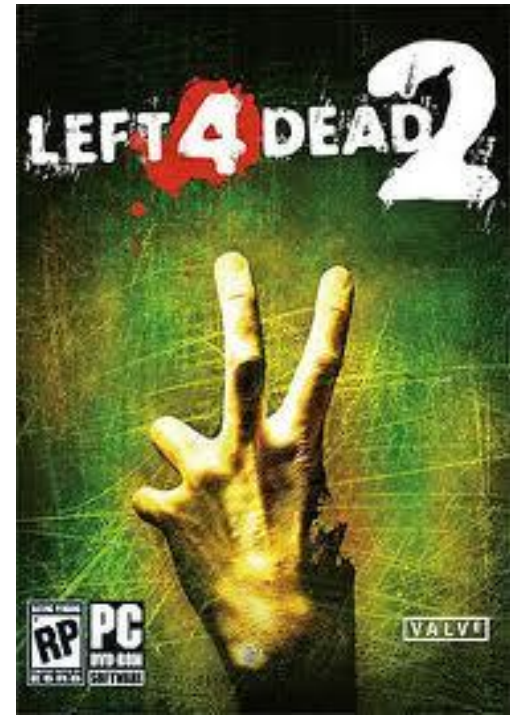


# 網上迷情

廖寶珊中學 – 父母達人系列 2012.5.18







XD

LOL

OMG

Orz

冏

- 我葡萄你！
  - 解: 我妒忌你!
- 認真(你就輸了...)
  - 形容做事不應太認真，若認真起來就會失敗
- 這些機會(不是屬於我的...)
  - 出自〈星期日檔案－阿源〉  
表示失意，例如在  
學業、戀愛事情上
- 5g
  - 解: 不知道(「唔知」簡化)
- 88
  - 解: 再見(byebye諧音)



# 網上迷情探熱針



家長組

同學組





香港大學民意研究計劃

**Microsoft**<sup>®</sup>

微軟香港有限公司



香港社會服務聯會

---

## 青少年使用互聯網及社交網站意見調查

---

**鍾庭耀博士**

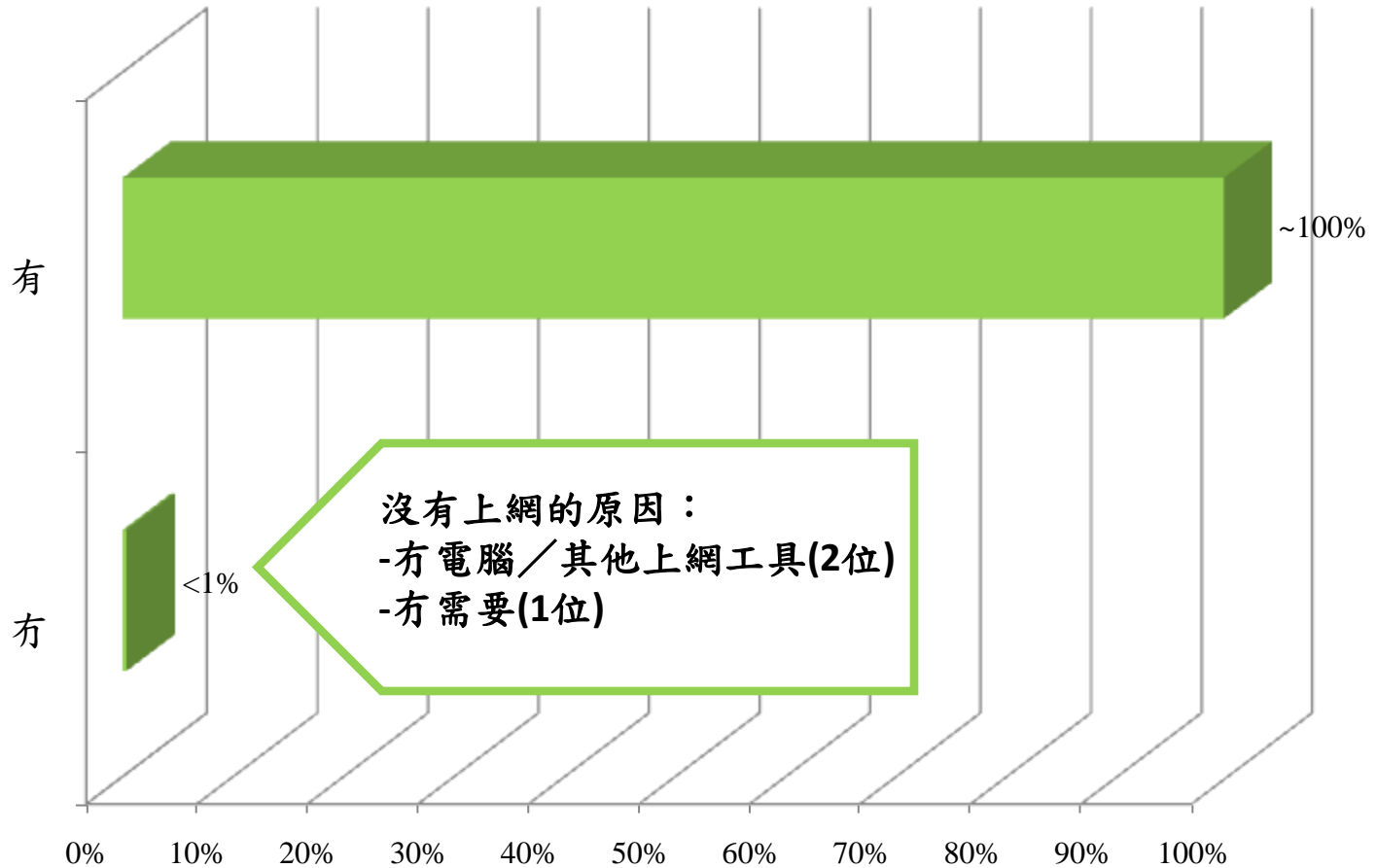
香港大學民意研究計劃總監

2010年6月8日

# 研究背景

- 調查目的：瞭解本港青少年上網的習慣，包括瀏覽社交網站及對網絡安全的意見等。
- 訪問對象：年齡介乎12至23歲的本港青少年(只限操粵語人士)
- 樣本數目：825個成功個案(包括3個於過去一年內沒有上網的個案)
- 調查方法和結果全面公開。

## 於過去12個月有否使用互聯網?

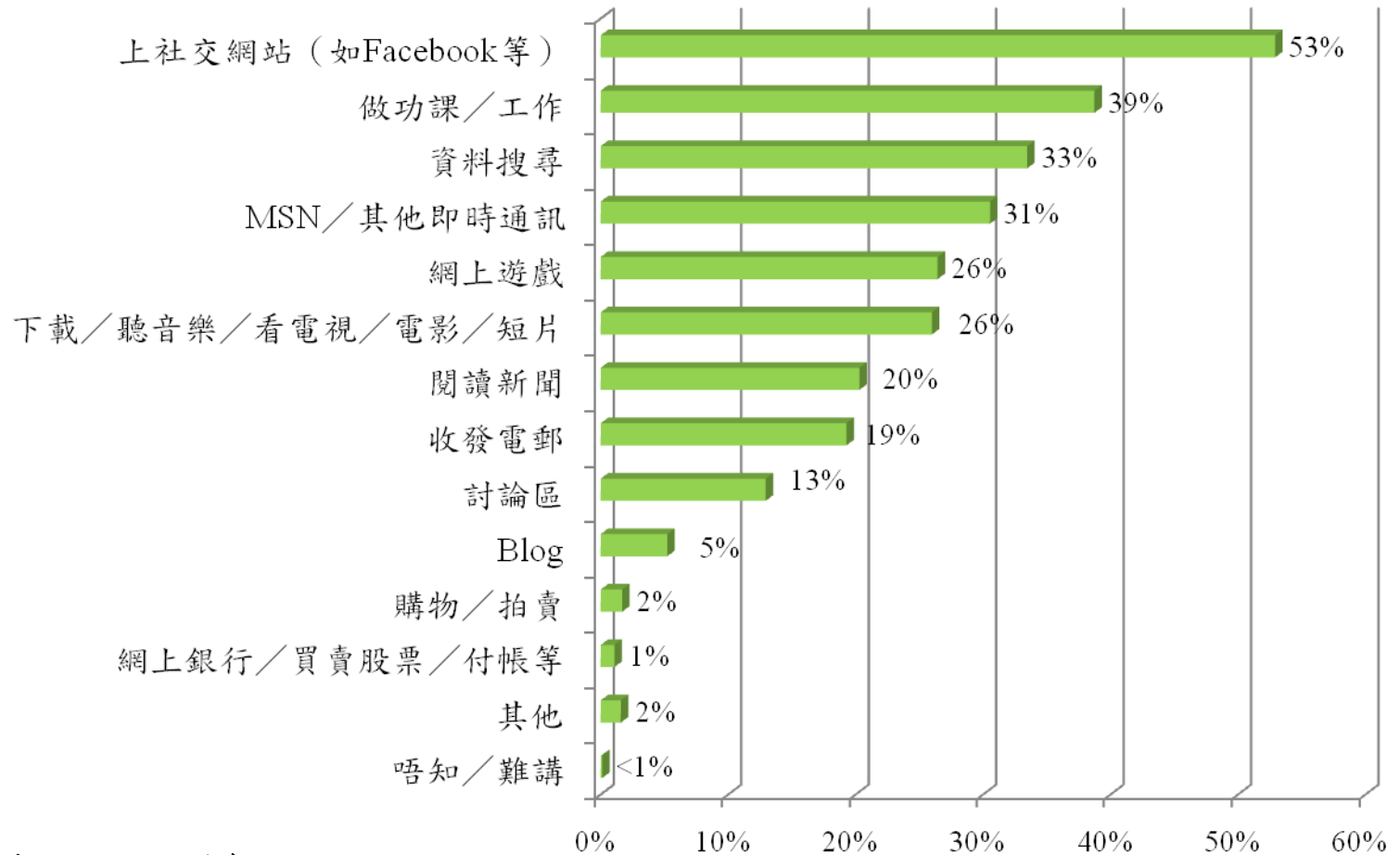


(基數=825)

Q1 請問你係過去12個月有冇上網／用Internet呢？

## Q2至Q18只問有上網的青少年

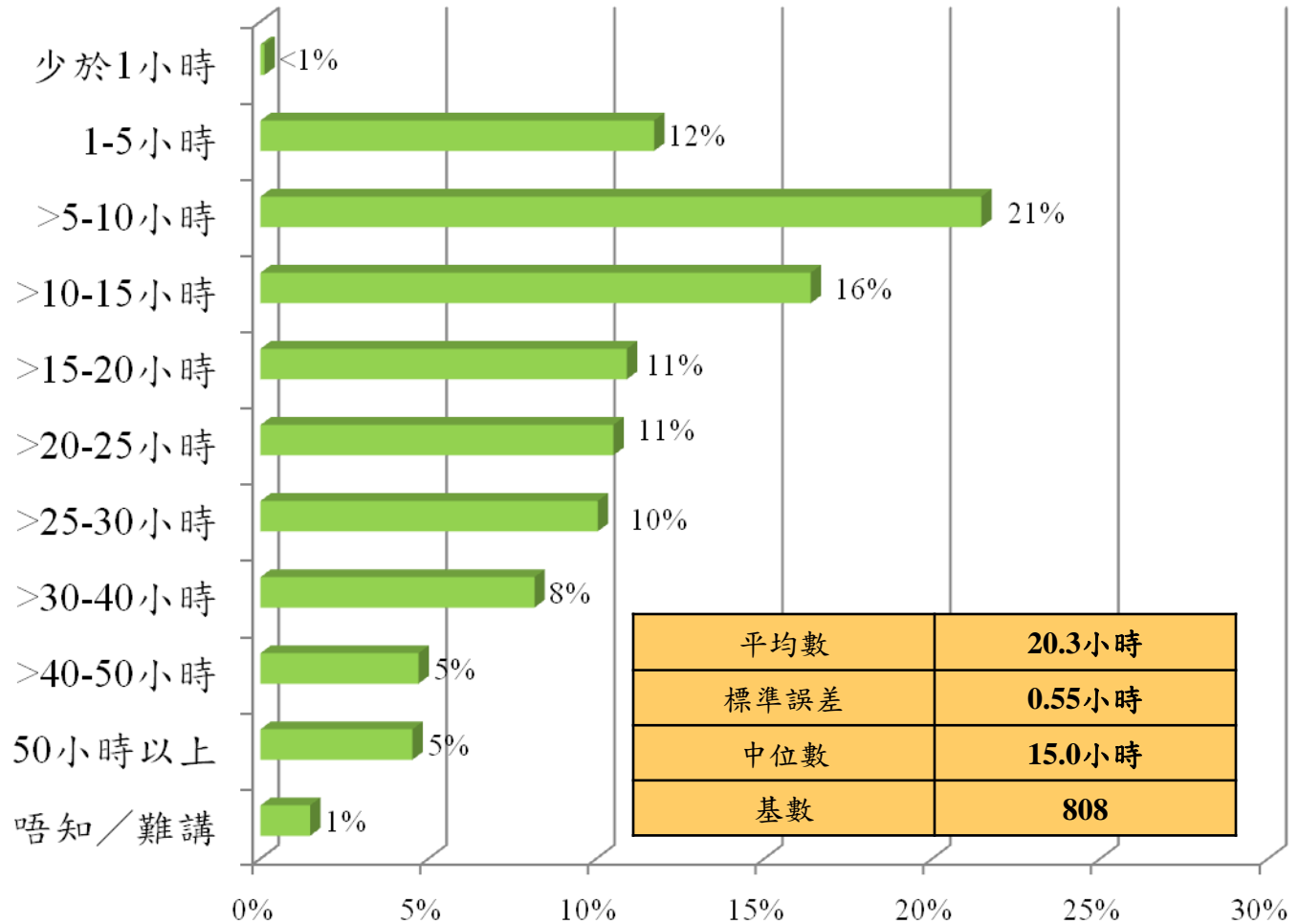
### 上網的目的



(基數=820，可選多項)

Q2 你上網最主要既目的係咩呢?

## 一星期上網的時間



(基數=820)

Q3 請問你一星期大約會上網幾多小時? 請包括你所有既網上活動, 如收發電郵、做功課、寫blog (個人日記)、上社交網站、玩game、搵資料等等。

# 總結

- 12至23歲的青少年每星期平均上網約20小時，接近九成有使用社交網站的習慣，他們每星期平均約花8小時瀏覽社交網站。
- 表示上網沒有限制或監管，以及表示關注網絡私隱和安全的青少年，同樣有八成左右。

# 網「迷」!!



- 香港青年協會報告
- 2009年8月至2010年3月
- 訪問了2,579家長，2,295名10至17歲青少年
- 回答20條上網成癮量度表題目
- 11.3%青少年屬上癮一族，
- 推算約7.7萬青少年上了網癮(68萬名10至17歲青少年)。

# 網「迷」!!

- 上網原因
  - 46.2% 受訪者要利用 Facebook 等與朋友溝通
  - 40.7% 其次為瀏覽網頁
  - 39.3% 做功課
- 調查又發現，43.3% 家長表示不懂得使用互聯網。31.6% 家長從不與子女談及上網問題。



# 網「迷」再看！

- 2010年11月至12月間在香港36間中學發放問卷，最終回收有效問卷1508份
- 30%+ 經常出現網癮徵狀。
- 上癮行為的原因，最多受訪者(29.9%)選擇為消磨時間。

# 港澳青少年網絡成癮調查

- 2011年5月27日
- 是次調查受訪人數為1,326人，有效問卷共1,297份。當中有997名香港及300名澳門青少年
- 香港青少年有網癮傾向比例為11%，估計全港有192,390名24歲或以下的青少年有網絡成癮傾向。

# 互聯網 - 好處多!也是需要!

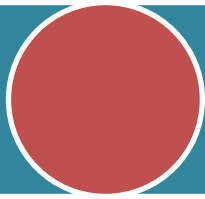
- 資訊/知識 無邊校園
- 朋友聯繫/1 to many 無國界
- 娛樂/新知 無限fun
- 方便/經濟/即時 無時限
- 善用可拓寬視野/思考分析/交流分享
- 互聯網已成為現代社會不可或缺部份
- ....



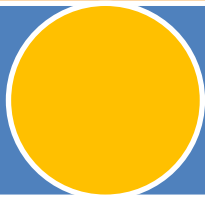
# 互聯網 - 危機四伏!可轉成壞處!

- 資訊/知識隨手拿來 - 「門門通，門門鬆」
- 無邊無界唔識返屋企 - IA (Internet Addiction)
- 網上資訊/價值觀/人生觀，良莠不齊，容易產生錯信/誤信，不經思考就附和接受
- 網絡虛擬世界與現實生活脫軌
- 影響學業，社交生活，情緒病..
- 網絡罪行是防不勝防

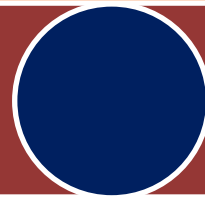
# 網絡成癮指標(Dr. K.S. Young)



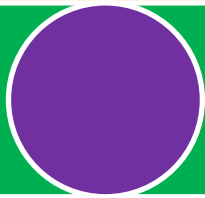
我發現自己的上網時間通常比預計的長



我上網時通常都能全神貫注，停止後仍會想著網上的內容

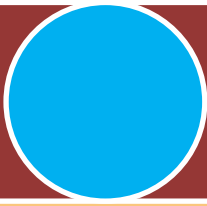


我要花更多時間在網絡上才感到滿足

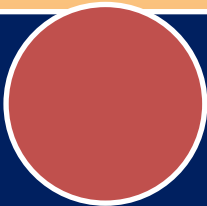


我多次想控制或停止使用網絡，但總是失敗

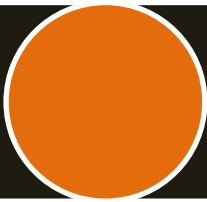
# 網絡成癮指標問題(Dr. K.S. Young)



我上網是為了逃避問題和舒緩低落的情緒



當我減少或停止上網時，我會覺得不安及暴躁



我常向別人隱瞞自己的上網程度



為了上網，我寧願冒著失去重要人際關係、  
工作或教育機會的危險

# 網上情迷 - 解扣不宜篇

- 衝突 → 衝動 → 未解決! 即解決!
- 未得同意，勿偷看活動，須專重私隱
- 傷害言語或得過講字!
- 行政主導，互不相讓
- 放任政策，考你意志(子女)/智慧(父母)

# 網上情迷 - 解扣篇(同學)

- 理念，理想，理智
- 唔好信自己，敢於公開，幫助自己避免陷阱
- 互聯網只是學習/娛樂/連繫/資料搜集.. 其中一個工具，學習使用其他渠道路
- 避免完全倚賴二手資料(快餐式)，反之建立獨立思考和分析才是重要
- 時間管理，自限上網時間
- 發展實質社交網絡，健康身心活動
- 欣賞父母的關心，開放自己，多作分享。



# 網上情迷 - 解扣篇(家長)

- 做個明理，識『時』父母
- 經溝通後，與子女建立上網使用界線。(時限/ 起用密碼 / 使用原則 / ..)
- 界線須切實執行，按需要調節，面對界線，要以身作質。
- 考慮電腦放在當眼處
- 了解互聯網使用，與時並進
- 陪同子女一起上網學習，分享資訊，輕鬆時刻
- 關心子女生活，學業及成長需要，培育鼓勵其他興趣活動。

# 網上迷情

廖寶珊中學 – 父母達人系列 2012.5.18