

打機成癮 – 子女沈溺行為

蘇劉君玉博士

- 誠信綜合治療中心臨床輔導顧問
- 美國加州持牌婚姻及家庭治療師
- 香港專業輔導協會認可督導

媽媽之拍 12 歲兒子 Johnny 的房門，叫他的名字，無反應，叫了幾次，媽媽打開房門，只見兒子坐在電腦前，好像進了另一個世界裏面，手指不停按動遊戲機的控制鍵，頭也不回地說：「我需要多五分鐘。」

媽媽之說：「吃完晚飯玩到現在，已經玩了兩個多鐘。剛才你說要多 10 分鐘，現在已過了 15 分鐘了。一定要停啦！」

「我只要多 5 分鐘便行！」

媽媽之覺得很不耐煩，忍無可忍，一支箭衝過去，拔了電插蘇，把遊戲機中斷。想不到兒子憤怒不可揭，目露兇光，大聲喝着：「我未儲存遊戲的，我要由頭再來了！你為甚麼要這樣做？」說着用拳頭猛力在牆上亂打，用頭撞牆，大哭大嚷。

媽媽嚇得呆了……

父母們，你們有否上述的經歷？打機成癮已是當下一個嚴重的兒童及青少年問題。一項針對香港和澳門青少年上網成癮的調查顯示，近 1300 名受訪者中，有 18% 澳門青年有網癮，而香港則有 11%；若以全港 175 萬青年推算，全港即有近 20 萬青少年上網成癮。（註一）這個數字令人震驚。

為甚麼網上遊戲那麼吸引？

1. 即時的回報及成功感

在現實的世界裏，青年人很難有即時回報和成功感，尤其是在香港一個競爭那麼高的地方，莘莘學子面對的是做不完的功課，盡了力成績也不如理想，同學間的比較與競爭，還要應付課外活動、補習，和適應改來改去的教育制度。滿足感？成功感？真的難上加難。

網上遊戲卻不同，只要你加點勁，便可贏，便升級（升呢 Level），便可更強，獎項就是升上新的一頁，一個新的世界供給你探險，給你無限的新挑戰。因此，我們可以理解，網上遊戲特別吸引在現實世界中未能取得成就的孩子了。

註一：香港遊樂場協會 2011 年 4 月 15 日至 30 日調查結果。

2. 給予身份

跟據著名心理學家艾力遜（Erik Erikson 1902 – 1994）對青少年心性發展的理論，青少年期最主要的任務是尋找「自我身份」（Self Identity）。他們很多的行為與表現，都與這個自我身份的尋索有關，例如崇拜英雄、偶像、舉凡明星、歌星、球星都是他們崇拜的對象，他們把自己的身份投放在偶像中。

網上遊戲就剛好給青少年一個平台去發展「自我身份」，因為只要他們多多練習，便可有成就，便可肯定自我的身份價值。很多青少年，甚至是成年人，不滿現實生活，又沒有勇氣去改變，故在網上遊戲虛擬的世界中建立身份地位來得滿足；又可成為幻想中的人物，將夢想活現出來，感覺良好。

3. 群體的感覺與歸屬感

除了自我身份的尋索外，青少年期另一特色就是社交與人際關係方面的轉變。以前兒童期的時候，與父母關係比較密切，但現在卻看重朋友的關係。他們與朋友上 Facebook 聊天花很多時間，與父母卻「無計傾」；他們依負朋友，渴望得到他們的接納、肯定與認同。

透過網上遊戲，青少年可與三五知己或網友一起玩，共同的興趣給予他們一種群體和歸屬感。在現實世界中，這些人可能是孤獨、自卑、不安全、內向、怕被人拒絕，不敢與人交往的人。

4. 逃避家庭問題

不少青少年藉網上遊戲逃避家庭問題，如父母不和、離異、家裏有問題人物等。

總括來說，網上遊戲給予青少年在虛擬的世界中滿足各方面的需要。包括成功感、滿足感、身份地位、社交需要、接納、歸屬感、權力、娛樂、減壓、更可暫時忘記一切的苦惱。

網上遊戲的好與壞

網上遊戲其實並不全壞，它的好處是訓練手、腦、眼的協調，並訓練快速的反應。然而壞處就是一旦無自律打機成癮，便使青少年無心向學，成績下滑，有些甚至拒絕返學。其次，亦因此造成他們與父母衝突。再者，有部份遊戲含暴力、粗口、色情的主題或成份，青少年在潛而密化之下受其影響，有樣學樣。

因此，打機不一定是好的，但需有自律的打。我們怎樣判斷子女是否打機成癮和怎樣幫助他們？請留意下期的刊登。

如何判斷子女是否打機成癮？

1. 身體方面

- a. 睡眠不足，早上起不到床，常感疲倦。
- b. 無胃口，連吃飯也無心機，三扒兩撥便吃完，趕回電腦旁邊。
- c. 不理個人衛生，如不洗澡、擦牙、梳洗、換衣服等。
- d. 眼睛乾涸。

2. 學業

無心向學，拒絕返學，心神彷彿，成績下滑。

3. 與人關係

- a. 與父母不和。
- b. 與真實朋友、同學疏離，但與素未謀面的網友卻好像很知己似的。

4. 行為

- a. 常因打機說謊。
- b. 常常想着遊戲，升呢過關，網友有否留言等。
- c. 常常想增加打機時間，想過停止，但屢屢失敗。
- d. 如果不能玩或減時間，會感到焦躁不安。

父母如何處理子女打機問題？

1. 了解子女沈迷打機的原因

他們是否缺乏自信？在現實世界中得不到成功感，因而在網上遊戲中彌補？又或得不到家庭溫暖，家中常常吵吵鬧鬧或冷戰，致令子女在網上消磨時間，解決苦悶？又或作父母的不懂管教，只會打罵，沒有給子女訂下規限，訓練他們有自律的玩遊戲機？了解原因，才可對症下藥。

2. 父母自我檢討

不要老是責怪子女，作父母的也應檢討自己：你們夫妻關係如何？你們的自律又如何？假如父母自己也沈迷打機，上色情網頁，那麼便很難怪子女有樣學樣，沒有自律了。還有父母有否利用遊戲機來作 **babysitter**，令孩子不吵，自己便可做自己的事？這些都是父母需要問自己的。

3. 手法

- a. 父母千萬不要用高壓手段來處理問題，彼此關係一旦破裂，便很難修補。
- b. 父母立場需要一致，其他家人，如祖父、母等，也需一致，才可達到果效。
- c. 共同訂立規則，訂立清楚的界限。大原則該是：安全第一，並以不影響健康和學業為原則。例如子女可以於完成功課後，玩遊戲機 **1-2** 小時，翌日還需準時起床上學。
- d. 假如子女打機沒有自律，父母可幫助他們漸次減少打機時間，並訂立獎罰制，例如能按規則而行一天，週末可多打 **15** 分鐘，如此類推。但假如不能遵照規則而行，週末便扣減打機時間了。
- e. 父母可與子女一起去選擇遊戲。遊戲好像電影一樣，有註明適合甚麼年齡的，這樣可避免子女買一些有暴力、色情成份的遊戲了。
- f. 電腦最好不要放在子女的房間內，要放在較公眾的地方，如客廳、走廊等，這樣會較容易監管子女打機的行為。

4. 積極方面

- a. 與孩子建立好的關係，用時間、用心與他們溝通，多發問和聆聽他們的心底話和內心世界。例如可以問：
 - 你喜歡這個遊戲的甚麼？
 - 你的朋友喜歡這個遊戲的甚麼？

- 遊戲裏傳授的價值觀與我們家庭、學校傳授給你的有何分別 / 相同之處？
- 遊戲裏的情況與現實世界相同嗎？
- 如果你仿效遊戲裏的主角，會有何後果？

b . 家庭活動

一家人可有在一起的活動？例如打乒乓球、球類遊戲、遠足、踏單車、旅遊等。這些活動可使一家人，享受一起的時間，代替了個人打機的時間。

- c . 鼓勵子女從小參加課外活動和做義工。**一位男學生曾說：「我從來不喜歡打機，因我從小便做義工，覺得有意義得多。」

- d . 核心價值，每個家庭都應有一套核心價值，從小向子女灌輸，讓他們知道父母的期望與要求。**例如父母要求子女要返學、努力求學、凡事盡力、有自律、誠實、有責任感、彼此尊重、不粗言穢語、不用暴力、有同情心等。讓這些價值存留在他們心裏，成為他們處事處人的態度，尤為重要。

結論：打機成癮實在不容易處理。但作父母的，仍然需要不放棄。縱使子女們有時真的很令人生氣，但讓我們仍用無條件的愛去伴他們成長。另一方面，預防往往勝於治療，從小教導和訓練，比出現問題時才去處理，是優勝得多。