

香港青少年 沉迷社交媒體嚴重嗎？(下)

教育論

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

5月11日在本欄刊登的《香港青少年沉迷社交媒體嚴重嗎？(上)》，筆者指出香港青少年上網相當普遍，雖然沉迷社交媒體未算十分嚴重，但這些網上活動對他們的身心健康有何影響呢？本文會作進一步分析及探討。



在本項調查中，香港青少年評估自己的生活滿意度及健康狀態，皆低於國際水平。

香港青少年沉迷社交媒體與生活滿意度的關係：

生活滿意度是檢驗人民幸福與否的重要指標之一。聯合國《人類發展報告》及經濟合作發展組織(OECD)《美好生活指數》均有列入其中。本調查以坎特利爾階梯(Cantril ladder)量尺(0「最差的生活狀況」, 10「最好的生活狀況」)量度青少年評估自己目前生活之得分。

圖表一顯示，香港青少年評估自己目前生活滿意度為10分的只有7.7%，遠低於HBSC平均值17.6%；生活滿意度為9分及8分的分別只有10.4%及22.2%，亦低於HBSC平均值18.8%及23.7%。

圖表二進一步分析香港青少年沉迷社交媒體與生活滿意度的關係。整體而言，香港受訪青少年生活滿意度的平均值為6.86分，低於HBSC平均值7.63分。我們根據前文9項有關沉迷社交媒體的陳述，將受訪青少年分為三類，答「否」的表示並無沉迷(0項)，前文也提到，這類青少年佔46%，生活滿意度的平均值為7.23分；表示中度沉迷(1-5項)者約佔47%，生活滿意度的平均值為6.63分；表示高度沉迷(6-9項)者約佔6%，生活滿意度的平均值最低，為5.95分。由此可見，香港青少年自覺沉迷社交媒體愈嚴重



上網已是生活不可或缺的一部分，社交媒體亦成為年輕人溝通和接收資訊的重要媒介。但如何幫助青少年有節制地上網，而不沉迷網上世界，值得師長和家長探討。

者，其生活滿意度愈低。

自評健康狀態

香港青少年沉迷社交媒體與健康狀態的關係：

「自評健康狀態」是一種簡單和易於執行的一般健康量度，具有廣泛健康範疇概括為單一測度的優點。本調查採用四點量度表(4=「極好」, 3=「好」, 2=「一般」, 1=「差」)，收集有關青少年對自己健康狀態的評估。圖表三顯示香港青少年自評健康狀態為「極好」的只有15.4%，遠低於HBSC平均值36.3%；自評健康狀態為「好」的有49.5%，與HBSC平均值50.2%相若。自評健康狀態為「一般」及「差」的分別有30.5%及4.5%，均高於HBSC平均值11.8%及1.6%。

圖表四再分析香港青少年沉迷社交

媒體與自評健康狀態的關係。受訪青少年中，表示並無沉迷(0項)者，自評健康狀態最佳，平均值為2.89；表示中度沉迷(1-5項)者，自評健康狀態稍遜，平均值為2.66；表示高度沉迷(6-9項)者，自評健康狀態平均最低，為2.58。

由此可見，香港青少年自覺沉迷社交媒體愈嚴重者，無論生活滿意度及自評健康狀態均愈差。

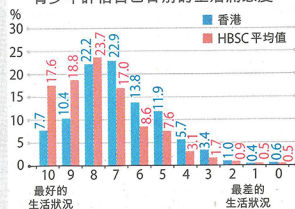
善用 vs 沉迷

總結：綜合而言，香港青少年評估自己的生活滿意度及健康狀態，皆低於國際水平；而青少年約有一半屬中度沉迷社交媒體，情況令人關注。與前文引述的英國研究結果相若，沉迷社交媒體與生活滿意度及健康狀態均有負面的關係。對於今日機不離手的「App世代」來說，本文的分

析結果可以帶來什麼啟示？在資訊科技急速發展的時代，上網已經是生活不可或缺的一部分，社交媒體亦成為年輕人溝通和接收資訊的重要媒介。問題在於如何幫助青少年有節制地上網，而不沉迷網上世界，保持身心健康。其實，青少年本身未嘗不意識到沉迷上網所帶來的問題，例如英國調查顯示，約有四分之一以上的青少年表示自己想遠離上網和社交媒體。因此教師及家長如何鼓勵年輕人選擇和投入自己感興趣的多元活動，例如運動、音樂，甚至簡單至和朋友、家人閒聊，以助他們從網上世界返回現實世界，而不需以社交媒體來逃避負面感受？期望「學童身心靈健康評估計劃」能在往後開展主測試，提供更全面和定期的數據，作為香港制訂青少年及兒童健康政策的參考。

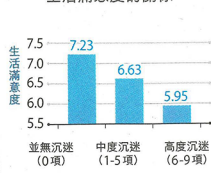
(本欄為「教育眼」專欄文章)

青少年評估自己目前的生活滿意度



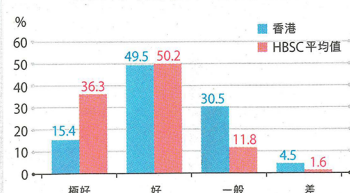
圖表一

香港青少年沉迷社交媒體與生活滿意度的關係



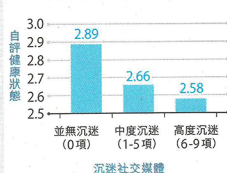
圖表二

青少年如何評價自己的健康狀態



圖表三

香港青少年沉迷社交媒體與自評健康狀態的關係



圖表四