



「香港高小學生打機習慣調查 2017」主要結果:

問卷訪問對象: 2, 006 名小四至小六學生

參與學校數目: 共 8 間

	8 間參與學校
港島	1
九龍	4
新界	3

1. 學童花在打機的時間過多

受訪學童平均花在打機的時間過長，平均一星期有 3.6 天會打機，一星期花在打機的時間平均 8 小時，當中男生一星期更平均花上 11 小時打機，其中有 13.9% 男生一星期平均花超過 21 小時打機，即平均每天 3 小時以上。

	平均一星期花在 打機的時間
男生	11 小時 1 分鐘
女生	5 小時 42 分鐘
整體學童: 8 小時 18 分鐘	

平均一星期花在 打機的時間	男生	女生
0 - 420 分鐘	59.6%	77.1%
421 - 840 分鐘	17.0%	12.6%
841 - 1260 分鐘	9.5%	4.5%
1260 分鐘以上 (即 21 小時以上)	13.9%	5.8%

調查團隊認為學童花在打機的時間普遍過多，可能影響到溫習、運動與家人相處等生活上的其他層面。

2. 學童打機成癮的情況不容忽視

根據美國精神醫學學會著作《精神疾病診斷和統計手冊——第五版》，「打機成癮」是指一個

人持續不能控制自己的打機行為，以致損害日常生活。初步估計，約有一成（9.8%）學童有打機成癮風險，或可能已打機成癮。男生當中，有成癮風險或可能已成癮的更佔約一成半（14%），情況之普遍不容忽視。

	有風險的百分比	可能已成癮的百分比	有風險及可能已成癮的合共百分比
整體學童	4.4%	5.4%	9.8%
男生	5.9%	8.1%	14.0%
女生	3.0%	2.4%	5.4%

學童「打機成癮」的特徵當中最常見的 3 項是：

- 連自己也感到花在打機的時間過多（60.3%學童回答有）
- 玩完電子遊戲後，想繼續再玩（55.2%學童回答有）
- 即使不在玩電子遊戲的時候，也會想著玩電子遊戲（34.6%學童回答有）

3. 四分之一學童接觸有暴力成份的電子遊戲

約四分之一（24.8%）受訪學童表示，他們玩的電子遊戲多數時間或經常含暴力畫面。以男生來說，多數時間或經常接觸暴力電子遊戲的超過四成，女生不足一成。過往的研究發現，暴力遊戲有機會影響學童的性情，使他們變得暴躁，或對暴力感麻木，因而變得認同暴力。

常接觸暴力電子遊戲的百分比	
男生	42.4%
女生	7.5%
整體學童：24.8%	

調查更發現，較常接觸暴力遊戲的學童，成癮程度也較嚴重。但暴力遊戲與成癮之間的深入關係，有待進一步調查研究。

「愛．關機」小學生打機成癮預防計劃及其成效

研究團隊一直關注本港兒童打機的狀況，並積極到社區推行預防教育。經「優質教育基金」資助，團隊於 2015 至 2017 年間，到全港多間小學推行「愛．關機」小學生打機成癮預防計劃。

早有研究指出，對自身感到缺失的孩子（如缺乏自信）較易沉迷打機，如能提升孩子的自我價值及幸福感，能減少孩子到遊戲世界逃避的誘因，而當中良好的家庭關係是相當重要的保護因素。因此「愛．關機」計劃致力讓家長學習如何指導及關懷孩子，從而更有效地處理孩子打機的問題。

整個訓練課程為 4 小時，主要讓家長：

- 加強對電子遊戲及打機成癮的認識

- 學習與孩子協定打機時間，以及如何有效處理孩子超時打機的行為
- 學習有效的親子溝通，讓孩子感受到關懷，從而減低對電子遊戲的依賴
- 認識更多康體活動，協助孩子發展打機以外的嗜好和興趣

課程其中一個重點是協助家長處理孩子超時打機的問題，包括學習如何與孩子協定打機規則，共同建立明確的賞罰制度，以及當孩子未能遵守規則時，如何運用恰當的語氣及身體語言，向孩子表達須要關機的訊息。課程長遠希望能培養家長與孩子的親密關係，協助孩子建立健康的生活模式，因此課程設計加入了溝通技巧及介紹有益身心的活動，鼓勵家長與孩子共同參與。

團隊設計了「提升孩子學習能力 家長訓練課程」作參照，藉以檢視「愛．關機」課程的成效。研究團隊在訓練開始前、訓練結束後的一星期及三個月後，記錄孩子的狀況（如打機時間），以評估兩個課程的即時及跟進成效。

229 位家長參與了課程（83 位屬「愛．關機」組，146 位屬參照組），結果顯示：

1. 「愛．關機」訓練課程能減少孩子打機的時間。

即時成效：無論「愛．關機」或參照組，孩子打機的時間都即時顯著下降。

跟進成效：參照組的打機時間沒有顯著變化，但「愛．關機組」的打機時間仍有顯著下降。

2. 超過 9 成參加「愛．關機」訓練課程的家長滿意課程，並認為課程能達到以下效果：

- ✓ 減少孩子打機的時間
- ✓ 遠離暴力的電子遊戲
- ✓ 預防孩子打機成癮
- ✓ 增強家長的育兒技巧
- ✓ 增強與子女溝通的技巧
- ✓ 使家庭能更有效地運作

3. 有參與訓練課程的媽媽分享說，感到自己與子女相處的模式有改變，她開始為家庭安排一些活動，如一起打球、捉棋等，而兒子亦十分喜歡和投入這些活動，更因而減少了打機時間。

4. 團隊就處理孩子打機的問題給家長三大建議：

- 與孩子一起協定打機時間
- 培養良好的親子關係
- 協助孩子發展多元興趣，減少對電子遊戲的依賴

5. 團隊計劃透過以下渠道，繼續向社區推廣預防打機成癮的知識和技巧，包括：

- 設置網站 (www.psychology.hku.hk/qefgop)，讓公眾瀏覽計劃的訊息。網站於 6 月 20 日推出，初階段提供計劃背景資料，並將於 8 月初全面啟動，加入打機成癮的資訊及預防技巧，以及供公眾下載的資源配套。
- 向全港小學派發計劃指南，內含訓練課程的教案及教材，讓學校可參考並自行為家長舉辦課程。
- 向家長派發單張，附有預防孩子沉迷打機的建議供參閱。