

投稿類別：資訊類

篇名：
人「生」「機」遇

作者：
劉淑娟。屏榮高級中學。資料處理科三年 3 班
潘俞亘。屏榮高級中學。資料處理科三年 3 班
戴好潔。屏榮高級中學。資料處理科三年 3 班

指導老師：
李慧敏老師

壹、前言

一、研究動機

現在的科技日新月異，致使目前的智慧型手機功能越來越多、也越來越強大，一個 APP 程式就可以消磨人們一天的時間，就連排隊、等車、休息、吃飯都不放過操作手機的每一刻；然而，每日刷出了新資訊同時也刷去了人們自己本身與親朋好友的人際關係、和見面擁抱的時刻越來越疏離。偶爾抬頭仰望世界，才不會錯過人生的美好事物。

隨著 3C 產品的普及化，3C 產品早就被大眾視為不可或缺的重要隨身物品，但人們必須知道手機並不是我們的全部，也更因為這樣，本組成員在日常生活中觀察到，目前社會大眾似乎過度依賴 3C 產品的現象，也觀察到人們因而許多生活習慣與以往不同，所以，本組成員想藉由此研究深入探討「人「生」「機」遇」這個主題。

二、研究目的

- (一) 探討智慧型手機對人際關係的影響
- (二) 探討人與人親密度
- (三) 探討大眾對智慧型手機的依賴性
- (四) 探討長期使用手機後的健康問題

三、研究方法

- (一) 文獻分析法
- (二) 問卷調查法

四、研究範圍

本研究透過網路問卷調查，並回收 200 份網路問卷，探討使用智慧型手機者為對象，深入了解長期使用手機後的人際關係變化的網路問卷調查。

五、研究步驟



貳、正文

一、研究智慧型手機對人際關係的影響

現代幾乎人手一機，很多人寧願專注在手機而無視眼前的聚會，與人面對面在一起時使用手機的次數比跟另一個人說話還要多，也因為這樣人與人之間的談天說笑沒有了，問候也沒了，然而手機會增溫，但這個溫度卻反向降低人際關係。「**現實生活中人與人的空間距離影響著人們的思想感情和人際關係，這種「心靈的距離」是智慧型手機無法縮短的**」(劉俊義，2015)。

二、探討人與人親密度

現實生活中我們可以觀察到許多人都用手機來關心與陪伴對方，然而也因為這樣我們與手機有親密的關係，不管在任何地方手機一定不離開身邊，也因為這樣人與人之間的親密度關係越來越陌生，越來越不親近，不再有親密的互動、關心與陪伴了，「**我們都忽略了美好的事物，只沉迷在手機的世界裡**」(李曉清，2013)。

三、探討大眾對智慧型手機的依賴性

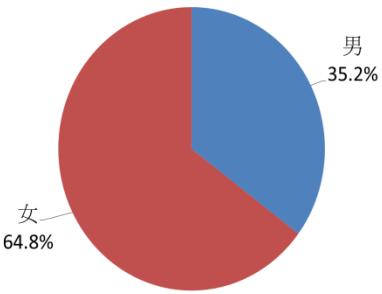
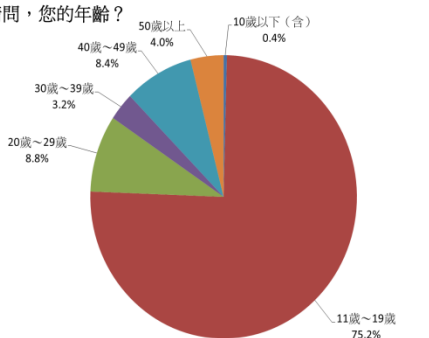
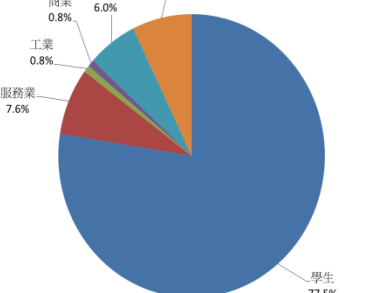
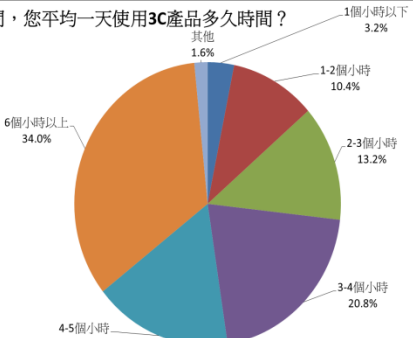
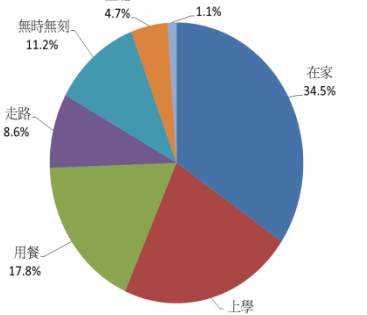
現在的人們不管走到哪手機總是不離「生」，有的人只要手機沒帶在身上就會覺得沒安全感，然而人們對它的產生的依賴程度可說是日積月累，然而手機現在為一種現代化的通訊工具，由於它的便利性，使的手機越來越受到人們的青睞，越來越控制不了對「手機成癮」，對於手機過分依賴也會形成現代一種心理疾病 — 手機依賴症。所以新的現象便成為沒有手機等於生活沒有了色彩一樣，人生一片黑白。

四、探討長期使用手機後的健康問題

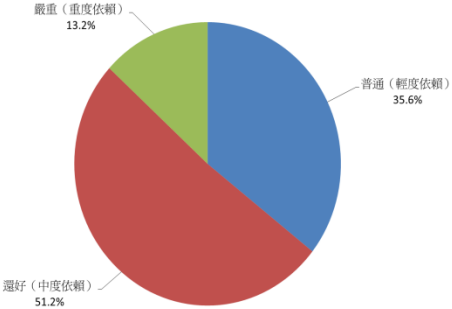
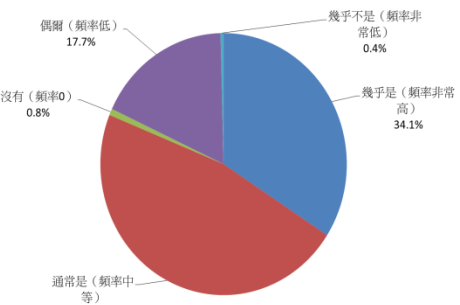
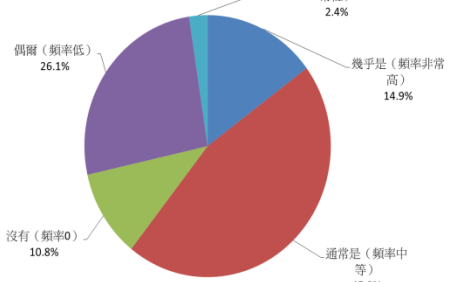
很多人沉迷在手機的世界裡，卻不知道手機對人體的健康影響有多大，科技使人們變傻，也改變了許多人的生活習慣，然而會引發一些“電子病”，「**再說長期使用手機會導致視力下降、聽力減損、體重增加、睡眠品質變得不好**」(黃慧雯，2015)，在現實的狀況可以發現配戴眼鏡的年齡實在越來越小，有些年輕人也因為沉迷手機而睡眠不足眼睛都跟熊貓一樣，所以說手機確實很方便但也帶來許多生活上負面的影響。

五、本組成員發出網路問卷後，回收共 200 份，分析結果如下：

人「生」「機」遇

<p>01.請問，您的性別？</p>  <p>男 35.2% 女 64.8%</p>	<p>分析： 200 份網路問卷回收，其中，男性占 35.2%、女性占 64.8%。</p>
<p>02.請問，您的年齡？</p>  <p>10歲以下(含) 0.4% 11歲~19歲 75.2% 20歲~29歲 8.8% 30歲~39歲 3.2% 40歲~49歲 8.4% 50歲以上 4.0%</p>	<p>分析： 200 份網路問卷回收，其中，10 歲以下(含)佔 0.4%、11-19 歲佔 75.2%、20-29 歲佔 8.8%、30-39 歲佔 3.2%、40-49 歲佔 8.4%、50 歲以上佔 4.0%。</p>
<p>03.請問，您現在的職業？</p>  <p>學生 77.5% 服務業 7.6% 工業 0.8% 商業 0.8% 自由業 6.0% 其他 7.2%</p>	<p>分析： 200 份網路問卷回收，其中，學生佔 77.5%、服務業佔 7.6%、工業佔 0.8%、商業佔 0.8%、自由業佔 6.0%、其他佔 7.2%</p>
<p>04.請問，您平均一天使用3C產品多久時間？</p>  <p>1個小時以下 3.2% 1-2個小時 10.4% 2-3個小時 13.2% 3-4個小時 20.8% 4-5個小時 16.8% 6個小時以上 34.0% 其他 1.6%</p>	<p>分析： 200 份網路問卷回收，其中，一個小時以下佔 3.2%、1-2 個小時佔 10.4%、2-3 個小時佔 13.2%、3-4 個小時佔 20.8%、4-5 個小時佔 16.8%、6 個小時以上佔 34.0%、其他 1.6%。</p>
<p>05.請問，您會在何種情況下使用3C產品？(可複選)</p>  <p>在家 34.5% 上學 22.2% 上班 4.7% 用餐 17.8% 走路 8.6% 無時無刻 11.2% 其他 1.1%</p>	<p>分析： 200 份網路問卷回收，其中，在家佔 34.5%、上班佔 4.7%、上學佔 22.2%、走路佔 8.6%、用餐佔 17.8%、無時無刻佔 11.2%、其他佔 1.1%。</p>

<p>06.請問，您使用3C產品的用途為？(可複選)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>用途</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>娛樂</td> <td>21.5%</td> </tr> <tr> <td>影音</td> <td>19.9%</td> </tr> <tr> <td>通訊(線上聊天)</td> <td>21.7%</td> </tr> <tr> <td>上網查資料</td> <td>19.3%</td> </tr> <tr> <td>通訊(使用電話)</td> <td>17.1%</td> </tr> <tr> <td>其他</td> <td>0.5%</td> </tr> </tbody> </table>	用途	百分比	娛樂	21.5%	影音	19.9%	通訊(線上聊天)	21.7%	上網查資料	19.3%	通訊(使用電話)	17.1%	其他	0.5%	<p>分析： 200 份網路問卷回收，其中，娛樂佔 21.5%、影音佔 19.9%、通訊(使用電話)佔 17.1%、通訊(線上聊天)佔 21.7%、上網查資料佔 19.3%、其他佔 0.5%。</p>		
用途	百分比																
娛樂	21.5%																
影音	19.9%																
通訊(線上聊天)	21.7%																
上網查資料	19.3%																
通訊(使用電話)	17.1%																
其他	0.5%																
<p>07.請問，使用3C產品是否對生活上有影響？</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>回答</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>是</td> <td>82.0%</td> </tr> <tr> <td>否</td> <td>17.6%</td> </tr> <tr> <td>其他</td> <td>0.4%</td> </tr> </tbody> </table>	回答	百分比	是	82.0%	否	17.6%	其他	0.4%	<p>分析： 200 份網路問卷回收，其中，是佔 82.0%、否佔 17.6%、其他佔 0.4%</p>								
回答	百分比																
是	82.0%																
否	17.6%																
其他	0.4%																
<p>08.請問，您使用3C產品完畢後是否覺得身體不適？(可複選)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>身體不適</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>視力下降</td> <td>31.3%</td> </tr> <tr> <td>肩頸僵硬</td> <td>24.6%</td> </tr> <tr> <td>雙手麻痺</td> <td>7.8%</td> </tr> <tr> <td>頭暈目眩</td> <td>7.8%</td> </tr> <tr> <td>沒有安全感</td> <td>8.8%</td> </tr> <tr> <td>注意力不集中</td> <td>14.5%</td> </tr> <tr> <td>其他</td> <td>5.2%</td> </tr> </tbody> </table>	身體不適	百分比	視力下降	31.3%	肩頸僵硬	24.6%	雙手麻痺	7.8%	頭暈目眩	7.8%	沒有安全感	8.8%	注意力不集中	14.5%	其他	5.2%	<p>分析： 200 份網路問卷回收，其中，視力降低佔 31.3%、肩頸僵硬佔 24.6%、雙手麻痺佔 7.8%、頭暈目眩 7.8%、沒有安全感佔 8.8%、注意力不集中佔 14.5%、其他佔 5.2%。</p>
身體不適	百分比																
視力下降	31.3%																
肩頸僵硬	24.6%																
雙手麻痺	7.8%																
頭暈目眩	7.8%																
沒有安全感	8.8%																
注意力不集中	14.5%																
其他	5.2%																
<p>09.請問，使用3C產品後人際關係互動有何變化？</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>變化</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>增加</td> <td>36.0%</td> </tr> <tr> <td>減少</td> <td>15.6%</td> </tr> <tr> <td>無變化</td> <td>48.4%</td> </tr> </tbody> </table>	變化	百分比	增加	36.0%	減少	15.6%	無變化	48.4%	<p>分析： 200 份網路問卷回收，其中，增加佔 36.0%、減少佔 15.6%、無變化佔 48.4%</p>								
變化	百分比																
增加	36.0%																
減少	15.6%																
無變化	48.4%																
<p>10.請問，假設3C產品不在身旁，有何感受？(可複選)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>感受</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>焦慮不安</td> <td>32.2%</td> </tr> <tr> <td>無助</td> <td>17.0%</td> </tr> <tr> <td>無任何感受</td> <td>45.2%</td> </tr> <tr> <td>全身無力</td> <td>2.5%</td> </tr> <tr> <td>其他</td> <td>3.2%</td> </tr> </tbody> </table>	感受	百分比	焦慮不安	32.2%	無助	17.0%	無任何感受	45.2%	全身無力	2.5%	其他	3.2%	<p>分析： 200 份網路問卷回收，其中，焦慮不安佔 32.2%、無助佔 17.0%、全身無力佔 2.5%、無任何感受佔 45.2%、其他佔 3.2%。</p>				
感受	百分比																
焦慮不安	32.2%																
無助	17.0%																
無任何感受	45.2%																
全身無力	2.5%																
其他	3.2%																

<p>11.請問，您對3C產品的依賴程度？</p>  <p>嚴重 (重度依賴) 13.2%</p> <p>普通 (輕度依賴) 35.6%</p> <p>還好 (中度依賴) 51.2%</p>	<p>分析：</p> <p>200 份網路問卷回收，其中，普通（輕度依賴）佔 35.6%、還好（中度依賴）佔 51.2%、嚴重（重度依賴）佔 13.2%</p>
<p>12.請問，您和您的親朋好友使用3C產品溝通（使用通訊軟體講電話、線上聊天）的頻率如何？</p>  <p>幾乎不是 (頻率非常低) 0.4%</p> <p>幾乎是 (頻率非常高) 34.1%</p> <p>通常是 (頻率中等) 47.0%</p> <p>沒有 (頻率0) 0.8%</p> <p>偶爾 (頻率低) 17.7%</p>	<p>分析：</p> <p>200 份網路問卷回收，其中，幾乎是（頻率非常高）佔 34.1%、通常是（頻率中等）佔 47.0%、沒有（頻率 0）佔 0.8%、偶爾（頻率低）佔 17.7%、幾乎不是（頻率非常低）佔 0.4%。</p>
<p>13.請問，您和您的親朋好友使用3C產品溝通（走路、吃飯、看電視）的頻率如何？</p>  <p>幾乎不是 (頻率非常低) 2.4%</p> <p>幾乎是 (頻率非常高) 14.9%</p> <p>通常是 (頻率中等) 45.8%</p> <p>沒有 (頻率0) 10.8%</p> <p>偶爾 (頻率低) 26.1%</p>	<p>分析：</p> <p>200 份網路問卷回收，其中，幾乎是（頻率非常高）佔 14.9%、通常是（頻率中等）佔 45.8%、沒有（頻率 0）佔 10.8%、偶爾（頻率低）佔 26.1%、幾乎不是（頻率非常低）佔 2.4%。</p>

參、結論

經由本組回收網路問卷分析後，發現大多人一天當中使用手機的頻率非常高（34%的人一天使用高達 6 小時），確實隨著科技的進步，手機已變成人們生命中的伴侶，然而手機能在適當的時間幫助我們解決問題並帶來便利性，但相對還是會帶來壞處與副作用，例如，人際關係越來越疏遠，在網路分析中可以看見大多人使用手機的原因都沉迷在於網路通訊聊天，沒有所謂的增廣見聞，只會對人們的健康造成很大的影響，對於手機的依賴性可說是中度依賴，明明走幾步就可到達的地方，卻非要透過手機聯係，這也可能造成一種心理疾病。

另外經由分析後，本組發現手機對人們的影響很大，一拿起手機就可以玩到廢寢忘食，在生活中也可以得知使用手機的年齡層逐漸下降，連還未上小學的孩子也懂得如何使用這些 3C 產品，由上述問卷結果分析可知手機儼然成了日常必需品，因此如何與手機和平相處，享受到它所提供的便利，同時又不會對自己的身心、人際造成影響，都將是大家應深思的議題。

肆、引註資料

- 一、黃慧雯（2015）。手機是健康殺手 5 大影響不容忽視。中時電子報。2015 年 1 月 26 日，取自 <http://www.chinatimes.com/realtimenews/20150126003019-260412>
- 二、李曉清（2013）。放下手機美好就在身邊 公益廣告打動人心。大紀元。2013 年 9 月 17 日，取自 <http://www.epochtimes.com/b5/13/9/17/n3965762.htm>
- 三、蘇漾（2016）。過度依賴智能手機 身心健康都受影響。大紀元。2016 年 2 月 14 日，取自 <http://www.epochtimes.com/b5/16/2/14/n4639747.htm>
- 四、劉俊義（2015）。抬頭看世界：智慧型手機時代的反思。台灣：悅讀名品出版社。
- 五、趙麗（2012）。有關科技的 100 個新知。台灣：驛站。