

網絡發展中的青少年危機——香港的情況¹

陳之虎

突破研究幹事

近年數項的網絡研究反映，香港青少年的網絡沉溺情況正逐漸上升，最新的比率達 15%；從多元回歸分析的結果顯示，網絡遊戲的參與能夠預測其網絡沉溺行為的出現。參考 Young 的「網絡沉溺」分類，香港的網絡危機正是青少年出現網絡遊戲沉溺的問題。然而，觀察近年本地網絡遊戲市場的發展，套用 Grohol 的「病態網絡行為模式」理論，我們相信有關的情況只是新興網絡活動的初期效應，令參與者出現了短暫的著迷狀態。有關香港網絡發展的危機，我們需要未來進一步的數據觀察。

Cyberrisk of Hong Kong Youngsters

Tiger C. F. Chan

Researcher, Breakthrough

Recent series of researches show that the youth in Hong Kong have high tendency towards net addiction with the latest rate standing at 15%. Multiple regression analysis result shows that the youth behavior of net addiction is much predicted by their online gaming. Refer to *Young's Net Addiction* categorization, Hong Kong youngsters now suffer from online game addiction. As we consider into the recent development of online gaming market in Hong Kong, in terms of *Grohol's Model of Pathological Internet Use*, we believe the prompt phenomenon is just explained as the first stage of enchantment of new online activity. The issue on net addiction in Hong Kong needs more researches verification in the future.

前言：香港，一個網絡化的都市

隨著互聯網的普及化，網絡世界的多元化發展，現時年青人的生活已經離不開網絡活動。他們參與的活動，亦由單純的資料搜集，電郵聯絡，逐漸加入了更多視聽的元素，例如聽歌（MP3）、聽網上廣播、看電影及宣傳短片等；網絡遊戲更是近年發展極為迅速的新興活動之一。

根據政府統計處 2001 年的數字²，約一半的全港住戶家中已擁有可接駁上網的電腦，總數超過有 100 萬戶。超過 260 萬年齡在 10 歲或以上的香港人，在過去一年曾透過不同媒體使用互聯網服務。網絡市場調查公司更聲稱³，香港已經成為全球其中一個最成熟的網絡市場；截至 2002 年第四季，七成多的香港 16 歲以上人口可接通互聯網，網絡比率與美國、澳洲等地並列。香港同時在全球網絡市場中，接駁互聯網的科技甚為完善的地區。香港的互聯網用戶中，高達 66% 已採用入屋網路機（cable modem）或高速電話線（high-speed telephone line）（註：本地而言，此兩項即「寬頻服務」），毋須使用舊式的 56K 數據機；對比美國，只有 17% 用戶使用寬頻上網。⁴

以上資料正正顯示，香港已進入一個高度網絡化的都市。在西方，學者及關注團體

¹ 本文原載於香港青年協會出版之【青年研究學報】，2004 年 7 月，第 7 卷，第二期，頁 155-168。

² 政府統計處（2001 年 11 月 12 日）新聞發布。

³ Nielsen//NetRatings. (2003, Feb 20) *Press Release*。

⁴ Nielsen//NetRatings. (2002, Aug 15) *Press Release*。

一直關注高度網絡化後，社會所衍生的人際關係及心理健康問題。對本地而言，我們要考慮的是有關的網絡危機是否將同樣在香港出現。

本文嘗試透過突破機構近年數項網絡研究收集的數據，討論香港網絡發展對青少年所衍生的危機。

網絡沉溺的理論與類型

自 1990 年代興起互聯網以來，西方一直關注由互聯網衍生的危機，關注的課題主要是網上色情資訊的泛濫，期後開始留意有關沉溺上網（net addiction）的現象。外地的文獻及研究顯示，網絡沉溺問題在多個地區逐漸形成，如美國、英國、韓國等地，各地亦紛紛成立有關網絡沉溺的研究及協助組織。Kimberly S. Young 是其中一位從精神心理健康的角度，嘗試概括有關網絡沉溺現象的學者。

根據 Young 的觀察（Young: 1996, 1999a, 1999b; Young et al.: 1998, 1999），從網絡衍生的沉溺問題，可分為五類型：1)沉溺於網絡色情資訊（cybersex）、2)網絡關係（cyber-relation）、3)網絡博彩或購物（net compulsion on gambling or shopping）、4)網絡資訊瀏覽（information overload）及 5)網絡遊戲（online game）。Young 從他臨床的經驗，加上對網絡發展的估計，歸結此五類網絡沉溺，每類都與相關的網絡活動有密切的關係。

Young 從治療個案中發現，引發網絡沉溺的動機最主要基於網絡特殊的環境所導致，包括網絡上的匿名性（anonymity）、個人私隱性（privacy）、廣闊的資訊取用度（supreme accessibility of information）、可自我調控的溝通環境（remote control on interaction）、及高科技產品帶來的刺激快感（excitement）等。

網絡世界的匿名性及私隱性，保護了個人在網絡活動中的私隱，減低行為受約束或受監察的程度；當網絡能隨時提供過往不容易取得的另類資訊時（例如色情資訊），市場效應便催生了網絡色情資訊的泛濫，誘發沉溺網絡色情的問題。其背後的成因是網絡資訊的自由取用性（Accessibility）。網絡溝通的私隱性、自我調控性，確保參與者不輕易因自己的外表、身型、打扮、說話能力等問題而受到排擠，令某些人士可以在網上重新建構自己的形象和身份，透過網絡重拾失落了的人際關係，獲得莫大的人際滿足感，因而出現沉溺於網絡關係的現象。背後誘發的是自我調控（Control）的溝通環境。網絡遊戲的出現，提供過往從沒有的新鮮感和刺激，其高度觀能化的刺激和快感（Excitement），誘發沉溺網絡遊戲的形成。Young 將以上這些成因歸納為一個誘發網絡沉溺的架構，簡稱 ACE Model，即 Accessibility、Control、Excitement。（Young: 1999b）

簡單來說，缺乏同伴，生活沉悶，欠缺生活目標的人士，最容易被網絡的環境誘發沉溺的傾向。事實上，突破機構早前的研究已指出，本地有沉溺上網傾向的青少年中，主要是性格內向、孤獨、不善言詞及缺乏人際支援的人士居多（突破：2000 年 1 月）。然而，此研究是在香港網絡發展的初期（1999 年）進行，我們需要進一步的研究數據確認，才能確定香港網絡發展對青少年影響的形態。

以下的討論主要基於突破機構 2002 年進行的【青少年網絡危機研究】⁵及早前的網絡

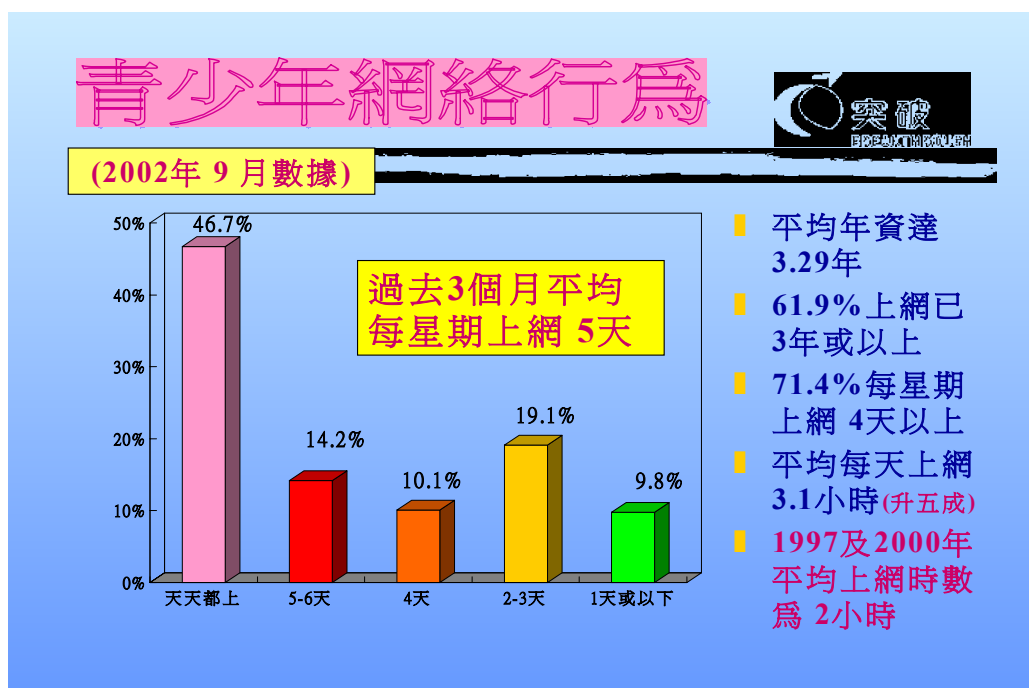
⁵ 突破【青少年網絡危機研究】，研究於 2002 年 9 月進行，以隨機電話訪問形式，成功訪問本地 1058 名 10 至 29 歲的青少年，訪問成功率 37.5%，樣本標準誤差少於± 3.0%。受訪者中男性略佔多（52.0%），平均

研究，數據顯示過去三年來本地青少年的網絡行為及形態有明顯的轉變。

近年網絡行為的轉變

網絡在香港發展七年多以來，本地的網絡人口在 10 至 29 歲的青少年中已高達九成（89.2%），推算青少年絡網人口高達一百六十三萬人。他們上網的年資大多（61.9%）達 3 年或以上，整體上網年資平均為 3.3 年。青少年平均每星期上網 5 天之多，四成多（46.7%）更是每日都上網，可謂非常頻密。以上數據顯示，本地青少年已成為網絡的高用量人士（heavy users）。

2002 年的研究顯示，整體網絡青少年每日平均上網 3.1 小時，較 1997 年⁶及 2000 年⁷的調查結果（約 2 小時）上升了五成。過去幾年，香港的網絡系統及連駁技術正大有改善，寬頻上網的用戶亦大增，令網絡連接更快和穩定。在這樣的情況下，仍然有五成整體網絡時間的升幅，顯示青少年在網絡上非常之活躍。相信這與新興的網絡活動，例如下載 MP3、看電影、網絡遊戲等極有關連。



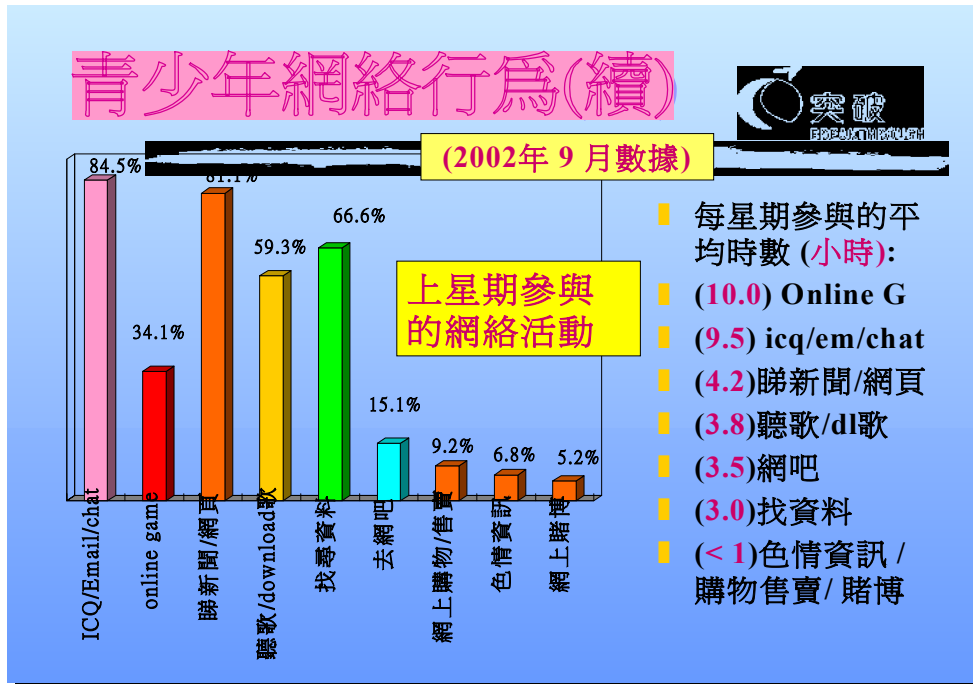
最多人參與的 2 項網上活動依然是網絡人際溝通（84.5%）（包括電郵通訊、ICQ 及 chatroom 等）及觀看新聞、網頁資訊（81.1%）；其次是網上資料搜尋（66.6%）及於網站聽歌、download 歌（59.3%）。只有少數人參與網上購買/售賣（9.2%）、觀看色情資訊（6.8%）、網上賭博/博彩（5.2%）。在各項網上活動的參與時數中，以網絡遊戲及網絡人際溝通的時數最高，參與者平均每星期使用 10 小時及 9.5 小時；其次，是觀看新聞、網頁資訊（4.2

年齡為 18.2 歲，六成多（68.9%）依然在學，二成（24.8%）為全職工作人士，近三成（29.1%）具預科或以上學歷。

⁶ 突破機構（1998）：《本港青少年網上行為研究報告》。

⁷ 突破機構（2000 年 7 月 13 日）：〈青少年網上新世界網絡行為研究，新聞稿〉。

小時) 及於網站聽歌、download 歌 (3.8 小時)。



值得注意的是約三成四 (34.1%) 的網絡青少年已參與網絡遊戲 (online game) 活動，比率較 2000 年調查的 6.3% 大幅躍升 5.4 倍 (突破：2000 & 2003)，估計參與的 10 至 29 歲青少年人口增長至四十萬以上。參與者平均每星期玩 10 小時，是各項網上活動之中平均時間最長的一項。另外，調查顯示約一成半 (15.1%) 的網絡青少年有去網吧，平均每星期參與 3.5 小時；當中絕大部分 (92.3%) 都是有參與網絡遊戲活動。

青少年參與網絡遊戲大幅躍升

參與網絡遊戲	
2000 年 7 月	6.3%
2002 年 9 月	34.1%

(升幅 5.4 倍)

青少年網絡沉溺上升近 5 倍

2002 年突破的研究發現，整體 10 至 29 歲的青少年中約一成半 (14.7%) 開始出現沉溺上網的傾向；這些青少年經常出現至少兩項沉溺上網的癥狀⁸，例如經常出現「上網時間總會超過自己想用的時間」(83.3%)、「返屋企第一時間就要上網」(62.8%)、「家人或者朋友投訴自己用太多時間上網」(56.4%)、或「自己試過減少上網時間，但無法達到」(41.0%) 等。經常出現這些癥狀顯示他們心態上已經有明顯沉溺的傾向，研究發現此類

⁸ 有關的癥狀參考 Young (1999a)。Young 其實是將運用於「病態賭博」(pathological gambling) 的概念工具 DMS-IV 轉化用於界定「網絡沉溺」(net addiction) 上。

傾向的青少年每星期平均上網 6.1 天，每日平均上網 4.6 小時，明顯高於一般網上的青少年；當中近四成（37.5%）更是每日上網 5 小時或以上。

沉溺上網傾向的青少年 與 其他青少年的上網行為比較 (1)

在過去三個月每星期上網幾天	其他青少年	有沉溺上網傾向人士
3 天或以下	33.4%	7.0%
4 天	10.5%	9.1%
5-6 天	13.7%	16.2%
每天都上	42.3%	67.5%
總計	100.0%	100.0%
平均每星期上網	4.7 天	6.1 天
<i>t-test : t = 9.042 , p < .001</i>	(N = 759)	(N = 154)

沉溺上網傾向的青少年 與 其他青少年的上網行為比較 (2)

每日大約用幾小時上網	其他青少年	有沉溺上網傾向人士
2 小時或以下	59.8%	24.4%
3-4 小時	26.1%	40.1%
5-6 小時	9.3%	21.1%
6 小時以上	4.9%	16.4%
總計	100.0%	100.0%
平均每日平均上網	2.7 小時	4.6 小時
<i>t-test : t = 6.585 , p < .001</i>	(N = 756)	(N = 152)

比較過去三年的研究數據，發現本地青少年沉溺上網的比率大幅上升近 5 倍，由 2000 年的 3.0% 增至 2002 年的 14.7%（突破：2000 & 2003）⁹，顯示青少年沉溺上網的型態可能出現了新的變化。1999 年突破的研究顯示，沉溺上網人士主要是性格內向、孤獨、不善言詞及缺乏人際支援的人士居多；然而 2002 年的研究卻發現，沉溺人士的朋輩支援普遍良好，只是家人支援較弱。以上情況反映新增的沉溺人士中，大多並非性格內向或孤獨，他們是因為其他原因而出現沉溺的傾向；網絡環境的變化引發了新一類型沉溺的人士。

近年本地的網絡遊戲市場正大肆發展，眾多的青少年參與其中。值得注意的是，在傾向沉溺上網的青少年中，研究發現竟以男性（62.2%）及 15-19 歲（50.3%）的人士佔的居多，這正正是網絡遊戲市場的主要對象，令人關注沉溺比率的上升是否源於網絡遊戲。

⁹ 1999 年的研究樣本是 12-18 歲的中學生，2002 年的樣本是 10-24 歲的青少年；雖然兩次研究樣本對象不一，當比較各年齡組別與網絡沉溺的關係時，發現 2002 年樣本中各年齡組的沉溺比率相若，所以兩次研究的沉溺比率可作互相參考比較。

青少年網絡沉溺的比率大幅上升

網絡沉溺的比率	(升幅近 5 倍)
1999 年 12 月	3.0%
2002 年 9 月	14.7%

註：過去 3 年來，參與網絡遊戲的比率、網絡沉溺的比率，同樣是激增 5 倍。

本地網絡沉溺的模式：網絡遊戲

分析受訪者的沉溺上網傾向與各項網上活動的參與關係，研究發現本地青少年沉溺上網的傾向與四項網絡活動有關，包括網站聽歌/download 歌、網絡人際溝通、參與網絡遊戲及去網吧；後兩者基本上同一類型的活動，只是參與地點不同。

受訪者沉溺上網的傾向 與 各項網絡活動的關係

沉溺上網傾向 與網絡活動	相關系數 (correlation)
ICQ / Email / 網上群體傾偈	Spearman's rho = .184, p<.001
睇新聞 / 睇網頁	---
資料搜尋 / 搵網站 (不計讀書、做野的需要)	---
係網站聽歌 / download 歌	Spearman's rho = .214, p<.001
玩 Online game (包括在網吧玩的)	Spearman's rho = .182, p<.001
去網吧	Spearman's rho = .115, p<.001
網上購物 / 售賣	---
睇色情資訊	---
網上賭博 / 博彩	---

註：研究顯示只有 4 項網絡活動是與沉溺上網傾向相關。

研究反映，在調查前的過去一星期，有沉溺傾向的青少年大部分 (90.4%) 有參與網絡人際溝通 (包參與網上群體傾偈)，約四分之三 (75.6%) 曾於網站聽歌、download 歌，一半 (50.0%) 有參與網絡遊戲，四分之一 (25.6%) 有去網吧。其中參與網上群體傾偈及網絡遊戲，每星期平均時數高達 16 小時，遠遠高於其他網絡活動。

沉溺上網的受訪者過去一星期參與以上四項相關網絡活動的比率及平均時數

過去一星期參與相關的網絡活動	比率	平均時數
ICQ / Email / 網上群體傾偈	90.4%	16.1
係網站聽歌 / download 歌	75.6%	5.6
玩 Online game (包括在網吧玩的)	50.0%	16.2
去網吧	25.6%	4.6

(N=156)

將以上 4 項因素與沉溺上網傾向進行「多元回歸分析」(multiple regression)，結果發現只有「參與網絡遊戲」(online game) 一項能夠有效預測其網絡沉溺行為的出現，顯示

現時本地青少年網絡沉溺模式主要是基於**網絡遊戲沉溺 (online game addiction)**。

受訪者沉溺上網的傾向 與 相關網絡活動的多元回歸分析結果

沉溺上網傾向 與網絡活動	多元回歸分析 (multiple regression)
ICQ / Email / 網上群體傾偈	---
係網站聽歌 / download 歌	---
玩 Online game (包括在網吧玩的) 去網吧	Standard Beta= .553 , R Square= .305 , p< .05 ---

註：結果顯示只有「參與網絡遊戲」一項能夠有效預測網絡沉溺行為出現的機會率。

以上結果反映，近年本地青少年網絡沉溺人數大幅上升，主要的誘因是新興的網絡遊戲。由於參與網絡遊戲同時涉及與遊戲伙伴的長時間交談及傾偈，部分參與網絡遊戲人士亦喜歡到網吧玩 game，所以**參與網絡遊戲本身可包含了網絡人際溝通及去網吧 2 項活動**。此可解釋沉溺人士參與以上 3 項活動比率同時較高的原因。

網絡色情資訊與網絡沉溺無關

研究數據顯示，現時青少年網絡人口中曾經看過網上色情資訊只佔二成多 (27.2%)，比比較 1997 研究所得的 46.9% 大幅減少，主要的原因相信是網絡人口增加，當中包括大量女性網絡使用者。整體網絡青少年中，曾經看過網上色情資訊的佔 27.2%，過去 3 個月有觀看的下降至 12.4%，過去一星期有觀看更只有 6.8% (每星期平均觀看少於 1 小時)，以上數據顯示活躍於觀看網絡色情的人士並不多。

研究同時發現整體 10 至 29 歲的青少年中，只有 1.1% 經常出現沉溺看網上色情資訊的傾向，例如「不滿足於看舊的色情網頁，會不時搵新的網頁看」、「會 Bookmark 自己鍾意的色情網頁」、「沒有上網的時候，色情網頁的內容都會浮現在腦海裡面」、或「因為看色情網頁而同家人、朋友或者情侶出現問題」。此反映本地只有極少數青少年出現沉溺網絡色情資訊 (cybersex) 的問題，情況並未嚴重。

深入數據分析顯示沉溺於網絡色情資訊的行為，與沉溺上網的傾向、其他的網絡活動都沒有任何關連，反映沉溺於網絡色情資訊是個別及獨立的行為，並非構成青少年沉溺上網的成因，所以本地網絡沉溺的問題依然是以網絡遊戲沉溺為主要模式。

網絡沉溺青少年的情況

研究顯示，有沉溺網絡傾向青少年的情緒管理能力、辦事集中能力都明顯較一般上網人士為差；他們的家庭聯繫較薄弱、網上安全意識較弱；但他們的朋輩聯繫則較強。

受訪者是否沉溺上網 與 各項狀況及能力的差異比較

各項能力/狀況	沉溺上網傾向 者的差異	差異系數 (t-Test)
情緒管理能力	較弱 (-)	t = -4.232 , p<.01
辦事集中能力	較弱 (-)	t = -3.255 , p<.01

家庭聯繫	較弱（－）	t = -3.966, p<.001
網上安全意識	較弱（－）	t = -2.244, p<.05
朋輩聯繫	較強（＋）	t = 2.818, p<.01

以上結果反映，出現沉溺傾向的人士本身缺乏的個人管理能力，包括在時間、處事集中能力、情緒控制等；因此面對極具吸引力的新科技媒體遊戲活動，容易被吸引而形成沉溺的情況。加上他們與家庭及家人的聯繫不足，容易孤立而傾向在網絡遊上追尋刺激玩意及認同感。相信這都是形成傾向沉溺的背景因素。

值得注意的是傾向沉溺者的朋輩聯繫較強，此結果反映傾向沉溺者在朋輩間並非孤立，相反可能擁有較強的認同感。因此研究相信現時網絡的沉溺傾向並未導致他們脫離現實，網絡上的關係及活動沒有取代現實生活上的朋友交往，相反成為朋輩之間共同參與和聯繫的活動、日常生活的話題，加強了彼此的認同感。

本地網絡沉溺現象的反省

總結研究顯示，本地青少年參與網絡活動情況不斷上升，其中參與網絡遊戲及於網站聽歌等活動開始普遍。值得關注是青少年沉溺網絡的比率近年開始大幅上升，當中主要的誘因是新興的網絡遊戲；而沉溺者有別於過於，並非單一是內向型人士，部分是有較強朋輩聯繫的青少年。

因此有關網絡沉溺的問題，本地出現的模式暫時以是「網絡遊戲沉溺」（online game addiction）為主，其他模式的沉溺並不明顯。本地只有極少數人士沉溺於網絡色情資訊（cybersex），比率低於一般的病態行為；其他例如網絡博彩或購物（net compulsion on gambling or shopping）及網絡資訊瀏覽（information overload）似乎尚未出現。

以上的情況正好顯示在科技媒體不斷發展的年代，我們需要更加關注及訓練青少年對媒體的判別及應用能力。高科技的媒體產品，如網絡遊戲，能為參與者帶來極高質素的快感和刺激；網絡遊戲的特殊文化，讓青少年自發形成網上團隊，具共同興趣、任務、目標和團隊精神，又能贏取遊戲級別，提供認同感及滿足感，實有莫大的吸引力。若參與者個人紀律性不足便很容易誘發沉溺的問題，類似的挑戰在未來只會有增無減。這是香港網絡發展過程中，我們需要更加關切的青少年問題。

在這裡我們不禁要問，香港的網絡遊戲沉溺情況會是一個持續性的現象，還是一個短期或過渡的現象？從另一個角度來看，類似的網絡沉溺問題會否延續形成下一代極端封閉的網絡青少年？下文嘗試套用 John M. Grohol 的「病態網絡行為模式」（Grohol's Model of Pathological Internet Use）來檢視香港的情況。

根據 Grohol 的理論假設（Grohol: 1999），所有網絡活動的參與都是有階段性的（phasic）。簡單來說，即每項活動的參與都會由最初新興熾熱、之後慢慢淡化、到最後穩定或是沒落。任何人剛剛開始接觸網絡世界（即新參與網絡人士）或接觸新興的網絡活動時，若是樂在其中，都會出現短暫的「著迷」（enchantment）；這是大多數參與者必經的第一階段（Stage I）。情況就如我們初次買電子手帳（palm）的時候，我們也會花上很多時間去瞭解如何使用，熱衷於熟識它巨大而神奇的功能和好處，並熾熱地經常跟朋

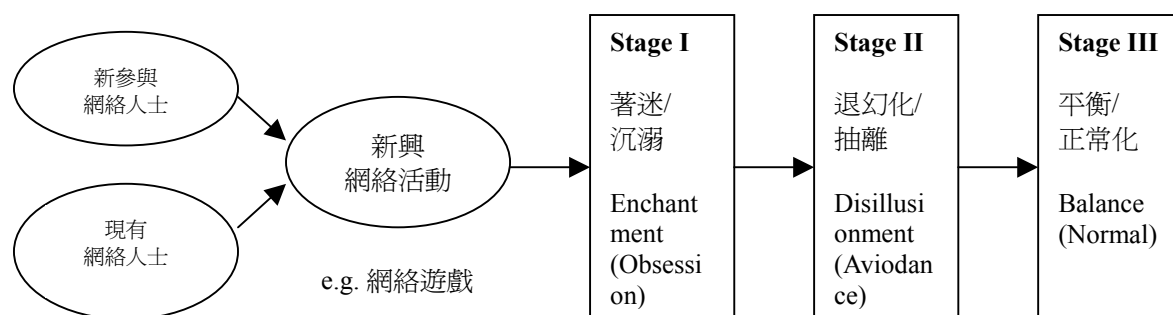
友交流和交換使用。這段熱衷新興玩意的時期，就是所謂暫時性「著迷」的階段，期間可能會出現過量參與、時間管理失衡、傾向沉溺等情況。這段時期會維持多久是因人而異，視乎著迷的程度。

日子過去，新興活動的熱潮和新鮮感不再，魅力和趣味減退後，我們便會逐漸察覺過量參與對自己的影響，開始不再過份沉迷，因而減少參與，甚至抽離不參加；這便是所謂「退幻化」(disillusionment)的第二階段(Stage II)。再經過一段時期的適應，參與者可以重拾對有關活動的興趣和價值，清楚網絡媒體的運作，曉得分配時間、平衡生活，不再容易著迷，回復正常生活。這是最後的「平衡階段」(Stage III: balance)。

其實以上的三個階段，跟許多人起初參與 ICQ 一樣，初時火熱參與，在熱潮之下不停找談話對象(甚至是陌生人)，不計時間；之後便會開始感到沉悶、平淡和抽離，但並不會完全停止；最後覺察到 ICQ 是有效的網絡聯繫工具，便不再濫用或幻化，反而能夠善用於日常生活中。

以上便是 Grohol 所謂網絡活動是「階段性」的意思，即大部分的參與人士最終都會進到平衡的階段，只視乎時間的長短。假若有些參與者經過一段長的時間依然停留在「著迷」的階段，即表示他個人現了問題，特別是因某些個人的欠缺例如孤獨、缺少同伴等；若他繼續停留於「著迷」，便會演變成強迫性行動，形成真正的沉溺或病態網絡使用行爲(pathological internet use)，此時便需要輔導介入的協助。

Grohol 的病態網絡行爲模式 (Grohol's Model of Pathological Internet Use)



註：Grohol 認為，部分人士若停留在「著迷/沉溺」(Stage I) 而不進到下一階段，便會傾向病態性的沉溺行爲，需要介入協助。

Grohol 的理論給予我們甚麼啓示？當研究網絡沉溺等問題時，我們需要注意本地的網絡發展生態及其階段。以網絡遊戲沉溺的現象來說，我們必須留意到網絡遊戲在香港近年來正不斷發展及打開市場；台灣、韓國、英美等地的大網絡遊戲商都紛紛登陸香港，形成近兩、三年熾熱的網絡遊戲熱潮。因此，現階觀察到香港的網絡遊戲沉溺人數大增，我們很難確定是在新接觸底下的暫時性沉迷，還是持續性的沉溺現象。但從沉溺比率跟網絡遊戲的參與突然同步上升，我們比較相信這是新興網絡遊戲發展初期的暫時性現象。因此，我們不需要對現時的情況過份悲觀或太早妄下判斷。

從市場角度觀察，現時本地的青少年網絡遊戲市場已經穩定，擴展空間不大，並有些微的收縮，我們會估計網絡沉溺的比率可能會慢慢下調。有關香港網絡發展的危機，

我們需要未來進一步的研究數據觀察，繼續進行青少年與網絡的研究是必要的。

總結：協助青少年過渡著迷時期

或許我們要轉換角度來想想，網絡活動本身是否單一令青少年沉迷而離不開的原因呢？我們並不低估網絡遊戲的吸引力，但世上縱有高明的遊戲設計師，相信青少年都會在沉迷一、兩個月後感到遊戲無新意，不再好玩；但為何他們依然沉迷，花上整個暑假困在家中參與網絡遊戲？

事實上，我們時常忽略青少年的個別內在欠缺才是構成他們容易沉迷的原兇。Grohol理論所啓示，處理問題的焦點應該由網絡遊戲本身轉回至青少年身上來看。

過去的網絡研究指出，孤獨的人最容易迷戀網絡世界，封閉自己在家尋求網絡的刺激和短暫的遊戲目標。缺少同伴或知心朋友，以致沉醉於虛擬世界的遊戲或傾談，這是最常見的情況。又或是他們個人欠缺生活目標，以不斷打機來打發時間，縱然感到悶也以此來充塞生活；另外，在學業上得不到滿足感，可以從網絡遊戲中尋回自信和認同感，這是大部分青少年的寫照。容易沉迷只是表癥，青少年背後的個人欠缺才是要處理的癥結。

事實上，我們從網絡研究的焦點小組訪問中得知，驅使部分青少年沉迷網絡遊戲，背後最主要的卻是因為他們缺乏同伴、生活沉悶，欠缺生活目標、或是想逃避問題等。大部分出現沉溺傾向的青少年都明確地表示網絡遊戲已沒有太大新意，他們離不開、繼續參與，主要是因為沒有其他更好的活動或有意義的目標取代（substitute）網絡遊戲。這裡顯示，大部分青少年經過初期的著迷後，會傾向減少或較抽離於網絡遊戲，但在這個重要的轉變時刻，身邊卻缺少適當介入協助他們過渡，逐步遠離沉溺。

這裡給我們啓示，家長及青年工作者的態度一開始並不該是期望青少年完全脫離網絡遊戲的行列，這是不切實際；反而我們介入的目標是如何幫助他們過渡初期的著迷，逐步達至不影響其他生活的平衡狀態，讓他們慢慢找到自己的生活節奏和時間分配重點。

家長若發現子女著迷於網絡活動，開始不喜歡出外，不必過於憂慮，亦不應過早標籤為病態行爲。我們首要是留意子女在成長中是否正面對某些困難，例如缺少友伴、與朋輩關係出現問題，或想逃避面對某些難題等，從中開解和協助。若他們純粹是被網絡活動的新鮮感和刺激所吸引，家長可瞭解他們如何運用時間，嘗試與他們制定有節制的參與方式，保持均衡的生活及活動模式，避免過度側重於網絡遊戲。

在科技年代，家長及青年工作者應對青少年進行充權（empowerment），讓他們成為妥善管理自己生活的主人翁，認識媒體運作的動機，將來才不會成為潮流新玩意的奴隸。有時，可以包容他們有短暫的沉迷，從中引導他們認識遊戲背後的動機，其實是想不斷籠絡人參與，瞭解當中並無甚麼偉大的目標，慢慢地便會明白過來。

要幫助青少年過渡初期迷戀，對沉迷青少年不可標籤，這會令其他人也放棄他們，遠離他們；相反，給要予他們友伴的關懷及生活目標，讓他們跳出沉悶和孤獨的谷底。當中最有效的方法是透過群體的動力。青少年其實大部分都非常好動和重視友伴。我們

不斷以團體活動吸引他們，讓他們重拾群體相處的樂趣，以正面的吸引力才可令他們逐漸離開沉迷的電腦桌。

現時香港的情況，可考慮以適當的政策去管制網吧對青少年之開放時間，避免青少年通宵達旦在網吧沉迷網絡遊戲，減少過度沉迷對身體的影響，進而提供更多樣正面活動給青少年選擇，以援解當前青少年的網絡問題。長遠來說，社會大眾需要重視培養青少年對各項媒體的判別能力，加強青少年的個人管理能力，相信可減少青少年在生活中過度依賴媒體或出現沉溺的傾向。

參考文獻：

突破機構（2003年1月16日）：〈青少年網絡危機研究，新聞稿及研究摘要〉（網上資料）。

網址：<http://www.breakthrough.org.hk/ir/Cyberrisk/Cyberrisk.htm>（2003年6月20日下載）。

突破機構（2000年7月13日）：〈青少年網上新世界網絡行爲研究，新聞稿〉（網上資料）。

網址：<http://www.breakthrough.org.hk/ir/Uzone21/Uzone21.htm>（2003年6月20日下載）。

突破機構（2000年1月13日）：〈青少年使用ICQ行爲調查，新聞稿〉（網上資料）。網址：

<http://www.breakthrough.org.hk/ir/lcq/lcq.htm>（2003年6月20日下載）。

突破機構（1998）：《本港青少年網上行爲研究報告》，香港：突破機構。

政府統計處（2001年11月12日）：〈「有關資訊科技的使用情況和普及程度的住戶統計調查」及「資訊科技在工商業的使用情況和普及程度按年統計調查」的結果發表〉新聞發布。

陳競存、陳之虎（1998）：〈從「青少年網上行爲研究」看本地網上群組的形成〉，載《青年研究學報》，第一卷，第二期，頁190-197。

蔡元雲、黃成榮、蔡志森、陳之虎等著（2002）：《進入NET人新世界——揭示青少年生活面貌》，香港：突破出版社。

BSMG Worldwide for IDSA. (2001, May 17). IDSA announces results of 6th annual consumer survey revealing that games are a central part of American life, *Press Release* (Online). Available at: <http://www.idsa.com/consumersurvey2001.html> (access 6th Dec. 2001).

The Commission on Youth. (2001). *Study on the Influence of Information Technology on Youth*.

Conner, M. G. (2001) Internet Addiction and Internet Sex (Online) Available at: <http://www.crisiscounseling.com/Articles/InternetAddiction.htm> (access 20th Jun 2003)

Centre for On-Line Addiction (1998) The Internet Addiction Test. *Resources on the Psychology of Cyberspace* (Online) Available at:

- http://www.netaddiction.com/resources/internet_addiction_test.htm (access 20th Jan 2000)
- Davis, R.A. (1999). A cognitive-behavioral model for pathological Internet use (PIU). (Online) Available at: <http://www.victoriapoint.com/piu.htm> (access 20th Jun 2003)
- Delmonico, D. L. (2000) The Internet Sex Screening Test (ISST). (Online) Available at: http://www.sexhelp.com/internet_screening_test.cfm (access 4th Jul 2002)
- Grohol, J. M. (1999) Internet Addiction Guide (Last revision on February 1999). (Online) Available at: <http://psychcentral.com/netaddiction/> (access 20th Jun 2003)
- Nielsen//NetRatings. (2003, Feb 20) Global Internet Population Grows An Average of Four Percent Year-Over-Year: Hong Kong Ranks As One of the World's Most Mature Internet Market. *Nielsen//NetRatings Press Release*. (Online) Available at: http://www.nielsen-netratings.com/pr/pr_030220_hk.pdf (access 15th Sept 2003)
- Nielsen//NetRatings. (2003, Feb 19) Online Gaming Doubles in Europe in One Year. *Nielsen//NetRatings Press Release*. (Online) Available at: <http://www.nielsen-netratings.com> (access 20th Jun 2003)
- Nielsen//NetRatings. (2002, Aug 15) Hong Kong Leads the World in High-speed Internet Connections, According to Nielsen//NetRatings' Global Internet Trends Survey. *Nielsen//NetRatings Press Release*. (Online) Available at: http://www.nielsen-netratings.com/pr/pr_020815.pdf (access 15th Sept 2003)
- Putnam, D. E. (1999). Online sexual addiction questionnaire (OSA-Q). *Online Sexual Addiction: Education, Support, & Resources* (Online) Available at: <http://onlinesexaddict.org/osaq.html> (access 4th Jul. 2002)
- Wolak, J., Mitchell, K. J., Finkelhor, D. (2003). Escaping or connecting? Characteristics of youth who form close online relationships. *Journal of Adolescence*, 26(1), 105-119. Available Online at: http://www.sciencedirect.com/science?_ob=JournalURL&_cdi=6836&_auth=y&_acct=C000050221&_version=1&_urlVersion=0&_userid=10&md5=ab236c3671b992898648c4f0bb6e2ad6 (access 20th Jun 2003)
- Young, K. (1999a). Internet Addiction: Symptoms, evaluation, and treatment. In L. VandeCreek & T. Jackson (Eds.). *Innovations in Clinical Practice: A Source Book (Vol. 177: pp. 19-31)*. (Online). Available at: <http://www.netaddiction.com/articles/symptoms.htm> (access 20th Jan. 2000)
- Young, K. (1999b). How To Deal With Net Compulsions. (Online). Available at: http://www.netaddiction.com/net_compulsions.htm (access 20th Jan. 2000)
- Young, K. (1996). Internet Addiction: The emergence of a new clinical Disorder. *Paper presented at 104th annual meeting of the American Psychology Association, Toronto, Canada, August 15, 1996*. (Online). Available at: <http://www.netaddiction.com/articles/newdisorder.htm> (access 20th Jan. 2000)
- Young, K., Pistner, M., O'Mara, J., Buchanan, J. (1999). Cyber-Disorders: The Mental Health Concern for the

New Millennium. *Paper presented at 107th American Psychology Association convention, August 20, 1999.* (Online). Available at: <http://www.netaddiction.com/articles/cyberdisorders.htm> (access 20th Jan. 2000)

Young, K., Rodgers, R. C. (1998). Internet addiction: Personality Traits Associated with its development. *Paper presented at the 69th annual meeting of the Eastern Psychological Association, April 1998.* (Online). Available at: http://www.netaddiction.com/articles/personality_correlates.htm (access 20th Jan. 2000)