

2024-2025年度〈預防網絡成癮到校服務申請表格〉

〈一〉 服務簡介

「預防網絡成癮到校服務」是東華三院心瑜軒一項重點服務。我們提倡「家庭為本，預防為主」。推行多元化活動，透過 1)推廣早期介入 2) 建立平衡生活 3) 促進精神健康 4) 培養網絡素養 5) 提升家庭力量，培養學生及家長的正面態度及技巧，從而有效面對網絡危機及使用電子屏幕產品時的不同挑戰。在享受科技發展成果，同時宣揚健康使用網絡的訊息，達致預防跌入網絡成癮陷阱。

〈二〉 服務選項

* 培養網絡素養

| 服務名稱 | 內容簡介 | 對象 | 時間/節數 | 形式/人數 | 收費 |
|----------------------------|--|---|--------------|---------------------|--------------------------------------|
| 做個醒目網「樂」人 主題：健康使用電子屏幕產品 | 1. 培養健康及自律使用網絡的態度及方法 | 小一至小六學生 | 1小時/節 | 實體/網上 講座 人數不限 | \$1,800 |
| 網絡審判團 主題：網絡欺凌 | 1. 認識網絡欺凌的形式、角色及影響 2. 正向應對網絡欺凌的原則及手法 | 小四至小六； 中一至中六學生 | 1小時/節 | | |
| 網絡上的「謊」鄰 主題：網絡交友 | 1. 認識網絡交友的危機 2. 正向應對網絡交友的原則及方法 | | | | |
| 免費是課金的開始 主題：網絡消費 | 1. 認識網絡消費陷阱及危機 2. 認識健康理財的方法 | | | | |
| 網絡情色101 主題：網絡色情 | 1. 提升對網絡世界的性危機意識 2. 建立健康的觀念探索網絡的性文化 | | | | |
| AI真亦假時… 主題：人工智能 | 1. 提升辨識網絡世界資訊的能力 2. 認識健康應用人工智能的方法及技巧 | | | | |
| 正向網絡大使 | 1. 認識過度使用網絡的特徵及影響 2. 促進平衡使用網絡的生活習慣 | 小一至小六； 中一至中六學生 | 1小時/節 共6節 | 小組 6-10人 | \$7,500 |
| 你識吾「色」 | 1. 探討網上性的危機及行為 2. 預防沉溺網絡色情資訊 3. 培養健康的價值觀及界線 | 小四至小六； 中一至中六學生 (建議招募同性別 組員，中心會由 相同性別社工帶 領小組) | | | |
| 「不再迷網」 攤位展覽 | 1. 網絡成癮知識站 2. 運動體驗 3. 藝術創作 4. 情緒留言板 | 小一至小六； 中一至中六學生 | 1小時/節 | 攤位展覽 人數可議 | \$3,600 |
| 「網絡世界」 模擬社會遊戲 | 1. 以遊戲形式，體驗各類型的網絡陷阱，促進學生思考自己於網絡上的意願與選擇 2. 學習為自己的網絡足跡負責，提升作為證明網絡使用者的意識 | 中一至中六學生 | 3小時/節 | 基本人數： 100 | \$30,000 (每額外15 人加 \$2,500) |

* 建立平衡生活

| 服務名稱 | 內容簡介 | 體驗可選以下項目 | 對象 | 時間/節數 | 形式/人數 | 收費 |
|----------------------|---|------------------------------------|-------------------|--|------------|------------------------------------|
| 「Spoff-line」 運動小組 | 1. 提升預防網絡成癮意識 2. 培養建立恆常運動習慣 3. 運動體驗 | A 滑板 B 跑步 C 新興運動 D 飛鏢 | 小四至小六； 中一至中六學生 | 1小時15分/節 (可選4節或6節) | 小組 6-8人 | \$5,000 (4節) \$7,500 (6節) |
| 「On-life」 藝術小組 | 1. 提升預防網絡成癮意識 2. 培養藝術興趣 3. 藝術體驗 | A 和諧粉彩 B 禪繞畫 C 酒精墨水 D 圓圈畫 | | 4節(可選一項體驗): • 2節為體驗活動 • 1節為體能訓練/藝術 介入活動 • 1節為教育活動 6節(可選兩項體驗): • 4節為體驗活動(兩 項) • 1節為體能訓練/藝術 介入活動 • 1節為教育活動 | | |

* 提升家庭力量

| 服務名稱 | 內容簡介 | 對象 | 時間/節數 | 形式/人數 | 收費 |
|------------------|--|----------------------------|----------------|-----------------|---------|
| 親職教育 | | | | | |
| 家長止「癮」 | 1. 認識兒童及青少年的網絡世界和成長需要 2. 培養子女健康使用網絡的管教技巧 | 小一至小六； 中一至中六之 家長/照顧者 | 1小時/節 | 實體/網上講座 人數不限 | \$2,500 |
| 新世代網絡危機 | 1. 認識青少年網絡活動中的常見危機 2. 提升預防網絡危機的意識及應對技巧 | | 1小時/節 | | |
| 隨「機」感應工作坊 | 1. 透過體驗活動，了解兒童及青少年的網絡文化 2. 建立正面親子溝通技巧 | | 1.5小時/節 | 工作坊 20人內 | \$2,500 |
| 照顧者互助小組 | | | | | |
| 有你「家」持 | 透過表達藝術手法： 1. 交流管教經驗，建立照顧者支援網絡 2. 促進照顧者自我關顧和價值，提升管教效能 | | 1.5小時/節 共3節 | 小組 6-8人 | \$3,750 |
| 親子小組 / 活動 | | | | | |
| 「漫步遊戲世界」 | 1. 促進親子互動及溝通，提升親子關係 2. 提升面對與網絡使用相關挑戰時的應對能力 | 小一至小六之 親子 | 1.5小時/節 共4節 | 6-8對親子 | \$5,000 |
| 親子同歷工作坊（運動） | 1. 透過多元化親子活動，建立正面的親子經歷 | 小一至小六； 中一至中三之 親子 | 1.5小時/節 | 6-10對親子 | \$2,500 |
| 親子同歷工作坊（藝術） | | | | | |

* 促進精神健康

| 服務名稱 | 內容簡介 | 體驗形式可選以下項目 | 對象 | 時間/節數 | 形式/人數 | 收費 |
|--------------------------|---|---|----------------------------|---|---------------|------------------------------------|
| 兒童及青少年情緒教育活動 | | | | | | |
| 「心靈之旅」 緩解壓力工作坊 | 1. 正向精神健康及情緒教育 2. 體驗網絡以外緩解壓力方法 | A 頌鉢聲頻浴 B 禪繞畫 C 酒精墨水 D 和諧粉彩 E 圓圈畫 F 點描曼陀羅 G 肌理畫 | 小一至小六； 中一至中六之 學生 | 1小時15分/節 | 工作坊 10-15人 | \$1,800 |
| 「快樂我掌握」 | 1. 認識網絡使用與情緒的關係 2. 正向精神健康及情緒教育 3. 靜觀體驗及練習 | | | 1小時15分/節 (可選4節或6節) 4節(可選一項體驗) 6節(可選兩項體驗) | 小組 6-8人 | \$5,000 (4節) \$7,500 (6節) |
| 照顧者減壓活動 | | | | | | |
| Let's Me Time 緩解壓力工作坊 | 1. 認識因管教子女使用網絡衍生的精神狀態 2. 緩解壓力活動體驗 | A 頌鉢聲頻浴 B 禪繞畫 C 酒精墨水 D 和諧粉彩 E 圓圈畫 F 點描曼陀羅 G 肌理畫 | 小一至小六； 中一至中六之 家長/照顧者 | 1.5小時/節 | 工作坊 10-15人 | \$2,500 |
| 抗壓有「家」 滋養心靈小組 | 1. 了解因管教子女使用網絡衍生的精神狀態 2. 認識情緒及常用應對習慣 3. 靜觀體驗及練習 | | | 1小時15分/節 共3節(一項) | 小組 6-8人 | \$3,750 |

敬請細讀以下，條款及細則：

- 申請服務為先到先得，服務之確認須以本計劃發出之確認信為準。
- 服務確認後，如貴校/機構欲更改服務日期或主題等，須在原定服務日期前最少10個工作天聯絡負責社工，本計劃將盡力配合，唯仍有機會未能配合貴校之更改要求，敬請見諒。
- 為保持服務的質素，上述有提供實體/網上形式之服務，貴校須二擇其一。活動形式確認後，將不能更改。
- 除特別註明以外，所有活動均以實體進行
- 除因政府宣佈停課而未能如期舉辦活動（如：發出八號熱帶氣旋警告信號）外，如校方主動取消已確認服務，貴校/機構須繳付原有服務價格20%費用作行政費用。
- 貴校/機構須提供電腦及音響等器材以作播放講義教材及影片之用。
- 部份活動可申請費用豁免，名額有限，請向社工查詢。

如欲申請服務，請透過QR code或連結填寫申請表，本計劃收到申請後，將在7個工作天內與閣下聯絡。



<https://www.surveycake.com/s/wkrG1>

如有查詢，歡迎致電：2827 1000 與網絡成癮預防服務社工聯絡。謝謝！