

香港青少年 沉迷社交媒體嚴重嗎？(上)

教育講論

撰文：何瑞珠 香港中文大學教育行政與政策學系教授
馮應謙 香港中文大學新聞與傳播學院教授

早前新聞報道英國一項調查指出，沉迷上網（尤其是網上遊戲）可能與青少年孤獨感有關，其實沉迷社交媒體對青少年身心帶來的負面影響亦十分嚴重。在2017/18年，香港中文大學「香港亞太研究所青年研究中心」及「香港學生能力國際評估中心」合作成立研究小組，邀請香港中小學進行「學童身心靈健康評估計劃」(Health Behaviour in School-aged Children, HBSC) 預試，旨在評估11歲、13歲及15歲學生的健康行為、幸福感，以及家庭與社會環境等影響因素，有關調查結果在本文作一分析……



青少年沉迷社交媒體或上網，一直是全球老師及家長的熱門討論話題。

「學童身心靈健康評估計劃」(HBSC) 是由世界衛生組織 (WHO) 歐洲區域辦事處統籌的跨國研究，現時有四十多個國家或地區參加，為比較各國之間和青少年不同階段的身心健康提供了十分重要的參考。

研究團隊經抽樣及邀請後，共有7間小學及9間中學參與。調查於2018年3月至5月進行，由學生完成自填式問卷，共收回2711份有效問卷，當中小小五學生佔69%份，中一及中三學生佔2016份。研究團隊將收回的問卷整理及編碼，運用電腦統計軟件分析所得數據及反覆驗證。因應時下青少年沉迷社交媒體的普遍性（及上網的實際時間——might be better kept to next issue），特別作以下使用社交媒體及上網與學童身心靈健康的分析。

沉迷社交媒體熱話

青少年沉迷社交媒體或上網一直是公眾、老師及家長討論的熱門話題，

2018年5至6月有醫學團體以網上問卷方法訪問小四至中六兒童，結果顯示43%受訪學生每日上網達3小時。香港媒體也強調其中有18%的青少年會每天上網達7小時。是次研究對象集中小五、中一和中三，發現最多學童是上網1小時或以下（18.4%），上網1個多小時是12.5%，2個多小時是15.7%，而上網3小時是13.7%，當然這些差異都是因抽樣方法和受訪對象不同，也很難說那一個比較準確。

我們就社交網絡沉迷建立了一個有9條是非陳述問題指數。本文圖表顯示香港青少年自覺沉迷社交媒體的百分比。受訪學童回答在過去一年使用社交媒體的經驗，在9項陳述中，最多青少年（約22%）自覺「嘗試減少使用社交媒體的時間卻失敗」及「經常藉使用社交媒體來逃避負面感受」，亦有近兩成青少年自覺「經常由於想使用社交媒體而忽略其他活動（例如嗜好、運動）」及「經常發現自己只想著能

再次使用社交媒體的一刻，其他任何事情都想不到」。

就這9條問題，我們以每一題答「是」為一分，代表沉迷，當學童回答陳述的答案是「否」時，這表示沒有沉迷，即0分。有沉迷的學童分為1-9等級，結果發現有46%的學童的分數為0分，即沒有沉迷。因此，我們可以說是次調查的確表示有社交網絡沉迷的情況實有存在，但在香港，社交網絡沉迷的情況不是傳媒說的那樣嚴重。

沒媒體所說般嚴重

相對於是次調查中三或以下的學童，我們有理由相信年齡比較大的青年因為功課、工作或娛樂原因上網的時間比較長。這些調查中，最大的組群（18.4%）是使用互聯網一小時或以下。比較在2016年12月中文大學或以上至29歲的青年（829受訪者）的調查（註1），我們發現，當時年齡比較大的受訪者的上網時間

更長；就上網時間來說，最大的受訪青年組群（20.7%）為「3個小時」。由此可以證明一點，香港學童，尤其是比較年幼（中三或以下）的社交網絡沉迷並沒有傳媒媒體所說這麼嚴重。但隨著他們踏入青年期，上網或社交網絡的過度使用是十分值得關注。

在是次研究中，受訪學童列舉在社交媒體活動中，最經常做的三件事，他們最普遍的答案為「打機」（有21.8%的受訪者以「打機」為最先的排序，這也跟不同青少年研究的結果評分十分吻合。問題是過度使用社交媒體或沉迷有什麼負面後果。在這次研究最少也發現有某程度沉迷的青少年的生活滿意程度比較低，而且健康狀況也比較差。（待續）

註1：

https://hkcon.com/hk/bkn/cnt/news/20170103/bkn-20170103155447726-0103_00822_001.html

（本文為「教育眼」專欄文章）

香港青少年 自覺沉迷社交媒體百分比

嘗試減少使用社交媒體的時間卻失敗。	21.7%
經常藉使用社交媒體來逃避負面感受。	21.5%
經常由於想使用社交媒體而忽略其他活動（例如嗜好、運動）。	20.7%
經常發現自己只想著能再次使用社交媒體的一刻，其他任何事情都想不到。	19.7%
經常因不能使用社交媒體而心情變差。	18.5%
經常由於想花更多時間在社交媒體而感到不滿足。	16.8%
曾因使用社交媒體而跟父母、兄弟或姊妹發生嚴重的衝突。	14.5%
經常由於使用社交媒體而與別人爭拗。	13.1%
經常欺騙父母或朋友你花在社交媒體的時間。	10.7%

在香港的調查所得，情況不算太嚴重。

教育版徵稿

《信報》教育版誠徵來稿。學校校長、老師、教研工作者、學生可以分別投稿至「校長論壇」、「教研陣地」、「學生樂園」，每篇文章約為700字；至於各教育界資深人士可投稿「教育講論」，文章約為1200字。來稿請註明有關職銜、投稿欄目、聯絡方法，以及所屬學校或教育機構，並且電郵至 sunnyhui@hkej.com。本報有最終採用權。

生組織歐洲辦事處統籌的跨國研究，是由世界衛生



HBSC
HEALTH BEHAVIOUR IN SCHOOL-AGED CHILDREN
A WORLDWIDE SURVEILLANCE PROGRAM

For over 30 years HBSC has pioneered cross-national data gathering insight into young people's well-being, health behaviour and their social context. This research collaboration with the WHO Regional Office for Europe is conducted every 4 years in 45 countries and regions across Europe and North America. With advanced monitoring systems and state-of-the-art technology, HBSC can continue to deliver policy and practice to improve the lives of young people. (Source)

Recent News

- Journal article update - March 2018
- Journal article update - February 2018
- Journal article update - January 2018
- Book of the Year 2017/18 HBSC
- Journal article update - December 2018
- Global Adolescent Quality - University of Melbourne
- Journal article update - November 2018
- HBSC Bulletin on Public Health Conference - August 2018
- Journal article update - October 2018

Latest News:
Journal article update - March 2019

The public health of HBSC journal articles has received a major update. Recent address include:

- Bobbie P., Kypreos, L., Cusack, A. & DODD, Association between potential parental and parent conditions and physical activity and screen time: compliance among 16-19 year old adolescents. *Kiwa Quarterly* 100: 18-22 (2019)
- Boyer, R., O'Sullivan, D. E., Urdan, B., Metzger, M. & Patrick, W. (2019). Condi-

