

投稿類別：教育類

篇名：

高職生對手機的使用習慣之探討
(以樹德家商幼保科學生為例)

作者：

李慧琴。高雄市私立樹德高級家事商業職業學校。幼保三 25 組
王俐萍。高雄市私立樹德高級家事商業職業學校。幼保三 25 組
黃敏慧。高雄市私立樹德高級家事商業職業學校。幼保三 25 組

指導老師：

林淑燕老師

壹●前言

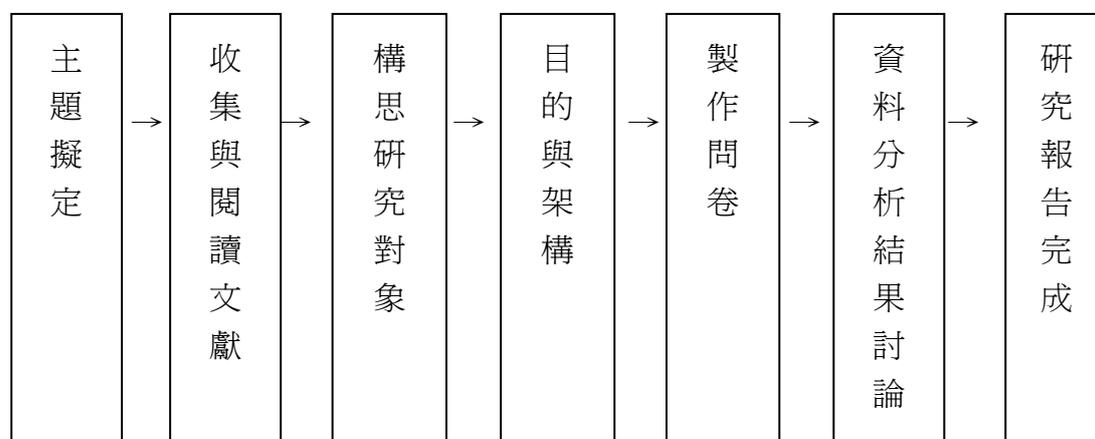
一、研究動機

每當早晨睜開眼睛，不是報紙就是電視電腦一直在報導，有關手機得新聞，身為 21 世紀的現代人，我們不禁好奇 3C 產品的魅力，因為每當人一有空時就常常滑來滑去，而且是不受控制的，宛如大腦一直在催眠你，玩手機玩平板....等，智慧型 3C 產品日益普遍非常便利，但方便下常會造成一堆問題，導致很多疾病出現，例如：焦慮症或是其他的休閒軟體出現，造成很多學生都不願意把手中的手機放下，造成學校可能要有嚴重的校規規定上課不可以使用手機，才會讓一些學生願意把手機放下，因此要藉由以下的專題帶大家來探討這個現代化的文明病。

二、研究目的

1.探討高職生使用手機的習慣

三、研究流程



四、名詞解釋

焦慮的定義:

焦慮為心理學中常見的名詞，其定義因學者觀點不同而異。按照心理分析學者之解釋，焦慮為一種特殊的恐懼或憂慮，是一種不愉快的情緒狀態，在這種狀態下，個人意識或潛意識地覺得某件可怕的事情將會發生，這種感覺常使他產生肉體上的疼痛，如弗洛伊德認為焦慮是一種自我覺知與應付危機時所做的反應，是一種不愉快的、具有生理症狀、且是意識經驗得到的現象

貳●正文

一、文獻探討

(一)手機的歷史演變、創新

現在社會手機是很普遍的產品，但你知道最初研發出來的樣子嗎？「**最先研製出手機的是美國摩托羅拉公司的馬丁·庫珀博士**」。他的發明帶給後人很多的便利，當時的研發技術沒有和現代的一樣發達，所以剛推出來的時候非常的重又大，也因為受到許多的限制，雖然可以帶著移動，但說不上是方便，「**因此很多人稱之為"磚頭"或是"黑金剛"等**」。（維基百科，2014年3月17日）

「**4G 陸續開台，電信業者的 2G 執照將於 2017 年 6 月到期，全台約 380 萬 2G 電信用戶若不升級為 3G 或 4G，2G 門號恐失效**」。

（徐毓莉，2014年03月17日）

「**從融和的角度看，4G 意味著更多的參與方，更多技術、行業、應用的融合，不再局限於電信行業**」。（維基百科，2014年2月3日）

綜合上述，我覺得科技發展實在太快速了，人們的發明與智慧也越來越厲害了，可以從當初一個構想，之後發明成功第一代的黑金剛手機，但慢慢演變到現在的 4G 手機，機身超薄螢幕又大的樣子差很多，很難想像當初是這樣的技術到最後手機不但很好用，也便利了可以完成很多事，現在得手機實在太便利的，一機在手希望無窮阿。

(二)使用手機好處

手機可以透過螢幕中，抒發情緒、講電話、傳簡訊、還可以照相、聽歌、查資料…等等帶來方便性，也可以透過遊戲來打發時間，把它分成社交型和娛樂型（謝明玲，2011）。

1、**社交型**：我們從手機網路上栽取 3 種最受歡迎的交友型 App 有如下

(1)FireChat

「**FireChat 上週上架後，不僅已登上台灣 App Store 免費**

排行榜第五名，還是社交類免費排行榜第一名，超越同類型的 LINE 及 Facebook」。(顏理謙，2014 年 3 月 25 日)「FireChat 可透過藍牙、Wi-Fi 傳送文字和圖像檔，有 2 種使用模式 Everyone、Nearby」。(戴廷芳，2014 年 3 月 25 日)

(2)LINE

LINE 的功能有很多，有大家都耳熟能詳的聊天功能也可以打電話，甚至還有 LINE 的遊戲可以玩，還有有趣的貼圖可以使用，非常的符合年輕人愛使用的特性，而且貼圖的選擇很多，不管是偶像劇的還是一般問候的話語 LINE 都有，也可以傳送照片分享給家人或朋友，或者你想用視訊看到對方也可以，非常的方便所以很多人愛使用，是票選的第二名。

(3)Facebook

「是一個在線社群網路服務網站，可傳文字訊息或圖片、視訊，透過整合的地圖功能分享使用者的所在位置」。

2、娛樂型：「排行第一神魔之塔，第二全民打棒球:我要成爲總教練，第三 LINE 跑跑薑餅人」(Waalii，2014/3/30)

(1)神魔之塔，「開發商 Madhead 指遊戲是以諸神的黃昏作爲開發藍本。遊戲內容是以副本方式進行關卡」。(維基百科，2014/3/29)

(2)「全民打棒球是一款以棒球運動爲主，屬體育遊戲類型的線上遊戲。主要以玩家操作球團對球團的方式進行比賽」。(維基百科，2014/3/26)

(3)跑跑薑餅人，「俱有生命力的薑餅人想躲避被女巫吃掉的命運，逃離火爐中，展開了一連串，須跳躍或滑壘閃躲障礙物冒險」。(維基百科，2014/3/12)

(三)現代問題

1、家庭方面

過去沒有手機的生活，大家還會用言語溝通互相交流關心對方，現代人過度依賴手機，常常自己低頭滑手機打發時間，玩遊戲、上網和朋友聊天傳簡訊，家人的互動時間變少了關係也越不好，也因缺乏溝通情感漸漸變淡。不管男女老少，人手一台手機，喜新厭舊，無論身處何地隨時隨地可享受行動上網(鄭婷方，2014)

2、身體健康方面

(1) 心理方面：

A、精神憂鬱、健忘症

手機功能裡有平常使用的電話簿，可以記錄朋友或家人的手機號碼儲存在電話簿裡，當我們打電話的時候不需撥打號碼，號碼會自動撥接出去，如果過度依賴數碼產品，到最後往往會忘記手機號碼，長期使用數碼產品的確會造成記憶力不佳、健忘癡呆。「過度依賴數碼產品，例如刷微博等，會有大量的無效信息進入大腦，從而削弱了大腦對有用信息的處理能力」(袁勇貴，2013)

B、沒手機恐懼症

諾基亞公司一項調查顯示，不少人對智能手機上癮，有些人甚至沒事就看一眼手機，一天能看多至 150 次。(經濟參考報，2014)

(2) 生理方面：「過度使用智慧型手機會傷害眼睛、頸椎，長期使用手機會造成很多疾病，不是手機的問題而是人使用的問題」。(黃興力，2013)

以下是造成主要原因的疾病

A、乾眼症

很多人將智慧型手機拿來當電腦或者電視使用觀看影片，上社群聊天，不知不覺常超時使用，加上使用不當，隨時隨地都在低頭苦玩造成眼睛疲勞。因長時間盯著手機螢幕看，受到螢幕光源的照射導致淚液過度蒸發產生不適引發乾眼症。(郭政翰，2013)

B、頸椎間盤突出症

長時間坐在電腦桌前，經常低頭使用手機，手機看久了剛開始脖子會覺得累，會有一點酸疼的感覺，人們常常也沒當一回事，時間久了一直維持長期不良姿勢，因此引發了頸椎病。「長期不良姿勢使用手機，加速頸椎退化和病變」。(郭政翰，2013)

綜合上述，人類對 3C 智慧型產品也越求新求變，產品也越來越多樣化，加上媒體大篇幅的廣告，人手一機，在公共場所、搭乘大眾運輸工具、排隊…等。隨處可見。雖然 3C 產品能帶給我們便利性，當遇到問題時大部分的人總是會先想到利用手機來解決事情因過度依賴使用最後引發身心傷害疾病，任何事物的研發都有它好的一面也有不好的一面，做學生的我們要自律，不要整天盯著手機螢幕滑手機，要持著正確的觀念適時的使用手機。

二、研究方法

本研究使用問卷，針對樹德家商幼保科高一、二、三年級發放問卷，預計發放 163 份問卷作為研究調查，但是當天扣掉請假跟不再的人，總人數只有 141 人，所以我們回收了 141 份問卷，其中扣掉廢卷 20 張剩下 121 張，121 張都是有效問卷，並用 Excel 來做統計分析。分析結果如下：

(一)研究過程

1、探討研究主題

我們發現每天幾乎都可以在報紙或是電視裡看到很多關於 3 C 產品的新聞，有好的有壞的，但是通常壞的比較多一點，有時候也是會因為 3 C 產品發生一些好笑的糗事，因此我們決定以探討高職生使用手機的習慣，為我們的研究主題。

2、討論研究地點

我們選了本校樹德家商為我們的研究地點，因為高三了課業繁忙，所以無法前往太遙遠的地方，所以我們選了每天都會到的學校為我們的地點。

3、蒐集文獻資料

研究者跟指導老師討論完定下題目後，便開始擬定研究項目，蒐集關於手機方面的訊息，有手機的歷史、發展和手機的好處、現代問題，以相關文獻、書籍、雜誌，並加以整理、討論。

4、決定研究架構以及選寫研究計畫

蒐集完資訊擬定為研究架構，並撰寫研究計畫，決定問卷調查表。

5、設計問卷

我們上網參考其他人相關問卷，並加上了自己的想法和老師的建議，並加以討論、整理，所設計製作的問卷如下表 1:

表 1「高職生對手機的使用習慣之探討問卷」

親愛的同學您好： 我們是樹德家商的學生基於課程需要，現在進行調查「高職生對手機的使用習慣之探討（以高雄樹德家商幼保科學生為例）」之調查，非常感謝您的協助，耽誤您寶貴時間，十分感謝。 指導教師：林淑燕老師 學生：李慧琴.王俐萍.黃敏慧	
一、基本資料	
1.性別: <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	
2.年級: <input type="checkbox"/> 高一 <input type="checkbox"/> 高二 <input type="checkbox"/> 高三	

二、使用手機的習慣 (請打勾)

1.你有手機嗎?	a. <input type="checkbox"/> 有	b. <input type="checkbox"/> 沒有
2.你喜愛使用手機的原因? (選你認為最重要的)	a. <input type="checkbox"/> 聯絡方便	b. <input type="checkbox"/> 資料互通
	c. <input type="checkbox"/> 空閒娛樂	d. <input type="checkbox"/> 瀏覽網路
	e. <input type="checkbox"/> 其他	
3.一天使用手機的時間大概多久?	a. <input type="checkbox"/> 1 小時	b. <input type="checkbox"/> 4 小時
	c. <input type="checkbox"/> 6 小時	d. <input type="checkbox"/> 8 小時以上
	e. <input type="checkbox"/> 其他	
4.不使用手機是否會感到焦慮或空虛?	a. <input type="checkbox"/> 會	b. <input type="checkbox"/> 還好
	c. <input type="checkbox"/> 不會	

6、總結研究結果

我們把調查完的結果和觀察的情況，加以統整及分析，整理出高職生使用手機的習慣，並做為探討之依據。

三、問卷資料分析

(一)基本資料

在我們回收的 121 份問卷中，有 4 位男生、117 位女生，男女比率為 97%:3%，年級總人數為一年級 45 位、二年級 36 位、三年級 40 位，一、二、三年級比率為 37%:30%:33%。

表 2 男女及年級人數統計表

性別 年級	女生	男生	總人數	年級比例
一年級	44	1	45	37%
二年級	34	2	36	30%
三年級	39	1	40	33%
總人數	117	4	121	100%
男女比例	97%	3%	100%	

(二)高職生使用手機的現況

由下列表 3 可得知全班有手機的人佔了 119 人(97%)，沒有手機 2 人(2%)。

表 3 你有手機嗎?

	有	沒有
人數	119	2
比例	98%	2%

(三)高職生喜愛使用手機的主要原因之分析

由下列表 4 可知道全班大多數的人喜歡手機的原因，為聯絡方便 59 人 (51%)、資料互通 4 人(3%)、空閒娛樂 38 人(33%)、瀏覽網頁 12 人(10%)、其他 4 人(3%)。

表 4 你喜愛使用手機的原因?

	聯絡方便	資料互通	空閒娛樂	瀏覽網頁	其他
人數	59	4	38	12	4
比例	51%	3%	33%	10%	3%

(四)高職生一天使用手機的時間之分析

由下列表 5 可知，高職生一天玩手機玩多久，1 小時 26 人(22%)、4 小時 30

人(25%)、6 小時 32 人(27%)、8 小時 24 人(20%)、其他 7 人(6%)。

表 5 一天玩智慧型手機的時間多久?

	1 小時	4 小時	6 小時	8 小時	其他
人數	26	30	32	24	7
比例	22%	25%	27%	20%	6%

(五)高職生是否感到焦慮或空虛的分析

由下表 6 可知，會感到焦慮或者空虛的人有 14 人(12%)，還好 74 人(62%)、不會 31 人(26%)。

表 6 不使用手機是否會感到焦慮或空虛?

	會	還好	不會
人數	14	74	31
比例	12%	62%	26%

參●結論

一、結論

我們發現高職生有手機的人數比例為有的 98%、沒有 2%，差非常的遙遠。

但是往往因為方便而害高職生越來越離不開手機，造成他們一天使用手機的時間變得非常的長，比例為 1 小時 22%、4 小時 25%、6 小時 27%，甚至有 8 小時以上 20%，幾乎可以說是一天之間都沒有在休息一直在使用手機，另外其他 6%的人是不確定自己每天使用的時間為多久。

有些比較嚴重的甚至會出現沒有手機會焦慮空虛呢，比例為會 12%、還好 62%，只有一部份的不會 26%，但是依據同學們的說法是，有些選擇還好的同學症狀比較不嚴重，不會到會有空虛焦慮感，但是也不是說沒有，因此很多人都選擇填寫還好為答案。

高職生喜歡使用手機大多數為聯絡方便，因為可以不用考慮距離只要按下通話鍵就可以聊天，占了 51%的高比例，空閒娛樂 33%也是高職生喜歡的功能之一，因為生活有時太無趣乏味，因此高職生常使用遊戲等方法來解決，瀏覽網頁也占了 10%的比例，雖然跟前面幾個相比有少一些，但是對部分高職生來說瀏覽

網頁是很重要的，尤其可以用在查資料或者看小說等等，資料互通 3%、其他 3%，為比較少人使用，但還是有一小部分的人使用。

綜合上述，現在的小孩很幸福，幾乎要什麼有什麼，以手機的比例來看就可得知這項事實，也因為這樣所以也讓持有手機的人變多，但是方便下往往造成很多問題，讓很多高職生沉迷於手機，讓他們一不小心，就會使用的太久，甚至有 20%的人超過 8 小時以上呢，真是太可怕了，雖然手機很好，但不要因為一時的方便而讓自己後悔不已。

二、建議

這一次的研究，我們以高一高二高三幼保科學生，為我們的研究對象，不過因為沒控制好人數，導致我們印了 170 份問卷，只有回收 121 份，也因為事前沒有充分的溝通，導致很多廢卷的產生，希望下次有機會的話，可以早一點的調查出人數，而不會造成這種問題的發生。

肆●引註資料

一、網站

<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%89%8B%E6%A9%9F>. 維基百科 2014 年 3 月 17 日)

<http://zh.wikipedia.org/wiki/4G>. 維基百科. 2014 年 2 月 3 日)

<http://beauty.nownews.com/magazine/article.php?mag=10-50-11492>. 今日新聞網.邱明華，2012)

<http://www.bnext.com.tw/article/view/id/31561>. 數位時代.顏理謙，2014 年 3 月 25 日)

<http://www.ithome.com.tw/news/86186>. iThomt 戴廷芳,2014 年 3 月 25 日)

<http://www.waalii.com/home/popular-apps/popular-apps-games>. WaaLii2014 年 3 月 30 日)

<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%A5%9E%E9%AD%94%E4%B9%8B%E5%A1%94>. 維基百科 2014 年 3 月 29 日)

<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%85%A8%E6%B0%91%E6%89%93%E6%A3%92%E7%90%83>. 維基百科 2014 年 3 月 26 日)

<http://zh.wikipedia.org/wiki/LINE%E8%B7%91%E8%B7%91%E8%96%91%E9%A4%85%E4%BA%BA>. 維基百科 2014 年 3 月 12 日)

http://big5.xinhuanet.com/gate/big5/jjckb.xinhuanet.com/invest/2014-02/07/content_490064.htm. 2014 年 02 月 08 日，經濟參考報)

二、報紙

<http://m.hexun.com.tw/news/2013-10-23/158972006.html>. 袁勇貴，2013 年 10 月 23 日河南新聞揚子晚報)

<http://sharpdaily.tw/news/article/headline/20140317/35706077/2G%E8%BD%893G%E6%9C%88%E6%8A%B5%E7%99%BE%E5%85%83>. 爽報 徐毓莉. 2014 年 03 月 17 日)

<http://www.chinanews.com/edu/2013/10-21/5401760.shtml>. (黃興力，2013))

http://www.worldjournal.com/view/full_weekly/24060146/article-%E4%BD%8E%E9%A0%AD%E6%97%8F-%E5%8B%BF%E5%BF%98%E8%BA%AB%E9%82%8A%E4%BA%BA?instance=ddd2 (郭政翰，2013)

三、雜誌

(遠見雜誌，鄭婷方，2014-3 月號. 161-162 頁)

四、書籍:

健康心理學. 民國 81 年 8 月. 作者:朱敬先. 第 14 章焦慮與行爲適應 504.505 頁