

家長講座——學生上網問題

第二次家長講座在2004年5月22日下午，特別會員大會後舉行。講題為「學生上網問題」，講員為潘偉智博士。以下為該次講座的內容撮要：

上網癮的心理徵狀

- 面對電腦時就會產生快感
- 不能夠停止
- 越來越多花時間在電腦
- 忽略家人和朋友
- 不對著電腦便感到空虛、抑鬱、不安
- 向家人隱瞞玩電腦及上網活動
- 在學校有學業或行為問題

上網癮的生理徵狀

- 手腕道綜合症
- 眼睛乾澀
- 偏頭痛
- 背痛
- 飲食不定時，少食一餐
- 不注重個人衛生
- 出現睡眠問題，甚至不睡眠

導致上網癮的一些個人因素

- 追求快感及官能刺激
- 缺乏自我控制力
- 希望得到成就感及滿足感
- 缺乏安全感
- 有壓力、焦慮和抑鬱等情緒困擾
- 現實生活出現困難

導致上網癮的一些家庭因素

- 家庭過分重視電腦
- 家長有心癮問題
- 家庭關係不和諧
- 家庭太重視成就
- 不開心的童年
- 破碎家庭

幫助願意戒除上網癮的子女

- 與子女商議反上網癮的計劃
- 將電腦放於家中共用的地方，如客廳
- 限制上網及玩電腦遊戲的時間
- 每三十分鐘離開電腦，與家人談話
- 每天最多只看電郵兩次
- 與子女一起建立一些共同的電腦興趣
- 用各樣方法提醒，如在電腦旁貼上計劃

幫助不願意戒除上網癮的子女

- 更多忍耐及關懷
- 重建能提升子女自尊的親子關係
- 提供機會發展電腦以外的興趣
- 認識子女上網癮的問題，如壓力，逃避
- 裝過濾網頁的軟件
- 不提供光顧網吧的零用錢
- 如情況嚴重，停止上網線路

群體支援

- 家長教師會組織支援組
- 父母同心，堅持目標，不讓步
- 父母以身作則
- 父母學習長期幫助子女，而自己不受心理傷害
- 學校電腦學會推廣反上網癮運動及設支援小組

康復過程

- 增強社交生活及與人相處的技巧
- 糾正對電腦及上網的錯誤思想
- 對戒癮要有希望
- 新情緒、思想、行為模式
- 鞏固從事其他活動的益處
- 找到生命更豐盛的意義

面對重犯

- 偶然重犯或反覆是自然的
- 最重要是堅持，不要放棄
- 肯定成長經驗，不被失敗拖垮
- 需要時間戒除陋習，建立新的生活習慣
- 參與朋輩支持小組
- 學習幫助其他有問題的同學

親子關係是子女成長的基礎

- 開心及享受這關係
- 親密的接觸和聯繫
- 能夠進入對方的世界
- 重視各人的感受
- 分擔家庭工作及責任
- 分享控制權
- 容讓子女有自己的