

# 研究：青少年過早接觸手機 危害身心

認知力受損 焦慮增加 體重上升

青少年網絡成癮及長時間使用手機，近年成為全球關注議題。《華盛頓郵報》報道稱，今年下半年美國進行的多項研究表明，過早接觸智能手機對青少年的身體和心理健康產生負面影響，長時間使用電子屏幕可能使得青少年認知能力顯著下降、抑鬱和焦慮的發生率上升，以及導致體重上升等。

►研究表明，青少年過早接觸智能手機可能有損身心健康。圖為澳洲青少年使用智能手機。

美聯社



◀巴西聖保羅一所學校的學生將手機存放在儲物櫃中。  
美聯社

## 過早接觸智能手機 對青少年的影響

多項研究表明，高強度使用電子屏幕與青少年認知能力顯著下降有關，包括反應速度變慢、注意力下降和記憶力減弱；青少年社交媒體使用程度增加，憂鬱和焦慮的發生率也逐漸上升；屏幕使用習慣與青少年體重上升之間存在一定的關聯。

賓夕法尼亞大學、加州大學伯克利分校和哥倫比亞大學的研究人員在12月的《兒科學》期刊發表研究報告稱，他們對美國的1.05萬名兒童進行研究後發現，與沒有智能手機的孩子相比，12歲就擁有智能手機的兒童，患憂鬱症的風險高出1.3倍，睡眠不足的風險高出1.6倍，肥胖的風險高出1.4倍。兒童越早擁有智能手機，其面臨的風險就越大，每早一歲，風險增加約10%。

今年7月份發表在《人類發展與能力雜誌》上的一項研究，分析了來自163個國家、逾200萬人的自我反思報告，指13歲以下兒童使用智能手機，或與自殺念頭、情緒調節能力下降、自我價值感降低和脫離現實有關，對女孩的影響更大。



（綜合報道）

使用社交媒體與兒童注意力不集中症狀的增加有顯著相關。

賓夕法尼亞大學、加州大學伯克利分校和哥倫比亞大學的研究人員對美國21個地區超過1.05萬名兒童進行分析後發現，與沒有智能手機的孩子相比，12歲就擁有智能手機的兒童，患憂鬱症的風險高出1.3倍，睡眠不足的風險高出1.6倍，肥胖的風險高出1.4倍。兒童越早擁有智能手機，其面臨的風險就越大，每早一歲，風險增加約10%。

參與該項目的賓夕法尼亞大學研究員巴茲萊強調，他和其他研究人員「並不反對科技」，科技有很多好處，但家長應該認真考慮何時為孩子配備智能手機。

### 專家籲家長以身作則

針對智能手機可能對青少年造成的影響，約翰斯霍普金斯大學醫學院兒科神經心理學家卡岑斯坦表示，家長管理青少年屏幕使用最有效的方式並非禁令，而是以身作則。卡岑斯坦強調，兒童會密切模仿父母習慣，尤其在夜間手機使用和睡眠作息。研究表明，即使每天僅縮短一小時屏幕時間也比強行戒斷更有效且可持續，並能帶來長期性的身心健康與更好的生活品質。

英國防止虐待兒童協會兒童網絡安全高級計劃官員薩維奇指出家長與孩子溝通的重要性，「從孩子開始接觸科技的那一刻起，就要用恰當的方式、合適的語言與他們展開對話。」

與此同時，多國已對青少年使用智

能手機和社交平台進行限制。今年12月，澳洲針對16歲以下人群的社交媒體禁令正式生效，10個主要社媒平台對青少年用戶賬號實施「封號」處理。澳洲是全球首個實施此類禁令的國家，馬來西亞此前稱將出台相關禁令。荷蘭各地小學課堂自9月2日起停用手機、智能手錶和平板電腦等電子產品。瑞典則從2026年秋季學期在全國內推行校園手機禁令，適用範圍為7至16歲的學生。



▲芬蘭一所學校在早上收走學生的手機，將其鎖在儲物間內直到放學。  
法新社

### 多國限制未成年人用手機和社媒

#### 社交媒體禁令

- 澳洲12月10日正式啟動針對16歲以下的青少年兒童群體的社交平台禁令。
- 馬來西亞政府計劃對社交媒體用戶設定年齡限制，將從明年起禁止16歲以下青少年使用社交媒體。
- 歐洲議會今年11月末以壓倒性多數通過一項不具法律約束力的決議，主張禁止16歲以下未成年人使用社交媒體，除非家長允許。

#### 智能手機禁令

- 今年8月，芬蘭針對中小學生在上課時間不得使用手機的禁令生效。
- 法國今年9月要求11至15歲學生在上課前，必須將手機放入學校指定的置物櫃或專用收納袋。
- 韓國從2026年3月1日起，小學、初中及高中生，上課期間不得使用智能手機。
- 瑞典從2026年秋季學期在全國內推行校園手機禁令，適用範圍為7至16歲的學生。

大公報整理

## 濟州空難1年事故原因仍未明 李在明致歉



▲濟州航空遇難者家屬29日在空難現場附近哀悼。  
路透社

【大公報訊】綜合韓聯社、路透社報道：12月29日是韓國濟州航空客機事故一周年，韓國總統李在明當天發表視頻追悼詞，代表政府向事故遇難者家屬道歉，並承諾將會公布這起韓國境內最嚴重飛安事故的真相。

李在明表示，將積極加強航空鐵路事故調查委員會的獨立性和專業性，盡全力查明事故發生的原因，並持續為遇難者家屬提供心理、醫療、法律等各領域的援助。

去年12月29日，濟州航空一架波音737-800客機，在降落韓國務安機場時以機腹着陸，並衝出機場跑道，撞到跑道盡頭的牆體後起火燃燒，機上乘客和機組人員除2名乘務員獲救，其餘179人全部遇難。韓國國土交通部和濟州航空失事事故遇難

者家屬周一在務安國際機場舉行追悼儀式。

韓國國土交通部下屬調查委員會在今年1月曾做出承諾，計劃向遇難者家屬公開調查程序，但至今跑道盡頭混凝土結構以及機場周圍鳥類活動數據等關鍵疑點信息仍未披露。今年1月的初步報告指出，飛機的兩具發動機均遭鳥擊。

韓國國會22日成立國政調查特別委員會，調查為期40天，具體內容包括是否低估鳥擊風險、務安機場航向台混凝土設施相關設計、施工和管理中是否存在系統性不良等。

與此同時，韓政府機構反腐敗和公民權利委員會同日承認，政府違反安全標準，在機場安裝了混凝土結構，而不是使用遇撞後會破碎的緩衝材料。

## 金建希涉受賄逾200萬 被控賣官鬻爵

【大公報訊】據韓聯社報道：韓國負責調查前總統尹錫悅夫人金建希的特別檢查組29日公布最終調查結果，指控金建希利用總統配偶身份收賄，同時廣泛參與政府各種人事任命和提名。特檢組在調查期間對66人提出了76次起訴，包括尹錫悅和金建希等20人獲法院批捕。

金建希案特檢組7月2日成立，至今進行約6個月的調查。特檢組表示，金建希利用總統配偶身份，從企業和政客收受金額達3.7725億韓圓（約合203萬港元）的財物，廣泛介入各類人事事務，其行為已達到「賣官鬻爵」程度，嚴重破壞韓國公共制度體系。特檢組表示，金建希所涉案件範圍廣泛，包括德意志汽車公司股價

操縱、高價名牌商品受賄、總統辦公室及官邸遷移介入、非法政治資金收受等多項問題。金建希所高價禮品收受情況也在調查中曝光，包括迪奧和香奈兒的名牌手袋、珠寶項鍊，以及高價的畫作。



▲韓國前總統尹錫悅夫人金建希。  
法新社

特檢組還將尹錫悅和金建希定義為「政治共同體」，明確指出兩人在各種政治利益上存在共謀關係。尹錫悅在此案中也因涉嫌違反《公職選舉法》和《政治資金法》等被起訴。

金建希否認所有指控，在最終證詞中表示這些指控「極其不公平」，但稱自己在擔任總統夫人時「顯然犯了许多錯誤」。首爾中央地方法院8月12日簽發對金建希的逮捕令，她隨後一直處於被羈押狀態。特檢組3日以涉嫌操縱股價、收受賄賂等罪名，請求法院判處金建希有期徒刑15年，並處罰金20億韓圓（約合1076萬港元）。據報道，該案定於明年1月28日宣判。

## 馬航MH370客機搜索行動今重啟

【大公報訊】綜合《衛報》、路透社報道：馬來西亞航空公司MH370航班客機殘骸的搜尋工作，將於30日重新啟動。根據馬來西亞政府與美國水下探測公司「海洋無限」今年3月簽署的服務協議，新的搜尋行動將以間歇方式進行，總時長為55天，範圍集中在被評估為最可能找到飛機的南印度洋目標海域。

根據雙方簽訂的協議，「海洋無限」將在一處1.5萬平方公里面積的水域對客機殘骸進行搜尋工作，如果能成功找到大型殘骸，當局會向公司支付7000萬美元（約合5.4億港元）的報酬。

2014年3月8日，載有239人的MH370客機從馬來西亞吉隆坡飛往中國北京途中失聯。2015年1月29日，馬來西

亞民航局正式宣布該客機失事，並推定機上所有人遇難。多國在南印度洋搜索多個月無果。搜索行動在3年內涵蓋了印度洋



▲馬航MH370客機的搜索行動在12月30日重啟。圖為2014年3月，印尼國家搜救隊員在緬甸海附近搜索MH370。  
法新社

12萬平方公里的範圍，但除了在非洲東海岸和印度洋部分島嶼尋獲幾塊碎片外，幾乎沒有找到任何飛機的蹤跡。

2018年，「海洋無限」曾搜尋超過8萬平方公里的水域，尋找客機殘骸，但無果而終。「海洋無限」於今年2月重啟搜尋工作，在4月因天氣惡劣中止。獨立航空調查員戈弗雷指出，搜尋工作面臨的最大挑戰在於海域地形複雜，印度洋有超過300米深的深海峽谷，還有活火山需要提防。

馬來西亞交通部此前表示，希望通過重啟搜尋工作展現馬政府「為受此影響的家庭帶來慰藉的決心」。遇難者家屬曾於2月表示，希望新的搜尋工作最終能帶來一些答案。