

投稿類別：健康護理類

篇名：

No phone , no life ? —無手機恐懼症

作者：

古珺如。國立龍潭高級中學。高三畜甲班
吳添瑋。國立龍潭高級中學。高三畜甲班
鍾世軒。國立龍潭高級中學。高三畜甲班

指導老師：

鄭孝全老師
徐銘辰老師

壹●前言

一、研究動機

每天上下學的路上，不管是大人、老人或小朋友皆人手一機，馬路上常見低頭族和滑世代。無論是邊走邊滑，或行車中滑手機和講電話等，都非常危險。看見這種現象的我們，內心皆感慨不已，只想著為現況做些改變，讓每個人都能擁有正常且健康的生活。

二、研究目的

科技愈發進步，對人民來說雖屬便利；但人們在利弊方面，似乎無法掌握得宜。以 3C 電子產品來看，手機帶來了方便，卻因為持續進步，功能不減反增；導致人們自習慣中產生了依賴感，進而影響生理和心理，最後變成少了手機無法擁有正常的生活。因此我們想藉由此次文獻探討，瞭解現代人們為何如此依賴手機？甚而演變成無手機恐懼症的緣由。

三、研究方法

透過查閱圖書館書籍、網路文章、書面資料等文獻，歸納並整合出所得的結論。

貳●正文

一、何謂無手機恐懼症

(一) 無手機恐懼症的介紹

美國《韋氏足本詞典》公告增收的 2000 個新詞新義，「無手機恐懼症」(nomophobia)。這個新詞來自「no (沒有) + mobile (手機) + phobia (恐懼症)」的組合，指的是「沒有功能正常的手機可用的恐懼」。這種沉迷於手機的症狀，主要表現為，對手機產生很強的依賴心理，沒有電話打來就焦慮萬分；因此又稱為「手機依賴症」或是「手機焦慮症」。擔心自己沒帶或弄丟手機所產生的症狀，輕者為焦慮不安，重者則呼吸急促、頭暈、胸痛、心跳加快。

(二) 引發焦慮的原因

一個因素是「獎勵學習」，人們會形成經常查看手機的習慣，是因為這

種行為曾經讓他們感到快樂。當你收到新信息或者推送通知的時候，你會獲得一種興奮感，這種興奮感會向你的大腦發送「獎勵」刺激，在這種刺激驅使下，你便會為了再次獲得這種積極感受，而更頻繁地查看手機，因此若失去「獎勵」，內心便會感到焦慮不安。其他因素還包括：社會壓力、害怕錯過新信息以及純粹出於無聊。

(三) 引發恐懼的原因

恐懼，通常發生於性格比較孤僻、自卑或缺乏自信的人，他們常會透過手機來減輕自己的孤獨感或者獲取重要信息，假如失去這種聯繫，會容易感到心理不適，癥狀也表現得最為明顯。

二、特徵及症狀

(一) 無手機恐懼症的特徵

隨著手機的普及化，人們對於手機愈來愈依賴，有學者就將其視為「二十一世紀人類最大的非藥物沈迷」，以下為幾點特徵：沒有安全感(*insecure*)，突然無法與朋友及家人聯絡、傳簡訊，感到惶惶不安；失去連結(*connected*)，感到與外界切斷，與世隔絕，失去生活機能；失去方向(*undirected*)，無法搜尋資料，也無法利用手機地圖，方向迷失；生活不便(*inconvenient*)，智慧型手機在手，一切搞定，一旦沒有手機，生活就非常不便；焦慮緊張(*nervous*)，害怕無電池，手機不能用，或手機不見，就無比擔憂，更擔心遺漏重要來電、簡訊、社群消息或遺失重要資料，甚至害怕被壞人所利用。

(二) 無手機恐懼症的症狀

1、自言自語

一段時間內，若沒有聽到手機鈴聲響起，便會煩躁不安和心情低落，同時可能伴有間歇性囁語「沒人理我……」、「我是個被世界拋棄的人……」，患者表情悲切，眼神迷離。此類囁語也有可能在心裡進行，因此要注意觀察其神態動作。他會在做其他事時不經意地瞅著自己的手機，若鈴聲響起或手機有震動趨勢，其神色便極度亢奮，眉高聳、口微張、眼睛熠熠發光，重症者甚至伴有身體其他部位的無意識動作。

2、幻聽

常有「於無聲處聽驚雷」之效果，若手機久久沒有動靜便易產生幻

聽，打開手機沒有發現新信息，仍滿臉霧水的說「奇怪」。聽到與自己手機鈴聲相似的音樂時會下意識地摸口袋裡的手機，重症者必會掏出手機看個究竟，雖然明知道不是從自己口袋裡發出的聲音，也許這就是傳說中的「強迫症」？

3、坐立難安

離開手機一刻，便坐立難安，似乎心裡少了點什麼。空蕩蕩地難受，又像是錯過了什麼，感到莫名的焦慮，以致無法全身心投入到身邊的事中。

4、沉溺自我

常常邊走路邊滑手機，不顧道路上的狀況。因此，身上總有跌倒受傷後，所留下的痕迹，令人吃驚的是，有重症患者在傷受後，仍保持姿勢繼續滑。

三、台灣使用智慧型手機的現況

隨著智慧型手機的進步，使用的人逐漸增加，甚至遍及了各個年齡層，且功能也愈來愈多。雖然，對生活型態帶來重大的改變，但也為我們帶來不少負面影響，如人際關係及心理層面等。長久以來，智慧型手機已成為人們生活中或心靈上不可或缺的必需品。以下為台灣目前使用手機的現況。

(一) 使用智慧型手機的用途

表 1、使用智慧型手機的用途之統計分析

		次數	百分比
使用智慧型 手機的用途 (複選題)	工作	273	38.7%
	聊天	578	82.0%
	瀏覽網頁 閱讀資訊	540	76.5%
	娛樂	485	68.8%
	網路購物	144	20.4%
	其他	0	100%

(資料來源：楊欣育、郭芳智、張世其，2014)

從表 1 可知，使用者主要的用途為聊天，其次為瀏覽網頁及閱讀資訊，再來則為娛樂。

(二) 使用智慧型手機的分布情形

表 2、樣本基本資料分析

		次數	百分比
性別	男性	281	39.9%
	女性	424	60.1%
年齡	25 歲以下	390	55.3%
	26 歲 - 35 歲	182	25.8%
	36 歲 - 45 歲	75	10.6%
	46 歲 - 55 歲以上	58	8.2%
職業	軍公教人員	67	9.5%
	製造業	62	8.8%
	服務業	183	26.0%
	自由業	28	4.0%
	專業人員	37	5.2%
	學生	321	45.5%
	其他	7	1.0%

(資料來源：楊欣育、郭芳智、張世其，2014)

由表 2 統計結果顯示，智慧型手機使用者的性別中，男女使用者的性別比率約 4：6。職業中，主要以學生為主。其次為服務業，再次之則為軍公教人員。年齡主要以 25 歲以下為主，其次為 26 至 35 歲，再次之為 36 至 45 歲，最後為 46 至 55 歲以上。

四、改善方法

大多數人的心理，其實明白自己有手機成癮的前兆或症狀，卻不願意為現況做改變；而是更加放任自己沉溺在那小小裝置中。透過智慧型手機與世界聯繫，不願意跨出那道屏障與人親近、交談，最後甚至是為了手機而活，彷彿手機才是他的全世界，為了改善此負面影響，應從自我管理做起。

以下為幾種建議的改善方法：某些時刻關機，每天有一段時間關機，你將會發現，什麼事情都沒發生。睡覺關機效果最好，其次是睡前一個小時關機，同時睡覺時手機能離身 15 英尺以上；重要事項才使用，無關緊要的事不發簡訊，也不用手機聯絡，也不看群組資訊；面對面交談，直接找人面對面溝通，且真實的面對面會增進心理的愉悅感；設定使用時間，設定固定時間不用手機，如開車、用餐。同時也設固定時間看手機，如早上十一點或下午四點；做專業諮

詢，如果對智慧型手機依賴太深，也造成困擾，可以試著找專業心理師幫忙；休息片刻，把「無手機恐懼症」當成感冒一樣，當真正無手機或者手機遺失時也無須大驚小怪，就當作現代人大腦休息的時刻，更不要遷怒於別人。

參●結論

智慧型手機確實為我們帶來不少好處，但也讓人們產生依賴感，只要手機不在身邊、沒有訊息提醒就會覺得不自在、無法專注。或是在做什麼事之前一定要看個幾眼才會放心，甚至是在行走時使用，漸漸地變成少了手機就少了生活的「喪屍」。觀察周遭的家人、朋友或同學們，發現他們在無形中也成為無手機恐懼症的患者。透過這篇小論文的探討後，我們了解到這並不是絕症，它就像菸癮只要擁有決心和毅力一定有辦法戒除。即使不使用手機，也能為自己迎來健康且充實的生活。

在未來 20 年、30 年智慧型手機會愈來愈先進，要讓人們減少使用，恐怕是難上加難。反而會因需求，而不知節制的使用它。為了因應這種情況，希望製造、開發智慧型手機產業的人，在不斷推陳出新的同時，也能為使用手機的人們著想。使過度使用的狀況降低，或者從教育方面著手，在學齡前教導孩子，讓他們有好的觀念與認知。期許不久後，子孫都能夠在單純，不被手機綁架的日子中度過每一天。

肆●引註資料

王宇丹（2015）。無手機恐懼症。英語文摘，5，1-1。

楊欣育、郭芳智、張世其（2014）。智慧型手機對使用者人際與心理影響之研究。管理資訊計算，3，272-291。

姜得勝（2015）。做滑世代科技的「主人」或「奴隸」？。臺灣教育，692，2-9。
擷取日期：2017年9月14日，取自：

<http://www.airitilibrary.com/Publication/alDetailedMesh?DocID=18166482-201504-201505070031-201505070031-2-9>

Ruth（2015）。你屬於「無手機恐懼症」人群嗎？。每日頭條，06月23日。

黃德祥（2017）。iPhone 十週年與無手機恐懼症（nomophobia）。臺灣蘋果日報，7月02日。

臺灣 WORD。擷取日期：2017年9月21日。取自：

<http://www.twword.com/wiki/%E7%84%A1%E6%89%8B%E6%A9%9F%E6%81%90%E6%87%BC%E7%97%87>