

投稿類別：健康與護理

篇名：
科技毒品 — 手機

作者：
李虹美。國立東港海事水產職業學校。航運管理科三年甲班
蘇雅芳。國立東港海事水產職業學校。航運管理科三年甲班

指導老師：
李桂雲

壹、前言

一、研究動機

隨著科技日新月異，我們發現人手一機的現象愈來愈普遍，不管是坐車、上學、吃飯、睡覺等時間，生活中無時無刻都在使用手機。

當我們在使用手機過程中，不管是滑訊息還是玩遊戲，只要打開手機，我們再次抬頭時，已經是 1 小時又或者 2 小時後，這時心中冒出疑惑，我有使用手機那麼久嗎？有些人會時不時將手機拿起來看有沒有通知，又或者拿起來滑一下社群網站，而且只要手機不在身邊，就會出現焦慮不安的現象，覺得沒有安全感。以上情況引起我們對手機成癮的好奇心，所以本組決定以手機成癮為研究主題。

二、研究目的

- (一)何謂手機成癮
- (二)了解手機成癮之症狀及影響
- (三)如何防治手機成癮症
- (四)以問卷調查分析民眾使用手機的結果

三、研究流程



圖一：研究流程圖
(圖一資料來源：研究者繪製)

貳、正文

一、何謂手機成癮

手機成癮「是一種尋求立即滿足而不知節制之行為成癮現象，且會對個人工作表現、課業學習或個人理財等產生不利之影響。」(TANET2013 臺灣網際網路研討會，2013)，也會使人過度專注在手機的訊息，離線後仍沉浸在其中，就像駭客侵入大腦般，自己無法控制使用手機的慾望。

二、了解手機成癮之警訊及影響

(一) 手機成癮的警訊

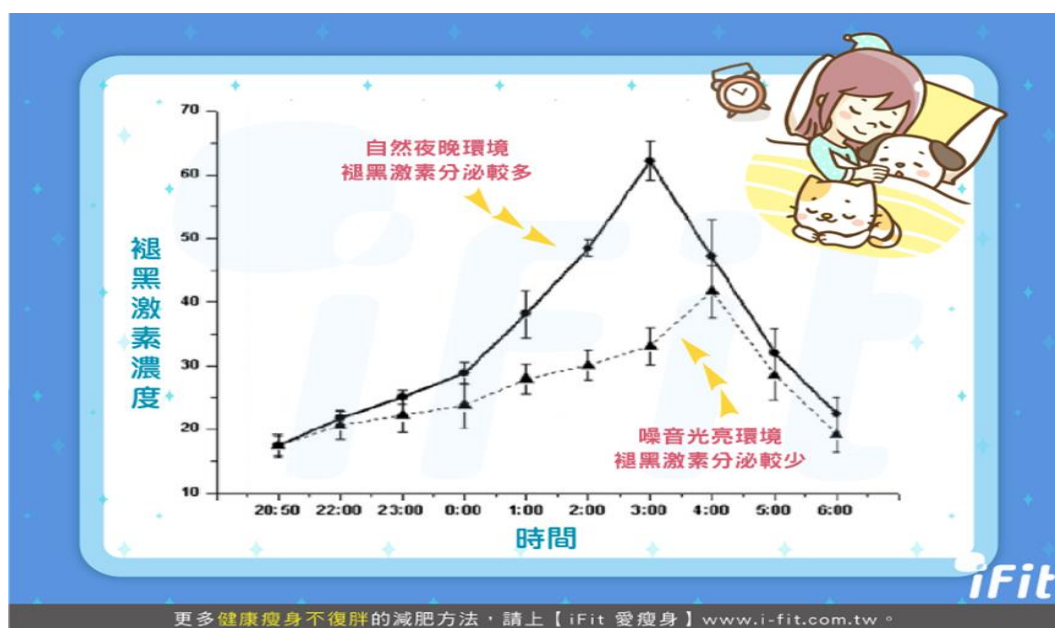
「湯馬斯李說：使用智慧手機改善情緒，就像毒品成癮，智慧手機成癮症也有不安、焦慮甚至憤怒等戒斷症狀。」(天下雜誌，2015)，為了避免手機成癮症，如果發現自己有下列狀態應特別小心，盡快改善。

1. 一直沒來由地查看手機
2. 手機不在身邊，就會焦躁不安
3. 會為了花時間玩手機避開社交互動
4. 很容易因電子郵件或 APP 的推播提示分心
5. 用手機太久導致課業或工作表現退步
6. 半夜醒來查看手機

(二) 手機成癮帶來的影響

1. 睡眠障礙

習慣睡前使用電子產品者，漸漸的會有晚睡的傾向，是因為電子螢幕會釋放藍光，藍光會抑制褪黑激素分泌，讓身體比較不容易想睡覺，一方面大腦處於活躍、亢奮，而延誤睡眠時間，導致睡眠障礙更加嚴重。



圖二：藍光導致失眠

(圖二資料來源：【iFit 愛瘦身】運動生理專欄。2018年6月27日。取自

2. 人際互動減少

人手一機的情況愈來愈嚴重，人與人之間面對面說話相處的時間會減少，進而導致人際互動能力下降或停滯，情況嚴重者，有可能演變成人際關係封閉、孤立的問題。

3. 肩頸酸痛

使用電腦或智慧型手機者長時間彎著身體，會縮小肩胛骨的活動範圍，造成拱背甚至駝背，長時間下來也會壓迫頸椎，然而頸椎磨損、退化，產生頸椎骨刺、頸因性頭痛等疾病。

4. 視力危機

智慧型手機螢幕所散發出的光線，是人類眼角膜無法阻擋或反射的藍光，較短的波長特性容易穿過角膜與水晶體進入視網膜與黃斑部，不但會造成黃斑部病變，導致視力退化，甚至還可能失明。

5. 生活操控

手機已經不只是使用者與手機一對一溝通的工作了，手機可以直接告訴你路怎麼走、哪裡有好吃、和家人聯絡，還可以做電子錢包使用。漸漸的不管做什麼都需要依賴著手機，手機就成了現代人不可抗拒的工具。

三、如何防治手機成癮症

對年輕人來說，手機上癮的問題尤其嚴重，沒有手機就會生不如死，會覺得人生是黑白的，而且必須與手機如影隨行，否則會感到焦慮不安，為了避免手機成癮，我們可以採取以下簡單方法，來幫助自己戒掉沉迷手機的壞習慣。

(一) 限制每天使用手機的時間。

(二) 在手機上加裝開螢幕麻煩的裝置，讓打開手機的動作變麻煩，藉此克制使用手機的慾望。

(三) 改變環境，讓手機遠離自己，多放書籍或樂器，藉由書籍和樂器轉移自己對手機的注意力。

(四) 在手機設置自動回復簡訊的 APP，告訴來電者現在不方便接聽，但是會回電話，這樣就不用擔心漏接重要來電。

(五)刪除手機上的各種社群軟體，減少查看訊息及滑動態的時間。

(六)充電時將手機放置遠離床，這樣可以降低睡前對手機的渴望，也不會早上起床第一件事就是滑開手機。

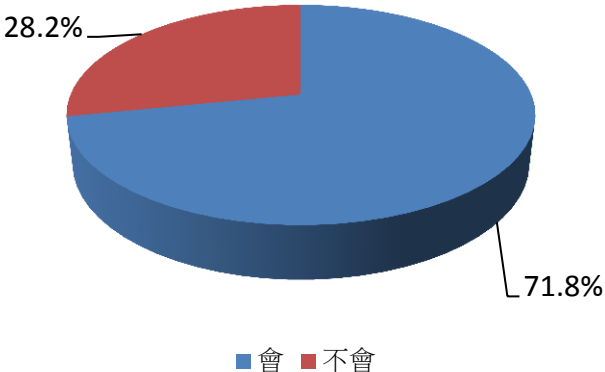
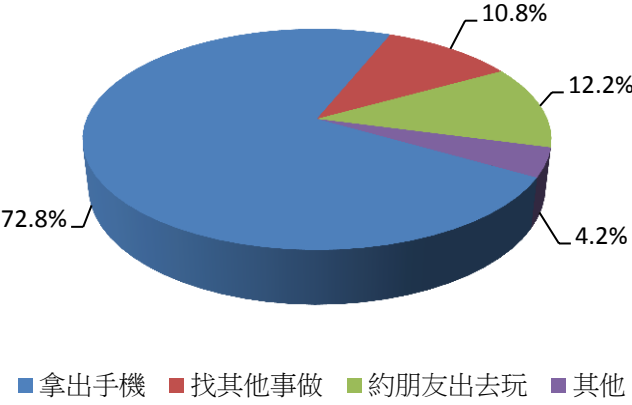
(七)關掉手機各種通知，像是推銷訊息、廣告、貸款訊息等。

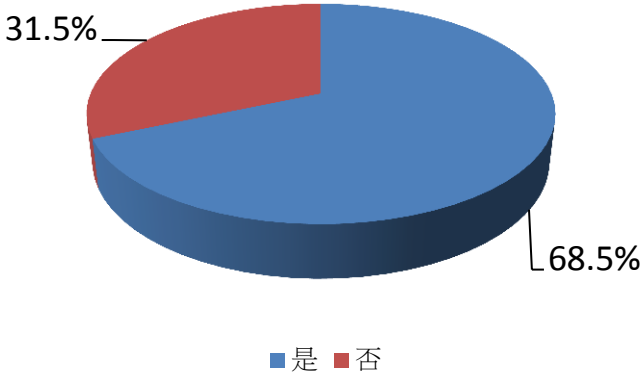
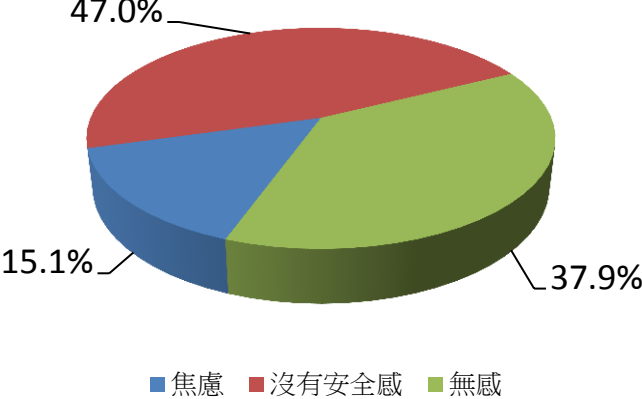
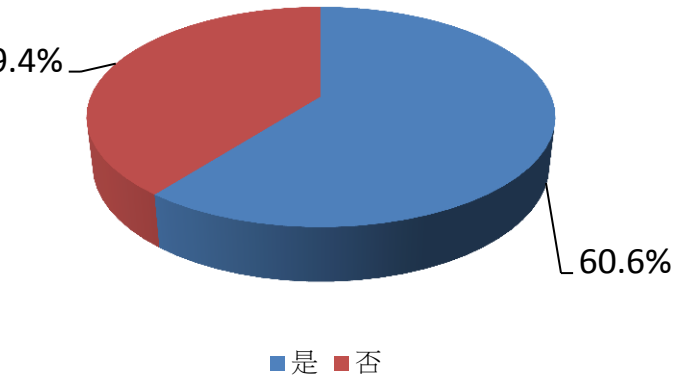
(八)以鬧鐘代替手機叫你起床，避免起床就馬上滑手機。

(九)用餐時間不使用手機。

四、問卷調查分析

本問卷由本組發放。從 108 年 2 月 23 日發放至 108 年 2 月 26 日截止；表單總共 213 份回復，其中無效問卷 13 份，有效回復 200 份。表單調查結果如下：

 圖三：忘記帶手機出門會不會有回去拿的衝動	由圖三可知，如果忘記帶手機出門，有 71.8% 的人會回去拿。 由此問卷可得知手機和生活是密不可分的，不論做什麼事都會用到手機，所以大部分的人會選擇回去拿。
 圖四：打發時間會做的事	由圖四可知，有 72.8% 的人會在休閒時間選擇使用手機，而約朋友出去玩的人卻只佔了 12.2%，由此可知手機會使人們面對面的互動相對降低。

 ■ 是 ■ 否 圖五：花很多時間在手機上面	由圖五可知，大部分的人會花很多時間在手機上面，因為手機對我們有極大的吸引力，儘管只想著使用半個小時就好，但往往都會不知不覺超過預定時間。
 ■ 焦慮 ■ 沒有安全感 ■ 無感 圖六：手機不在身上會感到如何	由圖六可知，有 47% 的人手機不在身上會感到沒有安全感，有 15.1% 的人會感到焦慮，有 37.9% 的人會沒感覺。 由於連絡他人是手機最基本的配備，所以當手機不在身上時，大部分的人會感到焦慮不安。
 ■ 是 ■ 否 圖七：曾在不適當的時間使用手機	由圖七可知，有大部分的人無法控制自己使用手機的慾望，即使知道自己現在不能使用手機，仍會忍不住拿出來滑一下。

參、結論及建議

一、結論

手機可以說是人類最偉大的發明之一，手機為我們的生活帶來了許多的方便、好處，如果好好利用，它將會是一個很棒的資源，但如果不當使用只會浪費生命，甚至賠了自己的健康。

(一)手機與生活密不可分

根據本組問卷調查結果中，我們可以得知大部分的人是無法與手機分開的，我們可以利用手機做很多事，例如：設定鬧鐘提醒我們事情、連絡他人、或是下載各種 APP，就算待在家裡也可以知道現在的時事，不用再透過傳統的傳話得知，可謂：「秀才不出門，能知天下事。」，現在出門甚至什麼都不需要帶，只要帶一隻手機什麼都 OK，因此本組問卷調查中有 71.8%的參與者會因為忘記帶手機出門而回去拿。

(二)手機缺點無所不在

現代人因為太依賴手機，經常使用過度，因此造成一些負面影響，例如：人與人互動減少、做事情常常心有餘而力不足的現象、造成身體健康的傷害等，「賈伯斯說：我的孩子沒有玩過 iPad，我們家限制孩子玩科技產品的時間。」(康生活平台。2018)，就連蘋果產品的締造者 — 賈伯斯都限制他們家的孩子使用科技產品，因為科技產品可以成就一個人，也可以摧毀一個人，因此大家更要克制使用手機的時間，不要讓人類偉大的發明變成禍害。

二、建議及改善

隨著手機功能越來越貼近我們的生活，因此我們經常過度使用手機，為了解決這個現象，我們可以參與一些社區活動、旅遊、健身或是運動，來分散對手機的注意力及達到紓解壓力的效果；逐漸減少使用手機的時間，改善手機成癮的症狀及人際關係冷漠的現象。

肆、引註資料

樂羽嘉(2015)。不滑手機就焦慮 你低頭成癮了嗎？。天下雜誌。9月11日。取自

<https://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5070764>

黃嫻(2017)。注意力與控制力下滑，手機成癮者大腦恐受損。科技新報。12月4日。取自

<https://goo.gl/mRb1AU>

曾多聞(2018)。如何判斷孩子手機成癮？4方法導正。親子天下。2月8日。取自

<https://goo.gl/Ewoj7P>

【iFit 愛瘦身】運動生理專欄。2018年6月27日。取自 <https://www.i-fit.com.tw/context/1663.html>

中時電子報。2016年6月11日。取自

<https://www.chinatimes.com/realtimenews/20160611001391-260408>

鍾才元、陳明終、賴阿福、楊政穎、林慧婷，(2013)。網路與手機雙重成癮者之人格特質分析。

TANET2013 臺灣網際網路研討會。取自 <http://www.tcrc.edu.tw/TANET2013/paper/Q11-732-1.pdf>
魏緞(2018)。整天都想滑？10招幫你擺脫「手機成癮症」。康健—華人世界最值得信賴的健康生活平台。2月22日。取自 <https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=76791>
亞當・奧特(2017)。欲罷不能：科技如何讓我們上癮？滑個不停的手指是否還有藥醫！台北市：天下文化
林子堯(2017)。網開醫面：網路成癮、遊戲成癮、手機成癮必讀書籍。桃園市：大笑文化