

## 專家教路免手機成癮 保親子溝通



註冊臨床心理學家鄒凱詩指出，小學生自我控制能力較差，容易因玩手機出現爭執，破壞親子關係。（資料圖片）

註冊臨床心理學家鄒凱詩認為，家長應盡量不要讓子女使用手機上網，即使到中學亦不能批准，她指大部分青年都有手機成癮問題，一旦准許他們使用，將難以作出改變，她透露 9 成向她求診的個案，都有手機成癮問題。

### 【延伸閱讀】8 成小學生擁手機 2 成曾收不安照

防止虐待兒童會的調查發現，受訪的 1,001 名有使用智能手機的小學生當中，2 成表示與父母溝通減少，16%對父母態度變差，並有 14%人坦言在使用智能手機後，經常發脾氣，更有 25%承認機不離手玩網絡遊戲。該會指當孩子沒有手機時，會感到不安，情緒轉差，若家長制止玩手機，孩子的態度會變得更差。

鄒凱詩稱，不少家長都對手機問題掉以輕心，通常最初只因貪方便或認為有實際需要，輕易讓子女使用手機，逐漸不能控制他們的使用時間，以及使用範圍。而使用智能手機出現的問題，除了小孩易接觸很多不良資訊外，亦有可能出現網絡欺凌，甚至出現網絡犯罪，就像早前曾發生有學生互傳裸照，而他們都不知已犯法。

## 子女要求用手機 家長怎麼辦？

- 盡量不要讓子女使用手機，愈遲愈好
- 若子女一定要使用手機，應限制使用時間
- 最早 10 至 11 歲才讓子女使用智能產品，並要訂下使用協議
- 阻止親戚朋友送贈手機予小孩
- 購買一部不能上網的手機
- 選用非無限上網的計劃
- 限制家中 WiFi 使用時間
- 家長要堅定立場，不容許子女無理的要求，必要時收起手機
- 培養子女發展其他興趣，如運動

資料來源：註冊臨床心理學家鄒凱詩及防止虐待兒童會助理總幹事侯月琮

鄒凱詩解釋，小學生腦部未完全發育，自我控制能力亦差，容易沉迷玩手機，導致學業成績愈來愈差，即使家長與子女約法三章，他們都未必會聽命，亦會經常出現測試底綫的行為，甚至講大話，最終極可能因手機而出現爭執，破壞彼此的關係。

她舉例指，一名年輕人出現智能產品成癮問題，由於父母不許他打機，他竟出手掐父母的頸項。周稱，其實父母與子女都需要處理，因為能讓年輕人出手，應該是一件他認為極嚴重的事情，故首先應避免再有衝突，雙方均需冷靜及改變溝通方式。最後，父親改變方法，在午夜 12 時後關掉 WiFi，年輕人最初雖仍有怨言，但其後竟多謝父親的做法，免令他沉迷。

### 【延伸閱讀】子女要求用手機 家長怎麼辦？

鄒凱詩教路，家長最好不要讓子女使用智能手機，一旦有需要允許子女使用，亦應約法三章，設定限制，最好購買一部不能上網的手機。若小孩真的需要使用，家長最好選用非無限上網的計劃，亦可在家中設置開啟 WiFi 的時間。若遇上小孩不斷哀求，家長亦要堅定立場，不要與他們理論，不能給予他們爭拗的機會。鄒稱，最好是培養子女的興趣，如運動，可以轉移他們的注意力。

Reference:

<http://topick.hket.com/article/1692244/%E5%B0%88%E5%AE%B6%E6%95%99%E8%B7%AF%E5%85%8D%E6%89%8B%E6%A9%9F%E6%88%90%E7%99%AE%E3%80%80%E4%BF%9D%E8%A6%AA%E5%AD%90%E6%BA%9D%E9%80%9A?r=cpsdlc>