



## 關注學生 復課後的精神健康

香港因為新型冠狀病毒疫情而停課逾四個月！在停課期間教育局不時提示「停課不停學」。究竟這段停課日子學生如何學習？學習成效如何？學生之間會否存在學習差異？學生家長扮演什麼角色？大量問題仍須待不同機構深入探討和研究。

在停課期間，一般學生主要分四個階段模式學習：一、學生自行閱讀老師放置網頁的教材；二、學生收看老師放置網頁的簡單教學短片，單向形式學習知識；三、學生按學校設定的授課時間表上課，學習主要科目知識；四、學生要實時網上上課，學習時段跟平日上課時間一樣，惟模式是網上堂代之。

### 學與教難度不斷提升

學生最初在首兩個階段只需要分別完成閱讀學習材料和收看教師安排的教學短片為主，無論在學習和生活作息都略為輕鬆，與家人的相處也較為和諧。但隨著復課日期持續延後，學校希望盡力維持教學的進度而推行定時網上互動教學和學習，最後更需要按實時網上授課，學習設施規格要求隨之增加。就此，筆者留意到學生之間學習設施鴻溝擴大、家長能在家中照顧學生網上學習困難增多、學生在網上學習專注力下降、老師在網上管理學生行為極為困難、老師未有合適的評估工具，評核學生網上的學習進度和成效。故此，無論學校、老師、家長及學生也熱切期望在較安全的環境下可盡早復課，重回校園生活。

### 學習模式變化須留神

故不論學與教成效如何，停課已逾四個月，學生的學習模式已有所變化，有部分學生自覺能透過電子設施自行學習，在實體教學環境中較容易輕視教師的教導，甚至跟老師發生衝突。家長亦有機會因復課而對其子女使用電子設施重設規限而發生摩擦。老師恐因課程進度滯後而加快教學速度，致使部分學生未能適應而產生焦慮、不安和壓力。在疫情之下，部分學生會擔心容易受病毒感染而產生恐懼等。凡此種種，復課難免令學生在精神健康上承受不少壓力。所以，學校、老師和家長們必須多加關注學生的精神健康，在有需要時給予他們適切照顧和關懷，甚至尋求專業人士的介入，避免不幸事件發生。



## 「個人成長與人際關係」單元 青少年濫用互聯網

網絡世界已成為人們取得資訊的主要途徑之一。衛生署於2017年曾發表《成長數碼化：兒童使用屏幕媒體概況》調查報告，發現中小學生因互聯網或使用電子屏幕產品所衍生問題，比2014年調查發現的情況更嚴重，多達53.1%受訪小學生及69.3%受訪中學生承認，曾因電子產品與父母爭執。調查於2017年進行，小學生方面，13.1%受訪者每天平均上網三小時以上，39.0%人自認曾因電子產品影響學業成績，35.7%人曾因此減少睡眠時間，32.6%人放棄外出活動，12.4%人懷疑自己沉迷上網。中學生情況更為嚴重，有33.9%受訪者每天平均上網三小時以上，43.3%人承認曾因電子產品影響學業成績，67.0%人曾減少睡眠時間，41.4%人放棄外出活動，19.0%人懷疑自己沉迷上網。

### 不良網上行爲 後果堪虞

青少年若能善用互聯網，無疑能擴闊他們的知識和眼界。然而，最令人憂心的是，在他們養成了不良的網上行爲，包括：

#### 1. 上網成癮 廢寢忘餐

青少年長時間逗留在網絡上，缺乏自我制約的能力，深陷於網絡世界中而難以自拔，因而成癮，不斷進行網絡資訊檢閱、網絡遊戲、網上購物、拍賣和博彩等活動。部分上網成癮的青少年更會把日常大部分時間投入網絡世界中，廢寢忘餐地玩樂，甚至忽略了現實世界的人和事。

#### 2. 亂交損友 出賣肉體

一些青少年濫用網絡平台交友，在網上結識對方不久，不清楚對方的底蘊，便貿然邀約見面。有些青少年為了滿足個人對性的好奇、或賺取金錢，更會使用網絡平台招客，進行不道德的交易。

#### 3. 胡亂上載 誤墮法網

有青少年誤以為互聯網上的行為不受法律監管，會把未經授權發放的音樂唱片、電影和書本等上載至網上。部分青少年更利用互聯網，把個人私隱的照片、影片，甚至含有色情成分的影像上載，供其他人分享下載。事實上，不論上載或下載這些不良資訊，皆是抵觸法律的行為，可能會遭到檢控。

### 沉迷互聯網的成因

首先，網絡遊戲、電腦動畫等技術發展一日千里，有些網絡遊戲像真度極高，與現實世界相近，為青少年提供一個與現實相近而社群不同的環境，吸引他們在網絡中重新建構與平日生活不同的「我」。另外，有些遊戲則以超現實手法渲染暴力、色情等不良訊息，吸引尋求刺激和快感的青少年投入其中。加上現今網絡遊戲具有很高的互動性，玩家可以即時在網絡中進行溝通和聊天，更令青少年容易沉迷其中。

此外，基於從眾壓力，為免被人排擠於群體以外，青少年多會參與一些受同輩歡迎的活動，網絡遊戲是其中的熱點。因為網上遊戲可與朋友對打，若自己有高排名，便能在朋友間炫耀，對於在現實世界未能取得成就的青少年，虛擬世界可給予他們一份滿足感。而且，網上遊戲開發公司經常更新難度，讓青少年不斷為「追求高Level」而打下去，投放大量時間和精神，與朋友競逐排名。

再者，一些年輕人缺乏自信，交際能力較低，或受到學業壓力影響，較容易沉迷於網絡世界之中。因為他們在現實之中，多經歷失敗而難以得到別人的認同，網絡世界中的人卻素不相識，而且對事物的取態相近，青少年較易從中獲取認同感，填補心靈上的空虛。例如，有些人會在網絡上與別人分享自己設計的程式或個人大頭照片，為的是表現自我，獲取在現實以外的群體認同。

### 上網成癮的影響

首先，青少年若長時間投入網絡世界中，會對本身的社交生活構成一定影響。他們可能難從網絡世界中抽離，甚至不上學、不上班，不眠不休地在網上流連。研究發現，67.0%中學生會為了上網，減少睡眠時間，41.4%中學生放棄外出活動。長此下去，過度沉迷會阻礙青少年的正常社交生活，造成社交心理障礙，嚴重者更會整天躲在房間中、足不出戶，淪為「隱蔽青年」。

其次，青少年多是在家中進行網上活動，一些青少年更因為上網而廢寢忘餐，整天把自己關在房中，不與家人相處溝通。同時，由於青少年長久流連於網絡世界，相對投放在溫習和做功課的時間便會減少，難以專注學業。有些青少年更會通宵進行網上活動，影響早上課堂學習時的精神。這樣，難免會影響家庭成員之間的和諧關係，研究發現，多達53.1%受訪小學生及69.3%受訪中學生承認，曾因電子產品與父母爭執，可見沉迷互聯網加深了親子之間的誤會和衝突。

最後，由於沉迷上網的人多會長時間坐在電腦螢幕前，長遠而言會影響眼睛的健康，而且長時間坐着缺乏運動，影響血液的運行，也較易患上疾病。除此之外，有研究指出，嚴重上網成癮者更容易產生幻覺，或引發抑鬱症等心理疾病。

總而言之，使用互聯網及電子屏幕產品本身並非不好，上網、打機亦有調劑生活的作  
用，不過任何事情過度沉迷都會帶來不良後  
果；長時間低頭或以不正確姿勢使用電子屏幕  
產品，會對眼睛、頸部和脊骨造成傷害，更甚  
者更會成癮。凡事都應適可而止，否則會影響  
生活，甚至身心健康。