



e世代健康支援網絡

一站式熱線及到校支援及輔導服務

2024年10月 家長通訊

啟動新學年：引導孩子平衡學習與網上休閒

新學年開始了，家長們都希望孩子能盡快調整生活節奏，從暑假的放鬆狀態重回學校生活模式，尤其是在電子產品的使用習慣上。然而，當家長面對孩子「機不離手」的情況時，有否發現使用高壓方法，可能令孩子的反應變得強烈，且問題未必能解決，還影響家庭關係呢？

想想看，在過去的一個月，你曾否用過以下方法控制孩子上網時間？

- 下班回家看見子女仍在使用電子產品，立即沒收
- 提醒子女要做功課，如果他們依然在上網休閒，就會馬上關掉Wi-Fi
- 發現子女欠交功課，立即禁止他們再使用手機
- 看見子女拿著手機不願睡覺，立刻搶去手機並鎖機



高壓的管教方法可能會對子女產生負面影響

- 疏遠和反抗：強硬的做法可能使孩子感到被控制和不被尊重，引發疏遠和反抗的情緒，例如突然大發脾氣
- 妨礙溝通：強硬方法可能影響家長與孩子之間的溝通及關係，使得孩子不願主動說出自己遇到的問題或困擾例如遇到網絡危機，也不願說出來
- 情緒壓力：過度施壓可能導致孩子產生情緒壓力，對家庭氛圍和孩子的心理健康造成負面影響

暑假結束後，孩子們需要時間適應新學年。開學一個多月，他們可能尚未完全適應上學的節奏、新的學習環境或比假期更多的上網限制。在這個階段，家長與孩子之間的「共同協商」、「積極鼓勵」和「了解需求」尤為重要。

建議的管教方法

1. 協商制訂上網娛樂時間

與孩子共同制定使用網絡的規則，讓他們感受到父母願意理解他們的需求。為他們創造存在感，提供選擇和決策的機會，例如，讓他們選擇完成功課後可以進行的網絡活動。在協商過程中，鼓勵孩子發表意見，讓他們感受到自己擁有發言和決策的權力。

2. 少批評、多鼓勵

先理解、後判斷和評價。避免在未弄清子女使用電子產品的目的前就作批評。即使發現子女使用網絡的用途或時間，並不合乎自己的心意，但都謹記不要因情緒而直接作惡意批評或否定，聆聽及了解子女的需要，並根據之前協商的使用網絡規則與子女討論，交換意見。

同時，適當的獎勵很重要，如果你的子女能夠遵守使用手機的承諾，當天適當地稱讚他/她的自律和進步，這稱讚需要持之以恆。長遠來說相信孩子得到家長的鼓勵也會有正面的改變。

3. 了解孩子的需要

威廉·格拉瑟醫生的《選擇理論》指出，人們的行為是基於他們的選擇，旨在滿足五個基本需求：生存、自由自主、權力與認同、愛與依附、樂趣。因此，孩子沉迷於網絡，往往是因為這些需求未得到滿足，例如社交需求或娛樂需求。家長應深入了解子女的需求，鼓勵他們自我反思，識別不健康的選擇，並探索更有效的替代行為滿足子女的需要，讓孩子意識到沉迷網絡對生活質量和人際關係的影響。這樣不僅有助於改善網絡使用習慣，還能增進親子關係。

在這個新學年，讓我們共同努力，幫助孩子建立健康上網的習慣，促進他們的學習和成長。

如有需要可聯絡遊樂場協會「e世代健康支援網絡」支援服務。

熱線電話：5721 4040 / 6617 6613；WhatsApp / WeChat：5721 4040

服務時間：上午9:30至晚上9:30 星期一至六（公眾假期除外）

5721 4040**6617 6613**

了解更多



esafety.hkpa.hk