

# 天主教領島學校

## 家長教育小冊子



# 減壓小方法 - 「方法手掌」



## 「三不」處理情緒的規則



不會傷害自己

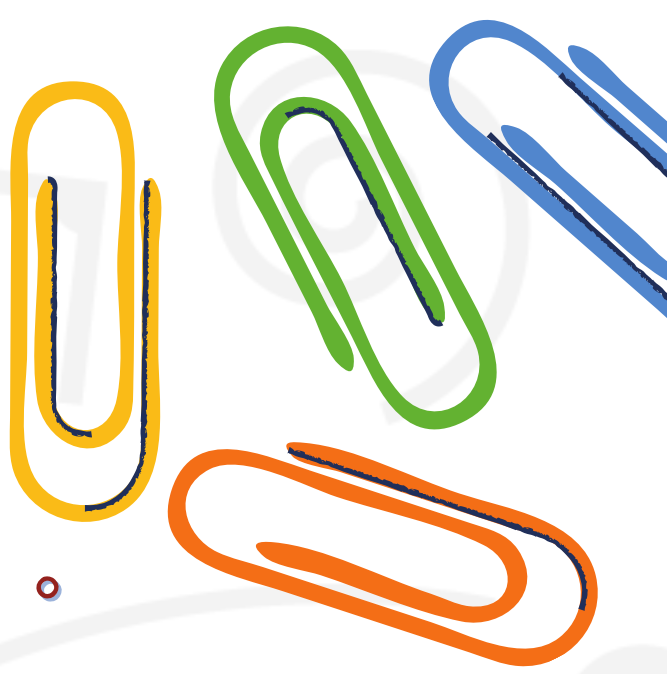


不會破壞物件



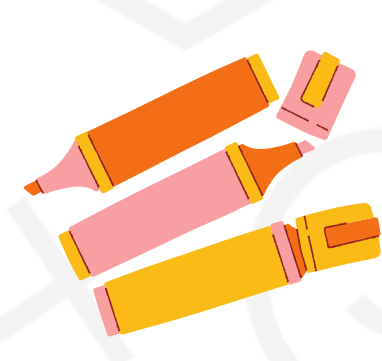
不會傷害別人

# 管教無難度：「我」信息

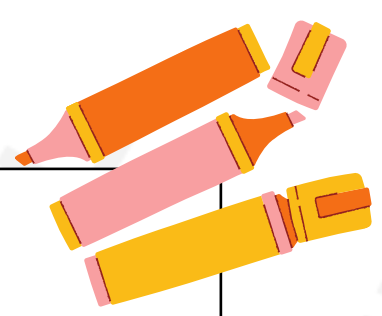


目的：  
「我」信息的四個步驟能協助家長明白改正子女的不恰當行為。

| 步驟                  | 例子一               | 例子二                 |
|---------------------|-------------------|---------------------|
| 「當…（客觀形容子女的不恰當行為）」  | 「當你食兩口飯就說你飽的時候，   | 「當你還未完成功課就偷偷走去玩，    |
| 我覺得…（描述你的內心感受）」     | 我覺得有點擔心，          | 我覺得有點失望。            |
| 因為…（描述你覺得問題行的負面影響）」 | 因為這樣可能會影響你的成長和發育。 | 因為這樣可能會影響我們之間的信任。   |
| 我希望你可以…（提出你的期望）」    | 我希望你可以至少食一碗飯。」    | 我希望你可以遵守我們一齊定下的規矩。」 |



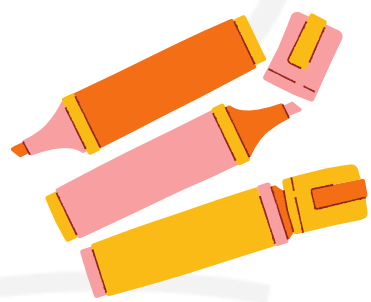
管教無難度：正面說「不」 - 設限三部曲 A. C. T.



| 步驟                                         | 內容                  | 例子                       |
|--------------------------------------------|---------------------|--------------------------|
| 指出孩子感受<br>(Acknowledge feelings)           | 指出孩子的感受、盼望或需要       | 「我知道你很想玩 iPad」           |
| 表達限制<br>(Communication the limit)          | 針對不當行為說出限制、規定與理由    | 「但是今天玩 iPad 時間已經完結」      |
| 指導替代方案<br>(Target acceptable alternatives) | 指出適當的替代行為或提供另外可行的途徑 | 「你可以做其他你喜歡的事情，例如畫畫或者看圖書」 |



# 管教無難度：處理子女沉迷電子產品五步曲



## 1. 了解孩子沉迷的原因、引導與教育

- **了解原因：**主動關心孩子使用電子產品的動機，了解他們在網上或遊戲中追求什麼，例如是逃避壓力、尋求刺激、社交需求等。
- **引導與教育：**教導孩子，讓他們理解網絡使用的道理。包括與孩子討論上網的用途及其潛在風險。家長可了解孩子所玩的遊戲內容，確保其適合他們的年齡。家長亦可了解當前的網絡文化和趨勢，這樣可以增強彼此之間的溝通並建立信任。

## 2. 與孩子共同制定規則

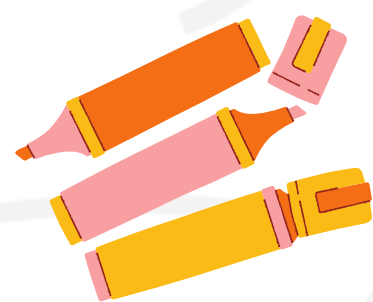
- 與孩子一起討論，共同制定使用電子產品的時間、地點、內容、遵守和破壞協議的後果及檢討協議成效的日期等，讓他們有參與感，也更有責任感。

|                      |                       |                       |
|----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 與家人用餐<br>不滑手機<br>  | 2 就寢時間<br>不使用手機<br>   | 3 負起保管<br>維護責任<br>    |
| 4 不躲在房內<br>使用手機<br>  | 5 使用手機不超過<br>30分鐘<br> | 6 學校手機規定<br>務必遵守<br>  |
| 7 不因手機影響<br>課業生活<br> | 8 父母訊息務必<br>及時回覆<br>  | 9 不散佈自己或<br>他人隱私<br>  |
| 10 不要隨意點擊<br>廣告<br>  | 11 不在網路留言<br>攻擊別人<br> | 12 違反上述約定<br>收回手機<br> |

研究建議，  
6至12歲的孩子  
每天面對屏幕  
的時間不應超  
過2小時。



## 管教無難度：處理子女沉迷電子產品五步曲



### 3. 提供其他有益身心的活動

鼓勵孩子發展興趣愛好，參與體育活動、藝術活動、社交活動等，讓他們有更多元的發展，減少對電子產品的依賴。

### 4. 以身作則

家長應以身作則，避免過度使用電子產品，樹立良好的榜樣。

### 5. 尋求專業協助

如果情況嚴重，影響到孩子的學習、生活或情緒，應尋求專業的心理諮詢或治療。

YOU CAN  
DO IT!

You are doing  
★ GREAT! ★

### 【注意事項】

- **避免一刀切：**不要完全禁止孩子使用電子產品，應逐步引導，讓他們學習自我管理。
- **多關心多鼓勵：**多與孩子溝通，了解他們的需求，給予支持和鼓勵，建立良好的親子關係。
- **關注孩子的情緒：**孩子沉迷電子產品也可能與情緒問題有關，應關注孩子的情緒變化，及時給予幫助。

# 有關虐待兒童條例

1. 虐待兒童的定義及類別：廣泛而言，虐待兒童是指對十八歲以下人士作出／不作出某行為以致兒童的身心健康發展危害或損害。

2. **身體傷害／虐待**：指對兒童使用武力或以其他方式令兒童身體受傷或痛苦（例如拳打腳踢、以物件擊打、下毒、使窒息、灼傷、搖盪嬰兒或照顧者假裝兒童生病求醫等），而且有明確的資料可以肯定合理地懷疑這些傷害並非意外造成的。對兒童施以暴力等同向成年人使用暴力，同樣是刑事罪行。

【第212章《侵害人身罪條例》包含多項與非法使用武力相關的罪行，包括普通襲擊、造成身體嚴重傷害以至謀殺。施襲者被控哪項罪行，將視乎其動武的意圖、使用武力的程度及當時情況而定。《侵害人身罪條例》亦有與兒童及少年人有關的罪行。】

3. **疏忽照顧**：指嚴重或重覆地忽視兒童的基本需要，以致危害或損害兒童的健康或發展。疏忽照顧可以是：身體方面（例如沒有提供必需的飲食、衣服或住所、沒有避免兒童身體受傷或痛苦、缺乏適當的看管或獨留兒童在家），醫療方面（例如沒有提供必需的醫療或精神治療），教育方面（例如沒有提供教育或忽視因兒童的身體殘疾而引起的教育需要），情感方面（例如忽視兒童的情感需要，沒有提供心理照顧）

【虐待或忽略所看管兒童或少年人：根據《侵害人身罪條例》第27條，任何超過16歲的人，如有責任管養、看管或照顧一名不足16歲的兒童或少年人，而此人如故意襲擊、虐待、忽略、拋棄或遺棄該兒童或少年人，或導致及促致該兒童或少年人受襲擊、虐待、忽略、拋棄或遺棄，令該兒童或少年人可能受到不必要的苦楚或健康損害，即屬犯罪。損害或喪失視力或聽覺、令肢體或身體器官損傷殘缺、或精神錯亂，都屬於「不必要的苦楚或健康損害」。第27條涵蓋故意進行某些行為及因忽略而沒有作出某些行為，例如沒有為兒童或少年人提供足夠的食物、衣物或住宿，或明知及故意不向負責提供這些生活所需的主管當局、社團或機構，為有需要的兒童或少年人領取資源。任何超過16歲的人如因任何理由而無法照顧不足16歲的兒童或少年人，就有責任向相關機構求助。一旦干犯第27條所列明的罪行，如經公訴程序定罪），可被判監禁十年，如經簡易程序定罪），則可被判監三年。《侵害人身罪條例》第27條列出的行為，亦符合《兒童權利公約》第19條的規定。】

《強制舉報虐待兒童條例》（《條例》）於二零二六年一月二十日生效。《強制舉報虐待兒童條例》（《條例》）通過強制社會福利界、教育界和醫療衛生界的指明專業人員舉報嚴重虐兒個案，為兒童編織全面而有效的保護網，同時警告潛在施虐者其虐兒行為容易會被揭發。

求助資訊站：

| 情緒支援熱線                        |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                 |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 提供支援機構                        | 內容                                                                                                                                                                                                                                   | 聯絡方法                                                                                            |
| 紅十字會<br>“Shall We Talk”心理支援服務 | “Shall We Talk”心理支援服務向所有市民開放，任何因疫情而受情緒困擾的市民可以聯絡。服務由已受相關訓練的職員或義工提供支援，並由臨床心理學家作出專業支援。                                                                                                                                                  | WhatsApp<br>+852 5164 5040 或 Telegram<br>@hkrcshallweta<br>lk 預約                                |
| 「Open 喻」                      | <p>「Open 喻」得到香港賽馬會慈善信託基金支持及捐助，一個專為年青人而開拓的網上輔導平台，透過社交媒體和不同訊息工具，與年青人溝通，陪伴他們一起面對來自學業、家庭、朋輩相處、工作等引致的情緒困擾。我們鼓勵年青人打開心扉，與我們傾訴。</p> <p>「Open 喻」全天候 24 小時提供服務，只要你想傾訴，隨時隨地都能聯絡我們。你可透過手機或電腦，在 WhatsApp、Facebook Messenger、手機短訊以及我們官方網站聯繫我們。</p> | Website:<br>www.openup.hk<br>Facebook / Instagram: h<br>kopenup<br>WhatsApp / SMS: 9101<br>2012 |



求助資訊站：

| 情緒支援熱線                               |                                                                                                                                      |                                                                                                       |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 機構                                   | 內容                                                                                                                                   | 聯絡方法                                                                                                  |
| 明愛向晴軒危機專線及教育中心—小耳朵兒童輔導服務             | 本服務為 6 至 12 歲面對家庭轉變及危機、與父母相處、家人離世、交友、學業問題等的兒童提供一系列的輔導服務。服務主要教導兒童面對困難或危機的正確處理問題態度及方法、提昇兒童面對逆境的抗逆力及自我能力感，並提供正確健康的傾訴渠道，鼓勵孩子正面表達及學習情緒管理。 | 小耳朵專線：<br>3161 0000服務時間：星期一、三，下午 4 時至晚上 9 時星期二、四、五、六，下午 1 時至 6 時                                      |
| 香港青年協會關心一線                           | 是一條為 6-24 歲的青少年而設立的輔導專線，熱線的目的是協助青少年面對成長上的不同危機，提升其解決困難的能力；同時為向身處危機及壓力的青少年提供緊急支援。                                                      | 熱線：<br>2777 8899服務時間：星期一至六，下午二時至凌晨二時                                                                  |
| 明愛連線<br>Teen 地 Infinity Teens網上青年支援隊 | 為 6 - 24 歲活躍於網上並有較大成長需要的青少年在網上表示生活上遇到困難、情緒受到困擾、感到被社會邊緣化或遇到網上欺凌的青少年                                                                   | 熱線/<br>whatsapp:<br>9377 3666<br>Facebook:<br>caritasinfinityteensInstagram:<br>caritas-infinityteens |



# 求助資訊站：

## 防止自殺危機熱線

| 機構          | 內容                                                                                        | 聯絡方法      |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 香港撒瑪利亞防止自殺會 | 本會提供的廿四小時求助熱線，一直為所有受情緒困擾無助或有自殺意圖的人士提供即時的情緒紓緩。對於一些具有高、中度自殺危機的人士，我們會轉介到自殺危機處理中心或其他機構作適當的跟進。 | 2389 2222 |
| 生命熱線        | 我們靜心聆聽有自殺傾向、感到絕望及痛苦的人士的需要，提供益友服務，使他們在義務工作者的支持下情緒得以紓緩                                      | 2382 0000 |

## 家長管教支援

| 機構                       | 內容                                                                                                                    | 聯絡方法                                                                                                                         |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 家福會—健康上網支援連線             | 自 2011 年起，教育局委託香港家庭福利會為全港的中小學教師、學生及家長提供健康上網支援服務，以推廣網絡安全的訊息。當值註冊社工及熱線輔導員會透過熱線及WhatsApp，為家長、學生及教師提供有關安全上網的諮詢與輔導服務，詳情如下： | 熱線/whatsapp: 5592 7474<br>網站: <a href="https://healthynet">https://healthynet</a><br>服務時間：星期一至星期六(公眾假期除外)<br>上午九時三十分至晚上九時三十分 |
| 東華三院—不再迷『網』預防及治療網絡成癮服務計劃 | 健康平衡的生活方式，維持良好的人際關係，便是預防網絡成癮的最好方法。服務為了加強網絡使用者健康及安全使用互聯網的意識、協助有網絡成癮人士及其家人重建健康生活模式，並提升家人及相關專業人士處理網絡成癮行為的知識及技巧。          | 熱線：2827 1000<br>Whatsapp：5503 2575<br>辦公時間：星期一、三、四、六(上午十時至晚上七時)星期二、五(上午十時至晚上十時)                                              |

求助資訊站：

| 家庭暴力/虐待支援熱線      |                                                                                                                                                                            |           |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 機構               | 內容                                                                                                                                                                         | 聯絡方法      |
| 明愛一向晴軒           | 向晴本港首條 24 小時由專業社工接聽的危機支援熱線，為面對危機或創傷的人提供全天候即時情緒支援輔導服務。我們的服務從不間斷地為面對自殺及他殺、家庭暴力、天災、突發事故、家庭關係衝突、債務、婚姻、戀愛及個人情緒健康等問題的人士提供即時危機評估、介入及電話輔導服務，並為有需要的服務使用者提供轉介服務，讓面對危機的人士能獲得即時的支援及關顧。 | 熱線：18288  |
| 東華三院芷若園          | 由專業註冊社工接聽 24 小時熱線，為性暴力受害人，面對家庭暴力或其他家庭危機的個人或家庭，提供即時危機評估及輔導。                                                                                                                 | 18281     |
| 社會福利署熱線          | 為有需要人士提供社會福利服務資訊、電話輔導、支援及轉介服務。                                                                                                                                             | 23432255  |
| 和諧之家 24 小時婦女求助熱線 | 協助受家庭暴力影響的家庭，遭受身體虐待、精神虐待或性虐待的婦女及兒童提供緊急輔導，包括危機介入、心理輔導、介紹社會資源以及安排入住和諧之家庇護中心(婦女可攜子女入住，12 歲以上男孩視乎個別情況而定)。                                                                      | 25220434  |
| 精神健康支援熱線         |                                                                                                                                                                            |           |
| 機構               | 內容                                                                                                                                                                         | 聯絡方法      |
| 醫管局精神健康專線        | 為精神病康復者及其家屬，以至香港市民提供二十四小時精神健康諮詢及支援服務。                                                                                                                                      | 2466 7350 |
| 利民會              | 計劃不僅為受情緒困擾及精神復元人士提供 24 小時、真人接聽熱線支援服務，也特別為一群在他們背後默默付出守護者，即家屬或照顧者提供身心支持。                                                                                                     | 3512 2626 |

\*以上資料只作參考，資料如有更新，以個別機構公布為準。如需要尋求其他機構的資料，可與學校社工、輔導人員等聯絡。

