

活動花絮

可道中學(晉色園主辦) 學校社工



本年度六月期間，社工舉辦了乘風航活動。當天是很多學生人生中的第一次「航海」，他們都表現得十分緊張；但是當船長下令要拉帆時，他們都認真投入，可見他們已準備受訓了。接著，在一連串的挑战下，他們都經歷了不少個人突破，可謂勇氣可嘉。相信是次航海之旅必令他們認識到自己的另一面吧！

圓玄學院妙法寺內明陳呂重德紀念中學 學校社工



今年7月3至4日，社工帶領學生「決戰海陸空」。他們先後勇闖高空繩網和環繞大潭水塘進行夜行，挑戰自己的膽量及反思自己面對不良誘惑時的心態和應對是否正確。翌日，他們進行整天的獨木舟體驗活動，寓訓練於娛樂，培養他們的正面思維和健康興趣。出營時學生們都意猶未盡，看來他們對自己的生活模式有所反省，亦開拓了視野。

香港童軍總會童軍知友社 學校社會工作服務



地址：新界元朗水邊圍邨盈水樓平台201-203室
電話：2443 3640
傳真：2443 2522
E-mail: fossswu@netvigator.com
網址: http://www.fos-school.com
2012年10月 第25期 (非賣品)

抱負： 成為香港最優秀的青少年服務機構之一，致力培育青少年健康成長、造福社會。
使命： 創造有利條件，以協助青少年建立自我、貢獻社群。

價值觀： 我們重視：

- 青少年在發展自我的過程中，面對一些困難和阻力，這些困難如處理得宜，可以成為他們成長的動力和助力。
- 青少年擁有獨特的潛能，在其成長與發展的過程中，必須透過體驗和實踐，不斷地探索和發揮。
- 青年人對社會發展的承擔，青少年須透過關懷別人，投入社群，以完善的人格，回饋社會。
- 良好的成年人榜樣，在青少年建立自我的過程中，擔當著正面而重要的角色。
- 家庭是培育青少年成長的地方，強化家庭功能有助培養積極正面、關懷社會的新一代。
- 社會工作的核心價值。
- 童軍運動的方法，有效地促進青少年身心發展。



編者的話 1

學生專訪 2

過來人訪問 3

讚好家人Like 4-5

網絡陷阱 6-7

活動花絮+ 讀者回應欄 8

宅男、宅女、毒男、機佬，這些都是社會給一群活躍於網絡世界的青年人的稱呼，這些稱呼也為他們帶來不同負面的標籤。究竟活在網絡世界的他們又是怎樣看自己和網絡世界的關係？

今期刊將帶領我們去了解年青一代對網絡世界的看法，並從中尋找與他們相處之道。現今香港青少年使用電腦的習慣已改變。上一代大多為了工作及做專題報告才會使用電腦，主要作尋找資料，但現今科技發達，青少年使用電腦並非為了工作，反而是上網與人溝通和娛樂為主。有個海外大型機構調查指，全球87%青少年每日最少使用Facebook一次，有持續多次使用的習慣。2011年5月時全球逾4億人玩Facebook，其中有3.5億人每日最少登入一次。而本單位在十間元朗屯門區的中學進行的調查亦發現，六成五受訪學生一星期有五天或以上會使用Facebook，而有近兩成人每天使用Facebook達4小時或以上。

負面影響：

荷蘭公開大學先前公布一項研究，得出讀書或做功課期間仍使用Facebook的學生成績平均較專心讀書不玩Facebook的學生低出20%。不玩Facebook的學生通常有多88%的時間用於溫習書本。

而青協在2010年的調查指出，男性及初中程度的網絡使用者較多遭受網上欺凌，佔總受訪人數約3成。研究亦發現，當受到別人欺凌時，他們較多感到「無奈」。此外，網上欺凌對受欺凌者帶來自我形象低落、不信任身邊的人、促使他們在網上攻擊其他人以及想過結束生命等負面影響。本機構的調查指出，更多的女學生比男學生更易因在Facebook上與別人爭吵或被unfriend而感到不开心。

另外，在18名受訪個案中，其中有17名表示曾遭受網上欺凌。他們表示當遇到網上被欺凌時，較多會向身邊的人求助，如父母、老師、社工或朋友等；亦有轉向報警求助。不過，有被訪個案表示曾將事件告知父母，但父母卻不認為這是問題，忽略網上欺凌的嚴重性。

網上欺凌他人：

網上欺凌他人的學生較多採用散播他人的謠言、故意杯葛、張貼令人尷尬或不雅的照片、排斥他人及重複以粗言辱罵他人這幾種欺凌方式。他們欺凌他人的原因較為貪玩/無聊，其次是抱著開玩笑心態及懷有報復心態。他們選擇網上平台攻擊他人的原因包括想更多人知道事件、認為互聯網易於隱藏身份及認為互聯網不受時間地點限制，可隨時隨地可進行攻擊。

正面影響：

突破2006年的一個調查指出，大部分青少年指在網上最主要的傾談對象仍是「自己熟悉的朋友」，近三成更不會選擇在網上向人透露心事；只有極少數會與不認識的人傾談，反映發展網絡友誼，並沒有改變青少年在網絡與平日友伴交往的習慣，而是相得益彰，透過網絡方法來增進原本的友誼。

西門菲沙大學(SFU)傳播系助理教授周懷特(Peter Chow-White)表示，家長可以通過Facebook同子女交談，並成為朋友，有些說話當面對面時較易尷尬和容易意氣用事，但通過Facebook這個青少年常用的溝通方式，就較容易建立彼此間的橋樑。



文獻網址資料：

- 《都市日報》http://www.metrohk.com.hk/index.php?cmd=detail&id=148547
- 《繼書周記：Facebook時代的網癮與效應 - Yahoo! 新聞》http://hk.news.yahoo.com/article/101113/4/8k3.html
- 《家長學園 - 上網成癮(一) 如何辨識孩子「上網成癮」了?》https://www.hkedcity.net/article/parent_feature_radio/060214-003/p4.phtml
- 《新報網站》http://www.hkdailynews.com.hk/world.php?id=120659
- 《美研究：玩Facebook學生成績較差 - Yahoo! 新聞》http://hk.news.yahoo.com/article/090415/4/bp0o.html
- 《社交網絡改變青少年 - 頭條日報》http://news.hkheadline.com/instantnews/news_content/20100919/20100919b000032.html?cat=b
- 《社交網絡影響孩子心理健康 - 國際厚生健康園區》http://www.24drs.com/webmd/Chinese_t.asp?page=1&WHO=091e9c5e80886ebf
- 《「中學生網上欺凌研究」 - 香港青年協會》http://www.hktyg.org.hk/ch/press_releases/2010/ie/c
- 《青少年網絡友誼研究 - 突破機構》http://www.breakthrough.org.hk/ir/Research/30_Cyberfriendship/cyber%20friendship.htm

編輯小組

督印人：何潔華姑娘
編輯：謝彩虹姑娘 鄧卓晞先生 楊浩麟先生
印量：4,200本 設計及承印：彩意設計27636712 www.cdpchk.com

姓名：_____
聯絡電話：_____
聯絡地址：_____
電郵地址：_____
職業：教職人員/社工/家長/其他：_____
你對本期《互動校園》通訊的意見及回應：_____



請填妥以上各項後，傳真至 2443 2522 或郵寄至新界元朗水邊圍邨盈水樓平台201-203室，請註明學校社會工作服務《互動校園》編輯收。亦可將你的寶貴意見直接電郵至 fossswu@netvigator.com。

學生訪問

W：編輯小組成員
Y：女同學1
E：女同學2
K：男同學

W：你有多頻密用Facebook (以下簡稱fb)?

Y, E, K：每日都用!

W：你試過上不到fb嗎?(原因是?) 你有什麼感覺和行為? 為什麼會有那些感覺和行為?

Y, E, K：當然有啦! 如果純粹無聊瀏覽一下fb, 就沒所謂。但如果有重要事情正透過fb進行, 則會很「攰」, 很「躁」! 因為很不方便。

W：試過在你自己的留言板打了status, 但無人like或無人回應嗎? 你有什麼感覺和行為? 為什麼會有那些感覺和行為?

E：沒什麼特別感覺。

Y：會在一段時間後刪去, 因為怕被人取笑。(雖然之前未遇到這樣的情況)

K：自己沒有試過, 但試過有人邀請我幫手like他自己的留言。

Y：如果是post了一些抒發不開或表示憤怒的狀況, 都會想別人回應或like, 因為如果沒有人給反應, 好像沒有人理會關心一樣。而倒過來, 如見到別人留言板有個post一直沒有人like, 即使自己同意那段留言的內容和看法, 也不會去like, 因為怕被當異類 (別人都不like, 只有我like)。

W：試過status 被人留了些反對你看法的cm, 或對方在他的status說你壞話? 你有什麼感覺和行為? 為什麼會有那些感覺和行為?

K：「勁攞」! 有時候你對那人的言論作出回應, 或有朋友對你表示支持, 但那人會連你的朋友也一併攻擊, 這種情況會令我最憤怒!!

W：試過Add friend 但遲遲未被confirm 甚至被unfriend? 你有什麼感覺和行為? 為什麼會有那些感覺和行為?

Y：其實沒特別留意有否被confirm了。

E：會在再見面時, 直接問他/她為什麼不確定我為朋友。因為明明是認識的, 沒理由遲遲不confirm我的朋友申請。

K：曾被有牙齒印的人unfriend, 因為本身已關係麻麻, 況且沒有太大興趣留意他的消息, 所以不大影響。

W：你認為fb佔你生活或生命多少比重? 對你生活有沒有影響?

E：不多。

Y：佔重要位置, 會花很多時間在fb。好影響包括協助緊貼朋友動態。壞影響則有機會令情緒低落 (當看到自己被別人在fb上說三道四)

K：佔生活好壞參半。

W：假如沒有fb, 你會怎樣?

Y, E, K：如全世界都沒有, 無所謂。但如果只是自己無, 就不行。因為會被世界孤立。

E：少了渠道吸收資訊

E, Y：不方便, 會不習慣, 少了方法打發時間

K：會不捨得fb上的相片、與朋友談天交流的留言紀錄等。

W：你認為fb對你的社交或人際是有幫助還是有害? 例子。

Y, E, K：fb對人際社交是重要。如果無fb, 人際交往質素會下降。

Y：使用fb能容易結識新朋友, 因為能認識到本來不是friend的人, 或透過知道他/她是誰的朋友而建立關係。

Y, K：但維持良好朋友關係不應只靠fb, fb上交談不能取代見面。不過經fb交往安全過實際, 因為可實施friend lock, 令陌生人不能輕易存取個人帳號內的資料, 而且不會受到對方親身的傷害。

Y, E, K：不會輕易與網上認識的陌生人約出來見面, 因為一來沒有必要、二來知道有危險。

過來人訪問

與一位曾經沉迷網絡世界, 現在成為熱心服務青少年的社工對話

W：編輯小組成員
Y：社工

W：網上社交有什麼吸引之處? 與現實生活的社交有何分別?

Y：網上社交吸引之處

一) 認識世界各地的人, 不同年齡層的人
透過網路社交工具、網上遊戲, 可認識世界各地的人, 不同年齡層的人。他們可來自世界各地。我曾透過網上遊戲, 認識來自台灣、歐美等地的玩家。另外, 透過網上社交, 年齡層也較闊。例如: 我在網上遊戲中, 認識到一對父子。而現實社交較難認識到生活圈子以外的人, 更難認識到世界各地或不同年齡層的人。

二) 隱藏自己的身份, 做一些平時不敢去做的事
參與網上社交的人可選擇性隱藏自己的身份。在現實世界可能外貌不討好、學校工作成績差、或有不愉快, 在網路世界中亦可以隱藏。因此, 他們可扮演與現實世界不同的角色, 換取現實世界得不到的成功感。除此之外, 他們更可以做一些平時不敢去做的事。所以網上世界與現實世界可以判若兩人。我在現實世界中是一個較文靜的人, 不懂得與別人打開話題, 可是於網上社交中, 因為有了共同的興趣, 我可輕易與別人打開話題, 認識朋友。

三) 不用面對面, 亦有時間思考如何反應, 減少尷尬

另外, 一個網上社交吸引之處。我們不用面對面與人接觸, 換取了空間及時間, 讓參與者思考如何反應, 減少不利的情況發生。喜歡網上社交的人, 大部份自信心及社交能力也較低, 在現實世界中人際關係較弱。一些社交狀況, 可能令他們感到不快、尷尬。而網上社交工作, 我們可以不用面對面與人接觸。在等待回覆的同時, 參與者也有空間及時間, 思考如何反應, 減少不利的情況發生。

W：當時自己有沒有曾經認為這社交圈子只局限於虛擬世界, 未能滿足真實的自己?

Y：當沉醉於網上社交當中, 其實我根本不清楚現實世界與虛擬世界的分別, 虛擬世界吞噬著現實世界, 現實世界的生活好像更差。在網上社交中得到了共同進退的朋友、得到了別人的認同、關注, 一同玩樂的感覺實在太好。為了繼續得到正面的回應, 我每日放於網上社交的時間越來越多, 由一日數小時, 變成一日十多小時對著電腦。每天起床便開著了電腦, 食飯也在電腦前。我想除了上洗手間外, 活動空間也離不開電腦面前。當有一天網路出現狀況, 我會很不耐煩。回想當時, 不知不覺中自己已沉迷於網絡世界中。

W：當時的你根本不清楚現實與虛擬, 甚至已經沉迷於網絡世界中, 那麼你是怎樣回到現實世界?

Y：說到將我拉回現實生活的是一班朋友, 一班於現實世界共同進退的朋友。記得當時正直會考的時期, 各人也為著自己的前途而努力, 但我卻繼續沉迷於網上社交當中。每天只拖著疲倦的身體回到學校, 上堂等落堂, 落堂等放學。有一日小息, 同班的同學突然建議放學後到圖書館溫習。當時他們的熱情是我不能拒絕的, 我也暫離電腦, 回到現實。及後, 溫習活動變成習慣。我跟現實的朋友感情也越來越深, 一起經歷會考, 一起找學校。到現在我們也不時聚會, 而我亦遠離網上社交。

W：最後, 你有何忠告給予時下年青人?

Y：只要運用得宜, 網上社交無疑可擴闊視野, 但也要學習如何平衡現實生活與虛擬世界的分別, 不要讓虛擬世界入侵現實生活。

讚好家人 LIKE 研討會

本單位之「讚好家人LIKE研討會」已於2012年7月7日下午2時假元朗聿修堂順利舉行。當日除頒發「讚好家人LIKE比賽」獎項及拍攝課程證書外，還有讚好家人短片試播及訪問。此外，由兩位嘉賓江耀華先生主講的《LIKE世代下的青少年》及蔡宗輝先生主講的《超越讚的父母》更牽起整個研討會的高潮，出席家長反應熱烈。



研討會中兩位主講嘉賓就兩個主題討論的重點如下：

Like世代下的青少年

近年電子世代令青少年的面對面溝通減少了，反而當中的“Like”成了一种新興而微妙的溝通訊號。簡單而言，Like文化是認同的文化。青少年需要認同，特別是朋輩間的認同，社交網絡正是他們的平台。直至近年開始出現一種錯覺——以朋友的數量當成虛榮，花上不少時間來爭取成為更多人的朋友。

四大類型的青少年

1. 自主定向型 - 可以建構出一個穩定的自我認同，以作為走向獨立自主的人生之基礎
2. 他人定向型認同 (foreclosed identity) - 提早放棄嘗試，採用由別人（父母、師長、社會價值...）的希望所決定的身份認同
3. 迷失方向/認同模糊 (identity diffusion) - 隨波逐流，方向不明兼且不努力的人
4. 曳延認同型 (moratorium) - 在面臨認同危機的不安時，雖可能努力投入，但往往漫無定向。自始至終尋尋覓覓，無所著落

青少年在Like文化網絡時代的遇境

1. 自尊感的提升
在網絡時代，多懂一些電腦網絡操作技巧，可能是青少年自尊的來源。
2. 親情與友情間的張力
青少年愛聽朋友的話，導致友誼成為不可取代的社會支持與意見引導的力量。
3. 自我認同上的迷思
認同危機下的青少年是否能走得此一風暴迷惘的時期，端視其對所選擇的目標以及投入努力的程度。

青少年在網絡世界中有很多危機因素，致使上述後三類青少年出現負面的影響。網絡技巧高超、主動性強的青少年藉電子網絡上的學習能滿足內在需求，並提升自信。反之對於缺乏主動性氣質的青少年來說，多樣式的連結網站、多元化的學習模式，非但無法誘發他們的學習，反而變成挫敗茫然的主因。此外，在網絡世界中的匿名性 (anonymity) 與網路民主 (net democracy) 也對後三類青少年產生不良的影響。在現實世界中社交上膽怯的人，因匿名的關係，在網上變得敢言甚至不計後果，不少原先退縮、自卑的青少年便是透過在網絡發言及給予別人回應而取得認同。在別人對他作出負面批評時，他往往選擇性地看別人對自己的看法，最後不但不能改善他的社交技巧反而使他更自我中心。

總括而言，網絡運用得宜是有助青少年得到朋輩間適度的認同，反之會產生很多問題，例如網上成癮、對言論及行為不負責任、欠缺社交技巧及自我中心等。



Like世代的年青人
講者：
香港城市大學
應用社會科學系
高級導師江耀華先生

Like世代的運作模式和含義

1. Like的含義是簡單直接的認同、稱讚。因為現代青少年在日常生活被否定及欠缺認同。
2. Like的內容是普通、零碎、隨意，可以是一句說話、一幀照片及一些看法等反映青少年對要求規範、認真及仔細的叛逆和突破
3. Like的溝通是圖像化，如 ORZ, XD, @@, > <!!! 等。而非語言、非分析及純感性
4. Like的運作是同步多元化的，這正是為回應現時資訊爆炸及步伐急速的時代。
5. Like的時段是日夜顛倒的，青少年於夜間的空餘時間抒發自己的感受及需要。因而令青少年出現日夜顛倒的情況。父母及子女因上網問題出現衝突時，是子女爭取空間、爭取自由及爭取話事權的表現。



超越Like的父母
講者：
童軍知友社賽馬會
朗屏青少年服務中心
督導主任蔡宗輝先生

Like世代父母的思維

1. 要明白時代的轉變，不應要求子女必定要跟自己的方法及處事的原則。例如父母認為子女做任何事也要專注，但因為現在是多元化的年代，子女要有同時處理不同事的能力，才可面對未來的挑戰。
2. 父母在子女的求學時期應重視的是態度而不是分數。因為具正面的態度，才是有質素的青少年。青少年在未來的日子，需重視的是質素。此外，在目前的教育制度下，學校各學科教授的內容在將來工作時較少能用得到，因此縱然子女成績真的未如理想，對他將來的發展亦未必有損失。
3. 子女在身邊的日子，平均只有短短的20年，家長在學業上與子女無休止的爭拗，只會破壞了親子關係。反而應重視與子女相處的時間，因為一切教育只會在良好的關係上出現。良好關係能令父母對子女有持久的影響力，這關係是要用心和時間去建立。
4. 令子女知道讀書是他們自己的事。父母為子女升學儲備的，如子女在適齡時用不著，父母就撥作退休支出，不要再為孩子操心。
5. 最好的教育就是生活的歷練，子女有能力做的事，別替他們做。因為他們將來始終靠自己，因此要在日常生活時刻意教授生活技能，亦藉日常的時間讓孩子嘗試完成。
6. 要教孩子尊重家傭，尊重她們離鄉別井來工作並授權家傭可教導孩子。藉以讓子女懂得尊重別人，透過與成人交往，減少自我中心。
7. 不要怕讓子女經歷悲痛，其實感受悲痛是能引發子女慈悲之心。
8. 人生是長跑，教導子女找人生的意義和目標。因為只要有意義及目標，子女就會前進。
9. 贏在起跑線、倒在終點前。有些父母急於要子女成功，催迫他們要多才多藝兼且在短時間完成學習，這樣做容易令子女因為未能承受壓力而出現問題。
10. 要使孩子尊敬你而不是怕你，如孩子怕你，就不願與你溝通。
11. 家長要活得有志氣和有骨氣，才能贏得子女敬重。
12. 要營造家庭的吸引力，家庭生活要花心思及用心經營。
13. 子女長大如放風箏，你既想讓他飛得高因此要放得遠，但不想子女不回來，所以不可斷線。
14. 無論任何年代，兩代相處在於親情的存在，在日常生活中多與子女溝通。

總結而言，要超越讚的父母是要無條件地愛你的子女。你的愛，讓子女懂得感受。因為你的愛，讓子女學會永不放棄。而且有能力面對將來的挑戰。作為like世代父母的思維，重要的是以無條件的愛去灌溉親子的關係。

網絡陷阱

陷阱一：個人資料外洩或被盜用

在社交網絡中，我們會披露大量個人資料。一般會輸入姓名、電話、地址、性別、年齡、生日日期、職業、學校甚至身份證號碼等。其他人能透過這些資料辨識到你，甚至盜用你的身份進行非法活動。

陷阱二：交友陷阱

社交網絡的環境讓人感到安全，減低警覺性。這令大家容易向陌生人透露你的內心世界、享受當中的虛寒問暖和關懷愛護，讓其他人有機會知道你脆弱的一面；更甚者是你認為對方可信並願意外出見面，結果可能被騙財騙色，甚至被拍裸照受到要脅。

陷阱三：援交陷阱

不少少女藉著網絡世界的方便，為滿足一時的物質需要，於是利用網站招攬客人及進行性交易協議。另一方面，男士認為網絡世界中匿名性能保障他們，因此敢於在網上留下徵友援交的訊息、誘使他人提供性服務。此等行為均屬違法！

陷阱四：網絡欺凌

網絡欺凌指利用網絡發表有敵意的訊息或言論，企圖威嚇、羞辱、作弄或令對方感到尷尬。不少青少年認為在網絡世界可以暢所欲言，因此經常藉此渠道攻擊別人。有時候被別人提出反對意見，便在討論區及社交網站內與對方互罵甚至在組群內圍攻某人，上述行為全屬網上欺凌。

陷阱五：痴呆陷阱

青少年經常於晚上長時間使用網絡，很容易導致長期睡眠不足，大腦過度疲勞從而令感知功能失調，甚至心神恍惚及判斷力變差。而且很多研究亦指出長期過度使用網絡，會令人的思想混亂、產生幻覺，難分現實或虛擬，最後導致精神錯亂，因為不少青少年未能從互聯網虛擬世界中抽離。



Safari



App Store



Mail



Photos



iPod

家長錦囊

在現時資訊科技發達的香港，面對青少年出現與網絡世界有關的各種問題，作為家長經常顯得束手無策，甚至根本不知道子女在社交網站上發生什麼事。如果子女外出，家長會緊張地了解他們結識的朋友。其實子女上社交網站尤如他們外出結交朋友一樣。只是進入社交網站等同進入一個更廣大的領域，所遇到的危機可能比外出認識朋友更多。因此家長必需掌握子女上網的行為。

1. 家長在教導子女善用社交網站中擔當著重要的角色。因此家長必需裝備自己對互聯網應用及運作方面的知識及緊貼青少年的網上活動。家長往往因欠缺對這些資訊的掌握而與孩子產生數碼鴻溝，在處理子女與互聯網相關問題上顯得有心無力。
2. 由於互聯網的傳播速度快，加強了網絡欺凌的嚴重性及影響。青少年容易在網上與別人展開罵戰因而造成網絡欺凌情況。家長要及早識別子女是否遭受網上欺凌而出現情緒低落，並避免責怪子女，而是要先給予適當的情緒支援，才能有效地避免加深網絡欺凌對子女的傷害。若事件與學校有關，可知會學校，共商對策。如有需要可考慮報警求助。而且鼓勵子女如再遇上同類事件可向你們或任何信任的人，如老師或社工求助。
3. 如發現子女是欺凌者，家長應先了解事件並勸止有關行為。家長必須了解子女透過網絡欺凌他人的原因。引導他們易地而處以了解事件對受害人造成的傷害。讓他們知道切勿再以身試法，用錯誤的行為來抒發負面情緒或以欺凌手法來操縱他人。
4. 面對子女在社交網站認識朋友的問題，家長必須對子女坦白說出自己的擔心和憂慮，並教導在網上交友的心態及自我保護的方法以免墮入交友陷阱。同時，亦可以與子女訂立網上交友的安全守則包括避免進入陌生的討論區、不要在網上公開個人資料、不要盲目相信網友的話、不應與網上認識的人單獨外出見面。若在網上遇到令他們不安的事情，應盡早與你們商量。
5. 家長與子女保持良好的溝通及親子關係，確立正面的管教模式，讓子女在現實生活中得到家長的關懷及讚賞，便能減少他們為了在網絡世界彌補在現實中缺乏的認同感而沉迷社交網絡。
6. 協助子女發展電腦以外的個人興趣，鼓勵他們參加其他活動。家長應協助子女發展平衡的生活模式——就是個人興趣及電腦並行的生活模式，加上在家長指導下正確使用電腦，讓他們能有效地面對資訊發達的社會所帶來的挑戰。

社工錦囊

1. 引導青少年善用互聯網及社交網絡。並且識別高危青少年，及早介入及提供專業輔導。
2. 協助青少年擴闊生活圈子及建立多方面的興趣。鼓勵及推介青少年參加者不同的活動及興趣學習，讓他們在上網以外的活動及學習中得到成功感。
3. 舉辦家長工作坊及講座等活動，以強化家長在青少年互聯網教育的角色及裝備家長的互聯網知識及促進家長對青少年網上活動的認識。
4. 舉辦教師工作坊及講座等活動，以協助老師明白自己在協助預防學生受互聯網問題影響的重要角色。讓老師了解自己可以為學生進行互聯網教育。
5. 為青少年舉辦不同活動以提升他們的同理心、社交解難及情緒管理能力。

老師錦囊

1. 老師在學校常與學生接觸，普遍亦具備對網絡世界一定的認識，是協助及早識別互聯網問題的高危學生的重要人物。此外，老師應與家長保持良好溝通，提升家長對學生網上行為的關注度及危機意識，強化他們在互聯網教育中的角色與責任。老師應針對家長的需要引入社區資源，例如邀請相關機構為他們舉辦不同類型的互聯網教育活動。老師亦可以鼓勵家長在遇到互聯網教育問題時，主動尋求老師及社工協助。
2. 就網絡欺凌問題，老師可監督校內上網情況。以便了解學生在網絡上的行為，包括在社交網站的言論。此外，可以在校內推行朋輩輔導計劃，由高年級同學執行，透過觀察網上討論區及社交網站的發言，並提供初步支援予受害人。
4. 在預防方面，老師應教育學生如何避免成為受害者。協助學生建立正面的自我形象，讓學生明白他個人的形象並非由別人的看法去建立。另外，也應教育學生認清網絡欺凌的後果，推廣互聯網的素養教育，建立正確上網價值觀，包括謹慎、尊重及負責任的上網態度。
5. 就網上交友問題，老師要教育學生在網上小心保護個人資料。提醒學生安全上網的守則及網上交友須注意的事項。而且藉著網上交友個案，提高學生對網上交友潛在危險的警覺性。