個人成長與人際關係＋公共衛生＋今日香港

電玩如毒

隨着手提電話及電腦日漸普及，許多青少年因而成為「低頭族」。民建聯家庭事務委員會去年的調查顯示，有近15%甚至每天上網或打機8小時，可見青少年沉迷上網或電腦遊戲的現象普遍。到底青少年沉迷上網及電腦遊戲的原因為何？有何有效建議可讓青少年擺脫對電腦的心理依賴，從而「逃出生天」？下文將作詳細探討。

■謝嘉怡 香港道教聯合會青松中學高中通識教育科教師

低頭「迷網」 昂首「逃亡」

■「低頭族」的出現反映電子產品的負面影響。 網上圖片

個人成長與人際關係（按教育局課程指引）

議題探索

主題1：自我了解

探討問題：個人在青少年時期會面對哪些挑戰與機遇？

- 有哪些流行而顯著的趨勢會對時下香港青少年構成挑戰和機遇？他們如何回應這些趨勢？
- 傳媒所傳遞的信息和價值觀，對青少年有甚麼影響？
- 對於青少年把握機遇和應付挑戰，如逆境或重大轉變，各項生活技能為何重要？為甚麼有些青少年易於掌握生活技能，但有些卻感困難？

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？

- 為甚麼青少年與家人、師長、朋輩和約會對象的關係會有轉變？
- 香港青少年怎樣反省人際間的衝突和與人建立關係？

公共衛生（按教育局課程指引）

主題1：對公共衛生的理解

探討問題：人們對疾病和公共衛生的理解如何受不同因素影響？

- 人們對健康的理解怎樣受經濟、社會等因素影響？
- 處於不同文化下，健康資訊、社會期望及個人信念和價值觀，如何影響人們對公共衛生的理解？

■部分青少年習慣以手機拌飯。 網上圖片

新聞背景

23%人「打機送飯」損身心

為更了解青少年沉迷上網及電腦遊戲的現象，民建聯家庭事務委員會於去年4月至5月透過電話成功訪問249名15歲至35歲的年輕人。結果顯示，逾六成受訪者平均每天至少花兩小時上網或打機，更有14.9%甚至每天上網8小時。民建聯家庭事務委員會副主席洪錦鉉表示，現時人們工作基本上離不開電腦，因此每天上網時間超過8小時也不出奇。

另外，有23%會一邊用膳，一邊上網或打機；25%曾因迷戀上網而放棄出席親友聚會。沉迷網絡更令16.5%人經常睡眠不足，12%出現頸膊酸痛等不適，逾兩成人因而耽誤學習及工作。

洪錦鉉續說，許多青少年對上網或玩電腦遊戲造成心理依賴，對其時間管理、個人健康、學習、工作和社交生活等各方面造成影響。

概念鏈接

網絡成癮 Internet Addiction

網絡成癮也稱上網成癮，是新興名詞。被外國心理學學者界定為與病態賭博相似的控制衝動行為，意指因過度使用互聯網（對此產生依賴），使用者本身的社會功能如工作、學習和生活等方面受到嚴重的影響和損害。

■香港文匯報記者 吳欣欣

■如果無時無刻都想上網打機，可能已患上網絡成癮症。 資料圖片

模擬試題 LS

請先閱讀以下資料，然後回答問題：

資料A：報道摘要

一名14歲男童，疑通宵達旦沉迷電腦遊戲不能自拔，昨凌晨在旺角寓所不滿母親干涉，竟大發雷霆將母推跌並拳打腳踢，被警員拘捕。

涉嫌毆母逆子姓黎，中學生，愛上網玩遊戲，早前開始放暑假後情況更甚，常打機至廢寢忘食，母擔心兒子荒廢學業及影響健康，曾屢加勸告但無效。昨凌晨1時許，母子又為打機問題起衝突，其間黎童情緒失控將母推倒地上，更撲前拳打腳踢，黎母高呼救命驚動鄰居報警，她頭部及鼻子均有明顯傷痕，送院治理無大礙。

■資料來源：香港《文匯報》

■遊戲點數卡所費不菲。 網上圖片

資料B：母子對話

母親：阿仔，飯都放涼了。你又只顧夜以繼日地打機，不肯吃飯？阿媽今晚又要開夜班了。離婚後，我要身兼父職，沒有太多時間看管你了。

兒子：你別管我！我不吃飯了！我常被同學取笑沒有爸爸，只有在刺激的遊戲世界贏得武器，才有成功感，獲得網友讚賞，又可於朋友前炫耀。其他的，我不顧了。

資料C：不沉迷網絡遊戲的理由

- 沉迷電腦網絡遊戲會出現亢奮情緒，心跳加速引致心律不正，輕則抽筋，重則昏迷，嚴重時會因心臟衰竭致死。若不沉迷打機，出現以上情況的風險將會大大減低，並會感到精力充沛，重過豐盛生活。
- 與你一起生活的人會更愉快，尤其父母。
- 可建立自信形象，因為不會被標籤為「宅男」、「隱蔽青年」，被同儕、異性取笑為沒有貢獻的人。
- 若每日購買遊戲卡點數約花50元，戒掉電腦遊戲可每年節省18,250元，5年就是91,250元。

■青少年希望透過電玩獲得同輩認同。 資料圖片

想一想

1. 參考資料A及資料B，指出及解釋導致青少年沉迷上網及電腦遊戲的兩個原因。

2. 在資料C所列舉的不沉迷電腦網絡遊戲的理由中，你認為哪項是遊說青少年戒除此陋習的最有效方法？解釋你的答案。

■沉迷電腦網絡遊戲可能出現亢奮情緒。 資料圖片

參考答案

1. 導致青少年沉迷上網及電腦遊戲的兩個原因如下：

- **父母離異缺監管：**父母是青少年的重要他人，擔當管教者角色。由於父母離異，母兼父職（或父兼母職），又因生計而外出工作，早出晚歸，令青少年缺乏監管，容易沉迷電腦遊戲。
- 第三項正是從此角度告訴他們不沉迷電腦遊戲的好處，就是能建立一個有自信的形象，不會再給人一種不良觀感，可自信地面對身邊的人，尤其異性。這個好處對青少年而言是十分吸引的，故第三項最有效。

其他建議的說服效果較遜的原因如下：

第一項從身體健康角度向沉迷電腦遊戲的青少年說明戒掉此習慣的好處。

- 青少年常低估網絡成癮對身體的傷害，大多難以抵抗遊戲的吸引力而繼續沉迷，廢寢忘餐。

第二項從家人角度出發。

- 通常沉迷電腦遊戲的青少年與家人的關係欠佳，與父母的感情淡薄，故父母在其心中的地位都不太高。而且很多人正因父母關係疏離，才沉迷電腦遊戲以逃避問題，故因父母而戒掉此陋習的可能性較低。

第四項從金錢角度出發。

- 青少年不會因節省金錢而不沉迷電腦遊戲，因為他們有很多不同渠道去賺錢。

2. **我認為第三項建議最有效。**

從同儕角度

- 青少年極易受到同儕影響，其在成長過程中，需透過他人肯定去確立自己，故極需同儕認同。因青少年極重視同儕對自己的觀感，若身邊朋友因其「宅男」、「隱蔽青年」的形象而嫌棄他、取笑他，當事人會覺得最難受。可見這個好處對青少年而言是最有影響力的。

從個人形象角度

- 青少年很注重個人形象，因為他們覺得這是能否認識朋友或異性的關鍵。

- **不沉迷網絡遊戲可獲得同輩認同：**在青少年的成長過程中，需要得到同儕認同，從而肯定自我。資料B的兒子向母親表示，常被人取笑，缺乏自信；但在網絡遊戲，他就是王者，取得網友認同。因此沉迷電腦遊戲以抵銷現實的不快。
- **遊戲刺激難自拔：**電腦遊戲透過多元化的感官刺激去吸引青少年，令其越玩越亢奮，最終難以自拔。

尖子必殺技

援引經典新聞 常問「成因題」

■家長應以身作則，減少玩電玩。圖為父子在遊戲展一起打機。 資料圖片

「青少年沉迷電玩」已是一個討論多年的問題，加上現今智能手機、平版電腦的出現，青少年沉迷電玩的情況或更嚴重，不但在家玩電腦遊戲，在外仍「機不離手」。這種情況自然會與父母造成不少衝突。多年前便有一宗關於青少年沉迷電玩的新聞：父母拔掉電源以阻止兒子繼續玩電腦，兒子一時衝動用刀斬傷父母。故可在作答時舉出這宗經典新聞。

「理想我」與「自觀我」有差距

探討這類青少年問題，試卷較常問及沉迷電玩的成因，以及家長應如何處理這些衝突。

同學應從多角度闡述原因，例如個人、朋輩、家庭及電玩特質等方面，並使用多些概念詞，如從眾、上癮等。如從個人層面，青少年處於「人生八階」中的「角色混淆」階段，心智未成熟，以電玩中的主角為「理想我」，從而逃避現實壓力及「自觀我」，最終過分代入角色而變得不能自拔。

宜家校合作 勿「孤軍力敵」

那麼家長應如何處理與子女的衝突？首先，必須以身作則，自己也減少玩電腦遊戲。父母除能起到社教化作用外，很多時也是子女的模仿對象和「重要他人」。

其次，多與子女溝通，盡早發現及處理有關問題。本港存在許多雙職家庭，父母工作繁忙，子女或交由家傭照顧，他們才會無節制地玩電玩。若父母及早發現，便可盡快察覺問題，扶持子女回正軌。

最後，可尋求社工及學校的協助。家長可能會與子女有代溝，再以強硬方法（如拔掉電腦電源）阻止子女上網，但這只會加劇衝突。故可先諮詢專業人士（如老師及社工等）的意見後，再着手處理問題，達至家校合作。

■劉穎珊 首屆文憑試通識科5**狀元、中文大學中國語言及文學系二年級生

延伸閱讀

1.《「網」顧他人》專題網頁，香港教育城網站
http://www.hkedcity.net/article/special/internet/addiction.phtml
2.《中大心理學系發現網絡遊戲與青少年學業和社交發展息息相關》，中大網站
http://www.cuhk.edu.hk/cpr/pressrelease/100823c(2).htm
3.《過半數兒童因上網與家庭產生衝突》，《基督日報》網站
http://www.gospelherald.com.hk/news/soc_1478.htm

■香港文匯報記者 吳欣欣