



香港基督教服務處  
HONG KONG CHRISTIAN SERVICE

全人關心 卓越創新  
*care for all excel in all*

# 結伴同衡

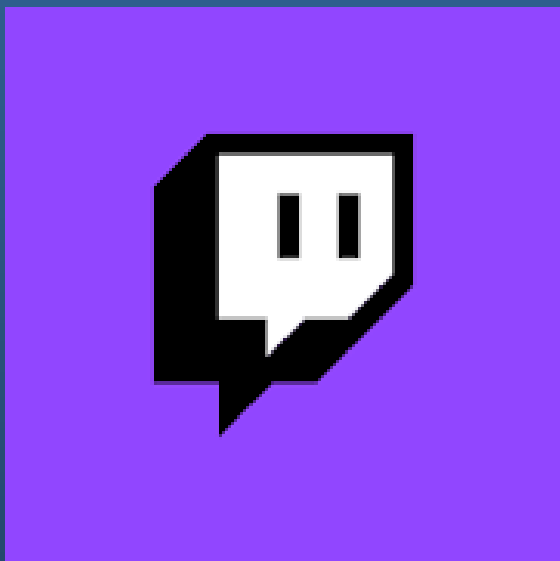
鄧震宇

網開新一面 - 網絡沉溺輔導中心

25/9/2021

# 青少年的網絡世界









# 青少年成長需要

樂趣（好奇心/刺激感）

自信心/自我形象

成功感/有能感/可控制

關愛/友伴

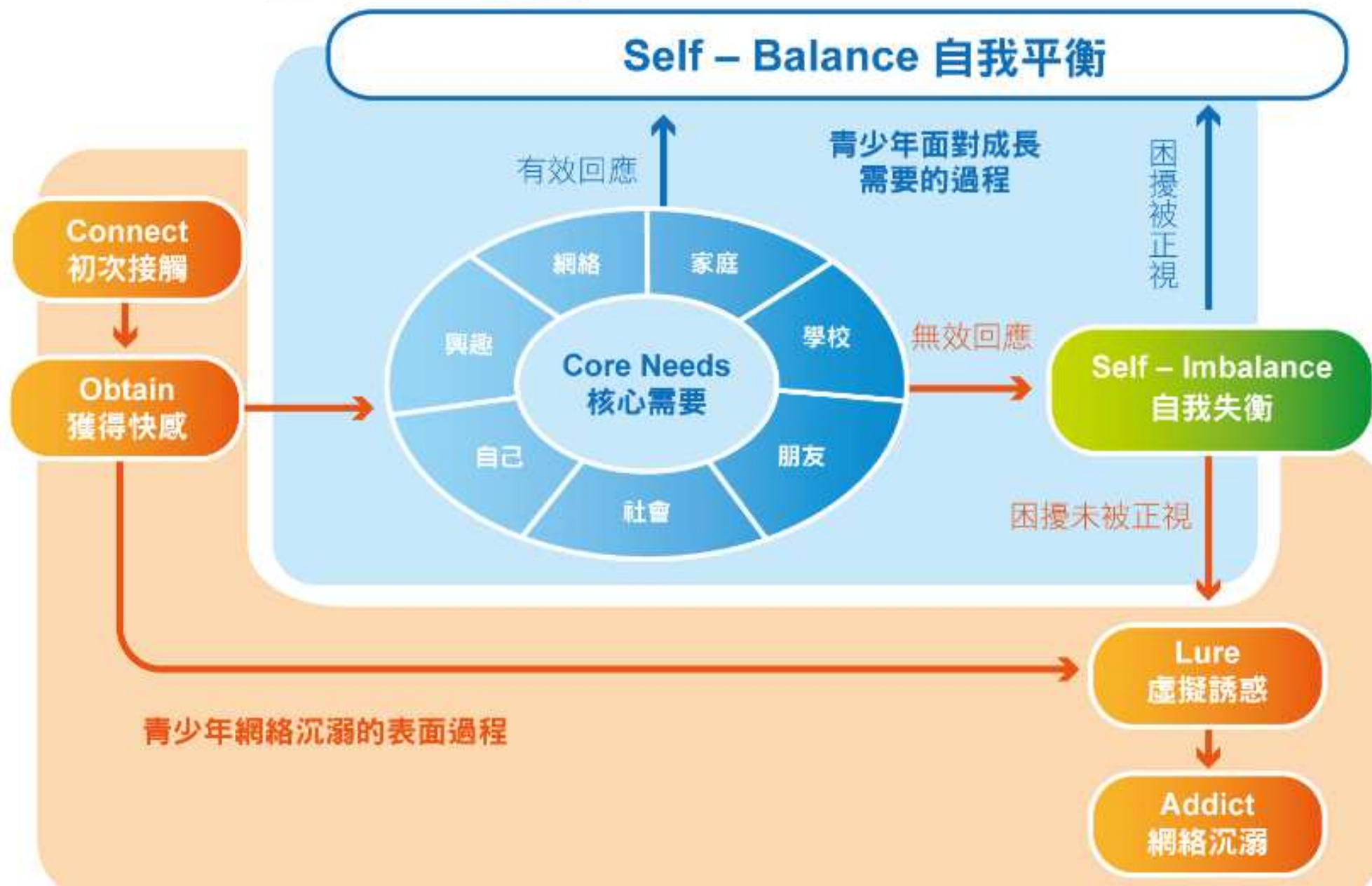
安全感

...

網絡能滿足青少年成長的需要嗎？



# COLA-CS 網絡沉溺架構圖



# 背後的核心問題

生活沉悶→欠缺生活目標/興趣

校園欺凌

社交技巧差 → 難以從現實生活中結識朋友

自信心/自我形象低

父母離異/父母關係不和

家人離世

家庭生活不愉快

父母管教過嚴/過鬆

\*特別經歷?

電腦網絡世界→避難所→

任何人不會無緣無故避難→查探背後的原因







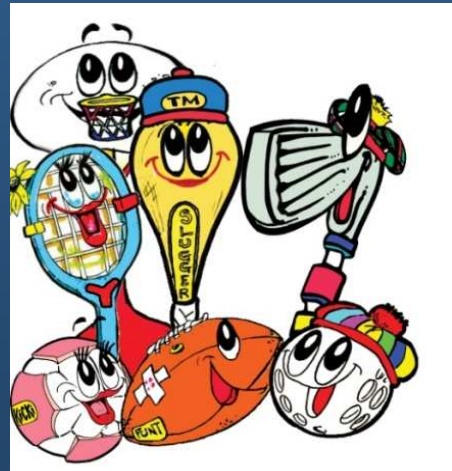
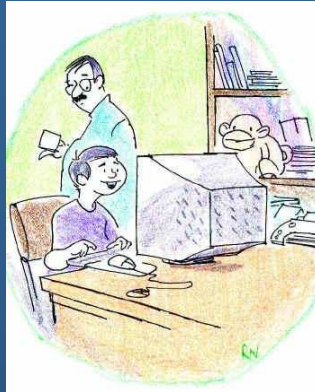
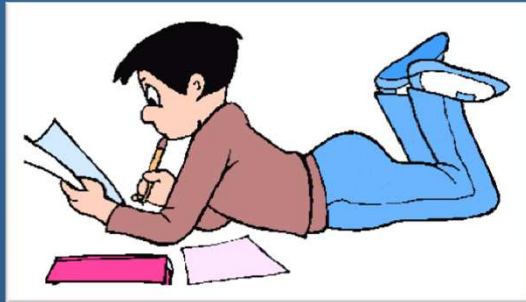
# 1) 擴闊社交圈子



## 2) 建立不同的興趣



# 3) 訂定平衡的時間表



*My Timetable*

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

## 4) 如何與子女展開傾談

1. 時機的配合

2. 開放的態度

不要事先決定

領聽他們

3. 對青少年文化 (網上世界) 有基本認識



# 家長支援網絡

## 家P PARENT SUPPORT GROUP



家長支援網絡

1 位訂閱者

訂閱

首頁 影片 播放清單 頻道 討論 簡介

故事分享 ▶ 全部播放



父親的痛苦與無奈X共勉

家長支援網絡

觀看次數：6次 · 2個月前

迎接陌生的轉變-媽媽的智慧

家長支援網絡

觀看次數：3次 · 2個月前

父子情永不變

家長支援網絡

觀看次數：3次 · 2個月前

網開新一面 家長支援網絡

## 因為子女長時間上網而感到徬徨、無助及傷痛嗎?

那些歲月，我們也經歷過。  
就讓我們與你一起走過艱辛漫長的親子之路。



網開新一面 家長支援網絡



家長支援網絡是由一群經歷過子女長時間上網而感到徬徨無助、傷痛、情緒困擾的同路人組成。期望扶持有需要的家長，使他們不再孤單走過艱辛漫長的親子之路。



香港基督教服務處 HONG KONG CHRISTIAN SERVICE

# 熱線電話

2561-0363

由社工接聽有關「網絡沉溺」問題的各項查詢並提供電話輔導。

接聽時間：

逢星期一至星期五：上午10時至下午1時 及  
下午2時至6時



# 問與答





**多謝大家！**

