

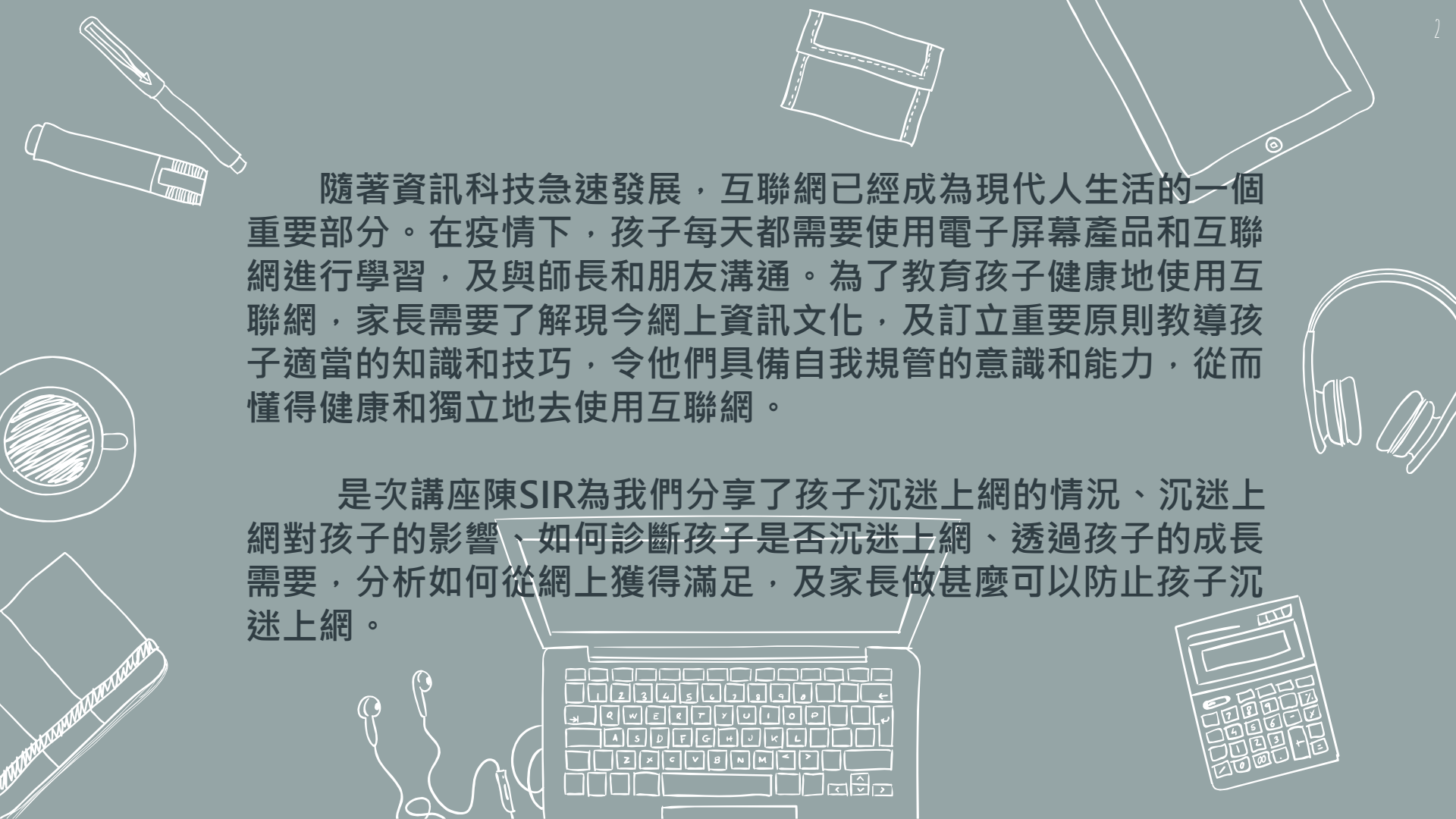


香港道教聯合會純陽小學
「家長大學」講座

培養子女健康上網習慣

陳朗軒先生

(香港宣教會學校服務隊註冊社工)

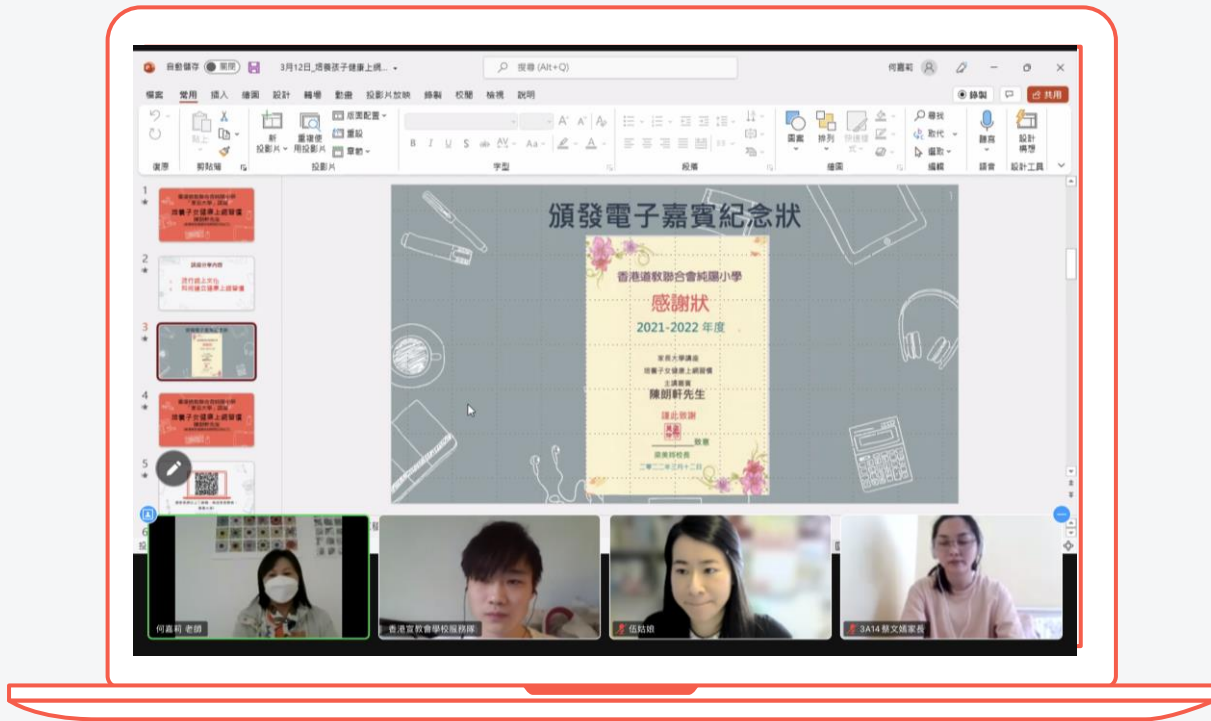


隨著資訊科技急速發展，互聯網已經成為現代人生活的一個重要部分。在疫情下，孩子每天都需要使用電子屏幕產品和互聯網進行學習，及與師長和朋友溝通。為了教育孩子健康地使用互聯網，家長需要了解現今網上資訊文化，及訂立重要原則教導孩子適當的知識和技巧，令他們具備自我規管的意識和能力，從而懂得健康和獨立地去使用互聯網。

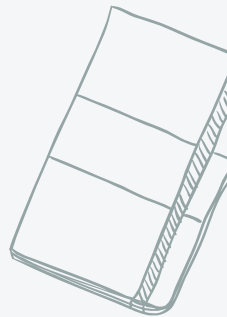
是次講座陳SIR為我們分享了孩子沉迷上網的情況、沉迷上網對孩子的影響、如何診斷孩子是否沉迷上網、透過孩子的成長需要，分析如何從網上獲得滿足，及家長做甚麼可以防止孩子沉迷上網。

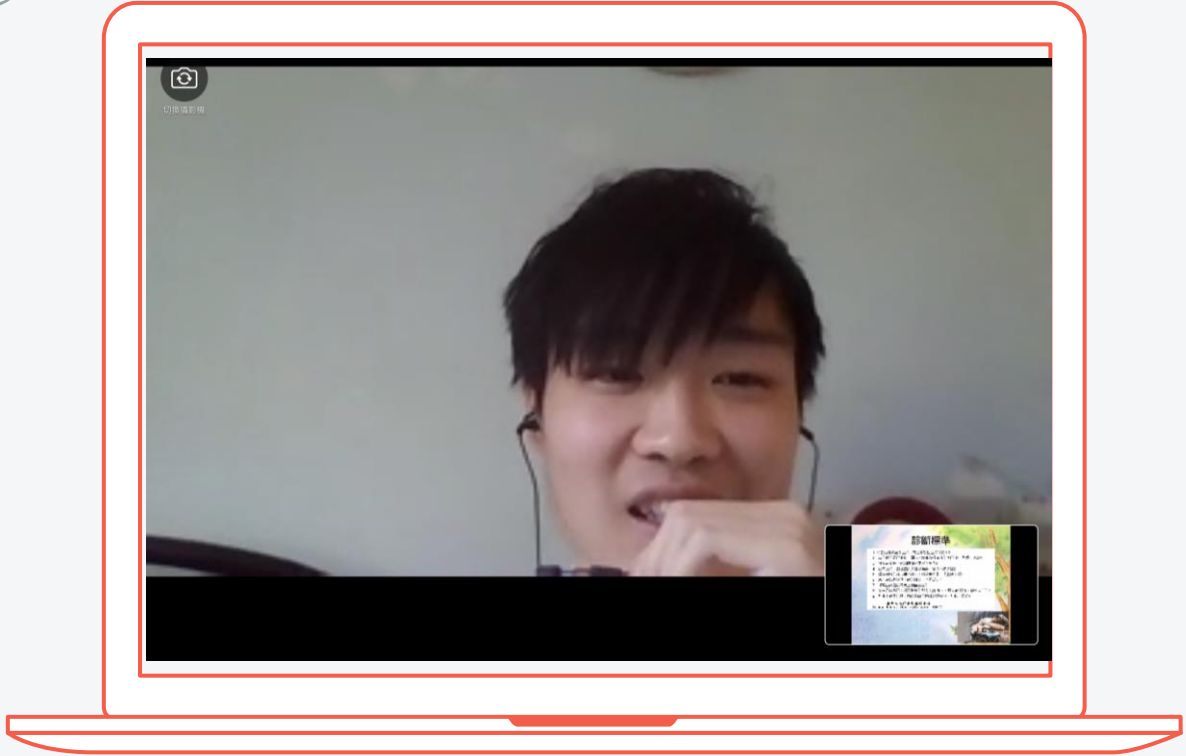


校長分享及向陳SIR致謝

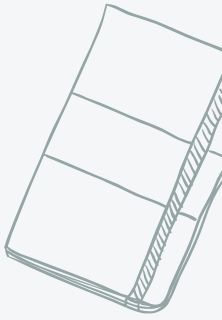


校長頒發電子嘉賓紀念狀給陳SIR





陳SIR分享講座內容



如何診斷孩子是否沉迷上網？

1. 他會否常常記掛上網，或經常想起上網的畫面？
2. 當他迫不得已不能上網時，他會變得情緒化？
3. 他會否覺得上網的時間總是不夠？
4. 因為上網，對過往的興趣和娛樂變得不感興趣？
5. 儘管知道引起心理或社交上的嚴重後果，仍然繼續上網？
6. 當他嘗試減低上網時間，但不成功？
7. 他有否試過因為要上網而說謊？
8. 他有否試過因上網而影響與別人的關係、學習或工作？
9. 利用上網來逃避問題或負面情緒？

資料來源:精神疾病診斷與統計手冊 (Internet Gaming Disorder, DSM V)



透過滿足孩子的成長需要， 預防孩子沉迷上網

孩子的基本需要 (5 Basic Needs by William Glasser)

- 愛與歸屬(Love and Belonging)
- 自由與自主(Freedom)
- 生存(Survival)
- 樂趣與刺激(Fun)
- 權力和成就感(Power)

影片分享

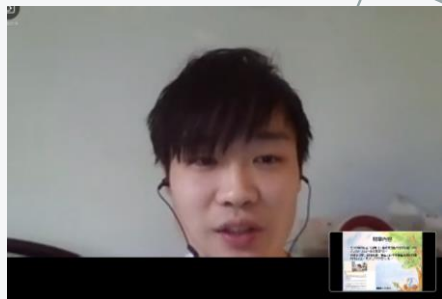
「健康網絡由你創」短片系列(家長篇)

「健康網絡由你創」短片系列(家長篇) 第二集 沉迷上網 - YOUTUBE



陳SIR總結

- 珍惜家庭溝通的機會，不要讓電腦成為子女的「裸母」
- 避免用上網作溫習和做功課的獎勵
- 陪伴及指導子女健康上網，設置「家庭電腦」及使用電腦的「家規」，鼓勵及培養子女的自律性
- 從小協助及陪伴子女培養多元化的興趣
- 設定有權限的電腦帳戶給子女使用
- 了解電腦及電子產品的潮流，與子女開拓話題，需要時提供指引
- 父母以身作則，成為孩子學習的模範



大合照



上午10:09 3月12日 週六

Zoom interface showing a grid of 16 video thumbnails. The top bar includes controls for '離開' (Leave), 'Zoom', '加入音訊' (Join Audio), '停止視訊' (Stop Video), '分享內容' (Share Content), '與會者' (Participants, 34), and '更多' (More).

<p>何嘉莉老師</p>		
<p>3A14 蔡文嫻家長</p>		

大合照



Zoom meeting interface showing a grid of 16 video thumbnails. The top bar includes the time '上午10:09 3月12日 週六', the Zoom logo, and controls for audio, video, content sharing, and participants (34). The grid contains the following thumbnails:

- Row 1: 4B (21) 黃靖翹家長 (camera icon), 3B20 黃俊皓 Kenbe, 5B 林汶靜 Alina(14), 1E 20 張安琪 Zhang Angela
- Row 2: 5A(26) Lindy Yang (camera icon), 2CHONGCHINGHO · Jason 4, 吳梓豪 (2A班 Jayden Wu), 甘丞晉 6B(11)Cyrus Kam
- Row 3: 1E14 劉思熾, 黃勁朗 5F, 廖嘉灝 Jayden Liu 6B (16), 4D 李嘉偉家長 12
- Row 4: 3A09 林祺淇 Angela, Tsang Wang Chi 曾泓智 5B 22, HUAWEI P30 lite, 4E 湯子璧 (20)
- Row 5: 1E 蕭亦駿, ZIV, 彭城輝, 陳梓浩家長