



# 如何解決「機不離手」 家長小冊子

實習社工：梁浩彥先生 (Leo)

# 何謂沉迷電玩？

2018年，世界衛生組織將「電玩失調症」(gaming disorder)列入《國際疾病分類》。電玩失調症被定義為「遊戲控制障礙」，泛指那些將電玩看得很重而損及其他生活重要面向的人。

1

對遊戲行為的控制力減弱(例如無法控制遊戲的頻率、強度、時間和情境等)

2

電子遊戲優先於日常生活和其他正常興趣愛好

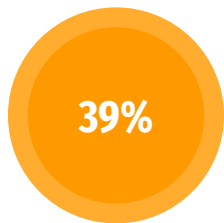
3

出現負面情況後，依舊繼續加重遊戲行為的強度，為個人、家庭、社會、教育、職業帶來巨大損害

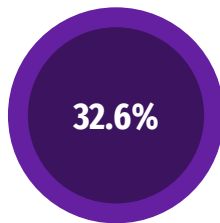


# 衛生署2017年發表《成長數碼化：兒童使用屏幕媒體概況》的調查報告 ，發現小學生使用電子屏幕產品衍生大量問題：

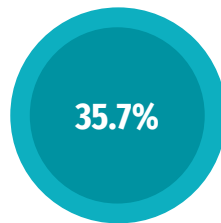
自認曾因電子產品影  
響學業成績



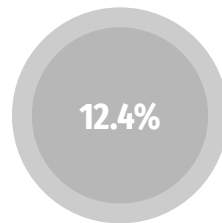
放棄外出活動



曾減少睡眠時間



懷疑自己沉迷上網



# 打機成癮是如何形成的？

## 解悶

玩家可嘗試不同的角色，過著與現實不一樣的生活。

## 給予成功感

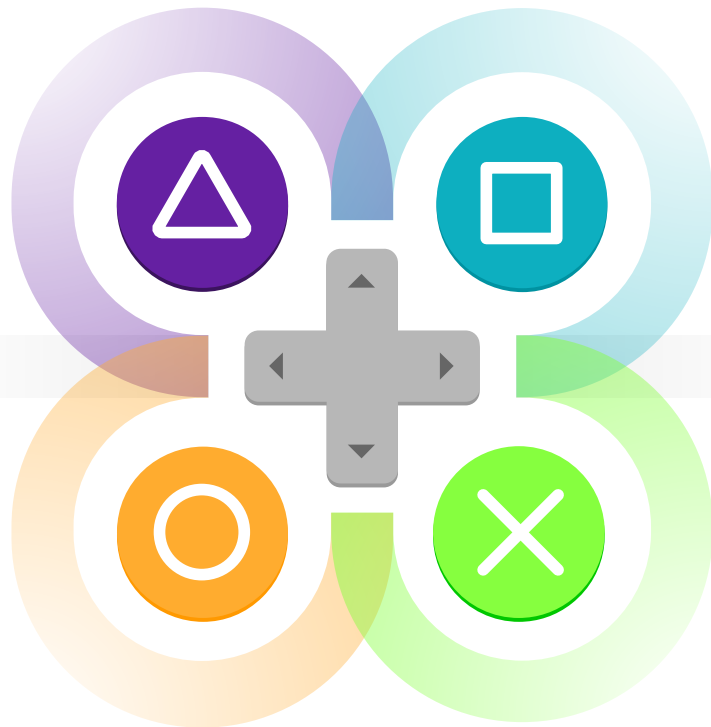
玩家完成任務後可過關，每一關的難度都稍增，但獎賞亦更大。

## 滿足社交需要

透過多人線上模式的遊戲，玩家會與隊友建立關係。

## 逃離現實

利用電子遊戲尋找快樂，最後卻依賴了手機



# 遊戲吸引之處

打機成為朋輩之間共同  
語言，互相比拼

朋輩競爭

遊戲設有突發任務，  
玩家需在限時完成，  
換取特別獎勵

緊急任務

玩家在遊戲內支付一  
定現金，獲取隨機的  
虛擬遊戲物品或禮物

抽蛋／抽卡

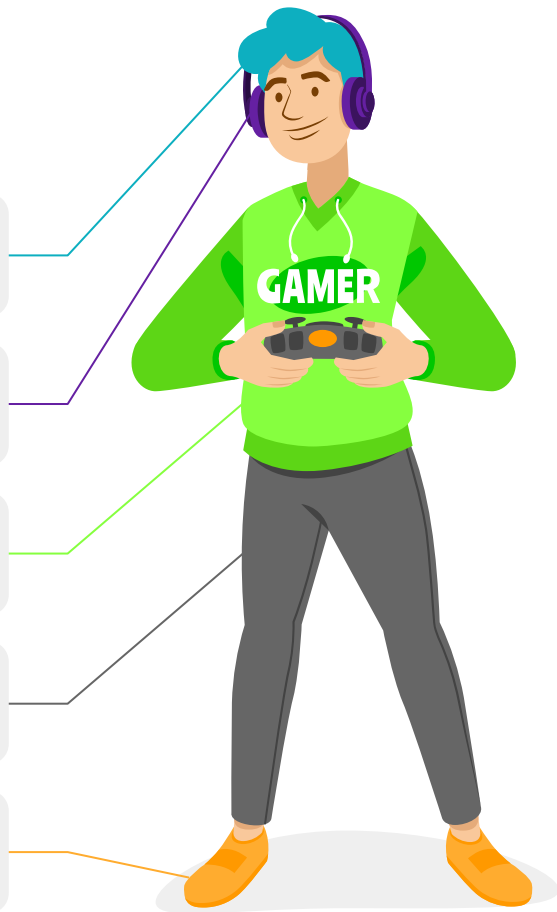
遊戲中設有限時排行  
榜，通常頭10名會有  
獎勵

排行榜



# 沉迷電玩的影響

|   |      |                |
|---|------|----------------|
| 1 | 身體方面 | 損害視力、影響睡眠質素和致肥 |
| 2 | 性情方面 | 導致脾氣暴躁、引致抑鬱    |
| 3 | 社交方面 | 長久會減弱社交能力      |
| 4 | 學業方面 | 睡眠不足，導致沒有精神上課  |
| 5 | 經濟方面 | 缺乏自制力，導致過度消費   |



# 如何識別沉迷電玩的子女？

跟據香港大學社會及健康心理學實驗室於  
2017年進行的「香港高小學生打機習慣調查」  
，打機成癮者可能會有以下的行為表現：

經常想着打機

減少打機會心情  
不好

對打機以外的  
愛好失去興趣

用打機來逃避  
問題



# 家長該如何應對子女沉迷電玩





# 心態調整

## 要明白遊戲世界不是「洪水猛獸」



- 知己知彼，百戰百勝
- 想永遠杜絕子女玩電子遊戲**不太現實**
- 站在小朋友成長需要上思考，了解他們為何喜歡打機，才可以好好去溝通
- 遊戲設計者讓玩家按部就班達到**目標和成功**
- 打機世界容易令年輕人子女取得肯定和滿足

# 情感溝通

- 親子溝通不能只是自說自話
- 抱有「同理心」溝通，讓子女知道你**明白和接納**他們
- 需要**雙向**的溝通



# 設立協議

- 協議是建基於 **信任**
- 協議不是指令及對抗
- 最重要是 **有商有量** → **讓子女知道自己的責任**
- 內容必定要**具體而清晰**，及附加 **後果**



# 設立協議

例子：

「我知道你好想打機**(情感承載)**，由下星期開始，只要每日完成功課和溫習，你就可以用手機一小時，但每天晚上10點過後就不可再用**(協議項目)**。如果未能遵守協議，翌日便要停機一天。**(後果)**」



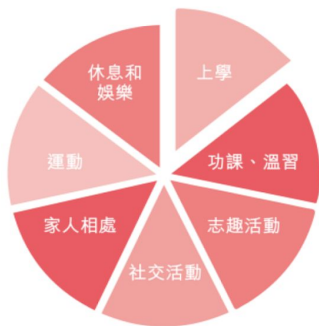
# 執行協議

- 執行亦是一種藝術
- 過程中會面對阻力：孩子的反抗
- 家長**切忌**軟弱及把持不定
- 執行需要**技巧**及**意志**
- 初時執行要**保持彈性** - 玩樂中途難以停止，預先給15分鐘通知



# 時間管理計劃

- 家長協助制定 **日常時間表**
- 為平衡正常生活
- 做功課、溫習、做運動也應包含在內
- 定期回顧、檢討 (最好每週/每月)



# 發掘其他興趣

- 打機以外還有其他選擇？
- 教導孩子玩電子遊戲只是生活裡的其中一個娛樂活動
- 鼓勵及安排子女參與他們感興趣的活動
- 可參考子女在 YouTube 最常觀看的内容和類型
- 多元興趣才可培養健康生活



# 與子女有效溝通

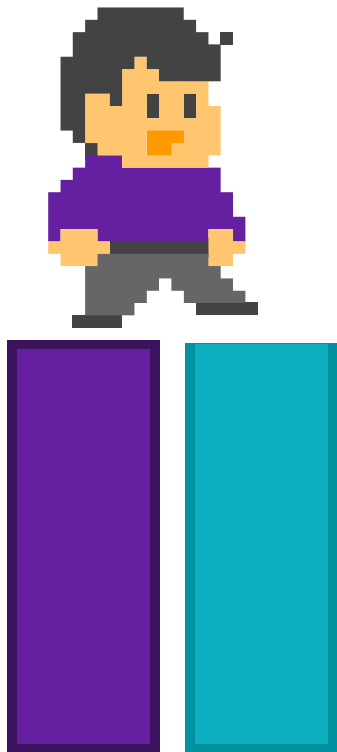
需要學習的是...

1

同理心

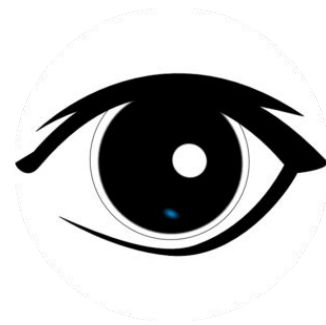
2

「我」的訊息





# 與子女有效溝通



## 同理心的三大要訣

- 同理心是為了應對對方情緒，而情緒就是沒道理，家長要放棄「講道理」
- 同理心是用耳、眼和心去感受孩子的情緒變化
- 同理心不是「認低威」，而是透過繼續對話去保持關係。

先使用同理心，然後再講道理。



# 與子女有效溝通

## 同理心的例子

媽媽：「你已經打機打了很久。」

兒子：「只不過打了一會兒」

媽媽：「不是一會兒。」

兒子大叫：「我說一會兒就一會兒。」

媽媽：「我知道我要你停止打機，你很不高興，但你已經花了3小時打機了。」(代入對方角度)



# 與子女有效溝通

同理心是讓別人知道你明白他，「我的訊息」是要讓別人明白你。

「我的訊息」的三個特點：

1. 在特定的情景和孩子的特定行為（基於事實而不誇大）
2. 你的感受（純粹個人感受，不牽涉你對孩子的批評）
3. 你的期望（孩子不一定跟隨，但目的要孩子聽到你的話）

## 與子女有效溝通

「你玩手機玩了很久，現在幾點了？我覺得你不守協議，你捨得放下手機嗎？」(一味指責孩子)

當使用了「我的訊息」：

「你沒有守承諾，已經玩手機超過三小時(1)，我感到再次失望(2)，你可以守承諾放下手機嗎(3)？否則我會更失望(4)。」

# 與子女有效溝通

## 「我的訊息」的三大要訣：

1. 家長應**了解自己的情緒**，因為華人社會文化使家長較少表達自己感受，又怕會刺激到孩子。
2. 要明白**「我的訊息」≠ 情緒勒索**，家長不是用個人情緒去脅迫子女停止打機。
3. 家長表達期望，也應要**從小孩角度出發**，達致雙贏。

## 參考資料

伍詠光, & 葉玉珮. (2019). 當子女機不離手：教養青少年的技法和心法 (初版. ed.). 香港: 突破出版社.

衛生署衛生防護中心. (2019). 成長數碼化：兒童使用屏幕媒體概況.

香港大學. (2017). 香港高小學生打機習慣調查2017.