

子女有網癮，可以怎麼辦？

教育局總課程發展主任（資訊科技教育）余孟

隨著資訊科技的急促發展，互聯網除了可以加強人與人之間的聯繫外，亦已經被老師廣泛應用於學與教中。學童透過互聯網除了可以擴闊視野，進行跨時、跨地的學習外，更可促進自主學習。可是，在上網學習的同時，亦無可避免會進行其他網上活動，例如網絡遊戲、聊天、甚至網上買賣或交友等。由於這些活動往往可以滿足他們的好奇心，學童會否因此而不自覺地慢慢變成「沉迷上網」呢？

近日青少年因過度上網的問題，備受社會關注。根據香港青年協會在 2009 年進行的一項與使用互聯網有關的調查顯示，有多於四分之一的受訪者每天會用多於 4 小時上網，令他們用於其他活動或與家人相處的時間相對減少，對青少年的學習及身心發展將造成影響。

當家長發現子女因為長時間上網而出現學業退步、性格變得孤僻、放棄以往的嗜好、拒絕參與朋友或家人的社交活動等情況時，這可能已顯示出過度上網的徵狀。家長宜對他們加倍關心，並施以適當指導。

要協助並指導子女正確使用互聯網，避免他們因過度上網而變得沉溺，家長首先要明白子女頻密上網的原因及目的。例如：他們是否受朋輩影響等？在傾談過程中，家長宜細心聆聽並了解他們的感受，建立互信後，子女才會較容易接受我們的意見及勸導。當然，最有效的方法莫過於為他們安排一些適切的課餘活動，讓他們建立均衡的生活模式。

希望各位家長及青少年朋友都能善用互聯網，享受互聯網帶來的方便和樂趣！

如需更多相關資訊，歡迎瀏覽教育局「安全上網資訊頻道」，網址為 (<http://internetsafety.edb.hkedcity.net/>)。各位亦可與子女就讀學校的老師商討，或致電網絡安全支援服務熱線 3971 1000。

二〇一一年一月三十一日