



# 智Smart智囊团

教师篇



## 智 Smart 智囊团 (教师篇)

随著资讯科技的急速发展，互联网已成为现代人生活的一个重要部份，相信你和你的学生也有恒常使用电脑及互联网的习惯。若能善用互联网，它确实可以为我们的生活带来种种便利和乐趣。如果青少年不当地使用互联网和电子屏幕产品，便会影响身心健康。

课堂以外，不少师生都会利用互联网沟通，随著互联网上的互动变得频密，师生之间的私隐界线变得愈来愈模糊，也令我们更加关注网上私隐安全及教师的专业角色等问题。

作为教师，我们需要与学生在网上有效而安全地交流，也要引导他们学会使用互联网和电子屏幕产品，让学生了解它们所带来的风险。我们也要让学生明白网上安全的重要，加深对「网上欺凌」的认识，并预防沉迷上网，学会面对网络世界所带来的种种挑战。

以下提供的建议，是参考了本地及海外相关机构的指引，有助我们引导学生更安全及健康地使用互联网。这些建议包括一般原则「安全行动 (SAFE ACTS)」、「常见问题」及十个「健康贴士」。



## 一般原则 「安全行动 (SAFE ACTS)」：

### 1) 以身作则，实践原则 (Show)

在课堂上示范如何安全有效地使用合适的网上资源。如有需要在网上与学生沟通，宜保持适当的界线及注意网上言行，为学生树立好榜样。

### 2) 先知先觉，提高警觉 (Aware)

增进个人对现代资讯科技的认识，包括当中的风险及可引致的不良后果。了解网上风险和有关法例，有助我们引导学生提高个人的网上安全意识。

### 3) 正面促进，潜能无尽 (Facilitate)

引导学生以正确而负责任的态度善用互联网。对学生在学术成绩以外的成就多加赞赏及支持，并鼓励他们发展潜能和建立健康而平衡的生活习惯。

### 4) 赋予权利，自我管理 (Empower)

要成年人赋予使用电脑的自由和权利，学生先要学会会有节制地使用互联网。从小要培养学生自主自控的能力，引导他们学会妥善地分配时间、处理情绪和人际关系、拒绝引诱，以及建立个人自信。

### 5) 同订规则，清晰界限 (Agree)

和学生于网上交流时，应设有明确而清晰的界限，并让学生及家长清楚了解及同意这些限制，确保大家能安心地使用网上沟通平台。

### 6) 保持沟通，开放互动 (Communicate)

以开明的态度与学生沟通，多聆听、多关心学生在网上世界所遇到的人和事。透过良好的沟通，协助他们明白当中的风险。

### 7) 互相尊重，表示信任 (Trust)

尝试理解学生的需要，有助建立互信的关系。有了信任，学生才愿意向教师寻求指导。

### 8) 寻求协助，适当支持 (Seek)

了解社区资源和求助途径，当学生遇上网上欺凌或沉迷上网等问题时，提供适当支持。

## 常见问题：

### A. 教导网上安全的重要

#### 问题一

「我的学生需要留意哪些网上风险？」

#### 答案

1. 不良的网上资讯

带有暴力、色情，或充斥粗言秽语及不良行为的内容，对青少年的行为有负面影响。

2. 过度分享个人资料

在网上分享的资料可被永久保留，个人隐私或会被广大的群众分享浏览，招致损失。

3. 成为目标的风险

对网上的陌生人缺乏警觉，向对方透露过多个人资料，甚至暴露身体，日后可能会被他人利用为攻击或要胁自己的工具。

4. 网上欺凌的风险

透过网上发放侮辱性的讯息或作人身攻击，使人感到尴尬或受威胁，便是网上欺凌。转寄欺凌者所发放的信息，亦会间接助长了欺凌行为。

5. 沉迷上网

缺乏自制力，花费过多时间和注意力在上网和视像游戏上，影响学业和日常生活，以及与人面对面的沟通。



## 问题二

「我的学生应该如何在网上保护自己？」

### 答案

1. 要让学生明白，所有图文，一经传送，都有机会成为网上一个永久纪录，因此在网上发送任何资讯前，必须小心谨慎。
2. 要经常更改登入密码，避免在网上公开个人资料如电话号码和地址，在使用社交网站时，应该提升私隐程度，避免个人资料被复制或分享。
3. 对于网上遇到的陌生人要保持警觉，不应随便回覆或转发他们传来的信息，也不要与网上所接触的陌生人见面或进行视像谈话。
4. 教导学生利用软件或网上设定，拦截不受欢迎的信息。
5. 下载或安装软件时，要确保来源合法和可靠，以减低被黑客入侵的风险。
6. 无论是广泛流传的信息或朋友传来的资讯，我们也要小心判断它的真实性。要小心查阅资料来源和确认资讯的可信性，以免轻信谣言。
7. 教导学生认识管制电脑相关罪行的法例，提醒他们触犯法例的严重后果。
8. 与学生分享有关网络陷阱的新闻，提高他们的警觉性。



## B. 协助学生预防沉迷上网

### 问题三

「我怎么知道我的学生有沉迷上网的迹象？」

### 答案

和家长保持沟通，并多留意和关心学生的情绪和行为，观察学生有否出现以下迹象：

1. 经常上课时没精打采，难以集中精神。
2. 突然出现成绩倒退，甚至欠交功课、迟到及旷课的情况。
3. 当上网行为被打断时，会变得脾气暴躁，在不能上网时也时常记挂着，甚至会感到失落和焦虑。
4. 因上网而减少与家人沟通，以致关系疏离，或因家人管制他们上网而发生冲突。
5. 因为沉迷上网而放弃其他课外及户外活动，减少了与朋友直接相处的机会。

### 问题四

「作为教师，我可以如何和家长合力预防青少年沉迷上网？」

### 答案

1. 多关心学生的网上体验，明白他们喜欢上网的原因，问问他们喜欢浏览哪些网站、接收哪些资讯等。
2. 了解学生沉迷上网背后的真正问题，例如：对学习失去兴趣，缺乏自信心，逃避学习问题，依赖上网打机寻求成功感等。当学生感到被了解和接纳时，在他们遇到困难的时候，通常会比较愿意倾诉和求助。
3. 教导学生明白沉迷上网对身心健康的影响，以及建立良好上网习惯的重要。教导学生妥善分配时间，鼓励学生培养不同的兴趣，向学生推介一些有益身心的群体和户外活动，引导他们发展潜能。
4. 和家长保持沟通，并多留意和关心学生的情绪和行为，假若发现学生有沉迷上网的迹象，应鼓励他们及早求助，有需要时可考虑联络学校社工。

## C. 在网上与学生有效而安全地交流

### 问题五

「当我使用电脑或智能电话联络学生或家长时，我有什么需要特别注意？」

### 答案

1. 应了解学校对相关问题的指引及政策。
2. 可透过不同渠道与学生及家长沟通，包括电话及电邮。如果有需要联络学生或家长，宜使用学校提供的内联网及电邮。可另设电邮账户，而尽量避免使用私人电邮。
3. 若有需要在课余时间和学生于网上作讨论，建议设有时限，并于事前让学生及家长清楚知道这些时间限制。
4. 使用电话联络学生或家长时，宜使用学校的电话。如无法避免而需使用私人电话时，可视乎情况把电话号码保密。

### 问题六

「假如有学生想在社交网站将我加入他的好友名单或群组，我应不应该答应？」

### 答案

1. 可运用多媒体与学生沟通，了解他们的想法及行为，包括网上行为。不过，应该尽量善用学校内联网，作为与学生交流的平台。假若需要利用社交网站，可考虑另设独立账户或群组和学生沟通。
2. 可考虑另设个人电邮账户与学生联系，防止私人账户内的个人私隐外泄，也避免学生的个人资料被公开或流传开去。



## D. 增加学生对「网上欺凌」的认识

### 问题七

「我应该怎样向学生强调网上欺凌的严重性？」

### 答案

1. 根据外国及本地的研究和经验，网上欺凌对受害者有可能会带来严重的心理社交、情绪及学业问题，如自卑、焦虑、抑郁、害怕上学、成绩倒退及社交退缩等问题，甚至产生自杀念头。
2. 让学生明白欺凌行为并不是一时贪玩或是一般嬉戏的行为，不要因为看不到对方的反应而以为没有严重后果，低估了自己所做的事对别人的伤害。
3. 互联网能令信息在瞬间广泛传播，随意转发有关其他人的事，而没有想清楚那些内容是否伤人或是否属实，可能间接助长了欺凌行为，后果可以很严重。

### 问题八

「我可以怎样预防网上欺凌？」

### 答案

1. 向学生强调学校反欺凌的立场。加深学生对「网上欺凌」的了解，及早让学生认识一些预防和处理的方法。无论在校内或网上，都要积极建立和谐关爱的校园文化。
2. 让学生明白，在网络世界里，也要尊重他人私隐，在未经当事人同意之前，绝对不要把别人的私人信息或资讯流传出去。
3. 提醒学生当发现其他人被欺凌时，不应推波助澜或袖手旁观，在安全的情况下要为他人挺身而出，制止事件，以及向教师举报。
4. 鼓励合宜的网上行为，年青人在网上以尊重的态度与他人交流，尊重持有不同意见的人。
5. 做个网络好公民，以合法的原则和负责任的态度，在网上发表个人意见。

## 问题九

「我怎么知道我的学生受网上欺凌困扰？」

### 答案

和家长保持沟通，并多留意和关心学生的情绪和行为。若学生受到网上欺凌困扰，可能会出现以下的情况：

1. 在上网后出现负面情绪。
2. 看到一些短讯后感到情绪低落、焦虑不安。
3. 学业成绩突然倒退。
4. 在校内正受到同学欺凌。
5. 变得离群，甚至不愿上学。



## 问题十

「假如学生因网上欺凌向我求助，我应该怎样做？」

### 答案

1. 我们应了解学校对相关问题的指引及政策，以便处理欺凌事件。
2. 保持冷静，对他们愿意求助的决心和勇气给予肯定。假若发现学生受到困扰，应提供情绪支持，而不应在这个时候责怪或教训他们。
3. 若发现他们的想法有谬误，如「因为自己表现差，所以被人取笑也是应该的」或「无论我做什么都制止不了别人的欺凌」，应该予以纠正。
4. 建议学生应该保留欺凌者的信息作为证据，以便作出适当的跟进。
5. 面对欺凌者网上的攻击，应避免继续在网上作出回应或报复，以免进一步刺激对方的情绪，引发更多网上的人身攻击。
6. 可利用软件或网上设定，拦截不受欢迎的信息，有需要时可以联络互联网供应商或流动电话供应商寻求协助。
7. 情况严重或涉及恐吓时，需向警方举报。

# 健康「贴士」

健康「贴士」是为使用网络及电子屏幕产品时提供的一些参考，从而减少使用时对健康潜在的不良影响。

## 十大「贴士」：

### 1 积极参与体能活动及户外活动

1.1 尽量避免连续超过一小时上网及使用其他电子屏幕产品，如智能电话、平板个人电脑、视像游戏或看电视。

1.2 建议多做体能活动：

1.2.1 学前儿童：每天合共做不少于三小时的体能活动

1.2.1.1 两岁以下儿童：

让他们多做体能活动，包括走路或跑步，而减少使用婴儿车或学行车。

1.2.1.2 两至六岁儿童：

教师应鼓励家长及学生作多元化的活动如户外游戏、伸展运动、带氧运动、肌肉锻炼运动和小组活动等。除了一些较剧烈的运动（如急步行、骑三轮车、捉迷藏等）外，在家中也鼓励进行低等强度的体能活动（例如玩玩具、自行穿衣、执拾书包等）。

1.2.2 小学及中学学童(六至十八岁的儿童及青少年)：每天应合共做不少于一小时的中等强度至剧烈强度的体能活动。

1.2.2.1 中等强度的体能活动：例如游泳、踏单车或打排球等。

1.2.2.2 剧烈强度的体能活动：例如打篮球、踢足球或跳绳等。

### 2 参与现实生活中的互动接触

2.1 教师应鼓励家长多与年幼子女一起相处，多与他们玩耍，或用膳时多与他们倾谈，有助巩固亲子关系及发展社交技巧。

2.2 在校内鼓励学生多进行小组活动，以帮助他们发展社交和沟通技巧，以及学习情绪管理。

2.3 为了儿童及青少年的全人发展，我们需多欣赏及认同他们在学术以外的成就。

### 3 限制屏幕时间及明智地选择屏幕活动

#### 3.1 建议儿童及青少年使用屏幕的时间：

##### 3.1.1 学前儿童

###### 3.1.1.1 两岁以下：

尽量避免观看屏幕。鼓励家长应尽量安排时间去陪伴子女，帮助他们的认知、体能及情绪发展。不论任何时候，家长均不应让子女独自使用电子屏幕产品。

###### 3.1.1.2 两至六岁：

如有需要使用电子屏幕产品，需有家长或教师的指导及监督，并每天不应使用多于两小时。

##### 3.1.2 小学学童

###### 3.1.2.1 六至十二岁：

提醒家长应限制儿童每天花少于两小时在电子屏幕产品上作娱乐用途。

##### 3.1.3 中学学童

###### 3.1.3.1 十二至十八岁：

青少年应学习成为一个懂得有效地管理时间、能独立工作及负责任的成年人。如因学习需要而不能避免长时间面对屏幕，也应定时小休。

## 4 留意眨眼及休息

4.1 当使用电子屏幕产品 20 至 30 分钟后，应小休 20 至 30 秒。

4.2 应经常转换姿势、眨眼及进行肌肉松弛运动。



挺直腰颈，托起手肘



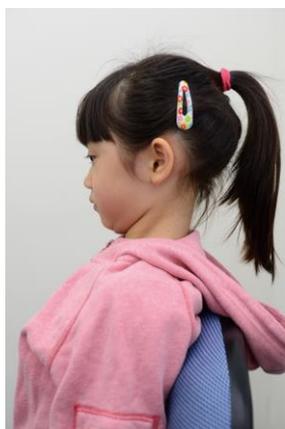
手腕向后伸展



手指向后伸展



肩膀向后转



收缩下巴



颈部向侧伸展

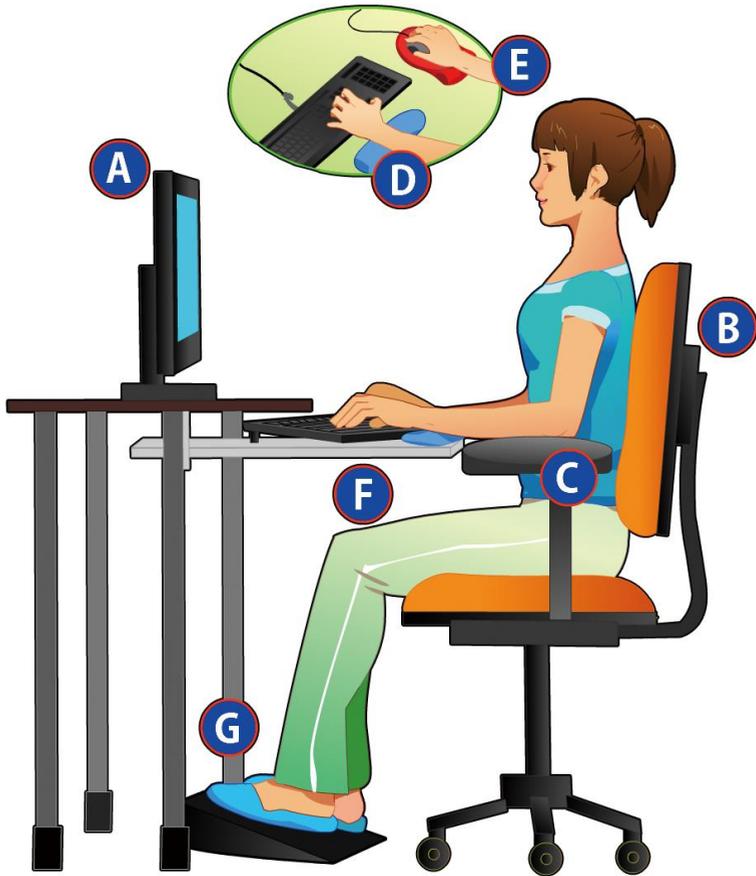


扩展胸部

资料来源：香港物理治疗学会

## 5 采用适当设置

### 5.1 调校显示屏的光度、字体大小及工作枱和座椅的高度。



- A. 显示屏幕的最顶适宜在略低于眼睛的水平，而位置应保持最少50 厘米距离。
- B. 坐姿要挺直和贴近工作台。
- C. 前臂与手臂约成直角放于座椅手靠，键盘前面应留有足够的空间来承托双手。
- D. 在操作键盘时，手腕必需保持平直。
- E. 将滑鼠放在适当位置，确保使用滑鼠时手腕平直。
- F. 工作台面下要有足够空间容纳双腿活动。
- G. 为减少座椅边对大腿背面及膝盖的压力，使用圆边或涡形座垫的椅子较佳。有需要时，特别是儿童，可使用脚踏改善情况。

- 5.2 在阅读时，眼睛与电脑显示屏幕的距离位置应保持最少 50 厘米，与平板电脑或电子书保持最少 40 厘米及与智能电话保持最少 30 厘米距离。



## 6 保护听觉、预防意外及注意卫生

- 6.1 遵守「60-60」规则，将耳机的音量调校至不多于流动装置中最高音量的 60%，及每天不应合共使用耳机超过 60 分钟。应避免长时间使用耳机，以减低对听觉系统的破坏。



- 6.1.1 声量忽高忽低，例如电子游戏中的射击和敲打声（脉冲音频）和声量长时间激烈转变如摇滚音乐（波动音频），较易损害听觉。当收听这类音频时，必须将音量再调低。
- 6.1.2 如产品有内置「智能音量」功能，可以使用来调节声量和控制产品的最大输出音量。
- 6.2 当需要集中精神时，例如横过马路，应避免使用流动电子屏幕产品，以防意外发生。
- 6.3 注意个人卫生，经常清洁电子屏幕产品及避免与他人共用。

## 7 确保睡眠时间足够及环境合宜

- 7.1 充足的睡眠时间对健康是很重要的，不同年龄的孩子每天需要合共睡眠时间为：
- 7.1.1 幼儿（1 至 3 岁）：12 至 13 小时
- 7.1.2 3 至 5 岁：11 至 13 小时
- 7.1.3 5 至 12 岁：9 至 11 小时
- 7.1.4 12 至 18 岁：8.5 至 9.5 小时
- 7.2 睡觉时，应关掉桌上电脑及不应在睡眠环境附近放置其他电子屏幕产品。

## 8 注意网络安全

- 8.1 当学生开始使用互联网时，应教导他们保护个人隐私，避免在网上发放过多个人资料。
- 8.2 应学习如何设置密码。除了向家长或在有需要的情况下，不应随意披露密码。
- 8.3 切勿跟网上认识的人士会面。
- 8.4 如学生收到令人感到不安的信息或相片，切勿回覆，并应向父母或师长求助。

## 9 遵守网络及社交网站的良好行为

9.1 教导学生应保持礼貌，不要参与欺凌行为、发放恶意中伤或骚扰他人的信息及散播谣言，这会损害别人声誉或影响人际关系。

## 10 限制接触不当的资讯

10.1 提醒家长应留意子女所浏览的资讯、网站和参与的活动，并选择适合他们年龄的视像游戏及应用程序。同时要经常监察子女使用情况。

10.2 如需要在课堂上与学生一起上网搜寻资料，建议教师可预先进行一次模拟搜寻，以确保网上内容是合适的。

## 有关求助热线

机构名称	电话
香港家庭福利会及教育局 - 健康上网支援网络热线	2 9 2 2 9 2 2 2 星期一至六 上午九时三十分至晚上九时三十分  *WhatsApp: 5 5 9 2 7 4 7 4 星期一至六 上午九时三十分至晚上九时三十分
香港基督教服务处 - 网开新一面 - 网络沉溺辅导中心	2 5 6 1 0 3 6 3 星期一至五 上午十时至下午一时 及 下午二时至六时
东华三院「不再迷『网』」 - 预防及治疗青少年上网成瘾服务	2 8 2 7 1 0 0 0 星期一、三、四及六 上午十时至晚上七时 及 星期二、五 上午十时至晚上十时
香港青年协会 - 关心一线	2 7 7 7 8 8 9 9 星期一至六 下午二时至零晨二时  *WhatsApp: 6 2 7 7 8 8 9 9 星期一至五 晚上七时至十时

以上资料未能尽录

**S** *how* 以身作则，实践原则

**A** *ware* 先知先觉，提高警觉

**F** *acilitate* 正面促进，潜能无尽

**E** *mpower* 赋予权利，自我管理

**A** *gree* 同订规则，清晰界限

**C** *ommunicate* 保持沟通，开放互动

**T** *rust* 互相尊重，表示信任

**S** *eek* 寻求协助，适当支援

如需要更多有关健康地使用互联网及电子屏幕产品的资料，可浏览网址：  
[http://www.shs.gov.hk/sc\\_chi/internet/health\\_effects.html](http://www.shs.gov.hk/sc_chi/internet/health_effects.html)

卫生署出版 2014 年 8 月



卫生署  
Department of Health