

沉迷睇網片打機 港童日耗6句鐘

最狂個案日玩20小時 調查揭家長「上樑不正」子女跟風「迷網」



◆受訪家長使用電子產品時間愈長，其孩子的用時亦會愈長。
香港文匯報記者黃艾力攝

香港學童幾乎每人都有一部手機或平板電腦，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）昨日公布一項研究發現，小學生於學習用途以外，每天平均花費4小時至6小時使用電子產品，更有兒童一天玩足20小時，遠超特區政府衛生署建議的每天不超過兩小時。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的問題而發生親子衝突。女青建議家長以身作則，減少在子女面前用電子產品娛樂，多些了解與陪伴子女，參與閱讀圖書、外出遊玩等其他活動，亦需避免與孩子正面衝突。

◆香港文匯報記者 張弦

女青於去年7月至10月訪問了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，比家長多出分別一小時至兩個多小時，遠高於衛生署建議，即小學生每天不應花多過兩小時使用電子產品作娛樂用途的指標。

若父母「迷網」一小時 孩子倍增至兩小時

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，其孩子的用時亦會愈長，「按研究數據估算，如家長每天使用一小時，其孩子的使用時間便會倍增至兩小時。」他表示，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。

藍朗又指，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的方法處理，最常用的做法是沒收產品（50.6%），責罵

▶ 空姐媽媽Candy。香港文匯報記者黃艾力攝



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。

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。」

有兒童遭斷網「暴走」打爆電視

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。」

她強調，同理心非常重要，家長應多些與孩子溝通，多些了解與陪伴；亦要避免過早將電子產品給小童，應以圖書或益智玩具取代，預防出現「電子奶嘴」現象。

受訪小學生 每天使用電子產品時間*

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

*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用途

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
整理：香港文匯報記者 張弦

過去幾年

新冠疫情影响下，

兒童幾乎無法外出，

導致玩手机、電腦等電子

產品的時間大幅增加，甚至造成網絡上癮情

況、機不離手。任職空姐的Candy昨日在記

者會上現身說法表示，現年10歲的孩子，過

特稿

少玩手机樹榜樣 母助兒戒甩網癮

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」，甚至因為被阻止玩手机而與家人起言語衝突、推撞長者。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，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。

Candy因工作關係，兒子5歲時已讓她擁有智能電話，方便他們視像通話。到了兒子約七八歲時，因疫情期間需要使用手機與平板電腦上網課，加上不能外出「放電」，Candy允許兒子完功課後玩手机放鬆身心，但發現孩子漸漸對遊戲上癮，每天花兩小時打機亦嫌不夠，試過過去洗手間為藉口，結果在內打機超過一小時，更多次要求她為其手遊「課金」。兒子亦因為觀看網絡影片而學會講粗口，並曾因為被禁止打機而與家人爭執，「有次外婆叫他不要玩，結果兒子開始動手推撞老人家。」

「最有用方法是帶小朋友出門」

自此，Candy意識到要改變孩子的行為，「我亦有在閒餘等空檔時間打機的習慣，相信兒子的行為或多或少受我影響。」為了以身作則，她目前工餘時間在兒子面前盡量不玩手机，假期經常帶孩子到沒有Wi-Fi的地方，例如去動物園看動物等，「最有用方法是帶小朋友出門，這樣孩子就沒有時間玩手机。」

Candy亦與兒子約法三章，考試前的兩個星期絕對不能玩手机或平板電腦，其成績明顯進步。Candy表示，現時兒子玩手机或平板的情況大有改善，平日每天約一小時，周日則為兩小時至三小時。

◆香港文匯報記者 張弦

特稿

上載子女照片「放閃」 恐釀親子矛盾

社交媒

體盛行，雖然方便與家人和朋友的聯繫，卻有機會成為親子關係出現裂痕的源頭。有父親分享，自己曾因在社交媒體上分享兒子的照片，詎料導致兒子的私隱曝光，在另一次分享照片時則惹來兒子不滿，結果爆發矛盾。

不少父母在社交媒體貼出家庭和子女照片的出發點，是想與親朋好友分享，以及獲得別人讚好。然而，這種做法或對子女成長和親子關係造成負面影響。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。

子女未必喜歡被評頭品足

他表示，當初只想分享兒子的點滴，直到開始多商業合作機會後，一次拍攝商品時其兒子當小模特兒，但兒子不滿意其拍攝的照片，因而出現矛盾，令他開始反思是否要減少接受商業邀請。他認為，父母需要顧及子女想法，「即使沒有引來批評，但子女未必喜歡被別人評頭品足。」

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。

◆香港文匯報
記者 吳健怡

遭家長網發「瘀事」 七成受訪學童感抗拒

香港文匯報訊（記者 吳健怡）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」。有機構調查發現，逾80%受訪家長會於網上分享子女資訊，但當中近30%竟從無詢問子女意願。另有70%受訪學生則對家長分享他們的成績表或「蝦碌嘢」感到抗拒、尷尬，甚至覺得討厭。機構建議家長分享前，應徵求子女同意。私隱專員公署亦提醒市民，個人信息放上網有可能成為網絡欺凌者的「起底」工具。

部分人事前未問子女意願

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。昨日公布的結果顯示，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。



◆調查發現逾八成家長會在網上分享子女資訊。香港文匯報記者郭木又攝

會瀏覽子女的上網紀錄，近10%更會安裝監控軟件。另外，21.7%受訪家長從不會與子女分享其資訊的習慣和原則。

香港中華基督教青年會協調幹事施文欣表示，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，「試想像孩子長大後，發現自己的大小事情都被分享到網上，這些個人私隱在網絡留下永久的足跡，難免感到尷尬。」

她亦指出，「放閃」行為會令學童有情緒時或不敢與朋輩和家長分享，有機會阻礙孩童社交發展，亦未能表現自己及提升自信心，甚至抑鬱，「過度分享子女的成長片段，或會對子女帶來不必要的困擾，甚或令他們對父母產生信任危機，最終影響親子關係。」不過，家長喜歡分享孩童成長片段，與外地親戚一同參與成長，可見家長都有其心理和社交需要，希望透過網絡聯繫有相近興趣的人。

不過，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。她形容，在網上分享猶如「將銀包打開咗」，一時衝動有機會將小朋友置於危險狀態。

資料或成網絡欺凌者起底工具

出席記者會的個人資料私隱專員公署助理個人資料私隱專員（署理）吳穎軒表示，「放閃」行為看似無殺傷力，但或會對孩童造成長遠影響，因網絡上有「數碼足跡」，亦沒有「永遠刪除」鍵，故資料一旦在網上公開，則有機會被他人永久保有和轉載、被不法之徒盜用，甚至成為網絡欺凌者的起底工具。她認為，父母發布資訊前可留意私隱設定是否適當，同時亦應以身作則，尊重孩童私隱，以免令孩童感尷尬。她建議家長可考慮在不披露孩童外貌的前提下，如側面或用圖案遮蓋，再於網上分享。

網上分享子女資訊小貼士：家長「四應四不應」

分享前「四應」

- 1 留意細節：在公開張貼社交媒體帖文前再三看清楚，確保帖文沒有透露子女或他人的個人資料，例如臉容、全名、出生日期、學生編號、學校名稱或老師姓名等。
- 2 徵求同意：考慮在張貼帖文前徵求子女的同意，顯示尊重他們的意願。如子女因分享的內容感到不悅或尷尬，應立即刪除相關帖文。
- 3 複查私隱設定：確保私隱設定適當，例如帖文是容許公眾或限定者觀看，以及社交媒體平台的私隱政策是否容許作出改正或刪除資料要求。
- 4 想想未來：想一想是否希望帖文成為子女日後的數碼足跡，以及日後會否對子女造成尷尬、影響他們升學或就業？

「四不應」

- 1 不要忽視子女的私隱：分享前應考慮對子女的長遠影響，包括社交媒體平台收集子女的個人資料是否適當，以及相關資訊會否落入別有用心的人手中。
- 2 不要為「讚」而活：分享相片或有趣的生活點滴可吸引「讚好」，但子女也擁有私隱權和尊嚴。利用子女的日常生活吸引別人的注意，子女可能感到不悅或尷尬。
- 3 不要過度分享：如分享的帖文過於私人、過於頻密，或可能令子女在長大後感到不悅或尷尬，便有可能是過度「放閃」。
- 4 不要在未獲得家長同意的情况下張貼其他小朋友的相片：應考慮一下未經同意下分享他人子女的相片可能帶來的後果。

資料來源：個人資料私隱專員公署
整理：香港文匯報記者 吳健怡