

# 「健康上網支援網絡」

8月家長通訊

## 開學在即 讓子女放下屏幕 收拾心情 再踏學途

相信不少學童在暑假期間，都會比上學日花更多時間在電子屏幕上，開學在即，或許家長正在苦惱，如何讓子女再次適應學校生活，為免因處理這個問題而與子女鬧不快。家長可重溫我們在上一期給予你們的建議，關鍵都在與「共同協商」，記緊要尊重子女「自由自主」的需要。

### 暑假「無皇管」

在無拘無束、不用趕功課、翌日又不用晨早起床上學的暑假裏，學童的生活習慣難免與上學日子會有所不同，通常會較晚睡覺和起床、做暑期作業的時間或較無規律、每天使用電話屏幕產品的時間亦可能較長，甚至可能會有沉溺網絡的情況出現。

### 共同協商「新規則」

不過還有幾天便要開學，要重新適應上學日的規律生活，對不少學生及其家長來說，相信是一大挑戰，子女想捉緊暑假最後的「自由」時光，但家長卻急於要求子女重拾上學的規律生活，矛盾就會因此而起。

要重回「正軌」或設定「新規則」，切記要尊重子女的需要，不要只是向子女發出命令或批判子女的說話：「你再維持這樣的生活，你開學就肯定遲到、成績又會退步！」這樣會令子女反感，只會有反效果。相反，家長可提醒子女暑假即將結束，可反問子女認為上學日的生活與現時暑假的應有甚麼不同，讓子女表達自己的看法，再一同協商一個雙方都同意的「規則」。

### 「無皇管」至「新規則」之間安排適應期

享受了1個多月「無皇管」的暑假，要在短時間內作出改變，子女或未能即時適應，故家長可在協商過程中，加入適應期，在暑假完結前的數天，又或者開學的頭三天、學業還未太繁重的時間，讓子女逐漸重回正軌，例如：本來子女在上學日每天有2小時自由上網時間，而暑假有5小時的話，可先在適應期逐漸減至3-4小時，到最後變回2小時，讓子女慢慢適應，成功的關鍵當然是過程需要與子女共同協商。

3698 3605  6617 6613  

了解更多



esafety.hkpa.hk

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