

香港遊樂場協會

賽馬會 FEEL3 網『樂』及網上學習支援服務

「2023 香港青少年使用網絡狀況及網絡危機」調查報告

## 目錄

甲、主要結果.....	5
乙、文獻及定義 .....	6
受訪者學歷 .....	6
網絡健康 .....	7
網絡欺凌.....	7
網絡成癮.....	7
網絡陷阱.....	8
精神健康.....	8
丙、研究基本資料.....	9
研究目的.....	9
研究方法.....	9
研究對象.....	9
丁、調查結果.....	11
受訪兒童及青少年個人及社交能力狀況 .....	11
受訪兒童及青少年精神健康狀況 .....	12
受訪兒童及青少年網絡使用狀況 .....	14
網絡欺凌經歷 .....	18
網絡成癮.....	25
其他網絡陷阱 .....	27
戊、服務建議 .....	29
己、聯絡 .....	32
庚、參考資料.....	33
圖表 1 受訪者年齡分佈.....	10
圖表 2 受訪者教育程度.....	10
圖表 3 受訪者網絡成癮累積頻率.....	25
圖表 4 中小學生網絡成癮累積頻率 .....	25
圖表 5 受訪者最擔心在網上遇到的陷阱 .....	27
表格 1 受訪者的個人及社交能力.....	11
表格 2 中小學受訪者學業表現.....	11

表格 3 中小學受訪者體能 .....	12
表格 4 受訪者健康精神狀況 .....	13
表格 5 中小學受訪者擁有的上網設備 .....	14
表格 6 中小學受訪者公共上網服務使用 .....	15
表格 7 中小學受訪者平均每天上網時間 .....	16
表格 8、9 中小學受訪者參與的網絡活動 .....	17
表格 10 中小學受訪者使用的社交平台 .....	18
表格 11 中小學受訪者作出欺凌的行為（欺凌者作出的行為） .....	19
表格 12 中小學受訪者遇過被欺凌的行為（受害者遇到的欺凌行為） .....	19
表格 13 中小學受訪者參與網絡欺凌的原因 .....	20
表格 14 網絡欺凌與個人及社交能力相關性 .....	22
表格 15 不同網絡欺凌與上網時間相關性 .....	22
表格 16 不同網絡欺凌行為與網絡成癮相關性 .....	23
表格 17 中小學受訪者會尋求幫助的人 .....	24
表格 18 受訪者擔心的網絡陷阱 .....	28
表格 19 中小學受訪者遇到網絡陷阱向誰尋求幫助 .....	28

## 簡介

數碼科技日新月異，對青少年的成長發揮重大的影響，青少年在新媒體中生活，包括結交朋友、尋找支援、分享苦樂、進行學習，網絡帶來生活動便捷及進步。不過，錢幣總有兩面，科技同時帶來種隱藏的危機。出現沉迷、被誘導、被欺騙、被欺凌，種種網上的負面經歷對青少年的身心成長有重大的影響。

香港遊樂場協會作為專門服務年青人的福利機構，一直關注年青人的身、心以及網絡健康，透過我們在全港各區的青少年中心和服務、派駐中小學的學校社工、高危服務及外展社工不分晝夜，為有需要的年青人提供適切輔導和協助。

除了實務工作外，我們亦十分關注青少年的現況，以了解他們的精神健康及網絡健康情況，並為政府和非政府組織提出建議，設計更有效的服務幫助有需要的青少年。

## 關注網絡健康

在香港的後疫情時代，青少年須具備良好的數碼能力以迎接學習模式及線上連結生活的轉變。然而，資訊科技的普及性亦為青少年的健康和 safety 帶來風險，包括網絡成癮、網絡欺凌及網絡安全等方面。故此，青少年享受科技帶來的美好的同時，需要平衡線上和線下的生活及關注網絡安全及網絡素養。

## 網絡健康與精神健康的相關性

青少年期是個人發展的關鍵時期，對於未來的健康和成長有著重要的影響。負面的網上行為或經歷可能會對青少年的精神健康產生負面影響。因此，關注青少年的精神健康，提供支持和協助是非常重要的任務。

## 甲、主要結果

1. 接近三分之一受訪者有網絡欺凌經歷
2. 受訪者參與網絡欺凌的原因是為了報復
3. 網絡欺凌與精神健康困擾呈正相關
4. 網絡欺凌與個人及社交能力（同學關係、朋友關係、體能及在朋友的地位）呈負相關
5. 網絡欺凌與網絡成癮呈正相關
6. 受訪者遇到網絡欺凌向父母及朋友求助，分別佔 59.2%及 55.8%
7. 13.7%的受訪者可能有網絡成癮傾向（總分達 28 分或以上）
8. 網絡成癮與精神健康困擾呈正相關（ $r=.386$ ， $p<.001$ ）
9. 網絡成癮傾向與個人及社交能力（父母關係、家庭經濟狀況、體能及學業表現）呈負相關
10. 受訪者最擔心在網上遇到的陷阱是個人資料被公開，佔 48.1%；下載有病毒的軟件，佔 45.3%；網上騙案，佔 41.3%
11. 接近一半受訪者遇到網絡陷阱向家長求助

## 乙、文獻及定義

### 1. 網絡危機的本地相關研究

本地研究——「香港中小學數碼公民素養 2019-2021 縱向研究結果報告」探討學生的負面數碼福祉（上網成癮及打機成癮）、網上自我保護能力（數碼安全問題），以及負面網上行為（網絡欺凌經歷）這三項與學生精神健康的關聯性（羅陸慧英，2022）。研究顯示成癮與精神健康問題呈正相關，代表當學生沉迷上網或打機嚴重，其精神健康也很大機會受到不良的影響。另外，該研究指出網絡欺凌的相關行為也會嚴重影響學生精神健康，凸顯常參與網絡欺凌的學生，會越大機會影響其精神健康問題。在網絡欺凌者及受害者之間，研究指出遭受欺凌的學生更加有可能導致嚴重的精神健康問題。然而，此研究發現「網絡健康」其中一核心——數碼素養是防範打機成癮及網絡欺凌的保護因素。

除此以外，本地尚未出現有關「網絡健康」其他重要核心之相關研究。故此，引用另一項外國研究（Shaikh, 2021），指出青少年的網絡健康是十分重要，這是能讓青少年平衡線上和線下生活的重要因素。總體而言，這些研究強調網絡健康對於青少年心理健康的重要性，並建議加強青少年網絡健康對他們的成長是十分重要的。

### 2. 受訪者學歷

是次調查受訪者的學歷分為小學（小學一年級至六年級）、中學（中學一年級至六年級），及其他教育程度。

### 3. 網絡健康

網絡健康是指用戶使用網絡時的福祉。衡量青少年網絡健康的三大要素包括：擁抱數碼科技，同時保持線下和線上活動之間平衡的生活方式；成為安全、負責任的網上用戶，並在網上表現正面；能為網絡世界中的個人福祉（身心健康）負責。（Ministry of Education Government of Singapore , 2022)

### 4. 網絡欺凌

網絡欺凌泛指利用資訊科技，透過社交媒體、即時通訊軟件、網絡遊戲等平台重覆、權力不平等並有意地向他人作出冒犯或滋擾行為(Harasymiw, 2012; Li, 2007; Menesini & Nocentini, 2009; Olweus, 2012, 2013; Slonje & Smith, 2008; P. K. Smith, 2012)。調查有關網絡欺凌的問題參考自「2016 華人網絡霸凌調查報告」內的有關訪問的 10 種青少年遇到的網絡欺凌行為（溫立文，2011）。受訪者從「沒有」至「經常」自我評價有否參與或遇過某些行為。越多選項是「經常」，代表遇過或參與網絡行為就越多。

### 5. 網絡成癮

網絡成癮泛指過度使用手機網絡或電腦，難以自我控制，導致在生活不同方面如人際關係層面、身心健康層面、時間管理層面等呈負面影響（Teo & Kam, 2014, p.624）。是次調查運用網絡使用習慣量表 CIAS-10（李永鑫，2008），量表有 10 條問題量度受訪者的網絡使用狀況，受訪者由 1 分的極不符合到 4 分的非常符合自我評價，分數範圍由 10 分至 40 分，分數越高，代表成癮傾向越高。若果受訪者的總分達 28 分或以上，即可能具有高度網路沉迷傾向。

## 6. 網絡陷阱

本調查探討受訪者對於網絡陷阱的認知及解難能力。問卷提及的網絡陷阱包括：令人沉迷/不能自律，個人資料被公開，誤交損友，接觸不良資訊，價值觀變得模糊，下載了有毒的軟件，影響正常社交生活，網上欺凌，網上騙案（涉及金錢損失）。受訪者在以上網絡陷阱例子中選取最擔心上網遇到的陷阱（最多可選3項）。

## 7. 精神健康

兒童及青少年的精神健康一向受關注，本調查運用一般健康問卷 General Health Questionnaire GHQ-12 (Goldberg & Williams,1988) 量度受訪者的精神健康狀況。量表內提供了12條問題，每條題目由1至4分，1分代表沒有，4分代表經常，受訪者按實際情況評價自己過去兩星期的精神狀況，分數範圍由12至48分，分數越高，代表精神健康困擾越高，如受訪者總分達27分或以上，表示很大機會精神狀況不佳。



## 丙、研究基本資料

本研究於 2023 年 3 月至 6 月進行，由香港遊樂場協會賽馬會 FEEL3 網『樂』及網上學習支援服務負責，得到本會的青少年中心及全港中小學學校協助，成功以實體及網上問卷訪問了共 4087 名兒童及青少年，以及透過焦點小組與 10 名青少年訪談。是次調查以不記名方式進行，並不會收集任何個人資料，包括姓名、電話或 IP 地址等，所有收集的資料只作統計之用。

### 1. 研究目的

- 了解受訪者使用網絡的情況(包括使用電腦、智能電話或其他電子媒介上網)
- 探討受訪者使用網絡可能遇到的危機
- 探討受訪者的個人及社交能力與網絡危機關係
- 探討受訪者的精神健康與網絡危機關係

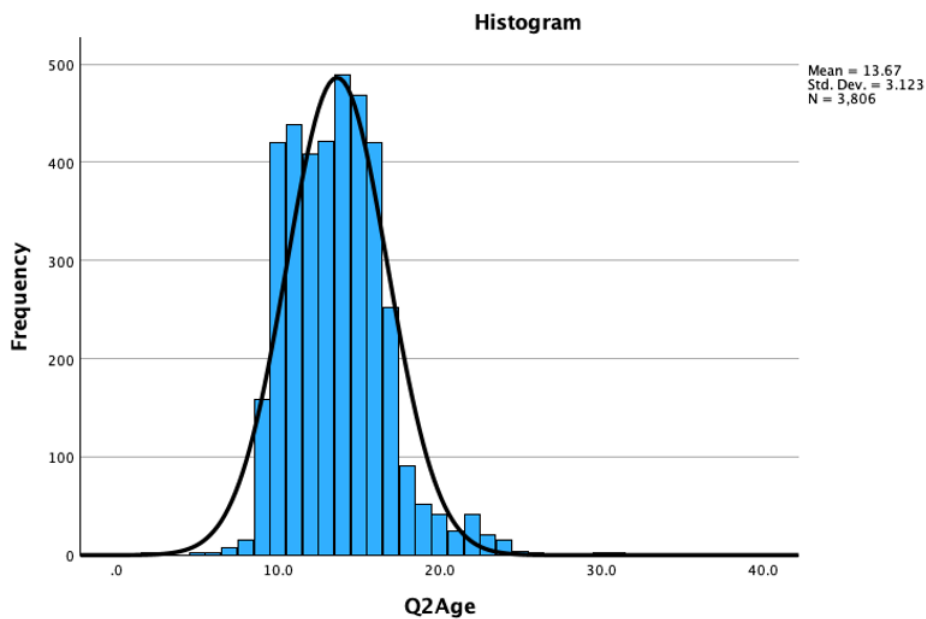
### 2. 研究方法

是次調查由以量化及質性研究方式進行。透過向全港中小學校及本會服務單位發放實體或網上自填式問卷，以及透過焦點小組形式，以不記名方式向目標對象收集數據，隨後使用 SPSS 統計軟件進行數據分析，運用問卷分析受訪者基本背景（包括個人及社交能力、精神健康狀況）、使用網絡狀況及網絡欺凌行為狀況三部份。此研究亦運用焦點小組訪談，以更全面了解這些狀況及提供相關並適切的服務建議。

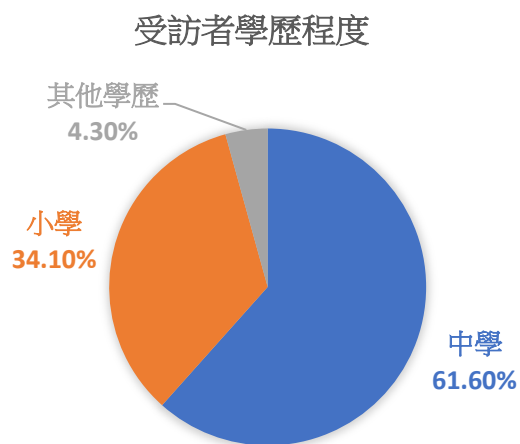
### 3. 研究對象

是次調查對象為全港中小學生及本會不同單位的兒童及青少年。成功以實體及網上自填式問卷收集合共 4087 名兒童及青少年，有效問卷為 3990 份，有效問卷百分比為 97.6%。男生有效問卷為 2023 份，佔有效比率 50.7%；而女生有效問卷為 1967 份，有效比率 49.3%。在教育程度方面，小學佔 34.1%；中學佔 61.6%；其他佔 4.3%。

圖表 1 受訪者年齡分佈



圖表 2 受訪者教育程度



另外，邀請了 10 名本機構青少年服務受眾參與焦點小組訪談。受訪者年齡介乎 12 至 18 歲，均為中學生，男女人數均等。

## 丁、調查結果

### 1. 少於一半的受訪者認為自己有好的學業表現及體能

學業表現方面，數據顯示只有 35.7%受訪者認為自己的學業表現是好至非常好。

體能方面，數據顯示只有 45.7%受訪者認為自己的體能是好至非常好。

表格 1 受訪者的個人及社交能力

	你的學業表現	你的體能
非常差	3.6%	5.1%
差	15%	14%
可接受	45.7%	35.3%
好	28.4%	29.5%
非常好	7.3%	16.2%

N=3990

表格 2 中小學受訪者學業表現

	小學	中學
非常差	3.5%	3.9%
差	10.4%	17.70%
可接受	34.9%	51.0%
好	39.2%	22.5%
非常好	12.1%	4.8%

N=3990

表格 3 中小學受訪者體能

	小學	中學
非常差	2.5%	6.5%
差	6.8%	17.6%
可接受	29.7%	38.1%
好	36.1%	26.0%
非常好	24.9%	11.8%

N=3990

## 2. 接近一半受訪者精神受困擾

整體而言，有 48.3% 的受訪者的精神健康指數達 27 分或以上，表示在不同方面都受不同程度的精神困擾影響。教育程度上，分別有 39.2% 的小學受訪者及 52.5% 的中學受訪者的精神健康指數達 27 分或以上，顯示較多的中學受訪者的精神健康受困擾。

研究以獨立樣本 T 檢驗，以比較小學及中學程度中男與女受訪者之間的精神健康指數。小學而言，男（M=24.41；SD=5.94）和女（M=25.35；SD=6.16）受訪者之間精神健康指數存在差異； $t(df)=-2.694$ ， $P=.007$ 。中學方面，男（M=26.12；SD=5.57）和女（M=27.91；SD=5.78）受訪者之間精神健康指數存在差異； $t(df)=-7.607$ ， $P<.001$ 。

受訪者在不同方面的精神健康影響：

69.3%的受訪者不能或很少能夠解決自己的困難

66.5%的受訪者沒有或很少樣樣事感到開心

58.6%的受訪者不能或很少在做任何事時能集中精神

38%的受訪者頗多至經常覺得自己不能克服困難

33.7%的受訪者頗多至經常覺得很不開心及悶悶不樂

34.1%的受訪者頗多至經常感到精神緊張

35.3%的受訪者頗多至經常對自己失去了信心

表格 4 受訪者健康精神狀況

	沒有	很少	頗多	經常
做任何事時能集中精神	11.5%	47.1%	35.9%	5.4%
感到精神緊張	22.8%	43.1%	25.3%	8.8%
覺得自己不能克服困難	17.1%	44.9%	28.8%	9.2%
能夠解決自己的困難	16.6%	52.7%	26.0%	4.7%
覺得很不開心及悶悶不樂	19.1%	47.2%	24.2%	9.5%
對自己失去了信心	26.6%	38.2%	25.1%	10.2%
樣樣事感到開心	19.7%	46.8%	27.4%	6.1%

N=3990

### 3. 受訪者使用網絡狀況

調查顯示45.3%的受訪者第一次使用互聯網是小一至三年級；25.1%受訪者是小四至小六年級才開始接觸互聯網。整體的小學受訪者數據內，更有 25.7%的受訪者在幼稚園及入學前已開始接觸互聯網。

#### 84.3%小學受訪者都擁有個人智能電話

整體而言，92.8%的受訪者擁有智能電話，其中 94.1%是個人擁有，只有 5.9%是與家人共有。其次，有 64.3%的受訪者擁有桌面或筆記簿型電腦，當中佔 55%是個人擁有，以及達 85.7%的受訪者擁有平板電腦，其中佔 78.5%是個人擁有。數據顯示，中學受訪者擁有上述上網設備的比例高於小學受訪者。

表格 5 中小學受訪者擁有的上網設備：

	擁有智能電話		擁有平板電腦 (如 I-pad, Tablet 等)		擁有桌面或筆記簿型電腦	
	個人擁有	與家人共同擁有	個人擁有	與家人共同擁有	個人擁有	與家人共同擁有
小學	84.3%	15.7%	66.8%	33.2%	40.9%	59.1%
中學	99.0%	1.0%	85.2%	14.8%	60.7%	39.3%

N=3990

## 較多中學生使用公共上網服務

整體而言，分別有 86.8%的受訪者可自由使用家中的寬頻上網服務及 58.3%的受訪者擁有手機無限上網數據。受訪者除了使用家中上網及個人數據上網服務外，分別有 42%受訪者還會使用公共場所包括地鐵和商場的上網服務及 33.3%的受訪者會使用公共交通工具的上網服務。

表格 6 中小學受訪者公共上網服務使用：

	公共場所(地鐵/商場等)		公共交通工具(巴士/港鐵等)	
	有	沒有	有	沒有
小學	36.4%	63.6%	28.7%	71.3%
中學	45.4%	54.6%	36.3%	63.7%

N=3990

數據顯示，較多中學受訪者會使用公共上網服務。中學受訪者使用公共場所上網服務（ $r=-.083$ ， $p<.001$ ）及公共交通工具上網（ $r=-.066$ ， $p<.001$ ）與手機無限數據之間呈強負相關，表示受訪者當越沒有手機無限數據，越會使用公共場所的上網服務。

除外，公共場所上網服務與網絡遊戲（ $r=.065$ ， $p<.001$ ）、觀看影片漫畫（ $r=.101$ ， $p<.001$ ）、瀏覽網站短片（ $r=.093$ ， $p<.001$ ）之間呈強正相關，表示受訪者使用公共上網服務很有可能用作參與網絡遊戲、觀看影片或瀏覽網站。

## 22.4%受訪者上網時間多達 7 小時或以上

數據顯示 55.9%受訪者於星期六至日平均每日上網用在娛樂、遊戲或交友等的時間超過 4 小時或以上，超過 22.4%的受訪者更多達 7 小時或以上。相比之下，中學受訪者使用上網的平均時間比小學受訪者的使用時間較長。

表格 7 中小學受訪者平均每天上網時間：

	用在網課及學習上（小時）		用在非課堂或學習上（娛樂、遊戲、社交等）（小時）	
	小學	中學	小學	中學
星期一至五	1.98	2.25	2.13	3.83
星期六至日	1.59	1.88	3.29	5.54

N=3990

## 受訪者常參與的網絡活動

受訪者常參與的網絡活動包括有：73.9%的受訪者有參與網絡遊戲；65.9%的受訪者曾觀看影片或漫畫；73.3%的受訪者會隨意瀏覽網站或短片；77.4%的受訪者有瀏覽新聞；84.4%的受訪者有搜索學術資料，以及 81.6%的受訪者有參與即時信息通訊。



表格 8、9 中小學受訪者參與的網絡活動：

小學			
	有參與	只瀏覽而不參與	不會瀏覽或參與
參與網絡遊戲	70.3%	11.7%	18.0%
觀看影片或漫畫	61.9%	21.2%	16.9%
隨意瀏覽網站或短片	32.8%	23.8%	43.5%
瀏覽新聞	37.9%	31.4%	30.7%
搜索學術資料	48.5%	31.3%	20.2%
即時信息通訊	68.3%	8.0%	23.7%

N=3990

中學			
	有參與	只瀏覽而不參與	不會瀏覽或參與
參與網絡遊戲	76.3%	10.5%	13.2%
觀看影片或漫畫	68.2%	22.0%	9.8%
隨意瀏覽網站或短片	49.5%	31.7%	18.7%
瀏覽新聞	38.7%	42.3%	19.0%
搜索學術資料	45.9%	40.4%	13.6%
即時信息通訊	88.0%	7.8%	4.2%

N=3990

## 受訪者最常使用的社交平台

整體受訪者最常使用的社交平台包括：86%的受訪者有使用「WhatsApp」、60.9%的受訪者有使用「Instagram」、59.1%的受訪者使用微信（WeChat）及 59.3%的受訪者使用網絡遊戲軟件。

表格 10 中小學受訪者使用的社交平台：

	小學	中學
WhatsApp	67.2%	95.3%
Instagram	20.8%	80.1%
微信（WeChat）	54.8%	63.5%
網絡遊戲軟件	61.8%	59.3%

N=3990

## 4. 網絡欺凌

### 約三分之一受訪者有網絡欺凌經歷

就有關網絡社交活動，數據顯示受訪者較常出現的網絡行為包括有 29.6%的受訪者曾在網上對某人發出刻薄、取笑或傷人說話及 39.8%的受訪者在網上曾有人對其發出刻薄、取笑或傷人說話。另外，24.9%的受訪者在網上貼出某人的改圖以取笑或使對方尷尬及 28.9%的受訪者在網上被其他人貼出改圖並以取笑方式令其難堪。其次，有 28%的受訪者在網上以粗言穢語責備他人及 32.8%的受訪者在網上被其他人以粗言穢語責備。

表格 11 中小學受訪者作出欺凌的行為（欺凌者作出的行為）：

	小學	中學
對某人發出刻薄、取笑或傷人說話	19.3%	34.5%
貼出某人的改圖以取笑或使對方尷尬	12.4%	30.7%
以粗言穢語責備別人	13.5%	35.1%

N=3990

即使上述提及部份受訪者有做過不同作弄或傷人的行為，但數據顯示只有 8.4%的受訪者表明「認為自己有在網上欺凌別人」，表示有部份受訪者對網絡欺凌概念的認知不足。

表格 12 中小學受訪者遇過被欺凌的行為（受害者遇到的欺凌行為）：

	小學	中學
有人對你發出刻薄、取笑或傷人說話	31.2%	44.1%
被其他人貼出改圖並以取笑方式令你難堪	17.5%	34.7%
被其他人以粗言穢語責備	23.1%	37.9%

N=3990

即使受訪者有遇過上述表中各種被欺凌的經歷，但只有 17.5%的受訪者認為「自己曾被人網絡欺凌」。而通常是被陌生/不認識的人（37.1%）或學校同學（31.8%）欺凌。欺凌者（陌生/不認識的人）與網絡遊戲之間呈相關性（ $r=.217$ ， $p<.001$ ），即很大機會欺凌行為發生於網絡遊戲中。

## 性別與網絡欺凌的關係

調查以獨立樣本 T 檢驗，以比較小學及中學程度中男女受訪者之間的網絡欺凌受害人與欺凌者之分別。

數據顯示在小學受訪者中，男性（ $M=1.23$ ； $SD=.571$ ）的網絡欺凌受害人比女性（ $M=1.22$ ； $SD=.534$ ）多； $t(df)=.534$ ,  $P=.587$ 。同樣地，男性（ $M=1.10$ ； $SD=.383$ ）的網絡欺凌者比女性（ $M=1.07$ ； $SD=.302$ ）也較多； $t(df)=1.839$ ,  $P=.066$ 。

在中學受訪者，男性（ $M=1.21$ ； $SD=.504$ ）的網絡欺凌受害人比女性（ $M=1.23$ ； $SD=.550$ ）少； $t(df)=-.777$ ,  $P=.437$ 。相反，男性（ $M=1.13$ ； $SD=.383$ ）的網絡欺凌者比女性（ $M=1.09$ ； $SD=.326$ ）較多； $t(df)=2.926$ ,  $P=.003$ 。

## 在網絡上欺凌別人是為了報復

受訪者在網上欺凌別人的原因包括有 34.5%的受訪者是報復、22.4%是由於憎恨別人、22.5%的受訪者是發洩憤怒。同樣，於焦點小組內的結論與問卷調查結果相符，有受訪者曾被別人說出傷人的說話取笑其樣貌，更有人在網絡遊戲上被別人以粗言穢語責備，受訪者表示被欺凌後都會選擇報復，原因是為了宣洩憤怒，「討回公道」，認為是公平的表現等

表格 13 中小學受訪者參與網絡欺凌的原因：

	報復	憎恨別人	發洩憤怒
小學	28.9%	23.7%	20.1%
中學	40.2%	25.8%	24.6%

N=3990

## 網絡欺凌與精神健康困擾呈正相關

調查顯示，網絡欺凌即受訪者在網絡上做出作弄或傷人行為與精神健康指數之間呈強正相關，表示越常出現以下這些網絡行為，精神健康困擾越嚴重。

受訪者不同作弄或傷人行為與精神健康困擾相關性：

- 以粗言穢語責備別人（ $r=.176$ ， $p<.001$ ）
- 網上發佈一些訊息藉此攻擊別人或使對方難堪（ $r=.152$ ， $p<.001$ ）
- 未經當事人同意，在網上發佈/轉發他人個人資料或郵件等私人訊息（ $r=.133$ ， $p<.001$ ）

## 網絡欺凌與參與課外活動頻率呈負相關

網絡欺凌與受訪者參與課外活動頻率之間呈強負相關，包括：

- 以粗言穢語責備別人（ $r=-.092$ ， $p<.001$ ）
- 網上對某人發送色情或性暗示的圖像或視頻，以使對方尷尬（ $r=-.086$ ， $p<.001$ ）
- 網上假裝某人發送使人尷尬或驚嚇訊息（ $r=-.069$ ， $p<.001$ ）
- 網上發送訊息以恐嚇別人（ $r=-.066$ ， $p<.001$ ）

上述相關性表示參與課外活動的頻率越高，作出網絡欺凌行為機會就越低。

## 網絡欺凌與個人及社交能力呈負相關

網絡欺凌與受訪者的部份個人及社交能力包括與同學關係、朋友關係、體能及在朋友的地位之間呈強負相關。表示個人及社交能力越好，在網絡上作出傷害別人的行為越少。

表格 14 網絡欺凌與個人及社交能力相關性：

	同學關係	朋友關係	父母關係	體能	人際關係及社交能力
以粗言穢語責備別人	-.123**	-.102**	-.189**	-.052**	-.049**
網上貼出某人的改圖以取笑或使對方尷尬	-.076**	-.080**	-.143**	-.015**	-.012
對某人發出刻薄、取笑或傷人說話	-.132**	-.101**	-.166**	-.052**	-.064**

\*\* . 相關性在 0.01 層級上顯著（雙尾）

## 網絡欺凌與上網時間呈正相關

網絡欺凌與受訪者的網絡使用時間指在星期一至五及星期六日的非學習用途上網時間之間呈強正相關，調查顯示上網時間越長，做出網絡欺凌行為的頻率就越高。

表格 15 不同網絡欺凌與上網時間相關性：

	以粗言穢語責備別人	網上貼出某人的改圖以取笑或使對方尷尬	對某人發出刻薄、取笑或傷人說話
星期一至五（非課堂/學習上）	.223**	.199**	.211**
星期六及日（非課堂/學習上）	.224**	.174**	.190**

\*\* . 相關性在 0.01 層級上顯著（雙尾）

## 網絡欺凌與網絡成癮呈正相關

網絡成癮傾向與認為自己曾在網絡上欺凌他人（ $r=.152$ ， $p<.001$ ）及曾在網絡上做些一些欺凌行為包括在網上以粗言穢語責備他人（ $r=.290$ ， $p<.001$ ）、在網上貼出某人的改圖以取笑或使對方尷尬（ $r=.271$ ， $p<.001$ ）及在網上對某人發出刻薄、取笑或傷人說話（ $r=.310$ ， $p<.001$ ）之間呈強正相關。

表格 16 不同網絡欺凌行為與網絡成癮相關性：

	網絡成癮傾向	在網上以粗言穢語責備他人	在網上貼出某人的改圖以取笑或使對方尷尬	在網上對某人發出刻薄、取笑或傷人說話
網絡成癮傾向		.290**	.271**	.310**
在網上以粗言穢語責備他人	.290**		.581**	.609**
在網上貼出某人的改圖以取笑或使對方尷尬	.271**	.581**		.552**
在網上對某人發出刻薄、取笑或傷人說話	.310**	.609**	.552**	

\*\* . 相關性在 0.01 層級上顯著（雙尾）

## 受訪者遇到網絡欺凌最常向父母求助

當受訪者遇到網絡欺凌，最常向父母、朋友求助及自己處理。整體而言有 59.2%的受訪者會尋找父母幫忙、55.8%的受訪者找朋友，以及 33.4%的受訪者會選擇自己處理。調查顯示小學生較大機會尋找父母的幫助，而中學生較常尋找朋友幫忙。

表格 17 中小學受訪者最常會尋求幫助的人：

	小學	中學
父母	77.4%	51.0%
朋友	43.3%	61.6%
自己處理	20.5%	39.2%

N=3990

焦點小組內，受訪者都會選擇向朋友尋求幫助，他們認為朋友會站在自己的位置思考，而且是個合適的傾訴對象。相反，他們不會向家人或父母尋求幫助，認為家人並不了解事情的發生情況，跟家人訴說只會令自己更大壓力，因為他們只會責怪自己。

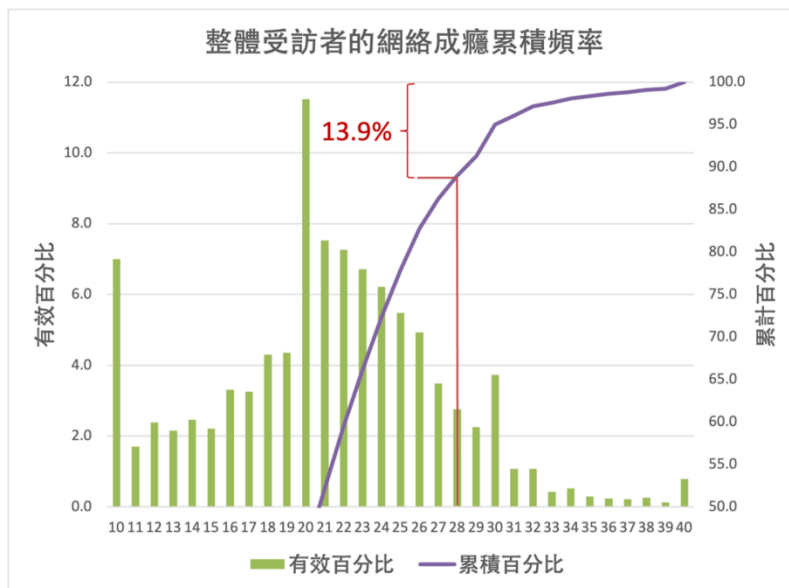


## 5. 網絡成癮

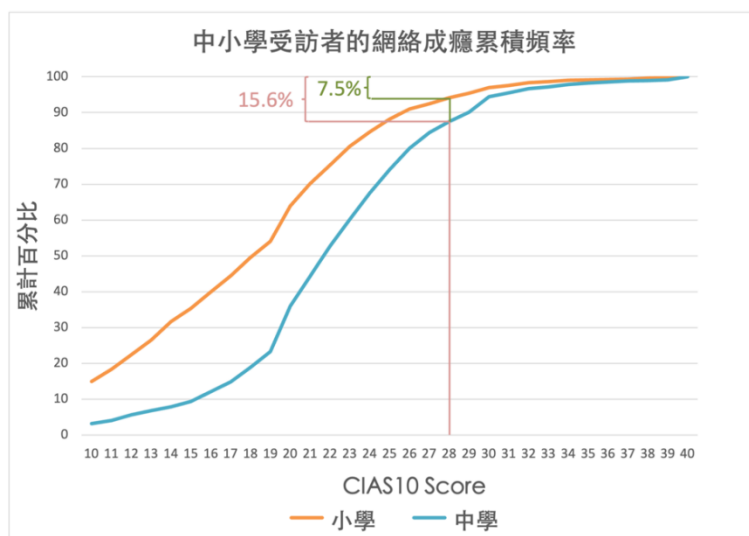
### 八分之一受訪者可能有網絡成癮

整體而言，13.7%的受訪者總分達28分或以上，而平均分為21.19分。教育程度而言，7.5%小學及15.6%的中學受訪者總分達28分或以上，表示較多中學的受訪者可能具有高度網路沉迷傾向。

圖表 3 受訪者網絡成癮累積頻率



圖表 4 中小學生網絡成癮累積頻率



另外，調查以獨立樣本 T 檢驗，以比較小學及中學程度中男與女受訪者之間的網絡沉迷傾向程度。數據顯示小學男性（ $M=18.56$ ； $SD=6.32$ ）和女性（ $M=18.23$ ； $SD=5.98$ ）受訪者之間網絡成癮傾向存在差異； $t(df)=.934$ ， $P=.350$ ，男生比女生的成癮傾向高。中學受訪者而言，男性（ $M=21.76$ ； $SD=5.56$ ）和女性（ $M=23.11$ ； $SD=5.32$ ）受訪者之間網絡沉迷傾向存在差異； $t(df)=-6.013$ ， $P<.001$ ，女生比男生的成癮傾向高。

### 網絡成癮與精神健康困擾呈正相關

調查顯示受訪者的網絡成癮傾向與其精神健康困擾呈強正相關（ $r=.386$ ， $p<.001$ ），表示網絡成癮傾向越高，精神健康困擾越嚴重。

### 網絡成癮傾向與個人及社交能力呈負相關

網絡成癮傾向與部份個人及社交能力呈強負相關，包括網絡成癮傾向與父母關係（ $r=-.253$ ， $p<.001$ ）、家庭經濟狀況（ $r=-.216$ ， $p<.001$ ）、體能（ $r=-.229$ ， $p<.001$ ）、學業表現（ $r=-.271$ ， $p<.001$ ），表示個人及社交能力越好，成癮傾向越小。

### 網絡成癮傾向與參與課外活動頻率呈負相關

受訪者的網絡成癮與其參與課外活動頻率之間呈強負相關（ $r=-.134$ ， $p<.001$ ），表示參與課外活動的頻率越多，網絡成癮傾向機會就越低。

重要的是相關性並不意味著因果關係。在以上所有相關表中觀察到的關係並不一定表明變量之間存在因果關係。

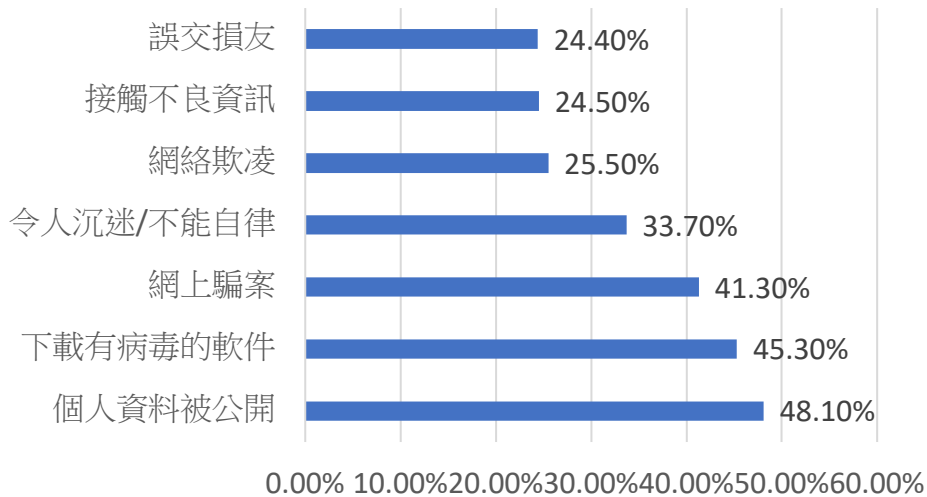
## 6. 其他網絡陷阱

### 受訪者最擔心個人資料被公開

調查顯示受訪者最擔心在網上遇到的陷阱包括有個人資料被公開，佔 48.1%，其次就是下載有病毒的軟件，佔 45.3%，最後是網上騙案，佔 41.3%。相比教育程度下，較多中學受訪者有遇過以上網絡陷阱。有部份焦點小組的受訪者從不擔心在網上公開個人資料，原因包括：

1. 網民不認識自己，所以沒關係；
2. 遊戲或社交媒體認識的網友是「好朋友」，讓他們知道也無傷大雅。

圖表 5 受訪者最擔心在網上遇到的陷阱：



表格 18 中小學受訪者擔心的網絡陷阱：

	個人資料被 公開	下載有病毒 的軟件	網上騙案	遇過上述網絡陷阱	
				有	沒有
小學	42.0%	42.4%	39.9%	14.1%	85.9%
中學	50.8%	47.3%	42.4%	18.7%	81.3%

N=3990

### 接近一半受訪者遇到網絡陷阱會向家長求助

假如遇到上述的網絡陷阱，有 47.2%的受訪者會尋找家長幫助。於焦點小組內，部份受訪者表示當遇到一些涉及大量金錢損失或關乎人身安全的網絡陷阱就會主動尋求家長幫助，可見家長擔當重要的支援角色。然而，調查數據顯示 48%的受訪者家長沒有和子女討論過上網的好處及陷阱。47.4%的受訪者表示是從課堂及 46.6%受訪者是從互聯網知道一些安全使用互聯網的知識。除了事件發生後的應對方法，一些預防網絡陷阱的措施包括提升關於安全使用網絡的知識具重要性。

表格 19 中小學受訪者遇到網絡陷阱向誰尋求幫助：

	小學	中學
家長	70.5%	37.7%
兄弟姐妹	4.4%	4.5%
朋友	8.1%	28.0%
老師	2.1%	0.9%
社工	1.9%	2.4%
網上找答案	4.5%	10.0%
不會與任何人討論	6.0%	15.0%

## 戊、服務建議

以下是香港遊樂場協會一些幫助青少年提升網絡健康的建議：

### 網絡健康方面

給學生的建議：

以上調查結果顯示學生對網絡欺凌的認知較弱，要提升他們對網絡危機的認識，除了被動接收講座的講解外，在學校群體中建立支援網絡也很重要，互相提醒及學習。因此鼓勵青少年參加香港遊樂場協會 FEEL3 舉辦的網絡健康大使計劃，學習安全和負責任地使用互聯網，提升溝通技巧和尊重別人的態度。學生參與訓練後會被委任成為校園和社區的網絡健康大使，推廣網絡健康訊息同時亦能為身邊的人提供協助。在預防網絡欺凌方面，學生可透過參與體驗式活動感受網絡欺凌經歷以建立同理心，減少在網絡上傷害別人的行為。

給家長的建議：

以上調查顯示學生遇到網絡危機問題都會向家長求助，因此家長有充份的網絡安全知識很重要，因此鼓勵家長透過參加香港遊樂場協會 FEEL3 舉辦的家長工作坊或家長平行小組提高對青少年網絡文化及危機的認知，加強親子雙方的理解，以協助子女正面應對網絡危機。此外，亦鼓勵家長參加網絡健康大使計劃，將自身經驗及得著向身邊的家長、朋友或鄰舍分享。至於一些因工作而未能參與活動的家長，可透過香港遊樂場協會「e 世代健康支援網絡」熱線聯絡社工以查詢或協助處理任何因子女上網而發生的問題。

給學校老師及社工的建議：

學校是學生獲得安全使用網絡知識的主要途徑。我們建議學校定期舉辦以網絡健康為主題的活動，讓學生學習正確知識，預防墮入網絡陷阱。學校亦是家長了解子女狀況的主要途徑。透過增加家校溝通及舉辦以網絡健康為主題的活動親子，讓家長掌握子女的上網狀況及學校的支援政策。

給教育及社福研究學者的建議：

本會發現本地缺少有關以青少年網絡健康狀況為題的調查及研究。有見及此，本會邀請本地學者一同研究本地青少年網絡健康狀況及設計本地「網絡健康量表」以量度青少年的網絡健康狀況。此量表可讓不同持分者應用以評估青少年的網絡健康程度，藉此提供適切及具針對性服務。

## 心理健康方面

給學生的建議：

以上調查結果顯示有網絡成癮及參與網絡欺凌行為的學生，其精神健康困擾越嚴重。學生的精神健康狀態對於學生參與網絡危機有著影響性。特別是中學的受訪者，他們的精神健康困擾較高，而的確他們有網絡成癮及參與網絡欺凌行為也較高，建議他們多覺察自己的情緒反應及說出感受。透過學習管理情緒，明白處理心情比處理事情重要。然而，能在一個舒適自在，不受打擾的空間抒發也同樣重要。本會的「瞓一 HUB」青少年身心靈支援服務及「賽馬會平行心間計劃」可以和他們一起為心靈加油。

給家長的建議：

家長應在家中創造一個支持性的環境，鼓勵與子女公開和坦誠地討論雙方的感受、情感和心理健康問題。如果家長注意到孩子出現心理健康問題的跡象，應考慮向心理健康專業人士、輔導員或香港遊樂場協會各中心尋求幫助。

## 體育運動方面

給學生的建議：

根據上述調查結果，指出越好的個人體能及社交能力，有效減低患網絡成癮的機會及減少參與網絡欺凌，然而適量的運動或興趣活動可提升個人體能及社交能力，例如有恆常的運動或加入校隊，另外，調查結果顯示網絡成癮與其參與課外活動頻率之間呈強負相關。由於本調查顯示中學受訪者的個人體能較弱，因此更鼓勵中學生參與本會不同的體育服務以培養運動興趣：

### 1. 賽馬會銀礦灣營及東涌營

本會賽馬會銀礦灣營及東涌營提供舒適及獨特的環境及各新興的運動給營友，讓參加者每天除了在家手機上網之餘，也能培養更多參與戶外活動的興趣，而且參與營舍的團體活動例如有關網絡健康的體驗活動更可增進青少年對網絡危機的意識。

### 2. 賽馬會「動歷全城」創意體育計劃

本會賽馬會「動歷全城」創意體育計劃鼓勵不同年齡組別和能力水平的人士參與新興運動，從運動體驗中發掘自己的興趣及強項，參加者通過新興運動來養成持續鍛煉的習慣，以提升個人的體能及社交能力。有助改善網絡成癮。

給家長的建議：

調查顯示網絡成癮及網絡欺凌與家庭關係之間有相關性，改善家庭關係可能減輕網絡成癮及參與網絡欺凌行為的機會。有見及此，鼓勵家長與子女可參加本會體育服務部的親子歷奇或新興運動，透過做運動增進親子健康溝通及家庭關係。再者，更鼓勵家長將活動內學習的新興運動實踐在現實生活，在假期中學生除了手機上網之餘，也有親子運動及建立關係的機會。

## 己、聯絡

香港遊樂場協會

**賽馬會 FEEL3 網『樂』及網上學習支援服務**

地址：九龍黃大仙竹園南村貴園樓 119-132 號地下

電話：2730 6698      傳真：3905 8144

網址：[feel3.hkpa.hk](http://feel3.hkpa.hk)

聯絡人：(852) 9537 7980(李欣宜女士)/6524 9015(齊超先生)

調查負責人：溫立文博士

調查團隊：尹潔燕女士（計劃主任）、李欣宜女士（計劃社工）、齊超先生（計劃社工）、卓志恒先生（計劃社工）、周咏儀小姐（計劃社工）、陳湘瀧先生（計劃社工）、林建宏先生（計劃社工）、方淇沂小姐（計劃社工）、招秀美小姐（程序幹事 1）、羅鈞文先生（程序幹事 1）、陳瑋珊小姐（程序幹事 1）



## 庚、參考資料

- Goldberg, D., & Williams, P. (1988). *A user's guide to the General Health Questionnaire*. Windsor, UK: NFER-Nelson.
- Harasymiw, T. (2012). *Cyberbullying and the Law*: The Rosen Publishing Group.
- Ministry of Education Government of Singapore. (2022). *Practising Cyber Wellness*.  
<https://www.moe.gov.sg/education-in-sg/our-programmes/cyber-wellness>
- Shaikh, F. B., Rehman, M., Amin, A., & Hashmani, M. A. (2021, November). *Cyber Wellness and Youth: A Systematic Literature Review*. In 2021 IEEE International Conference on Computing (ICOCO) (pp. 7-12). IEEE.
- Teo, T., & Kam, C. (2014). *Validity of the Internet Addiction Test for Adolescents and Older Children (IAT-A)*. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 32(7), 624 – 637.
- 弗蘭克.瑞希亞，林卓彥，羅嘉怡，羅陸慧英（2020）。《香港中小學生數碼公民素養:首階段研究報告》。香港：香港大學。
- 李永鑫，申續亮，張娜（2008）教師的溝通滿意度、組織認同與心理健康的關係，*心理學探新*（03），53-57。
- 溫立文. (2011). *Survey report on Internet addiction among teenager in Hong Kong and Macao (in Chinese)* 港澳青少年網絡成癮調查報告 Hong Kong: Hong Kong Playground Association.
- 羅陸慧英，潘前前，陶思思，梁倩茹，陳露，劉麗薇，弗蘭克.瑞希亞，吳嘉揚 (2022)。《香港中小學數碼公民素養 2019-2021 縱向研究結果報告》。香港:香港大學。