

評估青少年網路使用習慣和自殺危機

第一部分：了解青少年網路使用習慣

幫助了解你的子女/學生使用網路的習慣及網路對他們造成的影響，從而安排合適的輔導策略和支援服務。

(甲) 網路使用習慣	建議問題			
網齡	1. 你的子女/學生使用網路的年資有多少? _____			
上網時間	2. 你的子女/學生每天平均使用網路的時間是多少? _____			
上網地點	3. 你的子女/學生通常在哪裏使用網路?(請圈出合適的答案) a. 家中 b. 學校內 c. 其他(如手提電話、咖啡店等)_____			
網路使用模式	4. 你的子女/學生最喜愛使用的網路模式?(請圈出合適的答案) a. 社交網路(如電子郵件、聊天室等) b. 互動性網路遊戲 c. 其他:(如色情、賭博類型網站等) _____			
(乙) 網路使用的影響	建議問題	影響程度		
		(請在合適的方格內加“√”)		
		不準確	準確	非常準確
情緒控制	1. 當你的子女/學生使用網路時遭到打擾或被中斷,他/她會出現極度激烈的情緒。			
	2. 若你的子女/學生的生活上完全沒有網路,他/她會表現得極度不安、落寞、空虛和抑鬱。			
	3. 你的子女/學生會因為不能使用網路而變得抑鬱,但當他能重新使用網路時,抑鬱的情緒會立即消失。			
	4. 當你的子女/學生離線時,他/她仍會對網路念念不忘。			
	5. 當你的子女/學生情緒不穩定時,他/她需要倚靠使用網路才能平伏情緒。			
社交能力	6. 你的子女/學生花在使用網路上的時間遠遠超過花在與朋友們出外活動上。			
	7. 使用網路是你子女/學生用來結識朋友的唯一途徑。			
自控能力	8. 你的子女/學生不會放過任何一個使用網路的機會。			
	9. 你的子女/學生無論在任何情況下也沒法減少使用網路的時間。			
	10. 當你要求你的子女/學生停止使用網路時,他/她一定不能立即停止。			
學習/工作能力	11. 使用網路令你的子女/學生:			
	a. 對學習/工作完全不感興趣			
	b. 學習/工作的表現極之差劣(如功課馬虎、成績差)			
	c. 學習/工作毫無效率(如長期欠交或常遲交功課)			

生活流程	12. 使用網路令你的子女/學生：			
	a. 每晚都不願上牀睡覺，亦難於入睡			
	b. 上學經常遲到、上課時打瞌睡			
	c. 完全不參與任何課外或家庭活動（如旅行、郊遊、上茶樓等）			

第二部分：輔導建議

若你的子女/學生在第一部分(乙)部的描述中，出現很多“非常準確”或“準確”的情況，你應多加留意他們使用網路的習慣，並考慮安排以下的輔導策略和支援服務。

家長和老師可考慮以下的建議	
<ul style="list-style-type: none"> ● 多與子女/學生傾談，細心聆聽，了解他們沉迷使用網路的原因 ● 定期與子女/學生檢視上網的情況，讓他們了解上網對自己的好處及壞處，從而分析上網對自己帶來多少正面及負面的影響 ● 教導子女/學生辨別正確和不當的訊息，慎選網站內容 ● 與子女/學生一起建立網上溝通平台，以增進彼此的關係與溝通 ● 發展子女/學生多方面的興趣和強項，安排多元化的活動，擴闊他們的視野和生活圈子，使他們不會因為欠缺活動或社交生活而沉溺上網 ● 除關心他們的課業成績外，更應關心其情緒、感受和想法，使他們不需透過沉溺上網解決負面情緒 ● 家長與學校經常保持密切聯繫和溝通 	
家長還可以考慮	學校亦可以考慮
<ul style="list-style-type: none"> ● 與子女訂立合適的生活流程，規定他們上網時間 ● 多陪伴子女，建立有質素的親子時間，強化家庭成員彼此間的了解和聯繫 ● 與學校的輔導人員聯絡，尋求適當的支援 	<ul style="list-style-type: none"> ● 及早將有網路成癮徵狀的學生轉介予輔導老師或社工跟進 ● 加強預防性工作： <ul style="list-style-type: none"> - 透過課堂討論或活動，讓學生掌握網路成癮的相關知識，培養正確的上網態度和習慣 - 透過講座、研習活動或座談會等平台，讓父母、老師、社工、輔導人員結合力量，共同探討有效的預防和輔導方法

第三部分：自殺危機的評估

若你的子女/學生在第一部分(乙)部的描述中，出現很多“非常準確”或“準確”的情況，同時亦出現以下一些異常的情緒或行為，請參考教育局網頁「評估青少年自殺危險的清單」或「自殺危機評估表」作進一步評估：

http://csrp1.hku.hk/files/152_764_165.pdf

[http://www.edb.gov.hk/FileManager/TC/Content_635/suicide%20risk%20assessment%20checklist%20\(chi\).pdf](http://www.edb.gov.hk/FileManager/TC/Content_635/suicide%20risk%20assessment%20checklist%20(chi).pdf)

- 在言談間或在文章內，直接或間接地談及自殺和死亡的念頭
- 在言談間或在文章內表現出絕望
- 出現危險或自毀的行為
- 送出心愛的物品
- 個性突然改變
- 極端的情緒變化(特別是抑鬱及憂傷)
- 睡眠或飲食習慣突然改變

第四部分：社區資源-----青少年輔導服務舉隅*

機構	電話	網址	服務資料
社會福利署	2343 2255	http://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_cps/sub_applicatio/	<p>熱線服務： 星期一至五 星期六 上午9時至下午5時 上午9時至中午12時</p> <p>(其餘時段，可選擇按‘0’字，將電話轉駁到東華三院熱線及外展服務隊，與當值社工聯絡。亦可使用留言服務，社會福利署社工會於當值時間盡快與查詢者聯絡)</p>
香港撒瑪利亞防止自殺會	2389 2222	http://www.sbhk.org.hk/b5_touch_service.htm	<p>熱線服務： 24小時</p>
突破輔導中心	2377 8511	http://www.breakthrough.org.hk/chi/interpersonal/c.c.html	<p>輔導服務： 星期一、三、四、五 上午9時30分至下午5時30分 (服務對象： 個人心理輔導服務：十八至三十歲的青年人； 青少年及家庭輔導服務：十一至十八歲的青少年人及家庭)</p>
香港小童群益會	2520 6800	http://www.bgca.org.hk/	<p>「童心線」： 星期一至五 下午5時30分至7時30分 星期六 上午10時至中午12時 (服務對象：6至15歲的兒童及青少年)</p>
香港青年協會	2777 8899	http://www.hkfyg.org.hk/chi/yics/27778899.html	<p>「關心一線」： 星期一至六 下午2時至凌晨2時 (由專業社工接聽) (服務對象：25歲以下的青少年及其家長)</p>
協青社	9088 1023	http://www.youthoutreach.org.hk/	<p>熱線服務：24小時 (服務對象：6至24歲的青少年)</p>
香港護苗基金	2889 9933	http://www.ecsaf.org/Chinese/work.php?expandable=1&item_id=52	<p>「護苗線」及輔導服務 (提供兒童性侵犯的資料及輔導)： 星期一至五 上午10時至下午6時 (服務對象：18歲以下的兒童、青少年及其家人)</p>
母親的抉擇	2868 2022	http://www.motherschoice.org/pages/index.asp?pg=pgs_overview	<p>熱線服務： (解答意外懷孕及與性有關的問題)： 星期一至日 上午9時至晚上10時 (星期一至五上午9時至下午5時30分，由註冊社工及合格輔導員接聽來電)</p>
啟勵扶青會	2521 6890 (辦事處電話)	http://www.kely.org 聯絡電郵： chi.help@kely.org	<p>線上熱線： (服務對象：青少年)</p>
明愛向晴軒	18288	http://fcsc.caritas.org.hk/	<p>「向晴熱線」熱線服務：24小時</p>

*以上資料未能盡錄，如有需要尋求其他機構的資料，可與學校社工、輔導人員等聯絡。