

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

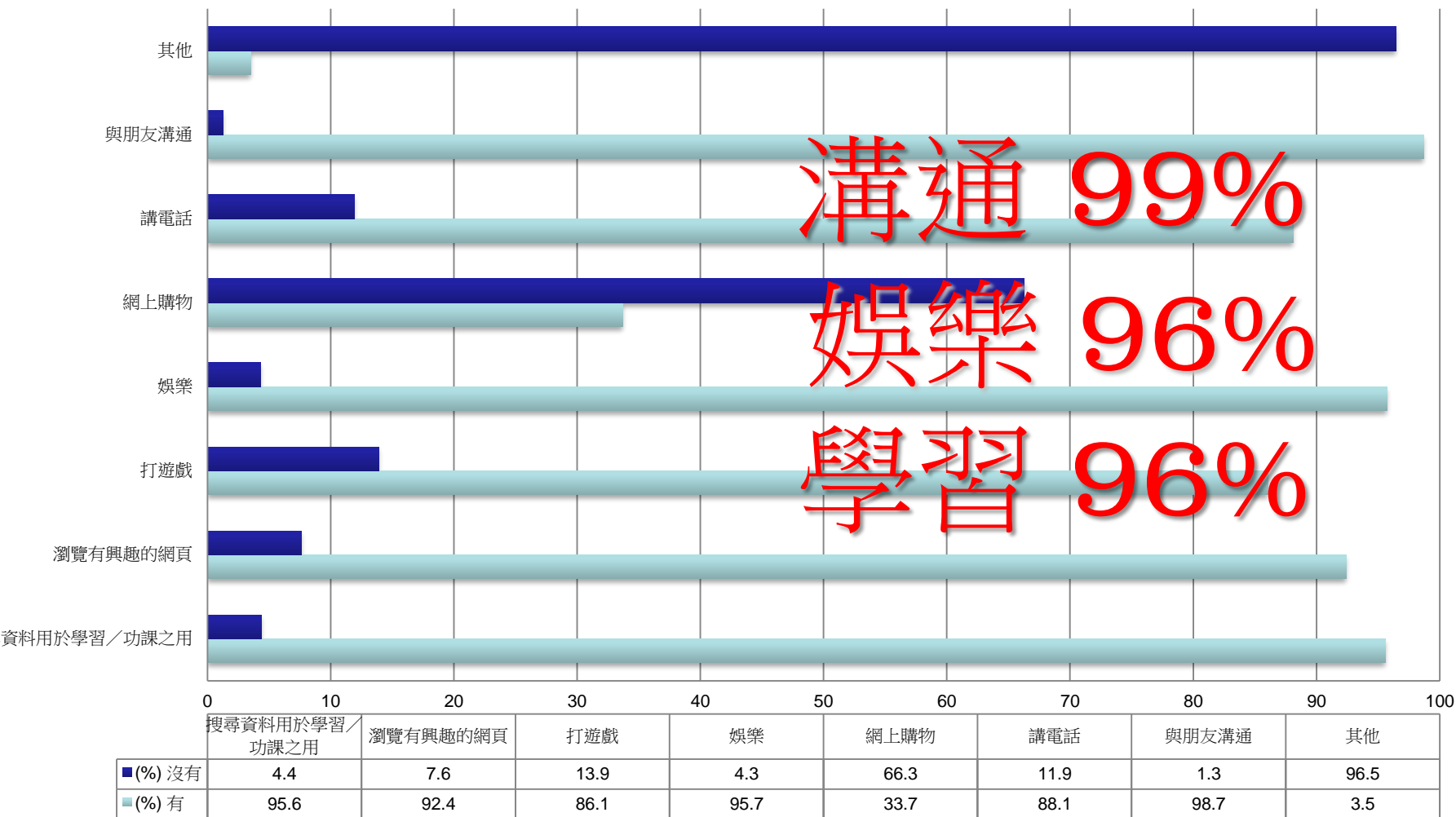


<https://healthynet.hk/web-information/six-crisis/>

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"> • 朋輩對外觀及形象上的認同 • 透過與人相處而認識自己的優點、接納自己的缺點

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

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

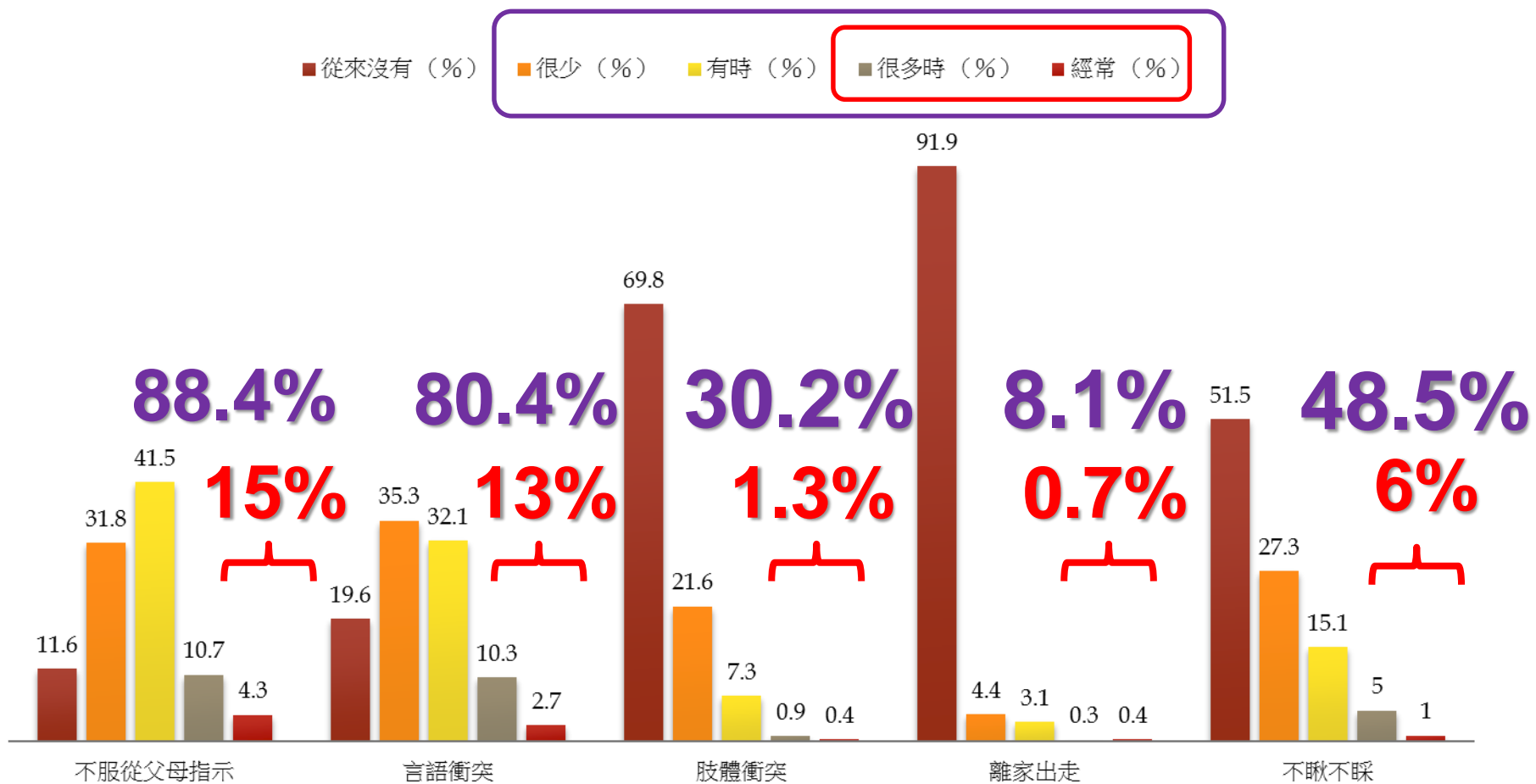
孩子問題怎管教？

互動

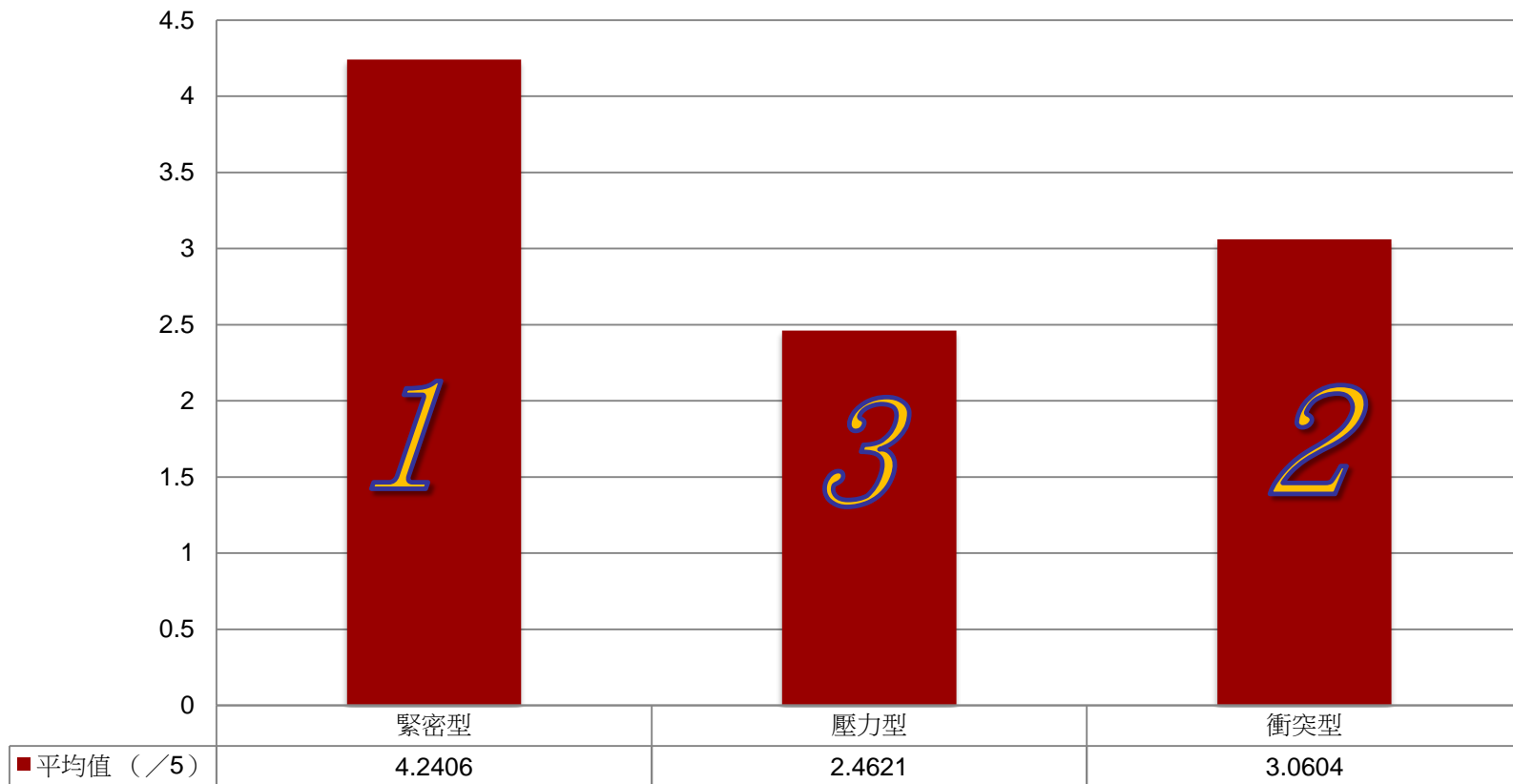
是否因孩子上網問題而發生衝突？

使用數碼產品帶來的親子間衝突

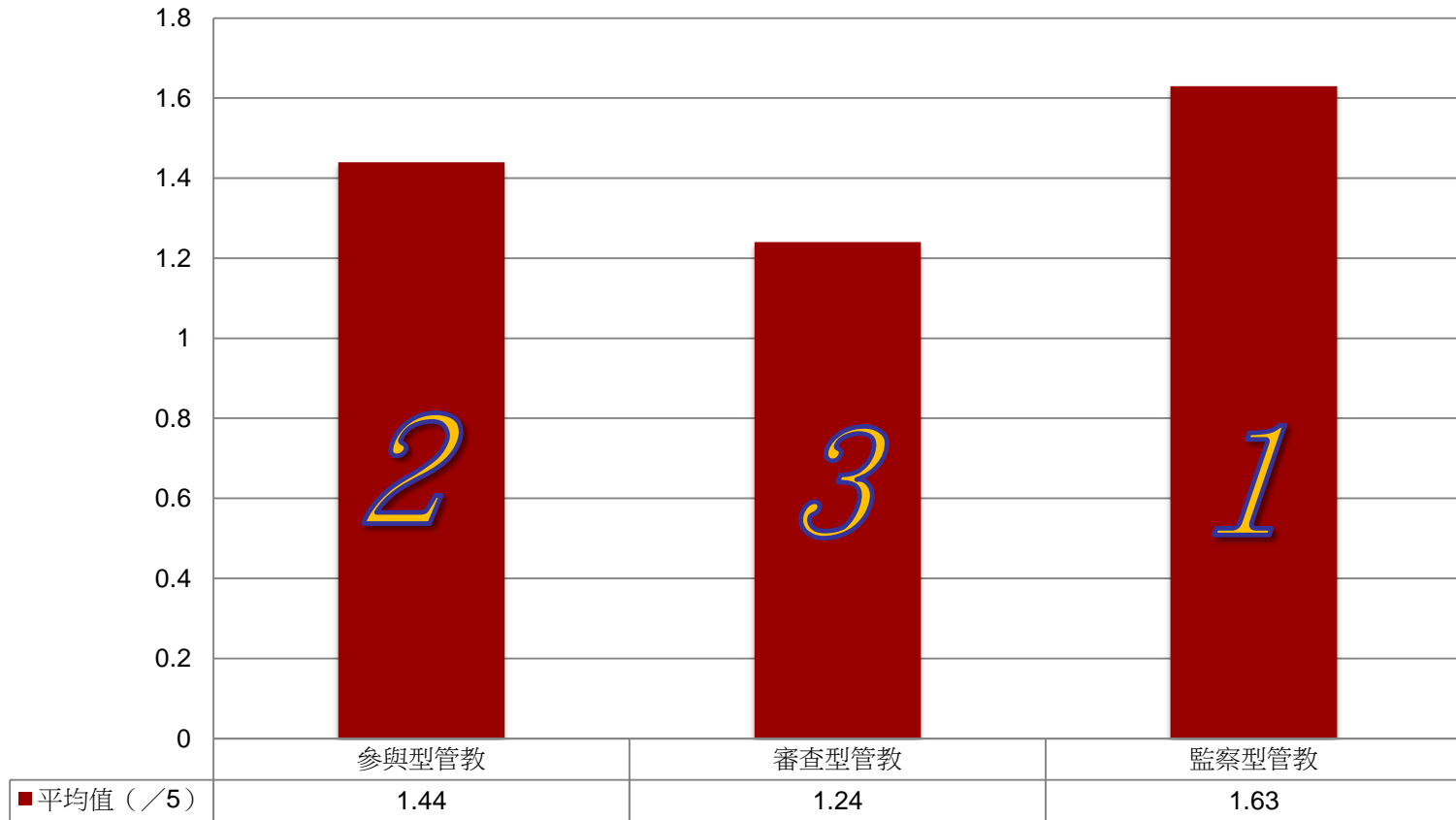
家福會研究 2016



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 Lee¹ · Henry Wai-Hang Ling²  · Johnson Chung-Sing Cheung² · Sincere Yee-Chun Tung³ · Cathy Miu-Yee Leung⁴ · Yu-Cheung Wong⁵

Accepted: 2 February 2021

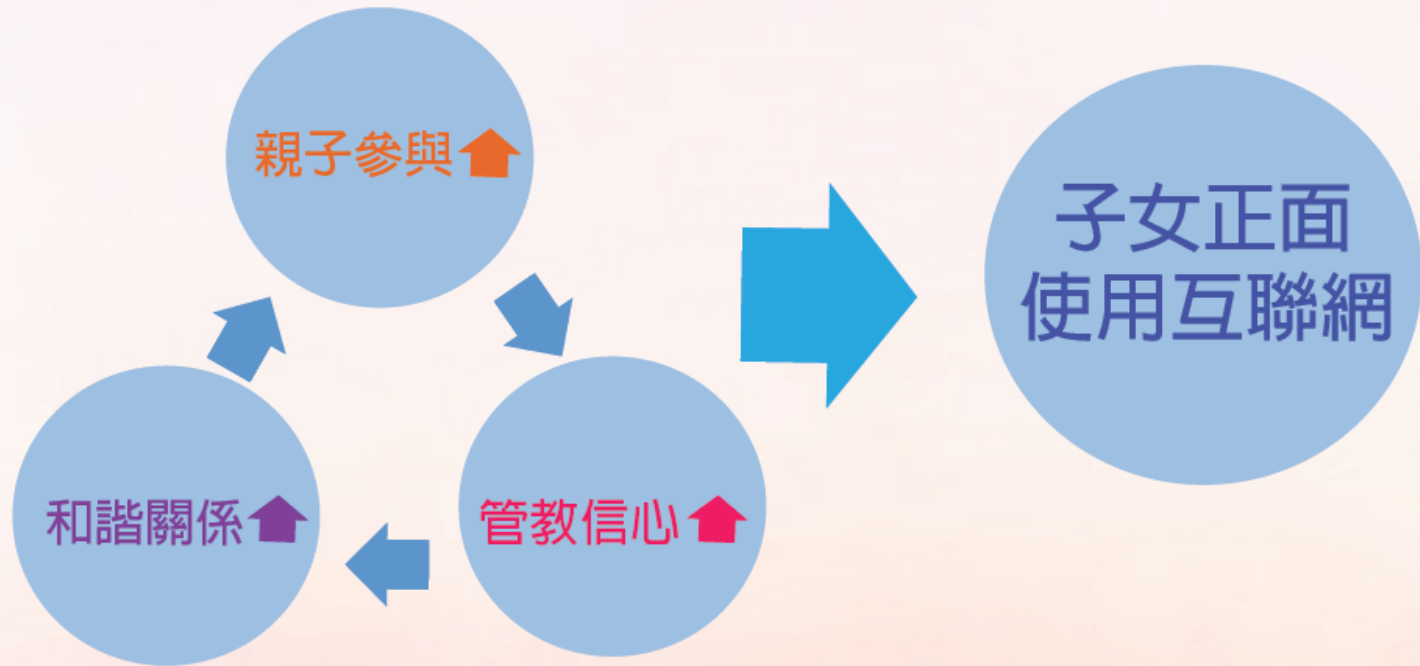
© The Author(s), under exclusive licence to Springer Science+Business Media, LLC part of Springer Nature 2021



家福會 Net Service
We Care, We Share

ICC - APP世代親子方程式

Involvement + **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

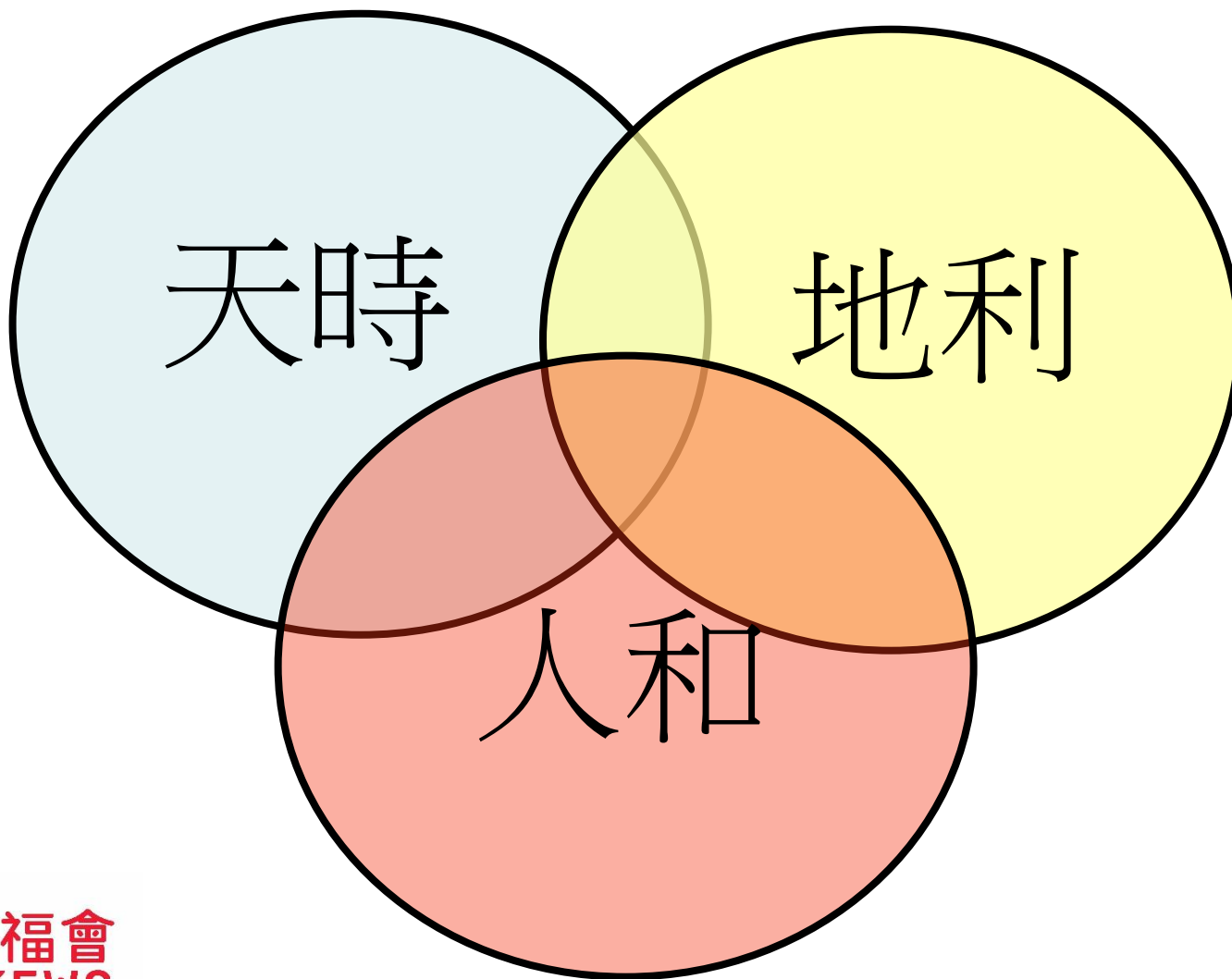
立約前的準備



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

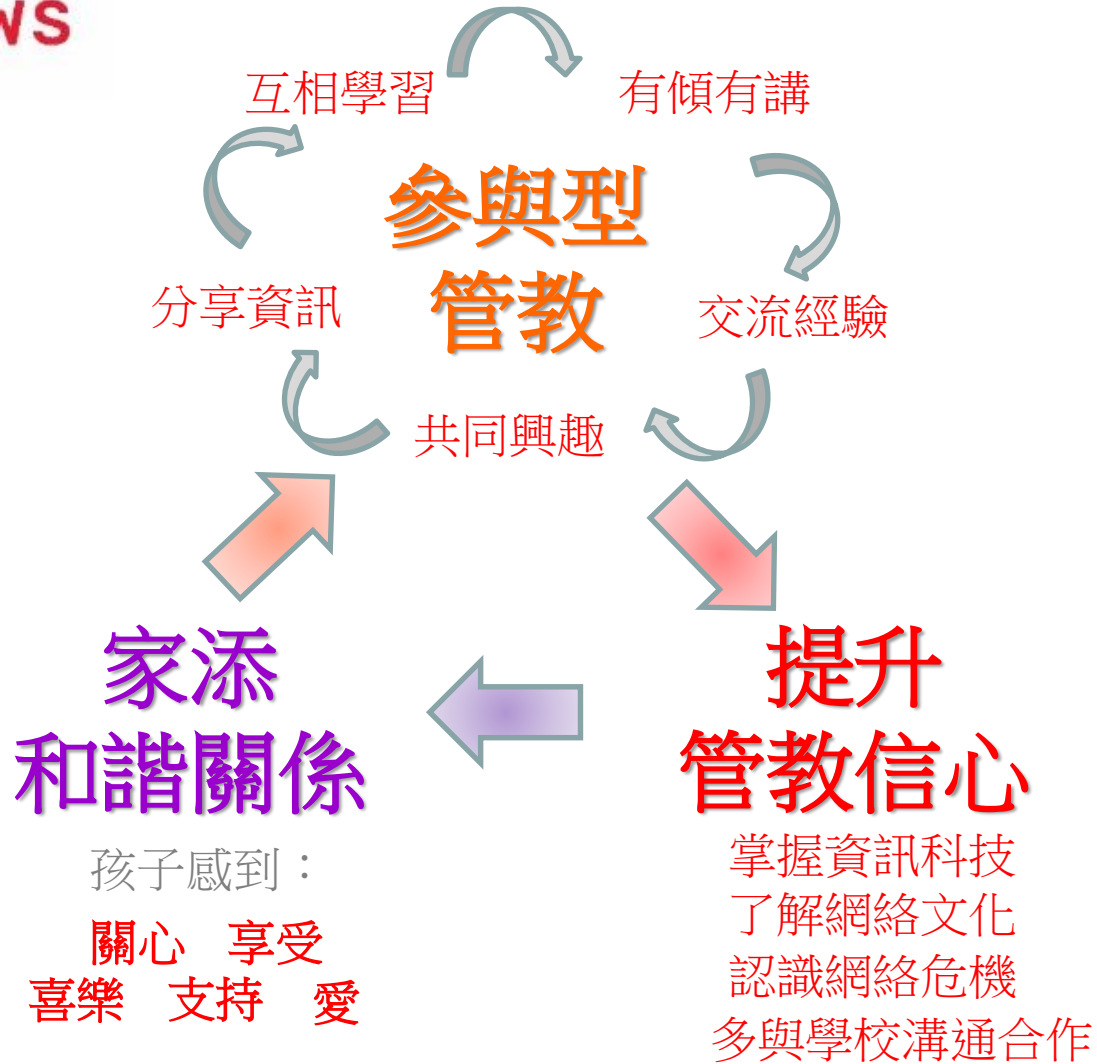
以愛連線



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/
<https://healthynet.hk/>

