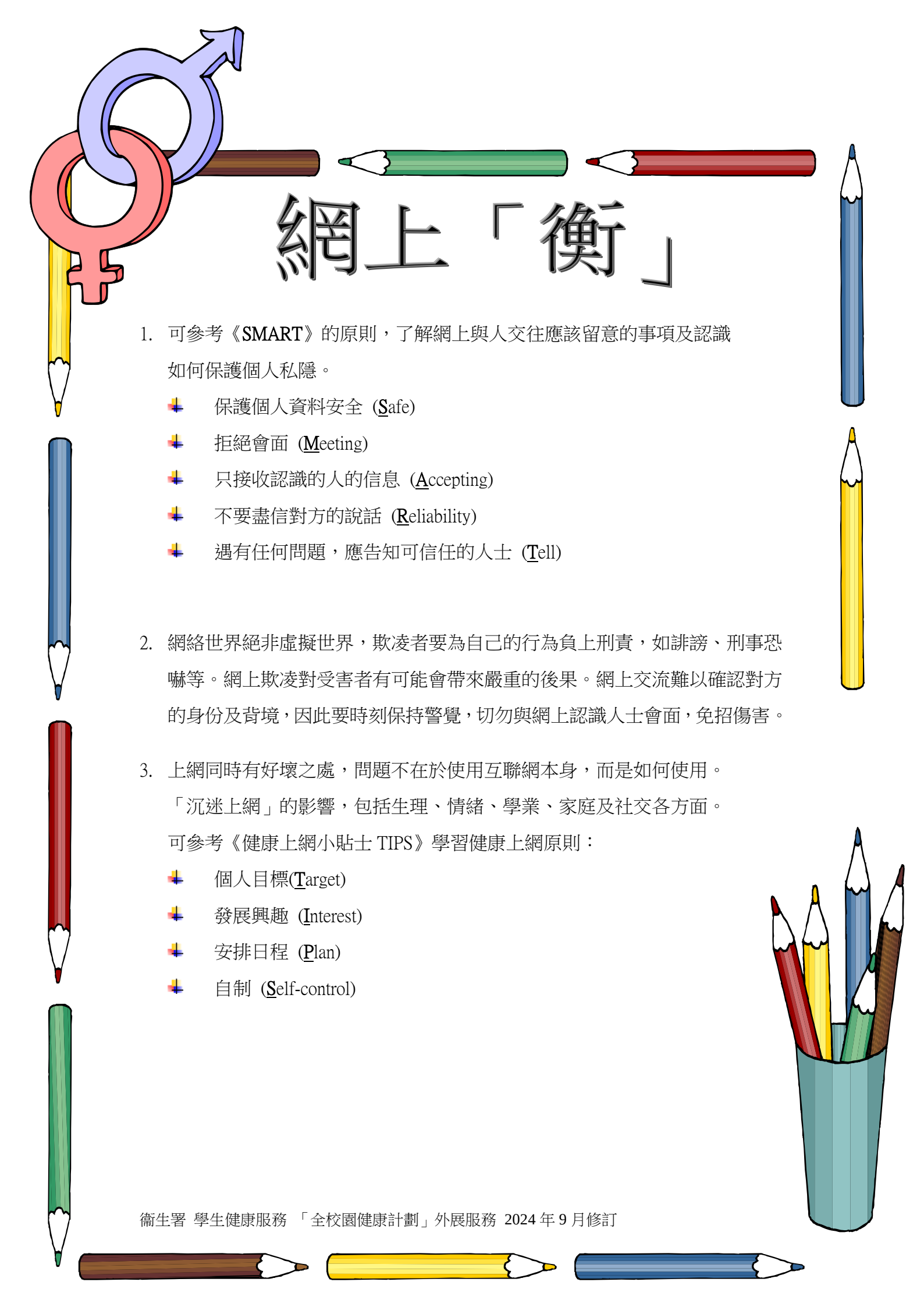




網上「衡」

1. 可參考《SMART》的原則，了解網上與人交往應該留意的事項及認識如何保護個人私隱。
 - ✚ 保護個人資料安全 (Safe)
 - ✚ 拒絕會面 (Meeting)
 - ✚ 只接收認識的人的信息 (Accepting)
 - ✚ 不要盡信對方的說話 (Reliability)
 - ✚ 遇有任何問題，應告知可信任的人士 (Tell)
2. 網絡世界絕非虛擬世界，欺凌者要為自己的行為負上刑責，如誹謗、刑事恐嚇等。網上欺凌對受害者有可能會帶來嚴重的後果。網上交流難以確認對方的身份及背境，因此要時刻保持警覺，切勿與網上認識人士會面，免招傷害。
3. 上網同時有好壞之處，問題不在於使用互聯網本身，而是如何使用。
「沉迷上網」的影響，包括生理、情緒、學業、家庭及社交各方面。
可參考《健康上網小貼士 TIPS》學習健康上網原則：
 - ✚ 個人目標(Target)
 - ✚ 發展興趣 (Interest)
 - ✚ 安排日程 (Plan)
 - ✚ 自制 (Self-control)



4. 應經常檢視自己上網的情況，如在使用互聯網時遇到以下問題，要自我反省及設法改善。有需要時，應找專業人士幫助。

- ◆ 不斷增加上網的時間來維持滿足感
- ◆ 重複嘗試減少上網，但卻不成功
- ◆ 腦海中經常浮現上網的景象
- ◆ 停止上網時會產生負面情緒反應，如變得激動或暴躁
- ◆ 實際上網時間往往比預計的時間多
- ◆ 因上網而影響學習及與其他人之間的關係
- ◆ 因上網而向家人或其他人說謊
- ◆ 以上網來逃避生活上的問題或減輕負面情緒

網上「衡」---求助機構及熱線

機構名稱	電話	WhatsApp
香港家庭福利會 青少年「網絡」教育及輔導服務	5592 7474	5592 7474
香港基督教服務處 - 網開新一面 網絡沉溺輔導中心	2561 0363	-
東華三院:「不再迷『網』」 預防及治療青少年上網成癮服務	2827 1000	-
香港青年協會 關心一線	2777 8899	6277 8899