

東華三院吳祥川紀念中學

「子女沉迷上網，家長怎麼辦？」工作坊

2013年6月1日

徐小曼

香港青年協會青年全健中心註冊社工

講座內容

1. 何謂沉迷上網？
2. 為何青少年喜歡上網？
3. 家長如何處理

何謂沉迷上網？

每天花多少時間上網，才算沉迷？

- A. 4小時
- B. 5小時
- C. 6小時

究竟花多少時間上網，才算沉迷？

- 一般人誤以為上網時間是辨別青少年是否沉迷上網的重要指標
- 然而，**時間並非唯一標準，亦沒有公認的標準**
- 要考慮其他心理因素，如上網進行什麼活動；以及對青少年生活主要範疇的影響，如學業、家庭關係、社交、健康、情緒方面

如何辨別沉迷上網？

- | |
|--|
| 1. 你是否覺得被網絡所佔據？(Preoccupation) |
| 2. 你覺得需要花更多的時間在網絡才能獲得滿足？(Tolerance) |
| 3. 你是否多次努力嘗試去控制或停止使用網絡，但總是失敗？(Relapse) |
| 4. 當要中止連線時，你是否覺得悶悶不樂、情緒低沉、易怒？(Withdrawal symptoms) |
| 5. 你上網時間是否往往比原先預期要來得更長？ |
| 6. 為了上網，你寧願冒重要的人際關係、工作或教育機會損失的危險。(Conflict) |
| 7. 你曾向家人或朋友說謊，以隱瞞你使用網絡的程度？(Lying) |
| 8. 你上網是為了逃避問題或釋放一些感覺，例如無助、罪惡、焦慮、沮喪。(Mood modification) |

如在上述8項中有5項答「是」，便可能有沉迷上網的傾向了。

「上網成癮」是否屬於病？

- A. 是
B. 否

[illegible]

內地的治療依據

- 2008年11月，北京軍區總醫院主任陶然發佈《網絡成癮診斷治療標準》，把「網癮」列入精神疾病
- 6小時／每週40小時是網癮判斷臨界點
- 中國青少年心理成長基地
- 療程3個月：軍訓式生活

記者採訪團難治療中心：孩子每天吃兩大餐

2019年04月23日 13:23 來源：新華網

【新華社北京23日電】記者採訪團日前抵達位於中國重慶的「中國家庭成員高山夏尼治療中心」，中心負責人陳國強表示，中心是為幫助高山夏尼及其家屬而設，中心負責人陳國強表示，中心是為幫助高山夏尼及其家屬而設，中心負責人陳國強表示，中心是為幫助高山夏尼及其家屬而設。



陳國強表示，中心是為幫助高山夏尼及其家屬而設，中心負責人陳國強表示，中心是為幫助高山夏尼及其家屬而設，中心負責人陳國強表示，中心是為幫助高山夏尼及其家屬而設。

網絡成癮的迷團

- 在醫學或精神病分類中，並沒有「網絡成癮」這名詞
- 上網會否令一個人成癮，仍眾說紛云
- 「戒網癮」更沒有一套清晰一致的治療標準
- 除非涉及精神情緒病、過度活躍症或強迫行為，不能單以藥物治療「沉迷上網」問題
- 從輔導經驗出發，家人對青少年「沉迷上網」問題的理解和配合，對輔導及治療成效有莫大關係。
- **我們深信：專家難以代替「你」一家長的重要性**

Online Game知多少?

你知道那些是最hit的線上遊戲online game嗎?



你認識他們嗎？

The collage consists of five distinct images arranged in a grid-like fashion. The top row features a 'Candy Crush' game interface on the left, showing a grid of colorful candies and a '730' logo, and a photograph of a busy Hong Kong street scene with a '全港' (All Hong Kong) sign on the right. The middle row contains a large grid of various yellow and orange emojis on the left, and a smaller grid of similar emojis on the right. The bottom row displays four logos: WhatsApp (a green speech bubble with a white telephone handset), Facebook (a blue square with a white 'f'), a red apple with a green leaf, and the YouTube logo (a red rounded rectangle with the word 'You' in white and 'Tube' in red).

不同時代下的產品



網絡的重要性與吸引力

- ✓上網是學習的一部份 (學術搜尋、字典、翻譯)
- ✓上網是工作的一部份 (電郵、全球最新資訊)
- ✓上網是生活的一部份 (交通、預約、購物/繳費)
- ✓上網是娛樂的一部份 (新聞、電影、收音機)
- ✓上網是社交的一部份 (聯繫、討論區、交友網)
- ✓上網是溝通的一部份 (聲音、畫面、免費)
- ✓無時限、地域阻隔以上活動進行

1.4

青少年喜歡電腦遊戲的原因

- 解悶
- 忘卻煩憂
- 感官上刺激及即時回報 (視覺、聲音、手眼協調)
- 認同感、成功感
- 因網上互動產生的歸屬感
- 能操控事物的錯覺
- 一個父母難以進入的私人地帶

現實世界 vs 網上世界

現實世界	網上世界
測驗考試一籬籬，知心朋友有幾多	多姿多彩朋友多
忙著做實事	可以嗔下、hea下
權力不均、階級觀念	人人平等
防人之心不可無	防人之心鬆好多
青少年的地位弱勢	青少年有掌控的感覺

青少年期的成長轉變

兒童期(小學階段)	青少年期(中學階段)
渴望父母/家人的認同	受面子，渴望朋友的認同
難以自主自由	渴望自主、自由，不願意受約束
受家庭/學校環境影響較深	受社會/文化/潮流影響較深
簡單，相信別人的對自己的評價	尋索身分角色，建立自己的形象
生理心理上仍是個小孩子	荷爾蒙轉變令自己更像個成年人

90後 / 千禧後青少年的獨特性

- 生於互聯網高速發展的年代
- 從小學(幼稚園)已接觸資訊科技進行學習及遊戲
- 成長環境強調「速度快」、「方便」、「多功能」的時代
- 從小習慣「身兼多職」
- Multi-tasking
- 很難答的問題：「我將來想做什麼？」

個案一

家軒

- 14歲，在九龍區一所名校唸中二
- 性格溫純乖巧，小學時成績優異，放學後安排上補習班，功課繁忙，每天只有不多於30分鐘上網
- 升中一後開始與同學玩線上遊戲，放學後去網吧玩1-2小時
- 升中二後父母再次控制他上網，曾沒收modem，家軒開始轉移去網吧玩，且玩的時間愈來愈長，曾試過通宵不回家，父母報警求助
- 學校社工介入，與案主及父母協議上網時間，但案主多次違反協議，父母又會沒收modem

個案二

Dicky

- 現中三，小學時成績優異，資優，智商135
- 小五時父母離異，跟母兄同住，中一獲派元朗區Band 1中學，但因隨母搬往九龍，母安排他在同區考人另一間Band 1中學
- 升中後上學後一星期便不肯再返學，討厭學校老師、同學，討厭母親安排他考這學校
- 不上學日子在家上網打機，上學情況不穩定，由於缺課太多需重讀中一，與母關係惡劣
- 母認為兒子有病，但Dicky否認自己有病或沉迷上網，不肯見醫生或接受評，只是不喜歡學校和母親

個案三

John

- 16歲，在國際學校唸中五，資優
- 父母是專業人士，家姐亦是資優生，但與父母家姐關係惡劣
- 中二時曾因被同學欺凌而缺課三個月，指診斷為抑鬱，只短期服藥
- 自從買了新電腦後，上網至凌晨，與朋友玩strategic online game，及後缺課大半年，其間自行考英國GCE試，成績優異
- 父母認為他上網成癮，因生活癱倒，情緒暴躁，除在家中上網外拒絕接外界，升中六兩個月後再次缺課，被學校要求退學

家長，怎麼辦？

一對母子的對話

媽：紅色字
仔：藍色字

- 晚上8點，仔回家。
- 「咁晏又去咗同學屋企打機？」
- (無反應)
- 「咁你今日放學有冇去補習社補數？」
- (無反應)
- 「又試十問九唔應？係咪又要扮聽唔到！」(勞氣)
- 「你好煩呀！行開啦！」(不耐煩，走到電腦枱前打開電腦)
- (母大怒)「我係你亞媽，唔通問你兩句都要你批准咩，依家我搵錢供書教學、供樓供車，問你兩句就發晒顛？」
- 「我係顛係傻lor，你搵錢大晒丫，咁睇我唔順眼，我咪消失响你面前lor。。。」「(大力關上房門)」

母親的心聲

藍色字：媽內心感受

- 晚上8點，仔回家。
- 「咁晏又去咗同學屋企打機？」(咁晏返，我好擔心你呀!)
- (無反應) (你唔知我擔心你咩?)
- 「咁你今日放學有冇去補習社補數？」(你唔想睇打機，但我都想關心你學習的情況)
- (無反應)
- 「又試十問九唔應？係咪又要扮聽唔到！」(勞氣) (我想你尊重下我)
- 「你好煩呀！行開啦！」(不耐煩，走到電腦枱前打開電腦)(我希望亞仔尊重我，但他抗拒我，我感到很難受，也很憤怒!)
- (母大怒)「我係你亞媽，唔通問你兩句都要你批准咩，依家我供書教學，供書供樓，問你兩句就發晒顛？」(我想強調你應該重視我，尊重我)
- 「我係顛係傻lor，你搵錢大晒丫，咁睇我唔順眼，我咪消失响你面前lor。。。」「(大力關上房門)」

亞仔的心聲

紅色字：仔內心感受

- 晚上8點，仔回家。
- 「咁晏又去咗同學屋企打機？」*(你一開始就唔信我!)*
- (無反應) *(我點講你都唔會信，搵番嘆氣好過)*
- 「咁你今日放學有冇去補習社補數？」*(點解你只係專注我讀書做得唔好的事情)*
- (無反應) *(不要再問啦，拜託!)*
- 「又試十問九唔應?係咪又要扮聽唔到!」(勞氣)
- 「你好煩呀! 行開啦!」(不耐煩，走到電腦枱前打開電腦)*(我想避開你，我想有自己的空間!)*
- (母大怒)「我係你亞媽，唔通問你兩句都要你批准咩，依家我供書教學，供書供機，問你兩句就發晒順？」
- 「我係順係佬lor，你搵錢大晒丫，咁睇我唔順眼，我咪消失响你面前lor...」(大力關上房門)*(係啦，你係亞媽，係至高無上，我就係小人物，無say，無地位，我唔想對住你!)*

你看到什麼？



兩代不同觀點？

父母	子女
1. 仔女唔肯同我傾	1. 就算我講父母都唔會明
2. 成日提你，都係想你好啫!	2. 唔好俾咁大期望我，我覺得好大壓力
3. 我聞你都係因為錫你!	3. 對唔住，我feel唔同
4. 我想同你親近D	4. 我想有自己的空間
5. 你一次又一次唔守信用，叫我點信你	5. 瞞你騙你係我唔好，但講真實的話你又啱聽嗎？

與其不可能禁止子女上網，家長不妨.....

1. 了解子女是否具備multi-tasking的能力
2. 盡早培養子女自我管理能力
3. 與其糾纏於上網時間，不如一起探討新聞事件，培養子女多角度分析能力
4. 一起協議運用時間的原則和優次，把時間分為四份：休息(1/3)、學習(1/2)、興趣運動(1/12)、娛樂(1/12)
5. 上網是解悶、逃避煩惱最簡便的方法之一，故家長並不適合以填滿子女的時間為目標。相反，應幫助子女明白「煩惱、悶」是會經常出現，幫子女學習應對「它們」的方法。

情緒管理

學習四點：

1. 聽多一點
2. 說少一點
3. 說慢一點
4. 輕聲一點



錦囊

1. 家長先不要怕電腦，要知己知彼，方能彼此明白
2. 協助從小培養：「不是所有慾望都能被滿足的」的觀念
3. 發掘上網以外其他有趣的東西
4. 培養子女多元興趣，但保留子女有選擇權利
5. 對自己和對子女要有合理期望
6. 沉迷上網的習慣不像傷風感冒，打支針食粒藥，專家指點兩句就可痊癒；相反，要以中醫原理—「固本培元」，從根本了解子女沉迷上網背後的心理需要，從而逐步提升子女的改變動機，發掘其他興趣專長以替代單一上網活動。
7. 家長需學習「放手」，但永遠不放棄子女

聯絡我們

地址：新界屯門醫院康復大樓7樓
香港青年協會青年全健中心

電話：2465 2828

網址：<http://ywc.hkfyg.org.hk>

電郵：ywc@hkfyg.org.hk