

打機雙面睇 (1)



網絡教育教材套

你喜歡玩線上遊戲嗎？



線上遊戲的類型



- ☞ 網頁遊戲(Web Game)大眾化遊戲, 使用方便, 不受時間和地點限制 (ie 神來也、Facebook game)
- ☞ 網路遊戲 (Network Game) 有特定人數限制 (4人至8人為主), 進行回合或即時戰略遊戲, 玩家可以選擇彼此合作, 攻擊特定的敵人, 或是彼此互相對打, 有時間限制 (ie League of Legends, 楓之谷)
- ☞ 連線遊戲 (Online Game) 可以容納千名以上玩家同時上網, 即時互動與交談, 屬於多人角色扮演遊戲 (ie Age of Empires, Red Alert)

填寫工作紙一



我的線上遊戲小習慣

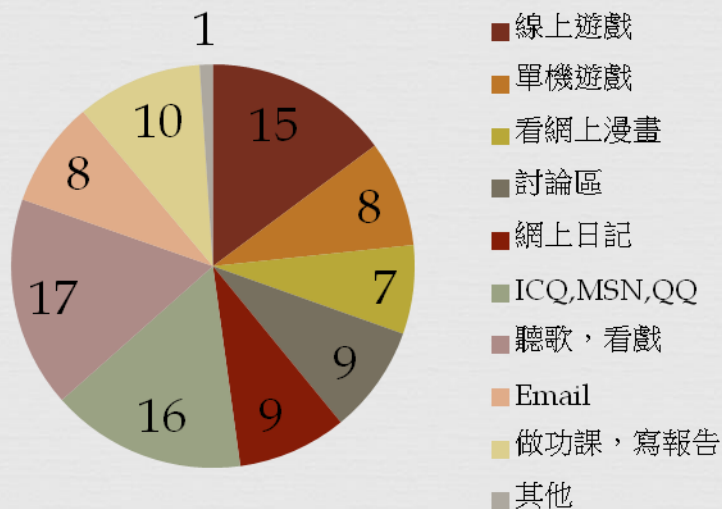
小調查



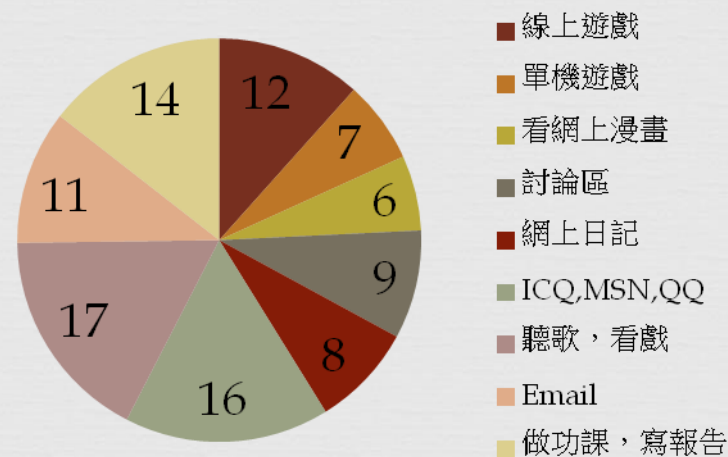
問題1-5

線上遊戲容易令人成為網絡成癮者

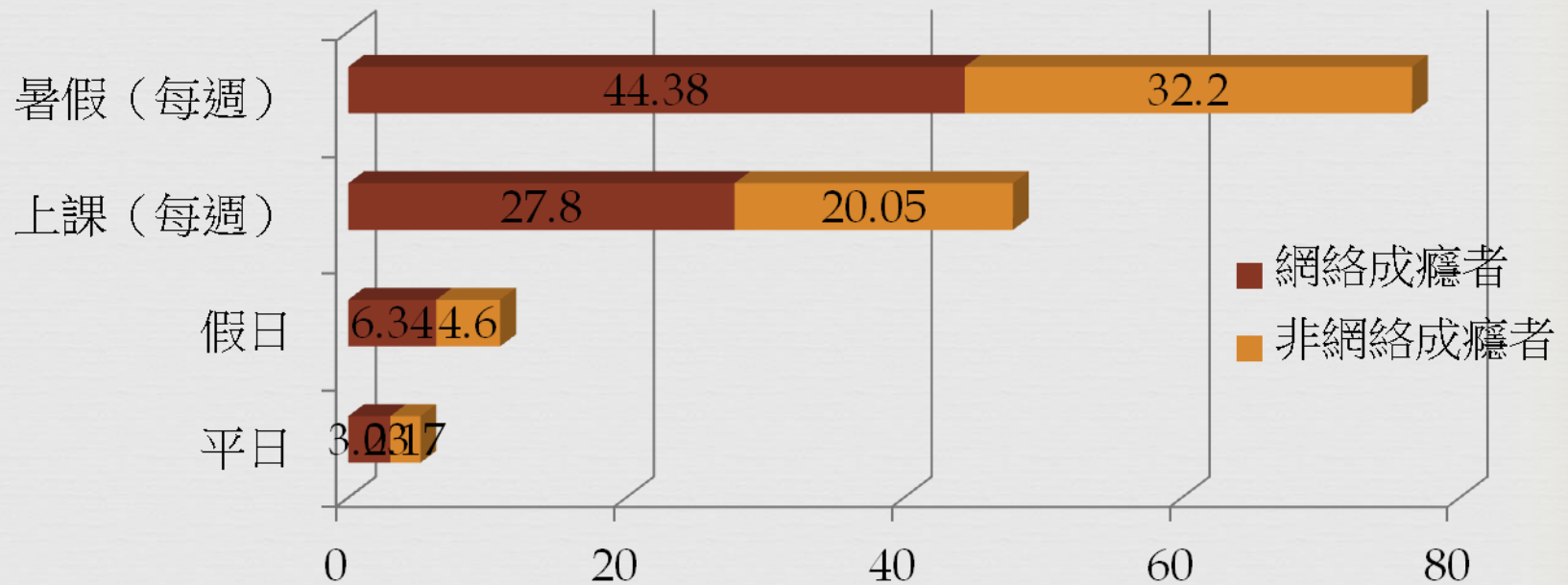
網絡成癮者
使用電腦的用途



非網絡成癮者
使用電腦的用途



網絡成癮者使用電腦網絡時數比非成癮者多



資料來源:香港基督教服務處

想知道自己是否已經成為 網絡成癮者嗎？

☞ 網路成癮評量表結果分析：

正常級（20~49分）：你是屬於正常的上網行為，雖然有時候你會花了些時間在網路上消磨，但還有自我控制的能力。

預警級（50~79分）：你正遭遇到因網路而引起的問題，雖然並非到了積重難返的地步，還是應該正視網路帶給你人生的衝擊。最好要有警覺，並改變上網習慣囉！

危險級（80~100分）：你的網路使用情形已經成為嚴重的生活問題，你應該評估網路帶來的影響，並且找出病態性網路使用的根源。你或許已經成為成癮者，恐怕需要很強的自制力才能使你回覆常態。建議你趕快找專家協助。

網絡成癮的五大因素



☞ 中文網路成癮調查表（CIAS）

☞ 代表各因素的題目如下：

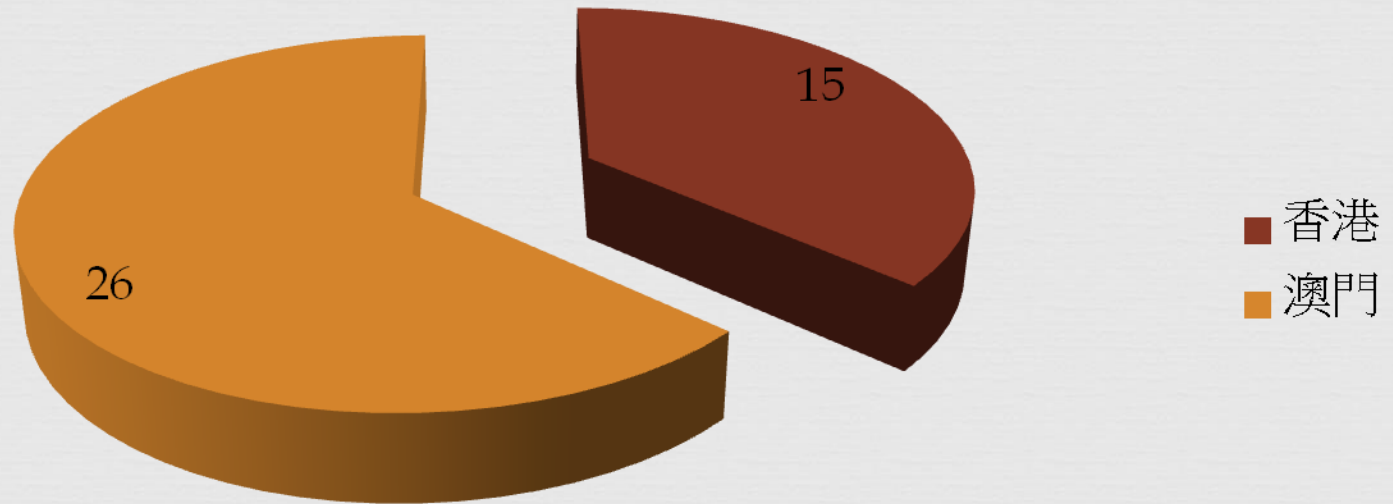
1. 強迫性上網行為：第11,14,19,20,22 題。
2. 戒斷行為與退癮反應：第2,4,5,10,16 題。
3. 網路成癮耐受性：第3,6,9,24 題。
4. 時間管理問題：第1,8,23,25,26 題。
5. 人際及健康問題：第7,12,13,15,17,18,21 題。

☞ !!! 分數愈高代表網路成癮的傾向愈嚴重!!!!

每星期上網時間(小時)



香港 VS 澳門



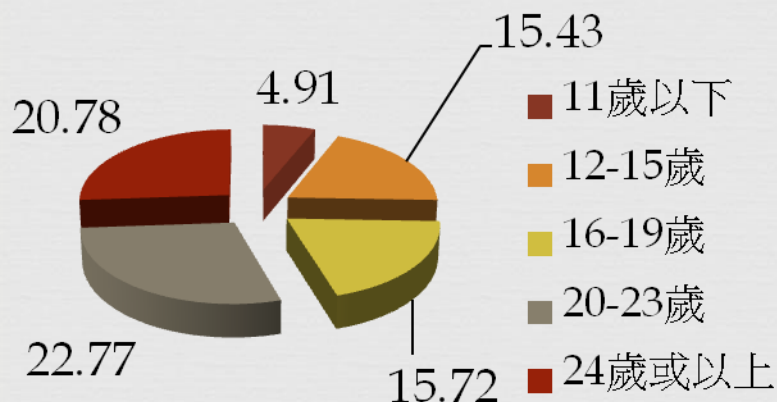
資料來源:港澳青少年網絡成癮
調查報告 2011

每星期上網時間（小時）

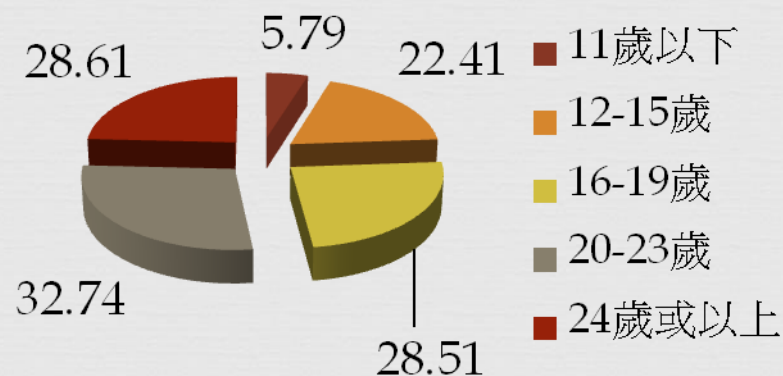


澳門的年輕人上網時間比香港的多！更有網癮傾向！

香港



澳門



資料來源:港澳青少年網絡成癮調查報告 2011

為什麼會成了癮？



播放：小明的打機日子

填寫工作紙二：小明的打機日子

成了癮，點算好？



- ❧ 東華三院預防青少年上網成癮服務計劃 – 不再迷「網」
<http://www.tungwahcsd.org/tc/our-services/youth-and-family-services;category/56>
- ❧ 香港青年協會「青年全健中心」
<http://ywc.hkfyg.org.hk/>
- ❧ 香港明愛青少年及社區服務 – 解開迷網 網迷開解
http://ycs.caritas.org.hk/online_web/index.html
- ❧ 香港基督教服務處 – 網開新一面網絡沉溺輔導中心
<http://www.hkcs.org/gcb/icys/prog/online/stop.html>

最近要節制！

