

@積極行動派

子女沉迷上網，可能會影響學習及社交生活，家長應採取主動的態度，及早行動，Take Action!

Action 1:

從關心開始，了解子女上網習慣。如發現子女有沉迷上網、瀏覽不良網站或發佈不當的內容，不要立刻指責，反而先了解他們沉迷上網的原因及想法，然後一起討論解決方案

Action 2:

安裝過濾軟件，隔絕不良的網站及資訊，各類型的過濾軟件可在電影、報刊及物品管理辦事處(www.ofnaa.gov.hk/chi/publicity/filtering.htm)下載

Action 3:

與子女一起訂立上網規則，加上網時間及時限；並於子女電腦旁張貼上網指引

Action 4:

以其他健康的活動來吸引子女，培養他們多方面的興趣，藉此減少上網對他們的吸引力

Action 5:

將上網當作合家歡活動，一起瀏覽內容健康的網站，玩益智的網上遊戲，甚至設計一個家庭網站。

@十二好「看」網

以下部份網站曾被選為香港十大健康網站，適合小朋友及青少年瀏覽。



eTVonline.tv
<http://www.etvonline.tv>



香港青年協會 - 青年網站u21
<http://www.u21.hk>



中國文化研究院 - 燦爛的中國文明
<http://www.chiculture.net>



科學探索
<http://sciexplorer.etvonline.tv>



香港閱讀城
<http://www.hkreadingcity.net>



香港教育城
<http://www.hkedcity.net>



小海白創作室
<http://www.hyper.com.hk>



香港50種常見的樹木 第一、二輯
http://resources.edb.gov.hk/trees/main_page1.html
<http://resources.edb.gov.hk/~trees2/>



旅行家
<http://www.hktraveler.com>



香港愛護動物協會
<http://www.spca.org.hk>



資訊安全網
http://www.infosec.gov.hk/tc_chi/main.html



學童及青少年的網上操守
www.hkedcity.net/iworld/feature/view.phtml?iworld_id=136&category=&feature_id=1040

地址：九龍荔枝角長裕街8號
億京廣場11樓1105室
電話：2768 4204
傳真：2743 9780
電郵：info@truth-light.org.hk
網址：www.truth-light.org.hk
Facebook：https://www.facebook.com/Soc.of.TruthLight

父母錦囊(二)

認識互聯網



互聯網

是現今不可或缺的媒介，它的功用廣泛，既可傳遞消息或資料，又可提供娛樂及消閒，更重要是「方便及快捷」。不過，如果使用不當，問題就應運而生。所以，家長對孩子的上網習慣要提高警覺，切勿掉以輕心。

@上網成癮

如何確定子女是否上網成癮，不同學者有不同的見解，亦沒有一個標準答案。早在2006年路德會賽馬會華明綜合服務中心與香港中文大學社會工作學系合作，向6000多名來自十六間中小學的學生作出調查，得出以下發現：

學生比例 上網後所發生的現象

25.2%	無時無刻想像上網的事情
21.9%	想獲得滿足感而增加上網的時間
41.4%	超出預期的時間用作上網
22.5%	人際關係、工作、學業及前途因花時間上網，而引致問題

根據現任香港理工大學應用社會科學系石丹理教授的推論，本港約有兩成，即約有20萬中小學生上網成癮，他們平均每日上網四至五小時；另有一成學生有機會「上癮」。有一成多受訪學童曾試過減少上網時間，但會感到坐立不安、情緒波動、抑鬱或脾氣暴躁。情況令人憂慮。

2011年香港青年協會亦進行一項中學生上癮行為的調查。在1500多名受訪者中，31.4%的受訪同學表示自己在過去一年經常出現網絡沉溺的癥狀。

家長們宜對使用電腦及互聯網增加認識，並積極與子女一同尋找防止沉迷網絡世界的方法。

@青少年常用的八大網上功能

1. 網上日誌 (weblog, 簡稱blog)

網上日誌可作個人化的版面，和網友分享音樂、相片及個人感受。正面使用網誌能加強他們對電腦的認識、創作能力及寫作興趣。

Tips：家長有時間的話，亦可瀏覽子女的網上日誌，了解他們的內心世界，以加強溝通。

2. 網絡論壇 (forum)

網絡上有各類不同的討論區供網友發表意見及回應。內容由文化學術、生活消閒、小說動漫，到娛樂博彩，甚至涉及成人(色情、暴力)的內容。

Tips：家長要經常留意孩子所參與的討論內容。

3. 網絡作品分享 (upload / download works)

許多網站提供平台分享相片、mp3音樂、電腦軟件、電影及短片等。

Tips：家長要留心子女所下載的內容，並小心檢查有否非法下載侵犯版權的物品。

4. 網上遊戲 (online games)

網上遊戲種類繁多，有考腦筋及益智的，亦有許多含有色情暴力及賭博成份。

線上遊戲可分為兩大類別：

大型多人線上角色扮演遊戲role-play games (RPG)

可供大量玩家同時連線，在同一網絡虛擬世界中的角色扮演遊戲。

第一身射擊遊戲 first-person shooter (FPS)

玩家可透過伺服器端與其他玩家連接在同一個網絡虛擬戰場。從顯示設備模擬的主觀視點中觀察存在的物體並進行射擊、運動、跳躍、對話等活動。

Tips：家長要小心子女沉迷於意識不良的網上遊戲。

5. 網上交友及聊天室 (facebook / 微信等)

來自不同國家及背景的人都可以透過這類工具結交朋友，他們不需表露真實身份。網上對話內容真實性存疑。近年網友相約見面被騙的個案亦與日俱增。

Tips：家長宜多關心子女在網上交友的情況，避免不幸事情發生。

6. 網上搜尋器 (search engines)

只要輸入想尋找的關鍵字便可以輕易登入相關網站。

Tips：家長可以透過瀏覽器的紀錄得知子女曾瀏覽的網站，藉此打開溝通的話題。

7. 收發電郵 (email)

只要開啟一個帳戶就可以和外間通訊，發送或接受一切有關文字、相片、音樂或短片的檔案。

Tips：家長要教導子女不要胡亂開啟來歷不明的電郵，以避開不良的廣告或含有病毒的檔案。

8. 網上購物及拍賣 (online shopping & auction)

網友經網上登記後，可自由地在網上拍賣及競投各樣物品。

Tips：家長要小心孩子濫用家長的信用卡及留意網上交易的安全。