



Cyber Wellness - 全健系列(2024-2025 學年)

服務回條

如 貴校希望申請 Cyber Wellness - 全健系列服務，請填妥下列回條，出適合選項並以網上表格、傳真或電郵方式寄回本單位。本單位將會致電貴校確認講座安排。

形式	題目 (可選多於一項)	服務對象	服務收費	建議舉行日期
展覽活動	<input type="checkbox"/> 【網絡欺凌特展】 以尊重他人、健康上網及注意情緒為出發點，帶領學生認識與學習情緒抒發的方式，加強同理心，鼓勵受害者和旁觀者向網絡欺凌說不，減少網絡欺凌的出現。 附圖一為展覽	全校學生	收費: \$4000 包含 一星期展覽活動 一日虛擬交友工作坊	
	<input type="checkbox"/> 【邂逅二次元的我 - 網絡形象情緒展】 透過互動式體驗展示，希望帶領觀展者了解自身情緒和網絡形象的關係，可以選擇合適對象和渠道，適時和誠實表達真實情緒。	全校學生	收費: \$4000 包含 一星期展覽活動 一日虛擬交友工作坊	
學生 / 教師講座	<input type="checkbox"/> 【欺凌啟示錄】 提升學生預防及應對網絡欺凌之能力	<input type="checkbox"/> 高小 <input type="checkbox"/> 初中 <input type="checkbox"/> 高中 <input type="checkbox"/> 教師 人數:_____	人數: 300 人以下 時間: 60 分鐘 收費: \$800 *如人數及時間有變動 可另議	
	<input type="checkbox"/> 【網絡交友偽術】 協助學生預防及辨識網絡交友危機及資訊真偽	<input type="checkbox"/> 高小 <input type="checkbox"/> 初中 <input type="checkbox"/> 高中 人數:_____		
	<input type="checkbox"/> 【解構網絡形象與壓力】 讓學生了解因長期使用網絡，接觸大量網絡資訊造成的壓力，以及對情緒健康之影響，並就資訊爆炸、焦慮等，提供應對策略	<input type="checkbox"/> 高小 <input type="checkbox"/> 初中 <input type="checkbox"/> 高中 人數:_____		

學生 / 教師講座	<input type="checkbox"/> 【線上溝通術】 提升學生的線上溝通及聆聽技巧，在朋友情緒受困時，能更有效回應和照顧對方的情緒	<input type="checkbox"/> 初中 <input type="checkbox"/> 高中 <input type="checkbox"/> 教師 人數:_____	人數: 300 人以下 時間: 60 分鐘 收費: \$800	
	<input type="checkbox"/> 【兩性關係解構】 探討與解構兩性關係與戀愛中的迷思和陷阱，認識不同的溝通模式和依附類型	<input type="checkbox"/> 高小 <input type="checkbox"/> 初中 <input type="checkbox"/> 高中 人數:_____	*如人數及時間有變動 可另議	
	<input type="checkbox"/> 【網絡形象講座套裝】 深入解構網絡形象議題對青年造成的影響，包括 3 個講座 - 【網絡交友偽術】、【如何應對網絡形象與壓力】和【兩性關係解構】，另提供 1 節【虛擬交友工作坊】	<input type="checkbox"/> 高小 <input type="checkbox"/> 初中 <input type="checkbox"/> 高中 人數:_____	人數: 300 人以下 時間: 一節 60 分鐘 收費: \$2,000 (三節) *如人數及時間有變動 可另議	
家長講座	<input type="checkbox"/> 【認識網絡文化與危機】 提升家長對網絡文化和危機的認識，有助了解子女及建立關係	家長人數： _____	人數: 50 人以下 時間: 60 分鐘 收費: \$800	
	<input type="checkbox"/> 【智破網絡偽術】 協助家長預防及辨識各種網絡危機	家長人數： _____	*如人數及時間有變動 可另議	
	<input type="checkbox"/> 【線上溝通術】 協助家長了解線上溝通及聆聽技巧，於子女情緒受困時，能更有效回應和照顧其情緒	家長人數： _____	人數: 50 人以下 時間: 60 分鐘 收費: \$800 *如人數及時間有變動 可另議	
工作坊	<input type="checkbox"/> 【精神健康 x 線上溝通工作坊】 透過三節的訓練，提升參加者於線上溝通的基本態度、溝通技巧和危機處理	<input type="checkbox"/> 初中 <input type="checkbox"/> 高中 <input type="checkbox"/> 教師 人數:_____	人數: 每班 40 人以下 時間: 一節 60 分鐘 收費: \$2,000 (三節) *如人數及時間有變動 可另議	

工作坊	<input type="checkbox"/> 【零欺凌 班本工作坊】 透過三節的工作坊，提升學生預防及應對欺凌危機之能力	<input type="checkbox"/> 初中 <input type="checkbox"/> 高中 人數: _____	人數: 每班 40 人以下 時間: 一節 60 分鐘 收費: \$2,000 (三節) *如人數及時間有變動可另議	
	<input type="checkbox"/> 【虛擬交友工作坊】 透過以 uTouch ReBOT 的模擬線上交友程式讓學生體驗線上交友的實況，了解當中的危機，引導學生思考自身的交友取態	全校學生	時間: 一節 60 分鐘 收費: \$800	

學校名稱 : _____

聯絡電話 : _____

聯絡人 : _____

傳真號碼 : _____

職位 : _____

日期 : _____

查詢電話 : 2788 3444

傳真號碼 : 2715 6086

電郵 : utouch@hkfyg.org.hk

Cyber Wellness - 全健系列 (2024-2025學年) 服務回條 網上表格



附件

1. 【網絡欺凌特展】示意圖

遇到不同情況的網絡欺凌，可以做什麼？

- 假如你因觸及網絡規範而被「起底」，甚或因此招來「網絡公審」**
你可以：**真誠地自我檢討**
主動地檢討及道歉有助令事件降溫。
受害者可以利用「個人帳戶」或在爭議性較大的社交平台上真誠地道歉，並表達出自己所犯的魯莽行為影響到別人，並表達深切反省。
- 假如你被人在網上標過價刀、改圖等方式抹黑，甚或因此而招來網絡公審**
你可以考慮：**把握黃金72小時**
主動地澄清和回應事件真相，一旦選擇沉默，反而令真相被隱瞞，將來澄清的效用定會大大降低。
建議受害者可在事件發生後三天內利用「個人帳戶」或在公開的社交平台上澄清真相，避免沉默或逃避事件，反而會加重心理壓力。
- 假如你被污蔑、起底**
你可以考慮：**表達個人困擾**
如果你的私隱和私生活被人起底或公開，你可以於「個人帳戶」或在公開的社交平台上表達生活因被別人侵犯而受到巨大心理或生活影響，希望相關的人停止傳聞。

旁觀者可以做什麼？

你可能認為：「我也做不了什麼，如果插手，可能也會成為被攻擊的對象！」

但是.....

其實你的一個click，可以改變被欺凌者的命運。

當網絡欺凌事件發生，網民在事件開始的反應，會影響網上討論的方向。作為事件的旁觀者，你的一個click、一次share，都會讓事件傳播更廣，令被欺凌者承受更大的傷害。

若袖手旁觀，任由某些極端的聲音成為主導，同樣會為受害者帶來傷害。

旁觀者的「黃金三十分鐘」

- 你可以拒絕回應及轉寄事件
- 善用社交媒體或網絡平台的舉報機制，阻止欺凌事件發生
- 儲存對話訊息、圖片或截圖，以保留網絡欺凌行為的證據
- 以私訊形式向受害者表示支持及信任

把握「黃金三十分鐘」
你可以令網絡欺凌得以逆轉。

個樣中輻射咁 02:16

你嘅徑得邊個 12:25

同學將我頭像變成sticker周圍傳 19:55

我係你就真喇 19:55

個樣影響市容 13:34

成日佢住老師，平時一定打小報 18:29

你咁肥學咩人跑陸運會呀 18:29

滿座用皮+唔好行附近呀，會傳染呀 18:29

同事經常拎我身高度型取笑 11:00

生到成個色狼咁 18:29

個樣影響市容 13:34

個樣生得成個人形 19:20

吸到 19:20

努力讀書，邊個叫你投胎 00:09

自閉仔就係識得讀書 02:16

唔係人地有心靠書係你抵死 11:00

見到佢個樣已經想嘔 12:36

座位經常收到寫上粗口字句的memo紙 18:29

Gold Digger 10:14

個樣影響市容 13:34

成日佢住班男仔列玩

學朝

面對欺凌的時候 會出現的情緒

每當我們目擊網絡欺凌或突然發現自己成為網絡欺凌的受害人，情緒上難免會有波動的時候，甚至造成情緒困擾，影響日常生活。

你可能會感到擔心、害怕、無助、巨大的壓力、悲傷、委屈、憤怒等。隨著這些情緒的出現和他們的強烈程度，身體亦都會出現不同的反應，例如：呼吸變得急速、手震、心跳加速、流淚等。

當這些情緒和身體反應洶湧而來的時候，你可能會感到不知所措甚至難以承受。大腦不停運轉、想著網絡上欺凌的內容。

- ◆ 你可以尋求家人、朋友或專業人士協助
- ◆ 當事情已在處理中，但依然有情緒壓力時，你都可以嘗試以下的練習，來幫助自己舒緩當下的情緒和壓力。



2. 【邂逅二次元的我 - 網絡形象情緒展】示意圖



