

「迷網—有法」 老師培訓工作坊

「智Net」家庭支援中心

工作坊內容

香港青年協會 *the hongkong federation of youth groups*

- ✦ 青少年沉迷上網的現況
 - ✦ 青少年沉迷上網的成因
 - ✦ 何謂沉迷上網?
 - ✦ 沉迷上網的形式
 - ✦ 沉迷上網個案討論
 - ✦ 沉迷上網的介入與經驗分享
-

青少年沉迷上網的現況

「青少年網上行爲問題」,(青協2009)

香港青年協會 *the hongkong federation of youth groups*

- 香港青年協會於2008年9月至2009年2月在網上進行問卷調查，共收回1,820份問卷，受訪者主要為12至25歲青年(87.5%)。
- 調查結果反映青少年使用互聯網的目的愈來愈廣泛。電腦結合互聯網已成爲青少年學習、娛樂、社交、發洩等的工具。當中27.9%受訪者每天使用互聯網多於4小時，一般在學青年，扣除日間上學時間，在家中上網時間超過4小時，無疑減少了他們與家人溝通及其他興趣的發展的時間，對青少年成長有一定的負面影響。另外，調查發現，接近80%的青少年認爲互聯網對他們非常重要，當中更有13.7%的受訪者認爲「沒有了互聯網不行，生活好像沒有意義」。

當「過癮」變成「上癮」

中學生上癮行爲意見調查, (青協, 2011)

網絡沉溺現象普遍

- 香港青年協會(青協)最新一項調查發現，在一千五百多名受訪中學生中，逾三成(31.4%)坦言過去一年經常出現網絡沉溺徵狀，當中以男受訪者較嚴重。逾四成(43.2%)受訪者更指出，他們的朋友亦有相同情況。

青少年最常進行的網上活動

香港青年協會 *the hongkong federation of youth groups*



- 打遊戲機(31.7%)
- 用MSN跟朋友聯繫(29.2%)
- 參與社交網站(23.3%)
- 瀏覽網頁(22.8%)

(青協2009)

青少年喜歡上網的原因

香港青年協會 *the hongkong federation of youth groups*

- 其 互動交流
 - 其 多姿多采
 - 其 可隱藏身分
 - 其 暢所欲言
 - 其 有連繫感
 - 其 方便快捷
-

青少年沉迷上網成因

網絡特質與沉迷上網的關係

香港青年協會 *the hongkong federation of youth groups*

- ✦ 自由度高
 - ✦ 資訊發達
 - ✦ 具互動性
 - ✦ 逃避現實
 - ✦ 提升技能的錯覺
 - ✦ 刺激感
-

B) 環境、心理、社交因素

香港青年協會 *the hongkong federation of youth groups*

- ◆ 社會文化
 - ◆ 缺乏自制能力/監管
 - ◆ 壓力
 - ◆ 生活空虛、缺乏目標
 - ◆ 缺乏成功感
 - ◆ 人際關係欠佳
 - ◆ 家庭關係欠佳
 - ◆ 生理因素-大腦分泌多巴胺
 - ◆ 其他-過度活躍症、專注力不足
-

社會文化環境
方便接觸
容易接觸
價值觀

生理因素
專注力
遺傳因素

心理因素
個人性格傾向
自控能力
追求刺激
情緒

與上網有關之正面經驗(強化行爲)
朋輩支持
隱藏身份
逃避不快
成功感

思維想法
上網有很多朋友
上網就可以解悶
網絡世界就是我的世界
解難技巧

上網行爲

心理及社交壓力
遇上不如意事
缺乏社交支援/溝通
家庭關係欠佳/監管
缺乏人生目標/生活空虛
缺乏自制能力/監管

沉溺網絡行爲

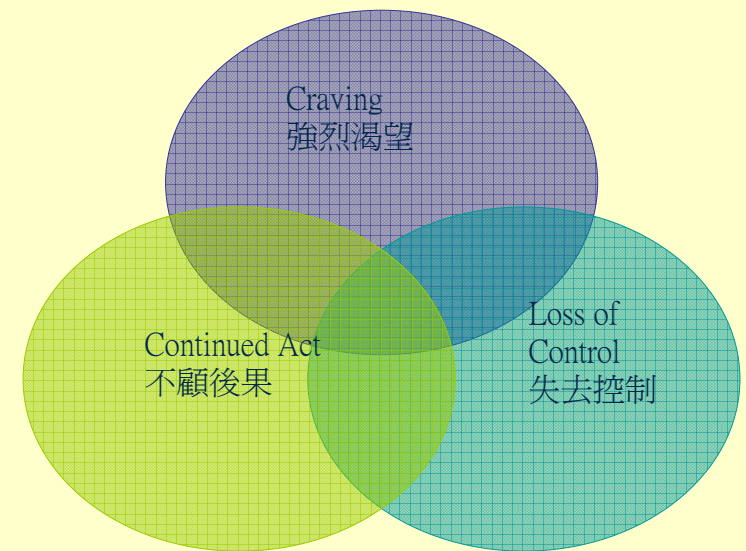
Model of Internet Addiction

何謂沉迷上網?

在香港幾乎每一個年青人都有上網習慣，上網與生活結合，如何界定沉迷上網?

美國哈佛大學醫學院教授夏佛 (Shaffer,1999) 以3C辨別「成 癮指標」

1. 強烈渴望(Craving)
2. 失去自制(Loss of Control)
3. 不顧後果(Continued Act)



基夫斯(Griffiths,1998), 從行爲特點界定

1. 顯著性(Salience)
 2. 心境轉變(Mood Modification)
 3. 耐受性(Tolerance)
 4. 戒斷徵狀(Withdrawal Symtoms)
 5. 產生衝突(Conflict)
 6. 復發(Relapse)
-

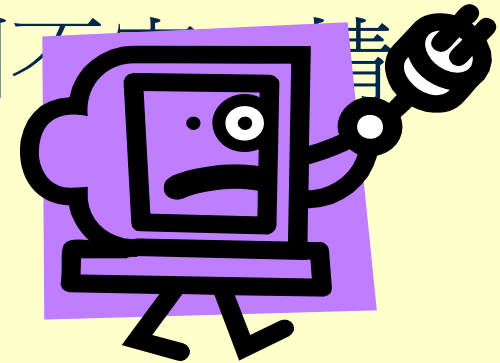
究竟花多少時間上網，才算是沉迷上網，
是否上網時間越長等於越沉迷？

- ✦ 一般人誤以為上網時間是辨別青少年是否沉迷上網的重要指標
- ✦ 時間並非唯一標準
- ✦ 考慮其他心理因素及對青少年的生活主要範疇，包括學業、家庭關係、社交關係及健康等有否構成影響。

如何辨別沉迷上網?

香港青年協會 *the hongkong federation of youth groups*

1. 經常想著上網
2. 需要逐漸增加上網時間才感到滿足
3. 嘗試控制、減少或停止上網，但失敗
4. 當減少或不上網時，感到不安、情緒化、憂鬱或急躁



如何辨別沉迷上網?

香港青年協會 *the hongkong federation of youth groups*

- 5. 上網時間比預期的長
- 6. 因沉迷上網而影響家庭、社交關係、學業、健康
- 5. 向他人隱瞞上網程度
- 6. 透過上網舒緩負面情緒

以上8項出現5項便有沉迷上網之傾向

資料來源：Dr Kimberly Young

沉迷上網的評估

香港青年協會 *the hongkong federation of youth groups*

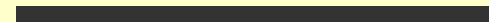
- 「青少年上網甄別量表」 (2007)
- 健康上網與問題上網兩者沒有清晰及絕對的界線，不適合二分法去作出絕對的診斷類別
- 偶爾上網者 → 習慣上網 → 潛在問題上網 → 問題上網者

使用者類別	定義
理智上網者	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 視互聯網為餘閒愛好 ▪ 能做到自我控制 ▪ 於空閒時間才使用
自控上網者	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 視互聯網使用為習慣 ▪ 定時但合理的使用
潛在問題上網者	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 偶爾失控地使用互聯網 ▪ 衝動性使用互聯網 ▪ 社交、學業(或事業)或其他重要生活領域的運作有一定程度受損
問題上網者	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 完全失控地使用互聯網 ▪ 當被停止使用互聯網時，表現煩躁甚至具侵略性 ▪ 社交、學業(或事業)或其他重要生活領域的運作明顯受損



香港青年協會 *the hongkong federation of youth groups*

沉迷上網是否等於沉迷網絡遊戲?



沉迷上網的形式

香港青年協會 *the hongkong federation of youth groups*

- # Kimberly Young, 2000
 - # 網絡色情成癮(Cyber Sexual Addiction)
 - # 網絡人際關係成癮(Cyber Relational Addiction)
 - # 網絡強迫症(Net Compulsions)
 - # 訊息超載(Information Overloaded)
 - # 電腦成癮(Computer Addiction)
-

高危學生

香港青年協會 *the hongkong federation of youth groups*

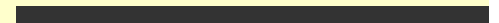
- ✦ 性格較內向
- ✦ 社交關係較弱
- ✦ 自信心較低
- ✦ 與家人關係較差
- ✦ 有焦慮或抑鬱傾向
- ✦ 自制能力較差
- ✦ 家長管教較寬鬆





香港青年協會 *the hongkong federation of youth groups*

沉迷上網個案討論



常見陷阱

香港青年協會 *the hongkong federation of youth groups*

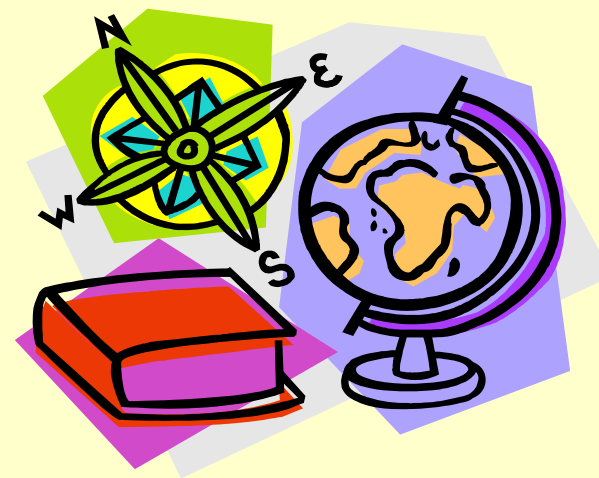
1. 過早談論如何改變
 2. 對質／否認
 3. 標籤為「上癮者」
 4. 追究責任
 5. 問與答的循環
 6. 專家?
-

積極預防

香港青年協會 *the hongkong federation of youth groups*

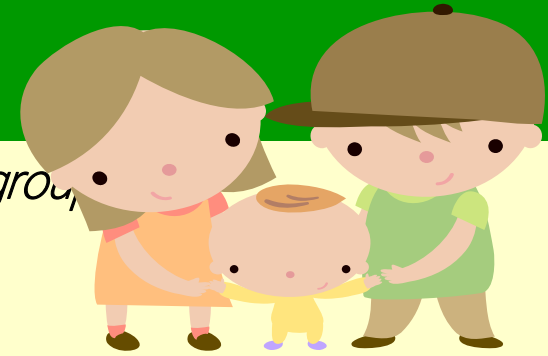
■ 學校方面

- 增強對沉溺上網的認識及警覺性
- 提醒同學安全使用電腦守則
- 與家長保持良好溝通
- 擴闊生活圈子
- 建立多方面興趣
- 正面引導
- 鼓勵求助



積極預防

香港青年協會 *the hongkong federation of youth group*



- 家長方面
- 與子女保持良好溝通及親子關係
- 與子女討論使用電腦的守則
- 從早協助建立安全上網習慣
- 電腦應放在客廳內
- 學習基本電腦知識、協助子女學習處理情緒和壓力

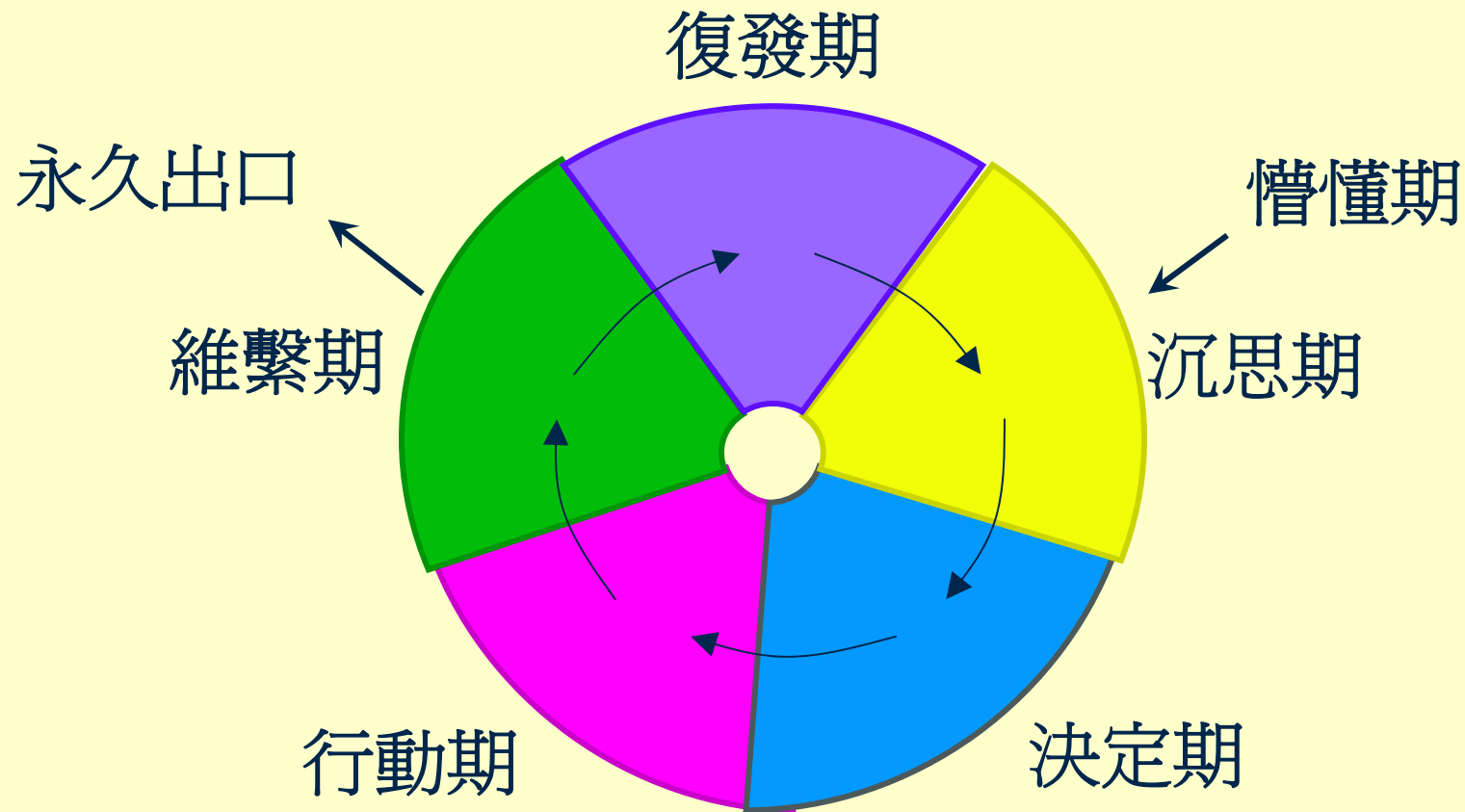


香港青年協會 *the hongkong federation of youth groups*

沉迷上網的介入



改變之輪 (the Wheel of Change)



改變之輪 (the Wheel of Change)

不論自發抑或由輔導者協助，人們都經歷六個改變階段

1. **懵懂期**：不考慮進行改變，很少想去接受治療。
2. **沈思期**：內心矛盾掙扎，既想變，但又拒絕要變。
3. **決定期**：有動機改變，覺得非變不可。



改變之輪 (the Wheel of Change)

4. **行動期**：尋求改變策略，採取行動。
5. **維繫期**：保持行動成果，防止復發。
6. **復發期**：不在原地重新開始，回到沈思期考量。



香港青年協會 *the hongkong federation of youth groups*

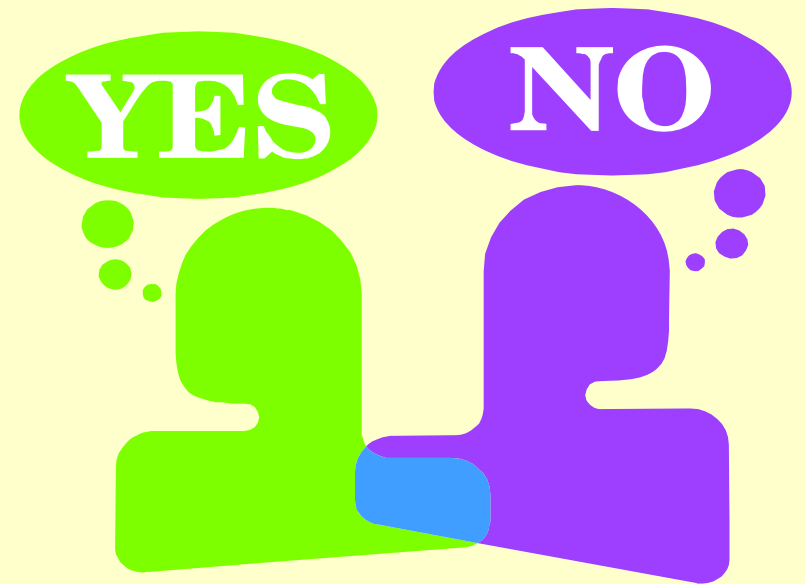
當學生表示自己「不想改變」，
是否代表我們可以放棄輔導 / 協助？



了解「不想改變」背後的意義

動機晤談法(Motivational Interviewing)

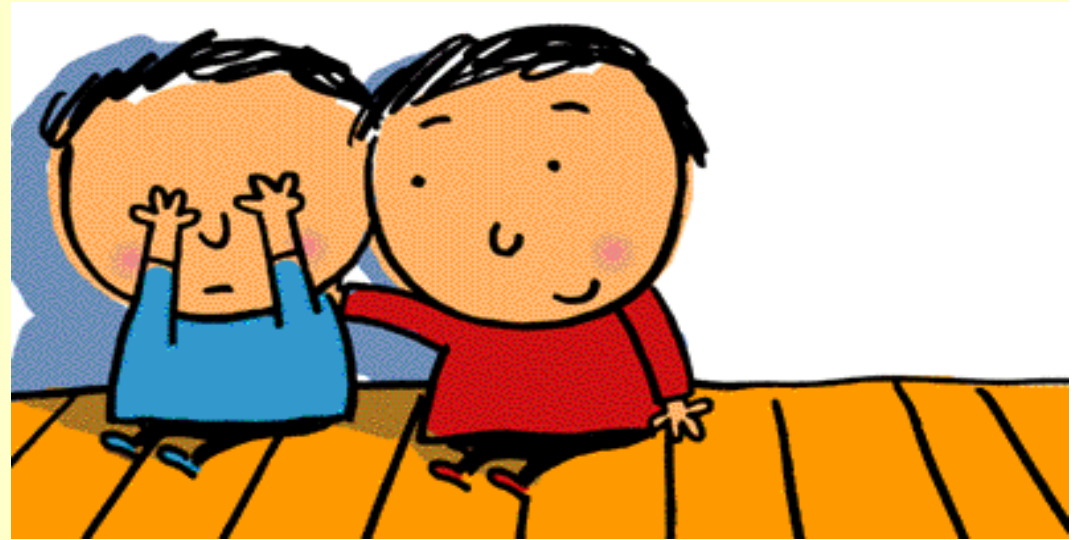
1. 表達同理心
2. 發掘不一致
3. 避免發生爭執
4. 支持自我有能感



1. 表達同理心

香港青年協會 *the hongkong federation of youth groups*

- ✦ 細心聆聽
- ✦ 不批判
- ✦ 了解想法
- ✦ 了解感受
- ✦ 接納
- ✦ 反映想法和感受



2. 發掘不一致

香港青年協會 *the hongkong federation of youth groups*

✦ 如何引入矛盾

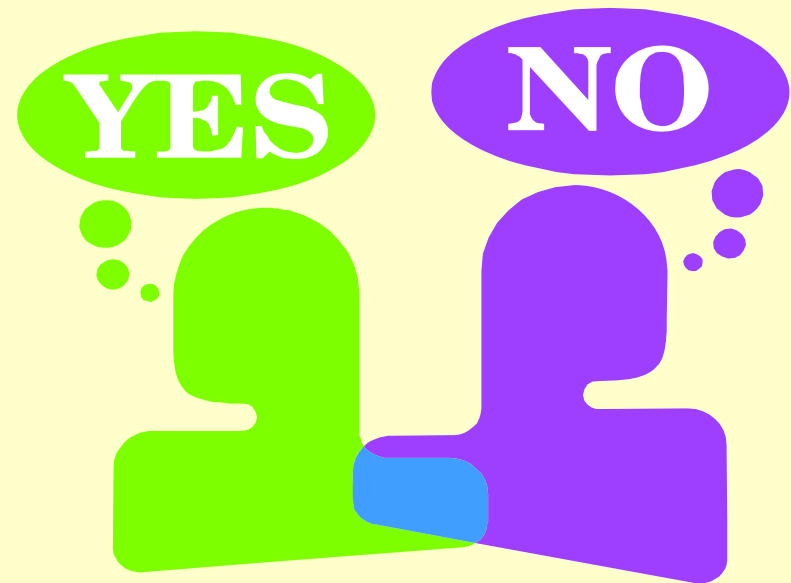
現時行爲Vs未來個人目標

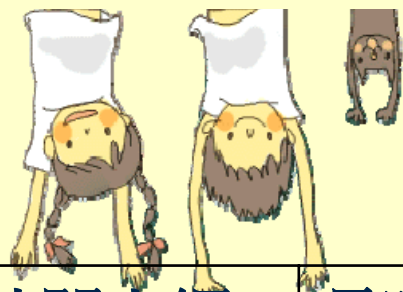
✦ 可行方向

分析好處Vs壞處

探討評估問卷

自我記錄






長時間上網
我得到了
...

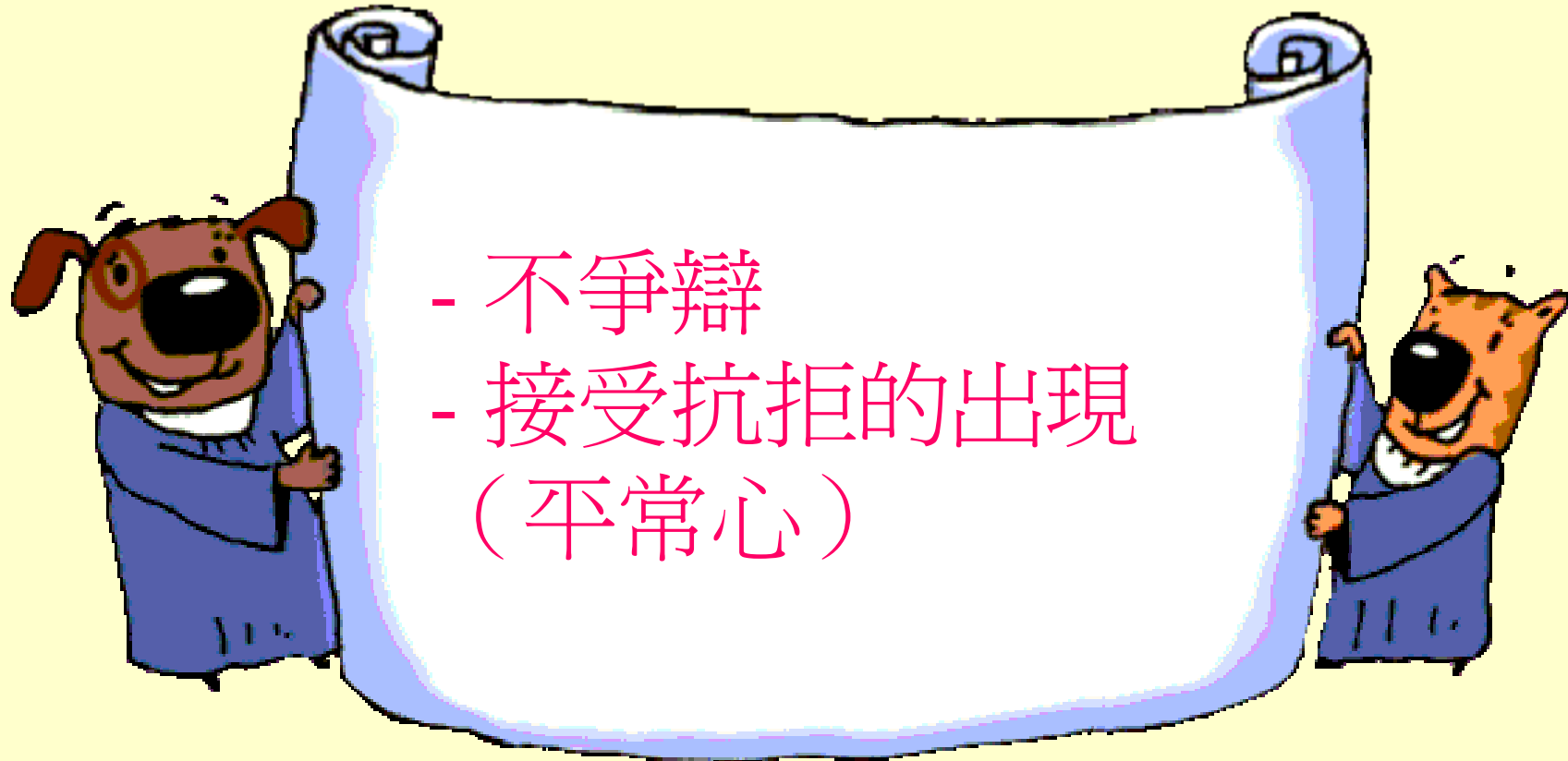
長時間上網
我失去了
...

長時間上網 我得到了 ...	長時間上網 我失去了 ...

	項目	優先次序
1	讀書 - 完成中六	
2	讀書 - 完成大學	
3	融洽的家庭關係 	
4	真摯的友誼 (不包括網友)	
5	在課外活動/個人興趣上得到成就	
6	事業有成	
7	尋找愛情 	
8	身體健康 (做運動)	
9	無限制的上網時間	
10	得到 Online game 的終極武器，並成為「機王」 	
11	成為受歡迎討論區的版主	
12	極多網上結識的網友 	

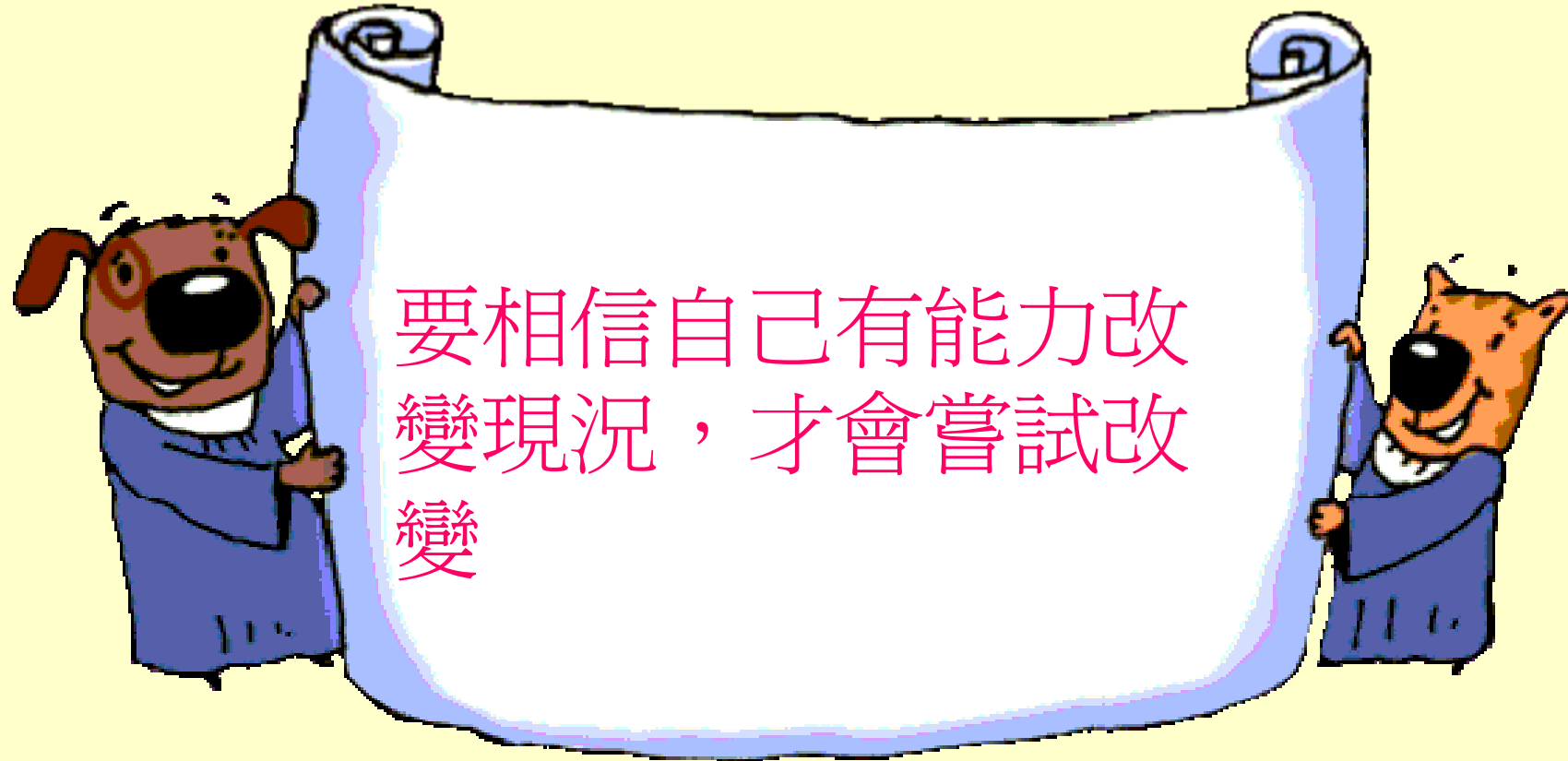
3. 避免發生爭執

香港青年協會 *the hongkong federation of youth groups*



4. 支持自信心

香港青年協會 *the hongkong federation of youth groups*



要相信自己有能力改變現況，才會嘗試改變。

提升動機(八種元素)

- 給建議 giving Advice
- 移障礙 removing Barriers
- 提選擇 providing Choice
- 降渴求 decreasing Desirability
- 施同理 practicing Empathy
- 予回饋 providing Feedback
- 明目的 clarifying Goals
- 主動助 active Helping



思想與上網行為的關係

香港青年協會

the hongkong federation of youth groups

事件

Activating Event

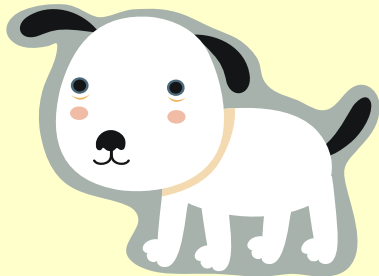
想法

Beliefs

結果

Consequences

在街上看
見一隻
大狗



隻狗好得意



佢好惡，好
似想咬人咁



和牠玩耍



避開牠

沉迷上網的青少年常見的思維想法：

香港青年協會 *the hongkong federation of youth groups*

期望上網能帶來獎勵

例：「上網會令我開心點。」

例：「和同學一齊通宵打機一定好好玩的了。」

上網能消除 / 減少不適

例：「我忍受不了苦悶，我需要上網。」

魔鬼思想—沉迷上網的藉口

香港青年協會 *the hongkong federation of youth groups*



自欺欺人

不負責任

自我放縱

拖得就拖

放縱思想 (permissive beliefs)

香港青年協會 *the hongkong federation of youth groups*

1. 拖得就拖
「玩多一陣就做功課」
2. 自欺欺人
「成績唔好，唔緊要，打機先係人生最大樂趣」
3. 不負責任
「功課聽日問人借黎抄咪得囉」
4. 自我放縱
「阿媽都未返玩到佢返嚟先停」
「放假，咪儘情地玩囉，無所謂啦」

介入 - 認知重整

香港青年協會 *the hongkong federation of youth groups*



常見的迷網藉口:

- 其 「玩多一陣先啦」
- 其 「玩一陣先做其他野」
- 其 「玩完先做功課」
- 其 「爭少少就升lv啦！」

對抗魔鬼思想的有效錦囊

香港青年協會 *the hongkong federation of youth groups*

有沒有其他比上網/
打機更重要或更緊
急的事情需要我
處理?

若我決定上網
/打機有何好
處?有何壞處?

我有沒有
其他選擇?

我上網打機將
帶來什麼影響?



實際應用 - 訂立目標

香港青年協會 *the hongkong federation of youth groups*



我的目標



姓名: _____

日期: _____

我的長期目標:

1. 讀書方面: 完成中三 / 完成中六 / 完成大學

2. 其他方面: 發展事業 () / 尋找愛情 / 發展自我興趣 /



我的短期目標:

在即將來臨的考試, 我期望能取得平均分的 _____ 及全級名次的 _____ 的成績。



實際應用 – 改善時間管理

附件2.1

【活動時間紀錄表】

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
6-7 早上							
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-1 下午							
1-2							
2-3							
3-4							
4-5							
5-6							
6-7							
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-1 凌晨							



附件2.1

【時間分配工作紙】



佔用時間最長的三項活動：

1. _____ · 約佔1星期的_____。
2. _____ · 約佔1星期的_____。
3. _____ · 約佔1星期的_____。

註：1天有24小時。1星期有24 x 7 = 168小時。

註：「與家人相處」及「與朋友共度」的定義為有充份互動溝通交流的時間。因此，與家人看電視或與同學一起上課並不是有互動溝通的時間。

實際應用 – 時間管理技巧



香港青年協會 *the hongkong federation of youth groups*

事務分類表

	緊急	不緊急
重要	<u>立刻去做!</u> 明天的功課 期限將至的默書，測驗	<u>定下時限，趕快去做!</u> 期終試 運動 (以保持健康) 社交活動 (維繫人際關係)
不重要	<u>時間殺手</u> 電話干擾 不速之客	<u>可做可不做</u> 上網打機 上網閒聊

介入 - 行爲習慣

香港青年協會 *the hongkong federation of youth groups*

- 鼓勵發展社交網絡
- 重拾或發展興趣或活動
活動清單
- 建立應付高危情況的處理技巧
- 自我提示的語句或設備



實際應用 - 自我提示

香港青年協會 *the hongkong federation of youth groups*

- 設定每天上網時限
- 可在電腦旁放置一個計時器
- 運用提示咭及字條。
- 提醒字句可以是：「打一個鐘就停機」、「無必要因為打機激嬲阿媽」等

建立應付高危情況的處理技巧

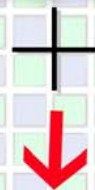
控制上網衝動五步曲

第一步
留意魔鬼思想

例子：
今日咁少功課，
上陣網先啦！
玩多一陣先！



事件/情緒
/高危情況



第二步
停一停

行為方法：
飲水、去洗手間
建議說話：
「停下來，係唔係
唔玩唔得先？」



第三步
自我反問

- 如果我繼續咁做，最壞會有咩後果？
- 我可以做D咩？
- 我有沒有其他選擇？



第四步
轉移視線

- 打波
- 看書
- 傾電話
- 下廚
- 砌模型



第五步
自我激勵

「我一定要改變！」
「我唔玩唔會死0架
啫！」



實際應用 - 建立另類的選擇

香港青年協會 *the hongkong federation of youth groups*

忘憂百寶箱

1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
 5. _____
 6. _____
 7. _____
 8. _____
 9. _____
 10. _____

- 試想十項能夠解悶/打發時間而平時不願做的活動，例如：打籃球、烹飪等。
- 請將這十項活動按開心指數排列次序，填寫在上面「百寶箱」(第一項是最容易達成而開心指數較低的活動，第十項是較難達成而開心指數較高的活動)。
- 未來兩星期，你會選擇完成哪一項？

實際應用 – 建立另類的選擇

香港青年協會 *the hongkong federation of youth groups*

- 其他可能性:
 - 找人傾訴
 - 運動、打球、游泳、登山、散步...
 - 玩大富翁、棋類、啤牌、UNO、Boardgame
 - 唱K、合唱班、詩歌班
 - 電影、電視、VCD、音樂會、演唱會、話劇、舞台劇
 - 看書（小說、漫畫、幽默書籍、雜誌）
-

聯絡我們

香港青年協會 *the hongkong federation of youth groups*

互聯網教育支援熱線：**3971 1000**

『智net』家庭支援中心：**2788 3444**

電郵：**net@hkfyg.org.hk**



香港青年協會

the hongkong federation of youth groups