

網上購物 成癮 怎麼辦??

編輯先生：

您好！

我的女兒自從上了高中之後，很喜歡在網上購物，每天花費不少時間瀏覽購物網站。新年前大掃除，在她房間內發現大批衣服、鞋子、飾品等，有些還沒有使用過，全新的也有不少，當中有些物品已淪為廢物。近來女兒除了上課之外，還外出兼職，賺取零用，不過還是入不敷出，經常向我索取更多零用錢。晚上也深宵未睡，但並不是在做功課，而是在搜尋網上物品。女兒的幾個朋友，也經常在網上購物，互相交換意見，樂此不疲。

網上消費雖然是年青人的流行趨勢，但我女兒確實在此花費了不少時間和金錢。網上買了便宜貨固然開心，之後發現自己其實不需要那些東西，很快過時，毫無用處；有時貨不對辦，便後悔在網上買了這些貨品，扔掉又不甘心，以致囤積大量無用之物在房裡。因為上網，女兒在其他方面也受影響，如睡眠時間不足、家庭生活安排受限、學習退步、花費過度等。

女兒現正在為入大學作準備，但她這樣沉迷網上購物，影響了學習時間，次數頻密，有沉溺的傾向，更可能已成為生活的習慣。請問編輯先生，像我女兒這樣網絡購物成癮是否可以戒掉？有甚麼方法可以改善？如果這些行為是病態，又可作怎樣的治療呢？

請賜教！

唐太上

唐太：

您好！

網絡世界發展一日千里，年青人都充分利用網絡，就算足不出戶都能知天下事，無論知識的搜尋，遊戲天地，甚至消費都可以在網絡中達到目的。心目中最重要就是“WiFi”，一旦沒有“WiFi”，就覺得日子很難過。像妳女兒偏愛網上購物，也是很多年青人的習慣，看看程度如何？網絡購物可取之處，是無須出門，利用網絡設備，就可以選購商品，也不受營業時間限制，提供24小時經營；物品包羅萬有，不受地域限制，消費對象遍及全球，年青人都擁有不同國家的網購站，滿足自己的購買慾。

不過網購也有很多風險，很大可能買了冒牌貨，商品雖然比較便宜，但瑕疵率高，單靠網上照片和實體比較有差異，品質未如自己期望，有些店也不設更換或退款，沒有甚麼保障。

如妳女兒喜歡網上購物，日子久了可能已成為一種習慣，要戒除這習慣，父母是一個重要的角色。青少年對消費很多也沒有清晰的概念，零用錢多為父母給予，有一定的限額。無論家庭是否富裕，都應該教導孩子用錢的方式，平時要教導子女妥善運用金錢，學會自我管理與控制。

目前流行的網購，建議先將心儀物品放入“購物車”，不要第一時間直接購買，經過兩至三天或一星期的思考再決定去買。優點是：當經過一段冷靜期，子女有可能放棄購買意欲；當發現有更好或更有趣的物品，或者經思考後發覺物品不適合自己，父母可利用這段時間找機會與子女細談，物品購入後使用機會或次數是否很少，否則就不值得去買。此外，建議家長與子女訂出合理的上網時間，包括曾到訪的購物網站，記錄瀏覽時間，讓孩子知道自己花了多少時間而導致生活上的損失，如學習時間、睡眠、與朋友聚會、運動等，都會因慣於上網瀏覽或作購物而受到影響。

另外一樣也甚為重要，就是因網上購物而導致亂花錢，孩子以不同形式的付款方法去滿足網購慾，會一時衝動以致消費過度而不自知。如非必要，父母無需提供信用卡給子女，這樣網購付款就控制在家長手上。青少年的價值觀很不穩定，易受外界影響，所以家長也應向子女灌輸正確使用金錢的概念，懂得如何儲蓄，不亂花錢，平時有儲蓄習慣，也就是教導孩子善於理財。

以上一些建議，希望對家長有一些幫助。

祝您生活愉快！

