

『愛◎關機』

小學生

打機成癮預防計劃

實施指南



優質教育基金
Quality Education Fund



Department of Psychology
The University of Hong Kong
香港大學心理學系



Social and Health Psychology Lab
社會及健康心理學實驗室

目錄

序	i
家長訓練課程 簡介	1
家長訓練課程 第 1 節	2
加強對電子遊戲及打機成癮的認識	3
認識各種親職方式，加強管教技巧	9
學習協助孩子控制打機的行為	12
家長訓練課程 第 2 節	19
掌握有效的獎罰技巧	20
學習關懷孩子，陪伴孩子健康快樂地成長	24
協助孩子發展打機以外的興趣	29
學生講座	33
導師分享	35
參考資料	36

製作單位：香港大學社會科學學院心理學系
社會及健康心理學實驗室

製作團隊：鄭思雅教授
李伊琳小姐
譚麗薇小姐

出版日期：2017年5月20日

特別鳴謝「優質教育基金」撥款資助「愛·關機」—小學生打機成癮預防計劃。



序

本港學童沉迷打機的情況甚為普遍。本機構（香港大學社會及健康心理學實驗室）於 2014 年向大約 1500 位小四至小六學生進行調查，當中近 96% 表示自己至少有 1 項打機成癮的徵狀，情況使人憂慮。

預防勝於治療，我們深明預防教育的重要性，故此一直於社區積極推廣，宣揚健康使用資訊科技的訊息。本機構獲「優質教育基金」資助，於 2015-2017 年間，到全港多間小學推行「愛·關機」小學生打機成癮預防計劃，為家長及學生提供訓練，讓參與者更認識打機成癮的前因、所帶來的問題及預防成癮的技巧。迄今我們已舉辦超過 40 場講座，當中超過 8 成參與者表示講座能增加他們對打機成癮這課題的認識，家長們更表示他們能把所學的技巧應用，從而有效地減少孩子打機的時間，以及加強與孩子的溝通與親密感。

本計劃從「闊度」與「深度」推廣預防教育。我們除了到校舉辦講座，亦印刷單張、設立網站、舉辦新聞發布會，使有關預防打機成癮的知識及訊息得以廣傳；我們亦著重此計劃的傳承，因此特地把講座上使用過的教案及教材收錄於此手冊，並派發予全港小學參閱。我們冀望各同工能善用此手冊，攜手推行預防打機成癮的教育，讓我們的下一代能健康地成長。



家長訓練課程簡介

課程目的：透過知識、態度及技巧教育，協助家長更有效地處理與孩子打機有關的問題

知識教育

認識打機成癮的問題

態度教育

反思個人打機習慣以及管教孩子方法，追求以身教感染孩子

技巧教育

加強管教及溝通技巧，學習培養孩子的自律性及協助孩子發展打機以外的興趣

時數

共四小時，我們建議分兩節進行，讓家長有時間、空間吸收所學

對象

小四至小六學童的家長

導師

學校可委派駐校社工、輔導老師或有輔導經驗的同工擔任導師

模式

課程著重反思、分享與實踐，因此除了導師講解外，還會安排參與者進行小組討論、個案研究及角色扮演等

教學重點

第 1 節重點

- 加強對電子遊戲及打機成癮的認識
- 認識各種親職方式，加強管教技巧
- 學習協助孩子控制打機的行為

- 電腦
- 簡報及影片（詳見課程細節）

第 2 節重點

- 掌握有效的獎罰技巧
- 學習關懷孩子，陪伴孩子健康快樂地成長
- 認識有趣的康體活動，協助孩子發展打機以外的興趣

- 電腦
- 簡報及影片（詳見課程細節）、畫筆、畫紙
- 課程意見表

家長訓練課程

第 1 節 (共 2 小時)

加強對電子 遊戲及打機成癮 的認識

- 1 打機成癮 —— 後果嚴重 (5 分鐘)
- 2 電子遊戲的種類及模式 (5 分鐘)
- 3 踢走內容不良的遊戲 (15 分鐘)
- 4 打機樂趣多 —— 有咩咁好玩? (15 分鐘)
- 5 總結打機成癮的形成模式 (5 分鐘)
- 6 打機成癮知多啲 (10 分鐘)

- 7 影片欣賞及個案研討 (20 分鐘)
- 8 四大親職方式 (10 分鐘)
- 9 管教孩子有辦法 (5 分鐘)

認識各種親職 方式，加強管教 技巧

學習協助孩子 控制打機的行為

- 10 情境處理：「俾我玩多陣！」 (30 分鐘)
- 11 問答時間 (5 分鐘)

1

打機成癮

—— 後果嚴重

加強對電子 遊戲及打機成癮 的認識

沉迷打機會對身體造成極大的損耗。導師以成癮後果作引子，向家長帶出訊息：預防打機成癮，刻不容緩。



損害視力

電子產品發出的藍光是可見光中波長最短、能量最高的光線。若長期接觸高強度藍光，有機會對視網膜造成永久損害。

影響睡眠

藍光會抑制大腦分泌褪黑素，影響睡眠品質。建議睡前半小時避免使用電子產品。

致肥

很多小朋友偏愛打機，忽略運動。他們在電腦前，一坐便是幾個小時，以致脂肪累積，導致肥胖。



猝死

過長時間打機，人會處於緊張及疲累狀態，導致血壓上升，增加心臟負荷，嚴重者可能猝死。

性情大變

在打機的過程裡，如長時間接觸暴力的畫面，性情會變得暴躁，對暴力感到麻木，因而認同暴力。



導師可剪輯近期新聞作例子，喚起家長的關注。

2 電子遊戲的種類及模式

家用遊戲機
(如 Playstation、XBox360
及 Wii)



掌上遊戲機
(如 Nintendo 3DS)

手提電話



電腦

打機模式：主要分為單人及多人線上模式。
近年相當受歡迎的「英雄聯盟」
屬多人線上模式的遊戲。



家長可能會不明白為何要認識電子遊戲，導師可向家長解釋，若要預防成癮，我們便要對產品有基本認識，此謂「知己知彼，百戰百勝」。

3

踢走內容不良的遊戲



市面上電子遊戲繁多，究竟孩子玩的遊戲內容有沒有不良成份？家長可透過 ESRB (Entertainment Software Rating Board) 標籤，得知該遊戲是否適合孩子的年齡層。家長須特別留意被標示為「T」、「M」及「A」的遊戲，因為該些遊戲分別被評為只適合 13 歲以上、17 歲以上及 18 歲以上人士參與。家長宜協助孩子謹慎篩選，並指導孩子選擇內容健康的遊戲。

除年齡層指示，ESRB 標籤亦有標示該遊戲的網上互動成份。家長一定要注意孩子在網上與其他玩家的互動狀況。以下是標籤所代表的遊戲互動元素。

標籤	遊戲所包含的互動元素
Shares Info	其他玩家能看到你的登記資料(如姓名、電郵)
Shares Location	其他玩家能知悉你的所在位置
Users Interact	你與其他玩家會有互動 (例如交談)
Digital Purchases	你須要在遊戲過程裡付款
Unrestricted Internet	在遊戲過程裡，你會被帶到某些網站

ESRB 主要協助查閱電腦及電子遊戲機的遊戲資料。如欲查核手提電話遊戲，可到同屬遊戲評核機構的 Common Sense Media。



ESRB (<http://www.esrb.org/>) 是美國一個非牟利機構，旨在為大眾在選擇電子遊戲方面作健康指引，內裡有專業人士檢視市面上的電子遊戲並作出評級。導師可到 ESRB 網站，向家長示範，並用學生之間流行的遊戲作例子講解。

4

電子遊戲知多啲 —— 有咩咁好玩？



在講解前，導師可先邀請家長分享意見，為何孩子喜歡玩電子遊戲。

電子遊戲的吸引之處，在於玩家可以：

- 1 嘗試不同的角色與不一樣的生活
- 2 參與富挑戰性的任務，挑戰成功有滿足感
- 4 與隊友建立關係，共同進退，滿足社交需要
- 3 逃離現實世界，忘記煩惱



玩家可自選角色，再自訂角色的髮型、膚色、身型，隨意「變身」。

完成任務後可過關，每一關的難度都稍增，但獎賞亦更大，使玩家欲罷不能。





5 總結打機成癮的形成模式

儘管電子遊戲充滿吸引力，若細心分析，會發現「遊戲好好玩」只是表面的現象。深層的問題是我們的孩子自身面對各樣的難題，感到孤單、苦悶，才需要利用電子遊戲尋找快樂，結果常常打機，最後發展為打機成癮。



事實上，不少沉迷打機的孩子都意識到自己打機過量，亦嘗試過減少打機卻感到無能為力。因此，我們應避免標籤他們為「衰仔」、「唔生性」。孩子切實需要的是理解與幫助。

策略方面，家長除了學習有效的管教技巧外，更應培養良好的親子關係，從而協助孩子去除成癮前因，方為治本之道。



前因

- 生活苦悶
- 欠缺自信
- 感到孤單
- 壓力沉重

行為

經常打機

後果

打機成癮

6 打機成癮知多啲

根據《精神疾病診斷和統計手冊 — 第五版》(DSM-5)，美國精神醫學學會 (American Psychiatric Association) 正研究把打機成癮正式列為精神疾病。他們提出患有打機成癮的人，可能會持續不能控制自己的打機行為，以致日常生活受到損害。例如，患者有機會：



經常想著打機



減少打機時
心情會不好



對打機以外的愛好
失去興趣



用打機來逃避問題



導師需向家長強調，如要為孩子作診斷，需尋求專業人士協助，以作全面評估。

7

影片欣賞及個案研討

認識各種親職方式，**加強**管教技巧

導師到 Youtube 播放「不愛回家愛打機」片段的上半部份 https://www.youtube.com/watch?v=NRwF_hfB6RA&t=633s (約 10 分鐘)。透過此實例，家長可更具體了解打機成癮所帶來的

問題以及親職方式如何影響孩子的表現。

觀看影片後，導師可安排家長討論以下問題 (10 分鐘)：

- 1 你認為冠宇有沒有過度依賴電子遊戲？何以見得？
參考答案：有的。冠宇經常想著打機、減少打機時心情會不好，使他的學習生活及與媽媽的關係受到損害。
- 2 楊太教育冠宇的方法有沒有問題？如有，問題出在哪？
參考答案：楊太只知縱容，未能管束。例如冠宇到中心打機打得晚了，楊太便送飯到中心給冠宇，間接鼓勵了他繼續打機不回家。
- 3 如果您是楊太，您會怎樣幫助冠宇？
參考答案：加強管教，與冠宇一起訂下打機的規矩（例如一星期哪一天可打機、每次可打多久），並堅持執行。



導師亦可自行另選影片讓家長觀看及討論。一般來說，本地的片段會較易引起家長共鳴。

8

四大親職方式

導師從「父母給予溫暖」與「父母對孩子有要求」的層面講解四種親職方式，並請家長討論楊太採取了哪一種親職方式，從而使他們能更具體理解四種方式的特點。

放任型

(Permissive)

父母對孩子有求必應，處處遷就，但對孩子要求很低

充滿溫暖



恩威型

(Authoritative)

父母對孩子有一定的要求，亦會適時給予支持和鼓勵



低要求

高要求

忽略型

(Neglectful)

父母忽略孩子的需要，亦不對孩子作監管



缺乏溫暖

專制型

(Authoritarian)

父母定下嚴厲的要求，但未有給孩子關懷及溫暖



研究發現「放任型」家長的孩子使用電子產品時間最長。若採納「專制型」的親職方式，一味嚴厲地控制孩子的打機行為，效果又會如何呢？孩子在年幼時可能會迫於無奈服從，但隨著漸漸長大，他們開始建立自己的想法，便會對父母的控制感到反感，可能會挑戰父母，甚或偷偷以其他途徑接觸電子遊戲。長遠來說，孩子更可能會在嚴苛的管制下變得缺乏自信與安全感，於是對電子遊戲更為依賴。

故此，我們鼓勵家長，對孩子的打機行為有合理要求的同時，亦要樂於與孩子溝通，適時給予支持及鼓勵，減低他們對電子遊戲的需要。如父母能協助孩子建立健康的自我形象，電子遊戲對他們來說將會是可有可無，這是我們預防下一代沉迷打機最治本的方法。



導師可利用近期有關管教孩子的剪報作例子，以豐富討論。

9 管教孩子有辦法

為了讓孩子自律又快樂地成長，家長宜「管教」與「關懷」兼備。在管教方面，很多家長以為只須要求孩子「打少啲機」，但其實除了打機時間外，我們亦建議家長與孩子協定打機的地點、遊戲模式以及遊戲內容。以下是幾項指引，可供家長參考。

- **時間**：定下時限，包括何時可打機及可以玩多久。以 6 至 12 歲小童來說，研究建議每日面對屏幕時間不超過 2 小時（屏幕包括電視、電腦、手機等）。
- **地點**：我們建議家長把遊戲系統放在大廳，確保能清楚了解孩子打機的狀況。
- **遊戲模式**：孩子是自己一人打機，還是與網友共同參與？家長宜留意孩子在遊戲中的社交活動，提醒他們避免多人線上模式的遊戲。
- **遊戲內容**：家長宜認識遊戲內容，為孩子提供指引（可參考 ESRB 標籤），並鼓勵孩子擇選益智的電子遊戲。市面上有不少電子遊戲能培養孩子的創造力、解難能力或時間管理技巧等，這些都是不錯的選擇。

孩子可能表示需要上網做功課、找資料，但網絡世界始終充滿引誘，因此家長宜留意孩子的網上學習進度以及所瀏覽的網頁內容。一般來說，在小學階段，學生沒有需要每晚花上數小時上網做功課，如有疑問，可跟班主任或科任老師溝通，多作了解。

學習協助孩子 控制打機的行爲

10

情境處理： 「俾我玩多陣！」

如上頁所說，家長須與孩子協定打機的時間（例如：每日面對屏幕時間不超過 2 小時），但很多家長都面對孩子超時打機的困境。當他們要求孩子收機時，孩子往往不守承諾，要求「玩多一陣」。面對孩子不願收機的情況，家長可採取什麼方法呢？



導師可邀請家長分享他們現行的處理手法，以及過程中曾遇到的困難。

以下是家長常用的處理手法：

好言相勸

有些家長為了與孩子保持良好關係，便會嘗試慢慢勸解，希望孩子明白父母的苦心。但問題是，孩子往往太專注打機，根本聽不進任何良言；有些孩子即使聽到家長的說話，但卻不加理會，正是「你有你講，佢有佢玩」。



強行收機

此做法雖然有即時「收機」的效果，但可能會導致激烈的親子衝突，甚至可能引起孩子的對抗心理，覺得「你唔俾我打，我就偏要打！」再加上由父母收機，屬「他律」的做法，並不是「自律」的表現，因此這並非長遠之策。世界充滿各式誘惑，有人沉迷打機，有人染上煙癮，有人瘋狂購物。我們期望孩子學懂分析利弊，自我約束。有自律性的孩子，會懂得為自己作最適當的選擇，從而有效地管理生活。

破口大罵

孩子可能會抵受不住家長的責罵而無奈收機，但此做法經多番使用後會漸見失效，因孩子對責罵聲變得麻木。此外，若家長用不恰當的說話責備孩子，更可能會在管教方面引起不良效果。例子：

1 「成日打機唔讀書，你係咪想激死我？」

許多孩子都曾嘗試減少打機時間，他們都不是要故意打機「激死阿爸 / 阿媽」。但若然家長抱有負面想法，總覺得孩子故意與自己作對，親子關係定會變得緊張。而且孩子會覺得被誤會，可能引起反叛心理，繼而真的作出一些行為去惹家長生氣。



2 「我叫你停呀，你做咩成日唔聽人講？」

孩子真的「成日作反」，還是只是「偶爾」超時？家長有時會不自覺地把負面的事情放大，但同時忽略孩子的好行為，這樣孩子難免感到洩氣，失去進步的動力。因此，家長應避免只靠「直覺」作評估，宜切實地紀錄孩子的行為（可見第 21 頁），從而客觀清楚地了解孩子的表現。

3 「再玩信唔信我掉晒你啲遊戲？」

家長真的會言出必行，把孩子的所有電子遊戲丟掉嗎？若家長根本沒打算執行懲罰，便應避免順口開河。若什麼都是隨便說說，孩子便不會再相信家長的話，管教勢會難上加難。

既然以上做法很多時都是弊多於利，家長可怎樣做？導師可介紹以下的「處理超時打機七步曲」。

處理超時打機 七步曲



導師可邀請一位家長扮演超時打機的孩子，導師自己一邊飾演家長，一邊即場示範如何運用七步曲。

第一步 停止手頭上的事

有些家長習慣在遠處高聲吩咐孩子收機，但這做法通常沒有效果，因為孩子正沉醉於遊戲世界，根本未能聽清楚家長的說話。而且手頭上的工作也可能使家長分心，使他們不能專注跟孩子對話。因此家長宜暫停進行中的工作、家務，走到孩子打機的地方去處理。



第二步 與孩子保持眼神接觸

專家發現，如家長與孩子有眼神接觸，孩子認真聆聽家長指引的機會能大增。而且當孩子全神貫注地打機，對家長的說話都會聽得不清不楚，家長須設法把他們從遊戲世界帶返現實。



家長可以怎樣與孩子有眼神接觸？家長可呼喚孩子的名字，如他們仍不理會，可輕輕用手指托著他們的下巴，再輕輕的把他們的頭轉過來（要注意力度！）。

第三步 給予指令



家長可如此給予孩子指令：「時間到，請你收機。」當中有些技巧須留意。



時間到，
請你收機。*

* 注意聲線及身體語言

1 按部就班，每次只給一項指令

家長可能想吩咐孩子收機，然後做功課，然後練琴，然後收拾書包，然後...。其實家長應避免操之過急，待孩子完成一項工作後，才再給予他們另一項指令。

2 指令要精簡，越精簡越有力量

家長日常宜跟孩子多溝通、多討論，但在給予指令時，最好避免長篇大論的解說：（如：「你怎麼還在打機... 上次測驗又不合格了... 你要多點溫書... 我每天辛苦工作... 就是想你有好前途... 你的老師也很擔心你...」）。家長只須把指令表達清楚，讓孩子學習「聽指令，跟住自動波」。

3 注意聲線及身體語言

人與人之間溝通，說話內容的影響力只佔細微部份（約 10%），聲線及身體語言卻佔了 90%。因此在給予指令時，家長的語氣要堅定（但不要咆哮），表情要認真，雙手可放身旁（要避免叉腰、指著孩子或退縮），從而表現出冷靜及信心。

第四步 站在孩子身旁（約 15 秒），望著他們

家長站在孩子身旁，望著他們，這樣可有效地持續給予他們提示訊號，促使他們收機。



第五步 如孩子聽從指令，給予讚賞



孩子做到要求時，家長宜即時稱讚他們，這樣可強化孩子的好行為，鼓勵他們繼續做好。

有些家庭可能較內斂，不習慣表達對孩子的欣賞。但其實無論成年人以至孩子，都希望得到別人認同。正如媽媽大熱天時在廚房弄晚餐，若家人在吃飯時吹毛求疵：「又食呢啲！」、「都唔靚嘅！」，媽媽也會感到不開心吧。

所以家長不要吝嗇對孩子的稱讚。除了運用語言，微笑、給予👍等身體語言也可表達讚賞。而且要記住，要讚就「唔好串」。若家長在讚賞孩子後，隨口嘲弄一兩句（如：「終於都捨得收機嚟？！」），會使孩子感到不快，破壞之前讚賞所建立的鼓勵作用。家長宜真誠地表達讚賞，才能讓孩子真正感受到支持與鼓勵。

但是，如孩子不服從指令，家長應怎樣做？家長可考慮給孩子一次機會，重複以上步驟：與孩子保持眼神接觸▶給予指令▶站在孩子身旁（約 15 秒），望著他們。

但長遠來說，孩子須學會即時聽從指令。因此，可先讓孩子學習一段時間，繼而除去「給予機會」這一步。

第六步 如孩子繼續不聽從指令，給予一次警告

如孩子仍然不願收機，家長應再給機會嗎？我們建議家長只給予一次機會，如孩子繼續不服從指令，便要發警告，例如：「再唔收機就一星期都冇得玩 / 一陣冇得食雪糕」。如之前所說，家長要考慮懲罰的可行性，並且要事先讓孩子知道懲罰的內容。

有關讚賞與懲罰的技巧細節，訓練課程第 2 節會有更深入的探討。



再唔收機就
一星期都冇得玩。*

* 注意聲線及身體語言

第七步

站在孩子身旁（約 15 秒），望著他們，如他們繼續不服從指令，便執行懲罰



我知錯啦，
唔罰得唔得？

孩子經警告後，可能會服從指令，我們仍建議家長讚賞他們。但如孩子依然不願收機，家長便要執行懲罰了。孩子可能會央求家長，或會立時收機以求不用受罰。即使如此，家長都要執行懲罰。否則，孩子便會覺得家長易於動搖，往後可能會用各種方法測試家長，逃避懲罰。



唔得。



導師可安排家長二人一組，分別扮演家長及孩子，練習上述的七步曲，然後交換角色再練習，從而讓家長熟習當中的技巧。家長在扮演角色時，導師可觀察練習情況，然後給予意見。

附加招數：預先提醒，讓孩子有心理準備收機



即使家長與孩子協議好打機時間，但要收機時，許多孩子都會如此反應：「吓？咁快夠鐘嘅」，繼而央求：「玩多5分鐘先啦！」事實上，當孩子沉醉於電子遊戲時，往往會感受不到時間流逝，當被要求收機時，便會感到很突然及抗拒。家長可嘗試在收機前5分鐘作「溫馨提示」，如：「玩多5分鐘就夠鐘收機架喇。」我們讓孩子做好心理準備，孩子自律的可能性會更大。

附加招數：刻意忽視法

在處理孩子打機的過程裡，孩子可能會作出一些輕微、無傷害性的行為（如四處走動、哭鬧等），以引起家長注意。如家長立即作出反應，如安撫、責罵等，都有機會強化孩子該些行為，因為他們的目的可能就是引起家長的注意。因此，家長可採取「刻意忽視法」，即是對那些故意引起注意的行為，不作任何反應，當孩子得不到家長的回應後，便會逐漸減少以至停止那些行為。

導師可到香港電台教育網站，播放「父母學堂」第二集，有關運用「刻意忽視法」片段 <http://www.etvonline.hk/tc/digitalplay.html?video=pars06-0002>，請家長留意片中陳太的處理方法。以下的情境，家長可使用「刻意忽視法」處理。

情境：孩子拿著手機玩遊戲，四處走動躲避家長

家長不要衝動地跟隨、追逐孩子，否則孩子會覺得可用此方法吸引家長注意或操控家長。我們建議家長採取以下步驟：

- 1 警告孩子不要四處走動，「再唔停低，就3日都無得玩手機。」
- 2 採用刻意忽視法，心中數約15秒
- 3 如孩子繼續不聽從指令，執行懲罰

家長訓練課程第1節完畢，導師可鼓勵家長在家中練習及適時運用以上方法，並預告家長，訓練課程第2節會探討獎罰技巧及如何關懷孩子。

家長訓練課程

第2節（共2小時）

掌握有效的 獎罰技巧

- 1 第一節內容重溫（5分鐘）
- 2 約法三章，賞罰分明（20分鐘）

- 3 共同參與：家長應否與孩子一同打機？（15分鐘）
- 4 關關難過關關過——正面想法幫到你（5分鐘）
- 5 影片欣賞及個案研討（15分鐘）
- 6 表達關心有妙法（5分鐘）
- 7 關心錦囊一：積極聆聽法（15分鐘）
- 8 關心錦囊二：讚賞孩子（20分鐘）

學習關懷孩 子，陪伴孩子 健康快樂地成長

認識有趣的 康體活動，協助 孩子發展 打機以外的興趣

- 9 娛樂無窮——
打機以外的娛樂選擇（10分鐘）
- 10 資源共享（5分鐘）
- 11 互勵互勉（5分鐘）

掌握有效的 獎罰技巧

1 第一節內容重溫

導師可與家長重溫上節介紹的「處理超時打機七步曲」，如有家長試用了「七步曲」，可邀請他們分享經驗。

2 約法三章，賞罰分明

「處理超時打機七步曲」背後的理念是賞罰分明：孩子準時收機，家長衷心讚賞；孩子超時打機，家長堅定地執行處罰。我們建議家長與孩子訂立一套賞罰制度，從而有系統地強化孩子的好行為，培養他們的自律性，不用父母催促也能準時收機。

在建立賞罰制度的過程裡，孩子的共同參與非常重要。如當中的內容是經家長、孩子共同商討後制定的，孩子自然更樂於遵守規則了，而且孩子可藉此自我反思，學習如何管理好自己的生活。

在討論的過程裡，家長宜先讓孩子明白，家規最終的決定權在家長，但仍鼓勵孩子多思考及表達，讓家長明白他們的想法，從而能更有效地協助他們成長。



如何定規則？



1 不要貪多

如家裡有太多規條，孩子可能會感到厭煩或壓力，亦可能會覺得被家長操控或過於保護，而面對繁瑣的規條，家長自己亦會感到難於管理及執行。因此，家長宜先與孩子共同定下數條重要的規則，然後嚴格遵守。

2 規則須清晰

就打機來說，家長不宜只提醒孩子「打少啲機，生性啲」。孩子一星期哪幾天可打機？每次可打多久？是否需要做妥功課才打機？在共同制定規則的過程裡，家長須仔細與孩子一起商討這些細節。

3 按需要調節、更新規矩

家長宜因應孩子目前的行為調節對他們的要求，循序漸進。若孩子現時每天打機 3 小時，我們可先要求他們減至 2 小時 30 分鐘。當孩子適應後，我們便可進一步要求他們減至 2 小時。

4 善用獎罰，鼓勵孩子遵守規則

如：若他們能做到「做妥功課才打機」，家長獎他們 1 粒星星，若犯規便要扣減 1 粒星星，當孩子儲到某一數量的星星，家長便可給予孩子一些獎賞，以示鼓勵。例如：當孩子儲滿 20 粒星星，家長可與孩子一起到郊外踏單車作獎賞。我們建議家長為孩子開設一本「好孩子行為簿」（見下圖），用來記錄孩子的表現，這樣大家便可對狀況、進度一目了然。

好孩子行為簿

目標	11/10	12/10	13/10	14/10	15/10	16/10	17/10	備注
1. 每日只打機一小時 (2 粒星)	★★	★★		★★	★★	★★	★★	13/10 -1 粒星

如何設獎勵？

有些家長可能感到疑惑：我的孩子不是四、五歲了，還會對用星星換獎賞這些玩意感興趣嗎？其實，無論大人或小孩都喜歡獎賞，大家不見許多人都熱衷儲印花，換取超市的廚具，或儲信用卡積分換優惠嗎？可見喜歡獎賞的心態，是沒分年齡的。如孩子透過努力獲得獎賞，更會給他們帶來高度的滿足感。

那家長應該獎些什麼給孩子才恰當呢？其實每個孩子的喜好都不同，所以家長應事先與孩子討論，明白他們的愛惡，這便不會浪費家長的心思與金錢了。除了看得到的小禮物或食物外，家庭活動如：一起燒烤、郊遊，都是很好的獎賞。但無論形式如何，家長都不宜給予孩子太昂貴的獎賞，否則孩子就會忽略了好行為背後的真正益處了。其實孩子減少打機時間，讓自己過更健康的生活，不就是當中最大的獎賞嗎？

有些孩子可能要求獎他們「打多一陣機」，但這是不建議的。我們身邊有很多美好的事物，如孩子只喜歡打機，而對其他事情失去興趣，這是不太健康的。

如何定懲罰？

家長可透過暫時移除孩子喜愛的東西作懲罰，常見的方法包括削減打機時間或禁止享用喜愛的零食。當然，跟獎賞一樣，家長要先清楚孩子的愛惡。

此外，我們不建議給孩子太苛刻的懲罰（如超時打機1分鐘，要扣減30粒星星），否則孩子會容易感到洩氣，不願參加家長們的獎罰計劃了。我們亦特意忠告家長要避免體罰。若孩子常受責打，他們可能表面上對父母順從，但內心卻充滿怨恨，有些更會在有能力時離家出走。而且研究發現常受體罰的孩子更具侵略性，更大機會向其他人施予暴力，因為他們一直接收錯誤訊息，以為「拳頭」能解決問題。

獎勵例子

- 1 一家人去踩單車（20粒星）
- 2 美勞用品一套（15粒星）

懲罰例子

- 1 打機超時（每15分鐘罰1粒星）
- 2 未完成功課便打機（罰1粒星）

掌握有效的獎罰技巧

不論獎與罰，溝通與關懷是基礎

孩子的行為達到要求時，家長除給予禮物外，亦應對他們的努力表達欣賞；孩子做錯要受罰時，家長應讓他們明白為何要受罰，並鼓勵他們努力改進。



導師可安排家長分三組，分別討論規則、獎勵及懲罰，然後互相匯報討論結果。

賞罰孩子的潛在阻力

家長除了跟孩子多討論，亦不要忘記跟身邊的人（如伴侶、長輩及家務助理）溝通好，確保大家對孩子打機的行為立場一致。否則大家各有各做法，如媽媽規定一定要做完功課才打機，但爸爸卻認為放學後輕鬆一下亦無妨，孩子定會無所適從。此外，如孩子暫由爺爺嫲嫲或家務助理看管，家長也應提醒孩子謹守規矩。

家長語錄



做完功課先准打機，如果唔係就**扣星星**！



休息一陣先做功課都得嘅。



家長有否想過，管教孩子其中一個最大的阻力可能來自自己？家長有沒有督促孩子專心吃飯，但自己卻邊吃邊覆 WhatsApp？身教勝於言教，家長應提醒自己做榜樣，因為自己良好的生活習慣及態度就是給孩子最好的教育。



3

學習關懷孩
子，陪伴孩子健
康快樂地成長

共同參與： 家長應否與孩子一同 打機？

家長除了多與孩子討論與打機有關的事情外，還應否直接參與，與孩子一同打機呢？當中可帶來什麼益處及會遇到什麼困難呢？

益處

許多家長都擔心孩子參與色情、暴力的電子遊戲，而最能了解遊戲內容的途徑就是與孩子共同參與了。在一起打機的過程裡，家長可更清楚遊戲的模式及內容，更可藉此機會與孩子一同評論。家長可透過問題，協助孩子學習思考及建立自己的想法，如：「你覺得個角色點呀？你覺得佢頭先咁做有乜問題？」如那是一個益智的遊戲，家長亦可跟孩子討論他們從遊戲中學會了什麼，從而讓孩子學懂選擇健康的、有質素的電子遊戲。此外，家長可藉此向孩子建立一個好榜樣——家長與孩子一同打機，然後一起準時收機，家長親身展示如何管理好自己的生活。

可能遇到的困難

有些家長可能會因為定力不足，結果與孩子一同沉迷打機，因此，家長宜先評估自己有沒有定力準時收機。但即使經衡量後，家長認為自己暫不適宜與孩子一同打機，我們仍建議家長要多觀察孩子打機的狀況，適時作指導。



導師可因應情況，安排家長分正、反兩方，就「家長應否與孩子一同打機？」此議題作辯論，讓家長更投入。

導師可邀請曾與孩子一起打機的家長分享經驗。

4

關關難過關關過

—— 正面想法幫到你

家長在關懷孩子的成長之餘，亦不要忘記關懷自己、照顧自己的情緒。在管教的過程中，即使花了很多心思、時間與孩子溝通，亦學習了許多實用的方法，仍少不免遇到阻滯，家長可能因而會感到灰心或擔憂。但原來使我們不開心的，往往並非事情本身，而是我們自己的想法。

有一個關於賣鞋的故事：商人甲到了一個遙遠的地方推銷鞋子，到步後才發現那區的人沒有一個穿鞋的，他立時崩潰了，他想：「哪我怎能做成生意呢？」商人乙也到達了，他看到此情況大感振奮，他想：「這區的人沒鞋穿，即是對鞋的需求將會很大，真是商機無限！」

可見同一事情會引起不同的想法。若我們抱有正面的想法，便會帶出正面的情緒，繼而展開恰當的行動面對問題。當孩子超時打機，如家長只想到：「佢真係曳。」便會感到憤怒，可能會向孩子作人身攻擊，結果使親子關係惡化；有些家長見孩子超時打機，則會陷入自責：「我真係無用。」這想法會使他們感到灰心無助，逃避問題，最後孩子打機的問題完全沒改善。

相反，如家長能持有較正面的想法：「我能協助他改變。即使暫時不能，將來也會有改變的。」此時，家長便能冷靜下來，繼而有力量作出適當的行動，例如給予孩子指令，並賞罰分明，而孩子的進步亦指日可待。

當然，我們不能期望自己在短時間內改變思考方式，但若我們能多加練習，持之以恆，便能漸漸感受到自己在想法、情緒以至行為上的正面變化。

正面的想法會影響您的情緒及行為

事情

子女不遵守時限

想法

我能協助他改變

情緒

感到冷靜

行為

給予指賞罰分明

5 影片欣賞及個案研討

第一節家長觀看了「不愛回家愛打機」的影片。片段裡的冠宇沉迷打機，而且對母親態度惡劣。幸好楊太並無輕易放棄，她採納了專家的意見，學習調整管教方法，結果情況大有改善。導師到 Youtube 播放「不愛回家愛打機」片段的下半部份，然後請家長討論楊太作出了什麼改變。參考答案：

- 1 楊太為冠宇生活定規矩，並堅持執行。
- 2 楊太以其他更健康的活動如下棋、旅行、球類活動取替打機。

導師可藉此鼓勵家長，即使孩子頑皮，我們都要保持思想正面，並配合適當的管教方法，最終孩子的表現會有改善。



導師亦可自行另選適合的影片讓家長觀看及討論。

6 表達關心有妙法

為預防孩子沉迷打機，投入更健康的生活，除了制定規矩外，家長更要多向孩子表達關心、溫暖，使他們更有信心面對生活，不用再到遊戲世界流連作逃避。

以下是表達關心的好方法：

保持友善

家長要管理好自己的情緒，才更有能力照顧身邊的人。除了抱有正面思想外，家長亦可透過笑讓自己心情愉快。

用心聆聽

孩子有心事，家長用心聽，讓他們知道家人會無條件給予支持。

投入時間

家長可利用簡單物資，進行有趣的親子活動，以取替打機。一家人亦可進行「零時間運動」，利用坐著、站著及走路時多做動作，增加運動量！

表達欣賞

孩子做對了，家長多加讚賞。如家長多留意孩子的長處、潛能，更能協助他們建立自信。

7

關心錦囊一：積極聆聽法

孩子不開心時，家長應耐心聆聽。如家長能掌握聆聽技巧，對舒緩孩子的情緒將大有幫助。貼士如下：

- 1 家長先停下手上的事務，準備專心聆聽。
- 2 多聽少說，要避免打岔、批評，亦不用急於給意見。其實孩子當下需要的，可能是一個願意聆聽他們的人，而不是一個教他們要「這樣做、那樣做」的專家。
- 3 留意身體語言。身體可稍微傾向孩子，表現出對孩子的話感興趣。可一邊聽，一邊微微點頭，表示正專心聆聽。
- 4 避免不斷機械性地重複孩子的話。例如：
孩子說：「今日唔記得帶書，上堂無書用。」家長回應：「今日唔記得帶書，上堂無書用。」
這樣「鸚鵡式」的回應，可能會使孩子覺得家長在敷衍他們。家長可採用「簡述語意」或「反映情緒」的溝通技巧，以回應孩子的心事。
- 5 簡述語意。可簡述孩子的說話，讓孩子更清楚明白他們面對的難題。如孩子說：「唉，我下個禮拜好多測驗呀。星期一測中文，星期二測英文，星期三測數學，星期四測常識，星期五測普通話。」家長可這樣簡述作回應：「噢，你下個禮拜日日都測驗啲。」但留意不要太頻密作簡述，因為聆聽者要「多聽少說」。
- 6 反映孩子的情緒，讓孩子知道家長明白他們的感受。如孩子說：「下個禮拜要測驗，我一諗起個心就跳得好快。」家長可這樣回應：「測驗令你覺得緊張。」；如孩子說：「派咗測驗啦，我以為自己會有九十分，點知得七十分咋。」家長可這樣回應：「睇黎你覺得好失望啲。」



可安排家長二人一組，一個做傾訴者，一個做聆聽者，練習聆聽技巧。

8

關心錦囊二：讚賞孩子

家長要多對孩子表達欣賞，但要讚得其所，才能發揮最大作用。



當家長見孩子準時收機，於是稱讚：「你好乖呀，錫晒你。」問題是：孩子究竟乖在哪裡？家長應具體說出「抵讚」之處，讓他們知道哪些是要保持的好行為。家長可以這樣讚孩子：「你應承只會玩 15 分鐘，而家準時收機，真係守諾言！/ 真係有自制力！」

另外，有些家長會讚孩子「醒目」，「嘩！唔駛讀都識，好聰明呀！」原來這會養成孩子的「定型心態」，即是他們認為成功靠的是天生的特質，而非後天的付出。於是，當他們遇上困難時，便會選擇逃避，因為他們害怕嘗試後依然失敗，就會被發現他們「並不是那麼聰明」。因此家長要培養孩子的「成長心態」，多欣賞及稱讚他們在嘗試的過程裡的進步，從而讓他們明白成功不是一蹴可幾，最重要的是勇於面對挑戰，努力求進。



建議教學流程：

1. 熱身活動：邀請家長分享一樣他們認為孩子值得讚賞之處。
2. 導師就家長的分享給予回饋，並介紹以上的讚賞技巧。
3. 向每位家長派發畫紙及顏色筆，請他們以「成長心態」為基礎，把孩子的優點畫出來（或寫出來）。完成後，把作品帶回家送給孩子。

9

認識有趣的
康體活動，
協助孩子發展
打機以外的興趣

娛樂無窮 —— 打機以外的娛樂 選擇

孩子沉迷打機，其中一個原因是他們感到生活沉悶，沒事可做。如要減少他們的打機時間，家長宜為孩子提供其他更健康的活動，從而取替打機。

一家人一起做運動、一起到郊外遊玩都是很好的親子活動。除此以外，家長更可與孩子嘗試反璞歸真，利用簡單的材料（如廢紙），再加上創意，開發有趣的玩意。

導師到 Youtube，播放關於「孩子自由玩」的片段 <https://www.youtube.com/watch?v=AA1NM-XDLPc>，接著可邀請家長分享他們與孩子進行過的家庭活動。導師亦可帶備實物，示範如何透過簡單物資，進行有趣的遊戲。



例子：

摺著畫 —— 家長與孩子共同創作

先把一張紙摺成 4 份（如圖）。家長在最頂的一部份創作一個動物的頭部，然後把這部份摺起來，不讓孩子看見。孩子負責畫下一部份，然後又摺起來。家長與孩子輪流繪畫，完成後，大家把紙攤開來，這就是大家共同創作的奇趣小動物了！



認識有趣的康體活動，協助孩子發展打機以外的興趣

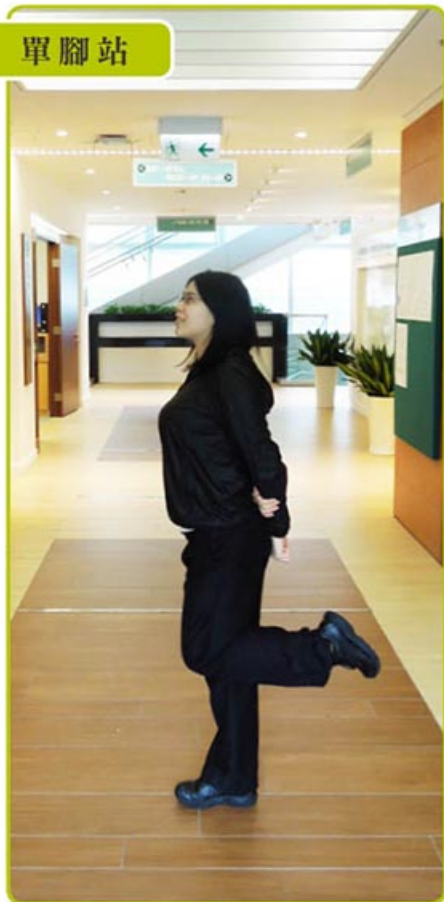
一起做運動是很受歡迎的家庭活動，但有時我們會因為太忙碌或缺乏場地而未能做運動。有見及此，香港賽馬會慈善信託基金及香港大學公共衛生學院於 2015 年提出「零時間運動」，鼓勵市民利用坐著、站著及走路時多做不同動作，增加日常的運動量。「零時間運動」有 3 好：好玩、好易、好快見效！

導師到 Youtube 播放「零時間運動」，邀請家長即場進行運動。導師可鼓勵家長，在不同場合，如跟孩子乘車、等候升降機期間，可進行「零時間運動」，取替打機。

椅上伸腿



單腳站



坐着踏單車



10 資源共享



講座接近尾聲。導師可向家長介紹以下資源供參考。

「愛·關機」小學生打機成癮預防計劃

<http://www.psychology.hku.hk/qefgop>

ESRB

<http://www.esrb.org/>

Common Sense Media

<https://www.common sense media.org/>

零時間運動

<https://www.youtube.com/>

東華三院成癮輔導服務

<http://addiction.tungwahcsd.org/main.php>

關心一線輔導熱線

電話：27778899

香港基督教服務處熱線電話

電話：25610363

若現階段孩子在使用電腦方面完全未能自我控制，需暫時借助外力協助的話，家長可考慮與孩子商討，利用免費程式為他們設定限制（如設密碼、限制使用時間、瀏覽內容等），讓他們能正確地使用電腦。

<https://account.microsoft.com/account/ManageMyAccount?destrt=FamilyLandingPage>

https://support.apple.com/kb/PH18571?viewlocale=zh_TW&locale=en_US

<https://chrome.google.com/webstore/detail/block-site/eiimmioipafcokbfikbljfdcojpcgbh?hl=en>



11 互勵互勉

導師為兩節講座作總結 —— 家長可如何協助孩子預防打機成癮？要：




- 😊 管教與關心並重
- 😊 建立親職制度，付諸實行並按孩子需要更新
- 😊 多與孩子溝通，增進了解和互信
- 😊 一家人齊心協力，為孩子打造健康、快樂的童年



在這過程裡，家長的價值觀是關鍵。家長要：自信（相信自己能協助孩子改變）、自強（持續學習，自強不息）及自持（堅持執行與孩子定下的規矩）！

最後，導師向家長派發課程問卷，鼓勵家長就著兩節訓練反映意見，使導師可進一步了解家長的需要，以修訂課程內容。

請圈出你的答案：	非常不同意 ←—————→ 非常同意				
1. 講座使我更認識打機成癮。	1	2	3	4	5
2. 講座使我能更有效地幫助孩子預防打機成癮。	1	2	3	4	5
3. 整體來說，我對講座感到滿意。	1	2	3	4	5
其他意見：					

學生講座

除了家長訓練課程，我們亦到學校為學生辦講座，講題為「拒絕沉迷，夠鐘關機」，旨在指導同學預防打機成癮，培養更健康的生活模式。

講座對象：小四至小六學生 時數：一小時

講座流程

- 1 電子遊戲的種類及分級制度 (10 分鐘)
- 2 個案研討——軒仔的故事 (10 分鐘)
- 3 打機成癮所帶來的問題 (10 分鐘)
- 4 打機成癮的前因 (5 分鐘)
- 5 預防打機成癮之六大建議 (15 分鐘)
- 6 遊戲時間 (10 分鐘)

講座部份內容與家長訓練課程相近，而以下部份是我們特地為學生加入的元素：

個案研討——軒仔的故事

導師到 Youtube 播放「普通電腦科電視台：沉迷上網」的片段 <https://www.youtube.com/watch?v=QjsHx1wZcDc>。影片裡的軒仔受同學影響而開始打機，最後更出現打機成癮的症狀，幸好他最後決心戒除惡習，生活才重回正軌。同學可透過此影片對打機成癮所帶來的問題有初步認識。

預防打機成癮之六大建議

我們建議針對打機成癮的前因，包括生活苦悶、缺乏自信等作出預防。我們期望同學能：

- 1 明白打機成癮的代價，並自我提醒
- 2 透過設置鬧鐘、記錄打機時間等方法，避免打機過量
- 3 培養多方面的興趣，以豐富生活
- 4 訂立清晰目標，努力實現，建立自信
- 5 於現實生活建立親密的人際關係，從而避免依賴遊戲世界裡的虛擬關係
- 6 用積極的方法去排解日常生活的壓力



遊戲時間



我們設計了一個類似康樂棋的棋盤遊戲（導師可到網頁 <http://www.psychology.hku.hk/qefgop>

下載棋盤及遊戲細則）。遊戲玩法如下：玩家輪流擲骰，並按格上的指示前進或後退，有些遊戲格要玩家回答問題，最快到達終點者為勝出。同學可透過這個遊戲鞏固所學，重溫有關打機成癮的知識。

同學們大都非常喜愛這個遊戲，導師亦可藉此帶給同學一個訊息：即使我們不依靠電子產品，只透過簡單的小遊戲與朋友互動，都可感到趣味盎然。

完成講座後，導師可向同學派發問卷，收集意見。

「拒絕沉迷，夠鐘關機——預防學生沉迷打機講座」問卷調查

請圈出你的意見。	非常不同意 ←————→ 非常同意				
1. 我認為這次講座能增加我對打機成癮的認識。	1	2	3	4	5
2. 我認為這次講座能使我更明白打機成癮的後果。	1	2	3	4	5
3. 我認為這次講座能使我更清楚，除了打機以外，有哪些休閒活動可供選擇。	1	2	3	4	5
4. 我對這次講座感滿意。	1	2	3	4	5

有關整合講座課題與常規課程

除了舉辦講座，學校亦可考慮把有關內容納入常規課程。「預防沉迷打機」這主題切合小學常識科六個學習範疇中的「健康與生活」及「了解世界與認識資訊年代」，學校可考慮把講座內容納入常識科課程，讓學生學習建立健康的生活方式。此外，本課題亦教導學生學習抵抗誘惑，自我管理，因此，學校亦可考慮把內容納入成長課的「個人發展」單元。

導師分享

我們很高興能參與「愛·關機」計劃，為預防本港孩子患上打機成癮出一分力。

雖然此訓練課程備有豐富的資訊，但其實我們的參與者——家長們本身有多年管教孩子的經驗，亦有很多實用的「點子」，因此我們都視此課程為一個珍貴的交流平台，當中的每一節課都讓我們與家長共享知識與心得，共同成長。

而作為導師，最大的滿足感，莫過於參與者表示他們有所得著。以下是一些家長與我們分享的心聲。

「我以前淨係識鬧佢。我而家明白，佢打機係因為佢覺得悶，於是我最近買咗副棋，成家一齊玩。佢而家鍾意捉棋多過打機呀！」



「我覺得我同我個女溝通好啱。我以前淨係對住佢猛咁講。而家我知我要『聽』多啲。」

結語：

學童沉迷打機一直是本機構適切關注的現象。我們冀望各同工能善用此指南，為家長、學童作指導，從而減低孩子患上打機成癮的風險，並加強與家人的聯繫，讓他們渡過更健康、快樂的童年。





內容	資料來源
「愛·關機」計劃	http://www.psychology.hku.hk/qefgop
打機成癮	<p>上官賢恩 (2015)。網絡孩子：父母教養新思維。香港：突破出版社。</p> <p>方文、曾廣 (2002)。親子上網手冊。香港：光文化。</p> <p>伍婉嫻、馮婉嫻、吳浩希 (2005)。跳出「網」惑：青少年上網的真實故事與出路。香港：香港家庭福利會。</p> <p>吳錦娟 (2009)。解開迷網：青少年沉迷上網實務探索。香港：香港青年協會。</p> <p>張仲大、梁炳銓 (2004)。關心孩子上網家長手冊。香港：香港明愛青少年及社區服務。</p>
管教技巧	香港心理學會 臨床心理學組 (2000)。臨牀心理學家手記：教仔俱樂部。香港：明窗出版社。
與孩子溝通	<p>伍詠光、葉玉珮 (2016)。當子女說你好煩：與青少年溝通的技法和心法。香港：突破出版社</p> <p>蔡惠雲 (2014)。玩出親子情：52 個親子遊戲。香港：新雅文化事業有限公司。</p>
成長心態及定型心態	李明 (譯) (2007)。心態致勝。台北：大塊文化。 (Dweck, C. S., 2006)
自由玩	http://www.playright.org.hk/ http://www.ibelieveinzero.org.hk/
零時間運動	https://www.family.org.hk/



優質教育基金
Quality Education Fund



Department of Psychology
The University of Hong Kong
香港大學心理學系



Social and Health Psychology Lab
社會及健康心理學實驗室