



向光的塵



序

植物需要陽光，才能進行光合作用，才能茁壯成長。
人類需要陽光，才能促進身體代謝，才能精神爽利。

《向光的塵》所說的光，是哪一種光？當我們的生活逐漸被網絡佔據，我們對著電子屏幕的光，可能比對著大自然的光來得長時間。不久的將來，世界將完全遺忘沒有網絡的日子我們是如何過活，猶如我們無法想像沒有冷氣的夏天要怎麼過。

網絡改變了我們的生活模式，改變了我們的消閒習慣，也令人與人之間的關係起了些微妙變化。《向光的塵》既以幽默手法指出現今網絡上常見的現象，也同時提醒我們在網絡世界中如何取回主導權，不被騎劫，不做俘虜。

塵雖細小，但在陽光中能醒目顯眼，閃閃發亮；而塵在電子屏幕的光中卻黯然失色，難以辨別。細小如微塵的我們，要面向哪一種光，其實是一種選擇。

東華三院心瑜軒
署理主任
李愷兒

編者的話

你有多久沒有好好吃過一頓飯、和身邊人聊聊天？

你有多久沒有在交通工具上看看風景？

你有多久沒有拿起一本書閱讀？

智能電話進駐我們的生活十多年，帶來了各式各樣的便利和娛樂，也改變了我們的生活形態和方式。與此同時，現代人近乎機不離手，生活習慣亦逐漸受其限制，對生活各方面均帶來負面影響。

網上發展日新月異，不同軟件、A P P S推陳出新，人們花在手機上的時間亦愈來愈多。港大調查發現，12至23歲的青少年每星期平均上網約20小時，主要活動為「上社交網站」，依隨其後為「做功課／工作」、「資料搜尋」

及「MSN／即時通訊」。另外，接近九成受訪青少年有使用社交網站的習慣，他們每星期平均約花8小時瀏覽社交網站，即每日花多於1小時，主要與朋友保持聯絡。

東華三院心瑜軒Project COOL 2017團隊希望藉著這本繪本，帶領青少年了解網絡世界的「危」與「機」。特別鳴謝Dustykid Limited設計出這麼可愛的塵，以促成這繪本的誕生。

資料來源：

香港大學民意調查計劃（2018年）

《青少年使用互聯網及社交網站意見調查》

中心簡介

東華三院心瑜軒，為全港市民提供預防及治療不同成癮的輔導服務。為了提供有效的治療服務，「心瑜軒」聚集了一隊跨專業隊伍，包括精神科醫生、精神科護士、資深輔導員及臨床心理學家等，提供一站式跨專業的綜合治療服務，包括心理輔導、身體檢查及藥物治療等。

中心自2015年設有Project COOL - 預防及治療網絡成癮服務計劃，希望能及早提高個人對使用電腦及電子屏幕產品的警覺性，培養公眾對健康上網的意識。計劃包括：個人及家庭輔導、小組活動、治療營、網上外展、學校及社區教育、家長學堂、專業培訓等。





Like 文化



一定會有很多人LIKE呢！



期待ing...

塵塵



0 個讚好



天啊！我這麼可愛，怎會一個LIKE也沒有？！



Very
Good

價值

並不是取決於別人的看法，

做回

自己

做一個有

自信

的人。



網絡 社交禮儀



太多未讀訊息.....



我們這一家

380



大吵大鬧 4 A 班

146



最要好的朋友

74

嘩，每個群組都很活躍呢！



還要回覆到幾時啊？！

Good night!



「覆唔覆，由我自己揀」

將群組設定為「靜音」，

不要被回覆訊息騎劫了健康生活。



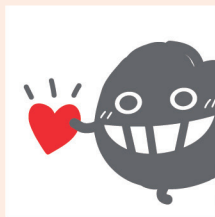
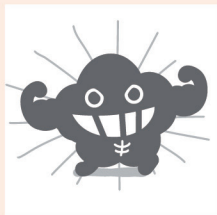
雙面人

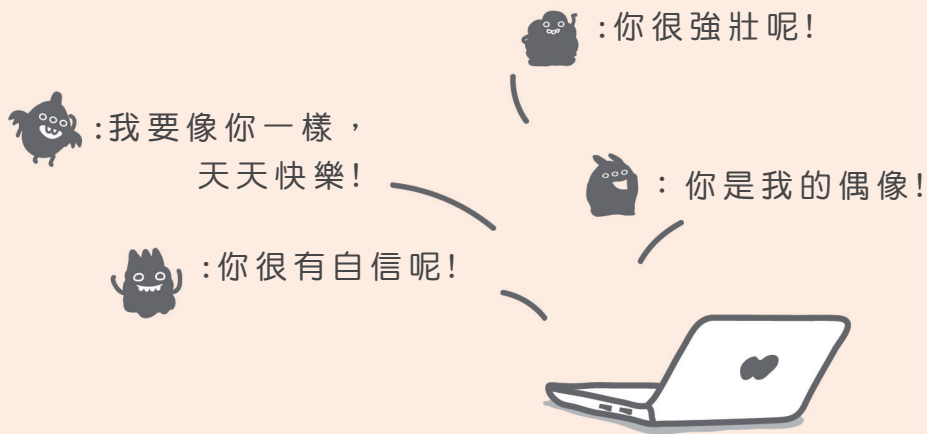


3000
帖子

800K
粉絲

1000
追蹤中





我，真是這樣的嗎.....?



真實

的你究竟在那裡？

雙面人

身份是否真的能让你

開心？



網絡欺凌

佢又扮乖學生啦！



在IG唱衰佢！



好憎班長囉！



成日認叻！





對人不對事，

絕非 **理性討論**，

拒做「**是非精**」！

醒你小小小貼士 1

網絡社交

網絡就像魔法陣，人人在陣內能施展變身魔法。

昨天「他」才是型到自己都驚的帥氣男生，今天又走暖男OPPA路線，明天……就明天才想吧，反正不用負責任！

你又有沒有勇氣用現實中的自己面向群眾？

香港兒科醫學會及香港兒科基金會在2018年訪問了二千多名學生，發現近七成受訪中學生因「經常在線」而感到疲累、沒有「Like」而不安或者比較喜歡網上形象多於現實的自己。這情況可能反映青少年們容易受到社會攀比心理影響，迫著要每天將自己塑造成「完美的人」而感到困擾。

想在魔法陣內活出真我？你可以……

1. 減少用濾鏡/P圖
2. 減少與人比較
3. 不用跟隨潮流「XX」就是好的觀念

你或許沒辦法讓人愛上你，但是你可以愛上你自己！成為自己第一個粉絲吧！

資料來源：

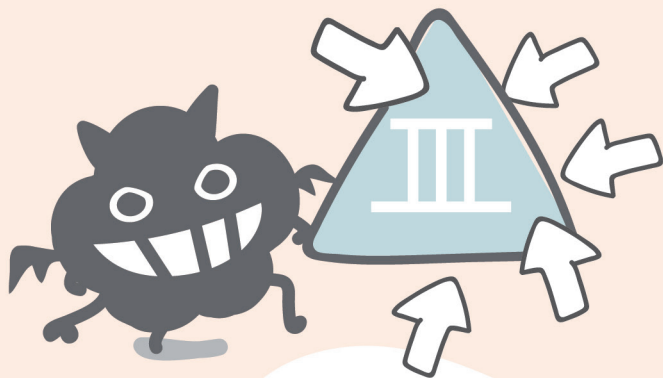
明報（2018年7月23日）

《社交媒體需「經常在線」七成中學生喊累》

香港01（2018年7月22日）

《調查：逾三成中小學生日花9小時社交媒體「在線」近七成感疲累》

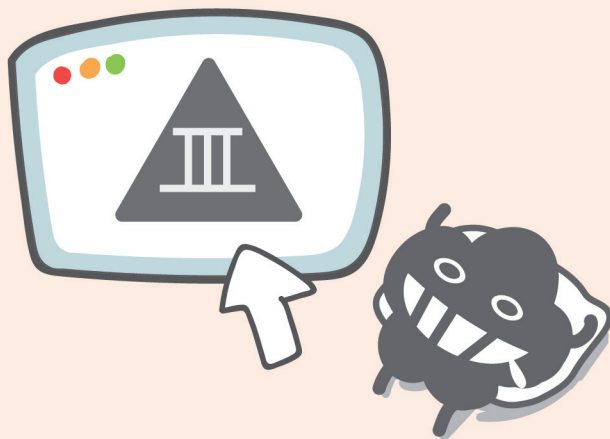




網絡色情



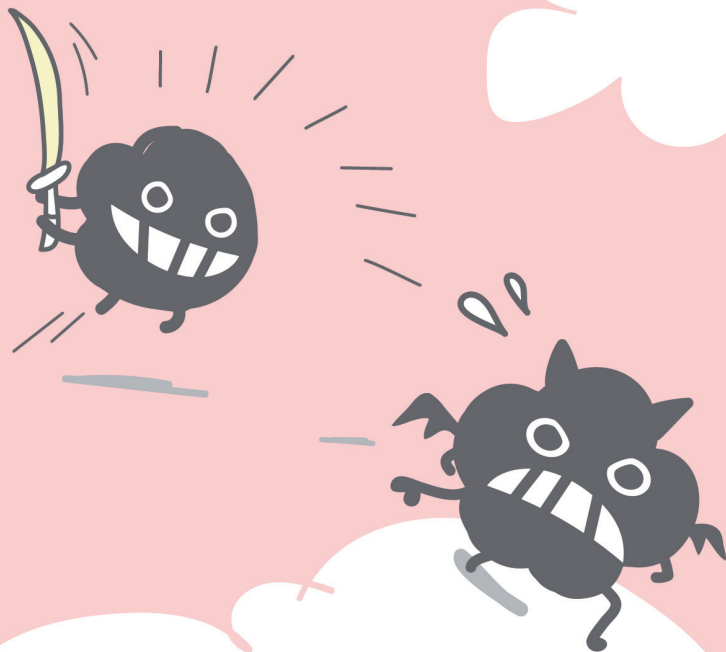
夜深人靜，最好就是做些不見得光的事情...



阿仔，你在偷偷做甚麼？！



弊傢伙，又被發現了！



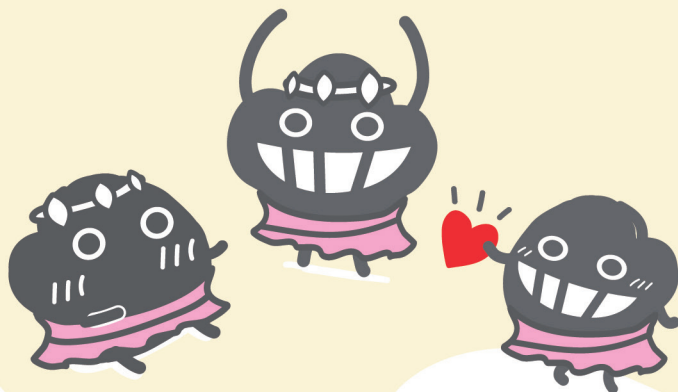
網上色情資訊容易

扭曲

個人

對性的價值觀，從而作出冒犯別人

或犯罪的行為。



網上性誘惑



: 好悶啊，不如
玩裸聊啊，很刺激的啊！



: 放心，我會保護你。
無人會知...難道你信不過我，
親親



他對我這麼好，應該信得過.....





脫就脫吧！有咩好怕！



不是說好無人知的嗎？怎麼網上到處都是
我脫光光的照片……嗚嗚……





以為你做的事

無人知？

天知地知原來好多人都知，值得嗎？

網絡世界多陷阱，要學習

保護自己，

保護自己身體。



不誠實使用
電腦



讓我告訴你，一個電腦奇才不需溫習也能
取得好成績，你知道我的必殺技是甚麼嗎？



今次考試有救了！我實在太聰明了！

警方懷疑你不誠實使用電腦，
現在要拘捕你！

弊傢伙，被發現了！



我知錯啦，
不要拘捕我啊！



刑事罪行條例

第200章第161條的「有犯罪或不誠實意圖而
取用電腦」條文，最高刑罰為監禁5年。



醒你小小小貼士2

網絡安全與犯罪

你以為自己脫少少可以「拋磚引『肉』」？

你以為千千萬萬的網絡眾生中，騙徒不會看上你？

你以為網絡欺凌，只係「得罪人多、稱呼人少」嘅人先會出事？

香港警務處在2018年錄得7838宗科技罪案，數字比2017年上升41%。主要由於網上騙案急升，其中社交媒體騙案數字升近1倍、裸聊以外的網上勒索案件大升1.37倍。

網絡危機多，天天跟我們擦身而過，難保一天會衝著我們而來，那怎麼辦呢？

1. 不貪心、不起過份的好奇心、不放縱我們的色心
2. 停一停，問一問「真的有這麼『著數』的事？」
3. 社交帳戶設定為不公開
4. 避免與陌生網友進行視像通話，或透露敏感的個人資料（例如：聯絡方法/裸照等）
5. 在網絡遇到惡意攻擊時，避免重複瀏覽被辱罵的留言或帖子
6. 向社交平台舉報具傷害性的留言，並封鎖欺凌者的帳戶
7. 如果有人威脅你，請跟可靠的成人商量，有需要就要報警求助喇！

資料來源：

明報（2019年2月14日）

《去年7838宗科技罪案 損失27億 社交媒體騙案倍增》





電競選手

電競選手的日常

我已打爆機了，
但始終沒有工作...



印象中

「打得勁」自然有工作



現實

「打得勁」都要面試、
上班、進修

電競選手的日常

巴打！GG！



你也是神隊友！

印象中

隊友最重要

我是你的強大後盾！
打完機記得喝口湯！



現實

家人支持也重要

電競選手的日常



印象中

不眠不休也可以



現實

打機要有強健體魄

電競業

近年在香港開始起動，

不少年青的遊戲玩家都期望自己能成為電競選手。然而，電競業的市場需求和行業發展不但充滿未知數，而且成功者寥寥可數；另一方面，國際研究亦證實長期使用電子屏幕產品可能會影響腦部發展。因此，在立志成為電競選手前需要考慮清楚！





Cheers!

- # 向光的塵
- # 紅酒
- # 生活品味



- # 向光的塵
- # 正宗麻辣火鍋
- # 請你滾，滾起佢
- # 不吃人間煙火



- # 向光的塵
- # 一日一咖啡
- # 三合一奶茶
- # 生活品味





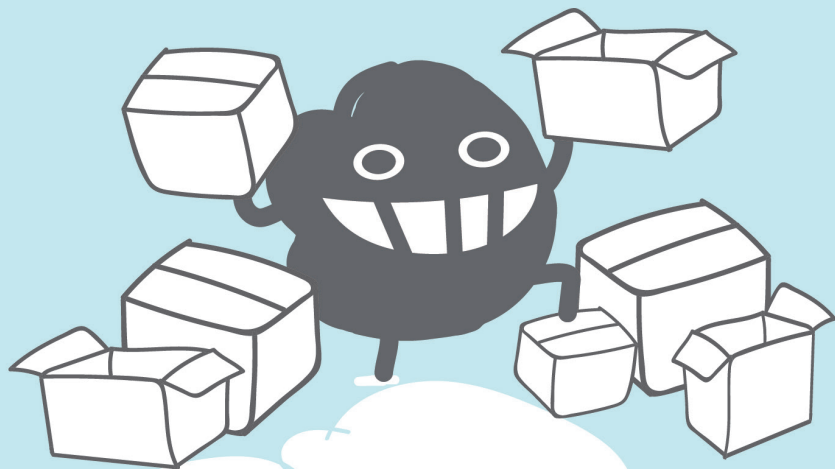
代言不同品牌累壞我了.....
可不可以只為自己發言？！



有一天潮流會成為 **過去式**，

要追也追不上；或是現在訂下計劃，

向著你的目標和理想 **進發**！



網上購物



三款都很美.....
全部都買好嗎？！



吓！怎麼辦？錢都用來網購了！



我的血汗錢全都沒了！！嗚嗚.....



網購十分方便，一時衝動，

好易「使大咗」。

負債纍纍值得？不如審慎瞭解自己能力，

做一個精明消費者！

醒你小小小貼士3

網絡購物

「網購中伏多，錢財損失好坎坷？」

「靚！買！」、「潮！買！」、「型！買！」、「平！買！」、

「易Click！易買！」

「月頭買的狠，月尾還唔到償好頭痕？」

現今社會網上購物（網站、FB、INS 等等）十分普遍，除了「中伏」經驗外（收貨時發現和商品描述不同），大家有否考慮過一些保安風險？例如虛假網站、不安全的網頁付款、敏感資料外泄等。

想買得安心，我鼓勵你……

1. 先評估網站/店主的信譽
2. 查閱網站/店主的評價和相關評論
3. 閱讀銷售細則和退貨的處理，確保可信才下單

東華三院健康理財家庭輔導中心指出，2018年欠債致破產的個案有年輕化的趨勢，在他們的求助個案中，19-39歲的群組佔30%，而且他們的債務更達6位數字，破產個案屢見不鮮！

如發現自己「中毒太深」（控制不了購買慾）或開始入不敷支，不妨嘗試將網店



取消讚好



取消追蹤



取消訂閱

讓自己稍微「排毒」一下，身心都會平衡一點！

資料來源：

Topick（2019年1月28日）《過度消費破產年輕化 最細18歲》



後記

世界衛生組織於2019年5月正式將「遊戲障礙」〔Gaming Disorder〕納入《國際疾病分類》第十一次修訂本，成為疾病的一種。

「遊戲障礙」的徵狀包括：

- 對遊戲失去控制力，日益沉迷
- 遊戲成為生活的優先事項，凌駕於其他興趣及日常活動之上
- 即使出現負面後果，仍然持續，甚至惡化

如果當事人出現相關症狀並持續12個月以上，導致對個人、家庭、社交、學業/工作或其他重要領域造成重大影響，便可診斷為遊戲障礙。

書名：向光的塵

作者/編輯：鄭依玲，陳靜君

總編輯：李愷兒

插畫：Dustykids Ltd / Breeze Factory Ltd

電話：+852 3572 8000 | +852 9622 4510

網頁：<http://www.breezefactory.com>

Facebook：<https://www.facebook.com/DustykidHK>

地址：6/F, Tung Kong Building, 40-41 Connaught Rd West,
Sheung Wan

排版設計：心病還需森藥醫

出版：東華三院心瑜軒Project COOL 2017

地址：香港灣仔駱克道193-197號東超商業中心15樓

電話：2827 1000

傳真：2877 9559

電郵：icapt@tungwah.org.hk

網頁：<http://icapt.tungwahcsd.org>

出版日期：2019年8月

鳴謝：攜手扶弱基金，陳塵Rap Chan

初版

版權所有・翻印必究

非賣品



免費贈閱



東華三院 心瑜軒

Tung Wah Group of Hospitals Integrated Centre on
Addiction Prevention & Treatment



攜手扶弱基金
PARTNERSHIP FUND
FOR THE DISADVANTAGED