



家長錦囊：減少鴻溝 協助青年建立健康上網習慣

書名：《跳出「網」惑——
青少年上網的真實故事與出路》

作者：吳浩希、馮婉嫻、伍婉嫻

出版社：香港家庭福利會

出版日期：2006年4月

香港跟世界一些大城市一樣，上網越趨普及。香港在數碼科技普及指數(Digital Access Index)全球排名第七。根據政府二零零七的數字顯示，有七成的家庭中安裝了能接駁上互聯網的電腦，在十歲以上的人口當中，亦有近三份二於過去十二個月曾經使用互聯網。

青少年使用互聯網，除了用來學習和消閒外，他們更喜歡透過互聯網與朋友維繫關係、建立社交圈子、與朋輩分享有趣的事。由過往(說過往也只是早兩年的事)使用ICQ、網上論壇及聊天室，以至瀏覽網頁、網絡日誌、網上拍賣和BT下載，到近年較流行的MSN、Youtube、Facebook或Foxy，互聯網就彷彿他們獲取身份認同的平台。

作為社工，筆者過往曾接觸不少對青少年上網抱有很大戒心的家長。他們一方面害怕子女因上網而學壞，另一方面更害怕他們沉溺於網絡世界而不能自拔，成為對互聯網以外一切都沒有興趣的「隱蔽青年」。不少青少年視互聯網為最親的密友或最喜愛的媒體，相反地，父母們卻往往視之為洪水猛獸。然而不少家長都知道限制子女上網只是削足就履，並不能解決問題，卻苦無對策。

有見及此，香港家庭福利會

出版了《跳出「網」惑——青少年上網的真實故事與出路》一書，內容包括一些實用的錦囊，如初用電腦時要注意的地方、開始沉迷上網的徵兆，及一旦沉溺時可以尋求的出路等等。其實家長或老師若希望幫助青少年避免沉迷上網，莫過於從青少年的角度理解互聯網開始。

本書除解釋青少年如何透過使用互聯網來達成他們成長的需要外，更輯錄了十個真實的故事。當中包括藉上網來維繫同儕關係的年青人；帶領孩子不再沉迷網絡的父母親；也有由網絡世界的遊戲玩家搖身一變成爲網絡遊戲設計人等。在每個故事的結尾也附上社工的總結和建議，使讀者能更易透過真實故事，了解如何協助青年人建立健康使用互聯網的習慣。

在日新月異的網絡世界，今日最新的網絡活動於明天可能已經過時。然而，家長們如能多從青年人的需要的角度出發來理解青少年使用互聯網的行為，便能夠有助減少兩代於數碼上的鴻溝。

香港家庭福利會
■ 吳浩希