



澳門特別行政區政府  
Governo da Região Administrativa Especial de Macau  
社區服務諮詢委員會  
Conselho Consultivo de Serviços Comunitários

中區社區服務諮詢委員會平常會議

議程前發言

蔡通

2023年4月12日

### 預防沉迷網絡，免網絡成癮

過去三年疫情改變了市民生活方式，電子網絡的使用率較以往明顯增多，隨著人工智能等先進科學技術不斷推陳出新，亦為居民生活、工作提供了許多便利，現今社會人手一機，隨時隨地就能觀看各類視頻平台、玩各種網絡遊戲，然而，長時間使用電子產品，沉醉其中，容易造成網絡成癮等一系列問題。

越來越多的兒童及青少年過早接觸電子產品，長期依賴網絡容易影響青少年身、心健康，出現成癮、社交孤立等問題。澳門、內地及國外研究均指出，網路成癮的出現往往與焦慮、抑鬱等其他精神心理問題有關，需要依靠家長、學校、社會多方共同努力，給予支持和幫助，減少青少年對網路的過度使用。

針對以上成因，以下有幾點建議：

1. 心理認知層面：政府及社會應加強青少年心理健康知識的宣傳教育工作，讓青少年認識自我，探索認同。協助建立青少年正確價值觀，教導青少年認識網絡世界與現實生活的區別，培養正確的人生觀。
2. 學校層面：學校應為學生營造寬鬆的學習環境，多開展各種類型活動，如文體、科技及社會實踐活動等等，培養學生特長，讓學生充分展現自我，實現價值。另外，還應加強健康網絡教育，讓學生認識網絡的利弊，養成正確的使用網絡觀念。
3. 家庭層面：家長應多關心子女的成長，多陪伴，多理解，建立良好的親子關係。家長應與子女溝通網絡使用時間，建立健康上網的習慣，培養正確使用網絡的觀念，家長尤其要以身作則，為子女樹立好榜樣。