

# 書面質詢

顏奕恆議員

## 互聯網時代下青少年健康

近日，政府發佈了《健康澳門藍圖》，從中指出了現時居民健康生活方式的時間不足，參照2022至2023學年《澳門中學生健康行為調查》結果顯示，學生大部分閒暇時間花在各類靜態行為上，以手機及電腦上網為主，九成青少年未能達到每天運動量標準，課餘有七成以上學生花較多時間在電子螢幕娛樂上[1]。顯見伴隨互聯網及3C科技產品的普及與盛行，加上人工智能、大數據等科技發展潮流，一台手機可實現娛樂、學習、交友、獲取資訊等功能，青少年若控制不當，容易終日抱著手機、電腦，過度沉浸在小屏幕裡，一來久視電子屏幕，引起近視、乾眼症等的概率上升，二來久坐，並且坐立姿勢不正確，容易出現駝背、脊椎側彎、肌肉退化、肥胖等問題，為青少年健康埋下諸多隱患。

從《2020年澳門特別行政區市民體質監測報告》[2]亦能發現，小學生、中學生、大學生“經常鍛煉者”佔比均未超過40%，並且在休息日平均每天使用電子產品的累計時間中，小學生不論男女有4成比例使用電子產品2小時或以上，而中學生使用電子產品2小時或以上的比例則提升至8成，並且中學生在上學日平均使用電子產品2小時或以上的均有6成以上。其實特區政府在促進居民健康，從公共衛生體系到醫療、運動軟硬件建設做了大量的工作，取得了許多成就，更是發佈了《健康澳門藍圖》，長遠規劃未來的發展方向，但現如今互聯網時代下，人人都離不開3C產品，故青少年健康問題異常突出，對此，本人提出以下質詢：

1、戶外活動不但有助視力改善，亦有助強身健體，請問當局有何方案應對現時互聯網下青少年過多靜態活動，引起的健康問題？如何加大力度，以各種方式，例如推出更多適應青少年、親子類型的戶外體育活動、藉助體育盛事活動等，擴大全民運動的氛圍，吸引青少年在休息日參與，減少靜態娛樂，亦有助打造體育之城？

2、現時較多學生長時間使用電子產品，使用不當引發的近視、脊椎側彎、肌肉退化等健康隱患，請問當局未來如何進一步優化青少年體質監測機制，加強篩查，以便及早發現？並如何加強與學校合作，促進學生養良好的生活習慣，包括規劃課間操、閉目休息、課餘運動、坐立姿勢等，提升青少年健康意識？

3、請問當局未來如何加強宣傳推廣，提升全民運動的意識，特別是如何在家庭教育出發，為家長指導小朋友合理使用3C產品提供指引，推動小朋友學會自我控制，適當使用3C產品的時長，合理安排閒餘時間，建立健康生活模式？

---

[1] 參考資料：

[https://www.cyberctm.com/zh\\_TW/news/detail/3128374#google\\_vignette](https://www.cyberctm.com/zh_TW/news/detail/3128374#google_vignette)

[2] 參考資料：

[https://www.sport.gov.mo/uploads/wizdownload/202306/2323\\_9jtep.pdf](https://www.sport.gov.mo/uploads/wizdownload/202306/2323_9jtep.pdf)，小學生、中學生使用電子產品情況在85、86頁