



施文欣建議學校和家長應給予學生適當的情緒支援。

# 頻網課礙身心 學童支援有法

花時間陪伴 擴闊朋友圈 免過多壓力

受第五波疫情影響，全港中小學校均須網上授課並提早放暑假，對防疫抗疫方面實在無可厚非，但對學生的身心健康發展或有一定影響。有小學生表示，在疫期間不但過度打機，上網課時也經常分心影響學習。有團體建議父母多花時間陪伴子女，同時鼓勵子女參與社區活動，擴闊朋友圈子，同時予以適當情緒支援，避免同一時間面對過多壓力導致悲劇。

香港中華基督教青年會佐敦會所早前策劃「復課前後—『香港青少年的心理健康與網絡使用習慣』」調查，有逾七成學生每日在學習用途外的上網時間超過2小時，且逾三成學生出現嚴重至中度情緒困擾。就讀小五的思思在疫期間不但過度打機，上網課時也經常分心，偷偷看網片。對思思而言，轉上網課的初期簡直是天堂，可不用開視像上網課，任意打機上網，然而隨時間過去，會愈來愈悶，她形容「超級想回學校上課，親身見同學，一起聊天、打機。現在簡直想日日返學！」幸而她透過參與青年會的網上小組，可跟同齡的小朋友一起遊玩，找到打機外的活動、興趣。她亦希望父母可多點關心他們，對他們更溫柔。

至於熱愛運動的中三學生阿南，平常只花兩、三個小

時上網，但在第五波疫情期間，卻逐漸沉迷網絡，每天最少7小時上網打機。網絡遊戲雖然為阿南帶來成功感及滿足感，但亦為他的身體帶來負擔，睡眠時間不足，每天也疲累和腰酸背痛。幸在父母的循循善誘下，阿南的情況逐漸得到改善，但阿南坦言有時亦會因為爸爸語氣過重而感到鬱悶。他希望父母說話前可多考慮子女的感受，平日多些鼓勵，不要吝嗇讚美。

青年會佐敦會所協調幹事施文欣表示，青少年過往與同學透過日復日的實體相處，能加深彼此認識。但過去兩年大部分時間都是網上授課，同學間的接觸和認識不多，回復實體上課後少不免感到社交壓力。建議學校和家長在復課前後，除關心青少年的學業情況，亦宜給予適當情緒支援，避免青少年同一時間面對過多壓力，導致悲劇發生。家長及校方亦可進行「精神健康抗體」紓緩學生情緒。



孩子喜歡與家人及朋輩相處。

## 精神健康抗體十式 助紓情緒壓力

1. 家長關心子女學業之餘，在工餘時相約子女進行共同感興趣的活動，助放鬆心情。
2. 多與子女傾談近況，建立親和互信的關係，好讓子女遇有壓力時，有適當的管道疏導情緒。
3. 用情感形式，提問和鼓勵子女學業情況，讓子女感受到關心，如：「你今日上網開心嗎？」等。
4. 建立明確目標，讓他們清楚知道自己的方向，即使遇上困難，仍會以正面思考來面對。
5. 只要切合自己需要和興趣，藝術、運動、義務工作等，也可達到發展個人的目標。
6. 大部分運動均可協助青少年人提升團隊精神，與同儕建立健康的社交生活。
7. 專注運動亦有效建立目標、獲得滿足感和成功感。從運動學習人生經歷有如人生中的挑戰。
8. 不論是網課、或假期後返回校園時，學生仍要保持一定社交。
9. 青少年中心或學校可舉辦多元化課外活動，鼓勵學生多點參與，讓他們擴闊視野。
10. 學校社工可識別有需要的青少年，作出跟進。



不少學童在上網課時分心，變得懶散及復課後出現壓力。



**4招留意網癮**

1. 精神狀態：上網時表現得神思敏捷，口若懸河，並感到格外開心，一旦離開網絡便語言遲鈍，情緒低落，悵然若失。
2. 情緒變化：無法控制去上網的衝動，不能上網時便感到煩躁不安或情緒低落。
3. 頻密程度：只要長時間不上網操作就手癢難耐。有時剛剛離開又有想上網的衝動。
4. 肢體反響：平常有不由自主地敲擊鍵盤的動作，或身體有顫抖的現象。

## 「數碼友伴」提升長者精神健康

東華學院早前獲精神健康諮詢委員會負責統籌的第一期「精神健康項目資助計劃」撥款約200萬港元，資助一項為期兩年的「數碼友伴：長者數碼共融」計劃，透過建立網上學習平台，為長者提供數碼科技及精神健康的知識，包括使用視訊通話、搜尋精神健康的資

訊及自我評估，並招募青年義工，教授長者善用數碼科技與外界保持聯繫，提升長者的精神健康及生活質素，以及促進跨代共融。此外，計劃更提供智能裝置及數據卡，讓未能接觸智能手機的長者有機會獲得相關資訊和訓練。計劃完結後，研究團隊會公布研究結

果，供精神健康諮詢委員會、業界及公眾了解科技對長者的精神健康和生活質素的影響。網上學習平台會公開讓公眾人士使用，配合宣傳及推廣令更多長者受惠，按2020年統計調查顯示，以65歲或以上擁有智能手機的本地長者推算，預計受惠人數達895,100人，約佔本地長者人口68%。



東華學院開展「數碼友伴：長者數碼共融」計劃。