

ADDICTED TO 你上網成癮有幾深? *internet*

近年都市出現「低頭族」，這新族群總好像「魂不附體」，對身邊真情實感變得麻木，依賴科技以致影響日常生活，你是否其中一員？來測驗一下你的網癮有幾深！

Coordination **KELLY LAI**; text 連峻博士。

1. 早上上班途中，你會做甚麼打發時間？

- A.** 化妝、睡覺、吃早餐或發呆（去第2題）
B. 用手機上網看新聞，到社交平台看朋友早上的更新（去第3題）

2. 你每天在互聯網上除了必要的工作用途以外，流連在網上的私人時間是多少？

- A.** 行街時上網，去廁所時上網，開會時上網，斷斷續續加起來也有四小時以上（去第3題）
B. 一般都是四小時以下，下班了就不想再看網絡資訊了（去第4題）

3. 你在網上認識但又沒有見過面的朋友比現實生活的要多，而且感覺上更交心嗎？

- A.** 是的，其實我真正身份是網絡女王，在網絡上可以高談闊論，不受約束，所有宅男都聽我的（去第5題）
B. 不會，怎談得來也是陌生人，不會把太多私人事情告訴給網友，怕會有危險（去第4題）

4. 若手機壞了，家中電腦又有人在用，24小時內都不能上網，你會感到混身不自在、心煩等不安情緒嗎？

- A.** 會想死，好像失去了安全感、沒有目標，要找其他東西做，以填補空出的時間（去第5題）
B. 不會，難得清靜不用給電郵、手機訊息等打擾，可以真正休息（去第6題）

5. 不論在家或公司，只要離開座位幾分鐘，回到座位後第一件會做的事情是？

- A.** 看看手機上有没有未看的新訊息（去第7題）
B. 沒甚麼特別，繼續做離開座位之前的事（去第6題）

6. 外出旅遊一到達酒店，第一件會問的是？

- A.** 附近那裡有好吃的餐館，那裡有大型名牌商店買東西（去第8題）
B. Wifi密碼是甚麼（去第7題）

7. 和男朋友吃飯，除了點菜外，你們都會：

- A.** 聊聊當天發生的事情，商量一下吃飯後去哪裡逛街（去第8題）
B. WhatsApp問男友要吃甚麼，拍攝餐廳環境相上載facebook（去第9題）

8. 每晚臨睡前，除了去洗手間、調好鬧鐘，和情人說晚安外，你還會？

- A.** 和床邊的公仔講早啱（去第9題）
B. 看看社交網和WhatsApp（去第10題）

9. 外出後，發現自己少帶了一樣東西，你能接受自己忘記了帶甚麼？

- A.** 手機（B型）
B. 銀包、門匙、腦（去第10題）

10. 你有没有試過為了上網，和家人、男女朋友或同事的吵架，影響彼此的關係？

- A.** 有試過，我叫他們多等我一會，上完網便再可以專心和他們聊天，但他們都是嘮嘮叨叨的在煩我（A型）
B. 不會，我懂得分輕重，會幾秒內把手機放好，跟他們先聊聊，過一會才再看手機（C型）

結果分析

A 中毒型
你可能有網路成癮的傾向，這是近年新興的心理障礙疾患。如果一個人持續地不與現實社會的人交流，將會增加孤獨感和產生離群效應，有機會導致人際關係破裂，直接影響工作和社交生活。

B 實事求是型
手機、電腦和互聯網對你而言可能只是一個工作的工具和基本溝通機器。你可以不用智能電話，電腦有文書處理就好。你認為人與人之間的溝通是要出來面對面接觸的，如果不方便見面，打電話直接對話也好。

C 遺造型
網路成癮的機會與你絕緣，毫無疑問你不會依賴網絡，雖然沒有了它會好像少了點東西，但仍然可以過生活。你這個態度很好，畢竟人與人之間的溝通應該是面對面，而不是光靠電子儀器的。

以上測驗僅供參考，遇有心理問題請向專家尋求專業協助。
查詢詳情 www.facebook.com/rene.central

何謂「網路成癮症」？

網路成癮 (Internet Addiction Disorder) 可分為：遊戲、色情、關係、訊息和交易四大類，其中以網絡遊戲成癮居多。如你在一星期內，除去工作和必要的上網時間外，上網時間超過40小時，就有可能已經患有網路成癮症。患者還有以下特徵：

- **長期處於興奮狀態**——前額葉對杏仁核等邊緣系統的抑制消失，訊息直接從視丘傳向杏仁核而產生情緒失調、衝動的或成癮行為；
 - **注意力和自控制能力下降**——因腦細胞代謝功能出現異常所致；
 - **對網絡存在強烈的沉迷和渴求**——不斷增加上網的時間和程度；
 - **睡眠障礙、煩躁**——當停止或減少上網會出現這類斷癮反應，嚴重者甚至會做出攻擊或毀壞行為。
- 另外，也可能導致患者性格內向、自卑、與家人朋友對抗或其他精神心理問題。

改善貼士

一旦懷疑自己或身邊的人已經成癮，可採取以下方法應對：

- 幫自己訂下每次上網時限，善用鬧鐘來提醒自己是時候離開網絡。
- 在手機的數據設限制，過了某個數據量便不能上網。
- 可用漸減式方法進行逆向操作，把上網改成起床後做的第二件事情，成功後再改為起床後做的第三件事情，如此類推。
- 可使用提示卡，把網路好處與壞處寫在卡片上，然後貼在電腦旁。
- 培養新興趣，建立自己生活的目標，增強現實生活的自信心。
- 多從事有益身心的健康活動，如強化網路以外的家人、工作與人際關係的支持。
- 向外求助，叫家人朋友當看見你沉迷上網時，再次提醒你成癮的可能。
- 針對症狀嚴重個案，則需採取環境隔離的方式，在醫院或營地住宿，幾天不與網絡有任何接觸。

此外，你也要辨析引發上網或沉迷的觸發點或刺激來源，即是你在上網時有甚麼得着是現實生活得不到的。另外，當情緒得到改善、人際社交技巧有增進、解決問題的能力提升，便可遠離患上「網路成癮症」的機會。

其實「網路成癮症」就如其他「成癮症」一樣，是生活中某部分有缺失，在不自覺下以另一樣東西彌補，所以最重要是找出成癮背後的原因，而不是只把看見的網癮戒掉。❏