

青少年的網上交友心態

撰文：資深註冊社工 曾詠恩姑娘

隨著互聯網的普及，青少年在網上或透過交友程式結識朋友已經不是新鮮事。很多坊間組織、志願機構甚至警方，都有撰文提醒青少年避免交友陷阱，故筆者不在這方面詳談，反之希望藉此讓大家了解更多青少年喜歡在網上或透過交友程式結識朋友的原因。

筆者是一名中學駐校社工，近日與幾位高中學生傾談，他們都喜歡透過交友程式結識朋友。有趣的地方是，他們其實身邊也不乏好友，但就是喜歡繼續於網上認識新朋友。筆者好奇細問之下，發現原來在他們心裡面，於交友程式所認識的朋友其實並不視之為真正的朋友，因為他們明白到在網絡上的自己和現實生活的自己是不一樣，網絡上的自己是虛擬出來的，並非真正的自己，他們想在網絡上結識朋友，純粹是因為無聊，想找人聊天而已。

其中一位高中男同學，曾經非常沉迷玩交友程式，甚麼 Goodnight、Tinder、探探.....他都一一體驗過。他表示在疫情停課期間因為不能上學、打籃球和朋友外出見面，生活實在非常沉悶，於是便玩起交友程式。由起初不懂得箇中秘技而無法認識朋友，只以「HELLO」作開場白卻遭到零回應，到領悟到原來要因應對方的相片頭像，找一些無聊的開場白，便會愈容易得到回覆。例如：如果對方的相片頭像是與打籃球有關，他的開場白就會是：「喂.....聽講妳以前係 NBA 打波架嘞，幾時教我呀？」，他發現開場白越無聊，便會收到越多回應。後來，因為接觸得多，逐步認識到數以百計的朋友，但所謂的「朋友」，都是泛泛之交，關係虛無飄渺，與現實生活的他根本沒有深層的連結，而且很容易會衍生有違道德觀念的問題。最後，他決定刪除所有交友程式，因為他最渴求的，仍然是可以與他面對面接觸，並可以和自己有真實連結的朋友。

除了以上那位高中生外，亦有青少年人在傾談時曾提及其他到網上交友的原因。他們有時因為不开心但又不想與自己認識的人分享，又或者是想開拓渠道認識異性而開始嘗試交友程式，從中他們可以塑造一個虛擬的自己，用另一個和自己完全不同的形象，以最好的一面去結識朋友。這不單止可以逃避現實生活的煩惱，更可以排除自己在樣貌、身形、朋友數目不多及學業成績不足的自卑感。除此之外，部分青少年人會認為用虛擬身份與別人連繫會比較容易，就算有一日關係破裂，也無損各自的生活，亦不用善後現實世界中的關係問題，從而推動他們加倍經營自己在網絡世界的形象，並更容易沉迷在網絡世界當中。

長此下去的話，除了有機會沉迷網絡世界之外，他們亦會減少觀察別人，忽略肢體語言的運用，例如身體姿勢、面部表情及人際間的肢體距離等。因為這些元素

在網上與人溝通時，很多時都是用不著的。就如有時別人口頭表示贊同你的意見，但他的眉頭卻不知不覺地緊皺，這些表情便是反映他內心不愉快的感覺。所以，在處理青少年網上交友問題時，除了要提昇他們的危機意識外，亦要幫助他們有此覺察，讓他們更有自信地在現實世界中與別人發展人際關係。

作為家長，大家可以在不同層面提昇子女在這些方面的意識，並在疫情紓緩後，增加他們與人接觸的機會，如參加不同有益身心的活動，以提昇青少年人的人際關係技巧、建立正面的自我形象及提昇個人的自信心。與此同時，大家更需要多了解他們的上網習慣和興趣，增加彼此的互動和溝通。

以下是保良局兒童及青少年服務的地區中心連結，大家不妨了解當中會否有合適子女的活動，讓他們可以繼續安全而愉快地與社區保持連繫：

<http://www.poleungkuk.org.hk/cys/community>



保良局
PO LEUNG KUK

兒童及青少年服務
學生輔導服務

LOVE LOADING...

文章分享

青少年的網上交友心態

資深註冊社工 曾詠恩 姑娘