

陳瑞祺(喇沙)書院
九龍何文田常和街四號
電話：二七一—八一七五
傳真：二七六二—一五五零



CHAN SUI KI (LA SALLE) COLLEGE
4 SHEUNG WO STREET, HOMANTIN,
KOWLOON, HONG KONG.
TEL : 27118175
FAX : 27621550

20th November, 2020

Circular No.: 20027B

Dear Parents/ Guardians,

Home-School Cooperation –Strategy for Handling Children’s Internet Usage and Inculcating Self-discipline (S2)

Facing the omnipresence of Internet technologies in our everyday life, the school understands parents’ concerns regarding the excessive use of electronic devices among their children. We would like to share useful negotiation strategies, which were introduced in the ‘Net Surfing with Fun Together’ Parent Seminar jointly organized by the Education Bureau, HKEdCity and Committee on Home-School Co-operation, to help parents facilitate parent-child communication and manage children’s internet usage.

In the seminar, the registered social worker first explained the causes of internet addiction among the younger generation, followed by the tips for parents relating to negotiation with children such as timing, relevant communication techniques and follow-up actions. The video of the seminar is available at <https://bit.ly/2IBqUhW>. You may start watching the video at 21:30 for details of the negotiation skills.

Attached please also find a short article on parents’ role in inculcating self-discipline in children for your reference. It is hoped that your active engagement in home-school partnership will contribute to children’s development.

Yours faithfully,

Lee Ting Leung
Principal



陳瑞祺（喇沙）書院
九龍何文田常和街四號
電話：二七一一八一七五
傳真：二七六二一五五零



CHAN SUI KI (LA SALLE) COLLEGE
4 SHEUNG WO STREET, HOMANTIN,
KOWLOON, HONG KONG.
TEL : 27118175
FAX : 27621550

通告編號：20027B

敬啟者：

家校合作 — 與孩子協商網絡使用量的技巧 及 培養孩子自律篇章分享

隨著互聯網在社會上的廣泛應用，不少家長反映難以管理孩子過度使用電子裝置。本校理解家長的關注，特此分享在教育局、香港教育城和家庭與學校合作事宜委員會所舉辦的「網『樂』同行家長講座」中有關親子協商的實用技巧，以協助家長培養子女良好的網絡使用習慣，並促進親子溝通。

在講座中，註冊社工講解了孩子網絡成癮的成因，並分享如何與孩子談判網絡使用量，例如談判時機、溝通技巧及事後跟進等等。家長可前往以下連結（<https://bit.ly/2IBqUhW>）重溫完整講座錄影，亦可由 21 分 30 秒開始重點觀看有關談判技巧的部分。

隨函附上一篇有關培養孩子自律的文章供家長參考。閣下對家校合作的參與將有助孩子成長。

此致

中二級學生家長



陳瑞祺（喇沙）書院校長
李丁亮 啟

二〇二〇年十一月二十日

學習自律四階段

摘錄自〈自主學習促進會〉網頁

由他律到自主的過程，一般會經過解放散漫、自我中心、眼高手低和自主成熟這四個階段。在解放散漫期需要安全感和逐漸健康的生活節奏、自我中心期需要外在明確界限、眼高手低期需要踏實的累積與持續創作。這些都是需要成人介入引導與提點的，兒童與青少年，往往不能自己走過自主四階段。一般說來，要從他律進到自律，多半會產生學習困惑、自我放逐、概念重建的歷程。每個階段所花的時間端看孩子的情況和家庭的對應而定，其中父母的態度，有關鍵性的影響。

一般說來(實際情況因人而異)，他律到自律過程，在家長、教師及學生協作的良好對應下，前兩個階段大約半年到一年左右，第三階段大約一到兩年，最後自主成熟，則是一輩子的美好。

○ 解放散漫期(約 0.5~1 年)

剛開始的第一階段，孩子可能呈現放鬆、晃盪、不上課、骯髒、玩不夠、食量大、多話、嗜睡、不願意嘗試新事物等情況。如果家裡要求得嚴，孩子對課業還會有個假裝在意的「偽裝期」。不過撐不久。

原因探討：

從他律狀態離開時，內在能量還很不穩定和虛弱，其實是需要休養生息，才有力氣好好學習。不可能馬上變得獨立自主、自動自發。養傷和回復，視之前累積耗損的嚴重程度、和家庭與環境的支持好壞，而需要或長或短，不同的時間。

親子對應要訣：

身體的健康、規律的節奏最重要，學科的期待可以先放掉。

應確保：有好好吃、好好運動、好好睡眠，讓能量補充，就可以安然渡過解放期。

應避免：熬夜、睡前從事太刺激的活動、不運動、電動成癮。

○ 自我中心期(約 0.5~1 年)

第二階段，愛頂嘴、自我中心、自私自利、挑剔父母、挑戰權威、容易憤怒、不守秩序。自己身體回復得不錯，卻常常不自覺地，造成別人的困擾、疲累、或是傷害。

原因探討：

身心的內在力量回復了，終於有力氣往外擴展，但是還不清楚人我的分際，以及各種社會情境與自然情境的邊界。靠著外推來試探別人和世界的邊界。透過碰到邊界，來建立安定感。

親子對應要訣：

不能放任孩子，也不能替孩子擋掉衝撞世界產生的自然結果。有時需要建立人為的邊界，讓孩子透過碰到邊界，建立安定感。

應確保：父母應堅定、明確地表達自己的感受及相處界線，且保持一致。

應避免：討價還價、不斷退讓、搖擺不定。

○ 眼高手低期(約 1~2 年)

第三階段是眼高手低期。開始知道自己的方向和目標，但是發現自己的能力和目標非常遠。想得到卻做不到，也對於如何建立自己的學習習慣、克服慣性容易感到「我知道我應該，可是我很難去做」的挫折。

原因探討：

當孩子確立了邊界，知道自己不是無所不能，需要學習和成長才能達成目標，會一下子感受到自己的能力其實很小。

親子對應要訣：

很多孩子在這時候會出現明顯低落的自我認知，和停滯的學習進程。其實，當孩子經歷到第三階段，就已離學會自主不遠，只要成人清楚、溫暖的接納，陪孩子一起找尋適切方法來支持，要啟動良性循環就不遠了。

要看到孩子能夠瞭解自己的「眼高手低」，就是代表他的自覺出來了，是好事，可以陪他從基礎開始，一步一步把手練高。

應確保：陪孩子把他們目標切細，用小階梯的方式，一步一腳印，逐步實現目標，累積踏實的成就感。

應避免：過度否定孩子、用更大的目標來指責孩子為什麼達不到。

○ 自主成熟期(一輩子)

第四階段之後，孩子對人對事的包容力都會增加，有自信、有光彩、講道理、守規矩也知變通。

因為第四階段的美好，常讓人嚮往自己的孩子如果也能如此多好。但是自主學習，是從學習自主開始的。學習自主，不只是孩子的事，也是家長和所有協力的教師都要經歷的過程。

兩到四年的過程，造就一輩子的獨立自主，這樣想想，認真陪伴孩子渡過散漫的解放期、討厭的自我中心期、挫折的眼高手低期，也就值得了吧！