

投稿類別：資訊類

篇名：

智慧型手機對高雄市青少年的影響之探討

作者：

張惠萍。私立樹德家商。高三 8 班

涂毓紋。私立樹德家商。高三 8 班

指導老師：

張翠芬老師

摘要

本次研究想了解智慧型手機對高雄市青少年生活周遭的影響，我們以問卷調查的方式做為分析，並且了解到高雄市青少年使用智慧型手機的情況及成癮性。

在這 150 份問卷中發現學生購買智慧型手機是因為它的便利性，惟對學生的影響我們歸納出了 7 大點，其中影響學生最大的是：課業成績的表現以及人際關係相處，另外我們也歸納出了 5 點改善的方式：做好自我本分安排好自己的時間，以免分內事情都未完成、使用手機時間的分配、不造成別人的困擾以免造成不必要的意外、傷害、學會溝通和體諒、不要想追求流行，而造成親子間不必要的衝突，懂得體諒父母的辛勞、維護社會安全建議政府加強取締低頭族違規者，以維持社會安全。

關鍵字：智慧型手機成癮、低頭族、影響

壹●前言

一、研究背景與動機

智慧型手機的發明，讓這充滿科技的世紀衍生了“低頭族”的新名詞。它讓人們生活產生了依賴，使用它玩遊戲、聽音樂、看DVD以及YouTube影片，隨時隨地享受流行脈動，生活便利又豐富。甚至人們在閒暇之餘不能放鬆心情，出去大自然走走時，根本無法靜下心來，仍需要隨時隨地的打卡、臉書…，就連學生抱著書本猛K書的時間，也被它所攻佔。

當「智慧型手機」這個產物，在我們的生活中掀起一股熱潮的同時，它的功能也愈來愈多元，除了改變了人們使用手機的習慣外，也衍生了一些問題。身為學生的我們，是否也受到「它」的影響呢？因此，智慧型手機對學生造成什麼樣的影響，是值得深入探討及思索的議題。

二、研究目的

為了解手機成癮的現象，本研究將根據文獻資料分析與主要研究發展提供具體建議供高雄市青少年做為參考。本研究有下列各項目的：

- (一)瞭解目前高雄市青少年手機使用狀況
- (二)了解高雄市青少年對手機成癮現象的負面影響

三、研究方法及過程

- (一)詢問老師意見
- (二)實地訪查，發放問卷
- (三)統計後做研究報告

貳●正文

一、文獻探討

(一) 智慧型產品的盛行

從最初的飛鴿傳書時代，後來BB CALL、黑金剛、繼手機的出現，手機變成普遍大家皆有的通訊工具，也讓連繫更顯為方便，人手一機的情況也都是正常的事情。

隨著科技的進步，手機逐漸升級，從剛開始沒什麼特別功能，純粹就是講電話方便，到後來慢慢發展成照相手機，讓每個人到哪裡帶著手機就能輕鬆拍照，現代科技的更進一步，Steve Jobs的出現，創造出蘋果，宏達電的HTC、SAMSUNG等，更為手機帶來更進一步的創新。

現今手機擁有的功能越來越多，從只有講電話、傳簡訊，到後來的照相普及，到現在的多功能的產生，添加了許多的APP，手機上網的普遍性，也有許多使用者逐漸的將手機直接替代了電腦，更加上了平板電腦等的出現，更讓這些智慧型產品佔滿我們的生活，然而這使我們使用起來更方便，不必再按下主機的開機鈕，等待他跑個幾分鐘，只要輕輕一滑，連上網路就能直接尋找你要的資料，就連在外也不用擔心，只要網路一開，就能輕鬆查詢台鐵、高鐵時刻表，不用怕錯過，也不必到現場等個老半天，說不完的便利性，智慧型產品的方便，這也是智慧型產品逐漸盛行的原因。

(二) 行動電話使用成癮的理論基礎

根據美國精神科醫生暨臨床精神藥理學家 Goldberg 於 1996 年首先以「網路成癮症」(Internet Addiction Disorder, IAD) 此一專有名詞用來形容因為過度沉迷網路而形成類似行為性成癮的失常行為。並且參照 Young 對於網路成癮的定義，運用在手機成癮上，本研究所稱手機成癮係指由於過度使用手機，而對於手機產生心理依賴的一種衝動控制失序行為，並伴隨和手機有關的耐受性、戒斷、否定、強迫性行為，以及生活相關問題(廖婉沂/青少年手機使用與成癮因素之探討)。

(三) 行動電話使用成癮的因素

「到哪裡都要用手機上 Facebook 打卡。」金車教育基金會總幹事曾清芸今天表示，根據該會所做的調查顯示，青少年倚賴手機的現象越來越嚴重，甚至有高達 93% 的青少年出現手機焦慮感。她呼籲，家中小孩如有相關異常須及早就醫。根據「2011 青少年使用行動電話調查報告」指出，10 到 20 歲的全國青少年有 80% 擁有自己專用的手機，與 2009 年相較明顯成長 15%；其中，高中生的比例高達 95.6%，大學生更直逼 100%。東吳大學法律系劉玳如同學表示，現在智慧型手機非常便利，線上就可以下載六法全書，即使是上課也能正大光明的使用，生活幾乎離不開手機。她進一步指出，有些同學倚賴手機的行徑甚至到了誇張的程度，「就算出門在外也要隨身攜帶行動電源，只因害怕手機沒電。」

根據該份調查統計，有 93% 的青少年使用手機容易感到不安，例如沒帶行動電話、手機沒電、打電話對方沒接或不通、手機被監控等，完全不受影響者僅佔 7%。台大醫部醫師詹其鋒表示，既然手機已經成為青少年的生活必需品，社會就應該正視手機可能帶來的健康效應與危害。他以網路成癮的判斷標準來提醒家長，如果家中青少年使用手機的時間一天超過 3 小時，一周 40 小時以上，家長就要特別注意。他進一步指出，在這些手機成癮青少年身上容易出現的症狀，例如睡眠不足、成績下滑、無高中生使用行動電話成癮分析時無刻查看手機、沒帶手機就容易感到不安、手機快沒電時會出現恐慌等現象。他特別提醒家長應留意小孩的話費是否呈現增高趨勢，「這是嚴重依賴手機時，最容易觀察的現象。」

二、研究設計

(一) 研究方法及過程

本論文研究目的在於探討使用智慧型產品的人們是否會因為過度的使用而造成些種種問題。例如時間是否受影響、身體健康是否受影響、與人的互動是否受影響等。以下是我們的研究方法：

1. 文獻蒐集法：藉由使用網路平台、報章雜誌及相關書籍蒐集整理，找出相關理論，並了解智慧型產品的使用比例。
2. 問卷調查法：藉問卷調查的方式，能更清楚了解使用智慧型產品的人是否真的會受到種種的生活作息改變(如：睡眠時間、課業退步、工作進度落後)等。

(二) 研究流程

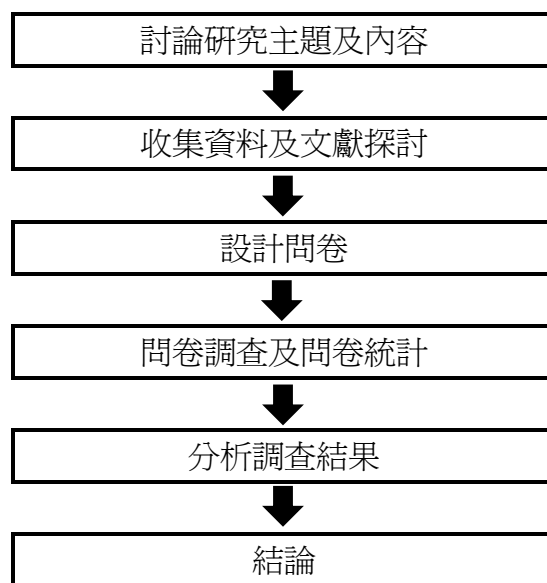
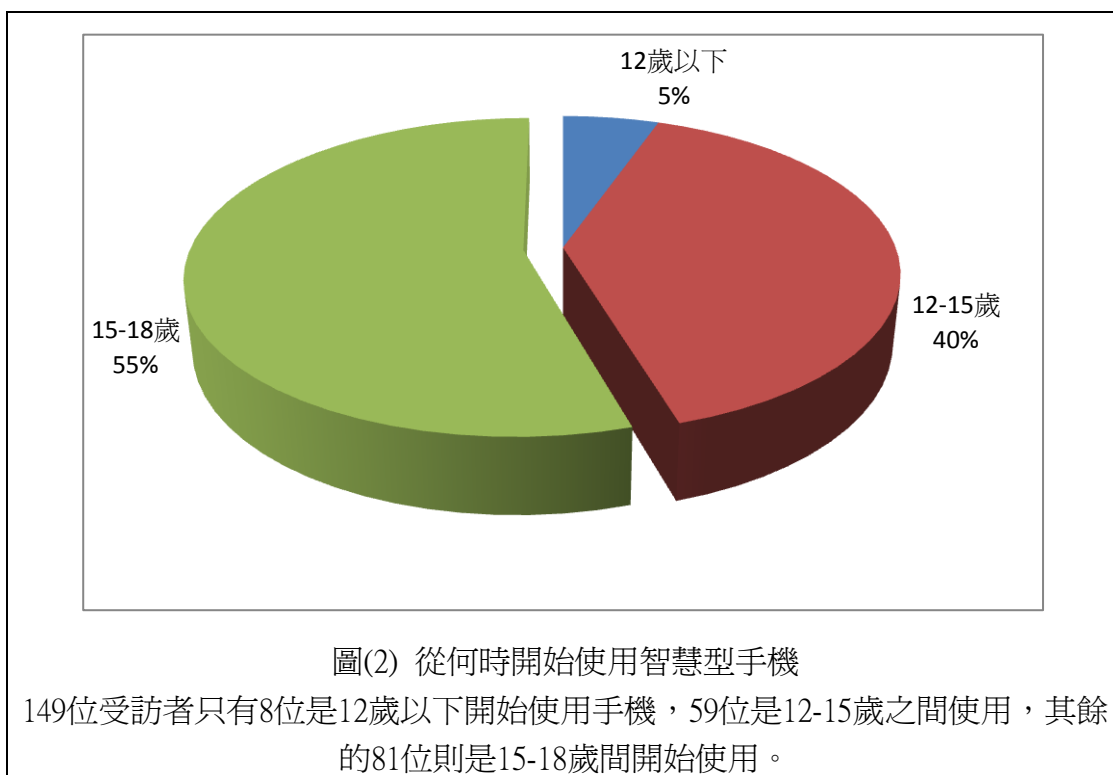
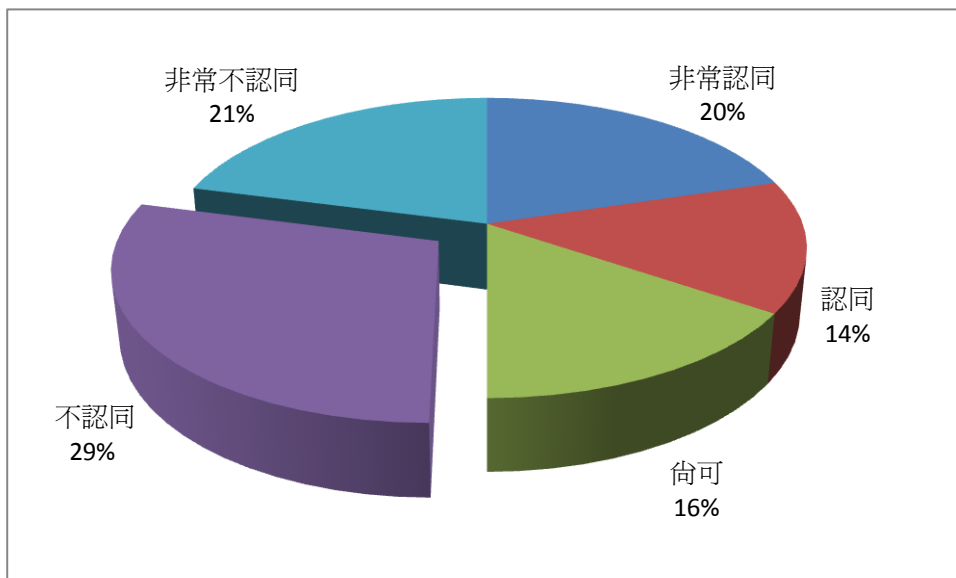


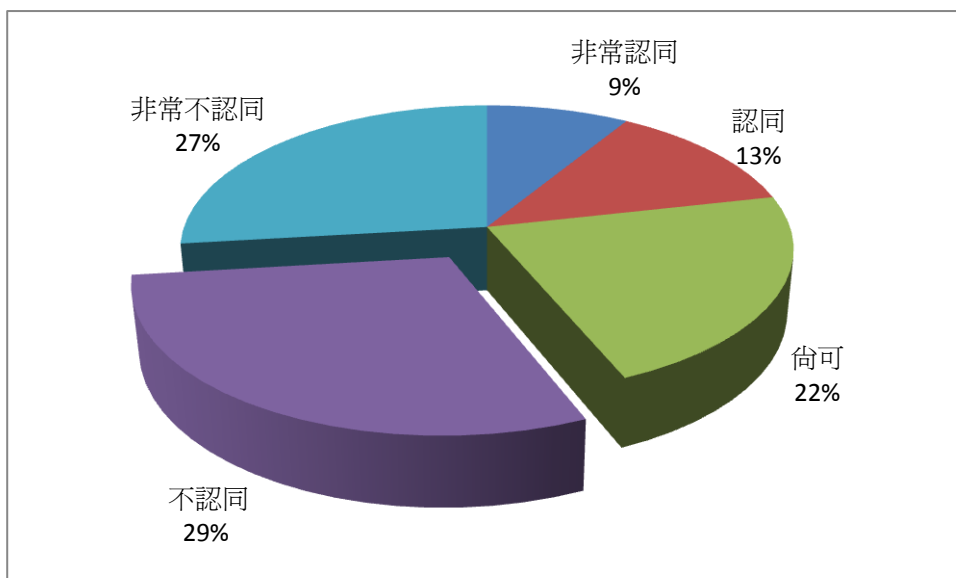
圖 1：流程圖

(三) 問卷結果

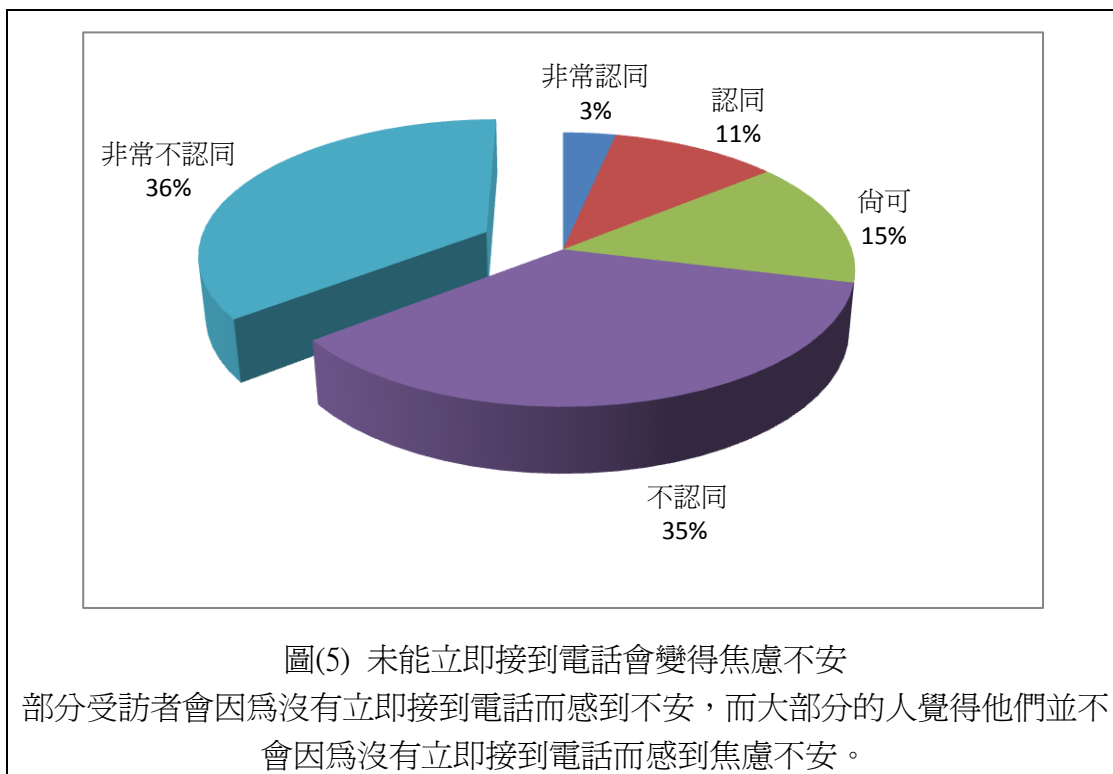




圖(3) 是否認同手機24小時不離身
大多數的受訪者不認同手機一直放在身上。其中不認同者比例佔百分之二十九，非常認同者佔百分之20。



圖(4) 是否認同利用上課時間講電話或使用手機
大多數的受訪者不認同上課期間使用手機，其中以不認同者居多，認同者僅有百分之十三。



參●結論

一、研究結論

科技日新月異，智慧型手機的功能亦日益周全。多數學生喜歡購買智慧型手機是因為它實用，且可增添生活上許多樂趣與便利性，惟對於學生的影響，本研究歸納以下七點結論：

(一) 知識無限寬廣：

學習不再侷限於學校教室，透過網路資料庫，任何知識皆可「手到擒來」，使人博學多能，萬事 e 定通。

(二) 課業成績的表現：

近日韓國科學家研究出，手機之電磁波會影響大腦的功能，導致注意力無法集中，使學習成果有降低之趨勢。而且，對於缺乏自制能力的學生，可能會因為依賴手機的時間拉長，相對投入課業的時間大幅減少，以致多數學生在校成績普遍變差了。

(三) 互動關係的改變：

智慧型手機使用方便，隨時隨地的上網，無遠弗屆的功能。使天涯“若比鄰”，可以結交各國的朋友，增加國際觀。但有一利亦有一弊，透過

網路很容易結交「損友」導致無法挽回的錯誤；其次家庭間的連絡感情的方式，因它的出現，而變得冷淡。

(四) 禮儀態度改變：

菜餚上來，大家第一件事竟然是拿起手機拍照，然後上傳！進餐時間，餐桌上的人們互動明顯不足，各自玩著手機，餐桌上的禮儀明顯和以往不同，人與人之間的噓寒問暖，也逐漸冷漠。

(五) 影響健康：

「低頭族」長時間及過度使用手機的結果，常見的疾病有頸部肌肉、肌膜痠痛、發炎、近視度數飆升、椎間盤脫落、腕隧道症候群等疾病。

(六) 炫耀心態與偏差行爲：

爲了向其他同學炫耀購買新型的智慧型手機，有些學生往往以不正當的方法，獲得金錢，來滿足虛榮感，做出偏差的行爲。

(七) 增加負擔：

對於尚未有購錢能力的學生而言，持有智慧型手機，每月的通話費，由父母支付，將造成家庭額外負擔。

二、建議

(一) 做好自我本分：

要懂得做自己的主人，安排好自己的時間，以免分內事情都未完成。

(二) 時間分配：

控制自己使用時間的長短，不要沉迷過久而導致近視或造成身體上其他疾病的出現。

(三) 不造成別人的困擾：

選擇適當使用時間、場所，以免造成不必要的意外、傷害。

(四) 學會溝通和體諒：

不要想追求流行，而造成親子間不必要的衝突，懂得體諒父母的辛勞。

(五) 維護社會安全：

建議政府加強取締低頭族違規者，以維持社會安全。

肆●引註資料

一、電子網路資料

(一) 青少年手機成癮聯合新聞網:

<http://udn.com/NEWS/LIFE/LIF1/6342222.shtml#ixzz1eUqopDuQ>

(二) 大學生手機成癮症的心理學探析:

<http://lib.mnu.cn/whdh-xkdh/dxxlx/qtxglw/dxssj.pdf>

(三) 手機成癮-百度百科:

<http://baike.baidu.com/view/3649546.htm>

(四) 韓研究：青少年易受電磁波傷害

http://www.taiwannews.com.tw/etn/news_content.php?id=1926900

二、報紙文章

(一) 親子天下雜誌29期/ 孩子是「低頭族」怎麼辦？

(二) 「低頭族」上路開罰三讀通過(2012/05/08) 聯合晚報

(三) 廖婉沂。青少年手機使用與成癮因素之探討。中華民國九十七年六月。

(四) 謝明玲(2011)。你被智慧型手機綁架了嗎？天下雜誌，479期，頁168-169，2011年8月23日。