

預防孩子打機成癮

有賴爸媽指導與愛心



優質教育基金
Quality Education Fund



Department of Psychology
The University of Hong Kong
香港大學心理學系



Social and Health Psychology Lab
社會及健康心理學實驗室

『愛@關機』

你的孩子有打機的習慣嗎？會準時關機嗎？孩子沉迷打機一直是許多家長感到相當「棘手」的問題。

有見及此，本機構（香港大學社會及健康心理學實驗室）特意向優質教育基金申請撥款，並於2015-2017年間，到多間小學為家長提供有關訓練。

此單張結集了課程精髓。請您細心閱讀，了解打機成癮，並認識如何透過管教與溝通，協助孩子作預防。

孩子的成長有賴您的指導與關懷。願我們攜手努力，減低孩子患上打機成癮的風險，讓他們渡過一個健康、快樂的童年！



打機成癮——知多一點點

一般來說，患有打機成癮的人，**持續不能控制自己的打機行為**，以致日常生活受到損害。
他們可能會：



如要作診斷，
需尋求專業人士協助，
以作全面評估。

電子遊戲有咁咁好玩？

透過遊戲，孩子可以：



- 1 嘗試不同的角色與不一樣的生活
- 2 參與富挑戰性的遊戲任務，以獲取滿足感
- 3 與隊友建立關係，滿足社交需要
- 4 逃離現實世界，忘記煩惱



前因

- 生活苦悶
- 欠缺自信
- 感到孤單
- 壓力沉重

但原來「遊戲好好玩」只是表面現象。實際上孩子常感到孤單、苦悶，才需要利用電子遊戲尋找快樂。爸媽除了學習管教技巧，更應培養良好的親子關係，以協助孩子去除成癮前因。

行為

經常打機

後果

打機成癮

打機成癮——後果嚴重

身體

損害視力

電子產品的藍光是能量極高的光線，長期接觸可對視網膜造成永久損害。



影響睡眠

藍光會抑制大腦分泌褪黑素，如睡覺前半小時使用電子產品，會影響睡眠品質。

致肥

沉迷打機可使人忽略運動，以致脂肪累積，導致肥胖。



社交

削弱社交能力

若花過多時間打機，會大大減少與人面對面相處的機會，長久會影響社交能力。

性情

導致暴躁

如長時間接觸暴力遊戲，性情會變得暴躁，對暴力感到麻木，因而認同暴力。

引致抑鬱

打機成癮可影響睡眠、運動及正常社交生活，增加患上抑鬱的風險。



管教孩子有辦法

規則

1. 每日只打機一小時
(2粒星)
2. 做妥功課才打機
(1粒星)

協定時間

何時可打機？
可以玩多久？

協定地點

把遊戲系統放大廳，
以了解孩子打機的狀況。



留意遊戲模式

孩子有沒有與
網友打機？

宜提醒孩子
避免多人線上遊戲。



關注遊戲內容

留意內容是否適合孩子，爸媽
可透過遊戲評核機構ESRB或Common
Sense Media 的網頁作查核。

有關網上功課

如孩子需上網做功課，要留意他們瀏
覽的網頁及所花的時間。一般來
說，小學生不需每晚花數小時上網做功課。

表達關心有妙法

爸媽多向孩子表達關心，使他們更有信心面對生活，便不用再到遊戲世界流連作逃避。



「笑一笑，煩惱少」。「笑」可提升幸福感，讓我們更有能力照顧身邊的人。



孩子有心事，爸媽用心聽，讓他們知道家人會無條件給予支持。



孩子做對了，爸媽多加讚賞。如爸媽多留意孩子的長處、潛能，更能協助他們建立自信。



可利用簡單物資，進行有趣的親子活動，以取替打機。一家人亦可進行「零時間運動」，利用坐著、站著及走路時多做動作，增加運動量！



坐著踏單車

重要資源

「愛・關機」小學生打機成癮預防計劃

<http://www.psychology.hku.hk/qefgop>

ESRB

<http://www.esrb.org/>

Common Sense Media

<https://www.common sense media.org/>

零時間運動

<https://www.youtube.com/>

東華三院成癮輔導服務

<http://addiction.tungwahcsd.org/main.php>

關心一線輔導熱線

電話: 27778899

香港基督教服務處熱線電話

電話: 25610363



有關打機、上網成癮的書籍

伍婉嫻、馮婉嫻、吳浩希 (2005)。

跳出「網」惑：青少年上網的真實故事與出路。

香港：香港家庭福利會。

有關與孩子溝通的書籍

蔡惠雲 (2014)。

玩出親子情：52個親子遊戲。

香港：新雅文化事業有限公司。



爸媽持續學習
與孩子共同進步！