

# 迷網嗜煙酒偷拍上癮 65%中學生拒求助

## 專家指多高估自制力 不自覺中招難戒除

香港文匯報訊 (記者 黃德正) 青少年自制能力欠佳，有時習染不良嗜好，無法自拔，仍不自知。有機構調查發現，中學生成癮行為「五花八門」，最常見的是網絡沉溺，其次是飲酒、賭博、節食、偷拍、吸煙、偷竊和吸毒，分別佔31%至2%不等。有關機構指，年輕人希望透過以上行為，取得刺激和認同感，但往往高估本身的自制力。「上癮」之後，又諱疾忌醫，令問題越來越嚴重。

青協早前成功訪問了31間中學，共1,508名中一至中七學生，調查他們最常見的成癮行為以及成因。結果顯示，31%受訪者有網絡沉溺現象，是最常見的成癮行為。其次是飲酒，佔26%。其他成癮行為，則包括賭博、節食和偷拍，分別佔約1成3至1成。

### 7成人自信可區分嗜好與上癮

儘管受訪者出現上癮徵狀，但65%受訪者卻不願求助。7成人更認為，自己有能力區別「嗜好」和「上癮」。而56%認為自己有自制能力，不易上癮。23%人更自信有能力處理，毋須求助。

負責調查的青協督導主任 (研究及倡議) 魏美梅表示，調查反映青少年容易高估個人的自制能力，缺乏求助動機，因此很容易陷於上癮邊緣而毫不自覺。

### 2月求助85宗 最細10歲

青協督導主任徐小曼解釋，專門協助青少年解決成癮問題的青年全健中心成立才兩個多月，已接收85個求助和轉介個案，當中8成是網癮，年輕最小的更只有10歲。

大部分個案均由家長代為求助，反映一般青少年未必察覺自己已經成癮。徐小曼說：「單憑花耗於該行為的時間，也未必



確定一切。很多時，要透過面談和評估他們的心理，才能確定他們真的成癮。」她表示，面對成癮危機的青年會出現心理矛盾，一方面他們知道成癮行為帶來的負面影響。另一方面，他們也希望透過以上行為例如上網、飲酒，尋求刺激和成就感，以助他們暫時忘卻現實中的煩惱。因此，他們多顯得當局者迷。一旦他們對以

青協調查發現，中學生成癮行為「五花八門」，最常見的是網絡沉溺。(左起)圖為薛同學、徐小曼和魏美梅。

香港文匯報記者黃德正攝

上行為產生心理或生理依賴，往往經已上癮，難以戒除。

徐小曼提醒學生，不要低估成癮帶來的負面影響。一旦發現自己有成癮傾向，便要及時求助於專業人士。同時，要擴闊生活圈子和興趣，透過參與具意義的活動，緩解生活壓力，避免沉溺成癮的行為。

資料來源：青協

製表：香港文匯報記者 黃德正

## 成癮行為徵狀及解決方法

### 五大上癮徵狀

- 對某些行為失去自制能力
- 當被禁止或受到限制時，會感到煩躁不安
- 縱使有負面後果仍然繼續
- 對某些行為有強烈渴望，會越做越多及需要更大刺激
- 以成癮行為維持原本興奮的感覺或滿足感

### 建議解決方法

- 主動尋求協助，不要諱疾忌醫
- 不要低估成癮行為對生活的影響
- 面對壓力應積極處理
- 擴闊個人興趣
- 開放自己並接納他人關心

## 每日打機10小時 宅男留級戒網癮

香港文匯報訊 (記者 黃德正) 中四的薛同學曾是標準「宅男」：他為逃避功課壓力，自中一起，便日耗10小時打機上網。在高峰時，他更會連續3日不眠不休打機，令成績一落千丈。他坦言，當初本想藉網絡減壓和逃避現實，不自覺越陷越深。即使父母多番相勸，也不察覺已成癮。及至去年留級，才痛定思痛，戒除網癮。

薛同學表示，家庭教育良好，自小成績不俗。但升讀中一後成績稍跌，藉網上遊戲逃避功課壓力。不過，卻陷入惡性循環，成績每況愈下。「每日4時放學回家，首先是開電腦打機，一直到晚上12時。」他指沉迷遊戲世界令他尋回成就感，因此一直不認為自己成癮或有任何問題。

薛父、薛母眼見兒子網癮漸深多番相勸，甚至以拔除電源威脅，反令雙方關係惡劣。薛同學指初時認為自己具自制能力，曾制訂時間表。他說：「初時會以3小時為上限，以控制打機時間。但第2日覺得不夠，便把上限增至5小時。」自欺欺人之舉當然無助改善情況。留級使他痛定思痛，在社工幫助下，參與義工，漸漸戒除網癮。

# 迎4年制 中大加強通識英文

香港文匯報訊 (記者 歐陽子瑩) 香港中文大學公布4年制下的新安排，課程將重點加強學生的通識及英文能力，同時革新現有考試制度；部分核心課程，如英文及資訊科技，均毋須考試。而中文科筆試佔總分比例，也會較現時大減一半，改以功課、專題研習等評分，大大減低考試壓力。另外，大學又會推動切合學科的文學欣賞，如醫科生要選讀《史記·扁鵲倉公列傳》及《後漢書·華佗列傳》等，提高學生素養。副校長楊綱凱表示，中大期望學生在新制下，有更多時間於課堂外學習，平均每年學分會減少。屆時，全體本科生均可參與海外交流或研究。

### 柯安迪：大學生不應靠背誦

中大訂訂的4年制課程，加強了多個核心課程如通識、語文及資訊科技的比重。其中，英文科目將增加3倍，由現行學制只於首年修1科，轉為分3年修3科英文共9個學分。中大英語教學單位主任柯安迪教授認為，在新學制下，學生只讀至中六，英文能力難免遜色。柯安迪說：「本港中學英語教育過分強調考試，大學生應了解知識而非靠背誦。新課程除了基礎英語，也會針對學生的本科科目，培訓專業英語。」他表示，未來不會以考試評核學生，取而代之，是每個課程的10份功課。

### 何志華：醫科生須讀名醫傳記

除英文科，一向普遍以「一卷定生死」的中文科。在新課程下，筆試分數只佔總分少於50%。中大中國語言及文學系主任何志華表示，希望藉此減低學生的考試壓力。何志華說：「中學生一向偏重學習如『聽講讀寫』的語文技巧。來到大學，可花更多時間欣賞文學，提高語文能力。」他表示，新課程將以學院導向，如醫科生會選讀古今名醫傳記包括《史記·扁鵲倉公列傳》及《後漢書·華佗列傳》等。而該系同時新設網上學習平台，供學生做練習、討論等。

### 全體學生可到海外作交換生

在4年制下，中大學生需要修讀最少123個學分，較3年制增加24個，但平均每年修讀的學分卻減少。楊綱凱認為，新學分合理，可增加學生參加課外活動的機會。他表示，中大已在各主修學科增設「總結科目」(capstone course)，所有學生在4年級時，都可參與研究或實習，汲取研究及工作經驗。另外，大學也會提高外地交流名額，屆時全體學生均可到海外作交換生。有關新課程安排，可瀏覽：www.cuhk.edu.hk/334/。



楊綱凱(中)表示，4年制新課程已全面準備就緒。負責設計新課程的小組主要成員包括：梁美儀(左一)、何志華(左二)、李浩文(右二)、柯安迪(右二)。

香港文匯報記者歐陽子瑩攝

## 新界校長會新屆執委就職



校園放大鏡

香港文匯報訊 (記者 劉美頤) 新界校長會日前舉行慶祝成立5周年暨第3屆執行委員就職典禮，中聯辦新界工作部副部長張肖鷹及教育局局長孫明揚主禮。孫明揚表示，喜見新界區學校全力支持教育局各項政策，包括新高中學制，語言微調等。他又指過去數月，走訪了不同區域，與不同校長和辦學團體商討縮班計劃，學界陸續表示有意參加計劃。他呼籲其他中學積極考慮響應，攜手支持穩定學界，為學生創造更好的學習條件。

### 主席郭志雄重視國民教育

新任主席郭志雄表示，新界校長



新界校長會舉行慶祝成立5周年暨第3屆執行委員就職典禮。一眾成員、嘉賓聚首一堂留影。

會希望藉着政府資源，擴展國民教育和環保教育的工作，期望令更多師生受惠。

張肖鷹在致辭時，讚揚該會成立5年來，對聯繫新界區學校和校長，及推廣國民教育方面，作出了重要貢獻。

就職典禮當晚，擔任榮譽顧問的香港中文大學校長沈祖堯及全國人大港區代表李宗德，擔任榮譽會長的香港孔教學院院長湯恩佳、全國政協委員蔣麗芸、圓玄學院副主席鄧錦雄，及蔡李惠莉博士等均有出席支持活動。



陳繁昌(左)與孫穗芳為銅像剪綵。科大提供圖片

## 孫中山銅像 科大揭幕

香港文匯報訊 (記者 高鈺) 今年為辛亥革命100周年紀念，革命先行者孫中山銅像，昨在香港科技大學校園舉行揭幕儀式，由孫中山孫女、孫逸仙和平教育基金會主席孫穗芳及科大校長陳繁昌主持。

孫中山銅像位於科大圖書館及飯堂外一塊草坪，旁邊就是通往學生宿舍的走廊。銅像手持「三民主義」的書籍，底座則刻上「天下為公」。未計算底座，孫中山銅像高1.93米，比他的實際高度略高；而重量則為250公斤。陳繁昌在致辭時表示，孫中山是現代世界最有影響力和最受尊崇愛戴的偉人之一，對全球華人世界的影響尤其深遠。



### 理大慈善晚宴2011

理大上周五舉行「理大慈善晚宴2011」，籌得600萬元發展經費，打破校內同類型籌款活動紀錄。而一向愛彈結他的校長唐偉章(左一)親身上陣，與鄭美雲(左二)、彭建新(右一)及其樂隊Taka Band壓軸演出。

理大提供圖片

## 肢體語言



肢體語言 (body language) 是非話語傳意方式，包括了眼神、手勢、姿勢和身體距離，傳達了說話人的感受、態度和意圖。今期我們會介紹10句與身體有關的常用英語用語：

### 與腦袋及五官有關的用語

1. "a no brainer" (腦)，意思是很簡單、不需要深思的事情，例如：  
"What is the sum of 1+1?" "1+1等於多少?"  
"It's a no-brainer!" "這很簡單吧!"
2. "a poker face" (臉)，意思是無表情的臉孔，例如：

3. "be all ears" (耳)，意思是洗耳恭聽，例如：  
"Do you want to hear the latest gossip?" "你想聽最新的八卦嗎?"  
"I'm all ears!" "我洗耳恭聽!"
4. "an eye opener" (眼)，意思是令人大開眼界的事物，例如：  
"Wow! The cathedral is so magnificent. It's certainly an eye opener." "嘩，這座大教堂十分宏偉，簡直教我大開眼界。"
5. "lips are sealed" (唇)，意思是守口如瓶，例如：  
"Your secret is safe with me. My lips are sealed." "我會守

口如瓶，替你保守秘密。]

### 與頸及四肢有關的用語

6. "neck and neck" (頸)，意思是勝敗難分，例如：  
"With two neck-and-neck performances, the judges cannot decide who should win the competition." "兩位參賽者表現旗鼓相當，評判認為勝負難分。"
7. "a weight off one's shoulders" (肩膀)，意思是令人樂於毋須費心的事，例如：  
"Someone else is taking care of the mess. It's a weight off my shoulders now." "別人正收拾這個殘局，好讓我如釋重負。"
8. "at someone's fingertips" (指尖)，形容唾手可得的事物，例如：  
"Stop wasting your time searching for the information. I have it at my fingertips." "不要浪費時間搜集資料，我這裡

就有了。」

9. "break a leg" (腿)，意思是預祝表演者演出成功，例如：

"This is it. It's showtime!" "表演很快要開始了!"

"Break a leg!" "祝你演出成功!"

10. "to put one's foot down" (腳)，意思是堅持己見，例如：

"I believe I'm right, and I'm putting my foot down. So you don't have to try and persuade me." "我知我是對的，所以我堅持己見，你不用費唇舌游說我了。"

我們學會了與肢體相關用語，就能準確地傳情達意了。

香港專業進修學校  
語言傳意學部講師  
張燕珠、馬鎮嵐  
(小題為編者所加)

