

e世代健康支援網絡

2024年3月 家長通訊

成為健康地使用電子產品的楷模 - 家長以身作則與子女建立互信關係

父母是子女的第一位老師，子女從小便會觀察父母的一舉一動，並會從中模仿父母的言行舉止，為了讓子女可以放下手機並且不再沉迷上網，父母便要以身作則去教導子女。

要成為子女的榜樣，先問問自己！

以下的畫面是否似曾相識？



與家人共享晚餐的時候，即使在不緊急的情況下，你是否也會反覆檢視或回覆電郵/短訊，在社群媒體貼文？

當你和子女鞏固關係的時候，你是否同時會在使用電腦或手機？

在家中會否因觀看手機上的影片/資訊，而忽略與子女們的互動？

從社工的前線經驗所得，家長自身使用電子產品的習慣和時間長度，對子女有直接影響，因此家長應以身作則做好榜樣，減少其使用時間，多陪伴子女，例如：一起做體能運動、參與戶外活動及興趣班，不但可減少子女上網的時間，也能強化親子關係。另外，家長亦應避免過早將電子產品給予幼童，應以圖書或益智玩具取代，預防「電子奶咀」現象出現。

與家人相聚時（例如：進食時間內）盡可能放下所有電子設備，大家關心彼此當日發生的事。透過與子女互動交流，教導他們如何與他人相處。向子女分享並讓他們明白要管理好使用電子產品的時間，不要過度依賴電子設備：「是我們在使用設備，而不是設備控制我們。」跟子女共識一個「禁網區或禁網時間」等。

父母雙方對待子女需保持一致性

父母對培養孩子的上網習慣可能各有一套規矩，也未必會認同另一半的教育方式，但如雙方欠缺溝通，對子女的教育方式便難以貫徹，會令子女形成「未來柿子挑軟的吃」，利用其中較寵容一方的心態，來獲取自己想要的，這種孩子長大後也較常出現沉迷上網的情況。

因此，夫妻之間需要更多的溝通，協調一套共同的管教態度和方式，不可以一方嚴格，而另一方寬鬆，培養子女的上網習慣要一致，避免孩子無所適從。管教上應內外一致，指無論父母在家中及外出時，對子女的管教態度也應相同。現今世代在學習和消遣均離不開網絡，使用電子產品所衍生的問題，在不少家庭都會出現，所以在管教的路上，你並不孤單，緊記家長使用電子產品的習慣對子女有直接的影響，收復子女的壞習慣，可以從你的改變做起！

若情況使你感到無助，已經不知可以如何處理，「e世代健康支援網絡」可為你提供支援。

熱線電話 / WhatsApp / WeChat : 6617 6613

服務時間：上午9：30至晚上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