

## 怎樣幫助沉迷打機的青少年？<sup>1</sup>

突破研究幹事 陳之虎

作為導師，眼見青少年沉迷打機，我們本能的反應通常是想盡辦法令青少年斷絕有關活動，例如貫輸打機為害的訊息、不斷批評打機活動無意義、無聊等。然而，這些方法通常收效不大，反而令青少年不再跟你提起打機，變成了消息斷絕，無法跟進。

或許我們要轉換角度來想想，是否真的單是遊戲活動本身令他們沉迷而離不開？我並不低估網絡遊戲的吸引力，但世上縱有高明的遊戲設計師，相信青少年都會在沉迷一、兩個月後感到遊戲無新意，不再好玩；但為何他們依然沉迷，花上整個暑假困在家中玩遊戲機？事實上，我們時常忽略青少年的個別欠缺才是構成他們容易沉迷的原兇。從青少年研究及訪問的經驗得知，驅使青少年沉迷打機，背後最主要的卻是因為他們缺乏同伴、生活沉悶，欠缺生活目標等；不少經常打機的青少年表示，已感到打機很沉悶，只是沒有更好的活動吸引他們。容易沉迷只是表癥，背後的個人欠缺才是要處理的癥結。

其實，無論是年青人或成年人，對於新的事物都有一段短暫時間的沉迷。比如說你初次買電子手帳（palm），你也會花上很多時間去瞭解其功能，熟識它的使用及好處，並經常跟朋友談及。日子過去，新鮮感不再，我們會回復平常生活，曉得分配時間。情況就如許多人當初玩 ICQ 一樣，初時火熱參與，之後平淡，但不會完全停止。所以，期望青少年完全脫離打機行列是不切實際，反而我們介入的目標是如何幫助他們過渡初期的沉迷，達至不影響其他生活的平衡狀態。

當青少年遲遲都未能調整及回復，這反映他的個人狀況基本上存在問題，例如缺少同伴或知心朋友，以致沉醉於虛擬世界的遊戲或傾談，這是最常見的情況。又或是他們個人欠缺生活目標，以不斷打機來打發時間，縱然感到悶也以此來充塞生活，這是大部分青少年的寫照。網絡研究指出，孤獨的人最容易迷戀網絡世界，封閉自己在家尋求網絡的刺激和短暫的遊戲目標。

作為導師或青年工作者，我們要對青少年進行充權（empowerment），讓他們成為妥善管理自己生活的主人翁，認識媒體運作的動機，將來才不會成為潮流新玩意的奴隸。有時，可以包容他們有短暫的沉迷，從中引導他們認識遊戲背後的動機其實想不斷籠絡人參與，瞭解當中並無甚麼偉大的目標，慢慢地他們會明白過來。要幫助過渡初期迷戀，對沉迷青少年不可標籤，這會令其他人也放棄他，遠離他；相反，給要予他們友伴的關懷及生活目標，讓他們跳出沉悶和孤獨的谷底。當中最有效的方法是透過群體的動力。青少年其實大部分都非常好動和重視友伴。我們不斷以團體活動吸引他們，讓他們重尋群體相處的樂趣，以正面的力量來挽回你的朋友，這樣才可令他們逐漸離開沉迷的電腦桌。

---

<sup>1</sup> 本文原載於 ISCF 導師季刊《師人省》，二〇〇三年十二月號，第十八期。