

高中通識教育科及健康管理與社會關懷科知識增益及學與教策略:

使用互聯網及電子屏幕產品的 健康及成癮議題 (新辦)

教學經驗分享

青少年上網成癮： 成因及對健康的影響

廠商會中學王頌華主任

2017年5月9日

現今青少年在網路世界的迷思.....

過於抽離家庭角色，容易失去角色認同。

過於信任朋輩，缺乏防禦系統，容易受傷。

過快轉移訊息，欠缺事實理據。

過於依賴，令自己不夠踏實。

老師的反思：不說'不'，只說'得'.....

- ◆如何從教學材料中發掘題材。
- ◆深入認識科本課程理念和內容。
- ◆透過課堂活動提升學生的正能量，
減低學生的負能量。
- ◆透過學科，提升學生的自我價值。

如何從通識教育科/健社科提升學生的「正能量」

(健社科)主題冊1：人生不同階段的需要和發展

- ◆人的需要(人類的基本需要)
- ◆不同時期生理成長和發展(了解自己的發展特性)
- ◆運用Maslow理論

如何從通識教育科/健社科提升學生「正能量」

(通識教育科)單元一：“個人成長”與人際關係

- ◆ 青少年的成長任務和自我概念
- ◆ 影響青少年自尊的主要因素
- ◆ 提升自尊的途徑
- ◆ 生活技能的重要性
- ◆ 運用Erikson的成長理論

如何從通識教育科/健社科提升學生在網絡行為的「正確態度」

(健社科)主題冊5：社群健康-人際關係

- ◆人際關係的影響力(群體壓力、群體與自我)
- ◆與家人、朋輩、工作的基本溝通技巧
- ◆剖析網絡關係與人際關係的分別

如何從通識教育科/健社科提升學生對網絡行為的「正確態度」

(通識教育科)單元一：個人成長與“人際關係”

- ◆ 網絡上的人際關係與人際衝突
- ◆ 青少年參與網絡活動的現象
- ◆ 網絡活動對青少年人際關係的正面和負面影響

如何從通識教育科/健社科增強學生「健康意識」

(健社科)主題冊2：健康和幸福

- ◆ 全人健康(健康的狀態)
- ◆ 影響健康的不同因素
(個人習慣、生活質素、生活環境)
- ◆ 導致社區聯繫瓦解的因素
(科技進步、互聯網普及、個人主義)

如何從通識教育科/健社科增強學生「健康意識」

(健社科)主題冊3：健康體魄

- ◆量度生理健康的指標(體適能)
- ◆能量平衡的重要
- ◆四肢不勤，久坐不動的生活模式
- ◆認識身體各個系統及保健
(例：神經系統、骨骼系統、肌肉系統)

如何從通識教育科/健社科增強學生「健康意識」

(健社科)主題冊4：精神健康

- ◆認識壓力及管理壓力
- ◆怎樣保持精神健康
- ◆剖析不良/不正確的網絡行為

對個人對社區造成壓力

如何從通識教育科/健社科增強學生「健康意識」

(通識教育科)單元五：公共衛生

- ◆ 健康觀念
- ◆ 公共衛生的觀念
- ◆ 對疾病的理解

共同探討：成癮問題

- ◆成癮的種類：吸毒、酗酒、吸煙、賭博、沉迷上網
- ◆沉迷上網成癮的原因(個人因素、心理社會因素)
- ◆沉迷上網帶來的影響(生理、心理:心理及情緒、社交)
- ◆探討及剖析沉迷網絡世界的前因後果

自我檢視：沉迷上網？！？！

- ◆ 腦海經常浮現上網的景象
- ◆ 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
- ◆ 停止上網時會產生負面情緒反應，
如抑鬱或變得激動
- ◆ 實際上網時間往往比預計的長
- ◆ 因上網而影響工作、學習及與他人之間的關係
- ◆ 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負面情緒

沉迷上網對生理健康的影響：

沉迷上網會直接引致以下

- ◆ 手部症狀：水疱、胼胝、筋腱痛、麻痺
- ◆ 身體其他病痛：
 - 感光羊癇症
 - 手臂震動綜合症
 - 勞損
 - 外周神經炎
 - 增加肥胖的機會

治療沉迷上網及康復服務介紹

為沉迷上網人士而設服務主要由非政府機構提供

◆香港基督教服務處是其中一個提供服務的機構

，對象為6-24歲之青少年及其家長。

◆服務包括：輔導服務 / 輔導熱線

家訪及輔導服務 / 網絡特攻小組

相關的其他服務機構

東華三院

預防青少年上網成癮服務計劃 - 不再迷「網」

<http://cyberaddiction.nzdemo.com/>

香港青年協會

沉溺上網支援中心

<http://www.hkfyg.org.hk/chi/ycs/InternetAddiction.html>

香港明愛青少年及社區服務

關注青少年沉迷上網工作小組 - 「解開迷網」

<http://www.netopia.hk/>

教學示範(網絡公民)

主題冊7：關愛的社區

主題：社區功能

引言：社區是一個具價值規範、道德觀念的

系統，賦予自己成員集體身份及歸屬感。

教學步驟一：
剖析全球化下現代社區的運作特色：
網絡世界，網絡公民。(分組討論)

教學步驟二：統計學生從什麼途徑 (收集數據) 取得社區資訊

- ◆現世代的青少年依賴網路世界所提供的
資訊及幫助
- ◆網絡世界對一個人的生活與全人健康有著
十分重要的影響
- ◆網絡世界可為非正規的社區支援
- ◆網絡世界也可瓦解非正規的社區

教學步驟三：探討網絡世界的特色

1. 現代人生活在一個互聯網絡世界，這個網絡可是危機中的重要救助。
2. 一個網絡由互不認識、不見面，但經常交談的人組成。
3. 這網絡包括親密但又陌生的溝通 也可促成不同類型的人際關係。

教學步驟四：網絡世界的正面價值 (角色扮演)

網路世界的幫助可包括：

- 情感支持
- 友誼建立
- 多元資訊
- 訊息傳達

教學步驟五：評量網絡世界在社區功能中是否達到五個指標

根據以上評量結果，

由學生反思網絡公民的責任及應有的態度。

正面分享：剪報

(6/4/2017星島日報－
IVE 女生靠打機改寫人生)

**通識好，健社好，
學生的成長與健康有賴各位.....
祝願大家教學順利！身心健康！**