

12.1 預防沉溺上網指引

1) 定義

什麼是沉迷上網？下列是一些由美國心理學學者 Dr. Kimberly Young 提倡有關沉迷上網的徵狀，可供參考：

- 需要不繼增加上網時間，才能獲得滿足
- 上線及離線的時候，思想都被互聯網佔據，經常想著上網
- 多次嘗試控制或停止使用互聯網，最終失敗
- 當減少使用互聯網時，出現戒斷徵狀
- 時間管理出現問題，上網的實際時間比預期的時間長
- 因環境轉變而感到煩惱不安
- 以欺騙方式隱瞞上網時間
- 透過上網改變心情

2) 青少年常見的沉迷上網徵狀：

- 因缺乏睡眠而疲倦不堪
- 上課缺乏專注
- 無暇完成功課或其他活動
- 情緒波動
- 當被阻止使用互聯網時，變得有攻擊性和煩躁
- 偷竊金錢或信用卡
- 把上網視作生活的唯一動機
- 花大量時間在網絡中，忽略學業/工作
- 缺乏睡眠/失眠

3) 目的

教導學生如何防止沉溺上網，了解上網的正面意義。培養學生正確使用電腦的觀念，認識沉溺上網的壞處，以及建立平衡生活的態度。

4) 政策內容

- a. 讓學生明白健康生活、擁有正面的人生觀的好處。
- b. 讓學生明白沉溺上網的壞處。
- c. 積極推行預防性工作，提供防止沉溺上網的資源，讓教職員、學生、家長參考。

5) 計劃包括：

- a. 幫助學生建立良好的自我形象
 - 在校內協助學生建立健康生活模式、擁有正面的人生觀。

b. 提供預防沉溺上網教育活動

- 教導學生善用現代科技，非被網絡控制。
- 協助學生建立良好的社交網絡。
- 為教職員及家長舉辦講座、提供培訓或支援，讓他們瞭解學生沉溺上網的成因、
- 預防沉溺上網的方法及沉溺上網的危害，裝備他們對學生沉溺上網的問題具備預
- 防、辨識及處理能力。

c. 與學生家長及有關人員保持密切聯繫，以便及早發現問題及提供有效資源。

d. 協助沉迷網絡的同學及其家人，並提供輔導及諮詢的途徑或服務。

6). 參考資料：

- 香港基督教服務：網絡沉溺輔導中心

<http://www.hkcs.org/gcb/icys/prog/online/stop.html>

- 輔導青少年子女使用互聯網——給家長的指引

http://www.hkedcity.net/parent/learning/ict/page_5285850d25b719f504120000