ healthynet@hkfws.org.hk

🕒 星期一至五 上午 9 時 30 分 至下午 1 時；
下午 2 時至晚上 6 時，
星期六日及公眾假期休息

🌐 <https://www.healthynet.hk>

📷 @healthynethk

👤 網想家 HealthyNet

📺 @healthynethk