

## 子女沉迷打機背後的成因

撰文：社工 關啟璋先生

筆者是一名中學社工，一天我在餐廳用膳時，聽到鄰座的媽媽大聲跟兒子說「咪打機喇，食飯啦。D 野凍曬了」香氣四溢的小菜送到枱上，但兒子毫不動容地繼續與戰友在網絡上拼搏，那位媽媽接著說：「打少陣機駛死咩，打打打，唔食就唔好食。」仔仔兩眼望著手機螢幕，右手夾餸，左手操控手機上的角色，媽媽見狀有點生氣，直接收了兒子的手機，兒子雙眼盯著媽媽。在歡笑聲不斷的餐廳內，他們的餐桌卻寧靜得很。

家長盡心盡力為著子女的健康著想，子女卻不領情，大家不再溝通，收了手機又是否可以培養子女自律不再打機呢？沉迷打機成為不少父母最頭痛的問題，今天讓我們探討一下青少年沉迷打機的現況。下一篇文章，我們亦會分享一些策略協助子女管理打機的時間。

### 打機背後的原因

家庭治療師沙維雅(Virginia Stair)提出過冰山理論，我們觀察到人所表現出來的行為就像我們肉眼可見的冰山，沉在海底裏的冰山卻包含個人的感受、價值觀、渴望及本質，海底的冰山正支撐著露出海面的冰山。很多家長認為子女打機便是為了快樂、尋開心，但當我們了解子女打機的原因時，我們卻能發現原來是他們的需要未被滿足，所以他們便轉到遊戲或網絡世界中尋找。如果我們可以了解到他們真正的需要，便會有新的角度思考要做甚麼才能滿足子女的需要，而非做甚麼去停止子女打機的行為。

### 打機滿足子女需要

從筆者的工作經驗中，不難歸納出手機或電腦遊戲可以滿足青少年以下的需要，其中最常見的是減壓、獲取成就感和滿足感、容易處於專注的境界、獲取朋輩關係和尋找獨特的我。

適當的壓力是推動力，當青少年能夠應付到適量的壓力，會讓他們獲得滿足感和信心去挑戰下一個難關。但過量的壓力會打擊到自信心，甚至令他們表現出逃避行為。曾經有青少年因不勝父母給予的學習壓力，以打機作為逃避這個樹洞後，接著一發不可收拾迷上打機。後來該學生的父母與學生討論和調節合宜的期望後，雖然學生不是放棄打機，但學生學懂將學習的時間重新放回日常生活的時間表上。

遊戲帶來滿足感和快樂。如果青少年的強項不在學習上，往往會造成學習無力感和挫敗。曾經有青少年在進行輔導時，他覺得學校成績平平，只是一名普通的「地球人」，而且學校非常沉悶，每天重重覆覆。但當分享遊戲世界時，他會搖身一變，變得充滿自信還滔滔不絕分享他在遊戲中成功的例子。遊戲的初期，玩家由於較容易獲得報酬或者勝利，大腦會分泌多巴胺從而感受到快樂。隨著遊戲的進行，他們

便較難得到有價值的遊戲道具或者往往需要用上更多的時間才可得到回報，而遊戲公司會盡量保持玩家處於 50% 的得勝率，令玩家難以連勝下去，間歇性增強玩家的參與動機，隨機地令玩家有時獲得報酬，有時甚麼都沒有。始終遊戲商是圖利的商家，商家會利用玩家的心態吸引玩家繼續投入，當家長們看見子女長時間玩遊戲，其實他們已跌入網絡的陷阱，走上沉迷之路。

家長會好奇為甚麼子女總能夠專心一致玩遊戲，但總是在學習時分心散漫。每個人都嚮往專注的狀態，所以子女會放更多的時間在遊戲而非學習上。正向心理學家米哈里契克森(Mihaly Csikszentmihalyi) 提出當活動的挑戰性和挑戰者的能力相符時，人便能專心，甚至「忘我」地進行該活動，這個狀態稱為「心流」。根據軟件排行管理 Ensor Tower 的調查，著名手遊王者榮耀在 2020 年 12 月的營收是 2.58 億美金，可以想像公司為了令更多玩家持續專注投入遊戲當中，會花費更多金錢在遊戲設計和研究滿足玩家的心理需要。所以，遊戲公司會根據玩家的情況，設計不同難易程度及細小的挑戰任務，讓玩家更容易投入其中，並且得到合宜的回饋，令他們在遊戲中保持專注的狀態。這正解釋到，當青少年在學習上所面對的挑戰與他們的能力不相符時，便難以專心於學習上。

青少年正處於塑造自我身份認同的階段，特別重視朋輩認同及努力建立朋輩網絡。網絡或遊戲世界對他們是較自由和安全的社交世界，他們可以在網絡遊戲中將自己塑造成另一個人，例如，現實世界讀書成績差的自卑男孩，可以在遊戲世界以戰績塑造有自信的自己。在遊戲世界中，大家會欣賞遊戲技巧比較強的人，所以年輕人更容易獲得朋輩的認同，彼此會有共同的話題和嗜好，當出現犯錯時，又更容易逃跑和離開，加上網絡世界上和現實的規範截然不同，青少年會較容易接受網絡上的規範。

以上種種也是令到青少年機不離手的原因。因此，培養子女自制力，教導子女管理打機的時間，將成為最重要的管教項目。因為篇幅有限，明天再跟大家分享一些培養子女自制力的策略。



保良局  
PO LEUNG KUK

兒童及青少年服務  
學生輔導服務



文章分享：

子女沉迷打機  
背後的成因

