



e世代父母公認的極艱鉅挑戰之一，就是——

與青少年孩子 談 網上遊戲

廖肇蓉

網上遊戲，父母噩夢

科技日新月異，「網際網路」已經成為現代人不可或缺的生活工具。尤其對青少年而言，「低頭滑手機」聊天、查詢資訊或做功課，幾乎已成為全球統一的標準姿勢。當然，也有不少人沉迷於網路遊戲的世界，使家有青少年的父母在教養上面臨前所未有的挑戰。

近年來，我常在不同的場合主領親職講座，遇到許多青少年家長對於孩子上網打遊戲的問題，傷透腦筋、不知所措，幾乎到抓狂的地步。有些父母氣得連電腦都砸壞了，卻還是很難把孩子從網路遊戲世界呼喚回來。到底要如何有效地與孩子溝通、親子達成協議，實在考驗父母的智慧。

養育四個孩子的我，對此一洪水猛獸般的難題，當然也無法倖免。十年前老大女兒讀八年級，好勝心強，無意中玩起打泡泡線上遊戲，常與爸爸因使用電腦的時間而槓上，老二女兒看到大姊與爸爸的緊張關係，自然有所警惕，因此不打遊戲。讀高中的老三兒子企圖心強，也開始玩起線上遊戲。我們禁止他玩暴力的遊戲，如League of Legends及Call of Duty，於是他玩Disney's Toontown卡通人物打機器人的線上遊戲，也常跟我們弄得不愉快。所以，老四兒子看著哥哥的狀況，引以為戒，也不玩線上遊戲，將興趣轉移至閱讀書籍及3D打印機上。弟弟的懂事貼心，成為我們最大的安慰。實在是每個孩子都不一樣，同樣的教導，得到的卻是截然不同的結果。

「團戰」難脫身

當初老三在小學五年級玩Toontown時，這遊戲還是off line（不連線）的。後來發展為online（線上）遊



（插畫：蘇雪峰）

戲，許多父母發現孩子每天玩的時間過長、無法節制，尤其小學生的家長紛紛抗議，廠商曾一度被迫關閉遊戲，老三也因此不再玩了。豈知半年後，得知這遊戲重新改版推出，每天同一個帳號限制玩三小時，需隔天或排隊才能再進入。他好不容易脫離線上遊戲的網羅，如今又被邀進群裡，我們家的夢魘就此開始。全家晚餐時，他總是慢吞吞；該做的家事，總是拖拖拉拉，到頭來都是弟弟幫他做，不然就是只挑簡單易做的；脾氣暴躁，有時口出穢言，許多事情漸漸地脫序。

有次他還很委屈地跟我們說，我們應該很感恩有他這麼個乖兒子，別人家的孩子都玩打打殺殺的遊戲，只有他順服父母的要求，不玩暴力遊戲，所以才選擇玩Toontown。他認識的青少年，已經在玩此類遊戲了，他只是純粹休閒而已。氣得他爸爸直搖頭。我則忍著不立即回應，只利用每週固定的家庭時間，與孩子討論惱人的上網打遊戲之事。

某天晚餐後，我們照例有家庭時間，我們討論到底要如何規範線上打遊戲呢？哥哥說許多同學都在玩，自己自然而然也很想玩，這是他們青少年的次文化，分數打得越高，別人越會仰慕崇拜你。如果你不打遊戲，與同儕沒話題，同學會笑你no life（生活乏味）。我好奇

地問，為何弟弟可以不打線上遊戲呢？哥哥卻說，弟弟因為分數打得太爛，所以打不下去。弟弟告訴我，班上幾乎所有同學都利用午休時間在談論哪個遊戲好玩，只有他和另一位韓裔同學常討論電子科技產品，可見線上遊戲多吸引人。為了避免兒子打線上遊戲成癮，我們一起討論如何重新設立使用電腦時間的規範。共識是一天使用兩小時為原則，每天晚上最遲十一點關機，在週間盡量不要玩（除非功課做完還有時間才可玩）。同時孩子也答應記錄學校的agenda（作業要求），以便確認他的作業確實已完成。

與孩子溝通討論才了解，其實on line遊戲比off line更容易沉迷，因為on line遊戲通常是由四至八人組成團戰，要打至少十分鐘至半小時或四十分鐘不等，如果半途退出，等於之前都白玩了，影響團隊戰果，伙伴自然怨聲載道。其實，為將玩家牢牢拴住，遊戲設計不斷推出升級版，讓你平均每十分鐘就有個reward（小獎勵），以數據化及視覺化效果立即反應出來，促使你迫不及待身不由己地玩下去，獲得完成時的成就感，經歷

團戰所產生的情緒起伏，建立更緊密的虛擬關係；而off line遊戲則是隨時可主動喊停。

預防網路成癮有道

為了幫助孩子一步步脫離線上遊戲的轄制，凡來家裡的同學，我會找機會跟他們聊天，了解他們是否有玩線上遊戲的習慣，並表示歡迎他們來我們家，但不可玩線上遊戲。這次老三再度沉迷線上遊戲，讓我們夫妻驚覺到，線上遊戲對家庭及孩子的傷害之大，真是無可估量！為了避免他有太多自由時間，容易發呆，回味那熱鬧刺激的遊戲世界。我們盡量多陪伴他做他喜歡的事，如兩兄弟打桌球、全家一起玩桌上紙卡益智遊戲（board game），創造更多讓他與人互動的機會。

如何預防孩子沉溺網上遊戲呢？

首先，建議家長將電腦放置在公共場所或書房，好隨時了解孩子上網的狀況。

其次，可設parent control，例如Window 7能設定每一天可使用電腦的時段，Window 8則可記錄每一天使用電腦的時數，Window 10則是透過網路設定上述兩項管制功能，可以遠距監控。所需的設定細節，可參考下列網址：<http://goo.gl/Jdgcbc>

第三，可在Modem及路由器（Router）上設定電子裝置，例如筆電、平板電腦及手機的上網時段。除時間管制外，亦可設定限制登錄進入不當的遊戲及色情網站。

總之，利用在Family Time中的溝通交流，及早與孩子討論使用電腦的規範，可降低上網成癮的風險，引導孩子作電腦的主人，而不是成為它的奴隸；多跟孩子互動，親近大自然，讓孩子網下生活豐富多彩，在真理中長大成熟。📷

作者廖筆蓉，現居加拿大多倫多，常受邀在教會社區與社群網站上教導分享「家庭時間」、「青少年教養」、「家庭性教育」等系列專題。她樂意在微信上主領相關專題分享及討論，每場人數可達五百位。詳情請電郵 joyceliao2009@gmail.com 與廖老師聯絡。廖老師在本刊所發表的有關Family Time的系列專欄，請上本會網站，在「真愛雜誌」專區以作者姓名或專欄名稱檢索享讀。

延伸
資訊

網路成癮八大徵兆

心理學專家指出，只要受測者在以下八項中徵兆中有五項符合，便可初步被診斷患有「網路成癮症」，而如果再加上每週上網時數超過四十小時，就更確定已患有此症，須接受專業治療。這八項徵兆是：

1. 全神貫注於網際網路或線上活動，在下線後仍繼續想著上網的情形。
2. 覺得需要花更多的時間在線上才能獲得滿足。
3. 多次努力想控制或停止使用網路，但總失敗。
4. 試著減少或停止使用網路時，會沮喪，心情低落易發脾氣。
5. 花在網上比預估時間要久。
6. 為了上網，不顧人際關係的損失、不在乎學業成績的好壞。
7. 曾向家人或朋友或他人說謊，以隱瞞自己涉入網路的程度。
8. 上網是為逃避問題所帶來的無力感、罪惡感或焦慮、沮喪。

這種網路疾病正在全球迅速蔓延中，網路遊戲成癮已被列在美國精神醫學會研究準則中，目前醫界正進行相關研究，未來可能會將網路成癮列為精神疾病。



1. 設立電腦、網路的管制及使用時間。
2. 電腦放置在家中公共區域。
3. 不要讓孩子過早擁有自己的筆電、平板電腦及手機。