

沉迷打機睇片 港童日花4粒鐘

家長玩幾耐子女多一倍 團體籲多溝通約法三章

香港學童幾乎每人都有手機或平板電腦，當中不少人對電子產品帶來的樂趣十分沉迷。香港基督教女青年會（女青）昨公布一項研究發現，小學生於學習用途以外，每天平均花費4至6小時使用電子產品，更有兒童一天玩足20小時，遠超衛生署建議每天不超過兩小時。調查亦發現子女使用電子產品的時間較家長多一倍，逾半受訪家長曾於過去3個月因使用電子產品問題發生親子衝突。女青建議家長以身作則，減少在子女面前用電子產品娛樂，多些了解及陪伴子女閱讀和遊玩，亦需避免正面衝突。

（相關資訊刊P5）



■研究指家長使用電子產品時間愈長，其子女的使用時間亦會愈長。

女青於去年7至10月訪問773名小學生的父母、祖父母、監護人等，發現在學習用途以外，該些兒童平日平均花4小時使用電視、手機、平板電腦等電子產品，假日使用時間更大增至平均6小時，比家長多出分別一至兩個多小時。

女青研究主任藍朗表示，小學生最常用電子產品觀看網絡影片和打機。51.9%家長認為，子女每天使用電子產品時間過長，但不排除與家長自身使用電子產品的習慣有關係。他解釋指，研究發現受訪家長使用電子產品時間愈長，孩子使用時間亦會愈長，「按研究數據估算，如家長每天使用一小時，孩子的使用時間便會增至兩小時。」他說曾接觸過最極端的個案是家長每天玩15小時，其孩子便不眠不休玩足20小時。

空姐以身作則 令兒子少玩手机

藍朗又稱，85%受訪家長指，有監控孩子使用電子產品的時間，亦會預先提醒孩子停止時間。然而，若孩子仍然長時間使用，家長傾向使用較強硬方法處理，最常做法是沒收產品（50.6%）、責罵孩子（30.3%）和關掉Wi-Fi（18.8%），分別只有10.5%和5.4%的家長會使用提醒或協商的手法。因此，50.1%受訪家長表示，過去3個月曾因使用電子產品的問題而發生親子衝突。

過去幾年疫情期間，兒童幾乎無法外出，導致網絡上癮、機不離手的情況。任職空姐的Candy昨在記者會上表示，現年10歲的孩子，過去曾沉迷打機與觀看網絡影片，更屢次要求她為遊戲掏錢「課金」，甚至因被阻止玩手机而與家人起言語衝突、推撞長者，「有次外婆叫他不要玩，結果兒子開始動手推撞老人家。」後來Candy以身作則，減少在兒子面前玩手机，盡量帶他外出到沒有Wi-Fi的地方玩耍，例如去動物園看動物等，「最有用的方法是帶小朋友出門，這樣孩子就沒有時間玩手机。」最後成功令兒子每天玩手機的時間減少。她建議其他家長多與孩子溝通，了解他們上網的原因，同時與孩子約法三章，讓他們學會遵守接觸電子產品的規矩。

女青總主任（青年及社區服務）郭義聰指出，家長如不想孩子沉迷，自己應該作好榜樣，在子女面前減少使用電子產品娛樂，花多些時間參與家庭活動，發掘孩子的其他興趣，「可以帶孩子外出去公園、去旅行、看圖書等，減少他們使用電子產品的時間，強化親子關係，增加互動。」

郭義聰建議家長建立電子產品使用規範，並宜先嚴後鬆，使用時間則要事先與孩子協商，傾聽他們的想法或意見，「太強硬

受訪小學生 每日使用電子產品的時間*

	平日(小時)	假日(小時)
電視	1.3	1.9
智能電話	1.1	1.6
平板電腦	1	1.4
電腦	0.4	0.5
遊戲機(PS5、Switch)	0.2	0.6
平均總時間	4	6

*註：衛生署建議6歲至12歲兒童限制每天少於兩小時在電子產品上娛樂。

受訪小學生 使用電子產品的用途

用途	比例
觀看網絡影片	81.7%
網課 / 學習 / 做功課	62.6%
打機	60%
觀賞劇集 / 電影	37.2%
上網瀏覽	23.8%

資料來源：香港基督教女青年會

的做法例如關掉Wi-Fi或切斷電子產品電源，只會弄巧反拙，或令孩子大吵大罵、親子關係緊張，曾有兒童一怒之下打爛電視。」

近三成家長網上「放閃」前無問子女

社交平台成為生活一部分，不少家長都會愛在網上分享子女的生活相片或片段「放閃」。香港中華基督教青年會於去年9月至11月以問卷訪問近800名子女正就讀中小學的家長，以及近1,100名中小學生。昨公布的結果顯示，逾80%家長會在社交媒體分享子女資訊，當中近30%於事前未有詢問子女意願。調查並發現，逾70%受訪學童傾向不希望父母在網絡分享他們的資訊；逾40%學童對家長的分享行為感到尷尬；近30%甚至感到討厭。

昨出席記者會的親子界網紅、心靈藝術學院創辦人「梵高爸爸」周惠建憶述，他在兒子幼稚園開學日當天，上載一張已遮蔽校徽的相片到自己社交平台專頁，冀分享孩子開學的喜悅，惟仍被其他家長憑相片認出孩子就讀的學校，令他感到須加倍保護兒子的私隱，故自兒子就讀K1後，就沒有再在網上分享其資訊。

年僅11歲的香港中華基督教青年會兒童議員吳承泰表示，其家人在網上分享他的相片前都會先問他意願，自己亦不希望家長分享自己跌倒的相片，因擔心同學會為他改花名，若是比賽獲第一名等正面資訊，給予同學得知其才能，則樂意讓家長分享。

香港中華基督教青年會協調幹事施文欣指，家長除了會發布日常生活外，也會分享孩子的成績表或「蝦碌嘢」，有關行為亦會令小孩感到壓力、尷尬或不安等。曾有學童向她反映，家長「放閃」對其造成精神壓力，擔心被同輩取笑，甚或被欺凌。施文欣建議家長在分享前應停一停、想一想，思考分享目的、有否其他方法等，以防一時衝動分享後影響孩童未來發展。如果孩子要求刪除以前的照片，應該尊重他們的意願。



■左一為「梵高爸爸」周惠建，右二為吳承泰。

林正財倡每天運動一小時 建快樂校園

特區政府自去年12月起在全港中學推行以學校為本的三層應急機制，與學校、家長和社會各持份者攜手合作，及早識別和支援有高風險的學生，該機制預計於本月底結束。精神健康諮詢委員會新任主席林正財昨在電視節目表示，政府正研究結合預防和轉介的六層機制，以更好的處理學童精神健康問題，他又建議在學校推行每天一小時運動

安排，建立快樂校園環境。

現時以學校為本的三層應急機制，是通過醫務衛生局、教育局和社會福利署的跨部門合作，由去年12月1日至今年1月期間在全港中學推行。第一層是協助學校及早識別有較高自殺風險或有精神健康需要的學生，務求優先為他們提供及時和適當的介入；第二層是政府以跨部門、跨專業及跨界別合作

的方式，組織「校外支援網絡」，為學校在短期內增強「外援」；第三層是由校長轉介有嚴重精神健康需要的學生予醫院管理局（醫管局）精神科服務。經分流及甄別後，如情況屬緊急，醫管局會優先處理。

學童精神健康初步回穩

林正財昨在電視節目《講清講楚》表

示，最近就學童輕生、精神健康問題與教界溝通，初步感覺情況似乎回穩。對於目前的三層機制應否延長，他指有關當局會視乎情況決定，但認為無論如何都需要優化整個支援機制。

他認為箇中關鍵始終在於預防，包括建立快樂校園環境。除了要在功課量着手處理之外，他特別提到世界衛生組織及衛生署均有指引，每個學童每天應有一小時中度或強度運動時間，建議於學校強力推行，幫助學生強健身心。