

投稿類別：健康與護理類

篇名：

「機」不可失

作者：

沈怡萱。新竹私立光復中學。幼兒保育學程二年六十一班

錢以真。新竹私立光復中學。幼兒保育學程二年六十一班

張舒晴。新竹私立光復中學。幼兒保育學程二年六十一班

指導老師：

古孟玲 老師

壹、前言

一、研究動機

現在 3C 產品、手機、電腦科技非常的發達，到處都可以看到人人手上都不停的滑，有些人甚至連過馬路都不肯放下手機好好的走路，簡直是拿著自己的生命在開玩笑。

智慧型手機會對高職生有很多方面的影響，在學校生活中，只要一下課就有許多同學利用智慧型手機上網查資料、看 FB、用 Messenger 聊天或玩遊戲等，這非常容易造成學生在上課學習時分心，導致學生學習效果不好，還有回到家的生活也會因為一直使用智慧型手機，卻忘了讀書、寫功課，而影響了課業成績。

可見手機對高職生的生活影響很大，而且已經成為不可或缺的必需品了，所以我們希望藉由本次專題來深入研究了解。

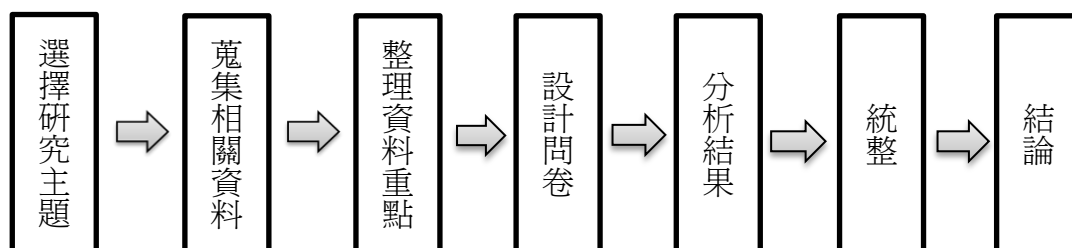
二、研究目的

- (一)探討高職學生經常使用手機的因素。
- (二)瞭解高職學生經常使用手機造成的優缺點。
- (三)探討高職生日常生活減少使用手機的方法。

三、研究方法

- (一)文獻蒐集法：本研究有些參考網路，尋找長時間使用手機對身體的危害。
- (二)問卷調查法：只限光復中學高職生來做 200 份問卷，主要的目的是要調查高職生使用手機的時間和用途。

四、研究流程



貳、正文

一、探討高職生常使用手機的因素。

對現在人而言，智慧型手機是一個非常好用的工具，無論去哪裡都得攜帶智慧型手機出門，否則好像缺少了什麼，很沒有安全感；因為手機帶給我們許多方便，就像隨身秘書一樣，它可以備忘、提醒，也可以替代鬧鐘、地圖、相機、電腦、遊戲……等等很多的物品，外出或旅遊有趣的照片，若沒有電腦可以上傳，也可以透過智慧型手機上網開啓 FB、LINE，將相片上傳網路與親朋好友分享，一隻智慧型手機就可以搞定許多的事情。

即使在家裡也離不開智慧型手機，因為可以上網查資料、看 FB、用 Messenger 聊天、追劇或玩遊戲等，也可以直接下載 PLAY 商店裡自己需要或喜愛的 App 程式使用，一個人在家只要有手機陪伴就不會覺得聊。『調查也顯示，學生玩線上遊戲、使用臉書或智慧手機及平板電腦時，多半都是因為「無聊」或者「考完試或寒暑假想放鬆」。』(聯合新聞網，2015)

智慧型手機的出現，真的為我們的生活帶來相當大的便利性。但是智慧型手機也很容易導致我們長時間使用手機而離不開它的原因。

以下是我們整理出來的原因：

(一)社群網站(如：Facebook、LINE、Instagram)

有了這些社群網路可以讓我們增加生活樂趣，還可以把拍的照片上傳到網路上和朋友分享，現在的網路科技越來越發達，可以省下電話費，用網路免費電話通話，還可以看直播打發時間。

(二)影音(如：Youtube、LINE TV、KKBOX、愛奇藝)

有了這幾個影音軟體，可以讓我們聽音樂放鬆，看電影增加娛樂，省下了電影票的費用，在家就能看電影，無聊時可以看各式各樣的偶像劇。

(三)線上遊戲(如：傳說對決、英雄聯盟、荒野行動)

身邊的朋友都在玩遊戲，所以影響了自己也會想玩，而且有些遊戲是必須邀請朋友一起玩，還能開語音聊天討論戰術，有時候心情不好時也能透過遊戲來紓壓心情。

(四)網購(如：蝦皮、PChome、Yahoo 拍賣、超級商城)

現在網購越來越方便，可以節省時間到實體店面去挑選商品，而且還能到府宅配，不用出家門就能收到商品，所以既方便又省時。

二、瞭解手機對高職生的造成的優缺點

『手機發出的訊息聲，都帶著一股「不可抗拒的召喚」，人們對它的依賴程度可說是與日俱增。』(劉俊義，2015)我每次一直看到高職生都在當低頭族連吃飯、出去、

發呆時就滑 FB，但是有些人沒有手機會感到奇怪，因為大家都滑著手機就覺得很無聊。要求跟爸媽或自己去打工而得到手機，其實手機對高職生的影響非常大，以下是手機對高職生的影響的優缺點。

(一)缺點

1、電磁波的影響：

手機的電磁波會影響人的大腦，造成注意力不集中。而經動物實驗，電磁波也會增加罹癌的機率。

2、視力影響：

眼組織含有大量的水分，容易吸收電磁波的輻射，如果又時常長時間的盯著手機上小小的螢幕觀看，受藍光刺激，加速視力不佳，致使視覺疲勞、眼睛感到不舒服等現象，使得近視問題越來越多。

『智慧型手機螢幕的 LED 光源與過度沉浸於網路上，依舊對睡眠有不好的影響，所以家長們最好讓手機遠離床邊。』(自由時報，2015)

3、社交活動的影響：

手機裡虛擬的世界，若是長期活在期中而不接觸面對人群，致生活範圍會逐漸變小，自己就會有孤單感很容易導致憂鬱症傾向。

4、課業學習的影響：

若是常常使用手機到三更半夜，使上課時打瞌睡容易分心，無法專心的聽課，荒廢了課業。或者下課時，總是滑個不停，和同學之間的友誼。

5、家庭生活的影響：

手機裡面遊戲的虛擬世界，常使人沉迷於其中，或者和朋友聊天，上 FB 等令人無法自拔，很容易導致和家人情感交流的疏遠。

(二)優點

1、隨時隨地可以查詢資料及分享訊息：

如果遇到不懂的地方或是臨時發生突發狀況的時候能利用手機立刻搜尋到想尋找的資料及情報。可利用通訊軟體，發布最新的消息，將自己的喜悅隨時分享給親朋好友們，例如：圖片、文字、影像…等。

2、省下買相機的支出費用：

現今手機的拍照能力有許多都比一般數位相機的還要好，購買手機時能挑選畫質較好的手機，可以省下一筆購買相機的費用。

3、增加生活的樂趣：

不論是在公車、火車上又或是在各個場所裡，聽音樂、看影片及上網已成為絕大多數人們不可少的娛樂及消遣時間的來源。

4、減少迷路的機率：

利用手機 GPS 定位，可隨時查看自己的所在位置，朋友也可以找到你，迷路時也能運用導航系統尋找出路。

三、探討高職生日常生活減少使用手機的方法

智慧手機越來越智能，但是作為使用者的我們高職生，卻不是那麼理智。每天，我們把大量的時間花在手機上，因而使我們的運動量減少了，面對面的和別人溝通社交的時間變得少了。似乎，我們高職生成了手機的奴隸。為了使我們高職生脫離作手機的奴隸而成為作手機的主人，我們卻必須改變！『若能回到生命的價值、盼望，就不會被手機挾持。當你無法控制自己沉迷手機，這時就該注意了。』（台灣醒報，2014）探討出減少使用手機時間的方法。

(一)將通訊軟體的通知關掉及將手機的聲音關閉

為了回應 1 個通知卻花掉半個小時滑手機是每高職生都會有的情形，社群網站總是讓人如此沉迷。把 WIFI 關掉或開飛航模式，總之不要有機會接收任何網路訊息，雖然不太可能完全不理通知，但至少關掉一些。也可以將手機的聲音關閉，聽不到就不會開啓。

(二)手機的電量不要充滿且不要帶行動電源

這樣就會因為怕沒電不敢一直拿出來使用手機了，這個做法可以逼自己減少使用手機的時間。將手機放在包包裡而別放在口袋，能夠減少一些使用量。

(三)和父母約法三章，並且依法治家

如果沈迷手機而無法自拔，這個時候我們可以找父母商量約法三章，約定每天可以玩半個小時，但是一定是在作業和家事全都完成之後，而且如果玩的時間超過半個小時，那麼下次就要相對地減少時間。

(四)培養其他的興趣，參加戶外活動

每天留出一定時間做自己有興趣的事，例：閱讀，假日多和家人或朋友同學彼此交流，多參加戶外活動。

(五)也可以為自己多找幾個理由來減少使用手機的時間：

1、讓自己睡個好覺，隔天有好的精神學習

睡覺前看手機會擾亂正常作息。別把手機帶進房間，如此以來就能減少夜晚

「機」不可失

睡不著時的誘惑。

2、 有個好身體，經常玩手機會導致身體變弱

『經常玩手機不僅會造成高位截癱，還有可能會使面部遭受更多的輻射，進而導致皮膚變差。』(博士，2018)所以手機會讓健康的皮膚變差，輻射對我們身體也不好。

3、 遠離疼痛困擾

我們在玩手機時忽略自己身體的疲勞，長時間低頭會導致脊椎壓迫，頸脖、頭部和肩膀疼痛。所以現在很多這些疼痛都是我們自己常使用手機而造成的。

4、 讓交通更安全

開車會打電話或發簡訊，或者邊走邊看手機，這些行為導致事故發生的風險。

5、 讓工作和學習更專注

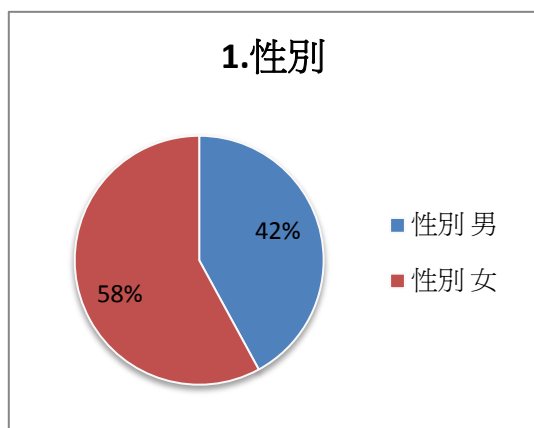
手機會讓人持續處在多任務狀態中，長此以往會出現注意力障礙等問題，影響創造力和學習能力。『每 10 分鐘就要確認一次手機，台安醫院更指出，頻繁查看手機的人，常造成注意力不集中，精神緊繃。』(張立人，2013)

6、 感受親情

我們慢慢淡忘了從前的歡聚時光、遊戲互動、聊天暢想，使得父母、孩子和愛人彼此冷落了，自己也顯得更孤獨。因此跟家人在一起的時候最好放下手機。『呼籲同學們每天關閉電子產品一小時，藉以多留時間給家人和朋友面對面談話，以自己的感觀去體驗世界，欣賞生命。』(劉俊義，2017)

四、問卷調查分析

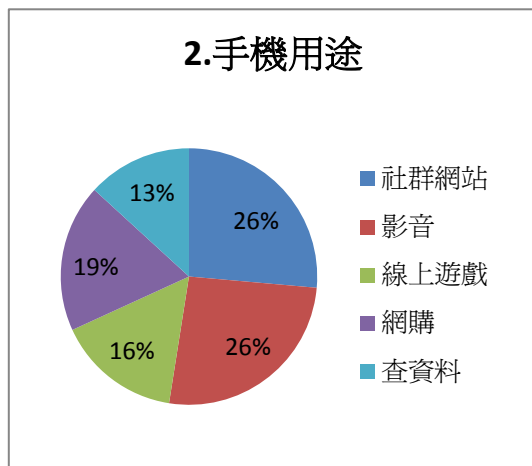
本研究共計發出 200 份問卷，回收 195 份，問卷回收率為 97%，調查高中生使用手機的情況。



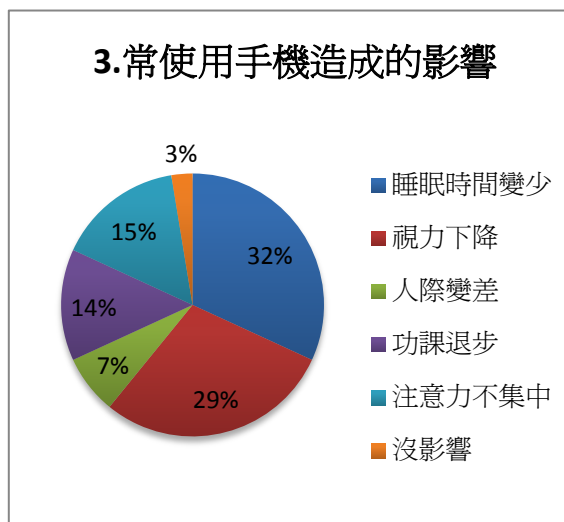
本研究結果顯示：男生佔 42%，女生佔 58%，問卷填答對象「女性」居多。

發放問卷的班級女生人數較多，也比較願意填答。

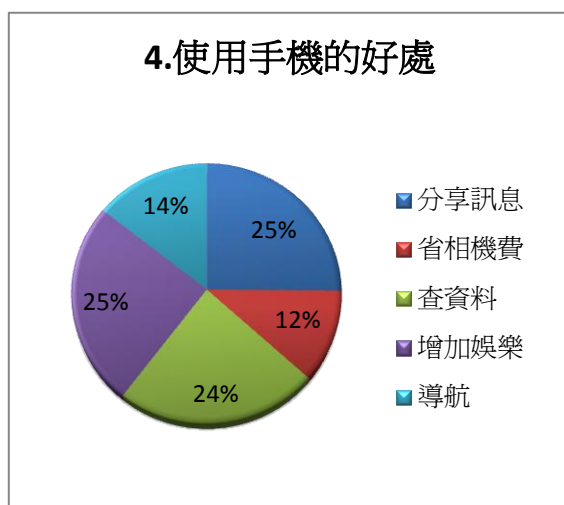
圖一：問卷填答者性別



圖二：填答者"最常"使用手機的用途



圖三：填答者常使用手機造成的影響



圖四：填答者使用手機帶來的好處

本研究結果顯示：使用社群網站的佔 26%，影音的佔 26%，玩線上遊戲的佔 16%，網購的佔 19%，查資料的佔 13%，問卷填答使用「社群網站」和「影音」是最多的。

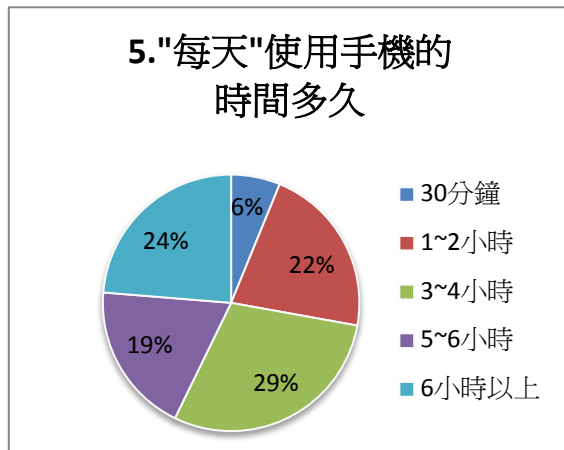
本組認為「社群網站」和「影音」比例最高的原因可能是：可以增加生活樂趣，無聊時可以看看影片。這和我們找的文獻相同。『調查也顯示，學生玩線上遊戲、使用臉書或智慧手機及平板電腦時，多半都是因為「無聊」或者「考完試或寒暑假想放鬆」。』(聯合新聞網，2015)

本研究結果顯示：使用手機造成的影響，睡眠時間變少佔 32%，視力下降佔 29%，人際關係變差佔 7%，功課退步佔 14%，注意力不集 15%，其他（沒影響）佔 3%。

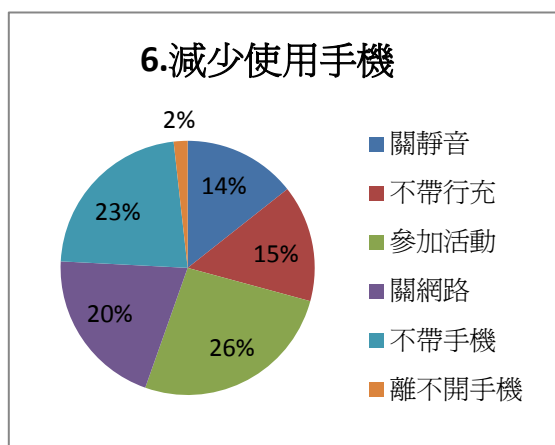
本組認為「睡眠時間變少」的比例較多，會造成這樣的結果，可能原因為：不知不覺的使用手機到三更半夜，常常沒睡飽，上課就會沒精神，『手機發出的訊息聲，都帶著一股「不可抗拒的召喚」，人們對它的依賴程度可說是與日俱增。』(劉俊義，2015)。

本研究結果顯示：分享訊息佔 25%，省下買相機的錢佔 12%，上網查資料佔 24%，增加娛樂佔 25%，導航路線佔 14%。

本組認為會造成這樣的結果，可能原因為：使用手機的好處可以隨時把自己的喜悅分享給親朋好友們讓他們知道，這樣就可以增加娛樂。



圖五：填答者"每天"使用手機的時間多久



圖六：填答者如何減少使用手機

本研究結果顯示："每天"使用手機多久時間，30 分鐘以內佔 6%，1~2 小時佔 22%，3~4 小時佔 29%，5~6 小時佔 19%，6 小時以上佔 24%。

本組認為會造成這樣的結果，可能原因為：每天使用手機 3~4 小時內的比例最多，再來是使用手機 6 小時以上比例佔第二多。因為大多數的人使用那麼久都是在聊天或看影片。

本研究結果顯示：如何減少使用手機，手機關靜音佔 14%，不帶行動電源佔 15%，多參加戶外活動佔 26%，關掉網路佔 20%，不隨身攜帶手機佔 23%，離不開手機的佔 2%。

本組認為「多參加戶外活動」佔的比例最高，會造成這樣的結果，可能原因為：戶外活動(含運動)可以暫時轉移注意力，讓青少年可以從事戶外活動，並可以減少使用手機的時間。

參、結論

從這次的調查結果看來，常使用手機的用途大多都是在用社群網站佔 22%，手機能很方便的傳送訊息給對方，還能有免費電話的功能，能方便很多。影音、網購的使用也很多，再來也看出很多人因為常使用手機佔而睡眠時間變少佔 32%，所以在學校上課都會有人睡覺，大部分都是因為熬夜聊天、玩遊戲，睡時間就變少，隔天就沒精神上課。也有常使用手機也造成視力下降 29%的人越來越多，大多近視的人都是後天一直常使用手機，而傷壞了眼睛，視力馬上就下滑，上課注意力不集中的人也很多。

從這次調查也發現現在高中生每天平均用手機的時間都 3~4 小時佔 29%，5~6 小時的也不少，這樣一天玩下來真的是非常的傷眼睛，無時無刻沒事就是在滑手機，走出門外也能看到人手一機，都是低頭族，近年來智慧型手機盛行，就有越來越多人不能遠離手機，一用的時間也很長，所以，我們這組建議：青少年應該要多從事戶外活動或運動，這個方法可以轉移青少年的注意力，除了讓身體變得更健康之外，也可以讓眼睛暫時休息，只要每一個人能放下手機，多到戶外走走看看，多參加戶外活動，就能減少使用手機，降低對手機的依賴程度，不要再被手機給綁架了。

肆、引註資料

林秀姿（2015）。聯合新聞網：14 萬高中職生手機成癮。2018 年 3 月 11 日，取自 <https://udn.com/news/story/6898/119410>

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。

劉力仁（2015）。自由時報：青少年低頭族 美國研究這麼說。2017 年 12 月 05 日，取自 <http://news.ltn.com.tw/news/world/breakingnews/1472056>

賈淼（2018）。新華網：常玩手機的 3 大危害，可要看清楚了！2018 年 3 月 30 日，取自 http://www.sd.xinhuanet.com/jkpd/2018-02/11/c_1122403051.htm

林意玲（2014）。台灣醒報：做手機的主人 不做它的僕人。2017 年 12 月 24 日，取自 <https://www.anntw.com/articles/20150427-FM5t>

張立人（2013）。**上網不上癮**。台灣：心靈工坊。

劉俊義（2017）。**放下手機，改變生活**。台灣：悅讀名品。

附件一

親愛的同學您好：

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「高中生使用手機的情況」，不好意思耽誤您幾分鐘的時間，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。

身體健康、平安喜樂！！

光復中學幼兒保育學程學生：沈怡萱、張舒晴、錢以真敬上

指導老師：古孟玲敬上

第一部分：【個人基本資料】

1. 您的性別：男女
2. 您就讀的年級：高一高二高三

第二部分：【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. 請問您"最常"使用手機的用途是？(可複選)
社群網站(如：Facebook、LINE、Instagram)
影音(如：Youtube、LINE TV、KKBOX、愛奇藝)
線上遊戲(如：傳說對決、英雄聯盟、荒野行動)
網購(如：蝦皮、PChome、Yahoo 拍賣、超級商城)
查資料、資訊(作業、公車時刻表)
其他_____
2. 請問您常使用手機，對自己造成哪些影響？(可複選)
睡眠時間變少 視力下降 人際關係變差 功課退步
注意力不集中 其他_____
3. 請問您常使用手機，為您帶來哪些好處？(可複選)
隨時都可以分享訊息 省下買相機的錢 上網查資料 增加娛樂
可導航路線 其他_____
4. 請問您平均"每天"使用手機的時間大約多久？
30 分鐘以內 1~2 小時 3~4 小時 5~6 小時 6 小時以上
5. 請問以下哪些方法，可以讓您減少使用手機？(可複選)
手機關靜音 不帶行動電源 多參加戶外活動 關掉網路
不隨身攜帶手機 其他_____