

## 港大醫學院兒童及青少年科學系研究顯示， 電子產品增加幼童患過度活躍等行為問題

駐香港臺北經濟文化辦事處派駐人員

低頭族不是成人專利，機不離手的現象早已蔓延至小學生。香港大學醫學院兒童及青少年科學系的追蹤研究發現，5歲幼童每天看電視或玩電子遊戲每多一小時，在9歲時出現過度活躍的風險會增加逾三成。香港大學另一項全港性研究顯示，近75%港童日花逾兩小時使用電子產品，假日更達7.1小時，佔課餘時間一半。專家建議家長，在子女使用電子產品時從旁指導，以減低負面影響。

港大醫學院兒童及青少年科學系在2011至2015年期間進行追蹤研究。首先於2011年，向港島區及元朗區的21間幼稚園收集681名5歲幼兒的數據作評估，包括電子產品使用、行為、心理社交及學業成績紀錄，並於2015年收集該批兒童9歲時的相關數據再作評估。追蹤研究發現，幼童在5歲時看電視及打機時間愈多，9歲時則有更大機率出現過度活躍等行為問題。數據顯示，5歲童平均每日看多一小時電視及玩電子遊戲，到9歲時出現過度活躍的風險分別增加34.3%及32%，而出現情緒問題的風險則分別增加38.2%及23.2%。另外，打機每多一小時學童的數學及中文科測試得分，分別下降2.8分及3.5分。而每多看一小時電視，超重風險上升19.4%，行為風險問題則上升44.4%。

此外，研究團隊於2016年在51間小學對7585名6至10歲的學生進行抽查，發現74.8%學童每天使用電子產品逾兩小時，而美國2012年的同類數據只有20.8%，北京2009年的數據則有47.4%。36.9%香港學童主要用電子產品玩遊戲，36.2%用於看電視，用於學習僅佔20.4%。研究又顯示，學童平均日花逾4小時使用電子產品，假日平均有7.1小時，而上課日則為3.2小時，均佔課餘時間的一半。港大兒童及青少年科學系臨牀副教授葉栢強形容港童使用電子產品情況令人擔憂。

研究又從上年度參加學校體適能獎勵計劃約十三萬學生的健康數據發現，得獎學生在三年間的肥胖風險顯著減少百分之一點三，但整體學生柔韌度、肌肉及心肺能力都比中國內地、新加坡及歐洲兒童差。葉栢強稱，兒童過度使用電子產品會直接減少親子活動，如有質素的戶外活動和講故事時間；同時，兒童在打機和看電視時較常進食

高熱量食品，這都會影響其社交能力和體能；研究又發現家長從旁指導子女使用電子產品，比起純粹限制其使用時間或放任使用，更有效減低以上風險。

學者昨日認為學校體適能獎勵計劃能有效在香港學童間推廣體能活動及體適能。運動導師計劃可改善青少年精神健康及抗逆力。學校及父母應積極幫助兒童達成運動目標。研究團隊亦建議學校積極參與學校體適能獎勵計劃及建立運動導師計劃。

家長 Rebecca 說，其 3 歲半的長子 Alfie 早在 1 歲時就沉迷平板電腦，每日平均看 4 至 5 小時，2017 年 7 月她留意到 Alfie 眼睛不適，決心要為兒子戒除「電子奶嘴」，現已成功令他不再記掛平板電腦。Rebecca 說，起初令子沉迷，她也有責任，其實很多時子女只是需要陪伴或一個玩伴，而父母陪他們看書、畫畫已經足以令他們開心，家長不應怕麻煩，不要一刻心軟，為了讓子女安靜下來，就給他們「電子奶嘴」，否則最終會造成不良後果。

幼稚園校長唐少勳說，不少學校以往都會使用平板電腦作輔助教學工具，高班 K3 學生每周會用一至兩次，每次 15 至 20 分鐘，惟現時因資源問題已減少使用，而教師多會提醒學童使用電子產品的正確態度，如使用距離、時間等。唐少勳說，香港教育局有清晰指引，指示幼稚園如何使用平板電腦、電腦作輔助教學工具，故不擔心會令學童沉迷。反而不時有家長指，其子女在家中沉迷電子產品，盼教師提點。唐又說，教師會提醒學童，電子產品只是一種工具，限時一到就要放下，又提醒家長應將平板電腦當成是一種獎勵，只在子女表現好時，給予他們 10、15 分鐘使用時間，令他們珍惜而非濫用，並明白電子產品非必需品。

資料來源：

20171006，香港電台，港大研究指長時間使用電子產品或致兒童專注力不足

<http://news.rthk.hk/rthk/ch/video-gallery.htm?vid=1357601>

20171006 香港電台，研究：兒童用電子產品愈久，增活躍症及專注力不足風險  
風險

<http://news.rthk.hk/rthk/ch/video-gallery.htm?vid=1357652>

20171006 無線新聞，港大研究指學童長時間用電子產品或致行為情緒問題

<http://news.tvb.com/local/59d74262e60383343a420add>

20171006 無線新聞，港大研究指學童長時間看電視，過度活躍症風險較高

<http://news.tvb.com/local/59d79039e603830137420ad9/>

20171006 有線新聞，調查發現港童使用電子產品時間長

[http://cablenews.i-cable.com/webapps/news\\_video/index.php?news\\_id=513942](http://cablenews.i-cable.com/webapps/news_video/index.php?news_id=513942)

20161006NOW 新聞，港大：兒童過度用電子產品或增過度活躍風險

<http://news.now.com/home/local/player?newsId=238462>

20171007 明報，幼童低頭族易過度活躍，港大研究：每日多玩電子產品1小時，風險增三成

<https://news.mingpao.com/pns1710071507312994531>

20171007 星島日報，港大：港童沉迷電子品，患過度活躍風險高

<http://std.stheadline.com/daily/news-content.php?id=1676877&target=2>

20171007 成報，兒童常用電子產品損專注力

<http://www.singpao.com.hk/index.php?fi=news1&id=48201>

20171007 經濟日報，兒童多用電子產品，活躍症風險增，易致情緒超重問題倡家長陪伴使用

<http://paper.hket.com/article/1919734>

20171007 頭條日報，港大：患過度活躍風險高，75%港童日用電子產品逾兩小時

<http://hd.stheadline.com/news/daily/hk/609542/>

20171007 明報，1歲子日玩板腦4小時 媽媽陪看書戒「毒癮」

<https://news.mingpao.com/pns1710071507312998415>

20171007 明報，校長教路：板腦是獎勵非必需品

<https://news.mingpao.com/pns1710071507312998525>

20171007 明報，影響睡眠質素礙腦部額葉發育

<https://news.mingpao.com/pns1710071507312998634>

20171007 頭條日報，拒用「電子奶嘴」，張慧慈：身教十分重要

<http://hd.stheadline.com/news/daily/hk/609545/>