



做個「抬頭的孩子」 教養孩子不卡關

文正康先生 | Chris Man

文正康先生 (Chris Man)

- 3年全職爸爸
- 超過17年親職教育經驗
- 曾為超過200所幼、小、中學及大專舉辦親職講座及培訓課程，參與人數超過30000人，當中包括幼小及中學教師、社工及不同專業人士。
- 註冊社工、教育碩士、親職教練(ACMC)，NLP導師及MBTI顧問
- 著有親子書《親子學習程式學》及《因型施教、管教有法》
- 曾受多間傳媒訪問，包括《TVB》、《香港電台》、《明報》、《Baby親子雜誌》、《兒童尖子教育》、《晴報》、《經濟日報》、《都市日報》及《TVB週刊》
- 曾為SCMP教育網及PCM撰寫文章，現為經濟日報，分享親子管教心得。

能協助父母及孩子管理好自己

© 2020 ACADEMY OF PROFESSIONAL PARENTING EDUCATION

版權及免責聲明

- 本講座/工作坊所派發的講義之版權為親職教育專業培訓學會所有，任何人士除非獲親職教育專業培訓學會允許，否則不論在任何地方，以任何方式或任何目的，不得翻印、轉載或節錄講座/工作坊中的全部或部份內容。

- 本講座/工作坊所談及的內容，不論是口述或筆記，特別是在「答問時段」所提供的回應，只代表講者的個人意見分享及作參考之用，並不可視為治療、輔導或法律意見。如有需要，參與講座/工作坊之人士應尋求相關輔導員、社工或心理學家意見。

- 對於因或就本講座/工作坊全部或任何部份內容（包括所派發的講義或資料）而引起或與之有關的任何損失及心理傷害，親職教育專業培訓學會或講者概不負責。

能協助父母及孩子管理好自己

© 2020 ACADEMY OF PROFESSIONAL PARENTING EDUCATION

“

香港大學心理學系轄下的「社會及健康心理學實驗室」訪問2006名小四至小六學生，受訪學童平均花在打機的時間過長，**平均一星期有3.6天會打機**，一星期花在打機的時間平均8小時，當中男生一星期更平均花上11小時打機，其中有**13.9%男生一星期平均花超過21小時打機**，**即平均每天3小時以上**。

”

資料來源：HKUGOP

能協助父母及孩子管理好自己

© 2020 ACADEMY OF PROFESSIONAL PARENTING EDUCATION

遊戲障礙 (Gaming Disorder)

根據 WHO 定義，遊戲障礙具有 3 項病徵，如果出現相關症狀且**持續 12 個月以上**，就能判定為患有遊戲障礙。

病徵包括：

1. 對於玩遊戲的頻率、強度、持續時間，以及開始及結束等缺乏自制能力
2. 遊戲變成生活最優先事項，凌駕於其他興趣及日常活動之上
3. 即使出現負面後果，例如被開除或多日曠工，仍持續甚至投入更多時間玩遊戲

能協助父母及孩子管理好自己

© 2020 ACADEMY OF PROFESSIONAL PARENTING EDUCATION

是次調查旨在了解學童的打機習慣，當中包括透過電腦、手提電話及遊戲機參與的電子遊戲，但不包括上網瀏覽資訊。調查結果初步顯示，有近一成的學童屬有風險或可能已經成癮。

學童最常見的「**打機成癮**」特徵包括：

1. 經常想著打機
2. 減少打機時心情會不好
3. 對打機以外的愛好失卻興趣
4. 用打機來逃避問題



圖 網路使用程度分類

資料來源：HKUGOP

能協助父母及孩子管理好自己

© 2020 ACADEMY OF PROFESSIONAL PARENTING EDUCATION



但你又有否想過？

“

沉迷打機的新一代，可能是未來手術技巧精湛的大國手。美國愛荷華州立大學一項研究發現，**每星期最少花三小時玩電視遊戲機的醫生，較不打機的醫生在手術中失誤率減少三成七，並能令完成手術時間快兩成七。**

”

能協助父母及孩子管理好自己

Source: <https://hk.news.appledaily.com/local/daily/article/20040408/3969446>

© 2020 ACADEMY OF PROFESSIONAL PARENTING EDUCATION

電動車製造商特斯拉（Tesla）行政總裁馬斯克（Elon Musk）揚言，若非視頻遊戲，他或不會對編程、電腦以至科技感興趣，更遑論開展相關事業。

Source : Startup Beat on September 7, 2020

“

國際經濟合作暨發展組織（OECD）與電氣和電子工程師標準協會（Institute of Electrical and Electronics Engineers Standards Association, IEEE-SA）、世界經濟論壇（WEF）合作，提出了DQ（Digital Intelligent Quotient）、數位智商的觀念，並成立了DQ研究中心（DQ Institute）

”

能協助父母及孩子管理好自己

© 2020 ACADEMY OF PROFESSIONAL PARENTING EDUCATION

“

DQ研究中心為DQ立下了明確的定義：

包含了技術、認知、統合認知（meta-cognitive）、社會情緒等素養，讓每個個體有能力面對數位生活的挑戰，因應數位時代的需要。

”

能協助父母及孩子管理好自己

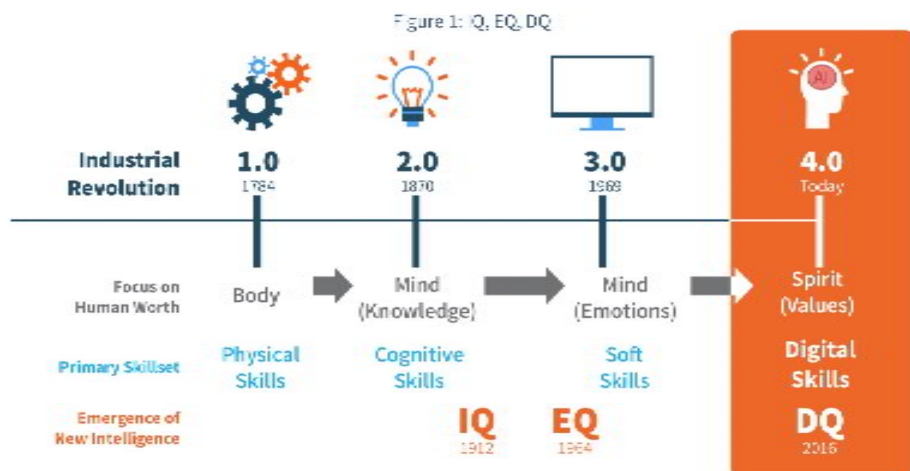
© 2020 ACADEMY OF PROFESSIONAL PARENTING EDUCATION



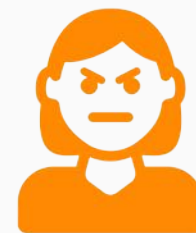
Source: <https://www.parenting.com.tw/article/5079529-繼IQ>

能協助父母及孩子管理好自己

© 2020 ACADEMY OF PROFESSIONAL PARENTING EDUCATION



<https://www.dqinstitute.org/wp-content/uploads/2019/03/DQGlobalStandardsReport2019.pdf>



禁止

無理的限制只會做
成孩子的反抗

能協助父母及孩子管理好自己



培養自律感

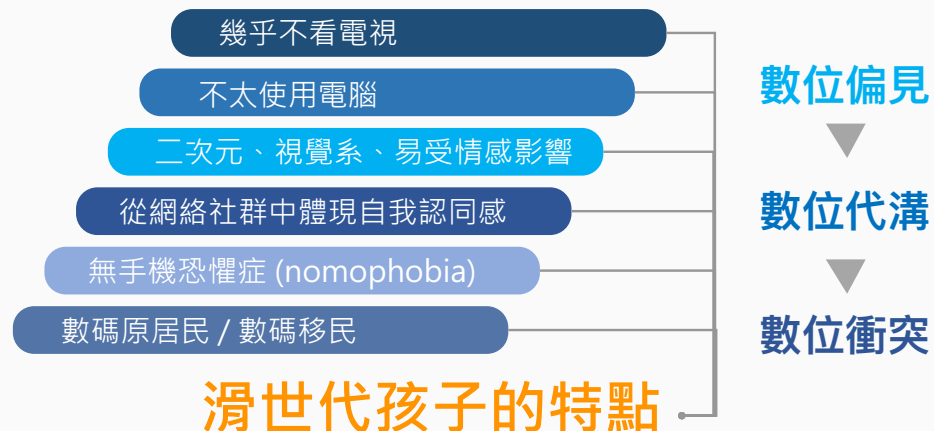
提升
自我管理的能力

大綱

- 1 如何提升孩子的「網絡素養」？
- 2 資訊科技善與惡
- 3 孩子對電子產品過份沉溺，家長怎麼辦？
- 4 網絡欺凌
- 5 網絡上的親子管教

能協助父母及孩子管理好自己

© 2020 ACADEMY OF PROFESSIONAL PARENTING EDUCATION



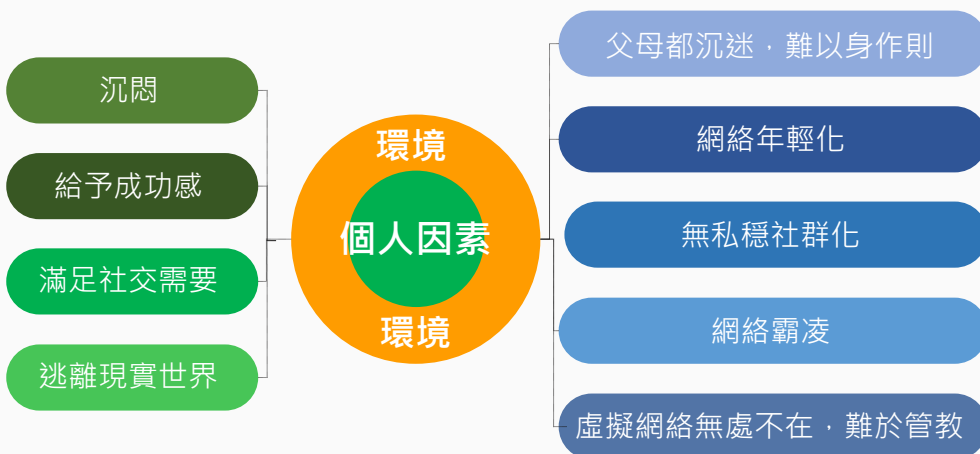
能協助父母及孩子管理好自己

© 2020 ACADEMY OF PROFESSIONAL PARENTING EDUCATION

派屈克·麥金尼斯是 FOMO (Fear of Missing Out) 這個名詞的創造者，在著作《錯失恐懼》一書中描述了 FOMO 症候群：一旦離開社群網路，就會害怕變成邊緣人，也極易陷入與他人比較的挫敗感。同時更指出它在廣告、社群媒體和流行文化中無所不在，甚至可以作為千禧年流行用語的主標籤。

過度沉迷的影響

身體方面	視力受損、影響睡眠、致肥
性情方面	導致暴躁、引致抑鬱、「不機的瘋」
社交方面	溝通能力下降
學業方面	沒精神上課，成績滑落
經濟方面	花費過多金錢購買點數咭或道具



使用電子產品5大原則



先節制

父母以身作則，
減少使用電子
產品



限時間

建議每天不多於
2小時的使用時
間



不外判

避免把手機作孩
子的電子保母



常批判

提升孩子思考能
力，「免費」是
最昂貴的東西。



慎選擇

先了解安裝的軟
件，「教育類」
也不一定合適

能協助父母及孩子管理好自己

© 2020 ACADEMY OF PROFESSIONAL PARENTING EDUCATION



先節制

能協助父母及孩子管理好自己

- 延遲孩子擁有手機的時間
- 主控權 - 孩子的手機不是它的
- 不把手機放在睡房內
- 手機勿入區 (No-Phone Zone)
- 定立合理家規
用餐時不用手機 | 手機充電位置



先節制

能協助父母及孩子管理好自己

- 了解自己使用手機情況
- 關閉手機通知設定
- 讓手機使用變得麻煩
- 刪減手機APP，只保留必須使用
- 把約定寫出來，張貼在當眼處
使用時間 | 如何保護資料 | 發文禁忌

使用電子產品5大原則



先節制

父母以身作則，
減少使用電子
產品



限時間

建議每天不多於
2小時的使用時
間



不外判

避免把手機作孩
子的電子保母



常批判

提升孩子思考能
力，「免費」是
最昂貴的東西。



慎選擇

先了解安裝的軟
件，「教育類」
也不一定合適

能協助父母及孩子管理好自己

© 2020 ACADEMY OF PROFESSIONAL PARENTING EDUCATION



限時間

能協助父母及孩子管理好自己

- 與孩子傾談可使用的時間
18個月不建議使用，5歲以下應少於一小時，6歲以上不多於2小時(美國小兒科學會)
- 設定監控軟件
- 年紀少的孩子可使用計時器
- 留意賬單使用量
數據限量 | 儲值咭



能協助父母及孩子管理好自己

© 2020 ACADEMY OF PROFESSIONAL PARENTING EDUCATION

使用電子產品5大原則



先節制

父母以身作則，
減少使用電子
產品



限時間

建議每天不多於
2小時的使用時
間



不外判

避免把手機作孩
子的電子保母



常批判

提升孩子思考能
力，「免費」是
最昂貴的東西。



慎選擇

先了解安裝的軟
件，「教育類」
也不一定合適

能協助父母及孩子管理好自己

© 2020 ACADEMY OF PROFESSIONAL PARENTING EDUCATION

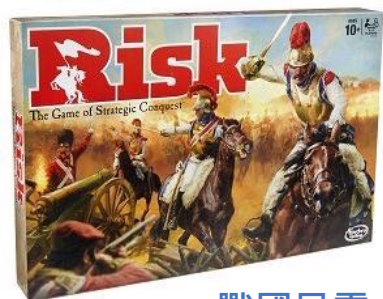


不外判

能協助父母及孩子管理好自己

- 全然陪伴孩子
- 與孩子共進晚餐
- 培養孩子手機外的活動或興趣
- 把電腦放在飯廳外
- 數碼安息日 (digital Sabbath)
- 親子遊戲

快手鬼鬼



戰國風雲

能協助父母及孩子管理好自己



超級犀牛

© 2020 ACADEMY OF PROFESSIONAL PARENTING EDUCATION

使用電子產品5大原則



先節制

父母以身作則，減少使用電子產品



限時間

建議每天不多於2小時的使用時間



不外判

避免把手機作孩子的電子保母



常批判

提升孩子思考能力，「免費」是最昂貴的東西。



慎選擇

先了解安裝的軟件，「教育類」也不一定合適

能協助父母及孩子管理好自己

© 2020 ACADEMY OF PROFESSIONAL PARENTING EDUCATION



常批判

能協助父母及孩子管理好自己

- 提升資訊素養
避免作出缺德的行為 | 網絡欺凌
侵犯知識產權 | 網絡盜竊 | 辨識正確資訊
保護個人私隱 | 內容農場
- 多討論日常生活案例
- 提升批判思考能力

家長智Net

[主頁](#)
[親子關係](#)
[品德教育](#)
[情緒管理](#)
[學習](#)
[閱讀](#)
[生活技能](#)
[遊戲與玩](#)
[家長資源](#)
[活動與資訊](#)

孩子的數碼智商

2020年12月22日
中學 小學 幼稚園 專家教學

文王康
註冊心理師

手機傳次孩子分享的訊息：「爸爸，剛剛收到訊息等出去，否則會帶來災難！」我趕緊先查看訊息的內容，原來又是那些騙人轉發給朋友的訊息，我發了一個「大笑」的表情給孩子，告知內容目我一個「憤怒」的表情，告訴這是虛假消息，會帶來災難嗎？「噢，這個孩子。」我雖然是很驚訝，但發現這是一項很好的機會，教導孩子如何辨識訊息的真偽，提升孩子的數碼智商（Digital Intelligent Quotient）。最後，我選擇簡單地回應道：「我們回家後再談吧。」

相關項目

- 讓「網上學習」更安心
2020年12月19日
中學 小學 幼稚園 專家教學
- 讓「家長教育」之電子學習
2020年12月05日
中學 小學 幼稚園 專家教學
- 讓「孩子」之「學習」更安心
2020年12月02日
中學 小學 幼稚園 專家教學
- 讓「孩子」之「學習」更安心
2020年12月02日
中學 小學 幼稚園 專家教學



能協助父母及孩子管理好自己



© 2020 ACADEMY OF PROFESSIONAL PARENTING EDUCATION

使用電子產品5大原則



先節制

父母以身作則，
減少使用電子產品



限時

建議每天不多於
2小時的使用時間



不外判

避免把手機作孩
子的電子保姆



常批判

提升孩子思考能力，「免費」是
最昂貴的東西。



慎選擇

先了解安裝的軟
件，「教育類」
也不一定合適

能協助父母及孩子管理好自己

© 2020 ACADEMY OF PROFESSIONAL PARENTING EDUCATION



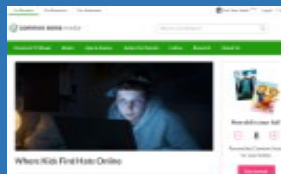
慎選擇

能協助父母及孩子管理好自己

- 先了解所安裝的軟件及內容

- 參考評估網站

ESRB - 查閱電腦及電子遊戲機的遊戲資料
Common Sense Media- 查核手提電話遊戲的資料



使用電子產品5大原則



先節制

父母以身作則，
減少使用電子產品



限時

建議每天不多於
2小時的使用時間



不外判

避免把手機作孩
子的電子保姆



常批判

提升孩子思考能力，「免費」是
最昂貴的東西。



慎選擇

先了解安裝的軟
件，「教育類」
也不一定合適

能協助父母及孩子管理好自己

© 2020 ACADEMY OF PROFESSIONAL PARENTING EDUCATION

怎麼說 才會聽

「機」饅30大行動

深度**呼吸**三次 (Breath) ▶ 停止手頭工作 (Pause) ▶ 全然**看著**孩子 (Look)

給予清晰**指示** (Instruction) ▶ 靜候孩子**回應** (Wait)

✓ 稱讚信守承諾

✗ 再予警告 ▶ 執行訂定後果

能協助父母及孩子管理好自己

© 2020 ACADEMY OF PROFESSIONAL PARENTING EDUCATION

「機」饅致勝攻略

1 溫柔堅定

2 事前準備

3 將心比心

4 說到做到

5 合理結果

6 愛與接納

能協助父母及孩子管理好自己

© 2020 ACADEMY OF PROFESSIONAL PARENTING EDUCATION

總結

- 明白滑世代**數碼原居民**的心態
- 掌握使用電子產品**5大原則**：
(先節制、限時間、不外判、常批判、慎選擇)
- **尊重比批判更有效**協助孩子使用電子產品
- **由自己做起**，做個新世代潮父母

能協助父母及孩子管理好自己

© 2020 ACADEMY OF PROFESSIONAL PARENTING EDUCATION

參考資料

香港大學心理學系(2017)：《愛關機－小學生打機成癮預防計劃》。

陳雅慧和賓靜蓀(2011)：《父母一定要懂的網絡管教》，親子天下。

維多利亞·鄧可莉(2016)：《關掉螢幕，孩子大腦重開機：終結壞脾氣、睡得安穩、開啟專注學習腦，4週「電子禁食」愈早開始愈好！》，橡實文化。

台灣教育部(2018)：《中小學網絡素養與認知》，摘自
<https://eteacher.edu.tw/>

香港大學青年社區法網(2019)：《保障自己免受網絡欺凌》，摘自
<http://youth.clic.org.hk/>

Price, Catherine. (2018). *How to Break Up with Your Phone*. Ten Speed Press.



擺脫你不需要的東西
就會有更多空間給你愛的東西
《當下的教養》

收取最新
親子教養文章及資訊



文正康



manparenting



得著、感受
收獲、啟發？