

仁濟醫院德育及公民教育獎勵基金
第二十八屆德育及公民教育獎勵計劃
申請表

申請表格須知：

1. 本申請表格須於二零二五年十月三日(星期五)或以前交至仁濟醫院德育及公民教育獎勵基金委員會(地址：新界荃灣仁濟街七至十一號C座十樓仁濟醫院董事局辦事處教育部)；
2. 計劃撮要請以字型不小於 11 點及不超過一頁 A4 紙的篇幅提供；計劃詳情請以字型不小於 11 點及不超過 15 頁 A4 紙的篇幅提供，不符合篇幅限制的申請概不受理。

甲部、學校及計劃資料

1. 計劃名稱：
(請用正楷填寫) 「智玩不沉迷，成長更精彩」
—— 高小學生遊戲成癮教育及治療計劃
2. 申請組別：☐ 中學組 ☒ 小學組 ☐ 幼稚園組
3. 實施日期：由 10/2025 (月/年) 至 3/2026 (月/年)
4. 有否向其他機構申請類似活動？(如有，請註明) _____
5. 申請人資料

學校名稱： (中文)保良局林文燦英文小學

(英文) Po Leung Kuk Lam Man Chan English Primary School

通訊地址： 九龍土瓜灣上鄉道二十四號

電話號碼： 27121270

傳真號碼： 27142658

負責教師： 陳彥融

職 銜： 老師

署理校長簽署： [Signature]

署理校長姓名： 黃嘉茵署理校長

日 期： 1/10/2025



計劃撮要 (請以字型不小於 11 點及不超過一頁 A4 紙的篇幅提供)

計劃名稱：

「智玩不沉迷，成長更精彩」

—— 高小學生遊戲成癮教育及治療計劃

學校名稱：

保良局林文燦英文小學

(1) 理念：

隨著數位化時代的發展，電子遊戲已成為高小學生日常娛樂，但部分學生因缺乏管理能力導致成癮，影響學業與親子關係。本計劃針對小五及小六學生，結合普查、教育與輔導，協助建立正確遊戲觀念與自控能力，並引導家長參與，營造健康成長環境。計劃名為「智玩不沉迷，成長更精彩」，強調智慧遊玩和積極成長，呼應德育核心價值觀。此計劃亦與教育局所倡導的首要價值觀和態度緊密相連，特別是堅毅、責任感、承擔精神、誠信、仁愛、守法、勤勞及孝親。

(2) 計劃目的、對象及受惠人數：

本計劃旨在全面了解本校小五、小六學生遊戲成癮情況，提升資訊素養與自控能力，為高風險學生及家庭提供專業輔導，促進親子和諧，並建立學校與家庭協同干預模式，支持德育及公民教育工作。

對象：本校小五、小六學生

受惠人數：264 人

(3) 計劃內容：

首先，計劃採用《遊戲成癮評估工具》對本校小五、小六學生進行普查，評估遊戲行為與心理狀況。普查將學生分為無風險、風險較高、高風險和懷疑患成網絡遊戲成癮，為後續教育提供依據。專業社工在班級內以互動課程形式推行預防教育，包括遊戲時間管理挑戰及健康娛樂方式，結合動畫和討論，提升學生資訊素養及自控能力。風險較高或以上的學生則由社工與家長深入溝通並邀請參與治療。計劃會成立輔導團隊，運用「集體動機訪談法」提供個別和親子輔導，激發學生改變動機，促進親子溝通與合作，有效減少遊戲成癮，提升家庭關係和諧。

(4) 推行時間表：

2025 年 10 月：向工作團隊闡明計劃目的並確認各成員職責

2025 年 10 月班會課：進行小五、小六學生普查

2025 年 12 月班主任及自修時段：進行教育活動

2025 年 11 月-2026 年 2 月週末或放學後：跟學生、家長進行輔導

2026 年 3 月：工作團隊檢討與跟進

(5) 預期成果及評鑑：

預期成果：形成《小五、小六學生普查數據》；提升學生遊戲成癮認知至 85% 以上，自控能力增強，高風險學生減少 50%；80% 以上輔導家庭親子溝通頻率提升，90% 家長掌握科學管理，學生症狀顯著改善。

評鑑：計劃各階段透過問卷、訪談、觀察進行動態評估調整。教育後用「學生遊戲觀念問卷」評估能力變化，輔導後用 9 題評估工具復測風險學生，並通過親子訪談評估親子關係，確保目標達成。

乙部、計劃詳情 (請以字型不小於 11 點及不超過 15 頁 A4 紙的篇幅提供)

計劃名稱：

「智玩不沉迷，成長更精彩」
—— 高小學生遊戲成癮教育及治療計劃

學校名稱：

保良局林文燦英文小學

(1) 理念：

隨著數位化時代的發展，電子遊戲已成為高小學生日常娛樂的重要組成部分。然而，部分學生因缺乏合理的遊戲管理能力，出現遊戲成癮現象，不僅影響學業成績，還可能導致社交能力退化、親子關係緊張等問題，不利於學生身心健康成長。

德育及公民教育強調培養學生良好的道德品質與健康的生活方式，遊戲成癮教育正是其中的重要一環。本計劃專為本校小五及小六學生而設，透過結合普查、教育及輔導，協助學生建立正確的遊戲觀念，培養自我管理能力。同時，計劃亦積極引導家長參與，共同營造有利學生健康成長的環境。此舉不僅契合第二十八屆德育及公民教育獎勵計劃「培育學生良好品德與公民素養」的核心目標，亦與教育局所倡導的首要價值觀和態度緊密相連，特別是堅毅、責任感、承擔精神、誠信、仁愛、守法、勤勞及孝親。

本次計劃名稱定為「智玩不沉迷，成長更精彩」。「智玩」突出引導學生智慧、合理地對待遊戲，而非完全禁止，符合高小學生的認知特點；「不沉迷」直接點明計劃核心目標，簡潔明瞭；「成長更精彩」則從積極角度出發，強調擺脫遊戲成癮對學生成長的積極意義，語言生動活潑，容易被高小學生接受和認同，同時傳遞出德育教育中「健康生活、積極成長」的理念。

(2) 計劃目的、對象及受惠人數：

計劃目的：

- (一) 全面了解本校小五、小六學生遊戲成癮的實際情況及嚴重程度，建立學生遊戲成癮風險檔案。
- (二) 提升全體小五、小六學生的資訊素養與遊戲自控能力，減少遊戲成癮現象的發生。
- (三) 為有遊戲成癮風險的學生及其家庭提供專業治療輔導，改善學生成癮狀況，促進親子關係和諧。

對象：本校小五、小六學生

受惠人數：264 人

(3) 具體計劃內容：

本計劃的具體內容可分為三大部分，涵蓋小五、小六全級普查、預防教育及重點輔導，旨在全面預防和干預學生遊戲成癮行為。

(一) 學生遊戲成癮情況普查

選用《上網遊戲成癮評估工具》，評估學生過去 12 個月的遊戲行為與心理狀態，參照世界衛生組織診斷標準，工具具備高度的科學性與認可度。

普查流程包括：向班主任說明預期與流程、發放及回收問卷，嚴格執行雙人核對與分類統計(無風險、風險較高、高風險和懷疑患成癮網絡遊戲成癮)，並對重點問題進行高頻率記錄，為後續教育調整提供依據。

根據評估，向低風險學生家長發放遊戲管理建議；針對高風險學生，社工主導與家長深度溝通，剖析成癮原因，強化家校協作。

(二) 全校預防教育

教育活動採用班級分組及互動教學方式，由專業社工進入每班實施三節課題參與式體驗，包括遊戲時間管理挑戰、健康娛樂方式認識等。

配合動畫、案例影片及小組討論，有效引導學生認識過度遊戲危害與生活正向選擇，並強化資訊素養教育，讓學生學會辨識不良遊戲資訊及正確網絡使用方法。

(三) 高風險學生及家庭治療輔導

輔導團隊由大學導師與學校社工合作，根據評估結果展開一對一及親子協同介入，聚焦成癮成因、親子溝通與行為改變。

引入「集體動機訪談法」，透過團體互動與指導提升學生改變動機及家長的有效支援能力，幫助家庭建立共享規則，促進和諧親子關係。該方法實證有效，能顯著提升學生成癮改善率與親子關係滿意度。

學校需要提供教室、多媒體設備等場地與物資支持；家教會主席會發布計劃詳情，爭取家長的理解與配合；學校社工會聯繫高校獲取專業學術資源(如遊戲成癮干預文獻)與輔導支持，同時會聯動社區衛生服務中心，為高風險學生提供後續心理支持資源。

(4) 詳細推行方案及時間表：

由專業社工、高校教授、學生支援心理教師及班主任組成的工作團隊，將於十月明確各成員職責(如班主任負責普查組織、社工負責家校溝通)，並於十月至十二月定期開展培訓與溝通會議(如每週召開團隊例會，同步普查進度與輔導案例)，確保計劃順利實施。詳細推行方案如下：

(一) 學生遊戲成癮情況普查階段(第 1-2 週)

a. 評估工具選用與依據：

- i. 工具內容：本次普查採用的《上網遊戲成癮評估工具》(源自保良局案主評估模板)，共 9 道題目，聚焦學生過去 12 個月的遊戲行為與心理狀態，具體題目如下：
 1. 是否覺得自己過於著重打機(如回想上一次打機、期待下次打機，認為打機是生命主要部分)；
 2. 嘗試減少或停止打機時，是否感到急躁、焦慮甚至傷心；
 3. 是否需要用更多時間打機來獲得快樂或滿足感；
 4. 嘗試控制或停止打機時，是否因同一原因(如自控力、朋輩影響)失敗；
 5. 是否因打機失去以往的嗜好或娛樂；
 6. 明知打機影響人際關係，是否仍繼續參與；
 7. 是否就打機次數欺騙家人、治療師或對他人虛報；
 8. 是否用打機逃避或減輕負面情緒(如無助、內疚、焦慮)；
 9. 是否因打機損害或失去重要關係、學業或進修機會。
- ii. 評分方式：該工具採用 Likert 5 級評分制，選項分為「從不」、「甚少」、「有時」、「常常」及「十分經常」，對應分值 1-5 分，學生根據自身實際情況勾選對應選項，最終通過總分評估成癮風險程度。
- iii. 可信性與權威性證明：此工具雖源自保良局案主評估模板，但核心維度與國際通用的《上網遊戲成癮評估工具(Internet Gaming Disorder Scale - Short-Form, IGDS9-SF)》高度契合，均以世界衛生組織(WHO)「遊戲障礙」診斷標準為理論基礎，涵蓋「失控性」、「耐受性」、「戒斷反應」及「社會功能損害」等遊戲成癮核心特徵。保良局作為香港知名社會服務機構，其開發的評估工具經過長期實踐驗證，在青少年心理評估領域具有較高認可度，且題目表述簡潔通俗，符合高小學生的認知水平，能有效避免因理解偏差導致的評估誤差，確保普查結果的真實性與可靠性。

b. 普查實施流程：

- i. 提前向小五、小六班主任說明普查目的與流程，發放評估工具紙質版，標註「學生姓名」及「班級」填寫欄，確保資訊完整。
- ii. 利用班會課時間，組織學生統一填寫，班主任現場講解填寫要求(如基於過去 12 個月真實經歷、獨立完成)，並解答學生疑問，避免盲目勾選。
- iii. 填寫完成後，由班主任統一回收工具，交至學校學生支援教師與社工處，採用「雙人核對」方式統計得分：總分 9-15 分為「無風險」，16-25 分為「低風險」，26-45 分為「高風險」，同時記錄各題目高頻率勾選情況(如某題目「常常」及「十分經常」選項占比超 30%)，為後續教育內容調整提供依據。

c. 風險學生家校溝通：

- i. 針對「低風險」學生，通過「家長信」形式告知家長學生遊戲使用情況，附「家庭遊戲管理建議」；
- ii. 針對「高風險」學生，由學校社工牽頭，通過一對一家形式與家長溝通，結合評估工具具體題目(如某學生第 8 題勾選「十分經常」)，分析學生遊戲成癮的潛在原因(如負面情緒疏導需求)，提供個性化個案諮詢，提升家長干預能力。

(二) 全校遊戲成癮預防教育階段(第 3-6 週)

- a. 創新教育形式：**摒棄傳統講座式教育，由專業社工進入小五、小六各班，以班級為單位開展互動式教育活動。每班安排 3 節課程，每節半小時，充分利用課堂時間，增強學生的參與感與投入度。

b. 教育內容與方法：

- i. **活動教學：**設計「遊戲時間管理大挑戰」及「健康娛樂方式拼圖」等小遊戲，讓學生在實踐中體會合理安排遊戲時間的重要性，了解除電子遊戲外的其他健康娛樂方式。
- ii. **小組討論：**圍繞「遊戲對學習和生活的影響」及「如何拒絕過度遊戲的誘惑」等話題，組織學生分組討論，鼓勵學生分享自己的遊戲經歷與困惑，社工引導學生自主思考，形成正確的遊戲觀念。
- iii. **多媒體教學：**播放動畫短片、真實案例視頻(經處理保護學生隱私)，直觀展示遊戲成癮的危害與健康成長的重要性，用生動形象的內容吸引學生注意力，強化教育效果。

- iv. **資訊素養提升：**教授學生辨別不良遊戲資訊、保護個人資訊安全的方法，引導學生正確使用網絡與電子設備，提升資訊素養，從根源上減少因不當使用網絡導致遊戲成癮的可能。

c. **課堂內容：**

i. **第一節課：遊戲時間管理大挑戰**

本節課聚焦於幫助學生建立合理的遊戲時間管理能力。利用角色扮演和實際時間規劃活動，引導學生模擬一天的生活安排，平衡學習、遊戲、休息與娛樂，體會時間分配的影響。課堂將安排一段老師分享其曾因遊戲過度影響學習的視頻，老師真誠講述自己如何認識問題、面對誘惑、克服困難，最終訂立計劃改變習慣的過程。同時，也邀請學生分享個人挑戰遊戲時間控制的經歷，陳述失敗與嘗試的心路歷程。透過這些真實案例，其他學生可以感受到自己不是孤單，從失敗中學習重新調整時間管理方式。教師於課中穿插指導和反思，帶領學生檢視自身時間使用現狀，學習運用工具如計時器、時間表等協助控制遊戲時間。本課充分利用活動與分享，提升學生的自覺與掌控感，讓時間管理不再抽象，而是具體可行的生活技能。

ii. **第二節課：健康娛樂方式拼圖**

本課旨在拓展學生的興趣視野，鼓勵他們認識和嘗試多元健康的娛樂活動，以減少對電子遊戲的依賴。課堂由小組合作完成一個拼圖遊戲，拼出各種健康娛樂如運動、音樂、閱讀、社交、藝術創作等，拼版背後附有各項活動的介紹與其益處說明。老師先播放一段由另一位老師錄製的短片，內容是其嘗試多種娛樂方式並改變原有過度依賴遊戲習慣，分享從挫敗中找到新興趣及成長的故事，強調心態轉變的重要。隨後邀請同學上台展示他們在生活中曾遇到的娛樂選擇矛盾和如何嘗試新活動的經歷，他們詳細講述初期支持不多且遇挫後仍努力堅持的心情。教師藉此鼓勵全班同學打破單一娛樂模式，嘗試多樣化生活方式，促進均衡發展。本課透過互動體驗與真實故事分享，加深學生對健康娛樂的理解與興趣，並啟發他們積極探索更豐富的生活可能。

iii. **第三節課：遊戲成癮危害與資訊素養提升**

此節課主題聚焦於增強學生對遊戲成癮負面影響的認識及提升資訊判斷和網絡安全素養。課堂播放多段動畫短片及經隱私處理的真實案例視頻，展示遊戲成癮對學習、人際、家庭等方面的嚴重影響。老師找學校另一位老師或校友分享自己年輕時如何被虛擬遊戲困擾影響情緒與人際關係的故事，並說明如何透過學習資訊素養技巧，如辨識虛假或誇大宣傳、設定使用規範，有效保護自己。學生亦上台述說他們察覺網絡陷阱和誤導訊息後，如何學會理智判斷和自我保護的實際經

歷。教師帶動討論，鼓勵學生分享自己遇到網絡安全問題的經歷，並解析有效策略。課堂最後結合小組討論活動，讓學生擬定個人網絡使用與遊戲防止沉迷的策略，增強其主動防護和自律能力。此課通過生動材料與真實經歷分享，寓教於樂，深化學生警覺心及資訊素養，為健康成長打下堅實基礎。

(三) 風險學生及家庭治療輔導階段(第 7-12 週)

- a. **輔導團隊組建：**由大學社會工作專業教授擔任主導輔導者，學校社工協助開展輔導工作。教授具備豐富的遊戲成癮輔導經驗，熟悉青少年心理特點；學校社工了解學生在校情況，能更好地銜接輔導與學校日常教育。
- b. **輔導流程安排：**
 - i. **第一日：第一節(50 分鐘)：**與風險學生單獨見面，建立信任關係，結合普查評估工具的具體答題情況(如學生在「戒斷反應」相關題目得分高)，深入了解學生遊戲成癮的原因、日常遊戲習慣及內心想法，初步制訂個性化輔導方向。
 - ii. **第二日：第二節(50 分鐘)：**再次與學生見面，圍繞評估工具中「社會功能損害」類題目(如第 5、6、9 題)，探討遊戲成癮對學業、人際關係的影響，引導學生樹立改變的意願；**同一日第三節(60 分鐘)：**與學生家長見面，結合評估結果分析家庭環境、親子溝通模式對學生遊戲成癮的影響，幫助家長反思教育方式。
 - iii. **第三日：第四節(60 分鐘)：**組織學生與家長共同見面，針對評估工具中反映的核心問題(如學生用打機逃避負面情緒、家長對打機次數認知偏差)，搭建親子溝通橋樑，協調雙方對遊戲管理的意見，制訂家庭共同遵守的遊戲規則。
- c. **「集體動機訪談法」應用：**
 - i. **方法內涵與理論背景：**「集體動機訪談法」由謝家和博士提出，是在傳統動機訪談法基礎上發展而來的團體輔導方法，核心理念是通過營造安全、支持的團體氛圍，引導個體在與他人互動中發現自身問題，激發改變的內在動機。該方法以自我決定理論為基礎，認為個體具有「自主」、「勝任」及「關聯」三種基本心理需求，當這些需求得到滿足時，會更主動地做出積極改變。在遊戲成癮輔導中，通過集體互動，學生與家長能感受到彼此的理解與支持，滿足關聯需求；在討論與分享中，逐漸明確自身在遊戲管理與親子溝通中的不足，提升改變的勝任感；最終自主產生改變的意願，而非被動接受外界干預。
 - ii. **實證有效性：**根據相關研究及實踐案例(如 <https://www.nicktse.net/collective-motivational-interviewing> 中介紹的應用案例)，「集體動機訪談法」在成癮輔導中效果顯著。一方面，在團體環境中，學生看到其他同伴面臨類似問題，能減少孤獨感與抵觸情緒，更願意敞開心扉；家長也能從其他家長的經驗分享中獲得啟發，

提升輔導配合度。另一方面，該方法通過引導性提問、反射性傾聽等技巧，幫助學生與家長正視遊戲成癮問題，明確改變的目標與步驟，實證數據顯示，參與該方法輔導的家庭，學生遊戲成癮症狀改善率較傳統輔導方法提升 30% 以上，親子溝通滿意度也顯著提高。

- iii. **對學生與家長的幫助：**對於學生，「集體動機訪談法」能幫助其認識到遊戲成癮的危害，激發自我管理遊戲時間的動機，學習其他同學的有效經驗，逐步調整遊戲習慣。對於家長，該方法能引導家長理解學生沉迷遊戲的心理需求，改變以往簡單禁止、批評的教育方式，學習更有效的親子溝通技巧。在集體互動中，親子雙方能更好地理解彼此的想法與感受，減少因遊戲產生的矛盾，促進親子關係和諧，同時也符合德育及公民教育中「家庭育人」的理念。

(5) 預期成果：

- (一) 形成《本校小五、小六學生遊戲成癮情況分析報告》，包含普查數據(如各風險等級學生占比、高頻問題分佈)、原因分析及干預建議，為學校後續德育工作提供數據支持。
- (二) 全體小五、小六學生對遊戲成癮的認知正確率提升至 85% 以上，遊戲自控能力顯著提升，「高風險」學生比例較普查時下降 50%。
- (三) 參與輔導的風險學生家庭中，80% 以上親子溝通頻率增加(如每週共同活動時間超 3 小時)，家長對遊戲管理的科學方法掌握率達 90%，學生遊戲成癮症狀明顯改善(復測評估工具總分下降 10 分以上)。
- (四) 形成《高小學生遊戲成癮「普查 - 教育 - 輔導」一體化干預手冊》，包含本次使用的評估工具、教育活動方案、輔導案例等，為其他學校開展相關工作提供可複製、可推廣的實踐模式，助力德育及公民教育工作的深化發展。

(6) 評鑑方法：

在計劃實施各階段，通過問卷、訪談、觀察等方式，對計劃效果進行動態評估與調整。如在教育階段後，通過「學生遊戲觀念問卷」了解學生資訊素養與遊戲自控能力的變化；在輔導階段後，再次使用本次普查的 9 題評估工具對風險學生進行復測，對比前後得分變化，同時通過親子訪談評估親子關係改善情況，確保計劃達到預期目標。

(7) 財政預算：

向有財政困難及符合入息要求的家庭提供「家長監控應用程式」資助，每家庭\$200/年。預算可以向 50 個有需要的家庭提供支援。合共\$10,000。

(8) 計劃延續(如適用)：

如果學生遊戲成癮症狀未有明顯改善，而家長和學生有興趣繼續參與本計劃接受跟進，專業社工會繼續安排輔導時間進行深度協談。