

投稿類別：健康與護理

篇名：

台灣青少年智慧型手機成癮的原因/以台北某私立高中為例

作者：

吳晁宇。台北市私立景文高中。資訊科二年一班  
蔡承諺。台北市私立景文高中。資訊科二年一班

指導老師：

陳泰岳 老師  
于右昇 老師

## 壹、前言

### 一、研究動機：

現在大多數的人常常機不離身，不管是在走路、座車、吃飯，甚至睡覺也將手機握在手中。在與家人朋友聚餐時，每人都成低頭族常常讓手機疏離人與人關係。相關報導曾指出：「**台灣人擁有智慧型手機居於全球名列前茅，平均每人每天上網 179 分鐘，比全球平均值多了 55 分鐘，居世界之冠。**」（朱正庭，2014）。本研究想藉由資料蒐集及問卷調查，了解台灣青少年族群手機成癮的問題，並加以延伸討論全球青少年手機成癮的趨勢。

### 二、研究方法：

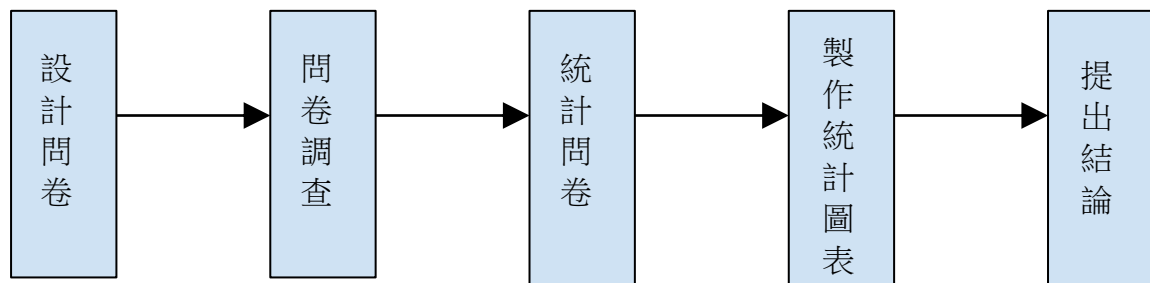
本研究確立研究目的後，使用資料蒐集及問卷調查方法，設計問卷調查，統計了解 16-18 歲高中（職）學生使用手機狀況，藉此判斷是否成癮。

### 三、研究目的：

本研究主要探討台灣青少年使用智慧型手機狀況，了解現在年輕族群為何手機成癮，藉由數據分析了解現在青少年手機使用狀況。

- （一）了解現在青少年，因為什麼原因使用手機。
- （二）根據問卷結果，判斷青少年是否成癮。

### 四、研究流程：



表一：研究流程  
（研究者繪製）

## 貳、正文

### 一、何謂成癮？

根據心理學認定，手機成癮症泛指「**上網的程度遠超過特訂目的或工作的需求，甚至只是為了想上網而上網**」（張立人，2013）成癮者者常有以下症狀

- （一）強迫性：明知要控制使用網路，但仍不能克制上網的衝動。
- （二）戒斷性：不能上網時出現了身體或心理層面不適的現象。
- （三）耐受性：必須透過更多的網路內容或使用時間才能得到滿足

## 二、人為什麼會成癮

許多人會使用手機成癮，本研究組員根據問卷調查結果得知，在每週使用網路只有 14.9%的人是使用 7 小時以內的，所以網路對於手機成癮上是很重要的一個因素。那為什麼網路世界會讓青少年為之瘋狂呢？本研究組員列出最有可能的幾點：

### (一) 虛擬性

在現實社會中基於法律以及倫理與道德下有許多行為是不允許的，像是在現實社會中拿槍殺人就是違法的，但是在網路世界中有需多槍戰遊戲來解決這個問題。



圖一：公車上使用手機  
(研究者拍攝)

### (二) 匿名性

許多人在外面消費的時候，覺得受到的服務很糟糕，但又不方便當場訴說，就可以在網路上匿名譴責他。

### (三) 方便性

現在許多人的手機都有 4G 網路，在現在網路發達的世界裡，你可以不必再用傳統的方式來解決問題，像是如果你今天需要轉帳，用傳統的方式就要跑去郵局或是 ATM，但在網路發達的世界裡，E 動郵局就可以解決個問題。

### (四) 自由性

在網路世界裡非常自由。像是如果今天你要去找國外朋友聊聊天，以傳統方式你可以寫信、或是搭飛機過去。但是在網路的世界裡，你可以用視訊的方式來解決這個問題。(Adam Alter, 2017)

## 三、智慧型手機多元功能令人成癮

智慧型手機是指具有獨立的行動作業系統，可透過安裝應用軟體、遊戲等程式來擴充手機的功能。而智慧型手機能隨時調用鍵盤來進行觸摸手寫，能進行多任務操作，並且擁有強大的多媒體、郵件、上網功能。現代的手機除了典型的電話功能外，還有包含了個人數位助理、遊戲機、MP3、照相機、錄音、全球定位系統和連接網際網路等更多功能，它們都概括性地統稱作「智慧型手機」。智慧型手機通過 Wi-Fi 和行動寬頻，智慧型手機還能實作高速資料存取，雲端存取等。「現在智慧型手機推陳出新，不只是功能日新月異，連相關的自動控制，都使我們的生活更加便利。」(隨意窩, 2017)

## 四、長期使用手機所帶來的病症

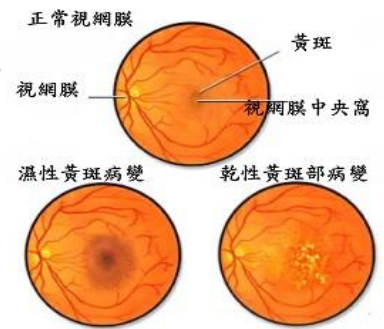
根據醫學資料顯示，長期使用手機而導致病痛到醫院就診病患常有以下症狀：

### (一) 肩頸酸痛：

智慧手機和平板電腦使用者長時間弓著身體，易造成肩頸痠痛、頭痛、眩暈、耳鳴等症狀。醫師提醒使用者，不要過度低頭，以免頸部彎曲，也不要長時間維持同一姿勢，維持同一姿勢太久易造成讓肌肉緊繃、抽筋。若有這些症狀應適時休息，嚴重者應就醫。

(二) 黃斑部病變：(圖二)

在黑暗中用手機，不僅引發黃斑部出問題，初期會引發乾眼症，嚴重則讓白內障提早報到，甚至讓視力喪失，變成失明。黃斑部是在視網膜的中央，它提供我們清晰敏銳的視力。由於老化及眼睛受輻射線傷害等原因，黃斑部的細胞開始瓦解，最後視力惡化到無法應付日常生活的地步。

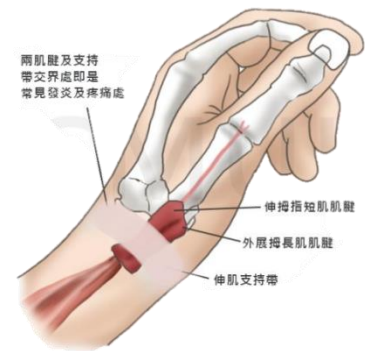


圖二：黃斑部病變

(圖二資料來源：新浪部落，2017)

(三) 狹窄性韌鞘炎 (俗稱：媽媽手)：(圖三)

「大拇指伸肌腱發炎的毛病，導因是手腕姿勢不當、腕隧道直接壓迫和長期使用手持震動工具等所造成的傷害」(痞客邦，2017)，上班族過度使用電腦也可能罹患。



圖三：狹窄性韌鞘

(圖三資料來源：中亞健康網。2017)

五、智慧型手機使用成癮症狀

(一) 一直沒來由地查看手機；使用手機成癮者，會一直不由自主地把手機拿出來看，就算沒有新 訊息也會持續重複做這件事情，容易使使用者注意力不集中。

(二) 手機不在身邊，就會焦躁不安；長期使用手機成癮者會因為手機不在身邊或手上感到沒有安全感。

(三) 避開社交互動；使用手機成癮者在與人相處時常會用使用手機以避免與他人交談，造成人與人之間的疏遠。

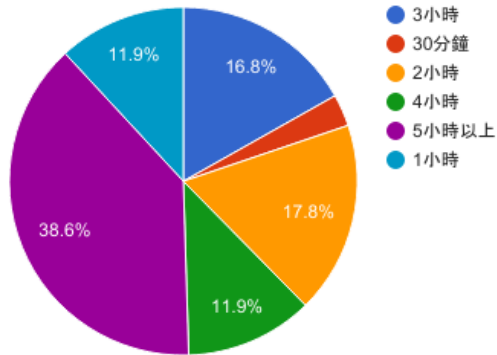
(四) 半夜醒來查看手機；使用手機成癮者在半夜醒來時，會馬上查看手機是否有新訊息，或是玩手機遊戲。

(五) 很容易因電子郵件或 app 的推播提示分心；「使用手機上癮者會因為手機的震動、app 的推播，造成注意力不集中，嚴重者可能會造成學業退步、工作沒有效率。」(樂羽嘉，2015)

六、問卷分析及討論

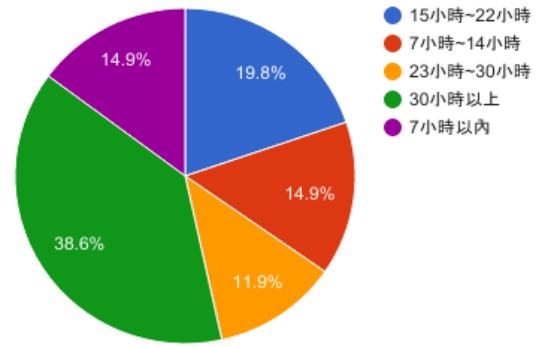
本研究設計問卷後，經指導老師修正，於台北市某私立高中電腦教室以網路隨機發送 110 份問卷，回收 110 份，有效問卷 101 份，無效問卷 9 份，回收率 100%，有效回收率 91.8%。

您平均每一使用手機上網時間幾小時？



圖四：統計平均每一使用手機上網幾小時

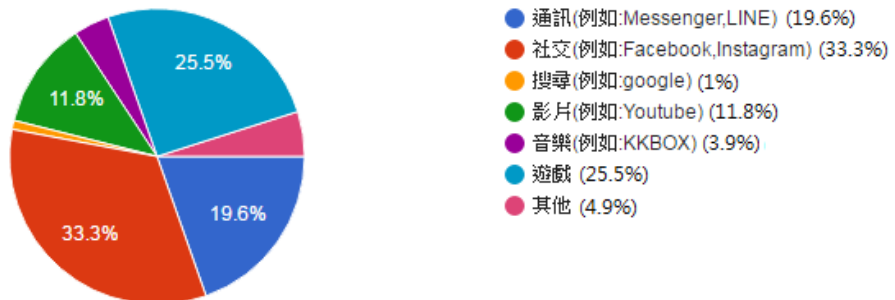
請問您「每一週」大概總共使用手機上網時間多久？



圖五：統計每一周使用手機上網幾小時

根據上列圖表統計，有 38.6%的人每周平均使用手機上網 30 小時以上，而每天就有 38.6%的人每天平均上網已達 5 小時以上，研究圖表發現高中生大約四成的人有手機使用量過多的現象。會造就這些原因可能為同儕間彼此的互動，例如：一起玩遊戲、聊天等等。長期使用手機除了手機成癮以外還嚴重危害健康，在這種長期使用手機的況下可能會降低視力及狹窄性韃鞘炎，嚴重者可能會失明。

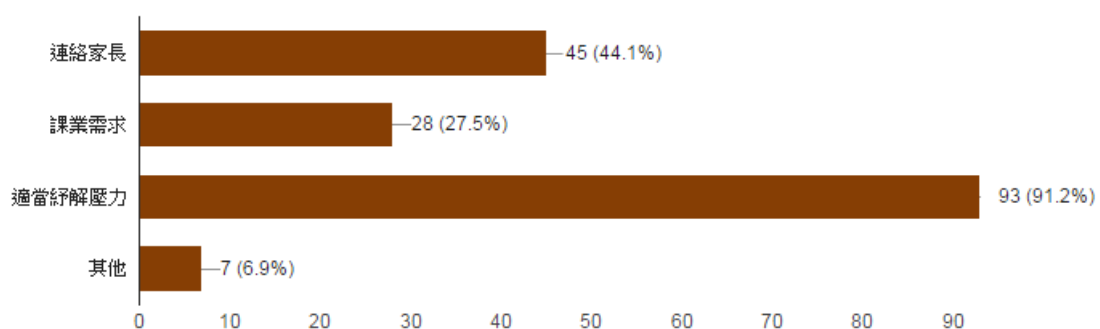
### 手機最常使用的類別



圖六：統計手機最常使用的類別

根據上列圖表統計，約有兩成的人使用手機都在使用通訊軟體，約有三成五的人都在使用手機看影片，約有二成五的人都在使用手機來玩遊戲。大部分的人會使用通訊功能本研究組員推論可能為現在多數的通訊軟體都有網路通話功能，可以大幅減低通信費用，因而成為最多人使用的軟體。

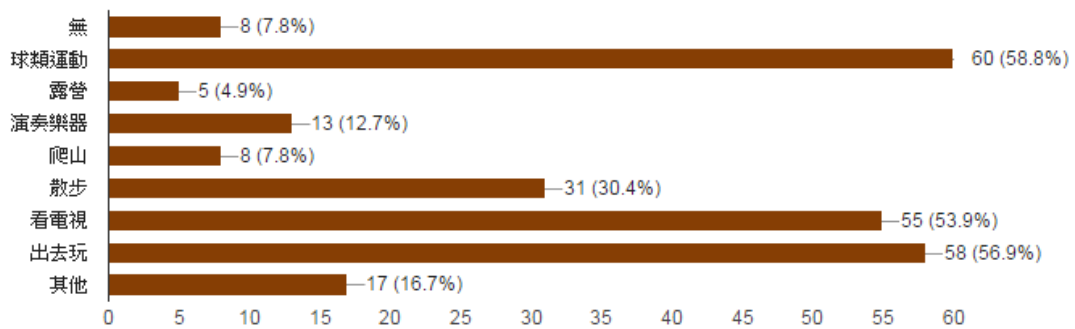
### 您常使用手機的原因(可複選)



圖七：統計長使用手機的原因

根據上列圖表統計，有 91.2%的人使用手機的原因是因為課業壓力及生活壓力等等原因而使用手機來紓解壓力，有 44.1%的人是因為需要聯絡家長而使用手機，而 27.5%個人是因為在課業上的需求而使用手機。

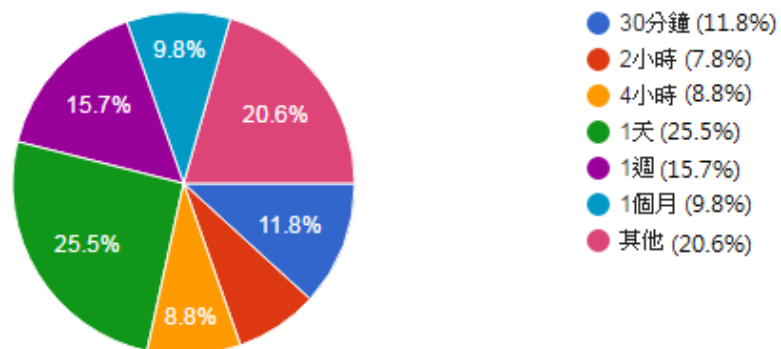
每天除了日常生活以外，您其他時間都在從是什麼活動(可複選)



圖八：統計從事手機以外的活動

根據上列圖表統計，除了使用手機以外，有 58.8%的人都會做球類運動讓眼睛不再持續盯著手機看。而 53.9%的人會使用看電視，「在長期使用眼睛的情況下容易眼壓過高壓，而眼壓過高可能會引起頭疼、眼紅、眼脹、虹視、視力減退。」（壹讀，2017）嚴重可以噁心嘔吐。

您曾經嘗試多久沒使用手機



圖九：統計多久未使用手機

根據上列圖表統計，有 11.8%的人 30 分鐘內可以不使用手機，有 7.8%的人可以在 2 小時內不使用手機，有 8.8%的人可以 4 小時不使用手機。平均青少年有 28.4%的人有手機使用率過高的問題。而有 9.8%的人可以忍受 1 個月不使用手機。

簡答題統計：

根據本組員統計，大部分的人都認為手機很方便、功能多、方便攜帶，像是迷你電

腦，但也有少部分的人認為手機沒有吸引他的特色。在這麼多回答當中，有人認為手機有了網路之後，因為方便就會更加沉迷。因此本組員認為關於手機成癮是跟網路成一個正比關係。

## 參、結論

### 一、結論

隨著資訊便利的世代，智慧型手機已經普遍化，每個青少年幾乎都擁有一台智慧型手機，但隨著智慧型手機的便利，以及網路的發達，它所帶來的負面影響也跟著上升。而這些負面的影響有妨礙職業、學業、社交、家庭生活、患有狹窄性韃鞘炎、肩頸痠痛、黃斑部病變等等。根據本研究組員調查台灣某私立高中有四成的人有手機成癮的問題。

由於智慧型手機在台灣，幾乎是人手一支生活必需品，使得手機的成癮更加的嚴重。本研究也發現，現在的青少年會因為釋放壓力或與同儕有共同話題而使用智慧型手機，大多數青少年利用手機打發時間，例如玩線上遊戲、facebook、instagram 等等，與以前大多數年輕人利用打球、各項運動有所不同。另外本研究組員發現促使手機成癮的問題大多數都會使用到網路，如果缺少了網路、手機大多數年輕人都會從事一些良性的運動（例如：打球等等）；在這人手一機的社會如果缺少了移動式網路（例如：行動數據、Wi-Fi），或許手機成癮的問題會減少許多。

### 二、未來建議

本研究希望未來有更多人投入相關研究，例如不使用智慧型手機的人是否更健康或更長壽？或者手機上癮者猝死率是否偏高等等。

## 肆、引註資料

- Adam Alter (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！。遠見天下文化出版。P.111
- 張立人 (2013)。上網不上癮：給網路族的心靈處方。台北市：心靈工坊文化。P.33
- 樂羽嘉 (2015)。不滑手機就焦慮 你低頭成癮了嗎？。天下雜誌 2015 年 9 月 11 出刊
- 新浪部落。2017 年 3 月 6 日，取自 <https://goo.gl/ElfjTW>
- 中亞健康網。2017 年 3 月 6 日，取自 <https://goo.gl/Q7bMYY>
- 朱正庭 (2014)。全球第一 台人手機上網 每天 197 分鐘。蘋果日報，8 月 14 日，取自 <https://goo.gl/Y9xc0k>
- 隨意窩。2017 年 2 月 28 日，取自 <https://goo.gl/KCLCxb>
- 壹讀。2017 年 2 月 2 日，取自 <https://goo.gl/kK7UQI>

附錄、問卷調查

您好：

我們是台北某私立高職資訊科一年級的學生，正在做專題研究，題目針對台灣青少年智慧型手機成癮原因。本問卷的目的是為了要了解高中生過於依賴手機的狀況。您所填答資料僅供本研究做數據分析，不做任何用途。

研究團隊敬上  
2017年03月28日

一、基本資料

1-1 性別：

男 女

1-2 年級：

高中（職）一年級 高中（職）二年級 高中（職）三年級

二、手機使用狀況

2-1 請問您「每一週」大概總共使用手機上網時間多久？

7 小時以內 7 小時~14 小時 15 小時~22 小時 23 小時~30 小時   
30 小時以上 其他

2-2 您平均每一天使用手機上網時間幾小時？

30 分鐘 1 小時 2 小時 3 小時 4 小時 5 小時以上

三、使用手機的目的

3-1 手機最常使用的類別：

通訊（例如：Messenger,LINE） 社交（例如：Facebook,Instagram）  
搜尋（例如：google） 影片（例如：Youtube） 音樂（例如：KKBOX）  
遊戲 其他

3-2 您使用手機常做什麼事（可複選）：

打發時間 玩遊戲 看影片 使用通訊軟體 聽音樂  
其他

3-3 您常使用手機的原因（可複選）：

連絡家長 課業需求 適當紓解壓力 其他

3-4 每天除了日常生活以外，您其他時間都在從事什麼活動（可複選）

無 球類運動 露營 演奏樂器 爬山 散步 看電視 出去玩  
其他

3-5 您曾經嘗試多久沒使用手機：

30 分鐘 2 小時 4 小時 1 天 1 週 1 個月 其他

3-6 認為手機最吸引的功能是什麼：\_\_\_\_\_（簡答）

問卷結束，謝謝您對本問卷的回答！