

「香港年青的迷『網』低頭族」 教學示例

天主教南華中學
許瀚賢老師



參考資源冊和19/2觀課之後

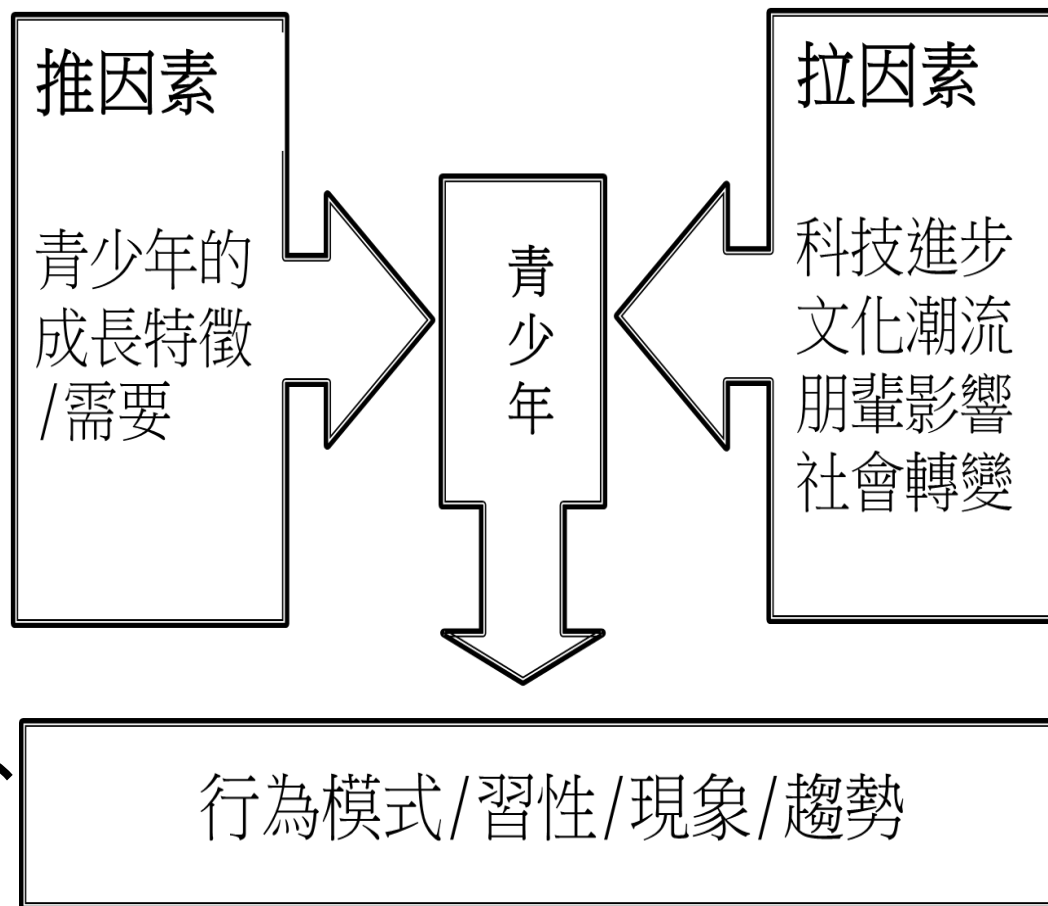
如何運用?

- ▶ 配合校情(學生能力)
- ▶ IT運用
- ▶ 學習動機提升
- ▶ 學習效能



課堂目標

1. 了解目前青少年使用智能手機及互聯網的情況。
2. 探討香港青少年『手機成癮』和『沉迷上網』的成因。
3. 利用「推因素」、「拉因素」解釋青少年現象。



青少年...由孩童至成人的過渡期

未完成 / 變化中 / 進步中
脆弱 / 不成熟 / 易受影響



保護 / 培養

青少年的成長和需要

▶ 生理方面

- 青春期/體格成長➡能力上升
- 性成熟/第二性徵➡對性產生好奇/有性衝動

▶ 心理方面

- 性激素大量分泌➡情緒波動
- 具備抽象思考、概念運用、邏輯推理、多角度思考等能力
- 自我概念建立

▶ 社交方面

- 重視群體生活/渴望得到別人的尊重和認同

活動一：Plickers小測試

- ▶ 細閱工作紙上的描述，共有多少項曾經發生在你的身上？

The screenshot shows the Plickers web application interface. The top navigation bar is teal with the Plickers logo and links for Library, Reports, Classes, Live View, Cards, Help, and a user profile for G. Hui. The left sidebar is light gray and contains a 'Library' section with a tree view showing folders like 'My Library', '中國人民面對的...', '加工食品', '香港年青的迷網..', 'New Folder', 'Mobile Uploads', and 'Archive'. The main content area is white and displays the quiz 'My Library / 香港年青的迷網低頭族'. It features a '+ New Question' button, a search bar, and a 'New Folder' button. Below these are five quiz questions, each with a calendar icon, a bar chart icon, and an 'Expand' link. The questions are:

- 最近經常有手腳發麻、心悸、頭暈、冒汗、腸胃功能失調等症狀出現嗎？
A True B False
- 當手機經常連不上線、收不到信號，你會否感到焦慮、無力和脾氣暴躁？
A True B False
- 你晚上睡覺也開着手機嗎？
A True B False
- 你是否經常害怕手機自動關機？
A True B False
- 你是否經常下意識地找手機，不時拿出手機看看？
A True B False

In the bottom right corner, there is a teal button with a question mark icon and the text '幫助' (Help).

探討問題：

香港青少年「手機成癮」和「沉迷上網」問題的成因。

個案研究

- ▶ 探討香港青少年使用智能手機及互聯網是否已經成「癮」。
- ▶ 你認為問題嚴重嗎？

智能手機的優點

- ▶ 參考短片的内容，說明智能手機的優點。

優點一

優點二

優點三

優點四

智能手機的功能

[illegible]

探討問題：
香港青少年「手機成癮」和「沉迷上網」問題的成因。

推因素與拉因素



推因

成長
成長

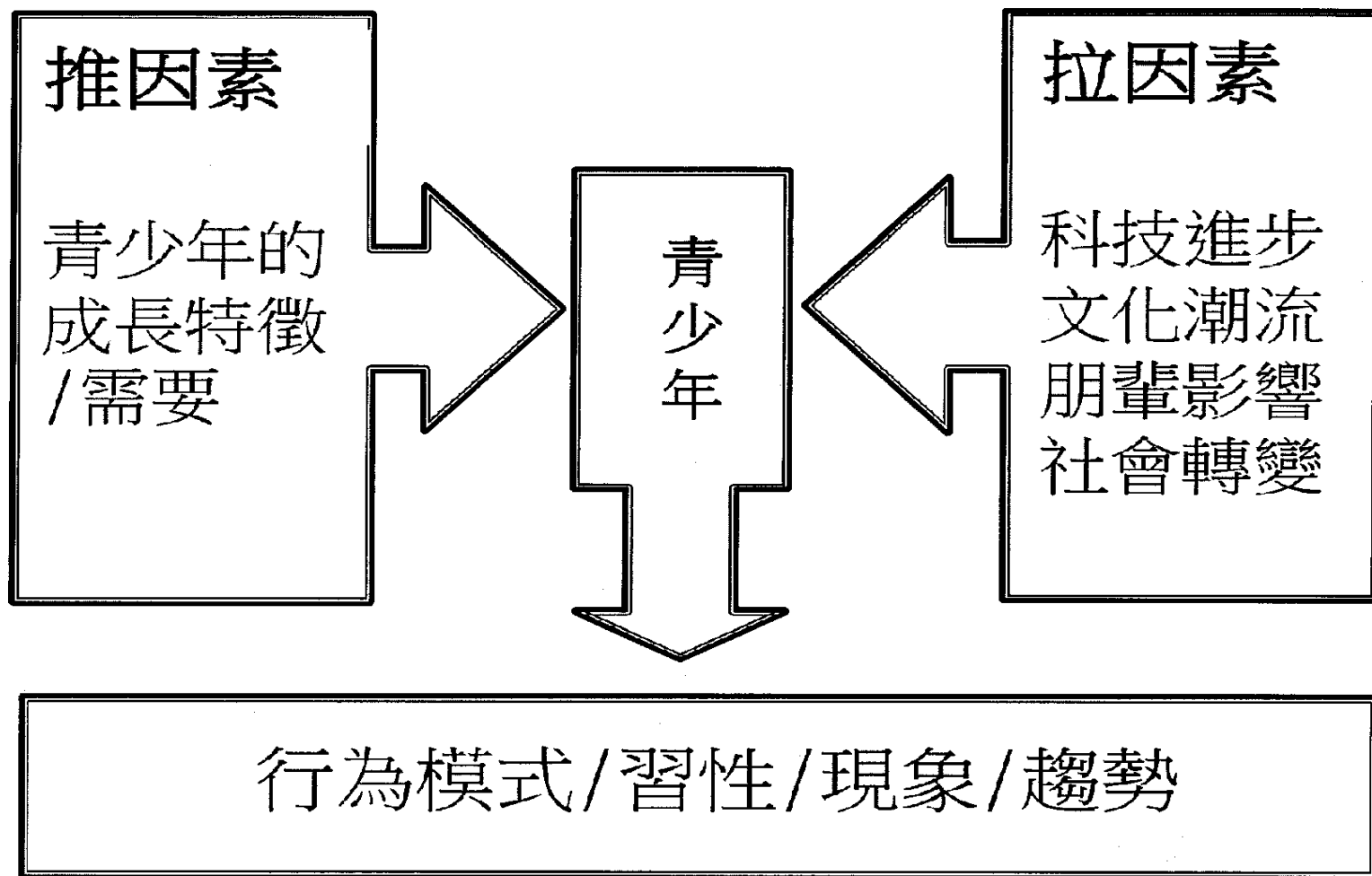
1. 青少年有建立**自我形象需要**；
2. 網絡可提供**平台，分享個人生活感受**；
3. 如**INSTAGRAM** 為例，
4. 青少年可隨時將相片上載，分享生活點滴，讓他人了解自己的想法。
5. 漸漸地，讓成分享生活點滴的習慣，經常更新；
6. 使用網絡 / 手機時間增加。

「沉迷上網」

提示：

1. 指出青少年的**成長需要 / 特徵**；
2. 指出智能電話的**哪一種功能**可滿足其需要；
3. 以某一**應用程式**為例子，作具體說明。

習作的延伸變化



延伸功課

- A) 根據資料，描述青少年使用智能手機的習慣。(4分)
- B) 參考資料及就你所知，闡釋導致青少年「手機成癮」的因素。(6分)

挑戰題：

參考資料及就你所知，闡釋導致青少年比較成年人容易「手機成癮」的因素。
(8分)

青少年現象分析總圖

事件及趨勢：

有關資料

相關單元

相關概念

成因：

青少年 成長特 徵	家庭 教育	學校／ 傳媒	朋輩
社會轉變+文化轉變+生活模式			

影響：

- 自尊及自我概念
- 社群發展及與他人關係
- 生活技能與目標訂立
- 對社會的影響

回應與方法：(短期與長期)

青少年

家庭

學校

傳媒

政府

NGO

商界

「手機成癮」、「網癮」的影響



廣州的中山大學及澳洲的聖母大學一項聯合研究發現，嚴重上網成癮（對上網不能自拔或無時無刻要上網）的青少年比上網習慣正常的受訪者高兩倍半機會出現抑鬱症等情緒病。專家表示，過往研究只集中關注男生上網成癮，其實不少女生沉迷玩電腦及上網。

- ▶ 上網成癮(現象)→高兩倍半機會出現抑鬱症等情緒病(影響)
- ▶ 過往研究只集中關注男生上網成癮，其實不少女生沉迷玩電腦及上網→男女皆可出現成癮

調查發現有網癮的青少年，並非透過上網學習或求取資訊，而是上網娛樂，將大部分時間放於電腦上，令社交生活及技巧大受影響。專家建議學校應做好把關工作，為上網成癮的青少年進行評估，了解他們的精神狀況，若發現有異常行為，應及早採取干預措施，避免病情惡化。

- ▶ 措施建議
 - ▶ 成效?
 - ▶ 其他持份者的角色?(e.g.家長、社會.....)
- 

近年網絡遊戲盛行，多以免費開放作招徠，吸引不少年輕人甚至上班族沉迷，但虛擬道具需付費購買，有人月擲10萬購買的同時、有玩家豪花25萬元買道具卻因營運商關閉追討無門、更有少女以援交賺錢來購買虛擬寶物；而一般沉迷遊戲的學生，亦曾偷取家人金錢或變賣家中物品，用作購買虛擬寶物。沉溺情況除導致金錢損失外，亦會影響生活及社交。有精神科醫生指出，長期上網打機及大灑金錢購買虛擬道具，均是網絡成癮的徵兆，嚴重者會難以控制上網時間，跟病態賭徒無法控制賭博慾望沒有分別。

- ▶ 上網成癮(現象)→沉迷虛擬買賣→其他社會問題(延後影響)
- ▶ 措施建議?→成效?→其他持份者的角色?

電子產品日新月異，同時亦令「四眼一族」激增，以往千多度近視已夠驚訝，時至今日竟有廿歲青年的近視直逼二千度，而老花患者亦有年輕化趨勢。醫院視力矯正中心主管指，經常使用手機會令眼乾及感到疲倦，由於過於集中用神觀看屏幕，令眼球晶體厚化，導致近視加深。此外，香港執業眼科視光師協會會長指，近年老花患者亦趨年輕化，由以往四十歲，下降至現時三十五歲，「十一、二歲的小朋友都有成千度近視，二十歲都未夠就有二千度，不要以為二十多歲就不會再加深近視，看手機、電腦太多一樣會令近視加深。」

- ▶ 上網成癮(現象)→對眼睛/視力的傷害(公共衛生議題?)
- ▶ 措施建議?→成效?→其他持份者的角色?

有物理治療師表示，低頭族有機會出現「網球肘」、「媽媽手」等五大手部問題，曾有15歲少年因打機患「媽媽手」，導致要停學！如果拿手機時手腕經常屈曲，有機會出現「滑鼠手」，是由於手腕的正中神經受壓，出現「腕管綜合症」。經常打機就有機會出現「媽媽手」及「板機指」，前者是重複使用手腕或大拇指，例如經常用拇指按手機，令手腕靠近大拇指一側肌腱發炎；後者是手指連接手掌處的肌腱發炎，經常用手指按或掙手機都有機會出現，患者可能無法自行伸直手指。

- ▶ 上網成癮(現象)→對手/手指的傷害(公共衛生議題?)
- ▶ 措施建議?→成效?→其他持份者的角色?

不同持份者的看法及建議



香港眼科醫學院院長表示，兒童長時間使用電子產品易令眼睛疲勞，出現「假近視」。香港精神科醫學院兒童及青少年科代表稱，兒童過早依賴電子產品會容易成癮不知節制，情緒受到左右，一旦禁玩會暴躁、發脾氣。因此，眼科及精神科醫生認為需正視兒童用電子產品過度現象，建議兩歲以下幼兒不應接觸電子產品，6歲以下每日玩少於30分鐘。

衛生署去年底首次成立小組，研究手機、遊戲機等電子產品對兒童及青少年造成的健康影響，並將制訂建議予家長及教師。據悉，小組已召開了兩次會議，預計2014年中發表指引。該小組成員包括香港醫學專科學院代表、非政府組織、學者、教育局及社會福利署代表。

賽馬會麗城綜合青少年服務中心進行關於青少年使用智能手機情況的調查。調查發現，四成三受訪者使用手機後人際關係變得生疏，另74%人坦言當朋友使用手機時，自己也不自覺取出手機使用；但若果朋友於聚會時不斷使用智能手機，68%受訪者曾因此感覺受忽略或不被尊重。

為鼓勵大眾珍惜與親友相聚的機會，青少年服務中心與食肆合作推動「好面膳行動」(FACEMEAL Campaign)，希望食客放下手機，實行面對面用膳兼「邊食邊傾」。「好面膳行動」計劃統籌者建議，青少年及市民應要「拎得起，放得底」智能手機，不讓自己成為機器的奴隸。在「好面膳行動啟動禮」，著名漫畫家為活動繪畫宣傳品，同時獲得多個飲食集團支持活動，十多位「好面膳大使」前往區內食肆，親身向市民推廣用膳不用機的訊息。

「低頭族」湧現香港，連小朋友都在手機及電子屏幕產品盛行下加入「族群」。有團體引述衛生署較早時發表的報告，指中小學生時常曾因上網及使用電子屏幕產品，從而放棄戶外活動。為讓小朋友「抬頭」，團體在西九海濱長廊舉行首次集合不同國籍的「共融馬拉松」親子跑步比賽，鼓勵小朋友參與戶外活動鍛煉。

這次共融親子馬拉松有逾**200**組多國籍家庭參賽，包括香港、美國、巴基斯坦、印度及菲律賓等。比賽分為一千米個人賽，三千米接力賽及一千米「親子賽」，希望藉以促進親子運動習慣。活動並設攤位遊戲予小朋友參與。

比較政府及福利服務機構所提供的網癮輔導服務及支援措施



「解開迷網，網迷開解」網頁

- ▶ 香港明愛青少年及社區服務「關注青少年沉迷上網工作小組」的網頁，目的是幫助家長了解現時青少年的上網情況，增加這方面的知識以及為一些正因子女沉迷上網而感到困擾的家長提供一點意見。

「做個智Net的」互聯網教育活動

由香港青年協會負責中央統籌；針對網上潛在的各種風險，舉辦「互聯網教育活動」，目的為教育青少年及市民善用互聯網，並提供 500 個就業機會。

網上行為資源網站 — 「Ken Sir同你傾」

由香港青年協會提供的資訊，分析網絡罪行的成因，並提供過濾軟件及家長錦囊，希望透過讓家長掌握互聯網的發展，提高他們對互聯網運用的能力，協助他們幫助子女在互聯網世界中愉快學習和健康成長。

青年全健中心

香港青年協會「青年全健中心」於2011年成立，關顧青少年面對成長中的不良誘惑，尤其著重支援青少年上網成癮的危機，並關心他們在身、心、社、靈四方面的均衡成長發展，鼓勵青少年建立具意義及自控感的生活。

不再迷「網」

由東華三院資助的預防青少年上網成癮服務計劃，內有預防網絡成癮及網絡安全小貼士和家長錦囊，讓家長和同學學習以正確的態度使用互聯網服務。

「網開新一面」網絡沉溺輔導中心

香港基督教服務處青少年綜合服務推行「網開新一面」計畫，目標是協助沉迷網絡及網絡成癮之青少年重拾自制能力，健康使用網絡，並向社會各界推廣健康使用網絡之訊息和持續進行有關網絡成癮之研究。

總結

- ▶ 適度調整不同的教材及教學經驗以配合學校情況及需要
 - ▶ 關注問題本質(社會現況)，既教授學生知識，也指導學生如何應對相關的挑戰，從而介入及支援
 - ▶ 運用資訊科技及不同技巧，從學生日常生活出發，提升學習興趣
- 