

### 5.3 處理及預防沉溺上網指引

#### 1. 理念：

近年來，沉溺上網已成為一種不容忽視的現象。沉溺上網必會對學生的身心發展造成長遠的影響，甚至延伸成社會問題。故此我們必須正視沉溺上網問題，讓學校成員(包括教職員、學生及家長)認識何謂沉溺上網及儘早作出預防措施，避免孩童受沉溺上網的禍害。

#### 2. 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子產品的觀念，認識沉溺上網的壞處，以及建立平衡生活的態度。

#### 3. 識別沉溺上網

- a. 「沉溺上網」的定義：泛指對於網際網路的過度使用，以致影響日常生活。
- b. 可留意平日的行為，看一看是否出現「網上沉溺」的徵兆，同時分析在這些徵兆背後可能隱藏的原因：

沉溺上網的徵兆	徵兆背後可能隱藏的原因
在家每天上網4小時或以上	● 上網給予的刺激、樂趣和滿足感勝於其他活動
運用睡眠時間上網	● 晚上往往有世界各地的網絡遊戲玩家參與，要把握機會比試
經常找藉口請病假，或說謊(如學校放假而毋須上學)	● 由於睡眠不足，翌日不願起床 ● 害怕因欠交功課而受處分，逃避上學
常欠交功課	● 花太多時間在網上，故未能完成功課
成績驟降	● 上課/溫習時不能集中精神，常想起網上的情景，難控制上網的心癮
不願參與家庭活動	● 家庭生活感到乏味或無聊，認為網友才是自己的伙伴，不願花時間在其他社交活動
食慾下降、體重減輕、健康及精神轉差	● 長期上網而廢寢忘餐
頸肩痠痛、手腕疼痛	● 長期重複同樣而不正確的操作姿勢，造成勞損
停止使用電子產品時情緒不穩定/容易發怒/心神恍惚	● 過分投入網上遊戲，被相關情景或成績牽引情緒
放學後常無故遲歸	● 放學時與朋友留連網吧

#### 4. 預防沉溺上網

##### a. 學校策略

- 通過周會及講座等，喚起學生對網上沉溺的關注，策動全體學生推廣拒絕網上沉溺的信息
- 教職員培訓
  - 舉辦教師培訓日，讓教師認識網上沉溺及掌握處理及預防之策略
  - 訓輔組專業培訓
- 學生教育
  - 全校發展健康校園，培育學生建立健康生活模式及正面的人生觀
  - 在德育課、GS課或相關資料，引入拒絕網上沉溺的課題
  - 老師個別教育及輔導沉溺上網者，提供適當的方法協助受助者
  - 由學生輔導主任介入處理高危沉溺上網者

a. 家長策略

- 舉辦家長講座或工作坊，教導如何建立正確的教養風格及增進健康的親子關係
- 透過校長月訊、訓育資訊、班訊或展板傳達正確使用電子產品的訊息

5. 處理及輔導沉溺上網者

a. 學校策略

● 即時介入

遇見或接報發生沉溺上網事件

- 必須先保持冷靜及儘快聯絡訓輔組，一同處理事件，以防事件惡化
- 分別向家長/學生作出初步的了解，記下沉溺上網事件概要、有關學生和知情者的姓名及班別，以便跟進
- 老師與相關學生訂立協議，讓學生逐漸改變沉溺行為
- 輔導學生時，應採用以下重點：
  - 透過客觀而理智的分析，讓學生對比沉迷上網前後的分別
  - 嘗試引導學生作出自我反思，協助他們正視目前的上網使用量，對日常生活所造成的正面和負面影響
  - 鼓勵建立健康的上網習慣，而不是阻止他們上網
  - 找出學生自制上網的成功例子，肯定他們改變的能力
  - 提供恰當時間表，讓學生漸漸改善上網習慣

b. 家長策略

● 家長可採用以下措施，減少子女沉溺上網的風險：

- 把電腦放置在客廳中，供家人共用（最好從買電腦回家時便開始執行）
- 訂立使用電腦的家庭規則，如上網時間
- 家長掌握基本的電腦知識，了解青少年的網絡文化，以及上網的正面意義
- 讓子女認識沉迷上網的壞處，以及建立平衡生活的重要
- 安裝過濾軟件，留意子女有否接觸不良網頁
- 由家長預設開啟電腦的密碼，並定期更改
- 抽空與子女一同上網
- 如發現子女已沉溺上網，家長應保持冷靜，避免責備孩子，儘快向校方尋求協助
- 如有需要，可尋求專業的服務，如心理輔導、心理治療等

6. 參考資料：

● 衛生署學生健康服務 健康資訊 沉溺行為

[http://www.studenthealth.gov.hk/tc\\_chi/health/health\\_sdsa/health\\_sdsa.html](http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_sdsa/health_sdsa.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](http://www.hkedcity.net/parent/learning/ict/page_5285850d25b719f504120000)