

App世代

管教錦囊



香港家庭福利會

青少年服務經理 吳浩希 社工

23.2.2019



香港家庭福利會
Hong Kong Family Welfare Society

對於青少年上網，你會想起甚麼？

教師版本



當「我」遇上完美的「另一半」

- 你讓我感到我與他人同樣備受尊重，也讓我
知道我是特別的一個
- 你永遠接納我、認同我
- 你不會批評我，你只會關心我、重視我
- 我喜愛的事情你都會喜愛，我們無所不談
- 在你面前，我才發現我也不錯，我覺得自
己很有價值！
- 你無條件付出、廿四小時陪伴我
- 我愛你，「互聯網」！



香港家庭福利會
Hong Kong Family Welfare Society

We CARE, We ShARE

衛生署調查揭逾半中小學生 與父母就上網起爭執 明報 8.2.18

- 衛生署在2014及2017年分別訪問訪問了約2000人，包括中、小學生及其家長，了解中、小學生使用互聯網及電子屏幕產品的情況及影響。2017年的調查顯示，13.1%小學生平均每每天上網超過3小時，較2014年上升10個百分點，12.4%懷疑自己沉迷網絡，但當中只有10%有尋求協助。至於中學生，33.9%每日上網超過3小時，19%懷疑自己沉迷網絡，僅7.7%尋求協助。
- 小學生當中，53.1%受訪者曾因用互聯網及電子屏幕產品而與父母爭執，35.7%因上網或使用電子產品減少睡眠時間，兩個數字均比2014年的調查上升逾10個百分點。至於中學生，分別有近7成受訪者表示，因上網或使用電子產品而與父母爭執、或減少睡眠時間。

售後服務

健康上網支援網絡



熱線電話 WhatsApp服務

5592 7474

服務時間: 早上9:30至晚上9:30 (星期一至六)

服務對象: 中小學教師、學生及家長



學生活動



家長講座



教師支援



社區教育

教育局
Education Bureau



香港家庭福利會
Hong Kong Family Welfare Society

<https://healthynet.hk>





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)



<https://healthynet.hk/>

www.facebook.com/healthynet/

《APPS》

手機遊戲程式



視頻程式



資訊學習程式



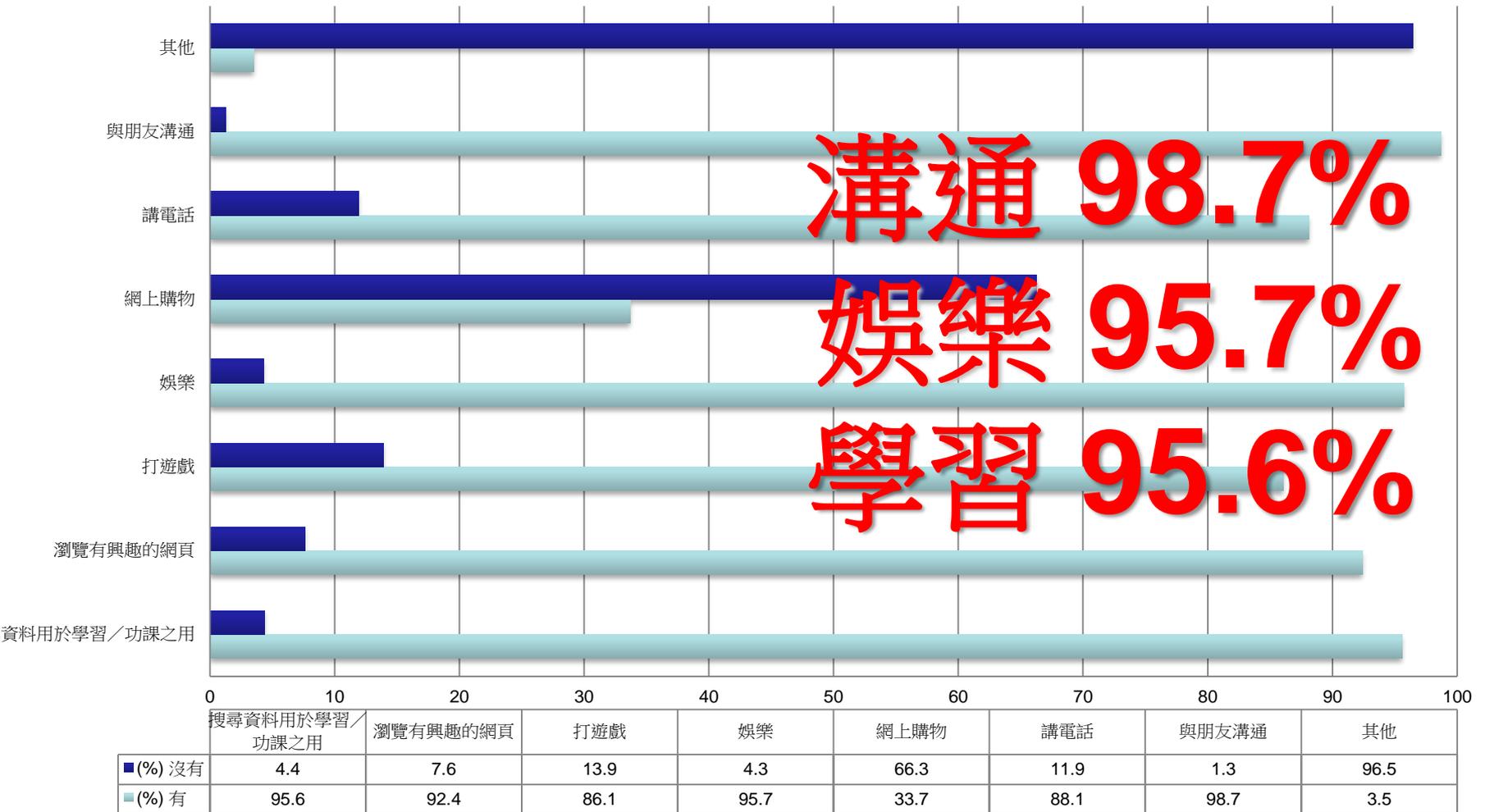
即時通訊程式



社交程式

青少年的數碼產品用途

家福會 2016



家福會 健康上網支援網絡

HKFWS Net Service – We CARE, WE SHARE

網絡潮語你「識條鐵」？

#是咁的 #1999

#exact7ly #CLS

#毒L #娘娘 #兵

#仙氣 #gfable

#放閃 #FF #A0

#PTGF

#GG #OP #666666

#雷 #雷隊友 #食雞

#洗版 #曲線

#突破盲腸 #關公災難

#有圖有真相 #Cap圖

#長輩圖 #黑人問號

#我老公 #我老婆 #J

#係愛定係責任

#佛系

#KOL #網紅 #完

Digital Native vs. Digital Immigrants (Marc Prensky 2001)

數碼原居民 遇上 數碼新移民

數碼原居民

- 以電腦、數碼遊戲與互聯網語言為母語
- 接收和發放訊息的速度快
- 喜歡同時處理多項工作
- 重圖像，輕文字
- 將收集到的資料隨意堆在一起
- 喜歡「遊戲式」的學習環境、從互聯網吸取知識
- 認為誰先分享資訊，誰就越被推崇

數碼移民

- 有著「數碼移民口音」(聽不明白潮語、網語)
- 習慣每次處理一件事
- 先文字，後圖像
- 喜歡事情井然有序
- 喜歡認真的去學習 (從書本吸取知識)
- 認為資訊應該保密獨享才有利於自己 (日記 vs IG)

認識青年網絡文化
升「呢」做個潮爸媽

ICC家長小組的家課

- 認識一樣你陌生的青少年網上活動（可以向子女請教），欣賞當中**正面之處**
- 如電競、玩手機遊戲、睇動漫、睇youtuber、找明星的IG、與家人Snapchat、睇直播、睇網上小說、瀏覽網上論壇...

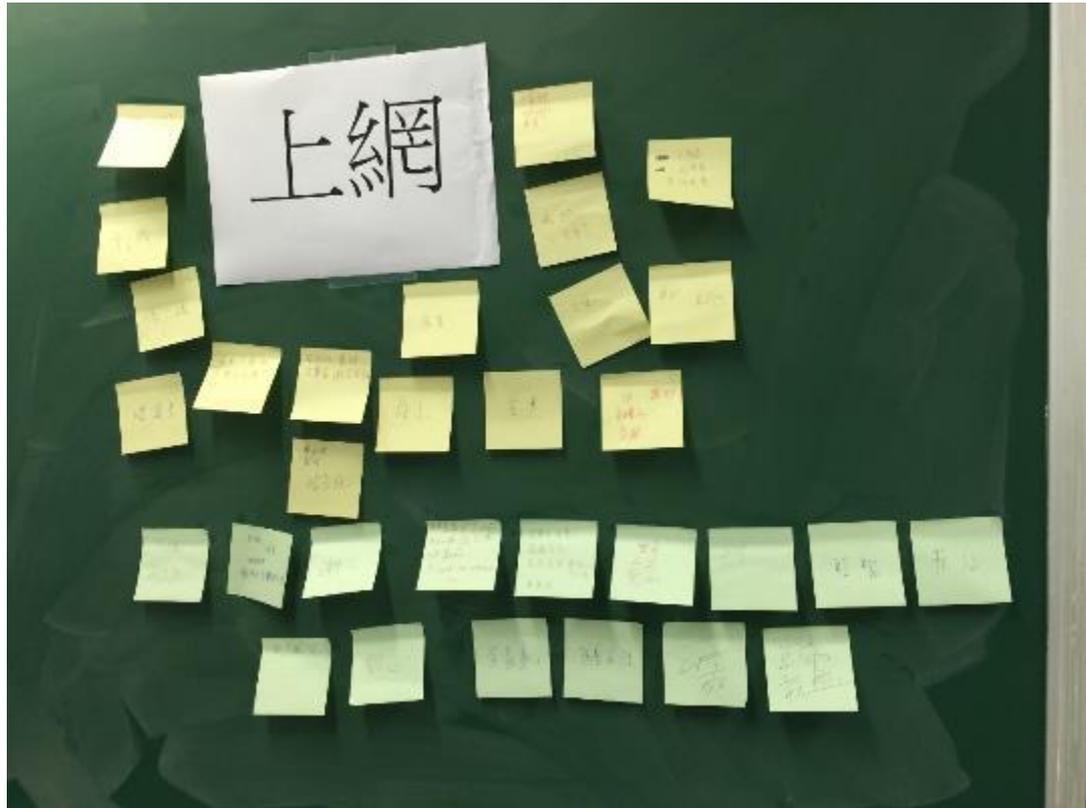


香港家庭福利會
Hong Kong Family Welfare Society

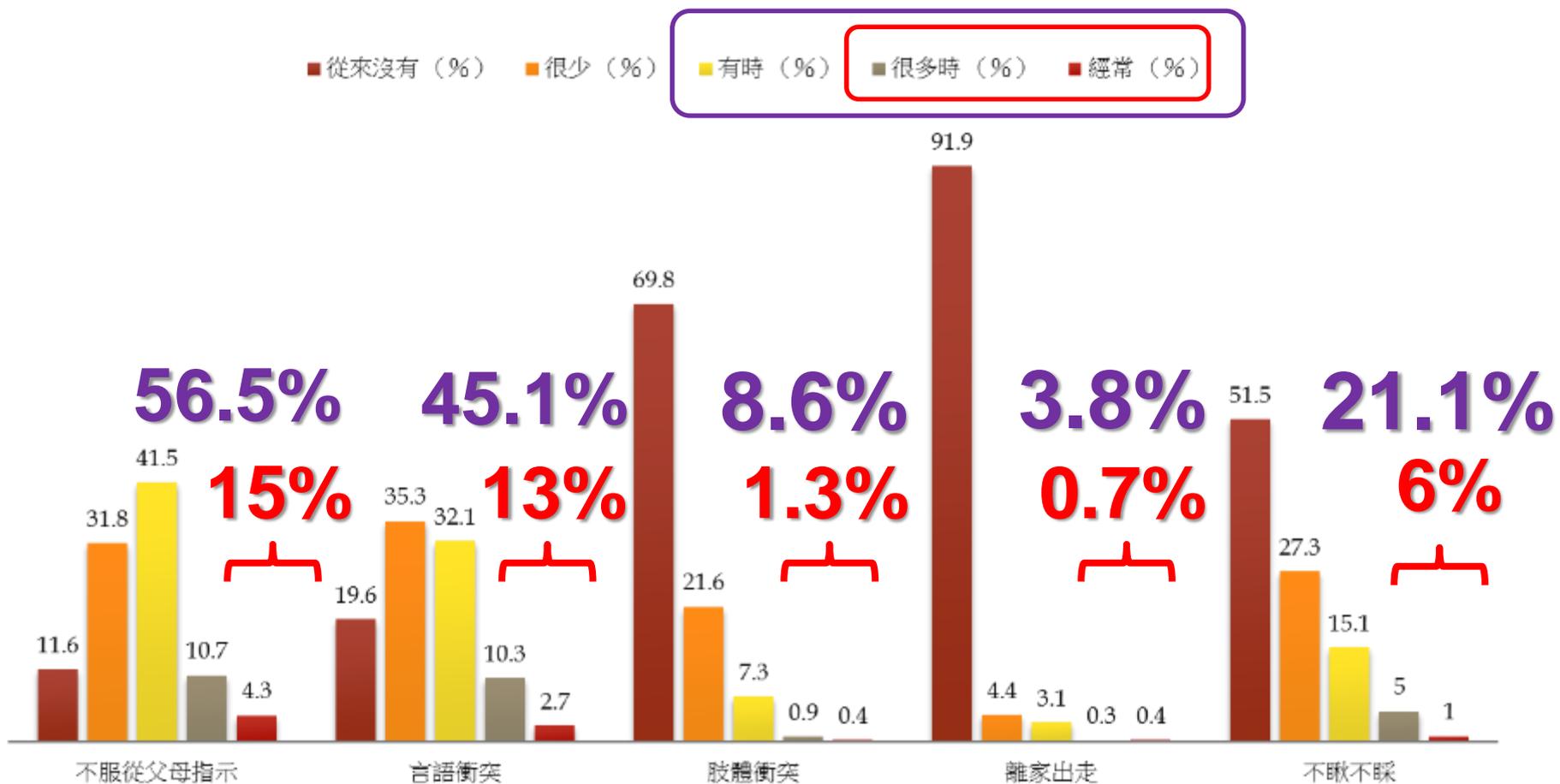


今時唔同往日？

青少年看「上網」



使用數碼產品帶來的親子衝突



真實個案分享

- 小五、小六和家長激烈爭執
- 不肯上學的中一、中二同學
- 稱不能上網打機寧願死的小五男孩
- 只我網友的小五風紀女孩
- 在家「督」手機會打破茶几的中二女孩



香港家庭福利會
Hong Kong Family Welfare Society

當火警鐘聲響起

真實個案 (F3)

- 母親：年初三兩父子大打出手，我先生拆左部機，激到仔情緒化，大打出手

想改變**App**世代，
就要從**App**世代的需要入手！

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

其他從生活 滿足的方法

歸屬感

- 參與大多數青少年進行的網上活動
 - 網絡遊戲中與他人組成聯盟
 - 透過社交網頁，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
 - 在網上論壇找到志同道合的人
- 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

其他從生活 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
- 在論壇成為版主或被受尊崇的人
- 拍攝多人讚好的短片、寫受歡迎的網上小說
- 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	從電腦網絡上滿足的方法	其他從生活滿足的方法
自主、自由	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 家長逐漸增加青少年的自主空間• 學校或社區能提供不同並吸引的活動，供青少年選擇• 學校及家庭能有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	其他從生活滿足的方法
樂趣	<ul style="list-style-type: none">• 遊戲、小說、娛樂及不同資訊網頁• 最新的音樂、劇集、漫畫、卡通及電影• 聲、色、影畫、互動• 多媒體創作	<ul style="list-style-type: none">• 有多方面的嗜好• 有良好的朋輩及家庭關係• 從學習過程中得到樂趣



今時唔同往日？

還是尋找同一樣的**需要**

艾瑞克森(Erikson)的心理社會發展理論

階段	發展任務vs危機	正面結果
嬰兒期	信任vs猜疑	信任他人、有安全感
幼兒期	自主vs羞怯懷疑	自主、自我控制發展
學前期	進取vs罪疚	自信心、進取心
兒童期	勤奮vs自卑	學習能力、成功感
青年期	自我認同vs角色混淆	自我概念、團體歸屬感
成年期	親密vs疏離	建立密切關係、保持自我獨特性
中年期	創造vs停滯	對環境有關愛抱負、成就感
晚年期	自我整合vs悲觀絕望	對人生感到滿足、完整

兒童期：勤奮 VS 自卑

- 小學時期學習階段
- 學習能力強
- 表達能力發展中
- 求知慾強，追求成就感
- 由父母到老師的認可
- 合理期望，多讚賞、鼓勵，即時回應
- 培養紀律，講道理，多講解事情背後的邏輯和價值觀



青年期：自我認同 VS 角色混淆

- 由家長學校、到朋輩及自我認同
- 同時需要團體歸屬感及個人空間
- 「頂心杉」「學獨立」
- 直接式的教導未必有效
- 從錯誤中學習：尋找自己的方法
- 提供引導、並以身作則
- 輔助青年人獨立善用科技的能力和建立自己的價值觀



共同協商

為甚麼要協商？

孩子要自願協商

協商想達成甚麼目的？

增進互相了解、讓孩子成長的協商

- 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)

你可以比互聯網更吸引！

網「樂」比賽加強親子認識網絡

網絡一日千里，但網上欺凌日益嚴重令人關注。國際互聯網安全日呼籲，網民在發佈訊息前，應先考慮對自己和他人的影響。香港有多個團體一系列講座比賽，幫助家長和年輕人在網「樂」。

助上網思而後行

參加健康網「樂」活動的徐太（見圖）望分享如何令年輕人上網時，尊重和個人私隱等問題。

以徐太為例，為打入女兒網上世界而「一試」，更成功掌握新一代溝通方式，「最得利用網絡，不懂就去學。」



俾心機呀！
我實撐你架！

考試種菜耕田

徐太太從沒為電腦和子女吵架，全因她一早和子女協商大約每日玩幾時，限住唔會不令子女反感，全靠識手種菜。「前陣 Facebook 好流行種菜，其他父母唔係仔女考試同測驗期間玩，我當然都唔俾，但係我會幫手收刈，又互送禮物賺分。考完試後成班同學得佢兩個有得升呢，都不知幾幾幾感激我。」



徐太太做家小朋友讀小一、二就要上網，唔上網反而唔正常。早在五六年前，她利用子女返學時間開始學電腦，幾乎所有親友都有幫手教。與時並進外，出的軟件，當子女學到時變的程式就由老公買書到學再安面前更有權威性，當然學最初唔識亂咁，中毒家常常咩咩無晒。之後當然就晒

守尾門

小朋友既咁問我問短，偷睇個人資料等，徐太太特將電腦放在大廳，唔怕子女神秘秘上網搞搞震。得閒坐低問他們做緊乜，對他們 Facebook 和 Blog 瞭如指掌，自己更 Add 他們的同學，甚至連密碼都有齊，這都是自細協商。「咁嘛一向無所謂，咁就反叛期，偶爾反抗，但我會問吓個網頁好靚靚整，從而打開話題。原來小朋友真係好純，佢哋網頁好靚，其實電話地址等，所以要幫手刪除佢哋佢哋要心。」



■ 徐太太鼓勵仔女多參與課外活動，並踴躍於賽毒海報設計比賽獲得季軍。

香港幾乎家家戶戶都有部電腦，除上網了解資訊外，電腦亦成為小朋友做功課的工具。不過現時很多學生只用電腦打機上網，父母只懂以唔俾玩作威脅。徐太太讀中一因住媽和小學六年級因住咁睇同樣愛玩電腦，為免子女掛住玩，徐太太亦學電腦，以求母子有共同話題，甚至要比仔女學得快，希望做埋子女的電腦導師，加強親子關係之餘又變相齊齊升呢。

另類親子

上網種菜齊升呢

預防沉迷有計

子女沉迷電腦的確令父母頭痛，但怎樣才可派派？香港家庭福利會青少年服務高級經理胡潔婷話玩電腦好難用時間去衡量，若小朋友出現以下三個症狀，可能出現沉迷傾向。
1. 影響生活：玩電腦至影響正常生活，如學業成績、社交及娛樂等。
2. 不能自制：若叫小朋友停止時，他會大發脾氣，又或上堂時浮起打 Game 的畫面等。
3. 茶飯不思：經常玩到半夜三更唔願睡，甚至去到茶飯不思的情況。
若到以上情況，當然要搵專業人士輔導，胡小姐

其實家長亦有很多方法改善兒童玩電腦沉迷傾向，唔應該一味禁玩。「首先將電腦放喺廳，咁就知唔會偷偷偷用，最重要係由細開始協商，每日打幾耐或升完 Level 就要熄機等，以培養佢咁自我控制能力。其次就係一齊上網培養親子關係，建立多方面興趣。除打機仲可以一齊參加親子比賽如拍短片，咁就可以同佢分享網上世界知識，不但有助學習，亦加強思考能力。」
網址：www.hkfw.org.hk/healthynet



媽咪，幫我個農場升呢！
Good Job!

電腦盲學玩facebook 母變「網」中人 贏盡子女心

「食飯啦，仲唔出來……成日掛住打機……」簡單的叫喚，卻引發子女和父母就上網問題爭拗。有母親甘心墮「網」，陪子女打機兼「代女出征」，贏盡子女心。有專家表示，要有效教導子女正確使用互聯網，最重要的是「身教、認識、溝通和參與」。

接納 信任 同行

■ 香港家庭福利會青少年服務高級經理胡潔婷

你可以比互聯網更吸引！

- **分享**自己日常的事情 – 優質時間
- 詢問子女睇法：「哦！原來係咁！你慢慢同我講下...」
- 先處理心情、後處理事情
- **嘩，如果係咁咪好激氣？**
- 「一分鐘」
- 點解？

你可以比互聯網更吸引！

- 關心與好奇心
- 關係比方法緊要

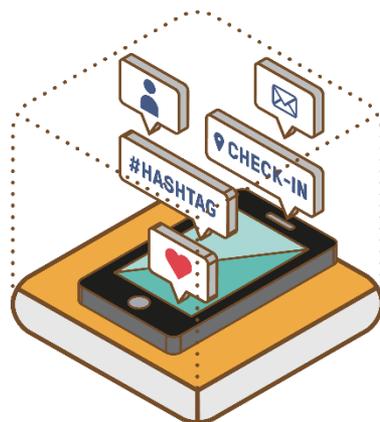
總結

- 對資訊科技及遊戲帶著開放和正面的態度
- 向子女了解青少年網絡文化，增強信心
- 管教是為了讓孩子「獨立、負責任」
- 明白孩子在不同年紀，有不同需要和教養
- 認識孩子的需要，從孩子的需要出發
- 有傾有講、共同參與的管教及協商
- 良好的親子關係
- 多關心、多用好奇心
- **以身作則**

信任，不放任
放手，不放棄

伴😊同行

愛



連線