

健康上網支援網絡 2015 學生通訊



迷上網



香港家庭福利會
Hong Kong Family Welfare Society

目錄

無論搭車、行街、食飯、上堂，智能電話和平板電腦不離手的「總有一個喺左近」，好像沒有網絡就如與世界「脫節」。我們常笑說這些人是「上網成癮」，究竟甚麼是網絡成癮？過量使用帶來什麼影響？可以如何戰勝上網心癮？我們將為你解答！

「沉迷上網關我事？」	P. 2 - 3
「咩係上網成癮？」	P. 4
「上網成癮會點架？」	P. 5 - 7
「輔導個案分享」	P. 8
「關於上網同學仔點講？」	P. 9 - 12
「健康上網點做到？」	P. 13 - 15
「你好，健康上網支援網絡」	P. 16

「沉迷上網關我事？」

爸爸媽媽常說我沉迷上網，好煩厭！
明明每天只是放學才更新Facebook、
Instagram，看陣YouTube、高登，
有時轉珠，間中檢查WhatsApp覆下
Line… 每次半小時…偶爾一小時…
頂多兩小時…才開始做功課。
究竟我算不算沉迷上網？



迷「網」小測試

你是否…

1. 常常記掛上網，或想起上網的畫面？
2. 需要花越來越多時間在網絡上，才能滿足？
3. 嘗試控制、減少或停止上網，但不成功？
4. 逼不得已不能上網時，會否感到悶悶不樂、情緒波動、容易發怒？
5. 上網的時間比你預期中長？
6. 學業或與他人(家人、朋友)的關係受影響？
7. 說謊以隱瞞自己沉迷上網的程度？
8. 利用上網來逃避問題或負面情緒，如緊張、無助、懊惱、不快？

如有4條或以上的答案為「是」，
你可能屬於**上網成癮**！

「嗰係上網成癮？」

上網成癮泛指由於過度使用互聯網，導致個人**日常、心理或社會功能**明顯受損之**失控表現**。網絡成癮並非單憑使用科技產品時數去界定，三個重要指標包括：

- (1) 對網路的使用有強烈的**渴求或衝動感** (Craving)
- (2) 儘管引致**嚴重後果**仍繼續 (Continued Act)，並
- (3) 曾嘗試**停止卻不能成功** (Loss of Control)



「上網成癮會點架？」

(1) 睡眠質素下降

「佢家有幾多likes呢，下場要點攻呢…
媽呀我訓唔倒！」

- 難以入睡及睡眠不足，令認知功能和記憶力減退、反應遲鈍

(2) 減少運動

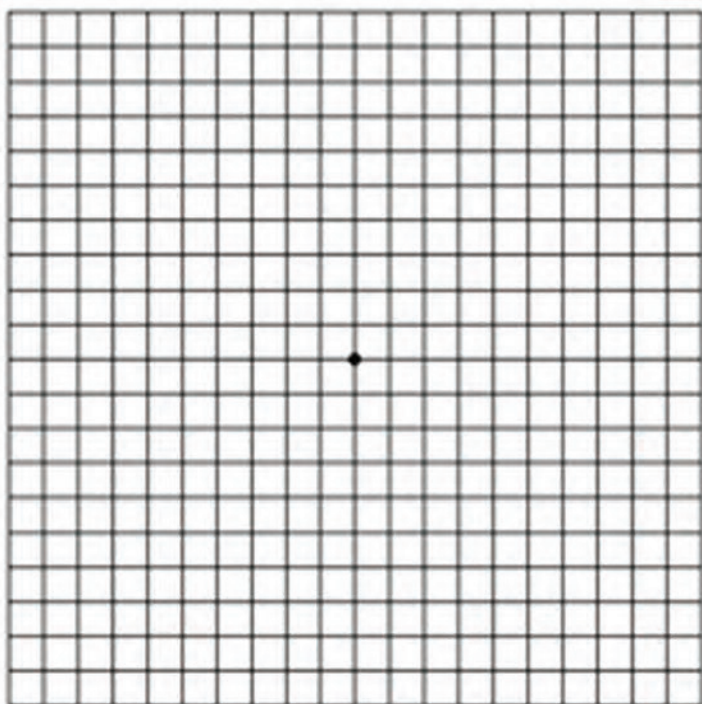
「識玩一定係訓嚟被窩，開住冷氣，
食住花生…點解褲頭緊咗嘅？」

- 運動不足對骨骼及身體發展造成損害
(即係冇得高又變肥仔肥妹)

(3) 影響視力

「睇埋呢集先…覆埋個message先…
(掙眼掙眼)」

- 長期注視屏幕會減少眨眼次數，令眼球乾澀，可致眼乾症，甚至眼角膜破損
- 黑暗中關燈玩手機，屏幕光線可致「燒壞」眼睛黃斑部



1. 蓋上一邊眼
2. 注視表格中心的黑點
3. 表格內的線若有彎曲變形，
則表示有黃斑部病變跡象，
請從速求醫
4. 若所有的線都是直線，
不代表黃斑部絕對正常，
須經詳細的檢查才能確定

持續倚賴的後遺症：

(1) 學習專注力下降

「好似冇以前睇倒(呵欠)… 咁耐(呵欠)…
書(呵欠)…」

- 變得對文字為主的資訊缺乏興趣

(2) 情緒起伏大

「部電話去左邊呀… 唔好煩我!!!」

- 未能查看或使用電話時會焦躁易怒
- 渴望即時的滿足感，減低耐性

(3) 影響社交能力

「變身— 鍵盤戰士」

- 逃避面對面互動，社交能力變弱
- 減少直接交流的機會，導致人際或
家庭關係疏離

如你留意到自己被網絡活動佔據大部分時間，對關係及生活造成影響，並開始隱瞞上網程度，請及早找出問題背後原因，幫助自己重奪生活自主權！

「輔導個案分享」

(個案使用化名)

個案 1

王生來電表示小兒子阿文經常「機不離手」，玩手機遊戲及上網，無心向學以致成績強差人意，對將來亦毫無方向目標。

個案 2

阿俊經常上網打機，除成績嚴重退步，亦因通宵打機而缺課，當媽媽叫他暫停上網，阿俊便會相當暴躁並粗言相向，令媽媽非常傷心。

「關於上網同學仔點講？」

我們舉行了「貓狗我至NET」活動，收到超過300個WhatsApp回覆，感謝各位支持！在此選取了當中既生動又有趣的作品和大家分享，看看同學仔的想法是怎樣？



香港家庭福利會
Hong Kong Family Welfare Society

健康上網支援網絡




馬凱瑜 天神嘉諾撒學校

現在已經是晚上11:00, 覺得很累和很想睡覺, 但又未做功課, 我以後回家後應該先完成功課和溫習, 然後吃飯, 待有時間才可以上網打機

陳靜怡 聖公會奉基千禧小學

我不應該沉迷打機而忘記自己的責任, 分配好時間, 就不會落到如斯田地, 半夜才做功課, 好後悔




李倩瑜 聖羅撒學校

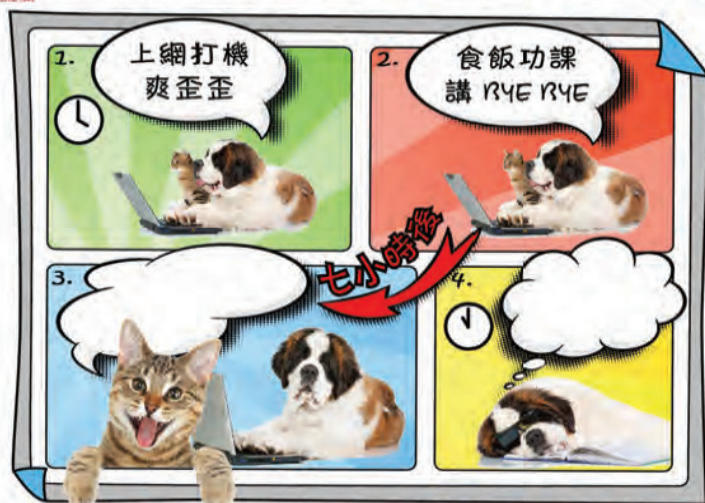
如果我白天肯聽  的勸告, 沒有不停上網打機, 現在已做完功課睡覺了。我現在後悔極了! 嘔嘔~

王悅 聖嘉勒小學

我以後都唔會沉迷上網, 要限制上網時間, 唔可以再佢操控!

石采珩 筲箕灣官立小學

我覺得  最後返學會有精神, 荒廢咗學業, 學業成績急跌下瀾, 原本第二天有默書, 沒有抽空來溫習, 等到最後一刻才來溫習, 真是臨急抱佛腳, 精神不振, 第二天起不了床睡過頭搞到遲到, 這次的教訓令  明白到, 做人不能臨急抱佛腳, 做什麼事情都應該預留一些時間, 空閒給自己, 做到盡善盡美, 沒有瑕疵, 才結尾,  加油呀!! 支持你!!



分享你嘅想法，完成 🐱 🐶 嘅對話！

楊嘉宜

寶安商會王少濤中學(KS)

🐱 上網時間話咁快

🐶 練習功課做唔晒

王嘉蓮

寶安商會王少濤中學(KS)

🐱 咩都未做點算好

🐶 寶貴時間咁就無

陳玟芳

九龍工業學校

😸 嗱時間打機，不如溫書仲好啦，
日日打機個人無曬目標好咩？
仲有打機只係暫時滿足到自己
而啲書學到嘅知識係一生受用㗎！
🙄 原啲，你喎！

黃式瑜

仁愛堂田家炳中學

😸 嘩嘩嘩，明日復明日，明日
何其多呀同學！
🙄 QAQ咁晏架啦，再唔溫就
真係時日無多啦

康堅誠

九龍工業學校

😸 Play完電腦心困惘
🙄 作業時分周公call

非常欣賞同學都可以指出沉迷上網的後果，
以及認知到自身的責任與

「先學習，後娛樂」

的健康上網態度！掌聲鼓勵鼓勵！

那如果我們沉迷上網，又有什麼自救方法？

「健康上網點做到？」

想做至smart網民，學習娛樂兼顧好？以下有5招「行為改變」小技巧，讓你的小改變為生活帶來大轉變！

(1) 習慣對調

了解自己的**生活時間表**，然後將**上網時間**與其他時間對調

→ 回家要先更換衣服，甚至洗澡後才上網

(2) 定立計劃

定下**具體目標及計劃**，限制**上網時間及活動內容**，並下決心執行

例：放學後時間表，
6 pm-7 pm 上網做功課，
8 pm-9 pm 上網娛樂
(新聞, POST 相, 打機)

→ 設定響鬧時間，放在電腦旁邊，以示提醒

(3) 遠離誘惑

於指定時段，如上課、做功課、溫習等完全停止上網活動

例：學習時把手機放於房間較遠的抽屜內，完成課業才快速查看

→ 把群組調較至靜音，關掉WiFi，或於學校自修室等地方溫書

(4) 父母溝通

明白父母與自己想法與期望的分歧，主動讓他們理解自己的需要

例：說明自己學習社交需要，為父母的擔心提供處理辦法，訂出彼此可接納的底線

→ 雙方遵守承諾、間時與爸媽分享網絡使用資訊

(5) 愉快平衡生活態度

找一些有趣而健康的代替品，
尋找有效處理生活壓力的方法
例如：用平時上網的時間做你一直想
嘗試的事，如做運動、做甜品

→ 培養多元興趣、學習社交技巧，
維持良好人際關係

(6) 乜都試過晒啦…

如果以上方法未有效幫
倒你就搵搵社工幫手嘅時候

→ 轉隔離頁WhatsApp或者打電話
同我地傾下啦！

「你好，健康上網支援網絡」

香港家庭福利會本着「以家為本，愛己及人」的服務理念，致力為家庭提供高質素的專業社會服務，以推動和諧家庭關係，共建互相關愛社會。

隨著智能產品普及化，互聯網與青少年日常生活存在密不可分的关系。伴隨網絡的便捷和多樣化，當中暗藏各樣危機。有見及此，承蒙教育局資助，本會於2011年推行「健康上網支援網絡」服務，為中小學學生、家長及教師提供有關健康及安全上網的諮詢及輔導服務，並配合一系列教育活動，推廣健康使用互聯網的訊息。

健康上網支援網絡

熱線電話:

2922  9222

WhatsApp:

5592  7474

家福會網絡教育及輔導服務 [http:// www.healthynet.hk](http://www.healthynet.hk)
教育局安全上網資訊頻道 <http://internetsafety.edb.hkedcity.net>

健康上網支援網絡

多元興趣

預防沉迷上網

善用時間

增進關係

預防網絡欺凌

預防過度
使用手機



熱線電話:

2922 9222

Whatsapp:

5592 7474

服務時間: 早上9:30至晚上9:30(星期一至六)

服務對象: 中小學教師、學生及家長



學生活動



家長講座/工作坊



教師培訓

教育局
Education Bureau



香港家庭福利會
Hong Kong Family Welfare Society

家福會網絡教育及輔導服務 [http:// www.healthynet.hk](http://www.healthynet.hk)



教育局安全上網資訊頻道 <http://internetsafety.edb.hkedcity.net>

