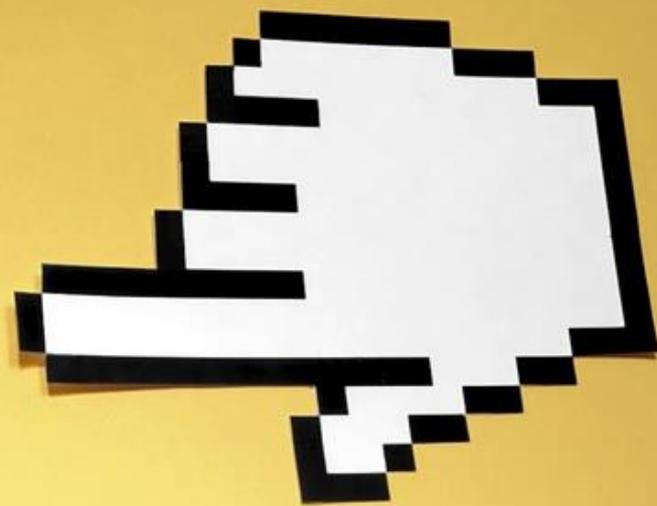


# 共建網「樂」e世界家長講座 與e世代同行



香港家庭福利會  
青少年服務高級經理 吳浩希社工

19.2.2021

# 共建網「樂」e世界家長講座： 與e世代同行（網上工作坊）

工作坊（一）：網上的機遇與危機（2020年11月20日）

內容：簡介e世代的管教方法、網上學習、資訊素養、  
青少年網絡文化、網上危機與處理貼士

工作坊（二）：成長需要與沉迷上網（2021年1月8日）

內容：講解沉迷上網、青少年成長需要與上網的關係、  
家長如何了解孩子的網絡世界

工作坊（三）：管教e世代（2021年2月19日）

內容：分享e世代的三個成功因素、如何與e世代立約

# 上 2堂提要

# 電子學習 eLearning

- **eLearning 而不是 eTeaching**
- 由學與教的傳統模式，到創造學生個人識見
- 個人化、自主的學習經歷
- 讓學生更為享受學習過程
- 促進朋輩於課堂及課後的互動、協作機會
- 協助設計富科技元素的學習，滿足未來的挑戰
- 引入豐富、多元的資訊，拓闊「教室」定義，終身學習
- 培養學生成為盡責的網路公民，應對的複雜多變

# 網絡危機 “CRISIS” 及個案分享

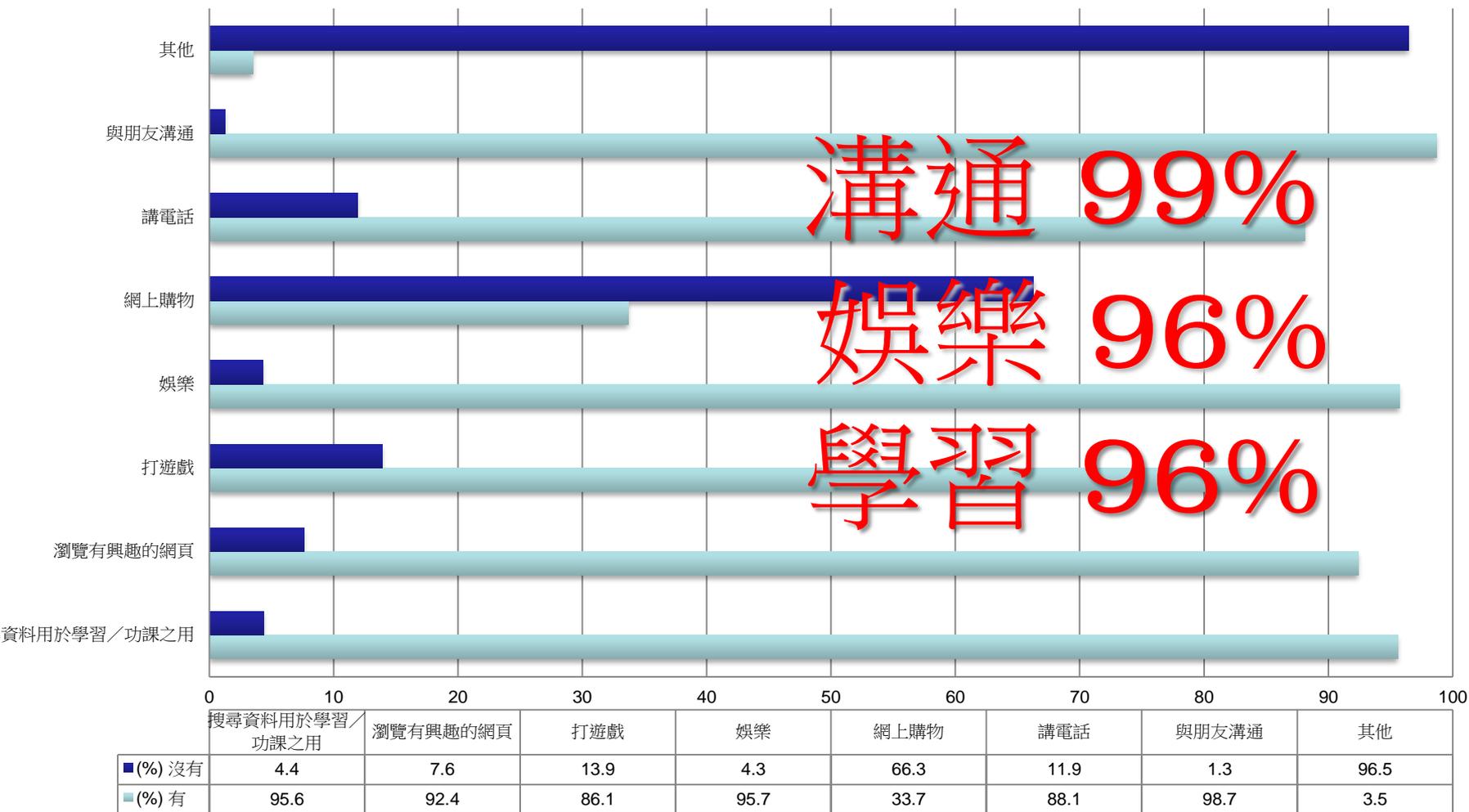


<https://healthynet.hk/web-information/six-crisis/>

# 健康上網 Cyber Wellness

- 尊重自己及他人
- 安全及負責任使用
- 正面的人際關係
- 從孩子身、心、靈出發：
  - ✓ Sense 有察覺和了解
  - ✓ Think 懂得分析和反思
  - ✓ Act 採取合適行動
  - ✓ Value 解立價值觀

# 青少年的數碼產品用途 家福會 2016





# 上網成癮評估工具

# 個案分享及個案背後的可能性

- 特殊學習需要
- 健康情況、精神狀況、情緒
- 生涯規劃、升學目標
- 學校及升學的適應、學習壓力
- 朋輩、師生關係，欺凌事件
- 家庭：家長管教模式、親子關係、家長婚姻狀況 / 健康問題
- **利用上網來滿足成長需要**



心理需要	從電腦網絡上 滿足的方法	從生活 滿足的方法
面貌、身形 及形象被受 認同	在網絡能重新塑造 自己的形象，隱藏 自己的身份 網絡世界上得到朋 友 / 網友的認同	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 朋輩對外觀及形象上的認同</li> <li>• 透過與人相處而認識自己的優點、接納自己的缺點</li> </ul>

## 心理需要

## 從電腦網絡上 滿足的方法

## 從生活 滿足的方法

### 歸屬感

- 參與大多數朋輩進行的網上活動
- 網絡遊戲中與他人組成團隊、公會、聯盟
- 透過社交程式，與別人分享生活點滴
- 發布自拍照，從而獲得別人的關心和回應
- 在網上群組找到志同道合的人

- 從良好的親子、同學及師生關係，建立對家庭及學校的歸屬感
- 積極參與有組織及有定期活動的團體，如教會、童軍及義工組

心理  
需要

從電腦網絡上  
滿足的方法

從生活  
滿足的方法

成就感

- 在網絡遊戲中升級，成為最頂尖的玩家
  - 在網絡指導新手
  - 拍攝多人讚好的短片、直播、寫受歡迎的網上小說
  - 在網上成為被受尊崇的人
  - 破解別人的電腦系統或散播網上流言
- 在家中備受肯定
  - 於學業、體育、藝術或其他方面有突出的表現
  - 在朋輩圈子中成為有影響力的人

## 心理需要

### 自主、自由

## 從電腦網絡上 滿足的方法

- 網上活動有很高的自主性，青少年可選擇參與及離開的時間，甚至選擇自己的身份
- 網上活動更容易讓青少年違反一些日常的生活規則，如講述一些較難公開被接受的言論

## 從生活 滿足的方法

- 家長逐漸增加子女的自主空間
- 學校或社區能提供不同類型而吸引的活動供青少年**選擇**
- 學校及家庭能給青少年**作決定**的機會

心理需要	從電腦網絡上 滿足的方法	從生活 滿足的方法
樂趣、 刺激	<ul style="list-style-type: none"><li>• 遊戲、娛樂、小說及不同資訊群組互動</li><li>• 音樂、劇集、漫畫、卡通及電影</li><li>• 聲、色、影畫、多媒體創作、建立興趣</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 有多方面的嗜好</li><li>• 有良好的朋輩及家庭關係</li><li>• 從學習過程中能得到樂趣</li></ul>

認識青年網絡文化  
升「呢」做個潮爸媽

與子女同行，  
就要從子女的需要、角度入手！

沉迷上網背後的故事  
比沉迷上網本身更重要

# 家課

- 繼續上次練習：向子女學習一樣青少年網上活動，欣賞當中正面之處，並了解「點解咁鍾意」
- 嘗試和孩子立約，分享當中的困難或心得？
- 試和子女「傾閒計」
- 填寫得著及感想，鼓勵下堂分享

# 部份家課分享

- 玩子女喜愛的手機遊戲、睇他們介紹的動漫、Youtuber、明星的IG、直播、網上小說、瀏覽網上論壇。我了解很多流行的資訊，和子女有共同話題，或許這才是子女與朋輩社交所需要的共同話題與喜好。
- 最近和小朋友一起看了他最喜歡 YouTuber 講解科學小知識的視頻，一起做實驗 ... 我發現有一些 YouTuber 真的講得很好...
- 一起玩網上遊戲，明白孩子對手機依戀，並非因為不想和父母溝通，而是他們享受需要被滿足的過程。
- 了解到孩子和同學最近談及的話題，喜好與興趣的動機和原因。

# 今日內容

- 兩個故事
- 管教
- 立約與協商
- 協商之前

# 預備 安頓 放鬆

# 管教e世代：北風和太陽的故事

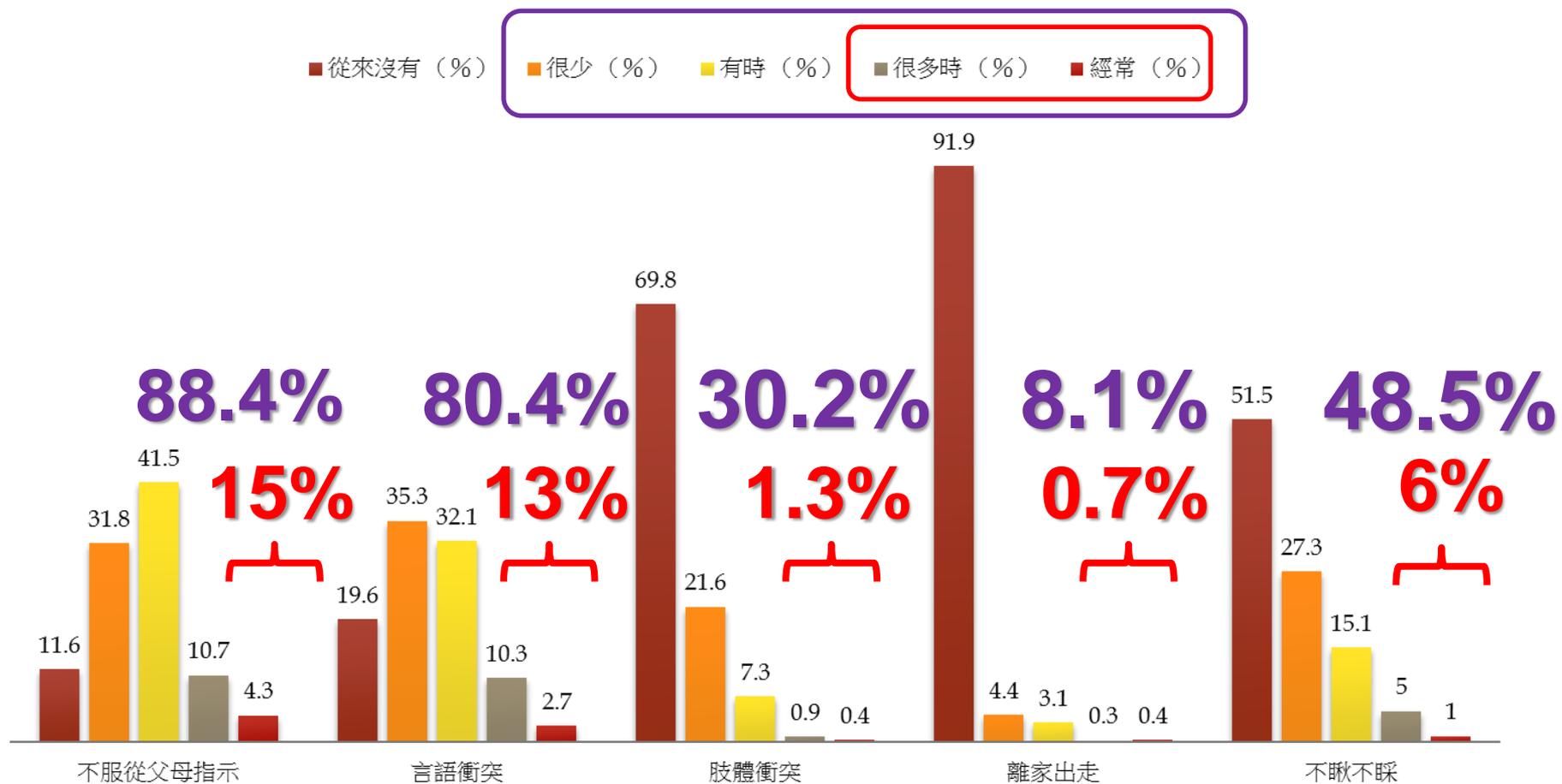
# 孩子問題怎管教？

# 互動

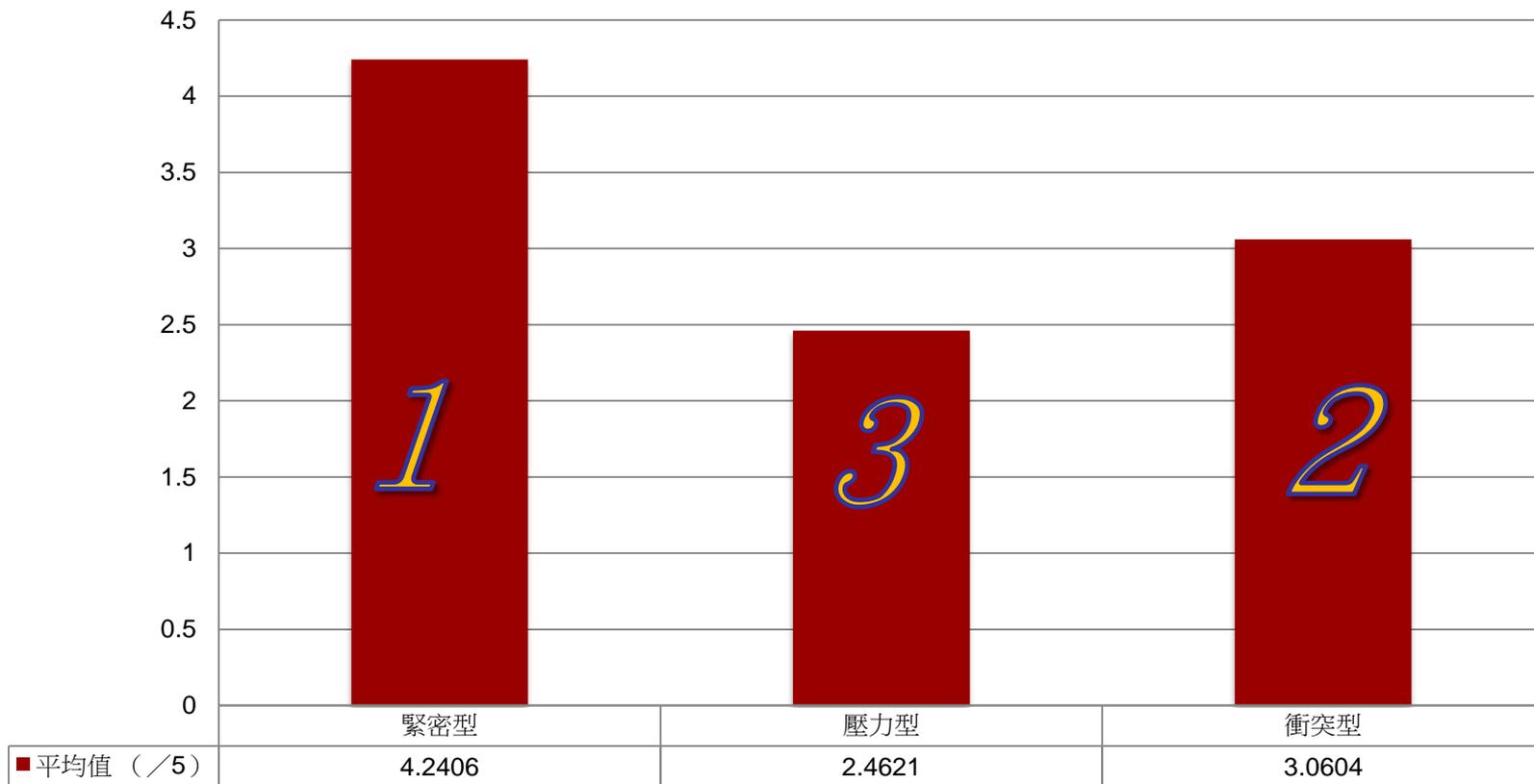
是否因孩子上網問題而發生衝突？

# 使用數碼產品帶來的親子間衝突

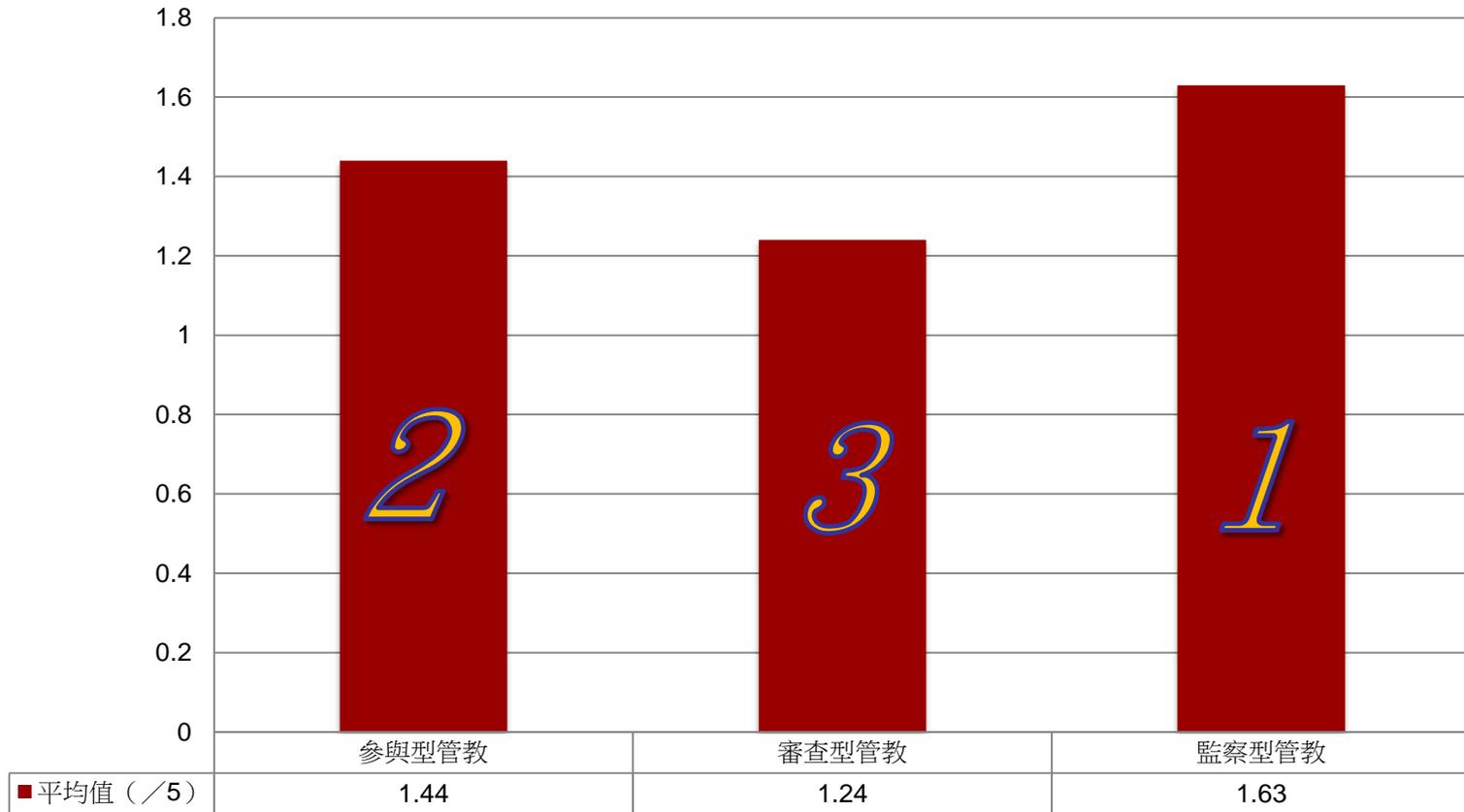
## 家福會研究 2016



# 家庭關係



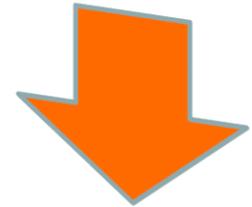
# 管教模式



提升家長管教信心：  
幫助子女得益，  
避免負面影響

家庭衝突

**參與型**  
**管教**  
Involvement



**監察型**  
**管教**  
Monitoring



**審查型**  
**管教**  
Screening





# Technology and Family Dynamics: The Relationships Among Children's Use of Mobile Devices, Family Atmosphere and Parenting Approaches

Vincent Wan-Ping Lee<sup>1</sup> · Henry Wai-Hang Ling<sup>2</sup>  · Johnson Chung-Sing Cheung<sup>2</sup> · Sincere Yee-Chun Tung<sup>3</sup> · Cathy Miu-Yee Leung<sup>4</sup> · Yu-Cheung Wong<sup>5</sup>

Accepted: 2 February 2021

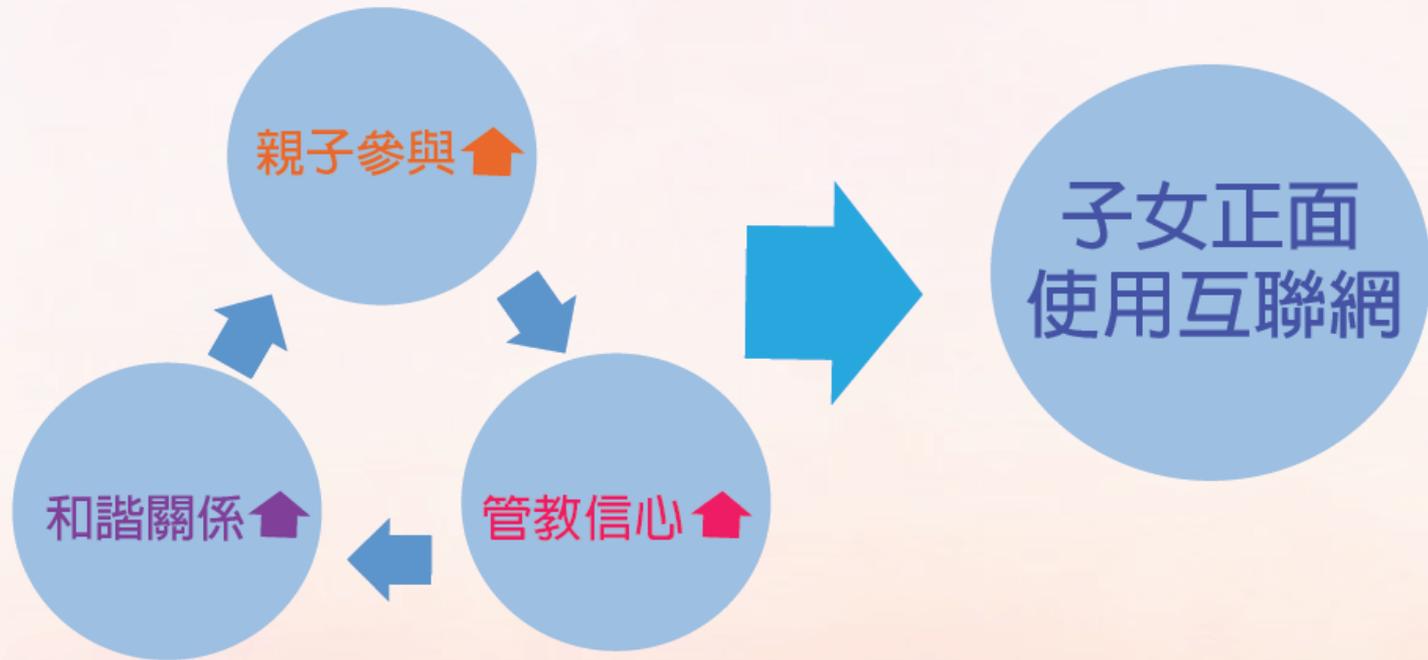
© The Author(s), under exclusive licence to Springer Science+Business Media, LLC part of Springer Nature 2021



家福會 Net Service  
We Care, We Share

# ICC - APP世代親子方程式

**I**nvolvement + **C**onfidence + **C**ohesiveness  
家庭參與 + 管教信心 + 和諧關係



# 互動

孩子的問題對你有幾大困擾？



# 互動

問題誰屬？



# 子女問題一定要管？

- 事情會否即時危害到孩子的安全或危險？
- 事情是否有自然後果？
- 事情能簡單解決？
- 家長是否有情緒？
- 要管教是家長還是孩子的原因？真實地影響孩子？還只影響父母的權益？面子？
- 孩子是否緊張自己的事？

# 子女問題一定要管？

影響子女

不影響子女

影響父母

價值為本的**協商**

簡單清晰分享父母的感受 + 期望

「我的訊息」

父母自我調節

不影響父母

積極主動的聆聽

與孩子一同參與

合理安全的後果

睇開啲

# 互動

管教模式



# 何種管教模式較好？

低要求

高要求

重視關係

不重視關係

# 因時制宜、因齡施教

<https://healthynet.hk/web-information/parenting-tips/>

## 幼稚園及初小篇

**子女需要：** 滿足好奇心、求知慾

**家長角色：** 保護子女、提供安全上網環境

- 親子貼士：**
- 不鼓勵子女擁有自己的智能手機或智能產品
  - 應為智能產品設置密碼並避免向子女透露
  - 安裝家長監護軟件，並讓子女明白安裝的原因
  - 了解子女使用的軟件、Apps及瀏覽過的網頁，需要時作出即時的指導
  - 訂定清晰的上網時間表，並確切執行
  - 逐漸讓子女學懂自律
  - 多與子女互動，鼓勵子女作多元發展

## 高小、初中篇

**子女需要：** 獲得朋輩認同、他人接納及肯定

**家長角色：** 明白子女上網背後的成長需要，引導子女建立健康上網的習慣

- 親子貼士：**
- 把電腦置於家中客廳當眼處或父母的活動空間
  - 建議子女避免於房間使用智能產品
  - 了解子女的網上活動，讓子女知悉父母明白他們的需要及感受
  - 協助子女反思其需要，灌輸正確價值觀及建立批判思考
  - 與子女協商及立約使用時間，並於討論期間讓子女充分表達他們的需要及意見，共同訂定具體細節及檢討日期，擬訂違反的合理後果並確切執行
  - 如父母於管教時感到憤怒，應先冷靜自己，需要時尋求專業人士協助

## 高中篇

**子女需要：** 獲得尊重、有自由和空間

**家長角色：** 持開放態度，建立有效的溝通和互信

- 親子貼士：**
- 了解子女使用智能產品的用途
  - 主動了解青少年網絡文化
  - 尊重子女的意願，不強行介入子女的網上活動
  - 鼓勵及認同子女有自律自理能力，需要時作出簡單溫和提點
  - 多了解網上危機(如網上交友陷阱、網上欺凌等)，以時事入手與子女探討，並了解子女的想法，需要時給予適當建議
  - 提醒子女小心處理個人私隱(如設置合適私隱設定，保護個人資料等)
  - 溝通時應持平等態度，不宜過分批判，應給予子女自決及學習負責任的機會
  - 多與子女分享日常生活的喜樂和擔憂，在家中建立互信及分享文化

# 當孩子年幼，未/初擁有電子產品

- 要有清晰的**需要** (需要 VS. 想要)、用途
- 家長有手機的**擁有權**，子女只是有**使用權**
- 如果認同智能產品為生活必須品，不宜將智能產品作為獎賞

# 當孩子年幼，未/初擁有電子產品

- 清楚列明使用**細則**，確切執行 (包括家長)
- 訂立使用細則：**何時、何人、何地、何事**
- 何事 (學習、娛樂、溝通)
- 何時 (每項活動使用時數、何時可以使用：如做功課期間/後、何時不可以用：如睡覺)
- 何人 (使用前需要先問準誰人？在哪些人面前不可以用？)
- 何地 (哪些場合不可以用？哪些位置不可以用？)

# 當孩子年幼，未/初擁有電子產品

- 透過新聞、教導，讓子女了解網路安全  
— 如保護任何人的個人私隱、網上騙案
- 提升子女的資訊素養 – 有道德及負責任  
地上網 - 網絡欺凌、辨認資訊真偽
- 戶口的管理密碼需由父母保管
- 在子女知情之下，考慮安裝過濾軟件
- 與子女一同上網

# 當孩子較成熟，可如何協商

# 互動

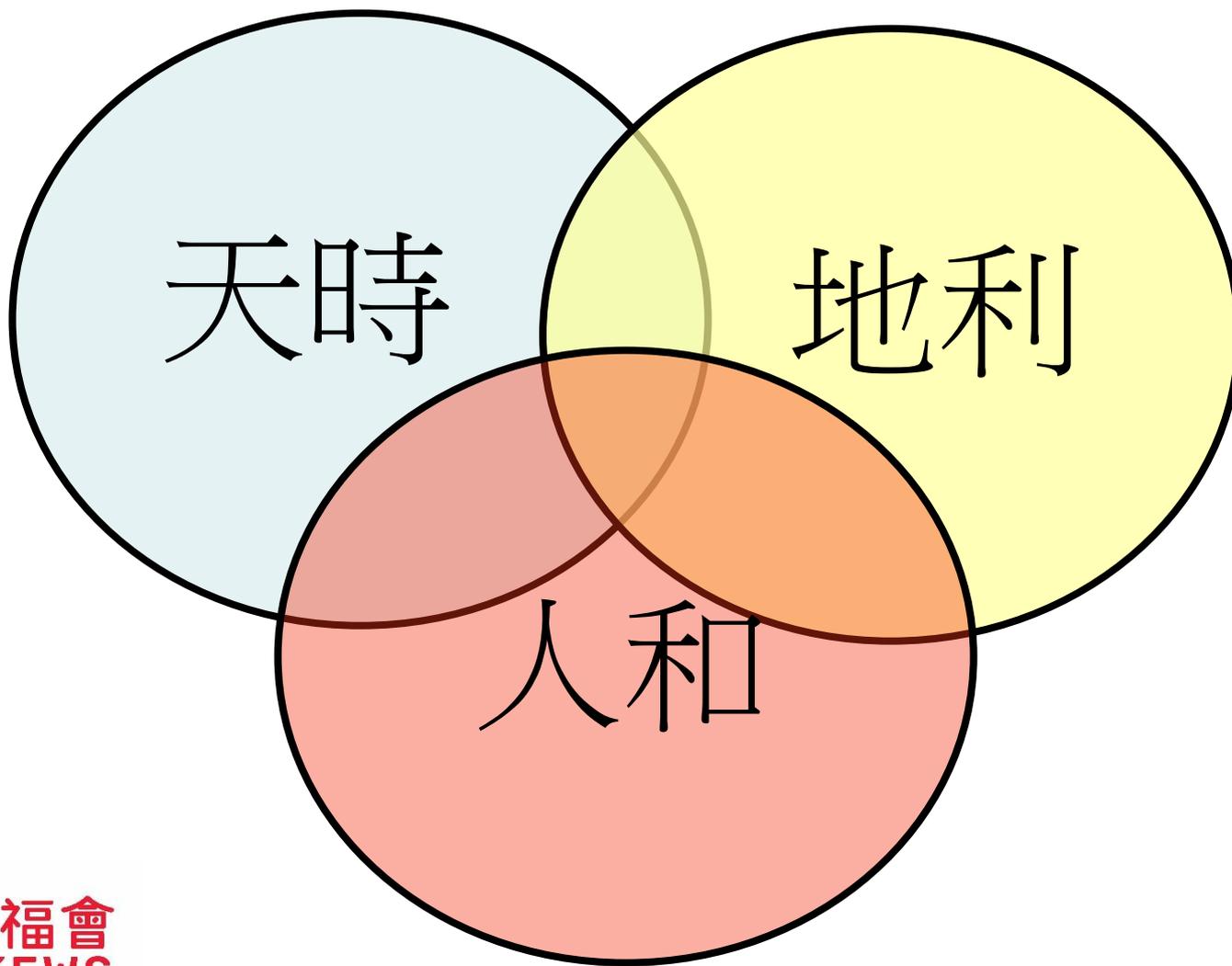
## 立約前的準備



# 將心比心

- 準時放工
- 每天／一星期三天做一小時運動
- 食得健康，三高一低
- 戒零食、戒壞習慣
- 去學習新的事情
- 每年與父母去旅行
- 每星期返教會
- 大掃除、斷捨離
- 上網課

# 放鬆自己，保持心境平和



# 對孩子的期望

# 增進互相了解 + 讓孩子成長的協商

- 放鬆自己，保持心境平和 + 天時、地利、人和
- 目標：讓子女負起自己的責任
- 透過協商，促進雙方溝通和了解，達成雙贏的方案
- 探討如何滿足雙方背後的需要和關注，而不是執著於妥協、輸贏與「討價還價」(雙贏方案)
- 過程中家長可給予協助，但盡量由子女提出具體方案
- 訂下檢討的時間、方法，獎賞及違反後果
- 如不遵從協議時，如何提醒、支援，給予「選擇」的機會，但必須執行後果
- 適時檢討 (如兩星期後、下次測驗後)

# 協商之前

- 睇、練、做
- 孩子怕問「點解」
- 觀察一星期
- 練習一分鐘之內教完
- 北風和太陽 – 使佢想做而非迫佢做

# 管教e世代：焗雞翼的故事

# 先處理心情、關係 建立關顧的管教

- 先處理心情、後處理事情
- 以 7 個 關顧習慣，代替 7 個 家長固有習慣
- 批評、指責、投訴、「哦」、恐嚇、懲罰、獎賞
- 支持、鼓勵、聆聽、接納、信任、尊重、協商 (基於聆聽、接納、信任、尊重)

# 放鬆心情、錫錫自己

- 家長壓力好大
- 教導孩子是漫長的事情，睇開啲
- 父母很容易變得貪心
- 緊記一家人不只得孩子，也有其他成員
- 容讓自己休息，和做其他重要的事
- 留意自己的狀態，懂得放鬆，錫錫自己

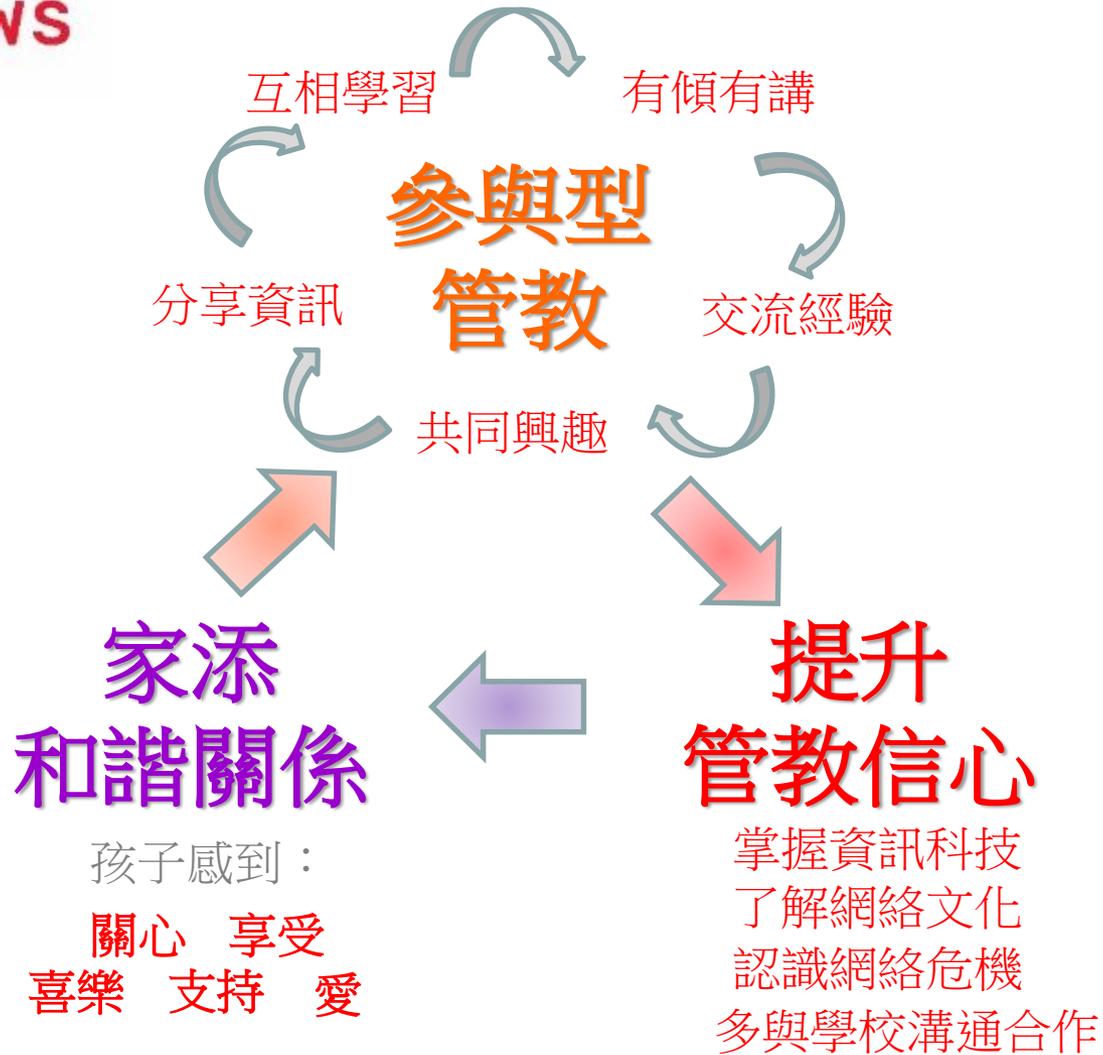
# 以愛連線



家福會 Net Service  
We Care, We Share

# 總結

- 知己知彼，走進子女的網絡世界
- 關心好奇，了解網絡背後的成長需要
- 因齡施教，將心比心，合理期望
- 恩威並施，讓孩子成長、獨立、負責任
- 先處理心情，後處理事情
- 先錫錫自己，才再睇、練、做
- 以身作則、以愛連線





# 加油！



# 最苦最樂，有我同行


熱線電話 WhatsApp服務  
**5592 7474**

電子學習：家長錦囊



家長管教攻略 (電子學習：家長錦囊精華版)

[www.facebook.com/healthynet/](http://www.facebook.com/healthynet/)  
<https://healthynet.hk/>

