

迦密中學家長教師會 家長小組

了解子女為何愛玩數碼產品 及 如何訂立協議

二零二零年一月十七日

彼此認識



1. 你有多少名子女?
2. 子女多大?
3. 你是雙職家長 / 全職家長?
4. 工餘時間你第一時間最想做什麼?
為什麼會先這些事情?

記憶兒時活動



收買佬





影片

《當子女機不離手》 認識你的孩子

分享時刻

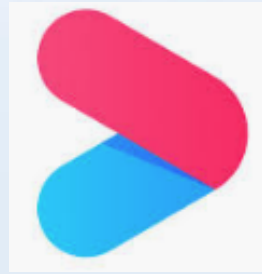


1. 為何打機這麼好玩？
2. 你認為子女為何愛打機？
3. 打機如何回應子女的成長需要？
4. 家長對青少年子女打機有什麼關注？
5. 家長在教養子女玩機方面面對甚麼困難？

你認識這些嗎?



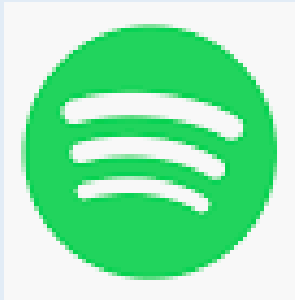
YouTube



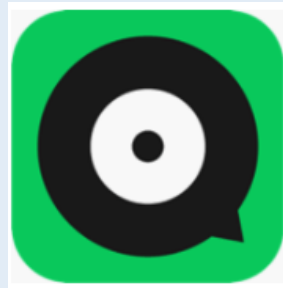
YOUKU 优酷



千尋影視



Spotify®



JOOX



KKbox

網絡紅人 KOLs



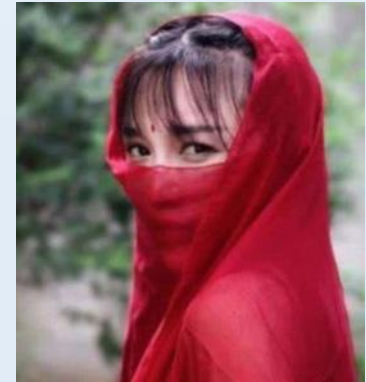
屎萊姆

45萬粉絲追隨者



笑波子

85萬粉絲追隨者



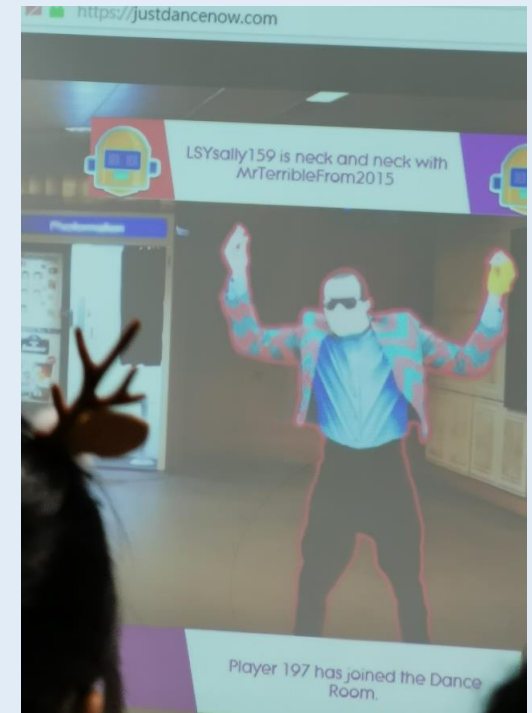
李子柒

微博粉絲數>2,100萬追隨者
YouTube頻道>760萬追隨者

為何子女愛打機？

- 進入子女的內心世界

- 1 網上世界可以按個人喜好：
「度身定做」，亦可隨時更換。
 - 子女需要掌控感（安全感）



為何子女愛打機？

- 進入子女的內心世界

2 有獎勵、有成功感。

- 子女需要建立自我價值（我有用）



為何子女愛打機？

- 進入子女的內心世界

3 在網絡或遊戲上能夠找到模範 (role model)

- 子女需要建立自我身份



為何子女愛打機？

- 進入子女的內心世界

4 打機過程可與人連結：

認識、聊天、傾心事。(減孤單感)

- 子女需要發展社交



為何子女愛打機？

- 進入子女的內心世界

5 開心、刺激、滿足感、減壓

- 子女需要正面情緒



網絡世界不能避免

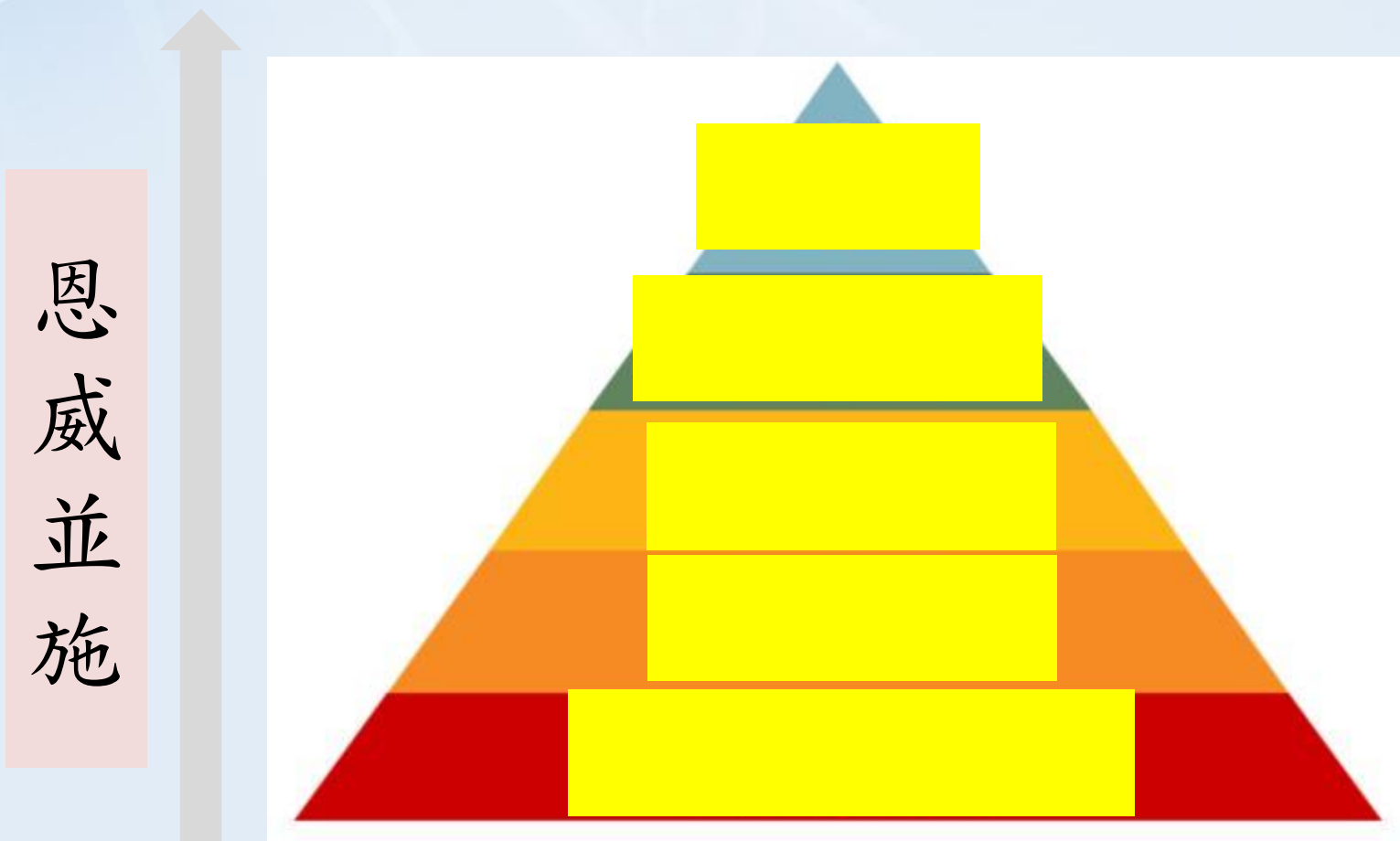
1. 子女生於網絡時代
2. 網絡是社區
3. 網絡快、即時、資訊量多
4. 網絡滿足成長需要

家長在教養青少年子女玩機方面 面對甚麼困難？

1. 父母對青少年**成長需要**缺乏了解
2. 處理問題重視**是非對錯**，缺乏情感交流
3. **執行界線**不清晰，而令管教失效
4. 功能社會對「**關係**」的貶抑

**親子的情感連結起點是了解，
特別是了解孩子的內心世界。**

管教金字塔



建議 - 工作紙 (1)

訪問你的子女有關玩機的問題



影片

同理心、訂立協議

分享時刻



1. 爸爸第一次的協議為何無效？
2. 第二次協議中兒子表達什麼成長需要？
3. 爸爸如何明白兒子的成長需要？
4. 爸爸如何表達對兒子的關注和要求？
5. 最後的協議有什麼內容？

同理心

子女：我今日打機好勁，已躍升為第三名！

你的回應：

事

事情的經過及原因

情

因事件引起的事件
的情緒

理

對於是的是非判斷

子女：我今日打機好勁，已躍升為第三名！

你的回應：可有同理心嗎？

我們容易講道理，令溝通終止

事

一共有幾多人一起玩？

情

你很高興呢！

理

打機第三名有什麼用？
如果考試有第三名就好了。

溝通的「事、情、理」

最容易漏掉的



* 聆聽子女的**情**緒

* 父母對子女關愛之**情**

練習 1 子女：次次我溫習時你又看不到，
剛剛打一鋪機你就看到！

聆聽對方的遭遇, 是... ?

事

我沒有見到你溫習總是看到你打機，

聆聽對方的感受, 是... ?

情

你覺得好唔抵。

練習 2 子女：如果我今日幫你洗碗，
你會否給我多玩一小時手機？

聆聽對方的感受, 是... ?

情

看來你很渴望

聆聽對方的遭遇, 是... ?

事

洗了碗後, 我能給你多玩手機。

如何具體訂立協議？

要留意

1. 是否具體與可行？
2. 是否可量度？
3. 可否檢討？

如何具體而清晰訂立協議？

以下具體清晰嗎？

A. 你打機不要玩太久，要適可而止。

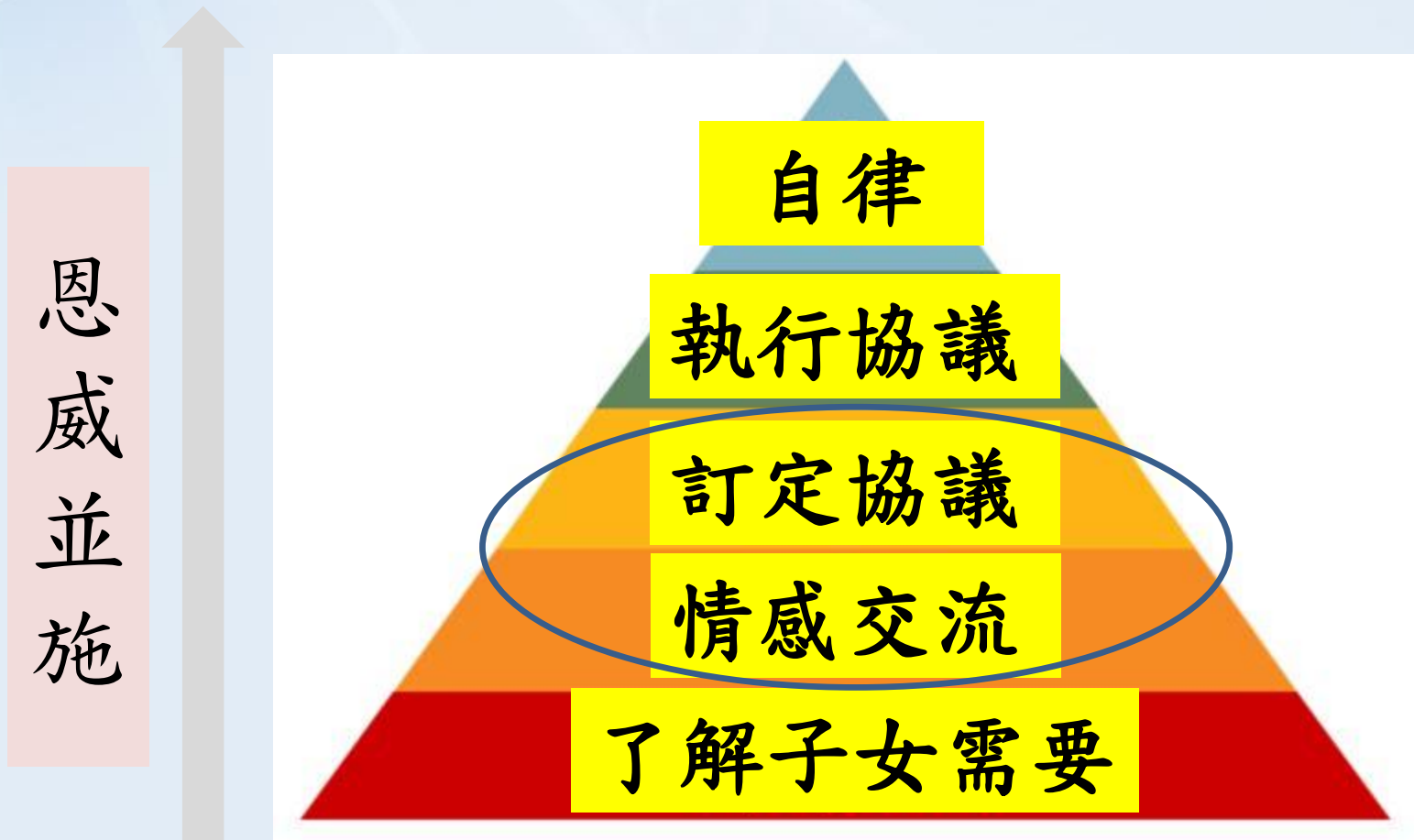
B. 週日每天在完成功課和溫書後用手機一小時，週末可隨身，但每天晚上11時過後不可使用手機。

如何具體而清晰訂立協議？

家長也要遵守協議，例如：

1. 在協議期間不干預與子女
如何分配時間
2. 認為打機浪費時間而擅自改變
協議內容

管教金字塔



子女幾時可以開始打機？

1. 越遲接觸越好，避免習慣成自然，例如：高小才開始
2. 問題是家長在高小「嚴控」，到初中子女「失控」

父母怎樣訂定打機時限？

1. 因應不同年齡決定
2. 由較長者與他們討論，應從青少年均衡發展著手
3. 需要說服他們接受

如何具體而清晰訂立協議？

1. 關係先於管束
2. 協議是讓彼此明白對方的需要和關注
3. 協議是雙方均需要遵守

父母執行協議有什麼困難？

1. 心軟、不堅定
2. 反覆無常
3. 過於強硬
4. 父母不一致
5. 雙方情緒失控

執行界線的誤解

情緒

惡

≠

嚴

柔和

≠

縱容

行動

有效訂立界線：情緒平和、行動堅定
(Kind and Firm)

總結：訂立協議、同理心

- 運用同理心明白子女的需要和想法
- 引導子女思考適當的打機的時間和後果
- 在過程中嘗試信任和肯定子女願意合作

建議 - 工作紙(2)

與子女訂立具體而清晰的協議，
避免爭拗



影片

如何能體諒子女，又堅定地執行協議？



分享時刻



1. 若你是片中的母親,子女不單沒遵守約定,還鬧情緒,你會如何?
 1. 女兒不滿母親什麼?
 2. 片中的母親如何使用「同理心」和「我的訊息」,既能體諒子女,同時又堅定執行協議?
 3. 母親最後如何回應女兒的心理需要?



片中母親使用「同理心」和「我的訊息」
執行協議

子女在情感上接收到明白和關懷，
同時認識到要為自己行為負責任

「我」的訊息的回應

關注的
事件及
感受

我好期待今日一家人能夠一齊外出玩樂，現在已夠鐘要外出了，如果你繼續打機，我們將不夠時間玩。

期望

希望你能放下手機，十分鐘內出到門。

引導他
思考
解決方案

可以嗎？

如何傳送「我」的訊息

描述你關注
的事件及
感受

當**我們**擬訂玩機時間時，你一直說「沒問題」，但玩幾時卻沒有按約定停止，令**我**覺得很失望。

表達期望

我希望你能在討論協議時，想清楚你需要玩幾多時間，大家真誠討論。

引導對方
思考
解決方案

你覺得可以嗎？

練習 以下哪個是「我」的訊息?

你的兒子補習後特意買了你喜欢吃的食物給你，
你看見會說：

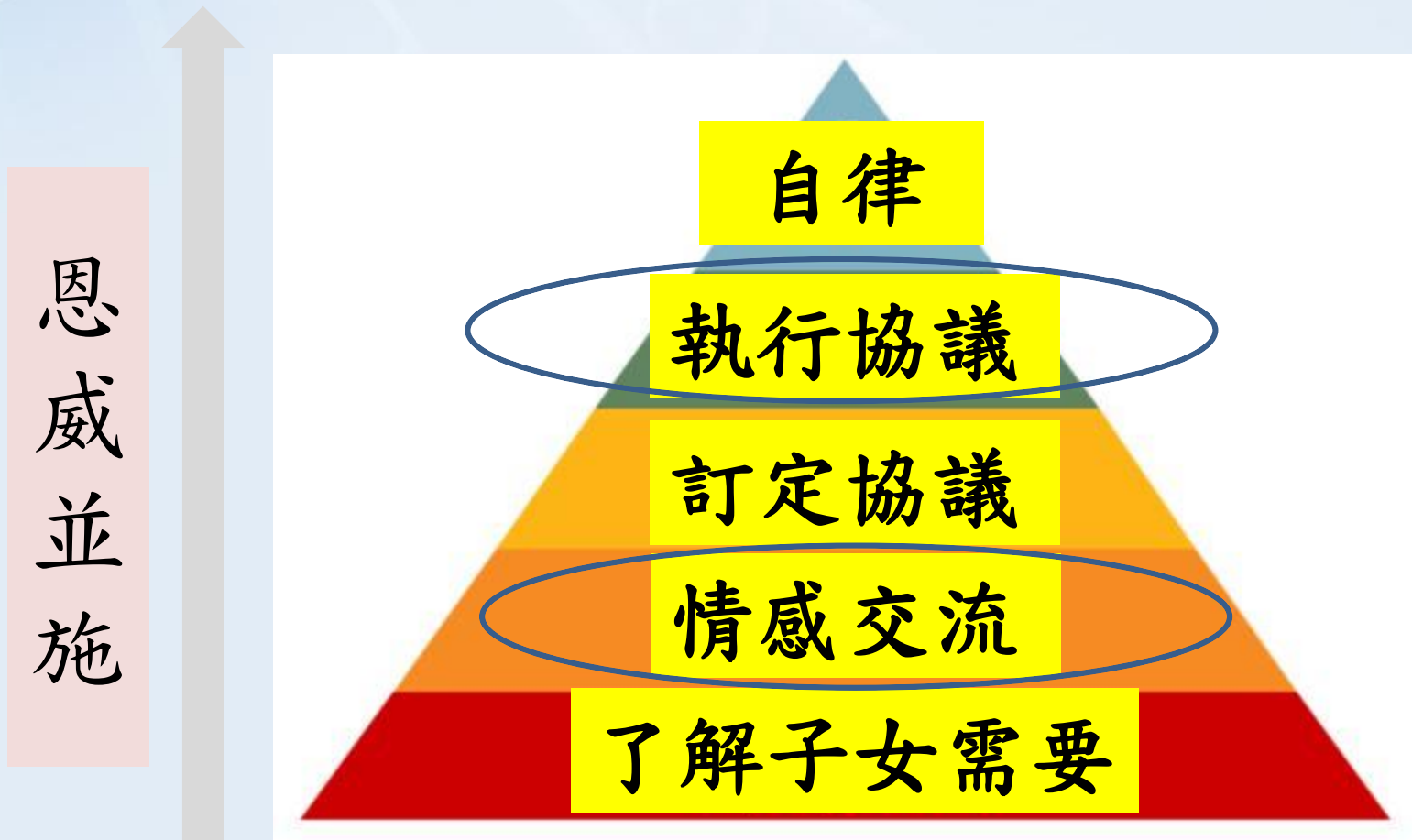
1. 你很乖呀！下次再做就好了！

2. 我見到你特意買東西給我吃，令我很高興。

3. 比起鄰居的孩子，你很孝順！

4. 為什麼會轉了性？有求於我嗎？

管教金字塔



總結：訂立協議 - 「我」的訊息

1. 讓子女知道父母言行一致，
柔和而堅定
2. 不用害怕子女情緒，而是使用
同理心和我的信息與子女溝通

參考

學校圖書館圖書

1) 網絡沉溺

2) 網絡孩子

4) 當子女機不離手

— 教養青少年的技法和心法



參考

https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/internet/health_effects.html



香港特別行政區政府
衛生署學生健康服務



GovHK 香港政府一站通 简体版 ENGLISH

AAA 搜尋 網頁指南 

主頁

關於我們

中心資料

參加表格及資料

2019/2020年度政府防疫注射計劃

健康資訊

健康促進學校計劃 (新增)

情緒健康小錦囊 (新增)

健康地使用互聯網及電子屏幕產品

學生登入

相關網頁

《彩橋》通訊

工具下載

健康食譜

漸進式肌肉鬆弛練習

聯絡我們



健康地使用互聯網及電子屏幕產品

網絡欺凌



遊戲障礙及過度使用互聯網



善用屏幕產品



健康「貼士」



智Sm@rt錦囊

 家長篇	 教師篇
 小學篇	 中學篇

相關網頁





香港特別行政區政府
衛生署