

# 子女上網知多少

近年來『互聯網應用』迅速發展，各種網上活動應運而生，層出不窮。青少年對之趨之若鶩，而因此衍生出的問題，實在令一眾家長深感頭疼。初中學生因玩網上遊戲而逃學，或因長時間沉迷遊戲而令健康嚴重受損，青年會因網友離家出走而失蹤多日、少女被網友誘騙到家中非禮或強暴，類似的新聞近年來屢見不鮮。網上活動帶出的問題，惡化的程度實在不容忽視。

## 上網成癮

沉迷上網類似病態賭博，會形成一種習慣。

很多時青少年會逃避現實，如測驗考試，當他們去溫習讀書，而努力了一個早上，卻學不會幾題，當他感受到壓力，他轉而上網玩遊戲，不到一小時，過關斬將，解救虛擬世界兩次，以後就會養成「一有壓力就上網」的習慣。

當他愈來愈喜歡花時間上網，生活危機也日益擴大，現實愈難處理，伴隨而來的壓力、挫折，又讓他想上網，掉入惡性循環。

很多互聯網發展較快的國家，如美國、台灣、韓國等已有專為上網成癮的人而設的網路勒戒所，就像戒毒所一樣，可想而知，上網成癮所帶來的問題實在不容忽視。



## 怎樣才算上網成癮？

根據匹茲堡大學心理學家 Dr. Kimberly Young，如果一個人在以下問題的答案中，超過五條或以上屬「是」或「經常」，便顯示他上網成癮，患上「互聯網沉迷紊亂症」

1. 是否覺得自己被互聯網迷著，經常想著網上活動？
2. 是否覺得需要更多上網才感到滿足？
3. 是以多次試圖控制、減少或停止上網，最終卻失敗？
4. 當試圖減少或停止上網時，是否感到不安或情緒波動？
5. 上網時間是否往往比預期中長？
6. 曾否因沉迷上網而影響學業與家人的關係？
7. 曾否向家人、社工或其他人隱瞞自己對上網的投入程度？

# 子女上網知多少

## 重點網上活動介紹

### 1. 網上遊戲 (Online Game)

俗稱“打機”。於網上遊戲當中，所有參與者可以安坐自己家中，卻可以享受與千里之外的朋友共同遊戲的樂趣，實在讓人興奮萬分。今天互聯網遊戲讓我們人與人對戰，當然比以往的人與電腦對戰有樂趣得多。至少與人對戰，大家可以有講有笑吧。



### 2. 網上交友

我們可以透過兩種途徑於網上交友

#### i) 即時通訊工具

眾所周知的 ICQ 就是其中一種，另外還有近年興起的 MSN Messenger, Yahoo Messenger, 甚或是國內最流行的 QQ, 全都是即時通訊工具。ICQ 是什麼？其實非常簡單，ICQ 就好像當年小時大家玩的傳紙仔一樣，先寫好一段文字再傳給朋友，朋友的回應也是一樣。



一班朋友可以用此工具聊天，當天家都開啓 ICQ，每一個人都可以與任何一個人聊天，所以試像大家都在課堂玩傳紙仔遊戲一樣，相比於傳紙仔一對一對話當然更得彰亦富樂趣得多。

#### ii) 交友網站

此類網站恰似婚姻介紹所，但透明度較高，參加者先提供一些個人資料，通常如年齡、性別、嗜好、職業、個人喜好等，也會有相片。網站內儲存這些個人資料，其他人可以因應各種條件搜尋到我們，當然我們也可以搜尋他人。當遇到自己有興趣的對象，可以寫信給對方作更深入認識。與以往結交筆友也有異曲同工之妙，可說是『筆友』現代進化版。

### 3. 網上日記

英文名為“Blog”，原名為“Web Log”，近年興起的網上活動，極為受年青人歡迎，網上日記顧名思義，於網上寫日記。但以往我們的日記是寫給自己看的，不會拿出來給別人看，甚至可能鎖起在抽屜內。但今天的網上日記截然不同，寫了的日記公開讓每一個進入網站的朋友看到，更可以對日記給予回應。日記是沒有內容限制的，但青少年一般喜歡寫下自己當日遇到的事、對某人某事的感覺或看法、甚或是心中所想的願望等，內容通常沒有什麼規律，因為他們都是隨心所欲地寫出來的。

## 智靈教育資源中心簡介

智靈教育資源中心（簡稱：智靈教育）其母公司乃是智靈系統科技有限公司，成立於 2003 年，是以『全人為本』的教學理念而成立，使學生在智慧及心靈上得到全人的發展。在二十一世紀，科技的發展與日俱增，世界的距離相應拉近，學生的學習環境及視野亦變得廣闊，不再是從前的黑板教學。有見及此，本中心特別為同學設計了一系列多元化智能課程。其中包括：劍橋小學英語測試課程、英語拼音、奧林匹克數學、環保工藝、DIY、全方位電腦入門、小小網頁設計師、小小工程師、小小財務管家、小小模型設計

子女上網做D乜・家長一定要曉得