香港社區組織協會　兒童權利關注會
世界兒童日前夕 –《基層學童使用電子設備的情況問卷調查報告》發佈會 新聞稿

1. 引 言

香港社區組織協會及兒童權利關注會於世界兒童日前夕發佈**《基層學童使用電子設備的情況問卷調查報告》，反映**基層學童及家長使用電子設備的情況及所需要的支援、法例等。聯合國《兒童權利公約》(United Nations Convention on the Rights of the Child)於 1989 年 11 月 20 日訂立，聯合國並將當日訂定世界兒童日(World Children's Day)，《公約》自 1994 年適用於香港，至今已 32 年，呼籲社會正視兒童權利。

本會一直關注基層兒童的學習和健康成長。全球不少研究均顯示，青少年過度使用電子屏幕產品對健康造成不良影響，香港更是超越其他地方。政府近期亦指出，本港青少年過度使用電子產品，"情況令人關注"。衛生署早在 2014 年及香港大學在 2017 年已有研究指出長時間使用電子屏幕產品對兒童及青少年身心均有不良影響，例如: 近視，肥胖、甚至令專注力下降、出現網絡欺凌等。假若不當使用網絡和社交媒體，或會將青少年暴露於私隱受侵犯、網絡安全、網絡詐騙與犯罪、兒童性剝削、接觸錯誤或虛假資訊、受激進或仇恨言論影響等風險，影響青少年健康發展。根據 2024/25 年度官方數據，有五分之三(60.6%)的本地中小學生每日花至少兩小時使用電子產品或互聯網作娛樂用途，高於 2015/16 年度的 44%。同時，多項近期本地研究亦顯示，每 10 名青少年中便至少有 1 名沉迷互聯網或網絡遊戲。近年電子設備已深入生活每個環節，通訊、學習、娛樂休閒等均有機會使用電子設備。世界各地亦已陸續出台不同政策及規定防範兒童或青少年過度使用，澳州甚至立法禁止，香港只出指引。

2. 調查結果及分析

本會收到不少家長投訴子女一旦接觸電子設備便會過度沉迷、影響學習及親子關係的求助，所以有需要研究了解問題。為探討基層兒童使用電子設備的情況及解決方法，本會於 2026 年 2 月至 7 月期間展開《基層學童使用電子設備的情況問卷調查報告》，成功搜集 254 份問卷，並邀請 10 位基層中、小學童進行焦點小組討論和個案質性研究，發現基層中、小學童使用電子設備頻繁，對學習、家庭關係和身心健康均帶來影響，調查中超過一半(52.0%)受訪兒童每日玩樂時數已超過衛生署建議每天少於兩小時的上限。問卷調查概要如下:

2.1 受訪者個人資料

- **年齡：**六成半(65.7%)年齡介乎 6 至 11 歲，三成一(31.5%，80 人)年齡介乎 12 歲至 18 歲(表 1)；
- **性別：**受訪男童(52.4%)與女童(47.6%)比例大致均衡(表 2)；
- **就讀年級：**六成七(67.3%)受訪者正就讀小一至小六，約兩成半(24.8%)受訪者正就讀中一至中六(表 3)；
- **家庭每月工作收入：**近六成(59.1%)受訪者的家庭月入介乎 10,000 至 20,000 元，家庭月入中位數為 14,000 元，平均數 14,208 元(表 4)；
- **家庭人數：** 約三成(31.5%)受訪者屬 4 人家庭，2 人(24.8%)或 3 人家庭(24.4%)數量相約(表 5)；
- **居住房屋類型：**四成五(45.3%)受訪者居於出租公屋，約四成居於劏房(36.6%)及板間房(2.4%)及其他居所，其餘包括過渡性房屋(7.5%)、簡約公屋(3.9%) (表 6)。

2.2 九成七基層學童有使用電子設備 已成生活必需品

是次研究顯示，絕大部分(97.2%)受訪基層兒童過去一個月有使用電子設備(表 7)，近四分三(73.2%)更自認經常使用(表 19)。受訪基層兒童最常用的電子設備為智能手機(79.5%)及 iPad(52.8%)，其次是電視機(34.3%)及平板電腦(22.4%)(表 8)。用途方面，最多受訪兒童使用電子設備做網上功課／習作(73.2%)，其次是看影片(71.7%)及玩電子遊戲(57.9%)，另有 53.1%用於搜尋學習資料，46.1%用於社交媒體與朋友聊天／聯繫(表 9)。由此可見，電子設備已非單純的娛樂工具，而是基層學童學習、社交及資訊獲取的重要途徑。

從焦點小組及個案的討論中亦反映出以上情況。小學組及中學組參加者均表示，電子產品已成為完成學校功課、專題研習及與同學協作的必需品。有參加者表示會透過網上影片學習學科知識及生活技能，亦會利用人工智能(AI)協助查找資料；中學組參加者更指出，社交媒體(尤其 Instagram)已成為與同學聯絡、討論功課及維持朋輩關係的主要平台。暑假期間學校亦要求透過電子平台完成及提交電子功課，可見電子設備已是學習不可或缺的工具。

在本港的教育制度中，使用電子設備學習已是各中小學校乃至幼稚園教育中的一環，《香港學生資訊素養》學習架構亦將數碼素養納入正規課程。因此，在討論規管兒童使用電子設備時，必須同時保障兒童透過電子設備學習、獲取資訊及社交聯繫的權利，不能因規管而剝奪基層學童的學習機會。

2.3 玩樂時數偏高 周末及假期使用明顯增加 逾半超過衞生署建議標準

受訪基層兒童平均每日使用電子設備的總時數達 6.19 小時，中位數為 4.0 小時。當中，用於玩樂的平均時數最高，達 2.61 小時，中位數 2.0 小時；超過一半(52.0%)受訪兒童每日花 2 小時或以上用電子設備玩樂，三成二(32.3%)更達 3 小時或以上(表 11)。用於學習的平均時數為 2.0 小時，用於通訊則為 1.59 小時。值得注意的是，近三分二(64.9%)受訪兒童表示周末、周日或學校假期會用較平日更長的時間使用電子設備(表 13)，上一個周末的平均使用時數達 3.59 小時，中位數 3.0 小時(表 14)。

根據衞生署建議，6 至 12 歲兒童每天應花少於兩小時使用電子屏幕產品作娛樂用途。然而，是次調查中超過一半(52.0%)受訪兒童每日玩樂時數已超過此建議上限。對比衞生署 2024/25 年度學生健康服務報告的數據，受訪小學生與中學生平均每日用多於兩小時電子產品於玩樂的比例與衞生署調查的全港學童比例相若，受訪小學生比例為 45.0%，稍微較全港學童比例高(41.8%)；而受訪中學生為 79.4%，稍微較全港學童比例低(81.1%)(表 11)。其中一個原因，可能是基層家庭學童資源匱乏，電子產品成為最廉價、便捷的玩樂方式，兒童及青少年可從中獲取樂趣，加上家長規管不多或管不到，結果便經常使用；對於來自一般家庭的學童而言，可能也有類似的情況。此外，近四成(39.8%)受訪兒童表示使用電子設備時「沒有特定安排」讓眼睛休息(表 15)，反映基層兒童在使用電子設備的健康習慣方面有較大改善空間。

2.4 年齡愈高使用時數愈長 九成中學生自認經常使用電子設備

調查按年齡組別分析發現，兒童使用電子設備的時數隨年齡增長而明顯上升。6 至 8 歲兒童的平均每日總使用時數為 4.53 小時，9 至 11 歲升至 5.65 小時，12 至 14 歲更達 7.63 小時，15 至 18 歲更高達 8.53 小時(表 12)。在玩樂時數方面，12 至 14 歲青少年平均每日 3.29 小時，15 至 18 歲更達 3.55 小時，均遠高於 6 至 8 歲組別的 1.94 小時。對比受訪小學生與中學生平均每日用多於兩小時電子產品於學習、玩樂、通訊的比例亦可見，受訪中學生在三方面每日用多於兩小時的比例均比受訪小學生高出約兩至三成(表 11)。另外，中學生在周末／假期「用較平日更長時間」的比例(41.3%)亦明顯高於小學生(26.9%)(表 13)。

近四分三(73.2%)受訪兒童認為自己經常使用電子設備，當中約九成(90.5%)中學受訪者認為自己經常使用電子設備，明顯高於認為自己經常使用電子設備的小學受訪者(70%)(表 19)。而受訪者使用原因最多

為「輔助學習」(63.4%)，其次是「成本極低」及「免費娛樂」(各 57.1%)、「與朋友／同學連繫」(52.0%)、「十分方便，沒有時間限制」(44.1%)、「與家人／親戚連繫」(42.1%)及「無聊無所事事」(39.4%)(表 20)。

焦點小組的討論進一步揭示，中學生的社交模式已逐漸改變，普遍參加者與朋友的聯絡平台由 WhatsApp 逐漸轉為 Instagram，認為透過分享帖文及短片與朋友交流更為方便。中學組個案中，有參加者平日每天使用電子產品約六小時，假日增至約八小時，更曾試過一天使用長達十一小時；亦有參加者曾於假期連續使用電子產品八至二十小時。上述數據反映，隨着年齡增長，青少年對電子設備的依賴程度顯著增加，使用用途亦有不同，因此規管措施應因應不同年齡層的需要而有所區分，而非採取「一刀切」方式。

2.5 健康及網絡風險浮現 逾半學童出現視力問題 三成專注力障礙及上癮

使用電子設備對基層兒童的健康影響已明顯浮現。最多受訪兒童表示使用後出現「眼睛疲勞」(61.4%)，其次是「心情愉悅」(36.6%)、「手部疲勞」(30.7%)、「腰酸背痛」(24.8%)及「心情興奮」(21.3%)(表 16)。在問題方面，最多受訪兒童表示出現「視力問題」(53.1%)，其次是「睡眠不足」(40.2%)、「專注力障礙」(30.3%)及「上癮」(29.9%)；約三成(30.7%)則表示「沒有以上任何問題」(表 18)。焦點小組中，小學組五名參加者中有四名已有近視問題，中學組同樣有四名已有近視；亦有參加者分享長期使用電子產品令自己出現睡眠困難，即使睡前一小時停止使用手機，上床後仍需一至兩小時才能入睡。

在網絡風險方面，雖然絕大部分(76.8%)受訪兒童表示在使用電子設備瀏覽互聯網或社交媒體時「沒有以上情況」(表 17)，但仍有 13.0%曾遇到詐騙、9.1%曾遭遇網絡欺凌、7.1%表示私隱受侵犯、4.7%曾接觸有害網絡內容(如色情或自殺內容)。值得關注的是，在小學組個案面談中，有參加者表示曾於社交平台接觸過色情及傷害他人相關影片，雖然當時有立刻舉報，但仍反映現時網絡平台仍存在兒童接觸不適宜內容的風險。由此可見，本港應正視基層兒童在使用電子設備時面對的健康及網絡風險，尤其是視力、睡眠及沉迷問題最為突出。

2.6 基層家庭以電子設備作低成本娛樂 線下支援不足

是次調查的一個重要發現是，基層兒童使用電子設備的原因中，「成本極低」及「免費娛樂」各佔 57.1%(表 20)，「無聊無所事事」亦佔 39.4%。反映電子設備已成為基層家庭兒童最主要且可負擔的娛樂途徑。與此同時，當受訪兒童使用電子設備時，其家長或監護人最多是在「處理家務」(80.3%)，其次是自己也在「使用電子設備」(40.2%)、「休息睡覺」(28.7%)或「照顧其他家庭成員」(27.6%)(表 22)，反映家長在兒童使用電子設備時往往未能陪同或引導。

結合受訪者的背景資料，近六成(59.1%)受訪者的家庭月入介乎 10,000 至 20,000 元，約 26.8%家庭月入低於 10,000 元，家庭月入中位數僅 14,000 元(表 4)；近八成二(82.8%)受訪者居於出租公屋或劏房(表 6)，居住空間狹窄。對於基層家庭而言，由於經濟資源有限、居住環境擠迫、社區康樂活動名額不足，兒童在課餘及假期缺乏多元化且可負擔的線下活動選擇，電子設備遂成為最便捷、最低成本的消遣方式。

焦點小組中，有個案參加者表示當感到無聊或有負面情緒時，會傾向透過使用電子產品作為消遣及調節情緒的方法。另外，在協助兒童填寫問卷及焦點小組中，不時了解到兒童比起玩電子產品，更希望可到戶外或出外與朋友遊玩，這也體現在其中一位受訪者使用電子設備的原因中：「沒有人和我玩」(表 20)。這反映基層兒童過度使用電子設備的問題，並非單純源於個人偏好，同時亦與貧窮、居住環境及社區支援不足等結構性因素密切相關。若僅以限制或禁止的方式規管，而不增加基層兒童可負擔的線下活動及課後支援，恐怕難以從根本解決問題。

2.7 親子衝突普遍 三分二受訪者曾因電子產品與家長爭吵 父母監管困難且榜樣不足

家長在規管子女使用電子設備方面亦面對不少困難。調查發現，受訪家長平均每日使用電子設備 3.75 小時，中位數 3.0 小時；約八成三(83.1%)每日達 2 小時或以上，六成二(61.8%)達 3 小時或以上(表 26)。透過分析家長使用時間與兒童使用時間，發現家長使用時間與兒童平均每日使用時間 (Pearson r=0.223; p-value= 0.00035)及週末使用時間 (Pearson r=0.248; p-value= 0.000063)呈正相關關係(表 45)，當家長使用時間愈長，兒童平日總使用時間及周末使用時間均傾向愈高(表 44)。然而，逾半(54.7%)受訪家長認為自己有做好榜樣，其餘 45.3%承認沒有做好榜樣(表 29)。焦點小組中，多名中學組參加者觀察到家長本身經常使用電子產品，部分更會持續使用至深夜；有參加者指出，家長雖然會提醒子女減少使用電子產品，但自身亦存在長時間使用的情況，未能發揮示範作用。

在使用電子設備引發的衝突方面，近三分二(65.0%)受訪兒童表示曾因使用電子設備玩樂而與家長爭吵(表 31)。最多受訪兒童表示曾因使用電子設備玩樂而「玩的時間太多而被家長批評」(63.8%)，其次是「增加與父母爭執」(33.5%)、「玩的時間太多而被家長懲罰」(19.3%)(表 30)。當子女使用時間過長時，最多家長採用「鼓勵先完成功課／溫習，然後以使用電子設備玩樂作為獎勵」(32.7%)，其次是「一同訂立作息時間表」(19.3%)、「批評責罵」(18.9%)、「限制家人互聯網使用時間」(16.9%)；另有 3.1%表示「不理會」，甚至有 2.0%表示家長會以「拳打腳踢」方式回應(表 32)。

約七成二(72.4%)受訪兒童認為家長最常用的回應方式「頗有效」(49.2%)或「十分有效」(23.2%)(表 33)，但仍有約兩成八認為效果不彰。焦點小組反映，基層家長因工時長、經濟壓力大，或自身都會長時間使用電子產品，往往難以時刻監管子女使用電子設備的情況；部分家長以懲罰方式管教，容易引發親子衝突。此情況與《聯合國兒童權利公約》第 19 條的要求相悖——締約國須透過立法、行政、社會和教育措施，保護兒童免受任何形式的身心摧殘、傷害或淩辱。反映基層家長在引導子女健康使用電子設備方面需要更多支援，包括家長教育、管教技巧培訓及社區支援，而非單靠家長自行面對。

2.8 自願指引作用有限 近八成受訪者對立法規管 但反對「一刀切」禁制

在規管政策方面，近八成(79.9%)受訪者同意(十分同意 39.0%，頗同意 40.9%)香港透過立法方式規管兒童及青少年使用電子設備(表 38)。對於現時政府衞生署的自願性指引及校本方式管理學生在校園內使用智能手機，近六成二(62.2%)受訪者認為「十分有用」(20.1%)或「頗有用」(42.1%)，但亦有 37.8%認為作用不大(表 34)。對於法國以年齡為本的規管措施的意見方面，受訪者對「3 歲以下兒童應避免接觸任何屏幕」的同意率最高，達 83.9%；「11 歲以下兒童不應擁有手機」同意率為 68.5%；「只向 15 歲或以上青少年提供可用社交媒體的帳戶」同意率為 65.0%；「僅向 13 歲或以上青少年提供手機」同意率為 62.2%(表 36)。

在立法建議方面，最多受訪者選擇「立法教育中小學生正確使用電子設備」(57.1%)，其次是「立法禁止學生在中、小學校內使用智能手機」(55.1%)、「立法加強公眾教育，讓家長及兒童正確使用電子設備」(52.8%)、「立法訂定兒童參與網絡遊戲時間」(51.6%)、「立法規管兒童使用社交媒體的年齡」(47.6%)(表 40)。值得注意的是，中小學受訪者偏向的建議有所不同：小學受訪者較重視「教育」相關建議(63.2%)，而中學受訪者則較重視使用上的規管，如「立法規管接觸網絡內容」(55.6%)及「立法訂定兒童參與網絡遊戲時間」(54.0%)(表 41)。

然而，焦點小組的討論顯示，無論小學組或中學組參加者，均普遍支持對兒童使用電子產品作出適度規管，但不支持全面禁止。參加者認為規管措施應因應年齡、使用目的及實際需要而有所區分：小學生應受到較嚴格的限制，中學生則可逐步放寬使用權限。參加者普遍認同限制學生在校內使用智能手機，認為

校園應以學習為主；但對於是否全面限制使用社交媒體則意見較為保留，認為社交媒體有助兒童表達情緒及維持朋輩關係，不宜完全禁止。此外，參加者亦指出，單靠技術限制未必能有效執行，兒童仍可借用家長帳戶登入遊戲或改以觀看影片代替，因此家庭教育及培養兒童自律能力同樣重要。規管政策必須在保護兒童與保障其學習、社交及參與權利之間取得平衡。

調查建議

《聯合國兒童權利公約》第 6 條訂明，每個兒童均有生存及發展的權利。公約第 17 條確認兒童有權透過大眾傳媒媒介獲得各種資訊和資料，當局有責任保護兒童不受可能損害其福祉的資訊之害；第 31 條確認兒童有權享有休息和閒暇，從事與其年齡相宜的遊戲和娛樂活動。兒童使用電子屏幕產品，涉及上述各項兒童權利。是次調查發現，基層學童已普遍且長時間使用電子設備，使用後出現視力、睡眠及沉迷等問題，親子衝突亦相當普遍；然而，電子設備同時是基層學童學習、社交及獲取資訊的重要工具，同時有不少正面功能。而對於基層家庭而言，因經濟及居住環境所限，缺乏其他可負擔的休閒選擇。因此，規管政策必須在保護兒童與保障其學習、社交及休閒權利之間取得平衡，同時加強對基層家庭的支援。為此，當局應在立法、行政措施及教育三大方面採取不同措施：

3.1 立法規管限制兒童使用社交媒體 免數碼依賴 (digital dependency)

焦點小組反映出，社交媒體不再只是分享日常生活的軟件，更成為了中學生日常社交、學習新資訊及通訊的平台。而社交媒體平台的運作為商業模式，企業會以不同的設計吸引使用者長時間使用，例如使用演算法持續推算使用者喜歡的內容，「無限滾動」的平台設計或「連續打卡」機制等，容易令兒童出現上癮或數碼依賴等不同的問題，而問卷受訪者中亦有約三成(29.9%)表示自己有出現「上癮」的問題。典型徵狀包括：錯失恐懼症 (FOMO)：害怕錯過社群動態或訊息，頻繁刷新手機；幻覺震動綜合症：總覺得口袋裡的手機在震動或響起；數碼失智症 (Digital Amnesia)：過度依賴搜尋引擎與導航，導致記憶力、方向感與自主思考能力下降；以及戒斷焦慮：忘記帶手機或失去網路連線時，會感到恐慌、煩躁不安。

雖然香港政府 2026 年 7 月表明現階段無計劃禁止青少年用社交媒體，[1]不過問卷結果發現近八成(79.9%)受訪者同意香港透過立法方式規管兒童及青少年使用電子設備(表 38)，亦有接近一半受訪者支持「規管兒童使用社交媒體的年齡」(47.6%)(表 40)，反映相關建議具有民意基礎。有見及此，建議政府參考中國內地的「青少年模式」、法國的年齡為本規管措施、英國的年齡驗證要求，以及澳洲的社交媒體禁令等國際經驗，設立社交媒體年齡限制，研究中發現最多受訪者同意可限制 10 歲或 12 歲或以下兒童(表 42)。因此，建議可將年齡限制設立至 11 歲。另外，亦可考慮按年齡實施分層式時間限制，而非「一刀切」方式全面禁止。

3.2 加強社交媒體及網絡內容規管，要求社交媒體平台訂立措施保障兒童使用者 (如: 實名登記、使用時間、規管年齡、避免向未成年使用者施行演算法推薦 (Algorithm Recommendation)並向平台施以法律責任

現時本港政府在關注學童使用互聯網及電子屏幕產品的取態上側重於教育及指引，沒有設立強制性規定，亦沒有訂明學童、家長、學校及電子產品生產商任何法律責任，任何一方的持份者是否執行純屬自願安排。政府應參考國際經驗，要求社交媒體平台就兒童保護設計承擔更明確的法律責任，例如：(一)實施更嚴格的年齡驗證系統，取代簡易自我申報；(二)對 18 歲以下用戶設定每日使用時限及夜間宵禁模式；(三)限制 18 歲以下兒童及青少年接觸暴力、色情等不適宜年齡的內容；(四)針對具有成癮性的功能設計(如「連

[1] 禁少年用社交媒體？孫東無計劃禁止　會向平台提供指引減不良內容 | 香港 01 (2026 年 7 月 15 日)
https://www.hk01.com/article/60370129?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral

續互傳」、無限滾動、自動播放等)設立使用限制；(五)限制向未成年使用者作演算法推薦；(六)加強內容審核及風險提示；(七)為兒童帳戶預設安全模式。調查顯示，42.1%受訪者支持「立法規定展示成人內容的網站及平台，必須採用更嚴格的年齡驗證系統」(表 40)，個案面談中的所有參加者亦一致同意「限制 18 歲以下兒童及青少年接觸暴力、色情等不適宜年齡的內容」，反映相關建議具有一定民意基礎。同時，應將平台責任由「自願合作」提升至「法律要求」，訂明若平台未能有效防止兒童接觸有害內容、沉迷設計或違規推送，需承擔相應法律後果。建議亦可要求平台提交透明度報告，定期公布其對兒童使用者的風險管理措施及成效，讓監管機關及公眾能夠監察平台是否真正履行保護兒童的責任。

3.3 加強網絡遊戲管控，向平台施以法律責任，減兒童網絡成癮 (internet addict)風險

政府應加強對網絡遊戲的監管，目標是降低兒童網絡成癮風險，同時保留適度娛樂空間，同時應向平台施以法律責任。建議包括：按年齡設定每日／每周遊戲時間上限；限制遊戲內課金功能，減少沉迷及不必要消費；限制暴力、血腥等不適宜內容；要求平台提供家長監管及使用時間提醒功能。調查中超過一半(51.6%)受訪者支持「立法訂定兒童參與網絡遊戲時間」，而在個案訪談中，受訪者普遍支持按年齡設立適度遊戲時間限制，但不贊成全面禁止或直接刪除帳號，反映兒童對網絡遊戲管控有一定支持度。

3.4 規管校園電子產品，統一指引讓學校遵循 (例如: 不可以帶手機入校園、有限度使用等)

教育局應制訂全港性的校園智能手機管理指引，訂定最低標準，最理想是一律不准用手機，放學才拎回手機，不然，起碼上課時間禁止使用智能手機、提供安全存放設施、容許緊急情況下聯絡家人、午膳及放學時段的彈性安排等。焦點小組中，參加者建議改善手機保管及歸還安排，例如由班主任統一保管及派發，或容許學生於午膳時間取回手機。對於需要使用電子設備作學習用途的課堂，學校應提供設有系統限制的平板電腦。此外，當局可參考荷蘭、英國、新加坡、愛爾蘭等國家的經驗，考慮在部分學校先行試行相關指引，再逐步推廣至全港，以減少校本差異及師生矛盾。

3.5 加強教育提高學童數碼素養 立法教育中小學生正確使用電子設備

教育局應將數碼素養教育納入正規課程，涵蓋以下內容：辨識虛假資訊及 AI 生成內容、預防網絡欺凌及詐騙、保護個人私隱、避免接觸有害網絡內容(如色情、暴力或自殺相關內容)、網絡遊戲及社交媒體的自我調控能力、健康使用電子產品的方式等，建立全面數碼素養教育體系，亦應在家長教育中加入「以身作則」的元素，推廣健康的家庭數碼習慣。

3.6 延長學童留校時間、開放校園設施、增加課外活動及親子活動資助

為避免學童長期使用電子設備，社會應提供其他替代學習活動。在幼兒方面，當局應推行全日制幼稚園教育、中小學應增加課後課外活動，並開放學校設施予學生在課後使用，延長學童留校時間。此外，學校亦應增加課外活動，並將課後活動的指定名額給予基層學生，讓基層學生有多元課後活動機會。另方面，社區團體亦應多舉辦親子活動，令基層兒童及學生、家長可以有充足資源及機會參與，以免依賴電子設備作消閒玩樂。

3.7 增加親子教育，應對使用電子產品之爭執

政府應加強親子教育，協助家長掌握與子女商討電子產品使用規則的方法，加強宣傳及定期更新已發佈的健康地使用互聯及電子屏幕產品貼士，同時推廣數位家庭公約，讓家長與子女共同訂立清晰、可行的

使用原則。另方面，政府亦可為家長提供非暴力管教技巧培訓，提升家長以正面方式處理子女沉迷電子產品的技巧，協助家庭建立清晰、可執行的使用時間及後果安排，避免以粗暴手段解決問題。

聯絡: 施麗珊 (副主任)　　電話: 2713 9165 / 9152 4331/王智源(助理主任) 66115925
劉燕珊 (社區組織幹事)　　電話: 2307 8165 / 6223 2411
2026 年 11 月 8 日