

健康上網支援網絡

2018學生通訊

做個網絡
社交達人



香港家庭福利會
Hong Kong Family Welfare Society

Since 1949

目錄:

網絡社交小測驗

P.4

網絡社交達人金字塔

P.5-6

網上交友小貼士

P.7-10

你好，健康上網支援網絡

P.11-12



網絡社交小測驗

究竟你是哪一種的「社交達人」?
快回答以下問題! 如果你認同有關的描述, 可得一分。

是 否

- | | | |
|----------------------------------|--|--|
| 1) 每天花超過3小時關注朋友的動態 | | |
| 2) 只要朋友有新的動態便即時回應 | | |
| 3) 很怕發表與朋友不同的意見 | | |
| 4) 即使是不認識的人也會追縱/接受追縱 | | |
| 5) 你會考慮那些相片或題目較容易得到朋友的讚好 | | |
| 6) 你在社交媒體 (如IG, FB) 上的朋友超過300人 | | |
| 7) 當你的網上帖文/貼圖獲得很多讚好及好評時, 你會感到很開心 | | |
| 8) 你的網友數目比真實認識的朋友還要多 | | |
| 9) 你會在社交媒體上加「朋友的朋友」為網友 | | |
| 10) 你認為與網友談話比較沒壓力, 能夠與他們暢所欲言 | | |
| 11) 你很重視網友的看法、意見及感受 | | |
| 12) 當你在日常生活遇上困難, 你會傾向與網友分享 | | |

*詳情測驗結果請見第10頁



網絡社交達人 金字塔

Level 2

同一群組的「群友」



現代人的社交是由一個一個的圈子組成的，不同的圈子讓我們感到一種歸屬感。在網絡上不同的圈子就是不同的群組，可能是家人群、班群、project群、打機群、閨蜜群等等。在眾多的群中，雖然大家經常有一些集體的活動，但未必每一個群的每一個「群友」你都認識、見過面或者有單獨的互動。

對於這些同屬於一個群組，但又不直接認識的「群友」，大家要注意不要盲目從眾，保持自己的清醒判斷。

Level 1

傳說中的「follower」



有時在社交網絡中會有許多並不認識的「朋友的朋友」或者是完全沒有互動的「follower」。越來越多的「粉絲」會令你覺得自己都可能成為小有人氣的網絡紅人，覺得好「威」。

對於這些傳說中的「follower」，大家都要保持一定的戒心，發佈有個人資料的內容例如相片、定位打卡等都要留心，未必將所有的post隱都適合這些並不認識的「follower」看到。

Level 5

現實生活中也會見面的「三次元好友」

社交達人金字塔最頂端的這類朋友是指突破次元壁，從二次元走向三次元，不僅在網絡上有互動，現實生活中也會出來聚一聚。

信任是我們維繫友誼的重要原則，但對素未謀面的網友，就要保持一定危機意識。在朋友金字塔中我們對「三次元好友」信任度最高，因為除了在虛擬世界裏的志同道合，在現實生活中也是互相扶持的好友。

Level 4

會傾心事的「熱線專員」



他/她就像一位熱線專員，雖然素未謀面，但當你生活中有煩惱，例如學業壓力、人際關係衝突等，他/她是一個很好的傾聽者。你會與他/她分享你的生活、傾訴你的心事。

傾訴是我們舒緩壓力或負面情緒的有效方式之一，但與網絡上朋友講心事都要保持一定的戒心，因為你無法求證與你對話的他/她所說的是否是真的。有危機/需要時，也鼓勵你可以找專業人士求助。

Level 3

會在社交網絡互動的「點讚之交」



在現實生活中，我們用「點頭之交/hi-bye friend」去形容交情甚淺的朋友。在網絡上亦一樣，有些網友經常會發佈有趣的post，你會like/share或者comment，他/她亦會活躍的回應你，但現實生活中並沒有交集，這類朋友叫做「點讚之交」。

社交網絡上活躍的互動減少了生活的孤單感，但同「點讚之交」要學會保持適當的距離，多增進瞭解才能判斷是否有更深入的互動。除了在網絡上的互動，更鼓勵大家可以在提倡生活中多點與人互動。



COMMENT

網上交友 小貼士

(一) 如果有人.....

去Secret發佈我的照片，再加上一些侮辱的文字，好多人係度話我樣衰、扮嘢，仲有識我嘅人「爆」我的真名同學校，我應該點做？

(二) 如果你遇到以下情形.....

唔知點解最近有好多唔識的人add我Facebook同Instagram，有些完全唔認識，有些就有common friend。我覺得好煩，應該點做？

你應該.....

對方這些行為，已經算是「網絡欺凌」，首先自己要學會暫時不理會、不反擊、不逞強，合理地表明自己的感受。亦可以向網站管理人求助、遠離有侮辱言論的空間，限制「朋友」清單、更改網名等。同時盡快尋求老師、社工的意見及協助。若情況嚴重，保存證據，供警方跟進。

你應該.....

平時在社交網絡時，避免在網上透露過多個人身份資料，做好設定及檢查個人私隱設置。如果有陌生人申請成為你的好友，要先了解對方從那些途徑獲得你的聯絡(如FB/IG/Line)，如果完全不認識或者有令人不舒服的對話，可以拒絕或者封鎖。



網上交友 小貼士

(三) 如果「咁啱」你又遇到.....

我打機認識了兩個[機友]，大家經常一齊玩，配合好默契。我們有互相加FB同WhatsApp，平時都會傾下計，最近復活節假期大家話約出來見下，我應該怎樣做？

你應該.....

若決定約會網友，見面前要詳閱對方資料，要找親朋一起商討，考慮結伴同行。見面最好約在白天及公共場合，並向親朋交代見面詳情。同時，預先設想好離場方法和藉口，若對方有使你不舒服的舉動或要求，必須立即終止約會，避免再次接觸。

「社交達人」小測驗結果：

0-4分 「理性型」社交達人

你會在空閒時留意網友的動態，間中對感興趣的事留言按讚，但你能夠與他們保持適當的距離，不會因與他們的互動而影響情緒。

5-8分 「網紅型」社交達人

你很重視與網友的交流，希望在朋友圈得到認同及肯定，因此你會花不少的時間瀏覽網友的社交媒體，亦會努力在網上經營自己的形象。

9-12 「沉醉型」社交達人

你完全沉醉於與網友的互動之中，每日你都拿著手機留意住朋友的一舉一動，假若他們更新狀態便會即時回應，以表示你很重視對方，同樣地，你亦很介意對方有否關注你的動態，甚至你會運用網上軟件去分析那些朋友較常讚好你的帖文呢!!



你好，健康上網支援網絡

香港家庭福利會本著「以家為本，愛己及人」的服務理念，致力為家庭提供高質素的專業社會服務，以推動和諧家庭關係，共建互相關愛社會。

隨著智能產品普及化，互聯網與青少年日常生活存在密不可分的關係。伴隨網絡的便捷和多樣化，當中暗藏各樣危機，如：沉迷上網、網絡欺凌、網上交友和不良資訊泛濫等，加上家長與子女的數碼鴻溝，使得個人及家庭面對更多的問題。有見及此，教育局委託香港家庭福利會為全港的小學及中學教師、學生及家長提供「健康上網支援網絡」服務，以推廣網絡安全的訊息。服務內容包括到校家長講座、展覽及學生活動，以及一站式電話/網上支援與輔導服務，以助處理因上網而引起的問題。



日期: 星期一至六
(公眾假期除外)
時間: 上午9:30-下午9:30

有關因上網而引起的問題，歡迎與我們聯絡。

教育局
Education Bureau

香港家庭福利會
Hong Kong Family Welfare Society

健康上網支援網絡

熱線電話:
2922 89222

WhatsApp:
5592 7474

<https://healthynet.hk>

健康上網支援網絡



熱線電話:

2922 89222

WhatsApp:

5592 7474



香港家庭福利會
Hong Kong Family Welfare Society

<https://healthynet.hk>