



# e世代健康支援網絡

2024年6月 家長通訊

## 從日常生活中初步辨識子女是否沉迷上網及為他們提供適切的協助

父母與子女在日常生活中經常走在一起，因此，我們可從子女日常的情緒表現及習慣上，初步辨識子女是否過度沉迷網絡。



### 追求愉快和滿足的感覺

- 智能手機是子女獲得欣喜的唯一源泉
- 無止境進行網上活動去獲得愉快的心情，難以停下



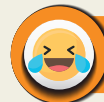
### 遇到與上網相關的不滿會非常憤怒

- 當要求停止上網，子女的說話態度會很不友善，覺得自己上網的行為不被家長所理解
- 當使用網絡被打斷時會不能自控大怒
- 網上活動遇到不快，會延伸至現實生活，久久未能釋懷



### 放下手機表現出負面情緒

- 縱然子女也意識自己使用網絡的時間過多，但當要放下手機便會出現悲痛和失落感
- 很重視網上世界的得失，例如見到朋友的聚會沒有邀約自己的帖文會感到被遺忘



### 失去感受現實生活中快樂的感覺

- 認為樂趣都需要透過網絡取得
- 常常全神貫注於網絡世界
- 有其他選擇也以網絡為先

家長可通過心情的四面向，並根據子女在日常生活中的情緒表現評估他們沉迷上網的傾向。同樣地，家長也可善用心情四面向，幫助子女平衡網上與現實的生活。

#### 共建「喜」：

- 加強親子間之溝通：了解子女上網的具體情況，與他們一起在現實生活中建立其他快樂的來源，例如一起參與大家感興趣的活動，藉此建立更緊密的親子關係。

#### 尋找「樂」：

- 觀察及記錄子女情緒的變化：記錄子女在網上及現實生活中的心情變化，留意什麼能讓他們感到快樂並願意投入。鼓勵他們堅持健康有益的活動，逐步建立在現實中的成功感。
- 協助子女擴展多元化課外及社交活動：與他們一起搜羅不同興趣班或社交活動的資料，了解他們的偏好，協助他們投入現實世界中的活動以建立實體的社交圈子。

#### 分擔「哀」：

- 深入了解子女的內心需要：放下偏見地溝通，鼓勵子女表達自己的看法與感受，以及他們在生活中的不快或哀傷。當他們表達與自己想法不同的意見時，不要立即反駁其觀點，而是細心聆聽及以子女的角度考慮，再耐心溝通或商議，又或當他們分享自己犯錯或失敗的故事時，應聚焦了解他們的困擾並給予支持，而非單純指正或責罵。
- 接納挫敗與哀傷的情緒：在日常溝通和管教中，幫助子女建立處理壓力和負面情緒的機制。讓子女明白，犯錯和面對逆境都是成長的階段，不需過度自責或壓抑這些感受，反而應將每次經歷視為成長的機會。讓子女知道家庭永遠會支持他們，從而強化他們樂於分享內心感受的傾向。

#### 舒緩「怒」：

- 教導情緒管理技巧：幫助子女學習管理憤怒的方法，例如深呼吸、分散注意力或做運動。這些方法可以幫助他們在面對挫折和壓力時，減少對網絡的依賴，而是採取更健康的應對方式。
- 建立清晰的規範和懲罰機制：與子女共同制定合理的上網時間和規則，並明確告知違反規定的後果。這樣可以幫助子女理解網絡使用的界限，並在接受懲罰時能夠心服口服。

若家長覺得子女的情況嚴重，影響日常生活，我們鼓勵你和你的子女主動尋求專業支援，由專業人士作正式的診斷，讓子女得到適切的專業心理輔導或治療，幫助子女更有效地管理情緒，從而減少對網絡的依賴，活出健康新方向。

若情況使你感到無助，已經不知可以如何處理，「e世代健康支援網絡」可為你提供支援。

熱線電話 / WhatsApp / WeChat : 6617 6613

服務時間：上午9：30至晚上9：30星期一至六（公眾假期除外）

服務對象：中小學教師、學生及家長



了解更多

