香港路德會社會服務處
Hong Kong Lutheran Social Service, LC-HKS

路德 News

45

第3期 2022年10月號

疫情下的調查
要關注的不止健康 還有生活

「電子遊戲對學前兒童發展的影響研究」調查

兩成幼童擁手機／平板 近三成家長拒陪玩親子電子遊戲

倡活用教育APP 輔助社交大小肌發展

疫情下部分父母減少與孩子玩戶外遊戲，隨着電子遊戲漸趨盛行，兒童比以往花更多時間透過電子遊戲在家玩樂和學習。為了解電子遊戲對兒童發展的影響，及父母引導孩子適當玩電子遊戲的重要性，香港路德會社會服務處兒童及家庭服務組轄下「童心閃耀計劃」在學前單位提供社工服務先導計劃、路德會新翠少年中心與香港城市大學社會及行為科學系研究團隊，於2021年11月至12月以問卷形式，向育有3至6歲幼兒的家長進行**「電子遊戲對學前兒童發展的影響：親子遊戲的角色」**問卷調查，並成功收回532份有效問卷。

結果顯示，有兩成幼兒擁有個人智能電話或平板電腦，有六成半人會玩教育類遊戲應用程式。但有近三成家長沒有安排親子電子遊戲時間。調查指出，親子電子遊戲頻率與兒童大肌肉和情意及群性發展有正相關的結果，親子電子遊戲時間有助家長與孩子建立關係，明白孩子的想法和需求；另外，家長對與兒童玩耍的態度方面，家長越會自發安排與兒童玩耍和享受程度越高，亦有利於幼兒的大肌肉發展、情意及群性發展。

路德會新翠少年中心單位主管朱銘欣建議家長為孩子選擇電子遊戲時，必須留意是否適合孩子的年齡，並留意孩子使用電子產品的時間。她指出，世衛建議不足1歲幼兒不應該接觸電子屏幕，5歲以下小童不應使用電子屏幕逾一小時，建議兒童使用電子屏幕每30分鐘，可讓眼睛及身體休息一下，在選擇電子遊戲時，應選擇有助多元發展的電子遊戲，如認知、大小肌肉和說話能力等，並由家長陪同一起玩樂，輔以正面的情感讚美及反饋，有助建立親子互動及提升親子關係。

「家長多陪同孩子用電子產品，了解他們透過電子產品會瀏覽甚麼網頁內容和選擇甚麼遊戲，若內容不合適會加以解釋給小孩，令他們減少對這些網頁和遊戲的好奇心。」**日彤媽媽**

「可以選擇一些短片和遊戲令小朋友學習到不同知識，於遊戲中學習。」**雪嵐媽媽**

港台專訪

「社交距離措施下對中學生的影響」調查結果

逾6成人減社交意欲 怕被見「除罩樣」 近4成人聚會有罪惡感

疫情後遺

本港疫情持續近三年，各種防疫和社交距離措施，以至學校暫停面授課等，均影響學生的身心發展。為了解疫情期間的社交距離措施對青少年的影響，本處的生命教育工作小組，於今年6月1日至30日期間，以問卷形式向全港中學生進行「社交距離措施下對中學生的影響」問卷調查，並成功收回1,051份有效問卷。

結果顯示，近五成中學生認為疫下社交距離措施限制，失去了人與人之間給予的擁抱，會產生負面感受，六成多人表示在社交距離措施限制下，社交意欲下降。此外，在問到於社交距離措施限制下的感受，六成多人表示憂慮日後除下口罩與人相見，接近一半人表示比疫情前更害怕面對面，亦有近四成受訪者指，因為要遵守社交距離措施，與人聚會時有罪惡感。在長期的社交距離措施限制下，有兩成多人表示對與人的溝通能力下降，從而擔心未來前景的壓力有所增加。

時任綜合青少年服務中心組單位主管朱家賢分析指，可見青少年長期配戴口罩生活，逐漸習慣將自己的表情及情緒隱藏，不只欠缺練習用表情表達自己、讓人觀察自己情感，更會害怕除下口罩與人相處，日後或會出現社交退縮的現象，難與現實社交接軌。他又指出，疫情下中學生與朋輩實體接觸的機會大幅下降，除了擔心外出會增加染疫風險外，亦需要考量外在因素如：家長在高感染率下的反對外出，朋輩擔心染疫而不願外出等，面對著想與朋輩實體接觸，但又不能外出的「社交挫敗」下，漸漸減低其社交意欲，長期缺乏社交下有機會誘發隱蔽危機。

是次進行研究的生命教育工作小組建議，學生宜重視及覺察自己的社交需要，嘗試於疫情下盡力保持與人交流的動機和建立良好的朋輩關係等。另外，小組亦建議在社交距離措施放寬的前題下，學校可舉行更多以人數較少的小組活動，讓青少年先以小組形式參與，使其慢慢適應社交接觸並重建正常的社交需要，待青少年逐漸適應後再延伸至規模較大的活動，加強青少年的社交動機及建立成功感，學校亦可加強與非牟利機構協作，讓有需要的青少年能於學校以外的場合得到支援。

「長者精神健康與資訊科技運用」調查結果

疫下逾半長者曾有睡眠障礙 2 成半人情緒低落

10 月 10 日是「世界精神衛生日」，然而疫情在本港持續近 3 年，不少長者減少外出「避疫」，甚至與家人和朋友減少聯繫，影響精神健康。為了解疫情期間長者精神健康與運用資訊科技與外間聯繫兩者間的關係，本處轄下耆年日間護理中心及耆年院舍組於 2022 年 6 月至 9 月期間以問卷形式，向全港 1,144 名 60 歲或以上長者進行「長者精神健康與資訊科技運用」問卷調查。

結果顯示，三成多人屬「少許或以上抑鬱」。抑鬱徵狀方面，逾五成長者表示難以入睡、容易驚醒或過度睡眠；逾五成人表示感到疲倦或精力不足；近三成人感到自己很差勁、是個失敗者；兩成半人情緒低落。另外，有兩成半人不懂得使用資訊科技與外界溝通。

香港中文大學醫學院內科及藥物治療學系客席教授及臨床心理學家黃沛霖分析指，疫情下長者缺乏運動、生活形態有改變及擔心疫情會影響自己與家人，以上因素均會對睡眠質素及精力有影響，建議每天適量運動、保持規律作息有助改善睡眠。

服務總監劉思凡表示，長者樂於學習運用各類社交媒體、網上購物、網上尋找資源及線上學習等,長者熟悉運用資訊科技有助維持與家人的聯繫,同時長者掌握新技能有助提升長者生活滿足感。她續指，不要把長者定型，只要給予時間及實踐機會，長者同樣能透過學習，掌握新技能。

大小姐林淑敏大跳萬歲操

適逢「世界精神衛生日」，本處之「心靈喜動」創新服務持續計劃於當天同時舉行「心靈喜動萬歲操」活動，並邀請「樂活大使」，有「大小姐」之稱的無綫電視藝員林淑敏小姐及長者家屬一同分享面對逆境心得。活動期間數百名長者及其家屬，連同本處行政總裁雷慧靈博士太平紳士一同換上代表計劃的四色T袖，大跳萬歲操，一同抒展筋骨，形成一個美麗及色彩斑爛的畫面。

香港路德會社會服務處
Hong Kong Lutheran Social Service, LC-HKS

總辦事處
九龍何文田忠孝街89號
2711 9131
INFO@HKLSS.HK

WWW.HKLSS.HK
HKLUTHERANSOCIALSERVICE
LCHKS_HKLSS
香港路德會社會服務處HKLSS