

寫作訓練 2

細閱以下資料，然後完成寫作任務。全文不得多於 550 字（標點符號計算在內）。

題目：近年青少年網絡成癮問題引起社會各界關注。試以香港青年協會調查員朱向華的名義，向協會主席張思賢撰寫一份調查報告，分析青少年網絡成癮的成因和影響，並提出合適的具體建議。

資料一

香港青年協會問卷調查結果

香港青年協會

青少年網絡成癮問卷調查結果

青少年網絡成癮問題日益嚴重。有見及此，本會於2026年3月向五百名因沉迷上網向本會求助的青少年進行了問卷調查，希望藉此了解青少年的需要，提供適當的支援。調查結果如下：

1. 你沉迷網絡的原因是甚麼？

學業壓力 45% 人際關係欠佳 40% 其他 15%

2. 你認為沉迷上網對你造成甚麼負面影響？

身體 視力變差 60% 肩頸酸痛 46%
心理 專注力下降 78% 情緒起伏不定 75%

調查背景

網絡成癮原因

網絡成癮負面影響

資料二

採訪稿（節錄）

訪問日期：2026年4月29日

受訪者（顧問）：周念慈（註冊社工）、陳家寶（心理學家）

朱向華：

感謝兩位願意抽空接受訪問。近年青少年網絡成癮問題嚴重，如果想改善這個現象，兩位顧問會有甚麼活動建議呢？

周念慈：

我建議可以讓青少年多參加些多走動的集體活動……

陳家寶：

我覺得讓青少年接觸靜觀也不錯……

朱向華：

感謝兩位建議，我會參考兩位顧問的意見，在調查報告中提出具體的活動建議，希望能減輕網癮造成的負面影響。

提示建議方向

1. 試從題目找出「寫作目的」和「實用文類」。

(1) 寫作目的：分析青少年網絡成癮的成因和影響，並提出合適的具體建議。

(2) 實用文類：報告（調查報告2）

2. 根據題目，這篇實用文應採取怎樣的措辭和語調？（試圈出正確答案，每題可多於一個答案）

(1) 措辭：準確 / 委婉 / 得體

(2) 語調：輕鬆 / 有禮 / 客觀

3. 根據資料二，這篇實用文中提及的建議應達到甚麼效果？

減輕網癮造成的負面影響。

4. 承上題，試針對網癮的成因，分別提出具體的建議。

成因	顧問建議	具體內容	預期效果
學業壓力	(1)接觸靜觀	(2)舉辦靜觀體驗工作坊，帶領青少年進行呼吸、身體掃描、冥想等靜觀練習。	(3)維持心境平靜和提升專注力，建立比沉迷上網更健康的減壓模式。
	(4)多走動的集體活動	(5)舉辦社區綠野定向賽，讓參加者組隊完成各項任務。	(6)擴展真實社交圈，有機會伸展筋骨，在戶外亦能改善視力疲勞。
人際關係欠佳			

5. 資料二中提供了甚麼有關格式的資訊？

撰文日期須晚於2026年4月29日。

6. 試根據題目和資料，完成以下寫作大綱。

格式	內容
稱謂	張主席：
標題	香城青年協會青少年網絡成癮調查報告
正文	引言 交代調查的背景、目的和方法，引入報告的具體內容。
	主體(一) 報告調查結果：分析青少年網絡成癮的原因。
	主體(二) 報告調查結果：分析網絡成癮對青少年的影響。
	結語 根據調查結果，提出改善青少年網絡成癮問題及負面影響的建議，並收結全文。
署名	調查員 朱向華謹啟
日期	2026年5月29日

7. 試根據題目及資料，為以下實用文填寫恰當的內容。

稱謂 張主席：	組織 格式：受文者的稱謂
標題 香城青少年網絡成癮調查報告	組織 格式：標題須概括報告的主要內容
引言	
交代調查背景 近年青少年網絡成癮問題嚴重，引起社會各界關注。為了解青少年的需要，並提供適當的支援，本會早前向500名因沉迷上網而求助的青少年進行了問卷調查。調查結果如下：	內容 交代寫作背景。

主體（重點一）

小標題 成因

整合資料 調查結果顯示，四成半受訪者認為排解學業壓力是自已沉迷網絡的原因，四成受訪者認為是因為人際關係欠佳，餘下一成半受訪者表示有其他原因導致沉迷網絡。

內容

重點一：交代關於網絡成癮成因的調查數據。

主體（重點二）

小標題 負面影響

中心句 網絡成癮對青少年的身心造成一定負面影響。**標示語**
身體方面 **整合資料** 有六成受訪者表示因沉迷上網導致視力變差，而有近半受訪者表示因過度使用網絡而肩頸酸痛。
標示語 心理方面 **整合資料** 有近八成受訪者表示因沉迷上網導致專注力下降，亦有七成半受訪者表示因網絡成癮而情緒起伏不定。

內容

重點二：交代關於網絡成癮負面影響的調查數據。

結語（重點三）

小標題 總結及建議

交代背景 為改善青少年網絡成癮問題，本會曾向心理學家及註冊社工諮詢建議。**回應調查結果** 學業壓力是導致網絡成癮的主因，為幫助學生排解壓力，**闡釋並拓展建議** 本會建議可舉辦團體經驗工作坊。透過呼吸、身體掃描、冥想等練習，青少年能學會觀察並接納個人情緒和壓力來源，有助使心境平和及提升專注力之餘，能讓青少年減少依賴網絡，建立健康的減壓模式，從根源逐步緩解網癮傾向。
回應調查結果 人際關係欠佳亦是導致青少年網絡成癮的原因，有見及此 **闡釋並拓展建議** 本會建議定期舉辦社區緣野定向賽。參加者以小組形式完成各項任務，除了有助擴展真實社交圈之外，在戶外走動也能伸展筋骨和改善視力疲勞，對青少年的身心均有益處。
收結 以上報告，謹供審閱。

內容

重點三：根據調查結果及顧問意見，提出相應的建議。
組織／行文語氣 收結全文，態度有禮。

發文者身份 調查員

署名 朱向華謹啟

日期 2026年5月29日

組織

格式：清楚寫上發文者的身份和署名，以及資料提示的日期。

以及住址

(576字)