

善用？沉迷？香港青少年使用社交媒體現況

早前新聞報道英國一項調查指出^{註 1}，沉迷上網可能與青少年孤獨感有關，而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，本中心總監何瑞珠教授與香港亞太研究所青年研究中心的馮應謙教授及李賴俊卿教授合作成立研究小組，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，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。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，本文特別進行了有關分析。

「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。

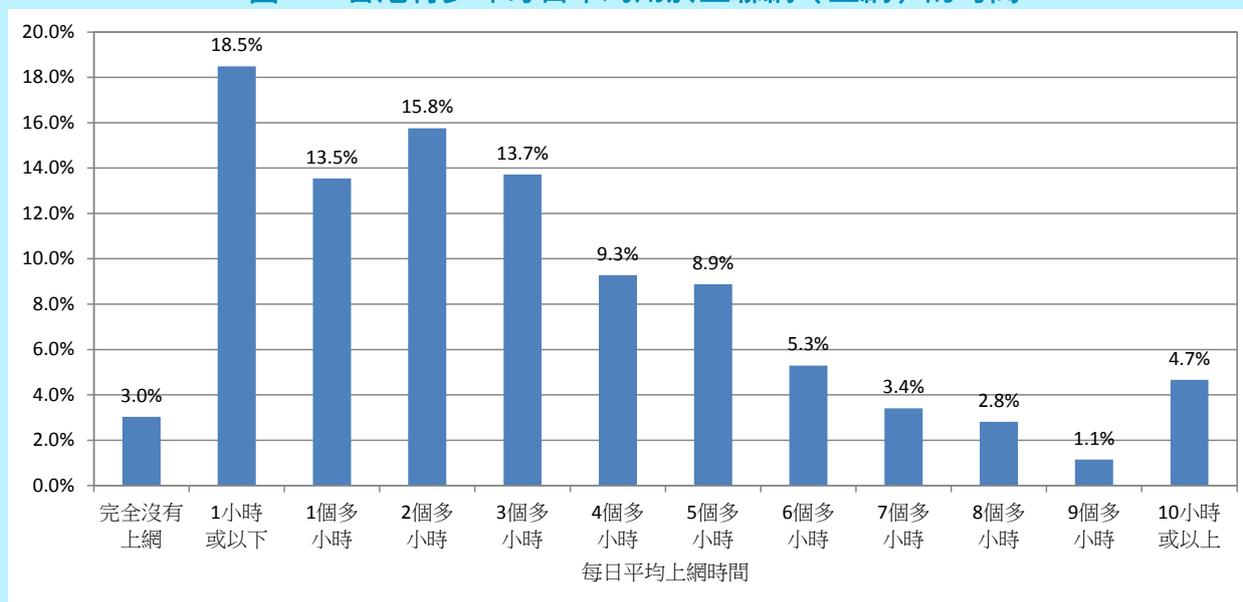
香港青少年上網和沉迷社交媒體的普遍性

青少年沉迷社交媒體和上網，一直是公眾、老師及家長討論的熱門話題。從實際上網時間分析（圖一），是次研究發現香港青少年上網時間最普遍為每日平均 1 小時或以下，約 19%；其次為 2 個多小時，約 16%；每日平均上網 1 個多小時或 3 個多小時者均佔 14%。比較三個年齡群組，11 歲、13 歲及 15 歲學生的平均上網時間隨年齡增加，這可能是由於年齡

較大的青少年因學業、通訊或娛樂的原故，對上網的需求較大。

青少年正值身心成長階段，對建立人際關係、肯定自我價值、探求知識等方面皆有莫大需要，而在資訊科技發達的社會，互聯網和社交媒體往往成為他們滿足這些成長需要的途徑。問題是過度使用或沉迷互聯網和社交媒體會帶來甚麼負面後果。

圖一 香港青少年每日平均用於互聯網（上網）的時間



我們就「社交媒體沉迷」建立了一個由九項是非陳述題組成的指數，受訪青少年回答在過去一年使用社交媒體的經驗。圖二顯示香港青少年自覺沉迷社交媒體的百分比。在九項陳述中，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」。

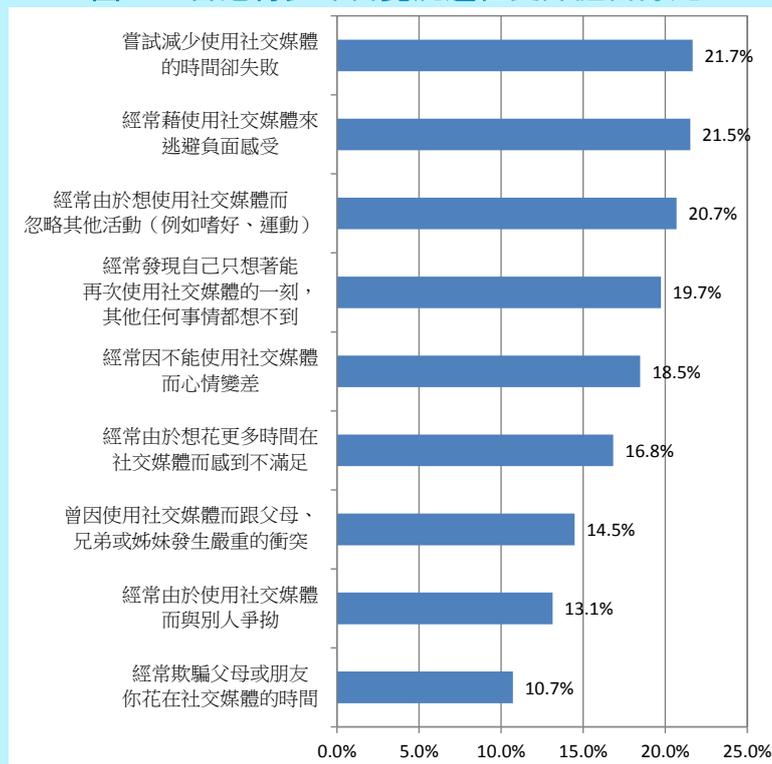
就這九條問題，我們以每一題答「是」為 1 分，代表沉迷；以每一題答「否」為 0 分，代表沒有沉迷。將九題的分數加起來，結果發現有 46% 的青少年的總分數為 0 分，即完全沒有沉迷，有 54% 的青少年表示不同程度的沉迷。由此可見，香港青少年沉迷社交媒體的情況的確存在，但是否如傳媒所說的如此嚴重，則有待進一步的研究。

沉迷社交媒體與生活滿意度的關係

上述預試的結果顯示香港青少年上網相當普遍，雖然沉迷社交媒體未算十分嚴重，但這些網上活動對他們的身心健康有何影響呢？

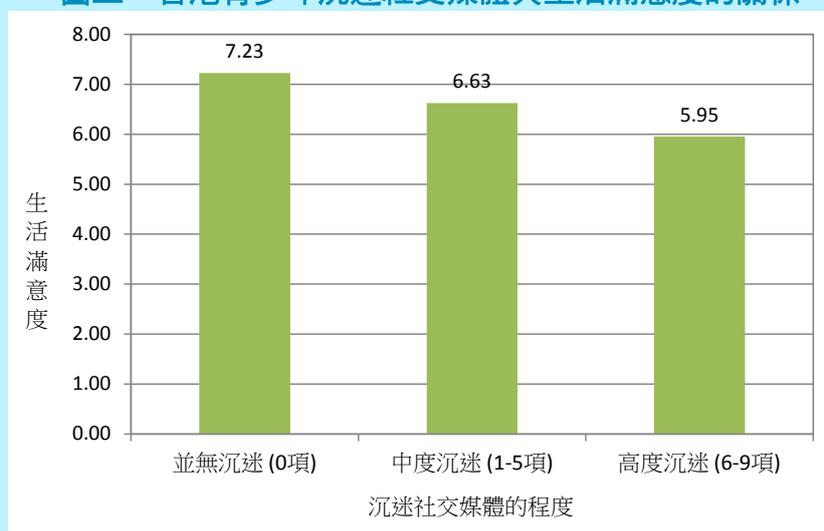
我們首先分析香港青少年整體的生活滿意度。HBSC 以「坎特里爾階梯」（Cantril ladder）量表來量度青少年評估自己目前生活的得分：0 分代表「最差的生活狀況」，10 分代表「最好的生活狀況」。整體而言，香港青少年的生活滿意度平均值為 6.86 分，顯著低於 HBSC 平均值 7.63 分。

圖二 香港青少年自覺沉迷社交媒體百分比



圖三進一步分析香港青少年沉迷社交媒體與生活滿意度的關係。我們根據上述九項有關沉迷社交媒體的陳述，將受訪青少年分為三類：並無沉迷者（0 項）約佔 46%，生活滿意度的平均值為 7.23 分；中度沉迷者（1-5 項）約佔 47%，生活滿意度的平均值為 6.63 分；高度沉迷者（6-9 項）約佔 6%，生活滿意度的平均值最低，為 5.95 分。由此可見，預試的初步發現是：香港青少年自覺沉迷社交媒體愈嚴重者，其生活滿意度愈低。

圖三 香港青少年沉迷社交媒體與生活滿意度的關係

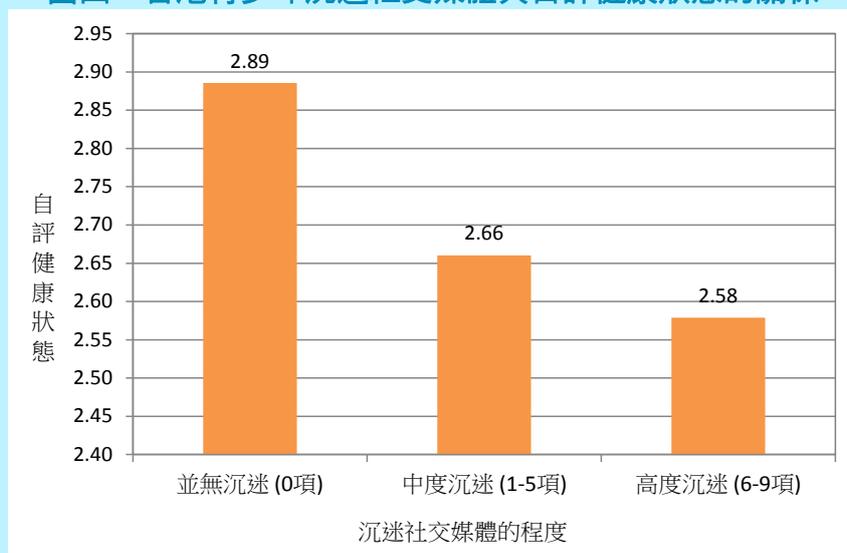


沉迷社交媒體與健康狀態的關係

我們亦分析了香港青少年沉迷社交媒體與健康狀態的關係。HBSC 採用四點量表（4=「極好」，3=「好」，2=「一般」，1=「差」），收集有關青少年對自己健康狀態的評估。整體而言，香港青少年的自評健康狀態平均值為 2.76 分（介乎於「好」與「一般」之間），顯著低於 HBSC 平均值 3.21 分（介乎於「極好」與「好」之間）。

圖四顯示受訪青少年中，並無沉迷社交媒體者（0 項），自評健康狀態最佳，平均值為 2.89 分；中度沉迷者（1-5 項），自評健康狀態稍遜，平均值為 2.66 分；高度沉迷者（6-9 項），自評健康狀態平均值最低，為 2.58 分。總括而言，預試的結果顯示，香港青少年自覺沉迷社交媒體愈嚴重者，無論生活滿意度及自評健康狀態均愈差。

圖四 香港青少年沉迷社交媒體與自評健康狀態的關係



總結

綜合而言，香港青少年評估自己的生活滿意度及健康狀態，皆低於國際水平；而青少年約有一半屬中度沉迷社交媒體，情況令人關注。與上述的英國研究結果相若，愈沉迷社交媒體的學生，其生活滿意度及健康狀態均愈差。對於今日機不離手的「App 世代」來說，本文的分析結果可以帶來甚麼啟示？

在資訊科技急速發展的時代，上網已經是生活不可或缺的一部分，社交媒體亦成為年青人溝通和接收資訊的重要媒介。問題在於如何幫助青少年有節制地上網，並有能力判斷網上資訊的真確性，而不至沉迷網上世界，影響身心健康。其實，青少年本身未嘗不意識到沉迷上網所帶來的問題，例如英國調查顯示，約有四分之一以上的青少年表示自己想遠離上網和

社交媒體。因此，教師及家長若能鼓勵年青人選擇和投入自己感興趣的多元活動，例如運動、音樂，甚至簡單至和朋友見面及與家人閒聊，均有助他們從網上世界返回現實世界，而不需以社交媒體來逃避負面感受。

自今年九月起，我們獲政策創新與統籌辦事處的「公共政策研究資助計劃」撥款資助，與青年研究中心再度合作開展「學童身心靈健康評估計劃」（HBSC）主測試，旨在提供更全面和定期的數據，作為香港制訂青少年及兒童健康政策的參考。我們將會以分層隨機抽樣的方式，發信邀請約四十所被抽中的中小學參加，期望學校繼續踴躍支持這項具重要意義的跨國研究。

註 1: <http://www.childwise.co.uk/bits--blogs/children-are-spending-an-increasing-amount-of-time-online-but-a-growing-number-feel-lonely-and-want-to-unplug>

編者的話

各位校長、老師及教育界同工：

近月因反修例事件而引發的風波已延伸至校園，因政見不同而起的糾紛、矛盾以至衝突，皆對師生的情緒帶來一定的影響。如何確保校園成為學童的「避風港」，以及在緊張的社會氣氛下關顧師生們的身心健康，是極需關注的議題。本中心感恩能在本學年（2019/20）舉辦HBSC主測試，期望透過這項研究的結果，能讓學校了解學生的健康水平，並有助香港制訂適切的學童健康政策。如貴校收到我們的邀請信，請踴躍報名參加！

至於「香港青少年之追蹤研究(HKLSA)」，本中心亦再次獲研究資助局「優配研究金」撥款資助，將於明年展開第四階段的研究。研究將包括與青年人深入訪談及問卷調查。期望這項研究能展示在香港回歸22年以來，青年人從青春期到青年期十年的發展軌跡和面貌。

此外，本中心與香港中學校長會由九月起進行一項名為「課程改革的調查研究——從現在到未來」的網上問卷調查，對象為中學校長及教師，目的旨在探討他們對香港中學課程政策實施的成效、現況及困難的意見，以及他們對未來課程政策實施的期望。研究結果可作為檢討香港現有學校課程的參考，並為未來的課程發展提供啟示。我們會在整理和分析數據後，與教育界同工們分享有關的研究成果。

最後，我們特別感謝各位學校同工緊守崗位，與學生同在同行，共渡時艱！

何瑞珠

香港中心總監
二〇一九年十月八日

中心活動簡報

2019年9月18日，何瑞珠教授應邀出席中大教育學院主辦的工作坊，分享課題為「Insights from International to Longitudinal Studies of PISA」。



2019年4月26日，何瑞珠教授應邀出席「全球中國研究計劃」第九次會議。何教授自2016年起獲邀為該計劃的教育專家成員。



工作進程

HKLSA	AFTL	EBSIP	INSLA
2019年6-12月 ●數據整理及結果分析 2020年1-5月 ●設計訪談指引	2019年7-12月 ●更新及編彙「PISA評估架構與教學應用系列」	2019年7-9月 ●「啟·動·心靈」學校計劃——第二期計劃：輸入、整理及分析問卷數據，並撰寫報告 2019年9-10月 ●與香港中學校長會進行「課程改革的調查研究——從現在到未來」網上問卷調查	2019年10月 ●「學童身心靈健康評估計劃」(HBSC)主測試：邀請學校參加、設計訪談指引 2019年9-10月 ●撰寫及遞交由聯合國教科文組織(UNESCO)委辦有關亞太區學習評估的報告

聯絡我們 電話：(852) 2603-7209
地址：新界沙田香港中文大學信和樓612室
主編：何瑞珠教授 編委：岑國榮

傳真：(852) 2603-5336

電郵：hkcisa@fed.cuhk.edu.hk

網址：<http://www.fed.cuhk.edu.hk/~hkcisa/>

