



香港青少年服務處
學校社會工作服務
HONG KONG CHILDREN & YOUTH SERVICES
School Social Work Service

轉捩點

2023年2月

第57期

喜出網外



出版: 香港青少年服務處
電話: 2366 7271
傳真: 2721 3563
機構網址: <http://www.cys.org.hk>
出版日期: 2023年2月



版權所有 如有引用 請註明出處
非賣品

編者的話

網絡使用越見普及，也越便利了我們生活的日常。

常言道：互聯網打破了地域界限，智能電話的普及化更引領人們進入突破地域界限的新境界。當初人們還是用著座枱電話時，有誰想到現代電話可以隨身攜帶？何以聯想到電話能與電腦連結，有大屏幕、可上網，成為不少人心目中不可或缺的生活用品？

網絡的普及，硬件的提升使我們於彈指之間便能獲取生活上所需的資訊。在街上，打開網上地圖，想去哪兒也都輕而易舉；使用應用程式，交通工具的班次一目了然；用膳前，網上預訂餐廳或線上外賣可謂不費吹灰之力。天下資訊彷彿盡都結連在智能手機中，科技一日千里，什麼元宇宙、虛擬實境及演算法等等，包羅萬有，懂得善用絕對可以提升我們的生活體驗及便捷性。

然而，當網絡使用如此無孔不入地進駐我們的生活時，你可曾因放低了智能電話一會便感到若有所失？或甚因生怕失去一刻與別人的聯繫而易感焦慮？事實上，手機成癮也不是什麼新鮮事，我們要懂得善用手机與網絡，但亦要明白手機並非生活的全部。

今期轉捩點會與你談及一些網絡科技用語，與你一起反思網絡對我們身心發展的關係，亦會訪問一些同學及老師，了解他們怎樣善用互聯網。

若我們懂得善用網絡，互聯網所帶來的生活便捷才能讓我們喜出「網」外！



目錄



日新月異：互聯網新詞知多少	P.1-3
網絡搜查：中學生使用互聯網的習慣	p.4-5
欲罷不能？拆解何為「上癮」	P.6-7
悵然若失：拆解何為「FOMO」（錯失恐懼症）	P.8-9
他山之石：探看老師和同學怎樣使用互聯網	P.10
學生分享	P.11-16
老師分享	P.17
一銀兩面：互聯網的善用與濫用	P.18
實用推薦：好APP獻給你	P.19
了解我們：2021-22服務重點報告	P.20-21
學校社會工作服務統計數字	P.22-23
機構簡介及服務學校一覽	P.24
各單位服務資料	P.25



你知道以下網絡名詞的詳細意思嗎？

請把網絡名詞：虛擬實境(VR), 數位足跡, 元宇宙, 演算法, 配對予以下的解釋匣子

1

電腦透過計算及自動推理等，了解使用者的喜好，同時協助使用者解決一些特定問題。

2

視覺圖像豐富的虛擬空間，與現實世界即時互通，還可以訂製自己的化身(Avatar)並且擁有數位資產。

3

網絡使用者所瀏覽過的網頁、上載的文章、照片，下載過的應用程式等等，都在網絡留下足跡及個人資料。

4

以技術建構的一個3D虛擬世界，與現實世界完全分開，讓使用者透過感官類比，彷彿身歷其境。



你有感覺到……

瀏覽社交媒體時，「它」總知道你想看什麼嗎？

全因有 **演算法**

演算法在社交媒體隨處可見，如平日觀看YouTube時，它會自動分析使用者過去所看過的影片、停留時間等，以推算使用者的喜好，並加以推送相關的資料，令使用者很容易一段一段地繼續觀看影片。

同樣，Instagram亦會透過該帳號擁有者與其他使用者帳號之間的朋友及留言互動等資料，向賬號擁有者推薦不同談及類似話題的陌生帳號使用者，讓他們成為朋友。



你有感覺到……

在某網站申請賬戶時，它們總是懂得自動為你填入個人資料嗎？

全賴有 **數位足跡**

「凡走過必留下痕跡」——使用者在網絡搜尋引擎中曾輸入的關鍵字、上傳過的照片等均會留下痕跡，這稱為數位足跡。以上的足跡亦會透過cookies紀錄等技術，為使用者在有需要，如申請賬戶時自動填入個人資料。

數位足跡為使用者帶來便利，但亦有一定風險。因為數位足跡留下得越多，等同把越多的個人私隱放在互聯網上。



你有否想像過……

自己可以用眼睛去旅行？

虛擬實境(VR) 是以計算機技術創建出模擬的環境及感官，包括視覺、聽覺、觸覺，甚至嗅覺，讓使用者彷彿身歷其境。

現時，虛擬實境主要運用於遊戲與娛樂產業，亦有博物館透過VR技術，提升參觀者的體驗。另外，部份國家亦推出了「線上博物館」，讓網絡使用者透過螢幕「自由參觀遊覽」，不用親身前往當地。

例子包括：



大英博物館
(The British Museum)



巴黎奧賽博物館
(Musée d'Orsay)

你有否想像過……

自己真的可以「存在」於一個虛擬世界中，並且感覺其他人也跟你在一起？

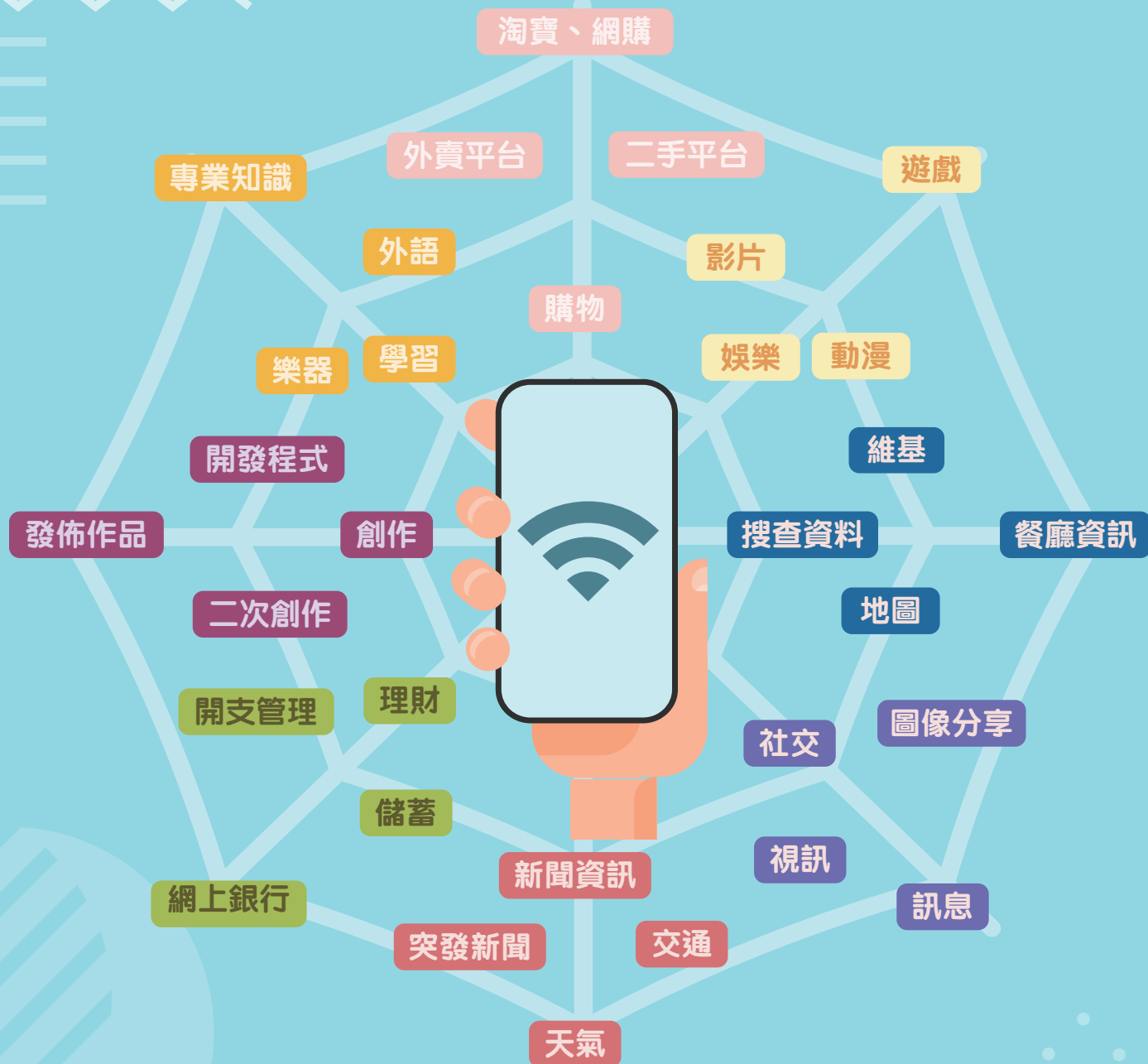
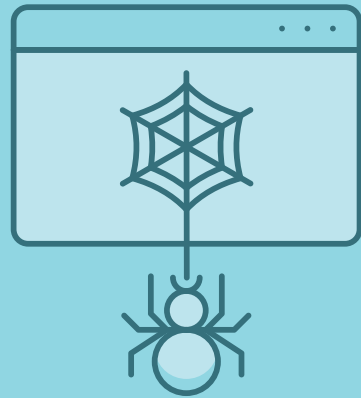


在 **元宇宙**，你不只可以透過虛擬替身與其他人聊天、玩遊戲、與朋友見面或去旅行；亦可以舉行商務會議，如現實世界無異。

同時，亦可以自行開發及製作當中內容及物件，並透過販售來獲得現實世界中的收益。

以往使用互聯網，電腦是唯一載具，但隨著科技成熟，電話和電腦結合變成智能手機，自此再無使用限制，隨時隨地皆可連接互聯網，更為便利日常生活。

而網絡的「網」，亦猶如蜘蛛網，不斷擴張伸展，只要有足夠的「創作力量同幻想」，互聯網都會盡其所能實踐我們的想法。

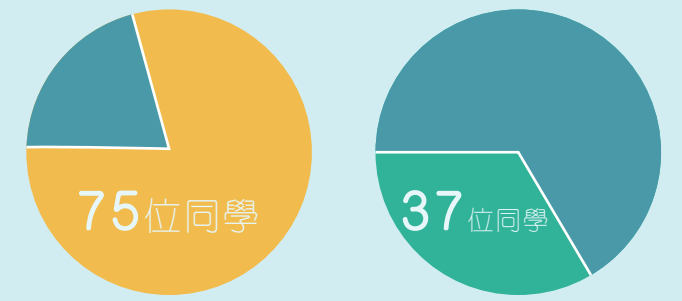


我們在學校中隨機訪問了一百位同學，最多人使用的網上功能是...



在隨機訪問的一百位同學中：

75 位同學會經常想著網上活動
37 位同學亦有因上網而與家人衝突



互聯網功用繁多，差不多已成為我們日常生活的必需品。以往外出前，我們會檢查是否已帶上錢包及鎖匙，如今更要帶電話。甚或有了電子錢包後，銀包已可被取替；有了電子鎖，鎖匙亦可被取替。唯獨手機是出門必備，無可取替。

的確，一部能連接互聯網的手機，給予我們極多的便利。但你又有否試過因為手機變得越來越重要而越來越怕失去「它」？在社交平台上，有否因過度關注別人的回應，恐懼錯過了訊息而引起心裡的焦慮感覺？

近年不少人以「上癮」及「FOMO」形容一些機不離手的人。那這兩個名詞又代表什麼呢？

正因互聯網方便易用，我們在不知不覺中便會為它花上不少時間。「網絡成癮」一詞在過去幾年亦為人熟悉。然而，「長時間上網」並不一定等於「成癮」，「成癮」與否取決於我們有否為此「失去自制力」。簡單來說，一個人因長時間使用互聯網，而對其正常的工作或學業、人際關係、家庭互動等各方面造成負面影響，同時又無法自控，則可稱之為「成癮」。其中一個「成癮」的例子便是沉迷網絡遊戲。

世界衛生組織（WHO）於2018年發布《國際疾病分類第十一版》（ICD-11），用以下三個準則，判斷一個人是否有「電玩成癮」：

- 1 無法克制地遊戲；
- 2 打機的優先順序凌駕於日常作息和其他興趣上；以及
- 3 即使有負面的影響（身心健康、社交、學業或工作上），仍然繼續遊戲，甚至更沉迷其中。



在網上遊戲中，我們得到什麼？

網絡遊戲除了帶給人們緊張刺激的感覺外，人們在組隊進行任務時亦能享受着朋友的陪伴；在遊戲角色「升呢」時，或能得到成功感，或能得到同儕間的推崇，甚或彷彿獲得自我實現的感覺。然而，這種刹那的自我感覺良好可以維持多久呢？會否需要透過不斷加長玩電玩的時間才能持續獲得？



網絡遊戲能帶來一瞬間的快樂和滿足，但同時亦進一步削弱了我們對現實生活的興趣、好奇心、學習及娛樂的動力，嚴重的或會出現總以打電玩為優先的「生活失能」現象。因此，重新尋找在現實世界中可以讓我們得到滿足感和快樂的事，如與朋友打一場汗流浹背的籃球、走一道能觀賞大自然風光的遠足、甚或相約友人赴一敞充滿藝術及歷史氣場的博物館遊等等，都是既能充實我們的生活，又能幫我們維繫健康人際關係的途徑。

FOMO (Fear of Missing Out)，即「錯失恐懼症」，是一種透過充實的社交行程來減少因「錯過」與人聯繫而帶來的焦慮。（麥金尼斯，2004）

除了透過網絡遊戲獲取滿足感，我們亦依靠網絡來聯繫他人，務求獲得最新資訊。但這個習慣亦可能讓我們不知不覺地對互聯網產生依賴，例如會過度關注有否錯過別人的訊息、在意對方是否在線等。從而會因未能參與或不知情某次社交活動而出現不安和焦慮的情緒。進而，形成了「不想錯過」，即 FOMO 的感覺。

你有察覺嗎？

街上不論男女老幼，都會拿起電話不斷地掃、在車廂裡各人又會機不離手。



在與朋友一起吃飯時，部分人亦會不自覺地打開電話查看通知。



如忘了帶電話出門，整天心情便變得忐忑不安、心不在焉，甚或乎有輕微焦慮的感覺。



如以上情況經常發生在你身上，可能你也正面對FOMO的風險。

面對FOMO，不代表要以關掉訊息通知、刪掉所有社交媒體等極端手法來完全離開網絡；反而我們可以透過一些放鬆練習，營造JOMO (Joy of Missing Out)，即錯失的樂趣。從而在網絡與生活之間，取得一個恰當的平衡。

參考資料：

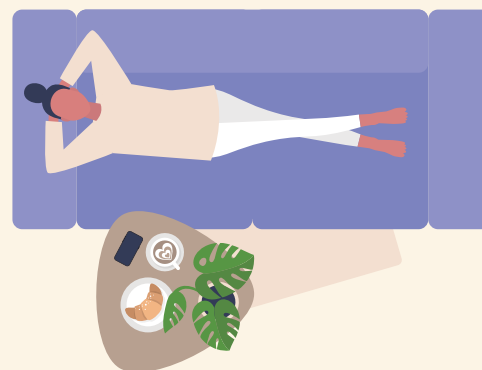
McGinnis, P. J. (2004, May 10). Social theory at HBS: McGinnis' two fos - the Harbus. Retrieved from <https://harbus.org/2004/social-theory-at-hbs-2749/>

「靜觀」是其中一種近年頗為流行的放鬆方法，透過有意識地將注意力帶回當下，覺察自己的身體反應、情緒及思想。「靜觀」不單可以培養正面情緒，還可以增加抗逆力及自控能力，從而減少對網絡的依賴或患上電玩成癮的機會。

平時我們可能會習慣在空閒時拿起手機，開啟不同的應用程式，漫無目的地瀏覽不同資訊。如你想暫時不使用手機，來試試「靜觀」的話，可用四分鐘時間，完成以下四步曲。

第 1 分鐘

暫停手上的事，將注意力放在每一呼和每一吸。



第 2 分鐘

觀察腦海出現的念頭和心情，不用刻意改變



第 3 分鐘

慢慢將注意力帶到肚皮，感受肚皮吸氣和呼氣的感覺



第 4 分鐘

將注意力帶回身體，為自己送上微笑，緩緩張開雙眼



生活中不同的事情，如飲食，走路等，都可以用作練習靜觀，讓我們可擁有Metime「自我時間」及保持身心靈的健康。

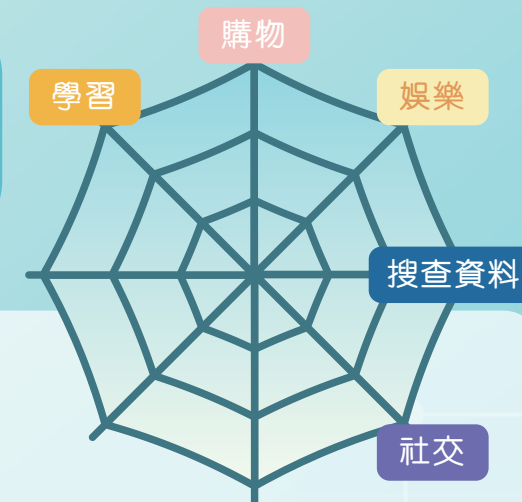
若你就以上提到「FOMO」及「網上成癮」的定義有任何疑問，或想了解更多有關保持身心健康的好方法，歡迎你到社工室與學校社工傾談。

互聯網既是一項工具，協助搜尋有用資訊，解決問題，甚至為社會創造更美好的生活體驗，與此同時卻容易做成依賴，隱藏不少危機，若大家不提高警惕，更有機會誤墮騙案。因此，我們需要學習如何提升個人的資訊素質。

以下，我們訪問了三位學生及一位老師，以了解現時的青少年及學校老師是如何善用互聯網，化危為機。



受訪者： 吳炳源
就讀學校： 香港聖公會何明華會督中學
就讀班級： 中五
每日平均使用時間： 4小時



你會使用什麼互聯網功能？

炳源分享，自己會用互聯網以下的幾個功能：

娛樂： 以視頻分享網站看短片及聽歌，讓自己減壓放鬆。

社交： 以網絡通訊平台與其他人聊天，讓自己與志同道合的朋友在網上溝通聯繫，建立群組，以分享彼此的共同嗜好，也可與朋友一同在線上玩遊戲。

學習： 以網上試題學習平台（Online Question Bank）隨時隨地尋找相關題目。此題庫資源十分豐富，使用起來也十分方便。此外，炳源亦透過互聯網提高自己語文水平。現在網上設有「每日一篇」閱讀計劃，每天只需用五至十分鐘時間上網，便可閱讀一篇優質文章，並完成課後練習。日子有功，此舉有助提高個人的語文水平。

資料搜集： 功課上有不明白時，只須在網絡搜尋引擎輸入關鍵字，就能發掘相關知識，有用又方便。

購物： 於網購平台購入心儀物品。

對你來說，那個功能最重要？

炳源認為社交功能最重要。互聯網的聊天功能讓他隨時與身處不同地域的朋友交流，互相分享資訊、給予支持，亦可擴闊眼界，增進個人知識，過程開心輕鬆。

此外，他說娛樂亦是重要的一環。炳源喜歡上網聽歌，尤其鍾愛日文歌，因此亦於視頻分享網站訂閱有關音樂。當收到有關新歌上架通知時，炳源便會十分期待。

互聯網真的是百利而無一害？

炳源表示不一定，因為自己也曾試過在網購時遇上不愉快的經歷。由於網購未能檢查實體貨，單純依賴商家所提供的介紹及相片，便需決定是否購買。因此，容易有貨不對辦的情況，甚至買到冒牌貨，讓他十分氣憤。

因此，炳源建議大家網購前應先行做功課，包括了解商家背景及具體營商資料等。舉一個例子，如貨款是由個人戶口收取或由速遞公司代收的話，在發生爭議時，就難以追討。

炳源亦說網購前應預先查清退貨條件。由於大部分網購平台都設有退貨期限，所以在收貨後亦應盡快驗貨，以防逾時以致無法退貨。

作為一位高中學生，你如何在學業上及上網時間上取得平衡？

炳源認為自身的身體反應是最誠實的，在進行線上活動時，若你察覺自己身體出現一些疲勞特徵，如頭痛難受、胸口乏力、反應力下降等，就應暫停上網，讓身體休息，避免造成過勞或損害。

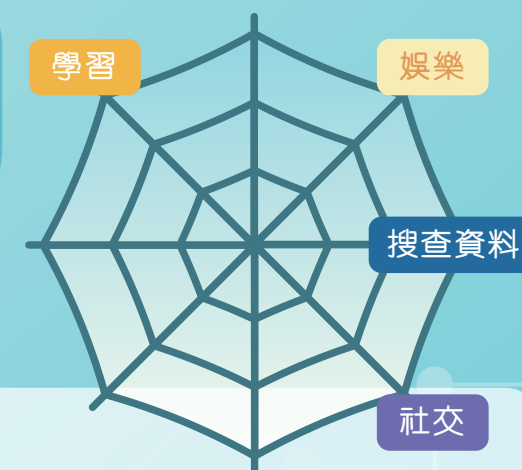
為更好分配和規劃學習與娛樂的時間，炳源會以手錶報時，提醒其計劃的執行情況，他認為生活習慣若能持之以恆，常規生活便會慢慢建立起來。



“

「水能載舟，亦能覆舟」，互聯網帶給我們在生活上的好與壞，在乎我們是否能善用它。

受訪者： 潘曉欣
就讀學校： 聖公會諸聖中學
就讀班級： 中六
每日平均使用時間： 3小時



你會使用什麼互聯網功能？

曉欣分享，自己會用互聯網以下的幾個功能：

娛樂： 追看不同國家的電視劇及電影。

社交： 用網絡通訊平台與好友及家人聊天，加強溝通，並促進彼此聯繫。

學習： 網上有很多不同自學平台，讓我們自學日常未有機會接觸的事物。如曉欣便會以網上平台，學習韓文及烏克麗麗 (Ukulele)。

資料搜集： 升上中六後，DSE的課程要求曉欣要完成SBA，當中涉及大量資料搜集，而互聯網能提供大部分資訊，協助她解決困難。另一方面，互聯網亦讓曉欣了解不同大專院校的課程資訊，十分方便。

你會如何形容自己與互聯網之間的關係？

曉欣形容互聯網是她其中一名好朋友。雖然網絡上的資訊不一定準確，但只要小心篩選，網上龐大的資料庫可以解答不少疑難，亦可學到不同知識。升上中六後，互聯網為曉欣提供了選科前的參考資料，以便她了解各個課程的詳細內容，以及製作報讀大專課程的時間表及攻略。



聽到你會以互聯網學習新知識，你有實用的程式推介給大家嗎？

曉欣說她暫時用過最實用的2個應用程式為「Duolingo多鄰國」及「烏克蘭麗麗調音器」。

前者是一個可以學習多國語言的應用程式，程式每日會介紹數個新的生字，提高用者的詞彙量。曉欣會透過程式，學習英文發音及會話；有空時也會學習基本韓文。

而後者則是一個調音工具，協助她為烏克蘭麗麗調音，此工具亦頗為準確的！



Duolingo

透過遊戲方式強化用家的讀寫聽說能力，有多達28種語言。由簡單發音、基本的打招呼、字母、數字、顏色等學起，再而是日常對話，有系統地讓用家學習外語。更有專人發音及測驗，讓用家可以隨時隨地輕鬆學習！



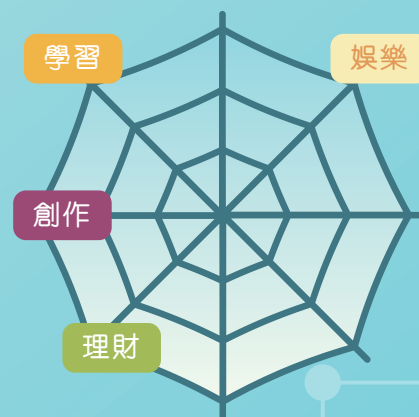
烏克蘭麗麗調音器

讓用家在家也可以容易及準確地調整烏克蘭麗麗的音色。



*下載程式前請先閱讀相關條款，並留意部份功能可能需要付費。

受訪者： 陳汶希
 就讀學校： 潔心林炳炎中學
 就讀班級： 中五
 每日平均使用時間： 4小時



你會使用什麼互聯網功能？

汶希分享，自己會用互聯網以下的幾個功能：

學習： 學習不同的專業知識。

理財： 以手機應用程式作開支管理。

娛樂： 以影片、遊戲等放鬆身心。

創作： 除了娛樂及資料搜集等外，汶希亦會把互聯網中學到的新知識結合自己的創意，設計不同的應用程式，以改善生活質素及進一步便利他人生活。



你會如何形容自己與互聯網之間的關係？



汶希認為是個互惠互利的關係。互聯網建立了汶希對電子產品的興趣，並從中獲取更多知識。從中一的科學和電腦課開始，汶希便接觸編程，慢慢對科技和電腦產生興趣。恰好學校有參加由婦女基金會舉行的「Girls Go Tech」計畫，汶希認為很有挑戰性，便開始參與他們的課堂。透過網上課堂和實體工作坊，學習有關編程代碼、遊戲設計和3D打印技術等知識。

及後她決定運用所學，與同學組隊參加分別於2020年和2021年舉行的GGT創意科技大賽。在2020年的賽事中，她們設計了應用程式—「智、愛同行App」，讓家人關注長者的健康及服藥情況，並提升長者服藥的動機，此程式獲得「作品大獎」及「最具市場潛力大獎」；在2021年，她們將編程融入擴增實境（AR）及虛擬實境（VR），為兒童及青少年設計了「Smart Money Management」程式。透過遊戲指導兒童及青少年掌握理性消費的概念，以從小培養智慧理財的態度。作品最後榮獲「銅獎」及「網絡人氣大獎」！汶希透過運用從互聯網學習到的知識，回饋社會，幫助有需要的人。

互聯網真的是百利而無一害？

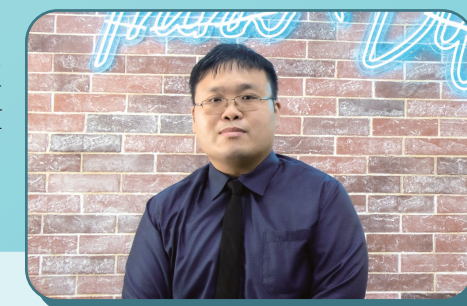


汶希認為不一定，覺得互聯網與她就像朋友一般，可以是益友，但也可能是損友。

參加比賽後，汶希發現網絡其實有很多可善用的資源。除了玩線上遊戲放鬆自己外，更可學習不同的技能，例如設計遊戲程式、組裝電腦等。汶希覺得組裝電腦和手機的過程很治癒。她希望可以繼續鑽研編程，參加比賽，累積經驗，從而進修相關的課程。

汶希亦提醒大家，科技的發達雖然便利了我們的生活，但其實也同時有很多失實和有潛在風險的事情每天在網絡平台上發生，例如網絡騙案或網上欺凌等等，因此，我們不能盡信網絡上的資訊，也要保護好自己的個人資料和私隱。

除了中學生活用互聯網以提升自己以致他人的生活質素外，近年亦有不少學校發展線上學習，以互聯網全方位照顧學生需要。以下是香港聖公會何明華會督中學的簡嘉禧老師分享他的任教學校如何以互聯網提升學生的學習體驗。



互聯網如何協助教學？



簡Sir說除了網課外，他在疫情期間亦拍攝了一些教學短片並儲存於雲端，讓同學隨時隨地瀏覽，重溫平日在課堂上不小心錯過了的知識。簡Sir亦利用互聯網為學生的功課提供「即時回饋」。在疫情後，有不少功課由「實體紙張」轉變為「網上遞交」，在收到網上功課後，簡Sir會盡快批改及發還予學生。在這個情況下，學生對於功課內容記憶猶新，容易透過老師批改的內容反思自己錯漏的地方，而簡Sir稱之為「Aha! Moment」。而實質上，此舉結合了互聯網的特性及心理學的原理，透過即時的正面回饋提升學生對學習的興趣，促進自主學習。

互聯網上的新技術越來越多，元宇宙等會否成網上學習的大趨勢？



被問到元宇宙時，簡Sir認為元宇宙在近年迅速發展。其原理主要是為使用者提供「沉浸式體驗」，希望透過一些工具令使用者不受地域限制地享受不同的功能，例如進行會議等。但暫時技術所限，元宇宙的體驗仍未算十分普及。不過，簡Sir認為元宇宙將於這十五年內有重大發展，希望此發展可以令學生及香港市民受惠！

「沉迷上網導致荒廢學業」、「在網上遇人不淑」等時有聽聞，互聯網是福還是伏？



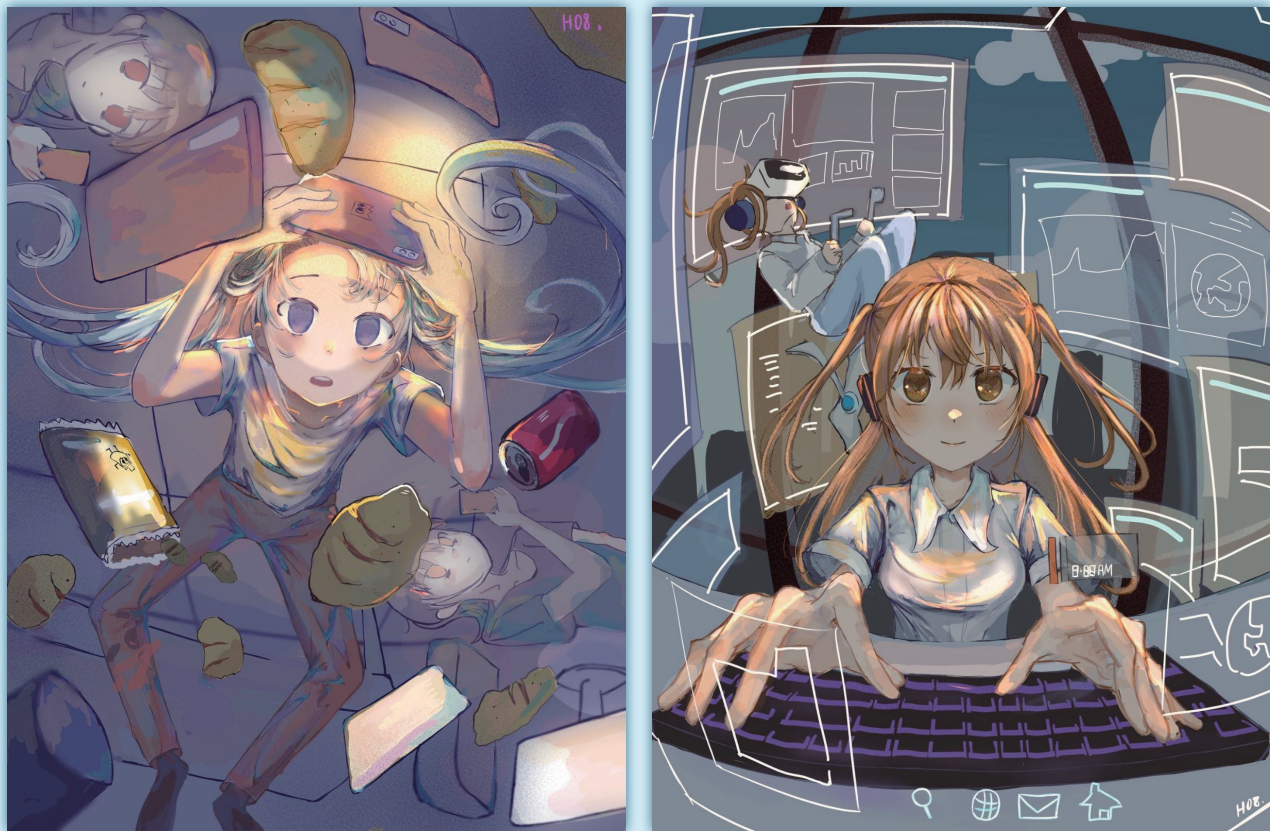
簡Sir認為，互聯網的本質是中性的，而使用者則決定了互聯網是福還是禍。當使用者心智成熟、動機正面時，互聯網將會成為一位良好的伙伴讓他成長；反之，則會對使用者及其他人造成莫大的傷害。因此，簡Sir希望提醒各位同學：經常懷著善意待人，同時要謹記，任何在互聯網上的動作都會留下痕跡。



隨科技發展，每個人都是互聯互通網絡中的一員。互聯網便捷了我們的生活一事是毋庸置疑，可是如何運用則決定了「它」是我們的良師益友，還是我們的狐朋狗友。部分人單純是互聯網的參與者；部分人是使用者，透過有效使用令自己進步；部分人更是創造者，能創造軟件或技術去改善他人的生活質素。我們展望互聯網的發展可以改善未來，而同時，未來取決於你，你又希望互聯網為你的未來帶來什麼？

● 作品來源：李考翹同學

● 就讀學校：香港聖公會何明華會督中學



你又期望哪位會是將來的你？



香港出行易

由運輸署推出的手機App，提供不少交通運輸資訊，可以搜尋乘車路線、行程時間及交通費用，搵出最佳出門路線，讓你不會迷路！



撲水2.0

我們都應該多喝，而買水又會製造塑膠廢物。因此，「撲水2.0」收集了全港各區可以免費斟水地點，鼓勵大家支持環保，養成自攜水樽的習慣。



衝廁

「衝廁」集合了全香港各區免費公眾洗手間位置，再配合GPS定位為使用者找出附近廁所。另外，更提供廁所評級，讓你掌握該廁所的清潔程度！



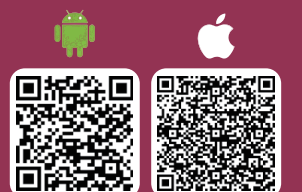
時間塊青春版

一款時間管理養成工具，利用視覺的圖象讓你知道自己每天的時間分配。只要把設定好的分類標籤填入每個時間的空檔，就可以快速的完成一整天的時間規劃。



記帳城市

以城市發展作包裝，結合記賬功能的遊戲，以此吸引你養成儲蓄習慣。用戶在遊戲內扮演市長，以記賬來建設城市。



Fotor

一款可以讓你把照片拼接、合併、分割的App。同時，包含了照片的拼貼功能，並提供豐富的模板可以讓你直接套用，而基本的照片編輯功能、大小調整、添加可愛文字、貼紙都可以。



*下載程式前請先閱讀相關條款，並留意部份功能可能需要付費。



關注精神健康 找尋生活小確幸

為引導青年人以和平和正面的心態面對來自學習、家庭、友儕或生活上的各樣困難和挑戰，學校社工除了在個案層面上為學生提供深度的輔導服務外，在教育及發展層面上，也積極於各校組織及推行以自我認識、關愛他人、學習感恩和正面抗疫的各項小組及大型活動。不論是聖瑪加利男女英文中小學舉辦「Shall We Talk」精神健康促進週、廠商會中學的「Teen 使行動」、潔心林炳炎中學的「潔心加油站 - 織出夢想」、文理書院的「Fun 分中放晴」和德愛中學的「平行心間」等等，駐校社工在活動設計上都加強了青年人自我照顧、在逆境中仍能心懷希望，在生活中學習感恩和尋找小確幸等概念，讓青年人明白生活縱有難處，但仍能迎難而上。



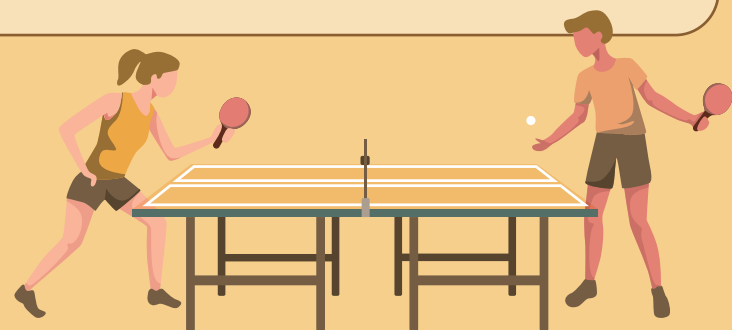
推己及人 關懷社區

疫情起伏不定，雖然不利於戶外活動的進行，但義工服務的發展，並沒有因此而停頓。聖公會鄧肇堅中學的學生透過為弱能人士宿舍拍攝新春賀年短片及為長者製作賀年禮包、香港道教聯合會青松中學的駐校社工組織「長青樂共融、陽光義工計劃」；隆亨駐校社工隊亦在疫情下帶領學生籌辦線上長者探訪服務，讓學生能善用餘暇，傳遞愛心，從接觸別人的生活開始，連結社區，擴闊自己的生活圈子之餘，更能親身體會社會上不同階層人士的生活狀況，學習貢獻一點自己，享受助人為樂的過程。



多元介入 發展才能

聖公會諸聖中學駐校社工組織攝影小組「凝相」、藝術治療小組「Healing Heart」，透過攝影、表達藝術治療、音樂及和諧粉彩等媒介協助學生覺察、認識和處理個人內在的心理需要和情緒，強大內心，學習感恩；港九潮州公會中學的駐校社工透過組織乒乓球和閃避球小組，建立學生熱愛運動的情操，亦有助其日後生涯規劃的發展；廠商會中學駐校社工透過歷奇訓練培養學生的團隊合作和領袖才能；而德愛中學亦透過「與藝同行」活動，在疫情下關顧學生，陪伴她們走過。



抗衡次文化 引導明辨是非的選擇

青年人在網路上的活動頻繁，然而透過互聯網消閒或交友實潛在一定的風險。本處社工透過「Kissing U 情性健康教育」專隊，巡迴到不同學校推廣青少年自愛自重、保護自己和尊重他人的交友或戀愛價值觀。在關注網上沉溺及防止網絡欺凌方面，駐校社工亦與本處的網上青年支援隊「一微 ^ - ^ 米」緊密合作，在各校舉辦不同的預防講座和發展性的小組，例如樂善堂梁銶琚書院的學生透過VR遊戲學習健康上網的方法，社工在小組完結後亦策劃了野境實戰遊戲，使學生體驗從線上轉換到線下活動的樂趣；基督教香港信義會信義中學亦訓練了一批中三學生作網絡健康大使，讓學生認識如何健康使用互聯網，懂得預防網絡陷阱之餘，也能向其他同學推廣此信息。



家教合作 攜手建立青年人

建立青年人，由建立其家庭關係開始。本處駐校社工十分重視家庭成員在青年人成長階段上扮演的角色。在過去一年，我們在不同學校極積與校內的訓輔、學務甚或宗教部合作，舉辦系統性的家長教育活動，例如基督教香港信義會信義中學的「優質家長進修學院」、聖公會諸聖中學的各級「家長茶聚」、廠商會中學的「家長學堂」及文理書院的家長工作坊等等。透過推展各項家長活動，不單幫助家長在認識青年人的成長，優化他們管教技巧，也令家長間形成自然的互助網絡，在家校社一起合作的情況下共同經營，與同路人互相守望。



1. 個案量



性質	個案數目	% 百分比
與學校有關事宜	1028	28.6%
情緒/ 心理健康問題	918	25.6%
家庭問題	645	18.0%
朋輩問題	416	11.6%
成長適應	229	6.4%
其他	355	9.8%
Total 總數	3591	100.0%

2. 個案轉介來源



來源	個案數目	% 百分比
學校	1969	54.9%
自我轉介	621	17.3%
學校社工	545	15.1%
受助者父母/ 家庭成員	311	8.7%
其他	145	4%
Total 總數	3591	100.0%

3. 諮詢數目：**31224**

4. 大型活動



性質	活動節數	% 百分比	出席人數	% 百分比
與學校有關事宜	1530	32.9%	16355	16.6%
情緒/ 心理健康問題	1478	31.8%	40752	41.3%
成長適應	1075	23.2%	22126	22.4%
朋輩關係	178	3.8%	5220	5.3%
與性有關的問題	96	2.1%	4056	4.1%
家庭	77	1.7%	2574	2.6%
社會規範	41	0.9%	1460	1.5%
其他	169	3.6%	6119	6.2%
Total 總數	4644	100.0%	98662	100.0%

5. 小組



性質	活動節數	% 百分比	出席人數	% 百分比
與學校有關事宜	364	31.7%	2122	31.3%
情緒/ 心理健康問題	343	29.8%	1988	29.3%
成長適應	214	18.6%	1288	19.0%
朋輩關係	144	12.5%	922	13.6%
預防濫藥活動	14	1.2%	153	2.3%
與性有關的問題	17	1.5%	68	1.0%
網絡沉迷	16	1.4%	47	0.7%
Others 其他	38	3.3%	186	2.8%
Total 總數	1150	100.0%	6774	100.0%

以上統計數字並不包括九所由綜合青少年服務中心提供服務的中學。



機構簡介

香港青少年服務處為多元化社會服務機構，服務包括綜合家庭服務、臨床心理服務、長者社區照顧服務、兒童之家、寄養服務、綜合青少年服務中心、課餘託管、兒童及青少年中心、學校社會工作服務、地區青少年外展社會工作服務、深宵外展服務、濫用精神藥物者輔導中心、網上青年支援服務、幼兒及家長服務、兒童復康服務及不同特別計劃。

學校社會工作服務目標：

- 幫助學生從學習中得到最大的益處。
- 幫助學生盡量發揮潛能。
- 為他們將來投身社會作準備。
- 協助他們建立正確價值觀。
- 協助他們面對和解決在成長中所遇到之學業，社交和感情問題。

服務對象：

在本機構服務的日間中學就讀的學生均可接受學校社會工作服務。在個人、家庭、人際關係以及學校生活有困難的學生更是優先的服務對象。

服務範圍：

學校社會工作是一項預防性、發展性和補救性的服務。

它的服務範圍包括：

1. 個案輔導
2. 小組及群體活動
3. 諮詢服務
4. 協調及組織校外社區資源

申請及退出手續：

• 個案輔導服務

學生與家長可親身、透過電話或透過校方及其他專業人士的轉介向學校社工尋求輔導服務。

• 諮詢服務

學生、家長以及老師可自行向學校社工查詢有關健康、學業、就業、成長適應、家庭、朋輩關係以及社會服務等事宜。

• 小組及群體活動

凡學校社工主辦的小組群體活動，會在校內作公開宣傳或經老師推介。有興趣者可自行向有關社工或校方報名。

學生如欲終止個案輔導服務、退出小組及群體活動，可向有關學校社工提出終止服務要求，以便作出安排。

服務質素標準

本機構致力提供優質服務，並根據社會福利署所訂定十六項服務質素標準，制定了相關之工作指引和服務程序。現將有關服務質素標準詳列下表。本中心正收集服務使用者對我們在這方面執行情況的意見。如對學校社會工作服務有任何意見、讚賞或投訴，歡迎隨時與本中心職員提出，亦可使用中心意見箱或以電郵kyc@hkccys.org.hk與本中心社工督導聯絡。

原則一：資料提供

標準1 服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務形式，隨時讓公眾索閱。

標準2 服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策及程序。

標準3 服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

原則二：服務管理

標準4 所有職員，管理人員，管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

標準5 服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分的守則。

標準6 服務單位定期計劃，檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者，職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。

標準7 服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

標準8 服務單位遵守一切有關的法律責任。

標準9 服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

原則三：對使用者的服務

標準10 服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

標準11 服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。

尊重服務使用者的權利

標準12 服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇權利。

標準13 服務單位尊重服務使用者私人的財產權利。

標準14 服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

標準15 每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

標準16 服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。



單位	地址	電話	傳真
總辦事處	香港北角百福道21號16樓	2366 7271	2721 3563
綜合家庭服務			
紅磡綜合家庭服務中心	九龍紅磡邨紅暉樓地下	2761 1106	2715 4033
臨床心理服務	九龍紅磡邨紅暉樓地下	2761 1106	2715 4033
長者社區照顧服務			
沙田綜合家居照顧服務中心	新界沙田馬鞍山利安邨利興樓地下G2室	2640 1008	2683 5345
大埔綜合家居照顧服務中心	新界大埔大元邨泰榮樓地下11及12室	2667 7616	2661 9648
關愛基金支援在公立醫院接受治療後離院的長者試驗計劃(新界東) 幸福樹	新界沙田安耀街3號匯達大廈305至306室	3990 1500	3702 1071
兒童之家	於九龍及新界區設立9間兒童之家 九龍啟業邨啟盛樓地下G4室	2750 7913	2755 3137
寄養服務	九龍啟業邨啟盛樓地下G4室	2750 7913	2755 3137
綜合青少年服務中心			
賽馬會大埔綜合青少年服務中心	新界大埔廣福邨廣仁樓220-229室	2653 8514	2638 5370
賽馬會天平綜合青少年服務中心	新界上水天平邨天明樓地下105-113室	2679 7557	2671 2206
賽馬會麗城綜合青少年服務中心	新界荃灣麗城花園第一期第三座平台	2414 8283	2412 3570
賽馬會方樹泉綜合青少年服務中心	九龍紅磡黃埔花園第二期十八座地下及一樓	2356 2133	2334 9963
賽馬會恒安綜合青少年服務中心	新界沙田馬鞍山恒安邨恒安社區中心2-4樓	2642 1555	2643 0476
賽馬會粉嶺綜合青少年服務中心	新界粉嶺聯和墟和滿街9號御庭軒政府大樓2樓	2668 2138	3125 4677
課餘託管服務	於各綜合青少年服務中心均設有課餘託管服務		
大元課餘託管服務中心	新界大埔大元邨泰樂樓地下24-26室	2660 6572	2660 8254
兒童及青少年中心			
成和青少年中心	香港跑馬地桂成里20號誠和閣地下	2572 2311	2572 3115
學校社會工作服務	為全港40所中學提供駐校社工服務 請聯絡總辦事處	2366 7271	2721 3563
地區青少年外展社會工作服務			
大埔地區青少年外展社會工作隊	新界大埔富亨邨亨裕樓地下23-26室	2667 7780	2667 7149
馬鞍山青少年外展社會工作隊務	新界沙田馬鞍山恆安邨恆安社區中心2樓	2328 6903	2328 6523
深宵外展服務			
星島計劃-大埔及北區深宵外展社會工作服務	新界大埔富亨邨亨裕樓地下23-26室	2667 7780	2667 7149
濫用精神藥物者輔導中心			
心弦成長中心	新界荃灣大河道99號99廣場11樓01-03室	2402 1010	2614 2695
到校學前康復服務			
小海星-到校學前康復服務	新界葵芳興芳路223號新都會廣場二座辦公大樓 12樓1201室	2366 7222	2366 7262
網上青年支援服務			
一微^_^米網上青年支援隊	新界沙田鄉事會路138號新城市中央廣場二座1719室	3615 8331	3020 6224
學前單位社會工作服務			
家愛童行-學前單位社會工作服務	九龍尖沙咀漆咸道南23號六字樓	2366 2849	2366 0230

服務學校一覽表

香港區

1. 孔聖堂中學
2. 樂善堂梁鈺瑤書院
3. 聖公會鄧肇堅中學
4. Island School
5. South Island School

九龍區

6. 廠商會中學
7. 文理書院(九龍)
8. 地利亞修女紀念學校(百老匯)
9. 地利亞修女紀念學校(吉利徑)
10. 基督教香港信義會信義中學
11. 香港聖公會何明華會督中學
12. 香港道教聯合會青松中學
13. 聖公會聖匠中學
14. 港九潮州公會中學
15. 潔心林炳炎中學
16. 創知中學
17. 五旬節中學
18. 聖公會諸聖中學
19. 聖瑪加利男女英文中小學
20. 德愛中學

新界區

21. 將軍澳香島中學
22. 佛教善德英文中學
23. 中華聖潔會靈風中學
24. 宣道會鄭榮之中學
25. 中華基督教會馮梁結紀念中學
26. 粉嶺禮賢會中學
27. 鳳溪第一中學
28. 東莞工商總會劉百樂中學
29. 樂道中學
30. 五育中學
31. 五旬節林漢光中學
32. 保良局朱敬文中學
33. 保良局胡忠中學
34. 博愛醫院陳楷紀念中學
35. 聖公會莫壽增會督中學
36. 聖公會陳融中學
37. 聖公會曾肇添中學
38. 台山商會中學
39. 曾璧山(崇蘭)中學
40. 仁濟醫院林百欣中學

