

正確使用互聯網
劉思敏老師

校長、各位老師、各位同學：

早晨！

在開始講我今天的內容之前，很想問同學幾個問題。知不知或者有沒有聽過甚麼是 skype? 龍族拼圖?即是英文的 puzzle & dragon。Whatsapp? Candy crush? 以上都是近期一些流行的智能手機的程式和遊戲。這些都是一些需要上網的程式，相信聰明的你都知道今天我的講題內容是甚麼，沒錯，就是上網。

上網本身是一件美事，也可豐富我們的生活，為單調的生活加添一些趣味。可是，一旦上了癮，便後患無窮。甚麼是「癮」呢？根據辭海的定義，癮是指一種嗜好，久而久之成為習慣，也指追求樂趣、滿足欲望，卻無法自我控制的行為。究竟為甚麼會上癮呢？那就要從上網樂趣的所在講起。在剛剛過去的週末，我與朋友一起外出吃迴轉壽司。進食期間，左手面坐了一對情侶，他們一坐下，女的就一味看她的手機，到男方開始拿迴轉帶上的壽司，問女方喜不喜歡吃的時候，女方的視線依然離不開她的手機，我便很好奇，究竟是甚麼這麼吸引她，於是我看一看她的電話，看見原來她在玩” Bejeweled”，即一個方塊遊戲，如果遇上三個或以上同樣顏色的方塊便會爆炸。坐多一會兒，有兩名男性坐在我右手面，其中一個又是對著電話目不轉睛。一看，原來是玩 candy crush。這個觀察告訴我們甚麼呢？它告訴我們，原來網上遊戲，不但吸引年輕人，也吸引成年人，由此可見網上遊戲的吸引是多麼的真實。

或許同學會問，究竟怎樣才算是上癮呢？根據青年協會的一項調查所指，總共有二十個的指標。由於數量太多，我不能在此一一陳述，我只說其中的十項供同學作參考。

- 一. 你是否常用或瀏覽 whatsapp、skype、facebook 等溝通軟件和網站?
- 二. 你是否認為漫遊互聯網比上學或出街好?
- 三. 你上網是否因為你沒有更好的事情去做?
- 四. 如果你感到不快樂、悶、焦慮或擔憂，你就上網
- 五. 你在網上可以沒有顧忌地表達自己
- 六. 上網影響你的學業
- 七. 你一不上網便坐立不安
- 八. 上課缺乏專注
- 九. 你漸漸需要花更多的時間上網才覺得滿足
- 十. 把上網視作生活唯一動機

如果以上十項，你有絕大部分都是回答「是」的話，那麼你便有上網成癮的傾向。其實我們應該培養多元興趣，例如擴闊自己的生活圈子，多參加有益身心的活動例如行山來避免過度上網。假若你認為你上癮的程度很嚴重的話，那麼你便要與師長或社工好好傾談一下。

最後，下星期便放農曆年假了，我在此期望同學好好善用餘暇，好好規劃時間，一方面能享受上網的樂趣，又能完成學校的課業，務求在上網和學習中取得平衡。