



青少年上網成癮研討會成果 — 預防及干預最新趨勢

文：馬歡儀

「上網成癮」在醫學、心理學和社會服務界內，都未有劃一的定義共識，但有見過度沉迷上網的風氣日盛，今年5月，香港社會服務聯會和香港中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療學院，邀請了不同的學者、臨床心理學家、社工和社福機構代表作主講嘉賓，合辦「青少年上網成癮研討會—最新趨勢、預防及干預方法」，與共100名參與的社福界同工，以不同專業角度分析預防和干預上網成癮的最新趨勢。嘉賓講者香港中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療學院導師劉振康博士(上圖右一)指出，其學院在2008年的一項關於上網習慣調查中，發現上網成癮群主要集中於在學的年輕人，以男性較女性成癮的情況較為普及，他亦預計隨著科技的進步，上網成癮的情況會慢慢普及至較年長的群組。

社會行銷與公眾健康推廣

中大賽馬會公共衛生及基層醫療學院劉德輝教授(上圖左四)認為：「由上而下、勸諭和威嚇的教育手法已經過時，要預防或干預上網成癮行為，應該瞭解成癮者沉迷上網背後的原因，採納社會行銷(Social Marketing)推廣訊息。運用社會行銷應借鑑市場營銷的原理和技術，例如交換理論(Exchanging Theory)和目標顧客行為分析等，如讓成癮者明白減少或者不上網，短期或導致坐立不安、憂鬱等，但長期則可帶來健康的生活模式。社會行銷強調目標受眾的利益和社會價值的體現。」

社會行銷 (Social Marketing) 的元素：

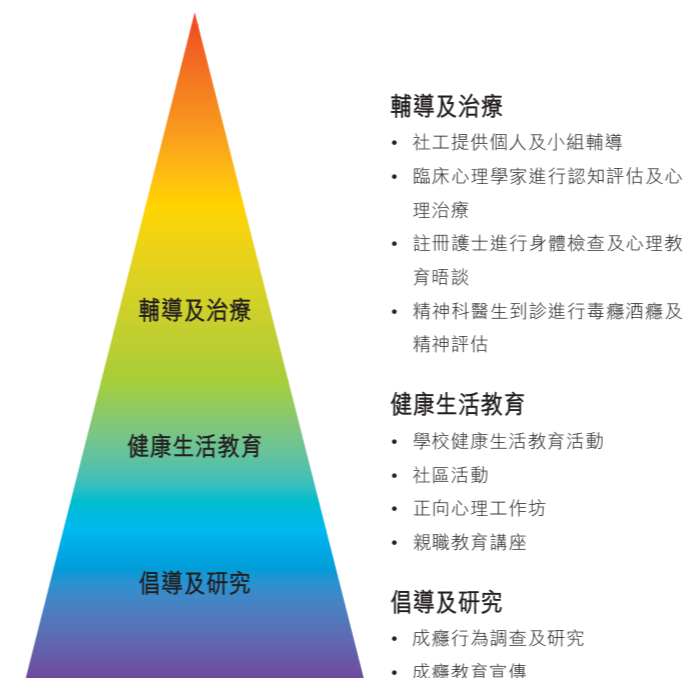
1. 影響社會行為 (Behavior & Behavioral Goals) — 促使成癮者自願性的行為變革
2. 以受眾為中心 (Customer Orientations) — 強調成癮者的利益和社會價值的體現

3. 理論和實證基礎 (Theory Based & Informed) — 以研究和案例說服成癮者
4. 拿捏成癮者的心態和掌握有關的資訊 (Insight) — 建構富觸動和啟發成癮者的訊息(ring bell)
5. 交換理論 (Exchange) — 說明短期代價帶來的長遠正面得益
6. 競爭 (Competition) — 瞭解網上業務，如網上遊戲、社交網是如何吸引青少年上網，並作相應行動
7. 受眾分類 (Segmentation) — 將上網成癮青少年分為不同的類別受眾，例如部分成癮者社交網絡上的朋友比現實為多、部分渴望與家長能改善溝通等等，並配合針對性的干預方法
8. 干預與行銷 (Intervention & Marketing Mix) — 以社會行銷介入干預上網成癮行為

青協「全健」概念

香港青年協會青年全健中心是全港第一所附設於醫院，集中處理成癮行為的中心。中心督導主任徐小曼女士(p.6圖左二)表示：「上網成癮的原因複雜，包括生物、心理和社會環境的因素，全健即『全人健康』概念(見下圖)，包括：身體、心理、社群和靈性健康，可有效幫助青少年建立具意義及自我控制感的生活狀態。全健中心是與新界醫院聯網的合作項目，以一站式的體檢、評估、輔導、治療及預防教育服務，建立著重實證為本的治療工作。」

全健中心一站式服務架構圖



認知行為、家庭治療奏效

中大賽馬會公共衛生及基層醫療學院謝偉成教授(p.6圖右二)：「綜合世界各地的干預方法成效顯示，認知行為和家庭治療是最有效的干預方法。認知行為治療是從青少年紀錄上網時間、瀏覽網址等，讓其正視自己的成癮行為和其帶來的影響開始，逐漸調節其行為，例如減少上網的時間，用來參與其他更有意義的活動，在改變行為的過程中慢慢改變對上網和生活的價值觀和想法，再面對上網成癮背後的成因。而家庭治療則以家庭為單位，著重改善親子溝通和關係、與子女發生衝突的處理辦法和管教子女的方法。通過家庭關係和教育解決子女上網成癮的問題。」

歷奇訓練提升抗逆力

香港中文大學公共衛生及基層醫療學院健康行為研究中心註冊社工吳國雄先生(p.6圖左一)則表示，今日前線的外展應多在網絡上尋找「邊青」，他相信透過社區和學校舉辦的歷奇訓練當中的參與(Participation)、實現別人對自己期望(Expectation)、團隊中互相的支持(Support)，提升其自我管理的能力(Competency)、對團隊和社會的歸屬感(Belonging)和建立樂觀積極的精神(Optimism)，能增強青少年的抗逆力(Resilience)，讓他們有能力積極面對現實的問題，減少因逃避現實和欠缺自制力導致的成癮情況。臨床心理學家林碧君女士(p.6圖右三)亦認為，透過活動可讓成癮青少年重新建立自我形象和得到現實中別人肯定，有助他們走出虛擬世界，改善現實中的人際關係和遵守社會規範。*