

## 香港青少年沉迷社交媒體嚴重嗎? (下)

何瑞珠 香港中文大學教育行政與政策學系教授

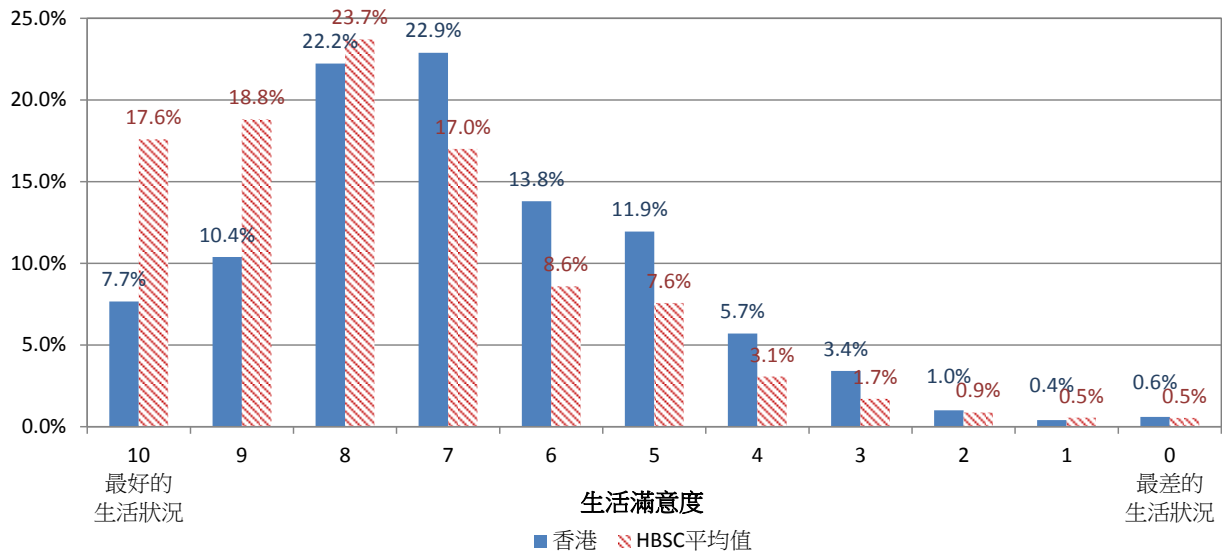
馮應謙 香港中文大學新聞與傳播學院教授

5 月 11 日在本欄刊登的《香港青少年沉迷社交媒體嚴重嗎? (上)》，筆者指出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？本文會作進一步分析及探討。

香港青少年沉迷社交媒體與生活滿意度的關係：生活滿意度是檢驗人民幸福與否的重要指標之一，聯合國《人類發展報告》及經濟合作暨發展組織(OECD)《美好生活指數》均有列入其中。本調查以坎特里爾階梯(Cantril ladder)量表(0=「最差的生活狀況」，10=「最好的生活狀況」)量度青少年評估自己目前生活之得分。

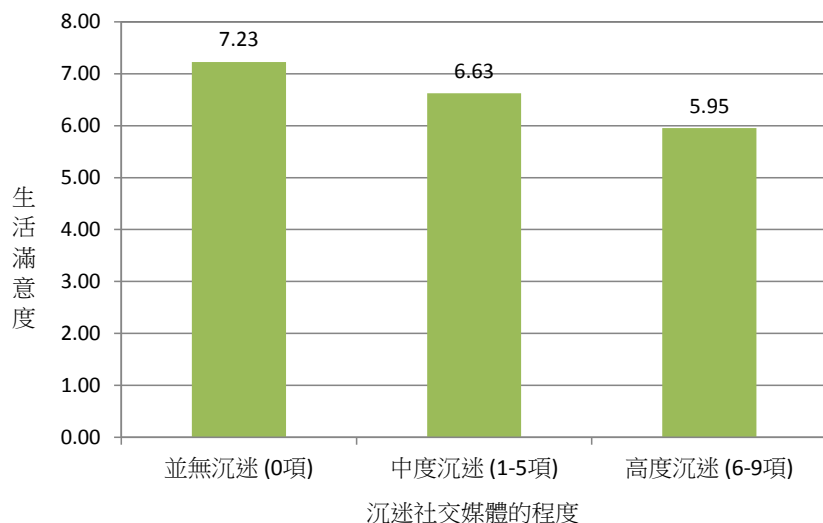
圖表一顯示，香港青少年評估自己目前生活滿意度為 10 分的只有 7.7%，遠低於 HBSC 平均值 17.6%；生活滿意度為 9 分及 8 分的分別只有 10.4%及 22.2%，亦低於 HBSC 平均值 18.8%及 23.7%。

圖表一：青少年評估自己目前的生活滿意度



圖表二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。整體而言，香港受訪青少年生活滿意度的平均值為 6.86 分，低於 HBSC 平均值 7.63 分。我們根據前文九項有關沉迷社交媒體的陳述，將受訪青少年分為三類，答「否」的表示並無沉迷(0 項)，前文也提到，這類青少年佔 46%，生活滿意度的平均值為 7.23 分；表示中度沉迷(1-5 項)者約佔 47%，生活滿意度的平均值為 6.63 分；表示高度沉迷(6-9 項)者約佔 6%，生活滿意度的平均值最低，為 5.95 分。由此可見，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。

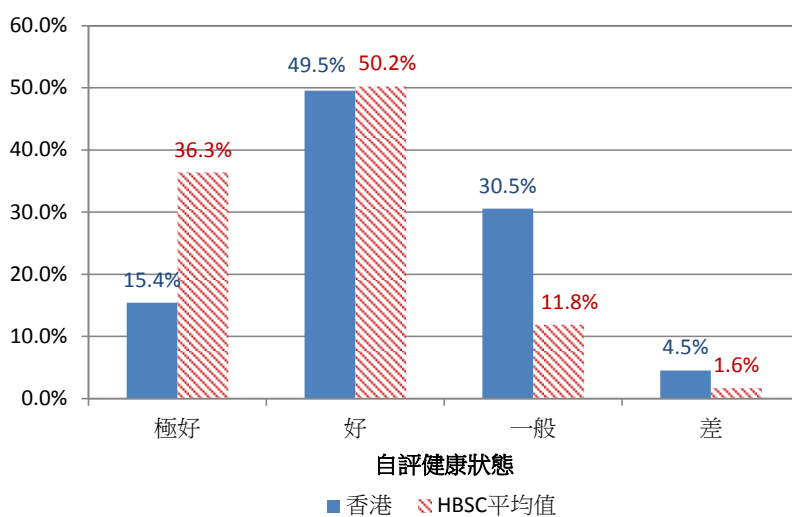
圖表二：香港青少年沉迷社交媒體與生活滿意度的關係



### 自評健康狀態

香港青少年沉迷社交媒體與健康狀態的關係：「自評健康狀態」是一種簡單和易於執行的一般健康量表，具有將廣泛健康範疇概括為單一測度的優點。本調查採用四點量表（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。圖表三顯示香港青少年自評健康狀態為「極好」的只有 15.4%，遠低於 HBSC 平均值 36.3%；自評健康狀態為「好」的有 49.5%，與 HBSC 平均值 50.2%相若。自評健康狀態為「一般」及「差」的分別有 30.5%及 4.5%，均高於 HBSC 平均值 11.8%及 1.6%。

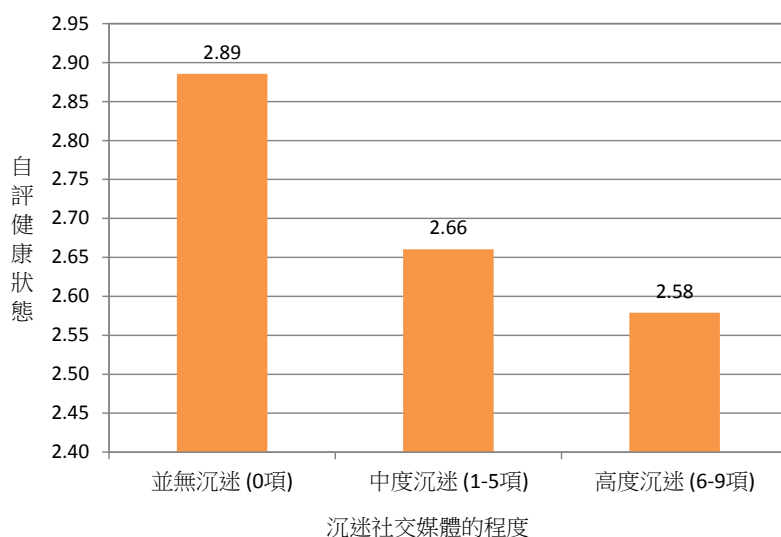
圖表三：青少年如何評價自己的健康狀態



圖表四再分析香港青少年沉迷社交媒體與自評健康狀態的關係。受訪青少年中，表示並無沉迷 (0 項) 者，自評健康狀態最佳，平均值為 2.89；表示中度沉迷 (1-5 項) 者，自評健康狀態稍遜，平均值為 2.66；表示高度沉迷 (6-9 項) 者，自評健康狀態平均值最低，為 2.58。

由此可見，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。

圖表四：香港青少年沉迷社交媒體與自評健康狀態的關係



### 善用 vs 沉迷

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。與前文引述的英國的研究結果相若，沉迷社交媒體與生活滿意度及健康狀態均有負面的關係。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，而不至沉迷網上世界，保持身心健康。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遠離上網和社交媒體。因此教師及家長如何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、家人閒聊，以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？期望「學童身心靈健康評估計劃」能在往後開展主測試，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。

(刊於 2019 年 5 月 25 日，《信報》，教育版，教育眼專欄)