



# Smart Internet



## E世代的同行秘笈



# Q Dickson Tam 譚迪生



- ◆ 鮑思高青年服務網絡 自由TEEN地 主任
- ◆ 香港理工大學社會工作博士（在讀生）
- ◆ 香港大學社會工作碩士
- ◆ 澳門註冊社工
- ◆ 澳門特區政府禁毒委員會委員
- ◆ 澳門理工大學社會工作學學士課程(兼職)實習督導老師
- ◆ 亞太區成癮專業人員認證委員會, 資深認可戒癮輔導員
- ◆ 中國(香港)挑戰網陣協會- (低結構)二級教練
- ◆ 中國(香港)挑戰網陣協會- (康樂沿繩下降)一級教練



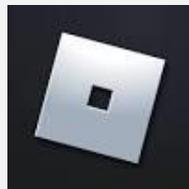
# 你了解學生的喜好嗎?



Mincrait<sup>1</sup> (遊戲)



SWAG<sup>2</sup>(色情)



Roblox<sup>3</sup> (遊戲)



Grindr<sup>4</sup>(交友)



原神<sup>5</sup>(遊戲)



王者榮耀<sup>6</sup> (遊戲)



Coffee meet pagel<sup>7</sup> (交友)



B站<sup>8</sup>(動漫)



抖音<sup>9</sup>社交)



OnlyFans<sup>10</sup> (色情)



Thread<sup>11</sup>脆(社交)



第五人樁<sup>12</sup>(遊戲)



Netflix<sup>13</sup>串流影音)



探探<sup>14</sup>(交友)



Tinder<sup>15</sup>(交友)



## 數碼原居民 VS 數碼移民 (Premsky, 2001)

### 數碼原居民

- 一出生就活在數碼世界

#### 特色：

- ✓ 遊戲/影片學習
- ✓ 講求速度、即時性
- ✓ 於虛擬網絡上的互動及參與

### 數碼移民

- 於人生中後期才接觸數碼科技

#### 特色：

- ✓ 書本中學習
- ✓ 處事講求步驟、循序漸進
- ✓ 可預測及穩定的環境
- ✓ 較喜歡面對面人際交往



跟據鮑青網2017年的研究，本澳初中學生於  
不用上學的日子平均花幾多小時上網?

**7**



Hours



# 那些你不知道的網 絡套路**Ssss...**

M

T

W

T

F

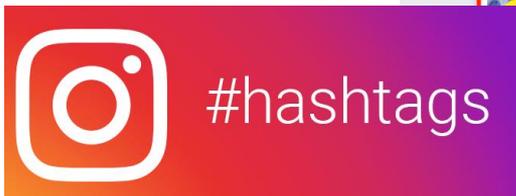
# 願者上網 (The Social Dilemma)



# 🔍 那些你不知道的社交軟體套路Ssss....



- 1. 訊息提醒
- 2. 推送功能
- 3. 下拉即更新
- 4. 限時動態
- 5. #Tag/@



1

2

3

4

# 🔍 那些你不知道的影片套路Ssss....



## ● 1. 影片推送

## ● 2. 好奇/吸引人的標題

## ● 3. 最刺激的畫面 永遠在影片結尾

## ● 4. 限時直播

接下来播放

自动连播



考生勿入2.0

盖世猪猪、  
162.5万播放 · 2110弹幕



人类在6.5光年外发现巨型主宰，高如7层楼房，以科幻Fans布玛  
44.4万播放 · 574弹幕



干饭人之魂!

盖世猪猪、  
1168.8万播放 · 1.2万弹幕



"如果高考也能拼夕夕..."

刘指地  
676.9万播放 · 1.5万弹幕



出大事了

史上最全 **看完我哭了**

刪  
前  
速  
看

**震驚全澳人!**

看完我呆了

**萬萬沒想到**

這一生一定要看一次

你知道嗎? ...

太經典了

XXXX 背後真相竟然是...?



1

2

3

4

# 🔍 那些你不知道的遊戲套路Ssss....



- 1. 簽到、限時任務
- 2. 要齊人先可以開局
- 3. 不服輸 / 想繼續贏
- 4. 花費心機佈置
- 5. 課左金
- 6. 排名
- 7. 沒有時鐘



1

2

3

4

# 🔍 精心設計以令玩家『沉迷』

把複雜事情條理化

有清晰明確的目標及獎賞

讓玩家有滿足感及快感，回應學生的心理需求

一步一步引領學生『沉迷』於網絡世界



面對學生網絡成癮的狀況



M

T

W

T

F

貪玩？！

VS

誤入一個精心設計  
的『陷阱』

# 成癮特徵考考你

上癮

??

# 成癮行為有共同的 3C 特徵

<美國哈佛大學醫學院謝弗教授  
(Howard J. Shaffer, Ph.D., C.A.S.) >

- 有強烈的渴望 (Craving)
- 知道會引致嚴重後果，但仍然繼續進行該行為  
(Continued acts)
- 不能停止，並出現失控感覺 (loss of Control)

# 網絡遊戲失調量表

## (IGDT-10; Király et al., 2017)

請細心閱讀每條題目，想想自己在過去一年內打機的習慣（包括線上或離線遊戲），然後選出最能代表你的答案，於適當空格內加上✓，每題只可選一個答案。所有答案沒有對和錯之分，你第一個想到的答案可能就是一個正確的答案。

	從 不	有 時	經 常
1.我無時無刻都會幻想著打機，回想自己在打機，或期待著下次打機的時候	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.我曾因未能打機或比平時打機的時間少而感到坐立不安，情緒波動，脾氣暴躁或抑鬱	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.我要花更多時間打機才感到滿足	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.我曾嘗試減少打機但都不成功	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.我寧願花多些時間打機而不願意和朋友見面或參與其他活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.我曾因為過度打機帶來負面的後果（如：減少睡眠時間，學習表現受影響，與家人或朋友發生爭執，或忽略重要事情）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.我曾向家人,老師,社工,或其他人隱瞞自己打機的程度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.我打機是為了舒緩低落的情緒（如：無助感，罪疚感，焦慮）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.我曾因為打機而失去或差點兒失去重要的人際關係	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.我曾因為打機而影響學習表現	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# 網絡遊戲失調量表 (IGDT-10; Király et al., 2017)

## 結果

- 如 5 條或以上 表示「有時/經常」，已屬網絡遊戲失調

# Q 沉迷網絡/打機的孩子常見徵狀

常見的行為/徵狀	潛在的可能原因
難以集中精神上課	睡眠不足影響精神狀態 經常想起打機/上網的情景 因長時間上網而身體出現狀況 花越來越多時間於打機/上網才能滿足
課業影響	花越來越多時間於打機/上網才能滿足，未能完成作業，及影響成績
經常遲到/曠課	因未完成作業而逃避責任 在學校未能獲得滿足感 (而打機時能獲得)
與現實抽離	減少社交，依賴網絡建立社交 對原本有興趣的項目失去興趣
與父母關係變差	因打機/上網的情況與父母爭執
情緒異常低落/波動	減少或停止打機/上網時會情緒低落/波動 花越來越多時間於打機/上網才能滿足

# 🔍 網絡危機 - 學習篇



# 🔍 網絡危機 - 挑戰篇



Q 網絡危

藍鯨遊戲？

## 破解藍鯨遊戲懶人包



藍鯨遊戲疑入侵

提醒家長要小心



藍鯨遊戲鎖定青少年，由  
群組邀約參與任務，並要  
求上傳裸照及個人資料。

以每日任務式教唆學生  
說謊、體驗恐怖片、  
自殘甚至是自殺。



如果中途退出或者洩漏  
遊戲內容，就會被威脅  
要公開個資及私密照片。



三  
不  
要

不接受不明群組邀約  
不上傳個人私密照片  
不透露個人資料





# 🔍 網絡危機 - 色情篇



## 日本情侶全職拍攝成人影片並於Pornhub投稿



# 🔍 網絡危機 - 色情篇



01 娛樂

我有心理準備  
佢哋接受唔到

獨家專訪

香港首位AV女優

稱片酬合理舒服

素海霖

父母尚未知情



01 娛樂

香港第二位AV女優

Alice

拍AV為養兒  
前夫每月只畀幾百蚊



已離開

出售【BSV】香港第一間成人內容A片製作商，12部「S3XY」🔞限制級情色微电影系列，第一套《夫之目前犯》電影海報推出！👉

HK\$888,888

賣家 Titangohk (1) 📍  
3年7月7年

查詢宗數 2  
瀏覽宗數 23351  
刊登日期 64 日前  
最後更新 31 日前

📞 聯絡

🛒 立即出售

📁 收藏物品

## 物品介紹

【BSV】香港第一間成人內容A片製作商，12部「S3XY」🔞限制級情色微电影系列，第一套《夫之目前犯》電影海報推出！👉

# 🔍 網絡上的危機 - 交友篇





# ◀▶ 🔍 網騙個案逐個睇……



◀▶ 🔍 網騙個案逐個睇……





# 網絡危機－網絡欺凌





# 網絡危機－網絡欺凌

小六男生玩網遊時，  
遭網友嘲反應慢，  
迫他自殘，激瘦逾10磅，  
情緒極不穩定。



精神科專科醫生  
傅子健

小六生玩網遊 遭欺凌迫自殘

精神科醫生教4招增強情緒抵抗力





# 網絡危機 - 網絡欺凌

**調查：**

**2成中學生**  
**曾受網絡欺凌**

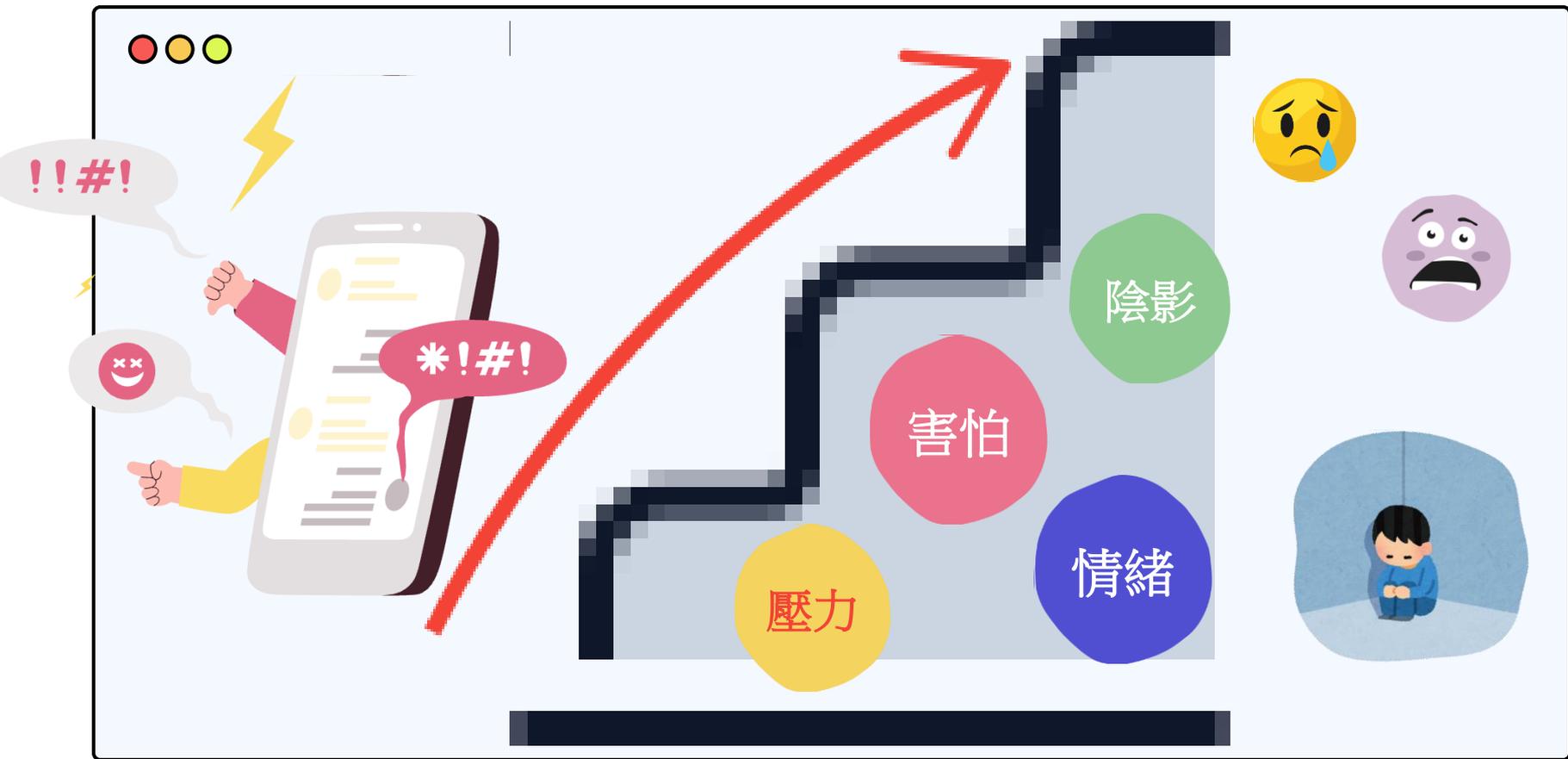
**4成受害者**  
**曾有輕生念頭**

**星島頭條**



## 網絡欺凌行為

1. 製作他人STICKER / 移花接木至他人相片中；
2. 重複地對特定網友或網路群體進行杯葛、排擠；
3. 重複地在社交媒體中以言語甚至以洗版等方式侮辱；
4. 把他人個人資料(真實姓名，容貌)公開，「起底」、「爆料」；
5. 使用不同的帳戶及身分攻擊同一個人；
6. 公開取笑 / 指責別人，引起網絡公審；
7. 向特定者傳送一些粗俗、騷擾、或恐嚇的資訊...





# 四名中學生涉網絡欺凌被拘 司警局籲青少年勿以身試法

來源： [司法警察局 \(PJ\)](#)

發布日期： 2020年11月23日 15:04

司法警察局於11月19日透過“學校安全聯絡網”接獲中區某中學通報，指該校一名女學生疑遭到“網絡欺凌”。司警局高度重視事件，接報後馬上派員並按現行處理機制跟進，先後將四名懷疑涉案男學生帶返司警局協助調查。司警局呼籲青少年切勿作出網絡欺凌行為，以免觸犯刑法。

## 四名涉案學生均未成年

案發於10月14日，該名女學生發現有人在未經其同意下偷拍了一張照片，並透過某社交通訊軟件分享到同學群組內，繼而引發群組內其他成員進行討論、轉發及嘲諷。該名女學生後來見事件越來越嚴重，遂告知老師，學校馬上透過“學校安全聯絡網”聯絡機制通報司警局關注少年組介入處理。



# 網上社交禮儀





# 網上社交禮儀

Before You Speak (留言前)



THINK

## 網絡禮儀101

## Netiquette

- T** is it true? (是否正確和真實?)
- H** is it helpful? (是有見地，能幫到人嗎?)
- I** is it inspiring? (能啟發人嗎?)
- N** is it necessary? (是否必要?)
- K** is it kind? (友善嗎?)

## 旁觀者

- 阻止欺凌資訊發佈或散播
- 不要轉發欺凌事件相關訊息
- 向網絡管理員檢舉欺凌資訊
- 關心及陪伴受害人

## 受害者

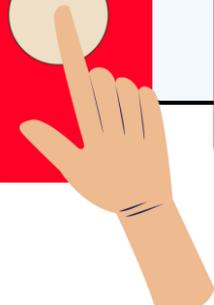
- 保持冷靜，處理情緒
- 不作回應，避免對方追擊
- 封阻欺凌者,保留證據(如需要)
- 向網絡管理員檢舉欺凌資訊

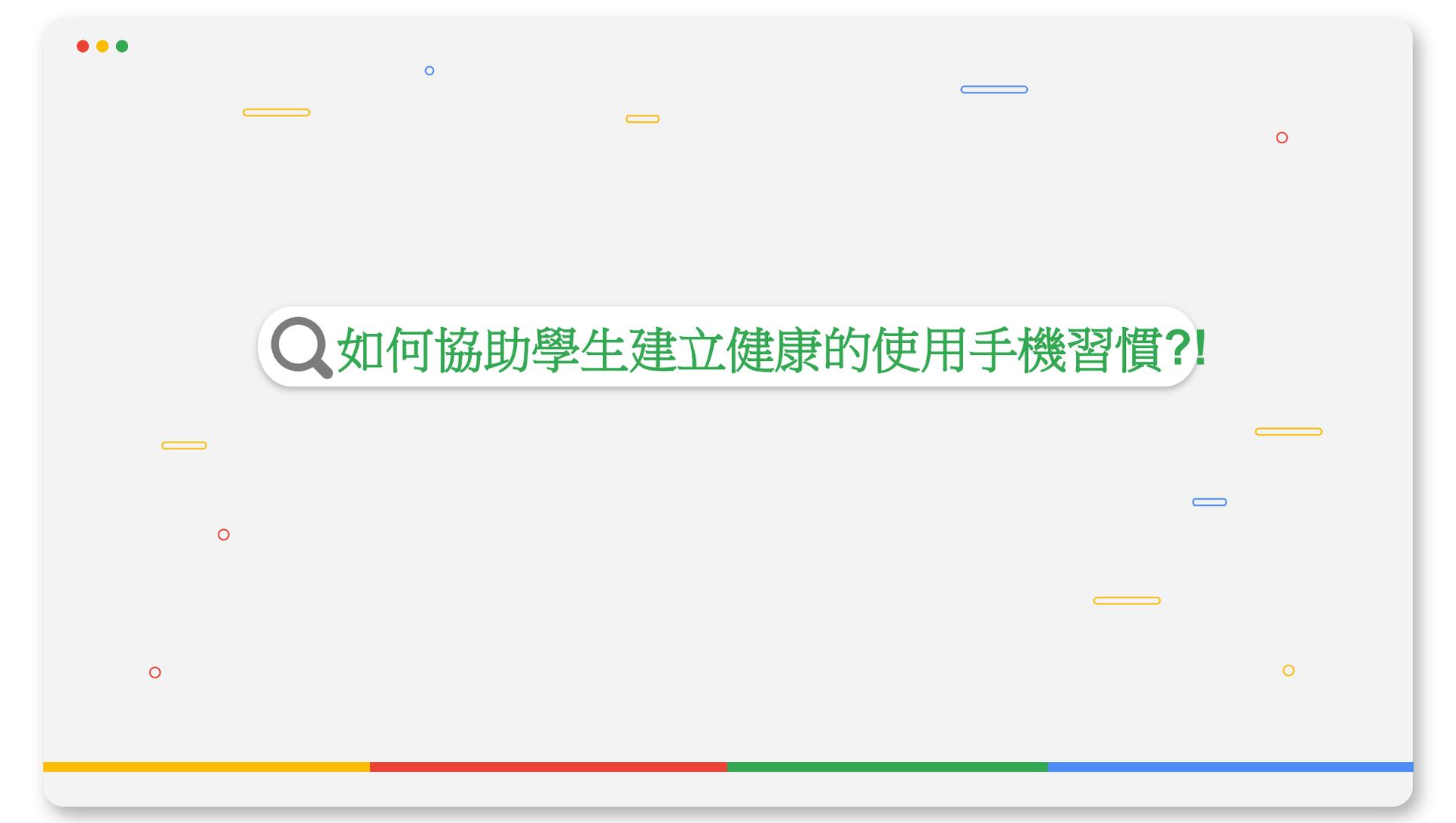
找合適的人求助

父母  
老師  
輔導員  
警察



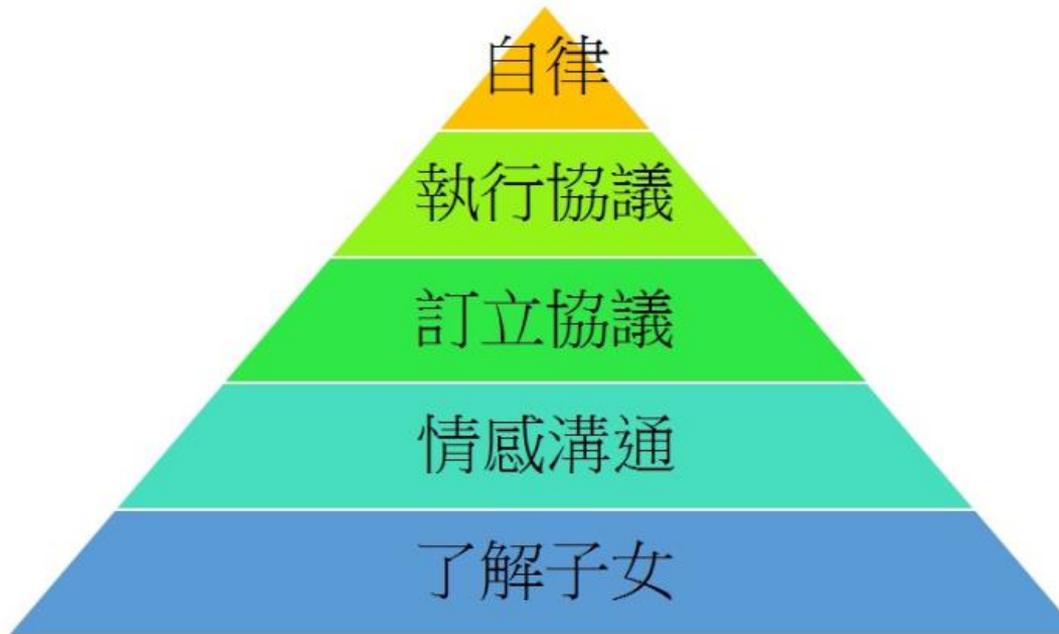
REPORT



The background is a light gray with various decorative elements: three colored dots (red, yellow, green) in the top left; several horizontal lines in yellow, blue, and orange scattered across the page; and a vertical bar at the bottom composed of four colored segments: yellow, red, green, and blue. The text is centered in a white rounded rectangle with a green magnifying glass icon.

🔍 如何協助學生建立健康的使用手機習慣?!

# 🔍 管教金字塔



詳細內容和具體技巧請參考《當子女機不離手——管教青少年的技法和手法》一書。

Q 我認為...



網絡世界  
為甚麼  
如此吸引？

孩子在追  
求甚麼？

M

T

W

T

F

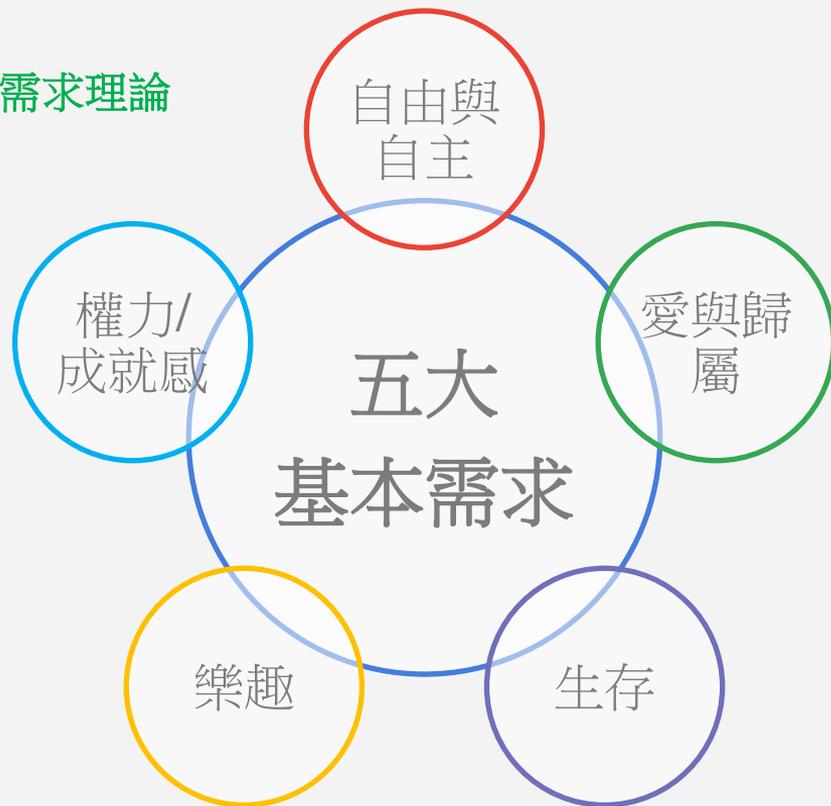
# Q 孩子的成長階段及需要

## 艾力遜 (E. Erikson) 「人生八階」成長理論

發展階段	時期	發展任務VS 危機	順利發展	可能遇上問題
1	嬰兒期	信任 VS 猜疑	☞ 信任別人，有安全感	☞ 焦慮不安、無助
2	幼兒期	自主 VS 羞怯疑惑	☞ 自信地學習	☞ 處事缺乏自信
3	學前期	進取 VS 罪疚	☞ 主動好奇	☞ 因不能達到別人要求而內疚退縮
4	少年期	勤奮 VS 自卑	☞ 得到讚賞，更加勤勉	☞ 遭遇挫折、自卑
5	青年期	自我認同 VS 角色混淆	☞ 明確的自我概念	☞ 徬徨迷失
6	成年期	親密 VS 疏離	☞ 建立親密關係，亦能保持自我的獨特性	☞ 人際關係疏離
7	中年期	傳承創新 VS 停滯	☞ 對周遭有抱負及關愛	☞ 對一切漠不關心
8	晚年期	自我整合 VS 悲觀絕望	☞ 滿意人生成就	☞ 悔恨舊事，遺憾

# 🔍 遊戲/網絡背後... 孩子在追求甚麼?

William Glasser 需求理論



# Q 孩子的需求 - 自主與自由

## 過往的滿足方法

- 能於日常個人事務中自己有決定權 (時間運用、選科、興趣班等)
- 校園及家庭環境能讓學生有不同的活動選擇

## 從網絡上的滿足方法

- 可隨時隨地自由參與、時間自由、地點自由
- 可隱藏或創造自己的身份
- 可達成/做平時難以做到或不敢做的事 (與陌生人聯天、犯罪等)
- 可創立自己理想的世界



# 🔍 孩子的需求 – 愛與歸屬

## 過往的滿足方法

- 良好的家庭、朋輩及師生關係
- 對家庭及學校有良好的歸屬感
- 參與不同的團體/組織建立歸屬感

## 從網絡上的滿足方法

- 於社交媒體分享自己的生活，透過“CLS”來定義大家對自身的關愛
- 於社交媒體、討論區、遊戲等與有相同興趣的人溝通連結
- 於社交媒體與”心儀”的對象主動DM傾計
- 於遊戲內組成聯盟/小隊，共同闖關



# Q 孩子的需求 - 權力/成就感

## 過往的滿足方法

- 於學校、運動或其他自身的興趣或專長中獲得肯定
- 參與不同的比賽爭取獎項
- 得到家人/朋友的肯定

## 從網絡上的滿足方法

- 於網絡遊戲中爭取較高的排名、不斷升級
- 課金換取限定的**Skin**, 武器來與其他人比較
- 成為**KOL**, 以**CLS** 來介定自己的價值



新赛季段位继承		
继承前段位	段位显示	S15赛季继承段位
倔强青铜III		倔强青铜III
倔强青铜II		倔强青铜II
倔强青铜I		倔强青铜I
秩序白银III		秩序白银III
秩序白银II		秩序白银II
秩序白银I		秩序白银I
荣耀黄金IV		荣耀黄金IV
荣耀黄金III		荣耀黄金IV
荣耀黄金II		荣耀黄金III
荣耀黄金I		荣耀黄金II
尊贵铂金IV		荣耀黄金I



# Q 孩子的需求 - 樂趣

## 過往的滿足方法

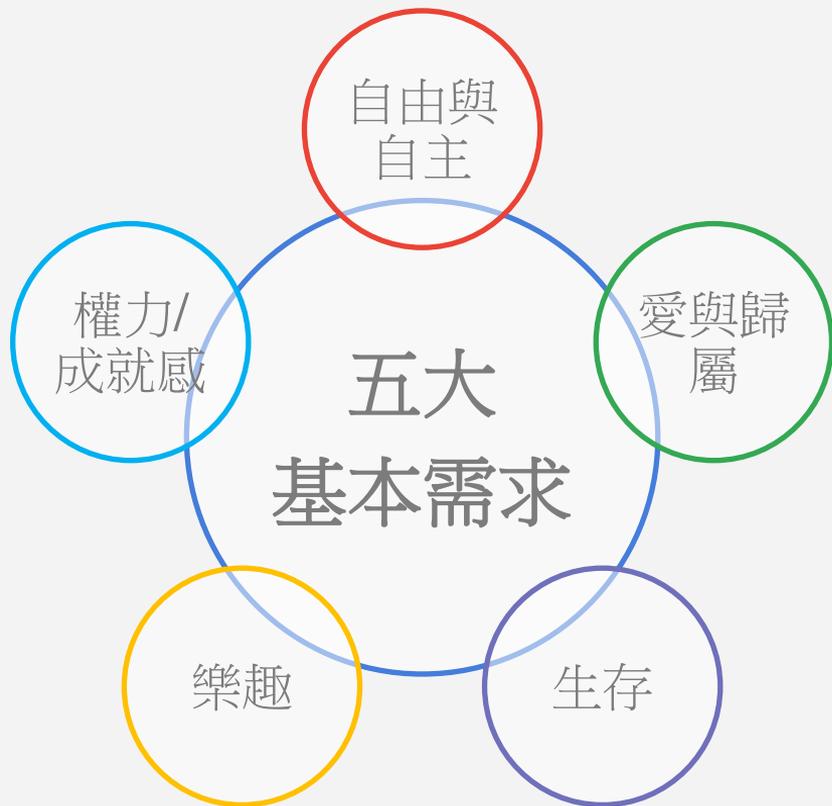
- 參與不同的活動 (如運動、遊戲、歷奇活動等..)
- 發展不同的興趣與專長

## 從網絡上的滿足方法

- 網上有無限的資訊與影片，能無休止地享受 (Netflix, Youtube...)
- 網上遊戲更新速度快、耐玩性極高
- 抖音、IG 限時動態等短而快的影片，吸引眼球

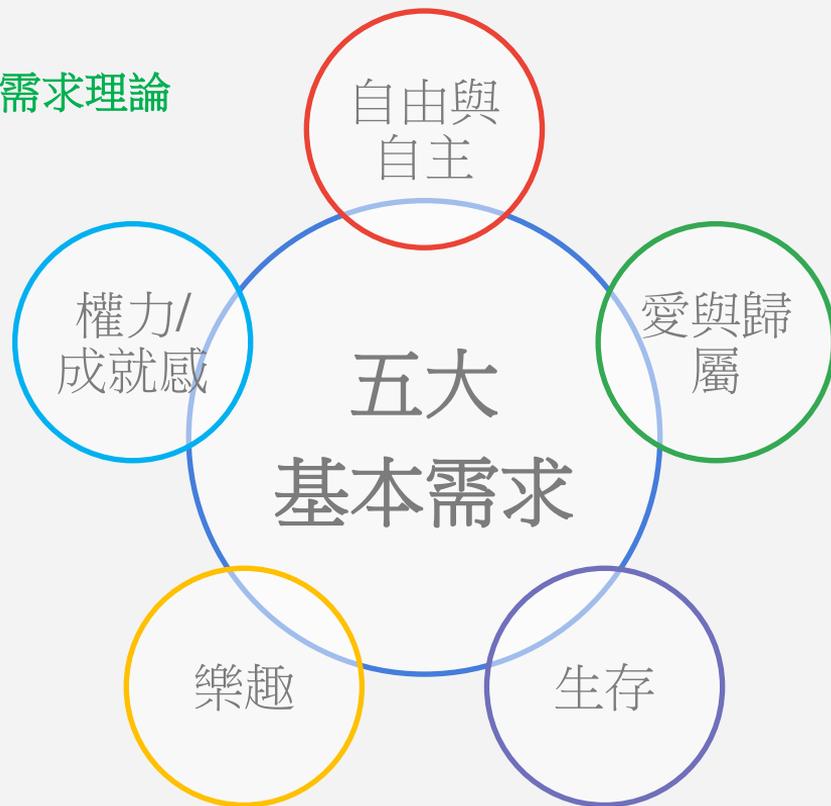


# 🔍 我的親身經驗...



# 🔍 如何協助可能需要幫助/有危機的孩子?!

William Glasser 需求理論



# Q 孩子的需求 - 自主與自由

## 從網絡上的滿足方法

- 可隨時隨地自由參與、時間自由、地點自由
- 可隱藏或創造自己的身份
- 可達成/做平時難以做到或不敢做的事 (與陌生人聯天、犯罪等)
- 可創立自己理想的世界

## 介入重點

### 守護全家網絡安全



資料外洩偵測

網購交易防護

病毒軟件防護

過濾不良網站

## 🔍 孩子的需求 – 愛與歸屬

從網絡上的滿足方法	介入重點
<ul style="list-style-type: none"><li>於社交媒體分享自己的生活，透過“CLS”來定義大家對自身的關愛</li><li>於社交媒體、討論區、遊戲等與有相同興趣的人溝通連結</li><li>於社交媒體與”心儀”的對象主動DM傾計</li><li>於遊戲內組成聯盟/小隊，共同闖關</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>了解學生於現實社交上所遇到的困難，提升社交技巧。</li><li>協助學生連結於社團/小團體當中，讓子女能於現實中建立歸屬感</li><li>認清網上社交的危機與陷阱</li><li>了解學生的需要，協助其重建健康的家庭及社交關係</li></ul>

## Q 孩子的需求 – 權力/成就感

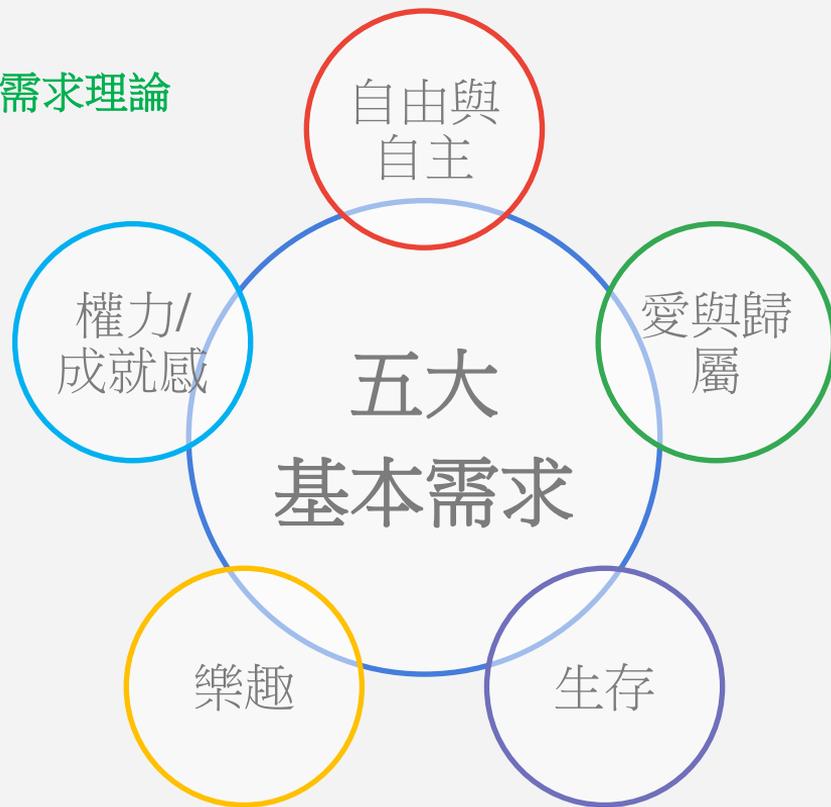
從網絡上的滿足方法	介入重點
<ul style="list-style-type: none"><li>• 於網絡遊戲中爭取較高的排名、不斷升級</li><li>• 課金換取限定的<b>Skin</b>, 武器來與其他人比較</li><li>• 成為<b>KOL</b>, 以<b>CLS</b> 來界定自己的價值</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 協助學生發掘自身潛能，提供機會在不同的平台建立成功感 (包括在校內/校外的機會)</li><li>• 協助學生加深自我認識，認清及肯定自身價值</li><li>• 與學生探討生涯規劃，讓他能看到將來及希望</li></ul>

## 🔍 孩子的需求 - 樂趣

從網絡上的滿足方法	介入重點
<ul style="list-style-type: none"><li>• 網上有無限的資訊與影片，能無休止地享受 (Netflix, Youtube...)</li><li>• 網上遊戲更新速度快、耐玩性極高</li><li>• 抖音、IG限時動態等短而快的影片，吸引眼球</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 協助學生找尋自身的興趣，給予機會並鼓勵作多方面的嘗試</li><li>• 提供不同活動給學生選擇</li><li>• 於課堂主動與學生探討抖音、IG等盛行的網絡文化，在討論中讓學生理解及反思網絡/潮流文化當中的利弊，建立良好的價值觀</li></ul>

# 🔍 如何協助可能需要幫助/有危機的孩子?!

William Glasser 需求理論



# 智Sm@rt智囊團

## 教師篇



### 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。

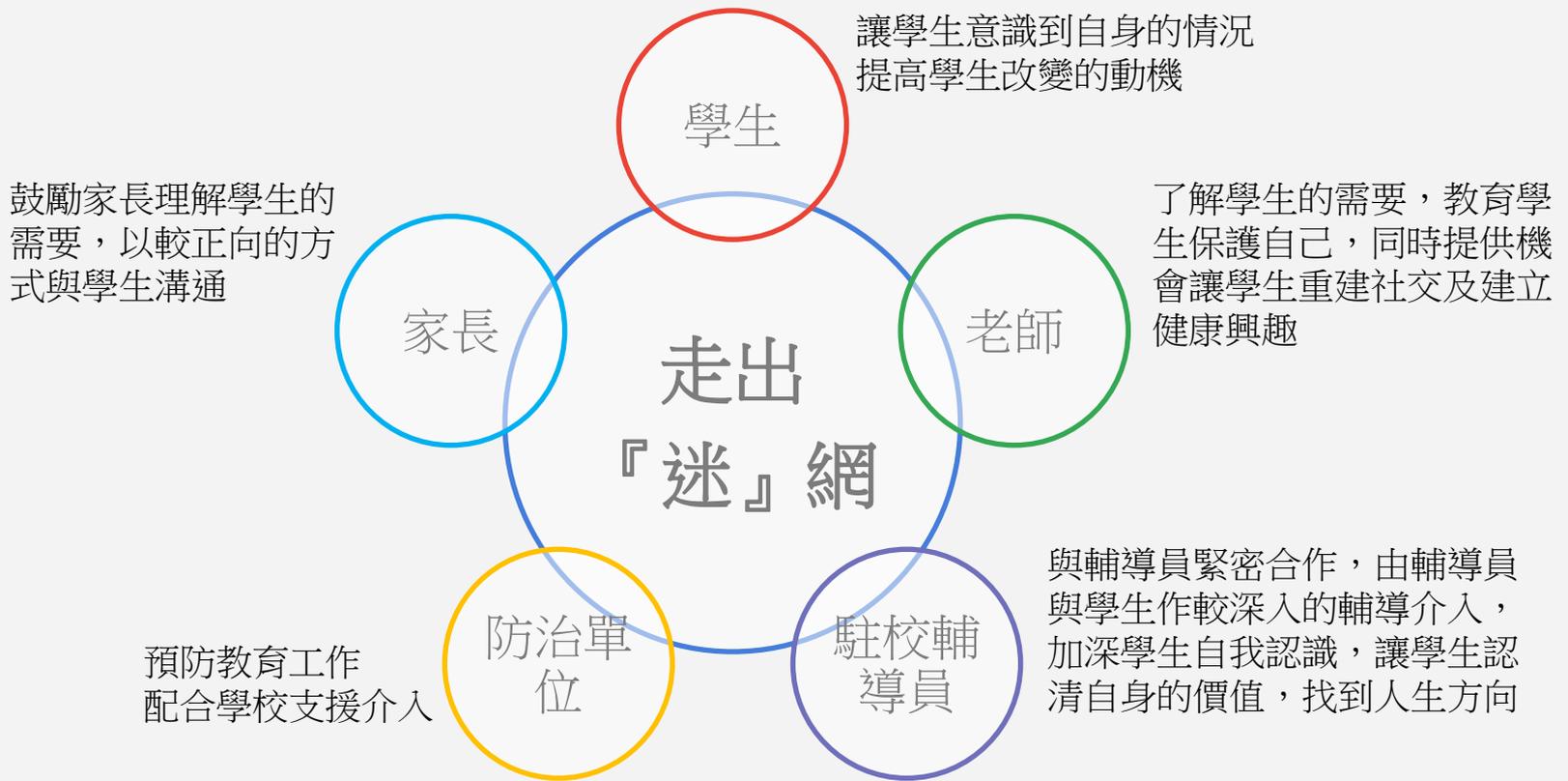
#### 7) 互相尊重，表示信任 (Trust)

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。

# 🔍 總結

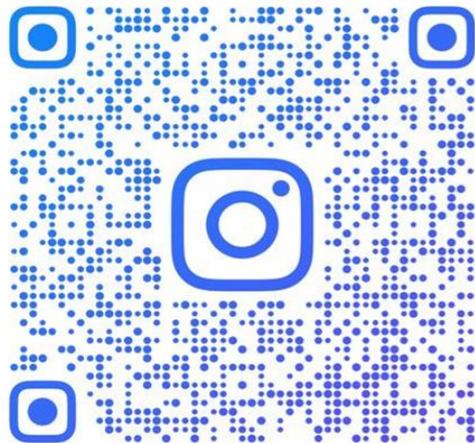


🔍 關注我們以獲得最新資訊

鮑青網Facebook



自由TEEN地IG



@BYSFREELAND

自由TEEN地IG  
預防青少年成癮系列活動資料





Thank You



Q&A

