

# 如何避免子女 在長假期沉迷打機？



時下兒童及青少年機不離手，沉迷電子遊戲問題愈來愈普及，而學校放長假期間更可能變本加厲。

## 適當玩樂有益精神健康

玩一些內容健康的電子遊戲本身無害，但過度沉迷則會造成問題。因為沉溺行為會影響大腦前額葉和分泌多巴胺的機制，不斷刺激腦入面的獎賞路徑，令人產生心理依賴，亦會嚴重影響正常生活。

其實，有節制地打機亦可以帶來不少好處，包括增加生活樂趣、暫時紓緩壓力、遊戲過關時有成功感，又可以與人增加社交話題。



# 如何避免子女打機成癮？

## 策略 1. 維持生活常規

平時忙碌應付學業，到放假時或多或少有「我要盡情玩夠」的補償心態。所以，放假時要維持生活常規，不要讓打機擾亂生活。



## 策略 2. 增加家庭活動

枯燥乏味的生活容易令子女打機解悶。增加一家人一齊做的有趣活動，有助子女發掘打機以外的新樂趣，亦可以增加父母和子女的共同話題及親密感。良好的親子關係有效預防子女打機成癮，亦會提高子女願意和父母合作的動機。





### 策略 3. 了解打機背後的心理需要

子女會不會要依靠網上遊戲和玩家的說話來得到讚賞及認同感？或要借助忘記煩惱及壓力？要了解子女長時間打機的真正原因，對症下藥，引導子女用更適當的方法去滿足心理需要。



### 策略 4. 建立生活意義

打機的快樂很短暫，多點與子女一起看其他人積極生活的故事，有助擴闊子女的眼界，知道可以透過有意義的事來得到持久的快樂及成功感。



## 策略 5. 一起為打機設限

盡早與子女一齊協議玩電子遊戲的規則，並持續付諸實行。協議內容要清楚列明可以打機的時段、遵守及破壞協議的後果，以及檢討協議成效的日期。



10:00

12:00

14:00

17:00

19:00

## 策略 6. 調整管教方式

父母要恩威並施，關心子女的心理需要同時亦要對子女的行為訂立合理規範，增加子女去控制自己打機行為的動機。



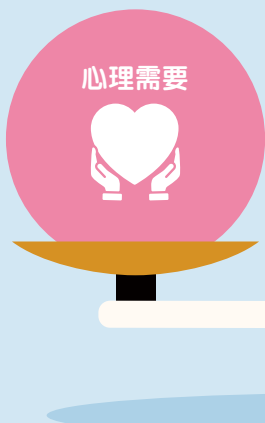
專制禁止



放任不理



過度寬容



心理需要



訂立合理規範

## 策略 7. 父母要以身作則

父母要讓子女經常見到自己有節制地上網及使用手機，子女就較容易有順服的心，學習父母有節制的行為。



衛生署  
學生健康服務

2023年12月