

中學家長教育資源套

關愛共成長，健康網上行

範疇二：促進青少年健康、愉快及均衡的發展

家長筆記

活動目標：

透過活動，家長能夠：

- a) 了解青少年子女使用電子產品及互聯網的現況及影響
- b) 認識上網成癮及遊戲障礙的徵狀和成因，以及其他沉溺上網的行為
- c) 識別問題性網絡使用的警示訊號
- d) 掌握協助青少年子女有效管理及規劃螢幕時間的策略

A. 青少年子女使用電子產品及互聯網的現況及影響

1. **網絡使用原因：**青少年上網是為娛樂、解悶、減壓、消磨時間、社交、得到成功感、認識新朋友，作為逃避現實的方法
2. **負面後果：**頭頸痛楚、學業退步、減少運動、脾氣變差、精神差
3. **增加成癮的風險因素：**自制力弱、自尊心低、對生活缺乏滿足感

B. 上網成癮的定義及徵狀

1. **強烈渴望：**經常想著上網、需要增加上網時間才滿足
2. **失去控制：**上網時間比預期長、減少或不上網時會影響心情、嘗試控制上網時間但失敗
3. **不顧後果：**透過上網逃避問題或舒緩負面情緒、向他人隱瞞沉迷上網的程度、就算影響日常生活也要上網

C. 問題性網絡使用的警示訊號

每天在家中上網 8 小時或以上及每周 30 小時或以上。但時間並非唯一的標準，家長應多留意子女是否出現以下的情況：

1. 學業成績下降
2. 情緒容易波動
3. 社交退縮
4. 日夜顛倒
5. 上網時間失控

D. 上網成癮的成因

1. **網絡的特質：**資訊可自由取用、自我控制的溝通環境、刺激感
2. **神經生理因素：**過分沉迷上網或重覆打機，會弱化大腦中的獎賞系統（因多巴胺迴路會隨長期刺激而產生耐受性）。所以為了繼續獲得更多的興奮感，子女需要更多的上網或打機時間才能得到與之前相約的興奮感，自制力也會減弱
3. **環境、心理及社交因素：**生活無聊、朋輩影響、家庭／個人困擾、其他相關因素

E. 遊戲障礙的定義

至少持續 12 個月對：

1. 遊戲的節制力明顯有缺損
2. 遊戲成為生活中最優先的順序
3. 就算發生了負面的後果，仍持續或甚至更沉迷
4. 導致個人、家庭、社交、教育、職業或其他重要功能有明顯的負面影響

F. 其他常見上網成癮的種類

1. 網絡關係成癮
2. 信息超載

3. 電腦／網絡遊戲成癮
4. 網絡強迫症
5. 網絡色情成癮

G. 上網成癮的影響

1. **身體**：視力衰退、癱肥、腱鞘炎、抽筋
2. **情緒**：情緒低落、暴躁
3. **家庭**：減少溝通、增加衝突、關係疏離
4. **人際關係**：削弱社交能力、縮窄社交圈子
5. **學業**：沒法集中精神、欠交功課、成績退步、曠課逃學
6. **經濟**：花費過多金錢，甚至偷竊

H. 減少上網成癮的策略

1. 改善親子溝通的技巧

當與子女討論訂立上網時間或執行協議時，家長需要：

- a. 保持平和的情緒
- b. 積極聆聽，建立溝通對話
- c. 保持同理心（明白子女打機的動機，肯定子女感受，並找出減少上網的共同好處）
- d. 運用「我 - 訊息」，表達感受而非責備
- e. 與子女協商，尋找雙方可接受的解決方法
- f. 表達欣賞，強化正面行為

如果父母因子女沉迷上網或打機，只用命令、批評或嘮叨的方式去說服子女減少上網，只會加劇雙方的衝突，也會加劇上網成癮的問題

2. 如何與子女制訂螢幕時間

- a. **製作實體提示工具**：列出當日要做的事情／要去的地方，並使用計時器作時間管理
- b. **個人化提示卡**：列出沉迷上網帶來的問題及減少上網的好處，並定期重溫，以提升改變的動力
- c. **製作提示獸**：就不同的場境共同協定提示獸一出場，大家必須停止上網活動
- d. **制訂除上網外的個人化活動清單**
- e. **重組日常生活時間表，打破舊有上網習慣**：由放學回家立即上網，改為放學回家先洗澡

3. 如何增強行為獎勵計劃之成效

- a. 持之以恆，不應隨便放寬要求
- b. 父母一致執行賞罰原則
- c. 了解子女需要，獎勵必須按子女個人喜好訂立才會增強他們改變的動力
- d. 謹守行為和獎勵的次序，「先行為、後獎勵」
- e. 加強子女內在動機

I. 延伸閱讀

1. 香港衛生署學生健康服務（2018）。《健康「貼士」：健康地使用互聯網及電子屏幕產品》。香港特別行政區政府。

https://www.youtube.com/watch?v=xWm7bELjSaA&list=PLy8zN7Ql_1rYH0eAhn7LzfCbzRLZAyka6



2. 香港電台（2025）。《精靈一點：如何避免子女沉迷打機》。香港特別行政區政府。

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



3. 香港衛生署學生健康服務（2024）。《如何避免子女在長假期沉迷打機？》。香港特別行政區政府。

https://youtu.be/20PfWXMLXG4?list=PLy8zN7Ql_1rYH0eAhn7LzfCbzRLZAyka6



4. 教育局（2018）。《「健康網絡由你創」短片系列(家長篇) — 沉迷上網》。香港特別行政區政府。[網頁連結](#)



5. 教育局（2024）。《家長教育課程架構（中學）》。香港特別行政區政府。

https://www.parent.edu.hk/smart-parent-net/topics/article/framework_sec

