

數位成癮對兒童發展的影響： 為有特殊需求的兒童提供實證支持

廖廣申醫生 (Dr LIU Kwong Sun)

精神科專科醫生(私人執業)

香港大學精神科學系名譽臨床副教授

香港大學防止自殺研究中心副總監

香港基督教輔導學院顧問及客席講師

前醫院管理局精神科顧問醫生/港島東質素及安全總監

常見精神健康問題

廖廣申醫生 (Dr. LIU Kwong Sun)

MRCGP (C11110), MRCPsych (C11110), FRCPsych (C11110), FRCPsych (C11110)

精神科專科醫生 (私人執業)

香港大學防止自殺研究中心副總監

香港大學精神科學系名譽臨床副教授

香港基督教輔善醫院顧問及客席導師

前醫院管理局總部防止病人自殺工作小組主席

前醫院管理局精神科顧問醫生/海島東區醫院安全總監

中西區校長聯會 專題講座 老師及學童精神健康

主講嘉賓 廖廣申醫生

中西區校長聯會

中西區民政事務處 合辦

香港教育局

政經星期六

雷霆881
商業一台

雷霆881
商業一台

雷霆881
商業一台

雷霆881

雷霆881
商業一台

雷霆881

881

881



曾應邀分享 / 講座院校

香港大學

香港中文大學

香港理工大學

香港教育大學

香港樹仁大學

香港恒生大學

醫院管理局進修學院

香港基督教輔導學院

香港警察學院

明愛專上學院

建道神學院

常見的兒童及青少年問題

- 心理方面

- ❖ 情緒：憂鬱、焦慮
- ❖ 身體：飲食失調、疼症
- ❖ 自我形象及自信心低落
- ❖ 對生命的迷惑、自殺

- 行為方面

- ❖ 曠課、遲到
- ❖ 行為問題

International Classification

世界衛生組織國際分類

- The DSM-5 (USA): Internet Gaming Disorder (IGD) limited to gaming and does not include problems with general use of the internet, online gambling, or use of social media or smartphones.
- The World Health Organization (WHO) has included Gaming Disorder (GD) in the 11th Revision of the International Classification of Diseases (ICD-11)
- (美國): 網絡遊戲成癮(IGD)僅限於遊戲, 不包括一般使用網路、線上賭博或使用社群媒體或智慧型手機的問題
- 世界衛生組織已將遊戲成癮納入國際疾病分類第十一版修訂版

Chinese population 中國盛行率

According to a 2022 study on internet addiction among teenagers in a Chinese population published in the *Journal of Psychiatric Research*, the prevalence of internet addiction among participants was 13.4%.

《精神病學研究雜誌》發表的一項2022年中國青少年網絡成癮研究顯示，參與者網路成癮的盛行率為百分之13.4

Prevalence of IA among adolescents in Hong Kong 香港青少年盛行率

- The prevalence of IA among Hong Kong adolescents in the past 10 years was found to range from 3 to 26.8%
- In general, more recent studies reported higher prevalence rates, which matched with the increasing trend of time spent on Internet by teenagers over the past 10 years.
- 過去10年香港青少年盛行率介乎百分之3至26.8
- 總體而言，最近的研究報告了更高的盛行率，這與過去10年來青少年上網時間增加的趨勢相符。

Symptoms of internet addiction in children

兒童網絡成癮的症狀包括

- Easily losing track of time 容易忘記時間
- Withdrawal symptoms 戒斷症狀
- Sleep disturbances 睡眠障礙
- Neglect of responsibilities 忽視責任
- Decline in academic performance 學業成績下降
- Lying about or hiding online activities 說謊或隱藏線上活動
- Preoccupation with the internet 網絡的過度專注
- Isolation 隔離
- Failed attempts to cut back on internet use 嘗試減少使用網絡的失敗

- In a study of over 120,000 adolescents, moderate use of technology was associated with small positive effects on well-being.
- No use at all was associated with lower mental well-being, while smartphone use in excess of 2 hours a day was associated with lower mental well-being.

然而，大多數研究報告指出社群媒體對青少年的幸福感有好有壞或沒有影響。(Best, Manktelow, & Taylor, 2014)。

在一項針對 12 萬多名青少年的研究中，適度使用科技對幸福感的正面影響較小。

完全不使用智慧型手機與較低的心理健康狀況有關，而每天使用智慧型手機超過 2 小時則與較低的心理健康狀況有關。

Males and students with more severe anxiety, stress, depression, ADHD and insomnia symptoms were also more likely to be addicted to the internet.

焦慮、壓力、憂鬱、過動症和失眠症狀較嚴重的男性和學生也有可能沉迷於網絡。



Technology use may be related to worse mental health outcomes for kids

科技的使用可能與兒童心理健康狀況惡化有關

- Adolescents who spent 1 hour a day on electronic devices, **29% were found to have at least one suicide-related outcome** (considered/planned/attempted suicide or felt very lonely in the last 12 months);
- **在每天使用1小時**電子設備的青少年中, **29%** 的人至少有一種與自殺相關的結果(在過去 12 個月內考慮/計劃/嘗試自殺或感到非常孤獨);

- Adolescents who spent >5 hours a day on electronic devices, **48%** were found to have at least one suicide-related outcome

(Twenge, Joiner, Rogers & Marin, 2017)

- Cyberbullying: Up to 40% of children have been involved in a cyberbullying accident

(Kowalski, Giumetti, Schroeder & Lattanner, 2014)

- 在每天使用電子設備**超過 5 小時的青少年中**, **48%** 的青少年至少有一個與自殺相關的結果
- 網路霸凌: 高達40%的兒童曾發生網路霸凌事故。



母親

生前沉迷「王者榮耀」

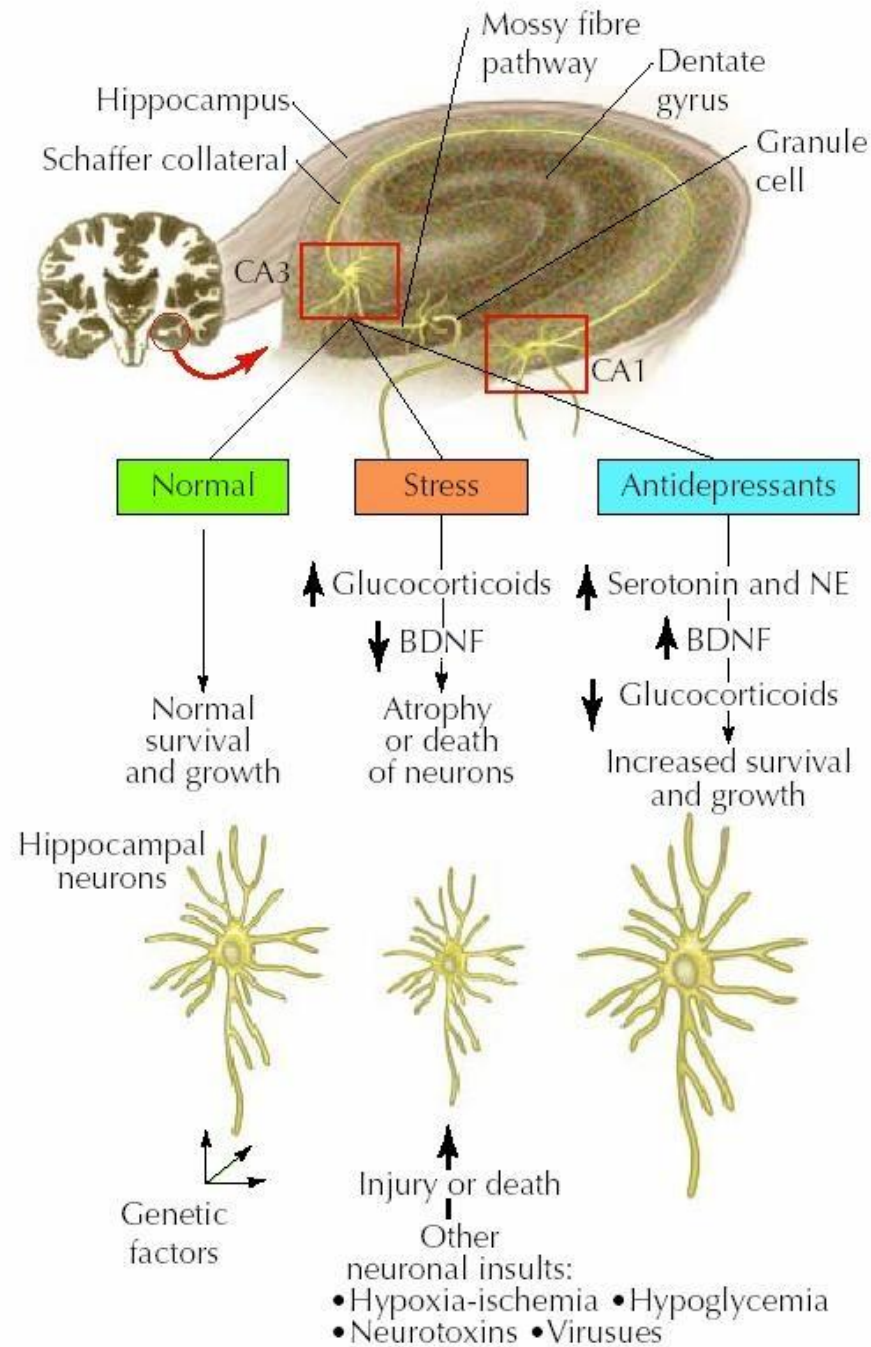
在校被沒收手機

14歲中學男生墮斃

「手機害死佢！佢無咗等於生存唔到」

Brain Damages 腦損傷

- Adolescents with an internet addiction undergo changes in the brain that could lead to addictive behaviour and tendencies, finds a new study by UCL researchers.
- The findings, published in *PLOS Mental Health*, reviewed 12 articles involving 237 young people aged 10-19 with a formal diagnosis of internet addiction between 2013 and 2023.
- 倫敦大學學院研究人員的一項新研究發現，患有網路成癮的青少年大腦會發生變化，可能導致成癮行為和傾向。
- 這項研究結果發表在《PLOS Mental Health》上，回顧12 篇文章，涉及237 名 10 至 19 歲年輕人於 2013 至 2023 年間被正式診斷為數位成癮的。



煙癮酗酒爛賭沉溺性愛百萬港人被癮所困

【本報訊】煙癮、酗酒、沉迷賭博或上網、天生購物狂，或沉溺性愛不能自拔(**Smoking, Alcoholism, Problematic Gambling, Internet Addiction, Compulsive Buying, Sex Addiction**) 這些行為看似毫無關連，但近年醫學研究發現上述種種問題，也可歸納為成癮行為的一部份，

有精神科醫生估計本港有100萬 (**One Million**)人最少有一種癮，單是處理由煙癮及酒癮引發的健康問題，已佔用8%醫療資源。

Activation of the reward pathway by addictive drugs



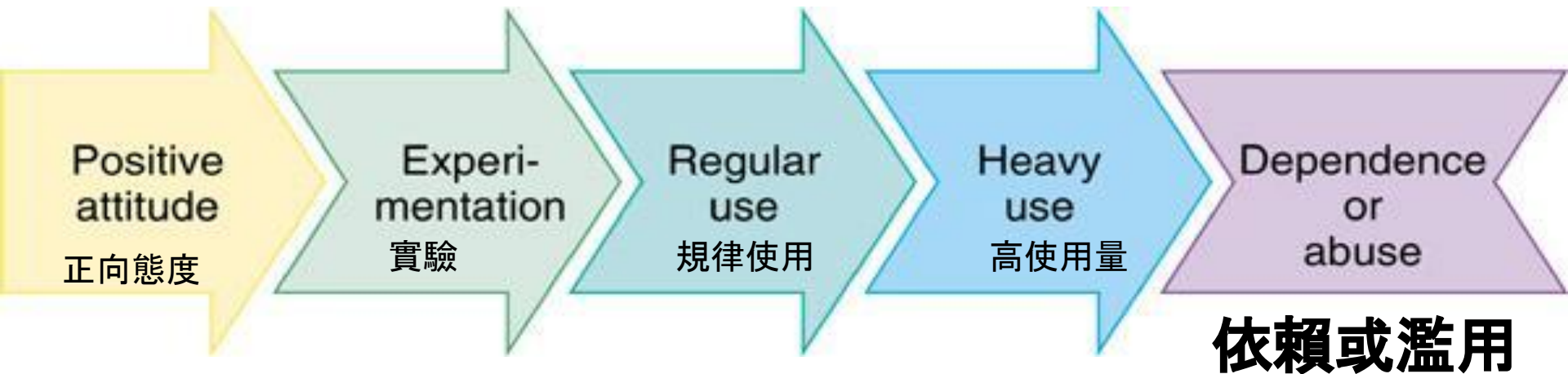
當我們從事能促使我們存活的基因傳到下一代的活動時，**獎勵機制**的神經元釋放出多巴胺 (Dopamine)，帶給我們滿足感，並鼓勵我們養成享受美食和男歡女愛的習慣。

當大腦受到安非他命 (Amphetamine)、古柯鹼 (Cocaine)或其他使人成癮的藥物刺激，會引發**獎勵機制**釋放比平常多出10倍的多巴胺。



Pathway of Addiction

成癮的過程



Biochemical Changes 生理上的改變

- Change in reward pathway 大腦神經迴路的改變
- Not interested in normal reward 對正常的獎勵較不感興趣
- Withdrawal symptom 戒斷症狀的出現
- Craving develop 渴癮的產生
- Decrease Impulse Control 衝動控制力下降

Preventing internet addiction in children may be possible through 預防兒童網絡成癮可以透過以下方式實現：

- setting screen time limits 設定螢幕時間限制
- modeling healthy behavior 塑造健康行為
- establishing a routine 建立常規
- educating about online risks 有關線上風險的教育
- encouraging critical thinking 鼓勵批判性思維
- and staying informed 並隨時了解狀況

- First and foremost, creating tech-free zones within the home, such as bedrooms and the dining area, can help children disconnect from screens during specific times.
- This promotes face-to-face interactions and limits screen time.

- 首先，在家中創建**無電子產品的區域**，例如臥室和用餐區，可以幫助孩子在特定時間脫離螢幕。
- 這促進了面對面的互動並限制了螢幕時間。



Tips for parents to manage internet addiction in teens

家長對青少年數位成癮的建議

- **Setting clear limits** on screen time can be highly effective in addressing teen internet addiction.
- These boundaries create structure and expectations around technology use, helping teens develop a healthier relationship with the internet.
- 對螢幕時間**設定明確的限制**可以非常有效地解決青少年網路成癮問題。
- 這些界線創造了圍繞著科技使用的結構和期望，幫助青少年與網路建立更健康的關係。

- Furthermore, **maintaining an open line of communication** fosters trust and allows parents or caregivers to understand their teen's online experiences and concerns.
- It creates a safe space where teens can share their challenges, pressures, or any issues related to internet use without fear of judgment.
- 此外，保持**開放的溝通管道**可以促進信任，並使父母或照顧者能夠了解青少年的線上體驗和擔憂。
- 它創造了一個安全的空間，青少年可以分享他們的挑戰、壓力或任何與網路使用相關的問題，而不必擔心受到評判

Developing screen time rules

American Academy of Pediatrics

- Children younger than 18 months discourages media use, except for video chatting.
- Children ages 18 to 24 months, make sure it's high quality and avoid solo media use.
- Children ages 2 to 5, limit screen time to one hour a day of high-quality programming.

美國兒科醫學會

- 不鼓勵 18 個月以下的兒童使用視訊聊天以外的媒體。
- 如果您向 18 至 24 個月大的兒童介紹數位媒體，請確保其高品質並避免單獨使用媒體。
- 對於 2 至 5 歲的兒童，每天看高品質節目的時間限制為二小時。

American Academy of Pediatrics

兒童使用螢幕媒體概覽 (美國兒科醫學會)

Screen time limits 可接受的螢幕時間限制

- No screen time for children under 2
- One hour per day for children 2 to 12
- Two hours per day for teens and adults
- 2 歲以下兒童 不得觀看螢幕時間
- 2 至 12 歲兒童 每天一小時
- 青少年和成人 每天兩小時

Centre for Health Protection of the Department of Health in Hong Kong 兒童使用螢幕媒體概覽(衛生署)

Children 2-5 years old: The daily accumulated time to watch TV or use computer, tablet computer or smartphone should be restricted to within 1 hour. The screen activities should be interactive and educative, and to be carried out under parental or carers' guidance.

2-5歲兒童: 每日累積看電視或使用電腦、平板電腦、智慧型手機的時間限制在1小時以內。螢幕活動應具有互動性和教育性，並在父母或照顧者的指導下進行。

- **Primary school students / Children 6-12 years old**: Limit recreational screen time to no more than 2 hours/day.
 - **Secondary school students / Adolescents 12-18 years old**: They should be trained to develop good time management skill and self-discipline to work independently and prepare themselves to be responsible adults. Regular breaks should be adopted if prolonged screen time, e.g. for academic purpose, is unavoidable.
-
- **小學生/6-12歲兒童**: 限制娛樂螢幕時間每天不超過2小時。
 - **中學生/12-18歲青少年**: 應訓練他們培養良好的時間管理技巧和自律能力，獨立工作，並做好成為負責任的成年人的準備。如果螢幕時間較長，例如在看電視時，應定期休息。出於學術目的，這是不可避免的。

- Encouraging a variety of offline activities, such as sports, hobbies, and reading, provides stimulating alternatives to excessive screen time.
- Finally, open communication is key; parents should foster an environment where children can discuss their online experiences, concerns, and challenges.

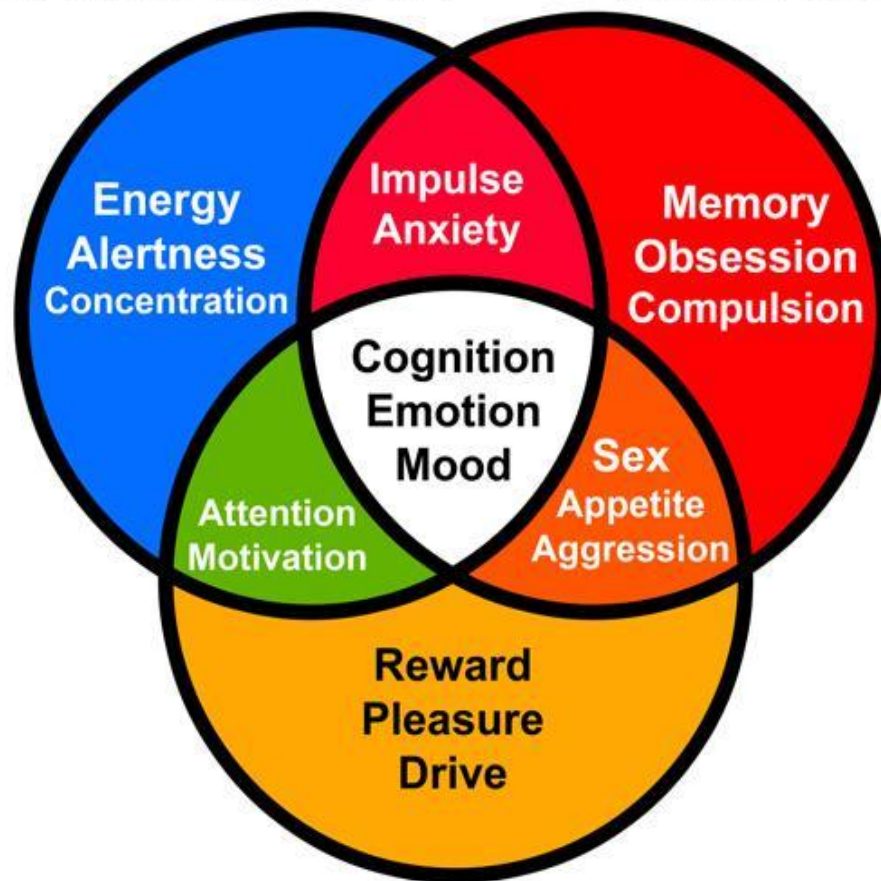


- 鼓勵各種線下活動，例如運動、嗜好和閱讀，為過度螢幕時間提供了刺激的替代方案。
- 最後，開放的溝通是關鍵；父母應該營造一個讓孩子可以討論他們的線上經驗、擔憂和挑戰的環境。

和情緒有關的三大神經傳導物質

正腎上腺素 NORADRENALINE

SEROTONIN 血清素



DOPAMINE

多巴胺

HAPPINESS CHEMICALS

and how to hack them

DOPAMINE

THE REWARD CHEMICAL

- Completing a task
- Doing self-care activities
- Eating food
- Celebrating little wins

OXYTOCIN

THE LOVE HORMONE

- Playing with a dog
- Playing with a baby
- Holding hand
- Hugging your family
- Give compliment

SEROTONIN

THE MOOD STABILIZER

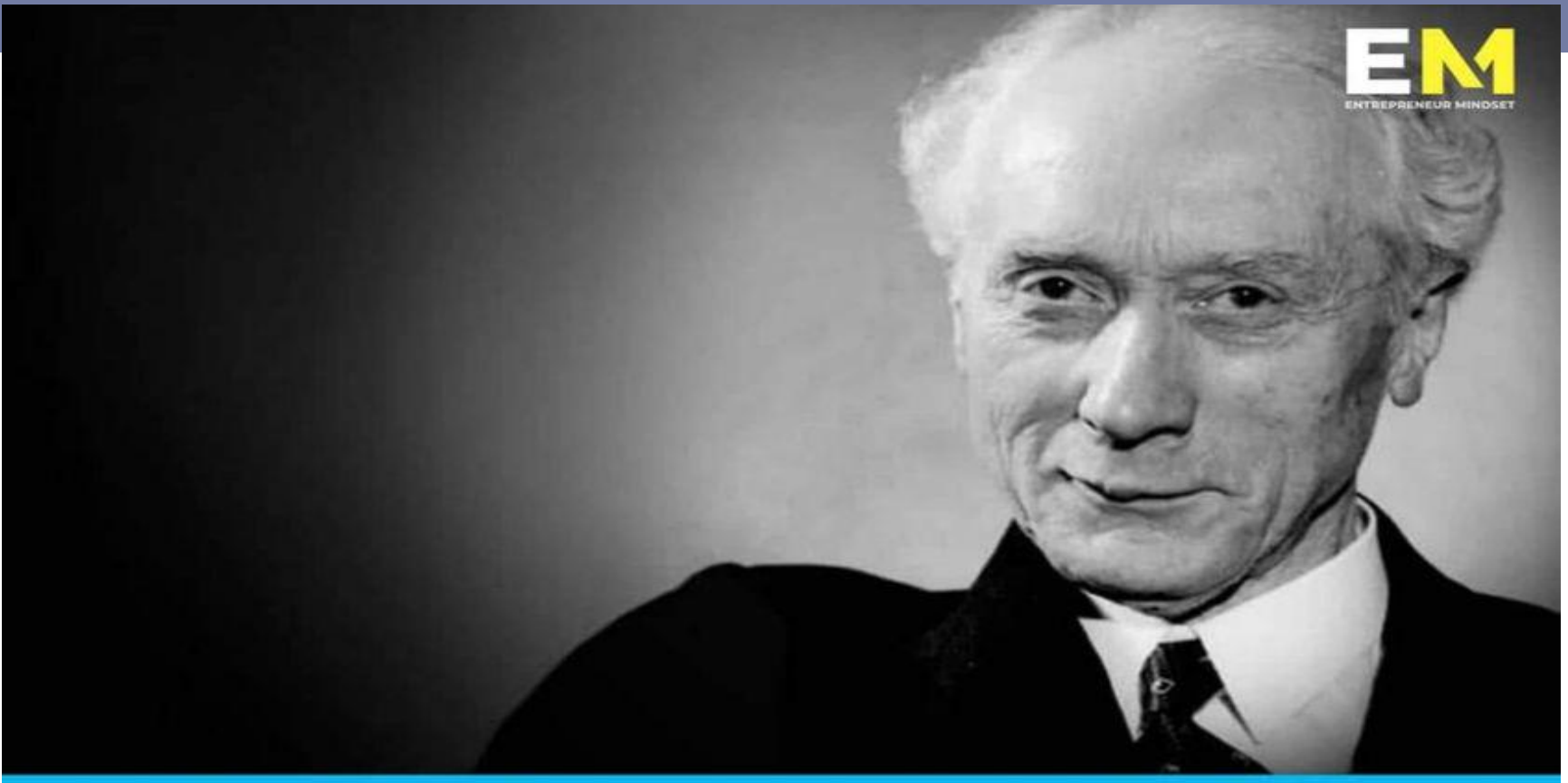
- Meditating
- Running
- Sun exposure
- Walk in nature
- Swimming
- Cycling

ENDORPHIN

THE PAIN KILLER

- Laughter exercise
- Essential oils
- Watch a comedy
- Dark chocolate
- Exercising

| TheMindsJournal



**PEOPLE DO NOT DECIDE THEIR FUTURES,
THEY DECIDE THEIR HABITS AND THEIR
HABITS DECIDE THEIR FUTURE.**

- L MATTHIAS ALEXANDER

How effective are treatments for internet addiction 治療網絡成癮的效果如何？

- Treatments for internet addiction may be effective in addressing the condition, a few studies have found.
- 2017 paper by *Santos et al.*, published in *Medical Express* found that patients with Internet Addiction and Anxiety showed reduced indicators of IA after **ten sessions of psychotherapy and medications**, demonstrating the protocol's effectiveness.
- 一些研究發現，網路成癮的治療可以有效解決這種情況。Santos 等人2017 年在《Medical Express》上發表的一篇論文發現，患有網絡成癮和焦慮症的患者在接受**十次心理治療和藥物治療後，數位成癮指標有所下降**，證明了該方案的有效性。

At the start of the treatment, the average internet use score was 67.8 ± 7.4 , but it significantly improved to 37.7 ± 8.8 , indicating a **considerable improvement in internet addiction**. The treatment group's average **anxiety level** at the start of the program was 33.9 ± 7.6 , indicating severe anxiety; at the end of the program, it was 15.0 ± 5.1 , representing a significant improvement.

治療開始時，平均網絡使用評分為 67.8 ± 7.4 ，但顯著改善至 37.7 ± 8.8 ，顯示網成癮有相當大的改善。治療組在計畫開始時的平均焦慮程度為 33.9 ± 7.6 ，顯示嚴重焦慮；在計畫結束時，得分為 15.0 ± 5.1 ，取得了顯著進展。

管教態度

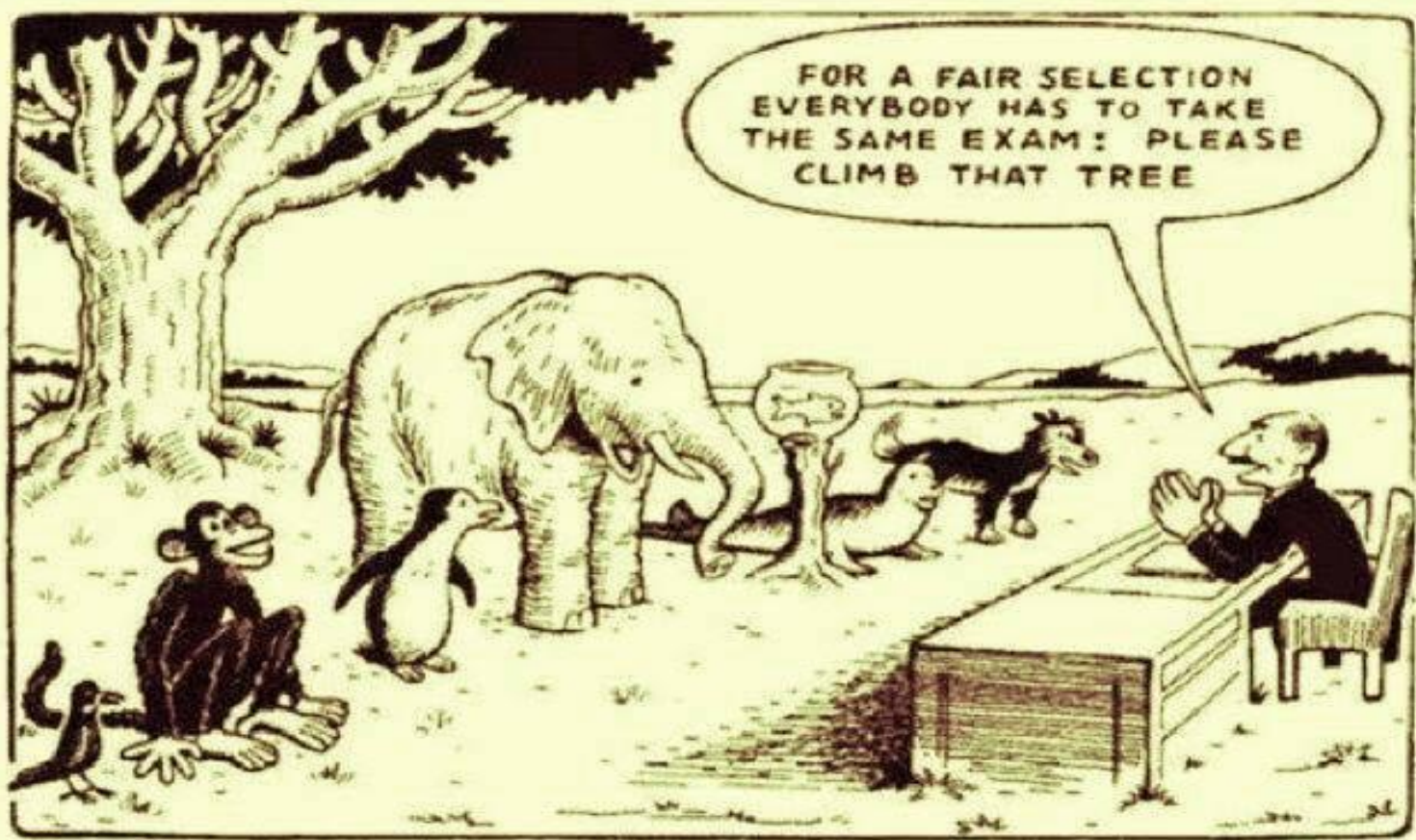
1. 愛、關心
2. 尊重,不批判,不論斷
3. 有耐性, 保持冷靜,態度溫和
4. 多積極聆聽, 多了解,明白需要
5. 多欣賞,貼心回應
6. 鍥而不捨 ,持之以恆
7. 建立權威/價值觀

我最討厭爸爸媽媽對我說的話

- 1. 你好煩呀！
- 2. 你好蠢/笨！
- 3. 你好討厭！
- 4. 白痴
- 5. 你好無用
- 6. 你咁“渣”家
- 7. 你個腦裝屎
- 8. 關你咩事
- 9. 你真多事
- 10. 講粗口
- 11. 你又係咁
- 12. 見到你我真係好煩呀！
- 13. 吾好激起我把火
- 14. 去開！咁！
- 15. 我吾要你
- 16. 靜d啦你
- 17. 你同我收聲
- 18. 係吾係要我打你
- 19. 默書默成咁
- 20. 你d成績好差
- 21. 點解你d成績咁差家
- 22. 你默書又唔合格
- 23. 點解你默書默成咁
- 24. 快d啦！
- 25. 快d做功課
- 26. 快d溫書
- 27. 立即溫書
- 28. 吾准你再打機/睇電視

我最喜歡爸爸媽媽對我 說的話

- 1. 乖仔/乖女
- 2. 做得好
- 3. 你真聰明
- 4. 叻仔/叻女
- 5. 你超勁
- 6. 好叻喎
- 7. 你很乖，買玩具比你
- 8. 比多d零用錢你
- 9. 默書合格，請你食朱古力
- 10. 我給你食壽司
- 11. 獎你零用錢
- 12. 我教你做功課呀
- 13. 你有進步
- 14. 還差一點，努力
- 15. 努力，加油
- 16. 不要灰心，我們支持你
- 17. 下次再努力
- 18. 出去玩啦



Our Education System

"Everybody is a genius. But if you judge a fish by its ability to climb a tree, it will live its whole life believing that it is stupid."

- Albert Einstein

情緒教育比知識教育更重要

- 跟孩子在一起的時候，最重要的是要對他們進行情緒教育，塑造他們健康快樂的個性、積極向上的態度、寬闊的胸懷以及堅韌不拔的精神，這比知識教育重要很多。
- 能把孩子的人格、個性、態度、精神、習慣、心理、處世技能培養好，即使在學業成績表現一般，也可樂觀有天 **出人頭地**。

- 很多研究指出，決定孩子成功的最重要的因素，不是我們給幼年的孩子灌輸了多少知識，
- 而是在於能否幫助孩子培養一系列的重要性格特質，如 **毅力、自我控制、好奇心、責任心、勇氣以及自信心**，這些將影響其一生。

加拉太書 5:22-23

- 聖靈所結的果子，就是：
仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制
- the fruit of the Spirit is **love, joy, peace, longsuffering, kindness, goodness, faithfulness, meekness, temperance**

箴言 22:6

教養孩童，
使他走當行的道，
就是到老他也不偏離。

Thank You

email:

drsunnyliu@gmail.com

Thank You

email: drsunnyliu@gmail.com

