

# ★如何避免子女★ 在长假期沉迷打机？

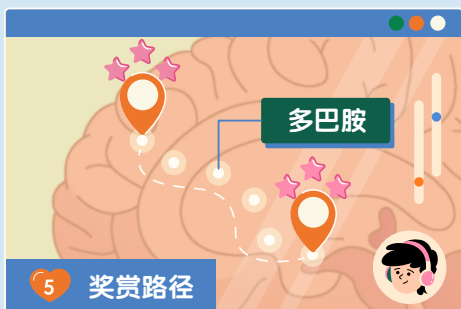


时下儿童及青少年机不离手，沉迷于电子游戏问题愈来愈普及，学校放长假期间更可能变本加厉。



## 适当玩乐有益精神健康

玩一些内容健康的电子游戏本身无害，但过度沉迷则会造成问题。因为沉溺行为会影响大脑前额叶和分泌多巴胺的机制，不断刺激脑入面的奖赏路径，令人产生心理依赖，也会严重影响正常生活。



其实有节制地打机亦可带来不少好处，包括增加生活乐趣、暂时纾缓压力、游戏过关时有成功感，又可以与人增加社交话题。



# 如何避免子女打机成瘾？

## 策略 1. 维持生活常规

平时忙碌应付学业，到放假时或多或少有「我要尽情玩够」的补偿心态。所以，放假时要维持生活常规，不要让打机扰乱生活。

10:00

12:00

15:00

17:00

19:00

## 策略 2. 增加家庭活动

枯燥乏味的生活容易令子女打机解闷。增加一家人一齐做的有趣活动，有助于子女发掘打机以外的新乐趣，亦可增加父母与子女的共同话题及亲密感。良好的亲子关系有效预防子女打机成瘾，也会提高子女愿意和父母合作的动机。



### 策略 3. 了解打机背后的心理需要

子女会不会要依赖网路游戏和玩家的说话来得到赞赏及认同感？或要藉助忘记烦恼及压力？要了解子女长时间打机的真正原因，对症下药，引导子女用更适当的方法去满足心理需求。



### 策略 4. 建立生活意义

打机的快乐很短暂，多点与子女一起看其他人积极生活的故事，有助扩阔子女的眼界，知道可以透过有意义的事来得到持久的快乐及成功感。



## 策略 5. 一起为打机设限

尽早与子女一齐协议玩电子游戏的规则，并持续付诸实行。  
协议内容要清楚列明可以打机的时段、遵守及破坏协议的后果，  
以及检讨协议成效的日期。



10:00

12:00

14:00

17:00

19:00

## 策略 6. 调整管教方式

父母要恩威并施，关心子女的心理需要同时也要  
对子女的行为订立合理规范，增加子女去控制  
自己打机行为的动机。



专制禁止



放任不理



过度宽容



心理需要



订立合理规范

## 策略 7. 父母要以身作则

父母要让子女经常见到自己有节制地  
上网及使用手机，子女就较容易有  
顺服的心，学习父母有节制的行为。



卫生署  
学生健康服务

2023年12月