

致 九龍城區議會

社區參與及文化康樂委員會主席

丁健華議員

## 建議舉行九龍城區青少年「數位排毒」旅遊行程事宜

根據教育局於 2022/23 學年學生人數統計報告顯示，九龍城區中學生數量佔 2022 年全港中學日校學額約 9%，地方雖小但中學生數量佔比卻冠絕全港，可見有關注區內中學生需求的迫切性。

去年港專聯同中大在 6 至 12 月期間，共訪問了 2,770 名中小學生。調查顯示，有 49.1% 學生有中度至非常嚴重程度的抑鬱症狀；53.3% 學生有中度至非常嚴重程度的焦慮症狀；62.8% 學生承受中度至非常嚴重程度的壓力水平，數據反映整體學生的作息及精神健康自我皆因網絡成癮而導致學生的情緒問題不論在抑鬱、焦慮和壓力水平已達高比例。而且網絡成癮不單會從心理角度上影響青少年，在生理角度來看，亦會對人體健康產生具大影響，包括肌肉痠痛、腕隧道症候群、失眠和視力問題等。青少年網絡成癮的情況已然日趨嚴重，香港素來冠有國際大都會之美名，但近年卻於全球城市排名中每況愈下，倘若新一代繼續沉迷於網絡世界當中，便難以再有與其他城市競爭的實力。

近年興起以「數位排毒」用以對抗網絡成癮，意指讓青少年放下手機，擺脫受電子世界的束縛，重新感受城市的脈搏，並不再依賴於此及用以改善身心健康。其好處包括：

1. 減輕眼睛疲勞和頭痛
2. 改善睡眠品質
3. 提升注意力和專注力
4. 促進面對面交流和人際關係
5. 減少焦慮和壓力感
6. 增加身心靈的平衡感
7. 有助於放鬆和減少心理干擾

近年教育局常有舉辦有關提防沉迷上網的活動，但卻不曾看見其從源頭截止學生的成癮問題，雖然現今世代已難以完全擺脫電子生活，與其一直舉辦有關改善沉迷上網而出現的健康問題活動，倒不如令他們重新享受現實生活，只把電子產品看作一種令生活更為方便的工具而非密不可分的「身體器官」，直接減少其使用時間。

**故提議**舉行青少年「數位排毒」旅遊行程，希望教育局可以考慮增撥資源給予中小學校，讓學校有更多資源與不同部門/機構合作，為中小學生提供多元化遠離電子世界的活動。

現建議如下：

首先教育局可聯絡區內各中小學，要求每間中小學為其所有學生做一份有關沉迷上網的自我評估，再挑出當中情況較為嚴重的學生，撥款予區內的學校及非牟利機構，每年為該些學生舉辦多個於九龍城區內的日營，以牛棚藝術村為基地，於活動開始前沒收所有參與者的電子設備，並配發只有打電話功能的手機予參與者。大致內容為於活動期間帶領參與者遊歷區內各式各樣的特色建築、地標、景點，例如九龍寨城公園、宋王臺花園、牛棚藝術村等，並輔以團隊活動，例如城市定向、務求令參與者可以在重回現實世界的同時，增強其溝通能力並瞭解到區內的特色文化。

此外，亦需考慮其他情況較輕的學生，故建議教育局於校內設立心理諮商及輔導服務，為有網路成癮問題的學生提供心理支持與解決方案；在課程中增加網絡素養教育，教導學生正確使用網絡，提高他們對網路成癮風險的認識；與家長合作，提供相關講座和資源，幫助家庭建立健康的螢幕使用規則，共同監控學生的網路使用行為。

文件提呈於2024年9月12日社區參與及文化康樂委員會會議討論，並誠邀教育局派代表出席會議與區議會討論推動此項目的可行性及方式。

九龍城區議員 黃文港 敬啟

二零二四年八月二十日

資料來源：

香港中小學生網絡遊戲成癮及精神健康狀況研究

教育局 2022／23 學年學生人數統計