

子女沉迷上網和電腦遊戲 怎麼辦

文：IT人

互聯網是一種非同尋常的資源，它雖然為學習及娛樂帶來許多好處，卻也引發不少令家長憂心的問題。當中家長最感困擾的是子女沉迷上網和玩電腦遊戲。當您發覺子女因長時間上網而影響日常生活或學習，用來上網的時間遠遠超出家長允許的範圍，或是把參加其他活動的時間都用來上網時，那麼就要考慮子女是否已沉迷於上網了。

有家長拔掉電源、收起上網設備，甚至把電腦放入大櫃鎖上，企圖阻止子女繼續沉迷下去。然而，效果往往適得其反，不但損害了親子關係，而且有些

青少年甚至跑到網吧去繼續上網，使情況更難於控制。

青少年階段是人格發展期及社會關係建立的重要時期，部分青少年往往由於情緒問題，或性格自我封閉，社交能力及自律能力差，較易在某類活動中成癮。當過於投入另一虛擬世界，甚至將原本屬於虛擬世界的角色性格帶至真實世界之中的時候，往往容易產生社會適應不良，變成難以適應生活的“隱蔽青年”。

善用資訊科技，不僅需要培養子女的自制力，而且需要家長與教師的協助關心。教師在學校進行資訊科技教育時，

有必要教授正確使用電腦以及安全上網的相關知識，建議參考香港教育統籌局網頁教材庫內資訊科技教育部分的“兒童及青少年的網上操守”，網址為：<http://www.emb.gov.hk/>。

適當的家庭教育及良好的親子關係亦是防範子女上網成癮的重要屏障，以下建議可供父母參考：

把電腦設置在家人一起活動的地方

客廳通常是家人一起活動的地方，父母可以利用這個開放的空間把上網探索變成家庭活動，同時亦減少子女躲藏起來瀏覽不良網站的機會。

如果您的睡房也是親子活動的另一個場所，那麼電腦及上網裝置亦可設置在此，因為如果您與子女共處同一空間，您對他們使用電腦的情況就易於掌握，遇到問題可即時作出處理。

與子女共同訂立上網規定

購置電腦或安裝互聯網設備前，應把握時機與子女進行討論，共同訂立合理的上網規定，例如什麼時候可以上網？每天上網幾小時？晚上何時要關電腦

等等。同時要讓他們清楚地知道哪些網站不適合瀏覽，遇到不良網頁廣告要立即關閉等。

了解子女的上網情況

子女上網做什麼？玩遊戲、與別人聊天、發送電子郵件，還是下載音樂/短片/軟件？父母應主動去了解。這樣既可以知道他們的上網習慣，為促進親子關係提供話題，亦能從中給他們提示一些上網安全的建議。

此外，當父母知道所玩網上遊戲的相關規則後，要求子女停止遊戲去洗澡、吃飯、溫習功課或上床睡覺時，他們會較為容易接受。要訣是當您向子女提出要求時，就要在遊戲開始或結束前提出，不宜在遊戲進行期間要求立即終止活動，這樣容易引起子女對您的不滿。

鼓勵參加多元化的活動

豐富多樣的活動，可以減少孩子沉迷上網的機會。從健康方面考慮，正值發育的青少年，長期坐在電腦前不但傷害眼睛，而且往往因不良姿勢引發肩、頸疼痛。所以，家長應鼓勵子女善用餘暇，多參加一些有益身心的青少年活動。