

「健康上網支援網絡」

2023年6月 家長通訊

如何讓子女在暑假走到電子屏幕以外的世界

暑假即將來臨，不少家長都反映，很擔心子女因放假而每天只「宅」在家中對著電子屏幕，長期影響他們的身心健康。有效的規則以協助子女連結屏幕以外的世界，對於避免他們在暑假沉溺網絡攸關重要。

有效的規則

上學日與放暑假的生活時間表有很大分別，家長需與子女設定有別於上學日子，針對各類智能產品的使用規則，為了讓子女滿足其「自由自主」的基本需要，規則需與子女一同協商決定，因為在尊重他們的意見下，規則才能有效推行。而值得注意的是，子女在暑假或會要求比平日有較長的上網時間，關鍵是彼此協商，商議一個大家都能接受的時限，切忌只是「一言堂」，否則即使設定規則，但子女心感不服，執行起來都會變得困難。

家長亦可在家中設置指定的「無網時間」，如設在親子時間、食飯時間、睡覺時間等，惟更重要的是，家長要「以身作則」，子女才會心悅誠服；相反，若家長都在指定「無網時間」有特權或破戒，子女就會「有樣學樣」。

有些家長會以完成某些任務，讓子女換取上網時間為獎勵，例如完成5頁暑期作業或幫忙做家務，就可上網3小時，但這做法就會令子女慣性將「上網」當成獎勵，建議可將獎勵由「上網」換成「自由活動」，讓他們自己決定自己的「獎勵」。

對於在職父母，在暑假日間時間很多時都不能親身管教子女，故在與子女協商時間後，父母需與其子女的監護人溝通協調，並請求他們同樣以身作則配合管教方式，相反，若監護人未能貫徹管教原則，反而會令子女無所適從。

連繫現實與網絡世界

暑假每日時間「流流長」，而網絡世界多姿多彩，若果小朋友未能在現實世界尋找到精彩之處，他們就有可能將時間完全投放在電子屏幕上。

對於小學生，他們仍很需要家長的協助以尋找現實的興趣，故家長可多帶子女去體驗不同類型的戶外和室內活動、或是參加地區青少年中心的暑期興趣班；就算平日要上班的家長，都可嘗試發掘子女有興趣的遊戲，在晚上一同遊玩，即使子女在日間真的花了很多時間上網，至少讓他們繼續與現實連結及與人建立關係；但同樣為了滿足子女「自由自主」的需要，在過程中需讓子女一同商討決定參與哪些活動；因為若子女感覺是「被逼」參加，便可能有反效果。

家長是子女的榜樣，如果家長自己都能找到在屏幕世界以外的樂趣，都會提升到子女去發掘自己興趣的動機；熟識網絡的家長亦可教育或引導子女如何在暑假善用網絡，嘗試發掘既有趣又較有學習性的應用程式或內容，例如若子女對烹飪有興趣，可鼓勵子女在網上尋找食譜或教學影片，以培養其興趣並將網絡及現實連結，家長亦可從中鼓勵子女，讓他們獲得成功感。

謹記三大原則：

共同協商

以身作則

貫徹執行

3698 3605



6617 6613



服務時間：上午9：30-晚上9：30 星期一至六（公眾假期除外）
服務對象：中小學教師、學生及家長

了解更多



esafety.hkpa.hk