

港兒童及青少年上網時間越來越長 ，顧問建議家長以身作則帶子女郊遊

駐香港臺北經濟文化辦事處派駐人員

互聯網及電子屏幕產品近年逐漸普及，電競熱潮直撲香港，令不少人沉迷網上遊戲，容易演變為網上遊戲成癮病態，國際間許多地方都非常關注此問題，而香港的兒童及青少年花在網上的時間愈來愈長。較多推動電競的國家中，學生因網上遊戲出問題的情況增加，希望社會推動電競要留意潛在風險。

衛生署相隔三年進行「使用互聯網及電子屏幕產品」調查，2014及2017年分別訪問了約2000人，包括中、小學生及其家長，2017年的調查顯示，13.1%小學生平均每天上網逾3小時，較2014年上升10個百分點，12.4%懷疑自己沉迷網絡。53.1%小學生曾因使用互聯網及電子屏幕產品與父母爭執，35.7%因上網或使用電子產品減少睡眠時間，分別比2014年的同類調查增11.5及10.2個百分點，放棄外出及影響學業的比例也有增加，但當中僅10%尋求協助。至於中學生，33.9%每日上網逾3小時，較14年的30.3%，上升3.6個百分點，19%懷疑自己沉迷網絡，僅7.7%尋求協助。69.3%中學生表示為網上遊戲與父母爭執或睡得少，比2014年的同類調查增加6.6%。四成中學生表示學業受影響，較2014年跌8.3個百分點。部分人怕被責罵，甚至向家人隱瞞實際上網時間。中學生比小學生於各項不良影響中，均有較高的百分比。七成七小學生受訪家長曾經因為子女使用互聯網，以及用手機和電腦等問題，與子女爭執，較三年前同類調查大增三十三個百分點；亦有六成三家長認為子女上網時間過多，影響日常生活，較三年前大增三十六個百分點。

衛生署社會醫學顧問醫生（學生健康服務）鍾偉雄表示，調查顯示電子產品對小學生的不良影響值得關注，相信與手機普及化，以及與使用電子產品的年紀愈來愈小有關。中學生受網絡的不良影響較小學生嚴重，但小學生受不良影響的比例升幅明顯。性格內向、興趣少、與家人關係不佳的學生，更容易因為上網及遊戲而出現不良影響。但家長及學生認知仍有不足，求助情況不理想，該署在學童健康檢查時篩查有遊戲障礙徵狀的學童，並轉介至東華三院等志願機構跟進，個案以男童佔多，共同特點包括自信心偏低及家庭關係差。署方曾收到

一宗小四男學生個案，每天都花 3 至 4 小時上網，不想進食、不願與他人接觸、對學業及社交自信心偏低，甚至很多科目都不及格。另一名中二男生，每天花 6 至 7 小時上網網上遊戲，與家庭關係欠佳，男童自覺家庭生活很不愉快，父母又不理解他，遂透過網上遊戲以獲得滿足感。如以上兩宗個案，便轉介至主要處理成癮問題的東華三院心瑜軒跟進。鍾偉雄批評，不少家長未能以身作則，經常在子女面前長時間使用手機，忽略與子女溝通，家庭缺乏親子時間，助長子女依賴電子產品。他指出，年紀愈小，需要睡眠時間愈長。小學生每日睡眠時間應為九至十一小時，中學生應睡夠八至十小時，否則影響發育及學業表現。他提醒，父母應在長假期安排子女參加戶外活動，例如帶他們到郊外玩耍；或與子女約法三章，討論何時玩網上遊戲、每次玩多久，家長本身亦要以身作則。鍾偉雄認為，即使要使用電子產品，家長可以與子女一同瀏覽正確資訊，並應將子女使用電子產品時間控制在每日兩小時以下。

鍾偉雄指，世衛計畫年中出版的「國際疾病分類」中，將「遊戲障礙」納入為疾病，指病人出現對遊戲失去控制力，沉溺在遊戲，並持續至少十二個月的情況，署方會密切留意世衛的修訂進展，預料需要數年時間，香港才可以將「遊戲障礙」(gaming disorder)定為疾病，以便作出適當的行動，跟進治療方法，他亦指應將遊戲行為和遊戲障礙分開，前者不一定等如後者。根據世界衛生組織定義，遊戲障礙是指對電子遊戲失去控制地沉溺，使其他本來的興趣和日常活動都須讓位於遊戲，而出現負面後果。

近年流行電競，政府去年也資助旅發局舉辦電競比賽，鍾偉雄稱：「電競亦是網上遊戲，從外國例子可見，推動電競較多的國家，學生因網上遊戲而出現各種問題的情況亦增加，希望社會推動電競時，要留意潛在的健康風險。」

資料來源：

2018 年 2 月 9 日，明報新聞網，逾半小學生因上網親子爭執，衛生署：推動電競要注意風險

<https://news.mingpao.com/pns1802091518113806304>

2018 年 2 月 9 日，星島日報，小學生迷網上遊戲，近八成家長曾爭執

<http://std.stheadline.com/daily/news-content.php?id=1746968&target=2>

2018 年 2 月 9 日，蘋果新聞，學童患「遊戲障礙」網上遊戲成癮

<https://hk.news.appledaily.com/local/daily/article/20180209/20299995>

2018 年 2 月 9 日，成報，病態學童網上遊戲成癮，世衛將「遊戲障礙」列國際疾病

<http://www.singpao.com.hk/index.php?fi=news1&id=60927>

2018 年 2 月 9 日，成報，77%受訪家長曾因電腦與子女爭執

<http://www.singpao.com.hk/index.php?fi=news1&id=60929>

2018 年 2 月 9 日，昔日東方，小學機迷飆 4 倍「癮」藏危機

http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20180209/00176_071.html

2018 年 2 月 9 日，頭條日報，過半家長與子女，因電腦爭執

<http://hd.stheadline.com/news/daily/hk/645168/>

2018 年 2 月 9 日，晴報，34%中學生，日花 3 小時上網，減少睡眠，影響學業

<https://goo.gl/SkqhDS>

2018 年 2 月 9 日，都市日報，網上遊戲至障，將納入「國際疾病分類」，七成中學生因此曾與父母鬧交

<https://goo.gl/HMqm9J>

