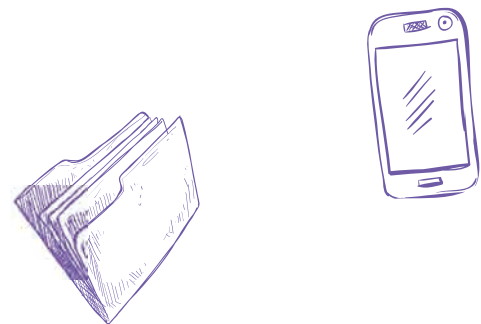


social media



.com

LIKE

APPHK專業團隊誠
意推介30個遊戲，
幫助增強孩子各項
能力

「處理和預防孩子機不離手」 十大家長錦囊

小朋友係停課期間打機打到停唔到手？
家長擔心小朋友打機成癮？
小朋友要做網上功課，冇可能收起電子產品？




美國精神學會

建議診斷沉迷網絡遊戲病態的標準

在一年中，長期及無間斷地使用互聯網參與網絡遊戲，並有以下五項或以上特徵：

- 1. 玩網絡遊戲成為了支配的活動
- 2. 不玩網絡遊戲會構成心理上的不安、不愉快，及憂慮
- 3. 容讓自己投入網絡遊戲的時間愈來愈長
- 4. 曾嘗試控制自己不參與網絡遊戲但失敗
- 5. 除了沉迷網絡遊戲外，對原有的嗜好及娛樂失去興趣
- 6. 即使知道自已的心理及社交問題，仍沉迷網絡遊戲
- 7. 向別人隱瞞參與網絡遊戲的時間(量)
- 8. 沉迷網絡遊戲來逃避或舒緩負面情緒
- 9. 因沉迷網絡遊戲嚴重影響人際關係、學業或工作

(American Psychiatric Association, 2013, 795)



如果小朋友過去一年
都有5個或以上特徵，
建議尋找專業人士的
協助

在停課期間，小朋友每日在家時間長了，休閒時間多了，不少父母都面對著一個困擾——就是小朋友機不離手。

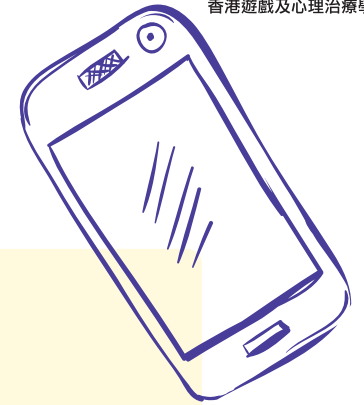
可是，雙職家長未能自行在家處理小朋友機不離手的问题，想拜託工人姐姐幫忙處理，可惜姐姐不夠強勢，小朋友又不怕姐姐。對於復課無期，小朋友打機情況日趨嚴重，父母都非常擔心。

APPHK特別為設計十大家長錦囊，以助家長處理小朋友的打機問題，防止他們過分使用電子產品。



家長錦囊

真誠溝通，理解打機原因



當發現小朋友打機，很多家長會即時說不或設法禁止他們。

【理解孩子是第一步】

家長可以

- 1) 先耐心地理解小朋友在玩什麼遊戲（策略性？角色扮演？冒險遊戲？格鬥遊戲？），理解孩子玩那種遊戲可以知道他們的喜好。
- 2) 跟小朋友溝通，嘗試了解他們玩這些遊戲的原因。

小朋友打機的原因（例子）

在遊戲中能獲得能力和優越感

在遊戲中能跟同學聯繫，建立共同話題

停課好悶，感到無聊所以打機消磨時間

以打機來逃避做大量補充練習和網上功課

減少小朋友打機的方向（例子）

思考有什麼活動也能增強孩子的能力感？
利用空餘時間跟孩子探討自己的優點強項？

小朋友還可以用什麼方法跟朋友聯繫？
買遊戲書讓小朋友閱讀，保持共同話題？

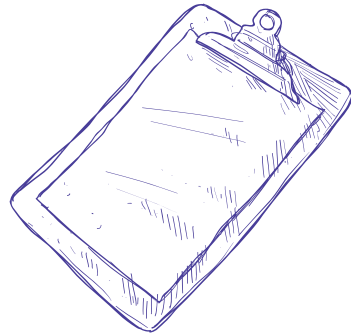
怎樣可以令小朋友減低無聊感？
設計家中可以玩實體遊戲和活動？

小朋友是否覺得很困難不懂做練習？
練習份量是否過多？

只要願意了解小朋友打機真正原因，便能更有方向地處理他們的打機行為。

2 家長錦囊 訂立時間表

- ✔ 停課數天，當然可以讓小朋友輕鬆在家玩樂。但現時停課無期，家長必需要跟孩子一起訂立時間表，讓小朋友的生活作息重回規律，減低小朋友「無所事事」而去打機的時間。
- ✔ 建議時間表需要包含學科知識學習、課外或興趣學習、遊戲活動和小息環節，千萬不要所有時間都側重於學習學業知識。
- ✔ 建議家長設計活動讓孩子從遊戲中學習，而非只給予課本學習。
- ✔ 建議家長跟小朋友一起討論，聆聽小朋友的意見，若果他們的意見和期望不合理（例如5個小時都是遊戲時間），家長可以耐心地解釋不可行的原因，並強調會給予遊戲時間。這樣，小朋友便會感到被父母尊重和被聆聽，親子關係便能增強。



時間表



時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日

建議項目：



學科學習



做練習



睡覺



親子溝通



課外學習



親子遊戲



早午晚餐



梳洗



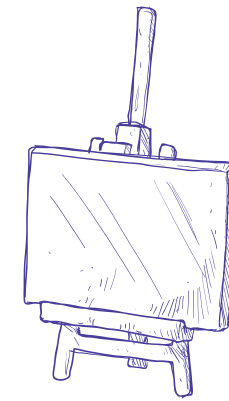
自由時間



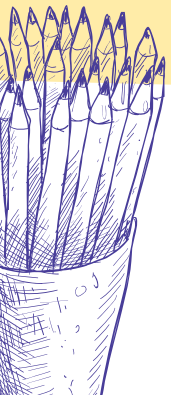
家務小助手

3 家長錦囊

安排恆常親子遊戲和活動



- 良好的親子關係可以讓小朋友做事的動力大增，家長可以安排一些實體的活動或遊戲，如一起玩棋類遊戲、一起閱讀、一起煮食、一起拉筋、一起看書或看電影等，增強彼此的關係。
- 如時間許可，家長更可以花點心思，在家設計小朋友喜歡的手機遊戲場面一起玩樂。例如：仔仔喜歡玩「食雞」的槍擊遊戲，家長可以在家的地上和角落佈滿「武器」，然後準備玩具槍跟孩子一起玩槍戰。這樣，孩子既能期待跟父母一起玩，又能讓孩子透過遊戲抒發情緒，增強親子關係。
- 很多家長都會跟小朋友玩教育類遊戲，例如串字遊戲、拍字卡遊戲等，若果家長已經安排學科學習時間，宜挑選非教育類的遊戲活動跟小朋友一起玩。
- APPHK 挑選了30個棋類和卡牌遊戲，供家長在家與孩子一起玩樂，培養孩子各項能力



棋類和紙牌遊戲



大富翁 Monopoly
培養耐性和
理財能力



UNO 遊戲卡
增強反應力和
敏銳度



玩轉猜拳
培養專注力、
動腦遊戲



德國心臟病
增強反應和
專注力



扭扭樂 Twister
增強四肢協調和
推理判斷能力



魔力橋 Rummikub
培養分析力、
耐性和思維能力



五色竹籤
培養專注、定力



字字轉機
增強創意、觀
察力和聯想力



層層疊
培養定力、專注力
及手眼協調能力



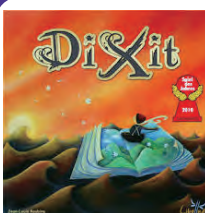
格格不入 Blokus
培養思維能力和
判斷力



智力球
培養專注、耐性
和解難能力



字字轉機
增強創意、觀
察力和聯想力



妙不可言 Dixit
培養理解能力、
語言和描述能力



**大富翁紙牌
交易遊戲**
培養推理判斷力
和思考能力



波子棋
培養專注、考慮
前因後果的理力



**故事骰子
Story Cube**
培養創意、說話
和表達能力



猜猜我是誰



快手疊杯
增強專注力和
手眼協調力



象棋
培養專注、
思維能力



花磚物語
培養觀察力、
耐性和注意力

棋類及紙牌遊戲



足球機

增強反應，培養競爭意識



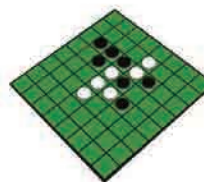
飛行棋

培養競爭意識



矮人掘金

培養解難和思考能力



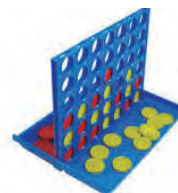
黑白棋

增強專注和集中能力



顏色解碼

增強記憶、空間思維能力



四子棋

培養觀察和思維能力



Mastermind 珠機炒算

增強記憶和思維能力



誰是牛頭王

培養邏輯性思維和反應



步步為營

培養耐性和判斷力



企鵝破冰

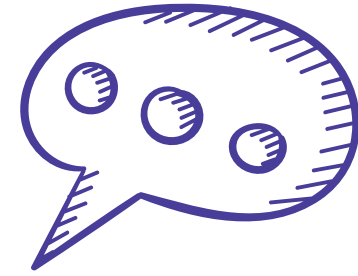
培養心靜能力和判斷力



4

家長錦囊

安排恆常的親子談話時間



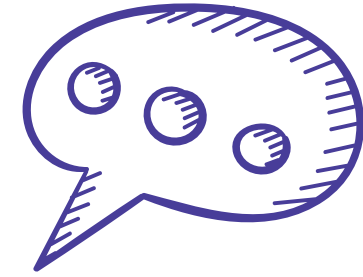
面對疫情和停課無期，小朋友或會感到焦慮、害怕、沉悶、傷心等…

【每天親子談話時間】

- 家長可以每天安排親子談話時間，真誠地向小朋友分享自己的心情，同時邀請他們分享自己的心情和原因，除了能幫助小朋友用言語表達去抒發情緒，更能讓小朋友感到自己的情緒是被父母聆聽和接納，增強他們的自我價值。
- 例如：「今日我覺得好開心，因為你地有幫媽媽手清潔廚房，你地今日覺得點呀？」
- 情緒無分對與錯，家長切記要用心聆聽，切勿批評和指責小朋友的情緒，家長也可以透過談話時間理解孩子的想法，從而調整生活時間表。
- 建議利用開放式的提問：「你今日覺得點呀？」「你分享下今日既情緒俾爸爸媽媽聽。」，而非用封閉性的提問限制了小朋友的回應：「你今日開唔開心呀？（小朋友似是只能答開心或不開心）」

4

家長錦囊 安排恆常的親子談話時間



【每週親子會議時間】

家長可以安排恆常的家庭會議時間(約1-1.5小時)，讓小朋友也能參與家庭決策及提出意見

建議的會議流程

1. 輪流分享對家人的欣賞與讚賞 (增強彼此關係和認同感)
(例：呢個星期我好欣賞呀仔好用心做網上功課)
2. 檢討上星期共同協商的處理家庭事項方法
3. 會議商討事項 (增加對家庭的歸屬感，感到被尊重和接納)
 - a. 家長提出想討論的事項：小朋友在睡覺時偷偷打機
 - b. 邀請小朋友提出想討論的事項 (例如：爸爸番到屋企就玩手機唔理人)
 - c. 全家人一起協商方法來處理以上事項
4. 用有趣的親子小遊戲作結 (增強親子關係和凝聚力)

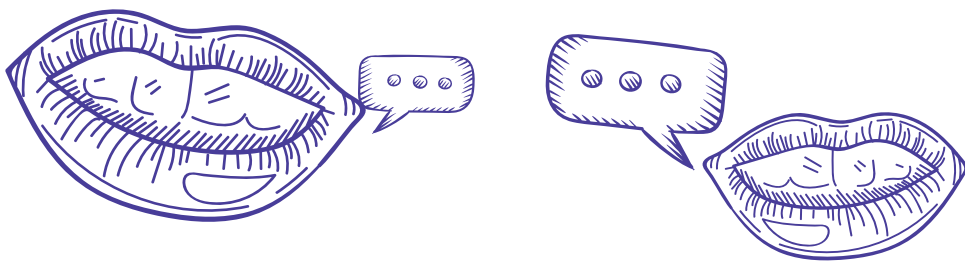
5 家長錦囊

跟其他照顧者溝通管教方向

很多在職家長都會聘請工人姐姐或邀請自己的親戚幫忙到家照顧孩子。然而，不少家長都曾面對其他照顧者的管教方針與自己不一致的困擾。

建議家長抽時間跟其他照顧者建立良好的關係，並嘗試理解對方管教方向的背後原因（或許工人姐姐是因為害怕，所以對小朋友事事遷就）。

很多時候，其他照顧者或會對家長的管教方向感到不確定或困惑，並非刻意跟家長對著幹。家長宜多向對方表達認同和感謝，並跟他們真誠溝通，例如分享自己選擇的管教模式及原因，並共同協商一致的管教方向，從而更有效地管教小朋友。



6

家長錦囊

給予自由遊戲時間和設立限制



- 家長宜給小朋友自由玩樂的時間，例如在你下班後可以自由地玩半小時或1小時（家長宜根據自己家庭規則而定）。
- 如果孩子的自律能力弱，家長可以預先提醒孩子時間尚有10分鐘或5分鐘，家長亦可以善用計時器，讓孩子自律。
- 若果孩子不守信/ 超過限定時間也不停止遊戲，家長切忌在孩子玩遊戲的時候搶孩子手機或切斷電源，這是會破壞親子關係的。
- 家長宜以溫和而堅定的態度，跟孩子溝通並給予相關後果 例如說「你今日打多左10分鐘，即係選擇聽日遊戲時間減少10分鐘嫁啦」。這個時候，小朋友或會有強烈情緒，家長可先接納他們的情緒，然後解釋給予後果的原因。
- 家長若果給予了孩子相關後果，請務必說到做到，千萬不要因孩子哭鬧扭計就給予例外，這樣，孩子是會學到「原來扭計爸爸就會心軟嫁啦」。

7

家長錦囊

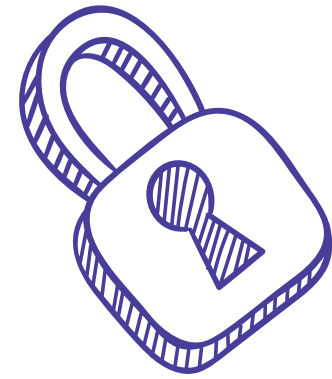
忌用打機時間作日常獎勵



- 有些家長在鼓勵孩子做練習、功課、溫習時，都會以給予打機時間作利誘，例如：「做完就俾你打半個鐘機」。其實，這是會讓學習到「原來做晒野就可以打機」，並會習慣要求家長給予打機時間作獎勵，更會降低小朋友對做練習、功課、溫習的內在動機。
- 家長宜用言語去鼓勵和表揚小朋友的良好行為，具體地向小朋友表達對其行為和品格強項的欣賞，例如：「你真係好體貼，妹妹喊你會幫佢抹眼淚。」
「我見到你好堅毅咁解決呢條數學題，叻仔！」。透過長輩的肯定和欣賞，小朋友能養成持續的好行為，更能夠促使他們建立自信和自我價值
- 家長可以安排自由遊戲時間給孩子打機的機會，切勿把打機作為誘惑或獎勵。
- 如習慣以打機作獎勵的家庭，或需要更多時間來改變這個模式

8 家長錦囊

限制下載手機遊戲及程式



- 若果小朋友經常下載新遊戲及不能自律，家長可以利用電子產品內的親子共用設定，以設定密碼來限制小朋友下載遊戲。
- 建議家長必須先跟小朋友商量和溝通，讓他們理解需要訂立時間表或限制遊戲下載的原因，如果小朋友情緒激動，請先耐心聆聽和處理。否則，小朋友有機會心存怨恨，或故意反抗，最後便得不償失。

參考網站：

<https://www.samsung.com/hk/apps/kids-mode/>

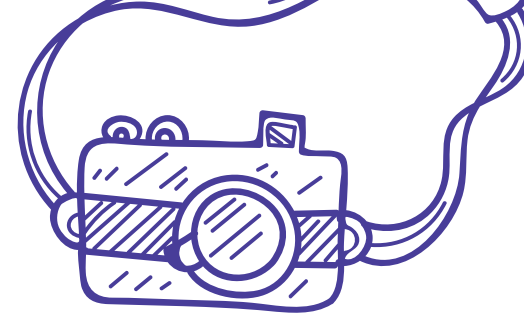
<https://support.apple.com/zh-hk/HT201304>



WWW.

9 家長錦囊

幫助孩子建立興趣



家長可以善用停課時間和電腦資源，向小朋友介紹不同活動、知識和事物，轉移他們沉迷和專注手機遊戲的時間。

家長可以向小朋友展示他們未接觸過的活動，甚至跟他們研究生活小常識等（例如：膠樽10個好用處等），幫助孩子建立打機以外的興趣。

請相信，小朋友不會只有打機一個興趣，只要願意花時間和耐性，跟他們一起探討和發掘，總會找到他們感興趣的其他事項。

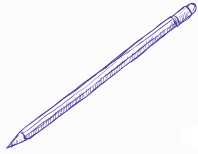


10 家長錦囊 家長以身作則

很多家長下班後都會機不離手，甚至會在孩子面前玩手機遊戲。請家長也以身作則，若果父母也未能自律，小朋友又怎能在你身上學習，怎能完全不玩遊戲、不用電子產品呢？



總結



- ✓ 小朋友的打機問題非並一兩天便能夠處理的，請家長不要氣餒，並嘗試調節自己的期望，讓期望變得合理。小朋友沉迷打機的背後總有原因的，知其原因便能夠對症下藥，逐步處理打機行為。
- ✓ 家長宜以正面管教態度和方式去跟小朋友建立良好的親子關係，嘗試多聆聽、多溝通、多理解、多接納和多尊重他們，讓他們在父母身上也能學習聆聽、尊重和溝通，增強家庭的凝聚力，減低小朋友的對抗和反叛行為。
- ✓ 切忌以打、責罵、威脅等方法處理，負面的管教方式是絕對不能有效地處理孩子的打機問題的。
- ✓ 家長宜多關心自己的情緒，爭取適當的休息消閒時間做時間享受的事情，並安排時間讓自己放鬆下來。
- ✓ 若果家長仍有關於小朋友打機的問題想查詢APPHK的心理學家，歡迎在FACEBOOK留言及PM跟我們分享。

APPHK 曾經寫過一篇文章關於幼兒使用電子產品的文章 →

閱讀文章



The Academy of
Play & Psychotherapy

香港遊戲及心理治療學苑



(852) 3755 4982



Tsuen Wan:

Unit 05, 99 Tai Ho Road, 99 Plaza, Tsuen Wan, N.T.

Sheung Wan:

12/F, Champion Building, 287-291 Des Voeux Road
Central, Sheung Wan, Hong Kong



www.apphk.org



info@apphk.org



apphk.org