

## 中学家长教育资源套

### 关爱共成长，健康网上行

#### 范畴二：促进青少年健康、愉快及均衡的发展

#### 家长笔记

##### 活动目标：

透过活动，家长能够：

- a) 了解青少年子女使用电子产品及互联网的现况及影响
- b) 认识上网成瘾及游戏障碍的症状和成因，以及其他沉溺上网的行为
- c) 识别问题性网络使用的警示讯号
- d) 掌握协助青少年子女有效管理及规划屏幕时间的策略

#### **A. 青少年子女使用电子产品及互联网的现状及影响**

1. **网络使用原因**：青少年上网是为娱乐、解闷、减压、消磨时间、社交、获得成功感、认识新朋友，作为逃避现实的方法
2. **负面后果**：头颈痛楚、学业退步、减少运动、脾气变差、精神差
3. **增加成瘾的风险因素**：自制力弱、自尊心低、对生活缺乏满足感

#### **B. 上网成瘾的定义及征状**

1. **强烈渴望**：经常想着上网、需要增加上网时间才满足
2. **失去控制**：上网时间比预期长、减少或不上网时会影响心情、尝试控制上网时间但失败
3. **不顾后果**：透过上网逃避问题或舒缓负面情绪、向他人隐瞒沉迷上网的程度、就算影响日常生活也要上网

#### **C. 问题性网络使用的警示讯号**

每天在家中上网 8 小时或以上及每周 30 小时或以上。但时间并非唯一的标准，家长应多留意子女是否出现以下的情况：

1. 学业成绩下降
2. 情绪容易波动
3. 社交退缩
4. 日夜颠倒
5. 上网时间失控

#### **D. 上网成瘾的成因**

1. **网络的特质**：资讯可自由取用、自我控制的沟通环境、刺激感
2. **神经生理因素**：过分沉迷上网或重复打机，会弱化大脑中的奖赏系统（因多巴胺回路会随长期刺激而产生耐受性）。所以为了继续获得更多的兴奋感，子女需要更多的上网或打机时间才能得到与之前相约的兴奋感，自制力也会减弱
3. **环境、心理及社交因素**：生活无聊、朋辈影响、家庭／个人困扰、其他相关因素

#### **E. 游戏障碍的定义**

至少持续 12 个月对：

1. 游戏的节制力明显有缺损
2. 游戏成为生活中最优先的顺序
3. 就算发生了负面的后果，仍持续或甚至更沉迷
4. 导致个人、家庭、社交、教育、职业或其他重要功能有明显的负面影响

#### **F. 其他常见上网成瘾的种类**

1. 网络关系成瘾
2. 信息超载

3. 电脑／网络游戏成瘾
4. 网络强迫症
5. 网络色情成瘾

#### **G. 上网成瘾的影响**

1. **身体**：视力衰退、痴肥、腱鞘炎、抽筋
2. **情绪**：情绪低落、暴躁
3. **家庭**：减少沟通、增加冲突、关系疏离
4. **人际关系**：削弱社交能力、缩窄社交圈子
5. **学业**：没法集中精神、欠交功课、成绩退步、旷课逃学
6. **经济**：花费过多金钱，甚至偷窃

#### **H. 减少上网成瘾的策略**

##### **1. 改善亲子沟通的技巧**

当与子女讨论订立上网时间或执行协议时，家长需要：

- a. 保持平和的情绪
- b. 积极聆听，建立沟通对话
- c. 保持同理心（明白子女打机的动机，肯定子女感受，并找出减少上网的共同好处）
- d. 运用「我 - 讯息」，表达感受而非责备
- e. 与子女协商，寻找双方可接受的解决方法
- f. 表达欣赏，强化正面行为

如果父母因子女沉迷上网或打机，只用命令、批评或唠叨的方式去说服子女减少上网，只会加剧双方的冲突，也会加剧上网成瘾的问题

##### **2. 如何与子女制订屏幕时间**

- a. **制作实体提示工具**：列出当日要做的事情／要去的地方，并使用计时器作时间管理
- b. **个性化提示卡**：列出沉迷上网带来的问题及减少上网的好处，并定期重温，以提升改变的动力
- c. **制作提示兽**：就不同的场境共同协议提示兽一出场，大家必须停止上网活动
- d. **制订除上网外的个性化活动清单**
- e. **重组日常生活时间表，打破旧有上网习惯**：由放学回家立即上网，改为放学回家先洗澡

##### **3. 如何增强行为奖励计划之成效**

- a. 持之以恒，不应随便放宽要求
- b. 父母一致执行赏罚原则
- c. 了解子女需要，奖励必须按子女个人喜好订立才会增强他们改变的动力
- d. 谨守行为和奖励的次序，「先行为、后奖励」
- e. 加强子女内在动机

## I. 延伸阅读

1. 香港卫生署学生健康服务（2018）。《健康「贴士」：健康地使用互联网及电子屏幕产品》。香港特别行政区政府。

[https://www.youtube.com/watch?v=xWm7bELjSaA&list=PLy8zN7Ql\\_1rYH0eAhn7LzfCbzRLZAhka6](https://www.youtube.com/watch?v=xWm7bELjSaA&list=PLy8zN7Ql_1rYH0eAhn7LzfCbzRLZAhka6)



2. 香港电台（2025）。《精灵一点：如何避免子女沉迷打机》。香港特别行政区政府。

<https://www.rthk.hk/radio/radio1/programme/healthpedia/episode/1000406/autoplay/archive/2>



3. 香港卫生署学生健康服务（2024）。《如何避免子女在长假期沉迷打机？》。香港特别行政区政府。

[https://youtu.be/20PfWXMLXG4?list=PLy8zN7Ql\\_1rYH0eAhn7LzfCbzRLZAhka6](https://youtu.be/20PfWXMLXG4?list=PLy8zN7Ql_1rYH0eAhn7LzfCbzRLZAhka6)



4. 教育局（2018）。《「健康网络由你创」短片系列(家长篇) — 沉迷上网》。香港特别行政区政府。 [网页连结](#)



5. 教育局（2024）。《家长教育课程架构（中学）》。香港特别行政区政府。

[https://www.parent.edu.hk/zh-cn/smart-parent-net/topics/article/framework\\_sec](https://www.parent.edu.hk/zh-cn/smart-parent-net/topics/article/framework_sec)

