

學生重返校園，父母如何幫助子女戒電玩癮

駐溫哥華辦事處教育組

受到新冠疫情的影響，加國往常舉辦的許多暑期活動被迫取消，因此電玩成為許多家庭打發時間、暫時逃避現實生活的一個方式，同時也增加了家長們對子女電玩成癮的擔憂。隨著新學年的到來，專家向家長提出多項建議，包括逐步遞減孩子玩電子遊戲的時間等，以幫助他們為返校做好準備，避免因沉迷其中而荒廢學業。

卑詩省註冊心理輔導員 Benjamin Wong 參加加拿大廣播公司（CBC）電台節目 The Early Edition 訪談時，呼籲家長留意子女是否耽於電玩，甚至發展不健康的生活模式。他指出，遊戲開發者經常使用許多技巧來吸引玩家，如通過視覺外觀，或設定玩家在達到某一階段前，擅自中斷遊戲將付出失去級別或分數等代價，令玩家難以自拔。

國際衛生組織(WHO)於 2018 年將電玩成癮列為一種精神疾病，而對於如何診斷該疾病，世界衛生組織表示，其行為模式必須足夠嚴重，導致個人、家庭、社交、教育、職場或其他日常生活領域到受到嚴損害，且通常持續至少 12 個月。

心理輔導員 Benjamin Wong 建議家長可採用 3 個 C 的方法來衡量子女是否在遊戲上花費了太多時間，其中包括控制(Control):是人在控制遊戲，還是人被遊戲所控制;強迫性(Compulsion):是否即使參加其他活動時，思想都固守在遊戲上，對其他事情心不在焉;後果(Consequences): 即使出現負面後果，仍持續或增加遊戲時間而無法自拔等。

他建議家長可逐步減少子女被允許玩電子遊戲的時間，並事先做好溝通，以爭取他們能夠參與的方式來安排減少電玩時間的計畫。他指出，大家都剛剛經歷一個漫長而艱難的時期，在過去 6 個多月的大部分時間裡，都不得不待在家中。而隨著學校重開，同時面對疫情環境，孩子更有壓力。此外，在線學習本身就是一種令人精疲力盡的體驗，包括眼睛和心理的疲憊，孩子反而可能更渴望透過遊戲來紓緩壓力和焦慮。

一些家長本身也喜歡玩電玩，Benjamin Wong 建議可將此類遊戲

轉變為一項家庭活動。他認為這是家長能夠更進一步了解子女的世界以及感受的機會，同時，藉以增進親子關係和節制遊戲時間。

撰稿人/譯稿人：Karen Hou

資料來源：9 月 6 日 CBC News: <https://www.cbc.ca/news/canada/british-columbia/video-game-compulsion-1.5707731>

