

當 ADHD

遇上

網絡沉溺

講員：鄧sir / Joe sir (註冊社工)

網開新一面
Online New Page



香港基督教服務處
HONG KONG CHRISTIAN SERVICE

全人關心 卓越創新
care for all excel in all

青少年綜合服務(樂Teen會)
Integrated Children & Youth Service
(Happy Teens Club)

網開新一面 – 網絡沉溺輔導中心

2005年試行，2006年正式獲公益金贊助，2010年正名為「網開新一面 – 網絡沉溺輔導中心」

處理累積超過1000個個案

由上門直接介入青年，到近年介入整個家庭系統



香港基督教服務處 HONG KONG CHRISTIAN SERVICE

8項沉溺上網的特徵(Kimberly Young, 1999)

1. 你是否覺得被網絡所佔據？
2. 你覺得需要花更多的時間在網絡才能獲得滿足？
3. 你是否多次努力嘗試去控制或停止使用網絡，但總是失敗？
4. 當要中止連線時，你是否覺得悶悶不樂、情緒低沉、易怒？
5. 你上網時間是否往往比原先預期要來得更長？
6. 爲了上網，你寧願冒重要的人際關係、工作或教育機會損失的危險？
7. 你曾向家人或朋友說謊，以隱瞞你使用網絡的程度？
8. 你上網是爲了逃避問題或釋放一些感覺，例如無助、罪惡、焦慮、沮喪。

* Items based on DSM-IV criteria to diagnose pathological gambling

ICD-11

- 1) impaired control over gaming (e.g., onset, frequency, intensity, duration, termination, context)
- 2) increasing priority given to gaming to the extent that gaming takes precedence over other life interests and daily activities
- 3) continuation or escalation of gaming despite the occurrence of negative consequences
- 4) at least 12 months



青少年成長需要

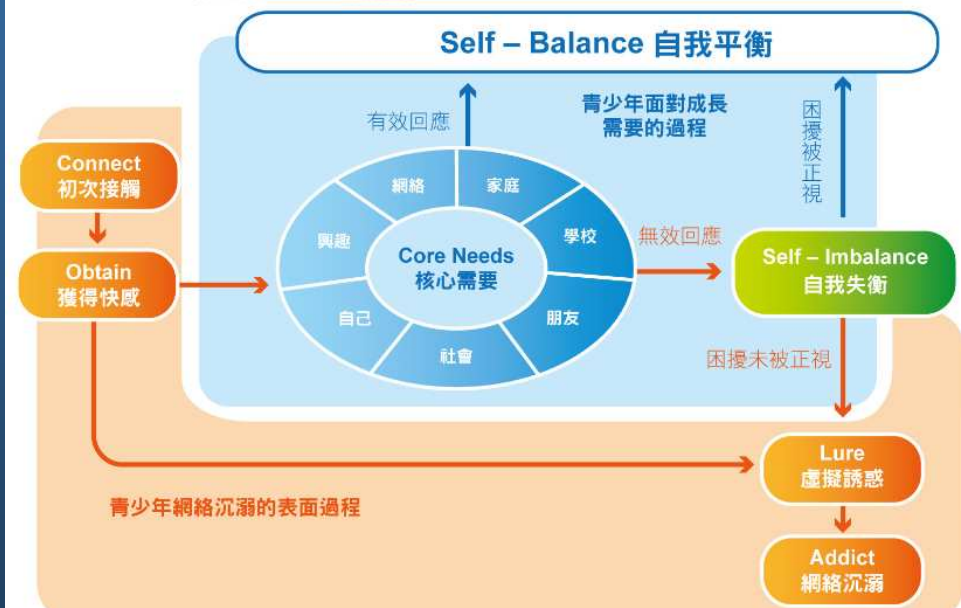
自信心/自我形象
關愛
友伴
樂趣（好奇心 刺激感）等等…

歸屬感
自主/自由
權力及成功感

反思：

網絡能滿足青少年成長的需要嗎？

COLA-CS 網絡沉溺架構圖



了解子女成癮背後

“沉迷網絡”背後的核心問題

生活沉悶 → 欠缺生活目標/興趣

校園欺凌

社交技巧差 → 難以從現實生活中結識朋友

自信心/自我形象低

父母離異/關係不和

家人離世

家庭生活不愉快

父母管教過嚴/過鬆

*特別經歷？

電腦網絡世界 → 避難所 →

任何人不會無緣無故避難 → 查探背後的原因



14歲青年媽媽 兒子小四被確診ADHD

- 不懂表達便發脾氣
- 他有何感受？他想要什麼？
 - 忤、沒有人明白我
- 一般人會如何處理呢？

同學覺得他奇怪而不和他玩 → 逃避社交 → 打機

15歲青年 小一被確診ADHD

- 要立刻反駁人 → 詞不達意 → 爭執打架
 - 他有何感受？他想要什麼？
 - 委屈
 - 不合理（又是我不對！）
 - 一般人會如何處理呢？

被老師罰、被同學挑釁 → 逃學 → 打機

滿足需要的策略

- 打機有趣味（畫面、聲音）
- 打機有目標和即時回饋（不用等待、再接再厲）
- 能夠掌握玩法（容易上手、逐步升級、可預計）
- 與網友交流而別人不會覺得他奇怪（另一身份）



重拾能力 → 滿足成長需要

處理/預防子女沉迷上網的方法

1.發展網絡以外興趣→成功感(欣賞)

2.尋找生活(學業/工作/興趣)目標

3.良好親子關係 → 了解核心問題

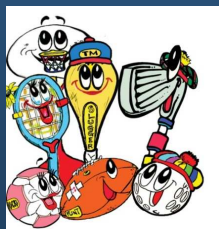
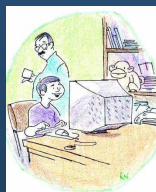
4. 定立雙方同意使用電腦規則

→和諧+支持家庭氣氛→促進轉變

(解決網絡成癮)

訂定時間、熄可而止

訂定每天使用電腦的時間
時間到了**必須**熄機
安排生活時間表



擴闊社交圈子

- 多邀約朋友/同學聚會見面
- 多與朋友參與不同類型的活動
- 避免與陌生網上朋友單獨見面



建立不同的興趣

避免單一興趣
轉移自己興趣
參與不同性質的活動
例如足球、單車
籃球、結他打鼓



***家長注意事項

1. 時機的配合
2. 開放的態度 → 為何喜歡用電腦???
為何會愈用愈多?
不要事先決定一切 → 有討論餘地(尊重)
3. 對青少年文化(網上世界)有基本認識



滿足需要的新策略

- 要求對方離開等待自己平伏後才願意和你傾談
- 做運動發洩後才做功課
- 『算數！』



有趣
有食譜跟住做
有人食有人讚
怕火災（要專注）

需要
知道怎樣一步步做到
可預計的美好後果
相信自己\別人

愛：從心明白子女，處理核心問題
希望：不計較、堅忍，仍充滿力量



熱線電話 2561-0363

由社工接聽有關「網絡成癮」問題的各項查詢並提供電話輔導。

接聽時間：

逢星期一至星期五：上午10時至下午1時 及
下午2時至6時