

# FEEL3青少年網絡危機支援服務

聖公會油塘基顯小學  
家長講座

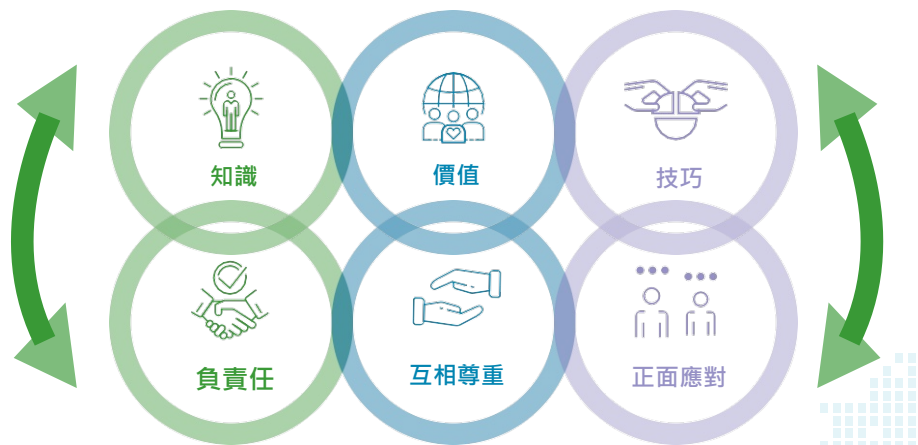
了解 e世代 的需要

講者：陳湘瀧 社工



# 好好上網 快樂生活

- 增加對網絡世界的認識
- 認識各種網絡危機，好好保護自己
- 希望同學仔喺網絡世界 + 現實生活一樣開心



**e 世代健康支援網絡**

如遇到因上網引起的疑惑、困難或危機，歡迎與我們聯絡。

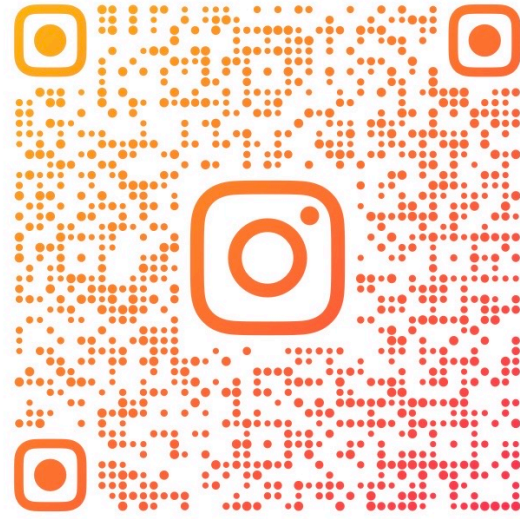
  

**6617 6613**

教育局  
Education Bureau

 香港遊樂場協會  
HONG KONG PLAYGROUND ASSOCIATION

# 跟進服務



@F3TOCONNECT



# 分享流程

FEEL3

e世代知多點

子女上網是為了滿足哪些需要？

討論：在家庭滿足需要的方法

LISTEN 管教技巧及心態



# e世代你知多少

時代的巨輪  
「電視撈飯」父母遇上「e世代」子女



網絡原居民



Digital Natives

## 電視撈飯父母遇上e世代子女



Digital Immigrants

網絡新移民

喜歡持續的聯系

喜歡自帶無處不在的網絡科技

喜歡即時性並且短時間受關注

在短信和即通訊使用簡寫形式，

例如：cu、大癲等

依賴網絡來查資料

喜歡在線社交，不擅長面對面交流

喜歡面對面或電話聯絡直接對話

在短訊中仍注重恰當的用詞

喜歡正式溝通渠道，如電話對話、  
詳細電郵、面對面對話等

不太明白網絡潮語

會列印紙本多於在屏幕工作

Source : <https://elearningindustry.com/digital-natives-digital-immigrants>

# 你不走進網絡世界，但網絡已在生活之中

本港 **超過600萬** 10歲或以上人口擁有智能電話

## 智能電話普及化

- 在2021年，**83.6%**的10-14歲人士及**99.7%**的15-24歲人士擁有智能手機，較2018年的滲透率（81.3%及99.5%）為高

## 使用互聯網普及化

- 在2022報告書統計顯示在2000年至2021年期間，10歲及以上人士曾使用互聯網的比率由**30.3%上升至93.1%**。
- 99.9%** 10-14歲人士在統計前12個月內曾使用互聯網

## 網絡新常態

- 按2021年顯示，10-14歲曾上網的人士上網主要目的如下：
  - 95.7% **網上娛樂**；
  - 94.6% **社交網絡活動**；
  - 86.2% **玩網上遊戲、下載遊戲檔案/遊戲軟件**；
  - 80.2% **學校/個人事務**；
  - 3.9% **網上購物**

# 上網對孩子成長的影響是**好**是**壞**



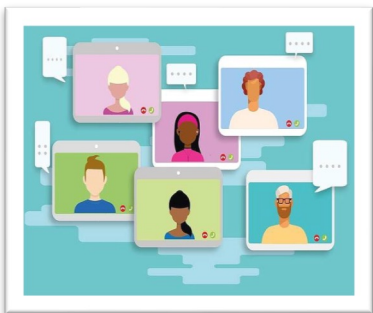


# 家長對子女使用互聯網 最大的憂慮



# 要走入子女的網絡世界 先對上網有正面的理解

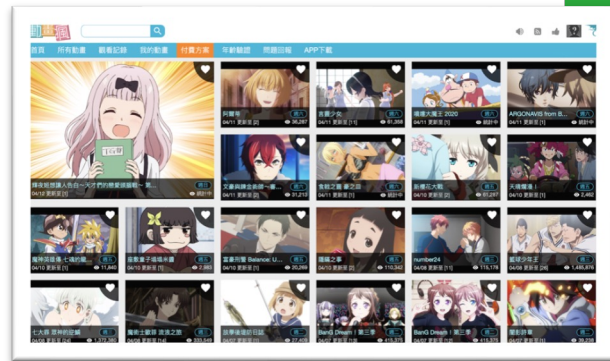
# 青少年喜愛的網上活動知多少



傾計/交友/社交



方便生活



煲劇/睇片/動漫/睇網絡小說(輕小說)



搜尋資訊



遊戲/ 睇遊戲直播/電競eSport



論壇

## 學生常使用的社交媒體



	小學	中學
WhatsApp	67.2%	95.3%
Instagram	20.8%	80.1%
微信 ( WeChat )	54.8%	63.5%
網絡遊戲軟件	61.8%	59.3%

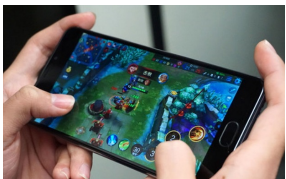


## 中小學受訪者平均每每天上網時間

	用在網課及學習上（小時）		用在非課堂或學習上（娛樂、遊戲、社交等）（小時）	
	小學	中學	小學	中學
星期一至五	1.98	2.25	2.13	3.83
星期六至日	1.59	1.88	3.29	5.54

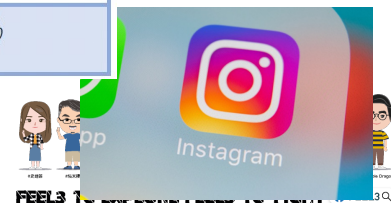
我 EMO 了

**55.9%** 受訪者於星期六至日平均每日上網用在娛樂、遊戲或交友等的時間**超過 4 小時或以上**，超過 **22.4%** 的受訪者**更多達 7 小時或以上**。



## 學生使用互聯網熱門的活動

小學			
	有參與	只瀏覽而不參與	不會瀏覽或參與
參與網絡遊戲	70.3%	11.7%	18.0%
觀看影片或漫畫	61.9%	21.2%	16.9%
隨意瀏覽網站或短片	32.8%	23.8%	43.5%
瀏覽新聞	37.9%	31.4%	30.7%
搜索學術資料	48.5%	31.3%	20.2%
即時信息通訊	68.3%	8.0%	23.7%



# 何謂沉迷上網？

## (需在過去 12 個月內持續達到大部分準則)

- 需要不繼增加上網時間，才能獲得滿足
- 上線及離線的時候，思想都被互聯網佔據，經常想著上網
- 多次嘗試控制或停止使用互聯網，最終失敗
- 當減少使用互聯網時，出現戒斷徵狀
- 時間管理出現問題，上網的實際時間比預期的時間長
- 透過上網來減少或逃避負面情緒
- 上網成為生活中最優先的順序，超越了其他的興趣與日常活動
- 以欺騙方式隱瞞上網時間
- 就算發生了負面的後果，仍持續或甚至更沈迷

# 青少年常見的沉迷上網徵狀



- 因缺乏睡眠而疲倦不堪
- 上課**缺乏專注**
- 無暇完成功課或其他活動
- 情緒波動
- 當被阻止使用互聯網時，變得有**攻擊性和煩躁**
- 偷竊金錢或信用卡
- 把上網視作**生活的唯一動機**
- 花大量時間在網絡中，**忽略學業 / 興趣**
- **缺乏睡眠 / 失眠**





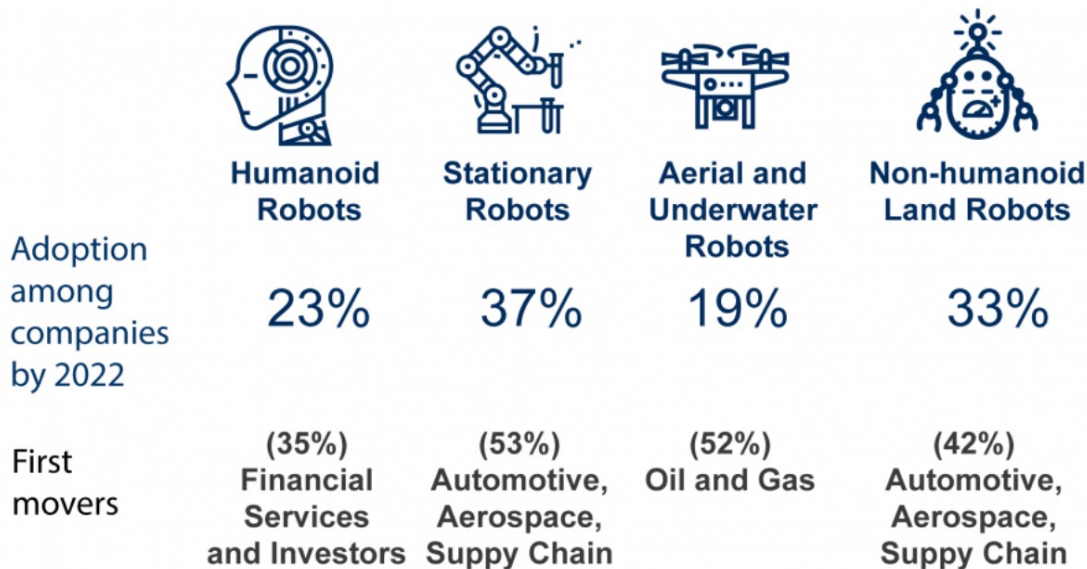


## 裝備子女迎接數碼未來

網絡跟生活緊接在一起  
改變人類習慣及處事方式

# The many faces of the robot revolution

不同行業有不同程度的  
自動化、機械人化及  
數碼化。



# 從前

- 睇電視
- 聽歌
- 打機
- 追星
- 潮流
- 漫畫
- 睇戲煲劇
- 識朋友social
- 拍拖
- 煲電話粥
- 不能說的秘密

# 現在





想一想

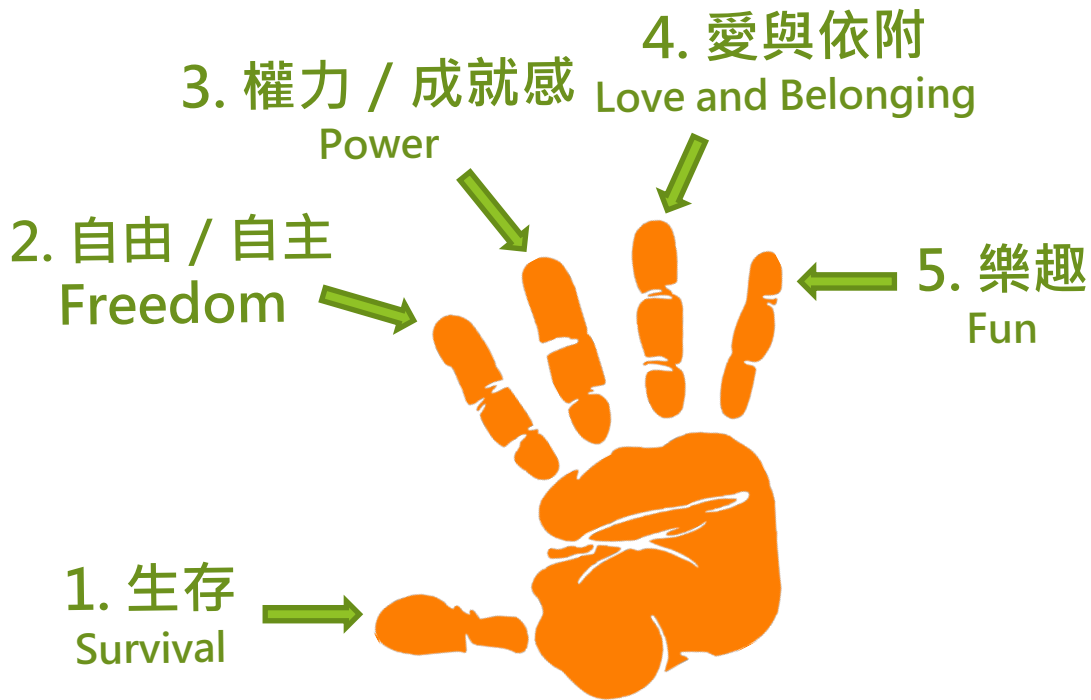
點解佢地咁鍾意上網  
上網就係因為有「需要」



# 《選擇理論》的5種需要



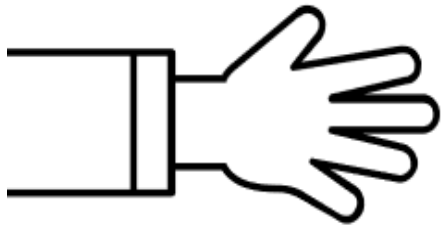
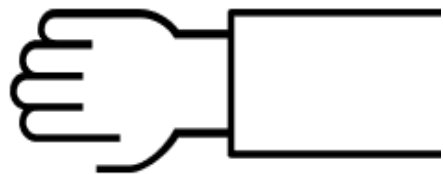
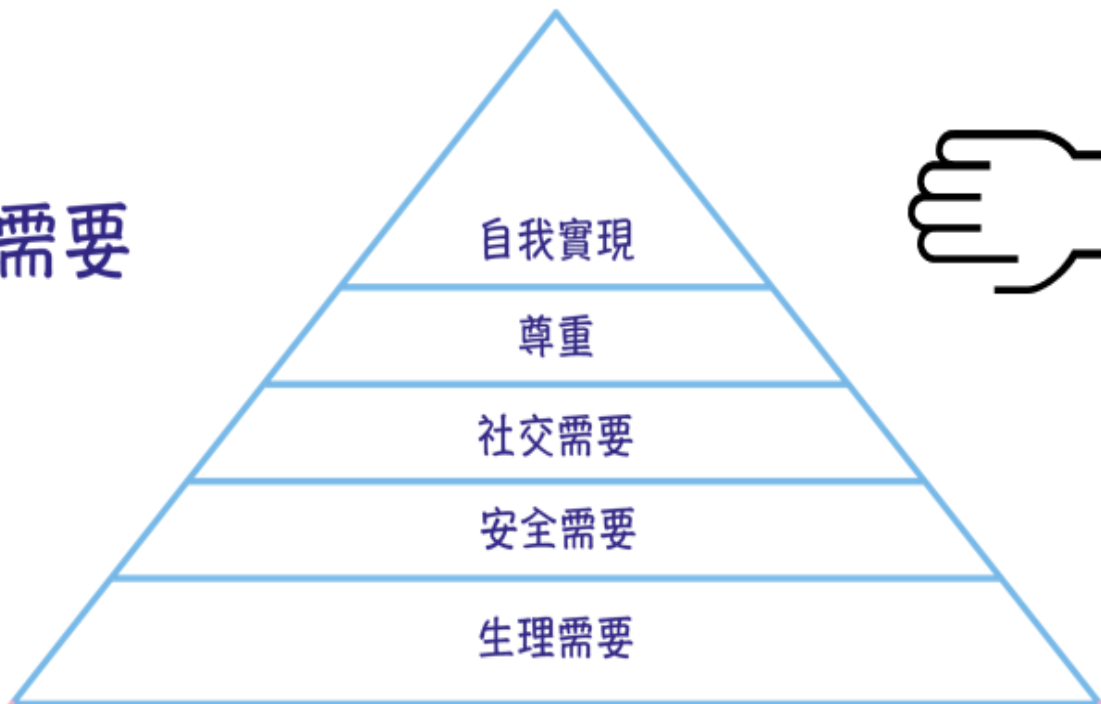
威廉·格拉瑟醫生



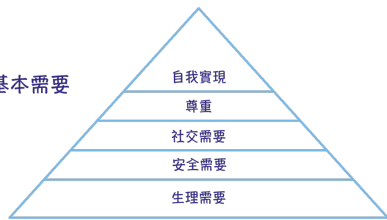


1. 生存 Survival
2. 自由自主 Freedom
3. 權力與認同 Power
4. 愛與依附 Love and Belonging
5. 樂趣 Fun

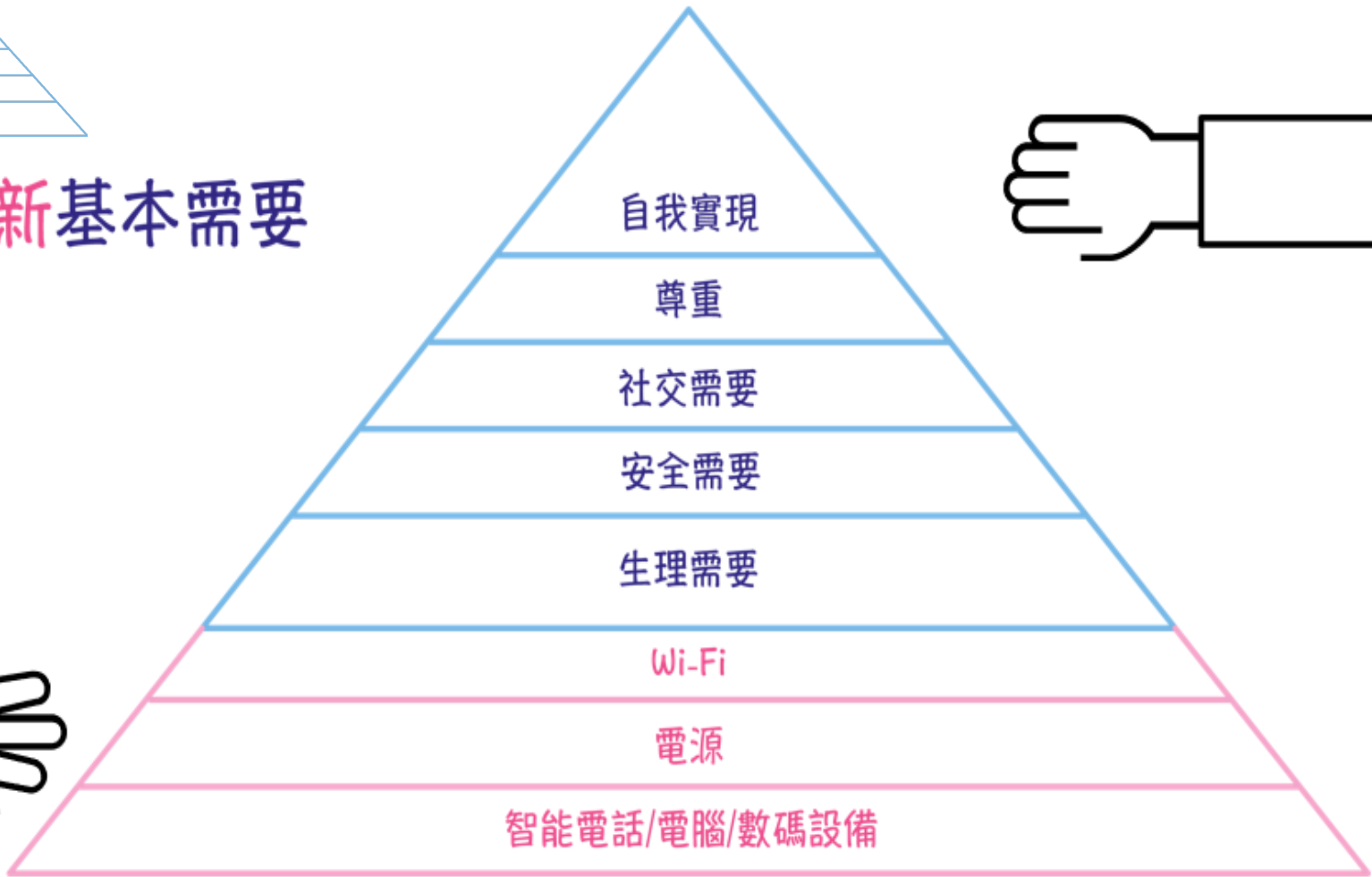
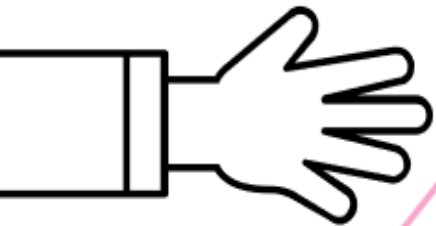
## 基本需要



基本需要



## 新基本需要



自我實現

尊重

社交需要

安全需要

生理需要

Wi-Fi

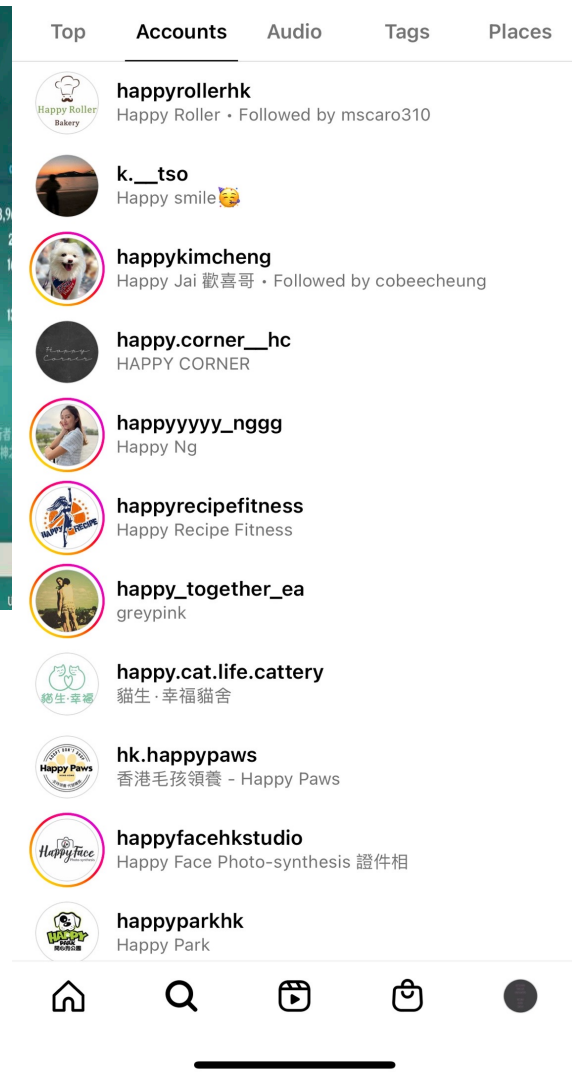
電源

智能電話/電腦/數碼設備



## 2. 自由 / 自主性 Freedom

- 網上活動有很高的自主性，大家可選擇何時、何地進行活動，甚至身份也可以自由設定
- 網絡世界看似無跡可尋/收藏身份，讓青少年更大膽表達







DISCORD

#idiot-bots

WohWill 03/18/2019  
It's fine  
He got the vote cash anw  
Just get another look ez

ohviviho 03/18/2019  
Maybe he will. Next event?

WohWill 03/18/2019  
Next week ez 😊

ohviviho 03/18/2019  
He only wanted the new hair and shirt for this event  
Ended up changing the whole look

WohWill 03/18/2019  
--

Wuba 03/18/2019  
-stats arbo

BooperBot 03/18/2019

GENERATED BY BOOPERBOT

Arbo	LV. 165
Paladin	
Guild: Promise	
Fame: 38	
XP: 33.93% / 100%	
Cards: 168	Quests: 118

Message #idiot-bots

DISCORD





### 3. 權力 / 成就感 Power

- 爭取網絡遊戲升級排名
- 上載短片、直播、創作吸引讚好
- 在網上成為被受尊崇的人 (youtuber/Vtuber.....)
- 鍵盤戰士



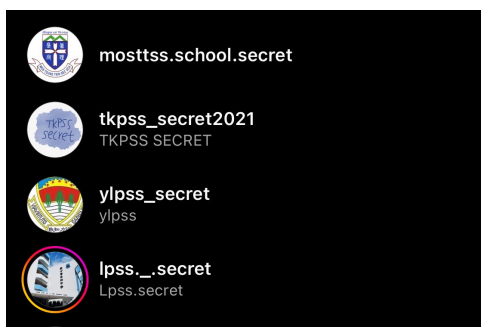


# 出貓「紋身」放上ig

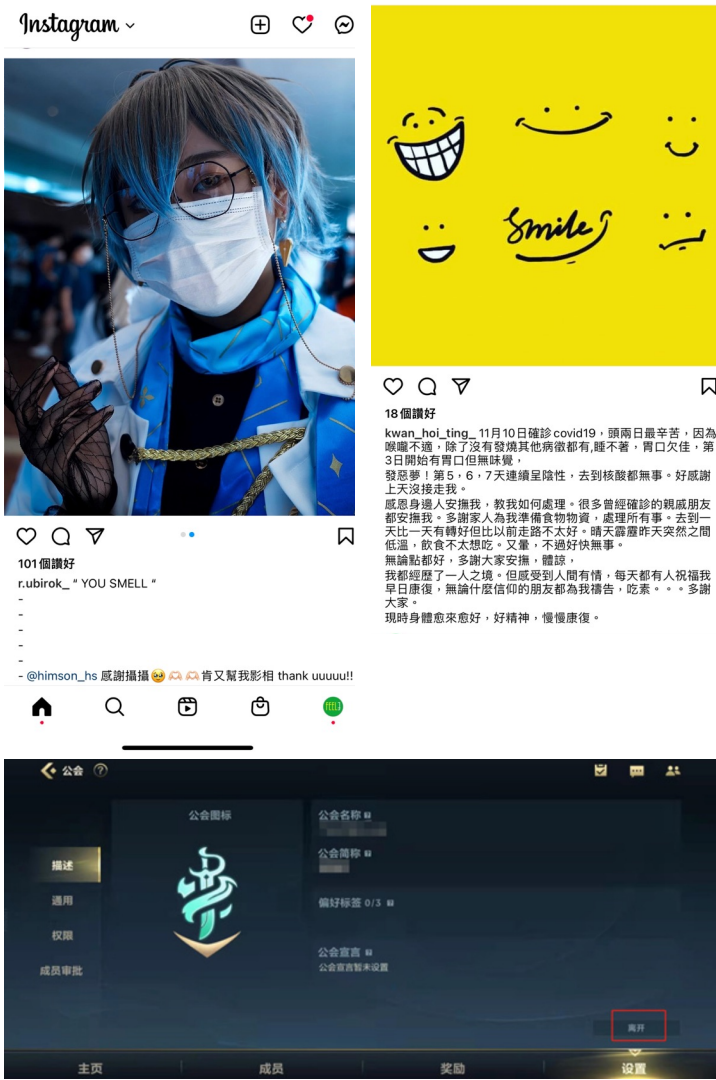




## 4. 愛與依附 Love and Belonging



- 透過社交平台，與別人分享及互相更新生活點滴
- 發布相片及帖文，尋求別人的關心和回應，甚至發洩不滿以得到他人的理解及認同
- 網絡遊戲及社交平台與他人組成團隊、公會、聯盟
- 在網上群組尋找志同道合的人





## 5. 樂趣 Fun

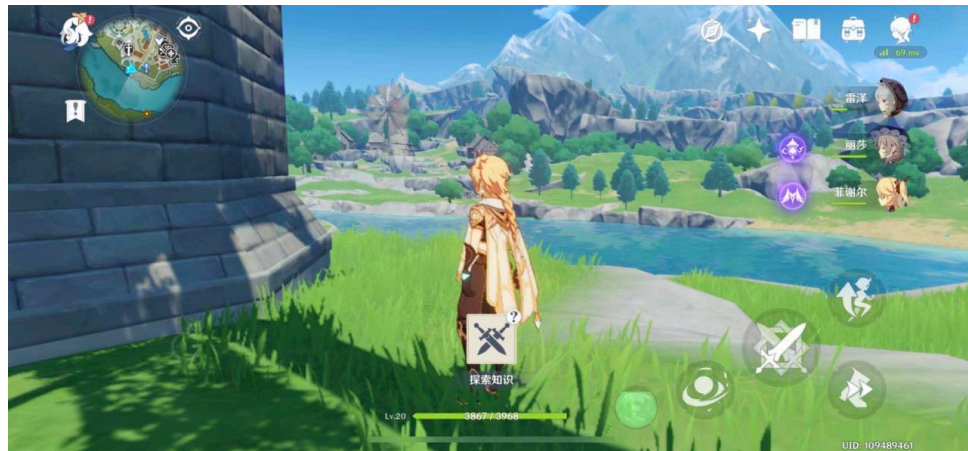
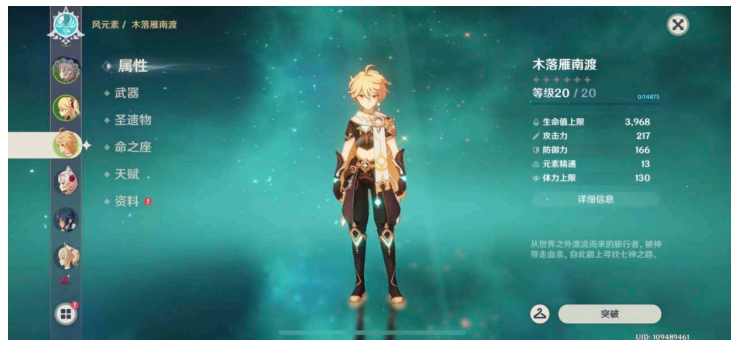


- 多樣娛樂消閒選擇，包括音樂、劇集、漫畫、卡通、電影及遊戲等
- 透過不同平台、軟件及分享平台等建立興趣及嗜好，讓觀看者按需要、時間、作息自由安排，隨時隨地可加入、重溫及退出
- 最新最多資訊及潮流話題



## 2. 自由 / 自主 Freedom

- 逐漸增加子女有關學校、家中及個人的**自主空間**
- 給予子女選擇及做決定的機會，避免「只有命令」，應允許孩子表達意見。
- 每個家庭都有其**原則規範**，在規定前應和孩子一起討論。





### 3. 權力 Power

- 從各方面（包括學業、體育、藝術、或興趣等）**適當地稱讚子女**
- 向子女請教如何打機或玩其他網上活動

继承前段位	段位展示	S27赛季继承段位	
個強青銅III		個強青銅III	
個強青銅II		個強青銅II	
個強青銅I		個強青銅I	
秩序白銀III		秩序白銀III	
秩序白銀II		秩序白銀II	
秩序白銀I		秩序白銀I	
榮耀黃金IV		榮耀黃金IV	
榮耀黃金III		榮耀黃金IV	
榮耀黃金II		榮耀黃金III	
榮耀黃金I		榮耀黃金II	
尊貴鉑金IV		榮耀黃金I	
尊貴鉑金III		尊貴鉑金IV	
尊貴鉑金II		尊貴鉑金IV	
尊貴鉑金I		尊貴鉑金III	
永恒鑽石V		尊貴鉑金II	
永恒鑽石IV		尊貴鉑金II	
永恒鑽石III		尊貴鉑金I	
永恒鑽石II		尊貴鉑金I	
永恒鑽石I		永恒鑽石V	
至尊星耀V		永恒鑽石V	
至尊星耀IV		永恒鑽石IV	
至尊星耀III		永恒鑽石IV	
至尊星耀II		永恒鑽石III	
至尊星耀I		永恒鑽石III	
最強王者		0 - 9	永恒鑽石II
最強王者		10 - 24	永恒鑽石I
无双王者	25 - 34	至尊星耀V	
无双王者	35 - 49	至尊星耀IV	
榮耀王者	50 - 74	至尊星耀III	
榮耀王者	75 - 99	至尊星耀II	
传奇王者	100 - 9999	至尊星耀I	



## 4. 愛與依附 Love and Belonging



- 從良好的**家庭關係**，建立對家庭歸屬感
- 聊天話題可包括與網上活動相關
- 支持子女參與網上 / 線下活動
- 和子女一同參與網上 / 線下活動





## 5. 樂趣 Fun

- 鼓勵建立多方面興趣
- 一同發掘其他興趣
- 定期參與不同活動



# 從家庭滿足需要的方法

## 自由 (自主)

- 逐漸增加子女的**自主空間**
- 給予子女**選擇及做決定的機會**
- 每個家庭都有其原則規範，在規定前應和孩子一起討論

## 權力 (成就感)

- 適當地**稱讚子女**
- 向子女請教如何打機或玩其他網上活動

## 愛與依附 (認同/肯定)

- **聊天話題**與網上活動相關
- 支持子女參與網上活動
- 和子女**一同參與**網上活動

## 樂趣

- **一同發掘**其他興趣
- 定期參與不同活動

# 你們可能都曾經遇過這情景.....



當問題未發生，防患於未然。

要記住 LISTEN 聆聽

# LISTEN 聆聽

L – Limit 規則

I – In-depth understanding 深入了解子女

S – Sense of Reality 連繫現實世界

T – The meaning of using the internet 網絡的意義

E – Existence 蒂造存在感

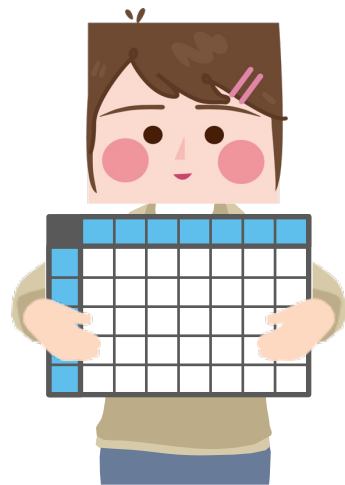
N – Non-judgmental 不要未聽先審



# LISTEN – Limit 規則



- 設定使用電腦的**時間**及有規律的生活時間表
- 訂立使用網絡的**規則**（**網絡禮儀及交友規則**），  
一起決定獎罰方法
- 讓子女明白網絡的限制，學習事件重要緩急分類



例如：

完成功課後，可以 **打機** / **自由時間** \_\_\_\_\_ 分鐘 / 小時。

若能持續遵守到規則：可獲得1次到主題公園的獎勵

不可單獨與網友會面



# 善用限制上網時間工具/APPS



IOS  
設定：螢幕使用時間



Android  
設定：數位健康

## 有否Check 過上網時間?





# 善用限制上網時間工具/APPS

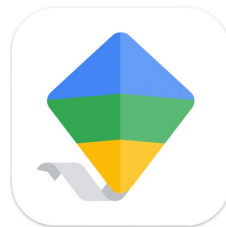


## HiNet上網時間管理 4+

家長有效安排孩童的上網時間  
Information Technology Group,

★★★★ 3.2 + 53 則評分

免費



## Google Family Link

Google LLC

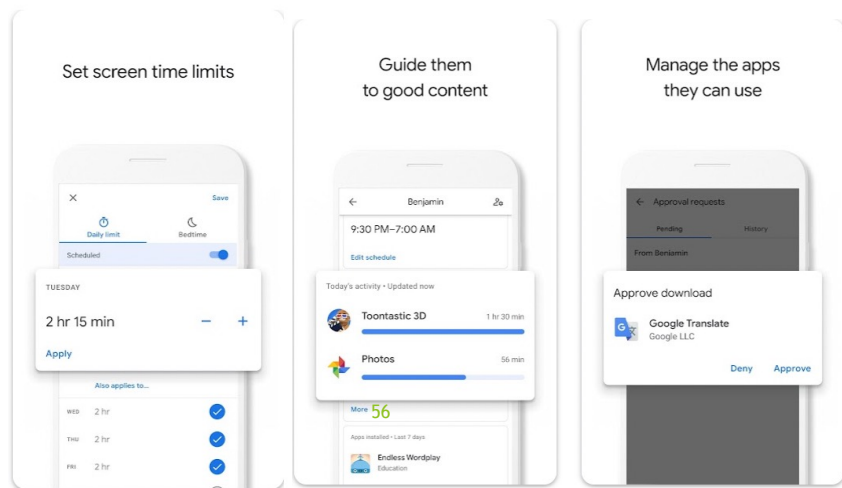
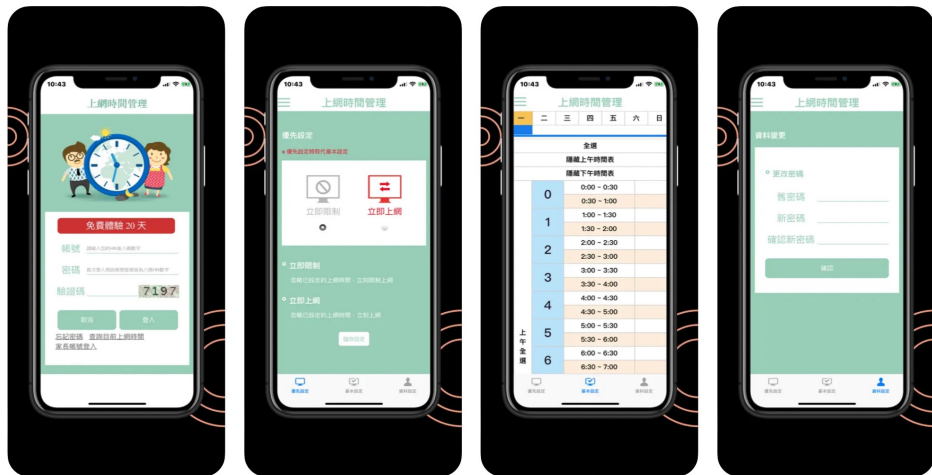
4.3★  
1.54M 則評論

50M+  
下載次數

所有人

安裝

加入願望清單



# LISTEN – In-depth understanding of children 深入了解子女



深入了解子女的網上世界  
深入了解子女的內在需要

## 如何開展第一步介入我們的 孩子網絡世界？

# 了解子女的網上世界

如何開展第一步介入我們的孩子網絡世界？

保持對子女的好奇心  
一個簡單的對話是一切的開始。

- 參與子女網上觀看的影片或手機遊戲，了解子女的需要及交友狀況。
- 觀看兒童頻道 YouTube Kids ( <https://www.youtubekids.com/> )

## 「六何法」問題

- 何人 ( who ) : 你最喜歡和誰一起玩？
- 何時 ( when ) : 甚麼時間玩會較合適？
- 何地 ( where ) : 你在哪裏看到這影片？
- 何事/物 ( what ) : 可以告訴我這些是甚麼嗎？
- 為何 ( why ) : 為何你會喜歡看這影片/玩這遊戲？
- 如何 ( how ) : 這遊戲如何玩？如何可以在照片加特效？

## 4. 愛與依附

### 3. 權力 / 成就感

### 5. 樂趣

### 2. 自主

### 1. 生存



你平時同子女傾甚  
麼話題？

FEEL3



- A 學業成績/功課進度
- C 朋輩關係

- B 校園生活
- D 網上活動

你想家長和你傾甚  
麼話題？

FEEL3



- A 學業成績/功課進度
- C 朋輩關係

- B 校園生活
- D 網上活動



# LISTEN – Sense of reality

協助孩子連繫現實世界

FEEL3

## 一同發掘其他興趣

家長不想子女只是看手機，但若然你未能在現實世界為他們找到替代品，甚至連自己都一樣，又怎能說服子女遠離手機



# 對話練習（小學生）

- 鼓勵與子女共同實踐網上學習到的活動 / 手工等，把線上話題引到線下。

## 「六何法」問題

- 何人（who）：你想和誰一起參與？
- 何時（when）：你想甚麼時候一起出外玩/一起製作？
- 何地（where）：你想到哪裡玩/製作？
- 何事/物（what）：我們需要預備甚麼材料？
- 為何（why）：為何你會喜歡這個活動？
- 如何（how）：這手工如何製作？

4. 愛與依附

3. 權力 / 成就感 5. 樂趣

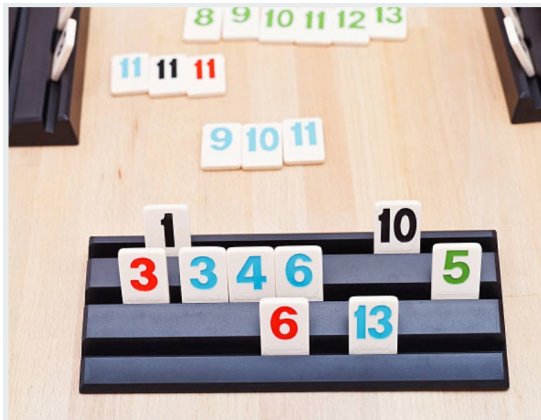
2. 自主

1. 生存



# 搭配相當比例運動/興趣時間

FEEL3





# LISTEN – The meaning of using the internet

從小教孩子認識使用網絡的意義

選取有益及有養份的內容或軟件程式  
，並且要先由自己做起。



# 對話練習（小學生）

- 和孩子一同發掘不同程式軟件（APPS），打開話題時亦有助學習網絡世界的變化，展開更多話題。
- 與子女共同發現網上新知識，培養網上學習。

4. 愛與依附

3. 權力與認同

5. 樂趣

## 「六何法」問題

- 何人（who）：你想和誰使用這些APPS？
- 何時（when）：甚麼時候適合使用這些APPS？
- 何地（where）：哪些場合可以運用這些知識/ APPS？
- 何事/物（what）：可以告訴我這些是甚麼APPS嗎？
- 為何（why）：為何你會喜歡用這個APPS？
- 如何（how）：如何使用這個APPS？

2. 自主

1. 生存

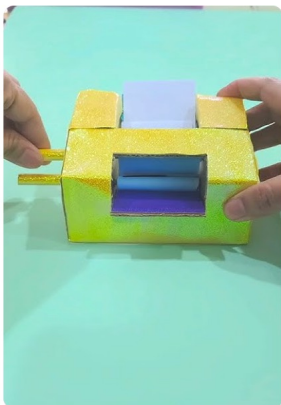


# 鼓勵孩子連結線上活動到現實中

- 和孩子一同發掘不同程式軟件 ( APPS ) ，打開話題時亦有助學習網絡世界的變化，展開更多話題。
- 與子女共同發現網上新知識，培養網上學習。



origami 手工 在家做手工 手工制作65  
收看次數：9.9K 次



手工DIY教學 | 自制玩具 | 親子游戲 | 創意DIY 手工玩具...  
收看次數：383K 次



#手工 DIY我怎么想不到  
收看次數：1.1M 次



Super simple toy car diy超簡單的玩具車  
收看次數：28K 次 · 2年前  
diy創作 D&C



DIY動手做玩具,寶特瓶迴力車[NyoNyoTV妞妞TV玩具]  
收看次數：261K 次 · 6年前  
NyoNyoTV妞妞TV

訂閱NyoNyoTVhttp://goo.gl/QUIDtY NyoNyo日常實況☆https://goo.gl/VJLG4m Ft



繁星育成-太陽能小車  
收看次數：8.8K 次 · 4年前  
繁星育成科學實驗室

繁星育成#科學DIY #太陽能小車#太陽能#齒輪歡迎到以下網站訂購產品繁星育成

## 線上與線下活動

# Unlimited Reading and Learning



Epic! 無限兒童讀物



## Star Walk 2

截圖 [iPhone](#) [iPad](#)

## 本地研發學習 APP

### 免費下載

親子



聽說讀寫小奇兵

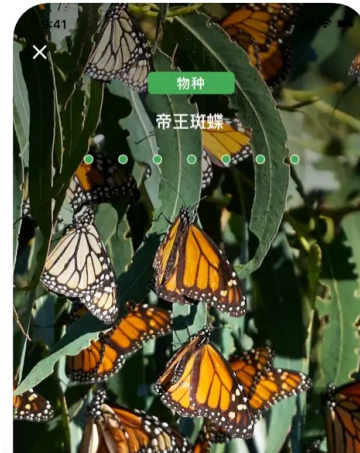


語你同行



寫前遊學園

聽說讀寫小奇兵



## Seek



# LISTEN – Existence

FEEL3

為孩子蒂造存在感，給孩子選擇及做決定的機會。

- 鼓勵你的子女發表自己的意見，讓他們覺得自己是有發言及決策的權力。
- 信任子女能遵守約定及盡自己的責任。

## 家庭會議

共同協定使用網絡的規則，  
讓子女感受到你願意理解他的需要。



# LISTEN –Non-judgmental

不要未聽先審，句句批評



FEEL3

先聆聽和接納、後評價、說教，避免批判



# 聽

耳、手、目、心

要子女「聽教」，想和子女溝通，  
就要與子女有良好的關係，  
而能否有親子良好關係，首先要父母願意聆聽  
而真正的聆聽，同時需要接納

# 聆聽和接納

處境題

FEEL3

班主任在放學後告知你的子女今天欠交兩份功課，已經是最近的第2次，你觀察到他 / 她昨晚與同學放學後打了3小時網上遊戲，一直沒有見他做功課，而你心裏推斷這就是他 / 她今天欠交功課的原因，

你對此會有甚麼情緒？你又會如何回應？

71



FEEL3 TO EXPLORE FEEL3 TO FIGHT FEEL3 Q



每個行為的背後，總有其原因 / 需要，  
我們需要花時間去理解對方，找出核心原因才能對症下藥！



家長：「老師今日話我知你今日又欠交兩份功課，你今晚好同我做齊功課啊！畀我見到你夜媽媽仲拎住部iPad打機，你就以後都唔使玩！」

情緒：憤怒

面對子女學業問題，家長有憤怒的情緒是正常的，

但如果將情緒毫無掩飾發洩到子女身上，而忽略了讓他們表達及聆聽他們的需要，有些子女可能會反抗，有些可能會迫於無奈接受。

但這樣長遠既會影響你與子女的關係，亦會影響到他們的自我認同感，在現實生活中事事不敢嘗試，亦有機會因此令他們沉溺於網絡以滿足自己的需要。

# 聆聽及接納

若家長發覺自己在類似情況很容易感到憤怒，或可平伏情緒後反思一下原因，或者思考一下有甚麼較合適的方法去表達情緒，以保持良好的親子關係，與子女建立互信。

## 聆聽及接納



家長：「阿仔，我依家有啲唔開心同慩，因為我今日聽老師講，話你欠交左兩份功課。」

子女：「嗯...」

家長：「上星期你已經欠交過兩份，今次做咩又會唔記得？有冇乜嘢係媽咪我可以幫到你？（滿足期待 / 表達關心）」

子女：「尋日放學喺學校做剩兩份，本來諗住返屋企做埋架，但一返到嚟波仔就話同幾個同學連線打皇者，難得波仔出聲叫打機，就打到唔記得咗原來仲有兩份未做...」

家長：「同波仔打啊！唔怪得知你打到唔記得做啦，嗱，我知你好重視同波仔嘅友情，尋日見你同佢打得好開心（感受&內容反映），但今次係今個月第2次欠交，我聽完老師講真係有啲擔心你會掛住打機而忽略左其他嘢（家庭規範），我知道你平時都好乖會識得分配時間去做唔同嘅嘢（滿足渴望 / 正面欣賞）」



# LISTEN –Non-judgmental

不要未聽先審，句句批評



## 攻略：適當地稱讚

如果你的子女能夠遵守承諾，適當地稱讚他 / 她的自律。

這稱讚需要持之以恆。

你是一位怎樣的家長？

你喜歡現在與孩子的相處嗎？



# 管教模式

( Diana Baumrind, 1960 )

恩惠並重型  
(Authoritative)

高要求

權威型  
(Authoritarian)

高接納

低接納

放任型  
(Permissive)

低要求

忽略型  
(Uninvolved)



## 你期望成為一位怎樣的家長？

- 如以往的管教方式與孩子相處未如理想，讓你和子女的關係產生衝突 / 疏遠，令大家都感到困惑、失落、傷感、焦躁……
- 不妨讓自己嘗試新的方法去管教子女，保持好奇心與耐性與孩子相處，先聆聽他們的需要，後表達你的期望，做一位恩惠並施的家長
- 改變不需很多，只需要改變一點，你們的關係可能便會改善。





做好準備

網絡危機不只沉迷上網

## 學生作為網絡陷阱受害人

案件種類	數字	佔案件種類
網上購物騙案	674	14%
裸聊勒索	168	20%
援交騙案	249	22%
性罪行* (透過網上結識罪犯)	24	

\*16歲或以下受害人

# 危機 1：裸聊勒索

11歲小學生  
墮裸聊陷阱  
騙徒向母轉發不雅片段  
勒索\$10,000

1:02

16歲仔Heymandi交友墮裸聊陷阱 遭勒索\$5000報警

撰文：凌逸德

出版：2022-11-12 23:38 更新：2022-11-12 23:38

用匿名交友程式Heymandi識女仔 觀塘17歲仔墮裸聊陷阱遭勒索\$1萬

撰文：凌逸德

出版：2022-11-08 22:44 更新：2022-11-08 22:44



港男墮裸聊騙局 自己頭像移花接木變色情片主角 遭勒索一萬元

撰文：陳淑霞

出版：2023-07-03 00:01 更新：2023-07-03 16:46



# 危機 2：網上性誘識 (管有／發佈兒童色情物品)



來源：HK01，2023



- ◆在社交平台或點對點分享軟件下載兒童色情物品，並儲存在電腦。
- ◆六成兒童色情案與網上社交平台有關，包括網上遊戲、交友聊天程式等。

# 危機 3：個人資料被盜／網騙

假冒 CSL 網頁



今日 13:10  
包裹 HK120031466CN 派送失敗。前往 <https://shrtsar.com/xmSaW> 确认您的地址以便再次安排送货！

5399 0104  
Whoscall：⚠️ 疑似電話騙案

27/11/2022 ⓘ

## 假冒 HKTVmall

釣魚訊息



## 假客服套取轉移代碼













來源：守網者IG截圖



# 危機 4：網上購物騙案

## ●● 高危貨品排行榜 (12/7更新) ●●

- 1 演唱會/主題公園門票/ 船票 
- 2 酒店/露營/旅遊套票 
- 3 手袋 
- 4 玩具模型 
- 5 傢俬/家庭用品 
- 6 智能電話 
- 7 遊戲產品/遊戲帳戶 
- 8 手錶 
- 9 相機 
- 10 電器 

來源：守網者IG截圖

## 安全網購懶人包

### 七大伏位



-  新開/改名  
網店專頁
-  大量打手  
讚好問價
-  本地專頁  
外地管理
-  貨品價格  
遠低市價
-  個人轉數快  
收貨款
-  可疑地址  
電話網址
-  貼文數目  
寥寥可數



上半年錄4,872宗網購騙案 按年升逾兩成

近期騙案Facebook佔六成、Carousell佔兩成三



35.7k 人追蹤

☆ 追蹤

網上遊戲網購騙案本月接15宗 當中7受害人為學生

來源：香港01、東網，2023年

作為同行者（家長）：

聆聽 + 理解 + 陪伴

對於解決問題好重要！

溫馨提示





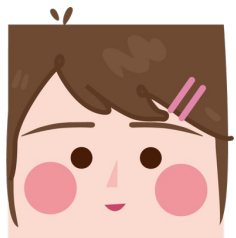
# 成為一個好榜樣

FEEL3

爸爸，你可以陪我玩嗎？



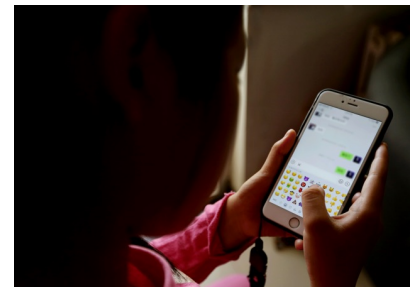
媽媽，可以放下電話陪我聊聊天嗎！



# 先

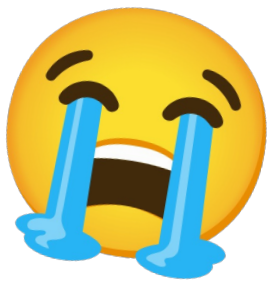


## 處理心情



# 後

## 處理事情



家長和子女都是人，大家都並非完美，要互相接納  
亦明白家長亦有自身的情緒，先照顧好自己，才可好好管教子女

**You Are Not Alone!**

**管教路上，你並不孤單！**



## e世代健康支援網絡

如遇到因上網引起的疑惑、困難或危機，歡迎與我們聯絡。



# 6617 6613

教育局  
Education Bureau

香港遊樂場協會  
HONG KONG PLAYGROUND ASSOCIATION

# 跟進服務

## e世代健康支援網絡



# 6617 6613



如遇到因上網引起的疑惑、困難或危機，歡迎與我們聯絡。

服務時間：上午9：30-晚上9：30 星期一至六（公眾假期除外）

服務對象：中小學教師、學生及家長

學生活動

家長支援

教師諮詢

社區教育



EEL3 Q