



碼上看

TVB 萬千星輝頒獎禮 群星璀璨



掃碼睇圖

中芭《天鵝湖》飛臨維港 國風國韻飄香江



掃碼睇圖文

珠海口岸—香港機場 推新輪1元搭乘優惠



掃碼睇文

小學生學習以外日均使用4小時 囹圄沉迷電子產品 惹人憂

囹圄沉迷電子產品 惹人憂

e世代 調查

【香港商報訊】記者唐信恒、實習記者邱之麟報道：在現今互聯網愈趨盛行的時代，對於新世代家長與子女而言，上網已是家常便飯、不可或缺，其間生活上的摩擦不少也因而而起。昨日，本港有不同的青少年機構發布相關調查研究結果，同時提出有關改善建議。

電子產品這樣影響兒童

- ▶本港兒童平日平均使用4小時電子產品作非工作用途，假日日均使用6小時；高小學生假日更平均使用8.2小時，接近成人每日上班時間。
▶經調查估算，家長每日電子產品使用1小時，兒童每日使用就要2小時4分鐘，為家長使用時間的兩倍多。
▶嚴重影響兒童情緒：未獲滿足下35.1%變沉悶、29.1%變易怒、28.1%覺傷心。
▶影響兒童社交關係：22%減少與別人社交/溝通，13.9%減少與同輩互動。

資料來源：香港基督教女青年會

家長不可忽視子女隱私

- 82.6%受訪家長曾在社交媒體平台分享子女資訊（近32%在多個社交平台分享）
28.5%受訪家長網上分享子女相片或影片前從未詢問子女意願
37.5%受訪家長從不或很少與子女討論有關分享他們資訊的習慣及原則
57.5%受訪家長傾向覺得子女不會因資訊被分享而出現尷尬、討厭、憤怒等負面情緒
49%受訪學童知道父母在網上分享自己的日常生活（14%表示不知情）
72.2%受訪學童傾向父母不要在網絡上分享學童自身資訊
43.4%受訪學童表示被家長網上分享資訊傾向感尷尬，28.2%感討厭，23.2%感憤怒

資料來源：香港中華基督教青年會

其中一項是由香港基督教女青年會進行的兒童電子產品使用研究。結果顯示，孩子在學習用途以外平日平均花4小時使用電視、智能電話和平板電腦等電子產品，假日使用時間更增至平均6小時，遠高於衛生署建議6至12歲兒童應限制每天花少於2小時在電子屏幕產品上作娛樂用途的建議，有關情況值得關注。

另一項是由香港中華基督教青年會展開的調查。調查發現，近三成受訪家長在網上分享子女相片或影片時，事前從未詢問子女意願，近六成受訪家長更傾向覺得子女不會因資訊被分享而出現尷尬等負面情緒，逾七成受訪學童對被家長在網上分享資訊產生負面感受。就此情況，該會提醒家長不要忽視。

兒童上網時間多於家長一倍

香港基督教女青年會研究主任藍朗介紹，有關研究於去年7至10月進行，訪問到773位小學生父母、祖父母和監護人。上述家長平日平均每天使用3小時電子產品作非工作用途，假日平均每日使用3.3小時；至於兒童，平日平均使用4小時電子產品作非工作用途，假日平均每日使用6小時。經數據分析後更發現，家長使用電子產品時間愈多，兒童使用電子產品時間亦會愈長；估算家長每日使用1小時，兒童每日使用2小時4分鐘，為家長使用時間的兩倍。

至於高小學生假日平均使用8.2小時電子產品，接近成人每日上班時間；而使用電子產品對兒童情緒和關係產生影響，分別有35.1%因沒能使用電子產品覺得沉悶，29.1%變得易怒，28.1%覺得傷心，22%減少與別人社交/溝通，13.9%減少與同輩互動。

切勿太早給予小朋友電子產品

香港基督教女青年會總主任（青年及社區服務）郭義聰提醒家長：切勿太早給予小朋友電子產品！特別是兩三歲的孩子，最重要的原則是協商，讓孩子明白媽媽知道其需要，同理心也很重要。至於沒收手機、關閉Wi-Fi與拔插頭等，都是不好的處理手法；若然如此，雙方情緒有可能爆發，很多家庭暴力與衝突會在此時發生，有孩子激動到打破電視。故家長要保持冷靜，多點親子時間，一起遊玩和看圖書，並建立規範。

郭義聰重申，所有建議都須先嚴後鬆，應用較緊方法讓小朋友習慣有時間表，便會慢慢習慣有規範；同時，避免與孩子正面衝突，應與孩子協商，有其意見很重要，多聆聽有助孩子情緒穩定點。假如家長外出工作而要祖父母或外傭照顧子女，可嘗試使用科技幫忙，下載

一些應用程式以篩選暴力色情應用程式。香港父母意識很高，凡事要取一個平衡，多肯定孩子需要，避免負面標籤。

網上太多家長忽視子女隱私

另一方面，香港中華基督教青年會業務發展主任楊智顯分享該會調查結果。當中，有逾八成（82.6%）受訪家長曾在社交媒體平台分享子女資訊，近32%會在多個社交平台分享，另有近三成（28.5%）受訪家長在網上分享子女相片或影片前從未詢問子女意願，也有近四成（37.5%）受訪家長從不或很少與子女討論有關分享他們資訊的習慣及原則。近六成（57.5%）受訪家長更傾向覺得子女不會因資訊被分享而出現尷尬、討厭、憤怒等負面情緒。家庭背景方面，低收入家庭家長容易忽視子女隱私，而中學或以下學歷家長較多會跟子女因為網上分享和私隱問題發生摩擦。

至於受訪學童方面，近一半人（49%）知道父母在網上分享子女日常生活，甚至有開設專屬帳戶分享，但也有14%表示不知情。受訪學童傾向認為父母在網上分享子女的資訊前，須先向子女徵求同意，學童亦希望自己的資訊盡量減少在網絡上曝光。逾七成（72.2%）受訪學童傾向父母不要在網絡上分享學童自身資訊，逾四成（43.4%）表示被家長在網上分享資訊傾向感到尷尬，更有近三成（28.2%）傾向感到討厭及23.2%傾向感到憤怒。

該會提醒家長：在網上分享子女資訊前，應先問子女意願，避免在社交網站披露孩子的個人資料。香港中華基督教青年會協調幹事施文欣呼籲家長，在發照片前須先「靜一靜，想一想」，並反思自己發出子女信息之目的及可能有怎樣的後果，嘗試以其他方式來滿足自身的社交需求。

▼記者會上，家長Candy（右）分享自己與10歲兒子的相處情況。



【香港商報訊】記者唐信恒、實習記者邱之麟報道：為人父母者，除了言教更要身教。現今社會文化的價值理念正不斷改變，踏入「e世代」（網絡新世代）的家長，同樣需要進行電子學習，以準確拿捏與子女的相處之道。

個案1 先以身作則 再約法三章

在基督教女青年會記者會上，一名任職空姐的家長Candy分享了自己與10歲兒子的相處情況。她表示，大約兩年前因疫情需要上網課，兒子便擁有了平板電腦。由於太多時間留在家中而開始接觸網絡遊戲，約3個月後兒子就玩上了癮。在過時過節給予利是錢或買聖誕禮物時，他都要求「課金」以玩網絡遊戲，令Candy感到不知如何拒絕。

Candy續透露，兒子後來因為經常打機而和家人發生衝突，還曾動手推撞婆婆。「這下我才意識到要想方法協助兒子。」Candy認為，首先要以身作則，自己公餘時間盡量不拿手機使用，在放假時帶兒子前往沒有網絡的地方，或到外地旅遊。現時情況已有所改善，兒子在每晚睡覺前由要求玩20分鐘網絡遊戲，轉為互相談天10分鐘；母子倆更約法三章，考試前兩星期盡量玩少點網絡遊戲，由此兒子的成績亦有了一些進步。

Candy又建議，面對同樣問題的家長要多與孩子談天，以同理心去了解子女為何經常想上網，了解玩什麼遊戲和遊戲性質如何影響孩子，「假如是有教育意義的遊戲，就不用太擔心會影響子女的性格。」至於她的兒子現時平日玩一小時遊戲，放假則會玩多點至兩三個小時，「考試前一週絕對不能玩。」

個案2 孩子的私隱更須加倍保護

親子界網紅兼心靈藝術學院創辦人「梵高爸爸」周惠建，則在中華基督教女青年會記者會上憶述，其孩子於幼稚園開學日當天，他曾上載一張已遮蔽校徽的相片到自己公開的社交平台專頁，希望分享孩子成長喜悅，惟仍被其他家長認出孩子所在的學校，令他認為必須加倍保護孩子的私隱，「此後，我再也沒有（在網絡上）分享過孩子的生活。」

個人資料私隱專員公署助理個人資料私隱專員吳穎軒表示，互聯網上沒有永久刪除鍵，個人資料一旦在網上公開，便可能被他人永久保存及轉載，甚至有機會被不法之徒盜用，或成為網絡欺凌者用來「起底」的工具。家長在將子女的個人資料、照片或影片放上網前，應想清楚對子女將來的影響，好好保障他們的個人資料私隱。



▲基督教女青提醒家長要多點親子時間，一起和孩子遊玩，並建立規範。 中通社

新聞鏈接

建快樂校園 給孩子空間

【香港商報訊】記者馮仁樂報道：有關本港學童輕生、精神健康問題，近期持續引起各界關注。為協助學校及早識別有較高自殺風險學生，以盡快提供適切支援，早前特區政府在全港中學推行「三層應急機制」，預定在本月底結束。昨日，精神健康委員會新任主席林正財在一個電視節目上表示，當局正研究六層機制處理學童精神健康問題，又稱最重要的是改善校園在預防及處理學童精神健康問題的工作，建造「快樂校園」，給予學童更多空間。另外，他建議在校內強制推行每天一小時運動時間，以協助紓緩問題。

對於今次試行的「三層應急機制」，林正財認為，不論該機制是否會再延長，都要對整個支援機制進行優化。他指，不論日後是否仍稱為三層機制，概念都是正確的。預防有三層，然後辨識出有需要的學童；而轉介又有三層，如何結合這兩方面的三層機制，政府不同部門都在尋找

方法。最後，在緊急時大眾可透過熱線18111求助，校長亦需要熱線求助，當局會檢討這個熱線應否恆常化。

林正財倡「每日運動一小時」

林正財指，最重要還是預防，包括建立快樂校園環境，培訓老師甚至學生，如何處理情緒出現問題的人。「我建議學童每天有一小時運動時間。」他稱，世界衛生組織及本港衛生署有一個頗清晰的指引，每個學童每天有一小時中度或強度運動時間，他覺得這在學校環境中絕對應該強制推行。如果純粹按教育局指引，其實是有空間作出安排的，問題在於確實有個別學校，為追趕成績而把時間壓縮。所以，當局需要研究怎樣能夠鼓勵、提供誘因，甚至監管他們。

林正財還稱，最近再就學童輕生、精神健康問題與學界溝通，初步覺得情況似有回穩迹象。他認為，影響精神健康的因素並非單一，不能將責任歸咎一方。經分析過近期慘劇，發現有關學童其實本身沒有精神問題，亦沒有學習困難，只是一時做了錯誤決定。他指，「有關個案全部都可以預防，未來要重新做好這方面的基建工作。」