港事聚焦

低頭族一機在手變屏奴

◀只要一機在手就彷佛在急速多變的社會穿梭自如，殊不知漸漸變成「屏奴」

網癮誘發精神病傷筋骨

剛過去的春節假期，手機在手的大人小孩，無一例外在網上世界跳躍翻騰得不亦樂乎。智能移動設備普及化，網上遊戲、社交、閱讀等彈指即達，只要一機在手就彷彿在急速多變的社會穿梭自如，殊不知漸漸變了「屏奴」。有調查發現本港近八成青少年因無節制使用電子產品而出現頸痛等症狀，嚴重者更引發情緒以至神經失常，由大角咀碎屍案到元朗八鄉兇案等悲劇，無一不令人擔憂智能產品帶來的網癮爆發。香港理工大學康復治療科學系副教授蕭敏康呼籲，社會必須正視青少年不斷惡化的電子產品依賴症，以至成癮成災等後果，並指從小培養兒童健康有節制的使用電子產品方為良策。

大公報記者 彩雯（圖／文）

這資訊爆炸年代，人們清早起床第一件事，往往不再是洗臉刷牙，而是看手機查訊息。自1973年第一部手機問世以來，智能手機在主要國家普及率超過50%，40年來，手機已經無孔不入的進入人類生活。過去只是用來通訊的工具，現已覆蓋我們所有的時間，連本來的悠閒時光也時刻與外界聯繫，大量的資訊令生活碎片化。

蕭敏康認爲，電子產品取代人們日常生活中的很多事物，甚至老師的講稿或者整本書都可以下載在手機等移動設備裡。「青少年拿着手機、iPad上網打遊戲、成年人上網淘寶、社交甚至賭錢，智能電子產品已經翻天覆地的改變着人們的生活方式。」他補充，隨之產生的精神負擔則更爲可怕。

網癮未列入精神病徵

無時無刻要盯着手機、平板電腦熒幕，儼然變成上癮的「屏奴」。這種現今社會常見的病癮，卻並未正式列入精神科疾病。「首先就因爲電子科技更新換代得太快，如果要定義一種疾病，那麼應該定義起碼也要用30至50年再更新，但就現在的科技發展顯然不能滿足。」

蕭敏康續言，原因二是智能電子產品依賴症尚未爲社會了解：「這種病態的心理，不像吸毒或者吸煙一樣，會對身體造成直接的不可逆轉之破壞，普羅大衆也很難接受限制上網或使用電子產品的規定，且使用電子產品也並非有百害而無一利。」

蕭敏康指，「有時候，很多家長自身已成爲手機依賴症患者，更覺得子女玩手機或者平板電腦理所當然。直至學童沉迷玩機不肯返學時，才有家長甚至學校想到要介入，其實已經遲了。」他說，過往家長擔憂讀小五、小六的子女打機，現在三四年級的小學生已開始沉迷。「不少家長希望給孩子最好的，所以手機原意只是讓孩子有急事可立刻打電話通知，或基本通訊用途，但家長也買給子女最好的智能手機。」

至於原因之三，蕭敏康說，此類依賴症並無直接引致抑鬱或者自閉、暴力等情緒問題的證據。

打機遭斥責竟斬雙親

社會近年頻頻出現因沉迷網絡，加上無法處理現實生活的打擊而出現社交障礙，甚至危害他人人身安全的情況。由沉迷網遊「鐵拳」的無業青年，涉嫌吸毒後夥同網友殘殺父母並碎屍的大角咀兇案，到元朗八鄉慘案。該案爲混血青年相約舊同學在寓所打機，只因母親斥責，涉嫌於盛怒下與同學組成「殺手二人組」，各持切肉刀斬殺雙親，造成父死母重傷。

蕭敏康透露，不少青少年打機打到性情暴躁：「有些二十幾歲的宅男因而社交出現問題，甚至沉迷毒品。」時下最易沉迷的角色扮演類遊戲，還容易引致青少年有暴力傾向。「內地也曾出現打機打得入迷，無法區分現實與虛擬世界，甚至因爲很小的爭執而持刀殺人的事件。美國校園槍擊案的作案者，也曾沉迷於槍擊類網上遊戲。」雖然這些極端案件的作案人，本身可能都存在思覺失調等性格問題，但智能電子產品越來越容易接觸，卻成爲釀成血案的誘因。

籲培養健康上網觀念

如何是好？蕭敏康認爲，人類進入智能電子時代已經是大趨勢，不可能走回頭路，只能考慮如何適應智能網絡化的現代生活模式。「快節奏的生活，也讓人們的要求越來越高，對於現在的學生，不論是老師還是家長要求也越來越高，致使學生讀書的自我滿足感及自信心都有所降低，間接導致他們沉迷網絡世界，尋求滿足感。」要想改善這種情況，最關鍵的是從認識自己做起。

「智能電子產品讓很多人養成了Multi-tasking（即同時處理多種事）的習慣，很多家長只是一味責備，但有些學生的確在轉換注意力方面強過其他人，也能在Multi-tasking的時候效率提高，這些都是因人而異的。」蕭教授認爲，家長若希望子女不會沉迷打機，可從小告知學童沒有節制的上網會造成的嚴重後果，從小潛移默化下，自然會培養學生健康上網觀念，「就像現在的吸煙有害健康、環保等觀念」，學校裡沒有用很多課時去教，卻早已深入民心。

▲智能移動設備普及化，社交活動彈指接通

▲學者指大眾應考慮如何適應智能網絡化的現代生活模式

▶蕭敏康透露，有些學校要求學生上課前交出手機，不過收效甚微

推電子書 變鼓勵「無限」上網

爲使未成年者遠離色情暴力渲染，政府有相關條例規管，對網絡遊戲也有評級，故此起了保護作用。但智能產品的普及、無線網絡尤其是電子教學的發展，對未成年者的保護卻越來越受到挑戰。蕭敏康說，政府推動電子教學，能夠減少學生書包重量，也可增加師生教學互動，但電腦的數目是否充足成疑，而且擴闊無線網絡的覆蓋面，學生的聽課熱誠也會受影響。

蕭敏康表示：「政府正在推動的電子教學，可以涵蓋書本、練習、考試甚至以影片、遊戲等多媒體方式，除了能夠減少學生書包重量外，也能夠利用電子平台加強師生教學互動。」

教育局2012年斥資5,000萬元推出「電子教科書市場開拓計劃」，首輪批出30項申請。去年年底，政府又公布第二期電子教科書市場開拓計劃，共批核20份申請，獲批的申請來自8個機構。教育局會邀請學校試用第二期計劃下編制的電子教科書，預期大部分可在2015/16學年供學校使用。教育局局長吳克儉回答立法會議員時表示，3年內可爲全港約1000所中小學設置無線網絡（Wi-Fi），連同軟件可在5年內完成建立整個電子學習平台。

學生躲廁所玩手機

凡事有利必有弊，蕭敏康擔憂，「學校覆蓋網絡雖然都會有部分限制措施，規管學生上網，但是上有政策下有對策，學生學得快，破解得也快。」蕭敏康透露，有些學校要求學生上課前交出手機，不過收效甚微。「他可能帶着兩個手機，上交一個，再留一個，下了課連廁所都是『風水寶地』，學生都躲在裡面抓緊上網。」

蕭敏康質疑教育局提出的電子教學方案擬定兩三個學生共用一部電腦，能否眞的藉互相監督而防止學生上網不專心上課。「電子教學最終應該是學生及教師能夠以電子平台完成教學，這就包括學生做筆記、考試等內容，怎麼可能兩三個學生使用同一部電腦？」

◀司徒佩玉指出，有病人長期低頭玩手機患上嚴重的頸椎病

八成學童上網傷頸

▶司徒佩玉指，使用電子產品時要坐正，不要低頭盯着屏幕，建議將手肘擺在桌面上，頭部平視屏幕

根據香港理工大學最近的一項調查顯示，9成人長期使用智能手機，超過7成人使用桌面電腦。年齡介於10至15歲的青少年中，84%的受訪者定期使用智能手機，使用桌面電腦者達到76%，兩者合共近8成受訪者有頸部疼痛，超過3成患有肩痛，逾5成表示有腕部及手指不適。理大康復治療科學系副教授司徒佩玉擔憂，手機熒幕較平板電腦或者桌面電腦要小很多，「爲了看手機熒幕，很多人可能會湊得很近，不單影響視力，還容易引起頸部肌肉高度緊張」。

這一情況並非香港獨有，美國調查機構數據稱，智能手機用戶平均每天查看手機約34次。北京市婦聯針對青少年兒童而做的《2013年中國城市兒童生活形態報告》顯示，近八成未成年人使用移動終端上網。韓國發布的「2012網絡成癮情況調查」顯示，10至19歲青少年沉迷智能手機成癮率是18.4%，比起成年人9.1%高出1倍。

韓國政府2011年推出法案，禁止16歲以下少年在深夜12點後留在網吧。針對手機成癮情況，當局甚至要求小四至中一的學生必須進行相關心理測驗，以識別學童手機成癮的情況，並針對性接受相關治療。

低頭族拇指關節退化

司徒佩玉認爲：「現在很多『低頭族』不論休息時間，還是返工返學等零碎時間都用在不同的電子產品上，查Whatsapp、玩遊戲，頭部長時間固定在一個姿勢上，拇指關節不停做重複動作，很容易令頸部、手指關節、手臂肌肉等勞損。」她透露，由於智能手機或者平板電腦多用拇指或食指快速觸動，操作頻密，所以有些個案，引起手指肌腱發炎、拇指關節退化等問題。「有些極端個案甚至出現胸悶、心慌，左半邊身體麻木等症狀，檢查後發現是因爲長期低頭玩手機患上嚴重的頸椎病。」

青年沉迷虛擬棄運動

不單止使用電子產品會產生身體長期痛症，一些長期處於同一姿勢的年輕人同樣有類似問題。「曾接觸一個個案，女孩因彈琴每日要連續練習四至五小時，缺乏運動伸展，影響其身體發育。」她續指，影響在發育期學童身上更爲明顯。如果沒能從小養成良好的習慣，很容易引致頭部前傾、肌肉緊張、寒背等四肢及脊椎發育問題，更爲嚴重的甚至影響其心肺功能發展。

司徒佩玉補充，「正常人每個星期起碼應該保證3到5個小時的運動時間，現在的年輕人用移動設備上網方便了，所有時間也都用來上網，可能每日運動量只有返學、返工時從家走到地鐵站的距離。」

*浙江辦事處 杭州市鳳起路139號天安2幢24樓 TEL:(571)87151210 FAX:(571)87151209 *江蘇辦事處 南京市廣州路188號蘇寧環球大廈21F TEL:(25)83243655 FAX:(25)83248656 *湖北辦事處 武漢市武昌區中北路227號愛尚東亭1號樓2單元2803室TEL:(27)85761656 FAX:(27)85560732 *中國證券採訪部 深圳市南山區東濱路66號 TEL:(755)26074162 FAX:(755)26419058 *河南辦事處 鄭州市鄭東新區CBD商務內環路2號中油新澳大廈901室TEL:(371)65585233 FAX:(371)65585427 *青海辦事處 青海省西寧市七一路493號162室 TEL:(971)6335709 FAX:(971)6335709 *四川辦事處 四川省成都市八寶街58號國信廣場1106室 TEL:(28)85557928 FAX:(28)85557926 *陝西辦事處 西安市新城大院共青人民政府辦公樓大樓508室TEL:(29)87294832 FAX(29)87294162 *山西辦事處 山西省太原市長風街林區長風西街16號萬國城MOMA 6號樓1單元1001 TEL:(351)6101 188 FAX:(351)6101 188 *海南辦事處 海口市玉沙路5號國貿中心21樓A座 TEL:(898)66735188 FAX:(898)66735388 *駐紐約記者 200East 72nd Street ,6G, New York, NY10032, U.S.A. TEL:(+1)718-353-3656 E-mail:hiuman.tkp@gmail.com *駐倫敦記者 12 York Road, New Southgate, London N11 2TG U.K. TEL:181-888-2226 FAX:181-889-3668 *西南辦事處 渝中區學田灣正街東方花苑B座1901室TEL:(23)63628921 FAX:(23)63628921 *江西辦事處 南昌市北京東路南洋花園A4-5 TEL:(791)8308129 FAX:(791)8308329 *湖南辦事處 長沙市芙蓉區晚報大道時速風景大廈1311室TEL:(731)82193515 FAX:(731)82193525 *廣西辦事處 廣西南寧市青秀區東葛路82號永凱現代城三單元22樓2201室 TEL:(771)5802 399 FAX:(771)5802399 *新疆辦事處 烏魯木齊市中山路477號自治區人民政府綜合辦公樓303室 TEL:(991)2803001 FAX:(991)2803003 *澳門聯絡處 澳門水坑尾街321號泉雅閣3樓A座TEL:(853)28354510 FAX:(853)28354509