

廢寢忘餐變暴躁 親子關係惡化 學童疫境宅家 打機成癮求助增

全港學校因疫情停課，學童宅在家中數月，不少人打機解悶度日，若自制力稍不足便會打機成癮。香港心理學協會的上門輔導中，過半涉及子女打機求助，本月更有一名16歲少年廢寢忘食打機逾40小時，母親勸喻進食無果，報警求助。打機成癮已被世界衛生組織正式列入精神疾病範疇，香港保護兒童會三月中一項調查顯示，逾六成嬰幼兒對着電子屏幕時間較疫情前長。有心理學家表示，學童打機成癮非冰山一角，建議家長與子女訂立獎罰機制，控制子女打機時間。

新聞追蹤

大公報記者 楊州

就讀小學二年級的八歲男童傑傑（化名），自從二月停課後，學校並無安排網上教學，只是每周派工作紙。每日上學的作息規律一下子被打破，傑傑留在家中只顧打機，其母說：「佢成日打機唔做功課，叫佢唔好玩，就係唔聽，仲向我掙嘢發爛渣。」但疫情爆發前有上學的日子，傑傑打機未成癮，放學會午睡，休息後做功課，生活有規律。「而家佢日日喺屋企，起身就係打機，牙又唔刷，臉又唔洗，一打就停唔到手，飯都唔肯食，我叫極都唔郁，唯有叫工人喺佢旁邊餵，阿仔邊食邊打機」。

月接十宗新求助 小學生佔多

負責跟進上述個案的香港心理學協會會長劉英健博士表示，每個輔導個案都涉及時下流行的任天堂遊戲機Switch，該男童亦不例外，沉迷打機已不能自拔，「媽媽要嗌好耐，仔仔先肯做功課，但好快又打返機」，嚴重影響生活作息。他指身體疲倦卻不眠不休、不分晝夜打機，甚至被父母勸阻打機時會感到暴躁，均是打機成癮徵狀。他觀察發現，一個育有兩名子女的家庭，打機成癮機會較獨生子女的家庭為高，如哥哥的打機行為直接影響弟弟，但弟弟自制力又不及哥哥，最終成癮。

劉博士說，疫情停課期間多改為上門做心理輔導，至今已接獲逾30宗求助，其中過半數與子女打機有關。受疫情影響，家長減少子女外出，甚至足不出戶。若孩子有打機習慣，又長時間困在家中，便會增加他們接觸電腦、手機及遊戲機等電子屏幕產品的時間。他認為復課無期，孩子在家中沉迷打機的問題持續，而家長不懂得用妥當方法解決問題，只會令親子關係惡化。

香港保護兒童會今年三月中一項調查顯示

，逾六成嬰幼兒家長稱，子女使用電子屏幕時間較疫情之前長，其中近四成幼兒，兩歲至三歲群組，在疫情期間花最多時間使用電子屏幕。

香港基督教服務處網絡沉溺輔導中心主任鄧震宇亦指出，最近每月平均接獲十宗新求助個案，當中小學生比例較高，年齡低至七歲。輔導的個案多是長期有打機習慣學生，而近月察覺因停課而打機上癮的數字有增加，但鄧說這類個案未必會求助，因部分家長以為子女打機情況受控，誤以為復課後子女會回復正常。

「疫情迫使家長與子女在家因獸鬥，正考驗家長如何與子女長時間相處。」劉博士指家長和子女平時各有社交生活，家長上班、子女上學，雙方相處時間較短，但現時幾乎是24小時相對。當子女打機解悶被勸阻，易發生摩擦，部分家長會大聲罵，子女亦門大聲，「好似誰大聲誰正確」，令雙方關係變得更差。鄧震宇指出，近五年小學家長的求助個案持續增加，其中一個原因是處理子女打機的方法單一，打機成癮與學業、社交、興趣等方面得不到滿足感有關。減少打機時間並非唯一辦法，家長與子女訂立時間表之外，亦要與子女多溝通，了解他們打機背後的原因。

宜定家教管理系統定獎罰

劉博士建議家長應與子女約法三章，設定家教管理系統（Parent Management Training System），為子女訂立獎罰機制，譬如孩子在指定時間內完成功課或打機時間有規律可獲獎勵，罰則為削減遊戲時間、沒收孩子注意的東西如遊戲機。他補充說，父母處事態度不一致會影響管教子女的效果；有個案情況是媽媽管教較嚴，但孩子仍不聽話，爸爸為此怪責她管教不善，結果孩子變得更不聽話。



▲疫情下停課數月，不少學童長期宅在家中以打機解悶，令打機成癮問題加重及浮面



►香港心理學協會會長劉英健（右）表示，停課以來已接獲不少家長求助，問題多與子女打機有關

電玩失調症 世衛列精神病

【話你知】世界衛生組織（WHO）前年將「電玩失調症」（Gaming disorder）加入新版國際疾病分類標準（ICD）中，列為精神疾病。「電玩失調」定義指持續、偶發或反覆的行為，涵蓋手機、家庭遊戲機，網上或離線遊戲，並有三大判斷標準，分別是對遊戲失去自制能力，包括玩遊戲頻率、強度、時間等，打機比人生其他興趣及活動優先，以及即使打機出現負面影響，仍繼續打機。世衛指出有以上徵狀並持續12個月，嚴重影響個人、家庭、學業或工作等不同方面，便可確診為成癮。為了應付電玩失調症，各國開始陸續實行不同措施，保障人民的心理健康，如英國國民保健署於去年11月在倫敦成立「互聯網和遊戲障礙中心」，由心理學家和精神病專家為13歲至25歲「打機」成癮的年輕人提供治療。

由朝到晚打足一周 八歲童近視倍增至300度

【大公報訊】學童

宅家打機或會誘發近視加深。香港眼科醫學院前院長周伯展（圖）表示，三至四月的求診者中不乏中小學生，粗略估計較平時多一成，他們多是長時間使用電子屏幕產品引致眼睛疲勞，有求醫的八歲男童由朝到晚打機並持續一周，結果出現近視，他提醒家長勿輕視近視的嚴重性，若近視超過600度會增加併發症風險，包括視網膜脫落、黃斑病變、



早期白內障等。

周醫生說該名有假近視的八歲男童沉迷打機，「朝早十點幾起身打機，打到屋企人約夜晚六、七點放工返嚟」，男童打機持續一星期始向他求醫，近視由150度倍增至300度。周醫生指出，眼內睫狀肌負責調節焦點，若長時間運用，睫狀肌會出現緊張，情況類似腳抽筋，便會突然加深度數，周醫生提醒應先向眼科醫生求診，而非配一副眼鏡。度數突然加深，未必是真近視，但處理不當

或「弄假成真」。

內地有少女打機致視網膜脫落險變盲，周醫生認為未必是單一因素所致，不過他強調應對兩歲或以下的兒童使用電子屏幕產品「零容忍」，兩歲以上則盡量少用，家長不能把手機等電子產品當成「電子奶嘴」。

周醫生建議學童應養成良好的習慣，用相關產品時做好兩個「B」：即眨眼（Blink），每五秒眨一次眼，以及小息（Break），即每望屏幕20分鐘，應休息20秒、遠望20呎物件及起身行20步，以舒緩眼睛疲勞。



「迷網」引發親子戰爭趨增

【大公報訊】衛生署分別於2014年及2017年進行「使用互聯網及電子屏幕產品」調查，合共訪問3902名中小學生及家長，發現每日上網平均多於三小時的小學生由2014年的3.2%，急升至2017年的13.1%，上升接近10個百分點，亦有33.9%中學生每日上網超過三小時，比2014年的30.3%上升3.6個百分點。

調查又顯示，77.5%受訪小

學生家長曾因子女上網或使用電子屏幕產品與他們發生爭執，遠高於2014年的結果44.3%。有62.5%受訪小學生家長認為子女上網時間過多影響了日常生活。

香港大學社會及健康心理學實驗室2017年一項調查發現，五成半小學生稱玩完電子遊戲後，想繼續再玩，亦有逾三成成人稱即使不在玩電子遊戲的時間，也會想玩電子遊戲。

教育局短片教宅家健體操

【大公報訊】復課無期，家長與小朋友同困屋簷下，運動量大減。註冊物理治療師、中國香港體適能總會行政總監黃永森表示，小學生的運動量源於體育課和課餘活動，過去三個月的停課安排和限制措施，令他們沒機會做運動，他建議家長可與子女在家中同做一套循環訓練，養成做運動的習慣。

肉動作，每套動作做30秒，動作與動作間休息10秒，很適合在家中進行，教育局已邀請總會製作一套循環訓練教學影片，供中小學參考，教育局的家長電子專欄欄目已上載影片。

「家長要充當教練，陪小朋友做運動」，黃說家長可在家中創造運動文化，在子女日程表中添加運動時段，如下午五至六時跳繩，只要家中有簡單的工具便可做運動。



◀▶▶黃永森與教育局合作製作了一套循環訓練教學影片，很適合家長與小孩在家中跟著一起運動

