



# 有品上網我至叻

## 做個負責任的網上使用者



出版



贊助機構

華永會 BMCP



華人永遠墳場管理委員會

# 計劃簡介

「有品上網」 - 青少年品格培育計劃



網頁：<https://www.truth-light.org.hk/project/2021/wisewebusers>

學童於網上可能會接觸不同的人及事物，要令他們懂得分辨善惡對錯及保護自己和他人十分重要。本計劃希望能以生活化方式傳遞良好品格訊息，讓小朋友能成為有品格和負責任的網絡使用者。

## 計劃目標

1. 令學童懂得分辨及保護自己和他人
2. 讓學童成為有品格和負責任的網絡使用者
3. 課餘時間有趣味和有效益地學習
4. 促進家校及社會大眾同心參與



# 計劃內容

- ❖ 品格教育動畫
- ❖ 《有品上網·叻仔叻女填色及漫畫冊》
- ❖ 四格漫畫
- ❖ 教育單張
- ❖ 填色比賽
- ❖ 嘉許禮暨有品親子講座



# 有品上網 -

## 青少年品格培育計劃

網絡已成為我們日常生活的一部份，小朋友有更多時間上網，於網上接觸更多不同的人 and 事。教導小朋友作個良好網絡公民，懂得在網絡世界分辨善惡對錯、保護自己以及尊重他人十分重要。

本計劃透過30條有趣可愛的情景教育短片，配以《有品上網·叻仔叻女填色及漫畫手冊》及填色比賽，深入淺出地教導小朋友良好網絡公民的八個數碼生活技能，從而建立良好的品格和態度，希望他們能在課餘時間輕鬆地學習，明白「有品上網」的重要，成為有良好品格和負責任的網絡使用者。



# 良好網絡公民的八大數碼生活技能及良好品格和態度：

## 1. 螢幕時間管理(不過量)



有計劃：好好製訂時間表，避免網絡成癮  
能自控：拒絕「一心多用」，令自己專心



## 2. 數碼足跡(重後果)



想清楚：不胡亂將個人、家人的事放上網  
重後果：避免使電郵、相片和其他個人資料，  
成為被人網絡欺凌的材料



常謹慎：每次上載自己的圖片、影片時要謹慎，  
不傳送會令自己後悔的東西

## 3. 私隱管理技能(保私隱)



要用心：認真了解「個人資料」和「私隱」分別  
不輕率：注意社交平台發放的資料，勿上載太多個人資訊  
懂取捨：學習如何管理個人私隱，檢查自己的網絡足印



敢說不：拒絕不法使用或侵害，有疑惑要立刻告知父母、師長

## 4. 網絡安全管理(防詐騙)



要三思：不輕易訂閱廣告網站，電郵聲稱叫你回覆  
個人資料要三思

要查證：請父母幫忙加強私隱和內容設定，檢查網上消息真偽

勿輕心：學習如何應對網絡釣魚，不要無故將資料交給第三者

不貪心：不要因小禮物或優惠在網絡上提供個人資料

不馬虎：要用心設定密碼及妥善保存，定期更換密碼



## 5. 網絡同理心(同理心)



要勇敢：被欺凌不要害怕，離線找家人、朋友和老師幫助

學表達：留意文字或表情符號產生的效果和誤會

慎助人：不做「花生族」，有效低調幫助受害者

願聆聽：學習真心聆聽，嘗試明白和理解別人

常關愛：推己及人，要己所不欲勿施於人



## 6. 應對網絡欺凌(拒欺凌)



要冷靜：遇上欺凌先冷靜，掌握情況，尋求協助

不欺凌：小心自己的網上言行，網絡欺凌會令人心靈受創

常友愛：朋友被欺凌，不應再嘲笑，請聆聽、陪伴和支援



## 7. 數碼公民身份(好公民)



常正面：提供好的訊息創建好的平台、溝通

要誠實：建立一致的網絡與現實人格以及數碼誠信，  
網內與網外的行為應一致



有智慧：學習在網上成為良好的「世界公民」，  
學習甚麼應該或不應該做

## 8. 批判思維(懂分辨)



不暴力：拒絕暴力和不當的內容或遊戲

不亂信：細心思考網友言論，分清現實與網友分別

辨真偽：辨別真假信息，資料信息和圖文是否一致



拒色情：拒絕網上海情及暴力資訊

要機警：認識網友要評估風險，有疑惑要立刻告知  
父母、師長





編委會：蔡志森、傅丹梅、楊潔華、張勇傑、歐陽家和、郭卓靈

設計：王盧碧君

插圖：Gillian Cheung, Natalie Kwan, Winnie Chan, Winncie Tse

出版：**明光社**

九龍荔枝角長裕街8號億京廣場11樓1105室

電話：2768 4204

傳真：2743 9780

電郵：info@truth-light.org.hk

網址：<https://www.truth-light.org.hk/>

Facebook.com/Soc.of.TruthLight

@ 明光社

版權所有 不得翻印

出版



贊助機構



華永會 BMCPC

善亮人生  
Shine

華人永遠墳場管理委員會

華永會 - 2020年度慈善捐款  
「生命教育」計劃贊助