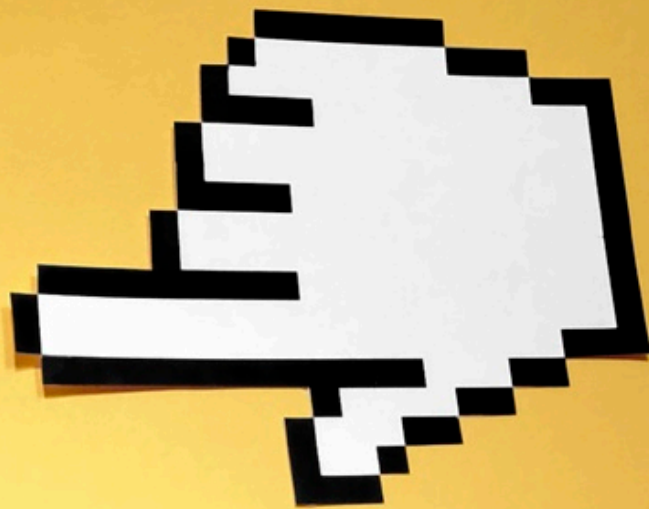


共建網「樂」e世界家長講座 與e世代同行



香港家庭福利會
青少年服務高級經理 吳浩希社工

8.1.2021

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世代管教的三個成功因素、如何與e世代立約

參加者需知

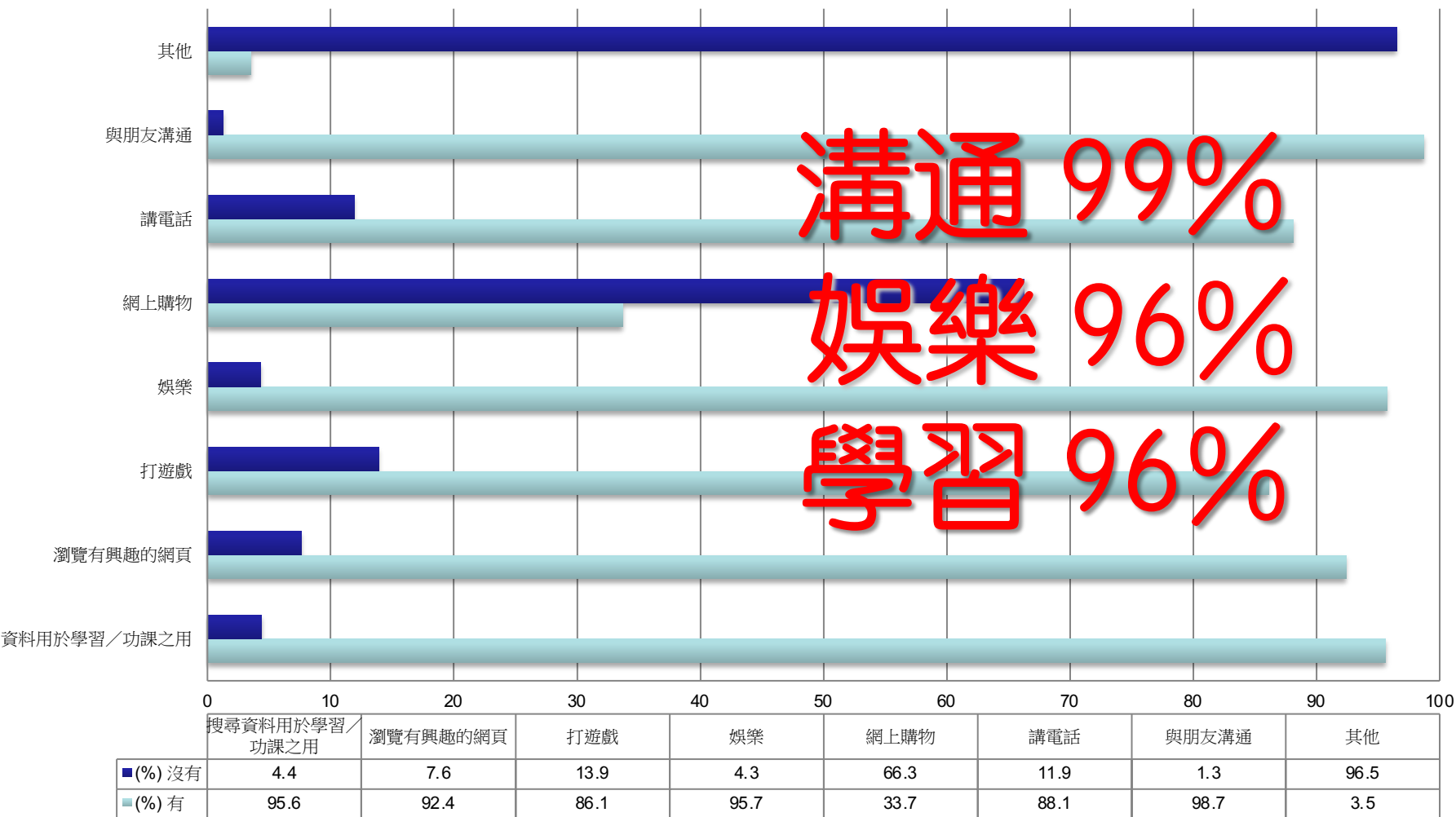
- 網上工作坊共有三節，建議家長準時及全部出席
- 形式：講座、個案分享、互動、家課
- **請勿攝影、錄影、錄音**
- 講義及講座內容將可於在教育城網站重溫
- 參加者亦可於下星期聯絡家福會索取簡約的講義
- 敬請參加者積極參與，包括課堂上的互動與課後的家課
- 歡迎參加者課堂後繼續與我們討論
- 家福會健康上網支援網絡：電話及WhatsApp 5592 7474

上堂提要



家福會 Net Service
We Care, We Share

青少年的數碼產品用途 家福會 2016



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

政府對資訊科技教育家庭支援

- 學資處上網費津貼
 - 金額於 2020/21學年提升至 \$1600 (全津)、\$800 (半津)
 - 2020/2021 (截至 31.10.2020) 成功申請家庭數目為 122,884, 津貼額為 1.58 億
- 教育局支援有經濟需要學生上網學習補充津貼
 - 支援有經濟需要學生上網學習補充津貼, 補貼學校購買可攜式無線網絡路由器及/或流動數據卡的額外開支
- 健康上網支援網絡 (5592 7474)
 - 教育局委託家福會提供提供一站式電話及網上支援與輔導服務, 以助處理因上網而引起的問題

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
- 正面的人際關係
- ✓ 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
- 從孩子身、心、靈出發

上堂小結

- 互聯網很吸引，但家長可以同樣吸引！
- 對資訊科技和電子學習帶著開放和正面的態度
- 網絡上面亦有網絡危機，但重要的是子女學懂自己處理及遇上網絡危機時願意與您分享
- 多了解青少年網絡文化
- 多關心、多用好奇心、良好的親子關係
- 以身作則

上堂家課

- 向子女學習一樣你陌生的青少年網上活動，欣賞當中**正面之處**
- 如嘗試電競、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…
- 填寫得著及感想
- 鼓勵於下一堂分享

家長如何走進孩子的網絡世界

- 幼稚園 例子節錄
- 一齊睇YouTube：知道孩子對甚麼有興趣，買了影片中的玩具和他玩，提升了親子時間素質
- 發現好多野睇，新知識，不過唔知係咪啱
- YouTube Kids <https://www.youtubekids.com/>
- 設定不同年齡小朋友（包括學前）合適的內容，並有設定使用時間、封鎖影片等家長工具
- 過濾軟件 - 使用方法、功能詳情可聯絡健康上網支援網絡55927474
- <https://www.ofnaa.gov.hk/chi/publicity/filtering.htm>

家長如何走進孩子的網絡世界

- 小學 例子節錄
- 一齊玩手機遊戲：了解為甚麼那麼吸引孩子及他的朋友，看到他能從中得到快樂
- It's a good family time if we monitor well with kids.
- 有點複雜，為何子女學得那麼快！
- 動漫：可以了解佢喜歡邊個角色從而互相溝通
- 覺得有些 youtuber 很有趣，是很好的舒壓方法，英文和普通話視頻也對聆聽外語有幫助
- 和孩子一同看後有更多話題，有時間還會跟住 youtuber 去做手工

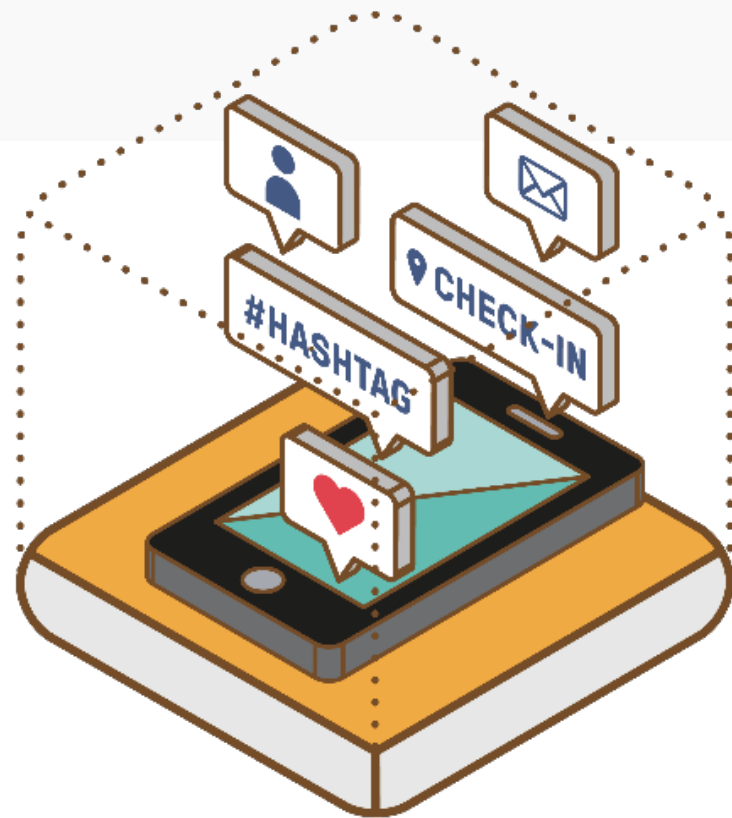
家長如何走進孩子的網絡世界

- 中學例子節錄
- 遊戲、YouTube：發現青少年網上活動有正面之處
- 內容包羅萬有，容易得到所需資訊，教學清晰有趣
- Interesting, and got topics to talk with each others
- 論壇：內容包羅萬象，既有知識性，也有娛樂性。不應該一味禁止訪問網站，而是引導善用網絡資源
- 學潮語：好好笑，其實年青人好留意時事，原來好多潮語由生活演變而成的文化
- 與洪流共舞，試投入他們角度，接觸他們常用的媒體，了解他們需要

過往小組家長的功課

- 睇動漫、YouTuber、神劇
- 裸買 + 睇食譜
- 整鬼口水、捉精靈、食雞
- 睇格仔舖、揀面膜
- 設計行程
- 爸爸的煩惱 - 傾閒計

如何與子女「同行」？



Tips 好奇心、關心

Stay hungry, Stay foolish (Steve Jobs)

問卷調查

- 沉迷上網係唔係病?
- 是否擔心子女是否沉迷上網?
- 是否認為子女已經沉迷上網?

上網成癮文獻研究

- Howard J. Shaffer, 1996 – 3Cs

- ✓ 當事人強烈渴望所驅使

Craving (can be mild to intense)

- ✓ 嘗試卻不能停止 / 失控

loss of Control

- ✓ 儘管引致嚴重後果仍繼續

Continued engagement

despite adverse consequences

上網成癮文獻研究

- Kimberly Young, 1996
- likened Internet addiction to addictive syndromes similar to impulse-control disorders on the Axis I Scale of the DSM
- Internet Addiction Diagnostic Questionnaire (IADQ)
- 家福會承蒙Kimberly Young 認可翻譯使用問卷
- www.healthynet.hk



上網成癮評估工具

- 你會否常常記掛上網，或經常想著上網的畫面？
- 當你迫不得已不能上網時，你會變得情緒化（如不安、焦慮、激動）？
- 你會否覺得上網的時間越來越不足夠？
- 因為上網，對過往的興趣及娛樂，變得不感興趣？
- 儘管知道引起心理或社交上的嚴重後果，仍繼續上網？
- 當你嘗試過減少上網的時間，但不成功？
- 你有否試過因為要上網而說謊？
- 你有否試過因上網而影響你與別人（如家人、朋友）的關係、學業或工作？
- 你試過利用上網來逃避問題或負面情緒（如逃避緊張、無助、懊惱）？

沉迷上網 及 網絡遊戲成癮 (IGD) 診斷的發展

- 中國 - 網絡成癮臨床診斷標準 (2008)
- 精神障礙診斷和統計手冊第五版 (DSM -5) 於 2013 年出版，將”Internet Gaming Disorder” (IGD) 建議診斷標準放於第三章，表示需要有更多研究去實證
- ICD-11 國際疾病分類第十一版於2018年發布，加入了Gaming Disorder (GD) (predominantly online / predominantly offline)，並將於2022年生效

沉迷上網及網絡遊戲成癮 (IGD) 的盛行率

- 2013年 DSM-5 加入IGD，15-19歲的人口女性為 4.5%，男性為 8.4%
- 香港大學於2014年綜合世界多國的研究，推算沉迷上網率為 6%
- 2018 年 WHO 將 IGD 加入ICD-11
- 一般香港本地研究估計青少年沉迷上網率為 10-20%
- 家福會於2005研究調查結果為15.5%
- 2019年中大研究遊戲成癮為18.9% (非公開研究)

發燒與警鐘響



上網背後的可能性

- 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**



沉迷上網背後的故事 比沉迷上網本身更重要

「有舖癮」 與個案分享

- RTHK 快樂從心開始
- <https://youtu.be/gnpkzl48SHo?t=63>

Love and Belonging
愛與歸屬

Freedom
自由與
自主

5 basic needs
基本需要
William Glasser

Power
成功感、
認同

Survival
生存

Fun
樂趣與
刺激

心理需要

面貌、身形
及形象被受
認同

從電腦網絡上
滿足的方法

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

從生活
滿足的方法

- 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
- 在家中被受肯定
 - 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

Tips

與子女同行，
就要從子女的需要、角度入手！

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

未/初擁有手機（下一節內容）

- 要有清晰的**需要**、用途
- 家長有手機的**擁有權**，子女只是有使用權
- 清楚列明使用**細則**，必需執行
- 訂立使用細則：**何時、何人、何地、何事**
- 透過新聞、教導，讓子女了解網路安全—
如個人私隱、網絡欺凌、網上騙案
- 安裝手機過濾軟件

增進互相了解、讓孩子成長的協商 (下一節內容)

- 放鬆自己，保持心境平和
- 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(了解恐懼)，而不是執著於妥協、輸贏與「討價還價」
- 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)

