如何與子女共享智能手機的使用及面對沉溺行為出現？

香港中華基督教青年會 屯門會所 (YMCA TMC)

潘勝傑先生

15.2.2014

香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong

時下青少年「追phone」「低頭」「沉溺」一族？

你曾聽：「我的朋友和同學喜歡分享至新、至潮又好玩的apps，如果我沒有智能手機，就很難和他們溝通。」？

時代周刊〝The Me Me Me Generation〞9/5/2013封面形容80-00s是機不離手，缺乏溝通，過份自迷自戀及自我中心。

何謂沈溺？

過度沉迷於某一種事物或活動中，不能自控適度退出的後果往往佔據了整個人生活，長期沉迷致使成癮，嚴重影響工作、學習、社交及家庭關係。

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

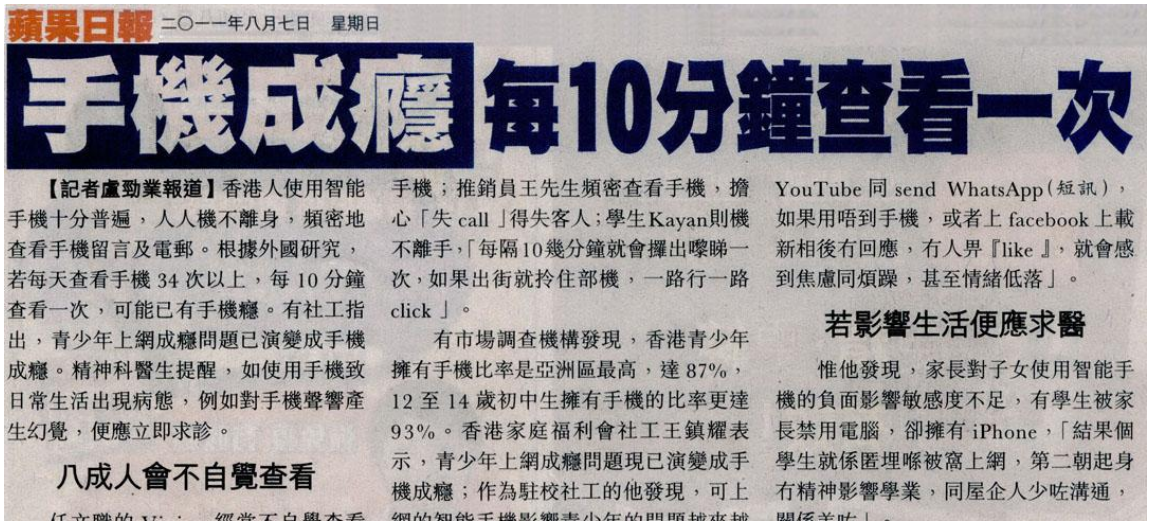
1. 強烈渴望(Craving)
2. 失去自控(Loss of Control)
3. 不顧後果(Continued Act)

時間並非唯一標準

考慮青少年的心理因素(遇到壓力時會加強既有網絡沉迷習慣而逃避其他責任)及對其生活主要範疇，包括學業、家庭關係、社交關係及健康等有否構成影響。

網絡成癮的症狀 *(過半可初定成癮現象)*

- 根據美國心理學家 Dr. Kimberly S. Young *(The Center for Internet Addiction)*



蘋果日報 二〇一一年八月七日 星期日

手機成癮 每10分鐘查看一次

【記者盧勁業報道】香港人使用智能手機十分普遍，人人機不離身，頻密地查看手機留言及電郵。根據外國研究，若每天查看手機34次以上，每10分鐘查看一次，可能已有手機癮。有社工指出，青少年上網成癮問題已演變成手機成癮。精神科醫生提醒，如使用手機致日常生活出現病態，例如對手機聲響產生幻覺，便應立即求診。

八成人會不自覺查看

手機；推銷員王先生頻密查看手機，擔心「失call」得失客人；學生Kayan則機不離手，「每隔10幾分鐘就會攞出嚟睇一次，如果出街就拎住部機，一路行一路click」。

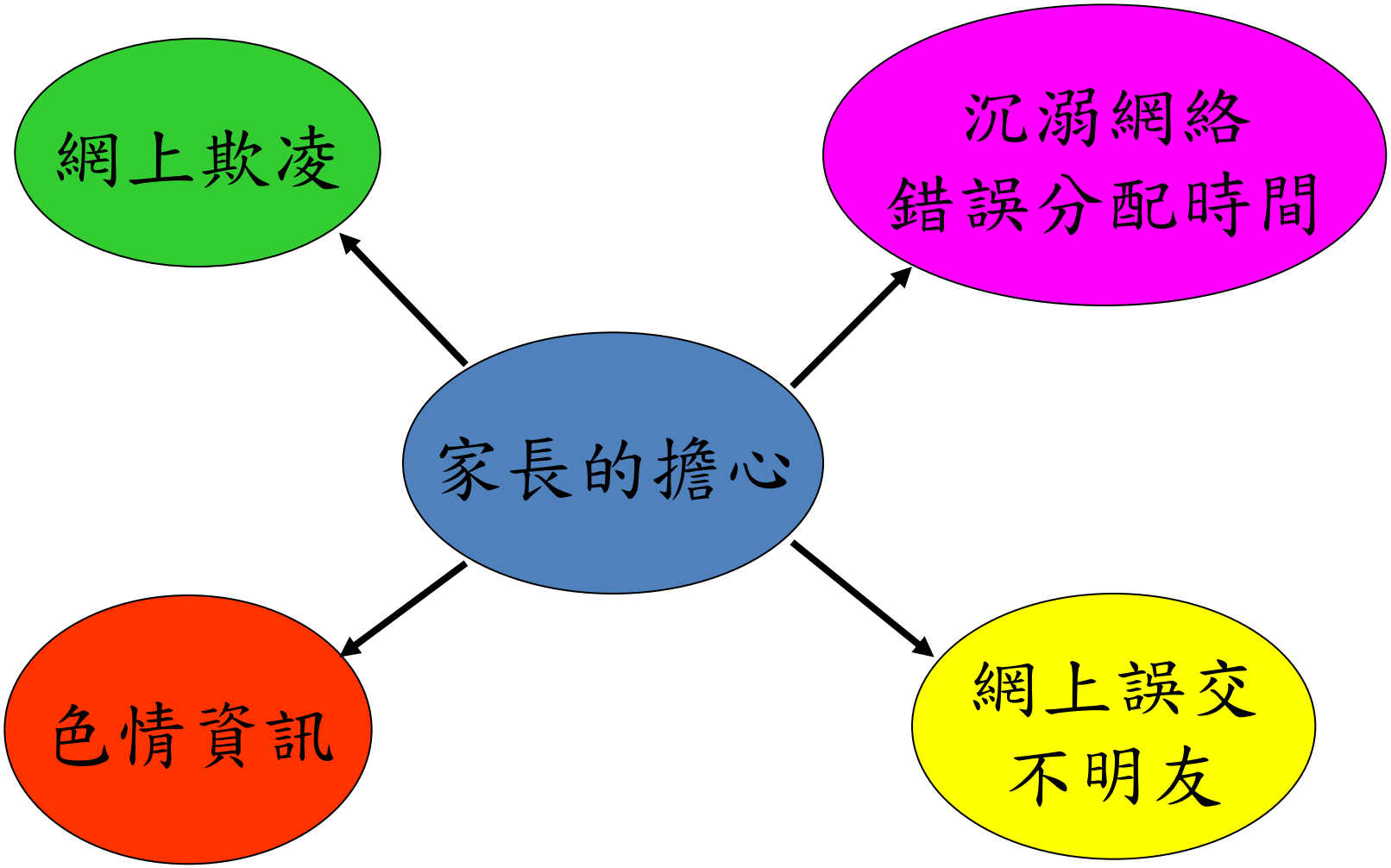
有市場調查機構發現，香港青少年擁有手機比率是亞洲區最高，達87%，12至14歲初中生擁有手機的比率更達93%。香港家庭福利會社工王鎮耀表示，青少年上網成癮問題現已演變成手機成癮；作為駐校社工的他發現，可上

YouTube同send WhatsApp(短訊)，如果用唔到手機，或者上facebook上載新相後冇回應，冇人畀『like』，就會感到焦慮同煩躁，甚至情緒低落」。

若影響生活便應求醫

惟他發現，家長對子女使用智能手機的負面影響敏感度不足，有學生被家長禁用電腦，卻擁有iPhone，「結果個學生就係匿埋喺被窩上網，第二朝起身冇精神影響學業，同屋企人少咗溝通，

1. 時刻想著網上/打機的內容
2. 不間斷增加時間在網絡/打機上才感到滿足需要逐漸增加上網時間才感到滿足
3. 嘗試控制或減少使用網絡/打機，但失敗
4. 嘗試減少上網/打機時，感到苦悶和焦慮、情緒化、憂鬱或急躁
5. 上網/打機時間比預計的長
6. 寧願冒著失去重要家庭、社交關係、工作、健康或學業的風險而繼續上網
7. 向別人隱瞞自上網程度
8. 為了逃避責任和舒緩負面情緒


網上欺凌
沉溺網絡
錯誤分配時間
家長的擔心
色情資訊
網上誤交
不明友

現況解說

青協(2013)「智能手機與我」訪問500多名10至24歲青少年：

- **49.5%青年認為不帶手機比不帶錢更缺乏安全感**
- **67.3%受訪青年均3.5小時在手機上**

首三位使用程式類別

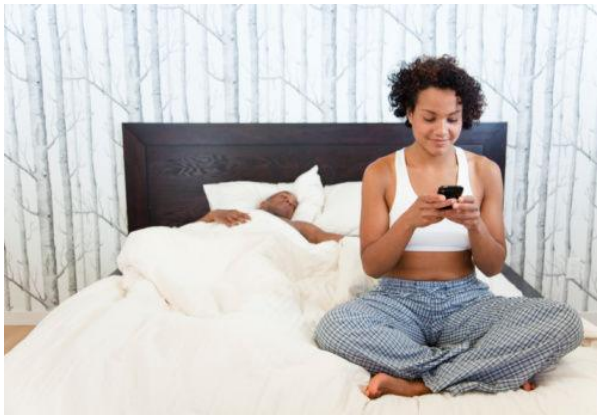
1. 即時通訊(75.8%) -
   在學青年每日收發241個即時訊息，在職青年162個。
2. 社交網絡（42.2%）
3. 遊戲（41.1%）

一學校(2013) 訪查F1-6學生：
65%認為看手機上網會影響到時間分配，
40%已達到不能自控的地步；

(星島日報,2013-07-24) 一項對6100名11至18歲青少年調查，26%被列入為上網成癮，反映潛在心理問題：抑鬱症及焦慮症等，並附帶不當飲食習慣。

關注傳媒對青少年影響聯席(2013)「手機及網絡遊戲對青少年影響調查」訪問了667位11-24歲青少年：

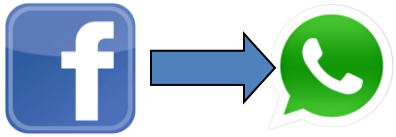
- 近四成青少年不能忍受超過六小時停用手機即時通訊
- 44%人日玩超過三小時網絡遊戲，5%人日玩超過九小時網絡遊戲
- 一成三受訪者曾傳/收包含性意味的照片及影片，主角是朋友(43.9%)、網上資訊(42.68%)及自己(23.17%)
- 3.64%受訪者接受向陌生人透露住址
- 6.05%受訪者接受與網友發生性關係



外國青少年趨勢

恐長輩監視 青年改玩Twitter WhatsApp facebook「基本已死」

- WhatsApp漸進取代fb，成為最方便以聯絡名單為本的發訊息工具；Twitter, Line則成為陌生人或追隨者發佈訊息的工具



- Snapchat迅速冒起，「自我摧毀」相片功能能在發送後設定時間內會從伺服器徹底刪除

香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong

隱蔽青年/宅男宅女(Hikikomori)

自我封鎖，不願溝通，目光姿態退縮，
聲量少，往往自閉在家、拒絕往外接觸、
不肯不敢進行社交/群體活動

無限/低廉流動上網是「殺時間」（killtime）的幫手，也是網絡沉溺的間接的引線。
即時通訊內訊息即時傳來傳去，社交網絡不斷短速更新，長時間建構參與附資產價值的遊戲，促使花時及急速反應。

而「LINE」 等不同程式，尋找附近有意「合眼緣」與陌生人認識相約，進一步的發展被要脅，怕親密照被廣傳，被人控制，甚至不願意的下一步。

香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong

應該DOs & 不應該Don'ts?

	應該 Dos	不應該 Don'ts
父母若有幸在社網成為朋友的話，隨便公開留言批評子女的不是		
聽取子女對網上交友而引發安全問題的看法，了解子女的自我保護方法。		
監察不等於侵犯私隱與自由，適度監察是需要的，共同議訂共有密碼，方便查閱（甚至子女不在時）。		
家長應避免子女過早使用手機，並留意其使用情況，若懷疑沉溺問題，應繼續尊重私穩及使用自由，不應向外專業人員透露情況及尋求協助。		
互相尊重，一齊講，一齊聽，有商有量，共同協議合理的使用時段，若愈時可強行關機或沒收。		
我們可主動分享報導如網癮、網友騙案、網上欺凌及不良網站等，提高子女的警覺性及分析能力，預防問題的發生。		
子女受網友於網上侵犯及欺凌，先嚴查問究竟，警告其嚴重性。		

香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong

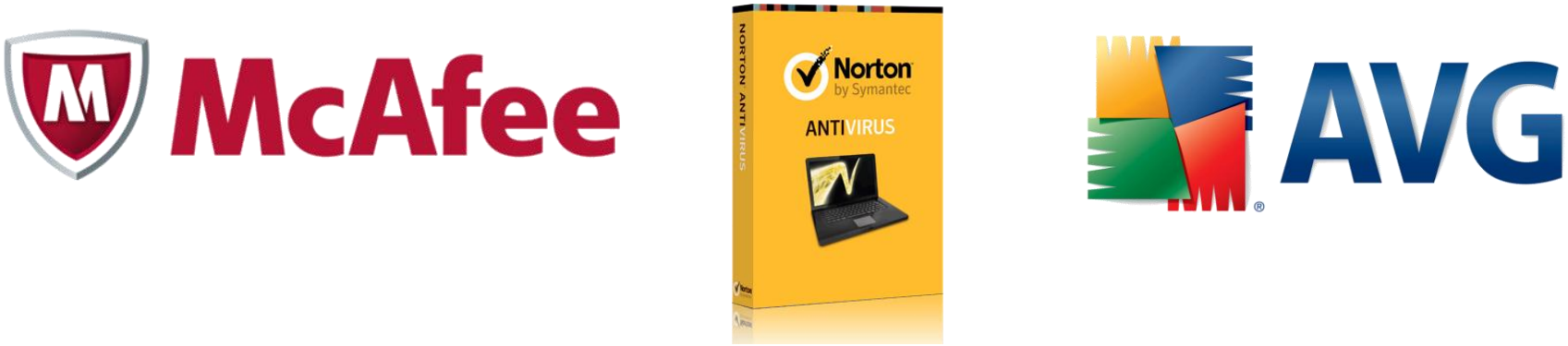
應該DOs & 不應該Don'ts?

	應該 Dos	不應該 Don'ts
父母若有幸在社網成為朋友的話，隨便公開留言批評子女的不是		✓
聽取子女對網上交友而引發安全問題的看法，了解子女的自我保護方法。	✓	
監察不等於侵犯私隱與自由，適度監察是需要的，共同議訂共有密碼，方便查閱（甚至子女不在時）。		✓
家長應避免子女過早使用手機，並留意其使用情況，若懷疑沉溺問題，應繼續尊重私穩及使用自由，不應向外專業人員透露情況及尋求協助。		✓
互相尊重，一齊講，一齊聽，有商有量，共同協議合理的使用時段，若愈時可強行關機或沒收。		✓
我們可主動分享報導如網癮、網友騙案、網上欺凌及不良網站等，提高子女的警覺性及分析能力，預防問題的發生。	✓	
子女受網友於網上侵犯及欺凌，先嚴查問究竟，警告其嚴重性。		✓

香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong

安設過濾/監察軟件

例如McAfee, Norton, AVG, Bsecure, Social Shield, NetNanny等，避免兒童接觸不良資訊。



開啟YouTube Safety Mode 及 Google Safe Search。

香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong

檢視『私隱設定』

確保子女在社交網絡上載的內容只供朋友瀏覽，而非公開。提點子女不要公開詳細出生日期，地址，電話號碼等個人資料。

確保子女沒有在社交網絡公開所在地，關閉Facebook Places, photo geo-tagging 等。

小結

- 經濟封鎖，沒收、強制關機絕對不是一個解決方法
- 治療沉溺使用不等於完全不可以使用

香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong

積極參與，以身作則

父母以身作則，除了樹立榜樣外， 也可要求成為網絡朋友，引動共同話題，了解子女心態，共同探討健康的使用智能手機習慣。雙重標準的對待是難以受教。

事先聲明，尊重空間

監察不等於侵犯私隱與自由，是重於保護

適度監管讓其預先明白和接受父母的角色及好意，使其有安全感，避免事後過激。

及時介入

一學校調查發現，若父母勸導，83%學生會在半小時內或即時停止再玩手機及上網。

香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong

多想感受，樂於協助

發現網上沉溺，行為有異，以關心代替責罵，鼓勵培養其他興趣，減少依賴網絡。父母在孩子最需要幫助時給予關懷，共同想想解決方法，或陪伴尋求專業意見，這才強化子女內在被愛感，有助勇敢面對。

不幸受網友侵犯及欺凌，重要是冷靜理解始末及疏導情緒。身為受害者仍被責備，只會加深傷害及破壞親子關係。

灌輸保護意識及網絡道德

加強青少年的自我保護意識外；教導其若然隨意發放及下載色情影畫有機會觸犯《淫褻及不雅物品管制條例》及《防止兒童色情物品條例》。

香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong

平衡兼備，正面使用

青少年適當分配時間，善用資訊科技發達及保持平衡的生活兼備，避免過度依賴手機，以及缺乏與面對面的直接溝通。

假設及個案 – 齊思考、齊討論

香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong

當你要孩子停機去完成功課時…

- A –威脅式: 我警告你而家立即停機，你再唔做功課，以後就不准你再用，我會沒收/唔幫你比電話費

- B –賄賂式: 如果你唔再打/暫停使用去做功課的話，媽咪就買對新波鞋給你

- C – 代替式: 我知你好想打/使用，但若暫且震機及遠離，可讓集中精神完成功課，完成後我明白你會使用一會兒而不會影響休息，可以的話大家分享使用心得

那一個是給予孩子一些選擇權?

溝通分享，加強應變

- 共同溝通假設，預先引導他們什麼是可做與不可做的

加強其處事應變力，情景思考：網友邀約時，你會應約嗎？有否潛在的危險？

假如受到同學和朋友在網上中傷，遭到洗版式的留言轟炸，你會怎樣處理？

別人給你色情網頁或其他朋友的涉及性的私隱照片？你會觀看以至上載/轉發嗎？

香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong

為・・・少女甘願援交

小紅得知學界以援交形式賺錢，認為只是逛街、看戲、karaoke 一般娛樂陪伴，為了・・・心想嘗試，但當她手機網絡約見陌生人時，對方直接提出在某時鐘酒店交易・・・，她很擔心，於是告訴好朋友及你。你會・・・？

香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong

參考資料

- 葉志兆 (2013) 。青少年使用手機、上網的問題。 *家訊・家書13/14第十四期：* 香港神託會馬錦明慈善基金馬可賓紀念中學。摘自：http://www.makopan.edu.hk/download/notice/271.pdf

- 陳耀杰 (2013)。 尊重子女的網上空間。 *專題文章PM1212：* 香港家庭計劃指導會。 摘自：http://www.famplan.org.hk/sexedu/b5/article/article_details.asp?arID=862

- 青協 (2013)。「智能手機與我」。 *青少年意見調查系列：香港青年協會* 。摘自：http://yrc.hkfyg.org.hk/news.aspx?id=d0c297f1-6593-4fdc-900d-db07e50eed14&corpname=yrc&i=2526

- 關注傳媒對青少年影響聯席 (2013)。 *「手機及網絡遊戲對青少年影響調查」*。 調查：明光社。 摘自：http://www.truth-light.org.hk/statement/title/n4547

香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong

參考資料

- 星島日報 (2013)。 *26% 中學生上網成癮(24-7-2013)*。 摘自： http://std.stheadline.com/yesterday/loc/0724ao14.html

- 蘋果日報 (2013)。 *恐長輩監視，青年改玩Twitter、WhatsApp。facebook「基本已死」(29-12-2013)*。 蘋果互動：兩岸國際。 摘自： http://hk.apple.nextmedia.com/international/art/20131229/18570523

- Smart Chris Team (2011)。 *家長必讀: 我的孩子與Facebook*。 SmartD. Pro。摘自： http://smartd.pro/node/60

- Kimberly S. Y. (2011). *Internet addiction: A Handbook and guide Evaluation and Treatment.* John Wiley &Sons, Inc., Hobok. New Jersey

- Shaffer, H. J. (1999). Strange bedfellows: a critical view of pathological gambling and addiction. *Addiction.* 1999 Oct;94(10):1445-8.

- Stein, J. (2013). *Millennials: The Me Me Me Generation.* Read from: http://content.time.com/time/magazine/article/0,9171,2143001,00.html