



澳門特別行政區政府  
Governo da Região Administrativa Especial de Macau  
社區服務諮詢委員會  
Conselho Consultivo de Serviços Comunitários

北區社區服務諮詢委員會平常會議

議程前發言

黃潮裕

2024年9月5日

## 關注青少年使用電子產品

暑假剛剛結束，莘莘學子重新收拾心情，調整作息時間，重新投入學習生活。不少家長表示，暑假期間會適當放寬子女使用手機、平板電腦、遊戲機等電子產品的時間，但在調整回來時面對不少困難，例如出現煩躁、憤怒等情緒問題。

現今科技發展迅速，網絡成為日常生活一部分，青少年容易沉迷於各種形色的視頻、遊戲，甚至出現成癮情況，使心理健康、學習生活及社會關係造成負面影響。內地早於十多年前已將網絡成癮歸類為精神疾病，並實施相關規範，以防青少年沉迷。

政府相關部門為做好青少年適當使用電子產品做了不少工作，但真正要有成效必須靠政家校社共同協力，為此，本人向相關部門提出建議：

1. 家長反映與子女協調使用電子產品時較難著手，建議相關部門透過學校為家長舉辦主題工作坊活動，使家長能掌握相關技巧；
2. 另一方面，建議衛生部門成立專門工作組，進入校園普及網絡與心理健康和眼睛關係的知識。