

港青「迷網」響警號 不online不快樂

平均日耗逾5句鐘 社工憂陷「病態」

香港文匯報訊(記者 勞雅文)上網幾乎是現代人生活不可或缺的一部分,甚至慢慢扭曲至成為網民「快樂的泉源」。調查顯示,時下青年平均每日花逾5小時上網,只要1日脫離網絡世界,快樂指數(以100分為滿分)便會由原來平均數67.6分下降至45.2分,跌至不合格水平。專家又發現,上網時間長短與快樂指數關係呈「倒U」形曲線。上網7小時至8小時後,受訪者自評快樂指數最高,達71.2分。有社工指,若數字屬實,情況已屬「病態」,反映不少青少年有網絡沉溺病徵。

樹仁大學經濟與金融系助理教授袁偉基及朱靈珍,10月初進行「上網令你快樂嗎?」調查,以網上問卷訪問862人。其中,近9成為18歲至24歲青年,其餘為24歲以上人士。調查目的是:分析各人上網習慣與快樂的關係。

多玩社交網 其次為搵料

調查結果顯示,受訪者平均每天花5.04小時上網,最多是瀏覽社交網,其次搜尋資料、觀賞線上影視、參與線上遊戲。整體而言,若以100分為滿分,受訪者認為,上網令他們得到快樂的平均指數為67.6分。若1天不能上

網,各人快樂指數會急降至45.2分,即處於不快樂水平。

不過,研究人員發現,上網時間長短與快樂指數關係成「倒U」形曲線。

整體而言,網上網少於1小時的快樂指數為62.7分;上網一兩小時指數跳升至66分;之後指數會隨上網時間增加而繼續上升。到上網7小時至8小時的階段,是網民快樂指數最高之時,達71.2分;但上網超過8小時,快樂指數開始呈現下降趨勢,上網13至14小時,快樂指數會進一步下降至65.3分,與上網1至2小時的快樂指數相若。



■調查顯示,時下青年平均每日花逾5小時上網,只要1日脫離網絡世界,快樂指數(以100分為滿分)便會由原來平均數67.6分下降至45.2分,跌至不合格水平。資料圖片

墮網海愈長 與現實脫軌

袁偉基表示,青年逗留網上世界時間愈長,會與現實世界脫軌,反會令他們感到現實生活不快樂,「每天只有24小時,花在網上的時間愈長,即脫離現實世界生活愈久,邊緣快樂指數自然會遞減」。對於每天上網少於1小時的「健康」受訪者,其快樂指數是52.8。就算沒有上網,也不太會影響

快樂的心情。

須分配時間 免被「支配」

青協註冊社工張志偉認為,上述情況「不健康」。

張志偉又指,青年若每日上網7小時至8小時而自感最快樂,「是不合理時間分配」,擔心造成沉溺情況。張志偉建議,網民要適當分配時間,不要被網絡「支配」。

捐款借錢辦私大



■張民炳批評SPACE做法對該校學生不公。資料圖片

香港文匯報訊(記者 張悠)港大專業進修學院(SPACE)證實,會以捐款及借貸成立新私立大學「明德學院」。據悉,有關款項高達1.88億元。而有指現時SPACE校董會主席張永霖,將兼任新校董會主席。香港教育政策關注社主席張民炳批評校方做法對SPACE學生不公,直言不應以SPACE盈餘補貼私大,而應用於SPACE學生身上。另外,他反對兩校董會主席由同一人出任的安排,擔心造成利益衝突。

SPACE 表示撥款不影響教學 惹爭議

據悉,現時坐擁逾8億元儲備的SPACE,計劃捐贈8,800萬元,並以年息2厘借貸1億元予「明德學院有限公司」。SPACE發言人昨日回應媒體查詢時指,有關捐款及借貸,只會用作學院前期支援,並指撥款不會影響SPACE教學、設備及各項發展所需。至於「明德學院有限公司」則回應表示,籌備工作仍在進行中,詳情稍後公布。

張民炳批對學生不公

香港教育政策關注社主席張民炳批評,以自資院校SPACE盈餘成立新私大「明德學院」對SPACE學生不公。他指校方委託顧問完成的報告,已認為「明德學院」以1.88億元資金建校「不合適」,反映計劃不可行。他又指,SPACE不應以盈餘補貼私大,擔心日後SPACE出現財政問題,校方會增加學費並轉嫁學生。

習慣篇之三：要事第一



我們每天均要處理很多事情,這總得花時間。譬如說,同學很可能會遇上趕功課的經歷,功課其實是老師早已發給同學的,但為甚麼總要弄到「死線」前才趕至「通頂」才能完成呢?在未回答這問題前,請先算算你一天之中,除了上學、睡覺和吃飯以外,花在以下活動的時間:講電話、上臉書、上網、做功課、看電視、「吹水」、溫書……

瑣事費時間 宜先分緩急

究竟以上活動在你每天24小時中,所佔百分率有多少?假若講電話、上臉書、上網、「吹水」等活動,佔去你大部分「空餘」時間的話,那你便得要重新調整各種活動的優先次序了。

有學生曾告訴我,他的目標是要考上中文大學或香港大學,於是便在電腦上安裝「再生卡」(Reborn Card)。為甚麼?

「零分考生」、「博士校長」呂宇俊的名字,你可能已聽過了。他在一次訪問中透露,唸大學時,他把拿一級榮譽作為在大學唸書的目標,於是他便捨棄那些與學業無關的活動。最終,他如願以償。

未認清目標 未懂分輕重

當然,我不是說只花時間在學業上,而不理會其他。而是說我們在日常生活中,充斥着很多、很多花時間的活動,而且很多時候,這些活動其實並不重要。只不過是因為我們沒有認清目標,便會難以分辨何者重要,何者不重要。

沒有目標,便會很容易把種種緊急事情,以及那些臨時遇上的事情,看作很重要。例如,在臉書上碰到一個friend,跟他胡吹瞎扯一番,往往可以耽上多個小時。又例如,我們本意是想鬆弛一下,只想打一回合遊戲,但往往「升呢」又「升呢」……

想入心儀校 電玩拋腦後

我的學生在電腦安裝「再生卡」,目的是要在關機重開時,把電腦回覆至原初狀態,不致被電腦遊戲束縛,要不斷「過關」、「升呢」。這位同學清楚知道甚麼是重要的事情,而那些妨礙邁向心儀大學的事情,便顯得不那麼重要了。

身體狀態佳 適宜辦要事

重要的事情,要安排在身體狀態最佳的時候完成,以提升成效。那些不太重要的事情,便可以安排在「零碎」時間,或身體不在最佳狀態時進行。這樣做的好處是:不單可提升工作成效,更可避免讓瑣事浪費重要時間,因而妨礙你完成真正重要的事情。

故此,要學海無「涯」,便得養成「要事第一」的習慣,辨別哪些是重要的事情,先把重要的事情辦妥,然後再運用零碎時間和不在最佳狀態下的身體,進行那些不太重要的事情。

香港公開大學
教育及語文學院助理教授
陳志威博士
(小題為編者所加)



香島邀名人任「通識顧問」



■香島中學為協助學生在新學制下有更佳學習,邀請社會人士和校友擔任「通識教育顧問」,昨日舉行委任典禮。香港文匯報記者劉景熙攝

香港文匯報訊(記者 劉景熙)在「334」新學制下,通識教育科將成為高中生必考科目,學生亦要有「其他學習經歷」,以確保全人發展。香島中學為協助學生在新學制下有更佳學習機會,特地邀請一批社會知名人士和校友,擔任該校學生「通識教育顧問」。他們將與學生分享人生經驗,擴闊學生視野。校長黃頌良表示,希望學生向顧問學習知識及服務社會的精神,待日後踏入社會工作時,不忘前人腳印,同樣會幫助有需要的一群。

邀洪為民劉迺強殷浩然等

香島中學今次共委任23名社會人士和校友擔任「通識教育顧問」,包括香港菁英會主席洪為民、資深時事評論員劉迺強、前香港體操代表隊成員暨校友殷浩然等。

顧問主要從4方面向學生提供學習體驗,包括「分享行業經驗或個人研究心得」、「提供拜訪機構、觀摩真實工作環境機會」、「提供機構實習機會」及「每季與學生作至少1次約見或課業輔導」。



■中五生秦廣怡(左一)、鄧安琪(左二)和嚴俊樂(右一)期望向顧問請教有關人生經驗和時事分析的問題。右二為劉迺強。香港文匯報記者劉景熙攝

洪為民在台上分享時指,通識科精神是「教人常識,即學做人」。他引述孔子《論語·為政篇》的「君子不器」,勉勵台下學子不要把自己當成「知識的機器」,而是把各方面知識化為常識,學習如何待人接物。殷浩然則期望,學生要多參與不同學習活動,努力吸收經驗,將來貢獻社會。

香島中學中五級學生鄧安琪表示,希望在人生經驗和時事分析方面,好好向顧問請教,相信有助擴闊眼界及提升通識科學習效能。



■洪為民認為通識的精神是「教人常識,即學做人」。香港文匯報記者劉景熙攝

中電網上教材套 助研究能源概念

香港文匯報訊(記者 劉景熙)為配合新高中通識科「能源科技與環境」單元的教學,中電推出本港首個一站式網上教材套——「能源通識站」。教材套設有「能源知識庫」,涵蓋能源基本概念,以及延伸社會脈絡的相關知識。同時,教材套設有「全方位評估工具」,按通識科獨立專題,探究評分要求設計,方便教師協助學生完成研究。

通識單元分7學習範疇

「能源知識庫」把通識科「能源科技與環境」單元劃分成7大學習範疇,包括:「能量、能源與電力」、「能源及分類」、「香港電力供應情況」、「能源現況」、「能源與社會及經濟發展的關係」、「能源科技與環境」及「能源效益技術與發展」。當課題涉及專有名詞或進階議題,網站附有機電工程署、國際能源署、石油輸出國組織等超連結,學生可按需要作深入探究。

此外,「通識站」設立「電子工作簿」。學生可分階段上載專題探究草擬計劃,所有資料會在伺服器儲存,避免以往資料容易丟失的情況。在「電子工作簿」

中,教師可逐次評核學生專題探究草稿,網站會記錄每次打分和評語。當計劃書完成後,電腦會計算總分,方便教師跟進學生學習成效。

中電通識科獨立專題探究顧問委員會主席廖亞全表示,網站首年涉及投資70萬元,目前約有85間中學已開設帳戶,佔全港中學20%。現時,網站處於起步階段,委員會將繼續收集各界人士意見,希望可作長遠發展。



■左起:鄭妙儀、廖亞全、許振隆及顏子翔。香港文匯報記者 劉景熙攝

地點分別為香港理工大學賽馬會綜藝館、馬錦明慈善基金馬可賓紀念中學、將軍澳官立中學、迦密聖道中學及英皇書院。至於中學教師講座,則會於11月11日(周五)下午2時半至4時,假座理大賽馬會綜藝館舉行。屆時,校方會介紹4年制本科課程特點及招生安排。

講座現正接受報名,費用全免。講座語言為廣東話,歡迎學生及中學教師參加,座位先到先得。欲了解詳情,可登入網頁:
www.polyu.edu.hk/as/admissiontalk/teacher.html



■傑青教授梁美儀(站立者)與福建中學(小西灣)學生對談。受訪者供圖

小西灣福中生與傑青對談

香港文匯報訊(記者 歐陽文倩)福建中學(小西灣)早前舉行「與香港大學傑青教授梁美儀對談」OLE(其他學習經歷)活動,共30多名中六生參加。席間,梁美儀除了分享自己的人生觀外,也向學生傳授一個科學研究者的學習心得,包括:如何收集資料、分析數據技巧等等。

分享人生觀 學生獲啟發

梁美儀表示,人生際遇往往在掌握之外,只有讀書是唯一可以控制的事情。雖然不是人人都可以在學期間開竅,「但人生就像是一場馬拉松,即使欠缺爆發力,只要慢慢調適,一樣可跑畢全程」。學生何家靜表示,「透過他的談話,我知道成功不一定需要良好天賦條件。而機會可以由自己創造」。何家靜更認為,要從日常生活中培養興趣,讓讀書從興趣開始,這樣才能把書讀好。