

# 「做個智 Net 的」互聯網教育活動冊

## 【初中篇】

### 目 錄

活動一	小強成迷之路 .....	2
活動二	「智 Net」人生 .....	9
活動三	網絡罪行 .....	22
活動四	網絡情「完」? .....	31
活動五	「最佳」網友!? .....	34
活動六	網絡欺凌實錄 .....	39
活動七	網絡欺凌多面睇 .....	52
活動八	拒絕不良資訊 .....	63
活動九	惡魔在網中 .....	68
活動十	易放難收 .....	75
參考資料	.....	79





# 活動一：小強成迷之路



## 目標

1. 提升學生對沉迷上網的危機意識及警覺性
2. 讓學生了解沉迷上網所帶來的影響



## 價值觀 / 態度

協助學生建立自律節制及負責任的上網態度



## 建議時間

45 分鐘



## 時間分配

【猜猜畫畫】(20 分鐘)、【小強成迷之路】(25 分鐘)



## 所需物資

1. 【猜猜畫畫】抽籤卡 (附件 1.1)
2. 【小強成迷之路】工作紙 (附件 1.2)
3. 【小強成迷之路】短片 (光碟 — 短片 1.1)
4. 大畫紙、顏色筆



## 活動程序

### 活動一：【猜猜畫畫】(20 分鐘)

1. 以遊戲【猜猜畫畫】作為熱身活動，學生分成 5-6 人一組，每組每次派出一名代表抽籤。
2. 抽籤卡 (附件 1.1) 的內容為有關沉迷上網的徵狀及影響，抽籤代表要以畫圖畫形式 (不能用任何文字、動作或說話與組員溝通) 將卡上的內容向組員描繪出來，讓其他組員猜估內容，以最快猜中的組別為勝。
3. 每組學生須輪流負責畫圖畫及猜估的角色，老師可留意時間讓所有學生都有機會充當不同角色，並將猜完的抽籤卡張貼在黑板上。
4. 完成活動後，由老師講解抽籤卡上沉迷上網的徵狀及影響，不同類別的徵狀或影響分別寫在不同形狀的抽籤卡上。
5. 可邀請學生們自我檢視出現沉迷上網的徵狀。



## 活動二：【小強成迷之路】(25 分鐘)

1. 先播放【小強成迷之路】短片（光碟 — 短片 1.1）。
2. 派發【小強成迷之路】工作紙（附件 1.2）及顏色筆，然後請學生分組作以下討論：
  - i. 你認為片中主角小強是否沉迷上網？他出現了那些沉迷上網的徵狀？
  - ii. 你認為片中主角小強的行為是否有責任感？
  - iii. 你認為負責任的上網行為應該是怎樣的？
  - iv. 小強的上網習慣對他帶來了什麼影響？
3. 請學生把討論結果寫在大畫紙上，沉迷上網之影響則記錄在【小強成迷之路】工作紙（附件 1.2）上，然後分組匯報。
4. 最後由老師總結何謂沉迷上網及其帶來的影響。





### 總結：

1. 網絡世界多采多姿，有很多習慣上網的同學，往往只著眼於網絡世界所帶來的歡樂，普遍對沉迷上網的危機意識及警覺性較低。
2. 是次活動希望透過遊戲及影片鼓勵學生要時刻反省自己的上網習慣，**並多加留意自己有否出現沉迷上網的徵狀**，因為這些徵狀某程度上反映學生可能已有沉迷上網的傾向。
3. 很多學生誤以為上網時間的長短足以辨別一個人有否沉迷上網的傾向，但其實在評估的過程中，**我們還要考慮其上網行為有否引致心理依賴、失去自控，以及對其生活的不同方面構成負面影響**。影響可以有以下幾方面：
  - i. 對**學業方面**的影響：上課時睡覺、不願上學、欠交功課、成績退步、遲到、曠課、輟學
  - ii. 對**家庭關係方面**的影響：與家人減少溝通、出現磨擦、發生衝突、忽視家人
  - iii. 對**社交關係方面**的影響：與朋友關係疏離、減少社交活動、變得不善溝通
  - iv. 對**身體健康方面**的影響：頭痛、頸梗膊痛、視力變差、手震、睡眠不足、食慾不振
4. 即使同學只在學業、家庭關係、社交關係或身體健康任何單項出現不良徵狀，而其他方面並未受到影響，也不代表他的沉迷上網傾向較輕，只是影響未擴散至其他範疇，故同學亦需正視問題及尋求改善辦法。
5. 嚴重的沉迷上網問題往往始於不良的上網習慣，要預防沉迷上網，同學應保持自律節制的上網態度，並時刻反省，以負責任的態度面對個人的身體健康、學業成績、家庭關係及社交關係。



## 何謂沉迷上網？

根據心美國心理學家 Dr Kimberly Young (1999) 的建議，若符合下列五項或以上，便可能有沉迷上網之傾向：

1. 無時無刻想著上網
2. 需要花更多時間上網才能感到滿足
3. 曾多次努力去控制或停止上網，但總是失敗
4. 當被要求停止上網時，會覺得悶悶不樂、情緒低落或暴躁
5. 上網時間往往超出預期的時限
6. 為了上網，寧願犧牲人際關係、學業成績及與家人關係
7. 刻意向家人、朋友隱瞞上網程度
8. 以上網來紓緩負面情緒



【猜猜畫畫】抽籤卡

頭痛眼花

腰背痛

頸痺膊痛

手震

近視加深

失眠

腸胃不適

全身疲倦

時刻想著上網

唔玩唔得

不能自制

坐立不安

煩躁不安

沒有其他興趣





曠課

上課睡覺

欠交功課

不願上學

遲到

成績退步

隱瞞上網時間

家人投訴

忽視家人

只談上網

自我孤立

拒絕外出

生理上的危險訊號



心理上的危險訊號



學業上的危險訊號



人際關係上的危險訊號





### 【小強成迷之路】工作紙

**學業**

**健康**

**社交**

**家庭**