



疫下網課普及，催化網絡成癮的問題，隨着漫長暑假即將來臨，青少年沉迷打機、煲劇的情況勢必加劇。香港專業進修學校早前聯同中文大學進行香港中小學生網絡遊戲成癮及精神健康狀況研究，發現31.8%受訪中小學生曾連續打機5小時或以上，最年幼者僅6歲至8歲，最多連續瘋狂打機60小時；另有42%受訪學生看視頻5小時或以上，最長睇片90小時。整體而言，12.6%受訪學生有網絡遊戲成癮傾向，男性佔三分之二，女性佔三分之一，中小學生比例相若。更有人被轉介至精神科「戒癮」，反映青少年網癮問題不容忽視。

◆香港文匯報記者 吳健怡

為探討青少年疫後的上網習慣，港專聯同中文大學等，在去年6月至12月期間，藉協會的會員網絡發放問卷調查，訪問6間小學和4間中學，2,770名學生受訪，超過三成受訪學生有「狂打機」問題，逾四成受訪者則「狂睇片」。

### 疫下網課普及 網癮「易放難收」

港專應用科學系助理教授謝家指出，疫下網課普及，強化學童用電腦習慣，更易沉迷打機，作息也不定時，「今次研究在去年6至12月進行，正正反映疫下生活造成的影響驚人。」他引述一個輔導個案，是一名18歲少年在校「零社交」，疫情更中斷僅有的打籃球習慣，結果每周末放任打機逾16小時，「他認為在互聯網中，隔着一個螢幕，除了沒有社交壓力，也減少了被批判的機會，久而久之，加劇對網絡的依賴。」

他指出，現時不少父母在子女年幼時已使用「電子奶嘴」，使子女養成不良的上網習慣，「之前接觸一個10歲小朋友會關房門打機，媽媽想入房即遭擲物反抗。」他形容有關情況「易放難收」，原因是青少年建立習慣後會產生抗拒性，增加與家人就上網時間發生爭執的機會。

謝家和表示，網絡遊戲中引人入勝的內容、社交互動獎勵系統特別容易讓人着迷，尤其對於察覺力和自制力弱的中小學生來說，實在難以抗拒，長時間沉溺於網絡遊戲可能導致學業、家庭和社交關係等各方面構成負面影響，甚至精神健康也受電子產品影響。謝家和曾處理一宗個案，受輔導者是一名中一學生，因為太沉迷網絡世界，被家長沒收手機後，情緒激動大喊大叫，最後要接受精神治療「戒癮」，「這位學生比較嚴重，他除了上課，剩餘時間都在打機。」

# 受訪中小學生逾三成狂打機 最長連打60小時

## 無機打喪叫 中一生求診戒網癮



▲調查發現31.8%受訪中小學生曾連續打機5小時或以上，最年幼者僅6歲至8歲。圖為青年在港鐵玩手遊。 資料圖片

◆港專聯同中大發布香港中小學生網絡遊戲成癮及精神健康狀況研究，指有12.6%受訪學生有網絡遊戲成癮傾向，更有人被轉介至精神科「戒癮」。

### 近半學生有中度以上抑鬱症狀

中大賽馬會公共衛生及基層醫療學院教授楊雪指出，過往不少研究指出網絡遊戲成癮與精神健康問題有正向關係，在今次調查顯示，近五成學生有中度至非常嚴重程度的抑鬱症狀，逾六成學生承受中度至非常嚴重程度的壓力或焦慮，反映整體學生的情緒狀態平均偏差，認為政府和持份者必須正視，以三個「及早」的方針「及早預防、及早辨識、及早介入」，建立校本精神健康安全網。

她續稱，今次研究亦顯示整體受訪學生的睡眠質量欠佳，65.5%受訪學生睡眠品質較低，38%人睡少於7小時，較世界睡眠醫學協會建議的9小時為少，更有13.3%人曾用安眠藥物協助入睡。

謝家和表示，全球現時無有效治療網癮方法，故推出「遊戲管理大師」個案轉介計劃，邀請青少年及家長調解。該計劃7月中開始招募10歲至16歲有沉迷打機學生提供免費輔導，為期3年，名額200人。

### 專家倡家長身教減用電子產品

香港文匯報訊（記者 吳健怡）在生活中使用互聯網愈來愈普及，而因疫情關係，青少年參與網課的時間長，使用網絡次數亦隨之增加，對個人心理、生理、社交學習和家庭關係均造成負面影響。港專應用社會科學系助理教授謝家和建議，子女大都抗拒一刀切禁止玩電子遊戲，建議父母建立開放、安全、非批判的對話模式，令雙方對使用電子產品達成共識。家長亦應及早與子女安排暑假活動，增加生活體驗，制定暑期的作息安排，不要讓子女只顧打機，放棄其他活動。同時，家長亦應以身作則，減少使用非必要的電子產品，為子女樹立榜樣，增加說服力，並多與子女進行家庭活動。

### 建議學校大型篩查及早識別

為了及早識別有網絡成癮及情緒受困的學生，謝家和建議學校考慮每年進行大型篩查活動，如問卷調

查，把學生分類成高、中、低危個案，有系統地分配資源，進行針對性的預防及支援措施。

他指出，學校社工及訓導老師可積極引進社區精神健康服務團體到校支援，為高危學生進行個案評估和舉辦跨專業會議，討論適切的支援、跟進和轉介。

社區方面，他認為政府應定期透過攤位、展覽、精神健康嘉年華和運動日等活動進行精神健康推廣，鞏固社區人士對不同精神疾病的認識，增強接納，減低標籤，從而提升自身察覺力和及早辨識有需要的家庭，鼓勵市民尋求專業協助。社福機構、社工、精神科醫生、心理學家及教育局應研發一套具實證支持的「全面青少年精神健康培育計劃」，協助青少年建立健康生活模式，增強社交支援和抗逆力，並建議醫務衛生局的「精神健康項目資助計劃」應考慮加強本計劃的資助，因應校情作出針對性的服務計劃。

## 的士專用「易通行」App 最快月底推出

香港文匯報訊（記者 文森）不停車繳費系統「易通行」實施兩個月以來，先後在青沙管制區、城門隧道及獅子山隧道應用，本月23日將進一步擴至紅隧，但有的士業界反映，「易通行」經常未能自動扣減的士的隧道費，促請政府改善情況，或者押後將「易通行」擴展至紅隧的計劃。運輸署昨日表示，正開發專用手機應用程式讓司機自行繳費，目標在本月底推出。

### 未扣隧道費 車行需額外人手「對數」

青沙管制區、獅隧、城隧5月起先後實施「易通行」，根據的士業界的統計，「易通行」司機卡讀卡失敗率青沙管制區最高，達到18%，其次是獅隧16%，城隧誤差最少。的士小巴商總會理事長周國強的車行管理675輛的士，他表示平均每日有兩成的士扣不到隧道費。

他估計，無法自動扣錢的原因可能與車輛轉線駛進隧道期間，「易通行」系統無法同時偵測多輛汽車，由於「司機卡」無法扣錢，賬單會通知車主，車行要安排額外人手與司機「對數」，變相加重行政成本。

周國強說：「絕對不合理，如果一個打算令到大家方便的應用程式弄到大家不方便，更引來額外負擔不在政府，落在我們身上，等如我們聘請

人替你收錢你就不理會，你會否津貼我們？」對於「易通行」即將在每日有約2.1萬架次的士駛經的紅隧使用，的士業界非常憂慮，促請署方落實安排前，先盡快檢視「易通行」的問題，督促承辦商改善，否則就應押後將「易通行」擴展至紅隧。

### 羅淑佩：規定車隊有電子平台

運輸署署長羅淑佩昨日接受電台節目訪問時表示，「我們正在開發一個的士專用手機應用程式，另一個專用針對的士的程式讓司機自行繳費，因為剛才聽到店員說要聘請多兩人處理約700輛車，很麻煩，以前不用的，為何要我們負責？我有時覺得，你管理一間幾百人的公司，製造就業協助我們管理數據，核數比較穩妥都不為過的。」



◆有的士業界反映，「易通行」經常未能自動扣減的士的隧道費。圖為的士駛經實施「易通行」的城門隧道前收費廣場。 資料圖片

另外，運輸及物流局建議修例改善的士服務，即將提交立法會首讀，其中一項建議包括引入車隊制，提供優質服務。她表示，的士牌照與其他公共交通營運商的牌照不同，沒有太多營運要求，因此希望透過引入車隊，增加管理要求，令服務與時並進。她表示，會規定的士車隊有電子平台管理，方便管理人知道司機的位置、乘客等待的時間，以及處理投訴等。

她相信制度實施初期，不會所有的士都加入車隊，但期望透過品牌建立，可吸引更多的士加入。

## 運輸業輸入外勞下周起接受申請

香港文匯報訊 為紓緩航空業及公共小巴、客車行業人手嚴重短缺的問題，行政長官會同行政會議早前通過推出運輸業輸入勞工計劃，在保障本地勞



◆運輸業輸入勞工計劃，將於下周一開始接受申請。圖為可輸入工種之一的機場地勤人員。 資料圖片

工就業的前提下，適度容許相關行業申請輸入勞工。計劃將於下周一（17日）開始接受申請，航空業及公共小巴、客車行業的配額上限分別為6,300和1,700個。運輸及物流局局長林世雄估計，有關勞工今年第四季入職提供服務。輸入的勞工不設年齡上限，由僱主因應工作性質自行決定。政府已安排專線電話為業界提供相關資料，稍後也會開通專題網頁，上載申請表格。

### 資助機場本地前線員工交通費

運輸及物流局發言人說：「業界一直持續加強本地招聘和培訓工作。即使如此，仍不足以填補相關行業的人手短缺。我們需要以精簡的程序容讓業界適度輸入勞工，以盡快支持香港航空業持續復甦，以及維持公共交通服務的穩定性。」就航空業而言，可輸入勞工的指定工種為人手短缺最為嚴重的地勤人員、機坪服務員、機艙工作人員、飛機維修技工等。申請僱主必須為註冊商業實體，並持有機管

局的合約/牌照/專營權/旅客處理許可證，以及在香港國際機場經營業務。申請人亦須就每名輸入勞工向機管局每月繳交400元。機管局每年亦會撥出與僱主繳交總額相若的款項，全數用來資助負責機場營運的本地前線員工的交通費。

申請僱主填妥申請表格後，需連同所需文件於下周一至本月30日期間遞交予機管局。由運輸及物流局、勞工處和機管局代表組成的跨部門聯絡小組會審批申請，並由運輸及物流局常任秘書長作審批決定。審批程序會由機管局收到申請起計一個月內完成。

公共交通服務方面，申請輸入司機的公共小巴/公共巴士服務客運營業證持證人，需於下周一至下月7日期間向運輸署遞交填妥的申請表格及所需文件。由運輸及物流局、運輸署和勞工處代表組成的跨部門聯絡小組會審批申請，並由運輸署署長作審批決定。審批程序會由運輸署收到申請起計一兩個月內完成。

## 「A4聯盟」倡每5年推全港精神健康調查

香港文匯報訊（記者 文森）立法會「A4聯盟」早前進行網上問卷訪問，受訪者依據世衛的「WHO-5」指標進行自我評估，發現受訪港人的精神健康指數為54分，僅高於合格線兩分，屬一般水平。另外有八成受訪者支持政府定期為市民開展「精神健康普查」。聯盟亦建議，特區政府每5年進行一次全港性的精神健康調查，並資助精神病患者注射「長效針劑」，以及資助地區關愛隊接受精神健康急救培訓，協助識別隱形精神病患者。

該調查於上月9日至25日以網上問卷形式進行，一共訪問412位市民，受訪者根據世衛的5項身心健康指標（WHO-5）進行自我評估，結果發現市民的精神健康指數處於一般水平，近五成受訪者的壓力來自身體健康狀況及工作，其次為經濟壓力。調查亦發現，較多受訪者傾向接受非藥物治療，如藝術和音樂治療，亦有六成受訪者認為精神健康出問題時，若尋求幫助會擔心旁人歧視。

陳先生的妻子思思覺失調逾十年，病發的話會有幻聽和幻覺，甚至有攻擊性。陳先生表示，照顧妻子期間自己亦患上抑鬱症，曾萌生自殺念頭，但苦無求助渠道。「曾多次向政府部門反映情況，但政府有聽無答。」他期望政府投放更多資源於社區精神健康，並將照顧者支援常态化。

「A4聯盟」建議政府善用地區資源，包括資助關愛隊接受精神健康急救培訓，協助識別有精神健康需要的人士。立法會議員楊永杰指，關愛隊可以扮演初步篩選的功能，故相關培訓並不需要過於專業及複雜。

### 建議「長效針劑」納資助範疇

另外，精神病患者注射「長效針劑」的費用高昂，每月一次的針劑費用約5,000元，聯盟建議將「長效針劑」納入資助或半資助範疇，協助患者控制病情。