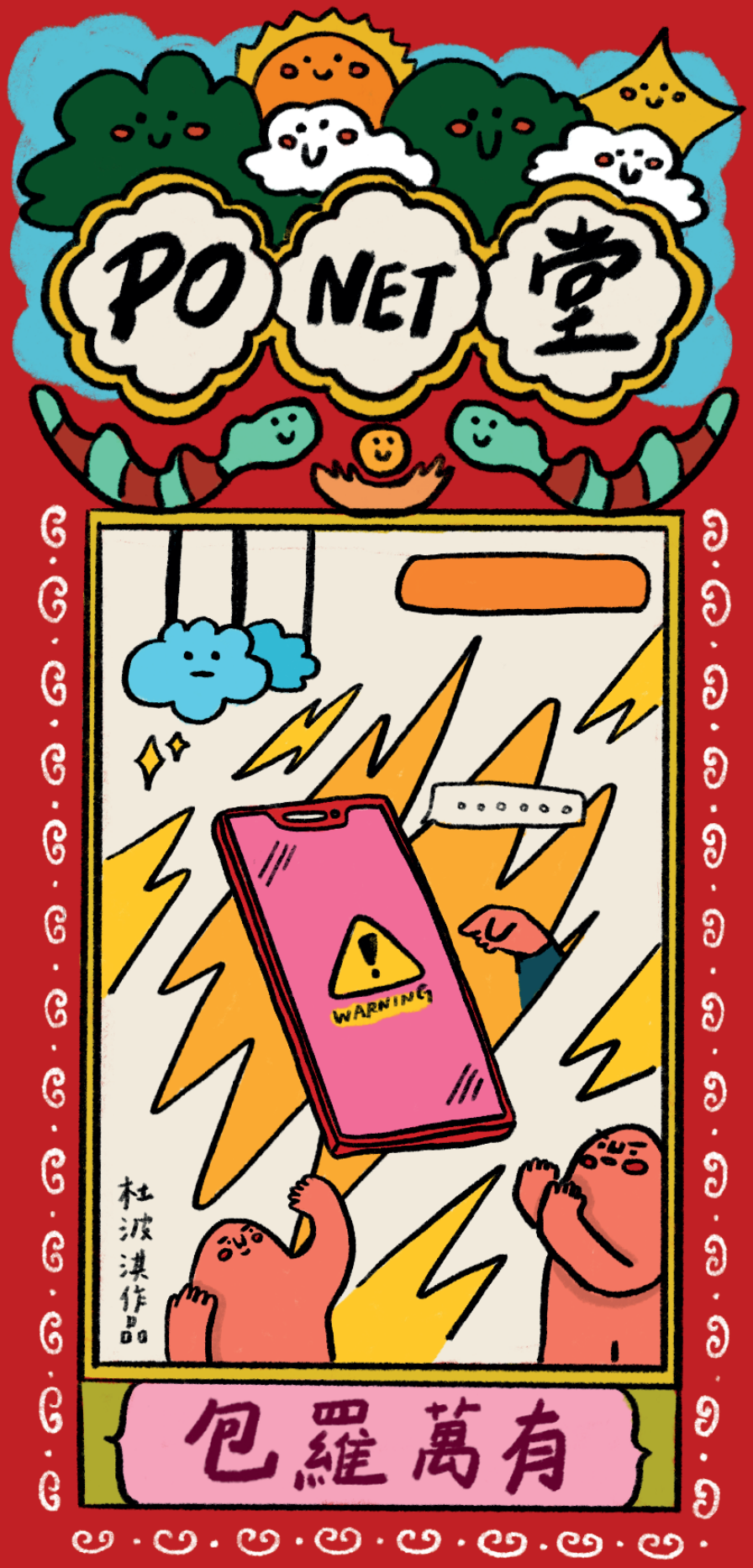


版權所有·翻印必究
非賣品

東華三院 Tung Wah Group of Hospitals

中國銀行(香港) BANK OF CHINA (HONG KONG)

PO NETEENS 網「樂」人計劃 "HEALTHY NET USE PROJECT"

PO玲玲師傅大解說

古人有心事、喜事、白事、煩惱事，都會睇下通勝問下前程。宜家我哋無論小事大事，就會去問Google大神。不過，有時喺網上求神問卜，中伏容易，Fact Check難。好多時真係網上中伏，以身試毒！

睬~你估你係神農氏咩！世界大，網絡世界仲大，我哋「PoNet堂」出咗一本「網絡通勝」，希望大家睇完之後，上網上得萬事大吉，百無禁忌!

*PO : Positive 正面，正向的意思。
PoNet堂一書由PoNeTeens計劃製作，希望透過刊物為大眾帶來正面使用電子產品的訊息。

「是非纏身網語煞」 ——

Po玲玲師傅化煞寶典 ——

「病符入宮網上症」 ——

Po玲玲師傅化煞寶典 ——

「網絡社交犯太歲」 ——

Po玲玲師傅化煞寶典 ——

「命犯網上爛桃花」 ——

Po玲玲師傅化煞寶典 ——

「網購血光之災」 ——

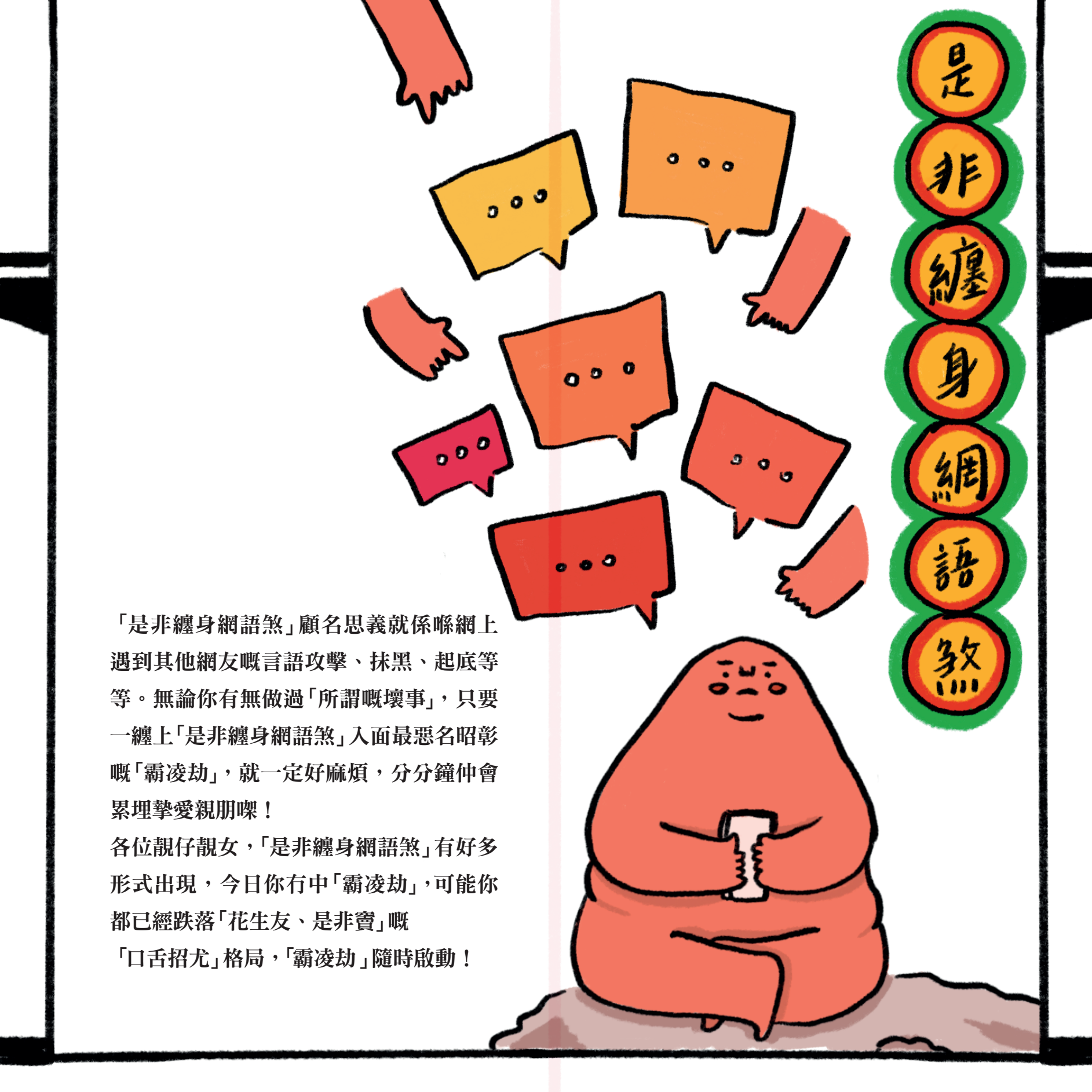
Po玲玲師傅化煞寶典 ——

上網吉時吉日 ——

PO NET 堂

長話短說

東華三院心瑜軒獲中國銀行(香港)有限公司贊助，喺2020年3月起推行為期一年嘅「網『樂』人」健康上網計劃。我哋希望透過線上線下嘅社區教育活動同個案輔導等服務，為一眾年輕嘅網絡使用者同佢哋嘅屋企人發放正能量，提供正確嘅網絡素養知識。



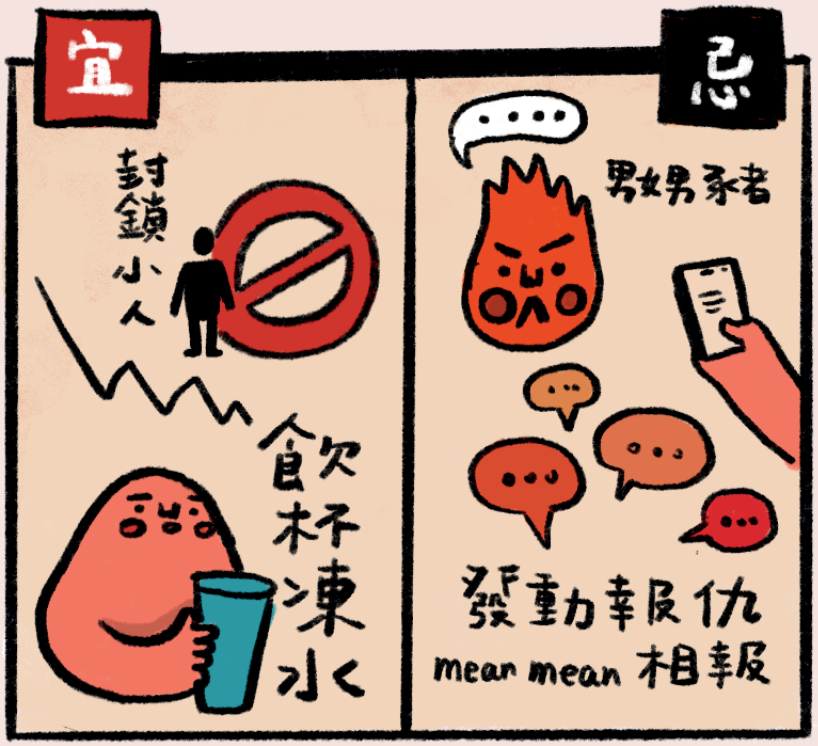
「是非纏身網語煞」顧名思義就係喺網上遇到其他網友嘅言語攻擊、抹黑、起底等等。無論你有無做過「所謂嘅壞事」，只要一纏上「是非纏身網語煞」入面最惡名昭彰嘅「霸凌劫」，就一定好麻煩，分分鐘仲會累埋摯愛親朋㗎！

各位靚仔靚女，「是非纏身網語煞」有好多形式出現，今日你冇中「霸凌劫」，可能你都已經跌落「花生友、是非竇」嘅「口舌招尤」格局，「霸凌劫」隨時啟動！

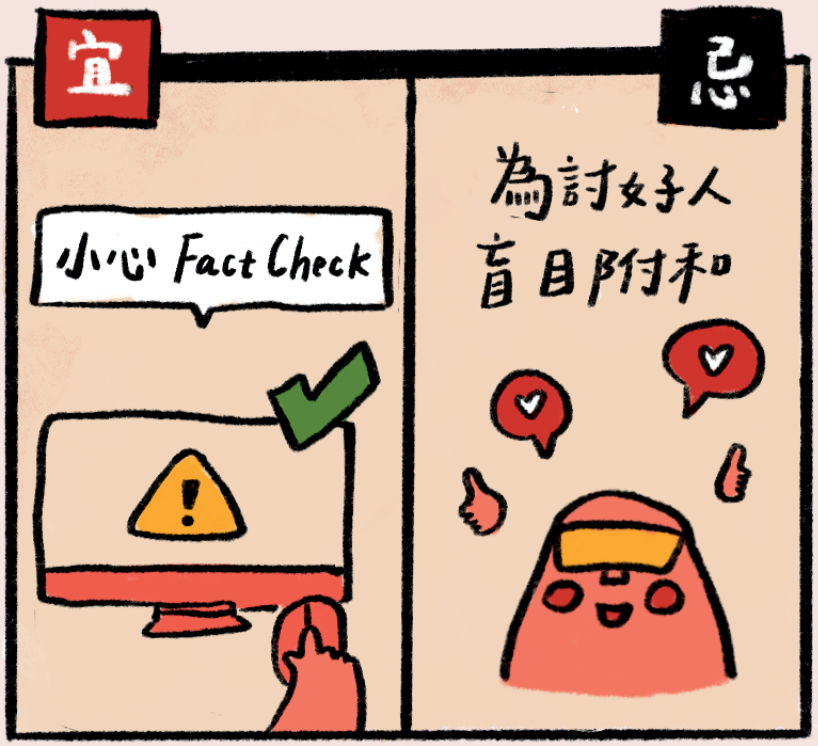
是非纏身網語煞

霸凌劫

犯「口舌」嘅你，受到網上攻擊，個心碎到滿地玻璃，要增強化解「口舌」嘅力量。PO玲玲師傅贈你幾句，幫你打枝強心針。



是非纏身網語教



花生友是非寶

「Mean Mean有力」嘅你，已經跌入「口舌招尤」格局，小心鬧得人多終被鬧。PO玲玲師傅贈你幾句，等你遠離是非旺人緣。

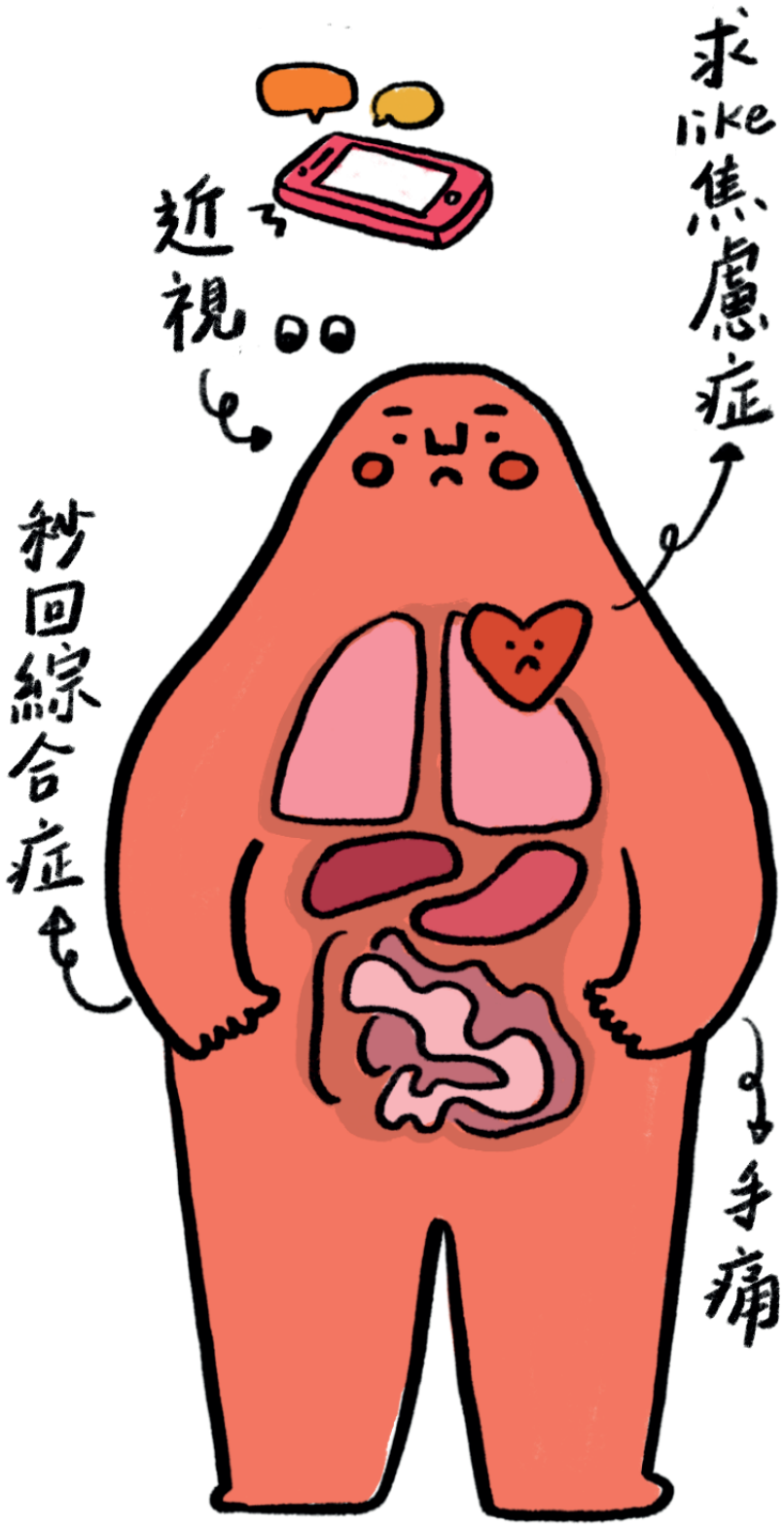
今時今日，人人有自由經互聯網發表言論，而且可以一句起風雲，唔再係「人微言輕」。

「是非纏身網語煞」隨時殺到，今日你mean人，第日輪到人mean你。想避開或者化解「是非纏身網語煞」並唔困難，記得留言前，「停一停」保障自己，「諗一諗」體諒人地。所謂「MeanMean相報何時了?」，網絡世界嘅和平就靠晒你喇!

PO玲玲師傅化煞寶典

病符入宮網上症

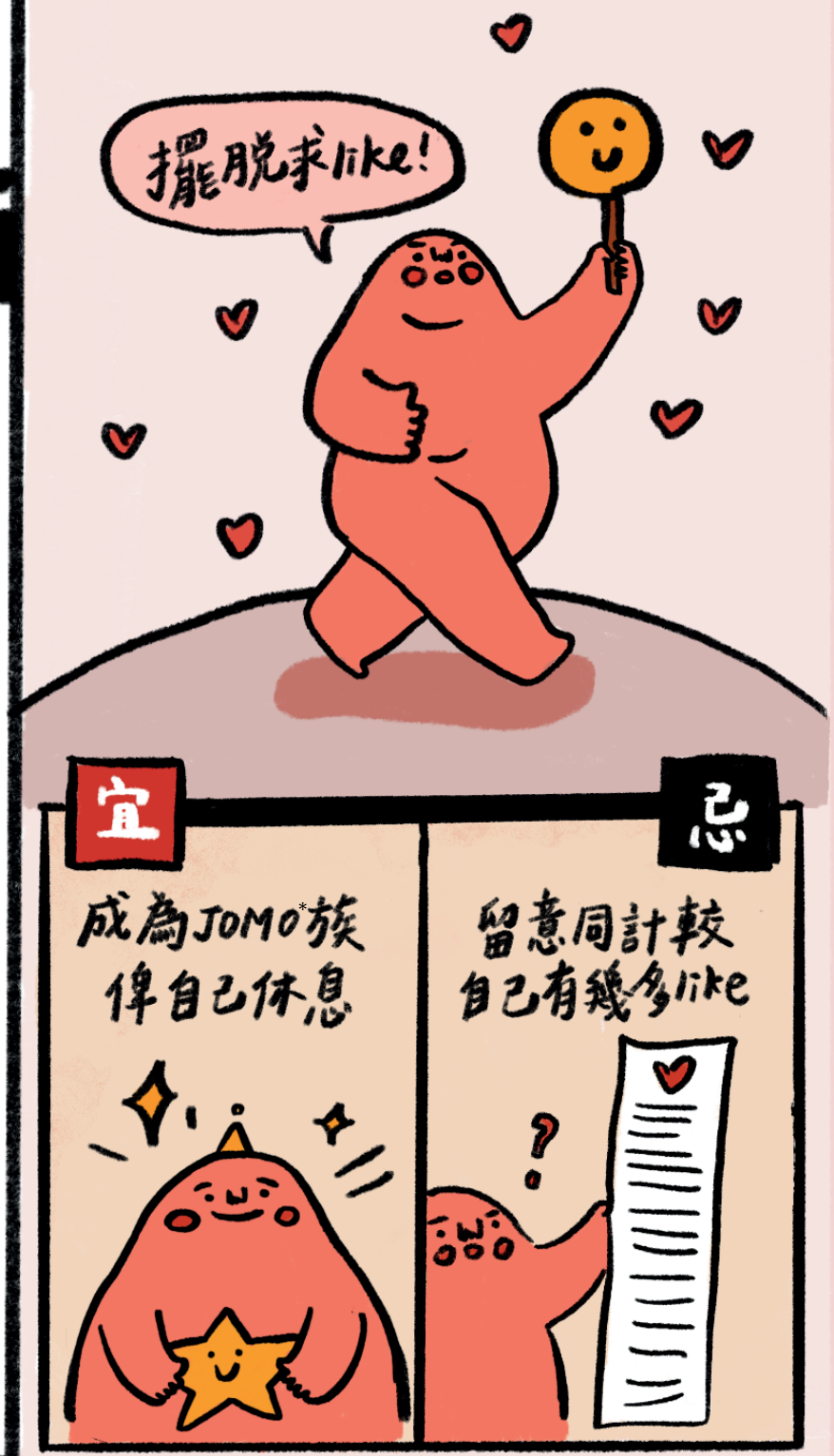
「病符入宮網上症」是指因長時間依賴電子產品而出現各種不同嘅症狀，不過「病符入宮網上症」唔只係講手痛、近視等等身體上嘅問題，仲包括心理上嘅問題，例如：日日夜夜要刷存在感嘅「求like焦慮症」同唔覆messages會水土不服嘅「秒回綜合症」。要全天候24小時監察住有無人回應自己、like自己，將自己嘅價值都建立喺人哋嘅回應上面，只係想像一吓都覺得辛苦呀！



病符入宮網上症

求like焦慮症

病符入宮嘅你，求like若渴，為like喜，為like「茫」。PO玲玲師傅贈你幾句，幫你擺脫求like咒。

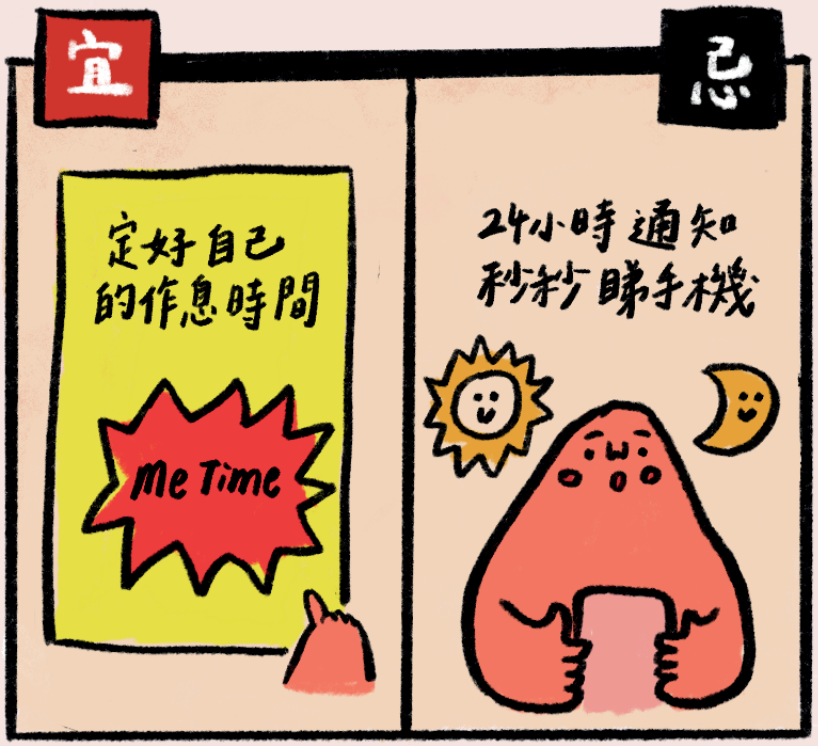


*JOMO：Joy Of Missing Out 中文係「錯過的快樂」。意思係唔再怕錯過人地做過嘅事或者講過嘅嘢，仲因為咁而體會到放鬆同開心。
參考資料: Svend Brinkmann（2019）, The Joy of Missing Out : The Art of Self-Restraint in an Age of Excess

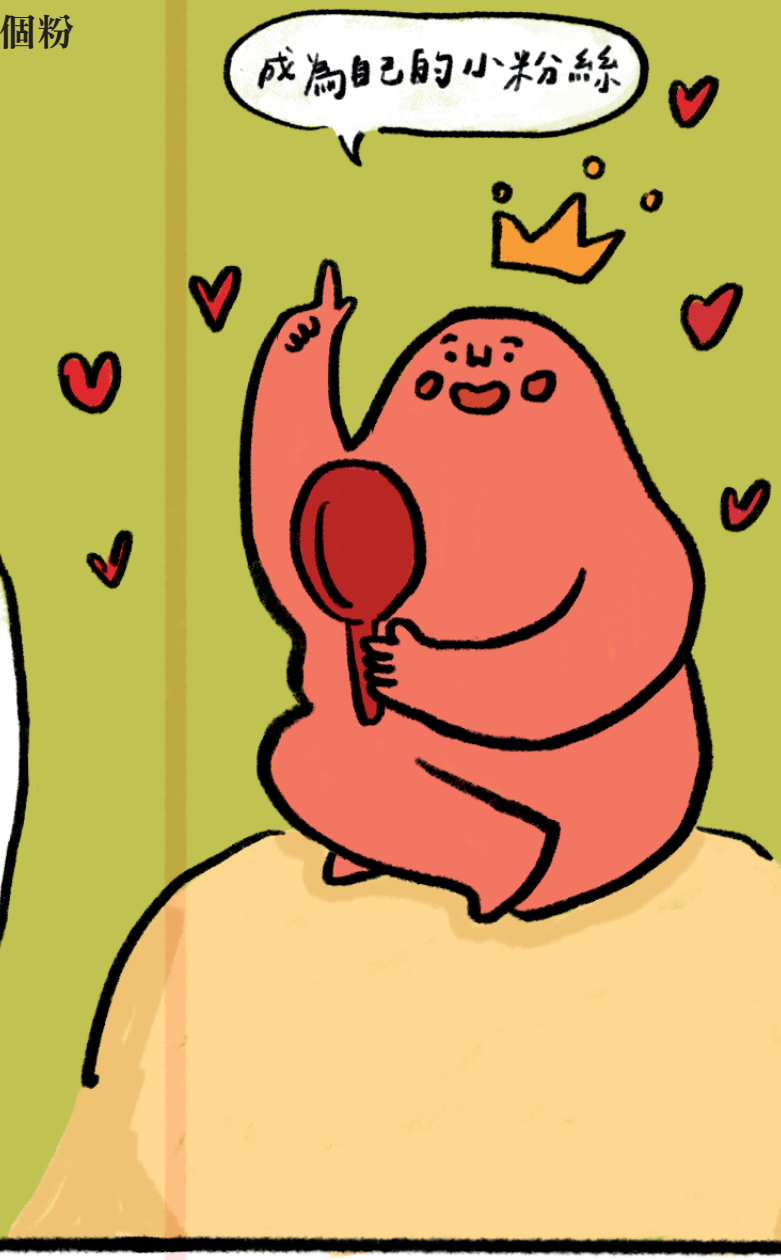
病符入宮網上症

秒回綜合症

見到人哋嘅messages唔覆唔舒服，人地唔覆你個心仔就囉囉攣。PO玲玲師傅贈你幾句，幫你定啲嚟，唔做秒回扯線公仔。



人人都想成為一個「可愛嘅人」。不過點樣先為之「可愛」呢？ 呢個係好主觀嘅睇法，人人都唔同。所以呢~我哋無可能令所有人鍾意自己，亦無可能討好所有人。不如花啲時間同自己相處，成為自己第一個粉絲啦！

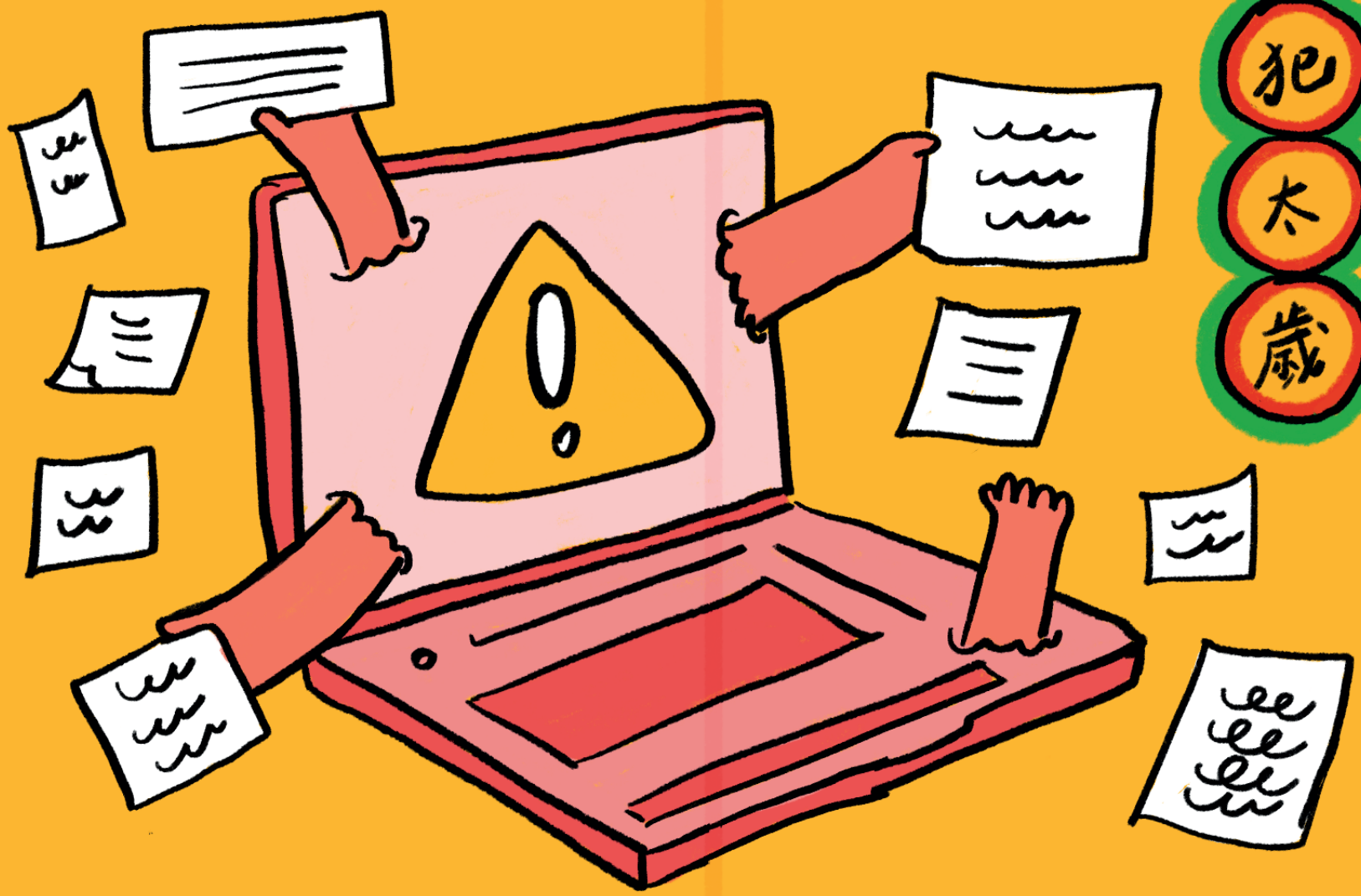


PO珍珍師傅化煞寶典

網絡社交犯太歲

踏入網絡社交主導新世代，冲網絡社交太歲嘅人真係好多。

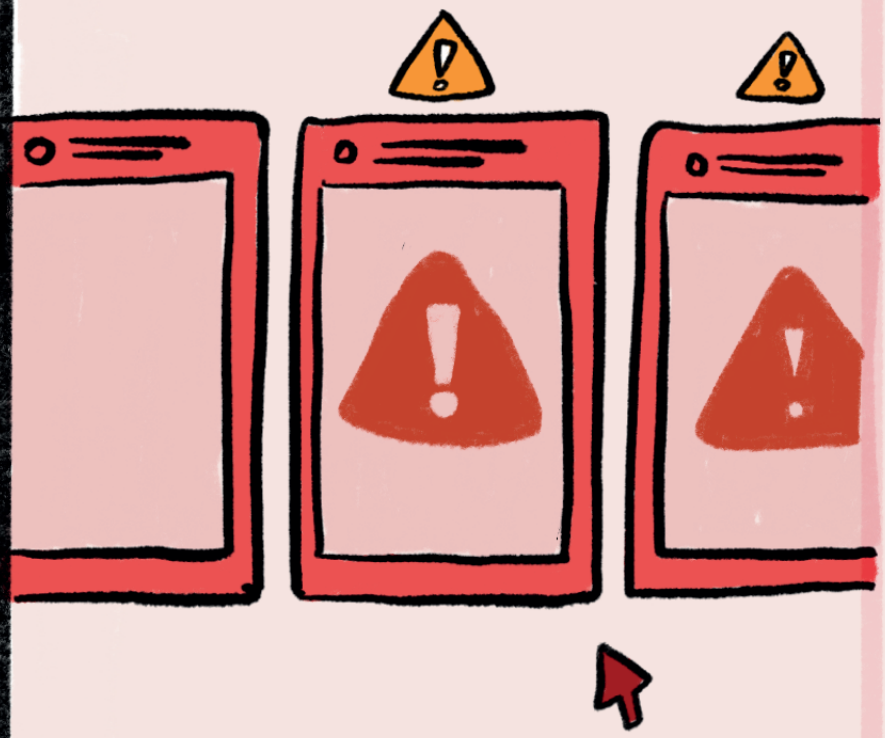
當中以屬鼠、牛、虎、兔、龍、蛇、馬、羊、猴、雞、狗、豬嘅朋友，尤其處於高風險！只要有玩網絡社交平台嘅人，其實可能已經將個人資料甚至行蹤都統統俾人知道晒。到時少則俾人攞你嘅相去改圖惡搞，嚴重起上嚟仲可能威脅你同埋你啲摯愛親朋嘅人身安全呀！



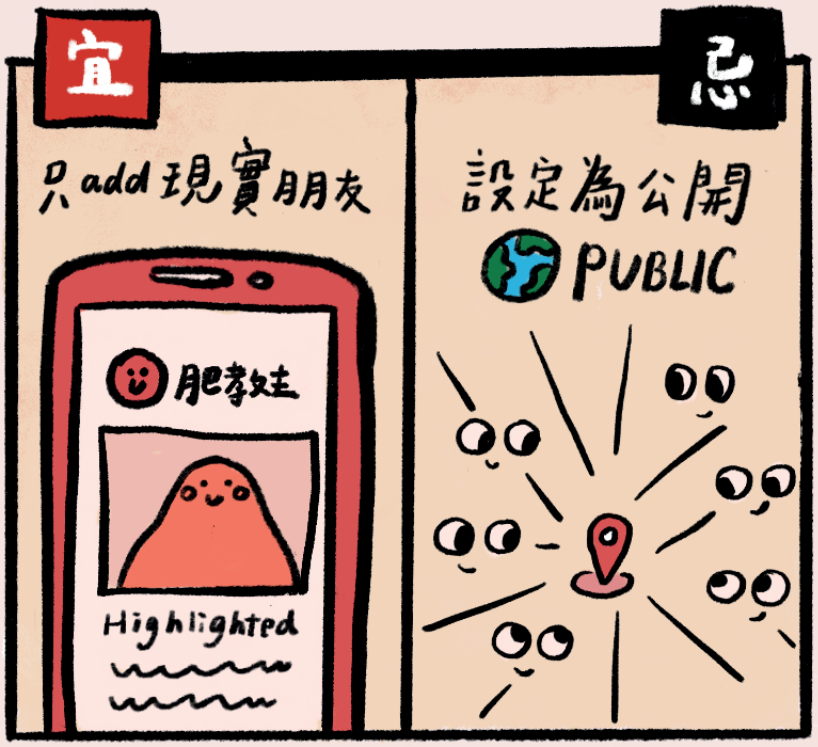
網絡社交犯太歲

抖音15-60之災

喺抖音嘅15-60秒之間，一個唔留神，你嘅個人資料就會喺鏡頭下被出賣喇!PO玲玲師傅贈你幾句，幫你抖音抖得安心。



網絡社交犯太歲



洩底「飛鼠BOOK」

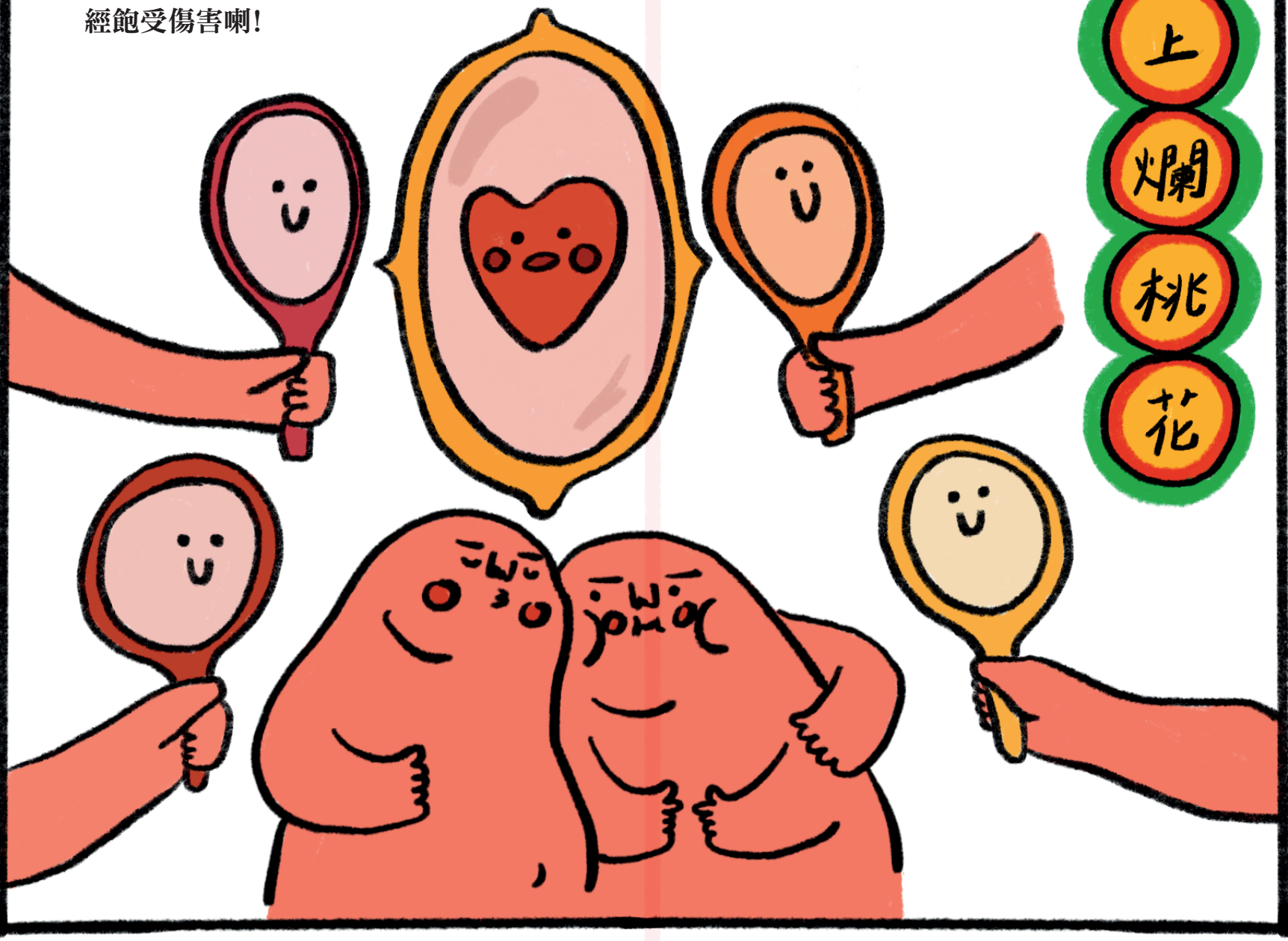
凶星「睇洩」入宮!公開「飛鼠BOOK」招「洩底」厄運。PO玲玲師傅贈你幾句，幫你玩得安心又開心。

PO珍珍師傅化煞寶典

「洩露劫」易防難擋。一旦網上透露個人資料，基本上已經無「私隱」可言。好多社交平台好似抖音、IG、Youtube甚至FB都開始踏入「影像」年代，雖然無乜文字透露個人資料，但係透過影像一樣會令我地嘅個人資料「走晒光」！保障自己嘅方法唯有係透露越少個人資料越好，仲要考慮你分享啲資料俾邊個。能唔能夠避過一劫就睇你喇！

命犯網上爛桃花

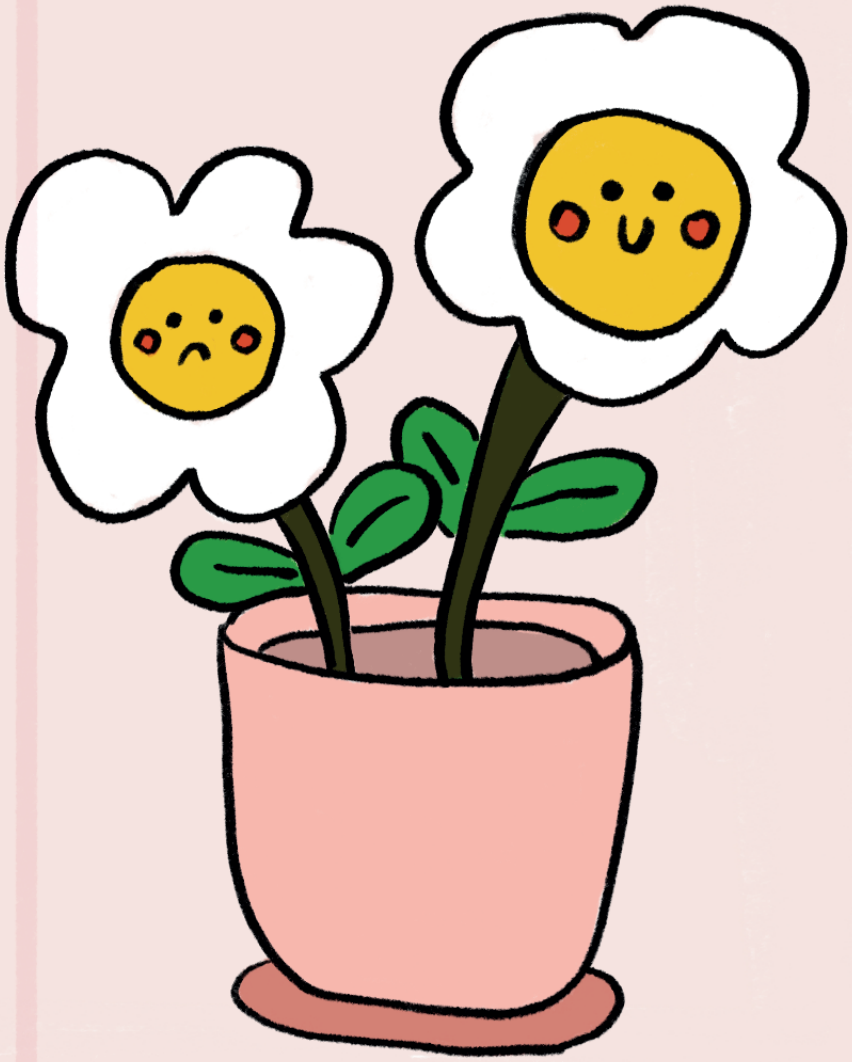
好多人希望自己有「好姻緣、正桃花」，但望望身邊嘅人發現無個啱心水，於是就喺網上面各個社交平台尋找「真命天子/女」。不過要喺芸芸眾生突圍而出得到高質網友青睞，大家總係會出盡任何吸睛法寶，甚至「五誇八瞞」嚟幫自己「增值」。就喺呢個充滿「美麗」謊言嘅網絡社交文化入面，真係未覓真愛，已經飽受傷害喇!



命犯網上爛桃花

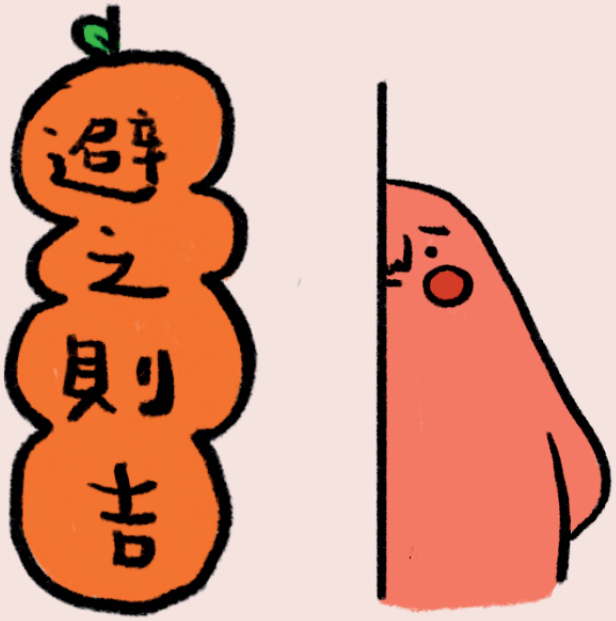
「工豬」事不宜

「桃花」星可 「正」可「爛」，視乎栽花者如何處理。PO玲玲師傅贈你幾句，避開「爛桃花」。



命犯網上爛桃花

裸聊黨出沒注意



超兇星「裸聊」入宮，受影響者必須謹慎處理，未中招者避之則吉。PO玲玲師傅贈你幾句，化解 「裸聊劫」。

古人靠喺桃花樹下走三個圈催旺人緣。今日就靠經營社交賬戶努力推銷自己提升人氣。不過一唔小心就會中「爛桃花煞」，真係「無緣勝孽緣」！想催吉避兇，社交賬戶變成桃花源，就要記住擺好呢個「三心陣」：

1.要小心　2.抱疑心　3. 唔貪心。

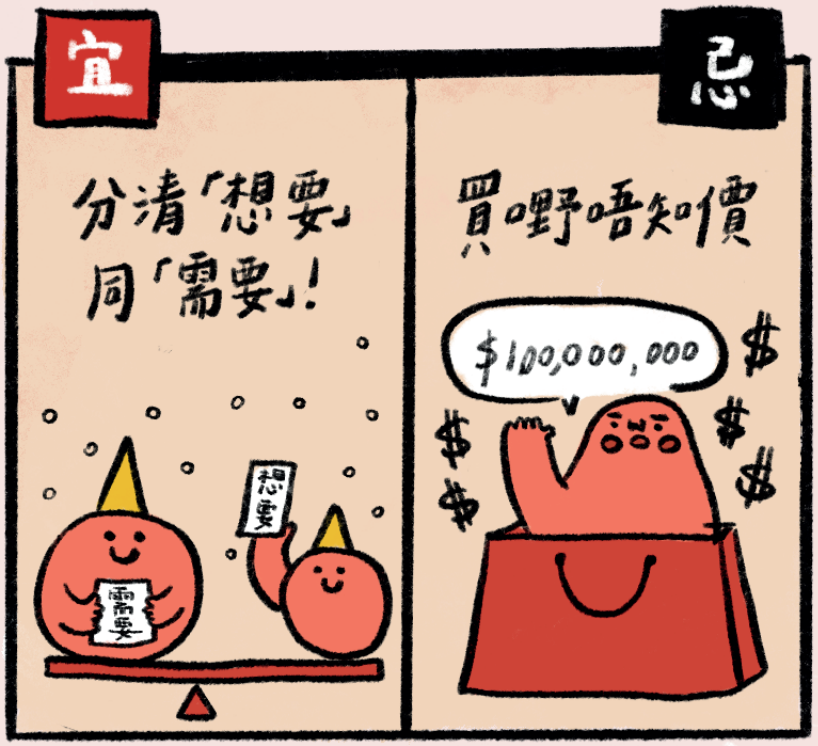
網購血光之災

「網購血光之災」一言以蔽之:「買出禍」。網上購物冇咗實體金錢交易，好容易令人輕視咗實際支出嘅情況，好多時「駛大咗」都唔覺，到銀行戶口無晒錢，甚至卡數纏身，先至發覺原來財神已經遠離你，取而代之係貧窮神附身！呢個時候覺得好沮喪嘅你再望望屋企堆積一大堆不知名嘅嘢喺度篤眼篤鼻，人生真係崩潰到一個點……

網購血光之災

網購盲搶炎

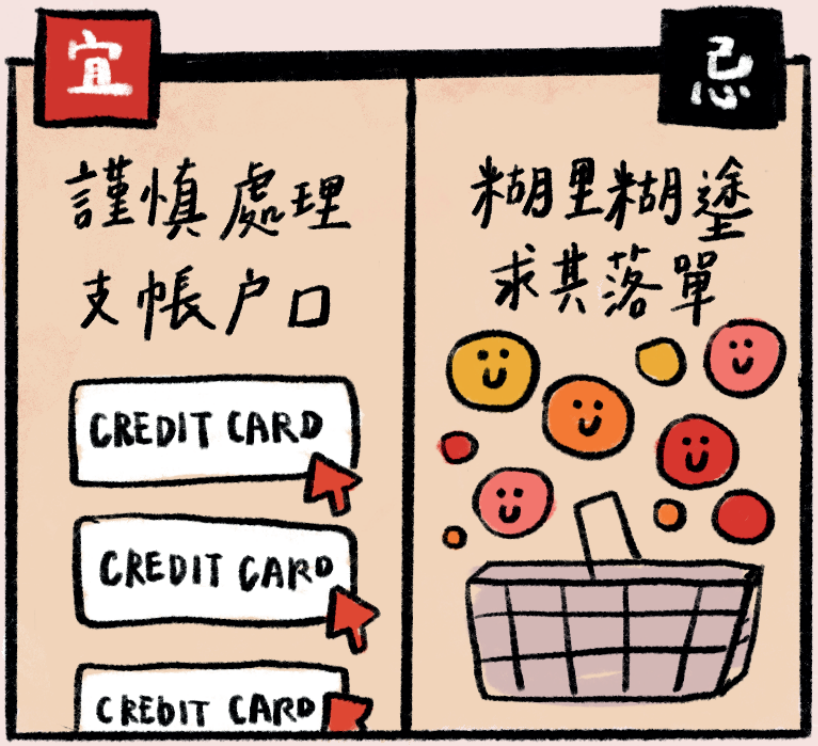
試過買重複嘅貨品、試過驚死自己買唔到，用高價收購試過買咗件貨返嚟，但從未用過。睇完個KOL介紹件貨之後即刻去買，但係完全唔適合自己……
PO玲玲師傅贈你幾句，化解「盲搶炎」。



網購血光之災

淘出血

遇上「破財劫」，網上購物買到負債纍纍，
唔係買貴咗，就係中伏貨不對辦。
PO玲玲師傅贈你幾句，化解「破財劫」。

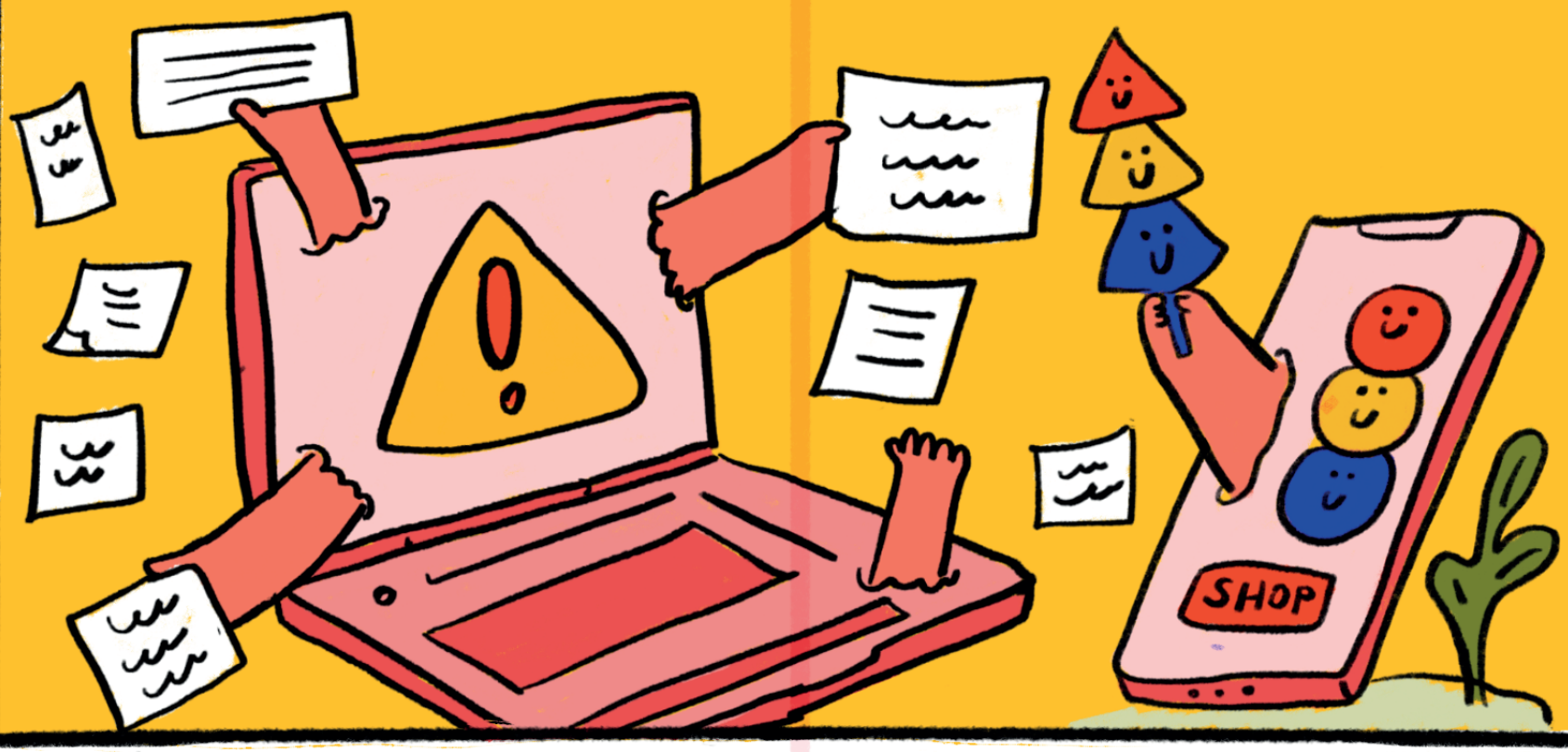


PO珍珍師傅化煞寶典

就算你有億萬身家，就算你視錢財如糞土，就算你今朝有酒今朝醉，都唔等於你嘅錢隨便益咗啲騙子。要化解「網購血光之災」，其實好簡單，就係做好理財，唔好盲跟潮流，小心選擇網店，貨比三家，唔貪小便宜。包你錢財滿滿，騙子退散喇！

上網吉時吉日

網絡逢凶化吉靠自己
不求彩數僅合情合理
遇到引誘不衝動行棋
停停諗諗冷靜實無死



書名: PoNet通勝

作者及編輯: PO玲玲師傅(鄭依玲姑娘)

督印: 陳詠恩女士

插畫: 杜波淇

電話: 6105-0018

Instagram: @toballkidrawing

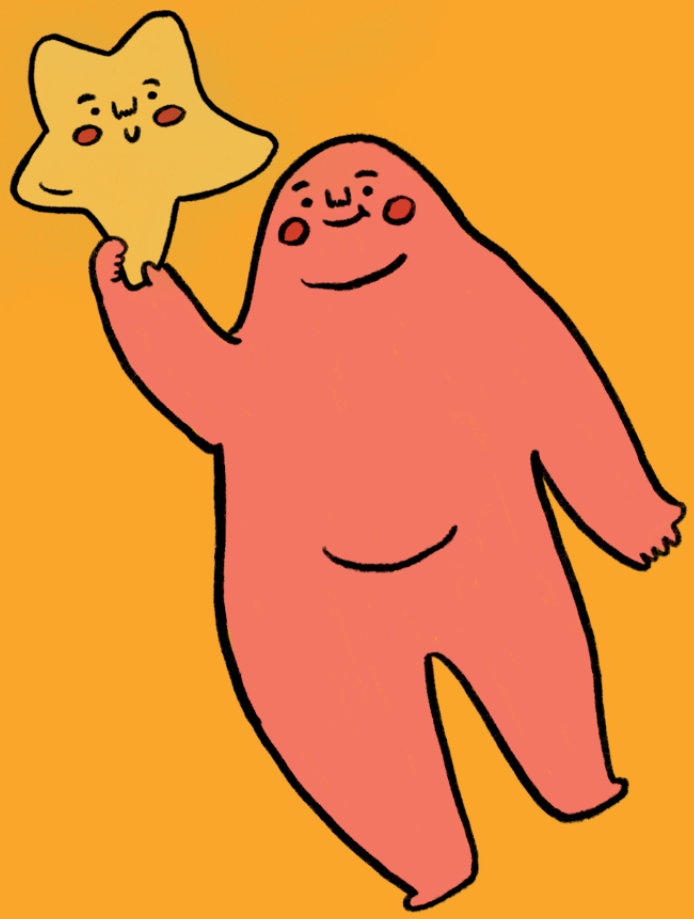
出版: 東華三院「網『樂』人」計劃

地址: 香港灣仔駱克道193-197號東超商業中心15樓

電話: 2827-1000

Facebook　Instagram

出版日期: 2020年11月 (初版)

鳴謝:

中國銀行(香港)
BANK OF CHINA (HONG KONG)