



智Sm@rt智囊團

教師篇



智 Smart 智囊團 (教師篇)

隨著資訊科技的急速發展，互聯網已成為現代人生活的一個重要部份，相信你和你的學生也有恆常使用電腦及互聯網的習慣。若能善用互聯網，它確實可以為我們的生活帶來種種便利和樂趣。如果青少年不當地使用互聯網和電子屏幕產品，便會影響身心健康。

課堂以外，不少師生都會利用互聯網溝通，隨著互聯網上的互動變得頻密，師生之間的私隱界線變得愈來愈模糊，也令我們更加關注網上私隱安全及教師的專業角色等問題。

作為教師，我們需要與學生在網上有效而安全地交流，也要引導他們學會使用互聯網和電子屏幕產品，讓學生了解它們所帶來的風險。我們也要讓學生明白網上安全的重要，加深對「網上欺凌」的認識，並預防沉迷上網，學會面對網絡世界所帶來的種種挑戰。

以下提供的建議，是參考了本地及海外相關機構的指引，有助我們引導學生更安全及健康地使用互聯網。這些建議包括一般原則「安全行動(SAFE ACTS)」、「常見問題」及十個「健康貼士」。



一般原則「安全行動 (SAFE ACTS)」：

1) 以身作則，實踐原則 (Show)

在課堂上示範如何安全有效地使用合適的網上資源。如有需要在網上與學生溝通，宜保持適當的界線及注意網上言行，為學生樹立好榜樣。

2) 先知先覺，提高警覺 (Aware)

增進個人對現代資訊科技的認識，包括當中的風險及可引致的不良後果。了解網上風險和有關法例，有助我們引導學生提高個人的網上安全意識。

3) 正面促進，潛能無盡 (Facilitate)

引導學生以正確而負責任的態度善用互聯網。對學生在學術成績以外的成就多加讚賞及支持，並鼓勵他們發展潛能和建立健康而平衡的生活習慣。

4) 賦予權利，自我管理 (Empower)

要成年人賦予使用電腦的自由和權利，學生先要學會有節制地使用互聯網。從小要培養學生自主自控的能力，引導他們學會妥善地分配時間、處理情緒和人際關係、拒絕引誘，以及建立個人自信。

5) 同訂規則，清晰界限 (Agree)

和學生於網上交流時，應設有明確而清晰的界限，並讓學生及家長清楚了解及同意這些限制，確保大家能安心地使用網上溝通平台。

6) 保持溝通，開放互動 (Communicate)

以開明的態度與學生溝通，多聆聽、多關心學生在網上世界所遇到的人和事。透過良好的溝通，協助他們明白當中的風險。

7) 互相尊重，表示信任 (Trust)

嘗試理解學生的需要，有助建立互信的關係。有了信任，學生才願意向教師尋求指導。

8) 尋求協助，適當支援 (Seek)

了解社區資源和求助途徑，當學生遇上網上欺凌或沉迷上網等問題時，提供適當支援。

常見問題：

A. 教導網上安全的重要

問題一

「我的學生需要留意哪些網上風險？」

答案

1. 不良的網上資訊
帶有暴力、色情，或充斥粗言穢語及不良行為的內容，對青少年的行為有負面影響。
2. 過度分享個人資料
在網上分享的資料可被永久保留，個人私隱或會被廣大的群眾分享瀏覽，招致損失。
3. 成為目標的風險
對網上的陌生人缺乏警覺，向對方透露過多個人資料，甚至暴露身體，日後可能會被人利用為攻擊或要脅自己的工具。
4. 網上欺凌的風險
透過網上發放侮辱性的訊息或作人身攻擊，使人感到尷尬或受威脅，便是網上欺凌。轉寄欺凌者所發放的信息，亦會間接助長了欺凌行為。
5. 沉迷上網
缺乏自制力，花費過多時間和注意力在上網和視像遊戲上，影響學業和日常生活，以及與人面對面的溝通。



問題二

「我的學生應該如何在網上保護自己？」

答案

1. 要讓學生明白，所有圖文，一經傳送，都有機會成為網上一個永久紀錄，因此在網上發送任何資訊前，必須小心謹慎。
2. 要經常更改登入密碼，避免在網上公開個人資料如電話號碼和地址，在使用社交網站時，應該提升私隱程度，避免個人資料被複製或分享。
3. 對於網上遇到的陌生人要保持警覺，不應隨便回覆或轉發他們傳來的信息，也不要與網上所接觸的陌生人見面或進行視像談話。
4. 教導學生利用軟件或網上設定，攔截不受歡迎的信息。
5. 下載或安裝軟件時，要確保來源合法和可靠，以減低被黑客入侵的風險。
6. 無論是廣泛流傳的信息或朋友傳來的資訊，我們也要小心判斷它的真實性。要小心查閱資料來源和確認資訊的可信性，以免輕信謠言。
7. 教導學生認識管制電腦相關罪行的法例，提醒他們觸犯法例的嚴重後果。
8. 與學生分享有關網絡陷阱的新聞，提高他們的警覺性。



B. 協助學生預防沉迷上網

問題三

「我怎麼知道我的學生有沉迷上網的跡象？」

答案

和家長保持溝通，並多留意和關心學生的情緒和行為，觀察學生有否出現以下跡象：

1. 經常上課時沒精打采，難以集中精神。
2. 突然出現成績倒退，甚至欠交功課、遲到及曠課的情況。
3. 當上網行為被打斷時，會變得脾氣暴躁，在不能上網時也時常記掛著，甚至會感到失落和焦慮。
4. 因上網而減少與家人溝通，以致關係疏離，或因家人管制他們上網而發生衝突。
5. 因為沉迷上網而放棄其他課外及戶外活動，減少了與朋友直接相處的機會。

問題四

「作為教師，我可以如何和家長合力預防青少年沉迷上網？」

答案

1. 多關心學生的網上體驗，明白他們喜歡上網的原因，問問他們喜歡瀏覽哪些網站、接收哪些資訊等。
2. 了解學生沉迷上網背後的真正問題，例如：對學習失去興趣，缺乏自信心，逃避學習問題，依賴上網打機尋求成功感等等。當學生感到被了解和接納時，在他們遇到困難的時候，通常會比較願意傾訴和求助。
3. 教導學生明白沉迷上網對身心健康的影響，以及建立良好上網習慣的重要。教導學生妥善分配時間，鼓勵學生培養不同的興趣，向學生推介一些有益身心的群體和戶外活動，引導他們發展潛能。
4. 和家長保持溝通，並多留意和關心學生的情緒和行為，假若發現學生有沉迷上網的跡象，應鼓勵他們及早求助，有需要時可考慮聯絡學校社工。

C. 在網上與學生有效而安全地交流

問題五

「當我使用電腦或智能電話聯絡學生或家長時，我有什麼需要特別注意？」

答案

1. 應了解學校對相關問題的指引及政策。
2. 可透過不同渠道與學生及家長溝通，包括電話及電郵。如果有需要聯絡學生或家長，宜使用學校提供的內聯網及電郵。可另設電郵賬戶，而盡量避免使用私人電郵。
3. 若有需要在課餘時間和學生於網上作討論，建議設有時限，並於事前讓學生及家長清楚知道這些時間限制。
4. 使用電話聯絡學生或家長時，宜使用學校的電話。如無法避免而需使用私人電話時，可視乎情況把電話號碼保密。

問題六

「假如有學生想在社交網站將我加入他的好友名單或群組，我應不應該答應？」

答案

1. 可運用多媒介與學生溝通，了解他們的想法及行為，包括網上行為。不過，應該盡量善用學校內聯網，作為與學生交流的平台。假若需要利用社交網站，可考慮另設獨立賬戶或群組和學生溝通。
2. 可考慮另設個人電郵賬戶與學生聯繫，防止私人賬戶內的個人私隱外洩，也避免學生的個人資料被公開或流傳開去。



D. 增加學生對「網上欺凌」的認識

問題七

「我應該怎樣向學生強調網上欺凌的嚴重性？」

答案

1. 根據外國及本地的研究和經驗，網上欺凌對受害者有可能會帶來嚴重的心理社交、情緒及學業問題，如自卑、焦慮、抑鬱、害怕上學、成績倒退及社交退縮等問題，甚至產生自殺念頭。
2. 讓學生明白欺凌行為並不是一時貪玩或是一般嬉戲的行為，不要因為看不到對方的反應而以為沒有嚴重後果，低估了自己所做的事對別人的傷害。
3. 互聯網能令信息在瞬間廣泛傳播，隨意轉發有關其他人的事，而沒有想清楚哪些內容是否傷人或屬實，可能間接助長了欺凌行為，後果可以很嚴重。

問題八

「我可以怎樣預防網上欺凌？」

答案

1. 向學生強調學校反欺凌的立場。加深學生對「網上欺凌」的了解，及早讓學生認識一些預防和處理的方法。無論在校內或網上，都要積極建立和諧關愛的校園文化。
2. 讓學生明白，在網絡世界裡，也要尊重他人私隱，在未經當事人同意之前，絕對不要把別人的私人信息或資訊流傳出去。
3. 提醒學生當發現其他人被欺凌時，不應推波助瀾或袖手旁觀，在安全的情況下要為他人挺身而出，制止事件，以及向教師舉報。
4. 鼓勵合宜的網上行為，年青人在網上以尊重的態度與他人交流，容納不同的意見。
5. 做個網絡好公民，以合法的原則和負責任的態度，在網上發表個人意見。

問題九

「我怎麼知道我的學生受網上欺凌困擾？」

答案

和家長保持溝通，並多留意和關心學生的情緒和行為。若學生受到網上欺凌困擾，可能會出現以下的情況：

1. 在上網後出現負面情緒。
2. 看到一些短訊後感到情緒低落、焦慮不安。
3. 學業成績突然倒退。
4. 在校內正受到同學欺凌。
5. 變得離群，甚至不願上學。



問題十

「假如學生因網上欺凌向我求助，我應該怎樣做？」

答案

1. 我們應了解學校對相關問題的指引及政策，以便處理欺凌事件。
2. 保持冷靜，對他們願意求助的決心和勇氣給予肯定。假若發現學生受到困擾，應提供情緒支援，而不應在這個時候責怪或教訓他們。
3. 若發現他們的想法有謬誤，如「因為自己表現差，所以被人取笑也是應該的」或「無論我做什麼都制止不了別人的欺凌」，應該予以糾正。
4. 建議學生應該保留欺凌者的信息作為證據，以便作出適當的跟進。
5. 面對欺凌者網上的攻擊，應避免繼續在網上作出回應或報復，以免進一步刺激對方的情緒，引發更多網上的人身攻擊。
6. 可利用軟件或網上設定，攔截不受歡迎的信息，有需要時可以聯絡互聯網供應商或流動電話供應商尋求協助。
7. 情況嚴重或涉及恐嚇時，需向警方舉報。

健康「貼士」

健康「貼士」是為使用網絡及電子屏幕產品時提供的一些參考，從而減少使用時對健康潛在的不良影響。

十大「貼士」：

1. 積極參與體能活動及戶外活動

-  盡量避免連續超過一小時上網及使用其它電子屏幕產品，如智能電話、平板個人電腦、視像遊戲或看電視。
-  建議多做體能活動：
 -  學前兒童：每天合共做不少於三小時的體能活動
 -  兩歲以下兒童：
讓他們多做體能活動，包括走路或跑步，而減少使用嬰兒車或學行車。
 -  兩至六歲兒童：
教師應鼓勵家長及學生作多元化的活動如戶外遊戲、伸展運動、帶氧運動、肌肉鍛練運動和小組活動等。除了一些較劇烈的運動（如急步行、騎三輪車、捉迷藏等）外，在家中也鼓勵進行低等強度的體能活動（例如玩玩具、自行穿衣、執拾書包等）。
 -  小學及中學學童（六至十八歲的兒童及青少年）：每天應合共做不少於一小時的中等強度至劇烈強度的體能活動。
 -  中等強度的體能活動：例如游泳、踏單車或打排球等。
 -  劇烈強度的體能活動：例如打籃球、踢足球或跳繩等。

2. 參與現實生活中的互動接觸

-  教師應鼓勵家長多與年幼子女一起相處，多與他們玩耍，或用膳時多與他們傾談，有助鞏固親子關係及發展社交技巧。
-  在校內鼓勵學生多進行小組活動，以幫助他們發展社交和溝通技巧，以及學習情緒管理。
-  為了兒童及青少年的全人發展，我們需多欣賞及認同他們在學術以外的成就。

3. 限制屏幕時間及明智地選擇屏幕活動

📶 建議兒童及青少年使用屏幕的時間：

⚙️ 學前兒童

📍 兩歲以下：

你的孩子需要大量的親子互動，除了在家長陪同下用作與家人視像交談外，應盡量避免讓他接觸電子屏幕產品。若家長認為孩子能夠從電子屏幕產品學習，便必須陪同並指導他進行有限度及有助發展的屏幕活動。

📍 兩至五歲：

孩子每天觀看電視或使用電腦、平板電腦或智能電話等的累積時間，應限制在一小時以內；這些屏幕活動應是互動和富教育性的，亦要在家長的指導下進行。

⚙️ 小學學童

📍 六至十二歲：

提醒家長應限制兒童每天花少於兩小時在電子屏幕產品上作娛樂用途。

⚙️ 中學學童

📍 十二至十八歲：

青少年應學習成為一個懂得有效地管理時間、能獨立工作及負責任的成年人。如因學習需要而不能避免長時間面對屏幕，也應定時小休。

4. 留意眨眼及休息

- 📶 當使用電子屏幕產品 20 至 30 分鐘後，應小休 20 至 30 秒。
- 📶 應經常轉換姿勢、眨眼及進行肌肉鬆弛運動。



挺直腰頸，托起手肘



手腕向後伸展



手指向後伸展



肩膊向後轉



收縮下巴



頸部向側伸展



擴展胸部

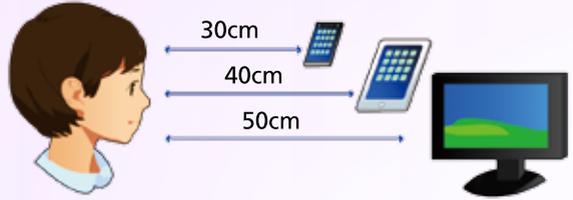
5. 採用適當設置

- 📶 調校顯示屏的光度、字體大小及工作枱和座椅的高度。



- A** 顯示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。
- B** 坐姿要挺直和貼近工作枱。
- C** 前臂與手臂約成直角放於座椅手靠，鍵盤前面應留有足夠的空間來承托雙手。
- D** 在操作鍵盤時，手腕必需保持平直。
- E** 將滑鼠放在適當位置，確保使用滑鼠時手腕平直。
- F** 工作枱面下要有足夠空間容納雙腿活動。
- G** 為減少坐椅邊對大腿背面及膝蓋的壓力，使用圓邊或渦形座墊的椅子較佳。有需要時，特別是兒童，可使用腳踏改善情況。

- 在閱讀時，眼睛與電腦顯示屏幕的距離位置應保持最少 50 厘米，與平板個人電腦或電子書籍保持最少 40 厘米及與智能電話保持最少 30 厘米距離。



6. 保護聽覺、預防意外及注意衛生

- 遵守「60-60」規則，將耳機的音量調校至不多於流動裝置中最高音量的 60%，及每天不應合共使用耳機超過 60 分鐘。應避免長時間使用耳機，以減低對聽覺系統的破壞。



- 聲量忽高忽低，例如電子遊戲中的射擊和敲打聲（脈沖音頻）和聲量長時間激烈轉變如搖滾音樂（波動音頻），較易損害聽覺。當收聽這類音頻時，必須將音量再調低。
- 如產品有內置「智能音量」功能，可以使用來調節聲量和控制產品的最大輸出音量。
- 當需要集中精神時，例如橫過馬路，應避免使用流動電子屏幕產品，以防意外發生。
- 注意個人衛生，經常清潔電子屏幕產品及避免與他人共用。

7. 確保睡眠時間足夠及環境合宜

- 充足的睡眠時間對健康是很重要的，不同年齡的孩子每天需要合共睡眠時間為：
 - 幼兒（1 至 3 歲）：12 至 13 小時
 - 3 至 5 歲：11 至 13 小時
 - 5 至 12 歲：9 至 11 小時
 - 12 至 18 歲：8.5 至 9.5 小時
- 睡覺時，應關掉桌上電腦及不應在睡眠環境附近放置其他電子屏幕產品。

8. 注意網絡安全

- 當學生開始使用互聯網時，應教導他們保護個人私隱，避免在網上發放過多個人資料。
- 應學習如何設置密碼。除了向家長或在有需要的情況下，不應隨意披露密碼。
- 切勿跟網上認識的人士會面。
- 如學生收到令人感到不安的信息或相片，切勿回覆，並應向父母或師長求助。

9. 遵守網絡及社交網站的良好行為

- 📶 教導學生應保持禮貌，不要參與欺凌行為、發放惡意中傷或騷擾他人的信息及散播謠言，這會損害別人聲譽或影響人際關係。

10. 限制接觸不當的資訊

- 📶 提醒家長應留意子女所瀏覽的資訊、網站和參與的活動，並選擇適合他們年齡的視像遊戲及應用程式。同時要經常監察子女使用情況。
- 📶 如需要在課堂上與學生一起上網搜尋資料，建議教師可預先進行一次模擬搜尋，以確保網上內容是合適的。

有關求助熱線

機構名稱	電話
香港家庭福利會及教育局 — 健康上網支援網絡熱線	2922 9222 星期一至六 上午九時三十分至 晚上九時三十分 *WhatsApp：5592 7474 星期一至六 上午九時三十分至 晚上九時三十分
香港基督教服務處 — 網開新一面 — 網絡沉溺輔導中心	2561 0363 星期一至五 上午十時至下午一時 及 下午二時至六時
東華三院「不再迷『網』」— 預防及治療青少年上網成癮服務	2827 1000 星期一、三、四及六 上午十時至晚上七時 及 星期二、五 上午十時至晚上十時
香港青年協會 — 關心一線	2777 8899 星期一至六 下午二時至零晨二時 *WhatsApp：6277 8899 星期一至五 晚上七時至十時

以上資料未能盡錄

S how 以身作則，實踐原則

A ware 先知先覺，提高警覺

F acilitate 正面促進，潛能無盡

E mpower 賦予權利，自我管理

A gree 同訂規則，清晰界限

C ommunicate 保持溝通，開放互動

T rust 互相尊重，表示信任

S eek 尋求協助，適當支援

如需要更多有關健康地使用互聯網及電子屏幕產品的資料，可瀏覽網址：
http://www.shs.gov.hk/tc_chi/internet/health_effects.html

衛生署於2018年1月更新



衛生署
Department of Health