

投稿類別：教育類

篇名：

「機」不可失

作者：

陳韻涵。光復中學。高三 61 班

吳品萱。光復中學。高三 61 班

謝宇綸。光復中學。高三 61 班

指導老師：

古孟玲老師

壹●前言

一、研究動機：

手機，是方便用來查詢課業上需要的資料，是用來與朋友和家人聯絡急事，但又或者是讓人們沉淪在小框框世界裡的一個物品，當中需要改變的問題又無法去改變，反而日趨嚴重，而引發我們想去瞭解高中生手機使用的現況、動機及在不同的年齡層及性別上的不同。

有的人沒有了手機就會沒安全感，而在學校有的人雖然拿著手機沒有要做甚麼事，但就著手機亂滑就是不離開手機，又有些人下課就急著拿手機開始滑 Line、FB、IG，一直到上課才不拿手機，有可能會因為使用手機而冷落了身邊的人，相對的影響與人相處的人際關係，和朋友出門時卻常常低頭滑手機，這樣和身邊的人就會漸漸疏遠，想藉由這篇論文來聊解目前高中生使用手機的頻率、用途及對身體、功課的影響。

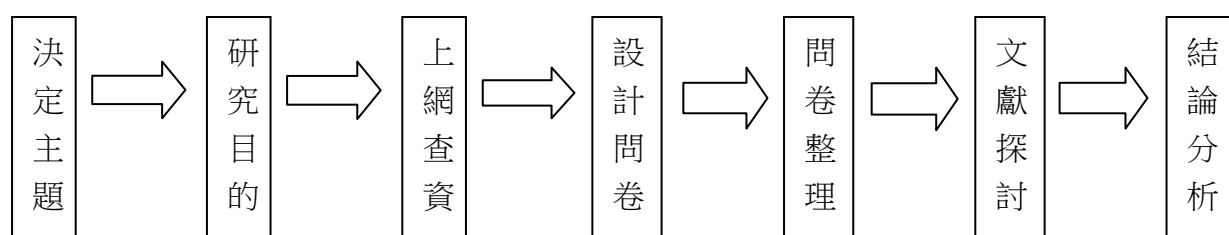
二、研究目的：

- (一)了解高中生使用手機的時間、用途。
- (二)了解高中生使用手機的頻率。
- (三)探討高中生過度使用手機造成的影響。

三、研究方法：

- (一)文獻收集法：從各類報章雜誌書籍與網路蒐集資料。
- (二)問卷調查法：以新竹光復高中的一、二年級學生為收集對象，因為發問卷的那段期間三年級都在模擬考，所以我們以一、二年級為主，將我們所要探討的問題製作成問卷，共發出 300 份藉由回收到的問卷去做分析獲得我們所需要的資訊，製成圖表再加以分析。

四、研究架構：



貳●正文

一、高中生使用手機的時間、用途

手機現在對高中生來說是生活中不可或缺的，每天都會用到它而有些人只要一用手機就是好幾個小時，高中生可能花時間在手機上的時間平均一天花 3~5 小時，而手機有很多功能例如可以上網、聊天、查資料、網購、聽歌…等等。但是通常高中生使用手機上網和聊天居多，現在滑 FB 和聊 Line 是現在高中生使用手機功能最頻繁的。

「用戶花最多時間在上網功能上，其次為上臉書等社群網站，而用戶使用手機聽音樂與玩遊戲的時間還比通話時間多。」(洪慧芳，2012)

「台灣民眾每天手機上網的時間高達 197 分鐘，超過三個小時，手機上網時間為全球之冠，也較全球平均手機上網分鐘數的 142 分鐘，多了近一個小時。」(經濟日報，2015)

現在的高中生每天都會使用手機，而在使用手機的功能上有很多種，如下：

- (一)打電話、傳 Line：和家人或朋友聯絡增進感情，或有急事方便找的到對方。
- (二)拍照：可以記錄生活中的點點滴滴，像是自拍照、和朋友出去玩一起拍的照片、食物照。
- (三)聽音樂：心情不好時可以紓解壓力。
- (四)玩遊戲：平常可以打發時間，玩益智遊戲可以激發腦力。
- (五)網購：不管什麼時候在家都能逛街而種類很多，而購買的商品也能送到家裡。
- (六)找資料：不用每次都到圖書館借書查資料，只要上網搜尋關鍵字就會有很多資料。
- (七)看影片：可以看到不同國家的文化，也可以看想看的偶像劇、卡通。
- (八)訂票：不用到百貨公司人擠人排隊，只要下載程式就能輕鬆訂到想要的票。

二、高中生使用手機的頻率

現在高中生使用手機的時間通常都是無時無刻的，經常手機是不離身的，例如在學校下課時間、手在路上也是低著頭走路、吃飯配著手機吃、躺在床上也拿著手機，走到哪手機就跟到哪已經和手機形影不離了，而只要一沒有手機就會變得沒安全感好像沒辦

法適應沒有手機的一天。

「走路、坐公車、上下樓梯或手扶梯、等紅綠燈時都會看到有人在滑手機，朋友聚會時不自覺的就會移動到置於一旁的智慧型手機上。」（陳雅慧，2011）

三、高中生使用手機所產生的影響

(一)正面的影響

帶給們很便利的生活，在食衣住行處處都能很方便，例如不用出門就可以買東西且送到家裡，也可以玩遊戲有急事也都可以很方便的聯絡到，像這次台南地震就有人使用手機發出訊號而被救出來。

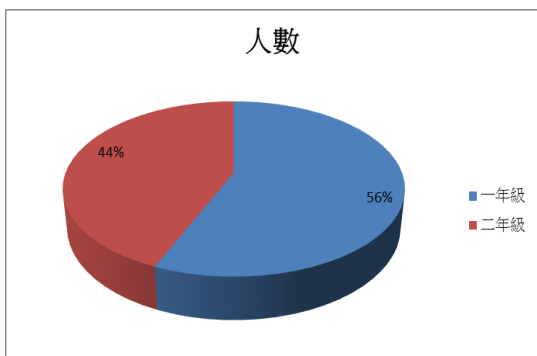
(二)負面的影響

- 1、「過度依賴，有人可能手機一離身就覺得全身不對勁，好像世界末日一樣沒有安全感焦慮不安。」（張立人，2013）
- 2、為了玩遊戲常常熬夜和朋友聊天，在購物時常常一失心瘋就花了好多錢也滑了好幾個小時，造成手指抽筋、頸部痠痛、視力模糊或眼睛酸等等。
- 3、「現代人 3C 不離身，長時間近距離用眼，易使睫狀肌僵硬、疲勞，久而久之就會失去調節能力，恐導致老花提早出現。」（蘋果日報，2015）
- 4、因為手機內可以使用的功能太多又很吸引我們高中生，而我們高生意志力又不高很容易沉迷而忽略了功課，也有些同學會在上課時偷偷玩手機而沒辦法專心上課。
- 5、平常大家都習慣使用手機做溝通，反而在面對面說話的機會變少了，漸漸人與人就有了距離感，有時甚至面對面時也低頭一直滑手機，造成人際關係上有困擾。
- 6、「現代人無不人手一機而功能也有很多，若沒有這些 3C 產品會讓這些人感到焦慮、不知所措。」（方洙正，2014）

四、問卷統計數據

本問卷共發出 300 份，收回 275 份，有效回收率約為 92%，將本組研究結果及分析說明如下：

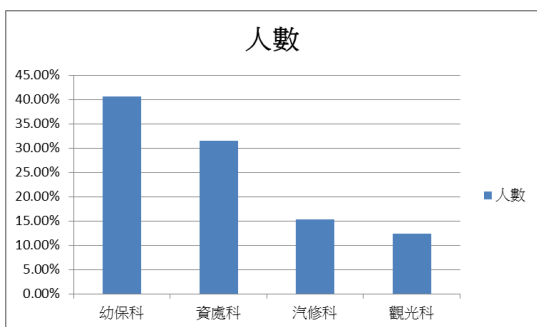
「機」不可失



圖一：年級資料

說明：

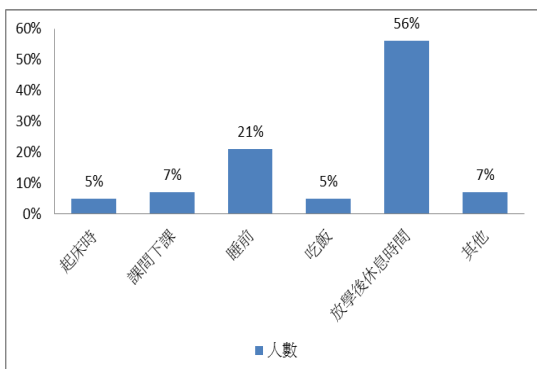
根據本問卷調查顯示，高中生使用手機的年級大多在於「一年級」(56%)，其次是「二年級」(44%)，本組認為一年級愛玩心相當的嚴重，心思還沒完全放在課業上，高中的課業比國中課業來的還要重，而下課不是找同學聊天，就是拿著手機開始聊天、拍照，所以使得一年級使用手機比二年級來的多。



圖二：科別資料

說明：

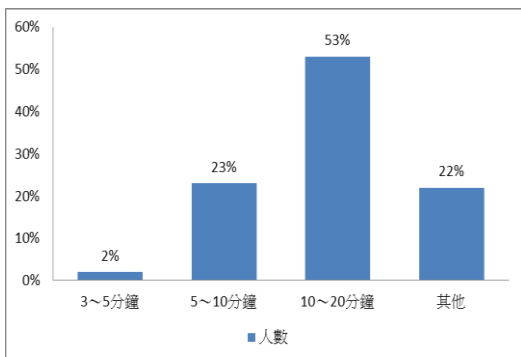
根據本問卷調查顯示，發放問卷的科別大多在於「幼保科」(41%)，其次是「資處科」(32%)，本組認為因為我們本身就讀幼保科，而拿收問卷比較方便，所以使得填寫問卷科別最多為幼保科。



圖三：您“最常”什麼時間會使用手機？

說明：

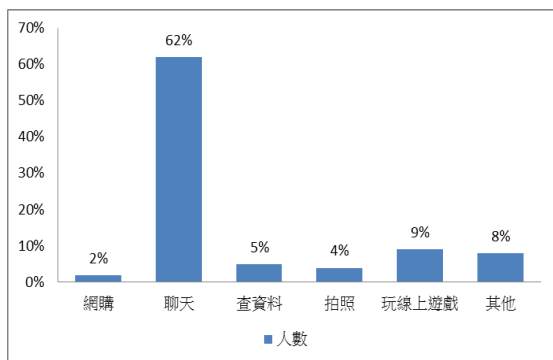
根據問卷調查顯示，高中生最常在「放學後休息時間」使用手機為(56%)，最後是「起床時」(5%)、「吃飯」(5%)，本組認為放學後使用手機的時間比較多，愛怎麼使用也不會有人管，而很受歡迎的韓劇也是大家最愛看的偶像劇，放學回家看影片沒有吵雜的聲音享受韓劇，所以導致放學後休息時間使用手機的人也慢慢居多。



圖四：您每一次使用手機“平均”都用多久？

說明：

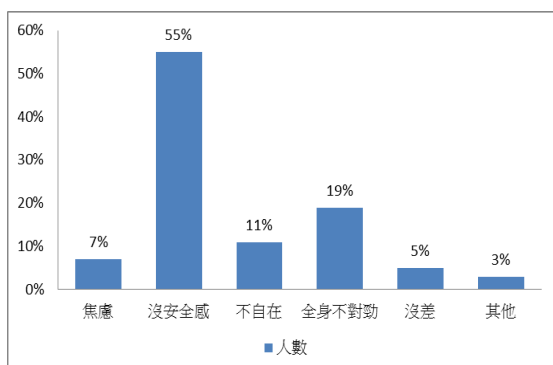
根據本問卷調查顯示，高中職使用手機平均時間最高是「10~20分鐘」(53%)，最低是「3~5分鐘」(2%)，本組認為使用手機平均10~20分鐘大多是在聊天，在學校都是和同學互動所以不常使用手機，回家之後是和異性朋友或同學聊天居多，



圖五：您在使用手機時“最常”用在哪些地方？

說明：

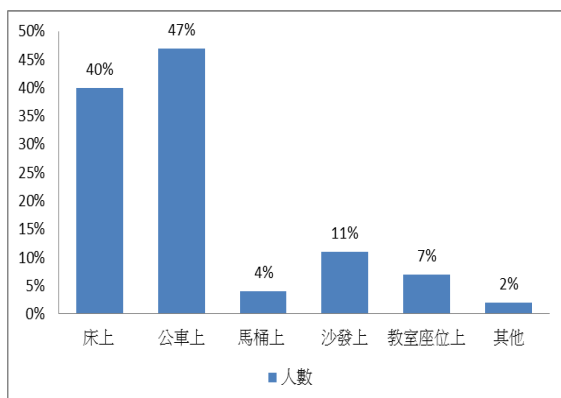
根據本問卷調查顯示，高中職使用手機最高都在「聊天」(62%)，其次是「玩線上遊戲」(9%)，最後是「網購」(2%)，調查結果跟文獻一樣，本組認為使用手機都在聊天居多，在班上一定有感情較好的朋友，在學校聊天回家也會使用手機和同學線上聊天，或許是今天發生的事情會跟異性朋友分享今天的心情，可能導致使用手機聊天居多。



圖六：若您一天沒使用手機會有什麼感覺嗎？

說明：

根據本問卷調查顯示，高中職一天沒使用手機覺得「沒安全感」(55%)居多，其次是「全身不對勁」(19%)，最後是「其他」(3%)，調查結果跟文獻一樣，本組討論認為，因為習慣手上有手機的陪伴，手機一下不在身邊就覺得少了一樣東西，已經依賴手機的存在我們要慢慢改掉對手機的依賴性。

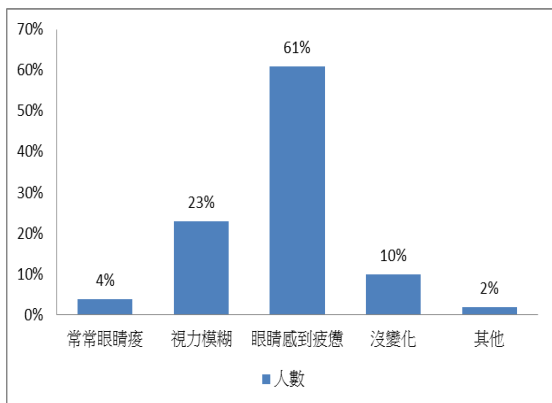


圖七：您在哪個地方“最常”使用手機？

說明：

根據本問卷調查顯示，高中生最常在「公車上」使用手機佔(47%)，其次是「床上」，調查結果跟文獻一樣，本組討論認為會在公車上使用手機是因為學生比較常以搭公車當作上下學的交通工具，可以比較省錢也不用麻煩家人接送，而平常和朋友出門也會搭公車，出門在外最常使用的交通工具就是公車，所以在公車上使用手機的比例比較高。

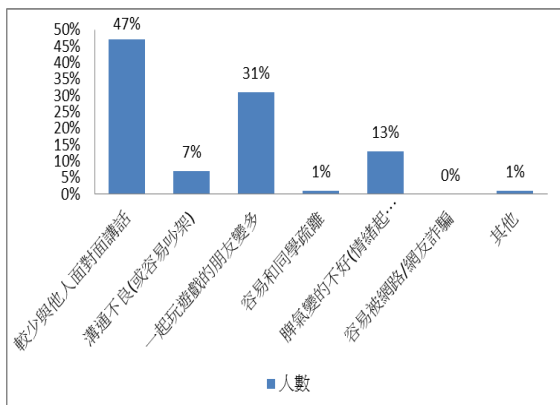
「機」不可失



說明：

根據本問卷調查顯示：高中生開始用手機前、後視力的變化最高是「眼睛感到疲憊」(61%)，其次是「視力模糊」(23%)，最後是「沒變化」(10%)，調查結果跟文獻中一樣，本組認為現在的高中生無時無刻都在使用手機，一分一秒都不放過，而一整天都沒讓眼睛有時間休息，自然而然時間久了眼睛就開始感覺到疲憊了。

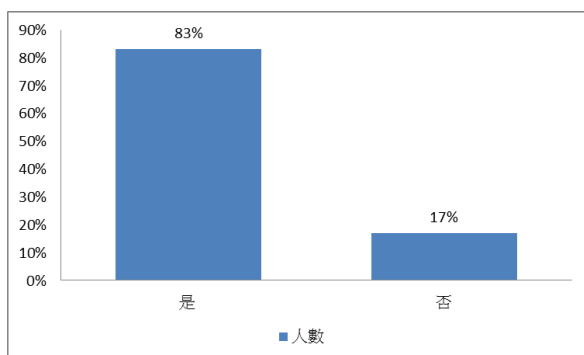
圖八：您在開始使用手機前、後「視力」有哪些變化？



說明：

根據本問卷調查顯示：高中生使用手機前後人際關係變化最高是「較少與他人面對面講話」(47%)，其次是「一起玩遊戲的朋友變多」(31%)，最後是「脾氣變的不好(情緒起伏大)」(13%)，調查結果和文獻一樣，本組認為有了手機它就是你一輩子的朋友，使用手機都會忽略同學的話，就導致和同學說話機率較少，因為專注在手機上，脾氣也會跟著起伏大。

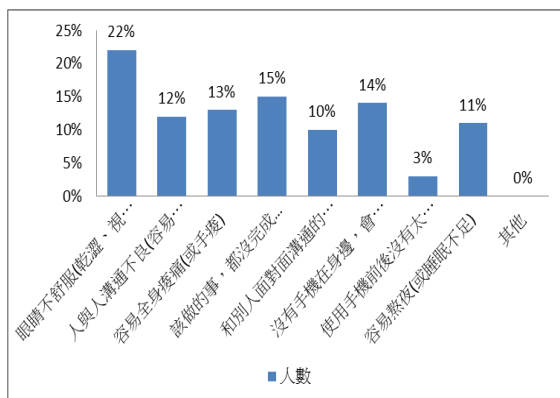
圖九：您從開始使用手機前、後，「人際關係(含家人)」有產生什麼變化？(可複選)



說明：

根據本問卷調查顯示，高中生提醒過不要一直玩手机最高是「是」(83%)，最後是「否」(17%)，調查結果跟文獻一樣，本組討論會被身邊的人提醒的原因，因為手機是在消耗時間，不如把時間用來讀書、增加知識等，也會因為常常使用手機忘記什麼時間該做什麼事情。

圖十：您是否有被老師、同學或家人提醒過不要一直玩手機？



說明：

根據本問卷調查顯示，高中生使用手機對自己影響最高是「眼睛不舒服(乾澀、視力模糊)」(22%)，其次是「該做的事都沒完成(如：作業、家事)」(15%)，最後是「使用手機前後沒有太大差別」(3%)，本組認為過度使用手機對眼睛帶來的負面影響很大，不但視力嚴重增加，也會對該做的事情沒完成，知道用手機對自己不好，我們更應該減少用手機讓眼睛休息。

圖十一：您覺得“過度”使用手機，對自己會產生什麼影響？(可複選)

五、 研究結果比較分析：

本研究的結果(數據資料中顯示)，有幾個地方是我們覺得要特別分析，分別說明如下：

(一)最常使用手機的時間 v.s 最常使用手機的地點

高中生最常在「放學後休息時間」用手機最高比例為(56%)，但最常在「公車上」的比例佔(47%)，「放學後休息時間」是在學校，「公車上」是大眾運輸工具，因在學校上課不能用手機，所以放學後會迫不及待想拿手機看有沒有重要的訊息，或玩線上遊戲，則因為現在的學生上下學幾乎都是搭公車，而和朋友出去玩也會搭公車，所以公車上是在上下學最常使用手機的地方。

(二)使用手機前、後「視力」的變化 v.s 「過度」使用手機對自己的影響

高中生使用手機前、後視力變化「眼睛感到疲憊」最高比例為(61%)，但過度使用手機對自己的影響「眼睛不舒服(乾澀、視力模糊)」最高比例為(22%)，由此可見使用手機太久最直接影響到的就是視力，而眼睛會不舒服、眼睛會感到疲憊，所以使用手機要適當的讓眼睛休息，不要一玩就是一整天，也不要無時無刻都離不開手機，這樣視力會不好身體也會變差。

參●結論

手機款式很多功能也不少，除了講電話、傳簡訊外，還可以拍照、上網、打電動、聽音樂等用途，也難怪現代人人都有一支手機，甚至一個人有好幾支手機，畢竟對日常生活帶來了很多的便利，根據我們這組的調查結果，常常「被提醒不要玩手機」的情形高達「83%」，往往有人一滑手機就忽略了要多多陪伴身邊的人，也會常常忘了自己該做的事，嚴重甚至會影響到健康時常會感到眼睛痠，而一天不使用手機則會感到焦慮、不知所措。

總結來說，手機已成為現在高中生的生活必需品之一，而智慧型手機也已經是目前追求流行的趨勢。大家也應該要注意手機可能帶來健康危害，也不能因為沉迷於手機功能或遊戲

中，而忽略了人與人之間的互動。

●引註資料：

張立人（2013）。**上網不上癮**。台北市：學富文化。

方洙正（2014）。**分心不上癮**。台北市：大塊文化。

洪慧芳（2012）。**冬季不連線：關掉網路過日子**。台北市：台灣商務。

謝明玲（2011）。沒事就想「滑」一下？你可能得了智慧型手機上癮症！。天下雜誌。第 479 期。

陳雅慧（2011）。你被智慧型手機綁架了嗎？健康關係。天下雜誌。第 479 期。頁 8。

工商時報（2012）。**智慧型手機應用上網居冠**。吳筱雯報導。2012 年 10 月 2 日。
取自：<http://tw.news.yahoo.com/%E6%99%BA%E6%85%A7%E5%9E%8B%E6%89%8B%E6%A9%9F%E6%87%89%E7%94%A8-%E4%B8%8A%E7%B6%B2%E5%B1%85%E5%86%A0-213000606.html>。

許秩維（2011）。**9 成青少年出現手機焦慮大紀元**。2011 年 5 月 17 日。
取自：<http://www.wretch.cc/blog/ernest537/14253327>

樂羽嘉（2015）。**不滑手機就焦慮 你低頭成癮了嗎？**。天下雜誌。2015 年 10 月 16 日，
取自：<http://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5070764>

經濟日報（2015）。**國人手機上網時間 冠全球平均一天超過 3 小時**。黃晶琳報導。2015 年 11 月 15 日。取自：<https://eteacher.edu.tw/ReadNews.aspx?id=2996>

蘋果日報（2015）。**高中生狂滑手機 眼睛僵化如 40 歲**。林明佳報導。2015 年 11 月 11 日。
取自：<http://m.appledaily.com.tw/appledaily/article/supplement/20151111/36892092/>

親愛的高中生您好：

我們是幼兒保育學程的學生，目前正在進行小論文的研究，主要是要瞭解「高中生手機使用的現況」。麻煩請您撥冗協助填寫問卷，問卷的內容無關對、錯，您所填答的資料我們將完全保密且無須具名，請您安心作答。

您的填答，對我們非常重要，請您依個人的實際感受及看法真實的填答，並懇請不要遺漏任何題目，感謝您的幫忙。

敬祝

身體健康、萬事如意！！

光復中學幼兒保育學程學生：吳品萱、陳韻涵、謝宇綸敬上

指導老師：古孟玲敬上

第一部份：【個人基本資料】

- 1、您的年級：一年級 二年級 三年級
- 2、您的科別：學術 汽修 資訊 電機 資處 廣設 多媒 室設
幼保 時尚 應英 應日 觀光 餐飲

第二部份：【問題】

下列問題是想瞭解您對手機使用的經驗和感受，請根據您的主觀認知情況，請在空格上填寫或畫「√」

1. 您“最常”什麼時間會使用手機？
起床時 課間下課 睡前 吃飯 放學後休息時間 其他_____
2. 您每一次使用手機“平均”都用多久？
3~5分鐘 5~10分鐘 10~20分鐘 其他_____
3. 您在使用手機時，“最常”用在哪些地方？
網購 聊天 查資料 拍照 玩線上遊戲 其他_____
4. 若您一天沒使用手機，會有什麼感覺嗎？
焦慮 沒安全感 不自在 全身不對勁 沒差 其他_____
5. 您在哪個地方“最常”使用手機？
床上 公車上 馬桶上 沙發上 教室座位上 其他_____
6. 您在開始使用手機前、後，「視力」有哪些變化？
常常眼睛痠 視力模糊 沒變化 其他_____
7. 您從開始使用手機前、後，「人際關係(含家人)」有產生什麼變化？(可複選)
較少與他人面對面講話 溝通不良(或容易吵架) 一起玩遊戲的朋友變多
容易和同學疏離 脾氣變的不好(情緒起伏大) 容易被網路/網友詐騙
其他_____
8. 您是否有被老師、同學或家人提醒過，不要一直玩手機？是 否
9. 您覺得“過度”使用手機，對自己會產生什麼影響？(可複選)
眼睛不舒服(乾澀、視力模糊) 和別人面對面溝通的時間變少
人與人溝通不良(容易有誤會) 沒有手機在身邊，會感到焦慮不安
容易全身痠痛(或手痠) 使用手機前後沒有太大差別
該做的事，都沒完成(如：作業、家事) 容易熬夜(或睡眠不足) 其他_____

*****問卷到此結束，感謝您的填答*****