



## 「與踏入青春孩子相處」系列(二)：沉迷上網，怎麼辦？

家中孩子沉迷於電腦、手機、社交平台、網路世界，怎樣叫也停不下來。你會：

- 1) 沒收手機？
- 2) 好言相勸？
- 3) 跟孩子訂立使用守則？



專家提供小技巧，幫助爸媽指導孩子做好時間管理。



### 1) 在使用電腦或智能電話方面，我怎樣可以作為子女的好榜樣？

- 設立界限：在進行家庭活動和與子女一起的時候（例如一起吃飯、出外遊玩時），放下你的智能電話。不要理會或回應一些不需要即時回答的來電或信息。在睡覺前採取措施，防止手機可能帶來的干擾（例如關閉智能電話、將智能電話設定成飛航模式）。有需要時才購買新的智能電話，而不是因追逐科技潮流或受商業噱頭所影響而購買。
- 加強家庭規則和包容性：與子女一起遵守使用電腦和智能電話的家庭規則。堅定執行規則，當你有特別需要時，向子女說明未能跟從規則的原因。不時與子女溝通和檢討規則，以適應不斷變化的情況。
- 參與其他活動：與人交往時，盡量保持面對面的接觸，例如面對面的交談或聚會等。除了電子娛樂以外，建立廣泛的個人興趣，例如烹飪、閱讀、砌模型、垂釣、踢足球或遠足等。



### 2) 我可以怎樣管教子女使用電腦、智能電話或其他流動電子屏幕產品？

- 要監控子女使用智能電話或流動電子屏幕產品的確是很困難的，況且子女可能有合理的原因去使用這些產品。我們可以讓子女在空檔時間使用這些流動電子屏幕產品（例如在等待巴士或其他交通工具期間），或者是在較長時間學習後的小休時。
- 我們應當不時提醒和鼓勵子女定時小休。有時，我們只需走到他們身旁，凝望或有禮地詢問他們正在做甚麼，便已經可以令他們停止繼續使用。
- 在某時段後關掉家中的「無線上網」(Wi-Fi) 網絡，或要求在晚上某時段後，將智能電話或其他流動電子屏幕產品交給我們看管，均可以限制他們使用時間。當然，增強子女的理解而令他們自律合作，是會比限制性的措施更為可取。
- 當子女不適當使用電腦時，我們需堅定地執行使用電腦的協議去糾正他們。持續不斷謾罵和批評，往往會加劇負面情緒和令衝突升級，所以是要盡量避免。



### 3) 我的孩子快將升上中學，開始跟我角力，我應怎樣調節對他使用這些電子屏幕產品的管教方法呢？

- 我們需因應子女的成熟程度和所展示出的自控能力來規管他們。
- 對於小學生而言，當我們不在場時，電腦、智能電話和其他流動電子屏幕產品應該被鎖上或用密碼保護，以確保他們不會獨自使用這些產品。並將電腦屏幕放置在當眼可見之處，可方便我們監察。安裝適當的軟件，也可以將一些不適合兒童的內容過濾，並且監察他們的「上網」活動和使用時間。按著大家預先同意的協議去執行賞罰，通常已經可以糾正不當使用電腦的行為。
- 對於中學生而言，我們更需要與他們坦誠地溝通和授權給他們適當地使用電腦。與他們一起瀏覽和談論他們感興趣的電腦活動，可以令我們更加認識他們使用電腦的情況。我們也需要耐心地去找出子女的違規行為背後是否有合理的原因；有需要時，規則是可以用因應情況的變化而修改。
- 踏入青春期，青少年有自己想法是正常的，我們應該了解和接納這是成長的必經階段。即使科技發展日新月異，只要能持續運用有效的基本原則和技巧去管教子女，便可與他們維繫和諧的親子關係，讓他們健康成長。

資料來源：衛生署學生健康服務