



# 網絡遊戲成癮怎麼辦？

編輯先生：

您好！

在家庭聚會中，見各人手執一機，不停在滑動，環顧四周，差不多都有如此情況，大家沒有交談，互動更少。看看兒子，正在手機上玩網絡遊戲，十分投入；女兒則忙於回覆短訊。兒子升上初中二之後，我發覺他用了很多時間使用網路，尤其喜歡玩網絡遊戲，比起做功課時間多出幾倍。近來有幾個很具吸引力的網絡遊戲，兒子更是樂此不疲，睡眠時間少了，學業成績退步，沒有食慾，人際關係變差，除了打機對甚麼都沒興趣。

編輯先生，這些現象是不是所謂“網絡成癮”？作為家長，我屢次勸告也無效。兒子還說班上其他同學也是這款遊戲的擁護者，大家在網絡遊戲世界中互動，有很大的樂趣，現在已經是不受控制的狀況了。

見到兒子這樣，我很是憂心。請問父母又可以做些甚麼以幫助孩子走出困境呢？

祝工作愉快！

黃太 敬上

黃太：

您好！

隨着互聯網迅速發展，現在的孩子從小就懂得使用手機和平板電腦。在網上找尋資料、做作業、跨越國界社交、玩網絡遊戲等活動，都需要使用互聯網。所以，父母首先要了解子女究竟花時間在哪一方面。如果孩子每天都花很長時間在玩網絡遊戲，甚至沉迷至廢寢忘食，這可說是網絡成癮。家長憂慮這負面狀況繼續發展是十分合理。自從網絡遊戲產生以來，如何預防孩子沉迷於網上遊戲就是一個倍受關注的話題。

一直以來，網絡商不斷開發了一些具吸引和挑戰性的網絡遊戲，對年青人有很大吸引力。隨著一些新網絡遊戲出台，更多青少年被吸引，產生很多負面影響，受到教育界和家長的評擊。即使網絡遊戲研發商作出了一些措施，包括要有實名驗證體系；或者強制定青少年上線時間等，但仍有拆解方法，可謂治標不治本，未算是上策。

在此，希望能給黃太一些意見：

1. 讓孩子認識網絡安全，父母應該是第一把關人，從小就要讓子女認識到網絡社會有利、有害，懂得如何辨識和處理。

2. 通常學習成績不理想，或專注力不足、自控能力低的孩子，因為經常挨批及受歧視，容易迷戀網絡遊戲。因為遊戲中沒有學習成績的好與壞，只要能升級，就可以得到肯定，在玩伴之中你就是英雄。

3. 日常生活中多關注，多陪伴，培養其他正確的興趣，開拓多元化的課餘生活來代替流連於網絡。孩子是愛玩的，現今青少年在大數據時代成長，如果在現實生活中缺乏了陪伴、關愛和社交，面對多采多姿的網絡世界，很多會沉迷在其中。

4. 創造和子女一起活動的機會，如球類活動、行山遠足和旅行等。除了網友，鼓勵子女多結交朋友，擴大社交圈子。讓孩子在這些活動中知道除了網絡世界，還有真實存在的精彩世界。

5. 若果孩子已經對網路遊戲上癮，父母想把孩子由遊戲中拉出來，一定要有無比愛心和耐力，慢慢讓孩子擺脫對虛擬世界的沉迷和依賴。另外，家長須嚴格和孩子約法三章，規定遊戲時間，限制孩子花在遊戲上的金錢。還有很重要的一點，如果孩子已經是成癮不能自拔，就要看心理醫生，考慮採用藥物治療的必要性。其實最重要的還是孩子本身，恢復自控能力，有堅定的決心和自制，才能從網絡迷惑中解脫出來，重新主宰自己，克服困難，過正常人生。

祝生活愉快！

編輯部



可參考：

《做個智 NET 的家長教育手冊》  
[http://benetwise.hk/download/parent\\_edu\\_kit.pdf](http://benetwise.hk/download/parent_edu_kit.pdf)



台灣網路成癮輔導網  
<http://iad.heart.net.tw/Q&A.html>

