

沉迷

上一代家長要面對青少年沉迷於看電視、打遊戲機和「煲電話粥」的問題；今天新世代可能同樣沉迷於看電視、玩遊戲和與人溝通，但關鍵是昔日的三種沉溺滙聚成今天的一種沉溺。

手機沉溺，甚至有青少年表明自己有「無手機恐懼症」，沒有辦法放下手機。

香港電腦學會青年會於2013年11月時進行了「香港學生智能手機使用及消費習慣調查」，發現九成青少年會使用智能手機，當中48%受訪者每天使用超過三小時。受訪者被問及經常使用的工具時，84%受訪者最常用電話和短訊，最常用社交應用程式的受訪者有73%，64%經常使用視聽娛樂工具，48%則是玩遊戲。

48%
>3小時

73%
社交
應用程式

64%
視聽娛樂
工具

48%
遊戲

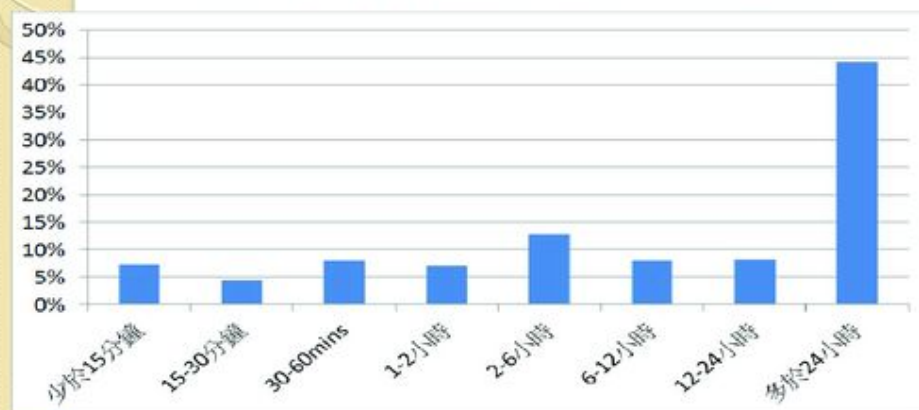
調查

「結果顯示近半青少年不能忍受一天內不使用手機即時通訊。」

根據「關注傳媒對青少年影響聯席」於2013年進行了一項「手機及網絡遊戲對青少年生活影響」的調查，其中一條問題問受訪者最長可以忍受幾耐唔用即時通訊，結果顯示近半青少年不能忍受一天內不使用手機即時通訊。¹

下圖：
「手機及網絡遊戲對青少年生活影響」結果

6. 你最長可以忍受幾耐唔用即時通訊？



N=631

關注傳媒對青少年影響聯席

1 關注傳媒對青少年影響聯席，(2013)，手機及網絡遊戲對青少年生活影響調查

<http://www.truth-light.org.hk/statement/title/n4547>

影響

由此可見，今天的青少年已離不開手機。長期使用手機，成為低頭族到底對身心有甚麼影響？

低頭族對身體的影響：

腱鞘炎：長時間高強度使用手指，會出現手指疼痛、發麻，甚至腫脹，嚴重者更會出現手指屈曲或活動困難的情況。

慢性勞損引致的頸椎病：長期保持低下頭的狀態，當頸後肌肉疲勞過度，便將重力全部壓在頸椎的骨頭上，使頸椎長期受壓，容易出現肩背痛，嚴重會引致上肢麻痺。

視疲勞：持續長時間看顯示屏，眨眼反射比較少，不能及時形成淚膜，導致眼睛表面乾燥，會引致視物模糊、怕光流淚、眼睛腫痛及充血等狀況；少數人會出現複視、立體視覺功能障礙，甚至角膜受損等。

低頭族對心理的影響：

冷漠：長期使用手機與人溝通，缺少了真實的接觸，對身邊的人變得冷漠。

欠缺耐性及安全感：習慣了在手機快速回應，如別人回應得太慢，又容易變得疑惑及性急。

低頭族的其他影響：

在街上只顧使用手機，容易影響途人，甚至釀成交通意外。現時各大交通工具都會以廣播系統呼籲使用者在使用扶手電梯或上落樓梯時，不要只顧著望著手提電話，以保安全。

處理

處理手機沉溺問題，可有兩大方向：

手機上網的限制和 手機內容管理

手機上網要限制：

讓孩子知道上網要有限制，不能無限上網，也要限時限速。可以不同的方法作出限制：

1. 申請電話服務時不申請上網功能，或只申請有限的上網功能，讓孩子在沒有無線上網的地方減少以手機上網。
2. 晚上控制使用流動寬頻的頻率，甚至將之關掉，並將手機放在客廳中，確保孩子在晚上睡覺，保持身體健康。
3. 不買功能過盛的手機產品。大部份新款手機以多功能作賣點以抬高價錢，都不等於適合子女，所以家長可以為子女買性價比*高，而不一定是純粹貴的產品。

(*性價比=性能價格比，Price/performance ratio，指的是一個產品根據它的價格所能提供的性能的能力。性價比高，則物超所值。)

手機內容需管理：

要讓孩子知道不是任何內容都應下載到手機

1. 設下過濾模式，減少接觸含成人內容的機會。
2. 控制孩子下載遊戲的數量，要求他們開始玩新遊戲，便必須要將舊遊戲刪除。
3. 盡量減少玩任何要付費的遊戲。
4. 家長要定時檢查子女手機的程式。

訂立



如家長本身也有沉迷手機的習慣.....

1. 請與孩子一起訂立減少使用手機的計劃。
2. 實踐所訂立計劃，並劃出親子時間。
3. 透過一起玩相同的遊戲，使之成為親子溝通的工具。
4. 訂立規則，在家中必須以傳統的溝通方式對話交流，而不要使用即時通訊工具。

地址：九龍荔枝角長裕街8號億京廣場11樓1105室
電話：2768 4204
傳真：2743 9780
電郵：info@truth-light.org.hk
網址：www.truth-light.org.hk
Facebook:
<https://www.facebook.com/Soc.of.TruthLight>

父母錦囊(十二)



誓不低頭

子女手機沉溺問題
家長如何處理

