

# 知行易徑之問題重構

## 以青少年網上沉溺之 家長工作的應用為例



香港基督教服務處  
HONG KONG CHRISTIAN SERVICE

全人關心 卓越創新  
*care for all excel in all*

網開新一面 —— 網絡沉溺輔導中心  
Online New Page – Online Addiction Counselling Centre

導師：孔憲正



# 家長小組背景

- 中心接受服務對象途徑
  - 家長致電熱線
  - 社工/老師轉介
- 首次接觸通常為沉溺上網的家長
  - 家長為何而來？
  - 家長為誰而來？
  - 家長最初的期望？
- 社工幫我解決兒子沉迷上網的問題

# 小組前的預備

- 讓請家長認同問題的特質
  - 沉迷“問題”非一朝一夕形成
  - 也不只是孩子懶惰的結果
- 強調家長角色的重要
- 指出社工介入的局限
- 讓家長說出“如果可以的話，我都想自己處理”
- 介紹家長課程(小組)

# 家長課程/小組內容要點

- 家長自我介紹及問題描述
- 以人生劇本(life script)角度了解家長的真正需要
- 認識問題重構
- 制訂學習目標
- 小組共同創建達致目標的策略/技巧
- 小組中練習
- 現實生活中實踐及小組回饋

# 問題重構練習

- 假設你是10-15歲沉迷上網青少年的家長
- 你會在小組一開始時如何簡述你遇到的問題？
- 小組家長的孩子行為類型：
  - 已完全沒有上學，並經常上網
  - 有上學，間中遲到/缺課，間中通宵打機
  - 能穩定上學，放學後上網5-6小時
  - 能穩定上學，放學校上網1-2小時

# 家長的簡述

- “唔返學就有問題啦，總之返學就好D”
- “通宵打機未搞到返唔到學，仲叫我幫佢請病假”
- “淨係掛住打機，乜都唔做，又唔溫書”
- “其實佢好聰明ga，佢都唔係話唔乖，但其實佢勤力d就唔止咁”

# 隱含/潛藏的需要

- 家長的人生劇本是什麼？
- 家長也受人生劇本的影響
  - 上學→成績好→讀大學→打好工→有錢→開心
  - 打機上網多→影響學業
- 沒有問甚麼才是對自己/家庭/孩子好
- 要是跟不到劇本，“問題”便產生
- 為何家長要跟劇本？這反映哪些需要？
- 盡了做父母的責任？面子？自己將來的生活安穩/保障

# 介入目標/方向的截然不同

---

- 不再是處理打機
- 也可能不關於上學的情況
- 可能是關於如何有效實踐父母的責任
- 處理面子問題
- 探討退休生活的保障

# 有效實踐父母責任的策略/技巧

- 多溝通
  - 透過了解孩子喜歡談什麼
    - 問
    - 觀察
    - 感受
    - 寫便條
- 讚賞
- 親子開心