

避免上網成癮的小錦囊

隨着智能電話與及平板電腦的流行，熱愛網上活動的年輕人，時刻都可以利用手提電話或電腦上網。可是隨着上網時間的增加，這些虛擬世界便像慢性毒藥一般入侵現實世界，甚至令他們形成「網隱」。以下是一些學者對預防子女沉迷上網的建議，可供因孩子上網問題而傷透腦筋的父母作為參考：

1. 選擇合適的放置位置

把電腦放置在客廳或當眼的地方，一方面可以讓家長清楚孩子使用的情況，另一方面也可以讓孩子明白電腦是供家人一起使用的電器，而非個人擁有的玩具。

2. 訂立使用規則

與孩子訂立電腦的使用規則，清楚用紙列明每天上網的時限和違反約定的後果，然後雙方簽名作實，並需要落實執行。

3. 轉移孩子的興趣

鼓勵孩子培養其他興趣，包括閱讀和各類康體活動，避免他們因沉溺上網，而忽略了正常的社交生活及家庭活動。

4. 使用行為軟件

家長可嘗試使用有助管理子女上網行為的軟件，此類軟件可指令電腦開機及關機的時間，讓子女學習上網的規律，及定時在屏幕出示需要休息的訊息，好讓孩子留意眼睛的疲勞程度等。

要孩子立刻戒掉上癮的習慣，並不是容易的事，請家長別過分心急，愈急愈容易引起孩子抗拒，反而容易變本加厲。家長應多關心孩子的情緒和心理狀況，適時進行輔導和教育，並幫助孩子將精神投放在正確及健康的事情上，建立自信。

以下的網上小測驗可供給各位家長作參考，看看你們的孩子是否屬於沉迷上網。

沉迷上網小測驗：http://ycs.caritas.org.hk/online_web/online_test1.htm

家長與學校是不可分割的好夥伴，大家必須互相信任和配合，才能培養良好的下一代。