

彭語錄

比較堅

不比較未能分高下；
若比較可能有傷害；
願比肩就能知進退；
懂攻堅才能變自信！



20
26
ISSUE 2
Mar & Apr

新領域 通訊



新領域 潛能發展中心
NEW HORIZONS Development Centre



新領域生涯規劃
NEW HORIZONS LIFE PLANNING



註冊輔導心理學家
龔衍銘

今期文章推介

疫後世代的中學生：
網絡依賴與學校輔導介入策略

中心動向

中心註冊組織心理學家羅俊璋先生，
有幸獲深水埗幼兒教育校長會邀請，
將於聯校新春茶敘中擔任主講嘉賓。

他將分享有關管理風格的性格學說，
期待能與各位教育工作者共同交流、
學習，共同探討教育管理的智慧。

@nhdc

專業團隊

註冊教育心理學家
彭智華先生

註冊組織心理學家
羅俊璋先生

註冊臨床心理學家
劉可欣博士

註冊臨床心理學家
劉洛恩女士

精神科專科輔導生
黃宗顯醫生

註冊輔導心理學家
龔衍銘先生

大腦功能檢測總分析師
曾慧敏女士

註冊健腦操顧問
周慕貞女士



www.nhdchk.com
www.nhlp.org.hk



cs@nhdchk.com
cs@nhlp.org.hk



香港九龍佐敦西貢街20號志和商業大廈7樓



nhdchk
nhlp.org

新領域新春團拜



新領域在農曆年初四舉行了新春團拜。

謝謝各方友好、家長及小朋友們到來參與，今年同樣熱鬧，讓中心充滿了喜慶的氛圍。



活動亮點

各界賓客從中午12時開始陸續抵達，與同事們一起享用豐富的美食及參與慶祝活動，包括新春抽獎、寫揮春、賀年生肖摺紙等，愉快的歡笑聲響徹整個中心。



萬家團圓 辭舊迎新

農曆新年是中華文化中最重要節日，象徵著新年伊始與希望，亦是團聚、感恩與祝福的時刻。新領域的同事們與各方友好在新春團拜中互相祝賀新年，期望能為新的一年播下希望的種子。



團拜活動凝聚了新領域大家庭，大家相聚一堂，在彼此的陪伴中，在溫馨的氛圍中，共同慶祝新年的來臨。當中每一個笑聲、每一份祝福都滋養了我們的心靈，並讓彼此邁向更高的目標。我們期待在未來的日子裡，能有更多這樣的機會，一起聚首和共享美好時光。祝每一位朋友都能在龍年心想事成，幸福安康！



@NHDC_HK

新領域活動剪影



中心輔導心理學家兼港大助理講師龔衍銘先生在香港大學帶領一眾內地交流學生體驗香港大學的教學模式與氛圍。



中心專業團隊到校為學生進行多元智能活動，追蹤學生不同能力範疇的發展，以建立學生多元人才庫資訊及規劃。



學生們在課堂上參加互動遊戲，透過角色扮演活動鍛鍊人際技巧，並增進彼此的交流和理解，氣氛輕鬆愉快，大家都在分享笑聲。



發掘每個學生的可能性！

「日霖畢業生計劃」由道慈佛社楊日霖紀念學校主辦，新領域潛能發展中心及新領域生涯規劃協辦。這個計劃讓畢業生探索自己的興趣與能力，提高他們的就業機會。這些手工藝品是由特殊學校的畢業生製作而成，展現了他們的潛能和創造力。





疫後世代的中學生：網絡依賴與學校輔導介入策略

不經不覺間，新冠肺炎疫情過去已逾兩年。近年香港學校均已全面復常，但校園氛圍卻與疫情前大相逕庭。課堂上學生互動減少，下課時低頭滑手機或獨自戴耳機的景象屢見不鮮。疫情長達兩年多的停課、網課與社交隔離，不僅打亂了中學生的生活步調與節奏，更在他們身上留下了網絡依賴的深刻印記。本地研究顯示，疫後青少年孤獨感、社交退縮意向及問題性網絡使用顯著上升，部分學生甚至出現網絡成癮徵兆(Wong et al., 2025)。作為助人者，我們正面對一個新世代的挑戰：如何協助這些學生重建人際連結與健康生活模式？本文從現象分析入手，探討實務介入策略，期望為前線同工提供參考。

社交退縮現象：從防疫措施到內化(Internalization)習慣

疫情初期，停課與居家令看似是暫時措施，卻意外強化了「少外出、少見人」的模式。對中學生而言，原本的課堂閒聊、操場遊戲與課後聚會均被視訊與訊息取代，長時間下來，部分學生將這種退縮模式內化為習慣，甚至視之為舒適區。本地縱向研究追蹤10至20歲青年，發現疫情後期約四成受訪者持續表達社交退縮意向，與孤獨感、疫情無力感及前途悲觀高度相關；相反，學校歸屬感與家庭支持則具保護效用(Wong et al., 2025)。臨床上，我們觀察到疫後學生常見表現：不願回校上課的抵觸情緒加劇、課堂上鮮少舉手、下課獨自用餐、避免眼神接觸，甚至因團體活動產生生理上的不適。這些跡象不僅影響同儕關係，更與學業倒退、自尊降低及情緒障礙等關聯。若處理不當，長期退縮容易演變為「隱蔽青年」問題，甚至伴隨抑鬱或自傷風險。

這種退縮往往源於疫情放大學生情緒的既有脆弱性：學業壓力大的香港學生，本就習慣獨自應對，隔離期更強化孤獨應對模式。輔導工作需視其為適應困難，而非單純性格問題，從而及早識別高風險個體。

網絡依賴加劇：虛擬世界的雙刃劍

社交退縮的背後，潛藏著進一步的不健康應對模式：網絡依賴。疫情使網課成為常態：學生習慣每日數小時盯著電腦螢幕學習與社交，而每天無法外出，家中娛樂有限亦促使打機成為娛樂常態。疫情過後，雖然恢復面授教學，習慣卻不經不覺間根深蒂固：放學即上線、追劇打機至通宵達旦，現實世界的活動反而成為負擔。

香港青少年網絡成癮盛行率歷來高企，研究估計中學生中3%至27%受影響，高峰期更因疫情進一步惡化(Chung et al., 2016; Shek et al., 2019)。疫情過後有報導指出，一成多高中生符合成癮標準，主要沉迷社交媒體與遊戲，導致睡眠不足、成績下滑與家庭衝突(The Cabin Hong Kong, 2024)。臨床上，常見的特徵包括：自控能力下降、面對壓力時焦躁感加劇、以網上互動取代現實社交、情緒低落時會依賴「doomscrolling」麻痹自己等。網絡提供即時滿足與虛擬歸屬，卻進一步削弱投身社會必要的面對面社交技能，形成惡性循環。

對輔導員而言，關鍵在於辨識「功能性依賴」：疫情初期上網當然必需，但在後期卻慢慢演變成逃避工具。忽略此轉變，只會令學生更抗拒改變。

個案介入：評估、動機與行為重建

網絡依賴固然令家長及老師頭痛，但實際上，我們又能如何介入呢？在學校層面，老師、社工或輔導員適宜採取階梯式介入，先評估學生狀況後，再部署針對性行動。可考慮的評估包括孤獨量表(筆者推薦UCLA Loneliness Scale)、網絡使用日誌及家庭訪談，以便識別依賴症狀背後的情緒根源，如焦慮、抑鬱、自卑等。

此外，動機式晤談(Motivational Interviewing, MI)亦非常適合協助瞭解疫後學生的內心世界。中學生其中一個常見的心理防衛機制是否認問題(如「網上先至冇壓力」)，MI透過開放式提問探索矛盾：「長期上網當然快樂，但對其他生活範疇會有咩影響？」幫助學生自發認清改變的必要性。

行為層面，我們可以採取循序漸進的形式：先定下一些容易達到的小目標，例如「每日與一同學寒暄打招呼」，再慢慢擴闊至社團參與；對於家中的網絡管理，則適宜設定循序漸退時間表(如睡前一小時關機)，再配合不同的情緒工具(如靜觀呼吸法、情緒日記等)。此外，輔導員亦可使用認知行為治療(Cognitive Behavioural Therapy, CBT)中的認知重構(cognitive restructuring)來針對一些學生的負面信念，例如將「同人主動講嘢，講錯會俾人笑」轉化為「只要我持之以恆練習就會進步」。一般來說，8-12次面談能夠見到成果。

系統介入：家校聯動建生態

要增加輔導介入工作的成效，家庭與學校系統的支援缺一不可。研究顯示，親子關係較佳者，網絡使用相關的問題較少(Chung et al., 2016; Shek et al., 2019)。家長在家中不妨嘗試訂立「彈性界線」：共同協定電子產品使用規則，同時亦要注意增加家庭遊戲讓孩子不致無聊，而非強硬沒收手機。親職輔導強調理解而非責備，讓家長辨識子女退縮背後潛藏的需要。

學校層面，強化連結感至關重要。課堂可以加入如「配對任務」(分角色合作)等活動，讓學生能低調參與；此外，生命教育亦可融入時間管理、媒體批判等內容，增加學生的網上覺察。

化危機為復元起點

中學生的社交退縮與網絡依賴，其實正反映疫情中成長的一代人的集體創傷以及對自我身份的尋找與探索。若只將之訴諸於個人行為問題與缺失，只會加劇污名化，無助對症下藥；相反，透過評估、認知及行為調整及家校合作，可以幫助他們重新建立與人連結的信心。老師、家長與輔導專業人員不該只是有問題才出現的支援者，更是學生重要的陪伴者。福禍相依，善用陪伴者的角色並輔以適當的技巧，學生疫情後的陰影亦能成為抗逆與成長的土壤，讓學生重拾現實世界的活力與歸屬。

支援特殊教育需要(SEN) 學童證書課程

面對SEN學童的獨特需求，感到力不從心？面對SEN學童的支援不足，家長壓力爆煲？

本課程為有意投身支援或了解SEN學童的前線工作者而設，教導學員辨識九大類，教授專業的輔導技巧及基礎知識，掌握處理多元化學習需要的技巧，以達致具備識別能力與基本支援技巧之相關職位要求。

畢業後可獲聖雅各福群會頒發畢業證書，並可申請持續進修基金發還資助。



詳細課程資料：



資歷架構
Qualifications
Framework



生涯規劃導師證書課程

面對升學與就業的抉擇時，青年往往缺乏專業指導，難以規劃清晰的人生方向。

你是否希望成為他們的引路人？本課程助你掌握生涯規劃的核心技巧，學習專業諮詢方法，成為具備實戰能力的生涯導師。

畢業後可獲聖雅各福群會頒發畢業證書，並可申請持續進修基金發還資助。

詳細課程資料：



資歷架構
Qualifications
Framework



智能評估



通過智能評估，父母更能**全面了解**子女的**整體能力**，**剖析**子女的**強弱項**，從而**開拓**內在的**潛能**。



6歲至
16歲11個月

因材施教
選校選科

家長應在什麼時候為子女安排進行智能評估？

智能評估可避免學童因成績未如理想而造成情緒及行為問題、程度太深或太淺的學校而影響學習態度。韋氏兒童智力量表一第四版(香港版)有四大範疇，共10項測驗及4項補充測驗，能協助家長為學童選校選課，因它的評估內容能反映學童在學業上的強弱項。

- **語言理解**：能否把不同知識歸類(類同)、明白(理解)語言概念及指示、有效地表達(詞彙)。
- **知覺推理**：(寫字時應有的)空間辨別方位(積木)、非口語理解能力(圖案概念)如應有的適齡社交技巧及「眉頭眼額」、推理能力及數學邏輯(矩陣推理)。
- **工作記憶**：能否有足夠的短暫記憶能力應付需要背誦的知識(背數)、語音辨別能力(字母數字)。
- **處理快速**：書寫快速(譯碼)、視覺搜尋能力(實用例子如字的筆劃是否少了)(符號檢索)。

從多方面了解學童，有助他們選擇教學模式及適合程度的學校，以按照學童的優勢選科。



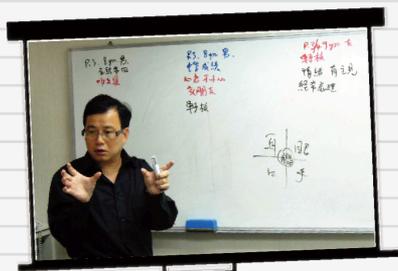
*註1：中心另設韋氏兒童智力量表供就讀國際學校之兒童評估及中國韋氏兒童智力量表供國內兒童評估。

- ★ 中心亦提供其他專業評估服務包括：中小學生讀寫困難評估、專注力及過度活躍症評估、言語發展評估、感覺統合評估、自閉症評估。
- ★ 中心另設課程及輔導服務，歡迎家長致電查詢。

彭Sir會客室

家長諮詢會議

彭Sir與家長面對面，一同**診斷**及**分析**子女的**學習**、**情緒**或**行為**問題的**成因**及**處理**方法。參加者亦可以互相交流心得，互相扶持，一同成長。



對象：家長、老師或有興趣人士
名額：4-8人（最多4個個案）
費用：\$300（會員）\$400（非會員）
現參與個案輔導之家長可免費參與





註冊教育心理學家彭智華先生

幼兒課程

用心小專員

幼兒專注力培訓課程

要幼兒專心一致去完成一件事，確是一個具挑戰性的任務。兒童身心要得到均衡發展，運用感官進行活動是他們成長中不可缺少的環節，課程透過專家設計的課程活動，配合刺激感官的教材，提高幼兒的感官專注，有效地令他們克服並改善視覺、聽覺及身體協調的困難，從而鞏固其專注力並帶來正面學習成果。



德、智、體、群、美，五育當中，以德育為首，可見培養幼兒良好的品德是不可少的教育環節。讓孩子學懂遵守社會規則，培養出良好的品格，相信是一眾家長的期望。



友·共情

幼兒EQ與社交培訓課程

同時，現今社會開始著重個人情緒表達。既鼓勵喜、怒、哀、樂的感覺自然流露，又強調逆地而處，適時表達的情緒管理，這將是個人成長及心理健康的重要基石。

EQ對個人學習及成長有著關鍵的影響，本課程揉合品德及情緒元素，培育幼兒自信自律的特質，為未來成長及人際發展奠下良好的基礎。



新領域 潛能發展中心
NEW HORIZONS Development Centre

地址：香港九龍佐敦西貢街20號志和商業大廈7樓(佐敦鐵路站B1出口)
電話：2499 0896 傳真：2352 0658
網址：www.nhdchk.com Facebook: www.facebook.com/nhdchk



新領域課程

幼兒課程



課程編號	課程名稱	日期	星期	時間	對象	節數	非會員	會員	早報
CCE01-260403	用心小專員 - 幼兒專注力培訓課程	03/04 - 08/04	連續六天	09:30 - 11:00	幼稚園學生	6	\$2,400	\$2,100	\$1,800
CEQ01-260403	友·共情 - 幼兒EQ及社交培訓小組	03/04 - 10/04	連續八天	11:15 - 12:45	幼稚園學生	8	\$3,200	\$2,800	\$2,400
CMQ01-260403	八面玲瓏 - 幼兒認知學習培訓課程(一)	03/04 - 06/04	連續四天	13:00 - 14:30	幼稚園學生	4	\$1,600	\$1,400	\$1,200
CMQ02-260407	八面玲瓏 - 幼兒認知學習培訓課程(二)	07/04 - 10/04	連續四天	13:00 - 14:30	幼稚園學生	4	\$1,600	\$1,400	\$1,200

小學生課程

課程編號	課程名稱	日期	星期	時間	對象	節數	非會員	會員	早報
CCE11-260403	做個小專家 - 小學生專注力培訓課程	03/04 - 08/04	連續六天	11:15 - 12:45	小一至小六	6	\$2,400	\$2,100	\$1,800
CEQ11-260403	友情細閱 - 小學生EQ及社交培訓課程	03/04 - 10/04	連續八天	13:00 - 14:30	小一至小六	8	\$3,200	\$2,800	\$2,400
CRW11-260403	讀寫樂 - 讀寫能力培訓課程(系列一)	03/04 - 06/04	連續四天	14:45 - 16:15	幼高至小三	4	\$1,600	\$1,400	\$1,200
CRW12-260407	讀寫樂 - 讀寫能力培訓課程(系列二)	07/04 - 10/04	連續四天	14:45 - 16:15	幼高至小三	4	\$1,600	\$1,400	\$1,200

成人課程

課程編號	課程名稱	日期	星期	時間	對象	節數	費用
APS00-260227	電子世代的管教之道工作坊	20/03 - 27/03	星期五	19:00 - 21:00	家長/教師及有興趣人士	2	\$800
APE00-260411	性格心理學導論	11/04 - 16/05	星期六	16:00 - 18:00	家長/教師及有興趣人士	6	\$2,400
AEB00-260505	輔導情緒及行為問題證書課程	05/05 - 23/06	星期二	19:00 - 21:30	家長/教師及有興趣人士	8	\$3,200

會員於課程開課前一個月報讀幼兒及小學生課程，即可享有早報優惠



新領域
潛能發展中心
NEW HORIZONS Development Centre

地址：香港九龍佐敦西貢街20號志和商業大廈7樓(佐敦鐵路站B1出口)
電話：2499 0896 傳真：2352 0658
網址：www.nhdchk.com Facebook: www.facebook.com/nhdchk

