

1. 明白打機成癮的代價

雖然電子遊戲有其趣味，但我們得清楚過量打機會對身、心及日常生活帶來各樣負面影響，並提醒自己打機成癮的代價。

2. 設置鬧鐘及記錄打機時間

很多人都有過這樣的經驗：原本打算用**15**分鐘打機，玩了一會兒後看看時鐘，才發覺時間已過了半小時！原來當我們投入電子遊戲時，即使時間匆匆溜走了也不察覺。因此我們可考慮設置鬧鐘（如**15**分鐘），當鬧鐘響起，便要決心關機。此外，我們亦可以把自己打機的時間記錄下來，從而對每天花在打機的時間一目了然，以防過量打機。

3. 培養多方面的興趣

你會否每當無聊時便會想到打機？如我們能培養多方面的興趣，有豐富的生活，便能減少對電子遊戲的依賴。除了打球、音樂、繪畫這些大家熟悉的康樂活動外，我們更可進行「零時間運動」*，利用坐著、站著及走路時多做不同動作，增加日常的運動量！我們亦可嘗試反璞歸真，利用簡單的材料（如廢紙），再加上創意，開發有趣的玩意。

***([HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=XNQPEBHCM-Q&T=49S](https://www.youtube.com/watch?v=XNQPEBHCM-Q&t=49s))**

4. 訂立清晰目標，並努力實現

電子遊戲設置一關又一關，有些玩家會藉著過關獲取滿足感。但其實我們並不需要依靠電子遊戲來建立自信。我們在現實生活中大可自訂目標，並努力實現，達成理想。例如，如你去年只閱讀了兩本書，今年可為自己訂下目標，要求自己增加閱讀量，如一年閱讀四本書。你今年打算為自己訂下甚麼目標呢？

5. 於現實生活建立親密的人際關係

有些人在現實生活中感到孤單，於是依靠網上遊戲與隊友建立「友誼」，但這些都是虛擬的關係，而且網上交友亦會帶來安全問題。因此我們要在現實世界中建立親密的人際關係，當我們有心事、困難時，可向家人或可靠的朋友傾訴。

6. 用積極的方法去排解日常生活的壓力

都市人面對各樣壓力，無論上學、上班的都各有擔子。如利用打機作逃避，是不洽當的處理辦法，不但無助減壓，更可能影響身心健康。以下是積極、有效的減壓方法供參考。

- 尋找壓力來源，並構想解決辦法
- 多親近大自然，多看綠色植物
- 選擇有營養的食物，如新鮮水果
- 進行運動，讓身體釋放「安多芬」，從而舒緩壓力
- 有心事、困難時，可向家人或可靠的朋友傾訴