

## 上網成癮

上網已經成為現代人生活的一部分，不少兒童年紀輕輕，就懂得在網上找資料、找朋友、找娛樂。網絡世界無疑促進了人類知識的交流，可是也由於上網帶來的方便，青少年的自制力也相對較弱，部分青少年對上網相當沉迷，近日更有研究顯示，逾 25% 的受訪青少年有上網成癮的情況。沉迷網絡，對健康、心理、學業、家庭和社交的發展，往往帶來不良影響，因此家長必須對留意子女上網的習慣，及早作出指引。

什麼是上網成癮？

上網成癮最明顯的徵狀，就是難以叫停。成癮的人會花很長的時候在網絡上，即使有更重要的事情要做，他們仍然會以上網為先。就算在離線的時候，他們心中仍然想著上網，一日不回到網絡世界，一日仍感覺到煩躁不安。他們花在網上的時間會愈來愈長，才能感到滿足。在心情不好的時候，網絡世界也可能成為他們唯一的避風港。為了爭取機會上網，他們甚至會說謊來隱瞞自己上網的時間。

父母可以做什麼？

遇上子女長時間上網時，家人千萬不要一口咬定他們上網成癮，也不要一面倒地指出上網的壞處。嘗試平心靜氣地跟子女傾談，了解一下他們上網的原因，例如是否被一些網上資訊或遊戲吸引，是不是交了談得來的網友，又或者在現實生活之中受了挫折，希望在網絡世界尋求慰藉。不要完全禁止子女上網，這樣做往往令子女更加反感。嘗試與子女協定每日上網、溫習、休息、娛樂的安排，培養一些上網以外的興趣。適當地上網是現今正常的消閑活動，父母並不需要阻止。如果懷疑子女有上網成癮的傾向，可以及早向社工和精神科醫生求助。

香港精神科醫學院

精神科專科醫生

傅子健

原文刊載於 Yahoo 專欄 <http://hk.news.yahoo.com/blogs/psyhk/>