

21-6-2017

逢周一至五見報

頭條社論

斷子女「機癮」由家做起

小童手機不離手，日夜伏在電腦前，沉迷網絡遊戲，對心智和成長造成甚麼影響，各界關注。港大心理學系公佈一項大型問卷調查，得出駭人結論，在受訪二千多名小四至小六學生中，近一成人被界定為「打機成癮」高風險族或已經上癮，各界要行動起來，減少「打機成癮」對下一代的遺害。

問卷調查結果發現，受訪學童平均花在打機時間過多，一周內平均有三點六天打機，而一周打機時間平均為八小時，男生更多達十一小時，最嚴重個案每天花三小時打機。其實沉迷打機現象，不限於小學生，大家不健忘，應記得年前的「捉精靈」大熱，大人細路廢寢忘餐，日夜走到街上捉精靈，外國更曾發生太投入而發生意外。

如何教導小童不沉迷打機？令人費煞思量，成年人要以身作側，不要自己整天埋頭埋首上網，連在家中也視子女不見，要靠互傳短訊溝通，這又怎能與子女一起跳出虛擬世界，拉近關係？家長不應完全禁止子女打機，這只會引起反感，令雙方關係轉差，而是開心見誠，說出花太多時間打機，會影響學業，也剝奪親子時間，必須有一個限度，與子女訂立可接受的規矩，每天限定上網時間，爭取子女接受，互相體諒，才能奏效。

除了限制，家長還應主動與子女尋找替代打機的活動。心理學家指出，打機是一種行為條件反射，每次過關得分或獲取禮物，都令人覺得受獎賞，感到開心和興奮，鼓勵玩下去，家長必須協助子女從打機的虛擬世界抽身，參與有意義的活動，鼓勵子女爭取表現，獲取「真實」成績，取代打機的「虛假」成就和滿足感，才是對抗打機成癮的良方。

