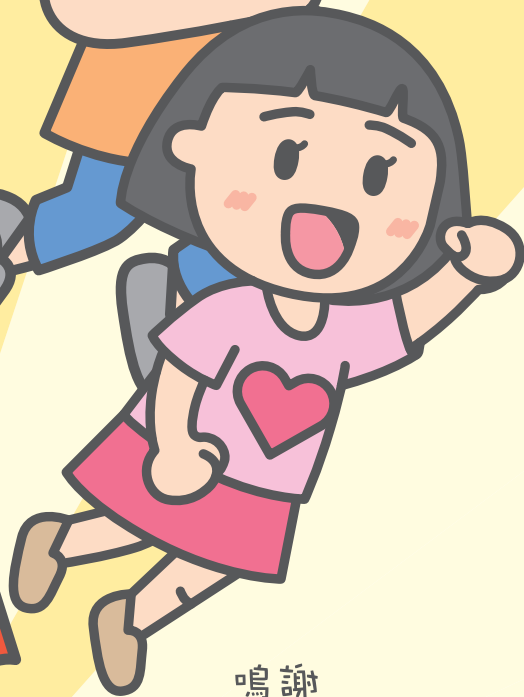




有品上網

叻仔叻女填色及漫畫冊

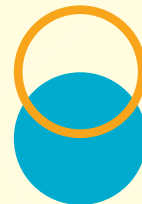
做個負責任的網上使用者



出版



鳴謝



華永會 BMCP

善美人生
Shine

華人永遠墳場管理委員會

		良好品格					
1	 螢幕時間管理 (不過量)	有計劃 好好製訂時間表， 避免被內容吸引而成癮		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 小心提供電郵、相片和個 人資料，避免成為被人攻 擊或欺凌的材料		常謹慎 每次上載自己的圖片、影 片時要想真，不傳會令自 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 資料，勿將太多 個人資訊放出去	懂取捨 學習如何管理自己 的私隱，檢查自己 的網絡足印	敢說不 不受不法使用或 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 資源要三思	要查證 請父母幫忙加強 私隱和內容的 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/表情 符號產生的效果 或誤會	慎助人 不做花生族， 有效低調幫助 受害者	願聆聽 學習真心聆聽和 嘗試明白、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 小心自己網上言行，網絡 欺凌令人心靈受創		常友愛 朋友被欺凌，不要加入 食花生，可聆聽、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 與網外的行為一致		有智慧 學習在網上成為良好 「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 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 辨別真假訊息， 資料訊息和圖文 是否一致	拒色情 拒絕網上色情及 暴力資訊	要機警 認識「網友」時要 評估可能的風險， 有疑惑要立刻告知 父母、師長。	

編者的話

有品上網

叻仔叻女填色及漫畫冊

做個負責任的網上使用者

本手冊希望能以趣味四格漫畫的方式，透過主角「飯團」連串的生活小故事和小朋友打油詩，讓小朋友和家長一起享受親子時間說說小故事，附以嘉許貼紙作為獎勵和30個良好品格及延伸閱讀，方便家長讓小朋友明白「有品上網」的重要。



目錄

1 讀得專心·玩得開心



📖 4-5

2 上得網就無秘密



📖 6-7

5 食花生·變幫兇



📖 12-13

6 唔怕無良心·最怕唔同心



📖 14-15

3 愈高調·愈頭痕



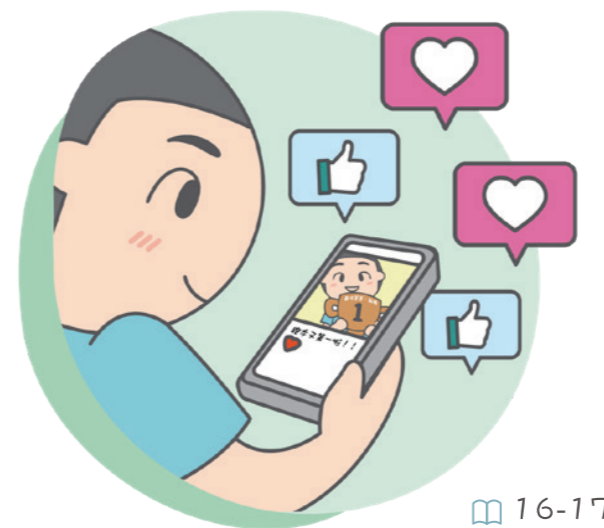
📖 8-9

4 中獎定中伏?



📖 10-11

7 冠軍「損」手



📖 16-17

8 人人認專家·個個變傻瓜



📖 18-19

1 讀得專心·玩得開心

打油詩

飯團掛住玩新Game

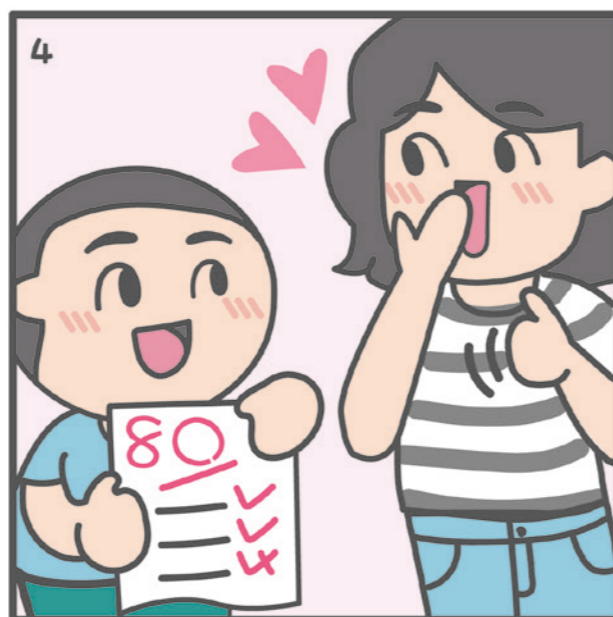
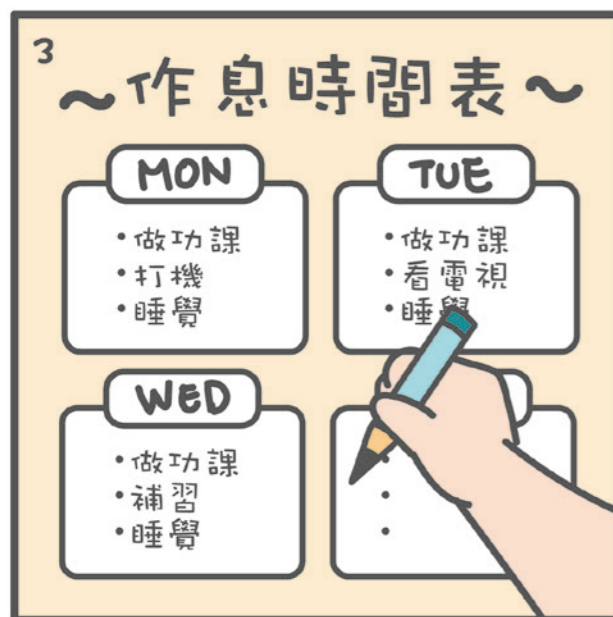
測驗肥佬無心機

訂立作息時間表

媽咪開心笑嘻嘻

嘉許貼紙

嘉許貼紙



家長的話

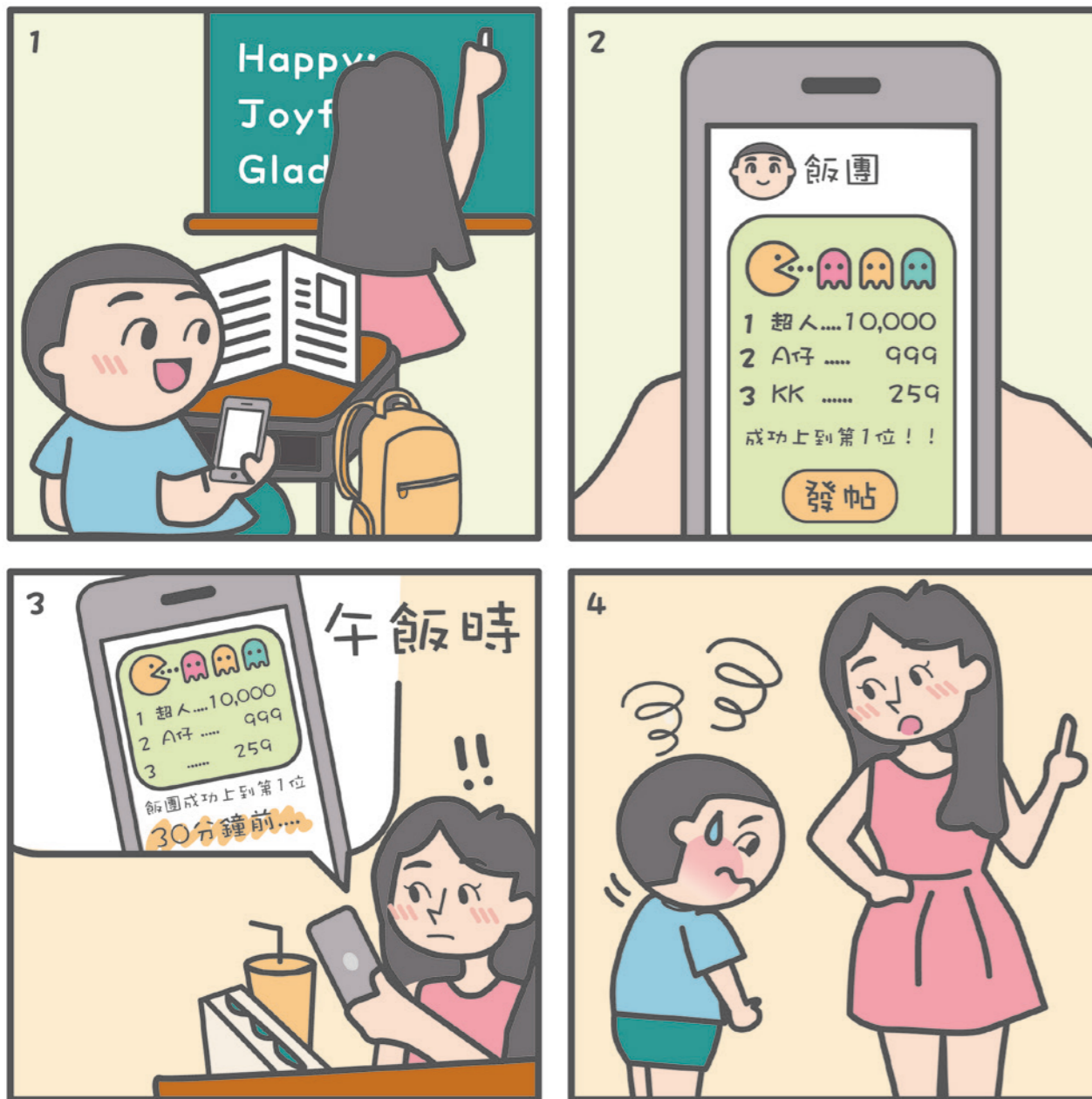
打機和考試成績其實沒有必然關係，家長最重要的是要教孩子定作息時間表，不過份側重讀書和遊戲，務求有平衡生活，如此即使打機也不是洪水猛獸。

延伸閱讀



2 上得網就無秘密

打油詩



上堂偷偷地打機
 過關升呢勁到飛
 老師發現一肚氣
 下次見到收手機

嘉許貼紙

嘉許貼紙

嘉許貼紙

家長的話

小朋友以為偷偷上網不會有人知道，其實數碼足跡十分容易找到，鼓勵小朋友做個誠實人，不要以為在網上做了甚麼事情也沒有人知道，最後被人揭穿時，只會給人一個很壞的印象。

延伸閱讀



3 愈高調·愈頭痕

打油詩



飯團無聊想識人
 個個平台放貼文
 電話號碼大公開
 大堆廣告好頭痕

嘉許貼紙

嘉許貼紙

嘉許貼紙

嘉許貼紙

家長的話

小朋友拿著手機，千萬不要隨便將自己的資訊分享出去，其實自己的姓名、樣貌、電話號碼都是重要的個人資訊，千萬要小心保管好呀！

延伸閱讀



4 中獎定中伏？

打油詩



飯團以為中大獎
 準備登記去領獎
 媽咪問抽過乜獎
 發現被騙甚惆悵

嘉許貼紙

嘉許貼紙

嘉許貼紙

嘉許貼紙

嘉許貼紙

家長的話

小朋友見到網上訊息很多時信以為真，不懂得以常識先去質疑和思考，家長要多鼓勵小朋友想想網絡消息，俗語云「冇咁大隻蛤蜊隨街跳」，真的要小心分辨。

延伸閱讀



5 食花生·變幫兇

打油詩



美美上網俾人恰
 又驚又亂又焦急
 路見不平齊出掌
 仗義幫忙情誼長

- 嘉許貼紙
- 嘉許貼紙
- 嘉許貼紙
- 嘉許貼紙
- 嘉許貼紙

家長的話

小朋友在社交網絡和即時通訊工具常常會有爭執，鼓勵孩子有意見不同時盡量面對面討論，萬一有人惡意指罵，先盡量不要回應，減少不必要的傷害，並同時給予受害人安慰。



6 唔怕無良心·最怕唔同心

打油詩



烏龍飯團俾人傳
有人睇咗笑不完
喊住求大家停手
一場朋友好內疚

嘉許貼紙

嘉許貼紙

嘉許貼紙

家長的話

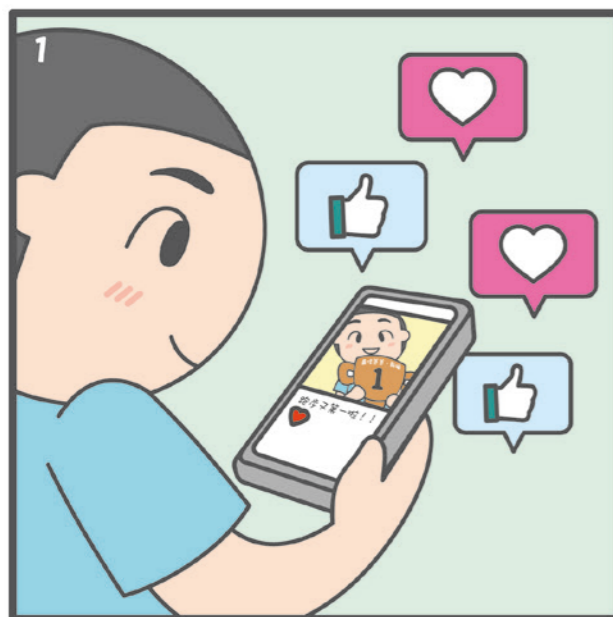
小朋友見到同學遭恥笑，有時只懂一齊笑，不懂得原來這做法也會傷害自己的好朋友，以為只是「遊戲」，對方受傷生氣了也不知道，家長可提醒他易地而處，想想如果自己的朋友不小心分享了會被人恥笑的東西，會有甚麼反應。

延伸閱讀



7 冠軍「損」手

打油詩



上網打卡懶有型
 個個以為係精英
 點知原來係扮勁
 俾人識穿冇晒型

嘉許貼紙

嘉許貼紙

嘉許貼紙

家長的話

小朋友有時為了吸引更多人關注自己的貼文，可能會講大話或者說一些譁眾取寵的話，但這樣做既不誠實，又會給人一種浮誇不可信的感覺。我們要讓小朋友知道，即使上網也要注重品格，不要以為在網上做甚麼都沒有人管。

延伸閱讀



8 人人認專家·個個變傻瓜

打油詩



網 上 專 家 話 打 風
 居 然 有 人 信 十 足
 聽 日 點 知 無 滴 風
 冇 做 功 課 喊 餐 懵

嘉許貼紙

嘉許貼紙

嘉許貼紙

嘉許貼紙

嘉許貼紙

家長的話

小朋友見到網上資訊，有時因為訊息很討好自己，或者與自己想法相近，就信以為真，到知道原來事實不似預期時，又大為失望，如此只會令自己情緒大起大落而無助理性思考。鼓勵孩子分析網上資訊，分清事實和意見，減少不必要的期望和失望。

延伸閱讀



「有品上網」 - 青少年品格培育計劃

計劃簡介

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

不少學童可能會於網上接觸很多不同的人及事物，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。

服務對象

全港小學生

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



編委會 : 蔡志森、傅丹梅、楊潔華、張勇傑、歐陽宗和、郭卓靈、陳希芝

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

電郵: info@truth-light.org.hk

傳真: 2743 9780

網址: <https://www.truth-light.org.hk/>

[facebook.com/Soc.of.TruthLight](https://www.facebook.com/Soc.of.TruthLight)



明光社 網址



Facebook

© **明光社**

2021年4月

印刷數量 : 6,000本

國際書號 : 978-988-79184-4-8

設計及繪圖 : Gillian Cheung @ gillchiian

Natalie Kwan @ mimimomo_kpw

Winnie Chan @ seewhy_creaction

Winncie Tse @ hohoholahk

版權所有 不得翻印

明光社成立於1997年5月，是一個關注傳媒、性文化及社會倫理的非牟利團體：希望本著基督教信仰，藉研究、監察、教育、出版及行動去關心社會、服務人群。

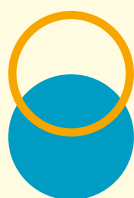
「……在這彎曲悖謬的世代，作神無瑕疵的兒女。你們顯在這世代中，好像明光照耀，將生命的道表明出來……」

腓立比書二：15-16



出版：

鳴謝：



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

