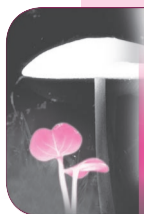


青春檔案



自從家裡裝了電腦後，我們的兒子就沉迷不已！最初還只是邊用電腦做功課，邊玩遊戲或ICQ，現在卻是無休止的打機、上網！我們又不懂電腦，叫他少打機，他總是不理不睬。最近台灣地震使電腦上網有問題，他就大叫大嚷，終日呆在家裡悶悶不樂，我們真不知怎辦！

無助的家長：

一場台灣地震，震撼了香港互聯網的聯繫。一個斷網的城市，各種訊息傳遞固然受到嚴重的影響，新興的網絡服務更是斷線多時——當中不少是對青少年有如「條命咁重要」的MSN Messenger、ICQ、各種各類的網誌，以至早在「巴士阿叔」之前已大受年輕人歡迎的You Tube網站。看見青少年對著那斷線的電腦發呆，甚至發脾氣，你就知道互聯網在他們心中是多麼的重要！

一次斷網事件，揭露了一個存在已久的問題：香港青少年沉迷互聯網、電腦遊戲、網絡關係，情況相當嚴重。我們期望青少年善用資訊科技，提高學習興趣和成績；但互聯網卻是兩刃利劍：好處多，壞處也不少。就如可與同學好友一同「闖蕩江湖」的角色扮演遊戲(RPG)；聲光效果強勁，但暴力程度更高的打鬥遊戲；不需分文卻是非法的BT、MP3下載；真誠，卻是虛幻的網絡友誼關係，凡此種種，擄掠了多少青少年的身心？又有多少青少年已是沉迷電腦世界，荒廢學業，甚至變成隱閉青年？很多家長面對兒女沉迷電腦，更是束手無策！

與其坐以待斃，不如主動出擊！家長可以由基本功開始。說實話，現今的電腦已是簡單易用，如果連開關電腦等基本操作也不懂，真的不行啊！不懂嗎？你可請教家裡的電腦大師傅——就是你的孩子。不妨虛心請教他們，這既可學用電腦，也表明你認同使用電腦，而不是每次「講電腦」就是不准上網，不准玩。

進一步，要了解孩子用電腦玩什麼、看什麼、做什麼。很多家長只管孩子上網、打機花多少時間，但孩子在玩什麼遊戲，它好玩在哪兒，上什麼網，與哪些網友MSN，你知道嗎？只用鐵腕手段管制，只會事倍功半。要了解這些，最簡單莫如與他們一同玩，甚至一同MSN、ICQ，寫Blog。你可想過用email、MSN，用孩子的語言，去與他們溝通，而不是「日哦夜哦」？這讓孩子知道，你不是「蠻不講理」反對他們用電腦，而是關心他們。有些家長，甚至是用MSN叫孩子早點熄機睡覺，孩子又真的自動自覺，很難想像嗎？其實孩子知道你努力用電腦和他們溝通，心裡也是會講理的。

家長們，坐下來、開機吧！互聯網絡，真是「唔識唔得」！

陳永浩 上

(作者為明光社義務同工)



互聯網絡，家長唔識唔得！



銀髮一族

抑鬱是長者常見的情緒問題，據研究六十五歲以上的長者有著各種各樣的抑鬱症狀，究其原因可分為生理

及心理兩方面。前者是因年齡增加身體變得衰弱，疾病叢生，加上遺傳因素的影響。後者如失去配偶，與子女關係不和，經濟和身體機能衰退等情況，都會造成長者心情沉重、鬱悶。此外，個性也是構成抑鬱的原因，有固執、愛鑽牛角尖的；也有不是自負，就是自卑的，他們都不太懂得與人交往，有些甚至拒絕與人交往，致使心事無處傾訴，遇上困難亦無人商量，漸漸地產生無助感而變得抑鬱。



長者如何與抑鬱拜拜？

● 葉秀薇

力，致使被誤診為老年痴呆症。因此，平時可多留意長者的精神狀況，當他們情緒低落時，會對喜愛的活動失去興趣，又不在乎自身健康，有病不看醫生亦不吃藥，不理會自己的起居飲食、外表等；有些人會喝酒甚至酗酒，嚴重者會有自殺傾向——開始整理自己的物件及向家人交代後事等。長者如何與抑鬱拜拜呢？

1 放開懷抱，投入退休生活

不論過往在生活或事業上如何叱吒風雲，長者都不應老是緬懷過去，亦無須覺得無望及時光不再，要試著接受、適應並積極投入退休生活，多接觸周圍的事物，主動地與親友、舊同事等保持聯絡，發掘生活中的樂趣。長者不必期望子女長伴在側，要知道他們亦須要為工作或為家庭而奔走、忙碌，對您可會是愛莫能助。因此長者要活得充實、活得快樂，並時刻保持樂觀豁達的心境才能驅走心中抑鬱的情緒。

2 尋找能寄情、寄托的事物

不要誤以為年紀大就要過著靜悄悄、枯燥無聊的日子；其實，長者也可以活得精彩，只要從日常生活中尋找適合自己的活動，並積極投入、參與，從中發掘箇中樂趣。此外，可設定定期性約會，以培養興趣及增進友誼。透過參與這些寄情活動能使退休生活變得有寄望及更充實。

3 助人自助，舒緩情緒

長者很少會向別人傾訴心事，但可藉著參與助人活動來舒緩情緒。一位著名精神科醫生曾說：「幫助有需要的人是消除抑鬱情緒的最佳方法。」進行探訪活動、義務教導或其他公益活動等，不但可以令長者增加自信心，更能讓他們維持身體動力、腦筋靈活、反應敏捷，亦可以擴大視野，讓他們把注意力集中在有意義的事情上，助人之餘亦能自助，何樂而不為呢？

(作者為建道神學院客席講師)



靈



程



點



滴

周文志 編  
保捷 繪

