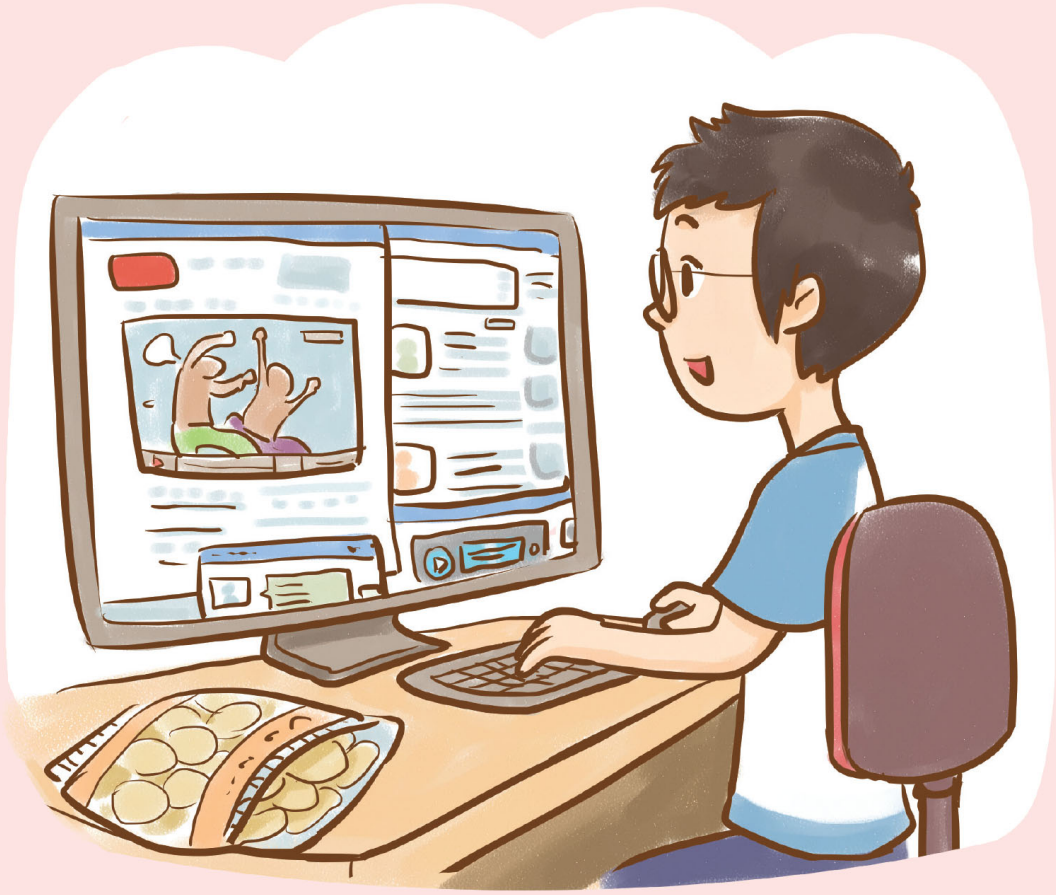
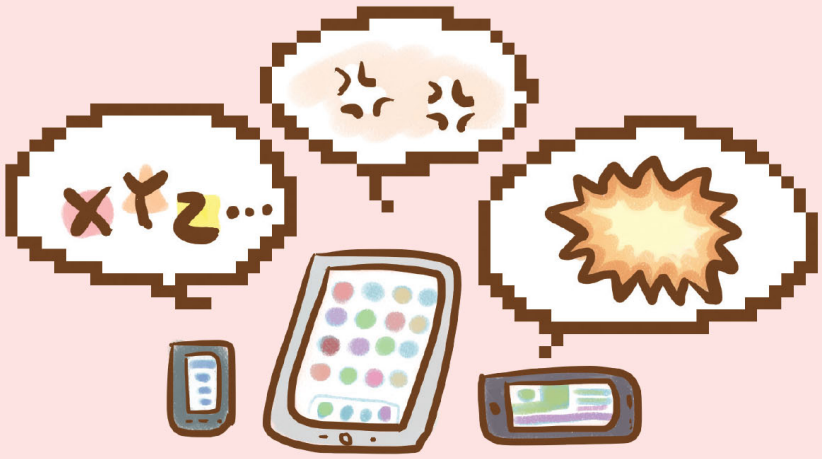


# 網絡行爲現象篇

## 1.網絡欺凌

學童欺凌現象由一般直接的言語、肢體或排擠行爲，演變成透過電子科技或電腦網絡的方式，持續地以文字、照片或影片向別人進行惡意的傷害。例如：在別人的留言版上不斷地以說話取笑對方、將別人的相片「改圖」、在網上散播謠言等。當中，受害的一方難以制止對方的行爲，處於權力不平衡的情況，而當事人是具惡意地向對方造成傷害。

本中心在2012年進行了一項調查，成功訪問了2,314名中一及中二學生，以了解青少年網絡行爲現象。調查發現有超過一成受訪者於過去一個月內曾受人欺凌，即每十位受訪者就有一位曾遭受欺凌。最常見的方式是「被他人在網上不停地用使人生厭或含粗言穢語的言辭惡意中傷，或被無中生有地散播謠言」(11.9%)；其次是「被他人透過文字形式，在網絡上捉弄、侮辱、嘲笑或排擠你」(10.4%)。



## 網絡欺凌的嚴重性

### 難於即時制止

網絡欺凌中欺凌者可隱藏自己的身份對受害人進行攻擊，受害人可能在受到多方的攻擊下還未知道欺凌者的眞正身份；令受害人處於求助無援的境況。

### 廣泛性的回應

網絡資訊傳遞速度快及廣泛，而且在網絡世界中可以虛假的身份出現，欺凌者的身份難以追查並認爲不需負上責任，於是「你一言、我一語」加入欺凌事件中。此外，不認識受害人的人士都可加入其中，令事件惡化及愈趨複雜。

### 傷害時刻活現眼前

網絡欺凌的文字、照片或影片一經上載後，就難於完全刪除，因爲任何人都可以下載和儲存，並隨時在任何地方再上載或轉載。這些受害經歷會無時無刻地活現在受害人眼前，難以磨滅。

鑑於網絡欺凌的普遍化及嚴重性，作爲父母，要多在日常生活中灌輸青少年正確使用互聯網及與朋輩相處的正確態度。

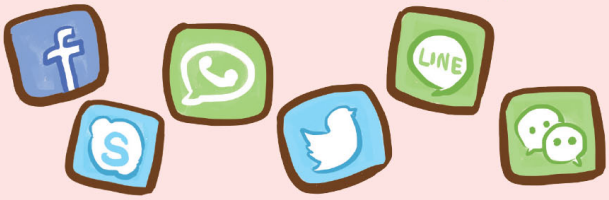
## 2.色情資訊

色情資訊隨着互聯網的普及，已不知不覺地影響青少年對性的觀念和價值。在本中心的研究中，發現有超過三成受訪者同意「我有朋友常講色情笑話或字眼」(31.1%)及受訪者愈長時間上網，接觸暴力及色情文化的機會愈高。另外，中文大學心理學系在2005年進行了一項研究，訪問了229名18至25歲的男性，其中有75%是學生。研究結果顯示觀看色情網頁越多的年輕人，與較少觀看的人比較，前者較容忍婚前性行爲；瀏覽色情網頁的人有性騷擾傾向，或較容忍性騷擾行爲。研究同時發現，年輕人觀看色情網頁的主要原因是受朋輩影響。

鑑於網上色情資訊氾濫，不良的資訊會不斷地滲透在青少年的成長之中，衝擊他們的價值觀及性觀念。

現今家長對性教育依然抱著忌諱的態度，青少年較難在家庭教育中獲得正確的性知識。家長們要預防子女受不良的色情文化所影響，確要打破沉默，大膽地與子女談性。

## 3.社交網絡



Facebook, twitter, skype, whatsapp, line, wechat等成爲流行的社交網絡。無論在交通工具上或朋友飯局當中等，不難看見人們都埋首在自己的手機中。在本中心的研究中，接近九成受訪者每天放學會瀏覽「社交網站（如：Facebook、微博、Google+）」（89.1%）；此外，更有一成受訪者表示每天會花六小時或以上到「社交網站」。

### 私隱受到威脅

大多數的社交網站都需要登記個人資料以啓動有關程式或以連繫更多朋友，資料的深入程度各有不同，例如：手機號碼、電郵地址、信用卡號碼，甚至身份證號碼。有些網站更會要求登記後可取用用戶內的相關資料，才能成功登記。此外，時下的年青人更喜愛「打卡」(顯示自己所在地)及將自拍或日常生活的照片放上社交網站，並會接納陌生人邀請加入成爲朋友；因此，個人私隱較容易被洩露及被盜用。

### 被起底

青少年隨意上載自己的資料及照片於社交網站上，容易被人「起底」，即是將當事人的背景資料、相片等資料公開。近年，網絡出現了一個狀況，稱爲「網絡公審」，網民喜愛就一個人或一件事發表個人的想法或感受，甚至猶如「法官」一樣，進行「審判」，網民在你一言我一語的回應下進行所謂的「公審」。例如：「賜座男」、「五百蚊港女事件」、「虐貓事件」等，都引起網上的評論；當事人的個人資料亦被揭露，生活大受困擾。

社交網站的確較以前的交友方式多元化及方便，家長要讓子女認識當中存在的風險。

# 正面紀律篇

面對這些網絡問題，我們不能以禁止青少年上網爲解決方法，因爲網絡已成爲我們生活的一部份。既然是「生活」，家長們便有責任教導子女在網絡世界的法則、與人相處的態度、負責任地表達自己的想法；同時，亦要教導子女遠離色情、賭博及暴力遊戲和資訊。那麼，家長們可以怎樣做呢?

根據本中心在2012的研究結果顯示，青少年的上網時間、上網習慣及網絡欺凌行爲與和諧家庭指數有着密切的關係。若果，家長能與子女建立良好的親子關係及運用正面紀律管教技巧，就能減少子女建立不良的網絡行爲和習慣。

## 什麼是「正面紀律」？

「正面紀律」就是透過訂定清晰的家庭規範，在家裏建立一套尊重及欣賞的文化，積極提升子女的自立及自律動機，於家裏維持良好的親子關係，達至愉快學習及個人成長的果效。

我們可從以下程式了解「嚴厲紀律」、「縱容紀律」及「正面紀律」的分別：

嚴厲紀律 = 指示 + 管控 + 懲罰
目標： 阻止壞行爲的出現及延續

縱容紀律 = 指示 - 要求 - 管控
目標： 避免親子衝突的出現及延續

正面紀律 = 指示 + 關係 + 管控
目標： 鼓勵好行爲的出現及延續

## 管教模式與子女的發展關係

不少的研究結果顯示，父母的管教模式與青少年的心智、性格、行爲及親子關係有莫大的關係。若果，我們要管教出自律的孩子，父母可學習正面紀律的管教模式；在保持良好的親子關係下，引導子女建立良好的行爲和品格。

| | 自尊自信 | 學業成績 | 社交技巧 | 責任感 | 自制能力 | 侵略性 | 與父母關係 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 嚴厲操控 | 略低 | 較好 | 好 | 較強 | 因人而異 | 因人而異 | 較差 |
| 溺愛縱容 | 略高 | 較差 | 差 | 弱 | 差 | 較高 | 較好 |
| 正面紀律 | 高 | 好 | 好 | 強 | 強 | 較低 | 好 |

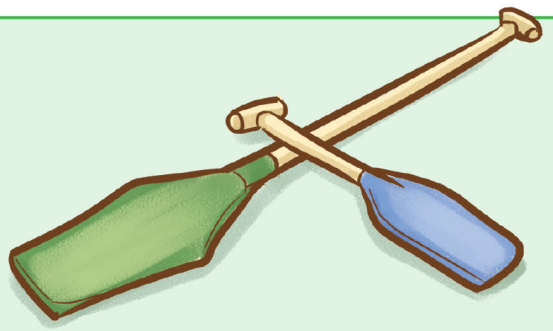
## 怎樣推行正面紀律?

第一要點：明白每個人都是獨特的個體，每人的成長路徑有所不同。

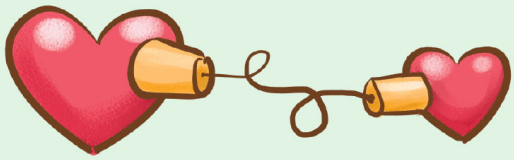
- 我們都明白「授人以魚，不如授人以漁」的道理，因立時給予子女所需的只能幫助他們一次；若我們把方法或技巧傳授他們，他們便能終生受用。 故此， 家長們不能以個人的經驗成爲唯一的指標，我們只須授予他們基本的技能，讓他們探索及尋找合適自己的方法，在子女失敗時予以支持取代譏諷，在成功時予以肯定給子女取代把光榮放在自己的臉上。

- 父母允許子女有充分的自由，小心地說明所設限制的理由，在需要時使用權力和說理以確保子女遵從，並要理解子女的需求及觀點。

孩子在未有足夠能力手執船槳時，家長的一臂之力便來得重要；但隨着孩子的長大，家長應讓孩子掌舵，以免因各持己見而弄致翻船。



## 第二要點：掌握積極聆聽的技巧，保持親子溝通的機會



- 要取得子女與你合作， 除了清楚表達「自己」的說話外，還要學懂聆聽子女的需要。這樣才可避免他們埋怨「有你講，無人講，父母大晒咩!」的情況。我們要捨棄回答心，改以瞭解心去聆聽，才能明白子女的需要。即是說當我們聆聽的時候，不需急於回答他們的問題，而是聆聽及回應對方所表達的背後訊息。

- 瞭解心的回應技巧：
  用你的眼睛、心靈及耳朵一同去聆聽，嘗試從對方的立場作聆聽的開始，並放下自己的觀點。聆聽時像一面鏡子去反映對方的內容，不加任何的批評及意見。

  例子：子女表達想延長上網的時間。

回答心的回應：「上咁耐網做咩呀？你啲功課都未搞掂，成日掛住上網做埋啲無聊野。」
效果：父母表達了自己的想法，但未能處理子女的需要和請求。

瞭解心的回應：「近來我覺得你上網時間多左，係咪有啲新野搞呢？ 」
效果：父母透過聆聽去了解子女延長上網的原因，平和地展開溝通的對話。

想要與子女溝通，就要先「聽」，他們才會「說」。

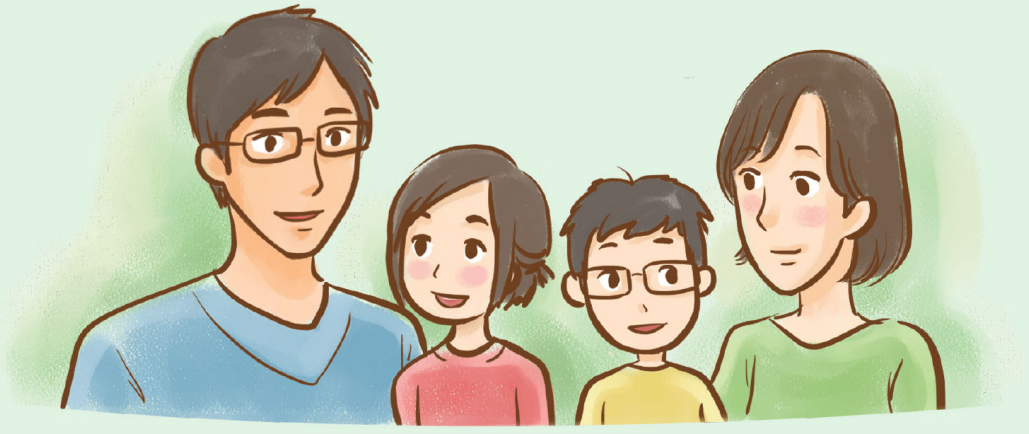
## 第三要點：堅持用正面的說話和語氣，以尊重及肯定的態度管教子女

正面說話

- 潛意識的其中一個特點， 是只接收正面的字詞，例子：「跌倒不痛，跌倒不痛，不要哭」，潛意識收到：「跌倒痛，跌倒痛，要哭」，所以我們不時會在公園見到輕輕跌倒的幼童在父母的「指示」下放聲大哭。所以由今日開始減少運用以「唔」字爲首的字眼，如以「放低部電話去做功課喇」代替「唔好再玩手機」、以「將對鞋放入鞋櫃」代替「唔好將對鞋周圍放」、以「請你安靜」代替「唔好嘈」。

- 若子女犯錯時，家長要明確傳達訓斥的理由，並只訓斥其行爲，而不損害其自尊。

不打不罵教孩子，他們才能有勇氣站起來，做正確的事。



## 第四要點：要理性地解決問題，雙方都要控制憤怒的情緒

- 當遇到子女有反叛及違規行爲時，我們很容易被情緒牽着鼻子走。我們先把嗓子提高八度，繼而口出惡言，之後就忍不住出手，最後只會讓我們感到後悔萬分。

- 我們在任何情況也要保持冷靜，提醒自己不要對子女的行爲有激烈的情緒反應或誤以爲子女刻意挑釁。然後，跟着以下的「冷靜六步曲」去處理當刻的情緒，並理性地把問題解決。

  1. 表達感受：「我現在惱得很，不想在這刻跟你對話，我要先冷靜一下。」
  2. 冷靜自己：離開現場，飲杯涼水
  3. 擅用呼吸：吸二三四、停二三四、呼二三四五六七八……
  4. 檢視想法：「我想要的是什麼？」、「我有什麼期望？」
  5. 鼓勵自己：「我可以平靜地處理這件事」
  6. 回到現場：平心靜氣地處理問題

若你能夠冷靜，萬事也能處理得宜；避免作後悔的舉動。

## 第五要點：保持高度自省的能力，時刻反思管教的成效

- 家長也不過是會犯錯的普通人，有時我們能把問題處理得妥妥當當，又或是弄得一團糟；所以我們需要安靜，反思自己的言行，想一想怎樣協助我們的子女健康地成長。

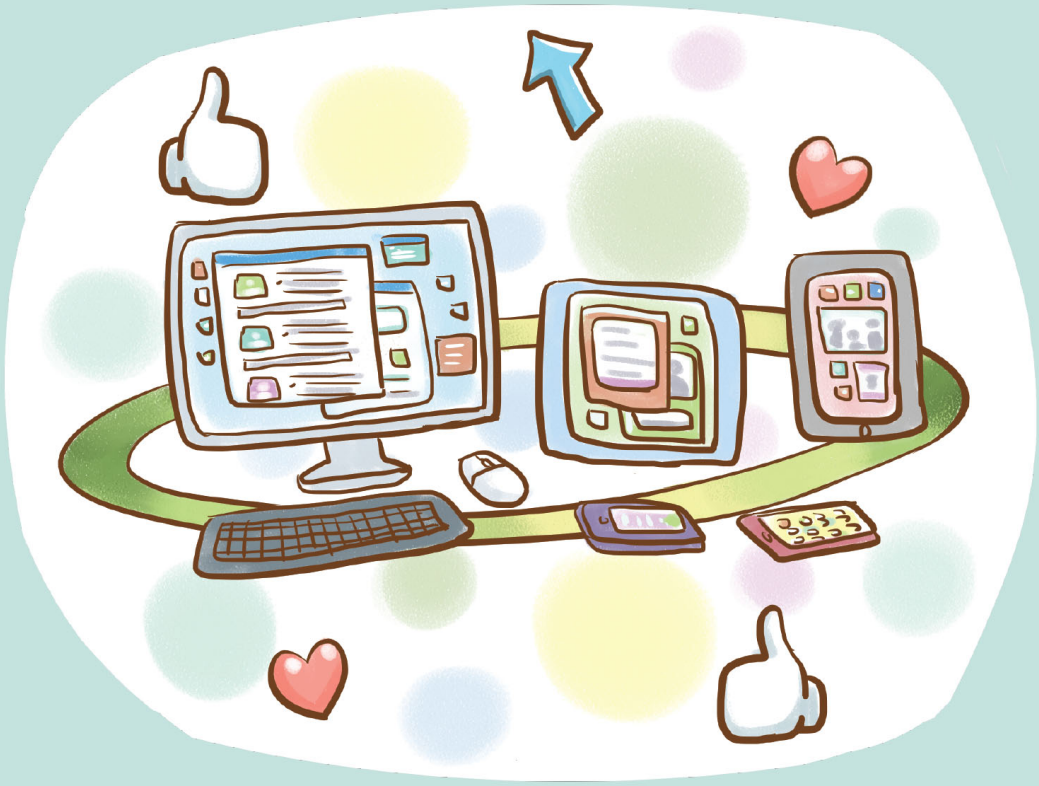
- 我們要先認識孩子的個性，他是性急的、慢熱的、粗心大意的、害羞的還是怕事的，某些個性或特質是需要長時間去改善，怎樣也快不來的。那麼，家長便要調整個人的信念，把「問題」轉化爲成長目標，列出可行的具體方法，再與孩子一起討論那些建議的可行性，並協助孩子去遵行。

教導孩子從來都是做父母的挑戰和功課，只有不斷努力和嘗試才可成功完成任務。

## 總結

正面紀律建基於親子間良好的互動，把親子的距離拉近，才能讓你的說話帶來影響性，這就是正面紀律的基礎。這套管教手法是重視孩子建立「自律」的良好行爲，因此有預防孩子建立不良行爲和習慣的作用。故此，家長們不要讓問題出現才去處理。

在網絡的急速發展中，只會愈來愈多的青少年面對網絡的問題及困擾；只有父母的愛及正面的管教模式才是幫助孩子健康成長的良單妙藥。



# 資源篇

# 資源篇

家長如遇到子女網絡問題而需要諮詢或輔導，可向以下中心求助：

| 機構及服務 | 電話 | 網址 |
|---|---|---|
| 復和綜合服務中心<br>親子輔導服務 | 2399 7776 | http://www.restoration.com.hk |
| 東華三院<br>成癮輔導服務 | 2548 0010 | http://addiction.tungwahcsd.org/main.php |
| 香港明愛<br>明愛朗天計劃- 性健康重建服務 | 3104 1331 | http://www.dshcaritas.hk/public/service_map.aspx |
| 香港青年協會<br>uTouch網上外展輔導服務 | 2788 3433 | https://utouch.u21.hk/ |
| 香港家庭福利會<br>網絡家庭樂 | 2549 5106 | http://www.healthynet.hk |
| 香港基督教服務處<br>網開新一面- 網絡沉溺輔導中心 | 2561 0363 | http://www.hkcs.org/gcb/icys/prog/online/stop.html |
| 循道衛理中心<br>戒癮輔導服務 | 2527 2250 | http://www.methodist-centre.com/cies/psychological_content_5.html |

# 參考資料：

Baumrind, D.(1972). Socialization & instrumental competence in young children. In W. W. Hartup (ed.). *The Young Child: Reviews of research* (Vol. 2)(pp.202-224). Washington, DC: National Association for the Education of Young People.

Bowers E. (2011). The Everything Parent's Guide to Positive Discipline. USA: Adams Media.

Covey S. R. (1997). The 7 Habits of Highly Effective Families. New York: St. Martin's Griffin.

Dobson J. (1996), The New Dare to Discipline. Wheaton: Tyndale House Publishers.

Maccoby, E. E. & Martin, J. A. (1983). Socialization in the context of family: Parent-child interaction. In E. M. Hetherington (ed.). *Handbook of child psychology: socialization, personality and social development.*(Vol. 4) (pp. 1-122). New York: Wiley.

O'Connell T., Wachtel B., Wachtel T (1999), Conferencing Handbook. The New Real Justice Training Manual. PA: The Piper's Press.

Tough P. (2012). How Children Succeed: Grit, Curiosity, and the Hidden Power of Character. New York: Houghton Mifflin Harcourt.

復和綜合服務中心（2012）。《校園生活與網絡行爲調查》。香港：復和綜合服務中心。

連峻 （2005）。《催眠解碼》。香港：海濱圖書。

黃成榮（2007）。《訓輔人員專業手冊：以正面紀律爲取向》。香港：香港學校訓輔導人員協會。

http://www.hkedcity.net/

http://www.plklsp.edu.hk/

http://yrc.hkfyg.org.hk/

《年輕色情網民激增。調查：六成人瀏覽 多受朋輩影響》。明報，2007年1月4日。