

投稿類別：
健康與護理類

篇名：
同學，別再玩手機了—探討國中生手機成癮

作者：
鄭羽卿。國立東港海事。管二甲
張嘉誠。國立東港海事。管二甲

指導老師：
張茹茗老師

壹、前言

一、研究動機

這幾年來隨著時代的進步與變遷，科技產業蓬勃發展，智慧型手機是影響人類生活習慣最主要的新興產品，到現在幾乎人人手裡都有一支手機甚至是學生族群，智慧型手機已逐漸成為生活上不可或缺的必需品，**人身上有 206 塊骨頭，而對於許多年輕人來說，手機就是他們身上的第 207 塊骨頭**，它廣泛的運用在生活上，例如：網路、通訊、媒體、遊戲…等。因為手機裡的各種程式的實用性導致大多數人在生活中對手機的成癮程度越來越嚴重，一刻不得離開手機，間接影響了我們的生活跟身體，所以手機成癮，開始成為被重視的一環。(引用自思科澳大利亞公司首席技術官凱文·布羅什 <https://ek21.com/news/2/89177/>)

二、研究目的

- (一) 瞭解目前國中生手機使用的狀況。
- (二) 探討智慧型手機對自身的影響。
- (三) 了解過度使用手機造成對健康的影響。
- (四) 如何改善手機成癮症。

三、研究方法

- (一) 文獻探討：透過參考相關書籍及資料來進行分析。
- (二) 問卷調查法：本小組研究主要是針對國中生對智慧型手機成癮的程度，並研究手機成癮對國中生的影響，將所欲探討的問題編製成問卷，進行問卷調查研究。

四、研究限制

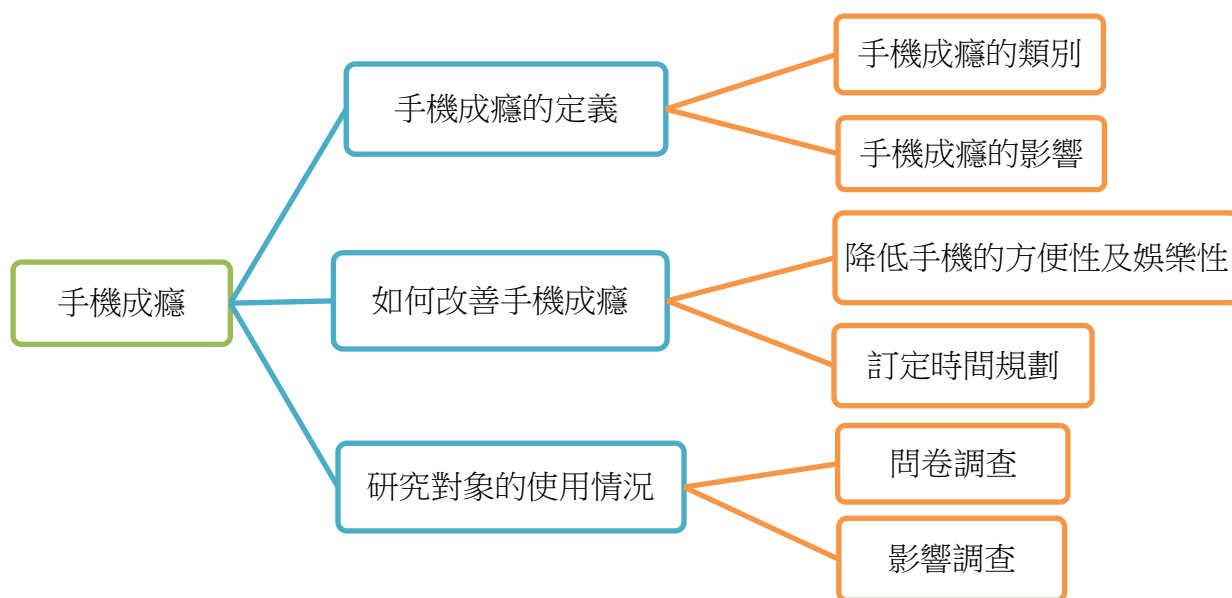
本小組因時間及地點限制，對於國中生手機成癮的認知，只針對東港高中附設國中部的國中生進行問卷調查，其結果僅呈現東港高中附設國中部學生調查的情形。

五、研究流程



圖（一）：研究流程圖
（圖一資料來源：研究者繪製）

六、研究架構



表（一）：研究架構表
（表一資料來源：研究者繪製）

貳、正文

手機成癮，又稱手機濫用綜合症、手機焦慮症等，區別於對手機的依賴，意指人對手機的過度使用，導致影響正常作息的情況其生心理和社會功能明顯受損的一種痴迷狀態。現代人因為手機的發明造就了便利的人生，但也造成了許多問題。

一、手機成癮的類別

造成手機成癮有許多原因以下為六種手機成癮的類別有娛樂性、情感性、時尚性、信息性、功能性、強迫行為性手機成癮症，

1：娛樂性手機成癮症	沉迷於手機娛樂，玩各種手機遊戲、以及觀看視頻節目為主。
2：情感性手機成癮症	投入大量情感和精力到線上聊天、簡訊、以及電話聊天中，以謀求一種情感安慰。
3：時尚性手機成癮症	花費大量時間和金錢關注手機、購買手機等活動，追求手機時尚性等，浪費不必要的時間、精力和金錢。
4：信息性手機成癮症	利用手機花費大量時間搜索、蒐集與自己工作或學習無關並且不迫切需要的信息上，造成工作和學習效率的下降。
5：功能性成癮症	經常使用手機鬧鐘、計算機、記事本等功能，導致依賴甚至上癮。

6：強迫行為性手機成癮症

無法自制管理手機使用時間，且隨時在關注手機。

表(二)：研究者引用至一手機成癮。台灣 Word，2013-09-13

<http://www.twword.com/wiki/%E6%89%8B%E6%A9%9F%E6%88%90%E7%99%AE>

二、使用手機對健康造成的影響

1. 錯失恐懼症（Fear of missing out, FoMO）

也稱社群恐慌症等，是指一種由患得患失所產生持續性的焦慮、煩躁和沮喪，所以不斷刷新（社交網站中的）消息，患者恐懼自己錯過的那一刻別人可能有一段愉悅的時光或是非常有意義的經歷。

2. 降低注意力

當你在從事任何重要事物時，手機的震動或是聲響通知，會令你分心並降低專注力。

3. 駝背

滑手機的人常會駝背，姿勢呈現頭向前傾、肩膀內縮，會造成肩頸僵硬，而背部會弓成弧形長期下來會影響腰部造成酸痛，身體向前傾、內縮，會壓迫胸腔及內臟使呼吸不順。

4. 失眠

當你睡前滑手機時、螢幕散發的藍色光線會阻止褪黑素生成、於是就愈來愈清醒。

5. 眼乾症

手機螢幕的電磁波、放射線、紫外線等刺眼的顏色也會刺激眼睛，它強烈的閃爍，會使眼睛視網膜上的感光物質視紫質消耗過多，進而引起眼睛乾澀、疲勞、視力模糊等症狀，最後眼睛變得乾燥怕光、不敢睜眼。

6. 頸部受傷

許多人使用手機時的姿勢，常常是呈現頭部向下盯著手機螢幕看，所以「低頭族」一語就是這樣來的，這樣的姿勢長時間下來會壓迫頸椎，造成頸椎磨損、退化，產生

頸椎骨刺、頸因性頭痛等疾病。

7. 手腕及手指疾病

一般大眾通常都會單手拿著手機，然後大拇指在螢幕上來回滑動，但這種行為會大大增加手腕與手指的負擔，時常會引起這 3 手疾病：媽媽手（狹窄性肌腱滑膜炎）、滑鼠手（腕隧道症候群）、板機指（屈指肌腱狹窄性腱鞘炎）。

二、如何改善手機成癮症（降低手機的方便性及娛樂性、訂定時間規劃）

1、 設定「無手機地帶」

在家中劃定某些絕不容手機出現的範圍，或是將手機放在另一處，這方法不但可令自己減少用手機。

2、 不要用手機當用鬧鐘

現在有很多人把手機當鬧鐘，以致每天早上一起床就拿手機，可以建議買個平價鬧鐘，可減少這壞習慣。

3、 與手機保持距離

與自己的手機保持距離可以避免有任何通知傳來時就要看一次或是看到手就想碰一下，**不要讓手機告訴你要看**，而是由你自己決定，什麼時候要看手機，你必須拿回**主控權**。（天下雜誌 623 期：還在盯著螢幕？六招戒掉科技癮）

4、 使用控制手機使用時間的 App 以及管控手機

在手機裡安裝這種 App 可以監控自己手機的使用情況，得知手機與各個應用的使用時長還可以已設定使用時間限制（例如：**Qualitytime** - 戒掉手機上癮症），這樣可以有效的管理手機使用時間。

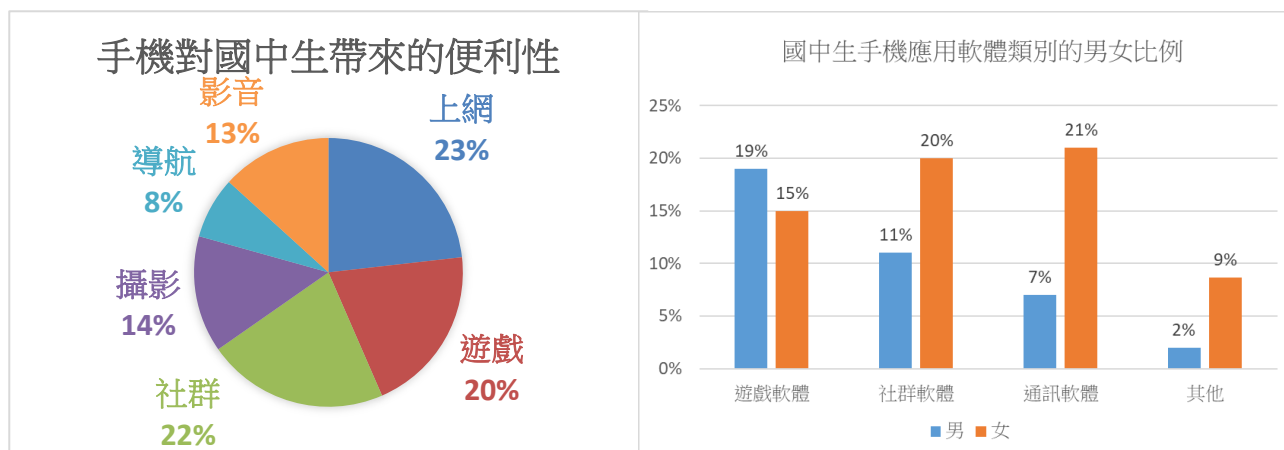
父母也可以加強管控小孩的手機使用時間用陪伴的方式取代原本在玩手機的時間，也可以增進親子之間的感情。

四、目前國中生使用手機的情況（問卷調查結果）

本小組於 108 年 3 月 14 日早上 9 點至 12 點到東港高中附設國中部發放手機成癮的問卷，總共發放 200 份，實際收回 184 份，問卷回收率為 92%，有效問卷 150 份，無效問卷 34 份。以下為本小組的問卷調查結果：

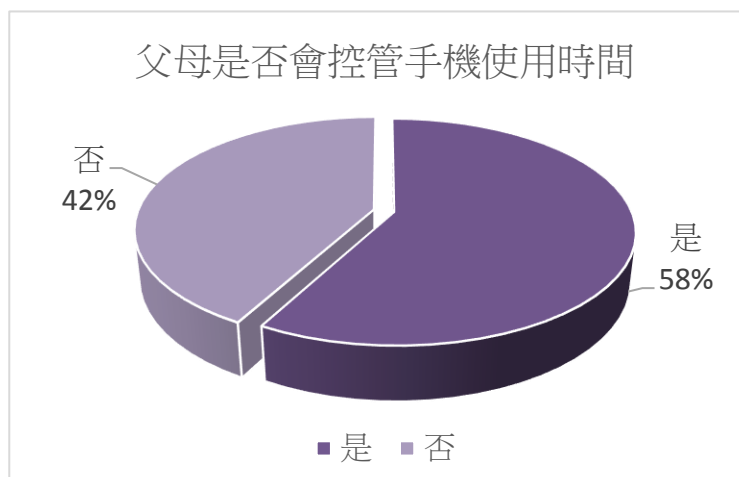


圖(二)：實地採訪
(資料來源：自行拍攝)



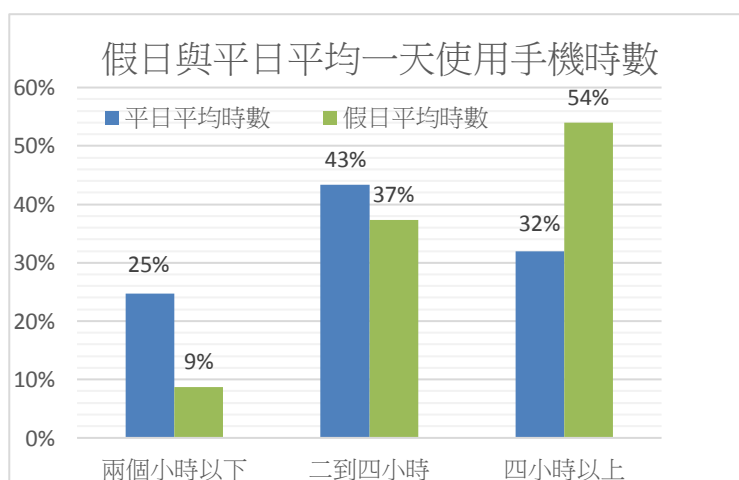
圖(二)和圖(三)：研究者繪製
(資料來源：問卷調查)

根據本小組的問卷資料報告圖(二)和圖(三)得知國中生在手機的功能使用的最多的是社群與遊戲這兩方面的功能，再由表(二)可以知道大部分的國中生可能有娛樂性手機成癮症和情感性手機成癮。



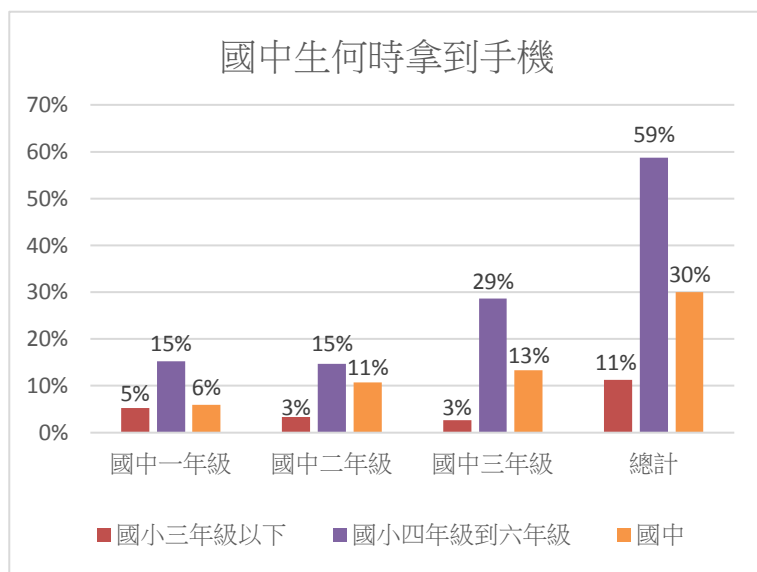
圖(四)：研究者繪製 (資料來源：問卷調查)

根據本小組的問卷資料報告圖(四)有超過一半以上的家長會管控自己小孩的手機使用時間，其中又以國中三年級生最多。



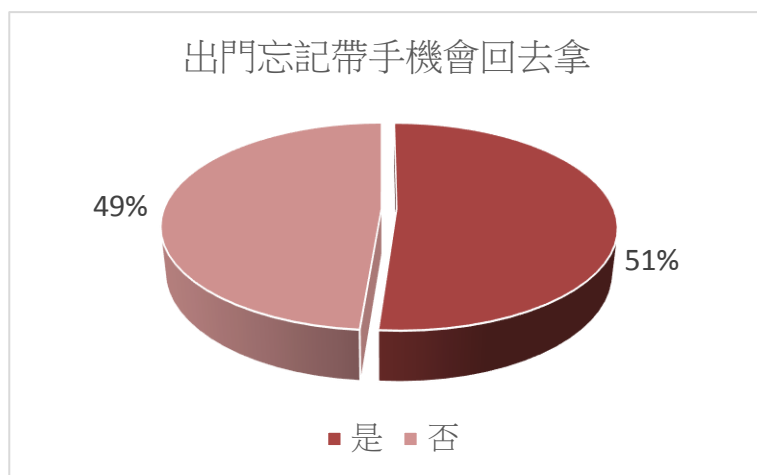
根據本小組的問卷資料報告圖(五)，平日有 43% 的國中生使用手機的時間在二到四小時之間，可是假日時卻只有 37% 而已，反而假日的時候有 54% 的學生手機使用時間是四個小時以上。

圖(五)：研究者繪製（資料來源：問卷調查）



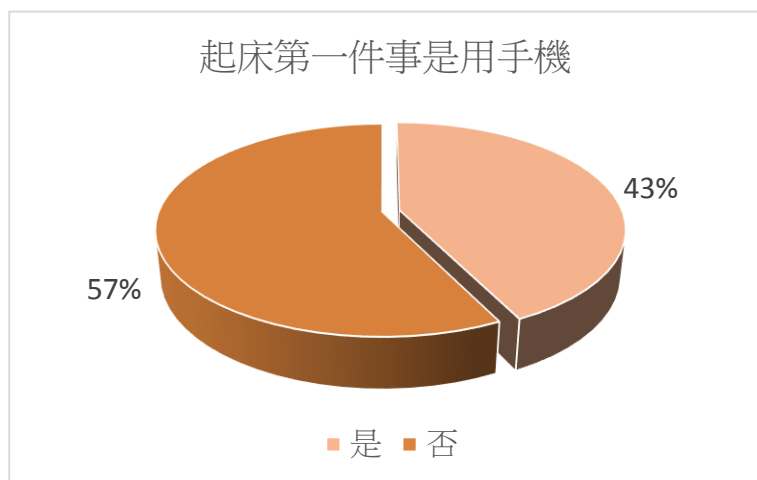
根據本小組的問卷資料報告圖(六)，有 59%的國中生都在國小四年級到六年級的時候拿到手機，而此可知現在的國中生在很小的時候就接觸到手機了。

圖(六)：研究者繪製（資料來源：問卷調查）



根據本小組的問卷資料報告圖(七)，有 51%的國中生出門後發現忘記帶手機會回去拿，有 49%的並不會回去拿。

圖(七)：研究者繪製（資料來源：問卷調查）



根據本小組的問卷資料報告圖(八)，有 57%的國中生起床的第一件事是用手機，有 43%的人又受機並不是他們早上起來做的第一件事。

圖(八)：研究者繪製（資料來源：問卷調查）

手機成癮對國中生的概況

		非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
手機影響學習生活	男	1%	1%	25%	15%	9%
	女	2%	4%	24%	14%	5%
手機影響學習效率	男	1%	3%	28%	13%	6%
	女	1%	5%	27%	13%	3%
手機影響生活習慣	男	1%	1%	24%	17%	7%
	女	1%	5%	23%	15%	4%
手機影響人際關係	男	2%	10%	20%	10%	9%
	女	5%	13%	21%	7%	3%
無聊時用手機轉移注意力	男	1%	4%	15%	18%	14%
	女	0%	3%	15%	21%	9%
常用傳訊息代替語言溝通	男	3%	8%	21%	13%	7%
	女	3%	7%	21%	14%	3%
家人抱怨常用手機	男	2%	7%	23%	12%	7%
	女	5%	7%	21%	8%	8%
手機影響身體狀況	男	2%	11%	25%	9%	5%
	女	5%	21%	18%	3%	2%
知道要少用手機但做不到	男	2%	7%	23%	12%	7%
	女	5%	7%	24%	8%	5%

表三：研究者繪製（資料來源：問卷調查）

根據本小組製作的問卷資料報告表(三)得知「手機影響身體狀況」這題是較多人勾選同意以上的，這代表了手機可能造成了身體上的損害，在「手機影響人際關係」有 71%的人佔中間值以上的，其中又以女性最多，可能是因為社群與通訊軟體的部分(圖三)是女性佔比較高的原因所造成的，由此可知手機對女性人際關係的影響較重，這個部分在是「手機影響學習效率」以及「手機影響生活習慣」也都是有類似的情況，在「手機影響生活」不同意的部分佔了 43%，有可能是因為手機有受到管制或對手機的依賴程度低。

參、結論

本小組的研究結果發現目前的國中生都是有在使用手機的，只是每個人使用的情況不一樣，自然成癮程度也就會有所不同，本小組的研究對象手機成癮的情況幾乎都是很輕微的，只有部分的人有中度的手機成癮，要解決手機成癮，不能以「應該要使用多長的時間在手機上」才算手機成癮，因為每個人對手機的依賴度及便利性都不盡相同，所以

應該要以「要跟手機維持在什麼樣的關係」才是重點，那些才是你覺得手機真的很好，那些才是手機讓你無法自拔，才能知道你要改善的是那些行為或是習慣。

肆、引註資料

還在盯著螢幕？六招戒掉科技癮。天下雜誌 623 期

手機成癮。台灣 Word，2013-09-13，取自

<http://www.twword.com/wiki/%E6%89%8B%E6%A9%9F%E6%88%90%E7%99%AE>

為什麼我們會對手機上癮？。尋夢新聞，2018 年 12 月 3 日，取自

<https://ek21.com/news/2/89177/>

手機成癮的 8 大負面影響 快看你中招了沒。蘋果日報，2018 年 6 月 9 日，取自

<https://tw.appledaily.com/new/realtime/20180609/1369803/>

摸不到手機就焦慮！4 個影響打擊身心。康健雜誌，2018 年 3 月 10 日，取自

<https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=76897>

愛滑手機的人 可能滑出這些病。HEHO，2018 年 4 月 26 日，取自

<https://heho.com.tw/archives/12604>

愛滑臉書可能是「錯失恐懼症」10 題測出你「病」了沒！。ETtoday 健康雲，2018 年 4 月 9 日，取自 <https://health.ettoday.net/news/1146457>

熬夜玩手機易患的 7 種疾病。壹讀，2016 年 8 月 5 日，取自

<https://read01.com/kA5gAm.html#.XJD1VCgza02>

離不開手機？美國專家教您 7 招戒癮。中國時報，2018 年 1 月 22 日

<https://www.chinatimes.com/realtimenews/20180122005026-260408>

表二資料來源：手機成癮。台灣 Word，2013-09-13，取自

<http://www.twword.com/wiki/%E6%89%8B%E6%A9%9F%E6%88%90%E7%99%AE>

附件：調查問卷

國中生對手機成癮的影響 調查問卷

您好！我們是東港海事航運管理科的學生，我們正在撰寫一篇有關於國中生對於手機成癮的小論文，因此請您提供寶貴的意見。請您配合，謝謝您。

一、問卷調查(單選題)

1. 請問您的性別？
☐ 男 ☐ 女
2. 請問您的年級是？
☐ 國中一年級 ☐ 國中二年級 ☐ 國中三年級
3. 使用手機會以何種軟體為主？
☐ 遊戲軟體 ☐ 社群軟體 ☐ 通訊軟體 ☐ 其他 _____
4. 平日平均一天使用手機的總時數？
☐ 兩小時以下 ☐ 二到四小時 ☐ 四小時以上
5. 假日平均一天使用手機的總時數？
☐ 兩小時以下 ☐ 二到四小時 ☐ 四小時以上
6. 請問您第一次使用手機的年齡是？ ____歲
7. 請問玩手機是你的前三個興趣之一嗎？
☐ 是 ☐ 不是
8. 請問您的第一支手機是何時拿到？
☐ 國小三年級以下 ☐ 國小四年級到六年級 ☐ 國中
9. 請問您的家人會控制你使用手機的時間嗎？
☐ 會 ☐ 不會
10. 智慧型手機對您帶來什麼樣子的便利性？(複選題)
☐ 上網 ☐ 遊戲 ☐ 社群 ☐ 攝影 ☐ 導航 ☐ 影音 ☐ 其他 _____
11. 使用手機的時機？(複選題)
☐ 等車 ☐ 聚會 ☐ 逛街 ☐ 用餐時間 ☐ 睡前
☐ 無時無刻(想到就用) ☐ 其他 _____
12. 如果出門途中發現忘記帶手機會回頭去拿嗎？
☐ 會 ☐ 不會
13. 請問您每個月花在手機遊戲上的儲值有多少？
☐ 0 ☐ 1 到 300 ☐ 301 到 500 ☐ 501 到 800 ☐ 801 到 1000 ☐ 1001 以上
14. 請問您是否可以忍受一天不使用手機？
☐ 是 ☐ 否
15. 請問您長時間沒有使用手機會感到焦慮嗎？
☐ 會(請到 15 題) ☐ 不會
16. 請問你可以忍受多久就沒有使用手機？
☐ 一小時以下 ☐ 一到兩小時 ☐ 三到四小時 ☐ 四小時以上

二、影響調查(直覺判斷)

1. 智慧型手機多方面影響了我的學習生活
☐ 非常同意 ☐ 同意 ☐ 普通 ☐ 不同意 ☐ 非常不同意
2. 智慧型手機多方面影響了我的學習效率

手機成癮對國中生的概況

☐非常同意 ☐ 同意 ☐ 普通 ☐ 不同意 ☐ 非常不同意

3. 智慧型手機多方面影響了我的生活習慣

☐ 非常同意 ☐ 同意 ☐ 普通 ☐ 不同意 ☐ 非常不同意

4. 智慧型手機多方面影響了我的人際關係

☐ 非常同意 ☐ 同意 ☐ 普通 ☐ 不同意 ☐ 非常不同意

5. 當我無聊時我會使用智慧型手機轉移我的注意力

☐ 非常同意 ☐ 同意 ☐ 普通 ☐ 不同意 ☐ 非常不同意

6. 比起用語言溝通我更常用傳訊息的方式溝通

☐ 非常同意 ☐ 同意 ☐ 普通 ☐ 不同意 ☐ 非常不同意

7. 我常被家人朋友抱怨太常使用手機

☐ 非常同意 ☐ 同意 ☐ 普通 ☐ 不同意 ☐ 非常不同意

8. 智慧型手機多方面影響了我的身體狀況

☐ 非常同意 ☐ 同意 ☐ 普通 ☐ 不同意 ☐ 非常不同意

9. 知道要少用手機但做不到

☐ 非常同意 ☐ 同意 ☐ 普通 ☐ 不同意 ☐ 非常不同意

謝謝您的填寫～～