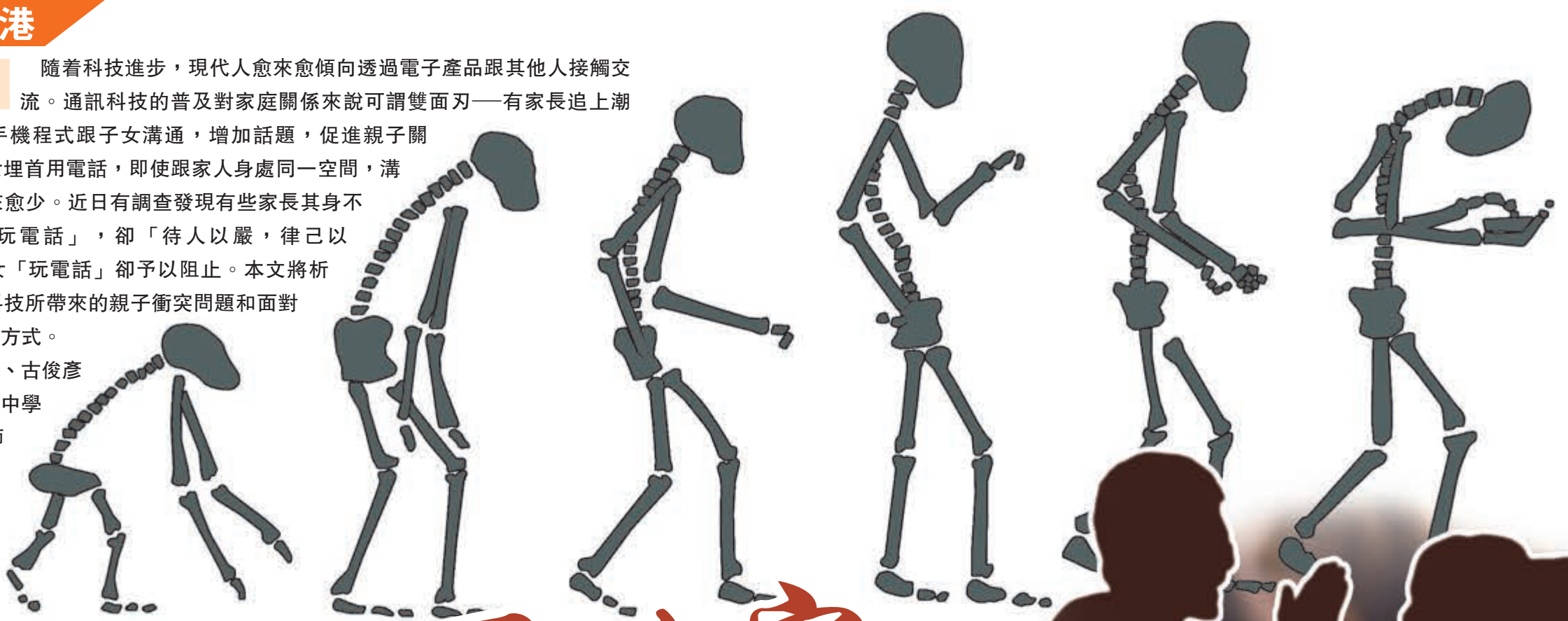


今日香港

親子衝突

隨着科技進步，現代人愈來愈傾向透過電子產品跟其他人接觸交流。通訊科技的普及對家庭關係來說可謂雙面刃——有家長追上潮流，用智能手機程式跟子女溝通，增加話題，促進親子關係；亦有子女埋首用電話，即使跟家人身處同一空間，溝通時間卻愈來愈少。近日有調查發現有些家長其身不正，沉迷「玩電話」，卻「待人以嚴，律己以寬」，當子女「玩電話」卻予以阻止。本文將析述現代通訊科技所帶來的親子衝突問題和面對衝突時的處理方式。

■鄧婉君、古俊彥  
聖公會梁季彝中學  
通識科老師



# 手機走入百姓家 親子溝通「隔層屏」?



**單元一：個人成長與人際關係**(按教育局課程指引)  
主題2：人際關係  
探討問題：哪些人際關係的因素，能幫助青少年反省和為過渡至成年階段作好準備？  
· 香港青少年怎樣反省人際間的衝突和與人建立關係？  
· 現代社會的人際溝通方式如何影響青少年與他人的關係？



**「低頭」子女未必打機**  
「低頭族」情況遍及大人細路，有調查指逾七成家長曾因使用智能電子產品問題與子女發生衝突。但調查亦發現家長其身不正，每日使用智能產品逾6小時的家長多達13%，反觀子女則只有不足8%。調查又指，家長對子女使用智能電子產品存有偏見，近15%家長認為子女必然是在「打機」，但事實並非如此，調查機構認為這種預設想法不但有機會引起衝突，更隨時破壞親子關係。

青協親子衝突調解中心主任凌婉君昨日表示，雖然調查發現72%受訪家長承認，曾因使用智能電子產品與子女發生衝突，但其實家長本身亦做壞榜樣，若在此情況下仍責備子女沉迷，只會令子女對家長反感。  
家長其身不正外，原來對子女使用智能電子產品存有偏見。調查發現家長對子女有預設想法，有近15%家長認為子女必然是在「打機」，其次是電話聯絡(13.42%)和拍照(12.15%)，但受訪子女卻反映，電子產品主要用作透過通訊軟件與朋友聯絡或觀看網上短片(各佔11.99%)，其次是聽歌(11.28%)，打機只屬第三位(11.21%)。青協相信，預設想法有機會引起衝突，隨時破壞親子關係。



**低頭族**：指一些隨時隨地長時間低着頭使用智能手機、平板電腦或其他流動裝置的人。低頭族不管在任何場合，或與甚麼人一起，都拿着電子裝置玩遊戲、透過社交網站或即時通訊與人交談、看視像、瀏覽網站等，而甚少與身邊的人面對面溝通，即使偶然與身邊人交談，也只會用一些極簡短的說話，如「OK」、「好的」等，而大部分時間都專注在手上的電子裝置螢幕上，造成上癮的現象。  
**代溝**：人與人之間的溝通，因時代背景、社會環境、成長條件等因素的不同而產生處世觀念、生活方式、價值取向等方面的差異。於是，人與人之間溝通出現障礙，行為不被理解，從而出現兩者間的隔閡、不信任，甚至敵對。

## 4招應對衝突

- 改善溝通方式**：多聆聽對方的想法，多表達內心感受，運用正面的語言來進行雙向溝通，彼此會更了解。
- 調整角色期望，同定家規**：彼此應了解對方對自己的期望，同時除去不合理的期望，一同定立、遵守家規。
- 控制情緒**：父母先管好自己情緒。情緒源於個人的想法、態度和價值等，引起情緒反應不是事件本身而是個人對事件的看法和解釋，故此控制情緒就能避免衝突的發生。
- 善用智能電子產品**：智能電子產品本是偉大發明，能方便人類的生活，但若使用不當或過分沉迷，則容易引起親子衝突，如雙方能清楚如何適當使用電子智能產品，例如每天使用時間、在用膳時不可使用等，就能令親子關係改善。

## 管好情緒勿喝令 填平代溝靠關心

電子產品的出現令親子間的矛盾和衝突加劇，但親子衝突其實並非一朝一夕形成，可分為近因和遠因。

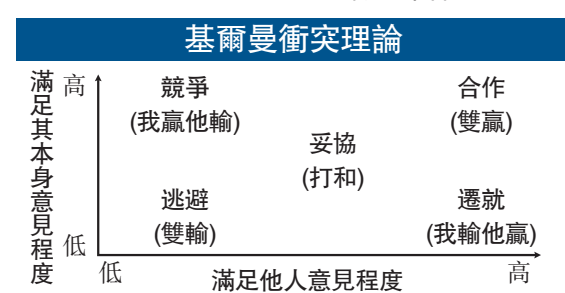
**近因**  
**智能電子產品興起**：智能電子產品面世後，人們能隨時隨地上網，網絡世界多姿多彩，不少人沉迷其中，成為「低頭族」。父母擔心子女沉迷使用智能手機，影響學業或誤交損友，故此經常為此與子女爭執。早前有少女因不忿母親發出「收機令」而自殘以表達不滿及要脅母親。  
**情緒失控或態度不佳**：雙方長期處於不了解或誤解，因為個別事件而爆發衝突。有時候是因為父母或子女有情緒問題，向對方說負面話，氣氛變得緊張再爆發衝突。

**遠因**  
**價值觀不同**：父母與子女年紀有一定差距，大家經歷和處境不一(如彼此對成就和結交朋友的看法、甚至政見不一)，價值觀不同。  
**欠缺溝通**：父母與子女相處的時間不足，令彼此溝通了解的機會大減，未能了解對方看法，形成誤解。  
**溝通方式**：父母的溝通方式多傾向「單向溝通」、「封閉式溝通」，這些溝通方式欠足夠討論空間，令子女不願與父母溝通。  
**管教方式**：父母以高壓方式教育子女，只會令親子關係變得緊張，特別是處於青春期的、喜歡挑戰權威的子女，對「教條」、「命令」特別反感。  
**不符合角色期望**：子女期望父母以身作則，並多關心了解自己，而父母則期望子女聽從父母的說話，努力讀書等，當雙方所做的不符合彼此的角色期望，就會形成衝突。

## 社工媽媽：用心傾5分鐘 勝相對無言一天

**Cindy**：為了令女兒安坐吃飯，(我)習慣給她在用膳時玩智能手機，但隨着她成長，她沉迷的情況日漸嚴重，結果在小四時成績一落千丈，全班包尾，有時又和爸爸爭用電腦，出現口角。經社工調解後，學會處理衝突的技巧和策略，會跟女兒協議上網時間。  
**蔡太**：過去因工作關係經常穿梭兩地，跟子女聚少離多，導致與子女溝通隔膜。(智能手機的)家庭群組令家人溝通緊密，子女不時分享相片或近況，眾家庭成員也經常在群組內討論交流。我認為手機即時通訊程式有助消除隔膜，早前忙於籌備網上商店更獲子女「打氣」。  
**林姑娘(社工媽媽)**：現代媽媽放工回家可能已是晚上七八點，拖着疲倦的身軀，只想快一點處理子女的學業問題，難免一開口就是問「功課完成未?」、「有沒有給老師責罵?」這類封閉式的提問，減低子女溝通的意慾。家長必須明白溝通「重質不重量」，趁着午飯時間打個電話，或傳個訊息，問候子女的校園生活，子女關心父母的工作，短短5分鐘的用心傾談，勝過相對無言的一天。

**兩坐標「度」衝突反應**  
托馬斯·基爾曼(Thomas Kilmann)在1974年就人與人之間的衝突模式發表了一量度工具，也就是說當兩個人意見不合時的反應。在衝突狀態下，我們可以根據兩種基本坐標描述個人行為(見附圖)：



乍看之下，一般人認為「妥協」和「合作」聽起來像是解決衝突的最佳方法，但其實解決衝突並沒有萬試萬靈的標準答案。舉例說：當家長誤以為子女用電話必定是「打機」而發怒，在這誤會的情境下，未必是雙方尋求「合作」的良好時機。我們要因應不同情況，靈活運用不同方式應對。



1. 根據上文，指出何謂「低頭族」。
2. 承上題，指出本港的「低頭族」情況和其影響。
3. 參考資料，使用智能產品而引發的親子衝突屬近因抑或遠因？試加以說明。
4. 就你所知，現代通訊科技如何影響親子關係？
5. 面對使用智能手機引發的親子衝突，你認為基爾曼的衝突理論中哪些處理手法較可取？解釋你的答案。



1. 指出這群人的特徵，例如長時間玩手機、不願面對面溝通。
2. 可總結背景新聞的數據，指出家長比子女花更多時間用電子產品，對子女存有假設，繼而引起衝突。
3. 選擇題，若選近因，可指出家長或子女因態度差觸發矛盾；若選遠因，可指出代溝、欠缺溝通、角色期望不同等因素。
4. 分析題，先定義通訊科技為何，再從正反兩面切入，討論好處和壞處；也可從不同方面，如溝通模式和時間、經濟條件等切入。
5. 同學緊記以文中理論為基礎，以例子來說明自己的選擇。



1. 《「低頭族」增 易僵直勿「啞頸」》，香港文匯報，2015年2月17日，http://paper.wenweipo.com/2015/02/17/HK1502170045.htm
2. 《邊玩手机邊陪孩子也是冷暴力 易引親子衝突》，人民網，2015年1月12日，http://scitech.people.com.cn/BIG5/n/2015/0112/c1007-26366670.html
3. 《衝突處理的5種方式》，思騰中國培訓師專業文集，http://blog.schoutenchi-na.com/archives/880.html