



# 20:23



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

心瑜軒

Integrated Centre on  
Addiction Prevention & Treatment



## 「不再迷網」

預防及治療網絡成癮服務計劃



## 「網絡原住民」 的手機世界



# 當「網絡新移民」遇上「網絡原住民」

現今兒童及青少年在數碼時代中成長，無論是學習或生活，自小開始使用電子屏幕產品和網絡科技，就像是「網絡原住民」。家長成長背景和子女並不一樣，家長就像是「網絡新移民」，即使家長每天使用手機和互聯網，總是感到與子女的網絡世界存在一點距離。

我們邀請你一起進入「網絡原住民」的世界，聆聽青少年在網絡世界的心聲，拉近與子女的距離。



# 「網絡原住民」 的成長需要

著名心理學家艾力遜 (E.Erikson) 把人生分為八個階段，而每一個階段都有各有需要。12 至 20 歲的青少年屬於青年期，在此期中主要的心理需要就是「自我認同」。青年期建立不到自我認同，可能出現「角色混淆」，處處否定自我，反抗現實，導致迷亂，不知自己應扮演甚麼樣的角色。因而消極、失望、對現實不滿，甚至產生偏激反叛，進而在行動上表現出來，例如沉迷網絡、出現成癮問題、反抗社會等。

- ▶ 以下有三個故事，你能夠找出明仔、小智和小玲的成長需要嗎？

進入手機





## 明仔的手機

明仔 12 歲 中一

## 手機備忙錄

考試成績未  
如理想

## 星期五

F.1	考試派卷
中	40/100
英	37.5/100
數	50.5/100
通識	52/100

家長不理解

## 星期四

有一次考試真係好難，我拎全班第 8 名，返到屋企媽媽都話我點解今次會跌出左頭 5 名。真係好難受。

## 手機使用紀錄

長時間使用  
手機

## Youtube 觀看記錄

今天瀏覽時間：8hr22mins



## 手機備忙錄

媽咪

老師打黎投訴你功課做得差，唔好俾我番到屋見到你又喺到睇片唔溫書。

老豆

我今晚唔番屋企食。

## 認識明仔

明仔應父母的期望升上區內名校中學，可是升中後環境的轉變、學業繁重讓明仔感到很大壓力。他既要努力適應中學的環境，亦要維持學業表現，滿足家長期望。然而，明仔不但得不到家長的諒解，還被父母責怪。相比之下，網絡世界能給予明仔一個沒有指責的環境。因此，明仔在學業和家長得到的肯定越來越少，網絡的使用時間卻不斷增加，加深了網絡成癮的風險。

你認為明仔正在面對甚麼問題？  
(請圈出您的答案)

日	日	夜	夜	思	考	問	題	父	成
寢	食	難	安	改	變	想	法	母	長
未	能	適	應	環	境	轉	變	持	的
成	功	的	決	心	熟	想	題	續	橋
自	強	幸	夜	思	慮	問	題	不	樑
不	息	福	學	業	壓	力	大	諒	足
感	學	業	繁	重	關	鍵	題	解	感

小智的手機



小智 13 歲 中二

Whatsapp

2C(33) 風少



喂智者！一陣舖網絡遊戲靠你呀，對手非常厲害無你唔得！

我最近俾屋企人禁用手機，放學番屋企就唔俾用。。。唉



我

2C(33) 風少



吓？乜你屋企咁嚴嘅？唉算喇我都係搵呀明玩。

一係我試下趁佢地瞓左拎番我部手機，一陣 12am 見！



我

傳說遊戲

遊戲裝備



已換領



已換領



所需經驗值

遊戲裝備

經驗值

30,000/70,000

01 : 00 A.M.

狀態：上線中

## 認識小智

小智就讀中二，小學經常受到同學欺凌、排斥，升中後一直欠缺自信，每天放學就馬上回家打開電腦，開啟他在網絡世界的『王者』角色。小智在遊戲中體驗著可以不斷重來、自由控制的人生，他十分享受遊戲中的過程，一次偶然被發現在遊戲中的成就，得到同學肯定，慢慢在同學間變成不可或缺的『遊戲王者』，重拾自信。

小智從手機遊戲中獲得甚麼？  
(請圈出您的答案)

莫	等	閒	白	了	少	年	頭	成	長
學	習	最	好	的	榜	鞭	必	需	品
日	日	夜	自	思	考	策	題	社	會
耽	常	夜	夜	信	考	自	成	橋	樑
誤	身	份	認	同	心	己	就	生	活
學	打	好	基	礎	使	命	感	所	需
習	朋	輩	的	認	同	獲	取	成	功

答案：自信心 朋輩的認同 成就感 使命感 身份認同

小玲的手機



小玲 14 歲 中三

Instagram

Lingling0909

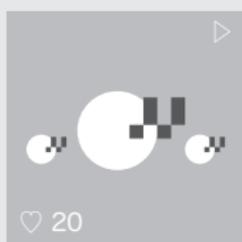
☆HKG 08 ☆  
dance | food | fashion



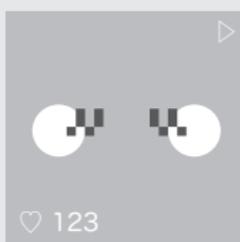
190  
帖文

2100  
追蹤者

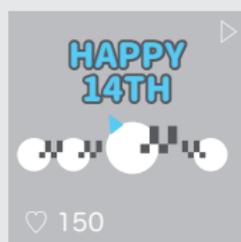
340  
追蹤中



♡ 20



♡ 123



♡ 150

手機使用紀錄

手機使用時間	12 小時 08 分鐘
手機使用比例	社交媒體 (70%) 通訊軟件 (20%) 外賣軟件 (10%)

Whatsapp

3B 姐妹花

6 人在線

點解我最新嗰段片得咁少 follow ? 你地快啲去幫我俾心 !!

成班人已讀不回係咩意思 ?

6 人已讀

## 認識小玲

玲玲是班上的『網絡紅人』，很在意每則貼文的點讚數，每一個點讚及追蹤都代表別人對她的關注度。家長平時忙於工作，幾乎沒有留在家中的時間，獨生的玲玲升上中學後經常感到孤單，手機便成為了她不離不棄的『好姊妹』。她發覺在網上很容易與不同人互動及得到關注，於是開始很用心在網上『經營』自己的形象。

玲玲使用社交媒體時間過長，  
你能猜出背後原因嗎？（請圈出您的答案）

與	好	友	互	動	白	了	少	年	頭
學	習	填	好	成	為	網	紅	獲	分
消	互	補	補	填	補	空	虛	得	享
學	磨	電	話	內	結	識	新	朋	友
會	習	時	了	解	心	鞭	策	輩	滿
溝	接	納	間	反	思	孤	鞭	讚	足
通	日	夜	反	思	日	常	單	美	感

## 子女為什麼會沉迷網絡世界？



「不再迷網」小組

明仔，小玲輸入中...

不如大家分享一下網絡世界俾到咩嘢俾你？



'''

真實世界太多比較喇，有幾多個青少年可以做返自己？

'''

上網有人陪，可以即刻知道朋友嘅生活～

'''

網絡上會感受到被需要嘅感覺，覺得自己好重要 @@

'''

網絡世界有得揀，現實生活感覺係被控制。

'''

俾到好大既成功感我，可以做想做既自己，唔洗擔心俾人笑、俾人話：（

| 相信大家喺真實世界付出過好多努力！SEND



# 止癮 指引

三個人物故事中，每一位年青人都正經歷著不同的問題。巧合地，他們都選擇了投入網絡世界，尋找身份認同。作為至親，應該怎樣才能幫助子女一把，為他們提供指引？

我們邀請了幾位青少年與我們分享他們的想法，家長們不妨嘗試代入以下對話，聽聽「網絡原住民」的內心世界。

[←← 查看對話](#)

## 父母這樣說，子女聽得入耳一些！



### 「不再迷網」小組

小智，明仔輸入中...

父母點樣講，你覺得會有效一些？



我想屋企人識得講：  
「我都想聽下你點諗？」



係囉，如果屋企人多啲關心我，  
尊重我既諗法我會開心好多



多啲問，少啲講。如果一開聲就  
係「教」我，話題已完結。



要點樣講我都唔知道，不過有時  
同一樣野真係唔洗重複咁多次。



最唔欣賞自己嘅就係自己父母，  
學下欣賞自己子女。

| 你哋好需要父母聆聽同欣賞呢！

SEND

## 子女想跟家長講的說話 ....



「不再迷網」小組

小智, 小玲輸入中...

有咩想同爸爸媽媽講？



阿爸阿媽我愛你！你地都唔好睇咁多電話，我擔心你地上癮多過我.....



呢個社會，唔打機、唔睇片，返到學校邊會有話題架？



希望你相信我，俾多啲空間我，其實我唔係廢柴。



打機睇片唔代表無用，我只係想用嚟放鬆一下姐。



我係網上先搵到屬於自己嘅位置，點解咁都要阻止我？

相信家長有接納嘅態度，  
你地會更願意親口同佢哋講多啲！

SEND

# 網絡成癮 六大分類

## 簡介

心理學家金柏莉·楊博士 (Kimberly S. Young) 是國際著名對網絡成癮治療和研究的專家，她對網絡成癮分成**六大項目**：

### 網絡遊戲成癮

強迫性地玩電腦遊戲，包括網上遊戲及線下電腦遊戲，甚至產生健康問題。

### 網絡關係成癮

過份投入網絡關係，如透過社交網站及即時溝通工具等和別人建立關係。

### 網絡交易成癮

有種難以抗拒的衝動去參與網上交易活動，例如：網上購物，從而得到滿足感。

### 網絡色情成癮

沉溺於成人網站、色情資訊或參與網絡性愛等。

### 網絡賭博成癮

花大量時間參與網絡賭博活動，嚴重影響日常生活和人際關係，甚至導致無力償還的債務問題。

### 網絡資訊成癮

在非工作及學習需要的情況下強迫性地瀏覽網頁（如社交網站）或搜尋資料。

# 其實怎樣才算

# 「網絡成癮」？

過度使用電子屏幕產品有機會演變為成癮問題，而網絡成癮一般是指過度使用網絡，例如：參與網絡社交、遊戲等活動，甚至在非工作或學習需要的情況下，花大量時間在網絡上；除上網之外，對其他事情都提不起勁，以致對個人、家庭生活及學業或工作造成負面影響。

## 成癮知多D

美國哈佛大學醫學院 Howard.J. Shaffer (1999) 教授提出成癮指標的 3Cs，幫助我們了解上網成癮的特徵：

### Craving 強烈慾望

有強烈上網的慾望及衝動，甚至達到強逼行爲的程度。

### Loss of Control 失去控制

對成癮行爲失去控制。

### Continued Involvement 不顧後果

即使因使用作出成癮行爲而導致不良的後果，仍繼續進行有關的行爲。

## 家長支援服務

### 「不再迷網」家長小組

東華三院心瑜軒輸入中 ...

東華三院心瑜軒提供「不再迷網」— 預防及治療網絡成癮服務計劃，向受過度使用電子屏幕產品的兒童、青年及其家庭成員提供輔導服務。計劃針對網絡成癮問題，提供多元化預防及治療服務，當中包各類型家長支援服務。

家長學堂

家長輔導服務

We Talk 網上諮商服務

戲裡戲外—家長支援小組

欲了解詳情，了解更多相關服務，立即 scan QR code 登記啦！



歡迎家長致電 28271000，搵輔導員傾下！ ↗

# 什麼是「網絡遊戲障礙症」?

世界衛生組織 (WHO) 在 2018 年正式將「網絡遊戲障礙症」納入精神疾病，「網絡遊戲障礙症」不但影響個人身心健康，也會衍生出家庭及人際關係衝突，嚴重可能造成社會安全隱憂。在過去十二個月中，出現以下五項（或更多）者，就有網絡遊戲障礙症症狀。結果須由精神科醫生或臨床心理學家等專業人士鑑定評估。

## 網絡遊戲障礙症自我檢測表

- 1: 整天過度專注於網絡遊戲。
- 2: 當停止或減少網絡遊戲時，出現戒斷症狀（例如：焦慮、易怒及悲傷）。
- 3: 耐受性：需要花更多的時間在網絡遊戲上。
- 4: 反覆努力想要控制網絡遊戲的使用，卻徒勞無功。
- 5: 除了網絡遊戲，對先前的嗜好與休閒都喪失興趣。
- 6: 即使知道心理、社會功能出現問題，仍然繼續過度使用網絡遊戲。
- 7: 對家人、社工或他人欺瞞自己使用網絡遊戲的情況。
- 8: 常使用網絡遊戲來逃避或紓解負面的情緒（如：無助感、罪惡感）
- 9: 因參與網絡遊戲而危及或喪失重要的人際關係、學業或工作。



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

心瑜軒

Integrated Centre on  
Addiction Prevention & Treatment



熱線電話 2827 1000



icapt@tungwah.org.hk



灣仔駱克道 193 號東超商業中心 15 樓  
(灣仔地鐵站 A1 出口)



服務時間

星期一、三、四、六  
(上午十時至晚上七時)

星期二、五  
(上午十時至晚上十時)

