

沉迷打機

在兩星期前，曾經接見一位家長，講及她的兒子經常在課堂上沒精打采，時常伏在桌上睡覺，影響學習。原來返校時精神不振的主要原因是每晚上網及打機至深夜，導致睡眠不足影響日間的學習表現。

沉迷打機除了影響學業外，其實對身體都有很大損害，亦會影響與家人的關係。在今年年初時，在報章上有一則新聞，內容提及在葵涌區布一名十三歲少年，因連續多日上網打機，昨晨返學前仍繼續打機，其父屢勸他上學無效，拔掉電腦插頭，惟男童突情緒失控，發狂企圖咬父及到場勸喻的警員，最後由警員出動手銬才將他制服送院。

原來上網成癮時，嚴重者會放棄學業及正常社交，一旦不能上網，就會出現煩躁、焦慮等情緒問題，部分學童被限制上網更可出現傾向暴力的反應的問題。原來當一個人每日上網超出 6 小時，在國內已正式列為精神病的一種(北京軍區總醫院制訂)，需要接近適當的治療。

過分沉迷上網或打機除影響心理外，在多個的青少年個案中，有的身體機能亦會因此受損，例如有個案曾試過因長時間沉迷上網，導致脊椎受損，腰骨移位，現時需要每年一次身體檢查監察變化。曾見過有個案因長期打機引致營養不良及癲癇症發作，而打機誘發心臟病、猝死症情形亦時有所聞。

日本大學腦神經科教授森昭雄發表報告：他過去兩年，就 240 名由六歲至二十九歲的男女進行打機行為及腦功能的研究結果。初步報告顯示長期打機者（天天打機二至七小時的人）較大機會會形成「打機腦」，大腦前葉的活動會顯著降低甚至癱瘓。腦前葉主管人的專注力、情感控制及創意。活動力過低，令人難以集中精神及容易發脾氣，沒耐性處理人際關係。此研究雖仍屬起步階段，但已經向沉迷打機者發出清晰有力的警號。

我們並不低估電子遊戲的吸引力，但同學若能反思一下，打機除了可消磨時間外，究竟打機對你有甚麼實際的好處？但因沉迷打機做成的傷害是我們很難預計到的。所以應需下定決心來克服此心魔，同學可以嘗試改變環境：暫時不接觸以前曾一起沉迷打機的朋友，避免流連於昔日沉迷打機的場合，同時間應為自己建立一正確的目標或培養另類有益身心的興趣，例如學習素描或參加遠足活動等，讓自己不要無所事事、經常感覺很悶。

要改變一個習慣並非三朝兩日的事，但我們相信，只要你付出的努力與耐心，漸漸此惡習將被克服。若同學曾嘗試戒除沉迷在打機的惡習不見成效的話，應將問題告知家長或輔導老師，找尋適當的解決方法，讓自己盡快恢復正常和健康的生活。