

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

活动大纲

1) 活动名称

关爱共成长，健康网上行

2) 对象

子女就读初中的家长

3) 时间

本活动所需时间约 90 分钟

4) 活动形式

讲解、访问、分享、个案讨论、角色扮演、工作纸、问卷填写

5) 活动目标

通过活动，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

6) 活动程序

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
	2	引起动机	简介工作坊目标、流程及教材。	• 讲解	投影片 (1-3 页)、家长 笔记
1	3	青少年子女使用电子产品及互联网的 现况及影响	青少年网络使用习惯与心理特质 综合香港学童网络游戏成瘾研究及中学生打 机行为调查, 研究结果显示: a) 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。 b) 负面后果: 头颈痛楚、学业退步、减 少运动、脾气变差、精神差。 c) 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。	• 讲解	投影片 (4-7 页)
2	40	上网成瘾及游戏障 碍的征状及脑部的 变化	协助家长认识上网成瘾的定义、征状、脑部的 变化、成因及其影响。游戏障碍的定义及其他 沉溺上网行为的种类。		投影片 (8-22 页)
2a	10	上网成瘾的定义及 征状	1) 邀请 2 至 3 位家长组成一小组, 进行 3 分 钟的分组讨论, 分享对上网成瘾的定义及 征状的看法。以下为引导问题: a) 子女每日平均用多少时间上网? b) 子女上网做什么? 打机? 做功课? 社交网站? 看短片? 购物? c) 你认为子女为什么会沉迷上网? d) 子女有哪些上网习惯/行为/身心反 应会让你担心? e) 你认为子女有这些上网习惯/行为/ 身心反应, 是否已是上网成瘾? f) 如否, 你觉得什么征状才是上网成 瘾? 2) 讲解上网成瘾的定义: 虽然现行未有一套受国际认可的诊断标 准, 但是上网成瘾是指于不受控制的情况 下, 过份使用网络以致影响个人心理健 康、社交及工作。 3) 上网成瘾的征状: a) 强烈渴望 : 经常想着上网、需要增加 上网时间才满足。 b) 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。 c) 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。	• 访问 • 分享 • 讲解	投影片 (9-13 页)

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
2a	10 (续)	问题性网络使用的 警示讯号	4) 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： a) 学业成绩下降 b) 情绪容易波动 c) 社交退缩 d) 日夜颠倒 e) 上网时间失控 以上也是家长平日可观察子女是否上网成瘾的重要指标。	<ul style="list-style-type: none"> 访问 分享 讲解 	投影片 (9-13 页)
2b	5	上网成瘾：问题的 背后 - 背后的问题	1) 引导家长思考上网成瘾背后的问题，双方的取态（「家长对子女的上网成瘾的背后隐忧」及「子女于上网所获得到的好处」），才能更明白上网成瘾的根源，而不是一刀切不容许子女上网。 2) 邀请 2 至 3 位家长就他们对子女上网成瘾的担忧及子女上网背后的情感需要作分享。 3) 小结：上网已是生活的一部分，也是子女其中一个减压方法。上网成瘾往往是源自于青少年未获满足的情感需求。因此，家长应先理解子女上网成瘾背后的需求，才能从根源入手，引导子女以更健康的方式去满足这些需求，逐步减少上网时间。	<ul style="list-style-type: none"> 讲解 访问 分享 	投影片 (14 页)
2c	15	上网成瘾的原因	1) 让家长认识造成上网成瘾的各种因素及它们之间是如何互相影响。 2) 上网成瘾的原因： a) 网络的特质（资讯可自由取用、自我控制的沟通环境、刺激感） b) 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。 <u>弱化大脑中的奖赏系统的过程：</u> 为什么子女会那么容易沉迷于社交媒体和打机。关键在于大脑里的一种化学物质- 多巴胺（Dopamine）。 i. <u>什么是多巴胺（Dopamine）？</u> 多巴胺就像大脑内的奖赏系统的快乐大使。当我们做一些觉得开心的事，例如吃喜欢的食物、朋友的称赞，大脑就会释放多巴胺。多巴胺会传递讯息给大脑：「这件事令人很开心／兴奋，下次再做，形成渴求！」	<ul style="list-style-type: none"> 讲解 	投影片 (15-19 页)

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
2c	15 (续)	上网成瘾的原因 (续)	<p>ii. <u>为什么社交媒体和游戏特别容易上瘾？</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 社交媒体：每次有人按「赞」或留言，大脑就会释放一点多巴胺。这些讯号是不固定的，有时多、有时少，就像抽奖一样，让人更想不停刷讯息。 • 游戏：升级、过关、拿到奖励，这些设计都是「多巴胺陷阱」。每次成功升级、过关、拿到奖励，大脑就给他一个「快乐奖励」。 <p>iii. <u>耐受性 (Tolerance)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 一开始，玩 30 分钟游戏就很开心。但随着重复上网／打机，大脑「习惯了这种刺激，快乐感变弱，弱化奖赏系统，产生耐受性。 • 结果子女需要更长时间、更刺激的游戏，才能得到同样的快乐／兴奋。 • 这就是为什么有些人会越玩越久，甚至停不下来。这也会令前额叶功能弱化（好像车的煞车系统坏了一样），自制力减弱。 <p>iv. <u>戒断反应 (Withdrawal)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 当家长限制上网时，子女可能会出现：发脾气、焦虑不安、担心错过朋友的讯息、情绪低落。 • 这些反应不是因为子女故意不听话，而是大脑已经习惯了多巴胺的刺激。 <p>c) 环境、心理或社交因素：</p> <ul style="list-style-type: none"> i. 生活无聊 ii. 朋辈影响 iii. 家庭困扰 iv. 个人困扰 v. 其他相关因素 <p>小结：上网成瘾是由一篮子的因素互相影响而成。当中包括网络特质、神经生理因素、心理因素、社会文化环境及其他相关因素。如家长没多加理会，或没有针对子女最核心的成因，只会加剧成瘾问题。</p>		

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
2d	2	游戏障碍的定义	让家长明白游戏障碍是指子女至少持续 12 个月对游戏的节制力明显有缺损,而游戏成为生活中最优先的顺序。即使生活各方面受到影响仍继续沉迷游戏。	• 讲解	投影片 (20 页)
2e	4	常见上网成瘾的种类	讲解其他各种上网成瘾的种类： a) 网络关系成瘾 ：通过社交平台、即时沟通工具和别人建立关系，导致过份投入网络关系，甚至影响现实中的人际关系。 b) 信息超载 ：非工作需要花费大量时间／过度浏览网页、搜寻与收集资料以致减低工作效率。 c) 电脑成瘾 ：不停地进行网络游戏或编写程序等电脑活动。 网络游戏成瘾 ：不断追求经验值上升、用钱购买道具及抽限定角色、组队完成任务。 d) 网络强迫症 ：沉迷网上赌博、购物和拍卖等活动以致影响日常生活上的责任和关系。 e) 网络色情成瘾 ：强迫性浏览网上成人网站／色情资讯、参与网络性爱。	• 讲解	投影片 (21 页)
2f	4	上网成瘾的影响	讲解上网成瘾对生活各方面的影响： a) 身体 ：视力衰退、痴肥、腱鞘炎、抽筋 b) 情绪 ：情绪低落、暴躁 c) 家庭 ：减少沟通、增加冲突、关系疏离 d) 人际关系 ：削弱社交能力、缩窄社交圈子 e) 学业 ：没法集中精神、欠交功课、成绩退步、旷课逃学 f) 经济 ：花费过多金钱，甚至偷窃	• 讲解	投影片 (22 页)

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
3a	18	个案讨论	透过个案，让家长讨论处理子女网上行为的技巧。		投影片 (23-26 页)
3a	10	个案讨论	1) 建议导师因应活动时间选择 2 至 3 个适合的个案让家长分组讨论或角色扮演。活动后先让家长分享如何回应，并作讨论，最后讲解理想的处理方法。 2) 邀请 4 至 5 位家长组成一小组（或与身旁 1 至 2 位家长为一组）作讨论，时限约 3 分钟，然后每组派组员分享如何处理或以角色扮演示范如何与青少年子女商讨以下情况： a) 故事 1A - 「儿子被 IG 网友威胁散播裸照」 动画链接： https://youtu.be/cboygPcRpbQ b) 故事 1B - 「女儿在朋辈压力下拍摄半裸照，并意外流出相片」 动画链接： https://youtu.be/LArxOLUIw4c c) 故事 1C - 「网上游戏网购骗案」 动画链接： https://youtu.be/uFV99tDvV8	• 讲解 • 个案讨论 • 角色扮演 • 分享	投影片 (23-26 页)

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
3b	8	个案分享	<p>1) 总结家长分享，就所拣选的个案，解说处理方向及技巧。</p> <p>2) 核心原则：先安抚情绪，再处理事情。当子女于网络世界遇上困难时（如被欺凌、骗案、隐私被外泄），他们最先需要的是家长情感上的支持。急于说教与责备，或只顾解决事情只会增加子女内疚感，让子女觉得不被理解甚至破坏亲子关系。</p> <p>3) 处理技巧：</p> <p>a) 认同感受（先处理心情）</p> <ul style="list-style-type: none"> - 目的：让子女感到被理解与支持，而非指责。 - 例子： <ul style="list-style-type: none"> i. 「多谢你愿意同我讲，我知道呢件事一定令你好惊／好唔开心。」 ii. 「无论发生咩事，爸爸／妈妈都会陪住你一齐面对。」 <p>b) 共同理解（厘清事件）</p> <ul style="list-style-type: none"> - 目的：不带批判下了解事件全貌与子女的想法。 - 例子：「你可唔可以慢慢话我知，当时发生咩事？」 <p>c) 引导并商讨解决方法（解决事情）</p> <ul style="list-style-type: none"> - 目的：在子女情绪稳定后，才共同商讨解决方法。 - 例子：「不如我哋一齐谗下，我哋可以点做去保护自己／处理依件事？」 <p>4. 家长需避免：</p> <p>a) 急于说教与责备：如「一早话咗你啦！」、「打咁多机实出事！」。这只会加剧子女内疚感，变得拒绝沟通。</p> <p>b) 轻视或冷嘲热讽：如「咁小事都唔识处理？」、「抵你被人呃！」。这会伤害子女自尊，令他们不再主动求助。</p> <p>c) 只顾解决问题：如「快啲报左警先啦！」。这未有安抚子女当下的感受。</p> <p>小结：当子女感到被明白，他们才愿意听取意见。关系先于问题，良好的亲子关系是解决一切问题的根基。</p>	• 讲解	投影片 (27-28页)
4	21	减少上网成瘾的策略分享	<p>透过讲解及练习，协助家长掌握及巩固处理子女网上行为的技巧。</p> <p># 建议导师可运用上网成瘾的原因（投影片16-18）多加解说，并配合工作纸讲解减少上网成瘾的策略。</p>		投影片 (29-49页)

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
4a	7	减少上网成瘾的策略分享#1 改善亲子沟通	<p>1) 讲解家长协助子女改善上网成瘾的角色，家长需要：</p> <ol style="list-style-type: none"> 了解子女成长及上网的情况 与子女进行情感沟通 订立协议 执行协议 自律 <p>策略一：与子女进行情感沟通，并透过订立及执行协议，让子女学会自律。</p> <p>2) 邀请家长反思与子女的沟通模式，可从以下方面思考：</p> <ol style="list-style-type: none"> 气氛：正面？负面标；开心？烦恼？；开放？严肃？ 话题：围绕学业？朋友？喜好？家庭？无所不谈？ 双向：你了解孩子？孩子了解你？ 方式：命令？批评？唠叨？苦求？提醒？鼓励？朋友般谈天？ <p>3) 讲解上网／打机与亲子关系：当青少年沉迷上网或打机时，会影响学业和生活规律，令家长感到担心和焦虑，亲子关系亦可能因此变得紧张。若未能及时沟通和解决，问题会持续恶化，双方压力增加，形成恶性循环。</p> <p>4) 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：</p> <ol style="list-style-type: none"> 保持平和的情绪 积极聆听，建立沟通对话 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） 运用「我-讯息」，表达感受而非责备 例子： 「我相信那游戏真的很刺激，所以你很想去玩多一会儿。」 与子女协商，寻找双方可接受的解决方法。 例子： 完成功课后玩一个小时去放松是合理的。但如果玩得太晚，会影响睡眠。我们可否协议，每晚十点半前离开电脑准备休息？这样我便不用每天提醒你，我相信你有能力管理时间的，对吧？」 表达欣赏，强化正面行为。 <p>5) 小结：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。</p> <p>*如有时间，可播放投影片内的两套短片（投影片 34-35 页），给家长示范如何与子女订立及执行上网时间的协议，制订除上网外的个性化活动清单。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 讲解 	投影片 (29-33 页)

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
4a	7 (续)	减少上网成瘾的策略分享#1 改善亲子沟通 (续)	<p>6) 邀请 2 至 3 位家长就以下情境进行 3 分钟的角色扮演，以深化沟通技巧。</p> <p>a) 一人扮演家长，另一人扮演子女</p> <p>b) 解释情境：子乐每天花 5 至 6 小时上网打机，因太沉迷，每晚只睡 3 至 4 小时。学校老师也留意到子乐于课堂上「钓鱼」。作为父母，你希望子乐减少打机时间，但又不想引起争执。</p> <p>c) 解释沟通提示：</p> <p>i. 从同理心开始，肯定子女感受</p> <p>ii. 使用「我 - 讯息」，避免责备</p> <p>例子 1： 「我留意到你最近连续几晚打机打到很晚才入睡，我很担心你第二天上学会不够精神，甚至影响健康。不如我们一起想想，可以怎样平衡你的作息时间？」</p> <p>例子 2： 「刚才我多次提醒你可以准备食饭，但你都没回应时，我觉得有点失望。我好珍惜一家人一起吃饭的时间，下次我可以怎样提醒你，你会比较容易接受？」</p> <p>iii. 共同制订计划 例子：「你觉得每日什么时段最想打机，又最令你放松？你觉得大概多久时间才足够，但又能够有充足的睡眠？」</p> <p>iv. 提供选择与奖励，增加合作动机 讲解当中两个沟通提示：</p> <p>d) 解释对话范例：</p> <p>i. 认同感受：「听起来，上网让你觉得跟朋友很有连系。」／「我理解突然停下来很难。」</p> <p>ii. 引导：「那我们可不可以设定一个计时器，让你完成一局再下线？」</p> <p>iii. 共同合作／提供选择与奖励：「我们一起订一个平日和周末的时间限制，如果你能遵守，就可以换取额外奖励。」</p>	<ul style="list-style-type: none"> 讲解 个案讨论 角色扮演 	投影片 (36-38 页)

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教 具
4b	7	减少上网成瘾的策略分享#2 制订屏幕时间	1) 讲解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： “亲子活动工作纸（1）”讲解，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： “用”亲子活动工作纸（2）“讲解，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列表： 用“亲子活动工作纸（3）”讲解，帮助家长与子女一起构思上网以外的替代活动。 ➤ 一起填写替代活动所需时间？是否需要家人／朋友参与？地点？对此活动的兴趣（1-5 分）？好处？执行上的困难？ e) 重组日常生活时间表，打破旧有上网习惯： “用”亲子活动工作纸（3）：日常活动时间表“讲解，请家长与子女计划和记录一周内的日常活动，包括：睡觉、和家人朋友相处、做功课、温习、上网、进食或其他活动，以检视现在上网的模式和习惯，并打破旧有上网习惯。 ➤ 例如：由放学回家立即上网，改为放学回家先洗澡。	• 讲解 • 工作纸	投影片（39-45页）、 亲子活动工作纸（1）至（3）

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
4c	7	减少上网成瘾的策略分享#3 奖励计划及用以增强行为的成效	<p>1) 奖励计划：</p> <p>a) 用“亲子活动工作纸（3）：奖励记录表”，先简单介绍奖励计划的目的是如何累积点数以兑换奖励。</p> <p>i) 每周屏幕时间记录表</p> <ul style="list-style-type: none"> 目的：鼓励子女与家长每天一起记录过去一周的原定目标及实际上网时间，以减少上网时间，并计算累积分数以兑换奖励。 <p>ii) 共同制订奖励兑换清单</p> <ul style="list-style-type: none"> （由家长与子女共同制订）：多少分就可兑换事前所议定的奖励。 <p>iii) 鼓励语句：提升改变的动力</p> <p>2) 如何增强行为奖励计划之成效？</p> <p>a) 持之以恒，不应随便放宽要求</p> <p>b) 父母一致执行赏罚原则</p> <p>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</p> <p>d) 谨守行为和奖励的次序</p> <p>i) 根据行为法则，永远都是「先行为、后奖励」。</p> <p>ii) 倒转奖赏次序，可能会令子女越来越懂得讨价还价。</p> <p>e) 加强子女内在动机</p> <p>i) 正视好行为：若子女能自律遵守协议，家长可多作鼓励，以加强他们自律的满足感。</p> <p>ii) 提供选择，可以满足自主感：</p> <ul style="list-style-type: none"> 制订计划时，邀请子女参与，或者把时间安排得更灵活。 由子女自己决定每天需要完成任务的先后顺序，例如放学回家后的活动（做功课、洗澡、茶点等，当然不可以放学回家后立即上网）。 这样子女有参与感，自主感也比较高，效果会更好。 	<ul style="list-style-type: none"> 讲解 工作纸 	投影片（46-49页）、亲子活动工作纸（3）

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
5	3	总结			投影片 (50-52 页)
5	3	总结及问答	1) 总结工作坊重点： <ul style="list-style-type: none"> a) 要处理上网成瘾，家长应多了解子女沉迷上网背后的原因。 b) 上网成瘾：时间并不是唯一的指标。要多留意子女日常生活中会否因上网而忽略生活各方面如社交、学业、饮食等。 c) 当与子女讨论屏幕时间时，要多肯定子女的感受（如：打机对于他们所提供的情绪价值），避免用责备或批评等方式去单方面说服子女，避免一刀切禁止打机。 d) 多用协商方式一起制订并重组日常生活时间表，打破旧有上网习惯。 2) 问答时间	• 讲解	投影片 (50-52 页)
6	3	检讨问卷			投影片 (53 页)、 问卷

参考资料

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.).
- Bryant, C.D. (2015). *Dopamine-pathways*. [Photograph]. The Bryant Lab – Addiction Genetics, Boston University. <http://sites.bu.edu/bryantlab/files/2015/04/dopamine-pathways.jpg>
- Jo, Y.S., Bhang, S.Y., Choi, J.S., Lee, H.K., Lee, S.Y., & Kweon, Y.S. (2019). Clinical Characteristics of Diagnosis for Internet Gaming Disorder: Comparison of DSM-5 IGD and ICD-11 GD Diagnosis. *Journal of Clinical Medicine*, 8(7), 945. <https://doi.org/10.3390/jcm8070945>
- Liu, C. Y., & Kuo, F. Y. (2007). A study of Internet addiction through the lens of the interpersonal theory. *Cyber Psychology & Behavior*, 10 (6) , 799-804. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9951>
- World Health Organization. (2019). *International statistical classification of diseases and related health problems* (11th ed.).
- Zajac, K., Ginley, M.K., Chang, R., & Petry, N.M. (2017). Treatments for Internet gaming disorder and Internet addiction: A systematic review. *Psychology of Addictive Behaviors*, 31(8), 979–994. <https://doi.org/10.1037/adb0000315>
- 香港青年协会 (2010)。青少年意见调查系列 (二零一及二零二): 两代眼中的网络危机 (下)。 <https://ir.breakthrough.org.hk/rs45/>
- 卫生署 (2014)。《「使用互联网及电子屏幕产品对健康的影响咨询小组」报告》。香港特别行政区政府。
https://www.studenthealth.gov.hk/sc_chi/internet/report/files/executive_summary_e_report.pdf
- 防止虐待儿童会 (2017)。《探讨小学生使用智能手机的现况及对家庭关系的影响问卷调查》。 https://www.aca.org.hk/image/catalog/survey/20170308-survey_Child-only.pdf
- 莫兹婷 (2019)。《冲破青春禁区—读懂青少年的情绪》。万里机构。
- 伍咏光, 叶玉珮 (2019)。《当子女机不离手—教养青少年的技法和心法 (增订版) 》。突破出版社。
- 玛丽医院儿童及青少年精神科 (2020)。《儿童「管」与「教」家长训练导师手册》。
- 亚洲防癮学会, 圣方济各大学汤罗凤贤社会科学院 (2023)。中学生打机行为调查研究。 https://www.sfu.edu.hk/sc/media/press-release/index_id_841.html
- 家福会, 香港中文大学赛马会公共卫生及基层医疗学院 (2024)。香港学童网络游戏成癮研究。 <https://www.hkfws.org.hk/news/press-release/20240206>
- 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。网站连结
- 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