

香港青少年沉迷社交媒體嚴重嗎? (上)

何瑞珠 香港中文大學教育行政與政策學系教授

馮應謙 香港中文大學新聞與傳播學院教授

早前新聞報道英國一項調查指出，沉迷上網（尤其是網上遊戲）可能與青少年孤獨感有關，其實沉迷社交媒體對青少年身心帶來的負面影響亦十分嚴重。在 2017/18 年，香港中文大學「香港亞太研究所青年研究中心」及「香港學生能力國際評估中心」合作成立研究小組，邀請香港中小學進行「學童身心靈健康評估計劃」（Health Behaviour in School-aged Children, HBSC）預試，旨在評估 11 歲、13 歲及 15 歲學生的健康行為、幸福感、以及家庭與社會環境等影響因素，有關調查結果在本文作一分析。

「學童身心靈健康評估計劃」（HBSC）是由世界衛生組織（WHO）歐洲區域辦事處統籌的跨國研究，現時有四十多個國家或地區參加，為比較各國之間和青少年不同階段的身心健康提供了重要的參考。

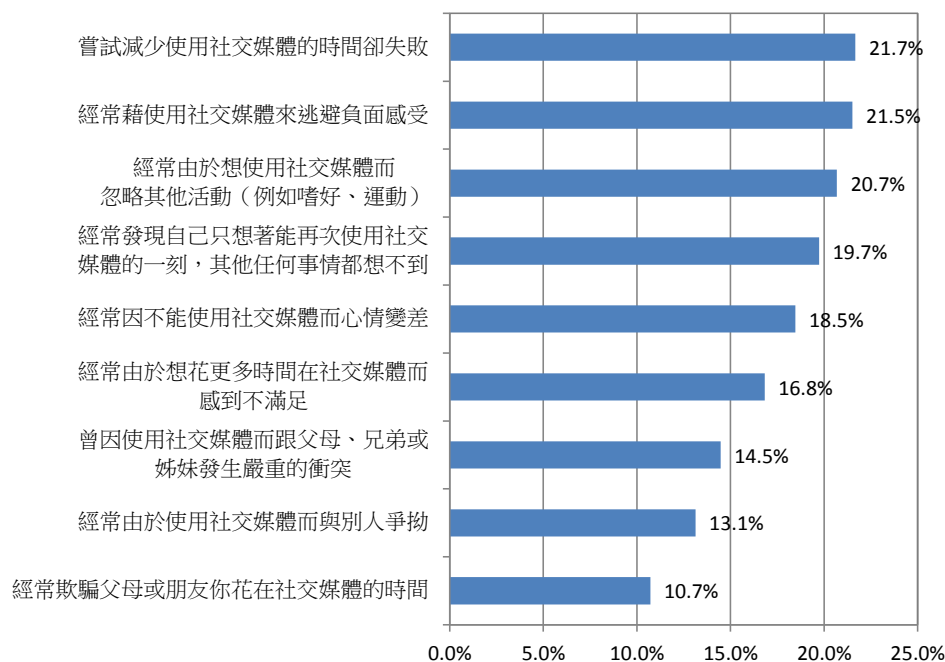
研究團隊經抽樣及邀請後，共有 7 間小學及 9 間中學參與。調查於 2018 年 3 月至 5 月期間進行，由學生完成自填式問卷，共收回 2711 份有效問卷，當中小五學生佔 695 份，中一及中三學生佔 2016 份。研究團隊將收回的問卷整理及編碼，運用電腦統計軟件分析所得數據及反覆驗證。因應時下青少年沉迷社交媒體的普遍性及上網的實際時間，特別作出以下使用社交媒體及上網與學童身心靈健康的分析。

沉迷社交媒體熱話

青少年沉迷社交媒體或者上網一直是公眾、老師及家長討論的熱門話題，2018 年 5 至 6 月有醫學團體以網上問卷方法訪問小四至中六學生，結果顯示 43% 受訪學生每日上網達 3 小時。香港媒體也強調當中有 18% 的青少年會每天上網達 7 小時。是次研究對象集中在小五、中一和中三，發現最多學童是上網 1 小時或以下（18.4%），上網 1 個多小時是 12.5%，2 個多小時是 15.7%，上網 3 小時是 13.7%，當然這些差異都是因為抽樣方法和受訪對象不同，也很難說那一個比較準確。

我們就社交網絡沉迷建立了一個有九條是非陳述問題指數。本文圖表顯示香港青少年自覺沉迷社交媒體的百分比。受訪學童回答在過去一年使用社交媒體的經驗，在 9 項陳述中，最多青少年（約 22%）自覺「嘗試減少使用社交媒體的時間卻失敗」及「經常藉使用社交媒體來逃避負面感受」，亦有近兩成青少年自覺「經常由於想使用社交媒體而忽略其他活動（例如嗜好、運動）」及「經常發現自己只想著能再次使用社交媒體的一刻，其他任何事情都想不到」。

圖表：香港青少年自覺沉迷社交媒體百分比



就這 9 條問題，我們以每一題答「是」為一分，代表沉迷，當學童回答陳述的答案是「否」時，這表示沒有沉迷，即 0 分，有沉迷的學童分為 1-9 等級，結果發現有 46% 的學童的分數為 0 分，即沒有沉迷。因此，我們可以說是次調查的確表示有社交網絡沉迷的情況存在，但在香港，社交網絡沉迷的情況不是傳媒說的那樣嚴重。

沒媒體所說般嚴重

相對於是次調查中三或以下的學童，我們有理由相信年齡比較大的青年因為功課、工作或娛樂原因上網的時間比較長。這次調查中，最大的組群（18.4%）是使用互聯網一小時或以下。比較在 2016 年 12 月中文大學以 15 至 29 歲的青年（829 受訪者）的調查（註 1），我們發現，當時年齡比較大的被訪者的上網時間更長；就上網時間來說，最大的受訪青年組群（20.7%）為「3 個小時」。由此可以證明一點，香港學童，尤其是比較年幼（中三或以下）的社交網絡沉迷並沒有媒體所說這麼嚴重。但隨著他們踏入青年期，上網或社交網絡的過度使用是十分值得關注。

在是次研究中，受訪學童列舉在社交媒體活動中，最經常做的三件事，他們最普遍的答案為「打機」（有 21.8% 的受訪者以「打機」為最先的排序），這也跟不同青少年研究的結果評分吻合。問題是過度使用社交媒體或沉迷有什麼負面後果。在這次研究最少也發現有某程度沉迷的青少年的生活滿意程度比較低，而且健康狀態也比較差。

註 1：https://hk.on.cc/hk/bkn/cnt/news/20170103/bkn-20170103155447726-0103_00822_001.html

（刊於 2019 年 5 月 11 日，《信報》，教育版，教育眼專欄）