

投稿類別:資訊類

篇名:

守“機”待兔，誰遭殃？

作者:

蔡依蓁。樹德家商。高三 2 班

呂盈瑩。樹德家商。高三 2 班

林奕萱。樹德家商。高三 2 班

指導老師:

林鳳英

壹●前言

隨著科技時代越來越進步，幾乎人人開始使用智慧型手機，不管在哪個地方，都能看到人手一支手機，老人、學生甚至不到 10 歲的孩童也都在使用手機，隨著功能的豐富性，手機也理所當然的變成人人生活中不可或缺之物。我們在公車、捷運經常看到新手媽媽拿手機安撫哭鬧的嬰幼兒，這麼小的孩子這麼早就習慣受手機的誘惑和操控，真是令人憂心！

本篇論文以國、高中學生為研究對象，探討手機使用氾濫的影響層面有多大。隨著手機使用者的年齡層日趨下降，提供一些善用手機的建議以及如何防範濫用手機引來的危險和傷害。

貳●正文

一、文獻探討

(一) 手機的起源

是否有人很好奇，我們現在所使用的手機是怎麼來的？而根據網路上所提供的資料，我們知道，第一支手機的發明人是一位美國的著名發明家，馬丁·勞倫斯·庫珀，因為是第一位發明行動電話，故被稱為行動電話之父。但其實手機早就在 40 年代就出現了，1946 年由亞歷山大貝爾實驗室製造出來，但由於體積過於龐大，不被使用。但經過長期的發展，體積愈來愈小，從前稱作移動電話而今稱作手機或行動電話。(註一)

(二) 手機功能的演進

如今手機的演進，漸漸從按鍵式手機演變成智慧型的觸控手機，也因時代科技的進步，從 1G 只能提供語音通話的網路升級成 2G，除了語音通話外，還可以傳文字簡訊、瀏覽部分網頁的網路，再升級成 3G，除了語音通話、傳文字簡訊和瀏覽部分網頁外，還擁有行動上網功能的網路到現今的 4G，高速上網、高速傳輸、比 3G 快 5 到 500 倍的網路。(註二)

(三) 使用手機的影響面面觀

1、行為表現方面的影響

(1) 人際關係的影響

手機的發達漸漸不管是與朋友出門遊玩、情侶間的約會，幾乎都人手一台手機，不管逛逛 FB、滑滑網頁，甚至是人際間的互動，幾乎都是靠手機來解決，這種現象造成人與人面對面交談反而會覺得尷尬，連交友以及交往也是靠交友軟體來當媒婆。

(2)夫妻關係淡化

夫妻間的對談以及溝通都是靠手機來解決，即便吵架了、冷戰了，都是靠手機來互道對不起，而不是想過說要面對面交談以及了解，導致夫妻間情感越來越疏遠，與兒女互動也漸漸越來越疏遠，相當於各自有各自的空間，不想互相溝通以及了解。

(3)學業成績下降

現代社會的手機，功能之多樣化，而現在許多學生隨身攜帶手機，而老師上課無趣，故而使用上課來玩手機遊戲、聽音樂、傳簡訊、上網，另外研究也發現手機所散發出來的電磁波，對學習與記憶是有不好的影響的。(註四)

(4)交通安全

不要當低頭族而無視周遭環境的危險，像是道路或斜坡水道。現實生活中，總有一些人邊開車邊滑手機，置自己與他人生命於不顧，十分危險，搞不好會因此喪命或吃官司。

2、生理方面的影響(註三)

(1)聽力受損

因為長期透過手機聽音樂、講電話所製作的聲音，過大的音量會損害內耳細毛，造成聽力損傷聽。

(2)肥胖

人們以往需要透過勞動才能完成的作業，例如繳電費、水費，也都可以透過手機等平台來完成，進一步改變了人們的生活方式，加上垃圾食品

盛行，也導致人們更容易肥胖，如果在吃飯時使用手機、平板，不僅會造成注意力下降，讓人們容易飲食過量肥胖。

(3)視力

液晶螢幕都會發射藍光，長期暴露在藍光之下則容易導致失明，長時間盯著手機那小小的螢幕，要比看大螢幕更容易造成眼睛疲勞。根據調查，視力受損的年齡層持續下降中。

(4)睡眠

睡前透過手機玩遊戲，會刺激原本應該逐漸放鬆、預備休息的大腦區域，影響了人們的睡眠，睡眠不足的後遺症很多，例如：

1. 感到飢餓，多飲多食。短期的睡眠不足後，我們可能會更偏愛高熱量、高碳水化合物食物。
2. 更容易出事故。睡眠剝奪會影響司機的眼睛轉向協調能力，讓人昏昏欲睡、笨手笨腳的，從而增加相關事故的發生率。
3. 膚色暗沉，精神不佳。睡眠不足的人，更容易出現悲傷的情緒，而且缺乏吸引力。
4. 更容易感冒。每晚睡眠少於 7 小時可使感冒的風險增加 3 倍
5. 失去大腦組織。一個晚上的睡眠不足就會出現腦組織損失的跡象。
6. 更容易情緒激動。如果我們不睡覺，那麼大腦可能會回歸到原始的活動模式，而無法融入情感體驗、控制管理自己的情緒。
7. 無法集中注意力。睡眠參與記憶的鞏固過程，所以疲憊會影響我們的注意力，使我們更健忘。

(5)電磁波

過度使用手機，使手機產生電磁波，而接觸電磁波的時間過長，會感到身體疲勞、眼睛疲倦、肩痛、頭痛、想睡、不安。不僅如此，電磁波還會使人的免疫機能下降、人體中的鈣質減少，並引致異常生產、流產、視覺障礙、阻礙細胞分裂如癌、白血病、腦腫瘤...等一些你意想不到的

疾病。(註六)

3、心理呈現不健康(註八)

- (1)手機上頻繁的通知訊息，不僅增加使用者對於手機的依賴，也會不知不覺養成不斷查看的習慣，還會有焦慮的情況產生。
- (2)手機依賴者在心理空虛、情緒低落時，迫切希望通過手機移動互聯網獲得相應的情感支持，否則就容易出現手機依賴的戒斷性症狀。
- (3)長時間的幻聽，會使人過度緊張、產生煩躁、焦慮等情緒。

4、使用上的小確幸

(1)增加方便性

現在網路商店的興起也讓許多消費者可以買到自己所需要的以及所想要的東西，同時也替偏遠地區的店家添加了一片商機，還有學習外國語言的溝通可以使用手機的通訊軟體與外國人視訊通話以及線上文字的交流，以及一些資料的搜尋不用只靠電腦，可以使用手機的網頁來搜尋，與遠方的家人不必擔心無法即時聯繫，手機就可以做到了，手機不但能拓展人的視野不在侷限在那小界裡，也可以了解國外的文化以及新聞時報。

(2)容易消磨時間

手機遊戲「精靈寶可夢」的興起，讓年輕人和較年長者走出戶外活動，有玩家認為自己很多年出門時都感到不自在「精靈寶可夢」幫助他克服焦慮和憂鬱，也有玩家認為該遊戲讓他們與不可能會說到話的人有互動的機會，減少了孤獨感，也讓生活愈來愈方便。(註五)

二、如何防範手機危害

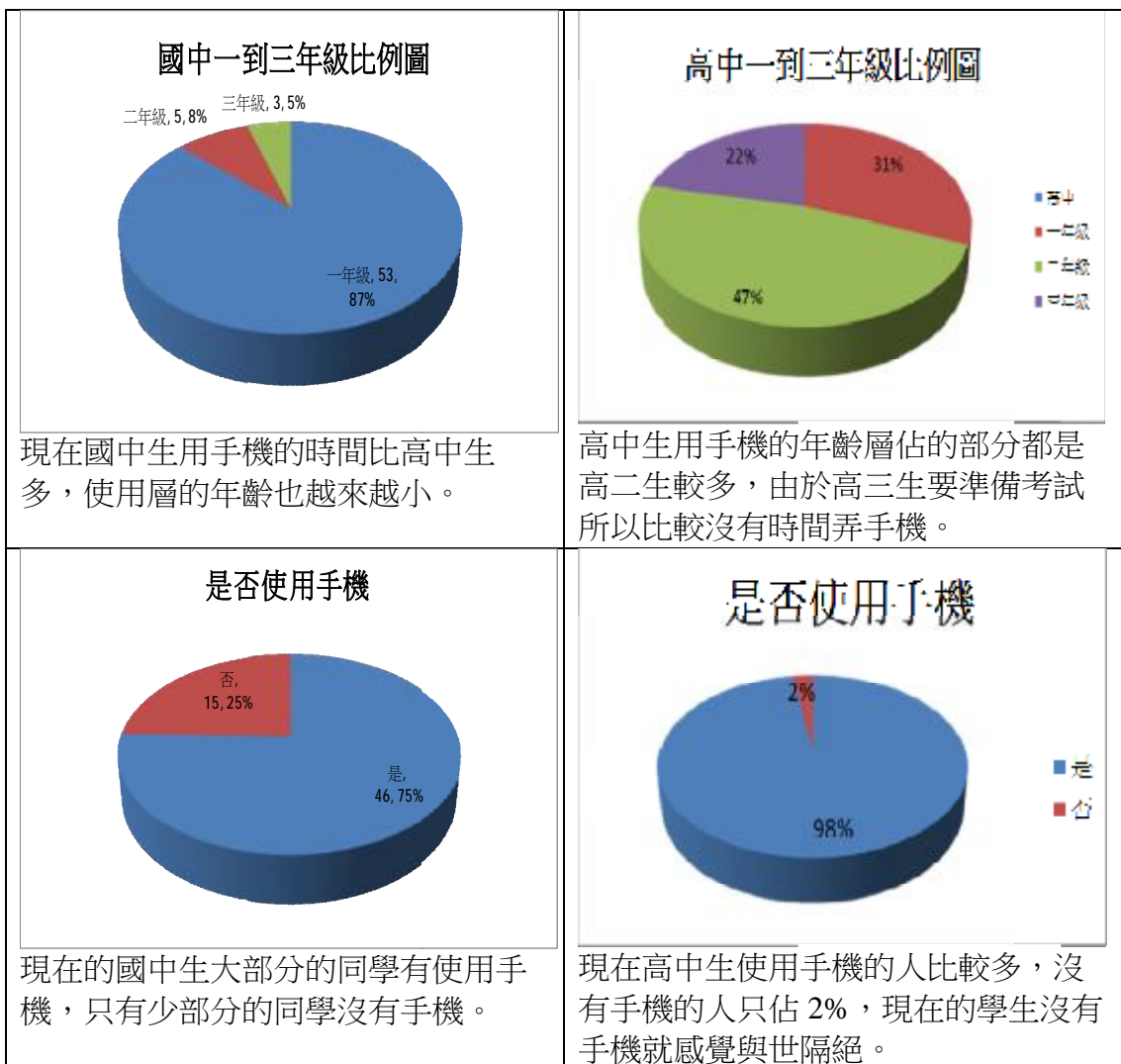
1. 使用智慧型手機時，把手肘打直，維持 30~40 公分距離，大約在視線平視 15 度下方。(註七)
2. 然後盡量避免將手機放置在桌上，低頭猛滑，不僅距離太近傷害眼睛，還會不知不覺使用太久。使用 3C 產品一小時應該休息 10~20 分鐘。且應避免在黑暗中直視 3C 產品。(註七)
3. 許多人在睡前，房間一片漆黑中，使用手機瀏覽社群網站朋友動態，或是玩 App 遊戲，都是很不好的習慣，因為每天晚上使用手機時間太長，年紀輕輕就造成眼

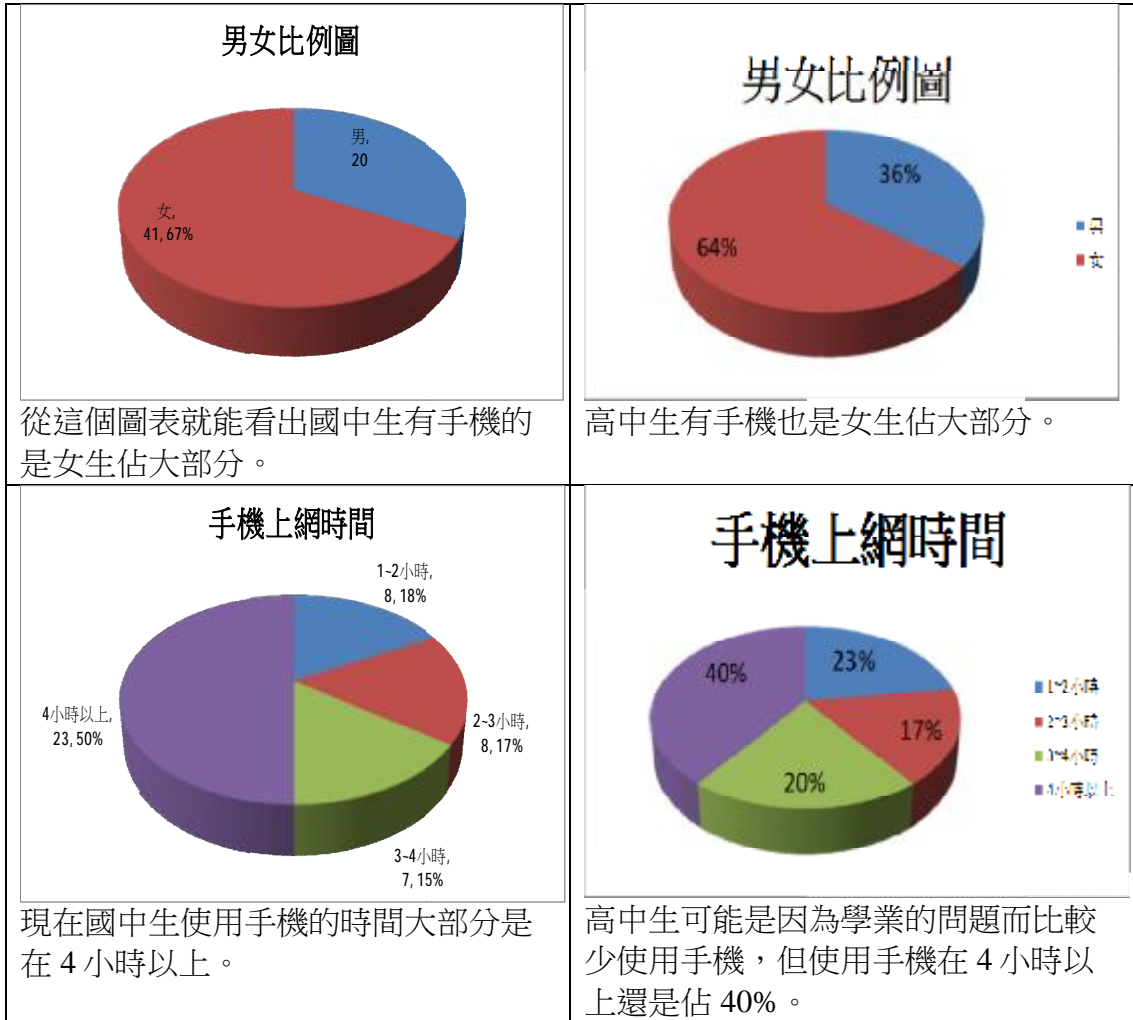
睛黃斑部損傷。應配合環境光源，運用螢幕自動調整亮度的功能。如果需要眯著眼睛或特別用力才能看清楚螢幕，可能就是螢幕過亮，需要調整，或將燈打開，在光源充足的地方使用。(註七)

4. 克制使用手機的慾望，如果無法自己克制，可以請身邊的人幫忙提醒自己。
5. 設定查看智慧型手機的頻率：於手機上設定三十分鐘或一個小時查看手機一次。試著從十五分鐘，逐漸延長時間。(註九)

三、問卷調查分析比較

國中生與高中生的比較





參●結論

手機帶給我們的影響有很多種不同的層面，現在的手機就是太過於方便讓人過度依賴手機，智慧型手機希望帶給人的是方便而不是成癮，如果把一些瑣碎的時間拿來做有意義的事情，在人與人之間除了可以增加彼此之間的感情也能增加自己跟別人之間的溝通能力。智慧型手機的確帶給我們的方便，但也產生了一些問題。針對上述的問卷調查研究，我們提出以下的建議來減低因過度使用手機的弊病。

1. 家長讓孩子早上帶出門方便聯絡，晚上睡覺前幾十分鐘收回以免小孩顧著玩手機不睡覺
2. 學校規定學生禁止帶手機進學校，但是如果帶來，必須交給老師保管。
3. 政府對國、高中生制定一些條例，防止青少年沉迷手機上網。
4. 製造商在台灣銷售手機不一定在當地製造，因此影響較小，製造商也可以在手機產品上加註警惕的話或設計持續提醒的聲響，告知使用者已經使用過度。

我們經由問卷調查發現國、高中生有手機比沒有手機的人比例差很多，使用手機的時間和用途都不同，現在使用手機上網的人不僅僅是成年人，使用手機的年齡層也越來越低，上網成癮的人也越來越多，發現了手機對人們的影響有正面也有負面的，正面的有：增加生活樂趣、提高生活品質、增廣見聞...等，相反的負面影響有：容易疲勞、影響健康、生活中離不開手機...等，雖然有這些好壞影響之分，但是現代人也因為手機可以提供即時的重要資訊，使得手機無形間變成生活中的必需品，因此，完全不使用手機是不可能的，如何拿捏就靠自己的智慧了！

肆●引注資料

註一：維基百科

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%A6%AC%E4%B8%81%C2%B7%E5%BA%AB%E7%8F%80>

註二：隨意窩

<http://blog.xuite.net/jdzjdz8489/jdz/215341895-%E4%BB%80%E9%BA%BC1G%E2%86%924G%E7%9A%84%E6%89%8B%E6%A9%9F>

註三：中時電子報

<http://www.chinatimes.com/realtimenews/20150126003019-260412>

註四：隨意窩

<http://blog.xuite.net/wasy/am954/52092298-%E4%BD%BF%E7%94%A8%E6%89%8B%E6%A9%9F%E9%87%80%E8%BB%8A%E7%A6%8D+12%E5%B9%B4%E4%BE%86%E6%96%B0%E9%AB%98>

香港文匯報

<http://paper.wenweipo.com/2015/04/13/ED1504130030.htm>

註五：觀測站

<http://www.viewpointtaiwan.com/focus/%E5%AF%B6%E5%8F%AF%E5%A4%A2%E5%B0%8D%E9%9D%92%E5%B0%91%E5%B9%B4%E8%A1%8C%E7%82%BA%E4%B9%8B%E5%BD%B1%E9%9F%BF/>

註六：LIBRARY 圖書館專業服務網站

<http://www.library.com.tw/emf/body.htm>

註七：痞客幫

<http://tu0925399900.pixnet.net/blog/post/166485087-%E9%81%8E%E5%BA%A6%E6%B2%89%E8%BF%B7%E6%99%BA%E6%85%A7%E5%9E%8B%E6%89%8B%E6%A9%9F%E8%88%87%E5%B9%B3%E6%9D%BF%E5%AE%B9%E6%98%93%E5%BC%95%E8%B5%B7%E7%9A%84%E7%97%8>

守“機”待兔，誰遭殃？

[5%E7%97%87%E8%88%87](#)

註八：香港文匯報

<http://paper.wenweipo.com/2015/04/13/ED1504130030.htm>

註九：書名：上網不上癮 作者：張立人 出版日期：2013.09 頁數：54