



文 桥 辅 导

这是关于上瘾
的故事……

4个年轻人如何跳出
“网”、“买”、“瘦”、
“毒”心瘾？

一口气奉上攻略、Tips，
只要愿意改变，
坚持实践，
定可找到逃脱“迷·瘾”
的出路……



迷· 瘾者

何玉燕 著



文橋  丛书

迷·癮者

出版编号：文桥丛书【253】 2013-13 ISBN：978-967-5364-70-9

作者：何玉燕
发行人：黄子
校阅：游惠凌
美术设计：刘碧云
封面/插图：邝志杰

本著作简体版权由（香港）突破出版社
授权文桥传播中心于马新区出版发行

出版 / 发行：文桥传播中心有限公司
THE BRIDGE COMMUNICATION SDN. BHD. (188423-M)
40, Lorong 6E/91, Taman Shamelin Perkasa, Batu 3½, Jalan Cheras,
56100 Kuala Lumpur, Malaysia.
Tel : 03-92864046 Fax : 03-92864063 E-mail : admin@bridge.org.my

承印：LIAN BROTHERS ENTERPRISE SDN BHD
30, 32 & 34, Jalan Nirwana 37, Taman Nirwana,
68000 Ampang, Selangor Darul Ehsan
Tel : 03-92819333

2014年3月初版3,000本
版权所有©文桥传播中心有限公司2014

Addicts

By Agnes Ho
First Edition, March 2014
COPYRIGHT © THE BRIDGE COMMUNICATION SDN. BHD. 2014

书本如有缺页、破损、倒装，请寄回更换。



推介序 ^①	区祥江	6
推介序 ^②	康贵华	8
前 言		9
人物简介		14
CHAPTER ① 迷 · 网		
解瘾档案I		18
CHAPTER ② 迷 · 买		
解瘾档案II		58
CHAPTER ③ 迷 · 瘦		
解瘾档案III		86
CHAPTER ④ 迷 · 毒		
解瘾档案IV		120
后 记		144
附 录		145

推介序^①

青少年在成长的阶段，因为尚未确立清晰的人生目标，容易在寻找自我的过程中感到迷失，更甚的，或会迷失于一些心瘾之中。其实说穿了，心瘾是一个空洞的自我，四处找来填满空虚内心的东西而已。

不是吗？网络成为解闷工具、玩电玩追求感官快感、名牌等同身分象征、瘦身藉身体换取关注与接纳，而吸食毒品，则是在麻醉一个渴求被爱的自我。

认识玉燕多年，她一直对青年人有一份爱与执着，心瘾是青年人当前最切身的社会问题，她透过故事的形式，向我们展现四种常遇到的心瘾，辅以心理剖析、小测验及拆解问题的贴士，这是一本特别以青年人为对象的好书，不说教、富趣味性，相信能为心

瘾问题提供指引和出路。

身为家长，阅读时我也有很大的共鸣，一方面，成年人是否也有同样的心瘾？我们有没有给下一代留下坏榜样？另一方面，我们有没有给予下一代一个容让他们健康成长的环境，让他们在追寻自我时，寻着清楚的方向，不致迷失于这些心瘾之中？

我确信我们能找到很多健康和有效的方法，来解决心瘾背后的自我问题，阅读和应用这本书可以是一个很好的开始。

区祥江
资深辅导学讲师

推介序②

有心理学家形容现今是一个沉溺的世代，我相信不少人都会同意。本书作者将四种最普遍的沉溺行为深入剖析，并以故事形式先作介绍，使读者更易明白上癮的过程，能提高警觉或自省。我特别向父母推荐这本书，希望父母能及早发现和介入青少年沉迷或沉溺的行为，从旁协助子女走出迷宫，也懂得如何预防。

康贵华
精神科专科医生

前言

在这资讯科技急速发展的时代，我们都过着爱时尚，追崇潮流，不停更新产品的热闹生活，我们看似拥有很多，享受很多，其实，我们在不经意之间也失去了一些宝贵的东西。

我曾经听过以下的报道，一个中二学生，因上网玩电子游戏与母亲争执，一气之下持刀割脉，摆出一副宁死也要玩电子游戏的模样。互联网科技的确丰富了我们的生活，与此同时亦带给我们网络成癮的问题。

另一则报道，有大学生申请破产，起因是消费过度导致“碌爆咭”（刷爆卡）。我们才惊觉，在享受物质富裕的同时，购买行为有可能让人难以自拔，陷入病态性购物。

一个女生接受了朋友给她的“地狱式减肥”后，竟因此丧失生命。在广告渗透力日增的环境，纤体、瘦身的信息充斥于社会每一个角落，人人嚷着减肥，触发了瘦身失控危机。

此外，近月校园内发生多宗“索K”事件，令人联想到年轻人可能以吸食危害精神的毒品为他们时兴的玩意儿。

为什么大家爱玩的东西和活动，竟然会令人上瘾，甚至失去自我控制的能力呢？

《迷·癮者》全书共四章，每章包括故事及档案部分，希望跟大家一同反省上网、购物消费、减肥，这些生活的娱乐和出于健康需要的活动，为何变成了成瘾行为？而人人本该远离，危害健康的毒品，它的危险性又怎样被人淡化，被当成用来消闲解闷的东西？

互联网时代的来临，的确带来很多新事物、新方法，让我们的生活过得更方便快捷。故事中提及来自农村的三源，期待新时代的科技可改变生活，不过与

此同时，一直活在IT城市的高仁杰则看到新时代带来的种种问题。

故事发展至末段，三源因城市人的失控行为而心生怀疑，新时代的东西到底在改善，抑或危害我们的生活？

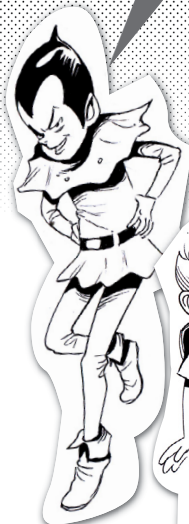
癮者精灵一再强调，IT城市的人其实心里很需要它，它的话正好让我们想想，究竟是环境令我们失控，还是我们没有好好的自我控制？

希望大家可以更懂得在这多元化、多资讯的环境中，建立健康快乐的生活。



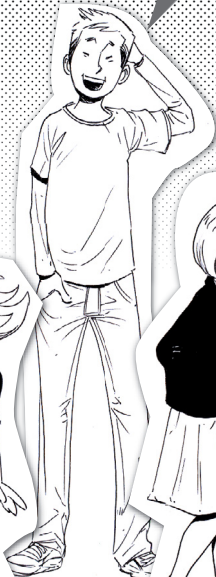
瘾者精灵

引诱年轻人沉迷某种事物，从而变成瘾者，以快乐能量换取他们的生命能量。



次朗

中三学生，性格贪玩，喜欢尝试新事物。

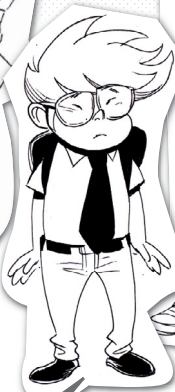


美仁

中二学生，爸妈眼中的“小可爱”。

旋风

中三学生，电玩爱好者；父母离异。



尚子

高中毕业，爱购物，家中独女。



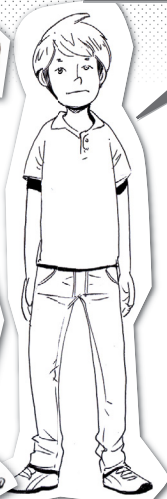
高仁杰

时事杂志记者，为人正义，喜欢对事情抽丝剥茧。



三源

十五岁，中国农村初中学生，为人开朗、纯真。



人物介绍

CHAPTER 1

迷·网



迷·网^①

每年的网络游戏展览会，都十分热闹，万人空巷。展览会开幕前，数以百计青年人整夜轮候，既为了率先试玩新游戏，也希望第一时间参观场内形形色色的活动，例如电玩比赛、角色扮演cosplay等等，当然，少不得的是抢购各款限量版的纪念品。

偌大的展览会场中，到处都放满色彩斑斓，以网络游戏角色为主题的大型装饰、海报。场馆内几乎每一个角落都是人，你拥我挤，人人围拢着各展览摊位。高仁杰在人群中穿梭，一边举起摄影机拍摄，一边观赏各摊位的特色。

虽然高仁杰本身也酷爱网络游戏，但他今天入场的原因，主要关乎他的工作——他是一名记者，负责

《Quick》时事杂志的采访工作。杂志总编辑要他负责一个新特辑，专门发掘让IT城市青年人极度着迷的各项活动，为每一项来个“大拆解”。高仁杰虽然觉得这个题目很难处理，但总编有令，他也只好硬着头皮，开始搜集资料。

高仁杰来到其中一个展览区，内里有各种最新颖的“多人参与大型网络角色扮演游戏”（Massive Multiplayer Online Role-Playing Game，简称MMORPG），人潮纷纷聚拢在这个区域。

他尝试挤入这个展区，看个究竟。

就在逼得水泄不通的时候，高仁杰身后传来一把男声道：“你知道吗？我最近听到一个传闻，有人因为玩网络游戏，变成‘瘾者’了！”

接着一把女声说：“你说什么？我不太明白，什么是‘瘾者’呀？”

男声回答道：“一些人因为玩网络游戏而无缘无故消失，跟着又突然会出现的人就叫‘瘾者’，你不知道吗？现在很多网上讨论区也在讨论这则传言呢？”

女声说：“不是吧！人又怎可能无缘无故消失，你没搞错吧？”

高仁杰想转身看看，循着人群流动的方向望过去，只见一大堆人把高仁杰的视线阻挡了，不料，他的手机恰巧响起。

他拿起手机一看，是总编辑的来电。

“高仁杰，你立刻回杂志社，有新任务。”

* * * * *

总编叫高仁杰查访一项由读者提供的特别线报，有人在长时间使用电脑后突然消失。

高仁杰想起刚才那对男女的对话，他对这项任务甚感兴趣。

* * * * *

高仁杰来到总编提供的地址。

给高仁杰开门的，是一位中年妇人。想不到甫坐下，这位妇人便娓娓而谈。

“记者先生，你要帮帮我啊！两年前我离婚后，儿子旋风便跟我一起生活。我辛辛苦苦的赚钱和照顾

这个家，为了旋风，我一直忍受下去……”妇人哽咽地诉说她的故事。

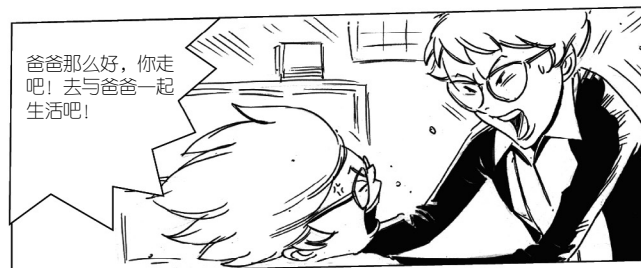
高仁杰继续聆听。

“最近旋风的行为古怪，总是神不守舍的。一个月前的一天晚上，我从门缝发现他忽然在我眼前不见，但过了几十秒又出现，我之后问他发生什么事，他说没有什么，一切如常，我跟别人谈起，他们都以为我疯了……”

* * * * *

旋风是一名中三学生，父母离异后，他失去往日无忧无虑的日子，虽然平常对着别人总是带着微笑，但他心里是不快乐的。旋风觉得没有同学明白他，他们都过着幸福的生活，又怎会了解他的苦况呢。开学至今已有两个月，他连一个相熟的同学也没有，同学对他的印象，是他经常迟到和欠交功课。同学间早已流传着，旋风不交功课的原因，是他整夜玩电子游戏，所以忘了做功课。

那一天，旋风下课后回到家中，妈妈还没回家，





他打开电脑，玩电子游戏《War of the Brothers III》，他选择了其中一名角色，指挥一队人在敌方阵营厮杀，砰！砰！轰隆隆！敌人被杀到弹上半空，再重重的跌回地上，噗通！

旋风大叫：“杀得好。”每完成一项任务，旋风都感到很痛快，那说不出的烦恼给抛开了！电脑屏幕跳出“Mission Clear”两个字，就是“过关”的意思，这给他极大的满足感。

从老师和妈妈口中，他总不会听见：“旋风，你的功课‘Clear’了！”或是“你做得好，过关了！”

旋风在游戏的积分榜上排行榜首，有“网神”的称号。旋风与网友也很投缘，玩电子游戏之余，也在网上社交平台与网友谈电玩攻略，说说心底话，彼此鼓励一番。

因此，旋风与网络世界接触的时间比身边的家人和朋友都要多。

旋风开始了两星期的病假。

妈妈想不到这才是噩梦的开始。

* * * * *



《幸福穷日子》 阿浓 著

西马 RM 16.00 东马 RM 18.00

温热人心的故事，从一个中国女中学生的家庭移民到香港开始。他们一家四口如何面对繁华城市的生活？

作者活泼生动的写出了穷人的自尊、努力、互相关怀、精神满足和快乐……

这是一次互动写作，阿浓与中学生交换他们对贫穷的书写，根据真人真事，合力创作车温热人心的故事。人穷不一定志短，心灵富有比金钱更可贵。在阿浓笔下，这个新来港家庭突破抓住困境，赢众人的尊敬。



《传说中的那些日子》 梁婷婷 著

西马 RM 12.00 东马 RM 14.00

何语欣与谢海棠是一对好朋友，初中一的优秀女生。

她们遇上了帅气的学长张诺涛，日子从此添上了绚丽的色彩。

少女少男的情怀，似梦似幻，但也起风波……他们有什么结果？学业、友情与爱情，孰重孰轻？



《你所爱的人病了》

林慶祥醫生、方麗華合著

西马 RM 15.00 东马 RM 17.00

到医院探访，让病室有温情，但，如何慰问？怎样关怀？

怎样效法主耶稣，帮助处在病痛的人？

本书与你分享：医院探访事工的体验与异象，帮助我们：了解病患的身心需要。



《寻找人生的坐标》 袁凤珠 著

青春期心理支援手册（上）（下）

售价 RM36.00 *不含邮费

- ★青少年成长必备的素质是什么？
- ★为什么孤独、忧郁、自卑感总是缠绕你？
- ★叛逆与“追星”的心理正常吗？
- ★上网成瘾会导致智商降低？
- ★你正为友情、爱情与性问题苦恼？
- ★为什么会有厌学与自杀心理？
- ★与父母沟通的妙方在哪？

本书让青少年更了解的成长过程，如何面对问题，确立方向，自信的走人生路。



《出租关系》 陈守贤等 著

西马 RM12.00 东马 RM14.00

通过面子书提供“援交服务”，“出租关系”？为何有些年轻女生当上“援交”女？贪慕金钱，追求爱情？进出高级餐厅、名店、备受绅士式照顾，就等于幸福生活？书中的3位女中学生，她们的下场又如何？



《妈妈不想错下去》 列小慧 著

西马 RM16.00 东马 RM18.00

藉着这些少女的挣扎和故事，可以告诫未为人母的少女、未为人父的少男，要认真看待男女关系和性爱的严肃，好使自己有美满的人生。别等到付上了沉重代价，才学懂成长和珍惜，这正是本书的用意。



《不要斗牛》

梁婷婷著

售价 RM9.00 (不含邮费)

嘿！青少年，你想知道吗：
为什么朋友不喜欢你？讨厌人有理由吗？
同居好不好？同性为什么不要“恋”？
吸烟“有型”，还是有害？
瘦才是美？钱才是一切？
贫穷是可耻的？活着有何意义？

本书陪你检视生活的一些盲点，
别做“斗牛一族”，与人搞对抗！
否则负伤累累，害己也不利人！



《卑情够了》别让自卑打败你

伍咏光著

售价 RM9.00 (不含邮费)

你为何自卑？矮、胖、贫穷、貌不如人、能力、学
业、事业比人差？……太多“比较”，容易导致心灵
扭曲。

本书教你打碎“比较”的魔镜。肯定自己，别让自卑
打败你。重新认识自己，自信且自强！



《年少误区急转弯》

谢绣幼著

售价 RM8.00 (不含邮费)

年少无知，难免遇挫折与犯错，如失落的理想，没有
结果的爱，破碎的亲情、上了烟瘾、同性恋……本书
告诉你：别在痛苦里打打转转，快转出年少误区，给
自己一个新方向！

这是一个关于
上瘾的故事……

一连串迷离失踪，竟系於网络的异常力量。
为了真相，为了良知，
杂志记者高仁杰奋力追查。
四名年青人，迷失於四种不同的“瘾”，
要解开死结，除了正邪争斗，
关键其实在乎自己……

“本书将四种最普遍的沉溺行为深入剖析……
使读者更易明白上瘾的过程，能提高警觉或自省……”

康贵华
精神科专科医生

“……好书，不说教、富趣味性，
相信能为心瘾问题提供指引和出路。”

区祥江
资深辅导学讲师

作者介绍

何玉燕

资深心理辅导员，擅长青少年及家长辅导。
曾修读硕士课程，主修辅导。
著作包括《快乐解码》、《青春战士自助手册》、
《假如爸妈不再相爱》等。



The Bridge Communication Sdn. Bhd.

40, Lorong 6E/91, Taman Shamelin Perkasa, Batu 3 1/2, Jalan Cheras, 56100 Kuala Lumpur, Malaysia.

ISBN 978-967-5364-70-9

西马 RM 12.00

东马 RM 14.00

188423-M

9 789675 364709

