

沉迷成癮 影響身心

# 逾一成受訪高小生 日花三小時打機

本港學童沉迷電子遊戲，平均每十人有一人上癮或有風險。有調查指，高小生每周平均花逾八小時打機。男童更為沉迷，近一成四平均日花逾三小時打機，四成二更有接觸含暴力成分的遊戲。有學者稱，遊戲畫面潛移默化入腦，或令玩家暴躁及模仿行為。  
記者 魏綺婷

香港大學心理學系轄下的「社會及健康心理學實驗室」，今年三至五月調查逾二千名、來自八所學校的小四至小六生，發現學童每周平均花逾八小時打機，包括電腦、手機、掌上遊戲機等。男女童打機時間差距甚大，女童每周花近六小時，男童則逾十一小時，更有近一成四男童日花逾三小時打機。

港大識別出有一成學生打機成癮或有風險，港大心理學系教授、項目負責人鄭思雅稱，打機成癮者對打機以外的事不感興趣，不打機會心情轉差，長遠影響健康如視力、睡眠質素等，沉迷虛擬世界削弱他們現實中的社交能力。

市面不少遊戲主題含血腥、暴力成分，調查發現，四成二男童有接觸暴力電子遊戲，包括打架、傷人或謀殺題材。鄭思雅稱，學童玩

暴力遊戲，或會變得暴躁，畫面亦在腦海潛移默化，模仿打人動作。鄭又指，朋輩壓力亦促使學童打機，因遊戲設定要求玩家三五成群玩，不參與可能會被排擠。

### 倡納政策 輔導支援

在觀塘一所小學任教的方主任稱，情況最嚴重的一名學童，日花逾十小時、不眠不休地打機，以致荒廢學業，經常遲到缺課。方稱，沉迷打機的學生，腦海不斷浮現遊戲畫面，上課時會無故尖叫，情緒不受控，臉上長期伴隨黑眼圈，她又曾目睹初小生，不自覺地重複做揮拳動作。她表示，時下學生為逃避讀書而投入打機，「有家長收起智能手機，改給舊式手機，但他們連玩貪食蛇遊戲都可玩數小時。」方又觀察到，新一代家長同樣是機不離手，未能為子女樹立好榜樣。

鄭思雅稱，非一刀切不准學童打機，強調適量打機有其好處，如可訓練群體合作、策略應變等，但要避免成癮，家長可協定子女打機時間，如每日不多於兩小時等。她認為，學童打機情況令人憂慮，建議教育局將打機成癮納入「健康校園政策」，輔導及支援有需要的學童。團隊獲優質教育基金贊助，推行「愛·關機」小學生打機成癮預防計畫，又設網站提供預防技巧及資源配

讀報學通識

教材詳見F4版



港大心理學系教授鄭思雅(左)稱，學童常見打機成癮特徵，包括連自己也感到花在打機的時間過多、經常想着要玩電子遊戲。  
梁文輝攝