

如何跟喜愛虛擬世界的子女溝通？(一)

~為甚麼子女會愛上虛擬世界？--- 理解篇

駐校教育心理學家 鍾姑娘



在疫情期間，子女都留在家中進行網課，不知道以上幾句是不是各位家長最近經常對子女說的話。根據香港小童群益會在 2020 年上半年進行的「兒童及家長在停課期間的狀況調查」，家長認為親子衝突原因的首三項是「要經常叫子女學習/做家課」、「子女長時間玩手機/打機」、「子女太遲睡」。由此可見，子女在停止面授課堂期間，花在虛擬世界的時間暴增，經常打機，而家長關心子女的日常生活，同時也容易跟子女產生衝突。

要改善子女長時間打機的情況，我們要先理解子女打機背後的原因，才能跟子女作有效的溝通和協議。

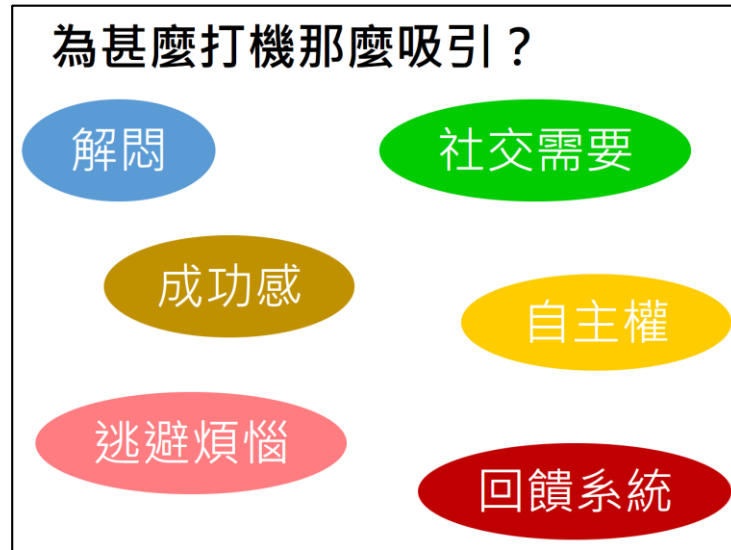
到底虛擬世界有甚麼魔力吸引着子女？為甚麼自從 2020 年因疫情關係而開始進行網課之後，不少學生就常變得「機不離手」？

1. 疫情下停止面授課堂的限制

子女以往在上學日都是白天回校上課，下午放學後回家做功課、洗澡吃飯和休息娛樂一下，就差不多要睡覺了，生活作息比較定時和有規律。停止面授課堂期間，子女不用回校上課，「在家」和「上課」的分界線比較含糊，上課時間亦比以前短，子女的自由時間增多，缺乏以往上學日充實的行程安排，日常規律被打亂，子女就投放更多時間在娛樂上。

另一方面，子女的自制能力不及成人，加上家中環境比學校環境自由舒適，家中也缺乏老師的實體提醒，故此子女常常打機打到忘卻時間。

2. 遊戲滿足青少年的需要



- i. 解悶：有些青少年缺乏興趣和目標，加上疫情關係，終日留在家中無所事事，於是透過打機來解悶。
- ii. 社交需要：現時很多遊戲都是多人線上模式的，玩家需要與隊友組隊來完成任務，共同進退拿獎勵，遊戲中的虛擬社交系統就正正可以滿足一些缺乏朋輩認同和情緒依賴的青少年的需要。
- iii. 成功感：遊戲設立清晰的長期和短期目標，完成任務後就可通關，每關難度都只是稍增，目標容易達成，達成後有即時的獎勵，玩家能看到即時的成效，給予了玩家成功感。
- iv. 自主權：遊戲都是玩家自願參與的，而且玩家能控制遊戲中的角色，大大滿足了青少年的自主權，與現實生活中學生被迫讀書而失去自主權有很大對比。
- v. 逃避煩惱：不少玩家在現實生活中，正面對着各樣的難題和壓力，相反，虛擬世界能令玩家暫時忘卻現實的煩惱，同時玩家能在打機中找到快感。
- vi. 回饋系統：遊戲設任務關卡及升級制度，達成任務有即時的獎勵，而獎勵形式可以是裝備及角色能力屬性上的提升，這些提升可以加快下一次任務的完成，讓玩家能夠看到即時的成效，這樣也滿足了玩家的效能感。