

個人成長與人際關係

港青迷網
荒漠尋絡議題
探索

單元一：個人成長與人際關係（按教育局指引）

主題1、2：自我了解、人際關係

- 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？
- 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？
- 現代社會的人際溝通方式如何影響青少年與他人的關係？

「掙扎型」用家與家人較疏離

新聞
背景

港大展開一個名為「數碼鴻溝與資訊科技教育」的研究，該項目領導袁海球以兩年時間，深入訪談22名中學生，發現資訊科技幾乎已經完全融入學生的日常生活中，也已經模糊了正式學習和非正式學習的傳統界線。

研究分析指，學生使用資訊科技的模式會隨着家庭的社經地位、學業表現等而改變。研究小組把同學歸納為3類使用者：產出型、普通型和掙扎型。袁海球指出，當中有7名學生屬於掙扎型使用者，意思是指他們將大部分時間投入於利用資訊科技，進行社交生活和娛樂，跟家人的關係較疏離，出現難以自控的情況。

參考
答案

在日常生活實踐良好習慣。青少年要減少沉迷上網，須先從減少上網時間開始。青少年應培養相關的人際技能，與家人建立良好的關係，避免受到上網成癮的不良影響，引發與家人的衝突，導致雙方情緒激動，令其陷入惡性循環。

此外，提升青少年的自尊，有利他們提升應對挑戰和解決困難的能力。青少年若能學習掌握不同的生活技能，有助他們抵抗網絡的誘惑，令其在與人相處方面，青少年應培養相關的人際技能，與家人建立良好的關係，避免受到上網成癮的不良影響，引發與家人的衝突，導致雙方情緒激動，令其陷入惡性循環。

此外，提升青少年的自尊，有利他們提升應對挑戰和解決困難的能力。青少年若能學習掌握不同的生活技能，有助他們抵抗網絡的誘惑，令其在與人相處方面，青少年應培養相關的人際技能，與家人建立良好的關係，避免受到上網成癮的不良影響，引發與家人的衝突，導致雙方情緒激動，令其陷入惡性循環。

在日常生活實踐良好習慣

掌握生活技能

青少年若能學習掌握不同的生活技能，有助他們抵抗網絡的誘惑，令其在與人相處方面，青少年應培養相關的人際技能，與家人建立良好的關係，避免受到上網成癮的不良影響，引發與家人的衝突，導致雙方情緒激動，令其陷入惡性循環。

此外，提升青少年的自尊，有利他們提升應對挑戰和解決困難的能力。青少年若能學習掌握不同的生活技能，有助他們抵抗網絡的誘惑，令其在與人相處方面，青少年應培養相關的人際技能，與家人建立良好的關係，避免受到上網成癮的不良影響，引發與家人的衝突，導致雙方情緒激動，令其陷入惡性循環。

此外，提升青少年的自尊，有利他們提升應對挑戰和解決困難的能力。青少年若能學習掌握不同的生活技能，有助他們抵抗網絡的誘惑，令其在與人相處方面，青少年應培養相關的人際技能，與家人建立良好的關係，避免受到上網成癮的不良影響，引發與家人的衝突，導致雙方情緒激動，令其陷入惡性循環。

(c) 建立自我價值觀

青少年若能學習掌握不同的生活技能，有助他們抵抗網絡的誘惑，令其在與人相處方面，青少年應培養相關的人際技能，與家人建立良好的關係，避免受到上網成癮的不良影響，引發與家人的衝突，導致雙方情緒激動，令其陷入惡性循環。

青少年若能學習掌握不同的生活技能，有助他們抵抗網絡的誘惑，令其在與人相處方面，青少年應培養相關的人際技能，與家人建立良好的關係，避免受到上網成癮的不良影響，引發與家人的衝突，導致雙方情緒激動，令其陷入惡性循環。

此外，提升青少年的自尊，有利他們提升應對挑戰和解決困難的能力。青少年若能學習掌握不同的生活技能，有助他們抵抗網絡的誘惑，令其在與人相處方面，青少年應培養相關的人際技能，與家人建立良好的關係，避免受到上網成癮的不良影響，引發與家人的衝突，導致雙方情緒激動，令其陷入惡性循環。

此外，提升青少年的自尊，有利他們提升應對挑戰和解決困難的能力。青少年若能學習掌握不同的生活技能，有助他們抵抗網絡的誘惑，令其在與人相處方面，青少年應培養相關的人際技能，與家人建立良好的關係，避免受到上網成癮的不良影響，引發與家人的衝突，導致雙方情緒激動，令其陷入惡性循環。

朋輩影響

青少年若能學習掌握不同的生活技能，有助他們抵抗網絡的誘惑，令其在與人相處方面，青少年應培養相關的人際技能，與家人建立良好的關係，避免受到上網成癮的不良影響，引發與家人的衝突，導致雙方情緒激動，令其陷入惡性循環。

此外，提升青少年的自尊，有利他們提升應對挑戰和解決困難的能力。青少年若能學習掌握不同的生活技能，有助他們抵抗網絡的誘惑，令其在與人相處方面，青少年應培養相關的人際技能，與家人建立良好的關係，避免受到上網成癮的不良影響，引發與家人的衝突，導致雙方情緒激動，令其陷入惡性循環。

此外，提升青少年的自尊，有利他們提升應對挑戰和解決困難的能力。青少年若能學習掌握不同的生活技能，有助他們抵抗網絡的誘惑，令其在與人相處方面，青少年應培養相關的人際技能，與家人建立良好的關係，避免受到上網成癮的不良影響，引發與家人的衝突，導致雙方情緒激動，令其陷入惡性循環。

互聯網虛擬身份

青少年若能學習掌握不同的生活技能，有助他們抵抗網絡的誘惑，令其在與人相處方面，青少年應培養相關的人際技能，與家人建立良好的關係，避免受到上網成癮的不良影響，引發與家人的衝突，導致雙方情緒激動，令其陷入惡性循環。

此外，提升青少年的自尊，有利他們提升應對挑戰和解決困難的能力。青少年若能學習掌握不同的生活技能，有助他們抵抗網絡的誘惑，令其在與人相處方面，青少年應培養相關的人際技能，與家人建立良好的關係，避免受到上網成癮的不良影響，引發與家人的衝突，導致雙方情緒激動，令其陷入惡性循環。

此外，提升青少年的自尊，有利他們提升應對挑戰和解決困難的能力。青少年若能學習掌握不同的生活技能，有助他們抵抗網絡的誘惑，令其在與人相處方面，青少年應培養相關的人際技能，與家人建立良好的關係，避免受到上網成癮的不良影響，引發與家人的衝突，導致雙方情緒激動，令其陷入惡性循環。

(b) 易得認同感

青少年若能學習掌握不同的生活技能，有助他們抵抗網絡的誘惑，令其在與人相處方面，青少年應培養相關的人際技能，與家人建立良好的關係，避免受到上網成癮的不良影響，引發與家人的衝突，導致雙方情緒激動，令其陷入惡性循環。

此外，提升青少年的自尊，有利他們提升應對挑戰和解決困難的能力。青少年若能學習掌握不同的生活技能，有助他們抵抗網絡的誘惑，令其在與人相處方面，青少年應培養相關的人際技能，與家人建立良好的關係，避免受到上網成癮的不良影響，引發與家人的衝突，導致雙方情緒激動，令其陷入惡性循環。

此外，提升青少年的自尊，有利他們提升應對挑戰和解決困難的能力。青少年若能學習掌握不同的生活技能，有助他們抵抗網絡的誘惑，令其在與人相處方面，青少年應培養相關的人際技能，與家人建立良好的關係，避免受到上網成癮的不良影響，引發與家人的衝突，導致雙方情緒激動，令其陷入惡性循環。

影響家庭關係

青少年若能學習掌握不同的生活技能，有助他們抵抗網絡的誘惑，令其在與人相處方面，青少年應培養相關的人際技能，與家人建立良好的關係，避免受到上網成癮的不良影響，引發與家人的衝突，導致雙方情緒激動，令其陷入惡性循環。

(e) 影響專業

青少年若能學習掌握不同的生活技能，有助他們抵抗網絡的誘惑，令其在與人相處方面，青少年應培養相關的人際技能，與家人建立良好的關係，避免受到上網成癮的不良影響，引發與家人的衝突，導致雙方情緒激動，令其陷入惡性循環。

思辨網絡

電腦等電子產品可以為人類提供娛樂、資訊，提升學生的學習興趣。不過，水能載舟也能覆舟，有研究發現有本港學生因沉迷上網影響成績，也有學生因使用網絡和家人吵架。那麼，本港青少年使用網絡的情況為何？這如何影響他們對自我的認識和與他人的關係？下文將一一詳述。

■李偉雄 福建中學（小西灣）助理校長

概念
鏈接

1. 互聯網在香港：網絡世界已成為現今社會取得資訊的主要途徑之一。根據統計顯示，全港逾七成半家庭擁有電腦，當中95%已經能夠上網。網絡世界已成為香港人生活的一部分，而青少年更是上網最多的群體之一，他們會使用網絡搜集功課資料、玩線上遊戲、與朋友談天等。青少年若能善用互聯網，無礙能擴闊他們的知識和眼界。

2. 網絡成癮：

互聯網為大眾提供多樣化的資訊和娛樂，青少年長時間逗留在網絡上，若缺乏自我制約的能力，很可能會深陷於網絡世界中而難以自拔，因而成癮，不斷瀏覽網絡資訊、玩網絡遊戲、進行網上購物、拍賣和博彩等活動。部分上網成癮的青少年更會把日常大部分時間投入網絡世界中，廢寢忘餐地玩樂，甚至忽視現實世界的人和事。

3. 網絡平台：

網絡世界為青少年提供了結交朋友的平台，他們可以透過即時通訊工具、網上聊天室和網上論壇等，與朋友或素未謀面的人溝通和消磨時間。

模擬
試題

LS

請先閱讀以下資料，然後回答問題：

資料A：

學生沉迷上網情況嚴重，曾有自小成績優秀的學生，因沉溺社交媒體和使用電腦，導致成績欠佳而需重讀中三；最嚴重的個案是有學生因長期上網成癮，跟家人發生衝突，導致雙方情緒激動。其母亦長期擔心女兒的成績，壓力巨大。

資料B：

家校合作十分重要，學校是一個重要場所，要先為學生建立一個正面的價值觀。社工建議家長可與子女約法三章，包括制定每日用電腦的時間，陪伴子女一起上網；也有專家建議父母可以加子女的facebook，但不要凡post都like，也不要偷看子女的facebook或更改資料，令孩子反感。

資料C：

為鼓勵市民減少對網絡依賴，香港基督教青年會、明光社等多個機構，於3月27日發動「全城褪網日」，鼓勵市民挑戰自己，放工、放學後開始，停止上網一天，享受與家人和朋友歡聚的時間，或者騰出空間、享受獨處。參加者在褪網期間，不可使用智能手機、平板裝置、電腦等智能裝置上網，同時預先安排褪網時的活動，如獨處閱讀或跟家人朋友暢聚等，並須於社交網站貼上其《褪網宣言》，告訴別人當天自己會褪網，以及將會在該日做的事情。



想一想

a. 參考資料A，試指出沉迷上網對資料中該名學生所產生的影響。

b. 參考資料A、資料B及就你所知，試分析青少年沉迷互聯網的成因。

c. 參考以上資料及就你所知，試建議3個可令青少年減少沉迷上網的方法。



延伸閱讀

1. 《穗港台澳星研青少年網癮》，香港文匯報，2014年9月21日，<http://paper.wenweipo.com/2014/09/21/HK1409210033.htm>
2. 《成癮的定義》，香港青年協會網站，<http://ywc.hkfyg.org.hk/page.aspx?corpname=ywc&i=4070>
3. 《立法會十一題：青少年上網成癮問題》，政府新聞網，<http://www.info.gov.hk/gia/general/201206/06/P201206060251.htm>

批判上網問題 提影響勿漏建議

尖子
必殺技

在文憑試歷屆通識科卷一裡，不少試題皆與「個人成長與人際關係」的恆常議題相關，如家庭的性別分工、成年人酗酒、青少年整容問題等，故此在溫習通識時，宜多留意單元一的恆常議題，而其常見的提問方式，一般為分析當中的影響，以及提出改善建議。筆者便以青少年上網成癮作為示例。

首先，在影響方面，青少年長期沉迷上網，會導致親子衝突、隱蔽青年等問題。由於青少年愈來愈依賴網絡，對於日常的社交生活便有所忽略，親子間的矛盾隨之增多，如近年就有不少父母因子女過度使用互

聯網導致兩者發生口角、動武，甚至造成倫常慘劇。另一方面，年輕一代多以互聯網作為建立、維繫人際關係的主要方式，而隨着青少年投入更多時間於網絡世界，逐漸減少現實中親身與其他人的交流與溝通，甚至失去學習、工作的動機，最終便成為隱蔽青年。

再來是提出建議，要預防或改善網絡成癮，可從不同持份者出發。從家庭角度，父母需要與子女進行溝通，了解他們沉迷上網的原因，如學業或交友問題等，與孩子共同面對並找出解決方法；同時讓子女意識到過度依賴網絡對其生活的影響，從而建立良好使用互聯網的習慣，更可安排一些休閒活動，以培養子女在上網以外的興趣，擴闊生活圈子。

就學校來說，可定期舉行教育講座、工作坊，增進

家長與學生對於網路使用的正確認知。最後是政府方面，可鼓勵青少年機構開展針對網絡成癮的服務，加強社區工作，並向有關團體如「心瑜軒」（預防及治療多重成癮綜合服務中心）及學校提供支援，協助向青少年推廣安全及正確使用互聯網的觀念。

總括而言，恆常議題是通識科的熱門設題方向，故此筆者建議，同學宜以六大單元為單位製作筆記，如單元一「個人成長與人際關係」，相關議題多為一些社會現象，可以持份者、因素、影響和建議等幾方面列點分析，有助自己理解各個恆常議題。

■馬燕雯

文憑試通識科5**狀元、中文大學中文系三年級生