

小學生長時間使用手機及平板電腦等電子產品除影響身體健康，甚至會破壞家庭關係。據一項研究發現，家長用電子產品的時間越多，子女使用時間亦會越多。本文特此講解家長應如何以身作則，教育子女健康地使用手機等電子產品，遠離沉迷手機上網睇片、打機等壞習慣。

子女手機上癮 家長如何身教

身教怎樣示範與實行？

社群媒體的魅力讓人難以抵抗，聚會要PO照片、吃飯要打卡，家有喜事也要網上分享，父母一有空閒就玩手機的行為，孩子也都看在眼裏，而且也會模仿父母，這時就很難要求孩子不能玩手機。家長不僅要調整自己的行為，更要先做良好的示範。

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)，放下你的手機。

不要理會或回應一些不需要即時回答的來電或訊息。

在睡覺前採取措施，防止手機可能帶來的干擾(例如關閉手機、將手機設定成飛航模式)。

加強家庭規則和包容性

與子女一起遵守使用手機的家庭規則。

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。

如何與孩子討論適當使用手機？

若時間不足，祖父母和其他合適的成人，也可以輪流陪伴兒童，並與他們談論如何適當地使用手機上網。

我們平日也可在其他的場合建立理想的親子關係，打好良好溝通的基礎。在有需要時，便可直接和快捷地與子女討論使用手機的事宜。

我們應該不時與子女談論和檢視他們使用手機的情況，以便可以給他們適時的指導。而且孩子在成長期間，不時也需要我們的關心、指導和支持。我們應有所準備，在需要時作出支援。



■ 父母應教導子女正確使用手機規則。

怎樣與子女 訂立使用規則？

- 盡早訂立使用規則。
- 邀請他們參與討論。
- 明確指定使用時段，避免日後爭議。
- 容許特別安排，可因應特殊情況(如在長假期/考試期間)作彈性處理。
- 對違規行為設定有針對性和可實行的後果，如扣減次日使用時間可懲戒逾時使用的行為。
- 嘉許合作行為，若他們遵守協議，可給予適當獎勵。
- 邀請其他家庭成員作為見證人。
- 把協議張貼在顯眼的地方。
- 設定跟進日期。



情境問題與對策

孩子反駁「大人都在玩手機」？

家長本身沉迷玩手機，卻要求孩子遠離誘惑，確實是自相矛盾。家長要盡量避免直接當着孩子的面玩手機。家長應和孩子建立雙方都能接受的「手機使用規範」，要求在特定時間(如：吃飯場合)家人都不可以使用手機，父母要以身作則。如果家長因為工作需要而使用網絡，先要向孩子說明原因，且務必做到工作結束就下線。

每次提醒孩子手機使用時間都吵架？

父母應表現出積極傾聽的態度，並使用開放式問句、給予肯定。在有良好的連結作為基礎後，當需要和孩子談談你對他長時間打機、忽略和家人的共同時間時，和孩子討論網絡世界和現實世界的異同，有哪些是專屬於網絡世界的？有哪些是專屬於現實世界的？和孩子討論，在網絡世界中有哪些感受和現實生活中不同？例如：遊戲的成就感？在網絡上交到朋友的方式？最後，引導孩子找到現實世界無可取代處，例如：人與人面對面的交流無法被網絡交友取代的地方是什麼？引導孩子看見與朋友面對面互動和交流的好處或有趣之處。

放下手機和孩子相處好時刻

上學前

早上孩子有重要的事情要跟你溝通，比如你應該什麼時候去接他們，或者他們有課後活動或話劇排練等。他們需要你的全部注意力和支持。

接孩子放學

接孩子時，請將手機收起來、把注意力放在你的孩子身上。他們可能這一天過得很不順利而因此需要安慰，或者他們想要分享這一天發生的好玩事情。

當家長下班回到家時

在下班回家進屋前，請講完你的電話。有些孩子在訪談中曾說：「當我想擁抱剛下班的媽媽時，媽媽叫我『等等』，因為她們在講電話。」

晚飯時間

晚餐對話是一家人交流的好時機。