

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征状和成因，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况及影响

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、得到成功感、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、自尊感低、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

- 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



- 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>



- 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



- 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](#)



- 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

