

香港家庭福利會

Hong Kong Family Welfare Society

(本會為註冊之有限公司 Incorporated with Limited Liability)

President Dr. Eric Li Ka-cheung, GBS, OBE, JP
Chairman Mr. Christopher Law, JP
Vice-Chairman Dr. Arnold C.S. Cheng
Hon. Treasurer Mr. Patrick S.S. Cheng
Chief Executive Ms. Kitty Chau

贊助人：中華人民共和國香港特別行政區行政長官李家超先生, GBM, SBS, PDSM, PMSM
Patron: The Honourable John Lee Ka-chiu, GBM, SBS, PDSM, PMSM
The Chief Executive
Hong Kong Special Administrative Region
People's Republic of China

香港學童網絡遊戲成癮研究

研究摘要

1 引言

- 1.1 香港學童網絡遊戲成癮問題一直備受關注，家福會青少年服務與香港中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療學院攜手合作，從 2020 年開始至今，針對香港學童網絡遊戲成癮問題，展開了名為「健康網樂達人計劃」，並針對香港學童網絡遊戲成癮問題展開研究，旨在深入了解香港學童網絡遊戲成癮的現狀、評估其對學童的影響，並探討有效的介入方向和措施。
- 1.2 計劃當中透過認知行為小組協助學生建立健康的網絡遊戲習慣和減少網絡遊戲成癮的風險，及提升其時間管理、應對困難、溝通及情緒管理的能力，同時累積數據進一步完善及推廣針網絡成癮的認知行為小組，以惠及更多學生。
- 1.3 計劃亦進行了「香港學童網絡遊戲成癮研究」期望達致以下目標：
 - 1.3.1 識別香港學童網絡遊戲成癮狀況的嚴重性。
 - 1.3.2 分析學童網絡遊戲成癮背後的成因，以制定有效的介入方向及措施，以減少學童網絡遊戲成癮的風險。

2 研究對象和方法

- 2.1 本研究對象為就讀中一至中六的學童。研究自 2020 年開始，預計於 2023-2024 學年內完成，目前已收集 4,285 份有效問卷。受訪學童男女比例為 6: 4 (61.4%; 38.6%)。

3 研究結果

- 3.1 受訪者中有 11.8% 存在網絡遊戲成癮問題。
- 3.2 在男性受訪者中，有 14.6% 存在網絡遊戲成癮問題，相比之下，女性

受訪者中僅有 7.1%。

- 3.3 男性受訪者中，有 19.6%每天花費 4 小時或以上在網絡遊戲上；女性受訪者中僅有 7.6%。顯示男性相對於女性更容易花費較多時間在網絡遊戲上。
- 3.4 男性受訪者中，有 25.9%每天花費 3-4 小時在網絡遊戲上；女性受訪者中，有 13.8%。同樣顯示男性相對於女性更容易花費較多時間在網絡遊戲上。
- 3.5 在網絡遊戲成癮學童中，有 70.6%表現出抑鬱情緒。
- 3.6 在網絡遊戲成癮學童中，有 29.8%的情緒管理能力較差。

4 觀察及討論

- 4.1 從以上數據顯示，香港學童網絡遊戲成癮問題嚴重，且與抑鬱情緒有關，表明解決網絡遊戲成癮問題不僅僅是減少學童遊玩網絡遊戲，對他們的精神健康關注同等重要。
- 4.2 數據顯示不少學童每天花費長時間在網絡遊戲上，這可能導致他們缺乏時間專注於學業、運動或培養其他興趣，這情況令人擔憂。

5 建議

5.1 家庭方面

- 從少建立明確的規則和界限：制定家庭規則及協商生活時間表，清晰指出上網時間規定，確保孩子有足夠時間學習、休息和與家人互動。
- 讓孩子發揮多元興趣：鼓勵孩子參與不同興趣和活動，如運動、閱讀、藝術和社交互動等，幫助他們發展多樣化的興趣。
- 開展對話，提升家庭關係：主動認識年輕人網絡文化，了解子女網上活動，與孩子討論網絡遊戲成癮的風險，並了解孩子的需要、想法和感受。

5.2 學校方面

- 加強教育和宣傳：推出針對學生、家長和教職員的教育活動，提

高對網絡遊戲成癮問題的認識和理解。

- 教育學生風險防範：開展有關網絡安全和遊戲成癮的教育活動，提供學生適當的風險防範和自我管理的知識和技能。

5.3 政府方面

- 提供針對性的治療和輔導資源：提供專業的心理健康服務，特別支持受網絡遊戲成癮困擾的個人和家庭。
- 支持研究和監測：投放資源進行網絡遊戲成癮的研究和監測，以了解問題的影響和趨勢，並根據研究結果制定相應的政策和措施。

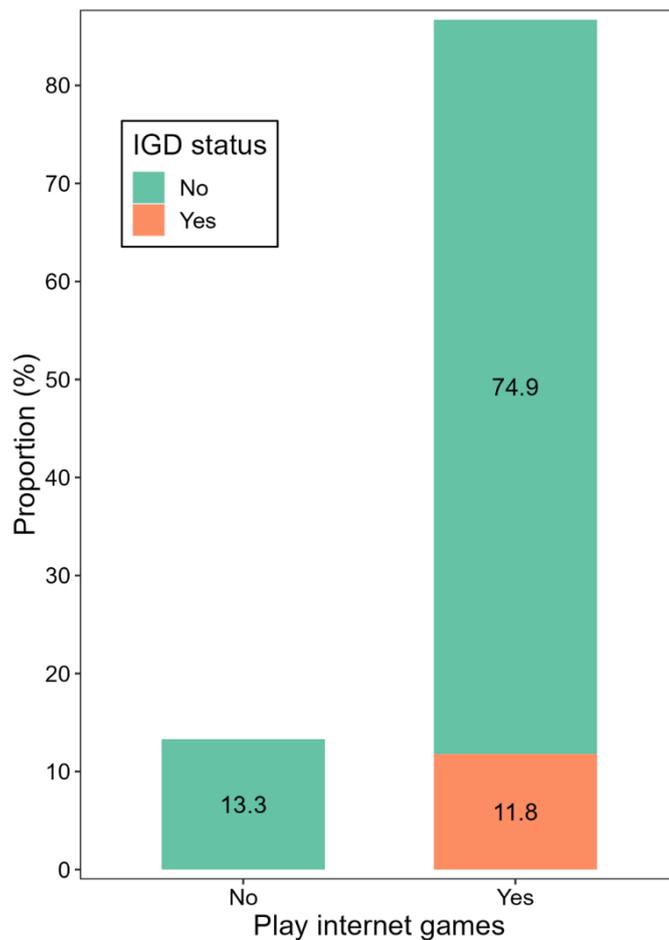
5.4 社福界方面

- 接受專業培訓，以提供專門針對網絡遊戲成癮的輔導和治療小組服務。
- 了解學童網絡遊戲成癮的潛在成因，包括心理、社交和情緒因素，以及學業壓力、家庭關係和自我調節能力等因素對網絡遊戲成癮的影響。

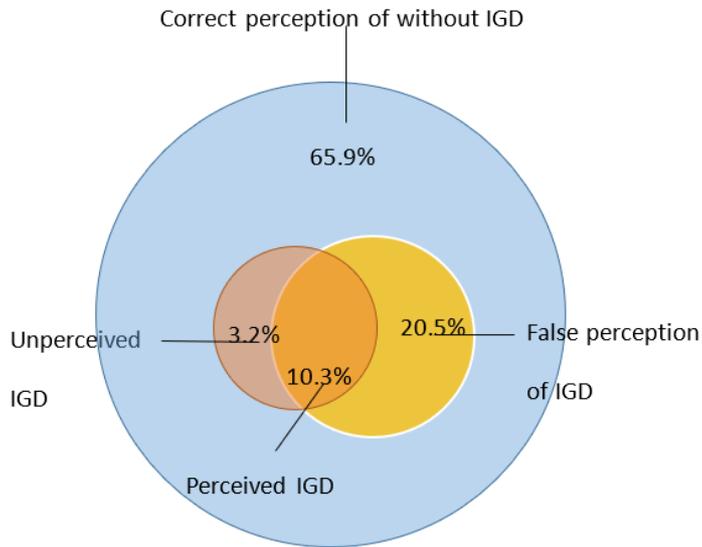
附錄 1: Smart Netizen 「健康網樂達人計劃」 研究概況

Items	
Total number of selected schools	N = 16
Participants	N = 4285
Grades	Grade 1 - 6
Gender	Boys: 2633 (61.4%) Girls: 1652 (38.6%)

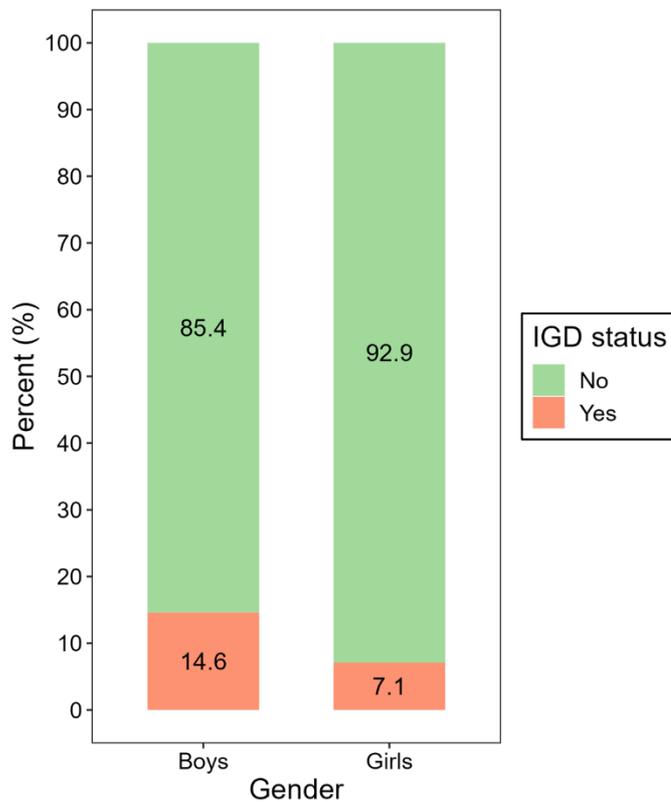
附錄 2: 網絡遊戲成癮 - 狀態分佈



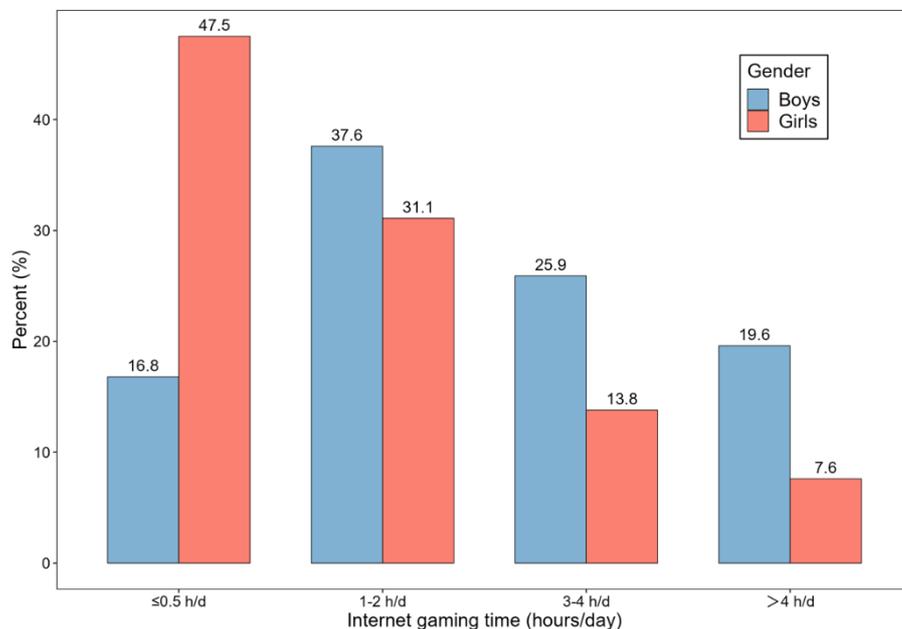
附錄 3: 感知網絡遊戲成癮與實際網絡遊戲成癮狀態之關聯性



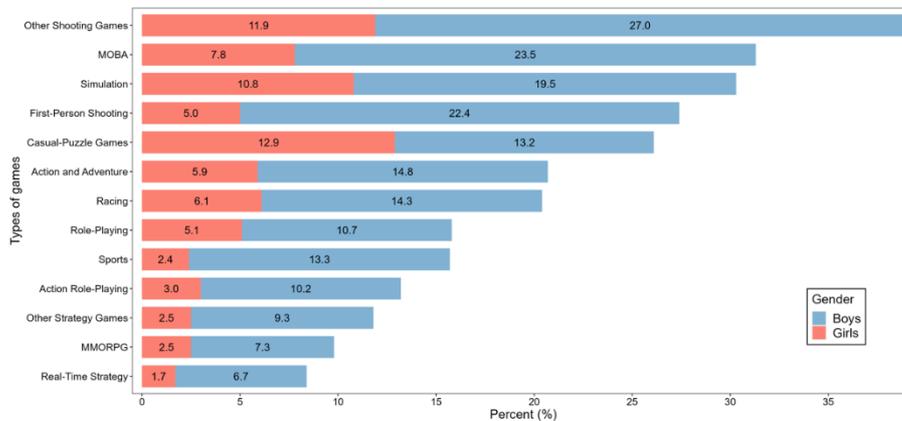
附錄 4: 網絡遊戲成癮 - 性別分佈



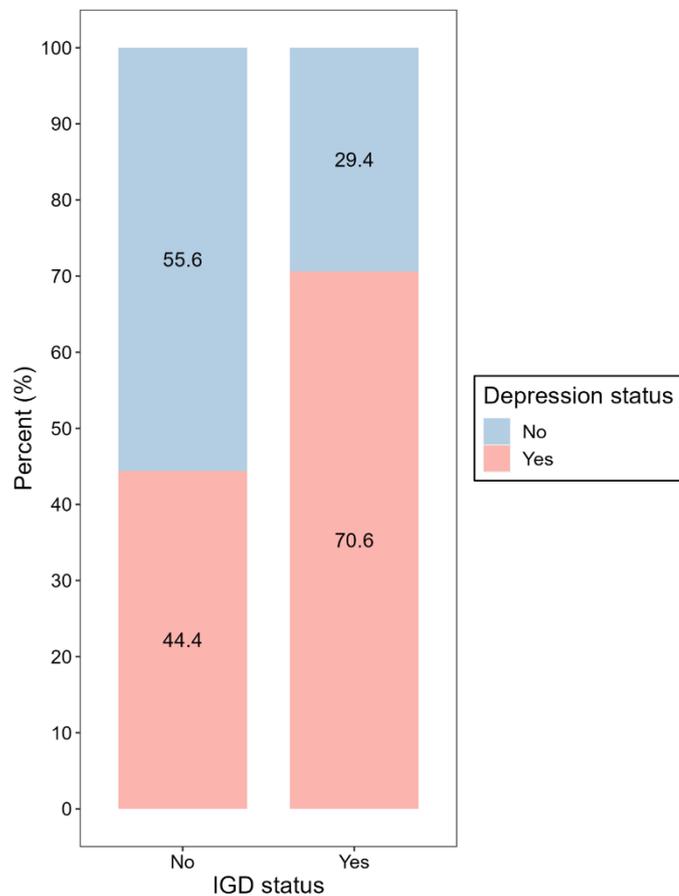
附錄 5：網絡遊戲遊玩時間 - 性別分佈



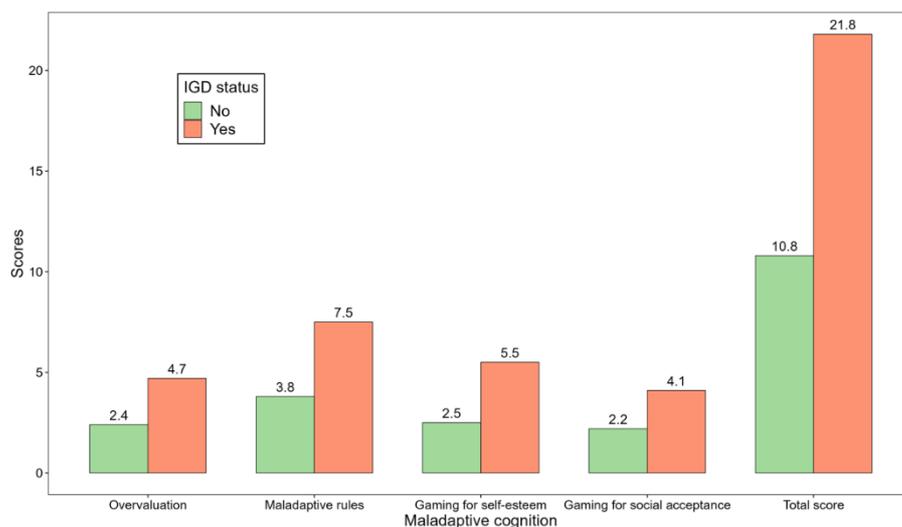
附錄 6：網絡遊戲遊玩種類 - 性別分佈



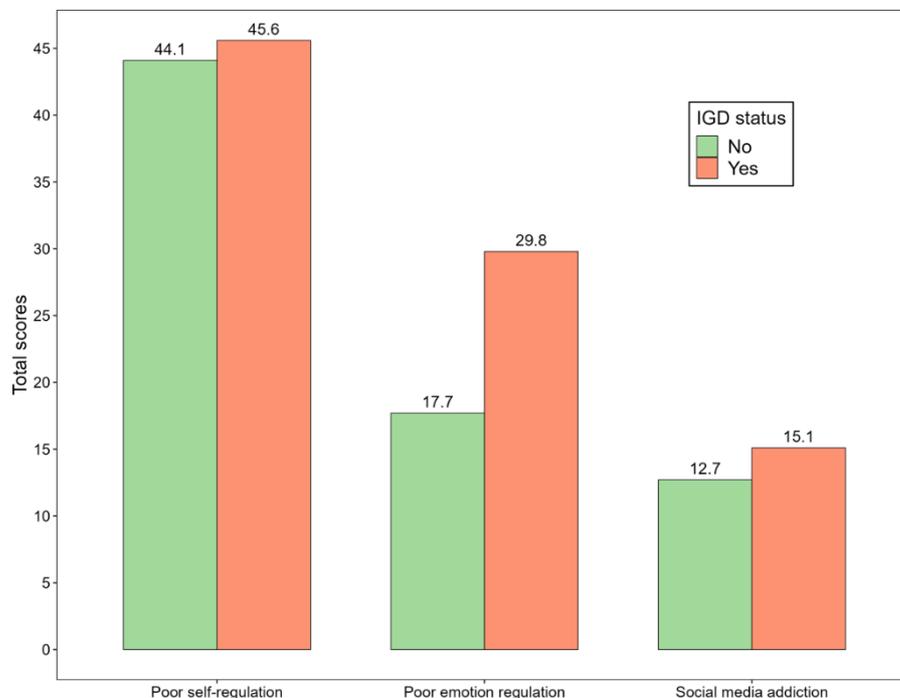
附錄 7：網絡遊戲成癮 - 抑鬱狀態



附錄 8：網絡遊戲成癮 - 調適不良認知



附錄 9：網絡遊戲成癮 - 自我調適能力、情緒調適能力、社交媒體成癮



附錄 10：網絡遊戲成癮 - 解難能力

