

A28 【責任編輯：吳欣欣】【版面設計：吳景強】

個人成長與人際關係 + 今日香港 + 現代中國 + 全球化 + 公共衛生

港青有口難言 低頭族

長期低頭使用電子產品會導致頸椎受損。 資料圖片



近年智能手機普及，一方面為人類生活帶來方便，但另一方面卻令社會衍生出「機不離手」的「低頭族」，當中尤以年輕人為首。有團體調查發現，逾半受訪青少年與家人進餐時會用手機上網，沉迷在自我世界。這種新的社會現象究竟如何影響青少年成長？他們與家人的關係又發生哪些變化？下文將作詳細分析。

香港文匯報特約記者 李浩彰

個人成長與人際關係 (按教育局課程指引)

主題1：自我了解

探討問題：個人在青少年期會面對哪些挑戰與機遇？

- 有哪些流行而顯著的趨勢會對時下香港青少年構成挑戰和機遇？他們如何回應這些趨勢？

主題2：人際關係

探討問題：哪些人際關係的因素，能幫助青少年反省和為過渡至成年階段作好準備？

- 為甚麼青少年與家人、師長、朋輩和約會對象的關係會有轉變？
- 香港青少年怎樣反省人際間的衝突和與人建立關係？

現代年輕人「機不離手」，即使近在咫尺，也不會「開口」談話。 資料圖片



逾九成港青對家人「封嘴」

新聞背景 香港政黨民建聯於今年4月16日至5月7日期間，透過問卷訪問501名18歲至35歲本地青少年。結果發現，79.2%受訪者除因學校或工作需要外，每天平均上網2小時或以上；54.2%人表示與家人進餐時會上網。青少年花大量時間專注在智能手機，僅8.38%人與家人相處時會傾談。



有調查指較少港青吃飯時會與家人交談。 資料圖片

何謂溝通？

溝通意指2個或以上的人或組織透過特定渠道(如電話、電郵、面談、身體語言等)來互相交換和傳遞訊息的過程。這些訊息包括雙方的生活經驗及經驗中的感受、想法和行為。透過不斷的訊息傳遞交流可讓雙方達成溝通的目的。但溝通過程中，往往因為情境和環境的限制，造成不少溝通障礙。不過，透過發訊者提問及接收者回應的回饋過程，訊息可獲澄清和修訂，令發訊者和接收者更明確理解對方的意思。



電玩導致兒童減低對繪畫的學習專注力及溝通能力。 資料圖片

尖子必殺技

機不離手「斷六親」

隨着高科技產品的普及，尤其是智能手機，近年「低頭族」大量湧現。就以港鐵車廂為例，不難發現有乘客長時間盯着螢幕，低頭使用智能手機等電子產品。下文將以青少年為對象探討「低頭族」盛行的原因和影響。

潮流指標 解悶交友

原因可被分為3個方面，包括科技、朋輩和社會潮流。首先，科技方面，智能手機的普及加上其高階功能「低頭族」盛行的直接原因。現時，智能手機強調速度和方便，不但可隨身攜帶，更集通話、短訊、上網、影視等多功能於一體，成為娛樂和解悶的主要渠道，吸引青少年長期使用。其次，朋輩方面，智能手機有助滿足青少年的社群需求，建立人際關係。青少年可透過智能手機，進入不同社交網站如facebook，與朋友即時互動溝通，知道彼此近況，令朋輩間有更多共同話題。再者，智能手機已被視為潮流指標，青少年為追上潮流，紛紛購買和使用智能手機，成為「低頭族」的一分子。

沉迷傷身 疏離家人

至於影響則可被分為個人和人際關係兩方面。個人方面，大部分「低頭族」的特徵是長期使用智能手機，一有時間便機不離手，嚴重甚至沉迷到不能自拔，錯失成長任務如學業；而長期保持低頭姿勢則易導致肩頸和腰部肌肉勞損。人際關係方面，智能手機的盛行一方面有助朋輩關係建立，但另一方面卻導致家庭關係疏離，「低頭族」沉迷使用智能手機，與家人相處的時間大減。

考生日後探討類似題目，如某些現象或族群盛行原因和影響時，均可從上述幾方面分類說明。

社詠嘉 香港中文大學中文系三年級生、2010年高級補充程度會考通識教育科奪A狀元

模擬試題 請先閱讀以下資料，然後回答問題：

資料一：七成六港人無手機不能活

有市場資訊公司於2010年4月至6月期間，成功訪問亞洲11個國家及地區、逾1.2萬名年齡介乎8歲至24歲青少年，了解他們的媒體使用習慣，當中超過900人為本港青少年。調查發現，港青擁有手機比率為11個受訪地區中最高，平均有87%，較亞洲其他地區青年擁有手機的平均比率64%高出逾20個百分比。

另有調查發現，七成六受訪港人表示，手機是生活不可或缺或電子產品，沒有手機會「不能活」(unable to live)。有專家表示，這種症狀被稱為「手機依賴症」，是兩岸三地的常見都市病。

資料二：「鴨舌」溝通方便 遊戲新穎

有社工分析青少年熱愛智能手機的原因有二：溝通和玩樂。首先，現時不少手機應用程式(apps)具備社交通訊功能(如facebook、WhatsApp、MSN等)，由於不會按量收費，故迅速成為年輕人與朋輩溝通的重要工具。此外，手機遊戲程式日新月異，容易令年輕人沉迷。

資料三：電玩如毒品 兒童易上癮

科技越來越發達，家長喜愛用電子產品安撫子女。英國心理學家Aric Sigman指出，大腦對電子遊戲的反應與毒品及酒精無異，兒童容易對電子產品「上癮」。兒童過分沉迷使用電子產品，直接令他們減少運動及與親友對話的時間，令其未能進行正常社交活動，影響心理發展；同時，也因缺少運動影響體格發展，甚至出現睡眠障礙(Somnipathy)。

資料四：電玩損學習專注力

有專家說，手機或電子產品只是單向的資訊接收，長時



香港父母從小便讓子女接觸電子產品。 資料圖片

間接觸令兒童不會動腦筋或如文字般有想像空間。此外，電子程式會以震撼的畫面設計或分數獎賞來吸引人，若兒童習慣這些連續不斷的官能刺激，日後上學時會容易覺得課堂和老師的講解沉悶，難以專心學習。

家長普遍都意識到電子產品對子女的不良後果。有調查指，65%受訪家長認為電子產品已影響子女的學習專注力，更有75%受訪者指出，子女對非電子產品的活動如繪畫和鋼琴等，難以專注超過30分鐘。

資料五：長期沉迷電玩患「isick」

有英國醫生接受英國《每日郵報》訪問時指出，如果連續幾小時都微微低頭盯着手機電子螢幕，可能會造成頸部肌肉繃緊及變短，導致下巴下垂。

智能手機和平板電腦等電子產品越來越普及，衍生「isick」。曾有一名10歲男童每日玩iPad4小時，終致頸椎受損，頸部疼痛，需要接受頸椎矯正治療。使用電子產品時會垂下頭，頸和手臂長時間維持一個相同的姿勢，只是不停地移動手指，令頸部肌肉長期受壓和血液循環減慢，終致手部麻痺、無力及疼痛。

資料六：港青呻成人「不了解我」

有香港兒童機構進行一項調查，訪問近900名年齡介乎12歲至19歲的青少年，就成年人在36項表現進行評分。結果顯示，青少年普遍認為成年人為他們提供豐富的物質環境，如安全居住環境及優質教育等，但不了解其想法。5項評分最低的项目依次為「了解青年人的想法」、「減貧工作」、「防止青少年飲酒」、「協助青年人處理抑鬱及焦慮」及「明白青年人對性的觀念」。

資料七：父母多罵少讚要求高

聯合國兒童基金會早前進行一項「親子情緒虐待調查」，於2011年4月至5月訪問438名有6歲至15歲子女的家長，以及503名就讀小五至中三的學生。結果顯示，逾三成父母承認每周責罵子女多過5次，不足一成父母每周讚賞多過5次，反映不少父母多責罵、少讚賞。有社工分析說，不少父母對子女要求過高，又因工作繁忙而減少與子女的相處時間，故對子女了解不足，一遇不滿便衝口而出。

資料八：親子關係講求互諒

有資深駐校社工指，兒童進入青春後，傾向自我中心，缺乏聆聽意見的耐心。她認為，父母一方面需要多了解子女的世界和想法，但作為子女也應學會體諒，以積極的心態面對父母，這樣才能改善親子關係。

想一想

1. 根據資料一和資料二，你認為青少年沉迷智能手機的原因為何？

2. 參考資料三至資料五並就你所知，分析沉迷智能手機對青少年造成哪些影響。

3. 你在多大程度上同意「智能手機的出現是導致青少年與父母減少溝通的主因」？解釋你的答案。

參考答案

1. 根據資料一和資料二，你認為青少年沉迷智能手機的原因為何？

1. 「青少年的數碼網絡聯繫」調查，香港青年協會，2008-12-19 http://lyrc.hkfyg.org.hk/chi/p175.html

2. 《87%港青擁護手機冠亞洲》，中國評論新聞網，2010-08-03 http://www.chinareviewnews.com/doc/1014/01/2/101401211.html?coluid=7&kindid=0&docid=101401211

3. 《科學生活：青少年為何如此迷戀手機？》，2008-01-23 http://www.gov.cn/fwxw/kp/2008-01/23/content\_866084.htm

香港文匯報記者 吳欣欣

手機應用程式令生活更方便。圖為香港社會福利署推出長者咭手機應用程式。 資料圖片