

「衝破迷網」

健康使用互聯網

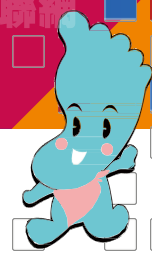


澳門明愛
Caritas
MACAU

青少年、社區及學校輔導服務
Youth Community and School Counseling Service

健康使用互聯網

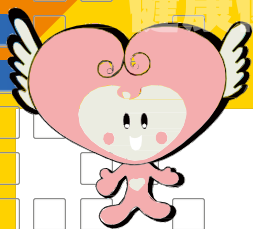
健康使用互聯網



目錄

CONTENTS

- 甚麼是網路成癮 P 2-3
- 網路成癮的分類 P 4
- 沉迷上網的迷思 P 5
- 預防沉迷上網小貼士 P 6
- 常見的網上陷阱 P 7
- 網路安全 P 8-9
- 網上交友 P 10-11
- 網上侵權 P 12
- 網路欺凌 P 13-14
- 「衝破迷網」系列活動介紹 P 15-16
- 明愛服務介紹 P 17-18
- 參考書目 P 19

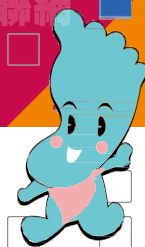


甚麼是網路成癮？

過往我們對於「成癮」一詞，都會聯想到食物、吸煙、喝酒、濫用藥物、賭博、購物，工作以及性這些行為問題。然而，隨著二十世紀資訊爆炸及科技日新月異，網路之便捷性及上網工具之可取得性不斷提高，網路與我們的生活已密不可分。我們透過網路達到資訊獲得、娛樂等目的，以提升我們的生活品質。然而，一旦使用網路過量或對其過度依賴，就會出現網路成癮之現象，亦即我們常聽到的沉迷上網。

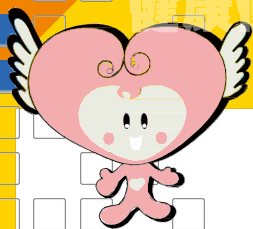
「網路成癮」一詞源於 1995 年美國精神科醫生 Goldberg 所提出的「網路成癮失調症」

(Internet Addiction Disorder, IAD)。Goldberg 認為，過度使用互聯網，會導致使用者本身的社會功能，如工作、學業、社交和家庭生活等方面受到嚴重的影響。若以上網時間作為指標來辨識網路成癮，每週花 40 小時以上於網路使用，有更大機會成為網路成癮 (Young, 1997)。一般而言，沉迷上網的人通常有以下的特徵：



- ▶ 佔據生活：上網成為生活中最重要的事件，為了上網，可以犧牲睡眠、工作、社交及和家人相處的時間。
- ▶ 不能自制：使用者也明白繼續長時間上網會帶來的嚴重影響，但仍然無法控制自己的行為。
- ▶ 情緒不穩：情緒容易煩躁、低落，尤其當被要求減少或停止上網時。
- ▶ 單一興趣：假期時只有上網一項活動，所有休閒娛樂的時間都消費在網路上。
- ▶ 逃避問題：每次都透過上網，暫時忘記生活上的不如意事，如學業、家庭問題等。





網路成癮的分類

網路關係成癮

沉迷或過份投入網上關係，透過網路上的即時通訊工具或社交網站，如 Wechat, Line, Whatsapp, Facebook 等方式結交朋友，這些網上的溝通漸漸完全取代了真實生活中的人際互動。

網路遊戲成癮

沉迷網路遊戲，包括智能電話的網路遊戲，更容易讓人隨時隨地沉迷其中。

網路色情成癮

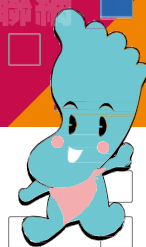
沉迷瀏覽網上成人網站或下載色情資訊。

網上交易成癮

上網主要圍繞網上賭博、網上購物等活動而不能自拔。

網路資訊成癮

不自控地瀏覽網頁，或不斷地檢視電郵。



沉迷上網的迷思

迷思一：男性較容易沉迷上網

拆解：沉迷上網並非男性獨有的問題，但男性沉迷上網的比例確實較女性為高的。男性沉迷上網多是傾向網上遊戲，而女性沉迷上網多是傾向網上的社交活動。

迷思二：我只是喜歡上網，並沒有沉迷

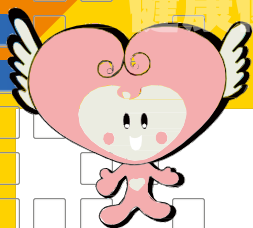
拆解：上網本身並不是壞事，但如果你因為上網而影響到你的學業、社交、家人關係、甚至是身體狀況時，便顯示你的上網行為已經有沉迷傾向，要多加留意了。

迷思三：沉迷上網就是指沉迷網上遊戲

拆解：沉迷上網除了沉迷網上遊戲，也有些情況是沉迷網上賭博、網上色情、網上購物、網上社交和網上資訊等。

迷思四：究竟用了多長時間上網才算是沉迷，是不是時間越長就越沉迷

拆解：曾經有學者指出每星期上網時間超過 40 小時就是沉迷上網的徵狀，但上網時間只是沉迷上網的參考指標之一，實際還是看上網行為有沒有對你的生活做成嚴重的負面影響，如果有做成負面影響，即使每週上網時間不超過 40 小時，仍有可能是沉迷上網。

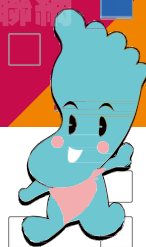


預防沉迷上網



小貼士

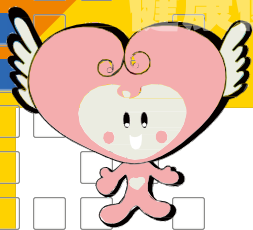
1. 訂下時間表，規劃好上網、學習等作息時間。
2. 限制自己每天上網的時數。
3. 先完成「必須要做的事」，如功課、溫習或工作，才去上網。
4. 培養上網以外的興趣。
5. 參加定期的團體活動，如義工、童軍或校隊等。
6. 多聯繫朋友一同參與有意義的餘暇活動。
7. 在長假期如暑假、農曆新年等，切勿放縱自己長時間上網。



常見的網上陷阱

除了沉迷上網，常見的上網問題還有以下四項，如不留神便容易墜入「網上陷阱」。



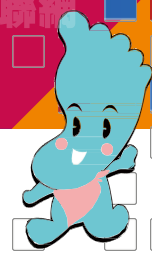
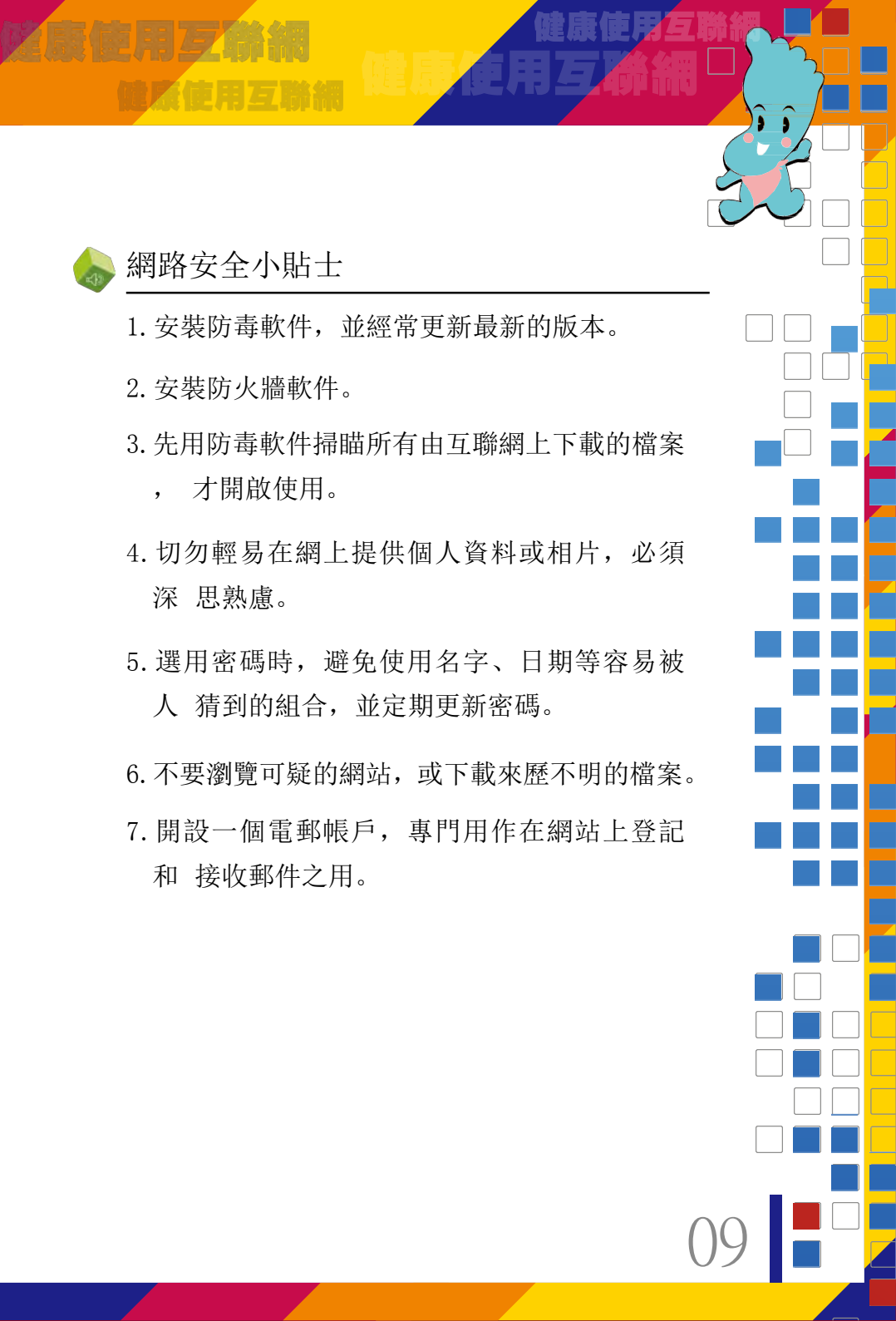


網路安全

平日在網上下載軟件、搜尋資料、網上購物或使用社交網站時，都會需要收集你的個人資料，這樣大量的個人資料很容易便在網上洩漏；而一些惡意程式或電腦病毒亦可通過互聯網入侵你的電腦，因此在日常上網時，需要注意網路保安措施是否足夠和安全。

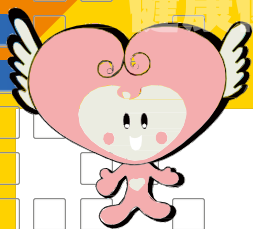
網路安全陷阱

1. 隱私威脅：在網上提供太多個人資料，例如電郵、電話、地址和身份證號碼等，便有可能讓不法之徒有機可乘，盜用這些資料。
2. 垃圾電郵：很多網站或網上服務都要登記電郵地址，有些用戶因為電郵地址外洩而接收了大量的垃圾電郵，如宣傳、廣告的電郵。
3. 入侵電腦：電腦因感染病毒而影響運作，甚至令到電腦內的資料流失。
4. 密碼被盜：網上帳號登記的密碼使用自己的生日、電話號碼等組合，容易被人識破，導致資料外洩，甚至造成金錢上的損失。



網路安全小貼士

1. 安裝防毒軟件，並經常更新最新的版本。
2. 安裝防火牆軟件。
3. 先用防毒軟件掃瞄所有由互聯網上下載的檔案，才開啟使用。
4. 切勿輕易在網上提供個人資料或相片，必須深思熟慮。
5. 選用密碼時，避免使用名字、日期等容易被別人猜到的組合，並定期更新密碼。
6. 不要瀏覽可疑的網站，或下載來歷不明的檔案。
7. 開設一個電郵帳戶，專門用作在網站上登記和接收郵件之用。

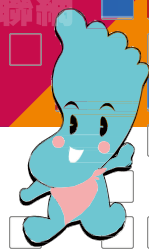


網上交友

互聯網上的即時通訊工具和社交網站等，提供了一個方便而由自的交友渠道。加上智能手機的盛行，現時網上交友的情況可謂相當普遍，然而網上結識的朋友可能素未謀面，來歷不明，有些不法之徒就利用網上交友的渠道，進行詐騙、誘拐等罪行。

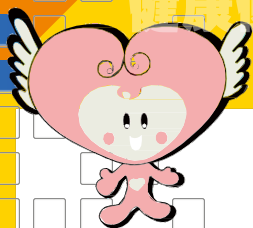
網上交友陷阱

1. 網上誘拐：陌生人透過網上途徑結識你，與你聊天並以博取你的信任，相約見面藉此作出侵犯行為。
2. 財物損失：有一些不法之徒在網上獲得你的信任後，便提出借錢或貴重財物（如手提電話、遊戲機等）的要求，稍一不慎便容易招致財物上的損失。
3. 社交困難：長時間習慣在網上與人溝通，容易忽略了現實中和家人、朋友的相處時間，令人際關係逐漸變得疏離。



網上交友小貼士

1. 切勿向陌生網友透露太多個人資料，如真實姓名、地址及電話號碼。
2. 要仔細觀察及了解網友的言行。
3. 不要輕易與陌生網友相約見面。
4. 與網友見面，請選擇人多熱鬧的公眾地方，而且避免單獨見面，並向家人或一位你信任的人交代是次約會的時間和地點。
5. 不要盡信陌生網友提供的資料、相片、言論等。
6. 避免與陌生網友牽涉財物上的交易或瓜葛。
7. 要懂得拒絕網友不合理的要求。
8. 不要忽略現實中與家人和朋友相處、交流的時間。



網上侵權

網上侵權是指任何人從互聯網上，未經授權取得或分發受版權保護的作品，包括音樂作品、電腦軟件、電影、網上拍賣盜版物品等。很多時網民在未經授權的情況下把音樂、影片等資料上載、下載或轉載，其實已經構成網上侵權的行為。

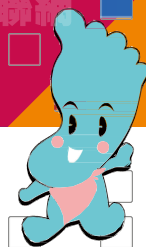
網上侵權陷阱

以下都是屬於網上侵權的行為：

1. 購買和使用盜版軟件；
2. 在網上上載、下載或轉載未經授權的作品；
3. 在拍賣網站售賣盜版物品；
4. 網上下載未經授權的音樂和影片，並製成光碟分發他人。

避免網上侵權小貼士

1. 了解何謂網上侵權行為，避免進行有關行為。
2. 可以在網上購買正版的軟件、音樂或影片。
3. 網上很多正版音樂或軟件都有提供試用版本，可免費下載使用。
4. 避免瀏覽未經授權的電影網站或檔案分享網站。



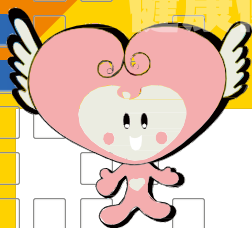
網路欺凌

網路欺凌是指網路使用者通過網上的通訊軟件、社交網站等等的平台，使用文字和圖片等的方式，多番戲弄、威脅、恐嚇、羞辱和騷擾他人。但請注意，網上的言論和行為都會留下記錄，很多時網路使用者進行網路欺凌的行為而不自知，嚴重者更因觸犯法例而要負上法律責任。

網路欺凌陷阱

以下都是容易構成網路欺凌的行為：

1. 在網上和別人爭吵，言語間恐嚇或威脅他人；
2. 搜尋別人的個人資料，再在網上公開這些資料；
3. 偷拍別人的相片或影片，再上載上網；
4. 把別人的相片上載至討論區中並評頭品足；
5. 把別人的相片惡意改圖並上載上網；
6. 在網上傳播不實謠言以攻擊他人。



避免網路欺凌小貼士

1. 了解哪些行為屬於網路欺凌，避免進行有關行為。
2. 切勿誤以為別人無法在網上追查你的真實身份，必須要為自己的網上行為負責。
3. 不要回應爭吵的一方，避免自己也說出意氣說話，落入網路欺凌的陷阱。
4. 如爭吵一方窮追不捨，可向討論區的管理人求助，如在社交網站則可限制他再發訊息給你。
5. 預到網路欺凌時應該向可信任的人求助和商量應對方法。
6. 若網路欺凌的情況嚴重，可選擇報警求助。



「衝破迷網」系列活動

關注青少年沉迷上網的問題，澳門明愛青少年、社區及學校輔導服務由 2011 年開始，開展了「衝破迷網」系列活動，透過與學校的合作，為學生、老師和家長提供有關預防網路成癮的活動，形式包括講座、小組、工作坊、生活營、攤位和社區活動等。

「衝破迷網」預防網路成癮小組

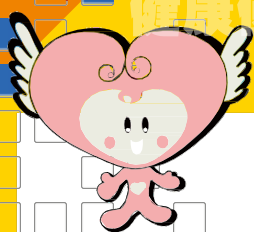


「衝破迷網」預防網路成癮生活營



「健康使用互聯網」講座





「協助沉迷上網學生」教師講座



「健康網絡樂人生」社區推廣活動



「衝破迷網」競技同樂日

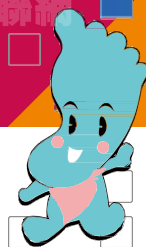


「漏網之餘」預防網路成癮攤位



「網絡交友」學生講座





明愛服務介紹

澳門明愛為切合不同年齡、性別、種族、階層之民眾需求，提供適切及多元的服務，服務據點遍佈澳門半島、氹仔及路環。主要服務分為六大範疇：安老服務、復康服務、家庭及兒童服務、教育服務、青年及社區服務、社會企業。

安老服務：

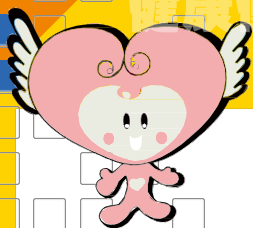
提供長者中心日間護理、院舍安置、社區送餐等服務，以滿足長者在步入年老期因身體出現變化而產生的不同需要，確保起居生活得到適切照護。

復康服務：

為殘疾人士提供康復及生活技能訓練、就業培訓、住宿照顧、外出交通接載、社交及康樂活動，促使其發展體能、適應社群生活的能力，鼓勵他們融入社會，從而享有與其他人一樣的平等權利。

家庭及兒童服務：

透過個案工作、小組活動、社區生活教育、協助申請相關社會資源、單親網絡互助服務、托兒服務、助養計劃等。鞏固及加強家庭的完整性，關注兒童



的成長及發展，提高個人及家庭整體的能力，改善家庭生活的質素。

教育服務：

設立幼、小、中學校、特殊學校、社會研究中心、澳門社工學院，從而實踐「有教無類」的教育理想。

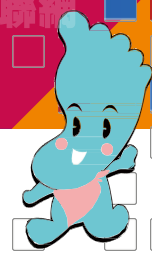
青年及社區服務：

致力為社區的全面發展而工作，促進社區互助與共融，鼓勵青少年的參與和發展，培養個人承擔及社會責任，服務類別包括：青少年院舍、學校輔導服務、生命熱線、露宿者服務、失業人士服務、更新人士服務、短期食物補助服務、圖書館、社會服務中心、外地勞工服務、演藝劇院。

社會企業：

健行社（無障礙出行服務），福悠坊（二手物資義賣），輔具資源閣。

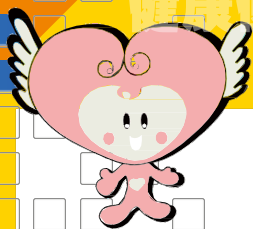
如希望對明愛提供之服務有更深入瞭解，歡迎瀏覽至澳門明愛網站 (<http://www.caritas.org.mo>)。



參考書目

Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. Poster presented at the 104th American Psychological Association Annual Convention, Toronto, Canada

Young, K. S. (1997). What Makes The Internet Addictive: Potential Explanations for Pathological Internet Use. Paper presented at the 105th American Psychological Association Annual Convention, Chicago



書名：「衝破迷網」健康使用互聯網

督印：潘志明

顧問：袁志海、李鳴音

編輯：周紋龍、張麗山、馮耀忠

出版：澳門明愛 - 青少年、社區及學校輔導服務

鳴謝： 澳門教育暨青年局

版次：第一版

出版日期：二零一四年五月

印刷數量：五百本

健康使用互聯網

健康使用互聯網



澳門明愛
Caritas
MACAU

青少年、社區及學校

Youth Community and School Counseling Service

輔導服務



地址：澳門俾利喇街137-145號寶豐工業大廈四字樓A座

電話：2853 5037 傳真：2851 9527

網址：<http://www.caritas.org.mo>

健康使用互聯網

健康使用互聯網

健康使用互聯網

健康使用互聯網