

「健康上網支援網絡」

2023年4月 家長通訊

不「沉迷上網」=「不上網」？

在不「沉迷上網」與「不上網」之間，能否存在可商榷的空間？

如何避免子女單靠上網滿足自己的「需要」？

現代人機不離手，不少家長都因子女長期使用智能手機或平板電腦而感到十分困擾，擔心子女沉迷上網，會導致學業及身心受到負面影響。

根據已故美國心理學家威廉·葛拉瑟醫生(William Glasser)所創立的「選擇理論」，每個人的行為，皆為了滿足以下5種需要，現時的青少年，會透過「上網」這個行為，去滿足除「生存」以外的四種需要：

「選擇理論」的5種需要

生存 自由自主 權力認同 愛與依附 樂趣



網絡能如何滿足到子女除了生存外、其他幾方面的需要呢？

自由自主

可較自由選擇在何時、何地進行活動或遊戲，就連身份角色也可以自由設定；網絡世界有時又可以隱藏身份，讓青少年更大膽表達自己。

權力認同

透過爭取網絡遊戲排名升級、上載短片、直播或創作，吸引別人讚好，甚至在網上成為被受尊崇的人，例如Youtuber。

愛與依附

藉社交平台，與別人分享及更新生活點滴，尋求別人的關心和回應，甚至發洩不滿以得到他人的理解及認同，又或者在網絡遊戲與他人組隊、或在網上群組尋找志同道合的人。

樂趣

網絡上有多種娛樂消閒選擇，包括音樂、劇集、漫畫、卡通、電影及遊戲等。



家長可以調整自己的心態，讓子女在適切的指導下善用「上網」滿足他們的需要，家長可參考以下做法：

自由自主

給予子女選擇及做決定的機會，避免「只有命令」，允許子女表達其意見，包括共同訂立上網的時間。

權力認同

適當地稱讚子女，以提升他們在不同方面的能力感；亦可向子女請教「上網」的事宜。

愛與依附

陪同子女參與網絡活動開拓話題，以培養良好的家庭關係及歸屬感。

樂趣

鼓勵子女發掘和建立不同線上及線下的興趣，亦可與子女一起搜尋或向子女推介網上活動及平台，共同享受網絡帶來的樂趣。

3698 3605



6617 6613



服務時間：上午9：30-晚上9：30 星期一至六(公眾假期除外)

服務對象：中小學教師、學生及家長

了解更多



esafety.hkpa.hk