

香港家庭福利會

網絡教育及輔導服務

「手機 · 危機 · 轉機」



高級經理 (青少年服務)
吳浩希社工
Elvis Ng

網絡教育及輔導服務
文建康社工
Man Kin Hong



點樣用...

用幾多...

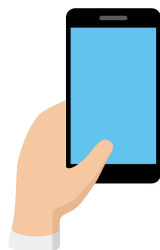


會唔會學壞...

比左收唔返點算...

會唔會沉迷...

點拎返部機...



唔知識到咩人...

焗向屋企又確係悶...

打機... Youtube...

會唔會早得濟...



熄wifi... 搶機...

打交...



健康上網支援網絡

 **熱線電話**
 **WhatsApp服務**


5592 7474

<https://healthynet.hk>

 **健康上網支援連線**

 **@healthynethk**



家長管教攻略 (電子學習：家 



社福機構徵集手提或平板電腦 讓基層學童疫情中學習

蘋果日報 13.3.2020

基層學童無電腦 靠父母手機上課

香港01 5.4.2020

基層學童疫情下無法上網學習礙進度

家福會徵集電腦捐助弱勢家庭

經濟日報 8.4.2020



基層學童無電腦 靠父母手機上課

聖公會基榮小學校長許穎芬：

要待父母放工，半夜三更先做功課交功課

大學生當師友義工義教網課 為基層學童輔導功課灌輸正念

經濟日報 9.9.2020

撰文：胡麗珊 圖片：受訪者提供
編輯：李越輝 美術：王偉忠

大學生義教網課 推動基層兒童敢夢敢想

疫情期間，香港家庭福利會推行「逆流齊學——夢想實現家」，資助120個基層小學生電子裝置及配件，並於6月至8月期間，進行30堂的「大夢想家」網上學習活動，讓基層學童善用互聯網，了解自己的長處、興趣和夢想，並保持與人的互動。

活動獲瑞士寶盛私人銀行贊助，家福會註冊社工蘇姑娘講，因應疫情，社會普遍瀰漫負面情緒，故他們以實現夢想為主題，招募24位大學生師友義工，2人一組在社工陪同下，透過一星期兩堂的網上學習活動，向基層小學生教授資訊素養、社交及情緒教育、功課輔導及「大夢想家」環節。蘇姑娘強調，課程的核心圍繞夢想，大專生可以自由加入創意，跟小學員互動。「即使用Zoom，有着阻隔，但因小班制，一樣做到生命教育的互動效果，讓小朋友有所得著。」由於要鼓勵小朋友參與課堂，當小學員完成一些小目標後，會收到窩心小禮物。「課程期間也會加插一些小行動，例如他們要寫一封信給未來的自己，以及訂下一年內完成某些小任務。」

家福會青少年服務高級經理註冊社工吳浩希(Elvis)講，2月時他們為基層小朋友發起了「逆流齊學」計劃，主要是針對學童上網條件需要向外界籌集資源，助弱勢社群孩子能上網學習。而今次的大夢想家活動較專注於小朋友的成長層面。「計劃協助小學生發掘夢想，我們深信每個孩子也有自己的目標和夢想，不一定很偉大，但一定是他們很喜歡、很獨特的夢。」其中一年級的小星(化名)分享他最喜歡西鐵，對西鐵站名倒背如流，並揚言希望長大後可以做西鐵司機。而小五的百言(化名)貪親愛美，會分享自己的打扮，她的夢想卻是要成為一位港隊運動員，為港隊增光。另一位小二男生農農(化名)更早已生起行，創立一個YouTube頻道，為自己的YouTuber事業打基礎。



家福會青少年服務高級經理註冊社工吳浩希(Elvis)講，2月時他們為基層小朋友發起了「逆流齊學」計劃，主要是針對學童上網條件需要向外界籌集資源，助弱勢社群孩子能上網學習。



每節課讓小朋友完成一些小目標後，也會收到窩心小禮物，這位想當設計師的女生便收到DIY禮物，再另一位想當科學家的孩子收到科學雜誌禮物鼓勵。

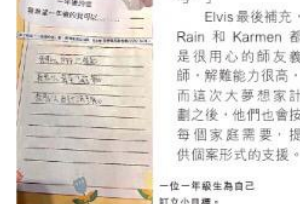


小組其中一個小活動，同學畫出自己手型，反思自我及發掘自我優點。

讓他們用Chat Room回答問題，會更能抒發感受。對內向小朋友，要有一定耐性，因他們未必能口若懸河，但發表的意見都很有意思。」在課堂上到一半時，兩位師友願意付出更多，嘗試提前半小時相約一些內向小朋友單對單聊天，發現孩子慢慢敞開心扉，可以投入課堂。「每當能達到課堂內容，及成功控制一節課堂節奏，都很有成就感。」

介紹有趣職業

Rain在9月入讀社工系碩士第二年，她講這次擔任師友，是一個充實的實習經驗，也讓自己日後想服務學童。「我們曾指導過孩子透過畫自畫像、觀察自己的手，反思自我及發掘自我優點，並認識自我的獨特性……這把讀書時的理論真正實踐出來，活動令我體會到跟孩子相處，最需要的是耐性。」Rain強調並不感到基層小朋友特別悲情，反而看到他們有積極一面，也能鼓勵到自己。「在他們身上，我們感到樂天知命，孩子縱在有限空間環境中生活，同樣自得其樂。另外，我們見到小朋友都很有創意，有人可以用包裝紙去設計半人高的摺紙。」她們也特別為孩子搜羅一些新興職業的資訊，跟他們分析。「我們希望他們跳出框框去思考，例如人想做YouTuber，我們在網上搜尋一些行業從業員的訪談錄影，向孩子介紹這種職業的特質。我們也分享到有人會從事遊戲設施的試玩師、摺紙師、彈網運動員、手機測試員等等，拓闊學生思考。」



一位一年級生為自己訂立小目標。

「小學生的夢也可以很多變，很天馬行空，例如他們希望自己可以做小精靈大師、滑梯測試員等。我們鼓勵小朋友敢夢、敢想，希望在過程中讓他們認識自己，向夢想邁進。」

投入時間和愛心

兩位師友義工Rain和Karmen都來自基層家庭，她們分別是社工系碩士生及化學系畢業，因受「逆流齊學」計劃啟發加入網上老師行列。「我們並非一開始便成功，因為網上接觸始終有距離感，故我們要多用肢體語言去分享信息，小朋友單純可愛，老師只要投入時間和愛心，必然

可以讓他們感受到我們的用心。」Karmen在大學時也有當補習老師，她講特別希望能幫助內向小朋友投入課堂。「無論是實體或虛擬的課堂，都應人人有機會，課堂學生由小一至小六，內容對一些高班生可能過份簡單，一聽愈高的孩子，會愈沉默，因此我們要思考不同的方法，達到人人參與。」

她們強調，跟孩子們建立關係很重要，因見到部分小朋友慢熱，開始時甚至有人不開味。「後來我們嘗試由學生家中擺設和布置的蛛絲馬迹，去推測他們的日常興趣，跟他們打開話題。另外，有些孩子用文字表達得較好，故想不到如

疫情限定？疫情之後？

網上講座

網上工作坊

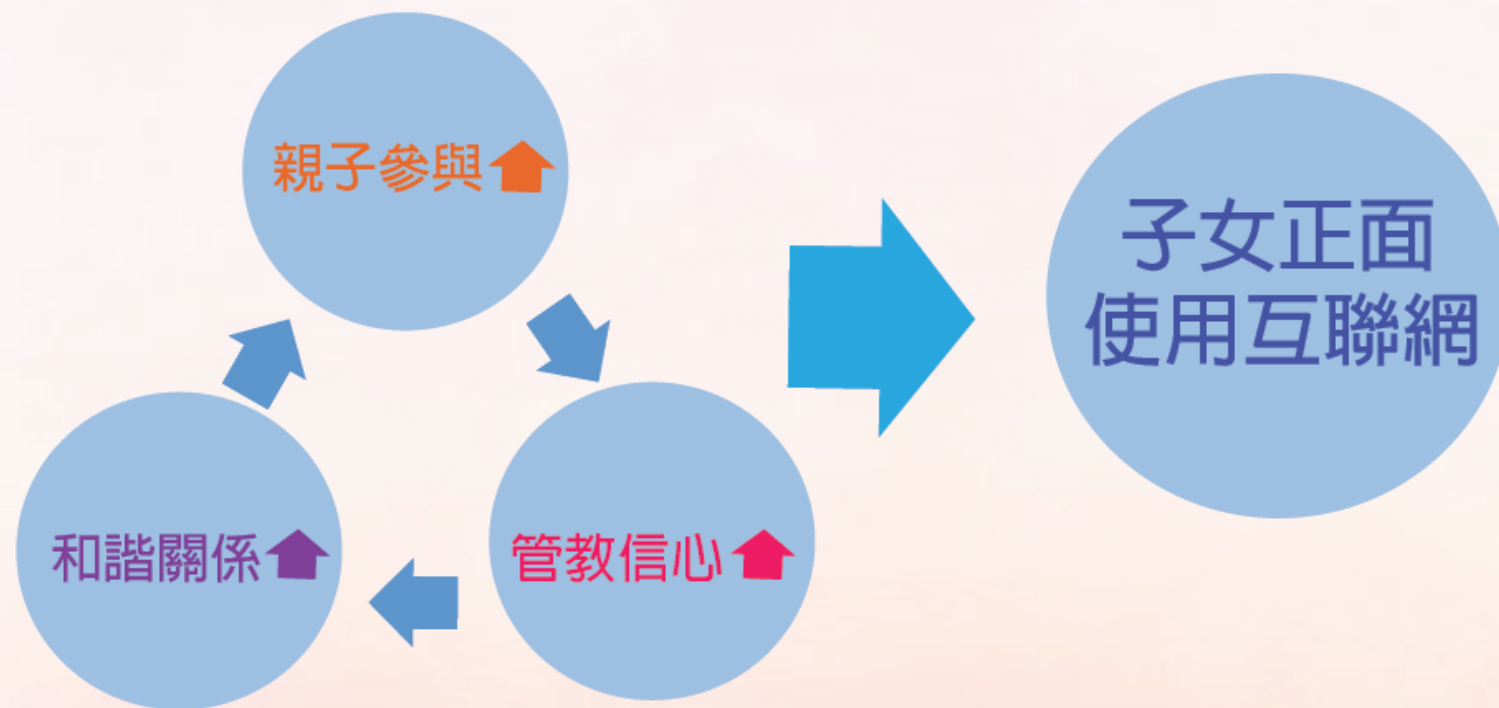
網上小組

網上專業培訓

實時、非實時

ICC - APP世代親子方程式

Involvement + Confidence + Cohesiveness
家庭參與 + 管教信心 + 和諧關係





家長防子女沉迷上網

家長防子女沉迷上網 親子王 1.4.2021

求助個案按季增7成 疫下常留家 學童沉迷上網趨嚴重

港聞

✓ 讚好! 分享 儲存到 Facebook

發佈時間: 2021/02/09

疫情下在家學習成為常態，學童沉迷上網問題亦趨嚴重。香港家庭福利會於去年9月至11月期間，接到逾1,000人求助，比前一季多超過7成，季內學童每日上網作非學習用途平均達6小時以上。有社工指，學童在疫下難有其他社交活動，建議家長多體諒和關心子女的難處。

求助個案按季增7成 疫下常留家 學童沉迷 上網趨嚴重 晴報 9.2.2021

子女過度沉迷上網?

不過上網時間長，就代表沉迷嗎?要知道子女有否沉迷上網，基本可循三個方面作評估。

1. 強烈的欲望。「會否無時無刻都想上網?若不能上網，會否容易被牽動情緒?例如如有不安、激動或焦慮等情緒出現。若外出沒有帶電話，能否忍受得到呢?」
2. 不能自控。「若是自願的話，一晚不看手機可以嗎?能否自我制約?很多人也以為自己可以，但實際卻是想停也停不下來。」
3. 漠視後果。「即是上網影響到日常生活，例如明知明天要交功課仍花時間上網;或上堂用電話會被老師看到、媽媽會責罵，即使知道會有一連串的後果，但仍然選擇去做。」



小朋友透過網絡滿足個人的各種基本需要。

滿足需要而打機

即使經常看見子女機不離手，Elvis建議家長，別太早以一個沉迷的角度去判斷孩子：「家長可先本着關心和好奇去了解子女上網的內容，以及他們究竟有何需要。」他指出，人們的不同行為也代表着不同的需要，正如小朋友上網也是為了尋找各種滿足。「小朋友可能需要社交、成就感、自由，這些需要可能在正常情況下，也能透過日常活動滿足得到，但在疫情下那些能滿足基本需要的活動減少，網絡變相成為他們滿足這些需要的唯一渠道。」

在多家長眼中，小朋友只要拿着電話，但其實很多小朋友被指責在打因為其實很多時青年人上網也是上網、看片、追星、看動漫，也課、查字典。」而且今時今日，網打機，對小朋友來說，也可能是



家福會註冊社工吳浩希(左)和文建康(右)，皆認為家長在子女年幼時的管教方法太寬鬆，或太嚴厲，也容易令往後產生問題。

家長先了解網絡

家長本身對網絡是否熟悉，也很影響他們對子女上網的態度。家福會註冊社工文建康指，「家長熟悉網絡，一般會有較高的接納程度。相反如果家長日常都不太需要使用網絡，便會覺得網絡對子女來說就像是毒品一樣，不明白為何要有這麼大的需要。當雙方對網絡態度不一樣時，便容易引發衝突。」



家長平日可多了解子女的上網內容。

若家長對於這種網絡年代的親子相處模式未能適應，也會容易因子女上網而發生衝突。「小時候父母說甚麼，子女都會跟隨，但現在的小朋友愈來愈早熟，小三、小四已會『駁嘴』，家長可能就會覺得，子女在挑戰自己、甚至學壞。」文建康認為，其實有時候小朋友「駁嘴」是問問題的一種方式，「因為他們開始發展自己的一套想法，就會對父母的一套價值觀產生疑問。」



SMARTTIPS

家長3招應對

1. 疫下難維持社交活動，家長宜多關心及體諒子女
2. 以關心代替挑剔，如拍膊頭為子女打氣，忌命令式要求
3. 若情況沒改善，先向社工求助，忌有情緒下執意討論

晴報精點

資料來源：註冊社工吳浩希

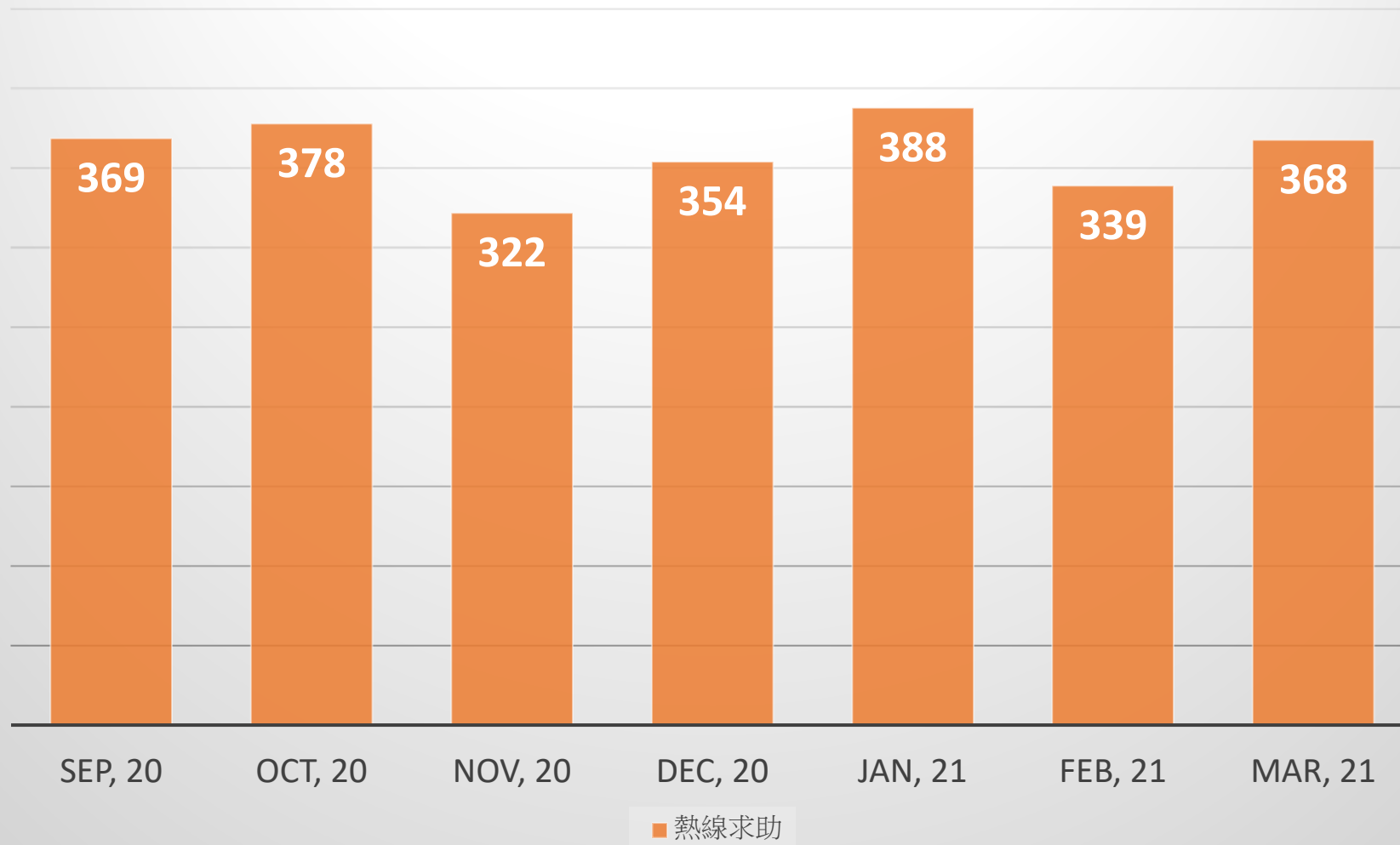


(iStock)

熱線求助統計

- 以學年作統計年度
 - 主要求助人士
(全港家長、中小學生、老師社工)
 - 2020 – 現今
每月熱線求助數字 ~ 360
 - 2019 – 2020年度
平均每月熱線求助數字 ~ 202
 - 個案數字：193
- 沉迷上網相關 ~90%
網絡欺凌、交友、不良資訊 ~10%

熱線求助 (Sep, 20 – Mar, 21)



日日都玩手機 = 沉迷上網？

- 日日都返工 = 沉迷工作？
- 日日都返學 = 沉迷學習？
- 日日做功課 = 沉迷功課？



點先算係沉迷？

Howard Shaffer – 3Cs

Craving (can be mild to intense)
當事人強烈渴望所驅使

Loss of **C**ontrol
嘗試卻不能停止 / 失控

Continued engagement despite adverse consequences
儘管引致嚴重後果仍繼續



(image: freepik)

- 1. 你是否覺得自己過於著重打機？（例如：你會否回想上一次的打機，或期待下次的打機時間？
你會否認為打機已成為生命中主要的一部分？）
- 2. 當你嘗試減少或停止參與打機時，你會感到更加急躁、焦慮，甚至傷心嗎？
- 3. 你會否認為你需要用更多的時間去打機來得到快樂或滿足感？
- 4. 當你嘗試控制或停止你的打機，是否都失敗在同一個原因上？
- 5. 你是否曾經因為打機而失去以往的嗜好或是娛樂？
- 6. 儘管你知道打機令你的人際關係出現問題，你仍會繼續參與？
- 7. 會否就參與打機的次數，而對欺騙家人，治療師，或他人作出虛報？
- 8. 你會否用打機的方法來短暫逃避或減輕負面情緒（例如：無助，內疚，焦慮感）？
- 9. 你是否曾經因為打機而損害或者失去一段重要的關係、工作或教育或進修/就業機會？

有關子女使用電子產品的研究與文獻

- Internet-based Family and Youth Mental Health Research: A Study on Youth's Digital Usage Habit in Relation to Family Relationships (HKFWS, 2016)
- Wong, Y. C., & Lee, V. W. P. (2017). Parenting methods and self-efficacy of parents in supervising children's use of mobile devices: The case of Hong Kong. *Journal of Technology in Human Services*, 35(1), 63–85.
- Lee, W. P., Ling, W. H., Cheung, C. S., Tung, Y. C., & Wong, Y. C.. (2021). Technology and family dynamics: the relationships among children's use of mobile devices, family atmosphere and parenting approaches. *Child and Adolescent Social Work Journal*(5), 1-8.



Technology and Family Dynamics: The Relationships Among Children's Use of Mobile Devices, Family Atmosphere and Parenting Approaches

Vincent Wan-Ping Lee¹ · Henry Wai-Hang Ling² · Johnson Chung-Sing Cheung² · Sincere Yee-Chun Tung³ · Cathy Miu-Yee Leung⁴ · Yu-Cheung Wong⁵

Accepted: 2 February 2021

© The Author(s), under exclusive licence to Springer Science+Business Media, LLC part of Springer Nature 2021

Abstract

This paper examines how family atmosphere, parental self-efficacy, parenting methods and children's patterns of mobile device use result in negative outcomes for children's use of mobile devices. The hierarchical multiple regression analysis found that a stressful and conflictive family atmosphere and higher dependence on mobile devices promote negative outcomes. The self-efficacy of parents in helping their children to avoid the negative outcomes was also found to be positive associated the actual negative outcomes that their children had experienced in using mobile devices. Data were collected from a sample of 1561 students from 39 secondary schools in Hong Kong, including students studying at the Form one to Form five levels (equivalent to the seventh to eighth grade) and 1233 of their parents. Hierarchical linear regression analysis was applied to examine the magnitude of the associations between these variables. The paper highlights the importance of avoiding a tense atmosphere and conflicts between parents and children. For service providers, this paper provides a comprehensive reference to understand how parents and children think about family dynamics and relationships under the impact of technological development on individual families. Also, parents would be more advantageous if they were more efficacious about themselves in helping children to avoid the negative outcomes. This study can help service providers determine which intervention approaches can effectively support families in managing parent-child conflicts, developing cohesiveness, and facilitating children's proper use of new technologies.

Keywords Technology · Family dynamics · Use of mobile devices · Family atmosphere · Parenting

The use of mobile devices among children and youth has become very common. These new technologies can provide enormous opportunities and benefits for their development in areas such as learning and interpersonal relationships.

Henry Wai-Hang Ling
henrylinglwh@gmail.com

¹ Department of Applied Social Sciences, The Hong Kong Polytechnic University, Hung Hom, Hong Kong

² Department of Social Work and Social Administration, The University of Hong Kong, Pokfulam, Hong Kong

³ Department of Social Work, Hong Kong Baptist University, Kowloon Tong, Hong Kong

⁴ Department of Management, Hang Seng Management College, Shatin, Hong Kong

⁵ Felizberta Lo Padilla Tong School of Social Sciences, Caritas Institute of Higher Education, Tseung Kwan O, Hong Kong

Certain factors contribute to people's use of mobile devices, such as the motivation for social inclusion and the instrumental use of smartphones, innovativeness, and locus of control (Park, Kim, Shon, & Shim, 2013). De-Minguel-Molina et al.'s study (2012) found that children now have easy access to a wide range of services via their mobile phones, causing the authors to question the suitability of these services for children. However, this situation may produce challenges to parent-child relationships as many parents may worry about how their children use mobile devices and about the impacts on children's wellbeing (Lin, Fang, Deng, & Zhang, 2012). Parents, as children's important social agents, could actually influence their attitudes and behaviours through parental mediation that involved monitoring and controlling their children's media consumption (Feng & Xie, 2014). While parental restrictions and pressures are often well intended to protect their children from threats and misconducts, they may unintentionally position

Published online: 15 February 2021

Springer



Journal of Technology in Human Services

Routledge
Taylor & Francis Group

ISSN: 1522-8835 (Print) 1522-8991 (Online) Journal homepage: <https://www.tandfonline.com/loi/wths20>

Parenting Methods and Self-Efficacy of Parents in Supervising Children's Use of Mobile Devices: The Case of Hong Kong

Yu-Cheung Wong & Vincent W. P. Lee

To cite this article: Yu-Cheung Wong & Vincent W. P. Lee (2017) Parenting Methods and Self-Efficacy of Parents in Supervising Children's Use of Mobile Devices: The Case of Hong Kong, *Journal of Technology in Human Services*, 35:1, 63-85, DOI: [10.1080/15228835.2017.1277911](https://doi.org/10.1080/15228835.2017.1277911)

To link to this article: <https://doi.org/10.1080/15228835.2017.1277911>

Published online: 20 Mar 2017.

Submit your article to this journal

Article views: 379

View related articles

View Crossmark data

Citing articles: 2 View citing articles

Full Terms & Conditions of access and use can be found at
<https://www.tandfonline.com/action/journalInformation?journalCode=wths20>



了解沉迷上網背後的故事

家長們參與小組

家課分享

- 認識一樣你陌生的青少年網上活動（可向子女請教），欣賞當中**正面之處**。

如電競、玩手機遊戲、睇動漫、睇youtuber、明星IG、睇網上小說、瀏覽網上論壇等等……

- **了解上網背後與成長需要的關係**

家長如何走進孩子的網絡世界

中學生家長功課例子：

- 遊戲、YouTube：
 - 發現青少年網上活動有正面之處
 - 內容包羅萬有，容易得到所需資訊
 - 教學清晰有趣
 - Interesting, and got topics to talk with each others
- 論壇：
 - 內容包羅萬有，既有知識性，也有娛樂性。
 - 不應該一味禁止瀏覽網站，而是**引導善用網絡資源**
- 學潮語：
 - 好好笑，其實年青人好留意時事，原來好多潮語由生活演變而成的文
 - 與洪流共舞，試**投入他們角度**，接觸他們常用的媒體，**了解他們需要**

家長如何走進孩子的網絡世界

小學生家長功課例子：

• 手機遊戲：

- 了解遊戲吸引孩子及他的朋友之處，看到他能**從中得到快樂**
- It's a good family time if we monitor well with kids.
- 有點複雜，**為何子女學得那麼快！**

• 動漫：

- 可以了解佢喜歡邊個角色，從而互相溝通
- 覺得有些youtuber很有趣，是**很好的舒壓方式**，英文和普通話影片也對聆聽外語有幫助
- 和孩子一同看後有更多話題，有時間還會**跟住youtuber去做手工**

家長如何走進孩子的網絡世界

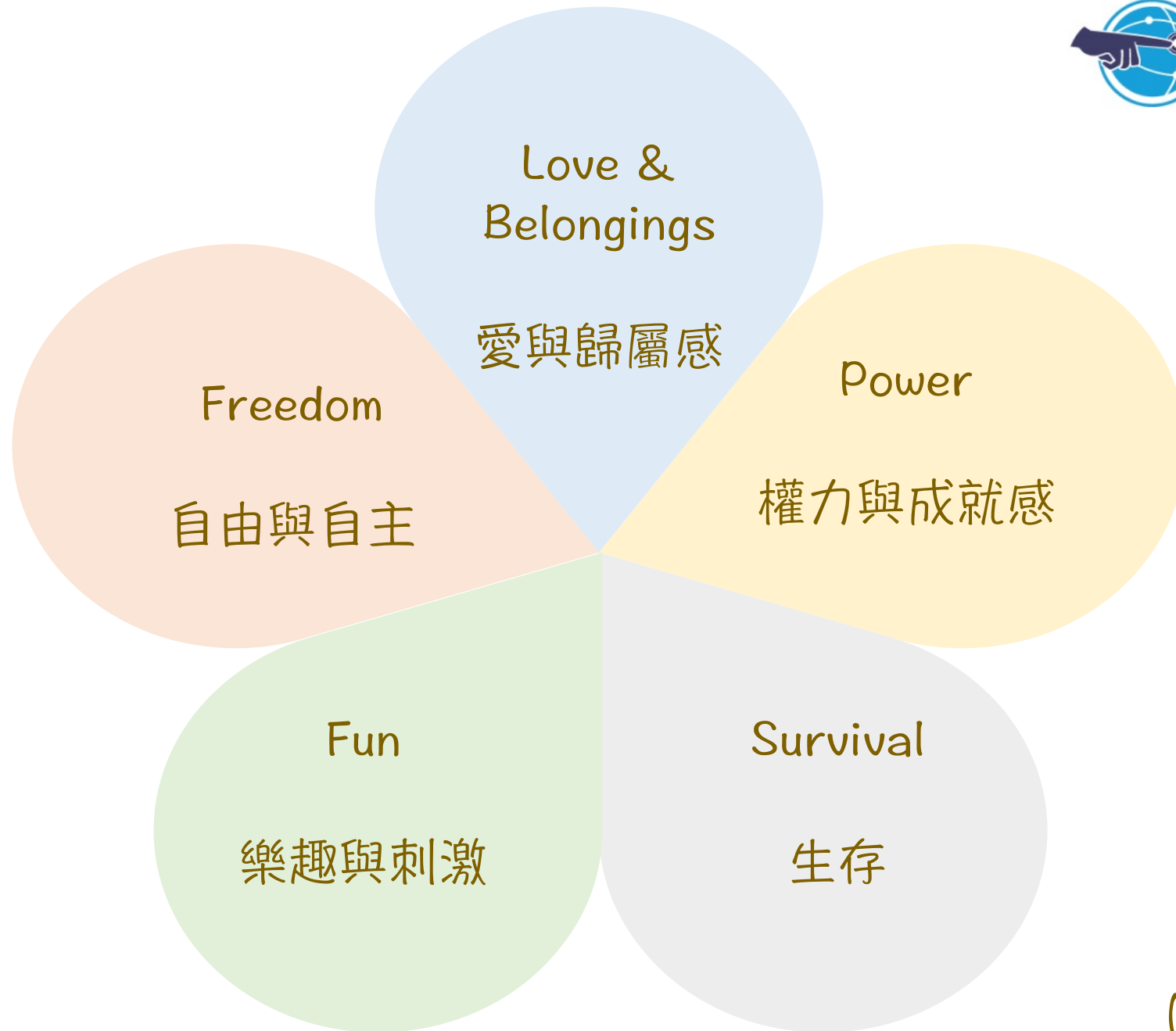
幼稚園家長功課例子：

• 一齊睇YouTube：

— 知道孩子對甚麼有興趣，買了影片中的玩具和他玩，**提升了親子時間質素**

— 發現好多野睇，**新知識**，不過唔知係咪岩

(家福會為YouTube Trusted Flagger)



5 Basic Needs
5 大基本需要
(William Glasser)

心理需要	從電腦網絡上滿足的方法	其他從生活上滿足的方法
面貌、身形及形象被受認同	<ul style="list-style-type: none">• 在網絡能重新塑造自己的形象, 隱藏自己的身份• 網絡世界上得到朋友 / 網友的認同	<ul style="list-style-type: none">• 朋輩對外觀及形象上的認同• 透過與人相處而認識自己的優點、接納自己的缺點

心理需要	從電腦網絡上滿足的方法	其他從生活上滿足的方法
愛與歸屬感	<ul style="list-style-type: none">• 參與大多數青少年進行的網上活動• 網絡遊戲中與他人組成聯盟• 透過社交網頁，與別人分享生活點滴• 發布自拍照，從而獲得別人的關心和回應• 在網上論壇找到志同道合的人	<ul style="list-style-type: none">• 從良好的親子、同學及師生關係，建立對家庭及學校的歸屬感• 積極參與有組織及有定期活動的團體，如教會、童軍及義工組

心理需要	從電腦網絡上滿足的方法	其他從生活上滿足的方法
權力與 成就感	<ul style="list-style-type: none">• 在網絡遊戲中升級，成為最頂尖的玩家• 在網絡指導新手• 在論壇成為版主或被受尊崇的人• 拍攝多人讚好的短片、寫受歡迎的網上小說• 破解別人的電腦系統或散播網上流言	<ul style="list-style-type: none">• 在家中被受肯定• 於學業、體育、藝術或其他方面有突出的表現• 在朋輩圈子中成為有影響力的人

心理需要	從電腦網絡上滿足的方法	其他從生活上滿足的方法
樂趣與刺激	<ul style="list-style-type: none">• 遊戲、小說、娛樂及不同資訊網頁• 最新的音樂、劇集、漫畫、卡通及電影• 聲、色、影畫、互動• 多媒體創作	<ul style="list-style-type: none">• 有多方面的嗜好• 有良好的朋輩及家庭關係• 從學習過程中得到樂趣

心理需要	從電腦網絡上滿足的方法	其他從生活上滿足的方法
自由與自主	<ul style="list-style-type: none">• 網上活動有很高的自主性，青少年可選擇參與及離開的時間，甚至選擇自己的身份• 網上活動更容易讓青少年違反一些日常的生活規則，如講述一些較難公開被接受的言論	<ul style="list-style-type: none">• 家長逐漸增加青少年的自主空間• 學校或社區能提供不同並吸引的活動，供青少年選擇• 學校及家庭能有給青少年作決定的機會

我地可以做D咩？

- 建議家長了解子女上網習慣及文化
 - 以「好奇心」取代「權威」
 - 從子女喜歡的遊戲探討其特性（性格、價值觀）
- 建議家長了解子女成長需要
 - 子女喜歡上網背後的需要（孩子欠缺 / 追求D咩？）
 - 給予空間－親子成為互相學習的對象
 - 傾計 vs 囉唆 / 有劇本 / 假開明假溫柔 / 我話乜就乜
 - 引導家長與子女同行





讓全世界人都

沉迷上網

了解更多

健康上網支援網絡

熱線電話

WhatsApp服務

5592 7474

<https://healthynet.hk>

共建網「樂」E世界家長講座

共建網「樂」e世界家長講座：
與e世代同行（網上工作坊）

'Together for a Fun Internet World' Parent Seminar:
Nurturing Healthy Net Generation (Online Workshop)

形式：網上工作坊
講者：香港家庭福利會資深社工 吳浩楠先生

工作坊（一）：網上的機遇與危機
日期：2020年11月20日（星期五）
時間：晚上7時30分至9時正
內容：簡介世代的網絡文化、網上學習、資訊素養、青少年網絡文化、網上危機處理技巧

工作坊（二）：成長需要與沉迷上網
日期：2021年1月8日（星期五）
時間：晚上7時30分至9時正
內容：理解沉迷上網、青少年成長需要與上網的關係、家長如何了解孩子的網絡世界

工作坊（三）：善用e世代
日期：2021年2月19日（星期五）
時間：晚上7時30分至9時正
內容：分享e世代帶來的三個成功個案、如何與e世代立約



健康上網支援網絡



網「樂」同行四格漫畫創作大賽

