

注意事項:

1. 申請前，敬請 貴校/機構細閱本計劃服務內容及惡劣天氣安排。
2. 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。
3. 所有服務安排經確認後，如 貴校/機構欲更改服務安排 (例如: 日期/時間/內容等)，本計劃有機會未能配合。如欲更改服務安排，請在原訂服務日期前十四個工作天或盡早與本計劃職員聯絡。如 貴校/機構取消服務，須繳付原有服務收費之20%作行政費用。
4. 如因惡劣天氣或教育局宣佈停課而未能如期進行服務， 貴校/機構可安排改期，唯改期之日期需要與本計劃配合，本計劃會盡量與 貴校/機構協調。如 貴校/機構取消服務，須繳付原有服務收費之20%作行政費用。
5. 家長講座提供實體或網上形式讓 貴校/機構選擇。如選擇以網上形式進行，登入連結須由 貴校/機構提供， 貴校/機構須確保其登入連結可足以供參加人數使用，並於服務日期前兩天向本計劃職員提供。服務經確認後，恕不能轉換服務形式。
6. 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。

惡劣天氣下的活動安排

熱帶氣旋 如活動進行前三小時起，天文台發出以下熱帶氣旋警告信號：	
天氣情況	活動安排
一號戒備信號	除非申請學校/機構提出，或有關單位取消活動，否則活動將照常進行。
三號強風信號	除非申請學校/機構提出，或有關單位取消活動，否則活動將照常進行。
八號烈風或暴風信號 或更高信號	所有活動改期進行。

持續大雨 如活動進行前兩小時起，天文台發出以下暴雨警告：	
天氣情況	活動安排
黃色暴雨警告	除非申請學校/機構提出，或有關單位取消活動，否則活動將照常進行。
紅色暴雨警告	所有活動改期進行。
黑色暴雨警告	所有活動改期進行。

中心簡介

東華三院心瑜軒於2012年10月成立，提供多重成癮的綜合支援服務。服務發展至今，主要為受網絡成癮困擾的當事人及家庭提供支援性活動及個案輔導。過去一年為學校及社區提供超過120場與網絡成癮及健康使用電子屏幕產品相關的預防教育活動。2023年起更擴展至學前兒童，服務對象涵蓋幼兒至成年人。

中心同時為65間中學推行由禁毒基金資助的「健康SUN動力」健康校園計劃，提供多元化禁毒校園活動及自願性校園測檢服務。

查詢電話: 2827 1408

熱線電話: 2827 1000

傳真: 2877 9559

電郵: icapt@tungwah.org.hk

網頁: http://icapt.tungwahcsd.org

地址: 九龍大角咀通州街135至137號明德中心10樓B室

了解詳情及服務申請



<https://www.surveycake.com/s/9r4qgd>

如有意申請服務，請透過QR code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。如有查詢，歡迎致電2827 1408與預防網絡成癮服務社工聯絡。

2025-2026年度 「不再迷網」 預防網絡成癮到校服務申請表格



A. 網絡素養系列

中小學網絡教育活動

A1. 做個醒目網「樂」人 講座

分享過度使用電子屏幕產品的影響，講解健康使用網絡的態度、方法及重要性。

A2. 網絡審判團 講座

深入講解網絡欺凌形式、角色及影響，分享正向應對網絡欺凌的原則及手法。

A3. 網絡上的「謊」鄰 講座

認識網絡交友的危機及形式，建立正向應對網絡交友的原則及方法。

A4. 免費是課金的開始 講座

提升預防網絡消費陷阱的危機意識，培養健康理財的態度及方法。

A5. AI真亦假時 講座

提升辨識網絡資訊真偽的能力，認識健康應用人工智能的方法及技巧。

A6. 「正向網絡大使」小組

認識網絡危機，建立健康使用網絡習慣，並在校內策劃攤位展覽以推廣健康使用電子屏幕產品的訊息。

A7. 「不再迷網」攤位活動

攤位提供多項體驗活動，推廣健康使用網絡，預防網絡成癮危機。共有七個攤位，內容包括預防網絡成癮知識站、動感運動體驗及緩解壓力藝術創作等等。

中學網絡情性教育

A8. 網絡情色101 講座

提升對網絡世界情性的危機意識，認識沉溺網絡色情資訊的影響，培養健康探索網絡情性文化的觀念。

A9. 你識吾「色」工作坊

探討網上情性的危機及行為，預防沉溺網絡色情資訊，培養健康的網絡情性價值觀及界線。

- 形式 講座 ● 時間 1小時
- 人數 不限 ● 收費 \$1,800
- 對象 小一至小六學生

- 形式 講座 ● 時間 1小時
- 人數 不限 ● 收費 \$1,800
- 對象 小一至中六學生

- 形式 小組/4節、攤位1節
- 人數 6至8人 ● 時間 1小時/節
- 對象 小一至小六學生 ● 收費 \$4,980

- 形式 攤位 ● 時間 1小時
- 人數 可議 ● 收費 \$7,500
- 對象 小一至中六學生

- 形式 講座 ● 時間 1小時
- 人數 不限 ● 收費 \$1,800
- 對象 中一至中六學生

- 形式 工作坊 ● 時間 1小時
- 人數 10至20人 ● 收費 \$1,800
- 對象 中一至中六學生

T. 教師專業培訓

T1. 「機不可失」應對網絡危機 培訓講座

講解學生在網絡活動中的常見危機和行為，了解其背後的成長需要，加強應對學生跌入網絡危機時的技巧。

+附加服務：教師減壓工作坊

**可選以下一項體驗項目

1. 頌鉢聲頻浴
2. 禪繞畫
3. 酒精墨水
4. 和諧粉彩
5. 圓圈畫
6. 點描曼陀羅
7. 肌理畫

- 形式 講座 ● 時間 1小時
- 人數 60人內 ● 收費 \$3,000
- 對象 教師

- 形式 工作坊 ● 時間 1小時15分
- 人數 10-15人 ● 收費 \$2,500
- 對象 教師

B. 平衡生活系列

B1. 「Spoff-line」運動介入小組

從運動中建立正向成功感，提升建立恆常運動習慣的動機，強化預防網絡成癮的意識。

可選以下一項運動：

1. 飛鏢
2. 躲避盤
3. 雪合戰
4. 芬蘭木棋

- 形式 小組/4節 ● 時間 1小時15分/節
- 人數 10至16人 ● 收費 \$7,500
- 對象 小四至中六學生

B2. 「On-life」藝術成長小組

透過藝術體驗活動，培養藝術興趣，建立正面個人價值，強化預防網絡成癮的意識。

將體驗以下四種藝術體驗活動：

1. 和諧粉彩
2. 肌理畫
3. 酒精墨水
4. 點描曼陀羅

- 形式 小組/4節 ● 時間 1小時15分/節
- 人數 6至8人 ● 收費 \$4,980
- 對象 小四至中六學生

C. 促進精神健康系列

C1. 「心靈之旅」緩解壓力 工作坊

透過各類型減壓活動，體驗網絡以外舒緩壓力的方法。體驗項目請見備註**

C2. 「快樂我掌握」學生小組

認識網絡使用與情緒的關係，並以靜觀及藝術介入，促進精神健康，減輕依賴網絡的危機。體驗項目請見備註**

C3. 「Let's Me Time」緩解壓力工作坊

覺察自身因管教子女使用網絡衍生的精神狀態，並透過體驗活動減輕壓力。體驗項目請見備註**

**備註：促進精神健康系列可選以下一項體驗項目

1. 頌鉢聲頻浴
2. 禪繞畫
3. 酒精墨水
4. 和諧粉彩
5. 圓圈畫
6. 點描曼陀羅
7. 肌理畫

- 形式 工作坊 ● 時間 1小時15分
- 人數 10至15人 ● 收費 \$1,800
- 對象 小一至中六學生

- 形式 小組/4節 ● 時間 1小時15分/節
- 人數 6至8人 ● 收費 \$4,980
- 對象 小一至中六學生

- 形式 工作坊 ● 時間 1小時15分
- 人數 10至15人 ● 收費 \$2,500
- 對象 小一至中六之家長/照顧者

D. 提升家庭力量系列

D1. 家長止「癮」教育講座

認識子女的成長需要與網絡世界的關係，從而建立培養子女健康使用網絡的管教技巧。

D2. 新世代網絡危機 教育講座

講解子女在網絡活動中的常見危機和行為，提升預防子女跌入網絡危機的意識及應對技巧。

D3. 隨「機」感應親職教育 工作坊

透過體驗應用程式，提升對子女網絡世界的認識，從而加強親子溝通，建立健康使用網絡的管教技巧。

D4. 有你「家」持 互助小組

透過靜觀及藝術介入手法，緩解因管教子女使用網絡衍生的壓力。同時，提升照顧者自我關懷的意識，促進交流管教心得，強化支援網絡。

D5. 親子同歷 運動小組

為了加強親子間的正向溝通，小組以運動介入的方式，發掘家庭面對逆境的強項，提升彼此的連繫。

- 形式 講座 ● 時間 1小時
- 人數 不限 ● 收費 \$2,500
- 對象 小一至中六之家長/照顧者

- 形式 工作坊 ● 時間 1小時30分
- 人數 10至20人 ● 收費 \$2,500
- 對象 小一至中六之家長/照顧者

- 形式 小組/4節 ● 時間 1小時30分
- 人數 6至8人 ● 收費 \$4,980
- 對象 小一至中六之家長/照顧者

- 形式 小組/4節 ● 時間 1小時30分
- 人數 6至8對 ● 收費 \$7,500
- 對象 小三至中三之親子