



學生健康服務
Student Health Service

Whole
School
全校園 Health
健康計劃 Programme

衛生署 全校園健康計劃
家長網上專題講座

沉迷上網有U-turn

主講：臨床心理學家李靜慧

日期：2024年3月8日（星期五）

時間：下午2時30分至3時45分



注意事項

1. 除答問環節外，講座期間，請關閉視訊畫面和咪高峰
2. 未經本署許可，請勿對講座擷圖、拍攝或錄影
3. 講座期間如想發問，歡迎在聊天室(Chat Room)內提出
4. 講座後請掃描QR code填寫網上回應表，提供您對這次講座的寶貴意見
5. 如需索取出席證書，請在網上回應表內提供所需資料

網上回應表





學生健康服務
Student Health Service

Whole
School
全校園 Health
健康計劃 Programme

衛生署 全校園健康計劃
家長網上專題講座

沉迷上網有U-turn

主講：臨床心理學家李靜慧

日期：2024年3月8日（星期五）

時間：下午2時30分至3時45分

講座焦點

沉迷上網作娛樂用途

青少年沉迷上網問題普遍嗎？

青少年沉迷上網問題普遍嗎？

3% - 26.8%



每日上網多少時間為之沉迷？

限制屏幕時間及明智地選擇屏幕活動

2至5歲

建議使用屏幕的時間：

每天觀看電視或使用電腦、平板電腦或智能電話等的累積時間，應限制在**一小時以內**；這些屏幕活動應是互動和富教育性的，亦要在家長的指導下進行。

限制屏幕時間及明智地選擇屏幕活動

6至12歲

建議使用屏幕的時間：

每天花少於兩小時在電子屏幕產品上作娛樂用途。

限制屏幕時間及明智地選擇屏幕活動

12至18歲

建議使用屏幕的時間：

青少年應學習成為一個懂得有效地管理時間、能獨立工作及負責任的成年人。如因學習需要而不能避免長時間面對屏幕，也應定時小休。

沉溺行為的成因



生理



心理



家庭



社交



內在因素

生理



心理



外在因素

家庭



社交





沉迷得控

網絡沉溺的跡象

敬
告

世界衛生組織

第11版國際疾病分類(ICD-11)

遊戲障礙

Gaming Disorder (GD)

世界衛生組織
第11版國際疾病分類(ICD-11)
遊戲障礙 **Gaming Disorder (GD)**

- 行為模式：持續或反覆發作的電玩遊戲行為
- 線上或線下的電玩遊戲

1. 對玩遊戲的節制力有缺損
2. 玩遊戲成最優先選擇，超越其他興趣和日常活動
3. 即使出現負面後果仍繼續玩，甚至玩得更多
4. 玩遊戲對重要功能造成明顯缺損

- 症狀持續12個月或以上
- 若符合所有診斷標準和症狀嚴重，則未達12個月也可下診斷

美國精神醫學會

精神疾病診斷與統計手冊第五版修訂版 (DSM-5TR)

Internet Gaming Disorder (IGD)

- 尚未適用於臨床進行疾病的診斷
- 需要更多精神醫學研究來證實

DSM-5-TR

Internet Gaming Disorder (IGD)

1. 滿腦子都是網絡遊戲
2. 當網絡遊戲被移除或無法玩時，出現戒斷症狀
3. 出現耐受性
4. 嘗試控制自己不玩，但不成功
5. 因為玩網絡遊戲而對以前的嗜好和娛樂活動失去興趣
6. 即使知道玩網絡遊戲產生心理社交問題，仍然過度地玩
7. 欺騙家人、治療師或其他人自己的遊戲量
8. 玩網絡遊戲來逃避或減少負面情緒
9. 因為玩網絡遊戲而損害或失去重要的人際關係、工作、學習或就業機會

ICD-11

- 對玩電子遊戲失去控制力
- 嚴重程度足以導致個人、家庭、社交、學業/職業或其他重要功能有明顯缺損

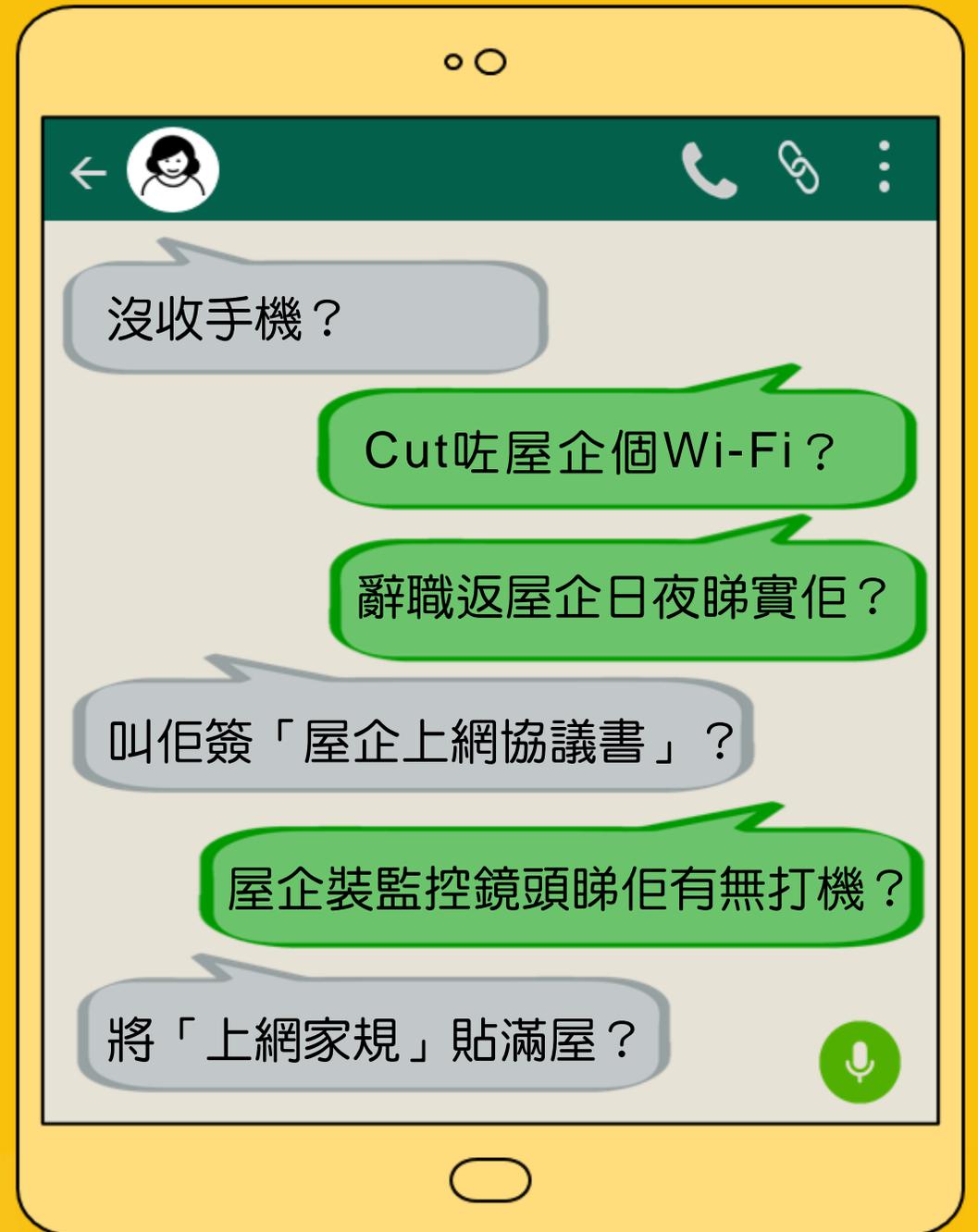
DSM-5-TR

- 不理會負面後果，卻仍持續玩或更沉迷
- 症狀需持續12個月

當子女沉迷上網

處理方法

方法成效？



處理方法

固本培元

固本

愛



是家庭的根本

固本

子女感受到父母的

愛和接納



培元



子女有動力 去做好自己

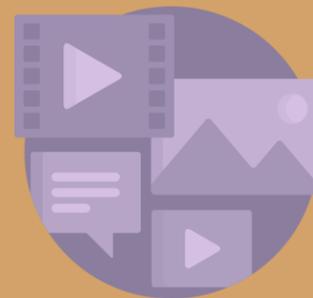
適用於大部份家庭的 處理方法

網絡營養

份量



成份



時間



網絡斷食



網絡斷食的好處

- 身心獲得休息
- 製造反差
- 有新體會
- 增加改善動力



網絡日誌

- 紀錄上網活動
- 了解自己的網絡生活模式
- 管理網絡使用習慣

日期：2024年3月10日
(星期六 上午9時)



今天需要做的事情：

時間	事項
10:00-11:00	跑步健身
12:30-2:00	陪爺爺嫲嫲吃午飯
3:00-5:00	去驗眼
8:00-10:30	做功課

一定！
必需！
要完成！！

日期：2024年3月10日
(星期六 晚上11時)

今天實際上做了的事情：

時間	事項
10:00-11:00	用手機睇片
12:30-2:00	執靚啲相，出新post
3:00-5:00	睇其他人嘅留言
8:00-10:30	上網搵資料，跟住打機

日期：2024年3月10日
(星期六 上午9時)



今天需要做的事情：

時間	事項
10:00-11:00	跑步健身
12:30-2:00	陪爺爺媽
3:00-5:00	去驗眼
8:00-10:30	做功課

日期：2024年3月10日
(星期六 晚上11時)

今天實際上做了的事情：

時間	事項
----	----

檢討

~~追討~~

子女沉迷上網，缺乏自律

自律



價值

回報

代價

自律



價值

回報

代價

自律



價值

回報

代價

即時自動化想法

下午3點半...

肚餓

薯片



焗蛋



面對選擇

讓我強壯



讓我消耗



透過肯定語句

改變內心的自我對話

有意識地創造新想法

幫助子女突破無建設性的自動化想法



A magnifying glass with a dark blue handle and a light blue frame is positioned over a stylized, pinkish-red brain. The brain is shown in a cross-section, with dark red lines representing the gyri and sulci. A yellow rectangular text box with a thin black border is centered over the brain, containing the Chinese text '減少沉迷的方法'. The background is a soft, light green gradient.

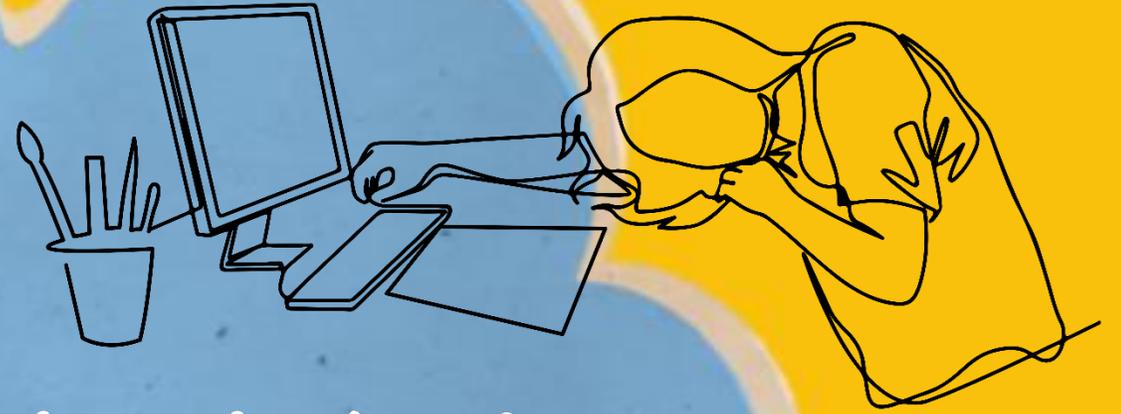
減少沉迷的方法

處理方法

對症下藥

細心回想

家中有否出現以下這些狀況



子女經常感到壓力很大

子女在現實生活裡 難有成功感





父母與子女的溝通 主要關於事務



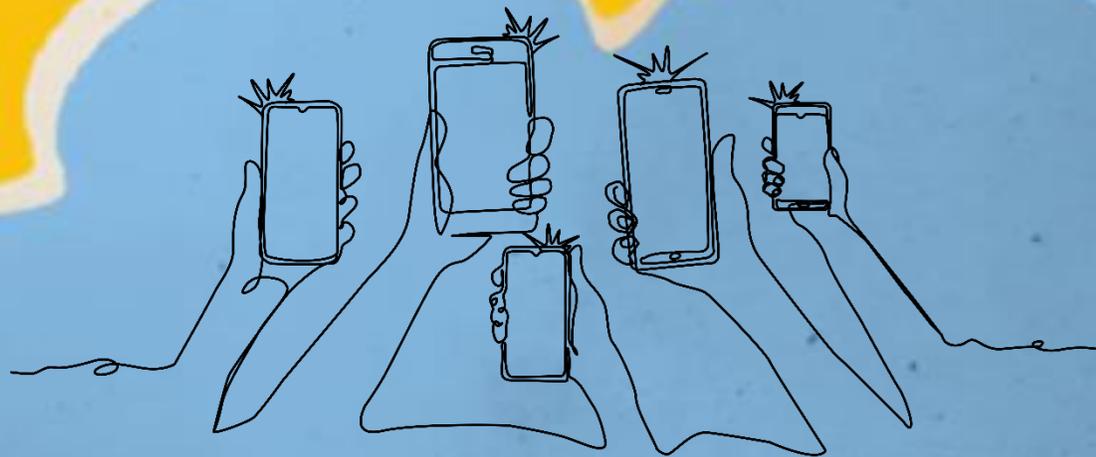
父母甚少跟子女作深入傾談



父母很少認可子女



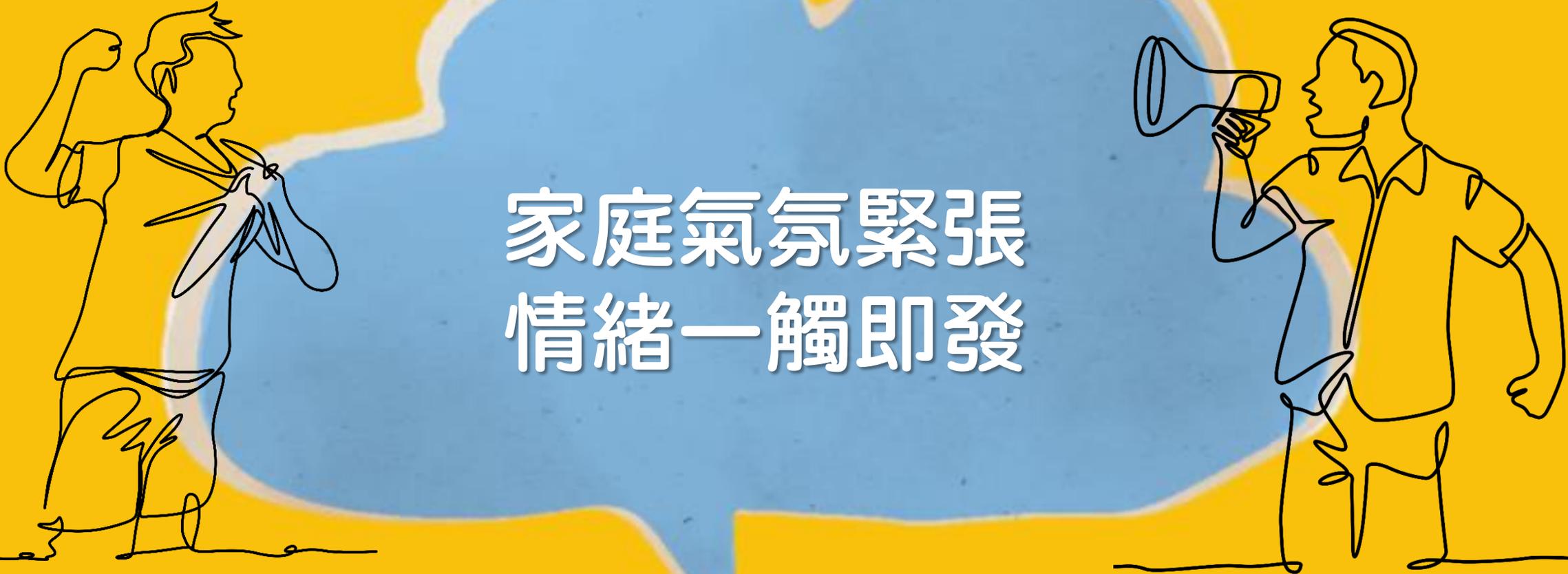
父母很少接觸網絡世界



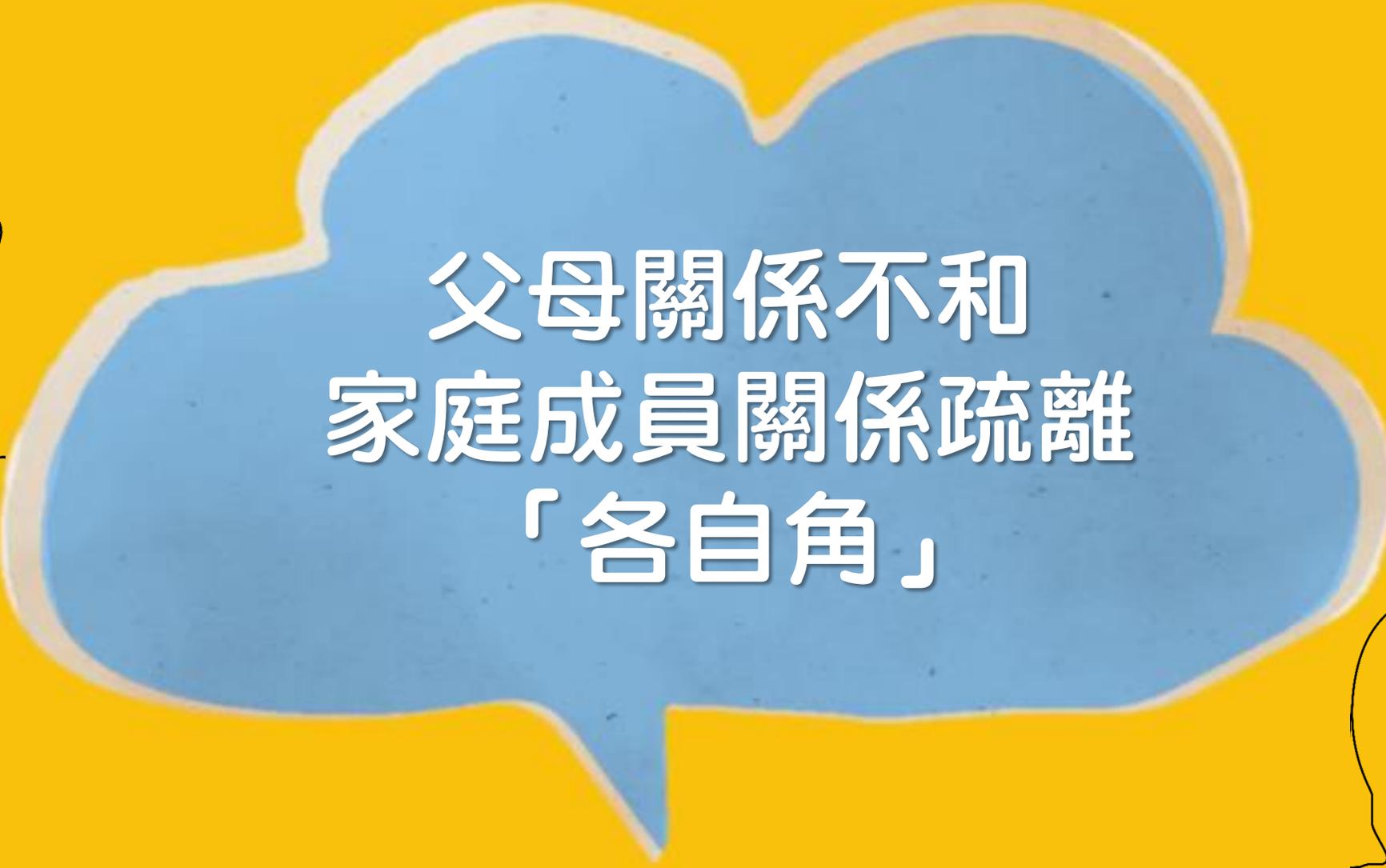
子女的朋友們不少也沉迷上網



家庭成員有沉迷行為

The illustration features two men in a yellow background. On the left, a man in a t-shirt and shorts is shouting with his mouth wide open and his right hand raised to his chest. On the right, a man in a collared shirt and trousers is shouting into a megaphone. In the center, a large blue speech bubble contains the main text.

家庭氣氛緊張 情緒一觸即發



父母關係不和
家庭成員關係疏離
「各自角」



子女有心靈的傷



處理方法

對症下藥



對症下藥



子女年齡和成長需要

處理方法

精神健康

提高情緒調節力的有效

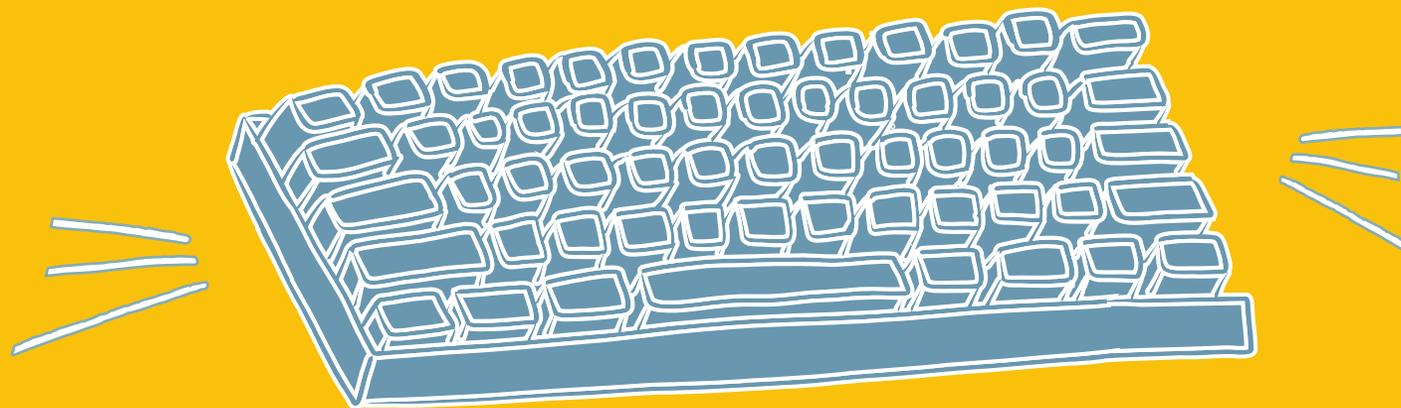


我鍾意上網打機



父母要了解其
背後的意思

當子女上網心癮難耐時，
你會對他說...



父母不要鬥力拉

而是要每一天更愛子女

打機
網友

讓子女感覺到
這種愛和快樂
有什麼不一樣

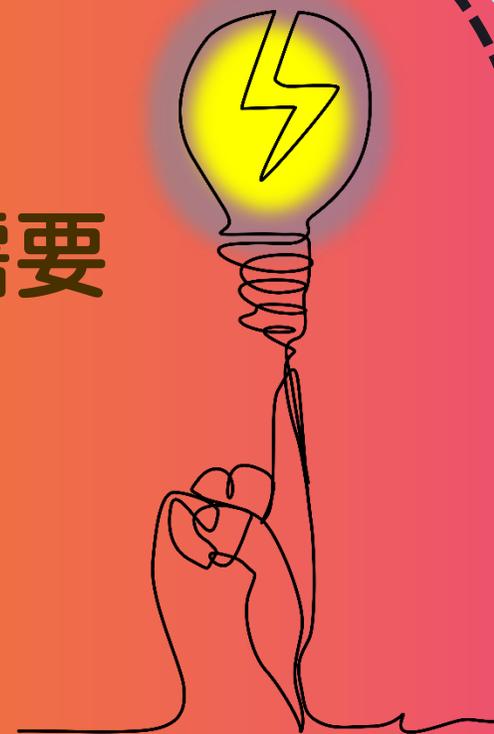
放長假期的

挑戰

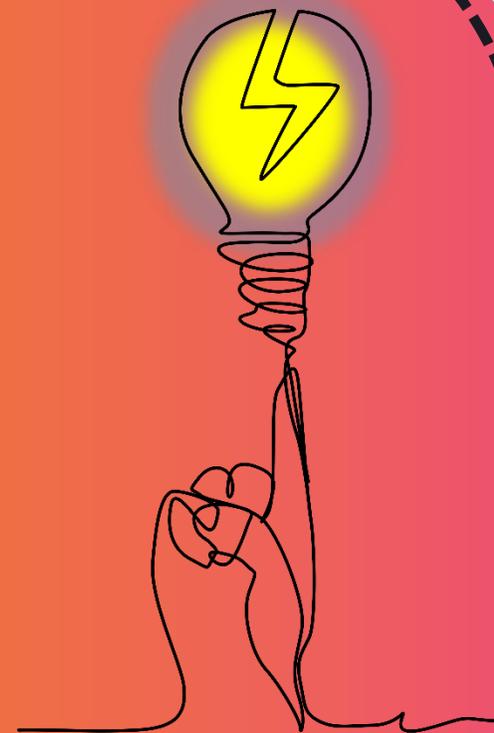


主要信息

- 了解沉迷上網背後的基本心理需要
- 習慣與子女有深入傾談
- 親子關係最重要



成長和管教
沒有奇蹟
只有累積



解答提問時間



解答提問時間



父母想跟子女傾談沉迷上網問題，
但子女不願傾談，怎麼辦？

解答提問時間

聊天室
Chat

被父母沒收手機後，子女發脾氣拒絕溫習，又故意在家中惹事生非，怎麼辦？

解答提問時間

聊天室

Chat

子女總是以「做功課要上網查資料」
作藉口拒絕關機，怎麼辦？

解答提問時間

聊天室
Chat

父母要長時間外出工作，沒時間在
家中督導子女，如何能令子女自動
自覺關掉電腦和手機？

解答提問時間

聊天室
Chat

子女說同學們的父母准許他們隨時上網，埋怨父母專制管束他上網的自由，怎麼辦？



學生健康服務
Student Health Service

Whole
School
全校園 Health
健康計劃 Programme

想獲取更多
**管教子女
心理健康**
的資訊？



學生健康服務網頁 >

情緒健康小錦囊



學生健康服務
Student Health Service

Whole
School
全校園 Health
健康計劃 Programme

情緒健康小錦囊





學生健康服務
Student Health Service

Whole
School
全校園 Health
健康計劃 Programme

情緒健康小錦囊



家長關懷錦囊

了解及改善子女失眠問題



充足睡眠是必需的

- 促進身心健康和情緒健康
- 提高記憶力，減少忘記所學過的內容

為甚麼會失眠?

- 體內調節睡眠的生物鐘「錯亂」不足
- 壓力、情緒緊張、疲倦、睡眠環境欠佳、不衛生習慣和藥物副作用等致失眠

改善失眠

「保持規律子女作息時間，晚上睡前收人睡。」

「要睡得好，孩子抽煙或酒內含酒精成分不要喝。」

輔導建議

勸導子女不要在睡前進行興奮刺激的活动，把注意力集中在安睡上。睡前一小段讓子女安靜無聲的心靈放鬆活動，例如聽音樂、冥想或冥想。

純文字版

如何處理子女的焦慮情緒?



如何處理子女的焦慮情緒?

- 1 放下假設**
 - 放下心中假設 (例:「她最近這樣做,一定很緊張」)
- 2 觀察了解**
 - 留心觀察子女心緒、觀察情緒表現
- 3 表達同理心**
 - 留意處理子女角度去了解他們的感受
- 4 給予空間**
 - 製造寧靜空間讓子女平穩心緒、冷靜思考
- 5 適宜支援**
 - 與子女一起進行放鬆活動
 - 向子女表達理解與關心和提供對策與建議的方法
- 6 家長要自我翻轉**
 - 照顧好自己的情緒
 - 練習自己的抗逆能力
 - 釋放自己的壓力與痛

純文字版

協助子女改善拖延行為

幫助子女面對生活裡不確定的情況



學生健康服務
Student Health Service

Whole School
全校園 Health
健康計劃 Programme

家長關懷錦囊



協助子女
改善
拖延行為

< 家長關懷錦囊 >



- 1 父母以身作則，
日常做事不拖延
- 2 維持子女日常生活
規律「工作有時、
玩樂有時」
- 3 運用視覺提示，例如
有秒針的時鐘，讓子女
看得見時間在流逝
- 4 對年幼子女，簡單又
清楚地說明做事的步驟
「第一步…，第二步…」
- 5 協助子女將複雜任務
分拆成較簡單的小任務
，然後逐一完成
- 6 把不相關的物品
(例如手機)收起，
減少分心



學生健康服務
Student Health Service

家長關懷錦囊

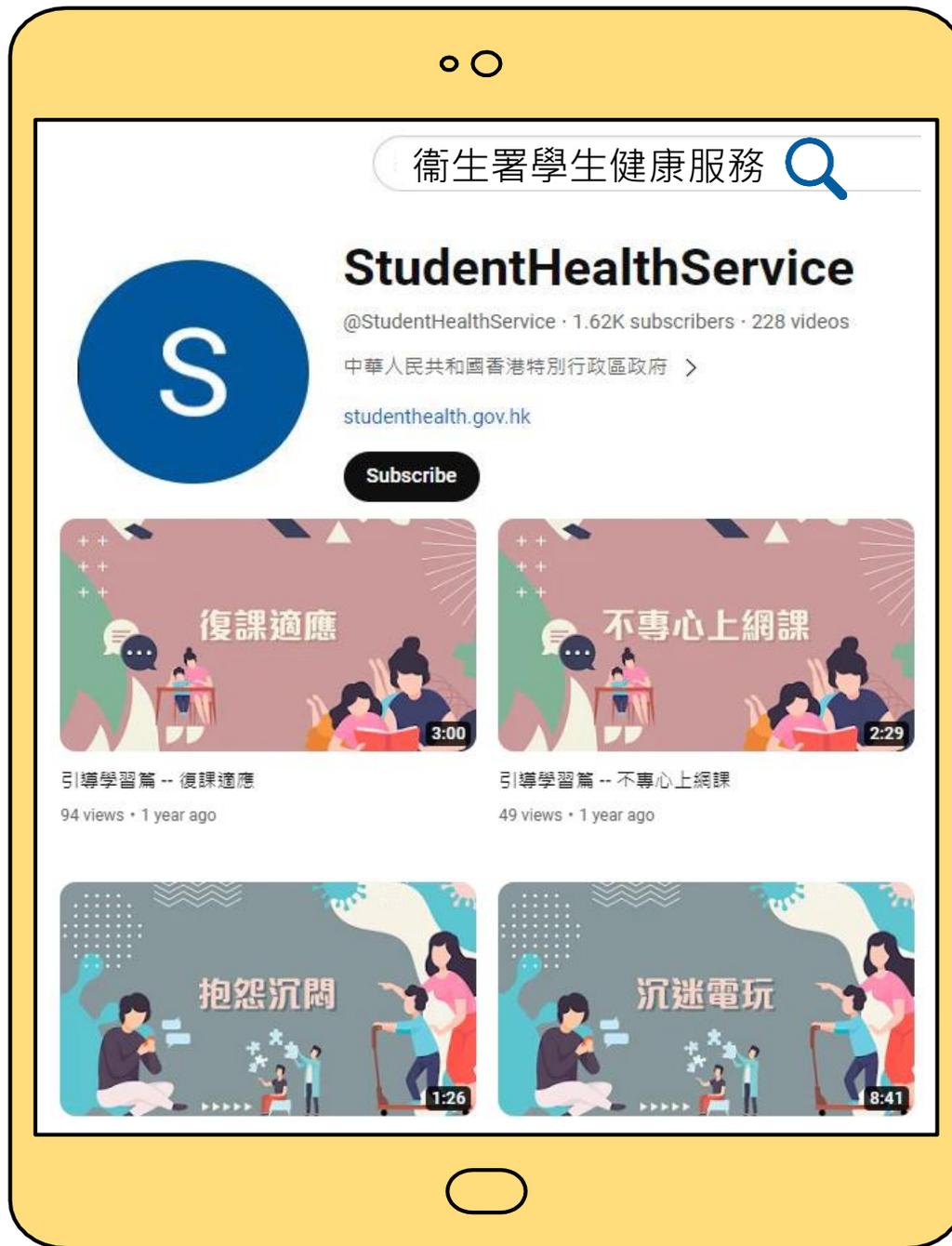




學生健康服務
Student Health Service

學生專區 > 情緒健康





學生健康服務
Student Health Service

Whole
School
全校園 Health
健康計劃 Programme

衛生署學生健康服務
YouTube Channel





學生健康服務
Student Health Service

Whole School
全校園 Health
健康計劃 Programme

YOUTH
CAN YouthCan HK





學生健康服務
Student Health Service

Whole School Health
全校園 Health
健康計劃 Programme

沉迷上網有U-turn

感謝出席

