



中華基督教會基真堂/基真小學

堂校家庭通訊，逢每月一及十六日派發。



## 子女沉迷電腦遊戲，怎麼辦？

僕者



讓小孩子在下課後輕鬆一下是必須的，但是不少家長都會面對子女賴在電腦旁不願離開的情況，只要我們處理得妥，一邊交託神，一邊保持冷靜溫和，並運用下列方法，相信可以取得成效：

### 1. 恆常禱告，交託神



有時候，家長可能會在教導子女上感到無助困窘，但神卻好像是另一個仁慈而有力的家長，就算我們認為不可能改變的事，只要憑著信心及實踐，祂都可以賜你勇氣，使你的心得到動力及喜樂，堅持以愛改變子女。

### 2. 溫和的從旁提點而不是重覆，再配合適當的行動



心理學家指出，當一個人聽到同一信息超過兩次，便可能會產生負面的情緒，而人類的本能對較大的聲線也容易產生負面感覺。所以，父母提點子女固然重要，卻應避免在同一時間內連續重覆，也最好盡量保持聲線柔和。如果子女仍是不聽，可以隔一會再提醒，或嘗試用溫和而堅定的行動干預他的行為，例如輕拍他們肩膀，再叫他們停止。

### 3. 指出網上遊戲的性質及長時間玩耍的後果



隨著孩子長大，每日使用電腦的時間當然可以略為延長，以高小的學童為例，每天「打機」一小時已是極限，每十五分鐘便應休息二至五分鐘，讓眼睛看一些遠距離的景物。家長應直接溫和地向子女指出網上遊戲的性質：遊戲世界只是一個虛擬場景，與現實生活有很大的分別；長時間「打機」亦會令眼睛疲勞、近視散光加深；樣貌容易衰殘，沒有精神；記憶力衰退、身體肌肉繃緊、脾氣容易變得暴躁；學業退步、浪費時間金錢；家人的關係轉差，甚至失去生活自理技能…

### 4. 讓他們看到學習和讀書的好處



有時候，小孩子喜歡網上遊戲，原因是他們認為遊戲刺激、有吸引力，更可以認識新朋友及獲取成功感。家長可以跟子女提及讀書的好處，例如：增添知識、受人認同、博學多才、可以幫助人，將來更有機會找到自己喜歡的工作等。

### 5. 認識子女玩甚麼，取得共同話題，拉近距離



家長可以溫和地關心他們在網上進行甚麼活動，玩甚麼網上遊戲，並加以適當的讚賞，之後，可以說一句：「我認為你玩這遊戲表現很出色，如果把這些能力運用在學習方面，你一定可以成功，甚至取得更大的滿足感。」孩子喜歡別人肯定及關懷，通常也是「受軟不受硬」，所以此舉既可保持父母子女間的關係，令父母更易開口要求他們珍惜時間，也可使他們肯定自己，更易接受勸告。



### 6. 訂立協議、軟件協助



家長要和子女協定一個每天使用電腦的極限，當時限差不多完結（如尚餘十五分鐘），便預先提醒他們。時間一到，便應告訴他們要履行協定。家長最好讓一局遊戲結束後才進行干預，這可使子女感到備受尊重。家長亦可使用網上輔助軟件，限制子女們的上網時間，筆者推介以下一個附有說明的軟件，供家長參考使用：<http://leeweb.myweb.hinet.net/>

### 7. 〈十年後的回想〉方法



今年財政司司長的預算案漫畫中，附有一則發人心省的故事，家長可以跟子女分享：有一個十多歲的年輕人終日沉迷玩耍，浪費光陰，雖然他的婆婆苦口婆心地勸戒他，他也不聽從。有一日他在時空交錯下去到十年後，看見自己的婆婆辛苦地為養活他而撿紙皮。因為他十年來只顧玩耍，沒有任何特別的工作技能，導致沒有人願意聘請他。後悔的他終於醒覺了，立即趁著時光隧道未關閉，趕緊回到十年前，勸戒十年前的自己，希望他要把握時間，發奮圖強。家長可以藉着這則故事，簡單向子女說出：當你十年後回望，自己除了打遊戲機外，一事無成，而其他的人則一直奮鬥且獲得成就，你會很後悔而不開心。然後家長可以語重心長指出：時間是不會等人的，機會錯過了就沒有。「當你在原地踏步，毫不長進的時候，你失去的不只是現在增值的機會，還有未來享受成果的機會。你浪費的不只是現在的時間，還有未來補救的時間，而結局也許只有後悔及無奈。」

上述所有方法，必須在父母子女關係和諧、仍可溝通的情況下進行；另外，家長必須懷著忍耐的心，禱告交託神，讓這些方法更有效。我們要明白子女，他們沉迷上網一定有原因，然後再針對原因提出後果，表達關心與肯定，適當的提點及限制，這樣，他們才會甘心受教，學會適當控制上網的時間。祝各位家長子女身心健康，和諧共處。



#### 面對逆境的喜樂心經（四）

鄧達榮主任校牧

各位親愛的家長們，你們是否承受很大的壓力來過每一天的生活呢？眾所周知，要照顧一個小朋友，甚至是多位小朋友的成長確實是一項勞心勞力，漫長和不能見到即時果效的艱苦工作，例如他細時擔心他長不大，他長大了又驚他學壞，縱然無學壞但又會擔心他將來搵唔到食，就算有一技傍身甚至大學畢業，在今年竟然只得可恥的 4,000 元至 5,000 的人工，連歸還政府的欠債貸款也不夠，叫他們怎樣可以好好的生活下去呢？有得拍拖又驚他們亂來一通，無得拍拖又擔憂他們孤獨一世。唉！總之父母之心就是「生兒一百歲，長憂九十九」，因此很多父母們內心充滿著對兒女們成長的焦慮和擔憂。「焦慮」(anxiety)是面對著不知的將來而又無力全然控制下而產生出來的一種無力感和困擾。我們很多人都嘗過這種滋味，特別在今次金融海嘯下，剎那間很多人失去他們的金錢、工作、一生積蓄，甚至一切擁有的財物都可以化為烏有，面對明天，已變得全無把握和想不出辦法來，而承擔教養下一代更使我們在這份照顧生命的責任上產生焦慮。有時大人心中想，連我自己都照顧不來，又怎能好好去照料他們呢？幸好聖經上給予我們有寶貴的應許和盼望，使我們在面對生命的困局和焦慮時，仍有出路。今次分享的「喜樂心經」出自耶穌親自講的一番話：祂說：

「我告訴你們：不要為生命憂慮吃甚麼，喝甚麼；為身體憂慮穿甚麼。生命不勝於飲食嗎？身體不勝於衣裳嗎？你們看那天上的飛鳥，也不種，也不收，也不積蓄在倉裏，你們的天父尚且養活牠，你們不比飛鳥貴重得多嗎？你們哪一個能用思慮使壽數多加一刻呢？何必為衣裳憂慮呢？你想，野地裏的百合花怎麼長起來。它也不勞苦，也不紡綫。然而我告訴你們：就是所羅門極榮華的時候，他所穿戴的還不如這花一朵呢！你們這小信的人哪！野地裏的草今天還在，明天就丟在爐裏，上帝還給它這樣的妝飾，何況你們呢！所以，不要憂慮說：吃甚麼？喝甚麼？穿甚麼？這都是外邦人所求的。你們需用的這一切東西，你們的天父是知道的。你們要先求祂的國和祂的義，這些東西都要加給你們了。所以，不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了。」

主耶穌以上的一番話帶給我們有何喜樂的秘訣呢？我想有兩點值得我們一起學習：第一是學習放下，看看天地萬有一切，上帝豈不是仍在看顧保守嗎？連天上的飛鳥，天父尚且看顧，何況在祂眼中看為珍貴的兒女們呢？第二是學習交託，活好今天，因為明天是如何，誰人可知？就算知道，亦不由我們去控制。既然如此，不如聽聽耶穌這句充滿智慧的說話：「不要為不可知的明天憂慮於心啊！明天還未到，明天自有明天的憂慮，讓我們活好今天，擔當一天的難處就夠了！」（意譯）你們也願意一同活出這樣的人生智慧和同享喜樂的生命嗎？願上帝賜福你們每一天的生命充滿喜樂。



#### 無名英雄—多謝你們！

2008 年畢業校友陳祈亨家長

二月廿日的成績頒獎典禮在掌聲中完滿結束，首先祝賀一班出色的小朋友！更要向校長及各位老師們說聲「多謝！」你們的教導使孩子明白自己的責任，而且願意身體力行地努力向前！願主臨在你們當中，叫你們繼續滿有喜樂和平安！



兒子雖然已升讀中一，藉著他母校今次的慶典，自己亦很想跟一班無名英雄說聲多謝—基真堂的弟兄姊妹，「多謝你們！」為了令家長與孩子間有更正和諧的共處，你們不辭勞苦地為每一期《暖流》搜集不同的家長教育資料，並聯絡一些兒童心理學家、社工、各類專業人士、家庭教育機構等等，攬盡腦汁安排合適時段讓家長們可以抽空出席講座和小組，透過互相分享的互動環節，讓我們學習與孩子的溝通模式，甚至在父母教導子女的態度及方法上取得共識。自己當年也在參與的過程中，學習了不少處理孩子情緒的方法，其中的筆記和教材至今仍可以跟朋友分享！

感謝天父的厚恩，叫我們不用花很多氣力，便可以得到在任何環境下也不會被奪去的財寶，往後就要看我們是不是有智慧地將神賜予的資源善加運用。聖經指出一粒種子若撒在一塊好泥土上，會結出五十倍、一百倍的果子來（馬可福音四章 20 節）。自己跟基真堂的一班弟兄姊妹不太熟稔，所以希望你們不要怪我自作主張對你們這樣的稱呼啊！如有開罪之處請多多原諒，最後送給每位同學一句話：「忘記背後，努力面前，向著標竿直跑！」

