

長期「低頭」有損身心

— 今日香港 + 全球化 —

21世紀的電腦及網絡發展一日千里，青少年的餘暇活動再不限於運動或看書，上網是不少人生活中不可缺少的一環。然而，部分青少年上網成癮，影響身心健康，亦令人擔憂。社會各界正努力探索一些有效的對策，期望緩和此情況。 ■黃釗泓 何文田官立中學通識科資深教師

背景

青少年「迷網」10年升4倍

我們身處於資訊氾濫的時代，可以隨時隨地透過不同的傳媒，如電腦及手機，得知社會上的動態及各種知識。除了方便學習，還有五花八門的娛樂遊戲，如聆聽音樂及線上遊戲等，這令部分學生難以抵擋誘惑。突破機構曾進行一項青少年網絡危機研究，訪問了本港逾千名青少年，結果顯示，青少年有沉溺上網傾向的比率在10年間急升逾4倍，情況頗為嚴重。有沉溺上網傾向的受訪者認為，「返屋企第一時間就要上網」，甚至有人每晚上網至凌晨4時，然後早上向學校請病假等。網絡的發展不僅加快知識的吸收，亦令不少青少年沉迷其中，甚至影響了身心健康及學業等。社會各界須正視問題，並促成不同持份者之間互相合作，讓青少年建立正確的網絡使用態度。

模擬試題

資料A

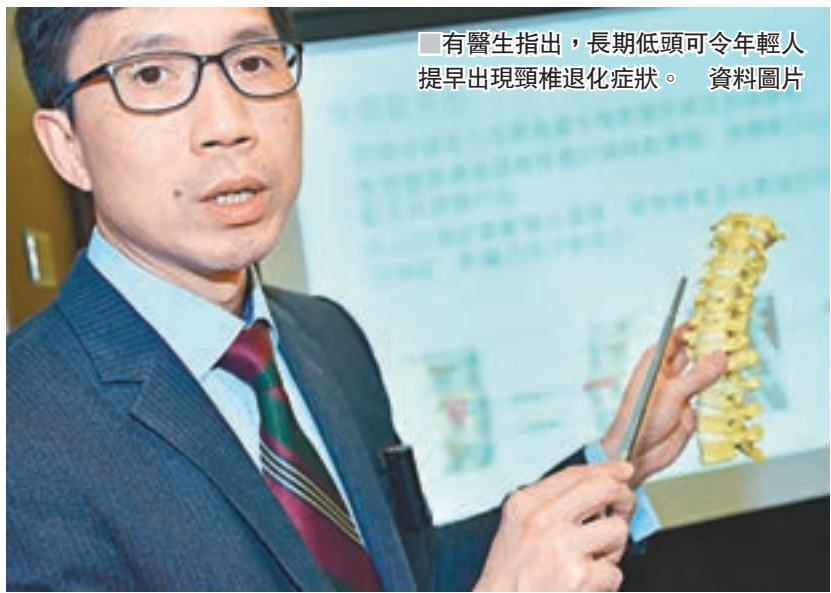
中學生使用智能手機情況

在假日每天使用智能手機逾5小時	59.0%
在假日每天使用智能手機逾8小時	20.0%
在上課日每天使用智能手機逾4小時	56.0%
平均每10分鐘就查看一次手機	39.9%
會因忘記帶手機或手機沒電而感到不开心、忐忑不安、缺乏安全感，甚至憤怒	55.6%
表示使用手機後減少與人面對面溝通，令人際技巧變得生疏	43.4%

資料B

港人機不離手，若不節制使用facebook、WhatsApp，很容易損害健康。據報道，外國一名女子因連續使用WhatsApp 6小時，兩腕感疼痛，醫生診斷後認為她是長時間使用WhatsApp而患上「WhatsApp肌腱炎」。有骨科醫生指，長期重複同一動作會增加肌腱負擔，若情況輕微，休息後可舒緩；但若長期持續，會造成勞損，病情將無法逆轉。有脊骨神經科醫生解釋，長期低頭、頸椎前傾及寒背地使用手機，可令關節退化、脊柱側彎，嚴重者更有可能令胸腔骨架變形，影響心肺功能。隨著智能手機、平板電腦在青少年群體中愈見普及，頸椎或胸椎移位患者亦趨年輕，幼年患者若不及早治療，將會影響骨骼發育。

■有醫生指出，長期低頭可令年輕人提早出現頸椎退化症狀。 資料圖片



想一想

- (a) 「過度使用智能手機會對個人健康及公共衛生帶來負面影響。」資料A和資料B如何支持這看法？試加以解釋。（8分）
- (b) 請從學校、家長及青少年的角度，提供一些方法以紓緩青少年沉迷網絡的問題，並解釋你的答案。（8分）

參考答案

(a) 根據世界衛生組織對健康的定義，健康分為身體、社交和心理3個層面。過度使用智能手機，對這3個層面的健康都有不良影響。

身體方面

- 使用智能手機會增加人患上肥胖症、心血管疾病等生活模式病的風險。根據資料A，中學生在假日及平日皆長時間使用智能手機。這令運動的時間相對減少，容易導致生活模式病。
- 根據資料B，長期長時間使用智能手機，手和頸的關節容易勞損退化，及影響心肺功能。資料B中有醫生更指出，骨架變形問題有年輕化趨勢，顯示過度使用智能手機確會損害健康。

社交方面

- 過度使用智能手機，會削弱人際溝通的能力。根據資料A，近半受訪中學生表示，使用手機後減少與人面對面溝通，令人際技巧變得生疏。反映其損害社交健康。

精神方面

- 過度使用智能手機，會引發情緒問題。根據資料A，逾半受訪中學生出現智能手機成癮徵狀，忘記帶手機或手機沒電時會感到不开心、忐忑不安，甚至憤怒。這些情緒波動都是與手機成癮相關的精神健康問題。

公衛方面

- 缺乏運動除影響個人健康外，更會加重醫療系統的負擔。資料A顯示，不少中學生缺乏運動，這會增加患上生活模式病的機會，導致醫療負擔加重。此外，資料B顯示，使用手機姿勢不當所引發的疾病會增加醫療負擔。

(b) 學校：學校可舉辦互聯網教育講座或工作坊，教導學生善用互聯網，向他們講解有關沉溺網絡所帶來的不良影響及預防方法，從而提高他們的警覺性及自制能力。

學校可鼓勵學生積極參與多元化的課外活動，例如興趣課程、歷奇訓練等，藉此

擴展個人興趣，建立均衡的生活模式，亦讓他們有精神寄託，避免有過多時間花於上網。

家長：父母宜與子女保持良好的溝通，了解子女使用互聯網的情況，留意子女有否出現沉迷上網的情況。若發現有異，應先關心了解，並共同找出健康上網的方法。有需要時，可尋求專業人士的協助。

父母亦宜與子女協定上網時間表和規則，並切實執行，限制子女的上網時間，從而避免子女沉迷網絡活動，以及培養子女的自律性。

青少年：應學習提升自己的生活技能，包括管理時間、應付逆境、掌握人際溝通技巧等。以保持健康的生活規律；亦可掌握人際溝通技巧，避免過度依賴網上的虛擬社交關係。

他們可參與不同類型的課外活動，例如興趣小組、制服團體、藝術及體育活動等。這樣既可善用餘暇，亦可從中發掘個人的潛能和長處，加以發揮及培養，從而遠離網癮。

概念鏈接

- 1. 上網成癮 (Internet addiction)：**指沉迷上網的行為，又名網路依存症或「病態上網」，類似病態賭博，泛指各種對網絡的過度使用，致影響正常作息的情況，是香港常見的社會問題之一。
- 2. 健康 (health)：**據世界衛生組織對健康的定義，健康分為身體、社交和心理3個層面。過度使用智能手機，對這3個層面的健康都有不良影響。
- 3. 生活模式病 (lifestyle diseases)：**指由社會、經濟、精神、文化各方面因素影響，令人們在日常生活習慣中有不良行為，如吸煙、飲食不均衡、缺乏運動等，增加患上慢性疾病的風險。過度使用網絡亦會引起各種疾病，如關節酸痛及情緒病等。



■上網成癮可引致身心問題。 資料圖片

尖子必殺技

通識科常說「恒常議題」，即是一些長期備受關注的議題，例如青少年沉迷網絡、醫學美容、土地供應等等，相信同學對這些議題定必相當熟悉。

不過，要真正掌握「恒常議題」，同學切勿掉以輕心，記得時刻跟進相關的資訊，否則便會陷入「講來講去都是三幅被」的盲點。

就以青少年沉迷網絡為例，在分析其成因時，一般會想到課業壓力、社交能力弱、家庭關係欠佳等；在分析其影響時，一般會想

到健康問題、忽略日常事務、隱蔽青年等。上述列舉的都是一些「既有知識」，若要求找出「新」的觀點，就需要更新對議題的認識。

家長過早放任 僅兩成陪同使用

正如青少年沉迷上網的問題，近年出現年輕化的趨勢，而其中一個主因，是源於家長過早讓子女使用電子產品。

根據衛生署的一項調查顯示，受訪兒童平均一歲已開始使用電視、智能電話等，而使

用平板電腦和電腦的年齡中位數分別為一歲半和兩歲，比衛生署建議的兩歲為低。問題是，只有不足兩成的家長，會經常陪同子女使用電子產品。

這種現象往往會形成惡性循環，正如上述調查亦發現，不少受訪小學生表示曾因上網影響學業成績、放棄外出活動或減少睡眠，甚至與父母爭執。

同學可進一步以此作為切入點，探討青少年沉迷網絡的影響。青少年自小接觸電子產品，對網絡愈加依賴，加上缺乏正確使用互

聯網的觀念，當他們面對異彩紛呈的網絡世界時，更容易墮入各種陷阱。

有青少年沉迷網上交友，結果被騙財騙色，甚或被不法之徒引誘參與犯罪行為；有青少年沉迷網上賭博，導致債務纏身；有青少年沉迷線上遊戲，因網購遊戲卡而負債累累。

由此可見，「恒常議題」需要「恒常跟進」，追貼其最新發展，才能寫出「新」的觀點，充分表現對議題的認知。

■馬燕雯 通識科5**狀元

延伸閱讀

- 《鏗鏘集：e世代》，<https://www.youtube.com/watch?v=efPQAGVZmeE>
- 《時事多面睇——手機成癮》，<https://www.youtube.com/watch?v=f12u7u-xM2w>
- 《青少年網絡危機研究》，突破機構，https://www.breakthrough.org.hk/ir/Research/21_Cyberrisk/Cyberrisk.htm