

「一成高小生恐淪打機「癮君子」

14%人日玩逾3句鐘 學者憂暴力遊戲愈玩愈躁

香港文匯報訊（記者 柴靖）打機可以減壓，但過度則會後患無窮。香港大學一項大型調查發現，受訪高小學生一周平均打機3.6天、耗時8小時，近一成人已出現打機成癮的病徵。整體而言，男生平均每周花11小時打機，但當中有近14%人打機超過21小時，即平均每天3小時以上；另逾四成男生經常接觸暴力電子遊戲，專家擔心，打機愈頻繁，成癮問題愈嚴重，且有機會變得暴躁，甚或認同暴力。

港大心理學系轄下的「社會及健康心理學實驗室」今年3月至5月期間，成功以問卷訪問8間學校的2,006名小四至小六學生，調查他們的打機習慣，發現香港學童打機成癮問題普遍。調查顯示，受訪學童平均一周有3.6天會打機，平均每周打機8小時18分鐘，當中男生更是平均每周打機約11小時，其中近14%人平均每周打機逾21小時，即平均每天打機3小時以上。有前線教師表示，常見學生因打機而影響睡眠、日常學習，甚至行為表現等（見另稿）。此外，約四分之一受訪學童指，接觸的電子遊戲經常、甚至多數時間含有暴力畫面；男生更有逾四成人接觸的電子遊戲多數或經常有暴力成分。負責此次研究的港大心理學系教授鄭思雅指，暴力遊戲有機會影響學童的性情，使他們變得暴躁，或對暴力感麻木，因而變得認同暴力，且較常接觸暴力遊戲的學童，成癮程度亦較嚴重，但暴力遊戲與成癮之間的

深入關係，則有待進一步研究。

學者：行為失調如賭癮

鄭思雅又指，打機成癮可能是繼賭博失調後，第二個被醫學界納入行為失調的成癮疾病。上述調查發現，香港有近一成學童屬已經或可能成癮，這類學童主要有3大特徵，包括連自己也感到花在打機的時間過多、玩完電子遊戲後還想繼續再玩、即使不在打機時也會想着玩電子遊戲。

為免學生成為打機的「癮君子」，研究團隊早於2015年至2017年間，在全港多間小學推行「愛、關機」小學生打機成癮預防計劃，透過短期課程、設置網站提供相關資訊及資源配套下載，幫助200多名家長與子女協定打機時間及處理超時打機行為。

結果發現，接受過培訓的家長，其子女打機時間即時顯著減少30分鐘，亦有超過九成家長認為課程有效減少孩子打



港大調查發現，高小學生打機成癮問題普遍。圖為方主任（左）、鄭思雅（中）。
香港文匯報記者柴靖攝

機時間、遠離暴力遊戲和增強親子溝通效果。

損視力削社交 家長宜限時

鄭思雅認為，學童多數因為空虛感及逃避現實而選擇打機減壓，惟一旦成癮會損害視力、影響睡眠、削弱社交能力、導致暴躁、引致抑鬱。

她建議政府應把預防打機成癮納入「健康校園政策」，讓學童接受相關的預防教育；家長宜多與子女作親子活動，將學童每日面對屏幕的總時間減少至兩小時以內。

處理子女打機成癮方法

- 加強對電子遊戲及打機成癮的認識
- 培養良好親子關係
- 協助孩子發展多元興趣，減少對電子遊戲的依賴
- 與孩子共同協定打機時間
- 當孩子打機超時，應先停止手頭上的事，再用恰切聲線及身體語與孩子交流
- 在協定打機時間下善用獎罰機制，例如孩子每天打機少於一小時，獲得兩顆星，累計20顆星則一家人踏單車，如超時打機15分鐘，則罰一顆星

資料來源：香港大學

製表：香港文匯報記者 柴靖

為打機偷錢 尖叫揮拳失控

打機對孩子而言，是很大的誘惑。於觀塘區小學任教的方主任透露，目睹有學生為打機不眠不休，每日沉迷逾10小時；有學生晚上趁家長睡着後，偷偷用家長的手機打機，影響睡眠，導致遲到，甚至缺課，更有學生為了打機而偷錢。

方主任坦言，見過學生因打機出現暴力、情緒失控等情況，「曾經有學生在課堂上尖叫，因為腦海裡正在打機，還有學生不斷揮拳，問他幹什麼，他說在模仿打機」，足見打機對學生精神狀態的影響。方主任留意到，學

生打機時間愈長，學習成績愈差。

教師籲家長樹立好榜樣

除了學生不能自制外，部分家長亦其身不正。方主任指，有學生曾公開表示，希望能令媽媽的手機、電視、電腦消失，反映孩子認為此類電子科技產品已成為家庭負擔，影響親子關係。她認為，增強對家長關於打機成癮的教育，減少家長打機時間，為子女樹立好榜樣，對減少子女打機成癮十分重要。

■香港文匯報記者 柴靖

中大顛覆主流 揭磁場「催生」恒星

香港文匯報訊（記者 柴靖）當銀河中的緻密星雲氣體密度提高，便會於自身重力作用下不斷塌縮，透過核聚變釋放龐大能量，成為能持續發光發熱的恒星。不過，宇宙間大小及年齡相同的星雲氣體，其恒星形成率卻相差甚遠，當中玄機一直是天文學家的未解之謎。中文大學物理系助理教授李華白與統計學系副教授樊曉丹的跨學科團隊合作，就有關磁場（magnetic fields）對恒星形成的作用進行分析，成功以統計數據驗證，磁場才是影響恒星形成率的主要因素，顛覆以往主流的「湍流」理論，相關成果已於6月19日刊登於《自然天文》（Nature Astronomy）。

天文學界主流理論一直認為，星雲氣體流動時的湍流（turbulence）會左右重力塌縮效果，是影響恒星形成率的主要因素；然而亦有觀察發現，在湍流力量沒有明顯不同的地方，恒星數量卻可以大不相同，反映「湍流」理論仍有所不足。



星雲磁場平行 較易誕恒星

而李華白團隊率先嘗試以銀河中無處不在的磁場作為研究方向，發現星雲的延伸方向，主要與磁場垂直或平行，而與磁場平行的星雲，也普遍擁有更高的恒星形成率。有關初步發現顛覆了傳統恒星形成模型關於湍流的主流認知。

有鑑於此，其團隊遂與統計學者樊曉



研究團隊成員合照。左起：樊曉丹、李華白、蔣杭進。
校方供圖

丹和其博士生蔣杭進合作，針對性作專業統計分析及驗證，進一步證實了磁場是影響恒星形成率的主要因素。

就與磁場平行的星雲較易形成恒星的原因，李華白解釋說，如以多束平行並拉緊的橡筋比作磁場，磁場愈強即橡筋愈多，垂直於「橡筋」的活動均會被其張力抵抗，「而星雲就像一個圓柱體，被大量的橡筋穿越。當圓柱體和橡筋垂直排列時會

接觸到最多的橡筋，也就是遇到最大的張力；相反，平行於磁場的圓柱體內則有最少的橡筋，代表愈少的張力去反抗重力塌縮，故能形成愈多的恒星。」

研究團隊會繼續進行數值模擬，以進一步計算恒星形成率。

此外，團隊正建構新的星雲磁場探測儀，預計2019年裝置於智利Atacama沙漠的日本製遠紅外線望遠鏡上。

3D打印地標「砌」維港慶回歸

香港文匯報訊（記者 高鈺）為慶祝香港特區成立20周年，以及鼓勵年輕一代運用3D打印技術發揮創意，香港生產力促進局獲創新科技署資助，教育局及多個教育團體及工商協會支持舉辦「魅力維港耀全城」中學生3D打印設計比賽，重新塑造維港兩岸地標面貌。大會並將於下月選出20個獲勝的3D打印地標，並連同過千件3D打印成品，合組成面積超過35平方米的巨型維港模型，爭取打破「單一場地展示最多3D打印展品」的健力士世界紀錄。

是次中學生3D打印賽共收到來自121間中學共236隊參賽隊伍的作品，他們均發揮創意，3D打印技術重新設計及製作20個維港兩岸地標建築模型。生產力局總裁麥邵碧儀指，希望透過比賽進一步向中學生推廣3D打印，培養學生對科學、技術、工程及數學（STEM）學科的興趣，並提升其創作力，為「再工業化」做好人才儲備。



「魅力維港耀全城」全港中學生3D打印設計比賽的參賽作品。
生產力局圖片

大會過去數月為參賽師生舉行連串技術培訓及知識分享活動，並於前日作評審選出晉身決賽隊伍，而最終勝出的20個地標，則會於7月16日的頒獎禮暨模型亮燈儀式上公佈並向公眾展示。屆時有關得獎地標模型，亦會連同逾1,000件3D打印製品合組成巨型維港模型，挑戰世界紀錄。

吳克儉與同僚同嚙「甜酸苦辣」

香港文匯報訊（記者 鄭伊莎）任期即將屆滿的教育局局長吳克儉昨晚在facebook專頁以「兄弟同心」為題發帖，分享與局長辦公室同僚共進晚餐情況。他提到「說好了的飯局呢？各位兄弟今晚終於可以聚首一堂，閒話家常」。他形容，5年任期內嚙盡「甜酸苦辣」，昨晚應景地品嚐了「甜酸」魚、「苦」瓜、「辣」蟹等美食。

與吳克儉共進晚餐者，包括教育局副局長楊潤雄、局長新聞秘書張志明、局長政治助理施俊輝以及局長政務助理余健強。

吳克儉指平日公務繁忙，其辦公室同僚甚少一起吃飯，「天下無不散之筵席，但我回味的是不是任何美食，而是兄弟同心，風雨同路」，在「甜酸苦辣」中全面落實



吳克儉與同僚共進晚餐。
吳克儉fb圖片

5年前對教育的承諾，並形容這是豐富的「盛宴」。

他特別感謝團隊內每名成員，包括前同僚，與他一起為香港教育的未來默默耕耘，祝賀他們未來更上一層樓。

「不知道呀！總之係好煩！」

我嘗試描述她的需要說：「你好想得到尊重！你認為他們這樣做並不尊重你！你亦十分重視『尊重』這個課題呀！」她隨即點頭，表示認同。

「尊重」被重視十分重要

為何「尊重」或受到別人重視這麼重要呢？「尊重」令阿怡聯想到什麼童年或家庭相處經驗呢？我當然想繼續追問下去，但這些並非一朝一夕能解決的問題，畢竟她已開始認真思考自身真正需要，我認為已經十分難得了。

忙碌很多時候是我們逃避的借口。當我們

雜務繁忙時，便不用理會自己的需要、不用處理自己的感受及過往經驗。除非我們能停下來，再抽絲剝繭地檢視自己，否則便難以從中反思成長。

（標題和小題為編者所加）

撰文：香港家庭福利會 註冊社工梁志光
查詢電話：2527 3171
網址：http://www.hkfw.org.hk



反思自身需要 忙碌非逃避借口



香港人習慣忙碌，但忙碌背後，是為了什麼呢？我們會否喜愛現在的生活模式呢？若然可以重新選擇，我們又會否放棄舊有生活、探索不同可能性呢？

阿怡，中三女生，校園生活非常忙碌，在班內外均擔當不同的角色，例如班會主席、社幹事、評議會成員、學會秘書等。總之，我在學校不同場合，經常會見到她的蹤影，因此與她交談起來。

校園生活忙碌 滿腹牢騷

我以為她一定是外向、進取、積極、健談、對生活有目標及理想的女孩。誰知與她熟絡後，幾乎每次聊天，都聽到她在埋怨。她滿腹牢騷，不是投訴這個那個，便認為別人做法不智，彷彿只有她的方法最正確、最聰明。

我開始問及她對生活的感覺及體會，「你喜歡現在的生活嗎？」她肯定地回答：「不！」我追問：「你對現在生活有何感

覺？」她毫不猶豫地說：「煩！」我好奇地再問：「什麼東西令你感覺煩呢？」

她想一想，然後回答說：「我不喜歡她們這樣那樣……總之就係煩啦！」

我明白她對於人際關係的抱怨，畢竟她已經不是第一次分享這樣的感受，但我不想她只停留在發牢騷階段，因此嘗試從她的人際相處過程中帶領她反思自己的需要。我再問：「你覺得煩……即係反映你背後有何需要呢？」

她顯得有點茫然，停頓片刻，然後回答：