









基層學童使用電子設備的情況調查報告

香港社區組織協會
兒童權利關注會

(2026 年 11 月)

香港社區組織協會 兒童權利關注會
基層學童使用電子設備的情況調查報告 (2026 年 11 月)

1. 引言

香港社區組織協會及兒童權利關注會，致力關注身處基層及貧窮家庭之兒童的福祉，倡導完善各項與兒童有關的政策和服務，維護兒童福祉，落實並體現公約訂明的各項兒童權利。在現今世代，電子屏幕產品(本文下稱「電子設備」)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；不管是長者、成年人或甚或兒童，電子設備已全方位融入生活之中。本文指的電子設備，是指通過屏幕提供視聽功能的產品，主要包括電腦、智能手機和平板電腦；設備可用於日常學習、做功課、看新聞、搜尋資料、即時通訊、當作社交平台交流聊天、觀看影片、網上購物、乃至玩網上電子遊戲等，均可透過電子設備操作，足不出戶似乎已可完成日常生活大部份事務；電子設備的普及應用，可謂促成「電子屏幕化」的生活。

對於身處貧窮家庭的基層兒童而言，他們的家庭或許未能負擔最新型號、速度較快的電子設備，然而，由於電子設備價值日趨普及及大眾化，加上電子設備已成生活的必需品，基層家庭的兒童亦能接觸和使用電子產品。再者，在本港的教育制度中，使用電子設備(桌上電腦、平板電腦、電視等)學習亦屬各中小學校、乃至幼稚園教育中的一環，可見電子設備已達無孔不入的程度。但基層兒童及青少年使用電子設備情況如何及有何影響? 本會在接觸基層家庭，接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。

2. 《聯合國兒童權利公約》與兒童使用電子屏幕產品相關條文

由於電子設備已滲入生活各個環節，涉及兒童教育、接受資訊、休息和閒暇等各項兒童權利。《聯合國兒童權利公約》[1]第 17 條訂明，兒童有權透過大眾傳媒媒介獲得各種資訊和資

[1] 聯合國兒童基金會《聯合國兒童權利公約》
https://www.unicef.org/zh/%E5%84%BF%E7%AB%A5%E6%9D%83%E5%88%A9%E5%85%AC%E7%BA%A6/%E5%84%BF%E7%AB%A5%E6%9D%83%E5%88%A9%E5%85%AC%E7%BA%A6%E6%96%87%E6%9C%AC

第十七條

締約國確認大眾傳播媒介的重要作用，並應確保兒童能夠從多種的國家和國際來源獲得資訊和資料，尤其是旨在促進其社會、精神和道德福祉和身心健康的資訊和資料，為此目的，締約國應：
（A）鼓勵大眾傳播媒介本著第29條的精神散播在社會和文化方面有益於兒童的資訊和資料；
（B）鼓勵在編制、交流和散播來自不同文化、國家和國際來源的這類資訊和資料方面進行國際合作；
（C）鼓勵兒童讀物的著作和普及；
（D）鼓勵大眾傳播媒介特別注意屬於少數群體或土著居民的兒童在語言方面的需要；
（E）鼓勵根據第13條和第18條的規定制定適當的準則，保護兒童不受可能損害其福祉的資訊和資料之害。

第十八條

1.
締約國應盡其最大努力，確保父母雙方對兒童的養育和發展負有共同責任的原則得到確認。父母、或視具體情況而定的法定監護人對兒童的養育和發展負有首要責任。兒童的最大利益將是他們主要關心的事。

料，相關資訊應有益於兒童精神、道德福祉和身心健康，當局亦有責任，保護兒童不受可能損害其福祉的資訊和資料之害。《公約》第 18 條亦指出兒童的養育和發展的重要性，過程中約國應及父母雙方均有一定責任的原則得到確認，務求將兒童的最大利益放於首位。

《公約》第 19(1)條指出，締約國須透過立法、行政、社會和教育措施，保護兒童在受免受到任何形式的身心摧殘、傷害或凌辱，忽視或照料不周，虐待或剝削，包括性侵犯。兒童及青少年在使用電子屏幕產品時，更出現遭網上欺凌或欺凌他人的情況，若被欺凌者或欺凌者任何一方屬於未成年人士，將對其身心健康和情緒造成負面影響，甚至在人際交往拒絕、產生不信任、失望或懷疑的情況。

與此同時，作為學習和玩樂的一種途徑，《公約》第 31 條亦確認兒童有權享有休息和閒暇，以及從事與其年齡相宜的遊戲和娛樂活動，以及自由參加文化生活藝術活動。因此，不管是線上或線下，若兒童參與上述遊戲或娛樂活動時，均需要有相關的機會，對於過程中面對的問題或挑戰，亦應獲得適切關注和支援。由此可見，兒童使用電子屏幕產品，涉及各項權利的體現，過程中或出現不良影響，其父母雙方、政府乃至公眾均有一定責任協助兒童善用電子屏幕產品。

2.
為保證和促進本《公約》所列舉的權利，締約國應在父母和法定監護人履行其撫養兒童的責任方面給予適當協助，並應確保發展育兒機構、設施和服務。
3. 締約國應採取一切適當措施確保就業父母的子女有權享受他們有資格得到的托兒服務和設施。

第十九條
2.
締約國應採取一切適當的立法、行政、社會和教育措施，保護兒童在受父母、法定監護人或其他任何負責照管兒童的人的照料時，不致受到任何形式的身心摧殘、傷害或凌辱，忽視或照料不周，虐待或剝削，包括性侵犯。
3.
這類保護性措施應酌情包括採取有效程式以建立社會方案，向兒童和負責照管兒童的人提供必要的支助，採取其他預防形式，查明、報告、查詢、調查、處理和追究前述的虐待兒童事件，以及在適當時進行司法干預
第三十一條
1.
締約國確認兒童有權享有休息和閒暇，從事與兒童年齡相宜的遊戲和娛樂活動，以及自由參加文化生活藝術活動。
2.
締約國應尊重並促進兒童充分參加文化和藝術生活的權利，並應鼓勵提供從事文化、藝術、娛樂和休閒活動的適當和均等的機會。

3. 過度使用電子屏幕產品對健康的影響

不少全球研究顯示，青少年過度使用電子屏幕產品對健康造成不良影響。過度沉迷電子產品娛樂的學生，相較於使用節制者，更容易對學校與學習產生疏離感。這部分解釋了為何休閒時使用數碼裝置的學生中，適度使用者與過度使用者在學業表現及校園歸屬感上存在差異。

使用電子產品玩樂對兒童及青少年成長各有利弊，根據經濟合作與發展組織策劃的學生能力國際評估計劃（PISA）2022 研究發現如下:

(1) **在校學業表現及幸福感之間的關聯性:** 課餘休閒時間適度使用電子產品玩樂，其數學表現更優異且擁有更強烈的校園歸屬感。然而，根據 PISA 2022 的自我報告生活滿意度指數測量，即使在課前、課後僅花費相對較短時間（一小時）進行數碼休閒活動，也與整體幸福感降低相關。[2]

(2) **對學校與學習產生疏離感:** 過度沉迷數碼娛樂的學生(即每天花費三小時或以上純粹瀏覽社交媒體或進行線上交流與內容分享的學生)，相較於使用節制者，更容易對學校與學習產生疏離感，其缺席上課的機率，是每日投入時間少於三小時者的 1.5 倍以上(已考量學生的社會經濟地位與數學成績差異)；這亦部分解釋了為何休閒時使用數碼裝置的學生中，適度使用者與過度使用者在學業表現及校園歸屬感上存在差異。

(3) **數碼焦慮(digital anxiety)程度:** 過度使用數碼裝置進行娛樂的用戶，其數碼焦慮程度較適度使用者更高。數碼焦慮是指當學生的數碼裝置不在身邊時，超過半數時間會感到焦慮或緊張的狀態。無論使用數碼裝置的時間長短，自述數碼焦慮程度較高的學生，其生活滿意度皆低於同儕。值得注意的是，即使在數碼休閒活動時間相對較少的 15 歲青少年群體中，數碼焦慮仍與較低的生活滿意度相關。經合組織國家中，自述在沒有數碼裝置陪伴時超過半數時間感到緊張或焦慮的學生，其生活滿意度平均值顯著低於無此感受者(此現象與實際使用數碼裝置的時間長短無關)。

香港衞生署 2014 年已召集了「使用互聯網及電子屏幕產品對健康的影響諮詢小組」，「諮詢小組」審閱了十四個健康問題及影響的資料後，歸納為生理健康與心理社交及精神健康，並作出以下的立場聲明：

生理健康

1. 體能及肥胖 「肥胖與使用屏幕時間有正比例的關係。由於肥胖與靜態 生活習慣及使用屏幕時相關的行為如吃零食及睡眠不足有關，所以小組建議鼓勵和促進體能活動及其它健康生活習慣。

[2] OECD (20 October 2025) Finite time to learn and play: Whole student development and students' digital leisure outside of school
https://www.oecd.org/en/publications/finite-time-to-learn-and-play_edbaa4bb-en/full-report.html

2. 視力:長時間使用電子屏幕產品會引致眼部不適、眼痛、眼澀、頭痛、視力模 糊，甚至出現重影等與眼睛及視力有關的徵狀。

3.肌肉骨骼問題:長時間保持固定姿勢使用電子屏幕產品，可導致或加劇肌肉骨骼的徵狀。

4. 聽覺 附有音響娛樂功能的流動電子屏幕產品能產生令聽覺受損害的音量。持續聆聽由這些產品發出的過大音量，可引致永久性聽力受損。

5.損傷及意外 處理其他事情時，同時使用流動電子屏幕產品，可能與損傷及意外有關。

6.感染: 「諮詢小組」認為使用智能電話及其他流動電子屏幕產品對傳播病菌有潛在的風險。

7. 與射頻電磁場有關的健康關注: 由無線網絡或流動電話所產生的射頻訊號，引致人類癌症的說法尚未有明確的結論。小組建議繼續留意有關使用無線網絡或流動電話對兒童健康的最新科學資料。

心理社交及精神健康

1. **成癮**
2. **網絡欺凌**
3. **認知發展及學習:家長應盡量避免讓兩歲以下的幼童接觸互聯網及電子屏幕產品。**
4. **社交發展: 少了時間促進兒童發展適合他們年齡的社交技巧，例如培育與兒童進行更多親子時間及互動的家庭活動，鼓勵及促進他們參與合作性的團體活動。**
5. **睡眠不足**
6. **網上與性有關的高危行為**
7. **暴力行為:視像及網上遊戲中的暴力內容會對兒童行為構成不良的影響。**

香港大學（港大）李嘉誠醫學院兒童及青少年科學系就香港兒童使用電子產品的情況， 2012–17 年進行了一個追蹤性研究及一個全港性大型調查[3]。研究發現香港兒童使用電子產品時間遠超於其他地區；過度及不當使用電子產品對兒童行為、學業成績及生理健康均有負面影響。

港大研究亦發現香港兒童體適能遠遜於其他亞洲地區及西方兒童。

港大追蹤研究顯示幼童在 5 歲時看電視及打機時間愈多，9 歲時就有更大機會出現過重及行為問題（包括情緒問題、過度活躍），學業成績亦會較差。港大進行的全港調查研究亦發現小學生的電子產品使用時間與專注力不足及過度活躍症風險有正向關係。但當兒童在家長指引下看電視及玩電子遊戲，使用時間對兒童的影響不大。

[3] https://lead.hku.hk/tc/article/2017/10/hku-studies-reveal-hong-kong-children-overuse-digital-devices-and-have-inferior-physical-fitness/

根據政府的使用電子屏幕及社交媒體對健康造成的影響取決於多項因素複合，當中包括:使用者特徵、使用時間、內容性質和使用情境。現今青少年在學習、溝通、社交連繫方面會使用電子屏幕及社交媒體，有個別學術研究指出適度使用社交媒體有助促進青少年的社交連繫及幸福感，如果能夠適當使用或可提供加強數字素養及促進多元發展的機會。

然而，長期使用電子產品，亦會對兒童的身心健康成長帶來負面影響。一些本地及其他地區的研究亦指出，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，對青少年發展的影響已超出單純公共衞生或個人健康的層面。[4]

參考香港立法會 2025 年就外國對青少年使用電子產品的規管措施 3，當中亦提及特區政府曾指出，本港青少年過度使用電子產品，"情況令人關注"。根據 2023-2024 年度的官方數據，有五分之三**(61%)**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 **2015-2016** 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。

4. 外國兒童及青少年使用電子產品及相關規管情況

4.1 經合組織(OECD)成員國的青少年使用電子產品的情況

立法會研究部參考經濟合作與發展組織("經合組織")(OECD)的數據，15 歲青少年於 2022 年平均每日使用 2 小時電子產品於校園學習活動，課堂以外上課日平均每日使用 1.5 小時，假日則平均每日 1.6 小時；為使用電子產品作消閒活動的日均時數方面，在上學日達 3.8 小時，而周末更達 3.9 小時[5]，反映電子產品已全面滲透青少年的生活。此外，立法會研究部資料亦引述世界衞生組織於 2024 年發布的另一項全球研究，在 11 歲至 15 歲青少年中，11%屬社交媒體成癮者，另有 12%面臨網絡遊戲成癮風險。

根據經合組織 2024-2025 年的數據，歐盟地區 96%的在 15 歲青少年中，**15 歲青少年每日使用網路，經合組織國家中至少 50%的青少年每週使用數碼裝置超過 30 小時。超過 60%的青少年每日投入 2 小時或以上於休閒性質的數碼活動。**約 95%青少年為娛樂瀏覽社交網絡，其中 37%每日耗費超過三小時於社群媒體。[6]另外，15 歲青少年在使用數碼裝置時，有以下主要發現:

- **總螢幕使用時間：**逾 50%的 15 歲青少年每週使用裝置超過 30 小時，其中 10%至 43%者每週使用時間達 60 小時以上。

---

[4] 立法會七題：關注青少年沉迷網絡 (新聞公報 2026 年 10 月 14 日)
https://www.info.gov.hk/gia/general/202610/14/P2026101400542p.htm

[5] OECD Secretariat calculations based on OECD (2022[4]), *PISA 2022 Database* https://www.oecd.org/en/data/datasets/pisa-2022-database.html.

[6] How's Life for Children in the Digital Age? (OECD, 15 May 2025)
https://www.oecd.org/en/publications/how-s-life-for-children-in-the-digital-age_0854b900-en/full-report/how-children-use-digital-media_a8d3a6d0.html#section-d1e3632-61d21c5833

- **社群媒體使用**：95%青少年使用社群媒體，37%每日使用超過 3 小時（過度使用）。
- **每日使用細項**：每日休閒時間包含課前課後 2.6 小時及週末 3.9 小時。
- **活動類型**：除社群媒體外，83%青少年玩電子遊戲，88%建立個人檔案並發布訊息。
- **區域差異**：德國、奧地利、瑞士三國有 40%至 60%青少年每週螢幕使用時間超過 40 小時。
- **心理健康風險**：過度使用（即每日超過 3 小時）與生活滿意度降低、睡眠品質惡化及憂鬱症狀相關。
- **課堂分心**：54%學生表示在校時受裝置干擾，尤以使用社群媒體者為甚。

4.2 應對兒童與數碼環境國家政策計劃 (National Policy Plan)

隨著電子產品的可及性、可攜性及可負擔性(accessibility, portability, and affordability)不斷增加，愈來愈國家及地區人士已意識到電子產品對兒童及青少年的影響。因應青少年長期使用電子產品帶來的影響，為著兒童在數碼年代的福祉，OECD 建議各國政府訂立四大政策支柱，應對關鍵挑戰及強化兒童在數碼環境中的安全，協助兒童自身以及其照顧者善用數碼空間，當中應採取以下必要措施，包括：

(1) 建立有效監管框架，並促進以兒童安全為優先考量之技術與服務的發展；
(2) 提升兒童的數碼素養(digital literacy)與技能，其中學校與教師在賦能兒童方面扮演關鍵角色；
(3) 為家長及照顧者提供指引，協助其辨識兒童數碼參與的效益與風險；以及
(4) 將兒童觀點與經驗納入政策設計，確保準確掌握兒童需求，並有效落實支援措施。

不少經合組織國家(OECD 國家)已實施各項國家計劃(National Plan)，目的是保護兒童的網路安全，並賦予他們駕馭數碼世界的必要技能。安全數碼保護政策包括：德國修訂版《青少年保護法》（Jugendschutzgesetz, JuSchG）、愛爾蘭《2022 年網路安全與媒體監管法》及媒體委員會工作計劃、法國多項旨在打擊校園霸凌、規範兒童影像利用及強化家長監管的法律，以及匈牙利《數碼兒童保護戰略》。拉脫維亞與立陶宛等國則針對邊緣化社群的年輕人與長者（由青年及長者組織執行）開發數碼素養計劃，以促進勞動市場融入及強化社會凝聚力。

在許多國家，教育部在推動教育數碼轉型及提升兒童素養的行動中扮演領導角色。相關措施包括：奧地利的《八點計劃》（數碼學校戰略）、意大利的《國家數碼教育計劃》（PNSD）、愛爾蘭的《學校數碼戰略》、斯洛維尼亞的《2027 數碼教育行動計劃》，以及西班牙的《國家數碼技能計劃》。在意大利，教育部同時擔任「更安全網路中心」的協調單位，該中心每年制定涵蓋各部會與主管機關的工作計劃，以促進兒童享有更優質的網路環境，其中包含關鍵績效指標，致力提升高品質數碼教學資源的可及性。愛爾蘭的《2027 學校數碼化戰略》是一項全面性倡議，旨在賦能學生成為自信和具備專業能力的數碼學習者，使其能以批判性思維積極參與，並在日益數碼化的世界中展現全球公民素養。此外，教育部推出「守護童年免智慧型手機政策」，作為家長與家長協會與學校社群討論小學兒童網路安全及智慧型手機使用權限的指引。在加拿大魁北克省，教育廳制訂了《數碼能力框架》，協助教育相關人士培

養數碼技能。配合《數碼參考框架》設立的 https://competencenumerique.ca/網站，作為協助個人發展數碼能力的資源平台。

此外，**不同國家亦關注如何應對及預防網絡欺凌(cyber-bullying)問題。**當中包括:

- 加拿大安大略省教育廳自 2021 年起實施《反欺凌政策與干預計劃備忘錄》。該政策為教育委員會建立框架，鼓勵實施反霸凌與網路霸凌措施，並撥款支持針對高風險學生群體的專項計劃；
- 法國則推出以打擊網路霸凌為使命的 CyberNAH 計劃，措施包括透過數碼監測預判網路霸凌病毒式傳播案例，以及強化學校處理網路霸凌事件的能力等；
- 比利時於 2023 年通過的 pHARe 計劃，強化全球校園霸凌防治工作，涵蓋實體與網路環境。比利時法語區設立校園氛圍監測站，監控校園環境並提供資源改善校園氛圍、減少(網路)欺凌，同時制定校園反霸凌參考方案；
- 希臘頒布《和諧共處——打破沉默》法規，預防及處理校園暴力與霸凌事件；
- 盧森堡推行「蜂群安全計劃」，整合多項反網路霸凌措施，包含宣導活動、課堂介入、求助專線及制止熱線。

各國政府亦關注打擊虛假資訊(mis-information)、誤導性資訊(dis-information)及數據化(datafication)現象。以愛沙尼亞為例，該國對青年激進化與政治兩極化現象深感憂慮，強調培養批判性思維能力以辨識虛假資訊的重要性。家長與子女對數據化後果的認知不足——即生活各面向轉化為數碼數據的過程——同樣引發關注。冰島媒體委員會主導提升虛假資訊辨識意識的行動，發現 15 至 17 歲青少年對網路資訊的批判性最低。瑞典國家教育署同樣發現學生需要更多支持，才能培養對網路訊息與資訊的批判性觀點。以色列則憂心兒童可能無意間分享自身或他人資訊，導致安全風險。[7]

[7] 《兒童更美好的網路環境》2024年政策監測報告 Better Internet for Kids (2024), "The Better Internet for Kids (BIK) Policy Monitor Report 2024", https://www.betterinternetforkids.eu/bikmap
及
OECD (2024) 當代兒童賦權的內涵：對教育與福祉的啟示》，教育研究與創新系列，OECD出版，巴黎
What Does Child Empowerment Mean Today?: Implications for Education and Well-being, Educational Research and Innovation, OECD Publishing, Paris
https://doi.org/10.1787/8f80ce38-en

5. 世界各地規管兒童及青少年使用網絡的情況

近年世界各地已透過立法或各種措施，限制兒童及青少年使用網絡，主要有三大方面:

(1) **限制校內使用智能手機**: 截至 2024 年年底，全球有四成國家或地區(如荷蘭和西班牙)已響應聯合國的倡議，透過法例或政策禁止在校使用智能手機，至根據聯合國教育、科學及文化組織(UNESCO)的調查數據，截至 2026 年 3 月，全球已有 114 個教育體系在校園內實施全國性手機禁令或限制，佔全球國家總數 58%。這個比例在 2023 年 6 月首次納入監測時只有 24%，2025 年初上升至 40%，一年多來又再激增將近 20 個百分點。[8]

(2) **規管接觸網絡內容 (例如: 社交媒體):** 澳洲於 2025 年 12 月起禁止 16 歲以下的青少年使用社交媒體，為全球先驅者。相關社交媒體平台必須採取合理措施確保合規，否則面臨最高 4,950 萬澳元(約 2.51 億港元)的罰款。英國亦於 2025 年 7 月實施類似年齡驗證要求，防止青少年接觸有害網絡內容(如色情內容)；及

(3) **網絡遊戲管控:** 如: 中國內地自 2021 年 9 月起對未滿 18 歲的青少年實施實名註冊制度，並將其周末(即周五至周日)及公眾假期的每日遊戲時間限制為 1 小時。

至規範未成年人使用社交媒體方面，最新發展較多，表列簡述如下[9]:

澳洲	**2025 年 12 月 10 日實施全球首創的「16 歲以下社群媒體禁令」，嚴格禁止未滿 16 歲青少年使用 Facebook、Instagram、TikTok、YouTube、Snapchat、X 等主要社交平台。該法旨在保護兒少身心健康、減少網路霸凌及成癮性演算法影響，違規平台面臨高達 4950 萬澳元罰款**
馬來西亞	**2026 年 1 月 1 日起正式把社交媒體最低使用年齡門檻從 13 歲提高至 16 歲**
韓國	**監管機構明確表態，仿效澳洲實施 16 歲以下社交媒體禁令是「絕對有必要」，政府亦正在探討對 14 歲或 16 歲以下青少年設社交媒體帳戶禁令，或強制實施每日使用時限**
中國內地	**2025 年已要求社交媒體實施「青少年模式」，不同年齡層兒童及青少年，只可看到該年齡層應看的內容，每日亦有瀏覽時限（累計 1 至 2 小時），並禁止在晚上 10:00 至翌日早上 6:00 登入遊戲或社交平台。另外，在 2026 年 3 月 1 日起，八部門聯合發布的《可能影響未成年人身心健康的網絡信息分類辦法》正式施行，明確四類不良信息的「負面清單」(例如: 帶有性暗示、性挑逗等易使人產生性聯想的、存在指責嘲諷、貶低歧視等涉網絡暴力不良信息**

[8] 好讀周報／英國立法校園禁用手機！管制社群媒體連環出招 (聯合新聞網, 2026 年 4 月 30 日)
https://udn.com/news/story/6904/9465919

[9] 各地措施：內地設青少年模式 大馬跟隨澳洲「限網」年齡 (明報, 2026 年 1 月 13 日)
https://news.mingpao.com/pns/%E5%89%AF%E5%88%8A/article/20260113/s00005/1768236564520
https://schoolchoice.hk/zh-hans/%E3%80%8C%E9%99%90%E7%B6%B2%E3%80%8D%E7%88%AD%E8%AD%B0%EF%BC%9A%E6%8C%87%E6%95%B8%E7%A2%BC%E7%B4%A0%E9%A4%8A%E9%9B%A3%E9%98%B2%E7%B6%B2%E7%B5%A1%E9%A2%A8%E9%9A%AA-%E3%80%8C%E9%99%90%E7%B6%B2%E3%80%8D
https://news.mingpao.com/pns/%E5%89%AF%E5%88%8A/article/20260113/s00005/1768236564520

	的、煽動人群歧視、地域歧視、對立衝突等行為等)，要求平台不得在首頁首屏、熱搜等醒目位置呈現風險內容。[10]
美國	聯邦政府雖尚未實施全國禁令，但佛羅里達州已率先限制 14 歲以下不得開設社交媒體帳戶，14 至 15 歲則需家長同意；猶他州則賦權家長，可向平台索取 18 歲以下子女帳號內所有資料（包括私訊），並實施深夜宵禁，晚上 10:30 至翌日早上 6:30，未成年人士的社交媒體帳號將被強制鎖定
巴西	2026 年 3 月將實施新法，規定 16 歲以下青少年的社交媒體帳戶必須與父母或法定監護人的帳戶強制連動
英國	政府積極研議並考慮提高青少年使用社交媒體年齡門檻至 16 歲，並透過其他法令先行收緊限制，包括於 2025 年 7 月實施新法，要求平台須採取更嚴格年齡驗證措施，並確保 18 歲以下青少年不會接觸到不良內容。 英國政府宣布展開社交媒體禁令先導計劃，啟動為期三個月的諮詢，將會邀請 150 名 13 至 15 歲的青少年參與社交媒體使用限制。這批青少年每日只准使用一小時社交媒體，晚間更加會禁用，以評估措施成效。諮詢期於 2026 年 5 月 26 日結束，並於 2026 年 6 月宣布將禁止 16 歲以下人群使用一系列社交媒體。 其後在 2026 年 7 月 14 日推出新政管制青少年上網行為，將針對 16 至 17 歲青少年實施社交媒體深夜「宵禁」，即在 0 時至 6 時不能使用社交媒體。不過這種宵禁並非強制，可以自行解除。該政策參考澳洲監管模式，旨在改善青少年睡眠、專注力與家庭相處狀態。此前，英國政府進行小規模試驗，證實宵禁是最易落實、成效最佳的方案，可有效提升青少年睡眠品質、緩解家長壓力。支持者認可政策的提醒作用，但也主張年長青少年應自主掌控螢幕使用時間。[11]
丹麥	2025 年 11 月宣布達成跨黨派政治協議，將禁止 15 歲以下兒童使用社交媒體，預計最快於本年中正式成為法律
挪威	挪威總理宣布將使用社交媒體的最低年齡從 13 歲提高至 15 歲，預計 2026 年夏季前正式向議會提交最終法案
法國	擬於 2026 年 9 月全面立法禁止 16 歲以下兒童使用社交媒體，並研究針對 15 至 18 歲青少年，強制平台於晚上 11:00（或 10:00）至翌日早上 6:00 之間，關閉特定社交功能（如推播通知或內容滑動），確保青少年睡眠充足。
西班牙	政府計劃禁止 16 歲以下兒童使用社交媒體，以保護年輕人免受網絡內容傷害。
新西蘭	明確表示有意仿效澳洲，禁止 16 歲以下兒童使用社交媒體，正推動立法，目標於 2026 年實施。

[10] 網信辦等八部門發佈《可能影響未成年人身心健康的網絡信息分類辦法》央視網 2026 年 1 月 23 日 https://big5.cctv.com/gate/big5/news.cctv.com/2026/01/23/ARTIoHezdaoQlRVRMJWHMivp260123.shtml

[11] 英國擬對 16 至 17 歲少年推社交媒體「宵禁」 遭批評：博眼球 | 香港 01 https://www.hk01.com/article/60370295?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral

印尼	**印尼 2026 年 3 月 6 日宣布，考量兒童面臨網路色情、霸凌、詐騙及上網成癮威脅，自 3 月 28 日起分階段禁止未滿 16 歲人士使用社群媒體。當地將成為首個採取上述措施非西方國家，受影響社媒包括 YouTube、TikTok、Facebook、Instagram、Threads 及 Roblox 等。[12]**
歐盟	**歐盟委員會主席於 7 月 13 日宣布，歐盟計劃採取「分階段、循序漸進」的行動，透過立法來限制 27 個成員國中不同年齡層的兒童使用社交媒體。根據歐盟委託的專家建議，報告倡議按年齡層實施適齡限制，包括嬰幼兒應完全避免接觸電子螢幕；3 至 12 歲兒童應在父母、監護人或老師的監督下，在有限時間內使用適齡的社媒及電子設備；至於 13 至 18 歲的青少年，則可在平台具備「關鍵安全功能」的前提下，逐步獲准自主使用社媒及其他數碼平台。歐盟委員會將在暑假後提出具體方案。[13]**

5.1 澳洲實施禁令的問題

各國立法禁止兒童使用電子產品，主要是針對未成年人使用社交媒體，年齡限制大多集中於 15 歲或 16 歲以下的兒童。至於中國內地，除了限制兒童使用社交平台，同時亦限制兒童登入玩樂網上遊戲，避免兒童的身心健康及學業受到負面影響。

澳洲作為全球首個立法限制兒童使用社交媒體的國家，主要限制時下普遍使用的社交媒體平台，包括: Facebook、Instagram、Snapchat、Threads、TikTok、X、YouTube、Reddit，以及串流平台 Kick 和 Twitch 青少年常用的社交媒體平台擁有帳號。至於青少年常用的軟件如: YouTube Kids、Google Classroom 和 WhatsApp 則不在禁令之內。以 Snapchat 為例，當中建立所謂「連續互傳」(streaks)，即要求兩個用戶每天互相傳送一次「snap」——也就是照片或影片——才能維持連續紀錄，而這種紀錄可能持續數天、數月，甚至數年，因而被部分人視為高度成癮的功能。另外，兒童仍可瀏覽 YouTube 和 TikTok，但不能註冊帳號。

澳洲政府的禁令旨在保護兒童免受有害內容、網絡霸凌、線上誘拐及「掠奪性演算法」等威脅，澳洲電子安全（eSafety）專員在上月表示，立法並非依據「安全或風險評估」選擇平台，而是根據三項標準：平台是否主要用於社交互動、是否允許用戶互動，以及是否允許發佈內容。然而，上述問題在遊戲平台上同樣存在，但遊戲平台獲豁免，因其主要目的並非社交媒體式互動，令人憂慮立法未能有效地處理遊戲平台上的問題。(如: 遊戲平台及通訊服務如 Roblox、Discord)。[14]

5.2 支持及反對限制使用電子產品的理據

[12] 由月底開始　分段禁止 16 歲以下用社媒 東方日報 (2026 年 3 月 7 日)
https://hk.on.cc/hk/bkn/cnt/intnews/20260307/bkn-20260307184626878-0307_00992_001.html

[13] 歐盟擬逐步限制兒童使用社媒-13 歲以下受監督限時用電子設備 | 星島頭條 (2026 年 7 月 14 日)
https://www.stheadline.com/realtime-world/3593419/

[14] 凱蒂·沃森 Katy Watson, 線上遊戲逃過澳洲社交媒體禁令，但批評者稱它同樣有成癮性 (BBC (16 December 2025)
https://www.bbc.com/zhongwen/articles/cly5194k3g3o/trad

事實上，對於立法限制使用電子產品的理由各異，支持及反對的理據主要簡申如下:

支持限制使用電子產品的理由	反對限制使用電子產品的理由
教育公眾: 向公眾及社交媒體平台發放保護兒童免受社交媒體平台不良影響的訊息	**無法解決根本問題：** 一刀切的禁令無法有效阻止青少年接觸不良資訊，反而使他們轉向更冷門、更缺乏監管的平台，增加成為網絡掠食者目標的風險。社交平台存在善與惡，應教育兒童如何用好這些平台，提高安全意識，應透過「網絡過濾」與「裝置管理軟體」雙重保障，確保學生在安全的網絡環境下學習，應培育學生的資訊素養，包括教導他們怎樣辨識並防避網上騙徒，自覺地拒絕和遠離暴力、色情或違法資訊，幫助兒童建立健康數碼生活習慣。
保護心理健康與自信： 青春期大腦對社群媒體影響特別敏感，長時間使用會導致對身體形象不滿意，增加焦慮、自尊心下降與憂鬱症狀。	**過度保護:** 立法屬過度保護，削弱青少年「數碼免疫力」，若堅持將接觸社交平台的年齡不斷推遲，等他們成年後，在缺乏教育引導與輔導支援下，若遇到網絡欺凌或詐騙，反而更束手無策。
解決成癮問題： 社交媒體成癮已被類比為一種形式的「藥物濫用」，高使用率與嚴重焦慮、心理困擾直接相關。數碼素養固然能提升兒童應對能力，卻無法阻隔有害內容、數據濫用或令人沉迷的平台設計等「系統性風險」。	**技術上難以執行：** 建立精確的年齡驗證技術非常困難，且青少年輕易能繞過封鎖，禁令更像一種象徵性「虛假安全感」。實際作用不大，因使用者可透過不同技術手段越過年齡規定，包括: 虛報年齡、使用虛假照片掩飾兒童身份、其他電子偽裝技術。
防範網路欺凌與暴力： 網絡霸凌、仇恨內容和假資訊嚴重威脅未成年人安全，禁令可作為一種防禦手段。	**限制正常社交與心理需求：** 對於孤立或缺乏線下社交圈的青少年，社群媒體是重要的情感支持和建立關係的管道；訂立立法無法真正保護青少年的心理健康與安全，因網絡平台推陳出新，立法亦難以禁絕青少年使用各平台。
預防有害內容與行為： 平台上的不當內容（如自殘、厭食教學）可能嚴重影響兒童及青少年，避免未成年的身心健康及學習受損。	**轉移成癮行為：** 禁令不會讓青少年轉而開始學習及注重身心健康，反之，他們可能只會花更多時間在未受限制的遊戲平台或串流影音上，成癮問題依舊存在。
促進現實社交與健康生活： 減少螢幕時間可避免逃避現實生活、睡眠不足及社交功能退化。	**應聚焦教育而非限制：** 與其封堵，更應該教導青少年「數字素養」(Digital Literacy)，培養兒童分辨資訊真偽和自我調控的能力，這才是更長遠的負責任做法。
	逃避監管責任： 強制禁令會讓家長產生「問題已被立法解決」的錯覺，從而推卸自身陪伴和監管的責任。

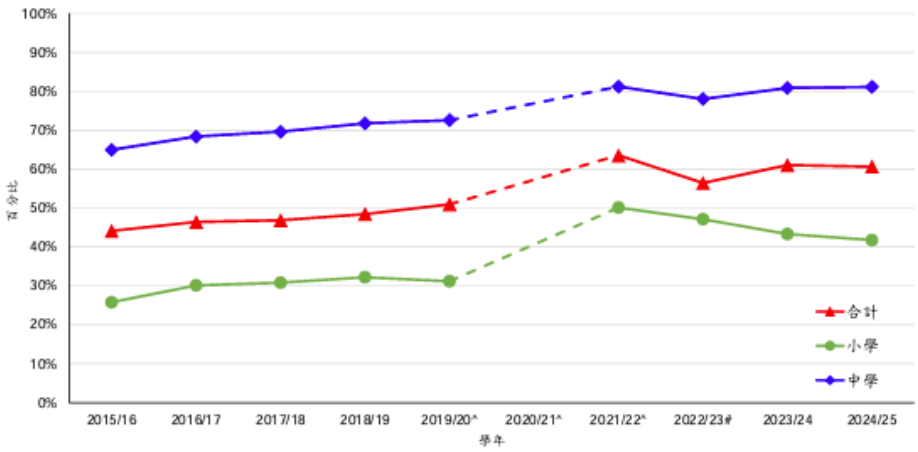
	影響資訊獲取與數碼發展： 社群媒體是現代獲取時事和學習新知識的主要管道，過度限制會剝奪年輕人接觸數碼世界的機會。
	擴張社會監控: 實施社交媒體禁令意味擴張監控，當科技公司被要求識別並禁止兒童使用平台時，網絡匿名性將無可避免地消失，這將令政府更容易追蹤和審查依賴網絡匿名的記者、活動人士和舉報者。互聯網或將從自由表達的空間，轉變為全面監控的數碼「圓形監獄」。

6. 本港處理兒童及青少年使用電子產品的情況

6.1 本地學生的電子產品使用情況

參考立法會研究資料，**衞生署建議限制 6 至 12 歲的兒童每天花少於兩小時使用電子屏幕產品作娛樂用途。然而，**根據衞生署於 2025 年 4 月發表的《學生健康服務 2023/24 年度報告》，整體學生在上課日使用互聯網或電子產品作娛樂用途達兩小時或以上的人數比例，在 8 年間增加 17 個百分點，於 2023-2024 學年達 61%。健康評估問卷資料顯示，43.3%小學生表示在一般上課日，花兩個小時或以上使用互聯網或電子屏幕產品(包括: 電腦、平板電腦、智能手機、視頻遊戲和電視)作娛樂用途，比例較新冠疫情前約 30%為高；中學生方面，比例更高達 80.9%[15]**此外，在 2026 年 4 月最新發表的《學生健康服務 2024/25 年度報告》，41.8%受訪小學生表示在一般上課日，花兩個小時或以上使用互聯網或電子屏幕產品（包括電腦、平板電腦、智能手機、視頻遊戲和電視）作娛樂用途，中學生進一步上升至 81.1%，情況令人關注。**[16]

2015/16 至 2024/25 學年學生在一般上課日花兩個小時或以上使用電子屏幕產品作娛樂用途*的比例



註釋：

* 衞生署建議六至十二歲的小學生應限制每天花少於兩小時使用電子屏幕產品作娛樂用途；而十二至十八歲的中學生則應學習有效管理時間，如因學習需要而不能避免長時間使用電子屏幕產品，也應定時休息。

^ 因受到新冠疫情影響，2019/20、2020/21 和 2021/22 學年的數字不能直接與其他學年的數據進行比較。基於精確度的考慮，2020/21 學年數字不予公布。

2022/23 學年只為小一至小六及中一至中三學生提供周年健康檢查服務。

[15] 衞生署 (2025 年 4 月) 學生健康服務二○二三／二四學年周年健康報告 https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/annual_health/files/student_health_service_annual_health_report_for_2023_24_school_year(TC).pdf

[16] 衞生署 (2026 年 4 月) 學生健康服務二○二四／二五學年周年健康報告 https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/annual_health/files/student_health_service_annual_health_report_for_2024_25_school_year(TC).pdf

此外，儘管小學生的屏幕使用時間普遍較中學生為低，但其使用比例在同期升幅明顯較高。(見參下圖)此外，根據政府統計處進行的主題性住戶統計調查，在 2024 年，10 至 14 歲的青少年平均每星期花 13.8 小時在社交網絡活動上，比 2014 年的每星期 8.6 小時多。[17]

6.2 本港現行政策措施

本港在關注學童使用互聯網及電子屏幕產品的取態上，焦點側重於教育及指引，介入程度遠較其他國家和地區為低。政府衞生署於 2013 年成立「使用互聯網及電子屏幕產品對健康的影響諮詢小組」，成員包括衞生署、教育局、社會福利署、香港醫學專科學院的代表，以及學者、非政府組織，並於 2014 年發表《使用互聯網及電子屏幕產品對健康的影響諮詢小組報告》，為兒童、青少年、家長和教師提供健康地使用互聯網及電子屏幕產品的建議。及後衞生署參考世界衞生組織、中國內地、新加坡、美國和澳洲等地的指引，於 2018 年更新相關使用電子屏幕產品的健康建議。目前，政府主要透過兩份指導性文件，教育青少年健康地使用電子產品：

(1) **電子產品使用健康建議：** 衞生署於 2014 年發布、並在 2018 年更新「電子產品使用健康建議」，建議 6 歲至 12 歲學生每天花少於兩小時使用屏幕作娛樂用途，及 12 歲至 18 歲學生避免長時間面對屏幕；另外，衞生署傾向從教育方面介入，建議公眾應健康地使用互聯網及電子屏幕產品，包括: 30-40-50 原則(即使用手機時與眼部保持 30 厘米的距離、使用平版電腦時與眼部保持 40 厘米的距離、使用手提電腦時與眼部保持 50 厘米的距離，以及 20-20-20 護眼守則(即每使用 20 分鐘，須遠望最少 20 呎外景物，以作最少 20 秒的休息)。

(2) **《香港學生資訊素養》：** 由教育局於 2018 年發布、並於 2024 年更新的《香港學生資訊素養》學習架構，當中涵蓋預防網絡成癮的內容。至於學生在校園內使用電子產品作非學習用途方面，學校可根據教育局發出的《學校行政手冊》內所載原則，自行擬定相關校規。

然而，上述衞生署的建議僅屬自願性的指引，並非強制性規定，亦沒有訂明學童、家長、學校及電子產品生產商的任何法律責任，任何一方的持份者是否執行純屬自願安排，成效存疑。另方面，由於本港各中小學均以校本方式管理，學生在校園內使用智能手機的做法亦極為參差，各校執行嚴謹程度不一。因此，針對社交媒體及遊戲平台而言，有意見認為當局應參考國際發展趨勢，透過立法規管兒童的使用權限(如: 設年齡及時間限制)。

立法會 2025 年 6 月 26 日通過議員動議「關注兒童及青少年過度使用互聯網及電子屏幕產品」的不擬具立法效力議員議案；指出過度使用電子產品可能對兒童及青少年的生理和心理健康造成風險，並引用學術期刊《心理學公報》中的研究，指出使用電子屏幕的時間越長，情緒和行為問題的出現機率越高。該動議旨在促請政府加強宣傳和制定使用指引，以引導年

[17] 立法會七題：關注青少年沉迷網絡 (新聞公報 2026 年 10 月 14 日)
https://www.info.gov.hk/gia/general/202610/14/P2026101400542p.htm

輕人正確使用電子設備，促請政府參考其他地區的經驗，推出更多合適的措施，推廣正確地使用電子產品。[18]

及至 2025 年 9 月，《行政長官 2025 年施政報告》宣布，衞生署將更新相關指引，以減少使用社交媒體對兒童及青少年健康的影響，當局亦於 2025 年 10 月成立「使用電子屏幕及社交媒體對兒童及青少年健康的影響諮詢小組」，檢視最新的科學證據、其他國家和地區的有關發展和經驗，以及專家意見，以期於 2026 年內就兒童及青少年使用電子屏幕及社交媒體提出更新的健康建議。不過，創新科技及工業局局長 2026 年 7 月 15 日於立法會討論中表示，現階段香港政府無計劃禁止青少年用社交媒體，但對於向社交媒體提供指引減少不良內容影響青少年，則持開放態度。[19]

使用電子屏幕及社交媒體對兒童及青少年身心發展的影響研究: 此外，醫療衞生研究基金（基金）資助以實證為本的促進健康項目，透過提高公眾的健康意識，改變不良的健康行為和締造健康的生活環境，從而鼓勵市民採納健康的生活方式。截至 2025 年 12 月，基金已資助七個與使用電子屏幕及社交媒體對兒童及青少年身心發展的影響有關的項目，當中的研究主題包括評估青少年和年輕人病態使用網絡、上網或遊戲成癮、以及過度使用智能設備的普遍性和相關風險因素及各種干預策略。

家長智 Net: 另方面，教育局每年均會聯同家庭與學校合作事宜委員會及香港教育城合辦一系列的家長講座，邀請專家和社工為家長講解課題如 e 世代的管教方法、資訊素養、青少年網絡文化、網上危機，以及處理子女沉迷上網的要訣等，並透過一站式家長教育資訊網頁「家長智 Net」（www.parent.edu.hk）及社交媒體平台，適時發放支援學生身心發展的重要資訊，當中包括協助子女正確使用電子產品、預防兒童落入網絡陷阱及處理兒童沉迷上網的影片及文章供家長參考。[20]**從政府對立法會議員提及的回應，可見政府仍然傾向以教育為主，並沒有任何計劃立法或收緊相關規定，以禁止 16 歲以下兒童和青少年使用社交媒體。**

6.3 2026 年施政報告最新安排

在 2026 年 9 月公佈最新一份的行政長官 2026 年施政報告中，當局表示須加強保護未成年人使用者，表示教育局會在《價值觀教育課程架構》(2026)下，支援學校教導學生以正確的價值觀和態度善用和慎用 AI 工具與資源。此外，**在律政司領導的工作組轄下成立「兒童使用社交媒體」專責小組，統籌相關政策局/部門檢視兒童使用社交媒體(包括 AI 互動)的風險，以及有否需要採取更具針對性的應對方法，包括立法及行政措施。[21]由此可見，當局一直有留意世**

18 周浩鼎議員(2025)及 Legislative Council (2025)
https://www.legco.gov.hk/yr2025/chinese/hc/minutes/hc20250620.pdf
19 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
20 立法會十一題：社交媒體對兒童和青少年的影響 (香港特別行政區政府 新聞公報 2026 年 1 月 21 日)
https://www.info.gov.hk/gia/general/202601/21/P2026012100289.htm
21 行政長官 2026 年施政報告 (2026 年 9 月 16 日) 第 123 段
https://www.policyaddress.gov.hk/2026/public/pdf/policy/policy-full_tc.pdf

界各地在立法和行政措施規管兒童使用社交媒體的情況，卻未有任何決定性的立法時間表和立法內容。

6.4 規管學童在學校使用電子設備的措施之爭議

近年不同學校或按其校自身情況，規管學童在校內使用電子設備，當中亦有引起社會爭議的例子。以 2026 年 5 月，本港一中學便日前宣布，2026 年 5 月中起在中三及中四級新推「手提電話儲物櫃制度」，強制中三及中四生入課室前手機關機放入指定儲物櫃，否則記 4 個缺點，學生於午膳及放學可取回。校方表示新制度旨在「培養學生自律的習慣」等，相關措施亦有發起網上聯署抗議，批評兩級實行新制度是不公平，且校方亦欠諮詢，要求暫停推行及召開諮詢會。[22]當然，上述造法亦引起爭議，有教育界人士表示，以懲罰方式規範學生行為「無可厚非」，但若學校能同時提供誘因鼓勵學生不用手機，做法更可取。

然而，由於香港採取「校本管理」模式，因此各中小學校規定不一，只因應其實際情況自行決定。據了解，以往曾有立法會議員提出有關校園手機使用政策的問題，具體問及當局有否提供指引協助學校制訂「攜帶手提電話守則」。然而，教育局回覆是「校本處理」，除了一些原則性的表述，諸如兼顧課堂秩序紀律及學生家長需要等等，未見更多具有實際操作意義的指引。[23]

類似做法在其他國家和其他亦已相繼實行。根據明報社評(2026 年 5 月 7 日)提及[24]，**聯合國教科文組織指出，截至 2026 年 3 月，全球已有約半數國家及地區，實施校園手機禁令或限制**；而在 3 年前，有關比例只有大約兩成，這一趨勢的出現，主要原因是各地政府日益憂慮學生課堂注意力下降、手機作為拍攝工具助長校園霸凌行為，以及經常以手機接觸社交媒體對學童身心造成的負面影響。參考明報社論，部份地區規管情況如下:

- **中國大陸:** 內地教育部辦公廳早於 2021 年已發出通知文件，要求中小學生原則上不得攜帶手機入校園，確有需要的，須獲家長同意及書面申請，進校後應將手機由學校統一保管，禁止帶入課堂。

- **新加坡:** 新加坡教育部則於 2026 年 1 月起進一步收緊中學禁用手機令，中學生不僅上課時不能使用智能手機及手表，課間休息及在校補課時間也不能用，必須放入儲物櫃或書包等指定存放空間。

- **英國:** 英國教育部 2024 年已發出指引，提倡創造「無手機校園」，建議禁止中小學生在校使用手機，包含禁止課間休息使用，教職員使用手機時亦應盡量避免讓學生看見，

[22] 觀塘瑪利諾強制手機放櫃 一犯 4 缺點 學生發起網上聯署抗議 教局：已聯絡校方跟進 (2026 年 5 月 5 日) https://news.mingpao.com/p1777917677192
[23] 立法會九題：學生在學校使用手提電話 (2024 年 12 月 11 日 新聞公報) https://www.info.gov.hk/gia/general/202412/11/P2024121100189.htm
[24] 社評：規管校園手機使用 教局不應置身事外 (明報, 2026 年 5 月 7 日) https://news.mingpao.com/p1778090780724

以免引起不公爭議。英國工黨政府面對在野黨壓力，最近更轉軚，同意進一步以立法方式，要求英格蘭所有學校全面禁止學生在校內使用手機。

- **荷蘭:** 實施校園禁令已有兩年，當地政府對 317 間中學的情況做研究，有七成半學校認為學生課堂專注度有改善，逾三成指學生成績有提升，其他研究亦顯示禁令有助減少校園欺凌，以及促進學生社交互動，不會埋首只做「低頭族」。

- **瑞典:** 瑞典政府宣布自 2026 年秋季開始，學生禁止於校園內使用手機，同時呼籲應該讓學齡前的幼童，盡量接觸書籍等傳統學習工具，避免過早受到數位裝置的影響。[25]

為此，明報社評亦建議，近年特區當局積極在學校推動資訊科技教育，鼓勵學生掌握 IT 技能，但這不代表當局不可以制訂指引，建議學校如何處理學生在校不當使用手機。當局以「校本」為由，置身事外，其實只是將這個容易引發師生矛盾的棘手問題，推給校方處理。這次有中學因為禁用手機政策，導致學生與校方關係緊張，正是一例。事實上，社會應警惕科技產生對學童的影響。在 2026 年 6 月，因應不少國家和地區近年推行校園手機禁令，亦有議政人士建議香港建議教育局推出全港校園手機指引，並先行在數間學校試行，並認為若教育當局仍強調「校本管理」，對處理上述問題的態度便顯得抽離。[26]**從以上分析可見，限制學童在校園使用手機，已屬全球一大趨勢；相關措施具爭議性，特區政府在校本原則下未有具體規定，只有個別學校先行，似乎官方有必要加大力度，應對學童(在校園)使用電子產品的情況。**

6.5 有關規管兒童及青少年使用電子產品的爭議

雖然世界各地已引入規管兒童及青少年使用電子產品的規定，惟相關爭議仍然極大。為了解本地市民對相關規管政策的取態，本地組織新青年論壇、香港家長協進會及兩岸匯智在 2026 年 6 月 18 日發表調查，調查結果顯示逾六成受訪者支持政府立法禁止 16 歲以下兒童及青少年使用網絡社交媒體，惟年輕一代對此反對聲音較大，世代分歧明顯。[27]

根據香港 01 的報導，面對潛在風險，有 61.8%的受訪市民對政府立法禁止的做法表示「非常支持」或「幾支持」，家長群體的支持率達 76.3%。然而，調查錄得顯著的世代差異，40 至 49 歲或以上的受訪者中，有約 7 成傾向支持立法；但在 18 至 29 歲的年輕受訪者中，卻有高達 51.7%傾向不支持立法，30 至 39 歲的青年群體中支持率亦僅有 47.2%。結果反映年輕一代更崇尚網絡行為自主，不認同透過執法手段作限制。

---

[25] 瑞典宣布秋季開始在校園內禁用手機　數位化政策領先者開始反思 （Yahoo 新聞， 2026 年 6 月 9 日）
https://tw.news.yahoo.com/share/8371a1d4-37a3-348d-b257-7364415c3fe2

[26] Ray Online｜田北辰倡研究「無手機校園」　在學校先小規模試行 (am730, 2026 年 6 月 23 日)
https://www.am730.com.hk/%E6%9C%AC%E5%9C%B0/1037604/ray-online-%E7%94%B0%E5%8C%97%E8%BE%B0%E5%80%A1%E7%A0%94%E7%A9%B6-%E7%84%A1%E6%89%8B%E6%A9%9F%E6%A0%A1%E5%9C%92-%E5%9C%A8%E5%AD%B8%E6%A0%A1%E5%85%88%E5%B0%8F%E8%A6%8F%E6%A8%A1%E8%A9%A6%E8%A1%8C?utm_source=yahoorss&utm_medium=referral

[27] 調查：逾6成人撐立法限16歲以下青少年用社交媒體　青年過半反對 | 香港01
https://www.hk01.com/article/60361615?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral

此外，相比海外地區，香港市民對立法的支持度整體上明顯較澳洲及英國低。參考外地民調，澳洲（IPSOS 及 YouGov）及英國（The Harris Poll UK 及 YouGov）的國民對社交媒體禁令的支持度普遍高達 74%至 79%，顯示香港社會對此議題尚未形成廣泛共識。在保護青少年遠離不良資訊的責任歸屬上，最多受訪者認為「社交媒體平台」需要承擔最主要責任（31.5%），其次是「父母」（26.8%）及「政府」（14.8%）。不過，18 至 29 歲及 30 至 39 歲的年輕一輩則普遍認為「父母」應負最大責任，比率分別達 37.2%和 36.5%。

研究建議因應逾 60%市民及逾 75%家長支持立法，政府應積極檢視海外已立法國家的實施成效，並著手開展本地立法禁止或限制的可行性研究。與此同時，政府應推動業界訂立指引，鼓勵社交媒體平台落實主體責任，推出限制自動播放、無限滾動及社交媒體宵禁時間等防成癮設置，並進一步深化家校合作以推廣家長社交媒體教育。[28]

相反，亦有論者對立法規管有一定持保留態度。公共政策顧問林緻茵認為，一刀切的立法年齡禁令，屬粗放政策，試圖透過劃定年齡界線，解決社交媒體所引發的網絡欺凌、成癮、詐騙、有害資訊等複雜社會問題，事實上相關問題涉及多重成因，並非單靠年齡劃線就能夠化解。反之，為逃避立法禁令，兒童及青少年可以私密的 Discord 伺服器、「暗網」聊天室，當中更缺乏安全機制、惡意內容滲透更難被察覺，導致「數位流亡」問題，更可能導致資訊不平等的擴大。當少數技術能力強、經濟條件好的青少年，能夠輕鬆「翻牆」進入主流平台，而其他人卻被困於「去中心化的邊陲網域」，新一層的「數位階級」便會隨之形成。為此，林氏認為全面禁止一整代人使用社交媒體，不僅背離趨勢，更可能阻礙他們成為適應未來的「數位公民」。[29]此外，亦有學者認為上網是學生的基本權利，禁制學生上網帶來的禍首非常大，亦認為限制使用社交媒體，同時影響學生學習運用 AI 學習和成長。[30]

事實上，美國科技巨擘 Meta 在 2026 年 8 月與美國多個州政府達成協議，同意支付高達數百億美元的和解金，並承諾全面改造旗下社交平台 Facebook 與 Instagram 功能，當中包括加強年齡評估，以防止 13 歲以下兒童使用其平台，確保青少年使用符合其年齡的帳戶、對 18 歲以下用戶實施每日兩小時的硬性使用限制、禁止兒童在午夜至早上 6 時使用應用程式，以及隱藏「讚好」數量等、在上課時段和深夜時份，系統將自動關閉通知提醒，平台亦會消誘發無休止滑動刷屏的功能。[31]案件爭議核心在於平台產品功設計，會誘使用者時間刷屏，嚴重影響其睡眠品質與心理健康。是次和解雖然解決數十個州的指控其故意設計致成癮功能、危

[28] 調查：逾 6 成人撐立法限 16 歲以下青少年用社交媒體　青年過半反對｜香港 01
https://www.hk01.com/article/60361615?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral
[29] 林緻茵：社交媒體「年齡紅線」：下一代會出現數位流亡與文化斷層嗎
https://news. mingpao.com/pns/%E8%A7%80%E9%BB%9E/article/20260630/s00012/1782751128611
[30] 程介明：論禁制未成年人接觸社交媒體, 信報 (2026 年 7 月 17 日)
https://www.hkej.com/dailynews/commentary/article/4459277/%E8%AB%96%E7%A6%81%E5%88%B6%E6%9C%AA%E6%88%90%E5%B9%B4%E4%BA%BA%E6%8E%A5%E8%A7%B8%E7%A4%BE%E4%BA%A4%E5%AA%92%E9%AB%94
[31] Meta 與美國多州達成和解 兒童用戶將設兩小時使用上限 (巴士的報, 2026 年 8 月 27 日)
https://www.bastillepost.com/hongkong/article/16650389-meta%E8%88%87%E7%BE%8E%E5%9C%8B%E5%A4%9A%E5%B7%9E%E9%81%94%E6%88%90%E5%92%8C%E8%A7%A3-%E5%85%92%E7%AB%A5%E7%94%A8%E6%88%B6%E5%B0%87%E8%A8%AD%E5%85%A9%E5%B0%8F%E6%99%82%E4%BD%BF%E7%94%A8%E4%B8%8A

害兒童心理健康的長期訴訟；和解安排是否適用於香港客戶仍有待觀察，在本港亦未引起太大迴響；惟足以反映社交媒體對兒童及青少年危害的嚴重性。

7. 調查目的

因應基層學童使用電子設備的情況，問卷調查目的如下:

(1) 了解受訪基層家庭的兒童及青少年使用電子設備的情況
(2) 探索受訪基層家庭的兒童及青少年之家長使用電子設備的情況
(3) 探索受訪基層家庭的兒童及青少年使用時出現的衝突及處理方法
(4) 了解受訪基層家庭的兒童及青少年對本港處理學童使用電子設備的方法的意見

8. 調查方法及限制

8.1 網上問卷調查

是次問卷調查主要透過網上方式，向本會在社區中持續接觸的逾 5,000 名基層兒童成立的 Whatsapp 群組、以及本會 APP 的通告欄，發放上述網上問卷(問卷連結: https://forms.gle/SrAh8kZ4sn5uGoNu6)，並邀請受訪者於 2026 年 2 月 5 日至 7 月 31 日期間填寫網上問卷。此外，本會亦邀請基層居民邀請身邊亦屬基層的鄰居及兒童填寫問卷，以增加問卷調查的回應人數。

8.2 家長輔助幼童作答

由於上述議題涉及基層兒童參與上述支援計劃的情況，因此受訪幼童或需要由家長輔助作答；部份問題的答案，因由家長協助填寫，選擇答案的過程中，兒童的選擇或受家長影響。另外，對於缺乏上網設備或未能自行上網填寫問卷的基層兒童，本會的工作人員亦會嘗試透過手機或平版電腦協助居民填寫。

8.3 焦點小組與個案面談

為了更深入了解基層學童使用電子產品的日常經驗以及對現行電子產品政策和未來數碼政策的看法，本研究將根據問卷調查結果，以目的性抽樣的方式邀請數名有較豐富電子產品使用經驗的受訪者進行焦點小組與突出個案面談。同時，本會亦會在不同活動中識別出有較豐富電子產品使用經驗的兒童，並邀請出席焦點小組或個案面談。焦點小組將舉行兩組——小學組及中學組，每組 5 名兒童，另外亦會邀請兩名小學生及兩名中學生作個案面談。

9. 問卷調查結果

9.1 受訪兒童資料

是次問卷共成功訪問 254 名基層兒童，受訪兒童資料如下：

- **年齡：**受訪兒童年齡介乎 2 至 18 歲，當中六成半（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）；其中以 9 歲（15.7%）及 10 歲（15.7%）受訪者最多；

- **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，其餘約 7.9%（20 人）正就讀幼稚園或以下（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，約 26.8%家庭月入低於 10,000 元（表 4）；

- **家庭總人數：**約三成（31.5%）受訪者屬 4 人家庭，來自 2 人（24.8%）或 3 人家庭（24.4%）的受訪者數量相約，其餘受訪者（19.3%）屬 5 人或以上家庭（表 5）；

- **居住房屋類型：**四成五（45.3%）受訪者居於出租公屋，約三成七（36.6%）居於劏房，其餘包括過渡性房屋（7.5%）、簡約公屋（3.9%）、板間房（2.4%）及其他居所（表 6）。

9.2 兒童使用電子設備的情況

- **過去一個月，你有否使用電子設備：**絕大部分（97.2%）受訪兒童表示過去一個月有使用電子設備（包括桌上電腦、手提／平板電腦、智能手機、iPad 等），只有少數（2.8%）表示沒有使用（表 7）；

- **較常使用的電子設備：**最多受訪兒童表示較常使用智能手機（79.5%），其次是 iPad（52.8%）、電視機（34.3%）、平板電腦（22.4%），其餘包括手提電腦、遊戲機、桌上電腦等（表 8）；

- **使用電子設備的主要用途：**受訪兒童使用電子產品最多是用於「做網上功課／習作」（73.2%），其次是「看影片（電視劇、卡通片、電影、動漫、短視頻等）」（71.7%）、「玩電子遊戲」（57.9%）、「搜尋學習資料」（53.1%）、「用社交媒體與朋友聊天／聯繫」（46.1%）、「用社交媒體與家人聊天／聯繫」（39.0%）（表 9）；

- **使用時有否家長或成年人陪同：**超過一半（54.3%）受訪兒童表示通常有家長或成年人陪同或協助使用，其餘（45.7%）表示沒有（表 10）；

- **過去一星期平均每日使用時數：**

  - **用於學習：**平均每日 2 小時，中位數 1.0 小時；約四成（39.8%）受訪兒童每日達 2 小時或以上，兩成三（22.8%）達 3 小時或以上（表 11）；
  - **用於玩樂：**平均每日 2.61 小時，中位數 2.0 小時；超過一半（52.0%）受訪兒童每日達 2 小時或以上，三成二（32.3%）達 3 小時或以上（表 11）；
  - **用於通訊：**平均每日 1.59 小時，中位數 1.0 小時；約三成（28.7%）受訪兒童每日達 2 小時或以上（表 11）；
  - **每日總使用時數（學習+玩樂+通訊）：**平均 6.19 小時，中位數 4.0 小時；

此外，按年齡組別，受訪兒童每日玩樂時數及總使用時數均隨年齡增長而上升：12 至 14 歲及 15 至 18 歲的受訪青少年是使用電子設備時數最高的群組，12 至 14 歲青少年的平均每日使用電子產品玩樂時間為 3.29 小時，15 至 18 歲青少年的平均每日使用電子產品玩樂時間為 3.55 小時，而 15 至 18 歲組別的平均每日總使用時數更高達 8.53 小時（表 12）；

- **周末或假期使用時間變化：**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稍長或更長的時間使用電子設備；約兩成二（21.7%）表示沒有變化；其餘表示會較短。此外，按年齡組別，受訪中學生在周末或假期「用較平日更長時間」的比例（41.3%）明顯較受訪小學生（26.9%）高，約七成（73%）受訪中學生表示周末、周日或學校假期會用較平日稍長或更長的時間使用電子設備，約六成（62%）受訪小學生亦有出現同樣情況（表 13）；

- **上一個周末使用時數：**平均每日 3.6 小時，中位數 3.0 小時（表 14）；

- **使用時讓眼睛休息的安排：**近四成（39.8%）受訪兒童表示「沒有特定安排」；其餘兒童較多是每 30 分鐘休息（28.0%）、每 1 小時休息（15.0%）、每 15 分鐘休息（11.4%），另有 5.5%受訪兒童會每 1.5 至 2 小時休息一次（表 15）；

- **使用後的身體感覺：**最多受訪兒童表示出現「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%）、「心情興奮」（21.3%）；約兩成（19.3%）表示「沒有任何特別感覺」（表 16）；

- **瀏覽互聯網或社交媒體時曾出現的情況：**絕大部分（76.8%）受訪兒童表示「沒有以上情況」；其餘曾遇到「詐騙」（13.0%）、「網絡欺凌」（9.1%）、「私隱受侵犯」（7.1%）、「接觸有害網絡內容（如色情或自殺內容）」（4.7%）（表 17）；

- **使用後出現的問題：**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%）、「上癮」（29.9%）；約三成（30.7%）表示「沒有以上任何問題」（表 18）；

- **自評使用頻率：**近四分三（73.2%）受訪兒童認為自己經常使用電子設備（表 19）；

- **使用電子設備的原因：**最多受訪兒童使用電子產品以「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%）、「無聊無所事事」（39.8%），「尋求協助」（13%），另有 3 位受訪者表示有其他原因，包括「看卡通／視頻」、「想玩遊戲」、「沒有人和我玩」（各 0.4%）（表 20）；

- **使用時有否家長或成年人陪同：**逾半（54.3%）受訪兒童表示通常有家長或成年人陪同或協助使用，其餘（45.7%）表示沒有（表 21）；

- **兒童使用電子設備時，家長或監護人在做的事：**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）。

9.3 家長使用電子設備的情況

- **過去一個月有否使用電子設備：**絕大部分（99.2%）受訪家長表示過去一個月有使用電子設備，只有極少數（0.8%）表示沒有（表 23）；

- **較常使用的電子設備：**最多受訪家長表示較常使用智能手機（89.0%），其次是電視機（25.6%）、iPad（25.2%）、平板電腦（13.0%），其餘包括手提電腦（6.7%）、桌上電腦（4.7%）、遊戲機（3.1%）等（表 24）；

- **使用電子設備的主要用途：**最多受訪家長使用電子產品於「與朋友聊天／聯繫」（77.2%），其次是「與家人聊天／聯繫」（72.0%）、「看影片（電視劇、卡通片、電影、動漫、短視頻等）」（66.5%）、「網上購物」（54.7%）、「看新聞及時事節目」（41.3%）、「搜尋學習資料」（38.6%）等等（表 25）；

- **過去一星期平均每日使用時數：**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，兩成六（26.0%）達 5 小時或以上（表 26）；

- **使用後的身體感覺：**最多受訪家長表示出現「眼睛疲勞」（69.3%），其次是「手部疲勞」（39.0%）、「腰酸背痛」（31.5%）、「心情愉悅」（21.7%）、「精神緊張」（9.8%）、「心情興奮」（6.7%）、「頭暈不適」（5.5%）、「悶悶不樂」（5.1%）等，亦約兩成九（28.7%）表示「沒有任何特別感覺」（表 27）；

- **有否陪同子女使用電子設備：**逾半（54.7%）受訪家長表示通常有陪同或協助子女使用電子設備，其餘（45.3%）表示沒有（表 28），與受訪兒童回應的結果一致；

- **是否作好子女使用電子設備的榜樣：**逾半（54.7%）受訪家長認為自己有做好榜樣，其餘（45.3%）認為沒有做好榜樣（表 29）。

9.4 使用電子設備的衝突及處理方法

- **使用電子設備玩樂時曾出現的情況：**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「使用太長時間而缺乏時間休息」（39.0%）、「增加與父母爭執」（33.5%）、「拖慢學習進度」（29.5%）、「使用太長時間而忘記完成功課或習作」（24.8%）、「玩的時間太多而被家長懲罰」（19.3%）、「與兄弟姊妹爭使用電子設備而爭吵」（15.7%）、「個人健康出現問題」（9.4%）、「發生騙案」（1.6%）；另有 14.6%表示「不適用」，即未有出現上述情況（表 30）；

- **有否因使用電子設備玩樂而與家長爭吵：**近三分二（65.0%）受訪兒童表示曾經因為使用電子設備玩樂而與家長爭吵，其餘（35.0%）表示不曾經（表 31）；

- **家長最常用的回應方式：**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，規劃使用電子設備玩樂的時間」（19.3%）、「批評責罵」（18.9%）、「限制家人互聯網使用時間」（16.9%）；另有 7.1%表示「不適用」，3.1%表示「不理會」，以及 2.0%表示家長會以「拳打腳踢」方式回應（表 32）；

- **家長回應方式是否有效：**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%）；其餘約兩成八（27.6%）則認為「頗沒有效」（19.3%）或「十分沒有效」（8.3%）（表 33）。

9.5 對政府規管政策的意見

- **校本方式管理的作用：**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%）；認為「頗沒有用」及「十分沒有用」的分別佔 24.4%及 13.4%，合計 37.8%認為作用不大（表 34），而受訪中學生（65%）認為「有用」（「十分有用」及「頗有用」）的比例略高於受訪小學生（58.4%）（表 35）；

- **對法國年齡為本規管措施的同意度：**參考法國於 2024 年 4 月發布以年齡為本的方式為兒童設定屏幕使用時限的指引，受訪者對各項措施的支持度如下（表 36）。整體而言，四項措施均有超過一半受訪者同意，而中學受訪者的同意率均比小學受訪者高（表 37）：

  - 「3 歲以下兒童應避免接觸任何屏幕」：同意率最高，達 83.9%，受訪小學生同意率為 83%，與受訪中學生同意率相約（84.1%）；

  - 「11 歲以下兒童不應擁有手機」：同意率為 68.5%，受訪小學生同意率為 64.9%，而受訪中學生同意率較高，達 74.6%；

  - 「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%，受訪小學生同意率為 56.7%，而受訪中學生同意率較高，達 76.2%；

  - 「僅向 13 歲或以上青少年提供手機」：同意率最低，為 62.2%，受訪小學生同意率為 60.8%，而受訪中學生同意率較高，達 74.6%；

- **是否同意透過立法方式規管：** 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；不同意的佔 20.1%（頗不同意 12.6%，十分不同意 7.5%）（表 38）。約八成四（84.1%）受訪中學生同意透過立法方式規管，較受訪小學生（77.2%）高，數據亦顯示受訪中學生的回應較集中在「十分同意」立法（47.6%），可見中學受訪者對立法規管的接受程度較大（表 39）；

- **立法建議：**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%）、「立法禁止未滿某一年齡的青少年，在未經家長同意下自行註冊和使用社交媒體」（46.9%）、「立法規管接觸網絡內容，如限制使用社交媒體」（43.3%）、「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，取代簡易自我申報」（42.1%）、「立法規定連接互聯網的產品均須提供預設家長監護功能」（37.0%），另有個別受訪者建議「可以提供有定位功能的電話手表」及「精英班學生可以用電話 Ipad」（表 40）。然而，中小學受訪者偏向建議的內容有所不同，小學受訪者會較重視「教育」相關建議，如「立法教育中小學生正確使用電子設備」（63.2%）及「立法法加強公眾教育，讓家長及兒童正確使用電子設備」（57.9%），而中學受訪者會較重視電子產品使用上的規管，如「立法規管接觸網絡內容（限制使用社交媒體）」（55.6%）及「立法訂定兒童參與網絡遊戲時間」（54%）（表 41）；

- **若立法限制社交媒體，應禁止多少歲以下使用：**受訪者選擇較分散，最多受訪者認為應禁止「12 歲或以下」（12.6%）及「10 歲或以下」（11.8%）的兒童及青少年使用，其次是「1 歲或以下」（9.8%）、「6 歲或以下」（9.1%）、「3 歲或以下」及「5 歲或以下」及「16 歲或以下」（均為 7.5%）、「18 歲或以下」（6.3%）（表 42）。小學受訪者傾向認為應禁止

較年輕的兒童使用社交媒體，當中最多人認為應禁止「1 歲或以下」兒童使用社交媒體（23.9%），其次為「12 歲或以下」（12.3%）。而中學受訪者則傾向認為應禁止小學以下的兒童使用社交媒體，當中最多人認為應禁止「10 歲或以下」兒童使用社交媒體（20.6%），其次為「12 歲或以下」（14.3%）（表 43）。

10. 焦點小組摘要

根據問卷調查結果，本會以目的性抽樣的方式邀請了十位有較豐富電子產品使用經驗的受訪者進行了一次小學組焦點小組面談以及一次中學組焦點小組面談，每組各有五位參加者，小學組參加者年齡為 8 至 12 歲，而中學組參加者年齡為 12 至 15 歲。

10.1 小學組焦點小組重點摘要

參加者基本資料：

參加兒童	姓別	年齡	年級	平均每天電子產品使用時數	家庭人數
A	男	10	小學四年級	2 小時	4 人
B	男	8	小學三年級	2 小時	3 人
C	男	12	小學五年級	2-3 小時	3 人
D	男	12	小學六年級	3-4 小時	4 人
E	女	11	小學六年級	2-3 小時	4 人

10.1.1 電子產品使用習慣

討論反映電子產品已深入融入小學生的日常生活，所有參加者都表示每天都會使用電子產品，主要包括智能電話、平板電腦、電腦、智能手錶及電視，而五位參加者中有四位都擁有自己的智能電話。使用目的廣泛，當中包括娛樂、觀看影片、玩電子遊戲、與朋友聯絡、查資料，以及完成學校功課。普遍參加者的每日使用時間為 2 小時，有個別參加者達到每日約 4 小時的使用時間。普遍參加者的使用時間都會因應當天功課量而有所調整，功課較多則減少使用時間，而考試後或假期則可使用較長時間。在健康使用電子產品方面，大部分參加者表示有休息習慣，但休息時間差異較大，由每 15 至 30 分鐘休息一次，到持續使用 1 至 2 小時甚至感到疲倦才休息不等，主要依靠家長提醒休息。

10.1.2 家長及家庭的規管方式

大部分參加者表示家長會透過不同方式規管電子產品使用，包括限制每日使用時間、鎖起手機、收起電子產品、要求完成家課後才能使用，以及以電子產品作為獎勵或懲罰工具。例如，有參加者表示因英文成績下跌而開始被限制每天只可使用兩小時（*「以前冇限時一有時間就可以玩，但 6 月派咗成績英文跌咗十幾分，媽媽就限制每日只可以玩 2 個鐘。」*）；亦有參加者表示，若表現良好（如成績進步或完成家務）可獲額外使用時間，相反若行為欠佳則會被扣減使用時間。參加者對家長規管的接受程度各有不同。部分參加者表示能接受家長提醒，並會主動停止使用；亦有參加者表示不喜歡被限制，甚至因被要求停止使用電子產品而與家長發生拉扯或爭執。亦有參加者表示，當與家長因電子產品發生衝突時，會選擇戴上耳機或睡覺，以避免進一步衝突。

10.1.3 電子產品對生活的影響

參加者均認為電子產品對日常生活具有不少正面作用，包括學習、獲取資訊、完成學校功課、社交聯繫及娛樂。在學習方面，有參加者表示會透過網上影片學習學科知識及生活技能，例如數學、清洗冷氣機及維修家電；亦會利用網上搜尋及人工智能（AI）協助完成功課及查找資料。有參加者從學校的資訊素養課中學習到，AI 提供的資訊需要進一步查閱其他資料作核實，反映了學校提供資訊素養課的成效（*「學校資訊素養課有教話 AI 講嘅嘢唔一定係真，所以我會再睇新聞 check 吓。」*）。部分參加者亦提及，暑假期間學校需透過電子平台完成及提交電子功課，可見電子產品已成為學習的重要工具。此外，參加者亦認為電子產品有助維持社交聯繫，方便與同學及朋友溝通，亦能讓較內向的人增加與他人交流的機會。部分參加者亦表示，透過觀看影片可以足不出戶就能增廣見聞，甚至利用助眠影片協助入睡。

另一方面，參加者亦能指出電子產品可能帶來的負面影響。大部分參加者認為長時間使用電子產品容易影響視力，其中四名參加者表示自己已有近視問題。有參加者分享，長期使用電子產品令自己出現睡眠困難（*「平時我上到床都要等好耐先瞓著，我瞓之前一兩個鐘已經冇用手機。」*）。此外，參加者亦認為年紀較小的兒童容易誤信網上虛假資訊，因此需要提升判斷資訊真偽的能力。至於其他潛在風險，包括網絡欺凌、網絡詐騙、接觸色情或自殺等有害內容，以及私隱受侵犯等，大部分參加者均表示未曾親身經歷相關情況。

10.1.4 對電子產品規管措施的看法

整體而言，參加者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。整體討論分為三部份：限制校內使用智能手機、規管接觸網絡內容 (例如: 社交媒體)、網絡遊戲管控。

- **校園智能手機使用**

大部分參加者表示其學校已設有不同程度的手機管理措施，包括攜帶手機需向學校申請、上課前交由校方保管，或禁止課堂期間使用，違規者可能會被沒收手機及通知家長。

參加者普遍支持限制學生在校內使用智能手機，認為學校應以學習為主，減少手機對課堂專注力的影響。然而，有參加者亦認為學生應可以攜帶手機，以便在緊急情況下聯絡家人。此外，有參加者指出，若學校限制使用手機，應同時提供平板電腦等學習設備，以配合電子課堂的安排，例如需要在課堂上觀看短片。另外，有參加者提及一個電子課本應用程式已可代替 4 至 5 科的教科書，十分有助減輕學生攜帶實體書本的負擔。

■ 規管社交媒體及網絡內容

參加者普遍認同應限制兒童接觸暴力、色情等不適當的網絡內容，但對於是否應全面限制使用社交媒體則意見較為保留。有參加者認為，社交媒體有助兒童表達情緒及維持朋輩關係，因此不應完全禁止，而應透過教育、家長溝通及限制部分功能等方式協助兒童安全使用。部分參加者建議，可按年齡設立限制，例如限制幼兒或八歲以下兒童使用社交媒體，並同時加強數碼素養教育，例如數碼素養課或講座，協助兒童建立正確的網絡使用習慣。

■ 網絡遊戲規管

參加者普遍支持對年幼兒童實施適度的網絡遊戲限制，部分參加者建議可優先限制小學或十歲以下兒童遊玩熱門遊戲，減少兒童因朋輩影響而玩遊戲的機會，以及暴力、色情及槍戰類遊戲。而在限制遊戲時間方面，有參加者認為可限制兒童每日使用 2 小時，亦有參加者建議可於凌晨 0:00 至早上 9:30 禁止兒童進入遊戲，以減少對睡眠、學習及身心發展的影響。

然而，有參加者指出，單靠技術限制未必能有效執行，例如兒童仍可借用家長帳戶登入遊戲，或改以觀看影片代替玩遊戲。因此，參加者提出，除了技術管制外，透過家長教育、溝通及培養兒童自律能力，共同建立健康的電子產品使用習慣同樣重要。

10.2 中學組焦點小組重點摘要

參加者基本資料：

參加兒童	姓別	年齡	年級	平均每天電子產品使用時數	家庭人數
F	女	15	中學四年級	4.5 小時	5 人
G	女	14	中學三年級	5 小時	3 人
H	男	14	中學三年級	4 小時	4 人
I	男	12	中學一年級	3 小時	4 人
J	男	13	中學一年級	3 小時	3 人

10.2.1 電子產品使用習慣

與小學組相比，**中學組參加者在日常生活中更高程度地使用電子產品，已成為日常生活的重要部分。**所有參加者均擁有自己的電子產品，主要包括智能電話、平板電腦、桌上電腦、電腦及電視。智能電話是當中最常使用的電子產品，其次為平板電腦及桌上電腦。用途十分多元，包括與朋友聯絡、瀏覽社交媒體、觀看影片、閱讀電子書、玩網絡遊戲、聽音樂，以及完成學校功課和專題研習（做 Project）等，可見電子產品已同時兼具學習、娛樂、資訊獲取及社交等多重功能。

使用時間方面，參加者平日每天使用電子產品約三至五小時，在假日或長假期使用時間會明顯增加，例如部分參加者曾因閱讀電子小說、觀看社交媒體內容或玩電子遊戲，而在假日連續使用電子產品八至二十小時（***「最耐試過 20 個鐘左右，一起身就玩，玩到凌晨 4-5 點先瞓。」***）。焦點小組亦反映，中學生的社交模式逐漸改變，普遍參加者與朋友的聯絡平台由 WhatsApp 逐漸轉為 Instagram（IG），認為透過分享帖文及短片與朋友交流更為方便，反映社交媒體已成為青少年建立及維持朋輩關係的重要平台。

至於健康使用電子產品方面，參加者普遍較少刻意安排休息時間，部分人會於完成一場遊戲後，或有其他事情需要處理時才暫停使用電子產品，反映中學生在建立健康的電子產品使用習慣方面仍有改善空間。

10.2.2 家長及家庭的規管方式

大部分參加者表示隨着年紀增長，家長逐漸減少直接限制其使用電子產品的時間，改以口頭提醒或勸喻為主（*「佢哋覺得講咗都冇用，慢慢就唔係好理。」*），只有個別參加者仍設有平日每天最多使用三小時的限制。參加者普遍表示沒有因使用電子產品而與家人發生衝突，反映家庭對中學生使用電子產品的管理模式較傾向自主及信任。另一方面，多名參加者亦觀察到家長本身經常使用電子產品，主要用途包括觀看短視頻、玩手機遊戲及追看劇集，每日使用時間約兩至六小時不等，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電子產品的情況（*「佢哋自己都玩好耐，又會到好夜啦！」*）。

10.2.3 電子產品對生活的影響

參加者普遍認為電子產品對日常生活帶來不少正面作用，主要包括學習、獲取資訊、與他人溝通、娛樂及放鬆心情。在學習方面，參加者表示會利用電子產品完成學校專題研習（Project）、與同學聯絡及協作，亦會透過人工智能（AI）及網上搜尋查找資料，協助解決學習上的疑難。此外，亦有參加者表示會透過網上影片學習不同生活技能，例如煮食等，反映電子產品已成為日常自主學習的重要工具。參加者亦認為電子遊戲具有放鬆身心及紓緩壓力的作用。有參加者表示，遊玩電子遊戲能帶來快樂、滿足感及挑戰性，有助訓練反應能力；另有參加者認為，適量遊戲有助提神及調節精神狀態（*「打機反而個人會精神啲，唔打機冇嘢做好易眼瞓」*）。整體而言，中學生較傾向將電子產品視為日常生活、學習及社交不可或缺的一部分，而非單純的娛樂工具。

至於電子產品帶來的負面影響，參加者普遍認為視力問題最為常見，五名參加者中有四名已有近視，其中有參加者認為近視與長時間使用電子產品有一定關係。此外，亦有參加者分享曾因使用電子產品而延遲睡眠時間（*「遲咗瞓，不過第二日就遲啲起身咯」*）。至於其他常見的風險或問題，包括專注力下降、網絡欺凌等，參加者均表示沒有經歷過。整體而言，參加者能夠辨識電子產品可能帶來的健康影響，但普遍認為只要適度使用，其正面作用仍大於負面影響。

10.2.4 對電子產品規管措施的看法

整體而言，參加者普遍支持對兒童及青少年使用電子產品作出適度規管，但認為相關措施應因應年齡、使用目的及實際需要而有所區分，而非採取全面禁止的方式。

■ 校園智能手機使用

所有參加者的就讀學校已實施不同程度的手機管理措施，包括上學時須將手機存放於手機櫃、交由校務處保管或自行關機保管，若被發現違規使用，普遍會受到警告、沒收手機、記缺點或小過等紀律處分，部分學校亦會按違規次數逐步加重處罰。

參加者普遍認同現時學校規定並同意限制學生在校內使用智能手機，認為校園應以學習為主，手機容易影響課堂專注力及學習成效，而小學生同樣應受到相關限制。然而，有參加者認為現時規定有改善空間，例如應容許學生於午膳時間取回手機，以便外出或有需要時聯絡家人。

■ 規管社交媒體及網絡內容

參加者普遍支持規管兒童接觸不適當的網絡內容，尤其是暴力及色情資訊，認為 18 歲以下人士均應受到相關內容限制，以保障兒童及青少年的身心發展。至於社交媒體的使用限制，參加者普遍認為不應限制 16 歲以下青少年使用社交媒體，因中學生日常需要透過社交媒體與同學聯絡、討論功課及維持社交關係。多數參加者認為限制應主要針對小學生或 12 歲以下兒童，並建議隨年齡逐步放寬使用權限，同時配合數碼素養教育，協助兒童逐漸安全地進入數碼世界，例如限制至小學四年級，小五至小六學生可放寬至每天使用半小時，中一至中三學生可使用一小時，高中生可使用三小時。部分參加者亦建議可利用手機系統直接設定每日使用時間，以協助兒童建立健康的使用習慣。不過，亦有參加者指出，單靠教育未必足夠，仍需要配合適當的規管措施，才能有效預防沉迷。

■ 網絡遊戲規管

參加者普遍支持對未成年人士設立適度限制，認同 16 歲以下兒童及青少年每日遊戲時間可限制至約 2 小時，亦有參加者建議可按平日及假日作出不同安排，例如平日限制 1 小時、假日限制 2 小時；亦有人建議小學生每天限制 2 至 3 小時，而中學生可適度放寬至 4 至 5 小時。除了遊戲時間外，參加者亦認為可特別限制未成年人接觸暴力、血腥等不適合年齡的遊戲內容，亦有參加者建議限制遊戲內課金功能，以減少不必要的消費及沉迷風險。

10.3 焦點小組總結

綜合兩組焦點小組討論結果可見，小學生與中學生在電子產品使用習慣、家庭規管方式，以及對電子產品政策的看法均存在一定差異，反映不同發展階段兒童及青少年的需要並不相同。

10.3.1 電子產品使用逐漸由娛樂擴展至學習及社交工具

結果顯示，電子產品的重要性隨年齡增加，中學組平均每天的電子產品使用時數較小學組長 1-2 小時。小學組的參加者主要將電子產品用作觀看影片、玩電子遊戲、與朋友聯絡及完成學校功課，娛樂功能仍然是主要用途。相比之下，中學組的參加者除娛樂外，更經常利用電子產品完成專題研習、查閱資料、閱讀電子書、聽音樂、學習新技能及透過社交媒體與同學聯絡，可見電子產品已成為學習、社交及資訊獲取的重要工具。此外，中學生亦反映 Instagram 已逐漸取代 WhatsApp 成為主要與朋友聯絡的平台，反映社交媒體已深度融入其日常生活。

10.3.2 家庭規管方式隨年齡逐漸放寬

小學組參加者的家長普遍採取較直接的管理方式，包括限制使用時間、收起手機、鎖機，以及利用電子產品作為獎勵或懲罰工具。部分參加者更表示曾因使用電子產品與家長發生衝突。相反，中學組的參加者普遍表示家長已較少直接限制使用時間，主要透過提醒或勸喻方式管理，亦較少因電子產品與家人產生爭執，反映家長會隨著子女成長逐步增加其自主空間。

10.3.3 兩組均認同電子產品具有學習及社交價值，同時意識到其潛在風險

兩組參加者均認為電子產品有助學習、獲取資訊及與他人保持聯絡，但中學組除了強調電子產品在完成學校專題研習、與他人聯絡及自主學習方面的重要性外，亦提出了電子遊戲的正面影響；而小學組則較多提及觀看教學影片及利用 AI 協助查閱資料。

在負面影響方面，兩組均認為長時間使用電子產品容易導致視力問題，而近視亦是最普遍提及的健康影響。小學組較關注睡眠問題及容易接觸錯誤資訊；中學組則普遍認為只要適度使用，電子產品帶來的正面效益仍大於負面影響。

10.3.4 兩組均支持適度規管，但對限制程度有不同看法

綜合兩組討論結果可見，兩組均認為小學生及中學生對電子產品的使用目的、生活需要及自主能力均有所不同，因此未來相關政策不宜採用「一刀切」方式全面禁止兒童使用電子產品，而應按年齡及實際需要作出適度規管。對年幼兒童可採取較多保護性措施，包括較嚴格的內容及使用時間限制，而對中學生則應設定適度規管。同時，應加強香港學童數碼素養

教育、媒體資訊素養及自我管理能力的培養，讓兒童在安全的環境下逐步建立健康及負責任的數碼生活習慣。

在校園手機政策方面，兩組均支持限制學生在校內使用智能手機，但均認為學生仍應可攜帶手機，以應付緊急聯絡需要。中學組均同意現行措施，但仍對其有改善的建議，例如希望午膳時間可取回手機或改善放學領取手機的流程。

在社交媒體及網絡內容規管方面，兩組均一致認為應限制 18 歲以下兒童接觸暴力及色情等不適當內容。然而，小學生普遍傾向建議限制較年幼兒童（幼兒或八歲以下兒童）使用社交媒體，並認為教育與家長指導同樣重要；中學生則普遍認為社交媒體已是日常學習及社交的重要工具，因此不應限制中學生使用，而應按年齡逐步放寬使用權限。

至於網絡遊戲管控，兩組均支持對年幼兒童設立遊戲時間限制及限制接觸暴力、色情等遊戲內容，但中學生普遍認為限制時間應較具彈性，並考慮不同年齡層的需要，例如平日與假日採用不同安排，或隨年齡增加逐步放寬限制。

10.4 個案面談

為更進一步了解電子產品對基層兒童及青少年的影響，本研究根據問卷調查結果及焦點小組的討論，分別邀請了小學組及中學組各兩位日常電子產品使用時間相對較長的參加者進行個案面談。透過個別面談，深入探討其電子產品使用經驗、家庭規管方式、電子產品對生活的影響，以及對現行電子產品政策和未來數碼政策的看法與建議，藉此補充問卷調查及焦點小組的研究結果。

個案基本資料：

兒童/青年	姓別	年齡	年級	平均每天電子產品使用時數	家庭人數
A	男	9	小學四年級	3 小時	5 人
B	男	12	小學六年級	3-4 小時	4 人
C	女	14	中學三年級	5 小時	3 人
D	男	12	中學一年級	3 小時	4 人

10.4.1 小學組：個案一（兒童 A）

兒童 A 為一名 9 歲的小學四年級學生，擁有自己的智能電話及平板電腦。A 平日主要使用智能電話及 iPad 玩網絡遊戲，包括《荒野亂鬥》、《和平精英》、《Roblox》及《蛋仔派對》，亦會觀看抖音短片及透過微信與朋友聊天。平日放學回家後便開始使用電子產品，一般持續使用約一至兩小時，晚上約九至十時按照父母要求睡覺；周末及假期則可使用約五至七小時，父母沒有規管，主要與朋友一起玩遊戲、聊天及觀看影片。由於父母平日需外出工作，主要由年長姐姐協助照顧及規管。當受訪者使用手機時過於嘈吵，姐姐會透過責罵或收起手機作出管教；父母則較少即時限制使用，但當學業表現欠佳或行為不理想時，會收起手機數個月作為懲罰（*「如果好唔乖，例如考試考得唔好，先會收手機，平時都係家姐管住我，如果嘈到佢，佢就會即刻收走我手機。」*）。由此可見，家庭規管主要採用獎懲方式，而非共同制定使用規則。健康使用電子產品方面，A 表示沒有固定的休息時間，通常都是玩至疲倦才停止，連續使用時間一般超過兩小時。此外，當感到無聊或有負面情緒時，亦會傾向透過使用電子產品作為消遣及調節情緒的方法。

A 認為電子產品為生活帶來不少正面影響，例如與朋友一起遊玩網絡遊戲能帶來愉快及滿足感；透過網上影片亦可學習不同知識，例如足球技巧及其他生活技能。此外，家長會要求 A 觀看英文短片，A 認為有助提升英文能力及學業成績（*「媽媽會 send 比我地要我地睇，我嘅英文成績真係有進步到」*）。然而，受訪者亦指出電子產品會帶來負面影響，例如遊戲失敗或受到隊友責備時，容易感到憤怒及情緒受影響；若白天長時間使用電子產品後有短暫睡眠休息，晚上會難以入睡。另外，A 表示曾於社交平台接觸過色情及傷害他人相關影片，當時有立刻舉報，但反映了現時網絡平台仍存在兒童接觸不適宜內容的風險。

對於電子產品規管措施，A 支持限制學生於課堂期間使用智能電話，認為有助提升學習專注力，但指出現時學校將手機集中交由校務處保管，放學時需長時間排隊領取（*「校務處*

得一個人比返手機，條隊會排到去樓梯！」），經常影響補習或其他課後活動，因此建議改由班主任統一保管及派發手機（*「可以擺落一個袋到，放學拎返，或者比班主任，放學就派返。*」），以提升放學效率。此外，A 認為學校可提供設有系統限制的平板電腦作學習用途，但亦指出部分學生會嘗試利用不同軟件繞過系統限制，反映單靠技術措施未必能完全達到管理效果。另一方面，A 認為特殊情況（如畢業禮）應容許學生使用電子設備拍照留念，支持具彈性的規管方式。

在社交媒體及網絡內容規管方面，A 反對直接禁止兒童使用社交媒體，認為可透過系統提醒使用者適時休息，例如使用 3 至 4 小時便向兒童用戶發出提醒；但認為應限制 18 歲以下人士接觸色情、暴力及恐怖等不適宜內容。至於網絡遊戲管控方面，A 反對以固定時間限制遊戲使用，以免影響遊戲體驗（*「唔想玩玩吓斷咗*」），但建議當累積使用三小時後，可向兒童用戶及其家長手機發出提醒，由家長介入管理；若使用時間過長，則可對不同年齡層設立限制措施，例如當 10 歲以下兒童每日超過四小時或 18 歲以下青少年每日超過五小時，系統應禁止其帳號繼續使用。

10.4.2 小學組：個案二（兒童 B）

個案二（B）為一名 12 歲小學六年級學生，擁有自己的智能電話，主要用途為遊玩網絡遊戲《決戰時刻》及與朋友保持聯繫。B 平日平均每天使用電子產品約三至四小時，主要在母親下班回家並提供 Wi-Fi 後開始使用，一直持續至睡覺前，晚上亦經常與朋友相約進行網絡遊戲。B 表示小一至小五期間家長每天限制使用電子產品三十分鐘，但升讀小六後已沒有固定限制。雖然母親偶爾會要求停止使用，但 B 坦言大多不會立即停止，甚至會因而與母親發生拉扯，其後選擇戴上耳機或直接睡覺以避免衝突（*「有時佢會嘈我，我唔想同佢嘈交，一嘈交佢就好煩，我就會帶耳機玩遊戲逃避現實，唔應佢*」）。考試結束後，家長一般不會限制使用時間，但隨着準備升中，家長要求 B 開始逐漸減少電子產品使用時間（*「因為我考完試，佢就唔 care，但之後升中就要慢慢減返落嚟。*」）。

B 表示電子產品會帶來不同的情緒體驗，如遊戲勝利時會感到開心和滿足，但輸掉遊戲或遇到表現欠佳的隊友時，亦容易感到憤怒及不服氣。此外，B 坦言當自己情緒低落時亦會傾向選擇使用電子產品調節情緒，但同時知道閱讀及畫畫等其他活動亦能幫助自己放鬆。除了娛樂外，B 亦認為電子產品有助維持與同學之間的聯繫，尤其對較內向的兒童而言，可增加社交互動及建立友誼(*「用手機或者社交媒體可以同一啲畢咗業或者即將離校嘅同學傾偈，增加社交嘅能力，亦都有啲人喺出面會好內向唔想同人傾偈，但喺網上面可以有一個其他嘅身份，唔使俾人見到你個樣，咁可以令嗰啲內向嘅人多咗啲社交或者娛樂嘅機會。*」）。同時，受訪者表示部分遊戲具有一定知識性，能在遊戲過程中學習不同內容（*「啲遊戲嘅內容係真實嘅，可能佢有加少少嘅遊戲成份，我亦樂於其中，但係我又可以學到嘢。*」）；學校亦會安排電子功課，每次約需十分鐘完成，顯示電子產品已成為學習的重要工具之一。

另一方面，B 亦指出電子產品對生活帶來一定負面影響。受訪者自小五開始不時面對睡眠困難，即使睡前一小時停止使用電子產品，上床後仍需一至兩小時才能入睡，反映長時間

使用電子產品可能影響睡眠質素。此外，B 已出現近視問題，並認為長時間使用電子產品與視力下降有一定關係。同時亦有提到，年紀較小的兒童較容易相信網上虛假資訊，因此認為應加強相關教育。不過，B 表示自己未曾經歷網絡欺凌、網絡詐騙或接觸色情、自殺等有害網絡內容。

對於電子產品規管措施，B 支持中小學限制學生於校內使用智能電話，認為學校屬學習場所，應避免手機影響學習，同時指出學校應提供設有系統限制的平板電腦已能滿足課堂需要。然而，B 認為學生仍應可攜帶手機，以便遇上緊急情況時聯絡家人。在網絡內容規管方面，B 反對全面限制兒童使用社交媒體，認為社交媒體有助表達情緒、維持朋輩關係及應付緊急聯絡需要，因此不宜完全禁止，但認同應限制 18 歲以下兒童接觸暴力及色情等不適宜內容。至於網絡遊戲規管方面，B 認為可限制 10 歲以下兒童於凌晨零時至早上九時三十分期間登入遊戲，以保障睡眠及學習，同時 18 歲以下兒童遊玩限制暴力及色情遊戲。然而，B 亦指出，兒童仍可借用家長帳戶登入遊戲，或改為觀看影片，因此單靠技術限制難以完全解決沉迷問題，反映家庭教育及兒童自律能力仍是健康使用電子產品的重要因素（*「其實設立呢一啲限制係冇咩用，因為我哋都會搵其他方法去玩，例如可能用大個啲嘅兄弟姊妹嘅手機或者父母嘅手機去登入。」*）。

10.4.3 中學組：個案一（青年 C）

青年 C 為一名 14 歲中學三年級學生，擁有自己的智能電話及平板電腦，平均平日電子產品使用約六小時，假日則會增加一至兩小時的遊戲時間，總使用時間增至約八小時，曾試過一天使用長達十一小時。C 主要使用智能電話玩網絡遊戲，包括《王者榮耀》及《第五人格》，亦會觀看網上影片及與朋友聯絡，而平板電腦則主要用於完成學校功課及觀看劇集。C 表示，現時較少使用 WhatsApp 與同學溝通，更多使用 Instagram 分享帖文及聯絡朋友，反映社交媒體已逐漸成為中學生日常社交的重要平台。

家庭規管方面，C 的家長沒有明確限制，只會偶爾勸喻不要使用過久，因此雙方未曾因電子產品使用而發生衝突。然而，C 的父母本身亦會每天花大量時間觀看短視頻，平均使用時間約五至六小時，甚至持續至深夜，當 C 提醒家長不要使用太久時，家長亦未有作出改變（*「我凌晨見到佢都仲睇緊，由七八點開始，提醒佢佢都冇理我。」*），可見家庭成員普遍長時間使用電子產品，而家長在電子產品使用方面亦未有發揮示範作用。此外，C 表示自己平日沒有固定休息習慣，通常因有其他事情需要處理時才會暫停使用。

除了娛樂及社交外，C 會透過網上教學影片學習不同生活技能，例如煮食及製作甜品，反映電子產品已成為獲取知識及自學的重要途徑。另一方面，C 表示自己已有近視問題，亦發現使用電子產品後睡眠時間有所推遲，但認為對第二天精神狀態沒有明顯影響（*「會遲咗瞓覺，但唔影響第二日精神，遲啲瞓就遲啲起身。」*）。除視力及睡眠外，C 未曾因電子產品而出現網絡欺凌、詐騙、接觸不良內容或影響學習等其他負面經驗。

對於電子產品規管措施，在校園智能手機政策方面，C 表示其學校要求學生將手機交到校務處統一保管直至放學，如沒有交出手機或被發現開機使用，將被記小過。C 支持限制學生在校內使用手機，認為有助維持學習環境，但同時建議學校可容許學生於午膳時間取回手機，方便外出購買午餐或聯絡家人，以兼顧學生實際需要（*「出去食飯都唔可以拎飯，要俾現金或者八達通，好唔方便，應該要俾我哋食飯可以攞返，返去學校再收返會好啲。」*）。在社交媒體及網絡內容方面，C 認為限制措施應主要針對小學生，中學生日常學習及朋輩溝通已高度依賴社交媒體，因此不宜作全面限制。然而，C 認同應限制 18 歲以下人士接觸暴力及色情等不適宜內容，以保障兒童及青少年的身心發展。至於網絡遊戲規管，C 認為不同年齡層應有不同限制：小學生每日可限制遊戲時間為二至三小時，中學生則可放寬至四至五小時，並認為所有遊戲均應受到規管，以減少兒童及青少年因沉迷遊戲而影響學習及日常生活。

10.4.4 中學組：個案二（青年 D）

青年 D 為一名 14 歲中學三年級學生，擁有自己的智能電話，平日每天使用電子產品受父母規限至三小時，假日則沒有限制。主要用途包括遊玩網絡遊戲《王者榮耀》、《Minecraft》及《Roblox》、使用「抖音」及「快手」觀看短視頻及與朋友聯絡。D 平日甚少與家長因電子產品使用發生衝突，家長主要以口頭勸喻方式提醒 D，而母親本身每天亦會花約三小時觀看短視頻。受訪者亦表示自己沒有固定休息習慣，曾於假期挑戰自己長時間使用電子產品，一天內連續使用約二十小時，直到凌晨三至四時才睡覺，但強調此情況只發生過一次。此外，D 亦指出比起 WhatsApp，自己及身邊同學更傾向透過 Instagram 分享帖文及與朋友交流，反映社交媒體平台已逐漸取代傳統即時通訊軟件，成為中學生主要的社交方式。

D 認為電子產品最大的價值在於娛樂及情緒滿足，表示遊玩網絡遊戲能帶來快樂、滿足感及挑戰性，同時亦能提升反應能力。與其他受訪者不同，D 表示自己未曾因電子產品而出現視力、睡眠或學業受影響等負面情況，亦沒有經歷網絡欺凌、網絡詐騙、接觸色情或自殘等有害網絡內容，認為現時能夠自行控制電子產品使用，不會影響日常生活及學習。

在電子產品規管政策方面，D 支持現時學校限制學生於校內使用智能電話的措施。D 現時的學校要求學生自行保管已關機的手機，如被發現開機使用，第一次會收到警告，第二次記缺點，第三次則記小過。D 認為相關校規合理，同時亦認同小學生更需要限制校內使用智能電話，以培養良好的學習習慣。對於社交媒體及網絡內容規管，D 支持適度規管，認為有助預防兒童沉迷社交媒體，建議可按年齡設立不同限制，例如 12 歲以下每日最多使用一小時，12 歲以上每日最多兩小時，同時應限制 18 歲以下人士接觸暴力及色情等不適宜內容。至於網絡遊戲管控方面，D 不支持透過立法全面限制遊戲，主要原因是部分玩家已於遊戲中投入金錢，若突然禁止使用或刪除帳號，將造成財產損失。然而，D 仍支持設立適度的遊戲時間限制，例如 16 歲以下兒童星期一至五每天一小時、假日每天兩小時，同時限制兒童及青少年接觸暴力及血腥遊戲內容。整體而言，D 認為應在保障青少年權益及避免沉迷之間取得平衡，以適度規管取代全面禁止。

10.5 個案面談總結

10.5.1 電子產品已成為日常生活的重要部分，但使用目的隨年齡有所轉變

四位受訪者均擁有自己的智能電話，並會每天使用電子產品。小學生個案（A 及 B）主要以玩網絡遊戲、觀看短片及與朋友聊天為主，娛樂仍是最主要的用途；中學生個案（C 及 D）除了遊戲及觀看影片外，更經常利用電子產品完成學校功課、搜尋資料、自學生活技能及透過 Instagram 與同學聯絡，可見電子產品已逐漸由娛樂工具發展成兼具學習、資訊獲取及社交功能的重要媒介。此外，中學生普遍表示 Instagram 已逐漸取代 WhatsApp 成為主要溝通平台，反映社交媒體已成為青少年建立及維持朋輩關係的重要工具。

10.5.2 家庭規管模式由直接控制逐漸轉向自主

小學生個案的家長普遍採用較直接的規管方式，包括限制使用時間、收起手機及以電子產品作為獎懲工具。當家長要求停止使用時，亦較容易出現拉扯、爭執或以逃避方式處理衝突。例如，A 主要由姐姐負責規管，表現不好亦會被父母收手機；而 B 則曾因家長要求停止使用手機而與母親發生拉扯，甚至透過戴耳機或睡覺逃避衝突，反映家庭規管較著重控制使用行為。

相反，中學生個案則較少受到家長直接限制，大部分家長只會提醒或勸喻，受訪者亦較少因電子產品與家人發生衝突。然而，兩位中學生均提及家長本身亦長時間使用電子產品，例如觀看短視頻至深夜，反映家庭中的數碼使用文化亦可能影響青少年的使用習慣，家長在電子產品使用方面的榜樣角色值得關注。

10.5.3 電子產品同時具有學習、娛樂及情緒調節功能

四位受訪者均認同電子產品帶來不少正面影響，包括學習、娛樂、社交及獲取資訊。除了完成學校功課及搜尋資料外，受訪者亦會透過網上影片學習足球、煮食等生活技能，反映電子產品已成為自主學習的重要媒介。

另一方面，四位個案均提及電子產品具有情緒調節功能。當遊戲獲勝時會感到快樂、滿足及有成功感；當感到無聊、不開心或有壓力時，亦會傾向透過玩遊戲或觀看影片紓緩情緒。然而，小學生較容易因遊戲而出現較大的情緒波動，甚至將電子產品作為逃避現實或家庭衝突的方法，中學生則較多將電子產品視為日常放鬆及娛樂方式。

10.5.4 四位受訪者均支持「適度規管」，但反對全面禁止

四位受訪者均認同政府及學校有需要對兒童使用電子產品作出適當規管，但一致反對全面禁止使用。

在校園手機政策方面，所有受訪者均支持限制學生於校內使用智能電話，認為有助維持學習環境及提升課堂專注力。然而，不論小學生或中學生均提出現行措施仍有改善空間，例如建議改善手機保管及歸還安排，或在特定情況下（如午膳時間、畢業典禮或緊急聯絡）容許學生使用手機，以兼顧實際需要。

在社交媒體及網絡內容方面，四位受訪者均一致認為應限制 18 歲以下人士接觸暴力、色情等不適宜內容，但普遍反對全面禁止社交媒體，認為社交媒體已成為學習、社交及情緒表達的重要工具，尤其是中學生。多位受訪者建議透過年齡分級、使用時間提醒、家長介入及數碼素養教育等方式取代全面禁止。

至於網絡遊戲管控，受訪者普遍支持設立適度限制，但認為應按年齡及實際需要制定不同安排。小學生較著重建立提醒及家長共同管理機制以及不希望有固定每天使用時數限制，而中學生則較關注政策是否影響玩家權益，例如不支持直接刪除帳號或全面禁止遊戲，認為應在保障兒童福祉與尊重青少年使用權利之間取得平衡，也傾向同意根據不同年齡設立時數限制。

個案	校園電子產品規管的意見	社交媒體及網絡內容規管的意見	網絡遊戲管控的意見
兒童 A	● 支持限制學生於課堂期間使用智能電話，但就現時學校的措施而言，建議可改善收手機的方式以提升取回的效率，同時認為特殊情況（如畢業禮）應容許學生使用電子設備拍照留念，支持具彈性的規管方式 ● 另外建議可提供設有系統限制的平板電腦作學習用途	● 反對直接禁止兒童使用社交媒體，認為可透過系統提醒使用者適時休息，例如使用 3 至 4 小時便向兒童用戶發出提醒 ● 應限制 18 歲以下人士接觸色情、暴力及恐怖等不適宜內容	● 反對以固定時間限制遊戲使用，建議當累積使用三小時後，可向兒童用戶及其家長手機發出提醒，由家長介入管理，若使用時間過長，則可對不同年齡層設立限制措施，由系統禁止其帳號繼續使用
兒童 B	● 支持中小學限制學生於校內使用智能電話，但認為學生可攜帶手機，以便遇上緊急情況時聯絡家人	● 反對限制兒童使用社交媒體，認同應限制 18 歲以下兒童接觸暴力及色情等不適宜內容	● 可限制 10 歲以下兒童於凌晨零時至早上九時三十分期間登入遊戲，18 歲以下兒童遊玩限制暴力及色情遊戲
青年 C	● 支持現時學校限制學生於校內使用智能電話的措施（將手機交到	● 主要限制小學生，亦同應限制 18 歲以下人士接觸暴力及色情等不適宜內容	● 不同年齡層應有不同限制：小學生每日可限制遊戲

	校務處統一保管直至放學，如沒有交出手機或被發現開機使用，將被記小過），但建議可容許學生於午膳時間取回手機		時間為二至三小時，中學生則可放寬至四至五小時 ● 認為所有遊戲均應受到規管
青年 D	● 支持現時學校限制學生於校內使用智能電話的措施（學生關機自行保管，如發現開機，第 1 次有警告，第 2 次記缺點，第 3 次小過），也同意限制小學。	● 可按年齡設立不同限制，例如 12 歲以下每日最多使用一小時，12 歲以上每日最多兩小時，同時應限制 18 歲以下人士接觸暴力及色情等不適宜內容	● 不支持透過立法全面限制遊戲，可限制 16 歲以下兒童星期一至五每天一小時、假日每天兩小時，同時限制兒童及青少年接觸暴力及血腥遊戲內容

11. 調查分析

11.1 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。

事實上，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，正如《聯合國兒童權利公約》第 17 條所確認，兒童有權透過大眾傳媒媒介獲得各種資訊和資料。

11.2 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

調查顯示，**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，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仍有較大改善空間。**

11.3 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」的方式。

11.4 健康及網絡風險已浮現 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。

11.5 基層家庭以電子設備作低成本娛樂 反映線下支援不足

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。正如《聯合國兒童權利公約》第 31 條所確認，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；政府有責任確保基層兒童在線下亦有足夠的休閒選擇，而非被迫依賴電子屏幕作為唯一可負擔的娛樂。

11.6 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、傷害或凌辱。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。

11.7 現行自願指引作用有限　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。

上述發現與國際社會對規管電子產品使用的辯論高度呼應。支持立法者認為，規管可保護兒童心理健康、預防成癮及網絡欺凌；反對者則擔心一刀切禁令無法解決根本問題，反而削弱青少年的「數碼免疫力」。如本港立法會議員樓家強表示：「不同年齡階段的兒童及青少年，心智成熟程度差異甚大，倘若「一刀切」處理，或會適得其反。」[32]；另外，根據《聯合國兒童權利公約》，上網是兒童的基本權利，兒童有發展權透過網路接觸有益身心、促進教育與文化發展的多樣化資訊與媒體，而限制使用社交媒體會影響學生運用 AI 學習和成長。**本地調查亦顯示，逾六成市民支持立法禁止 16 歲以下使用社交媒體，但 18 至 29 歲年輕受訪者中卻有 51.7%傾向不支持**[33]，反映明顯的世代差異。綜合而言，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。

[32] 立法會議員・樓家強｜分齡應對社媒風險　讓手機成為成長工具 ｜ 香港 01
https://www.hk01.com/article/60373385?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral
[33] 調查：逾 6 成人撐立法限 16 歲以下青少年用社交媒體　青年過半反對 ｜ 香港 01
https://www.hk01.com/article/60361615?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral

12. 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 18 條指出兒童的養育和發展過程中，父母雙方及締約國均有責任，務求將兒童的最大利益放於首位；第 19 條訂明締約國須透過立法、行政、社會和教育措施，保護兒童免受任何形式的身心摧殘、傷害或凌辱；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，建議當局可以在立法、行政措施及教育三大方面採取不同措施：

12.1 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。
- **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，[34]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**

[34] 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

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。

12.2 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。兒童及青少年接觸社交媒體及網絡內容主要依賴平台自設守則及家長監察，惟實際執行往往不足，未能有效防止未成年使用者接觸不適宜內容。調查顯示，13.0%受訪兒童曾遇到詐騙、9.1%曾遭遇網絡欺凌、4.7%曾接觸有害網絡內容（表 18）。

有見及此，建議政府參考國際經驗，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。

12.3 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

網絡遊戲與社交媒體一樣，均可透過獎勵機制、排行榜、限時任務及課金設計，吸引兒童長時間使用，甚至形成沉迷。若缺乏有效規管，兒童不但容易投入過多時間，亦可能因課金、抽獎或進階任務等設計而產生財務風險及情緒依賴。調查發現，57.9%受訪兒童以「玩電子遊戲」為主要用途之一（表 9），29.9%自評出現「上癮」問題（表 18）。建議政府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。

此外，當局可參考內地對未成年遊戲時間的限制，並結合本地兒童的生活習慣及家庭情況，訂立更具彈性的分齡規範。對於具有高度成癮性的遊戲設計，例如無限升級、即時獎賞、隨機抽取及強迫連線元素，亦應考慮設立特別限制，避免兒童因遊戲機制而過度沉迷。政府亦應要求遊戲平台加強提示及家長監護功能，讓家長更容易掌握子女的使用情況。

12.4 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)

目前香港沒有統一規管校園智能手機的使用，各中小學以「校本管理」方式自行擬定學生使用智能手機的校規，各校執行嚴謹程度參差，亦容易引發師生矛盾。調查顯示，62.2%受訪者認為校本方式管理學生在校園內使用智能手機「有用」，但仍有 37.8%認為作用不大（表 34）。截至 2026 年 3 月，全球已有 114 個教育體系在校園內實施全國性手機禁令或限制，中國內地、新加坡、英國、荷蘭等國家均已實施相關措施，其中荷蘭的研究顯示，七成半學校認為學生課堂專注度有改善，逾三成指學生成績有提升。是次問卷結果發現，逾半（55.1%）受訪者支持「立法禁止學生在中、小學校內使用智能手機」（表 40）。

建議教育局制訂全港性的校園智能手機管理指引，訂定最低標準，包括：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，最理想是不准在校內用手機，放學後才歸還手機給學生。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。

12.5 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

調查發現，有 13.0%受訪兒童曾遇到詐騙、9.1%曾遭遇網絡欺凌、4.7%曾接觸有害網絡內容（表 17），反映現時在數碼世界中兒童仍有一定風險接觸到不良內容。除了可從限制入手，建議應同步提升兒童的自我保護及調控能力，調查中亦有 57.1%受訪者支持「立法教育中小學生正確使用電子設備」（表 40），是所有立法建議中支持率最高的。在焦點小組中，有小學參加者分享從數碼素養課中學習到使用 AI 的注意事項，亦能實際運用在日常生活中，反映學校提供資訊素養教育具有一定成效，應進一步加強。

建議教育局可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。同時，應參考各國經驗，如法國的 CyberNAH 計劃、比利時的 pHARe 計劃、愛爾蘭的《學校數碼戰略》及「守護童年免智慧型手機政策」等，建立全面的數碼素養教育體系。此外，應同時透過「家長智 Net」等平台，為家長提供相應資源，協助家校合作建立健康數碼習慣。

12.6 增加親子教育，應對使用電子產品之爭執

調查中六成半（65.0%）受訪兒童曾因使用電子設備玩樂而與家長爭吵（表 31），而家長最常用的回應方式包括鼓勵完成功課後再使用（32.7%）、共同訂立時間表（19.3%）、批評責罵（18.9%）等，效果參差。基層家長因工時長、經濟壓力大，往往難以時刻監管，部分以懲罰方式處理，容易加劇衝突。建議政府加強親子教育，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「智 Sm@rt 智囊團」及「智 Sm@rt 新世代」[35]，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。**同時，應加強對基層在職家庭的支援，例如課後託管、社區保姆及家庭支援服務，減輕家長的照顧壓力。親子教育的重點不只是「管」，更是「溝通」和「共同建立規則」，才能減少衝突並促進兒童建立更健康的數碼生活。

12.7 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。

12.8 教育家長以身作則，身教減少使用電子產品

調查發現，六成半（65.0%）受訪兒童曾因使用電子設備玩樂而與家長爭吵（表 31），2.0%更曾遭受「拳打腳踢」（表 32）。分析後亦發現家長使用電子產品時間與兒童使用時間有正向關係（表 45），反映兒童的數碼行為往往受家庭環境及榜樣影響，而 45.3%受訪家長卻自認沒有做好子女使用電子設備的榜樣（表 29）。焦點小組反映，基層家長因工時長、經濟壓力大，往往難以時刻監管子女，部分以懲罰方式管教，同時自己亦有出現長時間使用手機的情況，容易引發衝突。若家長一方面要求子女減少使用電子產品，另一方面自己卻長時間使用手機或在進餐、陪伴時持續看屏幕，會削弱管教效果，容易令子女感到不公平。

建議政府加強家長教育及支援，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，包括：（一）推廣數位家庭公約，協助家長與子女共同訂立使用規則；（二）提供非暴力管教技巧培訓，協助家長以正面方式引導子女健康使用電子設備；（三）加強對基層在職家長的支援，包括課後託管及社區保姆服務，減輕家長照顧壓力；（四）鼓勵家長以身作則，例如減少自身使用電子設備的時間、進餐時不看手機、陪伴子女時減少分心、以及

[35] 健康地使用互聯網及電子屏幕產品－家長篇. 衞生署學生健康服務.（衞生署學生健康服務）https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/internet/recommendations/recommendations_parents.html

參考衞生署的 20/20/20 護眼守則等，為子女樹立良好榜樣。正如《聯合國兒童權利公約》第 18 條所指出，締約國應在父母和法定監護人履行其撫養兒童的責任方面給予適當協助。

此外，政府可透過社區中心、學校家長會及公共教育活動，向家長傳遞簡單而具體的實踐建議，推廣「智 Sm@rt 智囊團——家長篇」，同時透過衞生署及「家長智 Net」加強宣傳，讓家長明白自身使用習慣會直接影響子女，協助其在日常生活中落實良好示範。若家長能主動減少自身使用電子產品的時間，並與子女一同建立家庭規則，不但有助改善子女的使用習慣，亦可減少親子衝突，提升家庭整體的數碼健康。這種「身教」方式，與單靠外部規管相比，更能在日常生活中長遠發揮作用。

13. 調查圖表

表 1： 受訪兒童年齡

年齡組別	回應人數	百分比
6 歲以下	7	2.8%
6 歲至 8 歲	60	23.6%
9 歲至 11 歲	**107**	**42.1%**
12 歲至 14 歲	52	20.5%
15 歲至 18 歲	28	11.0%
合計	254	100.0%

表 2： 受訪兒童性別

性別	回應人數	百分比
男	133	52.4%
女	121	47.6%
合計	254	100%

表 3： 受訪兒童就讀年級

就讀年級	回應人數	百分比
幼稚園或以下	20	7.9%
小一至小三	**75**	**29.5%**
小四至小六	**96**	**37.8%**
中一至中三	45	17.7%
中四至中六	18	7.1%
合計	254	100.0%

表 4： 家庭每月工作收入

家庭每月工作收入	回應人數	百分比
5,000 元以下	33	13.0%
5,000-9,999 元	35	13.8%
10,000-14,999 元	61	24.0%
15,000-20,000 元	89	35.0%
20,001-24,999 元	18	7.1%
25,000 元或以上	18	7.1%
合計	254	100.0%

表 5： 家庭總人數

家庭總人數	回應人數	百分比	平均月收入（元）	中位數（元）
2 人	63	24.80%	9,103	8,000
3 人	62	24.41%	12,675	12,650
4 人	**80**	**31.50%**	**18,018**	**19,225**
5 人	41	16.14%	17,073	20,000
6 人或以上	8	3.15%	13,500	14,000
合計	254	100.0%	14,208	14,000

表 6： 居住房屋類型

居住房屋類型	回應人數	百分比
出租公屋	**115**	**45.3%**
劏房	**93**	**36.6%**
過渡性房屋	19	7.5%
簡約公屋	10	3.9%
板間房	6	2.4%
其他	11	4.3%
合計	254	100.0%

表 7： 過去一個月，你有否使用電子設備？

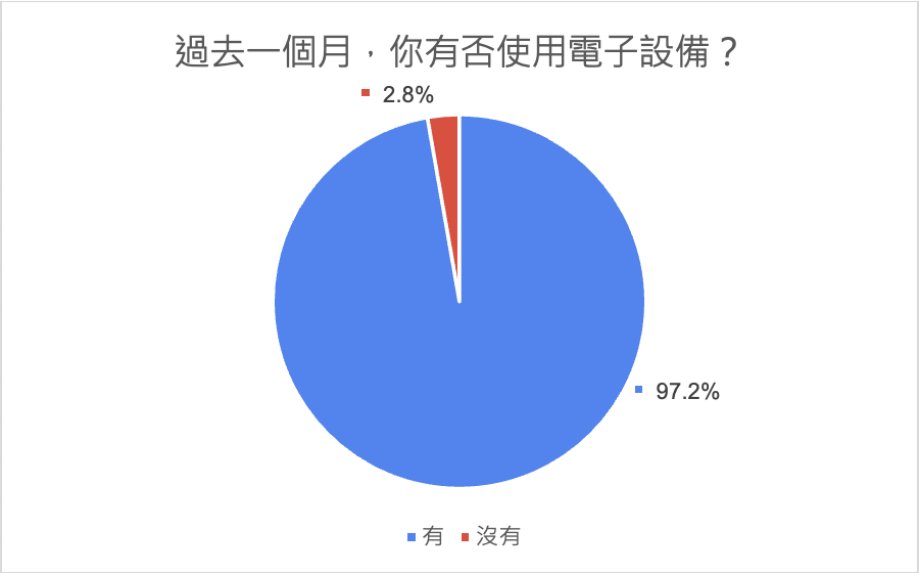

過去一個月，你有否使用電子設備？
2.8%
97.2%
有
沒有

表 8： 在日常生活中，你較常使用哪些電子設備?

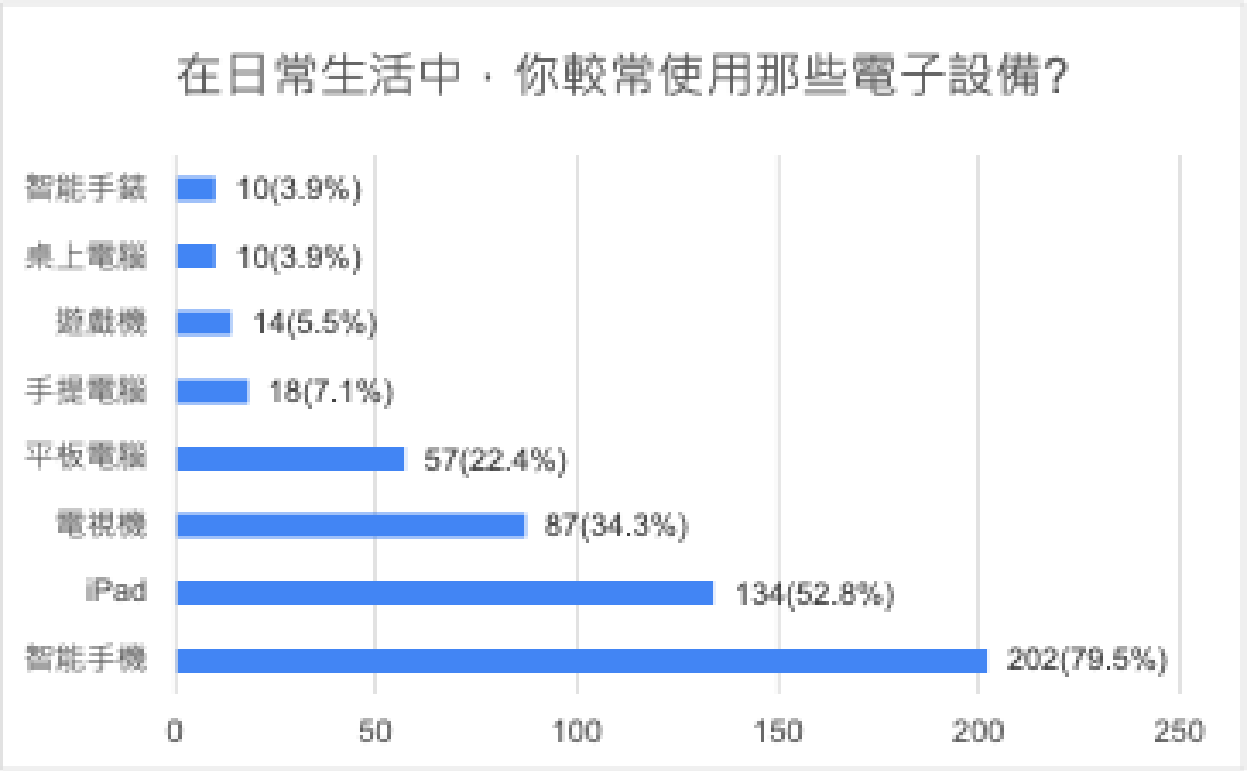


表 9： 你使用電子設備主要有什麼用途? (可選多項)

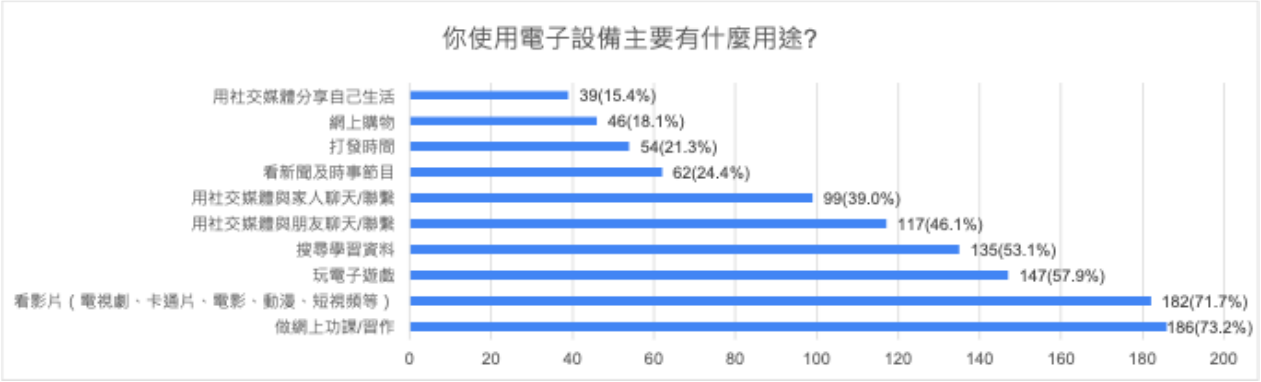


表 10： 你使用電子設備進行上述事宜時，通常有沒有家長或成年人陪同或協助使用?

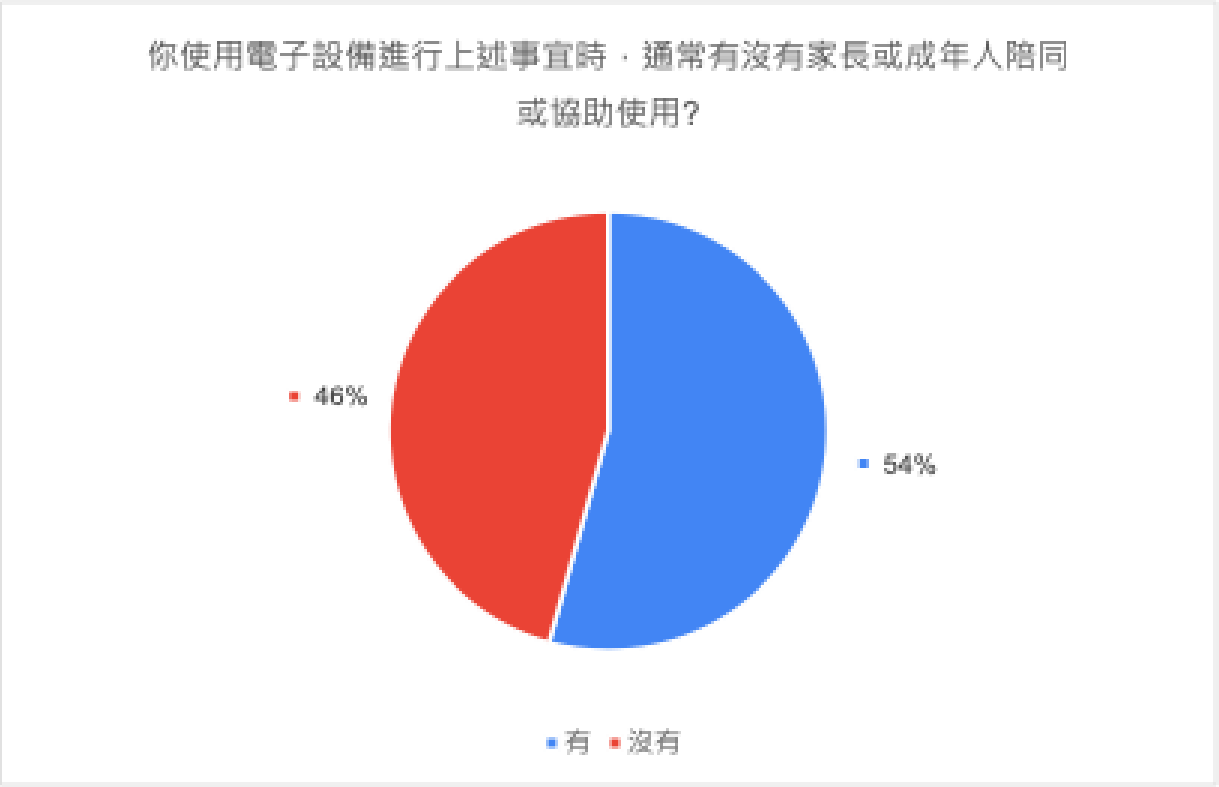


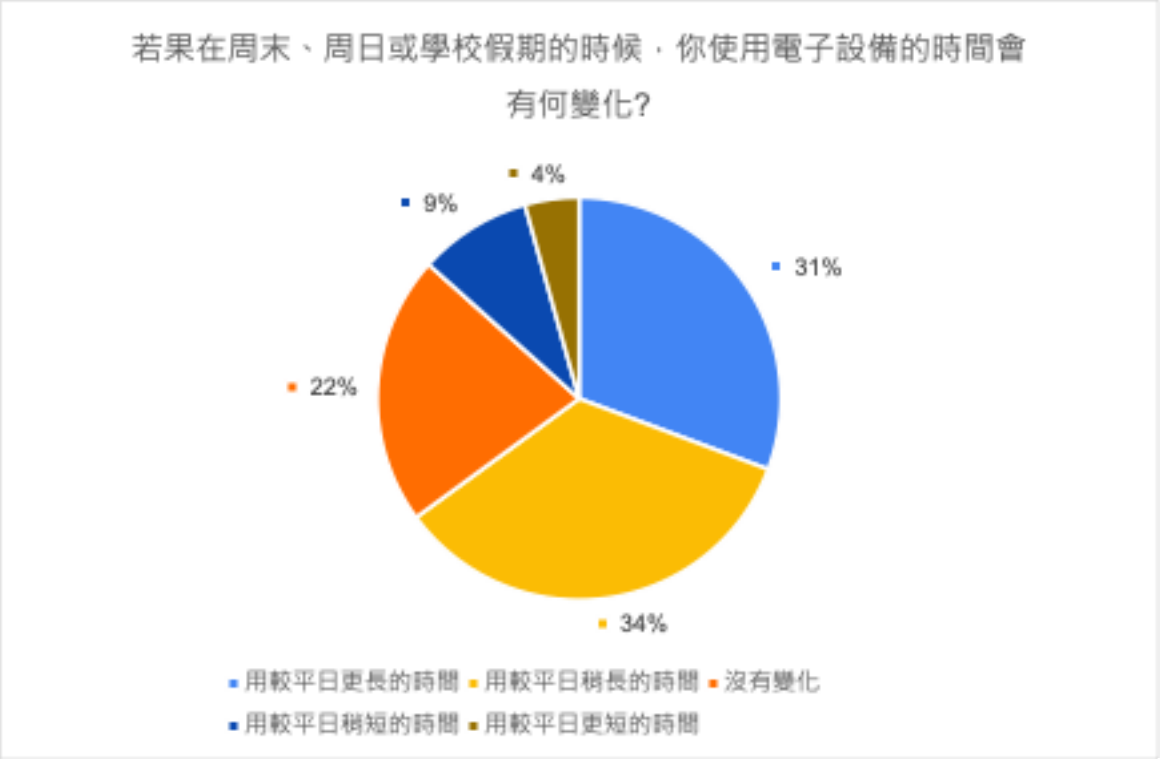
表 11：過去一星期平均每日使用時數

用途	平均時數	中位數	多於 2 小時比例	多於 3 小時比例	小學生多於 2 小時比例（n=171）	中學生多於 2 小時比例（n=63）
學習	2.0 小時	1.0 小時	39.8%	22.8%	34.5%	55.6%
玩樂	**2.61 小時**	**2.0 小時**	**52.0%**	**32.3%**	**45.0%**	**79.4%**
通訊	1.59 小時	1.0 小時	28.7%	17.7%	23.4%	41.3%

表 12：按年齡組別劃分平均每日玩樂時數及總使用時數

年齡組別	平均玩樂時數	平均總使用時數	回應人數
6 歲以下	3.79 小時	8.57 小時	7
6-8 歲	1.94 小時	4.53 小時	60
9-11 歲	**2.32 小時**	**5.65 小時**	**107**
12-14 歲	**3.29 小時**	**7.63 小時**	**52**
15-18 歲	**3.55 小時**	**8.53 小時**	**28**

表 13：若果在周末、周日或學校假期的時候，你使用電子設備的時間會有何變化?



變化情況	小學（n=171）	中學（n=63）
用較平日更長的時間	26.9%（46 人）	41.3%（26 人）
用較平日稍長的時間	35.1%（60 人）	31.7%（20 人）
沒有變化	24.6%（42 人）	12.7%（8 人）
用較平日稍短的時間	8.8%（15 人）	9.5%（6 人）
用較平日更短的時間	4.7%（8 人）	4.8%（3 人）

表 14： 以受訪前上一個周末/周日為例，你一日大約用了多少小時使用電子設備?

使用時數	回應人數	百分比
0 小時	24	9.4%
1 小時	**50**	**19.7%**
2 小時	**48**	**18.9%**
3 小時	**43**	**16.9%**
4 小時	19	7.5%
5 小時	26	10.2%
6 小時	17	6.7%
7 小時	2	0.8%
8 小時	7	2.8%
9-12 小時	11	4.3%

13-20 小時	7	2.8%
合計	254	100%

*平均數：3.59 小時，中位數：3.0 小時

表 15： 在使用電子設備時，你多久讓眼睛休息一天?

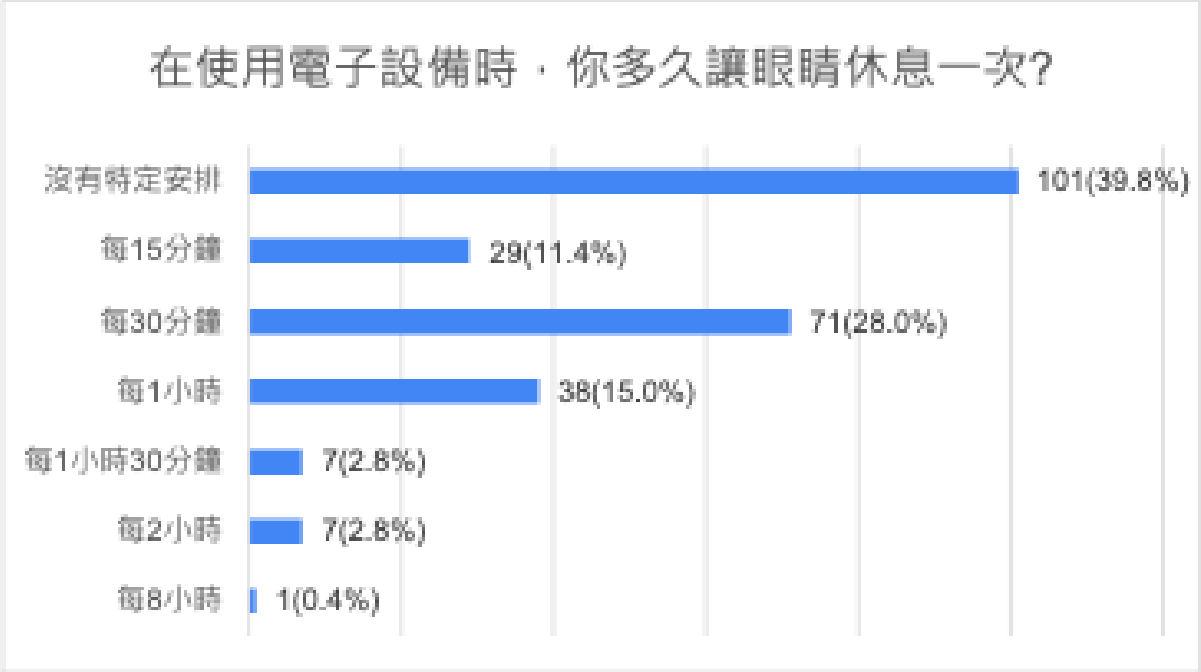


表 16： 每次在使用電子設備後，你的身體有何感覺? (可選多項)

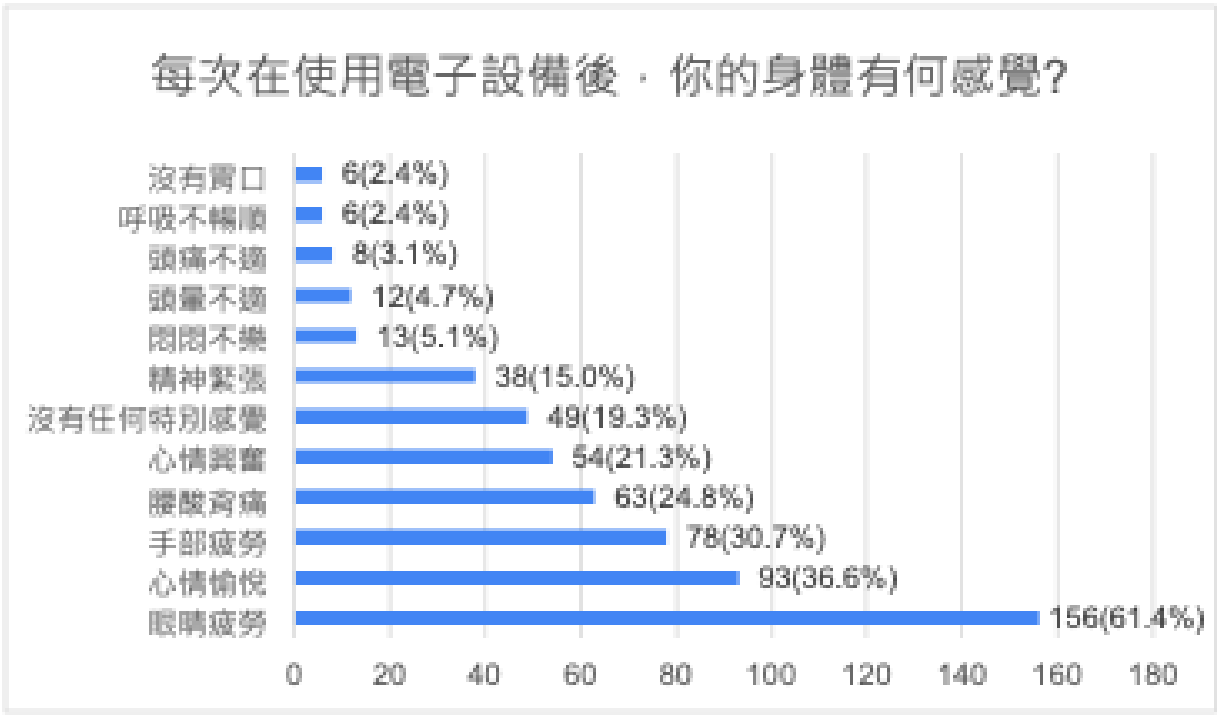


表 17： 你在使用電子設備瀏覽互聯網或社交媒體時，可曾出現以下情況? (可選多項)

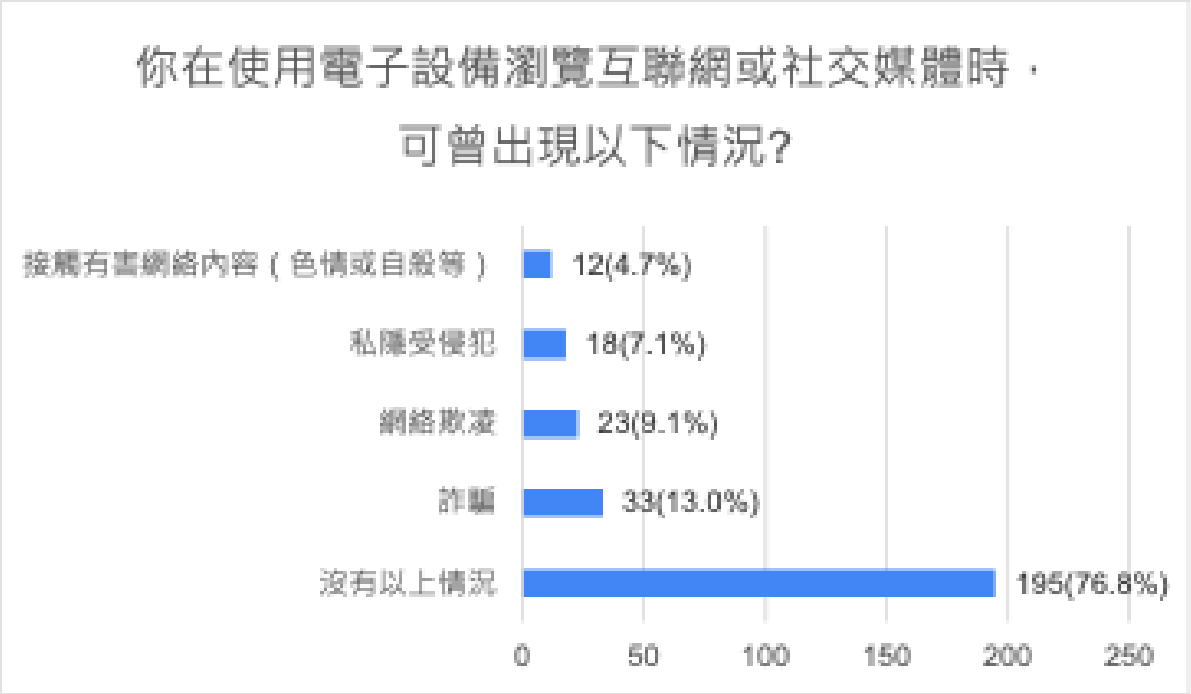


表 18： 你認為使用電子設備後，有沒有出現以下問題? (可選多項)

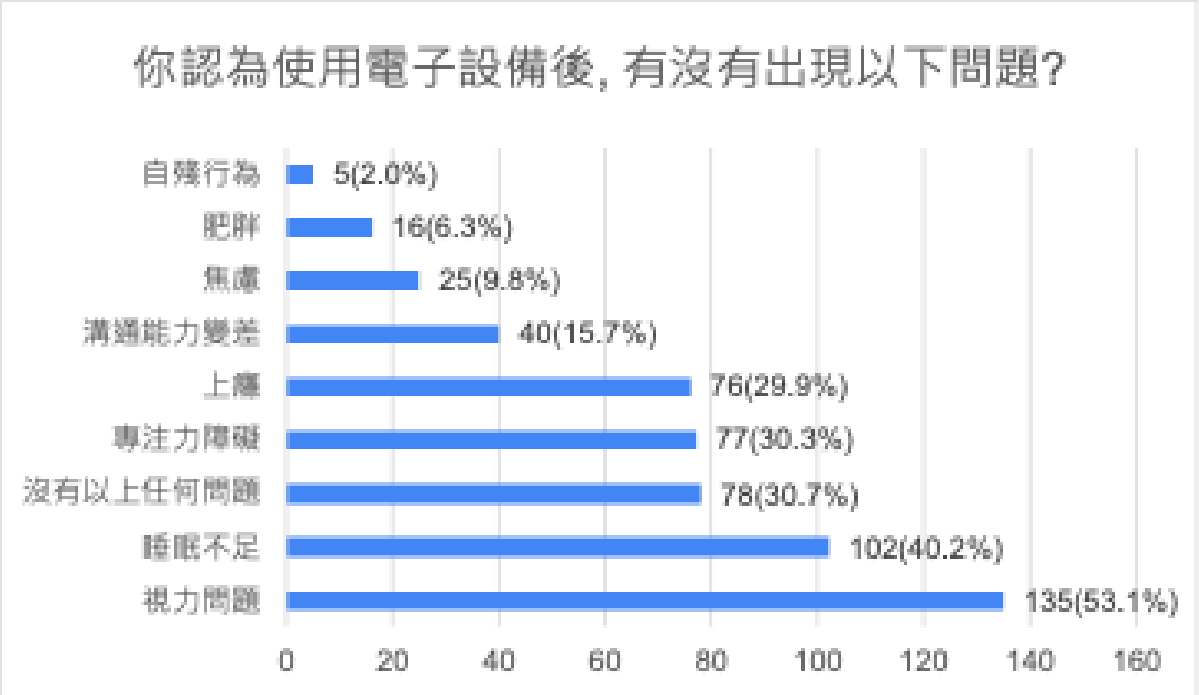
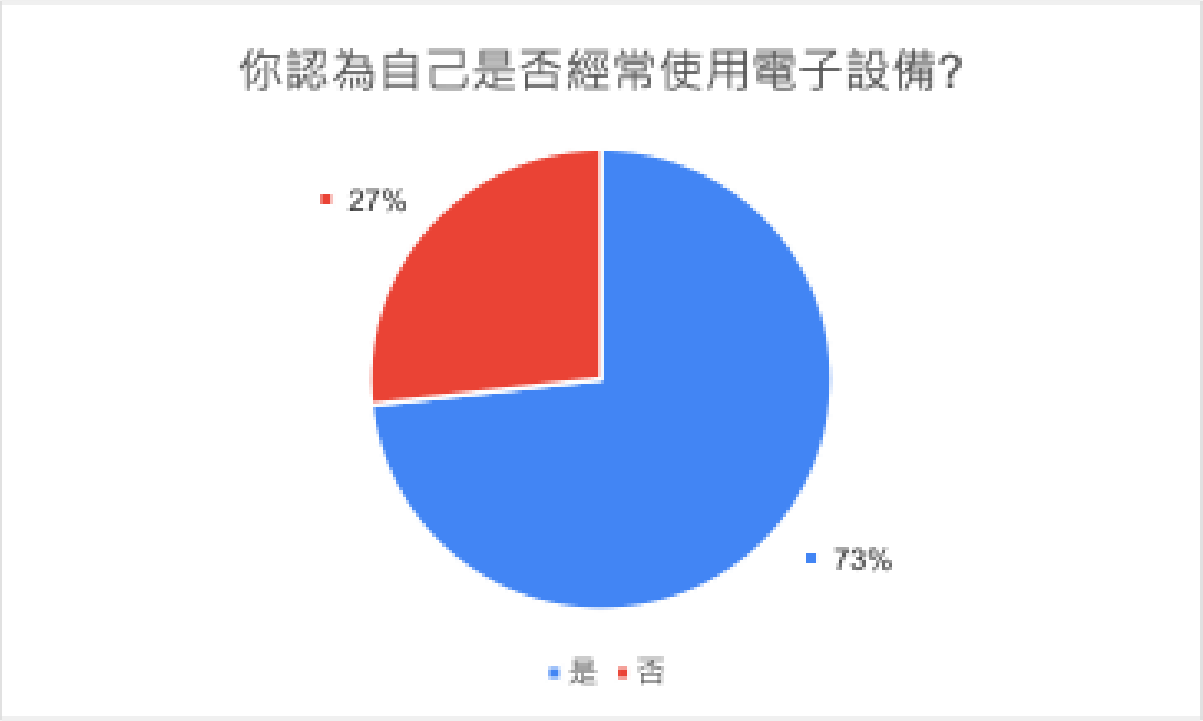


表 19： 你認為自己是否經常使用電子設備?



你認為自己是否經常使用電子設備?	小學（n=171）	中學（n=63）
是	70.0%%（119 人）	90.5%（57 人）
否	30.4%（52 人）	9.5%（6 人）

表 20： 為什麼你會使用電子設備? (可選多項)

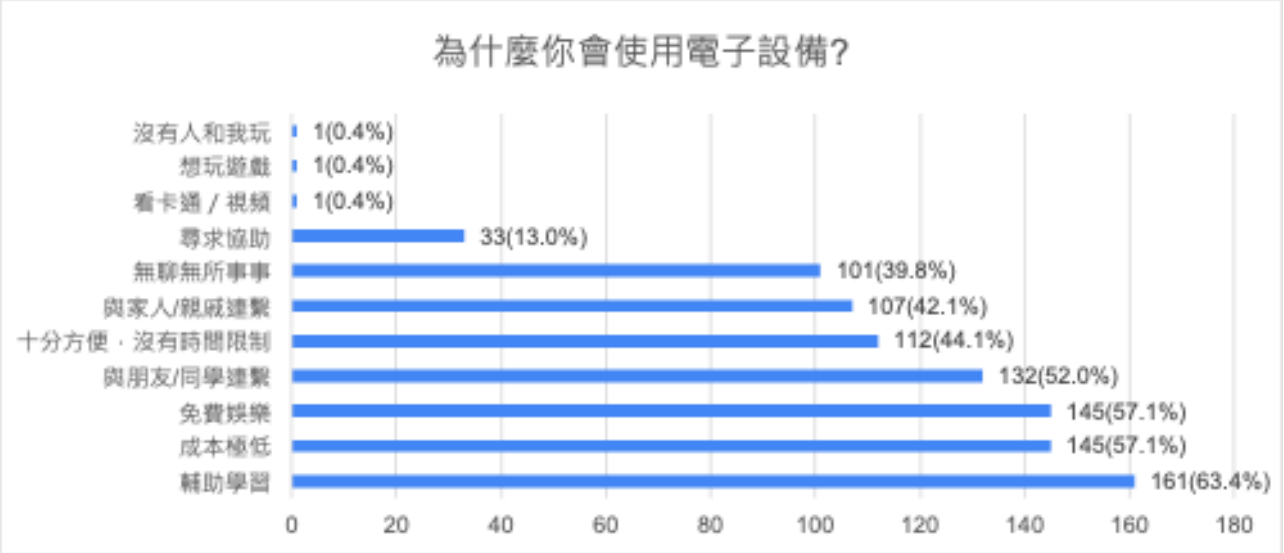


表 21： 你使用電子設備進行上述事宜時，通常有沒有家長或成年人陪同或協助使用?

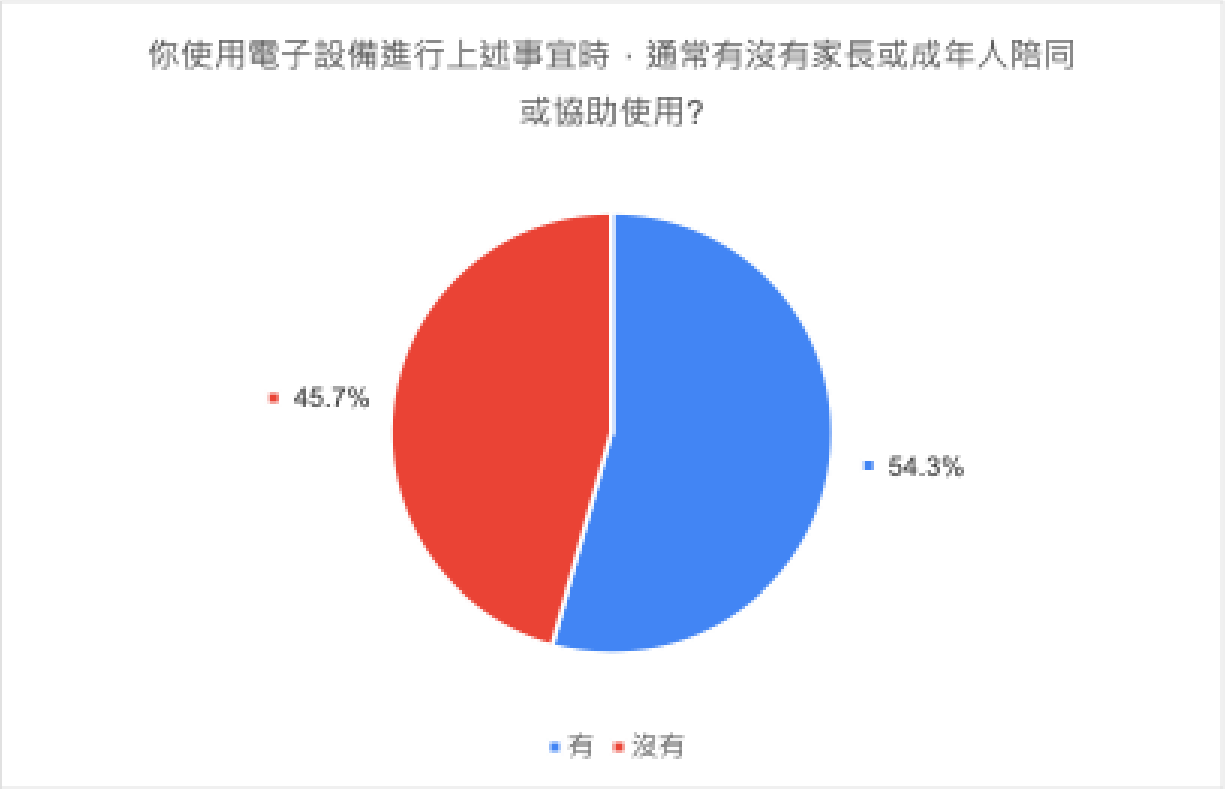


表 22： 一般而言，你在使用電子設備時(即例如: 電視機, 手提電話, 電腦等)，你的家長或監護人大多時間在做什麼? (可選多項)

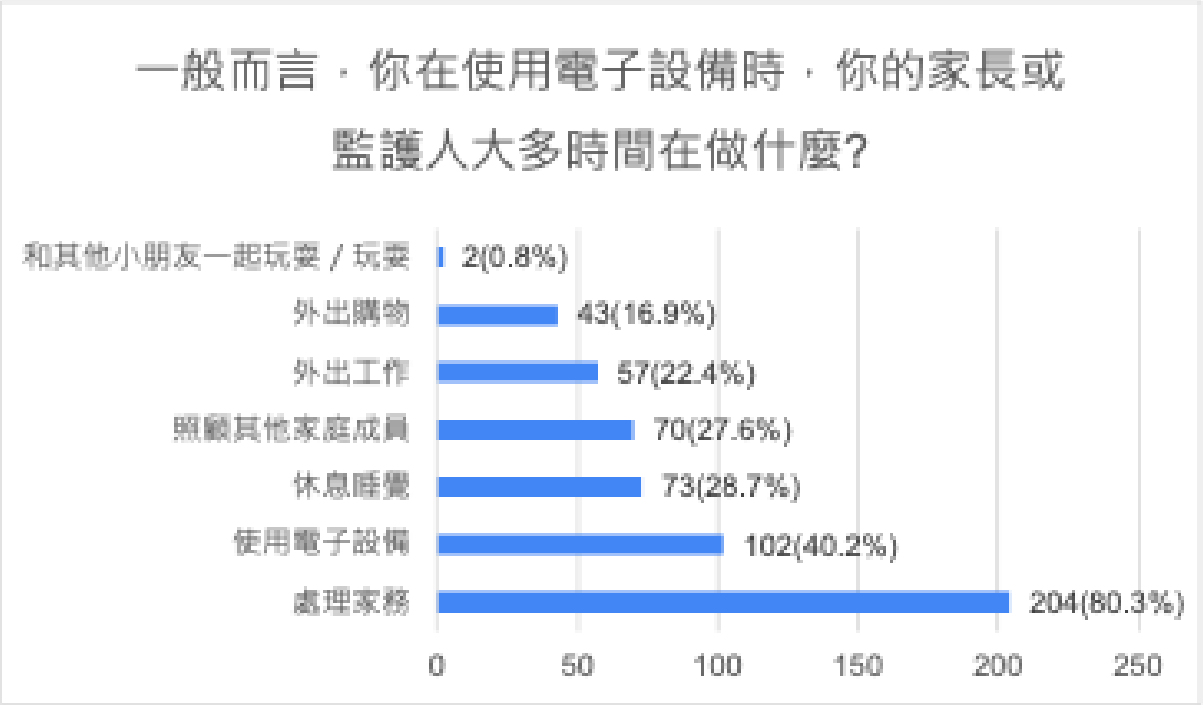


表 23： （家長）過去一個月，你有沒有使用電子設備 (包括: 桌上電腦、手提/平板電腦、智能手機、ipad 等) ?

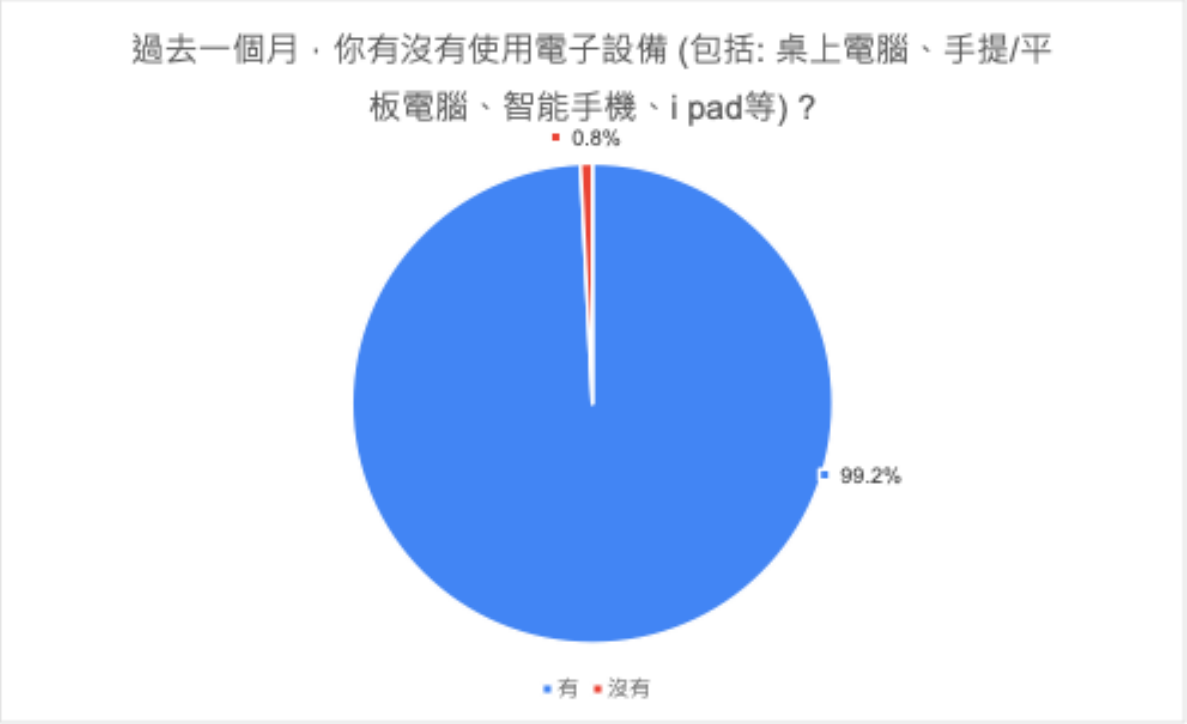


表 24： （家長）在日常生活中，你較常使用那些電子設備? (可選多項)

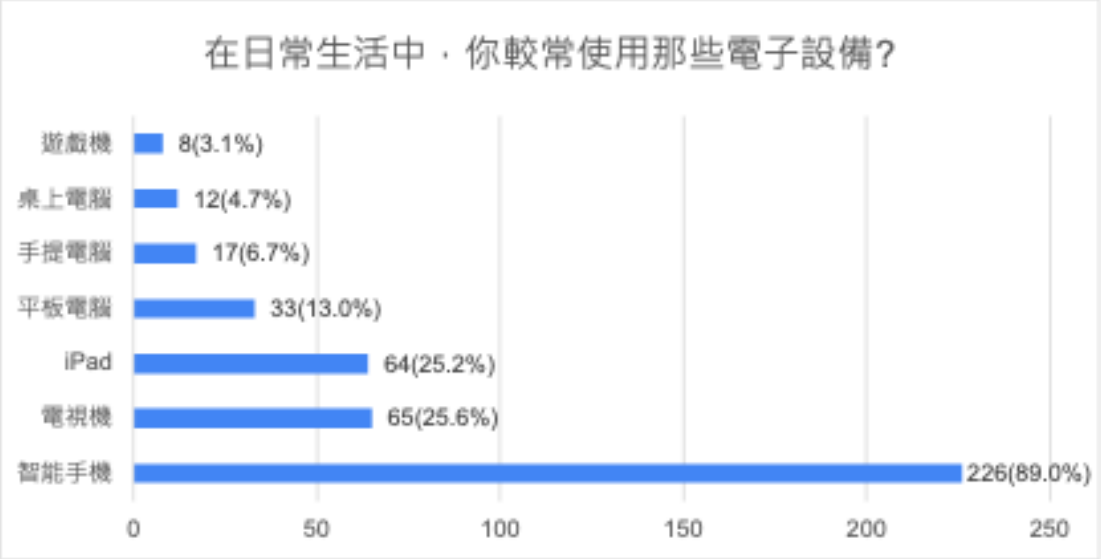


表 25： （家長）你使用電子設備主要有什麼用途? (可選多項)

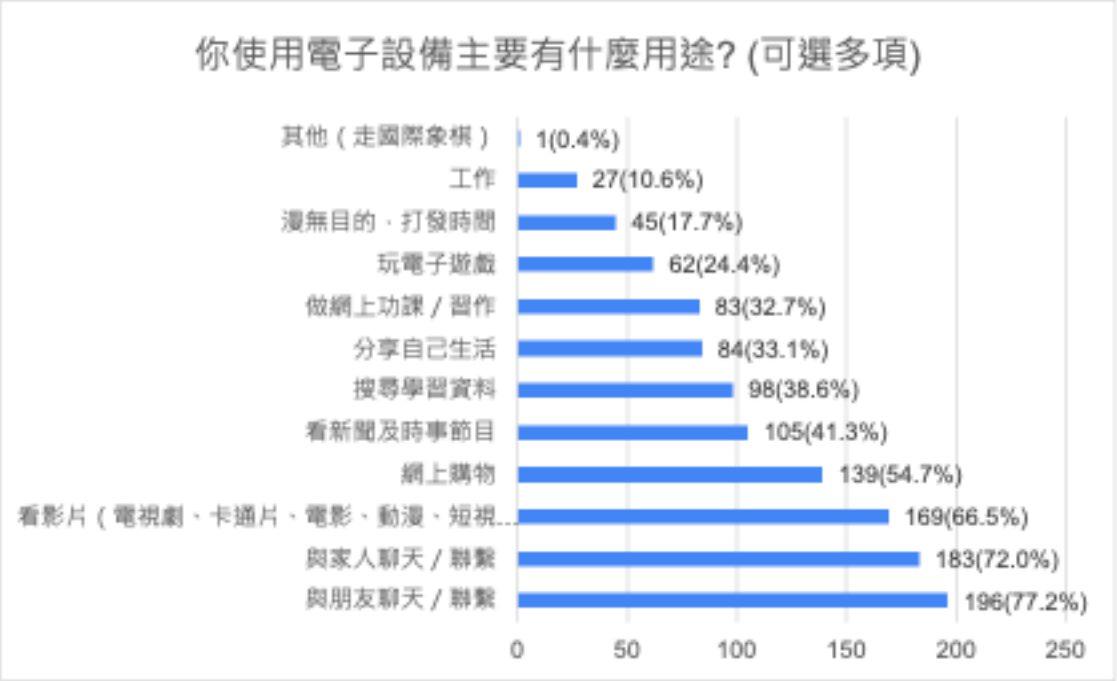


表 26： （家長）回顧過去一星期，你平均一天花費多少小時使用上述的電子設備? (小時)

使用時數	回應人數	百分比
0 小時	1	0.4%
0.5 小時	2	0.8%
1 小時	39	15.4%
1.5 小時	1	0.4%
2 小時	**54**	**21.3%**
3 小時	**58**	**22.8%**
4 小時	33	13.0%
5 小時	27	10.6%
6 小時	11	4.3%
7 小時	4	1.6%
8 小時	7	2.8%
9 小時	1	0.4%
10 小時	11	4.3%
12 小時	1	0.4%
20 小時	4	1.6%
合計	254	100%

*平均 3.8 小時，中位數 3.0 小時

表 27： （家長）每次在使用電子設備後，你的身體有何感覺? (可選多項)

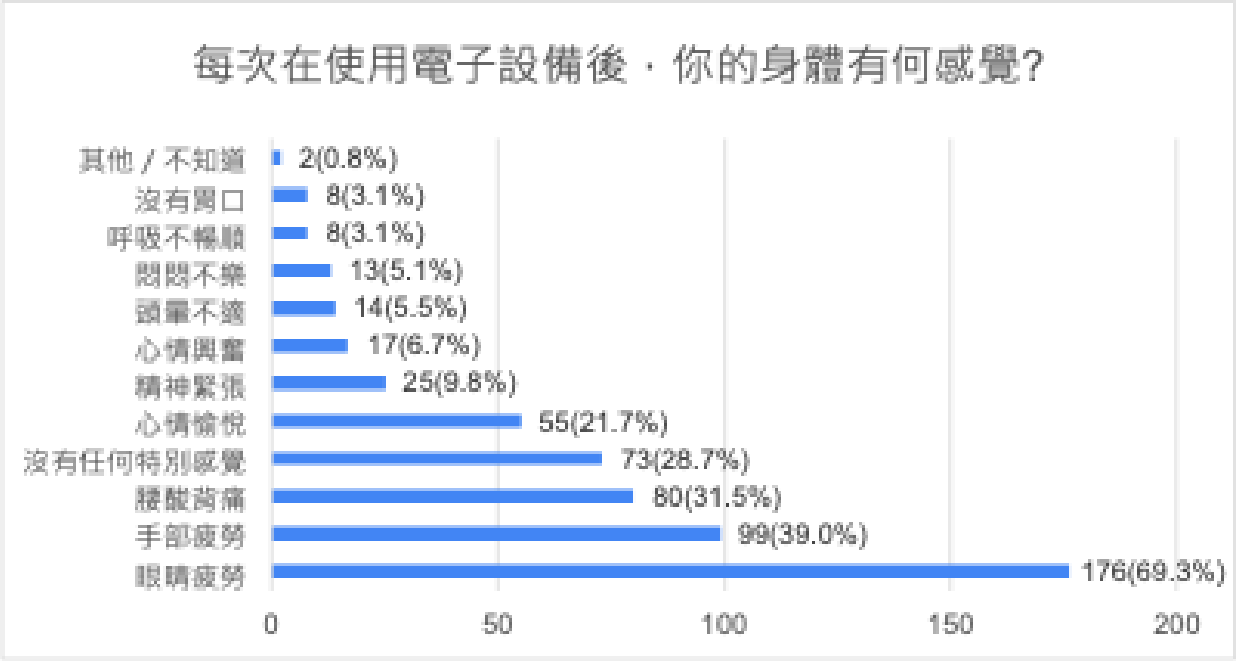


表 28： （家長）當你的子女使用電子設備時，通常你有沒有陪同或協助使用?

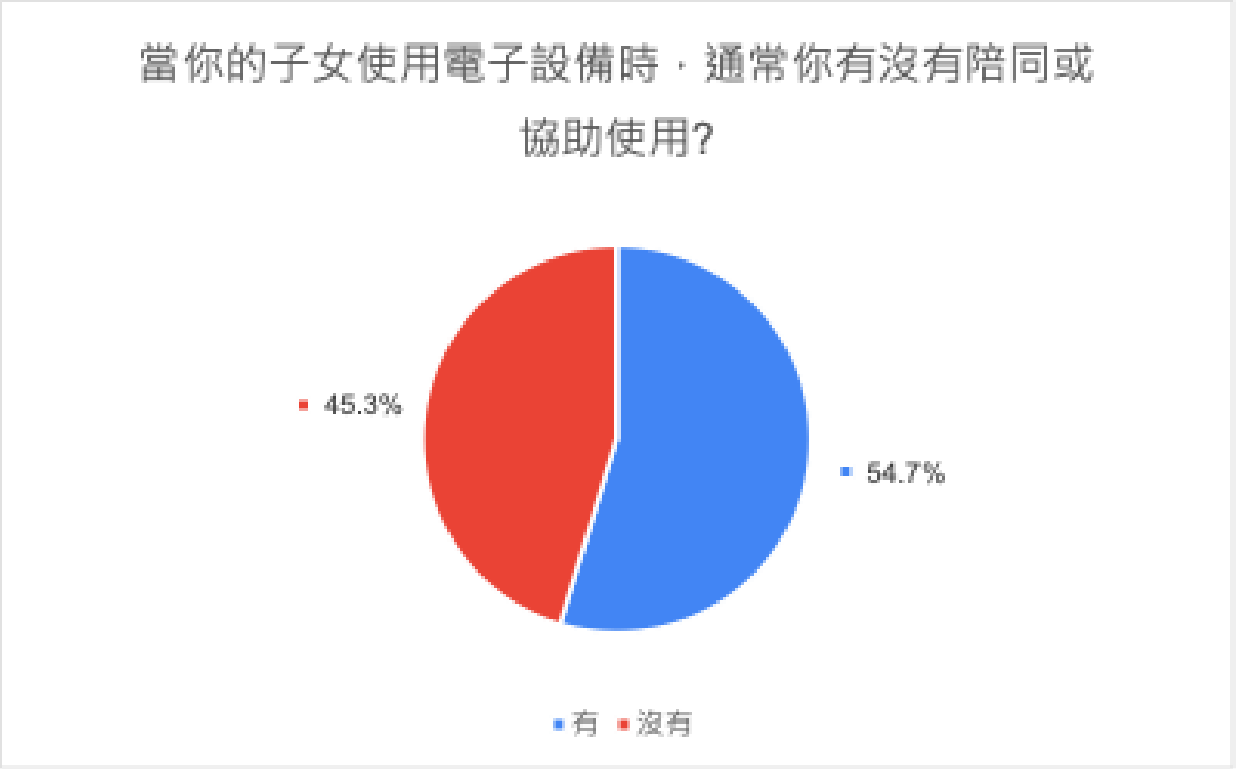


表 29： （家長）作為家長，你認為自己有否作好子女使用電子設備的榜樣?

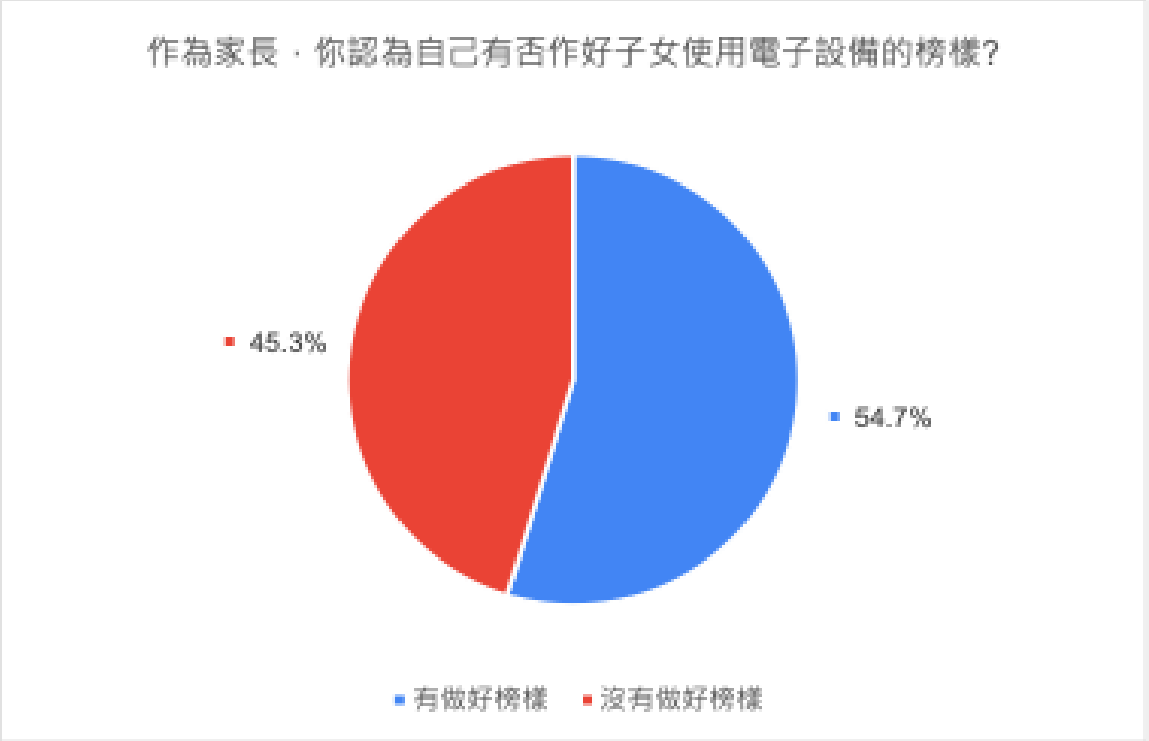


表 30： 以往你使用電子設備玩樂，曾否出現以下情況? (可選多項)

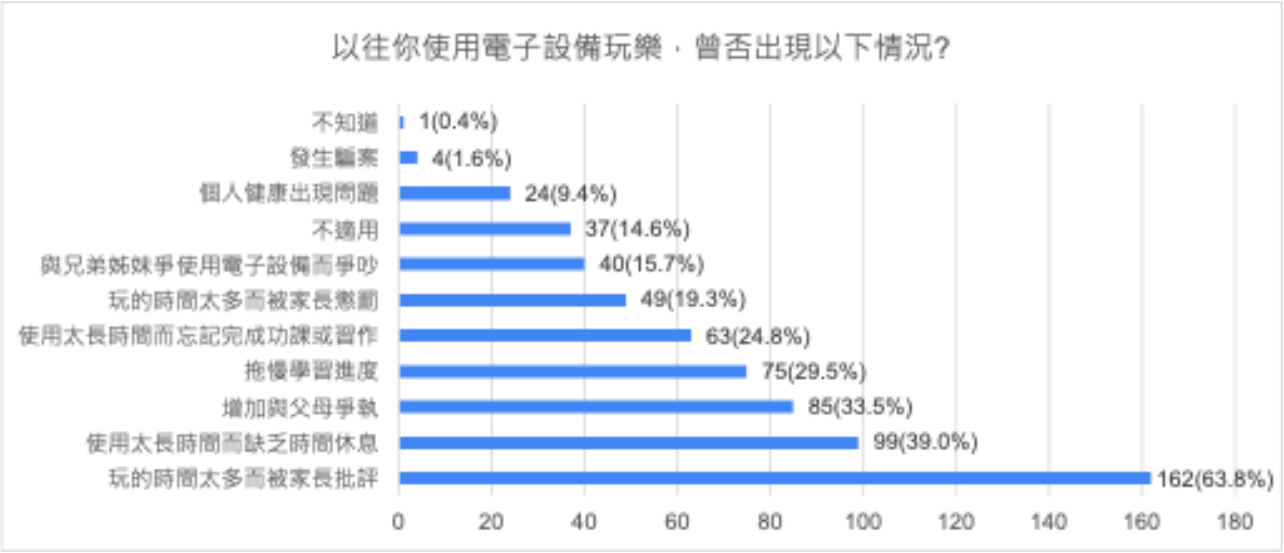


表 31： 你可曾因為使用電子設備玩樂而與家長爭吵?

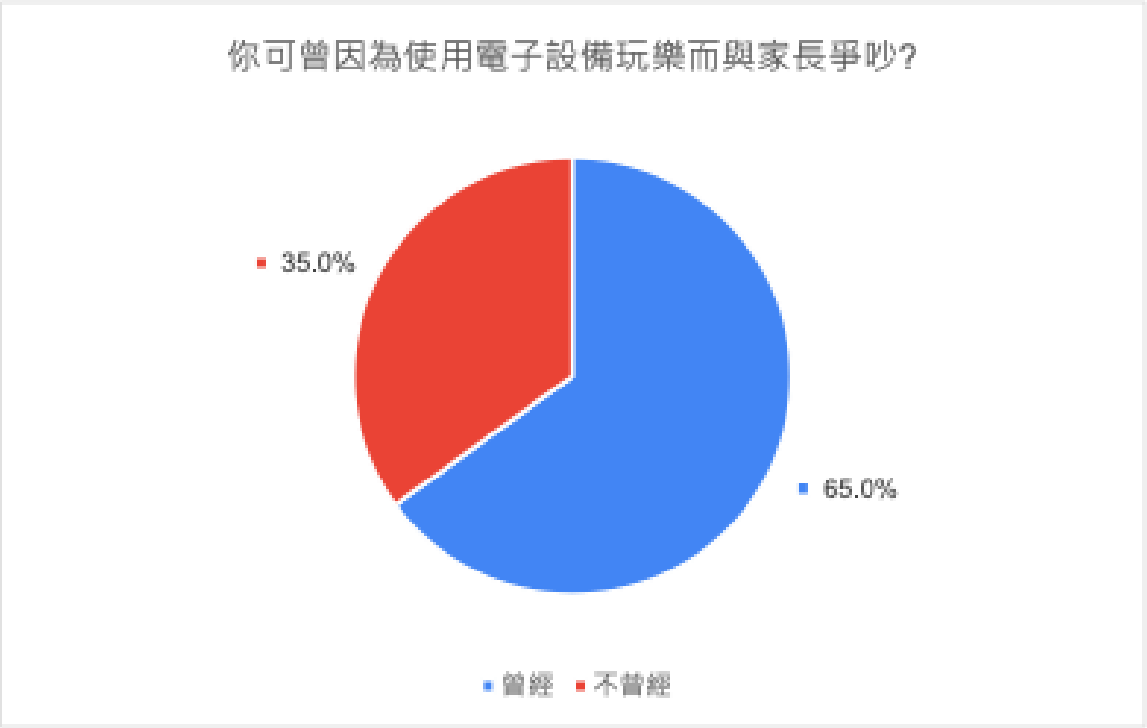


表 32： 以往你使用電子設備玩樂的時間過長，家長最常用那一種方式回應?

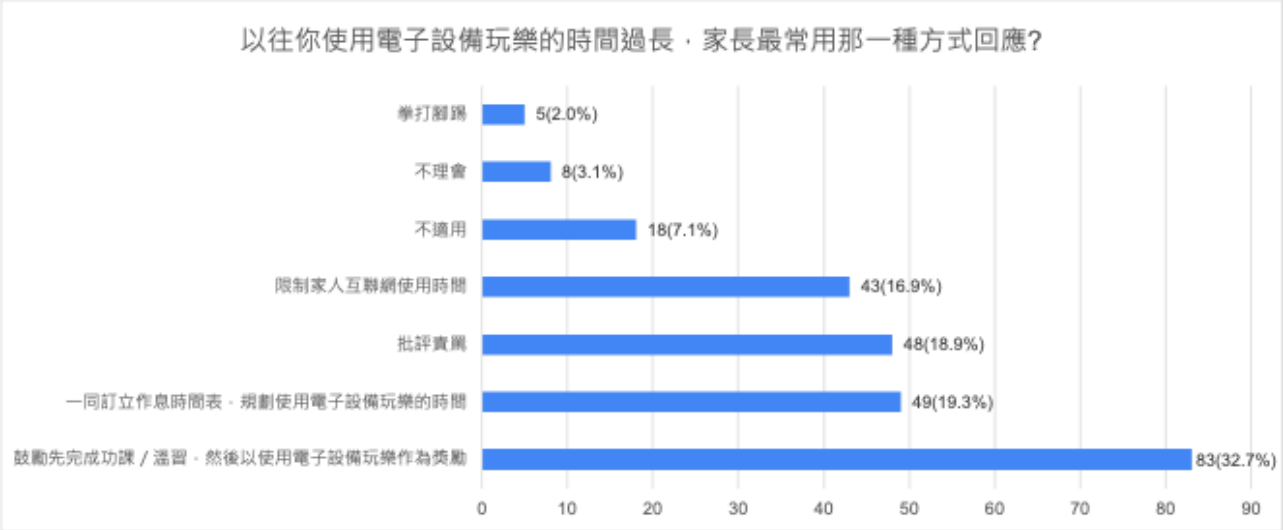


表 33： 以往你使用電子設備玩樂的時間過長，家長最常用那一種方式回應?

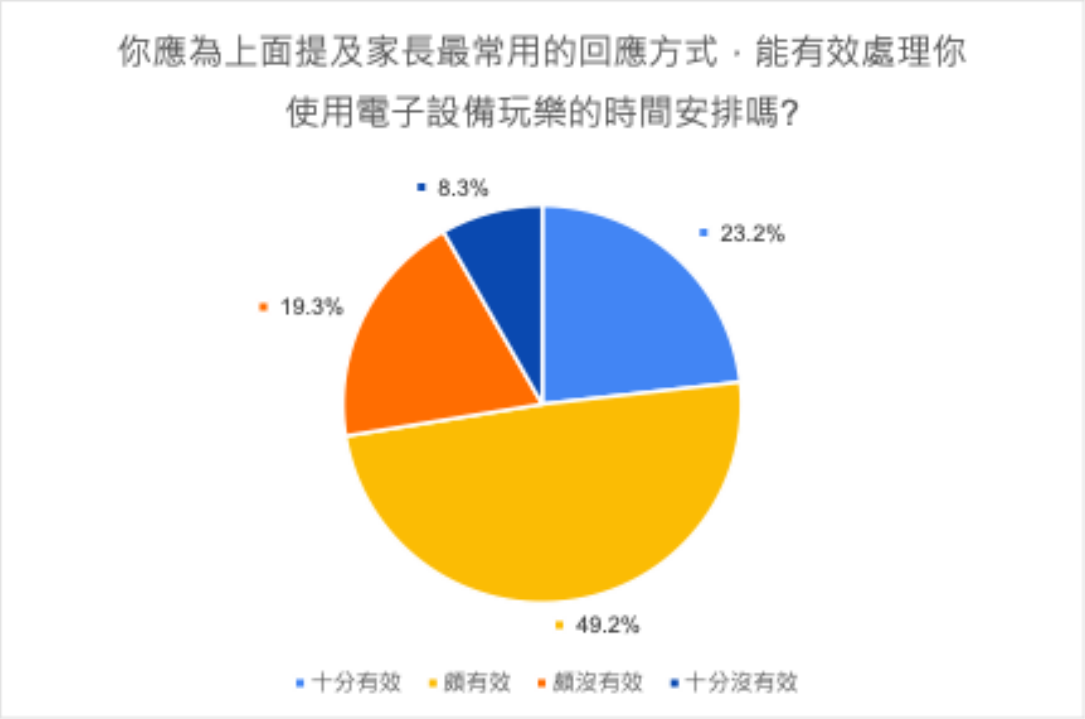


表 34： 現時政府衞生署的建議僅屬自願性指引，並沒有明確界定家長、學校及電子產品生產商的責任；校本方式管理學生在校園內使用智能手機，你認為對協助學童正確使用電子設備作用有多大?

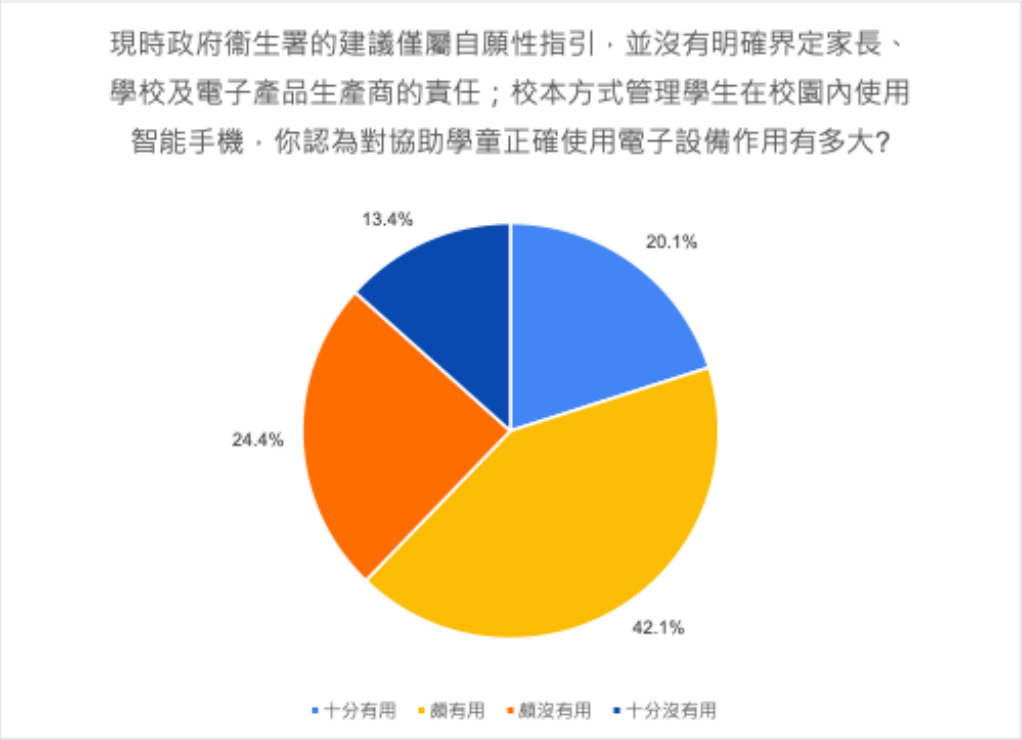


表 35：現時政府衞生署的建議僅屬自願性指引，並沒有明確界定家長、學校及電子產品生產商的責任；校本方式管理學生在校園內使用智能手機，你認為對協助學童正確使用電子設備作用有多大? （中小學生回應對比）

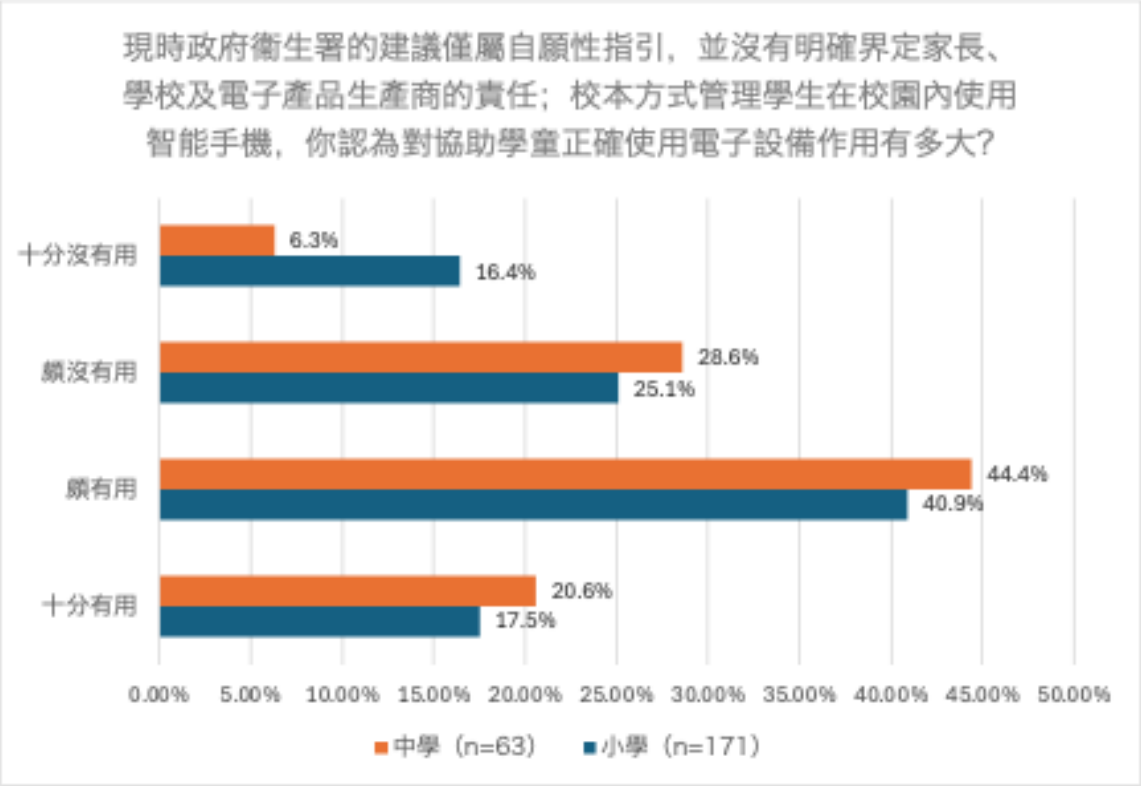
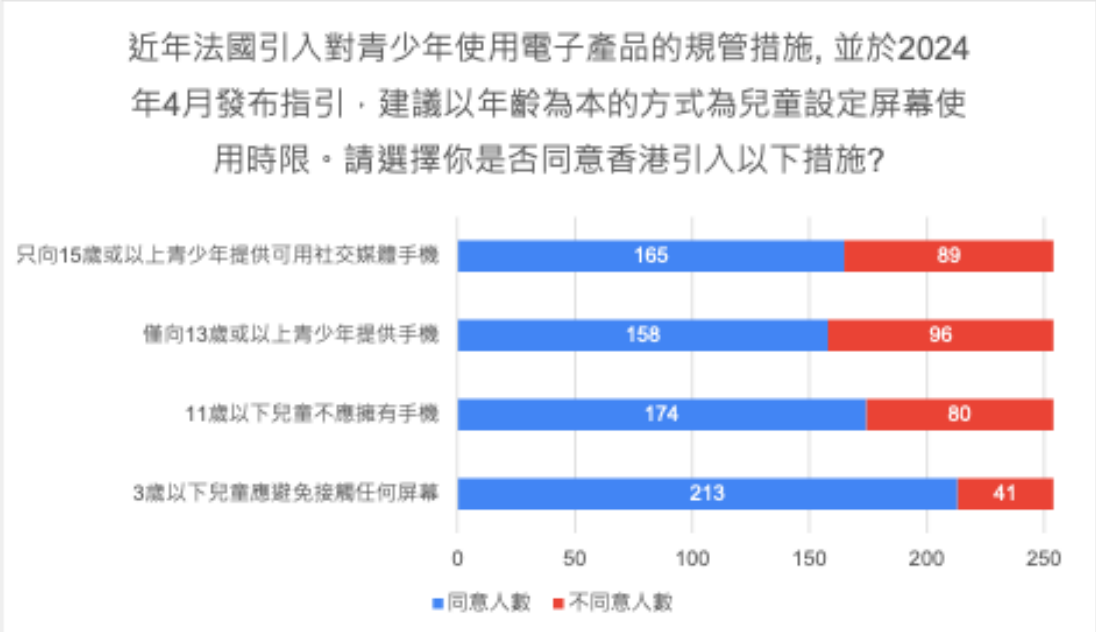


表 36：近年法國引入對青少年使用電子產品的規管措施，並於 2024 年 4 月發布指引，建議以年齡為本的方式為兒童設定屏幕使用時限。請選擇你是否同意香港引入以下措施?



	同意百分比	不同意百分比
3 歲以下兒童應避免接觸任何屏幕	83.90%	16.10%
11 歲以下兒童不應擁有手機	68.50%	31.50%
僅向 13 歲或以上青少年提供手機	62.20%	37.80%
只向 15 歲或以上青少年提供可用社交媒體手機	65.00%	35.00%

表 37：近年法國引入對青少年使用電子產品的規管措施，並於 2024 年 4 月發布指引，建議以年齡為本的方式為兒童設定屏幕使用時限。請選擇你是否同意香港引入以下措施？（中小學生回應對比）

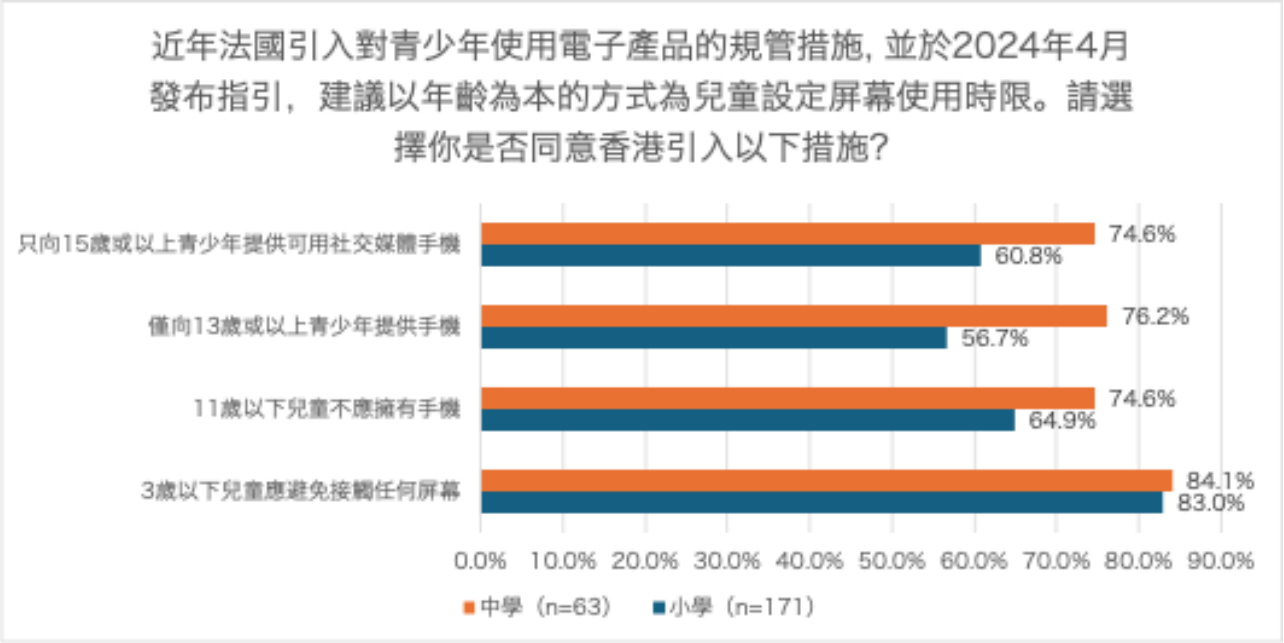


表 38：你是否同意香港透過立法方式，規管兒童及青少年使用電子設備?

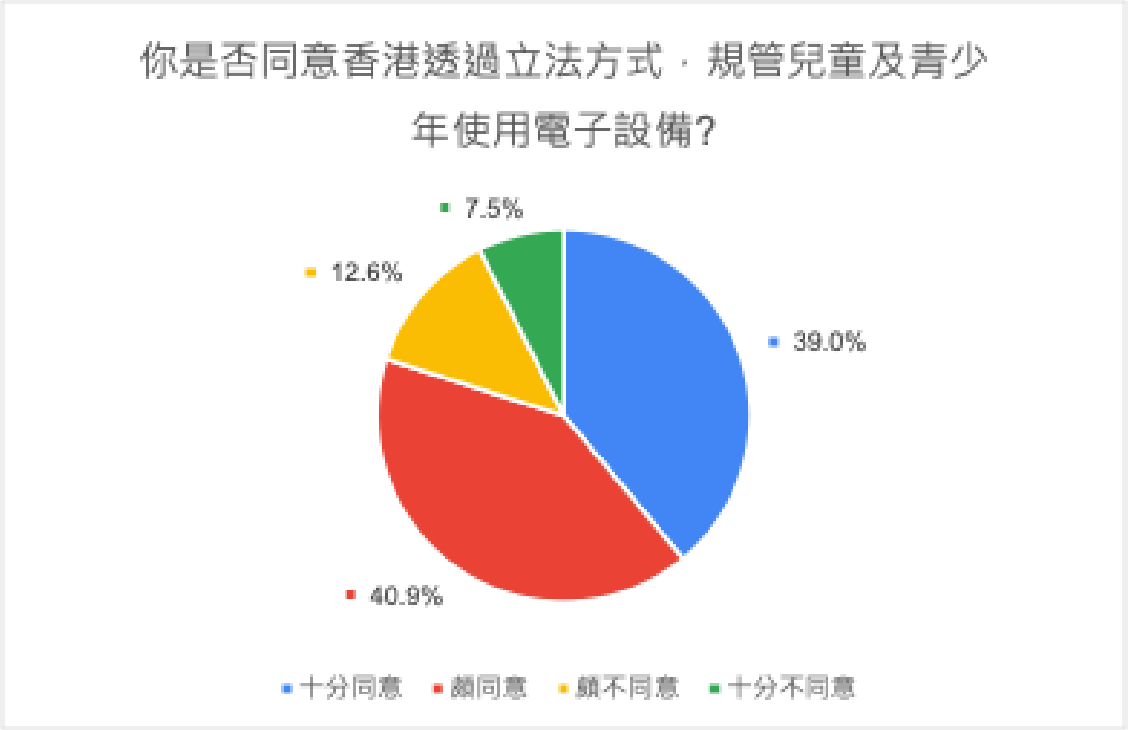


表 39：你是否同意香港透過立法方式，規管兒童及青少年使用電子設備? （中小學生回應對比）

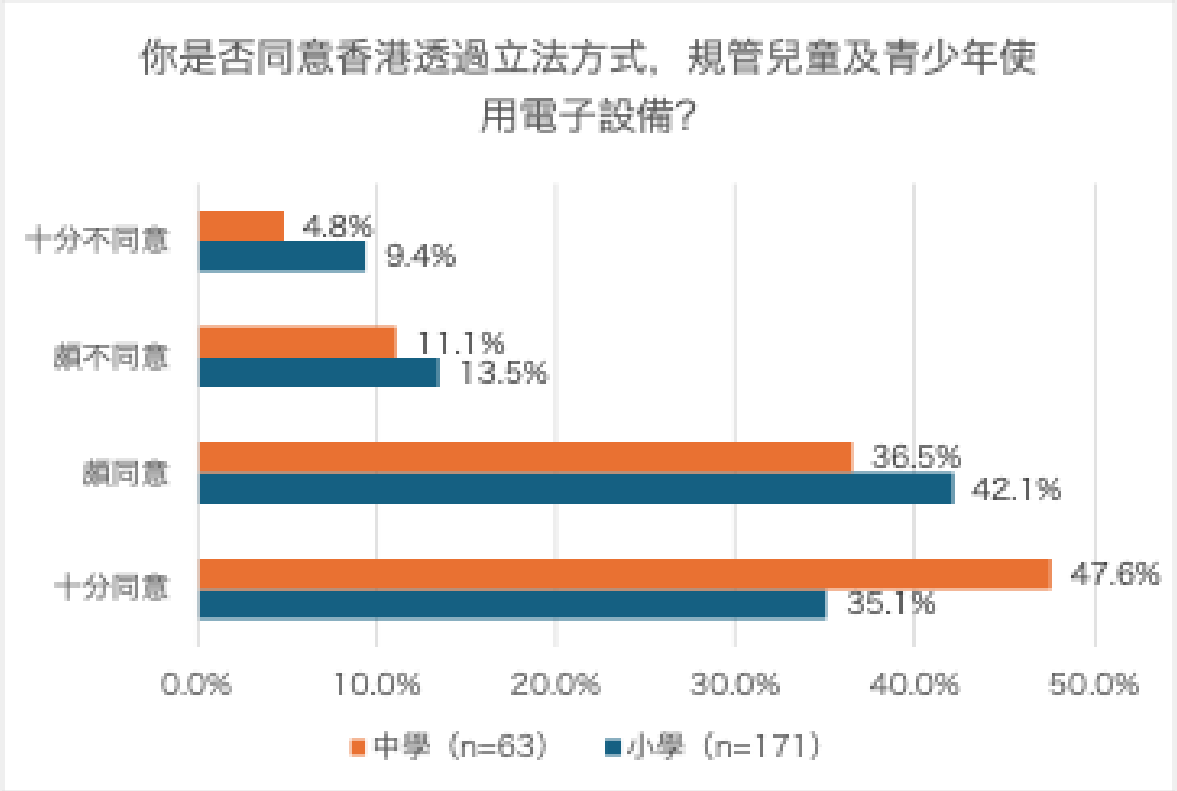


表 40：若要透過立法方法規管兒童及青少年使用電子設備，你會有何建議? (可選多項)

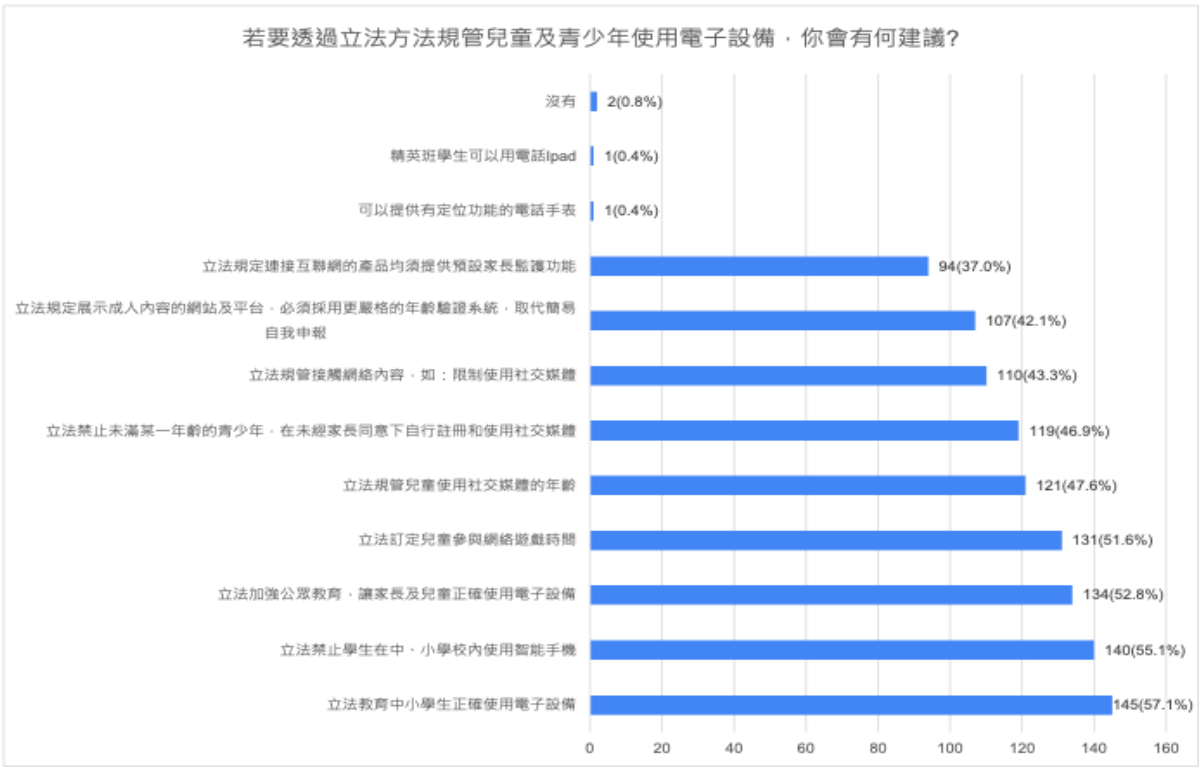


表 41：若要透過立法方法規管兒童及青少年使用電子設備，你會有何建議? (可選多項) （中小學生回應對比）

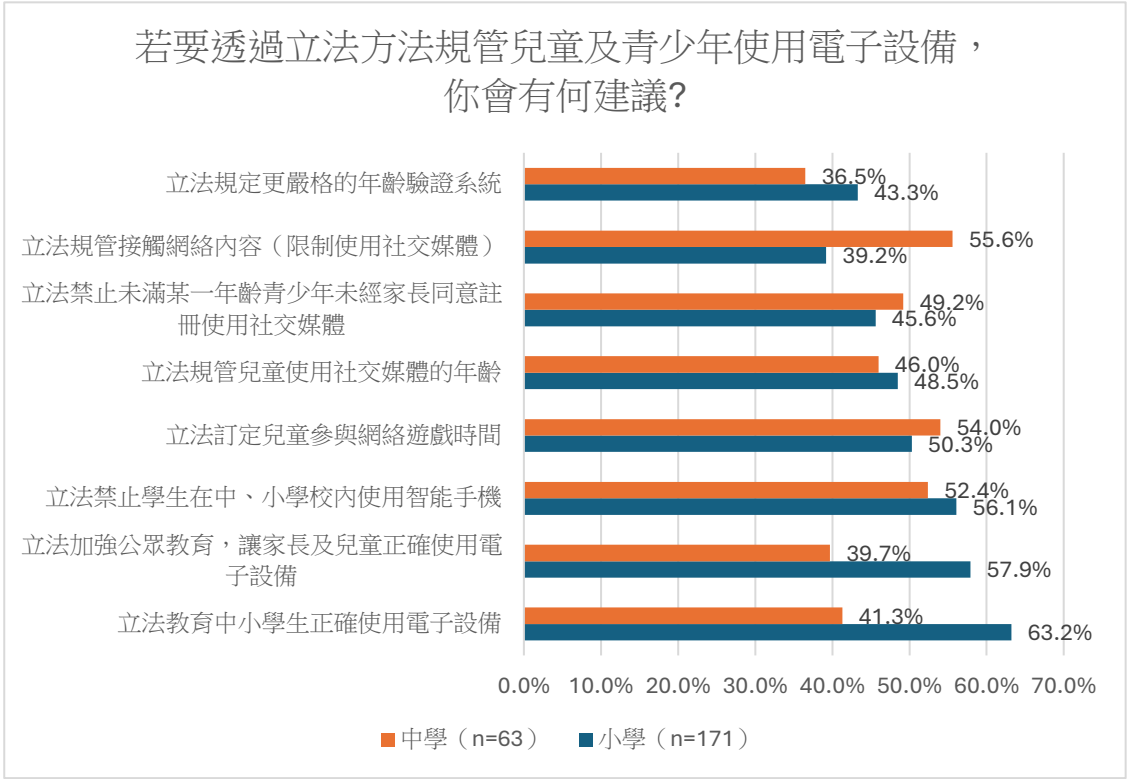


表 42：目前不少國家或地區均立法限制兒童及青少年使用社交媒體，若果香港進行類似立法，你認為應禁止多少歲以下的兒童及青少年使用?

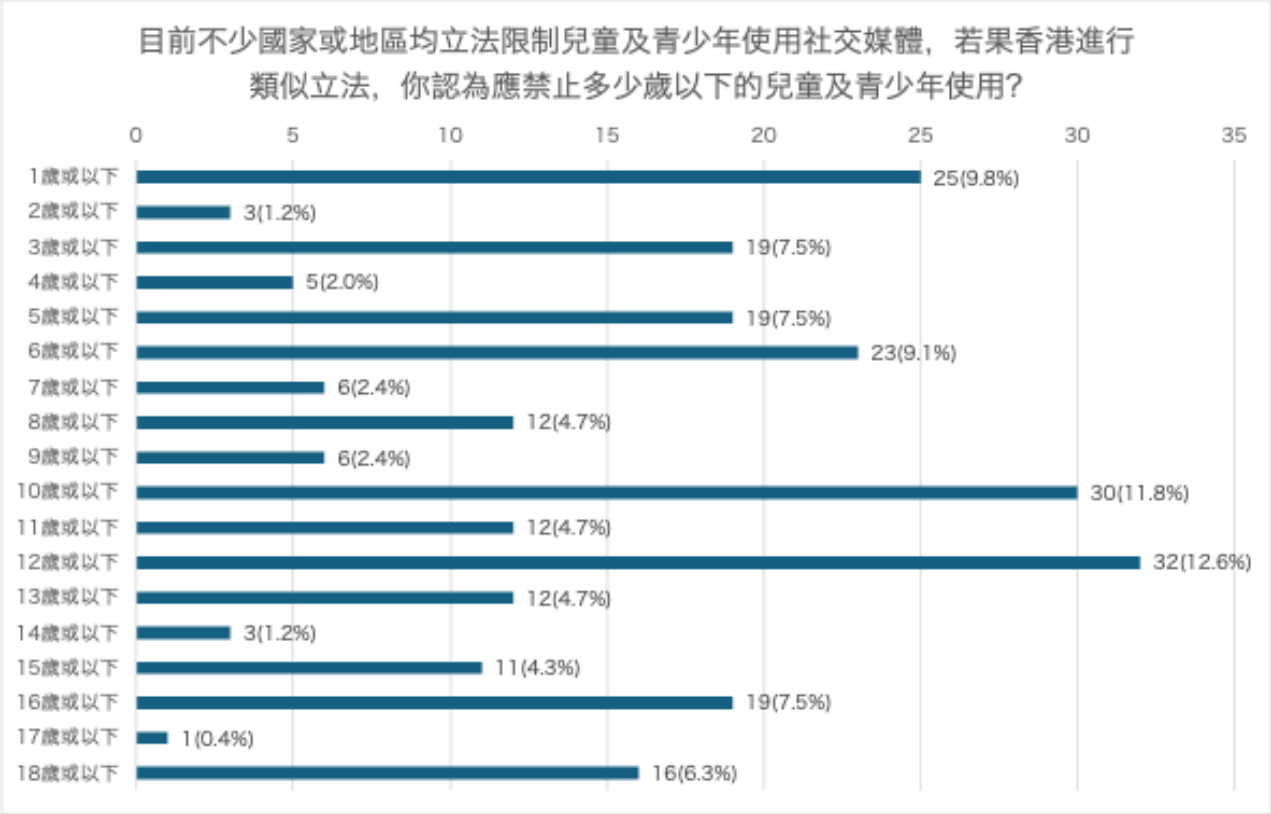


表 43：目前不少國家或地區均立法限制兒童及青少年使用社交媒體，若果香港進行類似立法，你認為應禁止多少歲以下的兒童及青少年使用？（中小學生回應對比）

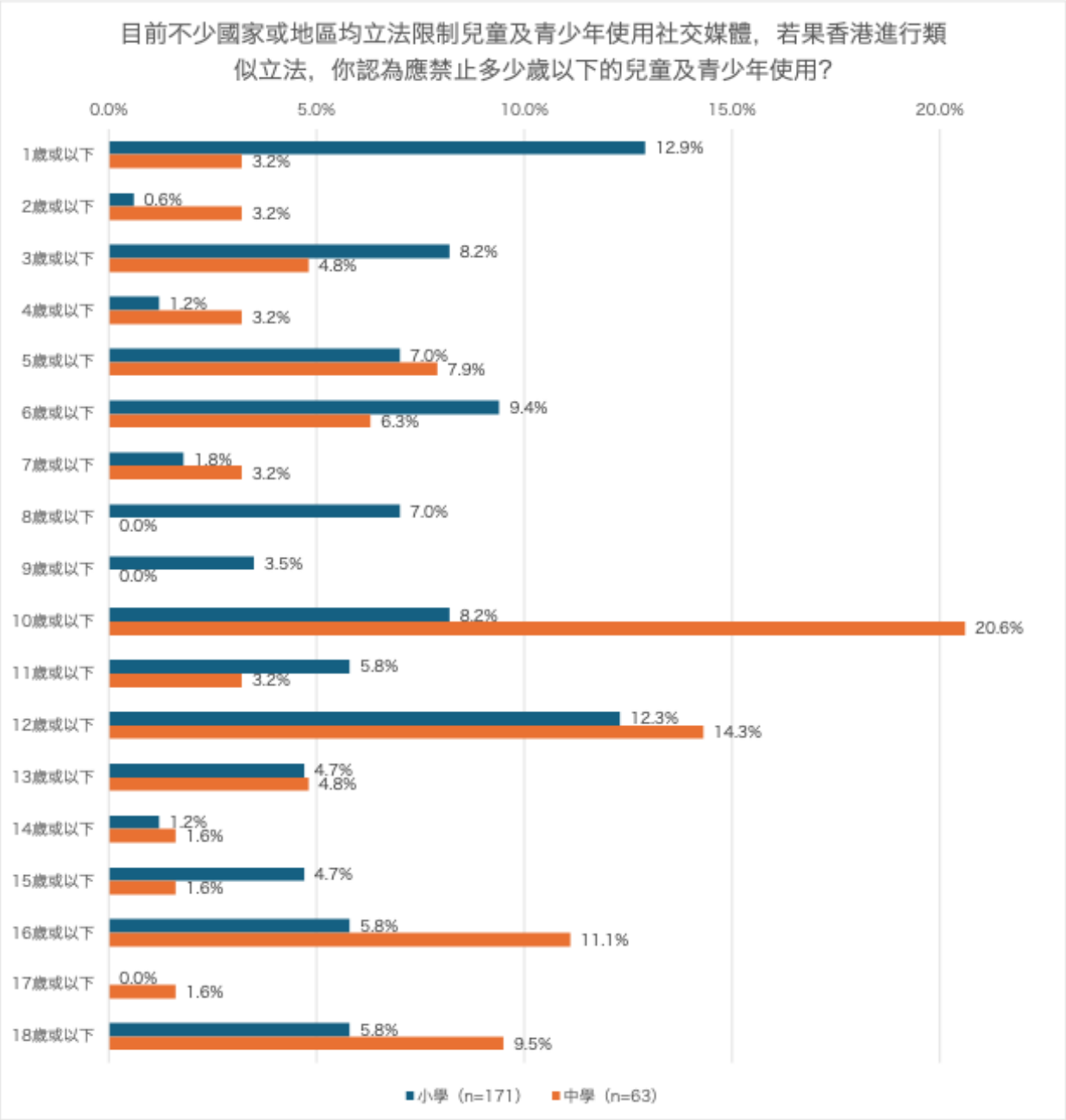
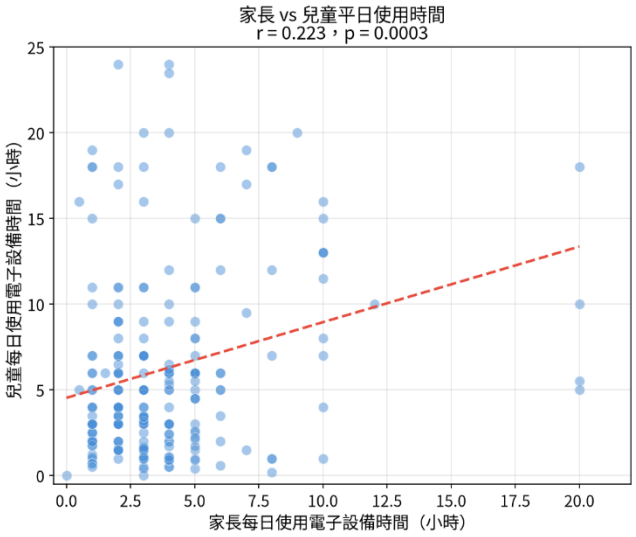


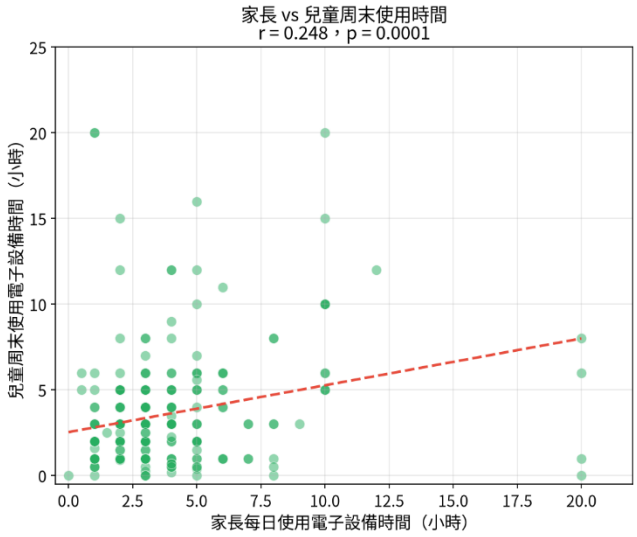
表 44：家長使用時間與兒童使用時間對比

家長每日使用時數	兒童平均總使用時數	兒童平均玩樂時數	玩樂≥3 小時比例	人數
<2 小時	5.72 小時	2.45 小時	23.3%	43
2–<4 小時	5.30 小時	2.30 小時	24.1%	112
4–<6 小時	5.49 小時	2.17 小時	31.7%	60
≥6 小時	**10.32 小時**	**4.34 小時**	**66.7%**	**39**

表 45：家長使用時間與兒童使用時間相關程度計算

變項關係	Pearson r	p-value	顯著水平
家長每日使用時間 vs 兒童平日總使用時間（學習+玩樂+通訊）	0.223	0.00035	p < 0.001
家長每日使用時間 vs 兒童周末使用時間	0.248	0.000063	p < 0.001





基層學童使用電子設備的情況調查報告

工作人員: 施麗珊、劉燕珊、韋凱凝(實習社工)、王智源
聯絡: 香港社區組織協會
地址: 九龍何文田公主道 52 號三樓
電話: 2713 9165 傳真: 2761 3326
電子郵箱: soco@soco.org.hk
機構網站: www.soco.org.hk