

如何應對學生網上交友帶來的性與關係問題

陳國齡醫生

瑪麗醫院, 葵涌醫院
兒童及青少年精神科
精神科顧問醫生 (兼職)

香港大學李嘉誠醫學院
精神科學系
榮譽臨床副教授

Dr. Chan Kwok Ling, Phyllis

Consultant Psychiatrist (part time)
Child and Adolescent Psychiatry
Queen Mary Hospital, Kwai Chung
Hospital

Honorary Clinical Associate Professor
Department of Psychiatry
LKS Faculty of Medicine
University of Hong Kong



講座內容

1. 明白學生在青春期的成長和變化，以及相關的溝通技巧
2. 認識朋友金字塔的概念及如何輔導學生在網上交友
3. 如何在協助學生建立健康異性關係上避免網上陷阱及受到傷害
4. 如何協助學生面對創傷及後果
5. 個案討論

學生在青春期的成長和變化，
以及與他們溝通的方式

與家長同行

父母能幫助子女建立健康兩性關係

- 父母同樣能灌輸子女正確的性知識及價值觀
- 如果父母沒有進行性教育，子女便會從其他地方學習不正確的觀念，例如朋輩、網絡、不良刊物
- 愈早教育子女，父母會較容易掌握和建立進行性教育的信心，子女能及早建立正確的兩性關係觀念
- 爸爸和媽媽的角色同樣重要，子女會學習該性別應有的角色，明白在家庭和社會擔當的職責

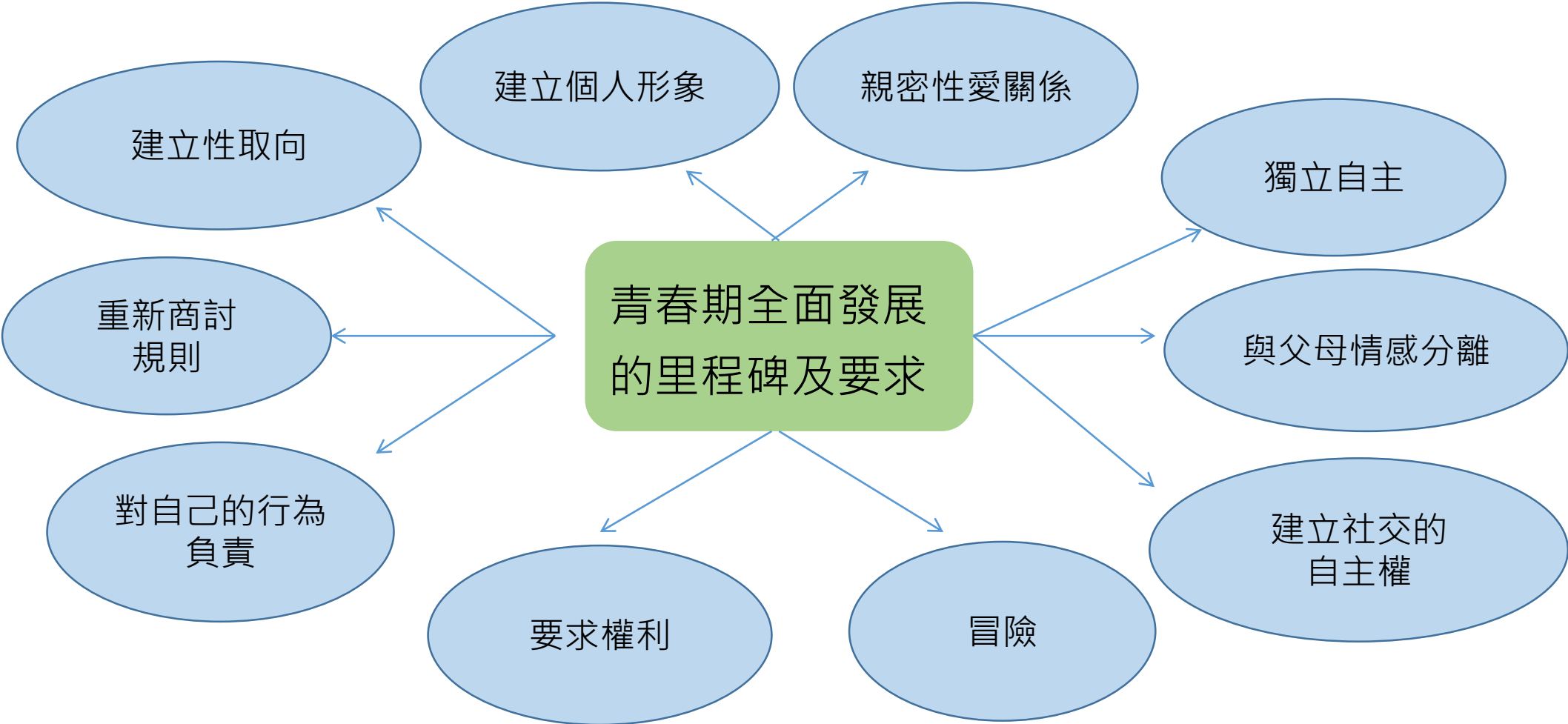
父母的角色

- 互相支援、互補不足
- 與同性子女傾談可免於尷尬，容易引發同理心及共鳴
- 與異性子女討論可示範如何持有開明態度，可反映作為異性的感受及問題

認識健康兩性關係的目的

- 了解人類的生理結構和生命如何誕生
- 透過對性別的認知，接受自己的性別及認識兩性的特質
- 明白兩性身心的異同，奠定交友、戀愛及日後與人相處的基礎
- 建立健康兩性關係是全人教育，教育接納及愛惜自己，尊重他人
- 學習與人相處的態度和技巧，培養對人對己的責任感

青春期的全面發展



青春期的生理、心理改變

生理改變

女

胸部增大
臀部加闊
來月經

男

高度增加
頭髮變得油膩
面上及背部長暗瘡
長出陰毛、腋毛
流汗增加及有體味
下巴、腳、胸膛及背長毛
肩膀變闊
聲線變沉
有夢遺
陰莖變大

心理改變

注重外表
情緒變化
留意異性
喜歡比較
親近朋友
渴望自主

青春期的其他改變

- 認知上的變化

- 認知能力提升

- 情緒上的變化

- 自我形象，親密關係，與成年人和朋輩群體的關係
- 較易波動

- 社交上的變化

- 適應自己在社會上擔當的各種新角色

青春期的成長任務

- 身體發育
- 認知發展：從只靠具體思考到運用抽象概念思考能力
- 道德發展：識別有參考價值的道德 / 社會標準、價值觀和思想體系
- 身分的形成：性別、性取向、文化
- 了解成人角色的責任
- 與大腦的發展相關

青春期的不同發展階段

- **青春期早期 (10 - 13歲)**

急速的生長，第二性徵的發展

- **青春期中期 (14 - 16歲)**

與父母疏離，與異性同輩建立關係，渴望體驗

- **青春期後期 (17-19歲)**

身分獨立，有自己具體的意見和想法

青春早期 (10 - 13歲)

- 適應身體 / 青春期的變化 - 「我正常嗎？」
- 注重形象和隱私
- 開始與家人疏離，親子衝突增加
- 自我專注和幻想
- 喜怒無常！
- 同性朋友和小組活動
- 着重朋輩關係
- 思考較具體，但開始發展抽象能力，著眼於現在

中期青春期（14-16歲）

- 非常關心外表 - “我有吸引力嗎？”
- 在家庭增加獨立 - （放假困境）
- 增加同伴群體的重要性（每個人都在這樣做）
- 與關係和性行為的實驗
- 朝著形成性取向/性別的證明
- 提高抽象思維能力
- 理想的發展和榜樣的選擇
- 利他主義的理想主義者

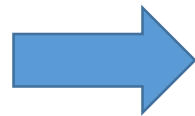
青春期常有的想法

如果對我公平，給我的東西應比哥哥多。	敏感及不穩定的情緒
覺得學校老師經常故意为難我，令我不合格。	敏感及不穩定的情緒
父母給我安排很多活動，我沒有自己的私人時間。	尋求獨立自主
如果父母真的愛我，就應該買新電話給我，讓我去看音樂會。	朋輩的認同
同學的父母都買很多東西給他們，可是我爸爸媽媽沒有。	朋輩的認同
如果父母真的在乎我、愛我，就應該讓我做我喜歡的事。	新事物感到好奇
我可以抽煙，因為這是我的身體，父母不許干預我。	自我的認同
我不需要父母任何提醒，因為我已經長大了。	推理能力的發展
我的朋友很晚才回家，為甚麼父母經常要求我早些回家？	重視朋輩的認同
父母時常來煩我。	尋求獨立自主
父母經常要我順從他們的意思，不容許我有主見。	尋求獨立自主

青春期的行為

早期

- 缺乏規劃
- 很少充分考慮後果
- 情緒爆發、情緒不穩定
- 難以抑制不當行為
- 不是非常好的決策者
- 容易分心



中期

- 風險行為、魯莽行為和尋求刺激行為增加
- 與父母衝突增加（強度）
- 情緒波動（負面情緒增加）

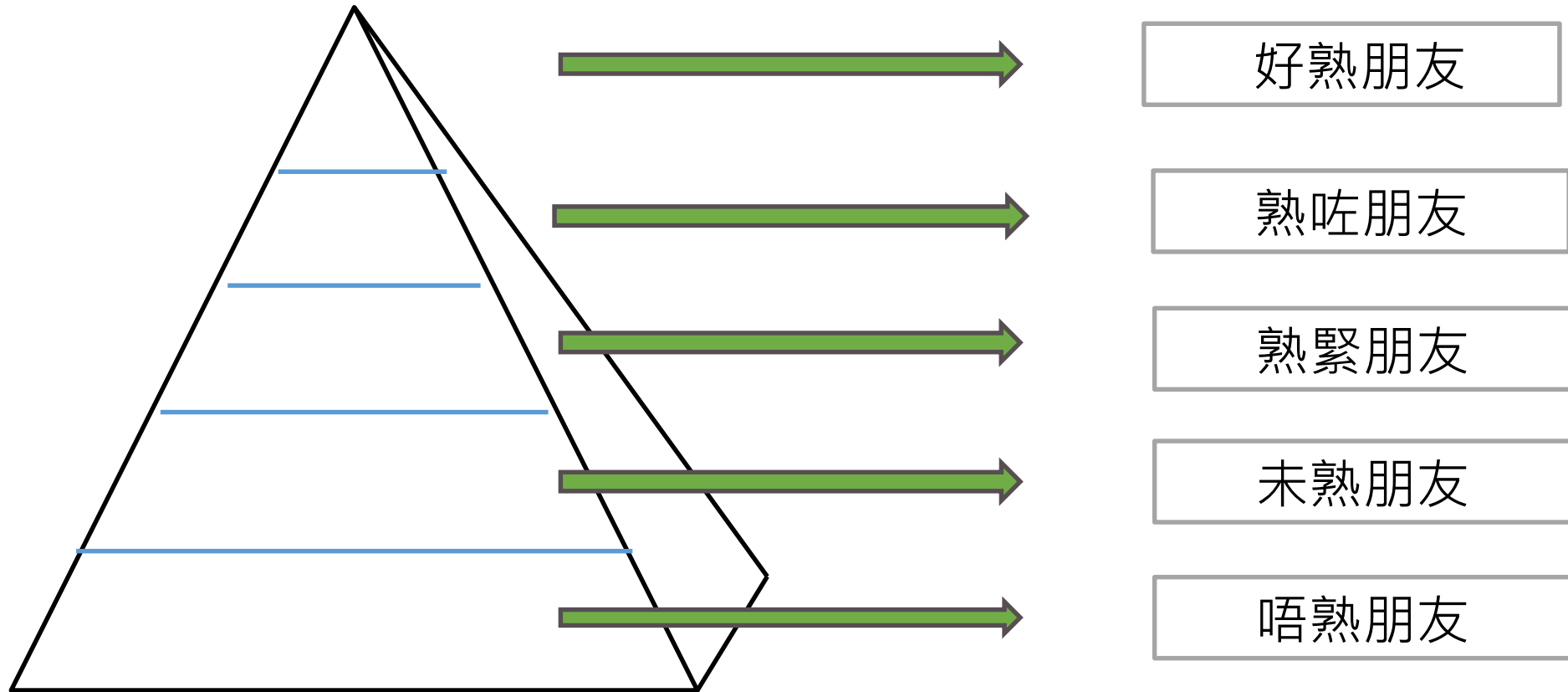
如何面對？

- 需要的溝通方式
- 同理心及互相尊重
- 有效溝通 —— 清晰、正面、欣賞、鼓勵性
- 訂立界線及協商
- 情緒支援 —— 聆聽、陪伴、提供空間及幫助
- 不要管太多，給予自由
- 反感的溝通方式
- 囉嗦
- 事事干涉
- 與人比較
- 不尊重不聽其想法

(二) 朋友金字塔

朋友金字塔

讓學生明白不同程度的朋友關係



唔熟朋友

- 朋友金字塔的最低一層
- 大家見面時打個招呼
- 互相認識不深
- 怕講太深入的話題
- 大家保持一定的距離
- 你我的存在可有可無



未熟朋友

- 不是太了解，交情不算深厚
- 會與你閒聊和遊玩
- 當你遇到困難，他會考慮是否幫忙



熟緊朋友

- 在認識的地方會一齊玩
- 平時來往不密切
- 偶然才見一次，但可以談個痛快
- 當你遇到困難，他會考慮是否幫忙



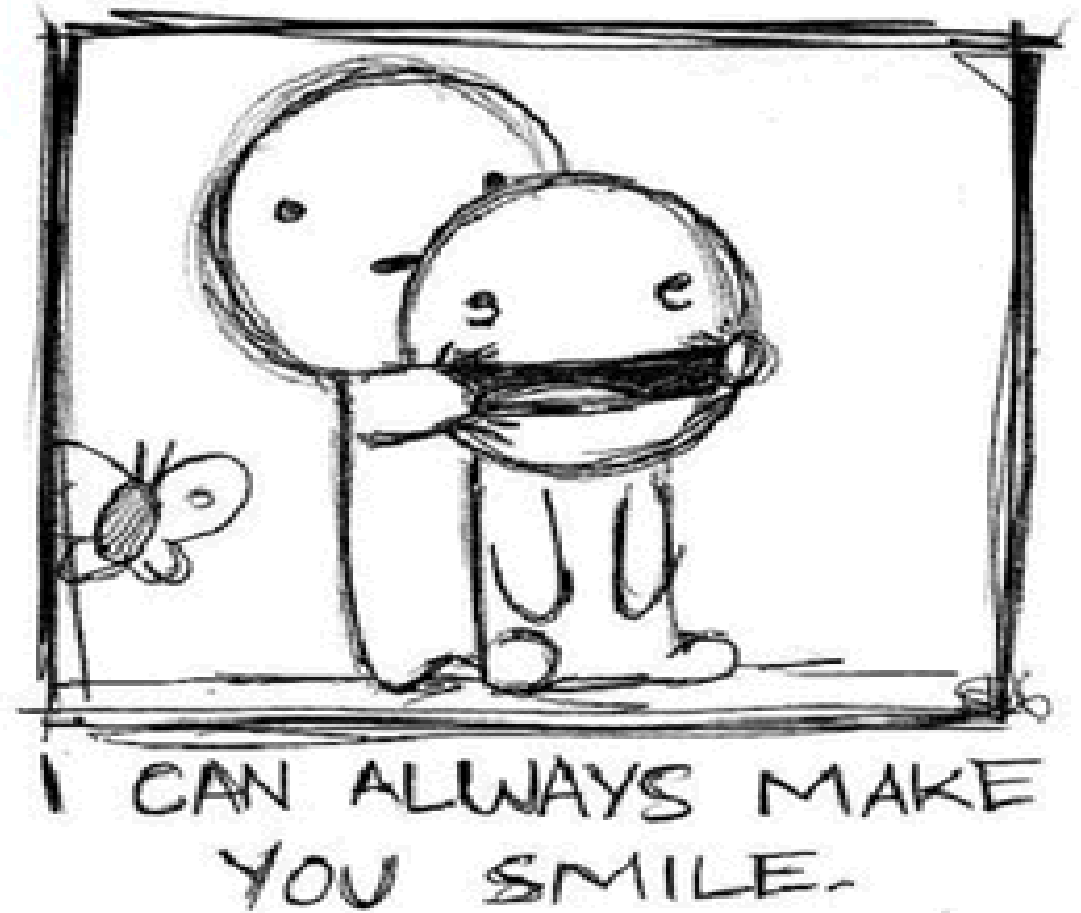
熟咗朋友

- 三至五個人組成一小夥的朋友
- 生活圈子很接近
- 可能是同班同學
- 行動很有默契
- 讀書遊樂都在一起
- 困難時，彼此盡力幫忙
- 分享快樂，分擔憂愁



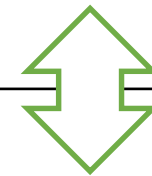
好熟朋友

- 千金易得，好熟朋友難求
- 了解你的個性
- 欣賞你的長處
- 接納你的短處
- 會討你歡喜
- 會指責你的錯誤
- 提醒你的疏忽



不同類型的朋友

第 5 級 (Level 5) : 好熟朋友	大家會互相傾談私人的感受，互相支持
第 4 級 (Level 4) : 熟咗朋友	不單止在認識的地方見面，還會相約出外做不同活動
第 3 級 (Level 3) : 熟緊朋友	在認識的地方會一齊玩
第 2 級 (Level 2) : 未熟朋友	未係好認識，但會傾一兩句
第 1 級 (Level 1) : 唔熟朋友	識識地或唔認識，會打招呼



不同類型的朋友

第 5 級 (Level 5) : 好熟朋友
第 4 級 (Level 4) : 熟咗朋友
第 3 級 (Level 3) : 熟緊朋友
第 2 級 (Level 2) : 未熟朋友
第 1 級 (Level 1) : 唔熟朋友

注意事項：

- 朋友關係是雙向的
- 朋友之間互相給予的等級未必一樣
- 通常等級越高，人數越少
- 等級**會升亦會跌**
- 下跌是正常，要**欣然接受**
- 網上活動中的交往不能作準，因為網絡朋友的關係很容易出現假象

(三) 網絡交友

多角度認識網絡交友

- 網絡平台容易分享、好玩、可以留言互動，以及互相分享共同興趣或嗜好等
- 在網際世界的虛擬空間中，更容易遇到志同道合的朋友，而平常不敢主動講話或因陌生產生的尷尬，也不再是認識新朋友的障礙
- 可以隨時更新自己的狀況，並知道朋友或同學在課堂以外的生活，更可以和已畢業的同學，或是已搬到很遠的朋友持續保持聯絡

個人隱私資料的洩漏

- 有些小朋友喜歡在部落格、Instagram 或 Facebook 中記錄學校生活的點滴、上載自己日常生活的照片
- 用心不良的人可以整理這些上載於社交平台的完整資料並加以利用



與學生分析跟未曾謀面的網友見面的風險

與未曾謀面的網友見面，最大的**風險**是

- 不能確定對方在網站上所載的個人資料是不是真實的，例如對方的性別、年齡、身分、職業等
- 容易被欺騙
- 可能會遇上性騷擾 / 侵犯，被邀外出進行親密行為

訂立網上交友活動界線

- **不要透露** 個人資料（真實姓名、地址、電話等）
意圖不軌的網絡使用者會找到你的行蹤
- **不要盡信** 網絡使用者提供的資料、言論
提防受騙
- 要為自己言論**負責**
別人可以查出你身分

訂立網上交友活動界線

- 不要單獨外出與網友見面
- 如決定出外與網友見面：
 - 向家人說出約會地點和時間
 - 應與其他朋友一起前往，選擇**人多的地方**
 - 網絡是虛擬空間，對方所寫的文字、留言和刊登的照片都很容易造假
 - 網友在現實生活中是「唔熟朋友」，要小心

網絡交友八大守則

1. 不該隨意相信網友，任何人都可能假裝成另一個人
2. 不要輕易接受不確定真實身分的網友傳送的任何邀請或來歷不明的檔案
3. 不要透露太多個人資料
4. 不要告訴任何人登入網站的密碼

網絡交友八大守則

5. 個人資料設定為不公開
6. 上載任何照片或訊息前，想清楚這樣的內容是否恰當
7. 與網友見面時，先詢問家長意見
8. 若網友留言的內容很粗鄙或有令你害怕的字句，應立即告訴你的父母、老師或任何你信任的成年人

父母的考慮

- 應否繼續偷看子女的手機對話？
 - 雙方的信任及尊重
- 關於網友約會
 - 明白子女的成长需要及好奇心
 - 加強子女對身邊的人有敏銳的觸覺和安全意識，明辨約會可能遇到的危機
 - 理性明辨，運用思考能力，分析箇中好處及風險
 - ◆ 保護個人資料
 - ◆ 保護自己身體

網上約會貼士

- 要堅決地拒絕 **有危機** 或 **不想參與** 的約會
 - 信任自己的感覺
 - 清楚告訴對方意願，表明立場，說出感受
 - 禮貌拒絕
 - 如有需要，可以請信任的人幫助
- 如決定約會網友，需要注意事項
 - 不應單獨出席
 - 要在人多的地方
 - 向家人說出地點及時間
- 建議參加有益身心的活動，擴闊社交圈子

(五) 談情說愛

認識喜歡和愛的分別

喜歡 (LIKE)

- 是一種感覺
- 包含欣賞、尊重及兩人有相似 (similarity) 的感覺



認識喜歡和愛的分別

喜歡 (LIKE)

- 喜歡是愛的開始
- 維持一段親密關係
- 受許多因素所影響，例如成熟程度、個性的穩定、信任他人的能力，以至社交技巧



認識喜歡和愛的分別

愛 (LOVE)

- 是一種「施」與「受」的感受，包括
 - 關懷 (caring)
 - 依附 (attachment)
 - 信任 (trust)
 - 承諾 (commitment)



認識喜歡和愛的分別

愛 (LOVE)

- 愛是需要培育的
- 主動關懷對方的生活及個人成長
- 樂意地支持對方
- 照顧他的需要
- 彼此信任



男朋友 / 女朋友

你會怎樣與子女說明**拍拖**是甚麼？
他 / 她又是否我的**男、女朋友**？
怎樣選好呢？

男朋友 / 女朋友

- 可以分享事情的朋友
- 可能是由第 1 級 逐級提升至第 5 級，亦可能是突然跳升多級
- 願意花時間在一起
- 喜歡與對方獨處，告訴對方關於自己的一些事情
- 會讓你感到開心和安全
- 想牽手、擁抱、親吻你的男 / 女朋友
- 可能出現對他們有性幻想



➡ 如何選擇男朋友 / 女朋友

特質表

喜歡自己	對我的家人好	性需求相近	願意分擔家事	身材好
心地善良	接納包容我	有錢	學歷好	細心體貼
健康	忠實專一	會給我驚喜	會做好吃的菜	無不良嗜好
有才華	相同信仰	務實穩定	慷慨	給我自由
給我很多擁抱	喜歡家庭生活	有樓有車	衛生習慣好	性感
保守秘密	容易溝通	靚仔靚女	穿漂亮的衣服	能令我歡笑
諒解	有很多朋友	喜歡我同樣喜歡的東西	對我好	聰明反應快

健康的戀愛



- 戀愛關係基於平等、尊重和互信
- 雙方都願意為對方付出
- 互相扶持成長
- 坦白地相交
- 彼此尊重
- 正面的戀愛過程應該能使彼此成長
- 患難與共、互補長短、承擔責任
- 可擴展自己的知識領域
- 無論在人際、學業和家庭關係中都有進步的表現
- 愛不是佔據和控制對方，而是樂於看見對方快樂和成長

不健康的戀愛

- 單方面，一廂情願的
- 關係不對等，如師生戀
- 對方已有男 / 女朋友
- 單戀
一方獨自喜歡另一方，得不到對方感情的回應
- 暗戀
一方默默地喜歡上另一方，沒有明顯的追求行動
- 痴戀
瘋狂地愛上某人，到了失去理智的地步

建立屬於他們自己的愛情觀

愛情，你有甚麼想法？請於每個框內的詞語裡，用不同顏色筆，各圈出三個你的想法。（如果框內找不到你的想法，可以在「其他」裡填寫。）

WHO 合適你的對象 (用紅色筆)	WHEN 合適開始談 戀愛的時間 (用藍色筆)	WHERE 合適尋找對象 的地方 (用綠色筆)	WHY 合適的戀愛 動機 (用橙色筆)	WHAT 愛情裡的元素 (用紫色筆)
有錢 好玩 溫柔 大膽 有性格 受歡迎 關心社會 有樓有車 其他： _____	隨時 有空 無聊時 賺夠錢 讀完書 十八歲 父母接受 自己成熟 其他： _____	學校 教會 外地 網吧 興趣班 住所附近 單身派對 義工活動 其他： _____	好奇 解悶 想「慳錢」 想被關心 準備結婚 不想被笑 學習相處 尋找幸福 其他： _____	感覺 關心 浪漫 耐性 計算 責任 尊重 承諾 其他： _____

父母與子女談戀愛事宜的要點

1. 保持開放的態度，取得子女的信任
2. 不預設立場，了解子女對戀愛的想法
3. 關心子女，把疑慮化成問題
4. 作為子女的愛情顧問

(莫茲婷，2019)

網上交友的種類及陷阱

- 已相交的朋友，有面對面的相處，並在網上溝通及拍拖
- 已相識的朋友，不太熟絡，只在網上交流及拍拖
- 在一般社交網站結識，網上較為相熟
- 在交友網站中相識，認識異性
- 在成人色情網站中認識異性

網上交友的陷阱

- 以虛假及迎合的身份交往以達到涉獵目標
- 要求提供個人裸照及錄影
- 在網上提供性行為
- 以談戀愛及羅曼蒂克的關係引誘外出及作出性侵及性虐待

受害後的後遺症

- 自我情緒複雜
- 青少年未成年懷孕及性病等
- 怪罪父母及專業人士
- 未能完全明白受騙及後果
- 對男女關係，有錯誤及偏激的看法
- 影響日後與異性交往及信任問題
- 容易引致創傷後遺症
- 在學校被欺凌

參考資料

1. 香港家庭計劃指導會 (2022) 。《圈出我的愛情觀》。取自 https://www.famplan.org.hk/files/sex-edu/classroom/worksheet/Pri_Love/FPAHK_Love_03.pdf
2. 莫茲婷 (2019) 。《衝破青春禁區—讀懂青少年的情緒》。香港：萬里機構出版有限公司。
3. 「大個仔、大個女」異性交往篇，瑪麗醫院兒童及青少年精神科著作

謝謝參與！