

打機成癮求助增 最細7歲「迷網」

有年輕爸爸日前疑沉迷俗稱「食雞」的手遊而置家庭不顧，引起外界關注網絡沉溺問題。有提供相關輔導服務的社區中心透露，最近每月至少接獲十多宗新求助個案，年齡低至7歲。有剛考完中學文憑的學生指，以往因讀書成績好太多空閒時間，又不理解解決家庭及戀愛等壓力問題，遂「日打」十多小時填補空虛心靈，直到愛上跑步及進行輔導才不再沉迷。有社工表示，不少青少年未獲得認同感而沉迷網上世界，逃避現實。

「有兩段時間打機打得最癲，係小四同中四。小四時候，太多空餘時間，讀書成績又唔差，因為七都唔使煩，就不停打機。除咗食飯少少時間外，由朝早8點打到夜晚10點。」剛考完中學文憑的阿圓，日後想投身社工行業，幫助有需要的青少年。

過來人：有年幾連早晨都有同屋企人講

阿圓說，除了小四打機外，他在中四時亦因同時遇上學業、愛情、友情及家庭問題，不懂如何紓解壓力及面對，使他再沉迷打機，甚至逃學。「我試過有一年幾時間，連早晨都有同屋企人講，有時間就打機。」

香港基督教服務處「網開新」——網絡沉溺輔導中心主任鄧震宇表示，不少求助個案也像阿圓般，未能在現實世界獲得認同，遂轉移在網絡追尋成就感。「佢哋沉迷打機，唔係佢哋控制唔到，而係佢哋唔識得其他嘢。」

他指出，該中心近3年接獲的求助人數有上升趨勢，每月至少接獲十多宗新個案，最年輕僅7歲。

求助個案以男性為主，惟女性求助個案亦有上升趨勢，大部分個案是由家長轉介輔導。該中心強調的是如何幫助青少年重新平衡生活，透過彼此建立互信，了解他們所遇上的問題進行輔導。

輔導個案之一的阿圓，當日就是由母親主動向該中心求助。「打機打得耐，個人就開始好煩，感覺衰得老得快，都會問自己係咪想咩嘍？」阿圓表示，很幸運在這段輔導期間遇上良友，令他學懂從跑步取得成就感，「唔啱有兩個師兄陪我一齊跑，我就跟住佢哋夜夜跑，跑完先打一陣機，因為已經好煩，慢慢就習慣唔點打機嘅日子。」雖然他目前仍會打機，但不会再沉溺網絡世界而不能自拔。

東華三院心輪軒預防及治療成癮問題綜合服務中心主任陳美嫻則指，該中心的電話求助個案於今年首4個月達148宗，佔去年全年求助個案近六成，而七成多的求助個案年齡為12歲至17歲。她承認，不少個案往往因未能在現實世界獲得滿足感，轉而沉迷網絡世界。

圖文：香港文匯報專題組



■鄧震宇表示，中心近3年接獲的網絡沉溺求助個案有上升趨勢。



■日前有祖母為意謂兒子狂打機報警，鬧得滿城風雨。



■阿圓曾經為了逃避現實而兩度沉迷於網絡世界，幸靠跑步及輔導重拾生機。



■「網開新」舉辦家長青年交流會。



■年輕人可透過打籃球等運動來減少打機時間。



■近日有年輕爸爸疑因沉迷俗稱「食雞」的手遊而置家庭不顧。



■跑步是其中一種戒掉機癮的好方法。

打機成癮特徵

- 時刻都想到與打機有關的事情
- 打機時間一次比一次長
- 無機打會感到焦慮、煩躁、不安、發脾氣等
- 嘗試控制或減少打機，但不成功
- 用打機來逃避壓力、抗憂鬱、焦慮、不安等
- 嚴重影響生活，寧願打機也不讀書、工作或參加社交活動等

資料來源：綜合各受訪者

試用桌遊代電玩 與友同樂擴社交

專家之言

年輕人沉迷打機，除了想逃避現實，也希望獲得「即時回報」的快感。有專家表示，家長可嘗試與年輕人就打機的時間分配「約法三章」，並嘗試找出年輕人面對哪些問題以對症下藥。同時，「桌上遊戲」(Board Game)也可為年輕人帶來同樣刺激感，可成為「戒打機」的渠道之一。

去年底，世界衛生組織(WHO)宣佈將於今年發表的第十一版國際疾病分類編碼(ICD-11)草案中，把「電玩失調」(Gaming disorder)納入危害精神健康的疾病之一。這代表電玩成癮行為將正式列為精神疾病。草案同時指出，「電玩失調」的三大症狀包括控制電玩能力受損，例如次數、頻率、強度及持續時間等；電玩選擇的優先程度大於人生活志或日常生活；即使發生負面後果，仍然持續打機。

針對電玩成癮的問題，精神科專科醫生丁錫全表示，單靠藥物治療打機成癮，成效不大理想，目前多採用行為治療。丁解釋，行為治療主要有3個方式，一是與患者定下協議，例如每日打機時限，並共同遵守；二是當患者不能打機而導致情緒不穩時，教導他們學習放鬆，例如深呼吸或服用藥物；三是養成健康的生活習慣及嗜好。

臨床心理學家葉妙妍則表示，可通過治療及治本兩種方法協助年輕人戒掉「機癮」。在治療方面，家長可嘗試與年輕人「約法三章」，例如定下平日及假日的打機時間，藉此達到約束作用。

在治本方面，她建議家長可嘗試找出年輕人面對哪些問題，從而對症下藥，例如有社交問題的年輕人，可以報讀課程去提高社交技巧。另一方面，年輕人亦可以尋找有興趣的活動，例如做運動、砌模型或學習樂器等，藉此慢慢取代打機習慣。

香港基督教服務處「網開新」——網絡沉溺輔導中心主任鄧震宇表示，桌上遊戲需要策略去爭取勝利，而且每局都有時限性，能滿足年輕人「即時回報」的愿望。他說，部分輔導個案會到中心與其他朋友一起玩桌上遊戲，或多與中心其他活動，藉此擴闊社交圈子，並減少打電玩的時間。