

生命倫理錦囊

作者：陳永浩、吳慧華

主編：蔡志森 執行編輯：陳希芝

是上心，不是上癮？

1

上網成癮或是手機成癮，幾可肯定是近代最具影響力的世界性問題。本港相關的研究指出，全港約有28萬人（約4%人口）有網絡成癮症的癥狀，而其中青少年比例更高達15%。這些「成癮一族」花上極長時間上網，影響學業、工作，人際關係，他們的社交技巧也出現偏差。¹

心理學學者指出，網絡成癮與病態賭博等社會上新興的成癮問題相似——有別於傳統的成癮問題（如毒癮），傳統的成癮問題通常出現在「身癮」上，而新興的成癮問題（如性上癮、賭癮等），問題往往出現在「心癮」方面。新興的成癮問題有時可能比傳統的成癮問題更難戒掉。現時心理學家和學者對網絡成癮的五大種類分類如下：

- **網絡關係成癮**：很多手機「低頭族」過份投入網上關係，例如聊天室、留言版及即時溝通工具等。而

近年因「網絡情緣」而受騙的個案數字正連年上升。

- **網絡色情成癮**：不少網絡用家最初因好奇觀看「情色」網站，後來卻無法自拔，變成「強迫性」瀏覽成人網站的色情資訊，甚或參與網絡性愛活動。
- **網上賭博**：用家會到有賭博活動的網站，或是到網上購物平台，他們會沉迷於賭博及購物。
- **資訊超載**：這情況有時會出現在學生身上，他們因為做功課要尋找資料，漸漸變成強迫性地瀏覽網頁或不斷搜尋資料庫。
- **電腦打機成癮**：這是最多家長頭痛的問題。學生（其實成年人也不少）強迫性地玩電腦遊戲，而這不限於需連線上網的網絡遊戲。²

香港大學心理學系「社會及健康心理學實驗室」於2017年3月至5月進行了「香港高小學生打機習慣調查」的研究，了解他們的打機習慣。在受

¹ 香港心理輔導中心：〈認識網絡成癮症〉，2012年，網址：<http://www.hkpsc.org/v2/zh-hk/psychological-classroom/page-cyberaddiction.php>（最後參閱日期：2018年9月24日）。

² 〈網絡成癮輔導：何謂網絡成癮〉，東華三院青少年及家庭服務，2005年，網址：<http://addiction.tungwahcsd.org/internet.php>（最後參閱日期：2018年9月24日）。

訪的 2000 多位學童中，平均一星期有 3.6 天會打機，每日時間平均 8 小時。當中有受訪的男同學，於一星期裡花超過 21 小時打機，即平均每天打機 3 小時以上。有趣的是，當問及他們上癮的情況時，他們其實是清楚知道自己已上癮，及面對上癮所帶來的問題，卻無法壓抑打機的慾望：

1. 受訪同學自己也感到花在打機的時間過多（60.3%學童回答有）；
2. 同學知道在玩完電子遊戲後，有想繼續再玩的感覺（55.2%學童回答有）；
3. 同學即使不在玩電子遊戲的時候，也會想著玩電子遊戲（34.6%學童回答有）。³

可見，打機和網絡成癮，不只是理性上「控制不了」的心智問題。在過往關於網絡成癮（尤其是打機上癮）研究中，學者比較關注暴力遊戲有機會影響學童的性情，使他們變得暴躁，或因為對暴力感麻木而變得認同暴力。但若以心理角度上來看，網絡使用者是會對網絡產生情感，以致對之產生依賴性和耐受性。上網成癮者只有在通過長時間上網，與網友們投入

情感交流，才能感到興奮，並在情感的慾望方面得到滿足。事實上，就算是「打機成癮」的例子中，很多成癮者除了是對遊戲本身著迷，更會與「隊友們」建立了「共依存」的關係。受到朋輩壓力及從眾心理影響，青少年投入在智能手機及網絡關係之中，取代了原本應該是最重要的親子溝通和家庭關係。另一方面，在家庭裡，家長與孩子相處的時間不足，家長也缺乏身教，未有以身作則。例如在晚餐時自己不斷低頭觀看智能手機，不理會他人。就是這樣對手機和網絡關係「上心」，比單單對手機「上癮」的問題更為嚴重。⁴

打機 / 手機成癮的信仰反思

為了打機，人們到底可以做出甚麼瘋狂的事情？英國有一名 10 歲男童沉迷電子遊戲，每次連續玩 8 小時，長期沒有上洗手間，兒科醫生證實他的膀胱和腸臟已變形。⁵ 韓國一名 19 歲男高校生因嚴重打機成癮，需要留醫接受治療，卻在住院期間懷疑「機癮」發作，自製火警並趁亂逃走。警方最後在一間網吧中拘捕這名少年。⁶ 中國雲南一名 16 歲的青少年，為了

³ 〈港大調查揭示香港高小學生「打機成癮」問題 新網站提供打機成癮資訊及預防技巧〉，香港大學，2017 年 6 月 20 日，網址：https://www.hku.hk/press/press-releases/detail/c_16488.html（最後參閱日期：2018 年 9 月 24 日）。

⁴ 見註 2。

⁵ 〈【科技關你事】打機上癮懶去大便 10 歲仔大腸受損要做手術〉，《蘋果日報》，2018 年 6 月 22 日，網站：

<https://hk.news.appledaily.com/international/realtime/article/20180622/58345417>（最後參閱日期：2018 年 7 月 10 日）。

⁶ 歐敬洛：〈韓打機成癮少年留院期間「機癮」發作 火燒醫院後逃至網吧被捕〉，《香港 01》，2018 年 1 月 10 日，網站：<https://www.hk01.com/即時國際/148247/韓打機成癮少年留院期間-機癮-發作-火燒醫院後逃至網吧被捕>（最後參閱日期：2018 年 7 月 10 日）。

打機三年不出門，頭髮亦有一米多長。⁷ 日本一名打了 10 年手機遊戲的 15 歲中學生，因為過度沉迷手機，終日留在家中疏於活動，現時其肺功能已衰老如一名 53 歲中年人。他甚至因為不服母親指摘他沉迷手機而以拳腳相向。⁸

是甚麼原因讓這班玩家如此瘋狂？香港大學心理學系提供了簡單的資料，一個人若果欠缺自信，感到生活苦悶、孤單或壓力沉重的時候，他經常藉著打機去得到成就感、紓緩壓力，逃離現實，排除孤單感，便容易變成「電玩成癮」。⁹ 日本的玩家便因為在學校經常被欺凌，不時逃學，寧願留在家每天打 16 小時的電玩。¹⁰

其實早在 1995 年，美國一位名叫 Ivan K. Goldberg 的精神科醫生，便曾開玩笑把「上網成癮症」(Internal Addiction Disorder) 偽造到美國精神醫學學會的精神疾病診斷與統計手冊上。¹¹ 這位精神科醫生可能一早便預測到，互聯網是會讓人欲罷不能的。

⁷ 〈“解毒”王者榮耀：網癮如何改變青少年大腦結構？〉，《新浪》，2017 年 7 月 17 日，網站：<http://tech.sina.com.cn/d/f/2017-07-17/doc-ifyiaakwa4250046.shtml>（最後參閱日期：2018 年 7 月 10 日）。

⁸ 〈日中學生玩手机早衰 15 歲肺似 53 歲〉，《東方日報》，2018 年 7 月 10 日，網站：http://oriental-daily.on.cc/cnt/china_world/20180710/00180_021.html（最後參閱日期：2018 年 7 月 10 日）。

⁹ 〈關於打機成癮〉，「『愛·關機』小學生打機成癮預防計劃」，網站：

重生的基督徒因為有著新的生命便可以擺脫一切成癮習慣嗎？根據不少基督徒過來人的見證，和生命及倫理研究中心所發表的《香港基督徒沉溺行為調查 2010》的資料顯示，**基督徒並不能因著信仰而自動產生免疫力，變得百毒不侵**。信徒可以多花時間祈求「不叫自己遇見試探」。預防上癮當然是好事，但一旦發現自己有沉溺行為，除了尋找專業人士的幫助，信徒懂得尋求神的幫助也是非常重要。

比爾威爾遜 (Bill Wilson) 及鮑勃史密斯 (Bob Smith) 創辦了專門幫助酗酒者戒除酗酒問題的團契，他們與其他成員一起建立了一套在輔導界中非常出名的匿名酗酒者的 12 個步驟，幫助基督徒戒酒。¹² 如果把當中的原則加上聖經的話語，實在很適合對手機或上網成癮的信徒使用。¹³

1. **戒癮第一要訣：承認及求助**（12 步中第一、二步）。信徒要承認自己無能為力，仿效舊約詩人在絕境當中，

<http://www.psychology.hku.hk/qefgop/about.php>（最後參閱日期：2018 年 7 月 10 日）。

¹⁰ 見註 8。

¹¹ David Wallis, "Just Click No," *The New Yorker*, January 13, 1997, <https://www.newyorker.com/magazine/1997/01/13/just-click-no>.

¹² "Welcome to Alcoholics Anonymous®," *Alcoholics Anonymous*®, accessed July 10, 2018, <http://www.aa.org/?Media=PlayFlash>.

¹³ 詳見吳慧華：〈若沉遇溺——從《聖經》與十二步看「心癮」釋放〉，載陳永浩編：《若沉遇溺：基督徒與成癮行為——探討基督徒成癮行為、輔導進路和防治方法》（香港：生命及倫理研究中心，2010 年），頁 67-77。

在神面前高聲疾呼，把自己的境況呈現在神面前，等候神的拯救(詩一一六 3-4)。

2. **戒癮第二要訣：認識及信任** (12 步中第三步)。當生命出現失衡時，需要認識神的良善，回顧神的恩典，以此成為自己信靠神，把生命全然交給神的動力。有些信徒對神拯救他人深信不疑，但可能出於愧疚，未能確信神會拯救自己。但事實上，神幫助痛悔的人 (詩六)。
3. **戒癮第三要訣：檢視生命** (12 步中第四、五、六、七、10 步)。成癮的成因相當複雜，當人難以自控地做同一件事，背後的成因各有不同，惟有謙卑地向神禱告，幫助自己認真地檢視生命，發掘讓自己成癮的因由，求祂對症下藥，才能治本 (詩一三九 23-24)。
4. **戒癮第四要訣：彌補過失** (12 步中第八、九步)。當成癮者發現自己的問題，希望改變的同時，內疚的情緒也伴隨而來。此外，成癮習慣也可能令成癮者身邊的人受傷。不論是成癮者還是成癮者曾傷害過的人，都很需要得到真正的釋放，而要令也他們得到釋放，成癮者需對他人認錯和道歉，這是很重要的一步。作為信徒，這更是無可避免的一步。向傷害過的人道歉，比在祭壇上獻上供物更為重要，這是神更想見到的事情 (太五 23-26)。
5. **戒癮第五要訣：與神親近** (12 步中第 11 步)。使信徒逐漸離開癮好。認識自己在神國持有獨特的身份非常重要，無論人如何微小，神仍賜給人尊貴的身份：「是蒙揀選的族類，是君尊的祭司，是聖潔的國民，是屬神的子民。」(彼前二 9 上《新譯本》)。
6. **戒癮第六要訣：助己助人** (12 步中第 12 步)。當過來人依靠神戒斷癮好，大可與其他有相同問題的人分享見證，讓其他人也能得著盼望，自己也用了最好方法答謝神的厚恩 (詩一一六 12-13、17)。

現實中，這 12 步是非常成功及廣泛流傳。戒癮不易，但只要常存盼望，總有脫離的一天。

假

我們相信「事實勝於雄辯」、「有圖有真相」，但近年網上有關「假新聞」的問題，卻又深深影響世界。為何我們會對假新聞無動於衷，不想查證？面對日日新聞日日假的情況，應如何處理？