

健康上網支援網絡

服務時間：
早上9:30至晚上9:30（星期一至六）

服務對象：
中小學教師、學生及家長

熱線電話 及 WhatsApp
5592 7474

學業倒退 焦燥易怒
家庭爭執 等等..

如有與上網有關的困擾，
請即聯絡家福會社工

健康上網支援網絡
<https://healthynet.hk/>

f 健康上網支援網絡

電子學習模式

家長「小貼士」

智能產品除卻本身的功能及可供娛樂外，對學習亦能有很大的幫助。為促進學生的學習，有學校開始鼓勵同學自行攜帶電腦上學，讓他們可以隨時隨地運用互聯網獲取知識。以下為一般常見的電子學習工具及模式：

(一) 平板電腦 (Tablet Computer)

- 以觸控式螢幕作為基本輸入的小型、便於攜帶的個人電腦
- 方便於課堂內外進行移動學習，利於提高學生的學習動機

例：平板電腦內置的導航系統(GPS)，可讓學生在戶外進行遊踪考察活動時，利用網上地圖尋到指定景點，電腦軟件便因應地點自動顯示教師預設的問題，同學只需在平板電腦輸入答案，再上載到伺服器便完成考察

(二) 應用程式 (Apps)

- 應用於智能電話及平板電腦等行動裝置上的應用程式
- 便於尋找及使用網上輔助學習資源
- 網上應用程式商店 (Apps Store) 內有大量教育軟件，其中有免費亦有需要付費下載，一般能以信用卡或便利店購買不同面額的「禮物卡」 (Gift Card) 付款購買

(三) 雲端電腦 (Cloud Computing)

- 連接互聯網的伺服器，為用戶提供貯存空間
- 可隨時隨地上載或下載檔案

例：學生可以利用手機或平板電腦在各個考察景點拍照，透過雲端技術，把照片上載到貯存系統作日後之用，亦可把照片檔案分享給其他同學

(四) 電子書 (E-Book)

- 在智能產品上運行的電子書本
- 可省卻空間和重量，便於查閱
- 能包含豐富的多媒體元素如文字、聲音、照片、影像及動畫，甚至可與讀者產生互動的效果

(五) 學習管理系統 (Learning Management System)

- 網上學習管理系統
- 學生可透過系統獲得即時回饋，方便教師作教學資源上的管理，如有開設家長戶口，可以透過系統觀察子女學習表現
- 需要學生以使用者名稱及密碼登入，老師可透過系統讓學生進行電子學習，如進行網上討論、網上投票、發放功課以及發放不同類型的測驗題目

(六) 其他學習資源

- 除以上提及的電子學習工具，網上還有無數的資源可作學習用途

例：網上搜尋器、影片網站、社交網站、網上百科全書、即時通訊軟件等

(七) 自攜設備政策 (BYOD - Bring Your Own Device Policy)

- 一些學校開始執行BYOD政策，讓學生自行攜帶電腦回校作學習用途
- 學生需要遵守學校訂定的規則，而學校必須與家長有充分的溝通，讓家長了解其子女使用電子學習的用途及需要，家長應輔以適當管教讓學生善用電子科技學習



家長錦囊



「App世代」家長管教攻略



隨著科技進步及智能產品普及化，智能電話及不同類型的電腦如桌上型、手提型及平板型等在青少年的日常生活中都佔一席位。然而使用的時間、頻率、用途等因人而異，適當使用能為日常生活及學習帶來便捷和果效，如不當使用亦會帶來不同程度的影響，作為家長可以如何有效地管教輔助「App世代」？

幼稚園及初小篇

- 子女需要：** 滿足好奇心、求知慾
- 家長角色：** 保護子女、提供安全上網環境
- 親子貼士：**
- 不鼓勵子女擁有自己的智能手機或智能產品
 - 應為智能產品設置密碼並避免向子女透露
 - 安裝家長監護軟件，並讓子女明白安裝的原因
 - 了解子女使用的軟件、Apps及瀏覽過的網頁，需要時作出即時的指導
 - 訂定清晰的上網時間表，並確切執行
 - 逐漸讓子女學懂自律
 - 多與子女互動，鼓勵子女作多元發展

高小、初中篇

- 子女需要：** 獲得朋輩認同、他人接納及肯定
- 家長角色：** 明白子女上網背後的成長需要，引導子女建立健康上網的習慣
- 親子貼士：**
- 把電腦置於家中客廳當眼處或父母的活動空間
 - 建議子女避免於房間使用智能產品
 - 了解子女的網上活動，讓子女知悉父母明白他們的需要及感受
 - 協助子女反思其需要，灌輸正確價值觀及建立批判思考
 - 與子女協商及立約使用時間，並於討論期間讓子女充分表達他們的需要及意見，共同訂定具體細節及檢討日期，擬訂違反的合理後果並確切執行
 - 如父母於管教時感到憤怒，應先冷靜自己，需要時尋求專業人士協助

高中篇

- 子女需要：** 獲得尊重、有自由和空間
- 家長角色：** 持開放態度，建立有效的溝通和互信
- 親子貼士：**
- 了解子女使用智能產品的用途
 - 主動了解青少年網絡文化
 - 尊重子女的意願，不強行介入子女的網上活動
 - 鼓勵及認同子女有自律自理能力，需要時作出簡單溫和提點
 - 多了解網上危機(如網上交友陷阱、網上欺凌等)，以時事入手與子女探討，並了解子女的想法，需要時給予適當建議
 - 提醒子女小心處理個人私隱(如設置合適私隱設定，保護個人資料等)
 - 溝通時應持平等態度，不宜過分批判，應給予子女自決及學習負責任的機會
 - 多與子女分享日常生活的喜樂和擔憂，在家中建立互信及分享文化

