



家福會  
HKFWS

以家為本 Family Matters

# 講題：從迷「網」中覺醒

王鎮耀先生

香港家庭福利會 註冊社工

2019年5月6日

香港家庭福利會

Hong Kong Family Welfare Society

[hkfws.org.hk](http://hkfws.org.hk)



# 沉迷上網

行為問題？

救助訊號？

沉迷上網

危險  
因子

危險  
因子

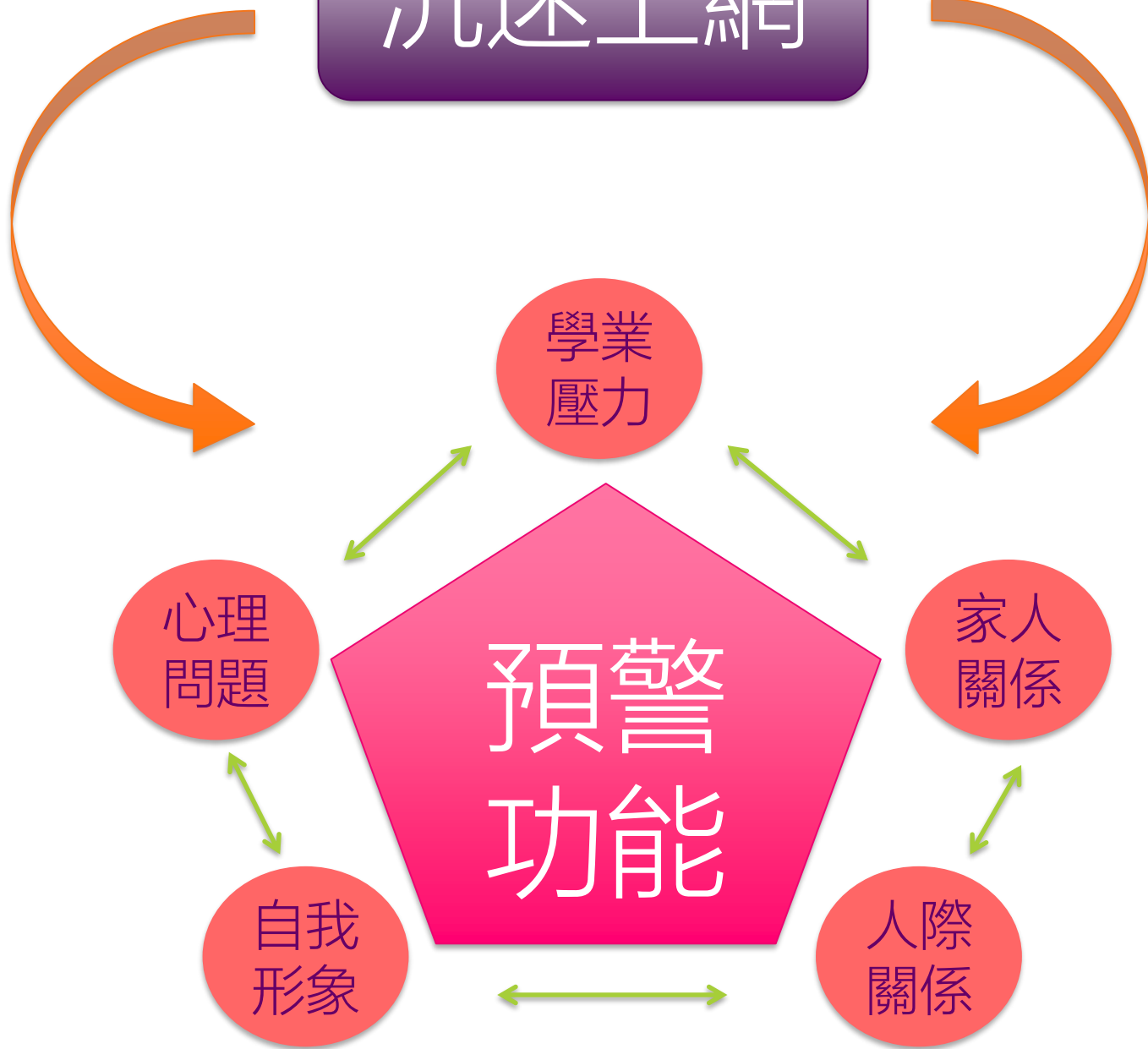
危險  
因子

預警  
功能

危險  
因子

危險  
因子

# 沉迷上網



- 看待網絡成癮不能只是把它當作是一種行為問題來處理。若只強調矯正其行為，其實搞錯了方向，並且治標不治本。
- 我們要了解青少年上網背後的原因及需要。這樣才能對症下藥，否則付出的努力便可能徒勞無功，問題亦會反覆出現。



# 智能手機使用與孤獨感是正相關



- 智能手機使用的時間與孤獨感成正向關係
- 越孤獨的人越多用手機
- 越長時間使用手機的人，孤獨感越強

Source：香港大學社會工作及社會行政學系(2016)。《香港學生手機使用與中一適應調查報告》。香港：香港大學社會工作及社會行政學系

**Love and Belonging**  
愛與歸屬

**Freedom**  
自由與  
自主

**5 basic needs**  
基本需要  
William Glasser

**Power**  
權力

**Survival**  
生存

**Fun**  
樂趣與  
刺激



# Love and Belonging

## 愛與歸屬

5 basic needs  
基本需要  
William Glasser

- 有否在生活中被關愛、被接納、被需要，並且付出的愛被他人所接受？

**Freedom**

自由與  
自主

**5 basic needs**

基本需要

**William Glasser**

- 有否自由選擇和行動的機會？

- 生活是否有趣味？

**5 basic needs**

基本需要

**William Glasser**

**Fun**

樂趣與

刺激

**5 basic needs**  
基本需要  
**William Glasser**

**Power**  
權力

- 是否有能力把事情做好而受到肯定？ 能否在生活中獲得成就感和被他人認同？

- 有冇WIFI？

**5 basic needs**

基本需要

**William Glasser**

**Survival**

生存

# Not-Knowing attitude 「初心」



沉迷上網，是因？是果？



預防子女沉迷上網，「親子關係」是成功關鍵。



與你連結！





以家為本 Family Matters

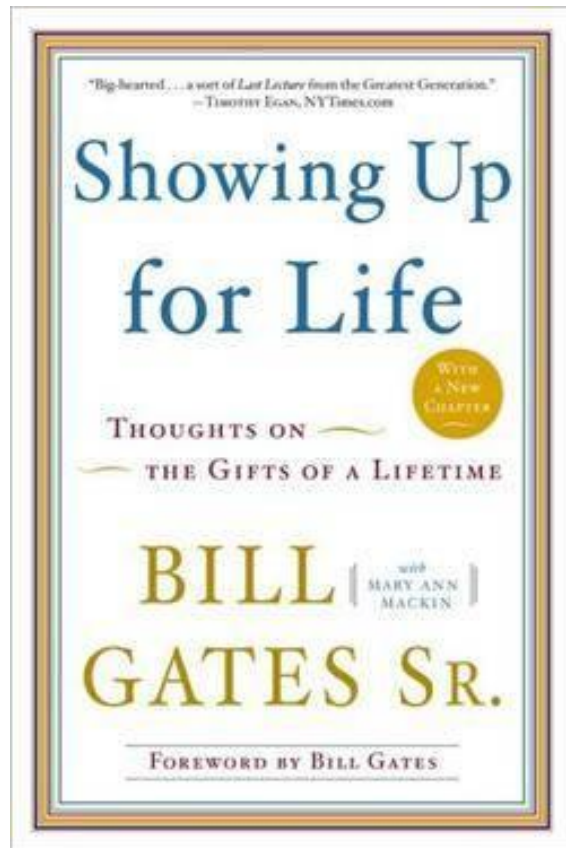
你享受做父母嗎？

香港家庭福利會  
Hong Kong Family Welfare Society

[hkfws.org.hk](http://hkfws.org.hk)

「我也不知道，我只是陪伴他們，不錯過他們生活中的大小事。」

“*Show up, being there for them*”



Bill Gates Sr., Mary Ann Mackin (2010). *Showing up for life: Thoughts on the Gifts of a Lifetime*, New York: Bantam Doubleday Dell Publishing Group Inc.

養育子女

福氣

責任



家福會  
HKFWS

以家為本 Family Matters

# 「你最記得童年時與父母的 哪一個相處片段？」

香港家庭福利會  
Hong Kong Family Welfare Society

[hkfws.org.hk](http://hkfws.org.hk)



以家為本 Family Matters

多謝各位



香港家庭福利會  
Hong Kong Family Welfare Society

[hkfws.org.hk](http://hkfws.org.hk)